

ยอดเรื่องกังวลแห่งยุค

นำเสนอเมื่อ : 11 มี.ค. 2552



เลี้ยงลูกยุคนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะมีปัญหาสังคมมากมายที่ถาโถมเข้าใส่เด็ก ๆ จนทำให้ทั้งจิตใจและร่างกายน้อยๆ นั้นอ่อนแอลง ขณะที่หัวใจดวงโตของพ่อแม่ก็แตกสลาย

คำถามที่เกิดขึ้นก็คือแล้วเราผู้เป็นพ่อแม่จะเลี้ยงลูกอย่างไรภายใต้ปัญหาต่างๆ ที่เรา และดูจะรุนแรงมากขึ้นทุกขณะ
แน่นอน...รักลูกฉบับนี้มีแนวทางของคำตอบให้
แต่ก่อนที่จะไปพบกับคำตอบนั้นๆ
เราอยากให้อ่านทุกทวนได้ลองหันกลับมามองปัญหาดังกล่าวอย่างละเอียด ซึ่งจะพบว่า
แทบทุกปัญหาล้วนมีรากมาจากจุดเดียวกัน
ที่สำคัญทางออกของปัญหาก็มีอยู่ในตัวพ่อแม่เองแล้วทั้งสิ้นด้วย

รักลูกโพลล์จัดอันดับความกังวลของพ่อแม่

จากการทำสำรวจของรักลูกโพลล์ ที่เปิดโอกาสให้พ่อแม่ที่เข้ามาในเว็บไซต์ www.planpublishing.com รวมโหวต เราพบว่า 10 ประเด็นต่อไปนี้คือเรื่องที่พ่อแม่กังวลมากที่สุดคะ (เรียงลำดับจากมากที่สุด)

1. กลัวลูกประสบอุบัติเหตุร้ายแรง	106
2. กลัวลูกถูกขโมยไปขายต่างประเทศ หรือไปขายเป็นขอทาน	63
3. กลัวลูกสุขภาพไม่ดี	50
4. กลัวลูกถูกล่วงเกินทางเพศ	47
5. กลัวลูกสุขภาพจิตไม่ดี	37
6. คบเพื่อนไม่ดี เชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่	35
7. กังวลเรื่องการเรียนของลูก	23

8. กลัวลูกโตขึ้นแล้วไม่ทันคน เชื่อคนง่าย ถูกหลอก ถูกล่อลวง	20
9. ดิถยาเสพติด	18
10. มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม	9

1. กลัวลูกประสบอุบัติเหตุร้ายแรง

พ่อแม่มักจะกลัวว่าหากลูกเกิดอุบัติเหตุอาจทำให้ลูกพิการ เป็นเจ้าชายหรือเจ้าหญิงนิทรา หรืออุบัติเหตุนั้นมีผลกับชีวิตลูกไปตลอดชีวิต

ผศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ โครงการวิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัย และป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า อุบัติเหตุเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของเด็กไทย มักเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งเราสามารถแก้ไขจุดเสี่ยงต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมทั้งหมด รวมถึงคนในสังคมและชุมชนตระหนักเรื่องการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ปัญหานี้ก็จะลดน้อยลงได้

" สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าเราเอาเด็กไปไว้ในที่ที่รอบตัวเขาปลอดภัย ถึงแม้มันจะผลออกไปชั่วขณะ เด็กก็ยังปลอดภัย แต่ถ้ามองสิ่งแวดล้อมอันตราย มีแหล่งน้ำ มีอ่างน้ำ เด็กเล็กก็จมน้ำ นอนบนเตียงที่ไม่เหมาะสม เด็กก็ตกลงไปติดคอกางอยู่ หรือเล่นของเล่นที่อันตราย มีปืนอัดลม ยิงไปที่ตาทะเล หรือนั่งบนจักรยานที่ไม่มีที่รองรับเท้า เขาก็เขวี้ยงขาหักได้

ดังนั้นการควบคุมสิ่งแวดล้อม และผลิตภัณฑ์ให้ปลอดภัยตั้งแต่แรกก็เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ซึ่งการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยก็ขึ้นอยู่กับความรู้ของผู้ดูแลเด็ก การสร้างพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยรอบๆ ตัวเด็ก การซื้อของที่ปลอดภัยให้เด็กใช้เล่น พ่อแม่ต้องมีความรู้เรื่องความเสี่ยงก่อน ชุมชนต้องมีความรู้ เช่น รวบรวมเด็กจมน้ำเยอะ แหล่งน้ำในชุมชนต้องกันรั้ว ชุมชนจะต้องมีความรู้จนถึงจะเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสิ่งแวดล้อม ให้ปลอดภัยสำหรับเด็กได้ รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงผลิตภัณฑ์ในตลาดให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก เป็นเรื่องที่ทั้งครอบครัว ชุมชน และสังคมต้องรับรู้แล้วก็ช่วยกัน"

2. กลัวลูกถูกขโมยไปขายต่างประเทศ หรือไปขายเป็นขอทาน

ข่าวเด็กหายหรือถูกลักพาตัวที่ปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ ทำให้พ่อแม่กังวลว่าภัยเหล่านี้จะมากล้ำกรายลูกด้วย ซึ่งคุณหมออดิศักดิ์มองว่าปัญหาที่สามารถป้องกันได้ง่ายคือ

" การลักพาตัวเด็กแม่เป็นปัญหาที่ไม่พบบ่อย แต่ก็เป็นเรื่องที่น่ากลัวเมื่อเกิดขึ้น การจะไต่เด็กกลับคืนนั้นไม่ง่ายนัก ฉะนั้นพ่อแม่ก็ต้องรู้วิธีการป้องกันเวลาดูแลลูก โดยเฉพาะเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ต้องอย่าให้คาดสายตา อยู่ในความดูแลของเราตลอดเวลา ไปเที่ยวที่ไหนก็ต้องระวังการหลงทาง เพราะพวกมิจฉาชีพคงรอจังหวะอยู่

การไปในที่ชุมชนควรเตรียมตัวไว้ เช่น จูงลูกไว้ตลอดเวลา สอนลูกให้รู้จักเบอร์โทรศัพท์ เมื่อเวลาหลงทางแล้วสามารถบอกกับคนที่จะพาเขากลับมาได้ถูก การคัดเลือกพี่เลี้ยงก็สำคัญ เช่น พี่เลี้ยงต่างชาติ ลาว พม่า หรือคนไม่รู้จักเลยก็ต้องระวัง จากการศึกษาที่ผานมาก็พบว่า พวกคนลักเด็กมักจะรอเวลาพ่อแม่เผลอ

อีกอันหนึ่งที่ต้องทำก็คือควรตัดวงจรของการเคลื่อนย้ายเด็ก การขโมยเด็กไปเป็นขบวนการส่วนใหญ่เราก็ไม่ได้จัดการอะไร โอกาสที่เราเห็นเด็กขอลานบนถนนแล้วเราจะแจ้งใครให้มาจัดการมีน้อยมาก ประชาชนไม่ทำ หน่วยงานรัฐก็นานๆ จะทำสักที ถ้าช่วยกันตรวจสอบตรงนี้ได้ ก็คงจะช่วยได้เยอะ"

3. กลัวลูกสุขภาพไม่ดี

สภาพอากาศที่มีมลพิษมากขึ้น ทำให้เด็กเป็นภูมิแพ้ หรือโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจมากขึ้น หรือมีโรคแปลกๆ เกิดขึ้นมาใหม่ สร้างความตื่นตระหนกให้กับคนทั่วโลกรวมทั้งพ่อแม่ไทยด้วย **พ.ญ.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ** ผู้อำนวยการโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย ซึ่งกำลังทำวิจัยเกี่ยวกับเด็กไทยในทุกด้าน โดยจะติดตามเด็กเป็นระยะเวลาจนถึง 24 ปี โดยทำการทำวิจัยมาแล้ว 2 ปี มีความเห็นต่อสภาพการณ์ดังกล่าวว่า

" เด็กอาจจะรอดมากขึ้น เพราะแม่มีความพร้อมในการตั้งครุภัณฑ์มากขึ้น และวิทยาการแพทย์ที่ทำให้ป้องกันโรคติดต่อบางประเภทได้ แต่โรคที่เกิดบ่อยๆ ที่เป็นปัญหากับเด็ก เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ หรือว่าอูจจาระร่วงก็ยังเป็นปัญหาอยู่ ยังไม่ไดลดลง และในระยะหลังเด็กที่เราให้อยู่ในบรรยากาศที่เป็นพิษทั้งในบาน และนอกบาน ก็มีผลทำให้เกิดพวกหอบหืดพวกภูมิแพ้มากขึ้น"

และถึงแม้ว่าวิวัฒนาการเรื่องการรักษา หรือเรื่องระบบสาธารณสุขจะต่างๆ จะดีขึ้น แต่สุขภาพและพัฒนาการของเด็กไทยกลับไม่ได้ดีขึ้นตามไปด้วยเท่าที่ควร

" ปัญหาที่น่าเป็นห่วงสำหรับเด็กไทยก็คือเรื่องของโภชนาการ มีทั้ง 2 ส่วนก็คือโภชนาการขาดกับโภชนาการเกิน ขาดก็คือในชนบทยังขาดอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่มีภาวะเตี้ย ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องของพัฒนาการทางสมอง แล้วยังมีพวกขาดสารอาหารที่ไม่ใช่การขาดพลังงานหรือขาดโปรตีน แต่เป็นการขาดแร่ธาตุ เช่น ขาดธาตุเหล็กทำให้เตี้ย สติปัญญาต่ำ ขาดไอโอดีน

ซึ่งยังมีให้เห็นในบางพื้นที่

และที่น่าห่วงอีกอย่างก็คือภาวะอ้วน เมื่อประมาณ 3-4 ปีที่แล้วเรามีเด็กอ้วนประมาณไม่ถึง 5% ตอนนั้นเราไปถึง 10 กว่าเปอร์เซ็นต์แล้ว นั่นเป็นเพราะพฤติกรรมกรรมการกินของเราที่เปลี่ยนไป ซึ่งจะมีผลต่อการเป็นโรคเรื้อรัง

ในอนาคตคาดการณ์ได้เลยว่าเราจะมีประชากรอายุน้อยที่เริ่มเป็นโรคเรื้อรังเร็ว เช่น เป็นความดันสูง เบาหวาน หนทางแก้ไขคือต้องเน้นที่การป้องกันโรคให้มากขึ้นอีก"

อีกปัญหาหนึ่งที่คุณหมอจันทร์เพ็ญ อยากให้พ่อแม่สนใจมากๆ คือปัญหาด้านพัฒนาการของเด็ก

" ถัดจากตัวเลขล่าสุดที่เราสำรวจในปี 2544 กับปีที่แล้ว ซึ่งมีการแถลงผลงานไปแล้ว เราพบว่าพัฒนาการของเด็กยังต่ำกว่าวัยโดยส่วนใหญ่ คือเมื่อประมาณ 10 กว่าปีที่แล้ว

มันมีการสำรวจขององค์การอนามัยโลกที่ดูเด็กไทยเทียบกับเด็กประเทศอื่นๆ

มีพัฒนาการตามวัยสักกี่เปอร์เซ็นต์ สมัยก่อนนี่ 90 กว่าเปอร์เซ็นต์นะที่เด็กเราเติบโตได้ตามวัย

ตอนนี้เหลืออยู่ 60 กว่าเปอร์เซ็นต์แล้วดูภาคทดสอบไอคิว ที่เราทำทั่วประเทศก็เห็นว่า มันเริ่มต่ำลง ไอคิวเฉลี่ยก็ต่ำกว่าที่ควรจะเป็น คือต่ำกว่า 90

ซึ่งสาเหตุก็มีทั้งเรื่องการขาดสารอาหารบางอย่าง แต่คิดว่าโดยส่วนใหญ่เกิดจากการเลี้ยงดู

คือพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจว่าสมองเด็กโตยังไง เรียนรู้อย่างไร เดียวนี้हरुดูทีวี เล่นวิดีโอเกม

เปลี่ยนปฏิสัมพันธ์ลูกไปมีปฏิสัมพันธ์กับเครื่องจักรที่ไม่มีชีวิต ซึ่งไม่ได้เป็นการส่งเสริมพัฒนาการ

แถมบางเรื่องยังไปกดพัฒนาการเด็กอีกด้วย

ทีวีนี้ไม่ได้ส่งเสริมพัฒนาการเลย เด็กต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่ควรดูทีวี เด็กปฐมวัยถ้าเกิน 2

ขวบแล้วอาจจะถึงประถมศึกษา ใหญ่โตบาง ไม่ควรเกินวันละครึ่งถึง 1 ชั่วโมง ไม่ว่าจะวันหยุด

หรือวันธรรมดา แล้วต้องเลือกโปรแกรมใหญ่ เป็นโปรแกรมที่เสริมทักษะการเรียนรู้

เป็นโปรแกรมที่เขาทำเพื่อพัฒนาการเด็กโดยเฉพาะ"

4. กลัวลูกถูกล่วงเกินทางเพศ

คุณหมอมอติศศักดิ์ กล่าวถึงปัญหานี้ว่า คุณพ่อคุณแม่ช่วยกันป้องกันและดูแลเด็กๆ ได้ โดยเฉพาะลูกของเรา แต่ถาเห็นหรือสงสัยว่าเด็กถูกรายจะตองช่วยกันตรวจสอบ ปัญหานี้จะเบาบางลงได้

" สังคมมีบุคคลซึ่งไม่หวังดีต่อผู้อื่นมากขึ้น ในเมื่อสังคมเป็นแบบนี้ พ่อแม่ก็ต้องระวังอย่างมาก

บุคคลที่เหมือนไวใจได้ก็ต้องดูให้ดี ไม่มีใครที่ไวใจได้สักคนหากลูกของเราต้องอยู่กับคนแปลกหน้า

ไม่ว่าจะเป็นครูที่โรงเรียน คนขับรถโรงเรียน หรือวาเพื่อนบ้านที่ฝากเขาไว้ ถาจะพูดตรงๆ แม่แต่ญาติ

ดั่งนั้นคงตองดูให้ดี

เด็กเล็กเมื่อถูกทำร้ายโอกาสที่จะกลับมาบอกพ่อแม่โดยตรงนั้นไม่ค่อยได้ ดังนั้นคงต้องสังเกตพฤติกรรม เช่น ไม่อยากไปโรงเรียน กลัว มีปัสสาวะแสบขัด พวกนี้ต้องถูกตรวจสอบทันที ปล่อยให้ผ่านไปไม่ได้ สิ่งที่เราอยากเห็นก็คือ ไม่อยากเห็นเด็กถูกกระทำรุนแรงมาแล้วค่อยมาพบเรา แต่ที่อยากเห็นมากๆ ก็คือพ่อแม่ ครู หรือญาติสงสัยว่าเด็กจะถูกทำร้าย แล้วพามาหาเรา ให้ดูตรวจร่างกายดีกว่าเด็กถูกทำร้ายหรือไม่ คือไม่จำเป็นจะต้องรอให้เด็กถูกทำร้ายจนหนักค่อยมา แต่สงสัย เช่น เคยมีคุณครูพาเด็กมาหาเราเพราะสังเกตเด็ก แล้วสงสัยว่าเด็กคนนี้จะถูกทำร้าย เราจะดีใจมากกว่าถ้าเห็นกรณีแบบนี้เยอะขึ้น

นอกจากนี้ต้องสอนเด็กให้รู้จักอวัยวะที่ควรระวังด้วย ส่วนใหญ่พ่อแม่จะไม่ได้สอนลูกว่า อวัยวะอะไรที่คนอื่นจับไม่ได้ ถ้าจับแตะต้องต้องบอกพ่อแม่ให้รู้ทันที ต้องสอนเขาให้ชัดเจน ซึ่งสามารถสอนได้ตั้งแต่เด็กยังเล็ก ถึงแม่เขาไม่รู้รูปร่างนั้นเป็นอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ แต่เขาก็รู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกปกปิดไว้อยู่ข้างในเสื้อผ้า อันนี้แม่เคยบอกไว้ ถ้าใครมาจับมาบีบนี้ต้องบอกแม่เลย ถ้าเขาเลวว่าวันหนึ่งลงคนขับรถโรงเรียนเอามือมาจับตรงนี้ แม่ก็ต้องตอบสนองโดยการหาทางจัดการทันที ทิ้งไว้ไม่ได้เด็ดขาด"

5. กลัวลูกสุขภาพจิตไม่ดี

ท่ามกลางสังคมที่เปลี่ยนแปลงและแข่งขันอย่างรวดเร็ว สมัยนี้คนจะเครียดกันมาก แม้กระทั่งเด็ก ๆ **พ.ญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์** ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้ความเห็นว่า

"ชีวิตที่มีความสุขที่สุดก็คือ ชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ซึ่งมีทั้งเรื่องดี และก็มีเรื่องไม่ดีปะปนกันไป ทุกๆ ชีวิตจะต้องมีโอกาสได้เรียนรู้ความเครียด ทุกๆ ชีวิตมีโอกาสได้เรียนรู้ปัญหา แล้วก็การก้าวผ่านความเครียด การก้าวผ่านปัญหานั้นก็จะเป็นบันไดทำให้เขามีชีวิตในช่วงต่อไปที่ดีขึ้น

สิ่งหนึ่งที่พ่อแม่มักจะผิดพลาดก็คือปกป้องหมดเลย กับการให้หมดเลย อยากได้อะไรได้หมด ให้ทุกอย่าง อีกมุมหนึ่งก็คือตำหนิลูกอย่างเดียว ลูกทำอะไรก็ตำหนิว่าผิด ไม่เหมาะสม วิธีการอย่างนี้ทำให้เด็กรู้สึกตัวเองไร้ค่า แล้วก็ไม่มีศักยภาพ และอาจจะกลายเป็นปัญหาอารมณ์ แล้วก็ทำให้สุขภาพจิตไม่ดีจริงๆ ด้วยซ้ำ

จริงๆ แล้วโอกาสที่เด็กจะสุขภาพจิตไม่ดีจากสิ่งแวดล้อมสังคมภายนอกนั้นก็มีค่ะ แต่น้อยกว่าปัญหาสุขภาพจิตที่ไม่ดีอันเริ่มมาจากครอบครัว เพราะฉะนั้นต่อไปปัญหาภายนอกเยอะเยอะ เติบโตมาเจอสังคมและทะเละ เจอเจ้านายไม่ดี เจอลูกนอยไม่ดี แต่ฐานที่ครอบครัวสร้างให้ดี มันเพียงพอต่อการที่เขาจะมองว่าปัญหานี้เขาจะจัดการยังไง แล้วเขาจะเอาตัวรอดจากความเครียดนั้นได้อย่างไร"

6. กลัวลูกคบเพื่อนไม่ดี เชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่

การตามเพื่อนในสิ่งไม่ดี ไม่เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่างๆ เช่น ไปชกต่อย เป็นอันธพาล เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่พ่อแม่ไม่ต้องการให้ลูกเป็น ซึ่งเรื่องนี้ป้องกันไม่ยากจะ คุณหมोजันทรเพ็ญได้แนะนำเทคนิคในการผูกใจลูก ที่พ่อแม่ทุกคนสามารถทำได้

"ปัญหาหนึ่งก็คือ เราต้องถามตัวเองว่า เราจะทำให้ลูกสนิทอยู่กับเราจนถึงโตได้อย่างไร ถ้าเราสามารถผูกใจลูกไว้ได้ การผูกใจไม่ได้มีอะไรมากไปกว่าการที่เขาใจเขา แล้วก็ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนในช่วงเวลาที่เขาต้องการ ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้เขาเป็นตัวของตัวเอง นี่คือพื้นฐานหลักในการเลี้ยงดู

ทักษะที่สำคัญของการเป็นพ่อแม่ก็คือ หนึ่งต้องรู้จักสังเกตลูก รู้ว่าลูกจะต้องการอะไร มีความรู้สึกอย่างไร มีอารมณ์อย่างไร แล้วก็ฝึกที่จะสื่อสารกับลูกเป็นประจำ ถ้าเรามีความเข้าใจว่าเด็กเติบโตได้อย่างไร เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์แบบไหน แล้วก็สังเกตว่าธรรมชาติของลูกเราเป็นอย่างไร ทำความเข้าใจ ช่วยเหลือส่งเสริม และดูแลป้องกัน ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้เขาเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่ไปเปลี่ยนเขาให้มาเป็นคนแบบที่เราอยากได้ เพราะนั่นคือการสร้างความขัดแย้งให้กับเด็ก เด็กจะเปลี่ยนตามเราไม่ได้

6 ปีแรกของชีวิตลูกเป็นช่วงวัยทองของเราเลยที่จะผูกใจลูกเอาไว้ ให้เขาอยู่กับเราเหมือนเป็นทั้งแม่ ทั้งพ่อ ทั้งพี่ ทั้งเพื่อน 6 ปีแรกเป็นปีที่เขาต้องพึ่งพาเรามากที่สุด เพราะฉะนั้นช่วงนี้ก็คือช่วงที่ต้องผูกใจลูก ผูกใจลูกก็โดยการเข้าใจ ต้องใช้ความเข้าใจ และความรัก ไม่ใช่ผูกใจโดยซื้อของให้ การให้ทางวัตถุไม่มีประโยชน์"

7. กังวลเรื่องการเรียนของลูก

กลัวว่าลูกไม่ยอมเรียนหนังสือ ขี้เกียจ ซึ่งจะส่งผลให้อาณาเขตของลูกไม่ประสบความสำเร็จ อาจจะทำให้ยากจน มีชีวิตที่ลำบาก คุณหมोजันทรเพ็ญมองเรื่องนี้ว่าถ้าเข้าใจถึงหัวใจของการศึกษาว่าคือ การเรียนรู้อย่างมีความสุข และปลูกฝังให้ลูกรักการเรียน การรักการเรียนก็จะตามมาเองได้

" หมอคิดว่าพ่อแม่จำนวนไม่น้อย มองเห็นคำว่า การเรียน แปลว่า การเรียนหนังสือ ไม่ได้มองว่าการเรียนเท่ากับการเรียนรู้ ถ้าพ่อแม่มองว่าการเรียนคือการเรียนรู้ พ่อแม่จะได้สิ่งที่เป็น การรักเรียนหนังสือตามมา คำว่ารักเรียนหนังสือหรือรักที่จะเรียนรู้ เริ่มต้นจากฐานของการที่เด็กรู้ว่าตัวเองมีคุณค่าและสามารถพัฒนาตัวเองได้ เด็กเรียนรู่ว่าความรับผิดชอบคืออะไร และนำความรับผิดชอบนั้นเอามาพัฒนาตัวเอง นี่คือการมาง่าย ๆ ของการเรียนรู้อย่างมีความสุข

ซึ่งถ้าเกิดว่าเราสร้างนิสัยแบบนี้ว่าลูกมีค่านะ เด็กก็จะสนุกกับการเรียนรู้ผ่านการเล่น ผ่านการทดลองทำอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ เรียนแล้วเก็บเป็นประสบการณ์ รู้สึกดีกับตัวเอง แล้วเมื่อถึงวัยหนึ่งการเรียนที่เป็นรูปแบบ หรือการรักเรียนหนังสือก็ตามมา เมื่อเขาพร้อมในแง่ของความรับผิดชอบ พร้อมในแง่ของแนวคิด พร้อมในแง่ของการมองเห็นคุณค่าของตัวเอง"

8. กลัวลูกโตขึ้นแล้วไม่ทันคน เชื่อคนง่าย ถูกหลอก ถูกล่อลวง

พ่อแม่ส่วนใหญ่จะกลัวว่าลูกโตขึ้นแล้วจะถูกหลอก ถูกล่อลวง เรื่องนี้ก็เช่นกันค่ะ สามารถป้องกันได้ โดยคุณหม่อุ้มพรแนะนำให้เชื่อมั่นในตัวลูก และฝึกให้ลูกรู้จักคิด วิเคราะห์เป็น ซึ่งเริ่มฝึกได้ตั้งแต่เล็กเช่นกัน

" ถ้าลูกของเราไม่ได้ถูกปกป้องไว้อย่างขาดความเป็นกลาง โอกาสที่เด็กจะไม่ได้เรียนรู้อะไร จนกระทั่งถูกล่อลวง มันจะไม่เกิด ทุกวันนี้ข่าวสารเทคโนโลยีต่างๆ ก็มีเยอะแยะ เวลาที่จะให้ความรู้กับลูก สื่อเหล่านี้ที่บางครั้งเรารู้สึกว่าโหดร้ายเหลือเกิน อ่ามहितเหลือเกิน อาจถูกหยิบยกขึ้นมาเป็นตัวอย่าง แล้วก็เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาารวมกันไปได้ ไม่ปิดกั้นลูกจนเกินไป แล้วก็ปล่อยให้ลูกมองโลกในแง่ร้ายเกินไป เพราะบางคนก็จะสอนแต่เรื่องที่น่ากลัวๆ อย่างเดียว ทำให้ลูกยิ่งแก้ปัญหาไม่ได้ ก็จะพลอยถูกล่อลวงไปอีกแบบหนึ่งด้วยซ้ำ

เพราะฉะนั้นการให้ลูกมองอะไรอย่างเป็นกลาง ทั้งทางบวกและทางลบ นี่ก็ถึงความยืดหยุ่นในการแก้ไขปัญหาในแต่ละสถานการณ์ วิธีการแบบนี้ก็จะทำให้ลูกไม่ถูกหลอก ไม่ถูกล่อลวงได้ สอนให้ลูกมองอะไรอย่างรอบด้าน ให้ลูกมองเห็นทางเลือกหลายๆ ทาง ไม่ตกเป็นเหยื่อที่เชื่อใครคนใดคนหนึ่งได้ง่ายๆ เพราะฉะนั้นการเรียนรูของเด็กผ่านประสบการณ์รูปแบบต่างๆ ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีความหมาย พ่อแม่ที่มีโอกาสนั่งพูดคุยกับลูกเยอะๆ มีบทสนทนาที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอยู่เสมอ แต่ก็ไม่ใช่พ่อแม่บอกฝ่ายเดียว ฟังมุมมองของเด็กด้วย แล้วพ่อแม่ก็ถ่ายทอดมุมมองของตัวเองด้วย"

9. กลัวลูกติดยาเสพติด

บางคนอาจจะมองว่าปัญหา ยาเสพติดไม่ควรจะมากังวลในลูกวัยเด็กนี้ แต่ความจริงแล้วปัญหานี้มีผลพวงมาจากพื้นฐานการเลี้ยงดูที่ไม่ค่อยดี ซึ่งคุณหม่อุ้มพรกล่าววว่าพ่อแม่สามารถให้ภูมิคุ้มกันยาเสพติดกับลูกได้ทันที "ไม่ต้องรอจนถึงวัยรุ่นเลยคะ

" เด็กติดยาเสพติดได้ สาเหตุก็คือความอยากรู้อยากลอง แล้วก็เพื่อนๆ ชวน เราพบว่าภายใต้คำว่าอยากรู้อยากลองนั้น มันเป็นเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก

การรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองมีค่า เป็นที่รัก เป็นที่คาดหวังของพ่อแม่ในเชิงบวก สองเรื่องหลักๆ นี้จะทำให้เด็กมีความยับยั้งชั่งใจ เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตัวเอง แล้วยังรู้สึกว่าตัวเองมีความหมาย มีความสามารถ เวลาเพื่อนชวนให้ลองเขาก็ไม่ตองเกรงใจว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับ เพราะเขายอมรับในตัวเอง และคนที่บ้านก็ยอมรับในตัวเขาอย่างเต็มอ้อมแล้ว

การยอมรับหรือการทำให้เด็กรู้สึกว่าตัวเองเป็นที่รักเริ่มต้นได้ตั้งแต่วัยน้อยๆ เด็กขวบปีแรกๆ ที่พ่อแม่ใกล้ชิด อบอุ่น แล้วก็ปกป้องในแง่ของการเลี้ยงดูอย่างเต็มที่ หลังจากนั้นก็เปิดโอกาสให้เขาได้เรียนรู้ ใตลองผิด ลองถูกภายใต้สายตา แทนที่จะห้ามอย่างเดี๋ยวจนกระทั่งเด็กเกิดความรู้สึกกดดันจากการถูกห้ามปราม หรือว่าถูกตำหนิอย่างเดี๋ยว

อีกอันหนึ่งก็คือการที่พ่อแม่ได้ถ่ายทอดค่านิยมของการต่อต้านยาเสพติดไปยังเด็กด้วย ค่านิยมนี้ก็จะต้องเริ่มต้นตั้งแต่การที่พ่อแม่ปฏิเสธสารเสพติดในภาพรวมอย่างสิ้นเชิงด้วย

นอกจากนี้การสอนให้เด็กรู้ว่าเมื่อเจอกับปัญหาแล้วจะดูแลอารมณ์ตัวเองอย่างไร การติดยาเสพติดเราก็พบว่าเกิดจากการที่เด็กแก้ปัญหาไม่ได้ แล้วใช้การติดยาเข้ามาเป็นทางออกหนีปัญหาชั่วคราว เพราะฉะนั้นการสอนให้เด็กเผชิญกับปัญหา มองปัญหาอย่างเข้าใจ และแก้ปัญหาให้ถูกทาง แทนที่จะคอยบงการเด็กว่าต้องทำอย่างนั้นอย่างเดี๋ยว หรือไม่ทำอย่างนั้นอย่างเดี๋ยว หรือปกป้องเด็กจนเกินไป วิธีการนี้ก็ทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาเสพติดได้ด้วย"

10. กลัวลูกมีเพศสัมพันธ์ไม่เหมาะสม

การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมมักจะเกี่ยวข้องกับการมีค่านิยมบางอย่าง เช่น มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเพราะคิดว่าเป็นเรื่องเทหรือขายตัวเพื่อเอาเงินไปซื้อของใช้ฟุ่มเฟือย คุณหมोजันทรเพ็ญกุลกล่าววว่าเรื่องค่านิยมที่ดังามสำหรับชีวิตนี้ เราต้องปลูกฝังลูกตั้งแต่เล็กจึงจะได้ผลดีที่สุด

" ถ้าเราไม่ได้เลี้ยงลูกแบบทุนนิยม ปรนเปรอวัตถุ แล้วก็ให้ลูกรู้จักการพอ ว่านี่คือสิ่งที่ลูกควรจะได้ ขณะเดียวกันต้องรู้ว่าเด็กควรจะมีหน้าที่อะไร คือต้องให้ลูกมีส่วนร่วมในการมีชีวิตในบาน ทำงาน มีความรับผิดชอบในบาน เด็กจะรู้ว่าการได้เงิน หรือสิ่งของมา มันไม่ใช่ได้มาโดยง่าย มันต้องทำงาน ขณะเดียวกันตัวเราเองก็ควรจะมีปลูกฝังนิสัยเรื่องของการประหยัดของลูกตั้งแต่เด็กๆ ถ้าเราทำให้เขาเข้าใจ แล้วก็ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง แล้วก็ถามถึงคุณค่าของมนุษย์ด้วย วามนุษย์เรามีคุณค่าอยู่ที่ไหน ก็ต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็กๆ ทั้งนั้น"

นอกจากนี้ยังมีความเข้าใจบางอย่างเกี่ยวกับเพศศึกษาที่ไม่ได้ส่งเสริมให้เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องด้วย

" ควรจะสอนเรื่องนี้ให้กับเด็กตั้งแต่เล็ก คือสวมชวบ สี่ชวบ ห้าชวบ
ประณมเด็กต้องเข้าใจเรื่องบทบาททางเพศแล้ว ว่ามันมีความแตกต่างระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง
แล้วผู้ชายกับผู้หญิงนี้แสดงบทบาทอย่างไรในสังคม
ไม่ใช่เรื่องเพศสัมพันธ์แต่คือการปูพื้นฐานเขาเรื่องครอบครัวศึกษา
เรื่องของบทบาททางเพศระหว่างชายกับหญิง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่ต้องเคารพเพศตรงข้าม
ผู้ชายต้องเคารพเพศหญิง เพราะว่ามันเพศแม่เรา สอนตั้งแต่เตรียมตัวลูกเลย เรื่องครอบครัวเป็นอย่างไร
บทบาทชายหญิงเป็นอย่างไร การนับถือบทบาททางเพศซึ่งกันและกัน

ให้ความรู้ด้วย ให้เขาเห็นเราเป็นแหล่งที่เขาจะปรึกษาได้ เป็นแหล่งความรู้ ถ้าเขาอยากรู้ เขาก็มาถาม
เราจะบอกเขาทุกเรื่องที่เรารู้ ถ้าไม่รู้ เราก็บอก ไม่เป็นไรลูก เดี่ยวเราไปคนควาด้วยกัน แล้วยุกับเขา
แนะนำในระหว่างที่คนควาด้วยกัน"

ทุกปัญหาล้วนมีรากเดียวกัน

ถ้าย้อนกลับไปดู 10 ปัญหาข้างต้น

พ่อแม่หลายคนคงพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าทุกปัญหาดูใหญ่ร้ายมากสำหรับลูก แต่ความจริงก็คือ
ไม่มีปัญหาใดที่ไร้หนทางแก้ หรือจริงๆ แล้วยังคือการหาหนทางป้องกันและป้องกันคือหนทางที่ดีที่สุด
โดยเฉพาะปัญหาเหล่านี้ที่บทรูปของทุกขอล้วนมีรากมาจากเรื่องเดียวกันคือการเลี้ยงดูลูก

ซึ่งหากเรามีความเข้าใจในพัฒนาการของลูกในแต่ละวัย เราจะรู้ว่าวัยนี้ต้องการอะไรมากเป็นพิเศษ
มีการตอบสนองลูกตามวัยอย่างที่เขาดต้องการ
มีการให้สิ่งกระตุ้นพัฒนาการตามวัยของเขาอย่างเพียงพอ เรารู้ว่าช่วงเวลาแต่ละช่วงควรจะทำอย่างไร
ทำตัวเป็นเพื่อนเขา ติดตามเขาอย่างใกล้ชิด สนับสนุนเขา เขาใจ และให้ความรัก
เชื่อแน่วาสิ่งเหล่านี้จะยึดโยงให้ลูกไม่เปลี่ยนเป็นอื่นคะ

การรู้เท่าทันปัญหาและสถานการณ์ของชีวิตช่วยให้เราล้นตั้งหลักได้และมีสติ
ตระหนักพร้อมที่จะป้องกันหรือแก้ไข
แต่ขณะเดียวกันก็ต้องเผื่อใจไว้ด้วยว่าตลอดเส้นทางของชีวิตก็เป็นไปได้ที่จุดบกพร่องจุดอ่อนแอบาง
ส่วนจะเกิดขึ้น และรบกวนลูกของเรา แต่ถ้าวเวลานั้นเราพร้อมอยู่เสมอ เกิดปัญหาเล็กๆ น้อยๆ
เราก็สามารถจัดการได้ มันก็จะไม่กลายเป็นปัญหาที่ใหญ่กว่าเดิม

ทางสายกลาง คือหลักในการเลี้ยงลูกที่อยากเชิญชวนให้พ่อแม่ทุกท่านค้นหาและเข้าถึง
เพราะแม่ว่าความรักจะเป็นนำหลอเลี้ยงให้ลูกเติบโตดี แต่ก็เพียงครั้งเดียว
ส่วนอีกครั้งที่เหลือล้วนมาจากสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดู ไม่เครียดตึงเกินไป ไม่คาดหวังจนไร้เหตุผล
เข้าใจธรรมชาติและความเป็นปัจเจกของคนแต่ละคน ที่ล้วนมีความแตกต่างและความเฉพาะ
รวมไปถึงการพัฒนาลูกโดยอาศัยพื้นฐานจากตัวเขาเป็นเกณฑ์ มิใช่คนอื่น ๆ ใกล้เคียงอย่างพอเหมาะ
แก้ปัญหาอย่างเท่าทัน หากเป็นเช่นนี้ต่อให้รออยู่ให้พันปัญหา
ก็มีไขอุปสรรคสำหรับชีวิตที่เติบโตของลูกน้อยอย่างแน่นอนคะ

