

## ปมด้อยนี้...ได้แต่ใดมา...>>>>

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552



### วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังติดเพื่อนขนาดหนัก

ฉะนั้น จึงมักเกิดการเปรียบเทียบ ทำให้เขารู้สึกวิตกกังวลในทุกๆ เรื่อง  
เช่น ร่างกาย รูปร่าง หน้าตา ความสามารถ การเรียน ครอบครัว ฐานะ ฯลฯ

พิกนี้ กว่านุ้ยต้นจะออกจากบ้านได้ ต้องหุมนุ้ยช้ายหุมนุ้ยชวาหน้ากระจกจนแม่เวียนหัว  
เปลี่ยนชุดเขาออกอยู่นั้น แถมบางอาทิตย์ก็อยู่ติดบ้านผิตปกติจนน่าแปลกใจ  
ถามไปถามมาใดความว

**" โธ่ ! สิวเม็ดเบ้อเริ่มขนาดนี้ ชี้นออกไป คนอื่นเป็นได้หัวเราะตามเลยแม่ "**

บางทีก็กลับมากะพืดกระพืดกับพ่อแม่ ว่าเลี้ยงเขายังไงให้ตัวเล็กกว่าคนอื่น  
หลายอย่างที่ยากทำเลยหมดโอกาส ไม่ก็ทำได้ดีไม่เท่าเพื่อนๆ

นี่แหละครับ สัญญาณที่บอกให้รู้ว่า  
ลูกกำลังก้าวเขาสู่วัยรุ่น...วัยที่เขาจะสนใจตัวเองอย่างสุด...สุดๆ และเข้าใจว่า  
กำลังถูกคนรอบข้างจ้องมองอยู่ตลอดเวลา ราวกับเป็นนักแสดงที่ยืนอยู่บนเวที  
มีไฟส่องหน้า...อะไรประมาณนั้น

ภาษาจิตวิทยาเขาเรียกอาการแบบนี้ว่า Self Consciousness  
ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติเหลือเกิน สำหรับวัยรุ่น

เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายและรวดเร็วที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย ความคิด และอารมณ์

ความสนใจตัวเอง ถือเป็นพัฒนาการทางจิตใจอีกขั้นของวัยนี้ครับ อันจะส่งผลให้พวกเขา มีความตระหนักรู้ในตนเอง กังวลต่อภาพตัวเองในสายตาผู้อื่น และอ่อนไหวกับปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เรียกว่าแคลมพัตเบาๆ อารมณ์ก็ปลิวแล้ว

## ที่มาของปมด้อย

แม้เจ้าอาการสนใจตัวเองอย่างมากมายนี้ จะเป็นปรากฏการณ์ปกติ แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดปัญหาได้เช่นกันครับ

อย่างที่ทราบกันว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังติดเพื่อนขนาดหนัก ฉะนั้น จึงมักเกิดการเปรียบเทียบ ทำให้เขารู้สึกวิตกกังวลในทุกๆ เรื่อง เช่น ร่างกาย รูปร่าง หน้าตา ความสามารถ การเรียน ครอบครัว ฐานะ ฯลฯ ประเด็นหลักก็อยู่ที่ความต้องการการยอมรับ และเป็นที่ยอมรับของคนรอบข้างนั่นเอง อะไรที่ไม่ได้มาตรฐาน อย่างที่ถูกคาดหวัง จะทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ ยิ่งถูกย้ำในความบกพร่องนั้นบ่อยๆ จะมีผลให้กลายเป็น คนขาดความยอมรับนับถือตนเอง (Selfesteem) อันเป็นที่มาของปมด้อยในใจ

เด็กผู้หญิงหลายคนอยากมีหุ่นผอมบางเหมือนนางแบบและกังวลอย่างหนักกับรูปร่าง จนรู้สึกเป็นปมด้อย ก็อาจพยายามอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ทั้งๆ ที่เป็นวัยกำลังเจริญเติบโต เรื่องนี้ในสหรัฐอเมริกาคนข้างรุนแรงครับ จากการสำรวจพบว่า ร้อยละ 80 ของวัยรุ่น เป็นโรคผิดปกติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างน้อย 1 โรคเลยทีเดียว

เด็กที่เรียนอ่อน ซึ่งปกติมักรู้สึกต่อตัวเองไม่ดีอยู่แล้ว มาเจอพ่อแม่หรือครูตอกย้ำอีกแรง ("โง่") ปมด้อยยอมเขามาเคาะประตูถามหา พานให้เบื่อหน่าย ทอแท ไม่อยากเรียน หันไปพึ่งยาบ้า ยาเสพติดติดในที่สุด

## ท่าทีของพ่อแม่

เมื่อพ้นช่วง 13-17 ปี วัยรุ่นส่วนใหญ่จะค้นพบความจริงว่า ตัวเองไม่ได้ถูกเฝ้าสังเกต

จากครอบครัวข้างตลอดเวลาอย่างที่เคยเข้าใจ ความสนใจตัวเองแบบสุด...สุดจะค่อยๆ  
หายไปในช่วง 4-5 ปีนี้ ทาทีของพ่อแม่เห็นว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมากครับ

สิ่งต้องห้ามก็คือ การกระทำที่จะสร้างความอับอายแก่ลูก เช่น วิพากษ์วิจารณ์ความบกพร่อง  
หรือดูว่าเขาต่อหน้าคนอื่น แสดงความรัก กอด หอม ในที่สาธารณะ พุดล่อเกี่ยวกับรูปร่าง  
และหน้าตาที่เปลี่ยนไป

กฎสำคัญประการหนึ่ง ได้แก่ ไม่ควรถกเถียงในสิ่งที่ลูกเชื่อ (ว่ามีคนเฝ้ามองเขาตลอดเวลา)  
เพราะมันจะยิ่งย่ำให้เขาคิดอย่างนั้นมากขึ้นไปอีก เช่น เมื่อลูกสาววัย 14  
ยื่นกรานที่จะไม่ออกไปไหน จนกว่าสิวหนึ่งเม็ดที่หน้าผากจะหายเสียก่อน แทนที่จะพูดว่า  
" อย่าไปไหนเลยนะ ไม่มีใครสังเกตเห็นหรอก แค่นิวเม็ดเล็กๆ เอง " (ซึ่งมีความหมายพอกๆ  
กับ " เธอดูน่าเกลียดจริงๆ นะแหละ") พ่อแม่ควรพูดว่า  
" มันไม่ดูเลวร้ายหรือน่าเกลียดอะไรเลยสำหรับแม่ (พ่อ) และแม่ (พ่อ) ว่าคนอื่น  
ก็คงคิดเหมือนกัน... มีใครพูดอะไรให้ลูกไม่สบายใจหรือเปล่าละ ? "

นอกจากนั้น พ่อแม่ควรส่งเสริม ปมเด่น ให้เกิดขึ้นตามความถนัด  
เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงออก และคอยชื่นชมความสำเร็จนั้น แม่เรียนไม่เก่ง  
แต่ลูกอาจมีความถนัดด้านกีฬา ดนตรี หรือศิลปะ แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ  
ความสำเร็จไม่ควรเกิดจากการเปรียบเทียบกับหรือแข่งขันกับเด็กคนอื่น  
เพราะอาจยิ่งทำให้ลูกเกิดปมด้อยซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก

ที่ต้องไม่ลืมคือ พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างในการสร้าง ความภาคภูมิใจในตัวเอง  
ให้แกลูกด้วยครับ เพราะสวนใหญ่เด็กมีปมด้อยมักขาดสิ่งนี้ หากลูกเห็นตัวอย่างที่ดี  
จะเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบ เช่น แม่ยากจนแต่มีความภาคภูมิใจในความซื่อสัตย์  
แม่ไม่สวยแต่ขยัน และมีความภาคภูมิใจ ในการทำงานให้ดี

สุดท้าย ความรักและความใกล้ชิดสนิทสนมนี้แหละ  
ที่จะช่วยทำให้ลูกเกิดความมั่นใจในตัวเอง ว่าเขาเป็นที่รักและได้รับการยอมรับ  
(อย่างน้อยก็จากพ่อแม่) อยู่เสมอ

## สัญญาณบอกเหตุ

คุณหมอพนม เกตุมวน แนะนำวิธีสังเกตลูกว่ามีปมด้อยหรือเปล่า ไว้ในหนังสือ สุขใจกับลูกวัยรุ่น ดังนี้

- บ่นหรือพูดซ้ำๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเองกังวล
  - แสดงความโกรธ หงุดหงิด และก้าวร้าวใส่พ่อแม่ ด้วยโทษว่าสาเหตุของปมด้อยนั้นมาจากพ่อแม่
  - แสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่น หรือต่อสังคม เช่น ละเมิดกฎของโรงเรียน มีเรื่องชกต่อยกับเพื่อน ทะเลาะกับครู จับกลุ่มยกพวกตีกัน
  - คบเพื่อนที่มีปัญหาคล้ายกัน
  - รักสวยรักงาม แต่งกายยั่วยวน ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น เป็นการเสริมความมั่นใจให้ตัวเอง สร้างปมเด่นเพื่อกลบปมด้อย
  - ซึมเศร้า ทอแท หมดหวัง และมองโลกในแง่ร้าย ขี้ระแวง ขี้อิจฉา
- อย่าลืมสังเกตดูนะคะ ยิ่งรู้เร็ว ก็ยิ่งตั้งรับได้ทันทางที่..!!!

ขอบคุณที่มาข้อมูล

