เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท
วันพุธที่ 18 พฤศจิกายน 2020 เวลา 11:24 น. -

โศกนาฏกรรมเงียบ

มีโศกนาฏกรรม ที่กำลังเกิดขึ้นอย่างเงียบๆ ภายในครอบครัวหลายๆครอบครัว โดยที่คนในครอบครัวไม่รู้ตัว และ มันเกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีค่าที่สุดของเรา นั่นคือ ลูกหลาน ตัวน้อยๆของเรา...ใครก็ตามในยุคนี้ ที่อยากมีลูก หรือ อยากมีหลานไว้อุ้ม ถือว่า ท่านคิดผิดมหันต์ เพราะ ลูกหลาน ที่เป็นเด็ก และ เยาวชนในยุคนี้ และ ยุคต่อจากนี้ไป เกือบครึ่งหนึ่ง จะเป็นลูกหลาน ที่เนรคุณ ที่มีความอกตัญญู ไม่รู้บุญคุณ กับคนที่เป็น พ่อแม่ ลุงป้าน้าอา ปู่ย่าตายาย ดังนั้น ใครที่เป็นพ่อแม่ ลุงป้าน้าอา ปู่ย่าตายาย ของเด็กๆในยุคนี้ และยุคต่อไป ต้องทำความเข้าใจตั้งแต่วันนี้ เป็นต้นไป ต้องทราบว่า ในวันนี้ และ วันข้างหน้า เด็กๆ เหล่านี้ กำลังมีสภาวะอารมณ์ที่รุนแรง! เพราะ ในช่วง ๑๕ ปี ที่ผ่านมา นักวิจัยได้พบสถิติ ที่น่าตกใจมาก เกี่ยวกับการเพิ่มขึ้น ของความเจ็บป่วยทางจิต ของเด็กๆ และ. จำนวนเด็กที่เจ็บป่วยก็มีจำนวนที่เพิ่มขึ้น อย่างต่อเนื่องและ ค่อนข้างเร็วมากกว่ายุคใดๆ

#สถิติไม่โกหก เพราะ เป็นความจริง เชิงประจักษ์ :

- เด็ก ๑ ใน ๕ คน มีปัญหาสุขภาพจิตค่อนข้างรุนแรง

- เด็กที่วินิจฉัยว่าเป็น ADHD เพิ่มขึ้นถึง ๔๓%

- มีรายงาน ภาวะซึมเศร้าของเด็ก วัยรุ่นเพิ่มขึ้นถึง ๓๗%

- มีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ๒๐๐% ในเด็กอายุ ๑๐ ถึง ๑๔ ปี

มันเกิดอะไรขึ้น และ เรา พวกผู้ใหญ่ พ่อแม่ ได้ทำอะไรผิดพลาดไปหรือเปล่า

เพราะ เด็กในวันนี้ ได้ถูกกระตุ้นมากเกินไป เพื่อให้มีพรสวรรค์ ทางด้านวัตถุ เพื่อจะได้เป็นคนเก่ง มากจนเกินไป บางครอบครัว ถึงขนาด ให้ลูกหลาน เป็นนักล่ารางวัลต่างๆ แท้จริงแล้ว เป็นการทำให้ พวกเด็กๆถูกปิดกั้น ถูกละเลย จากสิ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญ ที่ทำให้มีช่วงวัยเด็ก ที่ควรมี ที่ดี ที่มีคุณภาพ (healthy childhood) สูญเสียไป เช่น

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท
วันพุธที่ 18 พฤศจิกายน 2020 เวลา 11:24 น. -

• ไม่มีการกำหนด ขอบเขตที่ชัดเจน ให้เด็กๆ ทราบว่า อะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้

•ขาด โภชนาการที่สมดุล และ การนอนหลับที่เพียงพอ

• เด็กขาด การเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวกลางแจ้ง

• เด็กขาด การเล่นอย่างสร้างสรรค์ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ขาดโอกาสที่จะได้เล่นอย่างอิสระ และ ช่วงเวลาที่เด็กๆ จะได้รู้สึกเบื่อ เพื่อจะคิดหาวิธีการเล่นเพื่อแก้เบื่อของตนเอง

เพราะ ในหลายๆปี ที่ผ่านมา เด็กๆ ถูกแทนที่ สิ่งสำคัญเหล่านี้ด้วย....

•ผู้ปกครองที่วุ่นวาย อยู่กับ อุปกรณ์ดิจิตอลต่างๆ

•ผู้ปกครองยอมทำตาม และ ยอมอนุญาตให้เด็กๆเป็นคน "ปกครองโลก" และเป็นคนที่กำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆเอง ในวัยที่ไม่สมควร

•ทำให้เด็กๆ เข้าใจผิดว่า เป็นเรื่องถูกต้อง ที่ตัวเองสมควรที่จะได้รับทุกสิ่งที่ต้องการ โดยที่ไม่ต้องทำอะไร หรือ ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรเลย

• เด็กๆ นอนหลับไม่เพียงพอ และ มีโภชนาการที่ไม่สมดุล

• รูปแบบการใช้ชีวิตของเด็ก เป็นแบบขยับตัวน้อย (Sendentary Lifestyle) นั่งหน้า TV. นั่งหน้า Computer ไม่ออกไปข้างนอก อยู่แต่ในห้องของตน

• เด็กๆ ถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา มีเทคโนโลยีเป็นเพื่อนเป็นพี่เลี้ยง ทั้งทางเฟสบุ๊ค ไลน์ อินสตราแกรม ไอจี ฯลฯ เด็ก จะได้สิ่งที่ต้องการ ในทันที และ ไม่มีช่วงเวลาที่น่าเบื่อ เพราะ ถูกกระตุ้นตลอดเวลา

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท
วันพุธที่ 18 พฤศจิกายน 2020 เวลา 11:24 น. -

แล้วพวกผู้ใหญ่ จะทำอย่างไรกันดี? ถ้า เราต้องการให้ลูกหลาน ของเรา เป็นคนที่มีความสุข และ มีสุขภาพดี (จริงๆ) พวกเรา ต้องตื่นได้แล้ว และกลับไปสู่พื้นฐาน กลับไปสู่เบสิค

และ มันยังคงเป็นไปได้ที่จะแก้ไข แม้จะมีหนทางค่อนข้างน้อยก็ตาม มีหลายครอบครัว เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน เพียงไม่กี่สัปดาห์ หลังจากทำตาม คำแนะนำ ดังต่อไปนี้:

๑.กำหนด จำกัดขอบเขต ให้กับลูกหลาน และจำไว้ว่า คุณเป็นกัปตันของเรือ เป็นผู้นำครอบครัว ไม่ใช่ให้ลูกเป็นผู้นำ ทั้งๆที่ ไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอ ลูกหลานของคุณ จะรู้สึกมั่นใจมากขึ้น เมื่อรู้ว่า คุณสามารถควบคุมทิศทาง หรือ หางเสือของชีวิตได้

๒.ต้องช่วยให้ลูกหลาน มีวิถีชีวิตที่สมดุล ที่เต็มไปด้วย สิ่งที่ลูกหลาน จำเป็นต้องมี ไม่ใช่แค่สิ่งที่ลูกหลานต้องการ อย่ากลัวที่จะพูดคำว่า "ไม่" กับลูก ๆ หลานๆ ของคุณ หากสิ่งที่พวกเขาต้องการ ไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น

๓.ต้อวให้ลูกหลาน ทานอาหารที่มีคุณค่า และลด จำกัด อาหารขยะทั้งหลาย

๔.ต้องให้ลูกหลาน ใช้เวลากลางแจ้ง อย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงต่อวัน ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การขี่จักรยาน การเดิน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา สนามเด็กเล่นกลางแจ้ง หรือ ช่วยปลูกผักสวนครัว ฯลฯ

๕.พยายาม ทานอาหารด้วยกัน ในครอบครัวทุกวัน โดยไม่มี สมาร์ทโฟนหรือไอแผ็ด ไอโฟน หรือ เทคโนโลยีอื่น ที่ทำให้เสียสมาธิ ซึ่งทำให้ทุกคนรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า

๖.พยายามเล่นกับลูกหลาน ใช้เวลาด้วยกันในครอบครัว

๗.ให้ลูกหลาน ของคุณ มีส่วนร่วม ในการทำงานบ้าน ตามอายุของพวกเขา (พับเสื้อผ้า, แขวนเสื้อผ้า,ล้างจาน, กวาดบ้าน, ถูบ้าน ,จัดโต๊ะ, ให้อาหารสุนัข ฯลฯ)

๘.ให้มีการเข้านอนเป็นเวลา เพื่อให้แน่ใจว่า ลูกหลานของคุณ ได้นอนหลับเพียงพอ ความสำคัญ จะมากยิ่งขึ้น สำหรับเด็กในวัยเรียน

๙.ต้องสอนลูกหลาน ในเรื่องความรับผิดชอบ และ เรื่องเสรีภาพ อย่าปกป้องลูกมากเกินไป จากความรู้สึกไม่พอใจ หงุดหงิด เสียใจ หรือ ความผิดพลาดทั้งหมด ความเข้าใจผิด จะช่วยให้พวกเขา สร้างความยืดหยุ่น และ เรียนรู้ที่จะเอาชนะความท้าทายในชีวิตต่อไปได้

๑๐.อย่าถือกระเป๋า หรือ เป้สะพายหลัง หรือ ถือของให้ลูกหลาน ต้องพยายาม ให้ลูกหลาน ช่วยตัวเองมากที่สุด โดยให้คำยกย่องชมเชย เมื่อสามารถทำอะไรได้เอง ถ้าลูกลืมการบ้าน อย่าไปเอามาให้ อย่าปอกเปลือกกล้วย หรือ เปลือกส้ม หรือ ทำอะไรให้ลูกหลาน มากเกินไป ถ้าหากพวกเขา สามารถทำได้ด้วยตัวเอง แทนที่จะให้ปลา แต่สอนพวกเขา ให้รู้จัก วิธีการหาปลาเองเป็น ต้องสอนแต่เนิ่นๆตั้งแต่ เป็นเด็กเล็ก

๑๑.ต้องสอนลูกหลาน ให้รู้จักรอ และ ชะลอความพึงพอใจในสิ่งต่างๆได้ สอนให้รู้จัก การอดเปรี้ยวไว้กินหวาน ได้

๑๒.ให้ลูกหลาน มีโอกาสได้พบ "ความเบื่อ" เนื่องจากความเบื่อหน่าย เป็นช่วงเวลาที่ ความคิดสร้างสรรค์เกิดขึ้น เพื่อหาวิธีแก้เบื่อ ไม่ต้องเป็นพ่อแม่ที่รู้สึกว่าต้องทำให้ ลูกหลานสนุกตลอดเวลาเท่านั้น

๑๓.อย่าใช้เทคโนโลยี เป็นวิธีแก้ความเบื่อของลูกหลาน เพราะ จะทำให้ลูกหลานอ่อนแอ และ ต้องแข็งใจ ไม่ต้องสนองความต้องการทุกครั้ง เมื่อลูกหลานร้องขอ เพราะ จะเป็นผลเสียหายร้ายแรงต่อลูกหลานในอนาคต ที่จะเอาแต่ใจตัวเป็นใหญ่ จะเป็นคนที่มีปัญหาตกต่ำในอนาคต (ท่าน ต้องท่องไว้ว่า ความเบื่อ จะก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ)

๑๔.หลีกเลี่ยงการใช้เทคโนโลยี ในระหว่างมื้ออาหาร ในรถยนต์ ในร้านอาหาร ในศูนย์การค้า ในบ้าน ใช้ช่วงเวลาเหล่านี้ เป็นโอกาสในการเข้าสังคม โดยการฝึกสมอง ให้รู้วิธีการทำงาน เมื่ออยู่ในโหมด: "เบื่อ" (bo redom)

๑๕. เมื่อลูกหลาน เบื่อ อาจจะช่วยจุดประกายไอเดีย แก้เบื่อได้บ้าง

๑๖.พยายามมีอารมณ์ร่วมกับลูกหลาน ต้องไวต่อความรู้สึกของลูกหลาน และต้องสอนให้พวกเขา รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง และ สอนทักษะทางสังคม

๑๗.ปิดโทรศัพท์ในเวลากลางคืน เมื่อลูกหลาน ต้องเข้านอน เพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวน จากสัญญานโทรศัพท์ และ สิ่งต่างๆ จากโทรศัพท์

๑๘. ต้องพยายาม เป็นผู้ควบคุม หรือ เป็นผู้ฝึกอารมณ์ สำหรับลูกหลานของคุณ สอนพวกเขา ให้รู้จัก และ จัดการความผิดหวัง และ ความโกรธของตนเอง

๑๙.ต้องสอนลูกหลาน ให้ทักทายคนอื่นเป็น รู้จักการรอคิว รู้จักผลัดกันเล่น ผลัดกันใช้ รู้จักแบ่งปัน รู้จักการพูดขอบคุณ และ การขอโทษ อย่างมีมารยาท รู้จักการยอมรับในความผิดพลาด ทั้งนี้ โดยตัวท่านเอง ต้องทำเป็นแบบอย่างที่ดี ในชีวิตประจำวัน ของค่านิยมทั้งหมดนี้

๒๐.ต้องเชื่อมต่อ อารมณ์กับลูกหลาน โดยการ- ยิ้ม กอด จูบ หอม จี้เอว หัวเราะ สนุก อ่านนิทาน เต้นรำ กระโดดเล่นกับลูกหลานบ่อยๆ

ถ้าเราอยากเห็น ความเปลี่ยนแปลงที่ดี ในชีวิตลูกๆหลานๆของเราจริงๆ.... โปรดทำตามคำแนะนำดังกล่าว ท่านอาจได้ลูกหลานที่ดีกลับคืนมาก็ได้

Cr. Dr. Luis Rojas Marcos Psychiatrist

โF