

## บทความสำหรับคนเป็นพ่อแม่..รักลูกอย่างไร...ให้เป็น

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

### รักลูกอย่างไร.....ให้เป็น

✘ นายแพทย์จอม ชุมช่วย  
จิตแพทย์เด็ก และวัยรุ่น

✘ "ผมไม่แน่ใจว่า พ่อแม่รักผมหรือเปล่า บางทีเขาอาจรักที่ผมเรียนเก่งมากกว่า" เป็นคำพูดของเด็กชาย อายุ 11 ปี ที่ผมได้ยินเมื่อเร็วๆ นี้ หลายคนคงคิดว่า และคิดว่าเด็กคิดมากไปเอง ไม่จริงหรอก มีพ่อแม่ที่ไหนไม่รักลูก หลังจากผมพบกับพ่อแม่ของเด็ก ก็ทราบว่า พ่อแม่รายนี้รักลูกมาก แต่อะไรทำให้เด็กไม่สามารถรับความรู้สึกนี้ได้

✘ เราคงคุ้นเคยกับคำว่าในทำนอง ใครหนอรักเราเท่าชีวิต... คุณพ่อ คุณแม่ ความรักของพ่อแม่ยิ่งใหญ่ ความรักของพ่อแม่เป็นสิ่งจริงใจในโลก ผมเห็นด้วยกับคำกล่าวเหล่านั้น และเชื่อด้วยว่า หากพ่อแม่ให้ความรักกับลูกอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่เยาว์วัย จะเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนา เป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจมั่นคงในอนาคต

แต่หลายครั้งจากเด็กที่มารับการปรึกษา พบว่าสิ่งสำคัญกว่าไม่ใช่การให้ความรักของพ่อแม่ แต่อยู่ที่การรับรู้อารมณ์ของเด็ก เด็กแฉใจหรือเปล่าวาพ่อแม่รักตน เด็กมั่นใจในความรักของพ่อแม่หรือไม่ เด็กแต่ละรายมีความแตกต่างกันตั้งแต่แรกเกิด เด็กไม่ใช่ผาขาวที่รอว่าเราจะแต่งแต้มอย่างไรก็ได้ตามใจชอบ หากพ่อแม่รักลูก ประการแรกพ่อแม่ควรเรียนรู้บุคลิกเฉพาะ ของลูกตนเองตั้งแต่เล็ก ยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง และเรียนรู้วิธีเขาหาความสุขของตน เพื่อเติมความรัก ความมั่นใจพื้นฐานให้เกิดขึ้นกับเด็ก

ความรักเป็นนามธรรมที่สามารถแปรเป็นรูปธรรมได้ สำหรับเด็กเขาจะรับรู้ความรักของพ่อแม่ผ่านรูปธรรมต่างๆ

✘ การสบตา พ่อแม่ควรสบตา ส่งความรู้สึก รัก พอใจ ชื่นชม เมื่อโอกาสเหมาะสม มีการศึกษาทางจิตวิทยาหลายเรื่อง ยืนยันว่า การสบตากับลูกตั้งแต่เดือนแรกๆ จะช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กได้ และสังคมเบื้องต้นก็คือ ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ตนเอง นาเสียดายที่หลายครอบครัวที่ผมพบมักสบตาซึ่งซึ่ง เมื่อลูกทำผิด หรือสงสายตาอำมหิต เพื่อปราบเด็กเท่านั้น

✘ การสัมผัส เด็กรับรู้ความอบอุ่นและความรู้สึกปลอดภัย จากการสัมผัสของพ่อแม่ การกอด การหอมแก้ม การจับมือ การนวด หรือแม้แต่การเล่นต่างๆ เช่น จิกจี ปูโต จะนำไปสู่การรับรู้ความรักของเด็กอย่างดี ดังนั้น พ่อแม่ควรหมั่นถามตนเองว่า วันนี้เราสัมผัสลูกแล้วหรือยัง

✘ การบอกรัก ไม่จำเป็นต้องทำทุกวัน หลายครอบครัวอาจรู้สึกเขิน และมองว่าเป็นวัฒนธรรมตะวันตกเกินไป ขอให้พ่อแม่หมั่นสำรวจความรู้สึกตนเอง หากอยากบอกรัก ขจัดความเขินอายของตนเองไปแล้วพูดว่า "พ่อรักลูกจะ" "แม่คิดถึงลูกจะ" หรือคำพูดที่แสดงความชื่นชมอื่นๆ เช่น "พอภูมิใจในตัวลูกจังเลย" "แม่ชื่นใจมากเลยจะ" พยายามบอกรักให้เป็นธรรมชาติของตัวเองและตามสมควรกับพัฒนาการของเด็ก

ความเขินอายและความไม่เคยชิน อาจเป็นอุปสรรคบาง แต่สิ่งที่ต้องระวังมากกว่า คือ การบอกรักแบบมีเงื่อนไข พ่อแม่หลายรายคงเคยพูดในลักษณะนี้ "ลูกแม่เก่งมากเลยสอบได้ที่ 1 แม่รักลูกจังเลย" เราสามารถพูดได้เป็นครั้งคราว แต่หากทุกครั้งที่ยกบอกรักเป็นการบอกแบบมีเงื่อนไข ลูกอาจสงสัยในความรักนั้น และอาจนำไปสู่ปัญหา เหมือนเด็กชาย 11 ปี ข้างต้น พ่อแม่อาจลองถามตนเองว่า หากลูกเราไม่เก่ง หรือไม่เป็นตามที่คาดหวัง เรายังคงรักเขาหรือไม่ หากคำตอบคือ "รัก" นั่นคือ เรารักแบบไม่มีเงื่อนไข บอกให้เขาได้รับบ่อยๆ เกะกะครับ

✘ การใส่ใจ ไม่ตลอดเวลาที่สูงๆ ต่อกัน เรา หากเขาต้องการ เราควรตอบสนอง แน่อบบางครั้งพ่อแม่อาจไม่มีเวลาจริงๆ อย่างน้อยก็ควรบอกเขา ไม่ใช่แสดงเพียงท่าที่รู้คาม หรือปฏิเสธ "ลูกจะ แม่ต้องรีบไปธุระกับคุณป้า คืนนี้ 2 ทุ่ม เราต้องยกกันนะจะ" การปฏิเสธด้วยท่าทีให้ความสำคัญเช่นนี้ คงดีกว่า "แกนี่ยุ่งจริงๆ เลย เห็นไหม แม่รีบอยู่"

ผมเชื่อว่า ความรักสร้างโลก จรรโลงโลกได้ แต่จะผ่านโดยการแสดงออกของพ่อแม่ ต่อลูกๆ ของตน และลูกๆ ที่รับรู้ ความรักที่เต็มเปี่ยมเหล่านั้น จะเติบโตขึ้นสร้างโลก ต่อสู้กับโลกภายนอก ตลอดจนมอบความรักกับคนรอบข้างต่อไป

