

## ครูตุ๊ก

ตอนนี้น้องแก้ม (7 ขวบ) มีเพื่อนมาเล่นที่บ้านเกือบทุกวันเลย และเพื่อนก็อายุน้อยกว่าน้องแก้มประมาณ 2 ปีคะ ตอนที่เด็กๆ เล่นด้วยกัน แก้มก็จะคุยเรื่องที่แก้มสนใจ ส่วนน้องอีกคนก็คุยเรื่องที่น้องเค้าสนใจเช่นกัน และคุณแม่ (คุณแม่มือใหม่) ก็พยายามสร้างจุดสนใจเพื่อเชื่อมให้น้องทั้งสองหันมาสนใจเรื่องเดียวกัน แต่ก็ไม่เกิดผลใดๆ

ต่อมาเมื่อน้องทั้งสองไม่สามารถคุยเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกันได้ จึงเปลี่ยนกิจกรรมเป็นประเภทสนุกสนานโดยใช้เสียงเพลง แต่น้องแก้มก็ไม่ยอมร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนเช่นเคยและขอเปลี่ยนกิจกรรมไปรดน้ำต้นไม้ซึ่งเมื่อน้องแก้มและเพื่อนร่วมกันรดน้ำต้นไม้ น้องแก้มก็ยังพูดคุยเรื่องที่น้องแก้มสนใจ โดยการคุยครั้งนี้เปรียบเสมือนการพูดคุยแบบคู่ขนาน คือต่างคนต่างคุยเรื่องที่ตัวเองสนใจเช่นเดิม

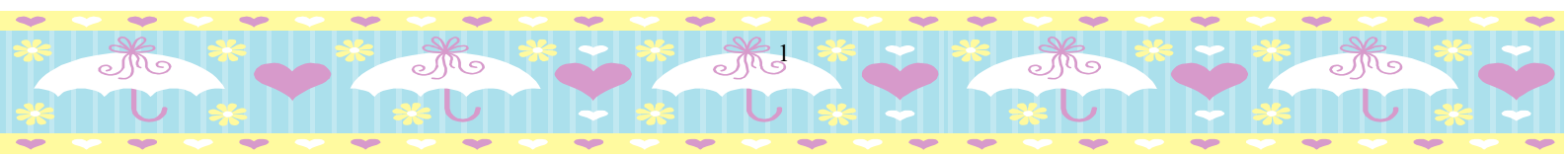
ขอทราบวิธีการแก้ไขหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวค่ะ

## กิงแก้ว

อย่าเพิ่งคาดหวังอะไรที่ก้าวกระโดดอย่างนั้น **ที่ว่าก้าวกระโดด คือเอาความยากพร้อม ๆ กัน 2 เรื่อง** หนึ่งคือเรื่องพูดจาโต้ตอบ ซึ่งที่เคยเล่ามา ผู้ใหญ่ยังคงต้องช่วยตื้อ ยื้อ ขยายเรื่องราวให้หลากหลายและลึกซึ้ง และที่สำคัญน้องแก้มเองอาจจะยังสื่อสารด้วยภาษากายไม่ชัดเจน ซึ่งเป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ผู้ใหญ่คงต้องช่วยสร้างทักษะด้านนี้ให้เขาด้วย เรื่องที่สองคือการสนใจ จดจ่อ กับเพื่อน ซึ่งไม่สนใจเขา ต่างคนต่างสนใจเรื่องของตัวเอง

ดังนั้น เริ่มแรกทีเล่นกับเพื่อน ผู้ใหญ่ควรประสานการเล่น ให้เขา "อยู่ในสายตาของกันและกัน" ก่อน รดน้ำต้นไม้ ก็รดน้ำต้นไม้ แต่กระตุ้นให้เหลือบมองเพื่อนบ้าง ส่งของให้บ้าง พักเพียดให้กันบ้าง ก็เก่งแล้วค่ะ

อย่าเพิ่งคาดหวังว่าเขาจะโต้ตอบกันแบบ "เธอทำอะไรจ๊ะ" "ฉันช่วยทำเอามั้ย" ประโยคพวกนี้ไม่มีในชีวิตจริงหรอกค่ะ แหมประโยคสุดท้าย "ขอทราบวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม" คำพวกนี้ทรมานใจคนตอบจริง ๆ เลย



จะปรับ จะแก้อะไร ให้เขาทำท่าเล่นกับเพื่อน พุดคุยกับเพื่อนตามมาตรฐานหรือแบบแผนที่ควรจะเป็นหรือคะ ก็ต้องกลับมาที่คำถามสำคัญ

น้องแก้มเล่นสนุกกับพ่อแม่ และอยากสื่อสารกับพ่อแม่ได้ดีและแน่นแฟ้นทุกอารมณ์ ความรู้สึกหรือยัง

เด็กต้องมี "พ่อแม่" ก่อนมี "เพื่อน"

มีพ่อแม่ทั้งทางร่างกาย และจิตวิญญาณ

คือสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วยกัน มีความสุขก็อยากแบ่งปัน มีทุกข์ ก็มาให้ปลอดภัย หงุดหงิดคับข้องใจ ก็ยังคงสื่อถึงกันและกันได้

## แม่แอน

ที่ติดตามอ่าน เรื่องของน้องแก้มมา ก็รู้สึกว่าน้องแก้มโต้ตอบได้พอสมควรแล้วนะคะ น่าจะถึงเวลาที่พี่จะฝึกหัดให้มี ปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่นได้แล้ว การที่เริ่มจากเด็ก 1 คน เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ยิ่งได้เด็กที่อายุน้อยกว่าก็ยิ่งเป็นการดี

วิธีการเริ่มต้น ก็คือเล่นตามที่เด็กเล่นค่ะ โดยดึงเด็กอีกคนเข้าไปสู่การเล่นของเด็กอีกคน ด้วยน้ำเสียง ท่าทางที่เวอร์ๆ (อีกแล้ว) ของคุณ อาจจะใช้ของเล่นที่คุณรู้ว่าเด็กชอบมาเป็นตัวดึงให้เขาเข้ามาสนใจร่วมกันก่อน

เป้าหมายตอนแรก ตั้งไว้ที่เด็กสนใจซึ่งกันและกัน เรียกกัน เล่นตามกัน เดินตามกัน จดจ่อในการเล่นสิ่งเดียวกันให้นานเข้าไว้ก่อนค่ะ

ยังมีรายละเอียดอีกมากค่ะ เอาช่วงเริ่มต้น (แต่สำคัญมากไปก่อนนะคะ) อาจารย์กิ้งแก้วเคยบอกไว้แล้วนะคะ ว่าเรื่องนี้ ยากที่สุดค่ะ

อดทน และ สม่่าเสมอ นะคะ เป็นกำลังใจให้ค่ะ

## แม่พร้อม

หลัก ๆ ก็คือตามหัวข้อเลยคะ เล่นให้สนุก โดยไม่ต้องพยายามให้เค้ามีบทสนทนามากนัก เล่นเกมที่ง่าย ๆ เช่น เล่นตักน้ำใส่ขวดแข่งกันใครเติมก่อน ชี้ชวนให้เค้าลุ้นทั้งคู่ เล่นซ่อนหา เล่นสร้างบ้าน (เอาเก้าอี้มาต่อกันเป็นเสา 4 เสาเอาผ้าคลุม แล้วเข้าไปเล่นในบ้าน) เล่นแต่งตัวตุ๊กตา ปาหินลง

น้ำใครไกลกว่า ให้อาหารปลาด้วยกัน การเล่นต้องสนุกทั้งคู่ หัวเราะด้วยกัน ลุ้นด้วยกัน ตื่นเต้นด้วยกัน เพลิดเพลินด้วยกัน โดยมีคุณแม่คอยเชื่อมโยงให้ ลูกไม่หลุดวงโคจร และสนใจสิ่งที่เพื่อนทำและให้เพื่อนสนใจสิ่งที่ลูกทำ เล่นบ่อย ๆ เมื่อเค้าสนุกที่จะเล่นกับคน ๆ นี๊ (คุณ ๆ มี้ย๊ะ ว่าเหมือนตอนตั้งเค้ามาแนบแน่นกับแม่เลย) ต่อมาเราแทบไม่ต้องกระตุ้นเลยเค้าจะสามารถรวมกลุ่มด้วยกันได้เอง

## ครูตุ๊ก

ขอบคุณมากนะคะคุณแม่ทั้งสอง จะลองนำกิจกรรมที่คุณแม่แอนและคุณแม่พร้อมนำเสนอมาทดลองทำดู ได้ผลประการใดค่อยนำมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้งนะคะ

## ก้าวไปที่ละขั้น

### คุณ K's Mom

แถวบ้านมีเด็กหลายคน แต่เด็กเหล่านี้ไม่อดทนกับ “ความแปลก” ของลูก นาน ๆ ครั้งเท่านั้นที่ลูกจะมีโอกาสดีที่ได้เจอเด็กซึ่งอ่อนโยนมากพอที่จะเล่นกันได้ แต่ก็เล่นกันได้ไม่นานอยู่ดี เพราะเด็กมักจะหันไปเล่นกับเด็กคนอื่นที่เล่นสนุกกว่าลูกของดิฉัน ดิฉันก็เลยต้องย้ายที่เล่นของลูกคะ ก็กำลังพยายามแก้ปัญหาเรื่องนี้อยู่คะ



คะ โจทย์ของเราคงต้องเริ่มจากตรงนี้ จากพ่อแม่ และผู้ใหญ่ใกล้ชิด ไปสู่เด็กที่อ่อนโยนและยืดหยุ่นเป็นพิเศษ ต่อไปจึงเล่นกับเด็กทั่ว ๆ ไป แล้วจึงถึงเด็กที่ค่อนข้างเอาแต่ใจตัว และกลุ่มเพื่อนในที่สุด และที่สุดเมื่อลูกของเรา "สอบผ่าน" เด็กที่ค่อนข้างเกรได้ ก็ต้องแสดงความยินดีกัน !

คำว่าสอบผ่าน ไม่ได้หมายถึง หนีได้ทุกครั้ง ตามที่แม่เคยบอกไว้ เพราะว่าลูกอาจจะจำเป็นต้องพุดจาปราศัยกับเด็กเกรคนนั้นกันในช่วงบางเวลา

แต่การจะพุดจาด้วยแค่ไหน จะต้องยอมมาก ยอมน้อย จะไม่ยอมให้สถานการณ์ไหน จะยอมอย่างไร เมื่อไร ถ้าไม่ยอมจะอย่างไร ถ้าในเวลานี้เด็กคนนั้นมาทำอย่างไร โน้นอย่างนี้ ลูกเราจะทำอย่างไร ถ้าเป็นอีกเวลา จะทำอย่างไร

นี่แหละชีวิตจริง ไม่ใช่เรื่องของการจำมาก ๆ รู้เยอะ ๆ ทำตามให้เหมือน พ่อแม่บางคนไม่รู้ ว่าตรงนี้สำคัญ พ่อแม่บางคนรู้ แต่ก็คิดเข้าข้างว่ามันคงไม่เกิดขึ้นกับลูกของตัวเอง บางคนพยายามปิดหูปิดตาตัวเอง บางคนพาลูก "หนี"

## ปัญหาเรื่องเพื่อนของลูกที่มีพัฒนาการไม่สมบูรณ์เท่าเพื่อนนั้น นักภาษาศาสตร์กว่าที่หลายคนคิดค่ะ

ลองอ่านดูนะคะ อ่านแล้วลองคิดทบทวนกันว่าแน่ใจไหมว่าจะไม่เจอสถานการณ์แบบนี้ ถ้าไม่แน่ใจ ทุ่มเทศุดกำลังเลยคะ อย่าลืมว่า ในความ "โชคร้าย" ที่ลูกเป็นอย่างนี้ ท่านทั้งหลายก็ยัง "โชคดี" ที่ปัจจุบันมีแนวทางแก้ปัญหาให้ท่านได้ ขอเพียงศรัทธา ทุ่มเท ใช้สติ สมาธิ และปัญญาของท่านอย่างสม่ำเสมอ และเต็มกำลัง แสงสว่างรอคอยทุกท่านอยู่ข้างหน้า เอาใจช่วยคะ

### แปลงวิกฤติ ให้เป็นโอกาส - 1

#### แม่ฮ่องปั้น

ฮ่องปั้นมีเพื่อนวัยเดียวกันคือ 2 ขวบ 3-4 เดือน อยู่ข้างบ้านเป็นผู้หญิงเหมือนกัน แต่เพื่อนจะเป็นคนชอบแกล้งและชอบแย่งของเล่นของปั้น และไม่ยอมให้พี่ชายมาเล่นกับปั้น ถ้าพี่เอาของเล่นมาให้ปั้นเล่น จะมาแย่งคืนทันที

เมื่อวานปั้นถือลูกโป่งที่มีกระดิ่งอยู่ข้างในเดินออกมาเล่นนอกบ้านกับพ่อแม่ เพื่อนเห็น ก็วิ่งมาแย่งจากมือปั้นไป แม่ก็ไม่รู้ทำไง ก็ให้ผลัดกันถือ เพราะไม่ยอมจะเอากันทั้งสองคน แต่ต่อมาเพื่อนปั้นกลับไม่ยอมคืน วิ่งหนีเอาไปเล่นคนเดียว แล้ววิ่งกลับมาช่วยให้ปั้นอยากได้คืน แต่ไม่ยอมคืน ปั้นจะมองตามลูกโป่งที่โดนแย่งไป พ่อเพื่อนมาไล่ ไล่มาช่วย ปั้นก็พูดว่า “อย่า ๆ” แบบโมโห แม่มองดูว่าปั้นจะทำยังไง อยากรู้ว่าปั้นจะเข้าไปเอาคืนมั๊ย

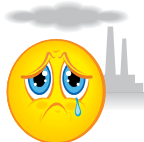
พอดีพ่อปั้นมาเห็น ก็เลยเอาลูกโป่งอีกอันมาให้ปั้นแต่ไม่มีกระดิ่ง ปั้นหันมาสนใจแป๊บหนึ่ง แล้วก็หันไปมองลูกโป่งใบเดิมที่อยู่ในมือเพื่อน แล้วก็หันมากอดแม่ แล้วทำท่าส่งจูบหลายๆที่เหมือนตอนที่ทำกันตอนบ๊ายบาย แม่ก็กอดปั้นไว้ แล้วพูดกับเพื่อนปั้นว่า เล่นด้วยสิ เพื่อนปั้นก็ไม่ให้ พ่อกับแม่ของเพื่อนปั้นก็อยู่แถวนั้นตลอด แต่ไม่ได้เข้ามา เขาทำเป็นไม่รู้เรื่องเพราะถ้าเข้ามาเอาของคืนให้ปั้น ลูกเขาจะวินแตก ไม่ยอม และอารมณ์เสียไปเลย แต่บอกกับแม่ปั้นว่าขออภัยก่อนนะ แม่ปั้นก็เลยไม่รู้ทำไฉนเลยพาปั้นเข้าบ้านมาเล่นกันเองที่บ้าน

แม่สงสารปั้นมากเลย รู้ว่าเด็กเรื่องแย่งของกันเป็นเรื่องปกติ แต่ไม่แน่ใจว่าจะให้ลูกไปเล่นกับเพื่อนคนนี้ดีมั๊ย เพราะปั้นพอเจอเพื่อนคนนี้หน้าบ้าน มาชวนเล่น ปั้นจะวิ่งหนีเข้าบ้านบ่อยๆ แล้วจะมีการฝึใจพลอยไม่ยอมก็มีเพื่อนรีเปล่าคะ เพราะคิดถึงตอนเด็กๆของตัวเองถ้าถูกแกล้งก็อยากอยู่เงียบๆคนเดียว เป็นแม่ที่ไม่ได้เรื่องจริงๆ

ขอโทษนะคะที่เหมือนระบายให้ฟัง เป็นแม่ที่สับสนจริงๆ ไม่ทราบว่าจะเรียดยไปรีเปล่า

## กึ่งแก้ว

ก็ทำงานสะท้อนอารมณ์กันไป อย่างรู้สึกแทนลูก อย่าคิดแทนลูก **ไม่ว่ามีอะไรผ่านมาในชีวิต ก็ใช้ให้เป็นประโยชน์กับลูกของเราให้มากที่สุด อย่าเอาจินตนาการของแม่มาใส่ลูก** ลูกควรจะรู้สึกเอง คิดเอง เลือกลงเอง ว่าเขาควรจะทำอย่างไร ส่วนลูกของคนอื่น มันก็เป็นปัญหาของคนอื่น ไม่ต้องติดแทนว่าทำไมเขาไม่ทำอย่างโน้น ทำไมเขาไม่ทำอย่างนี้ ฝึกลูกของเราคนเดียวก็พอ ด้วยจิตใจที่มั่นคง วันข้างหน้ายังต้องเจออีกเยอะ ทุกโจทย์ต้องผ่านไปให้ได้ คิดเสียว่าเจอต่อหน้า ดีกว่าเจอลับหลังค่ะ



## แปลงวิกฤติ ให้เป็นโอกาส - 2

### คุณแม่น้องแก้ม

น้องแก้มจะออกไปเล่นกับเพื่อนที่คุ้นเคยตั้งแต่เด็กอายุ 5, 6, 8 และ 9 ขวบ บางวันก็เล่นกันได้ดี แต่เพื่อนมักจะตะคอกหรือพูดเสียงดังใส่น้องแก้ม คุณแม่ก็พยายามเป็นคนเคลียร์ปัญหาที่ไม่พอใจ ก็กลับมาเล่นกันด้วยดี

เมื่อวานมีเด็กผู้หญิง 8 ขวบกว่ามาเพิ่ม ทุกคนจะสนใจเด็กคนนี้เพราะมีหมา เด็กคนนี้ก็รู้จักน้องแก้ม (แต่ไม่ค่อยพอใจแก้ม เพราะแก้มชอบถามเรื่องเดิมๆหลายรอบ) เด็กผู้หญิงคนนี้ไม่ให้น้องแก้มเข้ามาเล่น เพื่อนๆกลุ่มเดิมก็ค่อยตามเด็กผู้หญิงคนนี้ และช่วยกันไล่น้องแก้มให้กลับบ้าน น้องแก้มก็รู้สึกตกใจและหน้าซีด (ถามจากน้องแก้มในตอนหลัง) รีบปั่นจักรยานหนี และวนกลับมาหาเพื่อนกลุ่มนี้ใหม่ พอคุณแม่มาถึงเพื่อนกลุ่มนี้พอดี เพื่อนก็เปลี่ยนท่าทีให้กลับมาเล่น (เหตุการณ์ก่อนหน้านี้ อาน้องแก้มเล่าให้ฟัง) ระหว่างที่เด็กๆกำลังตกลงจะไปที่อื่นกัน น้องแก้มก็พูดกับเพื่อนผู้หญิงอายุ 5 ขวบ เรื่องแลกเปลี่ยนจักรยานกัน ทั้งคู่กำลังจะแลกเปลี่ยนจักรยานกัน มีเด็กผู้หญิง 8 ขวบกว่ากับเด็กผู้ชาย 5 ขวบอีกคนพูดเสียงดังใส่น้องแก้มว่าไม่ให้แลกกัน น้องแก้มกับเพื่อนก็ไม่กล้าแลก แล้วก็ปั่นจักรยานตามๆกัน จนเด็กผู้ชาย 5 ขวบจะเข้าไปตีม้าในบ้านของเด็กผู้ชาย โดยมีเพื่อนเข้าไปทั้งหมด เด็กผู้ชาย 5 ขวบไม่ให้น้องแก้มเข้าบ้าน เพราะน้องแก้มมีน้ำในตะกร้าแล้วแต่พูดแบบตะคอก น้องแก้มก็เลยตีน้องคนที่ตะคอก 1 ครั้ง เพราะยืนอยู่ติดกัน ทำให้เพื่อนทั้งหมดไม่พอใจ และปั่นจักรยานหนีน้องแก้ม น้องแก้มจะปั่นตาม (คุณแม่ซึ่งกำลังหงุดหงิดเพื่อนาน้องแก้มที่ตั้งป้อมทุกอย่างทั้งที่น้องแก้มไม่ได้ทำอะไรให้เพื่อนโกรธเลย

เรื่องนี้น้อง คุณแม่ก็ดูน้องแก้มทันทีที่พูดแบบประชดกับน้องแก้มว่า กลับบ้านเลย ดูหน้าเพื่อนสิว่าเพื่อนอยากเล่นด้วยหรือเปล่า) น้องแก้มเริ่มร้องไห้และพูดว่าคุณแม่อย่าบังคับหนู หนูจะไปเล่นกับเพื่อน (เพราะปกติเวลาเพื่อนไม่พอใจ น้องแก้มแม่ช่วยแก้ไขให้ และเพื่อนก็กลับมาเล่นใหม่กันอย่างสนุก) แล้วน้องแก้มก็ปั่นจักรยานตามเพื่อนไป แต่คุณแม่ไม่ตามไปด้วยเพราะยังหงุดหงิดและลูกก็ไม่เชื่อแม่ หลังจากนั้นประมาณ 5 นาที น้องแก้มก็ปั่นจักรยานผ่านหน้าบ้าน แต่ไม่ยอมแวะบ้านป็น

อยู่คนเดียว แม่ก็เรียกมาถามว่าทำไมถึงป็นจักรยานคนเดียว น้องบอกว่าเพื่อนไม่ให้เล่นด้วยและร้องไห้ จากนั้นคุณแม่ก็ทำงานอารมณ์ไป จากเหตุการณ์วันนี้ มีคำถามดังนี้

1. ช่วงเวลา 5 โมงเย็น ลูกจะขอออกไปเล่นนอกบ้านทุกวัน มีความจำเป็นกับน้องแถมมากแค่ไหนที่จะเล่นกับเพื่อนทุกวันหรือวันละกี่ชั่วโมง (เวลานี้คุณแม่หาเพื่อนอายุ 5 ขวบ 10 เดือนเป็นเด็กผู้ชายมาเล่นด้วยตั้งแต่บ่าย 3 โมง - 6 โมงเย็น ทุกวัน เคื่ก็เล่นกันด้วยดี) เพียงพอหรือเปล่า
2. จากเหตุการณ์นี้คุณหมอช่วยแนะนำคุณแม่เพิ่มเติมด้วยคะ จะได้ช่วยให้น้องแถมเจอปัญหาเหล่านี้น้อยลง
3. และจะทำงานอารมณ์อย่างไร
4. จะสอนให้เคื่รู้จักโกรธเพื่อนหรือให้อภัยอย่างไร (ในการเล่นสมมติ)
5. ต้องฝึกภาษากายอย่างไรบ้าง
6. น้องแถมบอกว่าโกรธแม่เพราะแม่ไม่เข้าข้างหนู แบบนี้ทำให้กระทบกับความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแม่กับน้องแถมหรือเปล่า และช่วยแนะนำด้วยคะ

## กึ่งแก้ว

กลับมาถึงคำถามเกี่ยวกับหลักการก่อนนะคะ

1. ฟลอร์ไทม์ใช้เด็กเป็นศูนย์กลาง กรณีนี้ใครเป็นศูนย์กลาง
2. คุณแม่โกรธลูกเรื่องอะไรคะ
3. ทำไมน้องแถมจึงจะเล่นกับเพื่อนไม่ได้ คุณแม่กลัวอะไรหรือคะ
4. เด็กคนที่อายุ 5 ขวบที่ไม่ให้น้องแถมเข้าบ้าน เขามีสิทธิ์ห้ามน้องแถมไหมคะ
5. เด็ก 8 ขวบที่มาชวนคนอื่นกีดกันน้องแถม เด็กแบบนี้พบได้ทั่วไปไหมคะ
6. จริงไหมที่น้องแถมยอมทนเรื่องนี้ได้เพียงเพื่อให้ได้เล่นกับเพื่อน แต่คุณแม่เป็นฝ่ายทนไม่ได้ก่อน
7. จะเก็บน้องแถมให้พ้นจากสังคมที่หลากหลายอีกนานเท่าไรคะ



## คำแนะนำ

ปล่อยให้ลูกเผชิญสถานการณ์ที่หลากหลาย แล้วคอยทำงานอารมณ์ ให้เขาบอกความรู้สึกของตัวเองออกมา โดยมีแม่เป็น "พวกเดียวกัน" กับเขา คอยประคับประคองเขา ในขณะเดียวกันก็พยายามลดความยากของโจทย์ให้ลูก ด้วยการตีสนิทกับเด็กกลุ่มนี้ไปด้วย

แต่ถ้าตีสนิทแล้ว ยังไม่ได้ผล เขายังคงพฤติกรรมอย่างนี้อยู่ ก็เป็นเรื่องของเขา จะโกรธเขาเรื่องอะไรกันคะ ให้คิดว่าเขาจะ "นิสัยไม่ดี" มันเป็นเรื่องของเขา เป็นปัญหาของเขา เราแค่ "ขออภัย" มาเป็นโจทย์ให้ลูกของเราได้ฝึกซ่อมเท่านั้น

แต่เมื่อน้องแก้มแสดงให้รู้ว่า "โจทย์นี้" ยากเกินไปสำหรับเขา เขาจะถอยออกมาเอง เวลานั้น เราค่อยหาโจทย์ที่ง่ายกว่านี้ให้เขาฝึกซ้อม

อันที่จริงในเหตุการณ์นี้มี "โอกาส" มากมาย ที่จะพัฒนาลูก แต่ก่อนจะช่วยลูก แม่ต้องตั้งสติ ก่อน จึงจะมองเห็นโอกาส

หากแม่ไม่ยอมให้ลูกออกไป แต่ลูกอยากออกไป อาศัยจังหวะนี้ ฝึกโต้ตอบ หาเหตุผล และ คาดการณ์ล่วงหน้า โดย "เจรจา" กันเสียตั้งแต่บ่าย ๆ ถ้าถึงเวลาเพื่อนขี่จักรยานร่อนไปร่อนมาให้เห็น แล้ว อาจจะทำยาก (อันนี้แล้วแต่สถานการณ์และจังหวะ)

การเจรจามีตั้งแต่ จะออกไปเล่นอะไร เล่นกับใคร ชอบเล่นกับใครบ้าง คนไหนชอบมาก คนไหนชอบน้อย คนไหนไม่ชอบ ทำไม่ถึงชอบมาก ทำไม่ถึงชอบน้อย

ถ้า...ทำอย่างนี้ ลูกจะทำอย่างไร ถ้าเขายัง...อีก ลูกจะทำอย่างไร ถ้าแม่ไม่อยู่ตรงนั้น ลูกคิดว่า จะทำอย่างไร

การเฝ้าดูอยู่ห่าง ๆ ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ให้ "อิน" ไปกับเด็กถึงขนาดนี้ แต่ดูเพื่อให้รู้ข้อมูล เบื้องต้น จะได้ทำงานอารมณ์กับลูกได้ถูก

ควรเข้าแทรกแซงเมื่อมีการ "ล้ำเส้น" ทำร้ายร่างกาย หรือด่าทอ แต่ไม่ควรเข้าไปเป็นคู่กรณี หรือในกรณีที่ลูกแยกตัวออกมา ก็เป็นโอกาส "ทำงานอารมณ์" เพื่อให้ลูกฝึกตรวจสอบความรู้สึกของตัวเอง

แต่ก่อนจะเข้าไปช่วยลูกให้ตรวจสอบใจตัวเอง คุณแม่ควรตรวจสอบใจตัวเองก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าเราจะยังคงสงบพอที่จะช่วยลูกให้เข้าใจอะไรอย่างตรงไปตรงมาได้

**การเข้าไปช่วยแก้ปัญหาให้ลูกเร็วและบอญเกินไป อาจจะทำให้ลูกเสียโอกาสที่จะฝึกแก้ปัญหาด้วยตัวเองคะ**

น้อด

เข้ามาเก็บข้อมูล และเอาใจช่วยให้คุณแม่ น้องแก้ม ให้ใช้ฟลอร์ไทม์ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ^^ ศึกษาจากหนังสือหลายๆรอบ ทำบ่อยๆ เดี่ยวจะค่อยๆเข้าใจในหลักการมากขึ้นๆครับ ^^

**คุณแม่ น้องปั้น**

เป็นกำลังใจให้แม่ น้องแก้ม ใจเย็นๆ ใ้วันนะคะ อ. กิ่งแก้วตอบได้ดีจัง จะจำไว้เวลาเราเจอเหตุการณ์คล้ายๆกัน

**คุณแม่ มังกร**

น้องแก้มมีต้นทุนเดิมที่ดีอยู่แล้วคะ เพราะอย่างน้อยน้องแก้มแสดงเจตจำนงว่าอยากเล่นกับเพื่อน (คุณแม่อย่าบังคับหนู) อันนี้คะน่าจะเป็นการเริ่มที่ดี เชื่อว่าอีกไม่นานน้องแก้มจะก้าวผ่าน



พัฒนาการข้อนี้ไปได้ เหมือนๆกับที่เล่นสมมติได้ดีแล้ว เช่นกัน เอาใจช่วยค่ะ ยิ่งก้าวหน้ากว่ามังกรหลายขุม

### กึ่งแก้ว

คำตอบคงอยู่ที่พัฒนาการขั้น 7 ซึ่งกล่าวว่า หนึ่งเหตุ ก่อให้เกิดผลตามมาได้หลายอย่าง ผลหนึ่งอย่าง เกิดได้จากหลายสาเหตุ

และขั้น 8 โลกนี้มีสี่เทา ไม่มีอะไรขาวบริสุทธิ์ผุดผ่อง ขาวคือดำน้อย น้อยมากจนมองไม่เห็น และไม่มีอะไรดำสนิท ในความดำนั้น มีขาวอยู่ เพียงแต่ตาของบางคนอาจจะไม่เห็น ส่วนใหญ่เป็นสี่เทา เทาเข้มมาก เข้มปานกลาง เข้มนิดหน่อย หรือเทาจาง ๆ

ทำอะไรไม่ได้ ก็ให้มุ่งพัฒนาตนเอง ด้วยการหมั่นตรวจสอบอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองพร้อม ๆ กับพัฒนาลูก เพื่อให้วันข้างหน้า จะได้ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำมากนัก

ถดถอยได้ตามประสาปุถุชน แต่อย่าถดถอยมากนัก และอย่าถดถอยนานจนเกินไป คุณหมอกรีนสแปนบอกว่า เวลามีปัญหา คิดอะไรไม่ออก ให้เพิ่มเวลาฟลอร์ไทม์ไว้ก่อน

### น้ำน้องแก้ม

ตอนนี้ทั้งคุณแม่และน้ำก็กำลังทำงานอารมณ์เกี่ยวกับเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ค่ะ อยากให้เค้าพบกับอารมณ์แบบนี้ให้ได้ไวๆ เพราะไม่อยากให้เค้าต้องกลับไปอยู่ในโลกส่วนตัวอีก...(น้ำเองก็แอบน้อยใจเพื่อน ๆ ของแก้มเหมือนกันนะค่ะ)

หนังสือก็อ่านหลายๆ รอบตามที่คุณนို့ตบอกรเหมือนกันค่ะ และเริ่มมองเห็นบางอย่างที่เคยมองข้ามไปด้วย ขอขอบคุณทุกความหวังดีและกำลังนะค่ะ ขอขอบคุณทุกคนค่ะ

สู้ไม่ถอยอยู่แล้ว ค่ะ





## โจทย์ยากในชีวิตจริง

### แม่มังกร

เมื่อแม่มังกรได้สติคืนมาจากคำตอบของคุณหมอแก้วตา ว่าถ้าฐานของลูกแน่นเต็ม เราจะไม่ต้องตามคอยเป็นห่วงเขา จึงเกิดทัศนคติใหม่ ลองเล่นกับเด็กเกอร์บ้าง ลูกเราจะแก้ปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร

เหตุเกิดในวันอาทิตย์ มีเพื่อนบ้านเป็นเด็กม.1 เคยเล่นด้วยกันมาตั้งแต่เด็ก เพิ่งมีโอกาสมาร่วมเล่นด้วยกันใหม่ มาเล่นเตะบอลกันบริเวณข้างบ้าน เตะส่งบอลกันไปมา ลูกบอลออกนอกรั้ว ก็ออกไปเก็บบอลกัน แล้วสุดท้ายได้ยินเสียงมังกรร้อง - ฟล็ก ๆ ๆ อย่าเปิด (พี่ฟลุกจะเปิดประตูรถที่จอดอยู่ข้างบ้าน) มีเสียงร้องประมาณ 1-2 นาที และเหตุจบที่พ่อเดินผ่านไปดูว่าเกิดอะไรขึ้น จากคำบอกเล่าของพ่อ มังกรยื่นขวางประตู เอามือจับที่ที่เปิดประตู ขวางพี่ไม่ให้เปิด พ่อเห็นพี่ฟลุก บิดข้อมือมังกรอยู่ ฝ่ายพี่ฟลุกมองเห็นพ่อไป จึงวางมือ และจบที่พ่อถามว่าเกิดอะไรขึ้น พี่ฟลุกตอบ ไม่ได้ทำอะไร จึงจบการเล่นเพียงเท่านี้ พี่ฟลุกก็กลับบ้านไป แม่มาทราบข้อมูลทีหลัง จึงได้ถามมังกรว่าเกิดอะไรขึ้น มังกร- พี่ฟลุกมันจะเปิดประตูรถ แม่ - แล้วมังกรทำยังไงล่ะ มังกร-ยื่นขวางไว้ แม่ - แล้วทำไม มังกร ร้องเสียงดังล่ะ มังกร- พี่ฟลุกบีบมือมังกร แม่ลืมหิว เนื่องจากสาเหตุญาณแม่ต้องปกป้องลูก - มังกรก็ร้องเรียกให้คนอื่นช่วยก็ได้ (แป่ว ลืมตัวจริงๆ เอาไว้ครวหน้า แก้วตัวใหม่)

ส่วนพ่อ คงจะโกรธเด็กเกอร์ แต่แม่ ที่มีเด็กเกอร์ อาสาเข้าบ้านมาเล่นกับน้อง และเป็นโจทย์ให้น้องได้ฝึก

### กิ้งแก้ว

**การฝึกให้ลูกเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่หลากหลายนั้นเป็นสิ่งจำเป็น แต่ "ความพอดี" ก็เป็นเรื่องที่ต้องคอยตรวจสอบ อย่าให้ลูกต้องเจอ "โจทย์ยาก" พร้อม ๆ กันหลายเรื่อง** การเล่นกับเพื่อนตัวแสบ ก็นับว่าสำคัญ หากช่วงนี้มังกรคลายความกังวลใจเรื่องโรงเรียนลงบ้างแล้ว

ในการเล่น พ่อแม่ควรแอบดูอยู่ห่าง ๆ หากมีปัญหาเกิดขึ้น จะได้เข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร แต่ต้องยั้งตัวเองไม่ให้เข้า "ร่วมวง" เร็วเกินไป จะทำให้ลูกเราเสียโอกาสฝึกทักษะอันนี้

และเมื่อลูกแสดงให้เห็นว่า **สามารถจัดการอะไรได้ด้วยตัวเอง อย่าลืมหอมเชยเพื่อให้กำลังใจ** แต่สุดท้าย ต้องไม่ลืมหิว ลูกมีสิทธิเลือกว่าเขาอยากเล่นกับใคร ถ้าวันหนึ่ง เขาสามารถบอกเราว่า เพราะอะไรถึงอยากเล่นกับคนนั้น เพราะอะไรจึงไม่อยากจะเล่นกับคนนี้ เราก็ต้องเคารพการตัดสินใจของเขาค่ะ

## คุณแม่

ลูกถูกเด็ก 9 ปี ล้อว่า ไอ้หนูบ้า ตตเหม็น ลูกก็ร้องไห้ ไล่ตี เด็กคนนั้นยิ่งชอบแล้วพูดตลอดเลย และก็ชอบแกล้งทำตัวเป็นผีมาหลอกให้ลูกกลัวบ่อยๆค่ะ อยากทราบวิธีการจัดการอย่างไรดีค่ะ ถ้าไม่สามารถจัดการกับเด็ก 9 ปี เราจะสอนลูกของเราอย่างไรดี แล้วในการเล่นสมมุติ แม่เล่นเป็นเด็ก 9 ปี เราจะยอมให้ลูกตำกว่า บ้าหรือไม่

## กิ่งแก้ว

อันที่จริงการกลัวผีปีศาจ หรือสิ่งน่ากลัวในจินตนาการ เช่น กลัวถูกจับไปเรียกค่าไถ่นั้น เป็นความกลัวและกังวลปกติที่พบได้ในพัฒนาการของเด็ก 5-7 ขวบ เพียงแต่เด็กของเราอาจจะกลัวมากและนาน หรือกลัวตอนที่อายุมากกว่าเด็กอื่น

เป้าหมายของการทำงานอาารมณ์ คือร่วมรู้ถึงความรู้สึกของเขา ช่วยให้เขาคิดถึงความรู้สึกของตัวเอง เมื่อลูกกลัว ให้คอยปลอบ คอยสอบถามว่าอยากจะทำอะไร ช่วยแบบไหนดีกว่ากัน ช่วยแบบไหนลดความกลัวได้มาก ช่วยแบบไหนลดความกลัวไม่ได้

คุย "ความคิด" กันไปเรื่อย ๆ ค่ะ แล้วความกลัวจะค่อย ๆ ลดลงเองภายหลัง ไม่ใช่พยายามตั้งอกตั้งใจช่วยให้ลูกหายกลัวผี ดิฉันเคยถามคุณแม่บางคนว่า ตัวคุณแม่กลัวผีหรือเปล่านั้นตอบว่ากลัวค่ะ ค่ะ กลัวก็กลัว ไม่เห็นเป็นไร ขอแค่รู้ตัว ขอแค่รู้ว่าเวลากลัว จะต้องทำอย่างไร จึงจะดีที่สุด สถานการณ์นั้น ๆ ลูกก็มีสิทธิ์กลัวนะค่ะ เคยได้ยินข่าวผู้ใหญ่ในอเมริกากลัวมนุษย์ต่างดาวไหมคะ

ส่วนเรื่องที่ถูกล้อ ถูกแหย่ นั้น ทำงานอารมณ์ไปค่ะ เป็นพวกเดียวกับลูก เข้าใจความรู้สึกของลูก ช่วยกัน "ระดม" ความคิดหาทางออกที่เหมาะสม อย่าบอกสูตรสำเร็จของการแก้ปัญหาค่ะ เน้นกระบวนการคิดค่ะ ไม่นั่นผลลัพธ์ ว่าทำได้ถูกต้องในเหตุการณ์ตรงหน้า

เหมือนที่ดิฉันกำลังทำกับคุณแม่ค่ะ กำลังพยายาม...เน้นกระบวนการคิดของคุณแม่ พยายามให้หลักการ เพื่อให้คุณแม่ไปคิดต่อด้วยตัวเองค่ะ



## เป้าหมายสูงสุด

การเข้ากลุ่มเพื่อน ถือเป็น "ข้อสอบไล่" ของเด็กออทิสติก เพราะเด็กต้องจดจำกับสถานการณ์ทางสังคมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ต้องแสดงและรับรู้ภาษาภายใต้หลากหลายและลึกซึ้งซึ่งทุกอารมณ์ ต้องพูดจากโต้ตอบกับเพื่อนได้คล่องแคล่วพอสมควร

พ่อแม่จึงต้องช่วยลูกจนเขาสามารถอยู่ในกลุ่มได้อย่าง "สมศักดิ์ศรี"

ไม่เป็นลูกไล่ให้เพื่อน

ไม่ต้องเป็นฝ่ายง้อเพื่อนตลอดเวลา

ไม่ต้องคอยให้เพื่อนมาเรียกทุกครั้ง

ไม่ต้องเอา "ของเล่น" มาหลอกล่อเพื่อน

ทุกอย่างผลัดกัน ไปตามเพื่อนมาเล่นบ้าง เพื่อนมาเรียกไปเล่นบ้าง ผลัดกันนำ ผลัดกันตาม ตักกันได้ เล่นกันได้ ทะเลาะกันได้ เคลียร์กันได้ ฟ้องกันได้ ปกป้องตัวเองได้

การที่เด็กสามารถอยู่ในกลุ่มเพื่อนได้อย่างสมศักดิ์ศรี จะช่วยเป็นหลักประกันว่าเขาจะอยู่ในสังคมกับคนที่อายุใกล้เคียงกับเขาได้อย่างมีความสุข ไม่ถอย ไม่หนี เมื่อมีข้อขัดแย้ง เรียกว่า จะ "ติด" อยู่กับสังคมเพื่อน

คือซึ่งดูแล้วเด็กจะรู้สึกสนุก อบอุ่น มีความสุข มากเกินกว่าจะให้เรื่องขัดแย้งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น มาเป็นอุปสรรคขัดขวางในสังคมเพื่อน

แต่ถ้าพ่อแม่วางใจเร็วเกินไป คิดว่าลูกพอจะเล่นกับเพื่อนได้แล้ว ก็หันไปส่งเสริมด้านวิชาการ ทั้ง ๆ ที่การเล่นกับเพื่อนยังเป็น "ของยาก" ของลูก

**เด็กจะ "หนี" สิ่งที่ตัวเองไม่ถนัด ไปหาสิ่งที่ตัวเองถนัด นั่นคือการถ่มตาอยู่กับสิ่งของที่ไม่มีชีวิต ที่ควบคุมได้ง่าย** เช่น เกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งเด็กของเรามักจะเล่นเก่ง ชนิดที่ว่าเหมือนเคยเล่นมาตลอดชีวิต บางครั้งเล่นได้ดีกว่าพ่อแม่เสียอีก ทำให้พ่อแม่หลายคนหลงปลื้มใจไปกับทักษะที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตเหล่านี้

ว่าไปแล้วทักษะการเล่นกับเพื่อน ก็เป็นเหมือน "วิชา" อื่น ๆ ที่ต้องศึกษาตั้งแต่พื้นฐาน ตอนยังเล็ก ก็ต้องหัด "อ่าน" กริยาท่าทางของเพื่อน ว่าเพื่อนโกรธ เพื่อนไม่ชอบ เพื่อนดีใจ เพื่อนเสียใจ ซึ่งอ่านได้ไม่ยาก เพราะว่าเด็ก ๆ เขาแสดงอารมณ์กันอย่างชัดเจน

ต่อมาก็ต้องหัดแบ่งปัน รอคอย ชักจูง โน้มน้าว เพื่อน ๆ ซึ่งก็ทำได้ไม่ยากเท่าไร เพราะเด็ก ๆ  
ชวนกันง่าย ต่อมาก็พัฒนาเป็นทักษะสังคมที่ละเอียดอ่อนขึ้น ๆ

และเมื่อเป็นผู้ใหญ่ เวลามีคนมาแซว อ้า เออหน้า จริงใจ หลอกหลวง ปากหวาน ก้นเปรี้ยว  
ปากปราศรัย น้ำใจเชือดคอ ขัดแข้งขัดขา ก็จะทำให้ อ่านออก และปฏิบัติตัวได้เหมาะสม หากเด็ก  
ขาดทักษะสังคมตั้งแต่เล็ก โตขึ้น จะใช้ "การตีว" ก็คงไม่ได้ผล เห็นด้วยไหมคะ



### หนทาง “ขรุขระ” และยาวไกล

แต่ระหว่างการฝึกฝน เส้นทางของเด็กมักจะไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ และเมื่อไรที่มีปัญหา  
เกิดขึ้น ไม่ว่าจะถูกแกล้ง ถูกรังแก รู้สึกหงุดหงิด หรือกังวล เด็กของเราก็มักจะสูญเสียความมั่นใจไป  
ไม่มากก็น้อย

แนวทางแก้ปัญหาแบบเต็มพิกัดของคุณหมอกรีนสแปน คือ

1. เพิ่มเวลาฟลอร์ไทม์ ซึ่งไม่ต้องเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัญหาก็ได้ ฟลอร์ไทม์จะช่วยให้พ่อแม่  
เข้าไปสื่อใจถึงใจกับลูก ระหว่างที่ทำกิจกรรมที่ลูกสนใจ เพื่อยืนยันให้ลูกรู้ว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น จะ  
มีคนคนหนึ่งยอมรับตัวเขาและสิ่งที่เขาทำอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. เพิ่มเวลา problem-solving time ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับกรณีที่เป็นปัญหา ซึ่งเป็นการพูดคุย  
กันถึงกรณีปัญหา การทำงานอารมณ์ และการทำงานความคิด ค้นหาทางเลือกต่าง ๆ ที่เหมาะสม  
รวมทั้งเพิ่มพูนทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น การควบคุมอารมณ์ การสั่งการกล้ามเนื้อ การเล่นเกมบทบาท  
สมมุติ
3. แสดงความเข้าใจในตัวลูก (empathy) คำจำกัดความ “empathy” ของคุณหมอกรีนสแปน  
หมายถึงความเข้าใจทั้งทางปัญญา และทางความรู้สึก (intellectually and emotionally)  
บางคนเข้าใจโดยใช้ปัญญาเพียงอย่างเดียว บางคนเข้าใจโดยใช้ความรู้สึกอย่างเดียว จึงไม่จัดว่าเป็น  
ความเข้าใจที่ดี และที่สำคัญคือคนผู้นั้น (พ่อแม่) จะต้องเข้าใจลูกโดยไม่สูญเสียความมั่นคงในใจ  
ตัวเอง

แต่สำหรับคนเป็นพ่อแม่ ถึงแม้จะ “เสียศูนย์” ไปบ้าง เมื่อลูกประสบกับปัญหา ก็คงไม่เป็นไร ถ้าได้หมั่นตรวจสอบ และรู้จักให้อภัยตัวเอง

ยิ่งพ่อแม่ตรวจสอบตัวเองได้ดีเพียงใด ก็จะช่วยช่วยให้ลูกตรวจสอบตัวเองได้ดีเพียงนั้นค่ะ

4. แบ่งกิจกรรมที่เป็นเรื่องยากของลูก (ในการเล่นและการมีสังคมกับเพื่อน) ให้เป็นกิจกรรมย่อย ๆ เช่น เริ่มเล่นกันช่วงสั้น ๆ ทีละคน ๆ และรีบชมเชย เมื่อลูกทำได้แต่ละขั้น

5. กำหนดกรอบที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าลูกจะพบกับปัญหาความยากลำบาก แต่ลูกก็ยังคงต้องมีกรอบ ไม่สามารถโต้ตอบทางพฤติกรรมที่ไม่สมควร โดยพ่อแม่จะคอยช่วยเหลือให้ลูกคงสติ และควบคุมตัวของลูกเองค่ะ

