

สอนเด็กให้เป็นคนดี : ๑๗. ความกล้าหาญทางสังคม (๒) สู้โลกกว้าง

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันพุธที่ 25 ธันวาคม 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพุธที่ 25 ธันวาคม 2013 เวลา 10:21 น.

---

บันทึกที่ ๑๙ ตอนที่ ๑ มาจากการตีความหนังสือ [Teaching Kids to Be Good People](#) : Progressive Parenting for the 21st Century เขียนโดย Annie Fox, M.Ed.

ตอนที่ ๑๗ นี้ ตีความจากบทที่ ๘ (บทสุดท้าย) How Can I Do That? Developing Social Courage โดยที่ในบทที่ ๘ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๑๖ ได้ตีความตอนที่ ๑ และ ๒ และในบันทึกที่ ๑๗ นี้ จะเป็นการตีความตอนที่ ๓ และ ๔

ทั้งบทที่ ๘ ของหนังสือ เป็นเรื่อง มิตรภาพ และความกล้าหาญในการเป็นตัวของตัวเอง และสื่อสารทำความเข้าใจเพื่อสร้างมิตรภาพ

ตอนที่ ๓ เสพติดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (Peer Approval Addiction) เป็นอาการรุนแรงในวัยรุ่น ที่ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน แม้การกระทำนั้นจะขัดความรู้สึกของตน บางทีใช้คำว่า peer pressure คือตกอยู่ใต้แรงกดดันของกลุ่มเพื่อน ให้ต้องมีพฤติกรรมสอดคล้องกับกลุ่ม ไม่กล้าแหกคอกออกมา มีวัยรุ่นจำนวนหนึ่งมีความทุกข์จากแรงกดดันทางสังคมแบบนี้ หรือมีฉันทันทีตกกระไดพลอยกระโจน ทำตามเพื่อนจนเสียคน

ดังตัวอย่างเคยมีหมอเล่าให้ผมฟังว่า ได้คุยกับเด็กสาวที่เป็นแม่วัยรุ่น ว่ามีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นก็เพื่อให้เข้ากลุ่มกับเพื่อนได้ เข้าใจว่าแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนก็รุนแรงมากในกลุ่มวัยรุ่นไทย

เพื่อเอาชนะแรงกดดันนี้ วัยรุ่นต้องได้รับการฝึกให้มีความกล้าหาญทางสังคม (social courage) ให้กล้าลุกขึ้นมาทำสิ่งที่ถูกต้องตามสำนึกผิชอบดีชั่วของตน

ผมคิดว่า คนที่ตกเป็นเหยื่อของการเสพติดการยอมรับของสังคม คือคนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ส่วนหนึ่งเป็นเพราะขาดการโค้ชของผู้ใหญ่ ที่ฝึกให้รู้จักผิชอบดีชั่ว มี [EE](#) มีทักษะชีวิต ไว้วางใจอุปสรรคของชีวิต ผมเชื่อว่า การศึกษาแบบ Active Learning ที่เด็กได้ฝึกปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้ของตนเอง เน้นเรียนรู้ 21st Century Skills และตามด้วยการไตร่ตรองทบทวนอย่างถูกต้อง จะช่วยสร้างความเป็นตัวของตัวเอง และสติรู้ดีชั่ว ให้แก่เด็ก ทำให้เด็กเอาชนะแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนได้

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ผมคิดว่า การศึกษาแบบเน้นการถ่ายทอดความรู้ เน้นวิชา ไม่ได้เรียนจากการปฏิบัติบนฐานชีวิตจริง ทำให้เด็กขาดทักษะชีวิต ขาดความแข็งแกร่งที่จะเอาชนะแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนได้

คำถามของครูของลูก “เพื่อนมาบอกว่าลูกสาวของฉันข่มเหงลูกสาวของเขา โดยการกีดกันลูกสาวของเธอออกจากกลุ่มเพื่อน และนินทาว่าร้ายลูกสาวของเธอ ฉันเองต้องการสอนลูกให้ต่อคนอื่น แม้คนนั้นจะไม่ใช่เพื่อน ลูกสาวมีความลำบากในชีวิตเพราะการหย่าของฉัน และลูกสาวโกรธพ่อที่โกหกหลอกลวง ฉันไม่คิดว่ากรหย่าจะเป็นสาเหตุของพฤติกรรมไม่ดีของลูกสาว แต่มันอาจเป็นสาเหตุก็ได้”

คำตอบของผู้เขียน “ครอบครัวของคุณกำลังอยู่ในระยะเปลี่ยนผ่านครั้งสำคัญ และเป็นความยากลำบากสำหรับทุกคน และความยากลำบากนี้จะดำเนินไประยะหนึ่ง เวลานี้คุณเป็นผู้นำของครอบครัว และเป็นพี่เลี้ยง (mentor) แก่ลูกสาวอายุ ๑๓ ของคุณ ให้เรียนรู้การเอาชนะความยากลำบากในชีวิต โดยเฉพาะเมื่อคนที่คุณเชื่อถือทำให้คุณเจ็บปวด คุณไม่แน่ใจว่าพฤติกรรมของลูกสาวเกิดจากการหย่าร้างหรือไม่ สังเกตได้จากว่าพฤติกรรมนี้มีหรือไม่ก่อนการหย่า ถ้าไม่มีก็สันนิษฐานได้ว่า เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง ซึ่งมีผลต่อความตึงเครียดแก่ทุกคนในครอบครัว คุณต้องเป็นตัวอย่างแก่ลูกในการครองสติอารมณ์ในท่ามกลางความตึงเครียดนี้

ขอแนะนำให้หาโอกาสที่คุณบังคับใจได้ และลูกก็พร้อม ปิดสิ่งรบกวน (เช่น โทรศัพท์ โทรทัศน์) คุยกันเรื่องการร่วมกันผ่านอารมณ์ความรู้สึกด้วยกัน โดยคุณบอกเหตุการณ์ที่คุณได้รับแก่ลูก ด้วยน้ำเสียงราบเรียบ และด้วยถ้อยคำที่แสดงเหตุการณ์เท่านั้น ไม่มีการตีความ ไม่มีการกล่าวหา เช่น ‘แม่ของแม่รีโทรศัพท์มาบอกแม่ว่า ....’ แม่อย่ารู้ว่าเหตุการณ์เป็นอย่างไร แล้วปิดปากแน่น ฟังอย่างเดียว และบอกลูกว่า แม่เชื่อว่าลูกเป็นคนดี แต่เวลานี้เราตกอยู่ภายใต้สถานการณ์บีบคั้น เราอาจพลาดไปบ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่เราต้องช่วยกันตั้งสติ และไม่ทำพลาดซ้ำซาก คนเราอาจโกรธได้ อาจพลาดทำเพราะความโกรธได้ แต่ต้องหัดระงับความโกรธ (ด้วยการหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ) และไม่ทำอะไรแบบหุนหันพลันแล่น ที่ต้องไม่ทำคือแสดงความโหดร้ายต่อเพื่อน”

ตอนที่ ๔ สูโลกกว้าง อย่างมั่นใจ หนังสือเล่มนี้จบลงด้วยภาพของลูก/ศิษย์ ที่เติบโต/พัฒนา เป็นผู้ใหญ่ที่ทำหน้าที่ได้ดี มีความรับผิดชอบ มีเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจคนอื่น มีความมั่นใจตนเอง และไม่กลัวอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต คือเป็นคนดีของสังคม

หรือโดยสรุป มี ๘ คุณสมบัติสำคัญ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence), จริยธรรม (ethics), ช่วยเหลือผู้อื่น (help), ให้อภัย (forgiveness), ความเห็นใจ (compassion), เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy), การยอมรับ (acceptance), และ ความกล้าหาญทางสังคม (social courage)   
สู่การเป็นพลเมืองดีของโลก

แต่แม่และพ่อมักจะมองลูกเป็นเด็กอยู่เสมอ (แม่อายุ ๔๔ ของผมยังเป็นห่วงลูกชายอายุ ๗๑ อยู่) และอดเข้ามาเจาก็เจ้าการชีวิตของลูก (ที่โตแล้ว) ไม่ได้

หน้าที่ของพ่อแม่ คือกล่อมเกล่า ฟูมฟัก ให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ มีความมั่นใจในตนเอง และเป็นคนดี แล้วปล่อยให้ลูกเป็นอิสระในชีวิต แต่ผูกพันกันด้วยความรักความห่วงใย

การเลี้ยงดูลูก/ศิษย์ เป็นการช่วยให้เด็กเติบโต/พัฒนา ผ่านขั้นตอนต่างๆ ในชีวิต หรือให้เผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างราบรื่น หรือเมื่อมีช่วงคับขันบ้าง ก็ช่วยแนะนำ หรือโค้ช ให้เรียนรู้อุปสรรคในชีวิตเหล่านั้น และหาทางผ่านพ้นไปได้โดยไม่เกิดผลร้ายต่อชีวิต ครั้งแล้วครั้งเล่า โดยค่อยๆ ผ่อนให้เด็กเป็นตัวของตัวเองขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดก็บรรลุวุฒิภาวะ สามารถดำรงชีวิตได้โดยอิสระ และเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่นได้ เป็นคนดี มีประโยชน์ต่อสังคม และมีความสามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือวิกฤติในชีวิตในอนาคตได้

คำถามของหนุ่ม ๑๒ “ผมเพิ่งย้ายโรงเรียน จากโรงเรียนที่ผมเรียนมาตั้งแต่ชั้นอนุบาล ย้ายมาเรียนชั้น ม. ๑ ที่โรงเรียนใหม่ ที่โรงเรียนเดิมผมมีเพื่อนสนิทมากมาย แต่ตอนนี้เด็กผู้หญิงจากโรงเรียนเดิมของผมกลายเป็นคนบ๊อบปูลาร์แทนผมไปแล้ว ผมคิดว่าเพื่อนๆ ไม่สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น ”

คำตอบของผู้เขียน “การย้ายโรงเรียนเป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง ชีวิตคนเราก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เอง เมื่อมาโรงเรียนใหม่ เพื่อนๆ จากโรงเรียนเดิมอาจยังคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ จึงยังไม่ได้หักทลายเธอ แต่เธอสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ไม่ยาก

เริ่มต้นด้วยการนั่งตัวตรง เอามือออกจากแป้นพิมพ์วางบนขา หลับตา แล้วหายใจเข้ายาวๆ ซ้ำๆ ผ่านรูจมูก จนสุดแล้วอ้าปาก หายใจออกช้าๆ แล้วทำซ้ำหลายๆ ครั้ง สังเกตลมหายใจเข้าและออก วิธีการนี้เรียกว่า re-centering breath (อานาปานสติ) ซึ่งจะช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย และรู้สึกดีขึ้น

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำ พยายามเมื่อไปถึงโรงเรียน ให้แสดงความยิ้มแย้มแจ่มใสอารมณ์ดี หักทายเพื่อน เข้าไปคุย เล่น กับเพื่อน อาจคุยเรื่องความสนุกสนานกับการไปเที่ยวช่วงปิดเทอม อาจเริ่มจากเพื่อนที่รู้จักกันแล้วที่โรงเรียนเก่า และต่อมาทำความรู้จักและพูดคุยกับเพื่อนใหม่ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส เชื่อว่าวิธีนี้จะได้ผล”

ผมมองว่า คำแนะนำนี้คือ ให้หนุ่ม ๑๒ มีความมั่นใจตนเองที่จะเป็นฝ่ายรุก มีความกล้าหาญทางสังคม ที่จะเข้าไปผูกมิตรกับเพื่อนร่วมชั้น ร่วมโรงเรียนก่อน ด้วยท่าที่เป็นมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส

วิจารณ์ พานิช

๙ เม.ย. ๕๖

สอนเด็กให้เป็นคนดี : ๑๗. ความกล้าหาญทางสังคม (๒) สู่โลกกว้าง

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันพุธที่ 25 ธันวาคม 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพุธที่ 25 ธันวาคม 2013 เวลา 10:21 น.

---

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