

บันทึก ๑๙ ตอนนี้ มาจากการตีความหนังสือ [Teaching Kids to Be Good People](#) : Progressive Parenting for the 21st Century เขียนโดย Annie Fox, M.Ed.

ตอนที่ ๑๑ นี้ ตีความจากบทที่ ๕ How Can I Make It Better? Modeling Compassion to Teach Kindness โดยที่ในบทที่ ๕ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๑๐ ได้ตีความตอนที่ ๑ และ ๒ ไปแล้ว ในบันทึกที่ ๑๑ จะเป็นการตีความตอนที่ ๓ และ ๔

ทั้งบทที่ ๕ ของหนังสือ เป็นเรื่องการฝึกลูก/ศิษย์ ให้รู้จักให้อภัย ทั้งให้อภัยตนเอง และให้อภัยผู้อื่น ไม่ถือเอาความผิดพลาดมาเป็นอารมณ์ที่ก่อกวนจิตใจ แต่ถือเป็นการเรียนรู้

ตอนที่ ๓ เป็นเรื่องถ้าไม่ทำตามสั่งจะถูกสเปร์ยพริกไทย นี่เป็นเรื่องจริงในสหรัฐอเมริกา ที่เกิดขึ้นกับเด็ก ป. ๒ และเป็น “เด็กพิเศษ” ที่อาละวาดในโรงเรียน ครูเอาไม่อยู่ จึงเรียกตำรวจ ซึ่งมาพร้อมอาวุธ คือ สเปร์ยพริกไทย และเชื่อว่าหากไม่หยุดอาละวาดจะโดนสเปร์ยพริกไทย เมื่อเด็กไม่หยุด ตำรวจก็สเปร์ยจริงๆ พ่อจึงไปฟ้องศาลเรียกค่าเสียหาย และเป็นข่าว

นั่นเป็นวิธีนำเรื่องของผู้เขียน เข้าสู่ประเด็นที่ลูก/ลูกศิษย์ ไม่เชื่อฟัง จะทำอะไร

คำตอบคือ การเลี้ยงลูก หรือดูแลลูกศิษย์ เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้องใช้ความรักความเข้าใจเป็นหลัก ไม่ใช่ใช้ความรุนแรงเป็นหลัก (อย่างสเปร์ยพริกไทย) การแก้ปัญหาโดยใช้ความรักความเข้าใจทำได้ ค่อยๆ แสดงมุมมองของตน สังเกต ตั้งคำถาม ฟัง ทำความเข้าใจ และแสดงออกด้วยความเมตตาเห็นอกเห็นใจ

ยามลูก/ศิษย์ แสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ให้ตั้งคำถามว่า “เมื่อเธอมีความรู้สึกเช่นนี้ เธอต้องการให้ผู้อื่นช่วยเหลือเธออย่างไร” แล้วฟังอย่างตั้งใจ เพื่อทำความเข้าใจ

ยามที่มีคนในบ้าน/โรงเรียน มีอารมณ์เศร้าหรือก้าวร้าวรุนแรง ให้ถือโอกาสถามลูก/ศิษย์ ว่าเราควรช่วยเหลือเขาอย่างไร

จะเห็นว่า เราสามารถใช้ชีวิตจริงของการมีอารมณ์รุนแรงควบคุมตัวเองไม่ได้ ทั้งของตนเอง และของผู้อื่น เป็นบทเรียน ฝึกฝนเรียนรู้ “ความเป็นคนดี” ของเรา (และของลูก/ศิษย์ ของเรา) ได้เสมอ

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันพุธที่ 20 พฤศจิกายน 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพุธที่ 20 พฤศจิกายน 2013 เวลา 09:14 น.

---

ในบ้าน ควรทำความเข้าใจกันระหว่างพ่อแม่ลูก ว่ายามที่มีคนมีอารมณ์หรือแสดงอาการก้าวร้าว คนอื่นๆ จะช่วยตั้งคำถามว่า ตนจะช่วยเหลืออย่างไรได้บ้าง

คำถามของครูของลูกผู้เขียน “ลูกสาวอายุ ๑๕ ขออนุญาตออกเดทกับชายหนุ่มอายุ ๑๘ ตนไม่อนุญาต โดยอธิบายว่า ระดับความเป็นผู้ใหญ่ต่างกันมากเกินไป เธอไม่เห็นด้วย แต่ก็ไม่เถียง ต่อมาจับได้ว่ายังคบเพื่อนชายคนนั้นอยู่ จึงรีบโทรศัพท์มือถือ และห้ามออกนอกบ้าน และบอกว่า เมื่อเลิกคบชายคนนี้ก็จะได้ได้รับความเชื่อถือกลับมาใหม่ และจะได้รับสิ่งต่างๆ คืน เราทำเกินไปหรือเปล่า เราจะช่วยให้ลูกสาวเข้าใจเรา และช่วยแนะนำเธอได้อย่างไร”

คำตอบของผู้เขียน “ตอบยากว่าพ่อแม่ทำเกินไปหรือไม่ เพราะไม่ได้ฟังคำปรึกษาหารือ และน้ำเสียงที่พูดกับลูก แต่เห็นด้วยว่าลูกสาวยังเด็กเกินไปที่จะคบเพื่อนชายอายุ ๑๘ และคุณได้อธิบายแก่ลูกอย่างชัดเจนแล้ว เมื่อเธอโกหก การลงโทษที่ทำไปน่าจะเหมาะสมแล้ว

สำหรับคำถามว่า ทำอย่างไรให้ลูกสาวเข้าใจคุณนั้น ขอบอกว่าเป็นเรื่องยากมากที่จะให้เด็กอายุ ๑๕ เข้าใจความคิดของคนอื่น ที่แตกต่างจากความคิดของตน จึงแนะนำให้ทั้งครอบครัวไปขอคำแนะนำช่วยเหลือจาก นักครอบครัวบำบัด (family therapist) ที่มีความรู้ความชำนาญ ในบรรยากาศที่เป็นกลาง ด้วยความช่วยเหลือของนักวิชาชีพ การสื่อสารกันในครอบครัวน่าจะดีขึ้น”

คำถามรอบ ๒ จากพ่อ “ได้ติดต่อนัดไปขอคำแนะนำจากนักครอบครัวบำบัดแล้ว แต่เมื่อบอกลูกสาว เธอก็โวยวาย ว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจถึงกับพาไปหาคำปรึกษาเชี่ยวชาญหรือ ตนเกรงว่าเรื่องจะไปกันใหญ่ เกรงว่ายิ่งห้ามจะเหมือนยิ่งยุ”

คำตอบของผู้เขียน “คุณทำถูกต้องแล้ว ขอให้บอกความคาดหวังต่อพฤติกรรมของลูกสาวให้ชัดเจน เมื่อไรก็ตามที่สังเกตเห็นพฤติกรรมที่ถูกต้องของลูกสาว ให้รีบกล่าวชมเชย แสดงความพอใจว่าเป็นการแสดงวุฒิภาวะ และเมื่อเธอทำไม่ถูกต้อง ก็ให้เข้มงวดวินัย อย่าไปสนใจคำโวย ให้บอกเสมอว่า พ่อแม่รักลูก และเรารู้ว่าเราทั้งครอบครัวต้องการความช่วยเหลือ ไม่ใช่เฉพาะลูกที่ต้องการความช่วยเหลือ เราทั้งครอบครัวจะไปรับความช่วยเหลือด้วยกัน

ขอให้โชคดีกับนักครอบครัวบำบัด และอย่าคิดว่าไปครั้งเดียวจะเห็นผลเด็ดขาด ขอให้ไปตามนัดครั้งต่อไป แต่ถ้านักครอบครัวบำบัดคนแรกไม่ดี ขอให้หาคนใหม่ แล้วไปรับบริการสม่ำเสมอ ช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่ยากทั้งต่อเด็กและต่อพ่อแม่ นักครอบครัวบำบัดที่ดีจะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้น แต่พ่อแม่ต้องอดทน ช่วยกันสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว”

ตอนที่ ๔ เป็นเรื่อง อย่าด่วนสรุป เล่าเรื่องตัวผู้เขียนเองที่หมั่นทำคร เอื้อเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อสร้างตัวอย่างที่ดีแก่เด็กๆ แต่แล้ววันหนึ่งก็เกือบพลาด ว่าสีเสื้อผ้าไม่ได้ทำให้และกำลังเดินจากไป ลางสังหรณ์ทำให้ผู้เขียนเดินข้ามถนนไปหาสายแก็ เพื่อถามว่าต้องการให้ช่วยอะไร แล้วจึงได้โอกาสทำความดี นำบัตรอวยพรคริสตมาสไปส่งไปรษณีย์

เป็นการแสดงตัวอย่างว่า คนเราไม่ควรด่วนสรุปในเรื่องใดๆ ควรฟังหรือหาข้อมูลให้ถ่องแท้เสียก่อน เพื่อจะได้ไม่ “ก้าวพลาด”

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันพุธที่ 20 พฤศจิกายน 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพุธที่ 20 พฤศจิกายน 2013 เวลา 09:14 น.

---

คำถามของหนุ่ม ๑๖ “ผมชอบเสื้อผ้าสีดำ แต่แม่บอกว่า มันมันชุดนักร้อง และเป็นพวกตืดยา ผมพยายามบอกว่ามันเป็นเสื้อแฟชั่น แม่ไม่ฟัง และขู่ว่าจะไม่ให้ผมออกนอกบ้าน ผมพยายามทำความเข้าใจจากมุมมองของแม่ ว่าผมกำลังจะเสียคน ทำอย่างไรจะให้แม่เข้าใจว่าการแต่งชุดดำจะไม่เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของผมไปในทางชั่วร้าย”

คำตอบของผู้เขียน “ฉันชื่นชมที่เธอเข้าใจความคิดของแม่ และอคติต่อการแต่งชุดดำของแม่ เพราะแม่มีอคตินี้ และเพราะแม่รักเธอมาก แม่จึงกลัวเธอเสียคนเมื่อเธอชอบแต่งชุดดำ วิธีทำให้แม่สบายใจ ว่าการแต่งชุดดำไม่ได้ทำให้เธอชั่วร้ายก็คือพิสูจน์ความประพฤติของเธอให้แม่เห็นว่าไม่ได้เปลี่ยนแปลง

ขอให้เข้าใจแม่ ว่าแม่แค่ต่อมมองของคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุมมองของคนในเครือญาติ ต่อลูกของตน ดังนั้นขอให้คุยกับแม่ ว่าเธอรู้อย่างไรถึงความรักและความห่วงใยของแม่ ที่ต้องการให้ลูกเติบโตเป็นคนดี และเธอจะไม่ทำให้แม่ผิดหวัง”

อ่านบทนี้แล้ว ผมคิดว่าชีวิตของคนแต่ละคนเปรียบเสมือนแขวนอยู่บนเส้นด้าย ทางแพร่งระหว่างทางสู่ความดี กับทางสู่การเสียคนดูไม่ต่างกันมาก และมีมายาคติความหลอกลวงซ่อนอยู่ พ่อแม่/ครู เป็นคนที่มีคุณค่ายิ่งที่จะช่วยเด็กให้แยกแยะทางทั้งสองได้

วิจารณ์ พานิช

๘ เม.ย. ๕๖

สอนเด็กให้เป็นคนดี : ๑๑. ความเห็นใจ (๒) การจัดการเด็กที่ไม่เชื่อฟัง / การจัดการความสัมพันธ์

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันพุธที่ 20 พฤศจิกายน 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพุธที่ 20 พฤศจิกายน 2013 เวลา 09:14 น.

---

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)