

เลี้ยงลูกให้ได้ดี

1-200

ฉบับสมบูรณ์

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

เขียน

ชาญศิลป์ กิตติโชติพานิชย์

วาดภาพประกอบ

สำนักพิมพ์อมรินทร์คิดส์
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (14)

คำนำผู้เขียน (16)

Part 1 สร้างพระมิดชิดที่ 1 แม่ที่มีอยู่จริง

1	เลี้ยงลูกให้มากที่สุด	2
2	สร้างฐานที่มั่นคง	3
3	สร้างความไว้วางใจ	4
4	เลี้ยงลูกให้อยู่รอด	5
5	อยู่กับลูกให้นานที่สุด	6
6	ดูแลกันด้วยความรัก	7
7	เป็นเสาหลักให้ลูก	8
8	สร้างแม่ที่อยู่ในใจ	9
9	สร้างแม่ที่มีอยู่จริง	10
10	สร้างแม่ที่มั่นคง	11
11	เข้าใจพื้นฐานอารมณ์ของลูก	12
12	เป็นแม่ผู้สงบนิ่ง	13
13	สร้างโลกที่ปลอดภัย	14
14	สร้างสายสัมพันธ์แม่ลูก	15
15	ให้ลูกมั่นใจว่าแม่ยังอยู่	16
16	สร้างสายสัมพันธ์ก่อนสาย	17
17	กอด เล่น อ่านหนังสือ	18
18	รู้ผลของการขาดสายสัมพันธ์	19

Part 2 สร้างพระมิดขั้นที่ 2 ตัวตน

19	สร้างตัวตนที่แข็งแกร่ง	22
20	ให้ลูกอึดก่อนพลัดพราก	23
21	เมื่อลูกเริ่มทำได้	24
22	เริ่มด้วยวินัยการกินและขับถ่าย	25
23	งานบ้านสร้างลูก	26
24	พัฒนาสมองต้องพัฒนาที่กล้ามเนื้อ	27
25	พัฒนาการคิดวิเคราะห์ด้วยมือและสายตา	28
26	พัฒนาภาษาด้วยการเล่นบทบาทสมมติ	29
27	เล่นและอ่านพัฒนายิ่งกว่าเรียน	31
28	แยกจากแม่อย่างค่อยเป็นค่อยไป	33
29	ไม่ผัดผ่อนลูก	34
30	ทำ 9 ภารกิจให้สำเร็จใน 3 ปีแรก	36

Part 3 สร้างพระมิดขั้นที่ 3 การริเริ่มสิ่งใหม่

31	เล่น...สำคัญที่สุด	40
32	สร้างกระบวนการดูดกลืนและปรับเปลี่ยน	41
33	อย่ากลัวคำตอบที่ไม่ถูกต้อง	43
34	พัฒนาความคิด 12 ขั้นตอนก่อนลูกอายุ 15 ปี	45
35	พัฒนาการด้านการเล่นของเด็กน้อย	47
36	วิธีคิดของเด็กเล็กก่อนวัยเรียน	48
37	เข้าใจพื้นฐานของหลักเหตุและผล	49
38	จับแพะชนแกะแล้วจึงเกิดเหตุและผล	50
39	กำหนดขอบเขตเมื่อลูกเป็นศูนย์กลางจักรวาล	51
40	ทำความเข้าใจมิติของเด็ก	53
41	ทำความเข้าใจการเคลื่อนไหวย้ายของเด็ก	55
42	ทำความเข้าใจเวลาและเวลาของเด็ก	56

43	สร้างเวลาที่มีคุณค่า	57
44	หลักการคิดที่ต้องพัฒนามาก่อนเริ่มเรียน	58
45	ค้นหาจุดเริ่มต้นของอนาคตลูก	60
46	เตรียมให้พร้อมก่อนส่งลูกไปโรงเรียน	61
47	พัฒนาตามวัยไปได้ไกลที่สุด	63
48	คณิตศาสตร์ควรเรียนเมื่อพร้อม	65
49	การศึกษาควรเริ่มเมื่อพร้อม	66
50	สร้างความพร้อมด้วยการเล่น	68
51	พื้นฐานของการเรียนรู้เรื่องเงิน	69
52	เด็กเริ่มไปโรงเรียนเมื่อไรดี	70
53	หมากเก็บพัฒนาความคิดและการเรียนรู้	71
54	ยิ่งเล่นยิ่งจำแนกได้ดี	72
55	ตรรกะเชิงนามธรรมกำลังก่อตัว	73

Part 4 สร้างพระมิดขั้นที่ 4 การสร้างผลผลิต

56	มุมมองสามมิติพัฒนาตามลำดับ	76
57	ประมวลผลเป็นรูปธรรมตามวัย	78
58	เข้าใจจุดเริ่มต้นของภาษา	79
59	พัฒนาภาษาก่อนไปพัฒนา IQ	80
60	ส่งต่อสู่ความคิดแบบนามธรรม	81
61	ปฐมบทของ EF	82
62	ทำความเข้าใจจิตวิทยาคลาสสิก	84
63	ให้รางวัลพฤติกรรมที่ดี	86
64	เพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่ไม่ดี	88
65	เมื่อการเพิกเฉยไม่ได้ผล	91
66	เอาจริงกับพฤติกรรมรุนแรง	93
67	หลักสำคัญของการปรับพฤติกรรมที่ได้ผลจริง	95
68	พ่อแม่ตกลงกันก่อนสอนลูก	97

69	วินัยเริ่มต้นได้จากเรื่องกิน	98
70	ทบทวนก่อนไปต่อ	100
71	ปล่อยให้ลูกได้ทำและทำได้	102
72	พัฒนาลูกด้วยเซลฟ์เอสติม	104
73	สอนจริยธรรมต่างวัยก็ต่างวิธี	106
74	ไม่เปรียบเทียบ	108
75	ความคิดก่อนวัยรุ่น	109
76	ความคิดของวัยรุ่น	110
77	ความตายเป็นอีกบทเรียนของชีวิต	111
78	เปลี่ยนผ่านจากรูปธรรมสู่นามธรรม	113

Part 5 สร้างพีระมิดขั้นที่ 5 การสร้างอัตลักษณ์

79	พ่อแม่ยังคงเป็นหลักของลูก	118
80	ความคิดนามธรรมช่วยนำชีวิต	119
81	เรื่องดี ๆ ที่มาพร้อมกับความคิดนามธรรม	120
82	อุดมคติสร้างเป้าหมายของชีวิต	122
83	เปิดโอกาสให้ใช้ความคิดและอารมณ์	123
84	เรื่องขัดแย้งของวัยรุ่น	125
85	วัยแห่งการช่วยเหลือผู้อื่นมาถึงแล้ว	127
86	การให้คุณค่ากับชีวิต	128
87	สร้างจริยธรรมให้ลูกรุ่น	129
88	สิ่งที่ลูกรุ่นควรมี	130
89	เลี้ยงลูกให้มีจริยธรรม	132
90	พัฒนาการทางจริยธรรม	133
91	ที่มาของความฉลาดทางอารมณ์	135
92	เด็กเข้าใจตนเองและผู้อื่นแค่ไหน	137
93	ช่วงวัยแห่งการเกิดใหม่	138
94	ความเชื่อมโยงจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น	140

95	เตรียมพร้อมก่อนออกตัว	142
96	ภารกิจของวัยรุ่น	143
97	ภารกิจของวัยรุ่นใหญ่ตอนต้น	145
98	ภารกิจของวัยรุ่นใหญ่ตอนปลาย	146
99	ชีวิตของวัยรุ่น	147
100	เลี้ยงลูกอย่างไรให้ทางลัด	150

Part 6 ทำโครงสร้างครอบครัวให้สมดุล

101	โครงสร้างครอบครัว	154
102	สามเหลี่ยมครอบครัว	156
103	สามเหลี่ยมครอบครัวเสียสมดุล	157
104	ลูกไม่ใช่สื่อกลาง	158
105	ความเจ็บปวดจากพ่อแม่ที่ไม่รักกัน	159
106	พ่อแม่ยิ่งช่วยกันยิ่งดีกับลูก	161
107	ไม่พูดถึงบุคคลที่ 3 ในแง่ลบ	163
108	ไม่รับหน้าที่เป็นคนส่งสาร	164
109	อย่าพยายามแก้ไขความขัดแย้งกับลูก	165
110	ถึงเวลาหาคนช่วย	166
111	จัดลำดับถูก = ได้ทั้งหมด	167
112	รักเท่ากันไม่ได้ดีเสมอไป	169
113	พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นเสาหลักพัฒนาการ	171
114	การเลี้ยงเด็กเล็กโดยผู้ที่มีเชื้อพ่อแม่	172
115	การสื่อสารในครอบครัว	174
116	ระวังการสื่อสารแบบทั้งรักทั้งเกลียด	175

Part 7 เลี้ยงลูกให้สมดุล

117	หยุดวงจรเลี้ยงลูกให้เอาแต่ใจ	178
118	หยุดวงจรเลี้ยงลูกให้ซี้ก๊ลัว	180
119	หยุดวงจรเลี้ยงลูกให้ซี้ก๊งวล	181
120	หยุดวงจรเลี้ยงลูกให้เกเร	183
121	อย่าให้ลูกรู้สึกถูกทอดทิ้ง	184

Part 8 สร้างความทรงจำที่ดีช่วงวัยเด็ก

122	ว่าด้วยความทรงจำของเด็ก	188
123	สร้างความทรงจำที่น่าจดจำ	189
124	แม่และความจำ	190
125	ประเภทของความจำ	191
126	ช่วงวัยแห่งการจดจำ	193

Part 9 เสริมไอคิวให้ลูก

127	ไอคิวไม่หยุดนิ่ง	198
128	ความฉลาดพัฒนาได้หลายด้าน	200
129	เลี้ยงลูกให้ฉลาดอย่างหลากหลาย	202
130	ไอคิวส่งเสริมกันได้	204
131	ว่าด้วยเรื่องความฉลาดปลายปิด	205

Part 10 อ่าน เขียน เรียนเลขให้ตรงวัย

132	เครื่องมือการสอนที่ดีที่สุด	208
133	เด็กไม่เรียนก็อ่านได้	209
134	อ่านได้ไวเมื่อถึงวัยที่ควร	210
135	สอนคณิตศาสตร์อย่างไรดี	211
136	คัดอักษรยังจำเป็นไหม	212

Part 11 ไปโรงเรียนเมื่อถึงวัยที่เหมาะสม

137	เรียนเมื่อไรดี	216
138	ไปโรงเรียนช้าไม่ใช่วัย	219
139	ไปโรงเรียนช้าคือช้าได้เปรียบ	220
140	เรียนเก่งแบบไหนดี	221
141	เรียนอย่างไรดี	225

Part 12 รับมือความเจ็บป่วยด้วยสติ

142	หลัก 7 ประการรับมือลูกป่วย	228
143	ไม่โทษกัน	229
144	หาข้อมูล	231
145	ควบคุมชีวิตให้ได้	232
146	ไม่ปกป้องมากเกินไป	234
147	พูดกับลูกอย่างตรงไปตรงมา	235
148	ความกลัวของเด็กป่วย	236
149	วิธีพูดอย่างตรงไปตรงมา	237
150	พูดกับพี่น้องของเด็กป่วย	239
151	พ่อแม่ส่งพลังบวกช่วยลูก	240
152	เมื่อแม่ใกล้ตาย เมื่อพ่อตายแล้ว	241

Part 13 พัฒนาลูกอย่างมีทิศทาง

153	พัฒนาลูกตามลำดับ	246
154	เล่นให้อิมก่อนก้าวต่อ	248
155	แกนหลักแห่งพัฒนาการ	249
156	องค์รวม	252

Part 14 เลี้ยงลูกฝาแฝดให้ได้ดีคุณ 2

157	ฝาแฝดไม่ต้องเหมือนกันทุกเรื่อง	256
158	บริหารเวลาคุณแม่ลูกแฝด	257
159	หลักการเลี้ยงลูกฝาแฝด	259
160	วิธีทუნแรงคุณแม่ลูกแฝด	260
161	รับมือลูกแฝดทะเลาะกัน	261

Part 15 เลี้ยงเด็กพิเศษให้ได้ดีเป็นพิเศษ

162	เส้นทางของเด็กพิเศษ	266
163	EF และการวางแผน	267
164	บริหารความจำใช้งาน	268
165	บทบาทของครูและพ่อแม่	269
166	ระยะทางของสมอง	270

Part 16 จัดการเด็กดื้อให้อยู่หมัด

167	แค่ไหนจึงเรียกว่าดื้อ	274
168	ความดื้อแปรผันตามพ่อแม่	276
169	ต้นเหตุของความดื้อ	278
170	วิธีจัดการลูกดื้อของจริง	280
171	สงบและเอาจริง	283
172	แก้ดื้อด้วยการเล่น	284
173	เมื่อลูกเป็นเด็กเลี้ยงแกะ	286
174	เมื่อลูกหยิบของคนอื่นกลับบ้าน	288
175	เมื่อลูกขโมยเงิน	290

Part 17 สร้าง EF สร้างสมองดี

176	แกนหลักของ EF	294
177	ความจำใช้งานและการควบคุมยับยั้ง	296
178	การควบคุมยับยั้งสำคัญยิ่ง	298
179	EF พร่อง ชีวิตก็พร่อง	300
180	EF และความสิ้นเปลืองของสติปัญญา	302
181	ข้าๆได้พำสองเล่มงาม	304
182	ความเครียดมีผลต่อการพัฒนา EF	306
183	เครื่องมือวัด EF	307
184	สมองส่วนหน้าพาชีวิต	309
185	โครงสร้าง EF	310
186	คำถามอื่นๆ เรื่อง EF	312
187	การรักษาสมดุลของ EF	314

Part 18 ทำความเข้าใจโครงสร้างของปัญหา

188	พูดไม่ฟัง	318
189	โครงสร้างที่แม่ไม่มีอยู่จริง	319
190	ผลของโครงสร้างที่ว่างเปล่า	320
191	ทำอะไรก็ไม่ดี	321
192	แก้ปัญหาด้วยเซลฟ์เอสติม	322
193	ทำอะไรก็ไม่ได้ คิดอะไรก็ไม่ออก	324
194	แก้ปัญหาด้วยการทำงาน ไม่ใช่การเรียน	326
195	เพราะชีวิตไม่เคยมีคำตอบเดียว	328
196	ไม่มีอนาคต	330

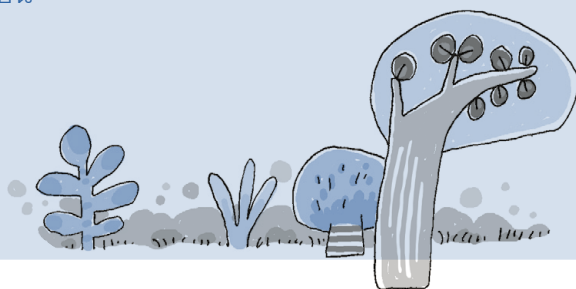
Part 19 สร้างบันได 7 ขั้นสู่ศตวรรษที่ 21

197 แม่ สายสัมพันธ์ และตัวตน	334
198 เซลฟ์ไอส์ติมและการควบคุมตนเอง	336
199 EF และทักษะศตวรรษที่ 21	337
200 สู้วัยผู้ใหญ่	338

ภาคผนวก กิจกรรมทำให้ได้ดี

อ่านหนังสือให้ลูกฟังทุกคืนได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	342
ให้ลูกทำงานบ้านได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	345
ตากผ้าได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	349
การเล่นได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	352
เล่นดินเล่นทรายได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	361
ระบายสีได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	364
เล่นดินน้ำมันได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	367
ฉีกตัดปะปักกระดาษได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	369
การเล่นต่อบล็อกไม้ได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	371
เล่นสมมติหรือบทบาทสมมติได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	374
เล่นเสรีในสนามได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	377
ปีนป่ายที่สูงได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	378
เล่นจ๊ะเอ๋ได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	381
เล่นปาหมอนได้อย่างไร ทำได้อย่างไร	384

รู้จักผู้เขียน	387
----------------	-----



คำนำสำนักพิมพ์

ใครๆ ก็อยากให้ลูก “ได้ดี”

ได้ดีในที่นี้อาจหมายถึง สมอ่งดี นิสัยดี การงานดี ฐานะดี มีชีวิตที่ดี รวมๆ คือชีวิตเป็นไปด้วยดีในทุกเรื่อง เมื่ออยากให้เรื่องดีๆ เกิดขึ้นกับลูก พ่อแม่จึงพยายามมอบสิ่งที่ดีที่สุดในให้ ทั้งอาหารดีๆ โรงเรียนเลิศๆ สถาบันกวดวิชาดังๆ ฯลฯ ส่วนใหญ่เป็นวัตถุภายนอกที่พ่อแม่เชื่อว่าจะช่วยให้ลูกได้ดี แต่สิ่งเหล่านั้นจะช่วยปูทางให้ลูกได้ดีจริงหรือ พ่อแม่บางคนอาจเชื่อมั่นว่าช่วยได้จริง แต่หากมีพ่อแม่ท่านใดที่สงสัยหรือคลางแคลงใจในวัตถุเหล่านั้น อยากแนะนำให้อ่านหนังสือเล่มนี้ดูค่ะ

ในยุคนี้วัตถุภายนอกหรือของดีๆ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ส่วนใหญ่หาได้ไม่ยาก โดยเฉพาะหากพ่อแม่มีฐานะการเงินดี แต่สิ่งที่หาได้ยากกว่านั้นในทุกระดับชั้นคือ เวลาที่จะอยู่กับลูกอย่างแท้จริง หนังสือเลี้ยงลูกให้ได้ดี 1-200 ฉบับสมบูรณ์เล่มนี้ เปรียบเสมือนคู่มือที่บอกวิธีอยู่เคียงข้างลูกตั้งแต่เด็กจนโต เพื่อช่วยให้ลูกผ่านพ้นแต่ละขั้นของการพัฒนาการไปได้ด้วยดี เพราะเด็กแต่ละวัยมีภารกิจและรูปแบบปัญหาที่ต่างกัน หากพ่อแม่ช่วยให้ลูกผ่านพ้นปัญหาและเรียนรู้ภารกิจของช่วงวัยได้ สิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานให้ลูกเติบโตไปมีสมอ่งดี คิดดี ทำดี สร้างโอกาสดีๆ ให้ชีวิตของตัวเองได้ต่อไป

นอกจากนี้คุณหมอยังแนะนำวิธีเลี้ยงลูกไว้อย่างครอบคลุม
ใช้ได้ทั้งกับครอบครัวทั่วไป ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว พ่อแม่ที่มีลูกคนเดียว
มีลูกหลายคน มีลูกฝาแฝด หรือแม้กระทั่งมีลูกป่วย! เพราะสิ่งที่
เด็กทุกประเภททุกวัยต้องการอาจไม่ใช่สิ่งของภายนอกมากไปกว่า
การเอาใจใส่จากพ่อแม่ เด็กที่เรียกร้องหาแต่วัตถุ แท้จริงอาจเพราะ
จิตใจเขายังไม่ได้รับการเติมเต็มจากครอบครัวก็เป็นได้ อนาคต ผล
การเรียน ความสำเร็จในหน้าที่การงาน ทุกสิ่งทุกอย่างจึงต้องเริ่ม
จากครอบครัวที่แข็งแรง และช่วงเวลาความอบอุ่นในครอบครัวที่มี
มากพอ เหล่านี้เองที่จะช่วยให้เด็กเติบโตจนได้ดีต่อไปในอนาคต
เรามาเรียนรู้วิธีเลี้ยงลูกให้ได้ดี และลงมือปฏิบัติกับลูกไป
พร้อม ๆ กันนะคะ

สำนักพิมพ์อมรินทร์คิดส์

พฤษภาคม 2563

คำนำผู้เขียน

เริ่มจากที่มาที่ไปอีกครั้งหนึ่ง ด้วยมองเห็นว่ามีผู้ป่วยจิตเวช เด็กและวัยรุ่นไปรอคิวตรวจที่โรงพยาบาลจำนวนมาก และได้ยินว่า คิวรอพบแพทย์ตามโรงพยาบาลต่างๆ ยาวมาก ทั้งที่จิตแพทย์เด็ก และวัยรุ่น รวมทั้งกุมารแพทย์พัฒนาการทำงานอย่างหนัก ยังไม่นับ นักจิตวิทยา นักพัฒนาการบำบัด นักกิจกรรมบำบัด นักอรรถบำบัด ฯลฯ ที่งานล้นมือ การผลิตจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นก็กระทำกันอย่าง ต่อเนื่อง แต่ดูเหมือนสถานการณ์ไม่ดีขึ้นเท่าไรนัก จึงคิดว่าจะเขียน หนังสือเล่มหนึ่งเพื่อให้คุณพ่อคุณแม่และคุณครูทุกๆ คนได้มีความรู้ พื้นฐานเรื่องพัฒนาการเด็ก และรู้วิธีป้องกันมิให้เด็กๆ ของเราต้อง เจ็บป่วยแล้วไปโรงพยาบาล

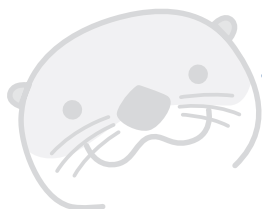
ด้วยความที่ตนเองบรรยายเรื่องนี้มานานมากจึงเขียนได้ไม่ยาก ครั้งเริ่มเขียนจึงพบว่าให้รู้เพียงพัฒนาการพื้นฐานน่าจะไม่พอ จึงเริ่ม เขียนส่วนที่ลงลึกและอธิบายถึงความก้าวหน้าด้านพัฒนาการเด็ก สมัยใหม่ คือเรื่อง Executive Function หรือ EF ประกอบกับเห็น ผู้คนเริ่มใช้เทคโนโลยีเพจของเฟซบุ๊ก จึงได้เริ่มทดลองใช้เป็นครั้งแรก แล้วก็รู้สึกดีที่ได้เขียนวันละเล็กละน้อย ค่อยๆ เล่า ค่อยๆ อธิบาย ค่อยๆ สะสมไป

ไปๆ มาๆ ได้ 200 ตอน

มีคำถามหนึ่งที่น่าสงสัยเสมอมา ทำไมเด็กบ้านนั้นพ่อแม่พูดอะไรก็เชื่อ ทำไมเด็กบ้านนี้พ่อแม่พูดอะไรก็ไม่เชื่อ คำอธิบายทั้งหมดอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว อย่างไรก็ตาม ผมขอใช้พื้นที่นี้ชี้ประเด็นอีกครั้งหนึ่ง ปัจจัยสำคัญที่สุดคือ “เวลา” พ่อแม่ที่ใช้เวลาคบคลุกคลีกับลูกด้วยตนเองมากที่สุดในช่วงแรกๆ ของชีวิต นานที่สุดเท่าที่ตนเองจะทำได้ มีโอกาสสูงมากที่เราพูดอะไรเขาก็เชื่อแม้ว่าจะเป็นวัยรุ่นแล้วก็ตาม พูดง่าย ๆ ว่าเรียกกลับบ้านคือกลับบ้าน

อีกคำถามหนึ่งที่ผมได้รับเสมอคือ ทำไมคุณหมอเขียนแต่เรื่องแม่ ไม่เขียนเรื่องพ่อ คำตอบคือ แม่เป็นบุคคลที่ 1 ตามธรรมชาติ ดังนั้นถ้าแม่ลงทุนก่อนก็จะได้เปรียบโดยธรรมชาติ ส่วนพ่อนั้นสำคัญมากแน่นอน ผมคิดเอาเองเสมอว่า เมื่อเราเป็นพ่อ ลำพังสามัญสำนึกเพียงอย่างเดียวก็ควรรู้ได้ว่างานหลักของเราคือช่วยเหลือแม่ดูแลลูกโดยไม่มีเงื่อนไข พูดให้สั้นและง่ายคือหารสองงานของแม่ในทุก ๆ เรื่อง หารสองนี้เยอะมากนะครับ นึกถึงภาระงานของแม่ที่ลดลง ร้อยละห้าสิบ นี่เป็นตัวเลขที่เยอะมาก อีกประการหนึ่ง โลกมาถึงยุคที่เพศสภาพและเพศวิถีใด ๆ ล้วนเป็นพ่อแม่ได้ ดังนั้นแม่จึงหมายถึงใครก็ได้ 1 คนที่เป็นเสาหลักของพัฒนาการ นั่นแปลว่า เจ้าหน้าที่สถานเลี้ยงเด็กกำพร้าหรือครูหนึ่งคนก็เป็นแม่ได้

ผมขอขอบคุณคุณคุณธิดา ผลิตผลการพิมพ์ สำนักพิมพ์ Kids Matter ที่กรุณาจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ในตอนแรก โดยแยกเป็น 2 เล่ม และขอบคุณสำนักพิมพ์ Amarin Kids ที่จัดพิมพ์รวมเล่มเป็นฉบับสมบูรณ์ในครั้งนี้ โดยที่ผมได้แก้ไขปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมและครบถ้วนมากยิ่งขึ้น หวังใจเป็นอย่างยิ่งให้คุณพ่อคุณแม่ได้อ่านวันละ 1-2 บทขณะตั้งครรภ์ ก็สามารถอ่านจบได้ก่อนคลอด เพราะการเริ่มต้นที่ดีตั้งแต่วันแรกๆ จะทำให้ทุกๆ เรื่องที่ติดตามมาง่ายขึ้นมาก และถึงแม้ว่าเด็กแต่ละคนเกิดมาเลี้ยงยากง่ายไม่เท่ากัน ที่ยากก็จะเป็นง่าย ที่ง่ายก็จะเป็นง่ายขึ้น



นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

19 สิงหาคม 2563

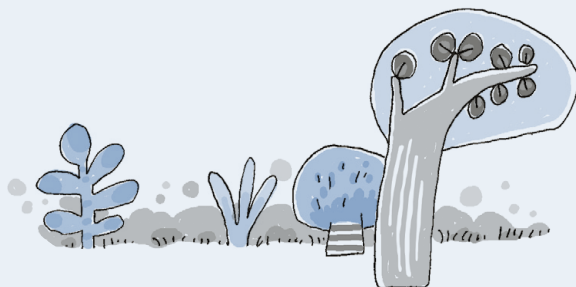






สร้างพีระมิดชั้นที่ 1

แม่ที่มีอยู่จริง





เลี้ยงลูกให้มากที่สุด

ภาพข้างล่างนี้วาดขึ้นใหม่จากหน้าโฆษณา UNICEF ในนิตยสาร TIME ฉบับปลายปี 2000 ผู้เขียนใช้เป็นสไลด์แผ่นที่ 1 ในการบรรยายเสมอมา

หนังสือเล่มนี้ต้องการให้คุณแม่หรือมนุษย์คนหนึ่งที่ทำหน้าที่แทนคุณแม่ **เลี้ยงลูกด้วยตนเองให้มากที่สุด ใน 3 ขวบปีแรก เวลา 24 ชั่วโมงมีเหลือเท่าไรยกให้เขาไป** กระทั่ง 10 ขวบปีแรกก็ยังคงควรใช้เวลาแก่เขามากเท่าที่จะทำได้ แต่ 3 ขวบปีแรกสำคัญที่สุดเป็นเวลาวิกฤต (critical period) ผ่านแล้วจะผ่านเลย หวนย้อนมาแก้ไขความเสียหายได้ยาก

ลูกไม่ต้องการเงิน เขาต้องการแม่หรือพ่อ เขาไม่อยากจะไร้จากคุณนอกจากเวลา หากใครทำได้ เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่นและเมื่อพ้นวัยรุ่น คุณจะสบายไปอีกนาน

หนังสือเล่มนี้จึงเขียนเพื่อส่งเสริมและป้องกัน มิใช่ไม่เลี้ยงแล้วต้องมาไล่แก้ปัญหาไม่หยุดหย่อนตลอดชีวิตไม่รู้จักจบ

เลี้ยงลูกบางทีก็เหมือนเลี้ยงบอล เลี้ยงสักพักก็ถึงเวลาต้องชู้ต เขาสูโลกภายนอกและอนาคต





สร้างฐานที่มั่นคง

การเลี้ยงลูกเหมือนสร้างพีระมิด ฐานจะเป็นส่วนสำคัญที่สุด ฐานที่กว้าง หนา แน่น เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต ฐานดี ยอดก็ดี ทบ อย่างไรก็ตามก็แคบขึ้น แต่ซ่อมง่ายและไม่มีวันพัง ลูกของเราเติบโตใหญ่ไปวันหน้า พบอุปสรรคเท่าไรก็ไม่วันล้ม ถึงจะล้มลงบ้าง นอนพักก็จะลุกได้อีกเพราะฐานดี

พัฒนาการของเด็กแบ่งเป็น 5 ช่วง เด็กแต่ละช่วงชั้นมีหน้าที่บางประการต้องทำ “หน้าที่” หมายถึง “ต้องทำ” เหมือนเรามีหน้าที่ไปทำงาน ลั่นเดือนจึงได้เงินเดือน **เด็กๆ มีหน้าที่ที่ต้องทำ ทำให้สำเร็จจึงจะสอบผ่านไปในแต่ละช่วงชั้นของชีวิต นี่คือข้อสอบชีวิต**

ปัญหา คือ แต่ละช่วงชั้นมีเวลาวิกฤตของมันเป็นเอง แปลว่าเด็กจะทำหน้าที่ได้ง่ายที่สุดตามช่วงอายุนั้นๆ หากไม่ทำ ปล่อยเวลาผ่านไป ผ่านแล้วผ่านเลย จะอดทำอีก อาจจะทำได้บ้างแต่ยากกว่า ยิ่งช้ายิ่งยากกว่ามาก

ในภาพนี้คือพีระมิดที่ซัคคารา อายุราว 5,000 ปี





สร้างความไว้วางใจ

ทารก 12 เดือนแรกมีหน้าที่สร้างความไว้วางใจ ไว้วางใจแม่ และไว้วางใจโลก

แม่เลี้ยงลูกด้วยตนเองอย่างดีที่สุด ใน 12 เดือนแรกเพื่อให้ลูกเรียนรู้ว่าโลกนี้ไว้วางใจได้ เมื่อหิวจะมีนมมาให้กิน เมื่อร้อนจะมีลมพัดมา เมื่อหนาวจะมีผ้าห่มอุ่น เมื่อเจ็บจะมีคนบีบนิ้ว และเมื่อเหงาจะมีอ้อมกอด

จำเป็นที่ทารกต้องไว้วางใจโลก โลกนี้ดีจึงเลย จึงจะพัฒนาต่อไปเพื่อเตรียมเผชิญโลก หากโลกไม่น่าไว้วางใจ หิว ร้อน หนาว มดกัด ร้องให้เท่าไรก็ไร้คนสนใจ อย่างนี้หนูนอนเฉยๆ ไปเรื่อยๆ ดีกว่า ไม่อยากพัฒนา

หนูนอนร้องไห้ พ่อแม่ยังชี้เกียจกันป่านนั้น หากหนูลุกขึ้นแล้วล้ม...ใครจะอุ้ม

อีริก เอช. อีริคสัน (Erik H. Erikson) เรียกระยะ 12 เดือนแรกนี้ว่า trust คือไว้วางใจ ซึ่งเป็นฐานที่หนึ่ง ใหญ่ หนา และกว้างที่สุด คือฐานของมนุษย์ คือข้อสอบชีวิตข้อที่ 1

ย้อนกลับไปดูภาพประกอบของบทที่ 1 หน้าข้างแม่อันแสนอบอุ่น ต่อให้เป็นโคลน หนูก็ชอบ



เลี้ยงลูกให้อยู่รอด

ช่วง 12 เดือนแรก เด็กมีหน้าที่เรียนรู้ที่จะไว้วางใจโลก มีเรื่องราวดังนี้

ตอนลูกยังเล็ก แม่ทำอะไรถูกบ้างผิดบ้างได้ทุกอย่าง ยกเว้นหนึ่งข้อคือ “ห้ามตาย”

ระหว่างลูกอายุ 0-3 เดือน แม่มีหน้าที่เดียวคือเลี้ยงเขาวันละ 24 ชั่วโมง หากทำไม่ได้ ต้องมี “คนหนึ่ง” ทำแทน

มาร์กาเรต มาห์เลอร์ (Margaret Mahler) เรียกระยะ 3 เดือนแรกนี้ว่า ระยะออทิสติก (autistic phase) แปลตามตัวว่า อยู่กับตัวเอง เพราะเวลานั้นทารกทุกๆ คนยังอยู่กับตัวเอง ไม่สนใจอะไรมากนักนอกจากกินและนอน เขาไม่รู้ว่าโลกนี้มีแม่ ไม่รู้ว่าโลกนี้มีตัวเอง และไม่รู้ว่าโลกนี้เป็นอย่างไร

เขาเพิ่งเกิด ยังไม่มีอะไรเลย ภารกิจ 9 เดือนของคุณแม่สำเร็จแล้วก็จริง แต่ภารกิจในการทำให้ทารกเป็นคนจริงๆ เพิ่งจะเริ่มต้นเท่านั้น

ดังนั้น ลูกห้ามตาย



อยู่กับลูกให้นานที่สุด

หลังจาก 3 เดือนแรกของชีวิต ทารกเริ่มรับรู้ว่ามีสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า “แม่” แต่รับรู้ว่ามีแม่และตัวเองเป็นชีวิตเพียงหนึ่งเดียวที่ไม่อาจแยกกันได้

มาร์กาเรต มาร์ทเลอร์ เรียกระยะ 3-6 เดือนของทารกนี้ว่า ระยะซิมไบโอติก (symbiotic phase) หมายความว่า หากคนหนึ่งตาย อีกคนตายด้วย (หมายถึงถึงความตายทางจิตใจหากอีกคนหนึ่งหายไป)

นี่คือช่วงเวลาสำคัญที่สุดของที่สุดในช่วงที่ 1 ของมนุษย์ แม่ของเราครบกำหนดลาคลอดประมาณนี้แล้วต้องกลับไปทำงาน ก็ควรจะกลับบ้านให้เร็วที่สุด



ดูแลกันด้วยความรัก

6 เดือนแรกของลูกคือรากฐานของชีวิตที่เหลือ เขายังอยู่ในระยะออกทิสติกและซึมไปโอดิก แม่ยังมีใช้หน่วยชีวิตอิสระแต่เป็นส่วนหนึ่งของตัวเขา

ประเด็นคือ แม่มีชีวิต เขาก็มีด้วย แม่คุ้ม...เขาถึงมีน้ำหนักเพิ่ม แม่ไม่คุ้ม...เขาก็ไร้น้ำหนัก กินนมเท่าไรน้ำหนักก็ไม่ขึ้นและไร้ชีวิต

หากไม่มีแม่ต้องมีพ่อ หากไม่มีใครต้องมีปู่ย่าตายายหรือใครหนึ่งที่เลี้ยงทารกอย่างใกล้ชิด หากกำพร้าต้องมีพี่เลี้ยงที่เอาจริง พี่เลี้ยงสถานเลี้ยงเด็กควรรู้ว่าตนเองสำคัญเพียงใดในงานเลี้ยงดูเด็ก 6 เดือนแรกของชีวิต ให้แค่นั้นไม่พอ ต้องให้ความรักด้วย

แม้มีแม่ ก็ควรมีพ่อเป็นกองหลังและผู้ช่วย เพื่อให้แม่มั่นคง และแข็งแกร่งมากที่สุด คุณพ่อส่วนมากไม่ทราบว่าตนเองสำคัญเพียงใด แม้มีใช้ผู้ตั้งครุฑ แต่ก็มีความดีและสมรรถนะสูง มักจะเป็นนายทุนและเป็นกองหลัง ให้แค่เงินไม่พอ ต้องให้ความรักด้วย

รักภรรยาเท่าไร ภรรยาก็มีพลังดูแลลูกมากเท่านั้น สองคนรักกันมากที่สุดก่อน แล้วจึงส่งพลังไปรักลูก แผนภูมิครอบครัวจะได้สมดุลและแข็งแรง

มีใช้ต่างคนต่างรักลูกแต่ไม่รักกัน หรือรักกันน้อยกว่ารักลูก แผนภูมิครอบครัวจะเสียสมดุล



เป็นเสาหลักให้ลูก

ที่อายุ 6 เดือน ทารกจึงจะสร้างสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า “แม่”

เมื่อแรกเกิดเขาอยู่กับตนเอง คือระยะออทิสติก

เมื่อ 3 เดือน เขารับรู้ว่ามีหน่วยชีวิตอีกหน่วยหนึ่งที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับเขา มิสามารถแยกกันได้ คือ ระยะซิมไบโอติก

เมื่อ 6 เดือนเขาจึงรู้ว่า “แม่มีอยู่จริง” (exist)

ทารกค่อยๆ เรียนรู้จักห้วนม ตามด้วยเต้านม ท่อนแขน เสียงหัวใจ เสียงร้องเพลงขับกล่อม (ร้องพุ่มพวง ดวงจันทร์ ก็ได้) และใบหน้าของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า “แม่”

แม่จะเป็นเสาหลักของพัฒนาการเรื่องอื่นๆ นับจากวันนี้ไป หากขาดแม่จริง ๆ มนุษย์หนึ่งคนต้องเข้ามาทำหน้าที่นี้

8



สร้างแม่ที่อยู่ในใจ

ทารกใช้เวลา 6 เดือนกว่าจะสร้างแม่ขึ้นมาได้ แต่ก็ยังคงเป็นแม่ที่หายไปไหนไม่ค่อยได้ หายไปคือ “ไม่มี”

แม่ที่มีอยู่จริงในเดือนที่ 6 จะเป็นต้นแบบของวัตถุอื่นๆ ที่มีอยู่จริงในเดือนที่ 8 เรียกว่า object constancy คือ มีจริงไม่พอ ต้องมีในใจด้วย

ฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget) ใช้คำว่า object permanence ทารกก่อน 8 เดือนกำลังดูของเล่นอยู่ หากเราเอาผ้าไปคลุมของเล่นนั้น เขาจะเลิกสนใจ เพราะ “ไม่เห็นคือไม่มี”

หลัง 8 เดือนจึงรู้ว่าของเล่นยังอยู่ใต้ผ้าผืนนั้น หากใช้มือได้ดี จะเปิดผ้าออกแล้วเล่นต่อ วัตถุไม่เพียงมีจริง แต่มีในใจด้วย แม่ก็เช่นกัน



สร้างแม่ที่มีอยู่จริง

ทารก 6 เดือนไม่รู้ว่าวัตถุมืออยู่จริง ถ้าเราเอาตุ๊กตาที่เขากำลังเล่นไปซ่อนใต้ผ้าห่ม ถึงแม้จะทำต่อหน้าต่อตา เด็กก็ไม่สนใจ เพราะไม่เห็นคือไม่มี

มอง เพียเจต์ สังเกตพบการก่อร่างของวัตถุที่น่าทึ่งมากระหว่างอายุ 8 - 10 เดือน ซึ่งเด็กเริ่มรู้ว่าวัตถุที่นั่นมีอยู่จริง ๆ ถ้าเราซ่อนตุ๊กตาไว้ใต้ผ้าห่ม แทนที่เด็กจะค้นหาตุ๊กตาใต้ผ้าห่ม เขาจะค้นหาตุ๊กตาที่ตำแหน่งเดิมอีกกระยะหนึ่ง ก่อนจะรู้ว่าวะไรที่เหมือนตุ๊กตานั้นน่าจะอยู่ใต้ผ้าห่มมากกว่า

จะเป็นเช่นนี้ได้เมื่อเขาสามารถสร้างภาพตุ๊กตาขึ้นในใจ บัดนี้ วัตถุมีจริงแล้ว

แต่ก่อนหน้านี้คุณแม่ต้องมีจริงก่อน



สร้างแม่ที่มั่นคง

ทารกรับรู้ว่ามีอะไรที่เรียกว่า “แม่” อยู่จริงเมื่ออายุ 6 เดือน ซึ่งเป็นต้นแบบของการรับรู้วัตถุอื่นๆ ที่มีอยู่จริงด้วยเมื่ออายุ 8 เดือน รวมทั้งการมีอยู่จริงของคนอื่นๆ ในเวลาต่อมา ทั้งหมดนี้เรียกว่า object constancy หรือ object permanence

ความมั่นคงของแม่ คนอื่นๆ วัตถุต่างๆ ทั้งหมดนี้ค่อยเป็นค่อยไปจาก 6 เดือนจนถึงอายุ 3 ขวบ เร็วช้าต่างกัน จะเป็นครั้งแรกของชีวิตที่โลกนี้มีสิ่งอื่น อย่างอื่น คนอื่นอยู่จริงๆ

ขณะที่พระเจ้าเป็นผู้สร้างโลกเสร็จใน 7 วัน เด็กๆ สร้างโลกเสร็จใน 3 ปี การไม่มี object constancy ที่แข็งแรง อะไรๆ ก็ไม่ชัด แม้กระทั่งคุณแม่ก็ไม่ชัด มีหรือไม่มี ไม่แน่นอนนัก นี่คือบ่อเกิดของพฤติกรรมไม่พึงประสงค์นานาชนิดในเวลาต่อมา



เข้าใจพื้นฐานอารมณ์ของลูก

เด็กทารกมี 2 ชนิด

ชนิดที่ 1 คือ เด็กเลี้ยงง่าย ได้นมก็หลับนาน ยามหิวก็ร้องไห้ แต่พองาม

ชนิดที่ 2 คือ เด็กเลี้ยงยาก ยามหิวแหกปาก บื้อนนม ยากเย็น ได้กินนมแล้วก็ไม่นอน อุ่มอย่างไรก็ไม่เงียบ ปากกัดตีนถีบ เด็กจะเป็นแบบไหนขึ้นอยู่กับ “พื้นฐานทางอารมณ์” (temperament) ซึ่งสะท้อนถึงคุณภาพการตั้งครรภ์และพันธุกรรม ตอนตั้งครรภ์เครียดมากก็อาจจะได้เด็กเลี้ยงยาก หรือเพราะพันธุกรรมเขาเป็นเช่นนั้นเอง

เด็กจะเลี้ยงง่ายหรือเลี้ยงยากมีผลกระทบต่ออารมณ์ของแม่ (หรือตัวแทนแม่) ที่จะอดทนเลี้ยงด้วยความสม่ำเสมอและใจเย็นเพียงใด ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพของการสร้าง “แม่” ที่ชัดเจนเมื่อเดือนที่ 6 และเป็นต้นแบบของการกำหนด “วัตถุ” ที่ชัดเจนเมื่อเดือนที่ 8 ด้วย

ได้เด็กเลี้ยงง่ายเป็นเพราะโชคดี ได้เด็กเลี้ยงยากก็ต้องเฝ้าตอบเลี้ยงและอุมั่นกว่าเขาจะสบายใจว่าโลกนี้มีแม่ เขาก็จะเย็นลงเรื่อยๆ ตามคุณแม่ แต่หากเขาร้อน แล้วเราร้อนตาม เขาจะร้อนไปเรื่อยๆ

หากแม่เหนื่อย เริ่มร้อน ถอยออกมาให้พ่อเข้าแทน พ่อยังเย็นอยู่ พ่อช่วยได้มาก

หากไม่มีคนช่วยเลย...ก็ร้องเพลงไปเรื่อยๆ



เป็นแม่ผู้สงบนิ่ง

ทารกอายุ 6-12 เดือนมีหน้าที่สร้างแม่ สร้างวัตถุ สร้างโลก และไว้ใจโลก ซึ่งพื้นฐานทางอารมณ์ (temperament) ของทารกมีผลกระทบต่อน้ำที่เหล่านี้ เพราะเด็กเลี้ยงง่ายหรือเลี้ยงยากขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางอารมณ์

พื้นฐานทางอารมณ์ขึ้นกับคุณภาพการตั้งครรภ์ ตอนนั้นคุณแม่เครียดมากไหม ใช้ยาอะไร คุณภาพการคลอดเป็นอย่างไร คลอดยากหรือเปล่า มีภาวะแทรกซ้อนหรือไม่ และปัจจัยที่เปลี่ยนไม่ได้คือ พันธุกรรม

ประเด็นคือเราได้ลูกแบบไหน เรื่องก็แล้วไปแล้ว ลูกคนนี้เป็นของเรา เอาไปคืนโรงพยาบาลไม่ได้ เอาไปขอเปลี่ยนก็ไม่ได้ คุณแม่ได้หัวกระเหิงแน่ๆ

หากพบเด็กเลี้ยงยาก ร้องไห้ง่าย นอนหลับยาก คุณนมก็ยากตั้งแต่ช่วง 12 เดือนแรก คุณแม่หรือตัวแทนของแม่มักต้องใช้พลังมากกว่าคนอื่นในการให้นมและกอดสอ่เสมออย่างดีที่สุด เพื่อให้ทารกรับรู้ว่ามีอยู่จริง (exist) และโลกเป็นสถานที่ที่ไว้ใจได้ (trust) “อย่าห่วง...แม่อยู่ที่นี้เสมอ จีบๆ” (คุณพ่อพลังอุลตร้าจะช่วยให้ได้มาก)

คุณแม่ควรสงบนิ่งและไม่เสียอารมณ์ไปกับทารก เพื่อให้เขาค่อยๆ ปรับตัวเข้ากับอารมณ์ที่สงบนิ่งและคงเส้นคงวาของแม่หรือตัวแทนแม่ ในทางตรงข้าม หากคุณแม่หรือตัวแทนแม่อารมณ์เสียไปกับการเลี้ยงบ่อๆ เขาจะเลี้ยงยากขึ้นเรื่อยๆ ในภายหลัง เพราะโลกไม่น่าวางใจเสียแล้ว (distrust)

12 เดือนแรกจึงสำคัญที่สุด



สร้างโลกที่ปลอดภัย

12 เดือนแล้ว สุสานพีระมิดสร้างเสร็จแล้ว

“ถ้าโลกนี้ไม่ปลอดภัย หนูนอนเฉยๆ ปลอดภัยกว่า”

12 เดือนแรก ทารกมีข้อสอบชีวิต คือ วางใจโลกและ
มั่นใจว่าโลกนี้มีแม่ จึงจะพัฒนา เริ่มคลาน เริ่มนั่ง และตั้งไข่
ในตอนปลายของขวบปีที่ 1 พร้อมทั้งจะก้าวสู่ขวบปีที่ 2

ขวบปีแรกเหมือนฐานแรกของพีระมิด คือ ใหญ่ที่สุด หนาที่สุด
กว้างที่สุด แข็งแรงทนทานที่สุด นี่คือนฐานรากของลูกๆ ของเรา ฐานดี
ที่เหล็กก็สร้างง่าย ฐานไม่ดี ไม่มีแม่ ไม่ไว้วางใจโลก ที่เหล็กก็เตรียมตัว
พัง

ฐานดี...โตไปหุบยังงี้ก็ไม่พัง อย่างมากก็สะบักสะบอมตรง
ยอดๆ ซ่อมได้สบายมาก แต่ฐานนั้นแน่นปึก ไม่มีแพ้ ไม่มีถอย



สร้างสายสัมพันธ์แม่ลูก

“ความมีแม่” หรือ “แม่ที่มีอยู่จริง” อย่างแจ่มชัด อีกทั้งมีในใจ ทำให้ลูกมีพัฒนาการสิ่งที่เรียกว่า “สายสัมพันธ์” (attachment) ในขั้นตอนต่อไป

ความไม่มีแม่ที่แจ่มชัดทำให้ลูกไปจากแม่ได้ยาก เพราะ “ไม่เห็นคือไม่มี” เช่น เด็กที่ไม่ยอมให้แม่ปิดประตูตอนเข้าห้องน้ำ จะเข้าก็ต้องแหย่ไว้หรือร้องเพลงให้ได้ยิน หนักกว่านี้คือเด็กที่ไม่ยอมไปโรงเรียน หรือโตแล้วแต่ไม่กล้าไปไหน เพราะ “ไม่เห็นคือไม่มี”

จาก 1 - 12 เดือนแรกของชีวิต เด็กมีภารกิจทางจิตวิทยาที่สำคัญมาก คือ สร้างแม่ สร้างโลก สร้างความไว้วางใจ และเตรียมสร้างสายสัมพันธ์

สายสัมพันธ์คือปัจจัยกำหนดอนาคต



ให้ลูกมั่นใจว่าแม้อยู่

วันหนึ่งลูกต้องจากเราไป

ลูก “ไปจากเราด้วยตนเอง” ครั้งแรกประมาณเดือนที่ 13 หรือหลังจากตั้งไข่ได้ เขาเตาะแตะไป 2 ก้าวแล้วหันมามองเพื่อให้แน่ใจว่า “แม้อยู่อยู่”

เขาเตาะแตะต่อไปแล้วหันมามองเป็นระยะๆ “แม้อยู่อยู่”

เขาจะไปไกลมากขึ้นเรื่อยๆ และหันมามองน้อยลงทุกทีๆ ตามเวลาที่ผ่านไป “แม้อยู่อยู่”

เวลาผ่านไป เขาปีกกล้าหาแข็งไปไกลขึ้นๆ นี่คือปฏิมบทของการสร้างสิ่งที่เรียกว่า สายสัมพันธ์ หรือ attachment กับคุณแม่ คือสายใยที่มองไม่เห็น และลุ่มลูกกับแม่ไว้เสมอ ไม่ว่าเขาจะเดินจากไปไกลเท่าไรในอนาคต

สายใยนี้คือตัวกำหนดพฤติกรรมให้เด็กและวัยรุ่นอยู่กับร่องกับรอย

สายใยนี้จะคงอยู่ตลอดไป...นานแสนนาน

“นั่น! ขึ้นรถไปกันหมดแล้ว ไม่หันมาส่งคนเดียว”



สร้างสายสัมพันธ์ก่อนสาย

ทารก 2-3 ขวบเป็นช่วงสำคัญที่สุดของชีวิต เพราะเป็นช่วงที่ทารกจะสร้างสายสัมพันธ์ที่แข็งแรงและแน่นแฟ้นที่สุดกับผู้เลี้ยงดูคือ “แม่”

สายสัมพันธ์นี้จะลุ่มลูกไว้กับแม่ตลอดไป ยืนยาวตลอดกาล เมื่อลูกเติบโตใหญ่ไปเรียนที่ไกลๆ เขาจะยังคงหันมาดูพ่อแม่เสมอ เหมือนเพิ่งเตาะแตะจากไปเมื่อเดือนที่ 13

จะทำอะไรก็วางใจว่ามีพ่อแม่เป็นกองหลัง จะเหลวไหลก็คิดก่อนทำ เพราะพ่อแม่อยู่ในใจ บัดนี้ลูกมีทั้งแม่และสายสัมพันธ์ที่ลุ่มไว้กับแม่แล้ว แม้ว่าผู้เป็นพ่อแม่จะตายไป สายสัมพันธ์ก็คงอยู่ ข้อสอบชีวิตวัยนี้คือ “สายสัมพันธ์”

หากรอให้เด็กพ้น 3 ขวบพ่อแม่จึงวาง อยากกลับมาสร้างสายสัมพันธ์...ก็ทำได้ แต่ยาก เด็กไม่สนใจแม่แล้ว

หลายปีก่อน มีภาพเด็กอายุ 9 ขวบคนหนึ่งถูกแม่ลุ่มโซ่ไว้กับโต๊ะในครัวบนหน้าหนึ่งหนังสือพิมพ์ เพราะเด็กไปโรงเรียนไม่เคยถึงโรงเรียน แต่หนีไปเล่นเกมเสมอ โซ่เส้นนั้นคือ “สายสัมพันธ์” ลุ่มลูกกับแม่

แต่ที่เราอยากได้คือโซ่ทองคำคล้องใจ ไม่ใช่โซ่เหล็กจริง ๆ



กอด เล่น อ่านหนังสือ

เด็กที่ตัวตน (self) ไม่แข็งแรงจะอยู่ยาก ปรับตัวยาก ไม่มั่นคง ไม่คงเส้นคงวา ไม่รู้ว่าตนเองคืออะไร จึงไม่รู้จะใช้อะไรไปดำรงชีวิต เศร้าง่าย และสงสัยความมีอยู่ของตนเอง อាកารเหล่านี้มากบ้าง น้อยบ้าง ขึ้นๆ ลงๆ ตัวอย่างร้ายแรงเช่น วัยรุ่นที่กรีดข้อมือตนเอง เป็นตัวอย่างของคนที่สงสัยความมีอยู่ของตนเอง

คนส่วนใหญ่ไม่สามารถเชื่อมโยงวิถีเลี้ยงลูกในวันนี้กับผลลัพธ์ เมื่อลูกเป็นวัยรุ่นในวันหน้า เลี้ยงแบบไหนมีโอกาสสูงจะได้ลูกแบบนั้น แรกเกิดถึง 3 ขวบจึงเป็นเวลาสำคัญที่สุดในการสร้างมนุษย์ ที่สมบูรณ์

“กอด เล่น อ่านหนังสือให้ลูกฟัง” ทำง่าย ลงทุนน้อย ทำไ้หลายเท่าตัว

การเลี้ยงลูกออกแบบได้ระดับหนึ่ง มนุษย์มีข้อยกเว้นอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่ไม่มี



รู้ผลของการขาดสายสัมพันธ์

เด็กที่มีสายสัมพันธ์กับพ่อแม่ไม่แข็งแรงเป็นอย่างไร

เวลาวิกฤตในการสร้างสายสัมพันธ์ให้แข็งแรงคือ ตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 ขวบ

เด็กที่ขาด “สายสัมพันธ์” ที่แข็งแรงกับแม่หรือตัวแทนของแม่ มักจะใช้ชีวิตในอนาคตเหมือนเรือที่ไร้สมอ หรือสมอที่ปักพื้นไม่แน่น หรือเชือกล้าที่ไม่แข็งแรงพร้อมจะขาด

เด็กจะออกนอกเส้นทางง่ายกว่า เลี้ยวเข้าหาอบายมุขง่ายกว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่า หรือออกจากบ้านแล้วหาทางกลับไม่ถูก (เพราะมีวแต่เที่ยวสนุกเพลิดเพลิน)

ในทางตรงข้าม หากสายสัมพันธ์แข็งแรง ไปไหนไกลก็กลับมา ถูกรอบายมุขล่อลวงก็หันมาดูพ่อแม่ (ซึ่งนั่งรออยู่ที่บ้าน) แม้ออกเรือนไปแล้วหรือพ่อแม่ตายหมดแล้ว คำสอนและพ่อแม่ก็ยังอยู่ในใจ เป็นสายใยที่ดำรงไว้ให้ประคองชีวิตให้ดี

