



ถอดเทปการบรรยายของ รศ. พญ. กิ่งแก้ว ปาจริย์
ณ. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
วันเสาร์ที่ 25 เมษายน 2552

“ลูกไม่สามารถสื่อความคับข้องใจออกมาเป็นคำพูดได้ ลูกจึงต้องแสดงออกมาเป็นการกระทำ”
ถ้าเราเข้าใจลูกอย่างนี้ มองลูกในลักษณะนี้ เราจะได้รู้ว่าเราจะ “ช่วย” ลูกได้ยังไง ไม่อย่างนั้นมันก็จะมีการตำหนิติเตียน ประณาม และมองหาวิธีทำโทษ มันไม่แฟร์กับลูกที่เราไม่ได้ช่วยให้เขามีพัฒนาการ **เพื่อสื่อสารความรู้สึก** แต่เลือกที่จะใช้การตำหนิและพยายามจะทำโทษ

ถ้าลูกพูดออกมาได้ว่า “โกรธ...โกรธพ่อแม่แล้ว” ลูกก็ไม่ต้องแสดงอาการ ไม่ต้องตี ไม่ต้องหยิก ไม่ต้องทุบ ไม่ต้องทำลายข้าวของ เพราะลูกพูดออกมาไม่ได้ มันก็เลยได้แค่นี้ ขอให้ช่วยกันทำความเข้าใจ และตั้งต้นเสียตรงนี้นะคะ

คำถาม : ตีลูกได้ไหมคะ

ตอบ : การตี คือ การลงโทษทางพฤติกรรม

คำถามก็คือ ถ้าเราใช้พัฒนาการระดับพฤติกรรมกับพัฒนาการระดับพฤติกรรม แล้วลูกจะก้าวหน้าอย่างนั้นได้อย่างไร

ปัจจุบันทางจิตวิทยาไม่แนะนำให้ตี แต่ก็เคยอ่านเจอว่ามีจิตแพทย์บางท่านอนุญาตเหมือนกัน แต่มีข้อแม้ว่าพ่อแม่ต้องรักต้องผูกพันกับลูกก่อน ถ้าตีลูกทั้ง ๆ ที่ตาขวาง โกรธใส่กัน เคยเห็นสัตว์ป่าถูกทำร้ายมั้ยคะ ก็อารมณ์ประมาณนั้นแหละคะ

การตำหนิว่า “เด็กก้าวร้าว” ไม่ใช่ทางแก้ปัญหา เพราะพฤติกรรมที่เรา “เรียกว่าก้าวร้าว” นั้น อาจจะเกิดขึ้นเพราะเด็กโกรธ กลัว ตกใจ หรืออาจสับสนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร หรือเด็กอาจจะปกป้องตัวเอง หรือเด็กอาจจะคับข้องใจ สาเหตุมีตั้งเยอะตั้งแยะนะคะ

แล้วเราในฐานะพ่อแม่ได้ช่วยให้เขาเข้าใจตัวเองหรือยัง หรือว่าเอาแต่ตำหนิและหามาตรการทำโทษ ไม่ได้ช่วยเขาแก้ปัญหาเลย

เมื่อไรก็ตามที่เห็นว่าเด็กมีพฤติกรรมรุนแรง ขอให้ถามตัวเองหน่อยนะคะว่า
อ่านลูกออกมั้ยว่า...

“เขาตั้งใจทำหรือเปล่า”

“เขาอยากจะทำอย่างนั้นจริงๆหรือเปล่า”

“เขาเข้าใจหรือเปล่า”



“เรากำลังพูดกันรู้เรื่องอยู่หรือเปล่า”

“แล้วเขาควบคุมตัวเองได้มั๊ย”

ถ้าไม่ได้ ก็เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ต้องช่วย พ่อแม่ไม่ได้มีแต่หน้าที่ทำโทษลูกอย่างเดียว ก่อนที่แก้ปัญหาเรื่องความก้าวร้าวของลูก ถามตัวเองให้ชัด ๆ นะคะ ว่า



“เรารักกันมั๊ย...เคยเล่นกับลูกด้วยความรักความผูกพันมั๊ย...”

“เคยกระตุ้นให้เขาสื่อสารหรือเปล่า...”

“เคยกระตุ้นให้เขาแก้ปัญหา...ให้เขาบอกความรู้สึกได้หรือเปล่า...”

เขาจะได้ไม่ต้องออกแสดงออกมาเป็นการกระทำไ้คะ

ที่นี้พ่อแม่หลายคนบอกว่า ก็ลูกตัวใหญ่โตแล้ว นี่ก็เป็นความยากอีกเรื่องหนึ่ง **ถ้าเรายังไม่เคยทำฟลอร์ไทม์กันเลย จะไปใช้ครั้งแรกตอนที่เขากำลังอาละวาด ก็อาจจะยังทำยาก** ปลอยไปก่อน หรือใช้วิธีเดิมที่ท่านใช้ไปก่อนก็ได้

เริ่มตอนเขาอารมณ์ดี ๆ สักหน่อยดีกว่า คอยดูว่าเขากำลังทำอะไรอยู่เข้าไปทำกัน 2 คน แล้วก็เลิกบังคับ เลิกสั่งซะที ช่วยให้ลูกรู้ว่าโลกนี้มีพ่อแม่เป็นที่พึ่ง ให้รู้ว่าในโลกนี้มีคนเข้าใจเขา ในโลกนี้มีคนพร้อมที่จะเริ่มรับฟัง พอเขาเริ่มอารมณ์ซักจะ “เริ่มขึ้น” ก็มีคนเข้าใจ “โอ้ ๆ ๆ ซักจะมีคนโมโหแล้ว โมโหจริง ๆ เลย”

ถ้าพ่อแม่สังเกตให้ดี ในคลิป เวลาเด็กโมโห หมอไม่เคยดูเด็ก **เราต้องตั้งสติให้ได้ ลองคิดว่าถ้าเราวินแตก เราจะช่วยให้ลูกที่วินแตกอยู่นั้น ตั้งสติได้อย่างไร**

เป้าหมาย คือ ต้องการให้ลูกแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในทางการเล่นหรือการพูด เขาไม่จำเป็นต้องกระทำ เขามีทางอื่นให้กระทำ

ถ้าเราใช้วิธีการทำโทษ โดยไม่ได้ส่งเสริมพัฒนาการให้ลูกเลย แล้วเมื่อเขาารู้สึกกลัว โกรธ สับสน และคับข้องใจ แล้วจะให้เขาระบายออกมาทางไหน? คือเราไม่มีช่องให้เขาออกเลย แต่ที่แน่ๆคือออกทางนี้ไม่ได้

ถึงตรงนี้นั้นคงไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับผู้ปกครองที่ลูกโตแล้ว แต่อันแรกที่ปรับได้ก่อนและปรับได้เร็วกว่าคือ **ทัศนคติของพ่อแม่** ถ้าเราตำหนิกัน เราประนามกัน เราก็เป็นศัตรูกัน ถ้าติดอยู่แบบนี้ มันก็ยากนะคะ

เมื่อลูกอารมณ์ขึ้นแรงเต็มที่ เราต้องช่วยให้เขาสงบลงด้วยน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง ของเราที่สงบกว่า **ไม่ใช่ลูก “ขึ้น” แม่ก็ “ขึ้น” ด้วย** ต่างคนต่างขึ้น บ้านไม่ระเบิดให้มันรู้ไปนะคะ...

