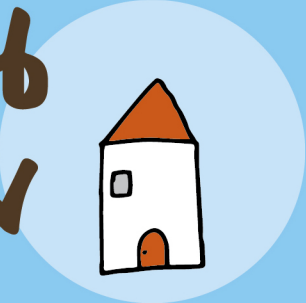




เลี้ยงลูก อย่างเข้าใจ รักไหน ก็ได้ดี



เตรียมรับมือความเปลี่ยนแปลงครั้งใหม่
เมื่อลูกน้อยเติบโตใหญ่เป็นวัยรุ่น

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

ผลงานของนายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
ที่จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ในเครืออมรินทร์

43 ไม่ตายลบลายเจ้าตัวผู้

บำบัดเครียด

ทำอะไรเมื่อเจ้าตัวเล็กสมาธิสั้น

เลี้ยงลูกให้เป็นคนเก่ง

สุดยอดเคล็ดลับพัฒนาลูก

เลี้ยงลูกด้วยนิทาน

โรคซึมเศร้า

เลี้ยงลูกอย่างไรให้ได้ EF

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (8)

คำนำผู้เขียน (10)

1. เลี้ยงลูกเชิงรุก	1
2. เลี้ยงลูกเหมือนสร้างพระมิด	5
3. สร้างฐานพระมิดให้ดีที่สุด	10
4. กลุ่มใจต้องไปโรงเรียน	17
5. เมื่อลูกเรียนไม่เก่ง	23
6. ทำไมลูกบ้านนั้นไม่เห็นเป็น	29
7. เล่น่า มาเรีย และการศึกษา	36
8. กวดวิชา	43
9. คุมเงินและคุมเวลา	50
10. แซตได้แซตดี	56
11. พ่อแม่หมดอำนาจ	63
12. จริยธรรมวัยรุ่น	68
13. หน้าบูตหน้าจอดีทั้งวันสินะ	74
14. ทำอะไรอยู่ในห้องได้ทั้งวัน	80
15. พังแป้น	86
16. ลูกชายเลี้ยงกันยังไถ่	91
17. แดจิงทิม	97
18. ศาสตร์แห่งการถอนตัวจากความสุข	104
19. วัยรุ่นวุ่นอินเทอร์เน็ต	110
20. ซอมบี้ฟีเคชั่น	115
21. โทรศัพท์มือถือ! สิ่งเสพติดหรือปัจจัยที่ 5	119

22. เด็กติดเกม	125
23. ลูกติดเกม	130
24. โลกทั้งใบก็แค่หน้าแข้งคุณแม่	133
25. วินัยแปลว่าควบคุมตนเอง	141
26. วิทยุंहูตง	148
27. ไฟรัก	154
28. เครือข่ายแลกเปลี่ยนของเหลว	159
29. เคี่ยวมกฟร้งเพื่อเตรียมพร้อมจูบ?!	163
30. อย่ารู้สีกว่าเธอต้องทำอะไรเพราะคนอื่นให้ทำ	169
31. สอนลูกเรื่องเพศ	174
32. พ่อแม่พูดตรงกัน คำพูดจึงทรงพลัง	181
33. ลูกไม่มีพ่อได้ไหม	186
34. กอดันลูกกันดีไหม	191
35. หรือเป็นเพื่อนกับลูกดีกว่า	195
36. เวลาให้ลูก	201
37. พ่อแม่ไม่ (มีเวลา) สั่งสอน	208
38. หนูอยากตาย	214
39. ครอบครัวต้อนรับยา	220
40. เมื่อลูกใช้ยาบ้า	226
41. พ่อแม่เก่งสุดแล้ว	231
42. วันนี้ไม่ต้องไปดูเพื่อนตบกันหรือ	236
43. ครอบครัวที่มีสุข ล้วนสุขเหมือน ๆ กัน	239
เกี่ยวกับผู้เขียน	245

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัยรุ่น พวกเขาได้ก้าวเข้าสู่วัยที่มีฉายาที่คนอื่นช่วยตั้งให้มากมาย วัยว้าวุ่น วัยพายุบูแคม วัยวิกฤต ฟังดูแตกต่างจากวัยเด็กน้อยผู้มีโลกสดใสบริสุทธิ์ นับเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญในชีวิต

นอกจากเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของเขาแล้ว ยังนับว่าเป็นช่วงเวลาที่ทำลายอย่างมากสำหรับคุณพ่อคุณแม่เช่นกัน จากที่เคยเชื่อฟังพ่อแม่ทุกคำกลับกลายเป็นเชื่อเพื่อนมากกว่าตัวเอง ทั้งยังแสดงอาการไม่พอใจเมื่อพ่อแม่ออกปากเตือน จากที่เคยเดินตามพ่อแม่ไปทุกที่กลับกลายเป็นเริ่มตัวออกหากขลุกอยู่แต่ในห้องส่วนตัว หรือไม่ก็ออกไปเที่ยวกับเพื่อน กลับบ้านค่ำมืดดึกดื่น กังวลง่าย หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย หนักซอกว่านั่นคือติดเกม ติดยาเสพติด ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตัวเอง ไปจนถึงคิดฆ่าตัวตาย

เนื้อหาต่างๆในหนังสือเลี้ยงลูกอย่างเข้าใจ วัยไหนก็ได้ดี ที่คุณถืออยู่นี้มาจากการปรับปรุงเนื้อหาจากหนังสือคู่มือการเลี้ยงลูกวัยรุ่นทั้งหมด 3 เล่ม (วัยรุ่นไม่วุ่นได้ไง เลี้ยงลูกวัยรุ่นยากตรงไหน และกว่าจะถึงวัยรุ่นก็สายเสียแล้ว) จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์รักลูกบุ๊กส์ ซึ่งรวบรวมมาจากบทความในนิตยสารรายเดือนไลฟ์แอนด์แฟมิลี คำนวณอายุของบทความเหล่านี้ได้ราวๆเกือบยี่สิบปี



ขณะตรวจทานต้นฉบับ เราพบว่าแม้บทความเหล่านี้มีอายุมากแล้ว และแม้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นนานแล้ว แต่ประเด็นปัญหาหลักๆ ของการเลี้ยงลูกวัยรุ่นยุคก่อนกับปัญหาที่คุณพ่อคุณแม่ยุคนี้ต้องเผชิญกลับไม่แตกต่างกันมากนัก นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่จะได้รู้จักธรรมชาติของวัยรุ่นไปพร้อมกับวิธีรับมือพวกเขา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาหรือหากเกิดปัญหาขึ้นแล้ว ก็เพื่อไม่ให้ปัญหานั้นเรื้อรังจนแก้ไขไม่ทันการณ์ ยิ่งอ่านก็ยิ่งรู้สึกยินดีที่หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลสำหรับคุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน

วัยรุ่นแม้เป็นช่วงวัยที่ทั้งว้าวุ่นและวุ่นวาย แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่ได้ลองอ่านหนังสือเล่มนี้ไล่เรียงไปที่ละบทด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง พร้อมทั้งจะเข้าใจธรรมชาติของเขาและปรับเปลี่ยนที่ตัวเรา เราเชื่ออย่างมากว่าไม่มีอะไรยากเกินกำลัง

ขอให้ทุกท่านสนุกกับความท้าทายครั้งใหม่ อิ่มเอมใจกับชีวิตครอบครัวที่มีความสุขไปพร้อมกัน

สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก

คำแนะนำผู้เขียน

อ่านตรงนี้ก่อน พัฒนาการวัยรุ่นอย่างสั้นที่สุด

วัยรุ่นมีหน้าที่ 4 ข้อ

ความหมายคือ ตื่นเข้ามา วัยรุ่นจะสนใจอยู่ 4 ข้อนี้ และดำเนินชีวิตเพื่อ 4 ข้อนี้

การทำความเข้าใจหน้าที่ 4 ข้อของวัยรุ่นจึงสำคัญ ช่วยให้เรารู้เรา รู้วิธีเข้าหาหรือจัดการ ไปจนถึงไม่ผิดพลาดสร้างความเสียหายเพราะใจเรือด่วนได้

หมายถึงคุณพ่อคุณแม่เองที่ใจเรือด่วนได้

หน้าที่ข้อที่ 1 คือสร้างอัตลักษณ์ (identity) เป็นหน้าที่ข้อแรกและเป็นหน้าที่สำคัญที่สุด

วัยรุ่นอายุ 13-18 ปีจะเริ่มหาอัตลักษณ์ของตน นั่นคือเราเป็นใคร ทำอะไรอยู่ และจะทำอะไร

วัยรุ่นใช้พ่อแม่เป็นตัวตั้ง แล้วใช้คนอื่น ๆ ที่นิยมชมชื่น ไปจนถึงบุคคลเป็นตัวแทน เพื่อให้เขาเป็นเขา วัยรุ่นยืน เดิน พุดจา โบกมือโบกไม้ ชำมถนน ด้วยกิริยาเฉพาะตน แต่ก็เลือกเลียนแบบ (identification) ส่วนหนึ่งเสมอ ดังนั้นแม้ว่าวาจาหรือท่าทีจะไม่เอาพ่อแม่ แต่เขาจะเอาแน่ เพราะเป็นวิธีเดียวที่จะไปจากพ่อแม่ นั่นคือ “ได้เป็นผู้ใหญ่เหมือนพ่อแม่เสียที”

อัตลักษณ์ของวัยรุ่นทำให้เขาไม่เหมือนเด็กคนเดิม และมีมนุษย์คนเดิมที่เราเคยรู้จัก เขาไม่เหมือนทารกเมื่อ

ขอบปีแรก มิใช่เด็กอนุบาลที่น่ารักเมื่อหลายปีก่อน มิใช่เด็กประถมที่เล่นสนุกสนานไม่มีพิษภัย วันนี้เขาแก่งก้าง เสียงห้าว แขนขายืดยาว หน้าเป็นสิ่ว ไม่เคยพอใจใบหน้า และท่าทางของตัวเอง รวมทั้งไม่เคยพอใจคำแนะนำของพ่อแม่ เขาเป็นคนใหม่ เป็นผีเสื้อ

พ่อแม่ที่ชาญฉลาดจะระลึกไว้เสมอว่าลูกกำลังจะเป็นผีเสื้อ ผีเสื้อมีลักษณะ 3 ประการ

หนึ่ง เขาไม่เหมือนเดิมอย่างสิ้นเชิง มีหูกขาและสองปีก ไม่เหมือนตอนเป็นไข่ ตัวหนอน หรือดักแด้ วันเวลาเหล่านั้นหมดไปแล้ว เขาเป็นสิ่งมีชีวิตชนิดใหม่ คำว่า metamorphosis ที่ใช้เรียกการกลายร่างของแมลงเป็นคำที่ใช้ได้กับวัยรุ่นด้วย ไม่มีอะไรเหมือนเดิมอีกเลย

สอง เขาจะบินจากไปในเวลาไม่นาน จะบินได้เมื่อปีกกล้าขาแข็ง หากปีกไม่กล้าขาไม่แข็งจะบินจากไปได้อย่างไร ในแง่นี้เขาเป็นเหมือนทั้งผีเสื้อและนกที่พร้อมจะบิน และจะบินไปในวันหนึ่ง เราควรดีใจที่เขาบินไป

เราไม่ควรรอกำไล้ลูกแห่ง ยังนอนอยู่บ้านไม่ทำงาน ขอเงินพ่อแม่ไม่หยุดหย่อน แต่งงานไปแล้วเอาตัวไม่รอด ทะเลาะกับแฟนหอบผ้าผ่อนกลับมาบ้าน เช่นนี้มิใช่ผู้ใหญ่ (adult) แต่เป็นเด็กไม่รู้จักโต รอวันพ่อแม่ตายแล้วจะได้ผลาญสมบัติกันหมดสิ้น

สาม เขาสวยและหล่อ ผีเสื้อและนกที่เพิ่งออกจากรัง

สวຍทุกตัว คนสวຍมักเชื่อมั่นตนเอง ถ้าเขาสวຍ จะสร้าง
อัตลักษณ์ได้เร็ว ถ้าเขาไม่สวຍ พ่อแม่ต้องใส่ใจ ช่วยรักษา
ผิว ฟัน ผิว เส้นผม การแต่งกาย การใส่เครื่องประดับ
อย่ามองว่าเรื่องเหล่านี้ไม่สำคัญ เพราะสำคัญในใจของเขา

แต่เป็นความจริงที่สวຍแต่รูปไม่พอ สวຍแต่นิสัยไม่ดี
เป็นความเสียหาย ที่สำคัญมากกว่าความสวຍคือรอยยิ้มและ
น้ำใจ ยิ้มง่าย สดชื่นร่าเริง แต่งกายงามรู้กาลเทศะ มีเมตตา
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เหล่านี้สำคัญกว่าความสวຍมาก เป็นเรื่องที่
พ่อแม่ควรทุ่มเทดูแลและบอกกล่าว ไปจนถึงโค้ชให้ทำได้
นี่คือความสวຍที่แท้

ปัจจุบันความสวຍด้วยรูปรูปร่างแก้ไขได้ไม่ยาก แต่สวຍ
ด้วยใจนั้นต้องการการฝึกฝน

หน้าที่ข้อที่ 2 คือสัมพันธ์กับคนรัก (intimacy) เป็น
หน้าที่รอง บัดนี้คนเดียวไม่พอเสียแล้ว

สมัยก่อนตำราใช้คำว่าเพศตรงข้าม สมัยใหม่เราเลือกใช้
คำว่าคนที่รัก ด้วยข้อเท็จจริงที่ว่าโลกมิได้มีเพียงชายและ
หญิง แต่มีเกย์ เลสเบี้ยน ไบเซ็กชวล และทรานเซ็กชวล
(Gay, Lesbian, Bisexual, Transexual หรือ LGBT)

เกย์มีสองพวก เลสเบี้ยนมีสองพวก ไบเซ็กชวลคือ
ได้ทั้งชายหญิง ทรานเซ็กชวลคือเกิดมามีร่างกายไม่ตรงกับ
จิตใจสมควรได้รับการผ่าตัดแปลงเพศ รวมเป็น 8 กลุ่ม
เป็นอย่างน้อย เรียกว่าเพศวิถี (sexuality)

วัยรุ่นจะหาคนที่รัก พ่อแม่ที่รู้ทันจะสอนให้วัยรุ่นรู้จัก
ประเพณีปฏิบัติต่อทุกเพศวิถีด้วยความเคารพและให้เกียรติ
วัยรุ่นที่รู้จักเคารพผู้อื่นจะเคารพตนเอง แล้วจะรู้วิธีปฏิบัติตัว
ที่เหมาะสม ถูกกาลเทศะ รู้หน้าที่ตามลำดับความสำคัญ
อะไรมาก่อน อะไรมากหลัง

**หน้าที่ข้อที่ 3 คือหากกลุ่มเพื่อน (peer group) สองคน
ก็ไม่พอ พ้นจากคนรักคือกลุ่มเพื่อน**

เด็กประถมไปโรงเรียนเพื่อไปหากกลุ่มเพื่อน เป็นส่วนหนึ่ง
ของกลุ่มเพื่อสร้างผลผลิต (industry) ไปทะเลาะกัน ตีกัน
แล้วช่วยกันทำงาน หรือเล่นด้วยกัน โดยมีเป้าหมายร่วม
ของกลุ่ม เด็กๆ เข้ากลุ่มเพื่อเป้าหมายร่วม

แต่เด็กมัธยมหรือวัยรุ่นมิได้ต้องการผลผลิต และ
ไม่ต้องการเป้าหมายร่วม เด็กมัธยมไปหาแก๊งและต้องการ
เป็นสมาชิกของแก๊ง ได้รับการยอมรับจากสมาชิกคนอื่นและ
หัวหน้าแก๊ง เด็กวัยรุ่นภักดีต่อหัวหน้าแก๊งและแก๊ง ความภักดี
(loyalty) เป็นเรื่องสำคัญมากกว่าผลผลิต

พ่อแม่ที่ชาญฉลาดจะไม่ทำตัวเป็นศัตรูกับหัวหน้าแก๊ง
โดยตรง ระวังเสมอว่านี่คือเรื่องชั่วคราว เขาใช้พ่อแม่เป็น
ต้นแบบสร้างอัตลักษณ์ และใช้แก๊งหรือหัวหน้าแก๊งเป็นเพียง
ตัวเติมเต็ม เราคือของจริง แก๊งหรือหัวหน้าแก๊งเป็นแค่ของใช้
แล้วทิ้ง อย่าลดตัวลงไปปะทะ แต่ใช้วิธีรับฟังลูกวัยรุ่นให้มาก
ไม่ว่าหัวหน้าแก๊งจะไม่ได้เรื่องมากเพียงใดก็ตาม



เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เล่าเรื่องแก๊งอย่างละเอียด ถ้าละเอียดมากพอ ส่วนใหญ่เขาจะระลึกได้เองว่าอะไรที่มากเกินไป

หน้าที่ข้อที่ 4 คือคิดเรื่องอาชีพ (career choice)

กลุ่มเพื่อนก็ยังไม่พอ ถึงเวลาหางานและเงิน

ความสามารถที่จะมองไปในอนาคตซึ่งเป็นนามธรรม แล้วมองเห็นว่าตนเองชอบอะไร อยากเป็นอะไร อยากทำอะไร โดยสัมพันธ์กับความถนัดในปัจจุบัน เป็นความสามารถระดับสูงของสมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) ซึ่งรับผิดชอบ Executive Function (EF) หรือความสามารถของสมองและจิตใจที่ใช้ควบคุมความคิด อารมณ์ และการกระทำ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย¹

หากบ้านเรามีระบบการศึกษาที่ดี มุ่งเน้นการเรียนรู้ฝึก EF และทักษะอนาคต การศึกษาเช่นนี้จะช่วยให้สมองส่วนหน้ามีความสามารถสูงกว่าและรู้ได้เองว่าตนเองหลงใหล (passion) สิ่งใด และวางแผนจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร ในทางตรงข้าม การศึกษาที่มุ่งเน้นการเรียน ท่อง ดิ๋ว สอบ ทำให้สมองส่วนหน้าทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร เด็กมัธยมส่วนมากจึงไม่รู้ว่าตนเองอยากเรียนอะไรต่อ และเมื่อเรียนจบแล้วก็ไม่รู้จะทำอะไรต่อ

¹อ้างอิงจากคำนิยามที่เขียนโดย ผศ. ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร จากที่ประชุมจัดการความรู้เรื่อง EF ของสถาบัน RLG (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป)

หนังสือเล่มนี้คัดสรรและรวบรวมจากหนังสือ 3 เล่ม คือ **วัยรุ่นไม่รุ่นได้ใจ เลี้ยงลูกวัยรุ่นยากตรงไหน และกว่าจะถึงวัยรุ่นก็สายเสียแล้ว** ตีพิมพ์เมื่อปี พ.ศ. 2545 พ.ศ. 2547 และ พ.ศ. 2551 ตามลำดับ โดย **สำนักพิมพ์รักลูกนิกส์** ซึ่งรวบรวมบทความจากข้อเขียนรายเดือนที่ตีพิมพ์ในนิตยสารรายเดือน **ไลฟ์แอนด์แฟมิลี** ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา

นี่คือประมาณเกือบ 20 ปีล่วงมาแล้ว เป็นวันเวลาที่โลกยังไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ตไวไฟ ไม่มีสมาร์ตโฟนและแท็บเล็ต ไม่มีเฟซบุ๊กและไม่มีเกมออนไลน์ อินเทอร์เน็ตยังมีสาย มีไฮไฟร์ และมีเกมออฟไลน์ อีกทั้งมือถือยังทำได้เพียงโทรศัพท์และรับส่งข้อความสั้น (เอสเอ็มเอส) นอกจากนี้ยังเป็นยุคสมัยที่ยาเสพติดแพร่ระบาดอย่างหนัก และสถานการณ์เอชไอวี (HIV) เริ่มต้นได้ไม่นาน

ข้อเขียนเหล่านี้เขียนด้วยความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กและวัยรุ่นเป็นตัวตั้ง เวลานั้นผู้เขียนอายุประมาณ 40 ปี มีสำนวนภาษาแตกต่างจากเวลานี้มาก เมื่อนำมาพิมพ์ซ้ำอีกครั้งในเวลานี้ จึงได้ตัดคำที่เย็นเยื่อและฟุ้งเฟ้อออกบ้าง รวมทั้งขัดเกลาสำนวนให้กระชับมากกว่าเดิม

ระหว่างที่อ่านตรวจทานต้นฉบับ แม้พบว่าเนื้อหา (content) ถูกต้องตามทฤษฎีพัฒนาการ แต่เมื่อถึงปัจจุบันเราอธิบายเรื่องทั้งหมดจากมุมมองด้าน EF ได้ด้วย



กล่าวอย่างสั้นคือ สมองส่วนอยาก (limbic system) ของคนเราพัฒนาเต็มที่แล้วเมื่ออายุ 15 ปี คือวัยรุ่นตอนกลาง สมองส่วนนี้ทำงานภายใต้การชักนำของอารมณ์และฮอร์โมน เสียมาก ขณะที่สมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) ซึ่งทำหน้าที่คิดวิเคราะห์กว่าจะพัฒนาเต็มที่ก็เมื่ออายุ 20-25 ปี นั่นทำให้เรามีช่องว่าง (gap) ประมาณ 5-10 ปีที่จะพบวัยรุ่น ใจร้อน หุนหันพลันแล่น ใจเร็วด่วนได้ ขาดความยับยั้งชั่งใจ และมีความอดทนต่ำเสียมาก

วัยรุ่นที่ผ่านพัฒนาการและการศึกษาวัยเด็กที่มุ่งเน้น การพัฒนา EF จึงจะมีความสามารถควบคุมตนเองและ อดเปรี้ยวไว้กินหวานได้ดีกว่า (self-control & delayed gratification) เพราะสมองได้ผ่านการตัดแต่ง (synaptic pruning) ดีกว่าและมีกระบวนการสร้างปลอกไมอีลิน (myelination) มากกว่า ช่วยประคับประคองให้ตนเองผ่าน พายุวัยรุ่นที่ยาวนาน 5-10 ปีนั้นไปได้ด้วยความปลอดภัย มากกว่า

พายุนั้นมากับความเร็ว ความสุขฉาบฉวยที่ได้มาง่าย หรืออบายมุขจำนวนมากมากับความเร็วเช่นกัน คือความเร็ว ที่จะมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในบ้าน เช่น ดูการ์ตูน ไม่เป็นเวลา เล่นเกมออนไลน์มากมายจนถึงระดับติดเกม ไปจนถึงความเร็วนอกบ้าน เช่น ขับรถเร็ว ใช้ยาเสพติด ยกพวกตีกัน หรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันการติดเชื้อและ

การตั้งครรรภ์ วัยรุ่นจะใช้ข้อมูลและเหตุผลเอาชนะความเร็ว
เหล่านี้ได้ด้วยการบริหารความจำใช้งาน (working memory)
ที่รวดเร็วพอจะเอาชนะความใจเร็วด่วนได้ของตนเอง

กล่าวโดยสรุป วัยรุ่นควรมีสมองที่ดี ผ่านการตัดแต่ง
และเพิ่มปลอกไมอีลินให้แก่เส้นประสาทมากพอ ผ่านการ
ฝึกฝนให้ควบคุมตนเอง บริหารความจำใช้งาน คิดวิเคราะห์
อย่างยืดหยุ่น (cognitive flexibility) มากพอ ด้วยการ
อ่านนิทานก่อนนอนตั้งแต่เล็ก ผ่านการเล่นหลายๆ และฝึก
การทำงาน โดยเฉพาะงานบ้าน มาอย่างต่อเนื่องและยาวนาน
จนกระทั่งมี EF ที่ดี

หากวัยรุ่นคนหนึ่งหนีออกจากบ้านเป็นประจำ ไม่เรียน
เที่ยวเตร่ ติดเกม ติดยา ไม่เชื่อฟัง เราตั้งสมมติฐานว่าเขา
มีสมองและ EF ที่ไม่ดีพอ มิใช่เพียงนิสัยไม่ดี แต่เป็น
เซลล์สมองและวงจรประสาทที่บกพร่องด้าน EF ทำให้
ไม่สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในร่องในรอยได้ และไม่สามารถ
แก้ไขด้วยการอบรมสั่งสอนหรือลงโทษได้ด้วย

ที่พ่อแม่ทำได้คือนั่งฟัง ทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังอย่าง
ตั้งใจ ฟังจนกระทั่งวัยรุ่นรู้สึกว่าคุณแม่ฟังจริงๆ เราไม่ควร
ขัดคอ โต้แย้ง แนะนำ ไปจนถึงอบรมสั่งสอน เพราะเป็นวิธี
ที่ไร้ผลหากเขายังไม่รู้ว่าเราฟัง ดังนั้น เมื่อลูกเป็นผีเสื้อ
ซึ่งคือวัยรุ่น พ่อแม่ที่รู้ทันจำเป็นต้องเปลี่ยนบทบาทจากพ่อแม่

เป็นเพื่อนผู้รับฟัง วันเวลาที่เราเป็นเทพหรือราชาขึ้น พุดอะไร เขาก็ฟังได้หมดสิ้นแล้ว บัดนี้เป็นขาลงและเรามีไข้เทพเจ้า อีกต่อไป จึงถึงเวลานั่งฟัง

ทำบ้านให้น่าอยู่ รอรบเขากลับบ้านเสมอ ทำให้ลูกรับรู้ ว่าบ้านเป็นหลุมหลบภัยที่ปลอดภัยและกลับบ้านได้ทุกเวลา ยามใดที่เขารับรู้่ว่าพ่อแม่ไว้วางใจได้ (trust) อีกครั้งหนึ่ง โลกนี้มีที่ปลอดภัยคือบ้าน และพ่อแม่ยินดีรับฟังมากกว่าเดิม เขา จะกลับมา

มีทางลัด (shortcut) คือพาลูกวัยรุ่นไปทำงานอาสาสมัคร บ้าง บำเพ็ญประโยชน์ ทำงานเพื่อส่วนรวมโดยไม่รับ ค่าตอบแทน พยายามเลือกงานที่ทำได้ในเวลาไม่นานมาก จนเกินไป ทำไปแล้วเขาได้รับคำชื่นชมจากคนรอบข้างทันที (instantly) ด้วยวิธีนี้เขาจะเห็นคุณค่าของตนเอง (self-value) แล้วเกิดเซล์ฟเอสตีม (self-esteem) กล่าวคือรับรู้ว่าคุณค่าตัวเอง ทำได้ มีความสามารถทำได้ จึงนำไปสู่การนับถือตนเอง แล้วจึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลง (change)

จะเห็นว่าการปั้นวัยรุ่นใหม่ทำได้ยาก เพราะเขาเป็น ผีเสื้อ มิใช่ไข่หรือตัวหนอน การทำบ้านให้น่าอยู่และรับฟัง โดยไม่มีเงื่อนไข อุปมาเหมือนการอุ้ม กอด และให้นม คือ การสร้างแม่และสร้างโลกที่ไว้วางใจได้อีกครั้งหนึ่ง

วัยรุ่นเป็นพัฒนาการต่อเนื่องมาจากวัยทารก เด็กเล็ก และเด็กโต มิได้เกิดขึ้นมาลอยๆ ดังนั้น หากเราต้องการ

วัยรุ่นที่ใช้ได้ เราจำเป็นต้องเลี้ยงให้ดีตั้งแต่แรก ตอบสนองความต้องการตามพัฒนาการแต่ละช่วงวัย คือ สร้างแม่ที่มีอยู่จริง สร้างสายสัมพันธ์ สร้างตัวตน ฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ภายใต้กติกา ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กนิ้วมือให้ทำงานอย่างละเอียดได้ สร้างเนื้อสมองและวงจรประสาทที่ดีเพื่อรองรับ EF เข้าสังคมและเรียนรู้ด้วยการทำงานกับกลุ่มเพื่อนชั้นประถม แล้วจึงทำหน้าที่ 4 ข้อข้างต้นเมื่อถึงวัยรุ่น อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งหมดนี้คือโครงร่างพัฒนาการวัยรุ่นทั้งหมด ซึ่งลงรายละเอียดด้วยตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมในแต่ละบทของหนังสือเล่มนี้

ผู้เขียนขอขอบคุณคุณคุณสุภาวดี หาญเมธี คุณภาวนา อร่ามฤทธิ์ และคุณธิดา มหาเปารยะ บรมานันท์ แห่งสถาบัน RLG (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป) ที่ได้รวบรวมบทความเหล่านี้เมื่อเกือบ 20 ปีที่แล้ว และขอบคุณสำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็กที่เห็นความสำคัญกับคุณค่าของข้อเขียนเหล่านี้ นำมารวบรวมพิมพ์อีกครั้งหนึ่ง เพื่อบอกกล่าวแก่พ่อแม่ยุคใหม่ที่กำลังพบวัยรุ่นยุคใหม่ในวันนี้

เลี้ยงลูก เชิงรุก

ผมเคยอ่านข้อเขียนชิ้นหนึ่งที่กล่าวว่า ปัญหาของยุคปัจจุบันคือด้านมืดเป็นสินค้าที่ขายได้ หมายความว่าเวลาใครทำอะไรไม่ดีไม่งามก็มักอ้างว่าคนทุกคนล้วนมีด้านมืดทั้งสิ้น และการอ้างด้านมืดนั้นติดจะแก้เล็กน้อยด้วยซ้ำไป

อาจจะเป็นเพราะในปัจจุบันฮอลลีวูดได้สร้างพระเอกด้านมืดขึ้นมาจำนวนมาก อันดับหนึ่งคงต้องยกให้นาติน สกายวอล์คเกอร์ หรือดาร์ธ เวเดอร์ จากหนังชุดสตาร์วอร์ส อันดับสอง สาม สี่ และถัดๆ ไป น่าจะเป็นบรรดาพระเอกที่กำเนิดจากซูเปอร์ฮีโร่ในหนังสือการ์ตูน ที่มีดมากคือบรูซ เวย์น หรือมนุษย์ค้างคาว ส่วนคนอื่นๆ ก็ล้วนมีด้านมืดทั้งสิ้น ได้แก่ สไปเดอร์แมน แดร์เดวิล

สปอร์น และฮัลค์ ลองพิจารณาหนังดังที่สุดปัจจุบัน เช่น *ลอร์ดออฟเดอะริงส์* ก็จะเห็นว่าเป็นการเล่นสนุกกับด้านมืดของทุกคนที่ได้สัมผัสแหวนวงนั้น

ผลจากการที่ด้านมืดเป็นที่ยอมรับของสังคมมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ทำให้พวกเรายอมจำนนต่ออำนาจใฝ่ต่ำกันง่ายขึ้นไปหรือเปล่า เช่น ขับรถฝ่าไฟแดงตอนถนนว่างง่ายขึ้น ใจง่ายยอมคู่รักเร็วขึ้น หรือมองว่าการพนันเป็นเรื่องธรรมชาติ

บางทีอาจจะไม่ถึงกับยอมจำนนต่ออำนาจใฝ่ต่ำง่ายขึ้นไป แค่อินดี้ปล่อยตนให้ลอยไปตามกระแสสังคมง่ายขึ้นไป ไม่คิดจะขัดขึ้นทั้งที่รู้ว่ากระแสสังคมบางเรื่องนั้นไม่ถูก ไม่คิดจะยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่คิดจะทวนกระแสสังคมเพื่อรังสรรค์สิ่งดีงาม ทั้งหมดนี้เพราะให้เหตุผลแก่ตนเองว่าด้านมืดพาไป

มาถึงเรื่องการเลี้ยงลูก การเลี้ยงลูกในยุคปัจจุบันจะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก ผมคิดว่าง่ายเพราะเพียงพ่อแม่อยู่บ้านมาก ๆ เด็ก ๆ ก็ดีเอง ง่ายจะตายซัก ขณะเดียวกันผมก็คิดว่ายากเพราะสังคมอันตรายกว่าสมัยก่อนมาก

สังคมยุคก่อนช่วยคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงลูกได้เยอะ มีโรงเรียนที่นักเรียนไม่มาก มีคุณครูที่เอาใจใส่นักเรียนห้องละสามสิบคนได้ทั่วถึง มีคนลูกให้เด็กนักเรียนบนรถเมล์ มีผ้าเหลืองให้เห็นทุกเช้า มีกลุ่มเพื่อนเดินทางกลับบ้านโดยปลอดภัย และไม่มีอบายมุขให้ลูก ๆ ของเราแวะกลางทางมากมายนัก

ลองเทียบกับสังคมตอนนี้ คุณครูแต่ละท่านดูแลเด็กห้องละห้าสิบหกสิบคน เด็ก ๆ มีโทรศัพท์มือถือถือนัดชวนกัน

ออกนอกกลุ่มนอกทางได้ง่ายดาย มีอบายมุขสารพัดระหว่างบ้านกับโรงเรียน มีผ้าเหลืองในร้านขายวีซีดี มีนักเรียนตีกันเป็นข่าวใหญ่โตเดือนเว้นเดือน เรียกว่าวันไหนลูกกลับบ้านได้โดยปลอดภัยก็นับว่าเป็นบุญ

เราเรียกสังคมแบบนี้ว่าเป็นสังคมที่มีความรุนแรงเชิงโครงสร้าง เป็นสังคมที่เลี้ยงลูกกันถึงตายได้ ความรุนแรงเชิงโครงสร้างหมายความว่า ไม่ว่าลูกเต้าเหล่าใคร ไม่ว่าคุณพ่อคุณแม่จะเลี้ยงลูกดีเพียงใด ไม่ว่าลูกของเราจะเผลอเพียงใด แต่พวกเขาตายได้ทุกขณะ เพราะความรุนแรงที่อาจจะเกิดแก่ลูกของเรานั้นฝังอยู่ในตัวโครงสร้างของสังคม แปลว่ามันต้องเกิดขึ้นแน่ ไม่ทุกวันก็วันเว้นวัน มิใช่ความรุนแรงที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ

สังคมอันตรายและรุนแรงเช่นนี้ทำให้คุณพ่อคุณแม่จำนวนมากสับสนว่าควรเลี้ยงลูกอย่างไร ให้เขาเป็นเด็กดี ศรัทธาสังคม หรือให้เขารู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี ให้เขายึดมั่นในศีลในธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โดยไม่มีเงื่อนไข เห็นแก่พวกพ้องมากกว่าส่วนตน หรือให้เขารู้จักและใช้ด้านมืดของตนเองบ้าง จะให้ทานหรือช่วยเหลือใครก็ดูซ้ายดูขวาสักหน่อย ยิ่งทำงานกลุ่มละก็ ให้เลือกภาระงานที่น้อยที่สุดกลับมาบ้าน (จะได้มีเวลาท่องหนังสือมาก ๆ)

จะเลี้ยงลูกแบบไปตามกระแสหรือทวนกระแส จะเลี้ยงลูกแบบตั้งรับหรือเลี้ยงลูกแบบเชิงรุก

เลี้ยงลูกตามกระแสคือสอนให้ลูกไปตามเกม ให้ลูกเป็นคนดีบ้างเลวบ้างแล้วแต่โอกาส เอาตัวรอดและทำกำไรกลับบ้านเล็กๆน้อยๆได้ก็ดี

เลี้ยงลูกทวนกระแสคือสอนให้เขาเป็นเด็กดี มีความเพียร มีความเมตตากรุณา มีความละเอียดและเกรงกลัวบาป ให้เชื่อเรื่องเวรกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ยอมเข้าคิวทั้งที่รู้ว่าจะถูกแซงคิว

เลี้ยงลูกแบบตั้งรับคือยกธงขาวยอมแพ้สังคม ปล่อยให้ลูกลอยไปกับเกม มือถือ และแบรนด์เนมต่างๆ นานาตามสบาย

เลี้ยงลูกแบบเชิงรุกคือคุณพ่อคุณแม่ลูกขึ้นยืนหยัดกับเรื่องพื้นฐานที่ทุกครอบครัวต้องมี นั่นคือ

1. สมาชิกครอบครัวมีเวลาให้กัน
2. เด็กๆ ต้องมีวินัยพื้นฐานเกี่ยวกับการดูแลตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น
3. เด็กๆ ต้องรู้จักประหยัดและมีความเพียร
4. เด็กๆ ต้องมีความสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

การเลี้ยงลูกแบบเชิงรุกในสังคมปัจจุบันไม่ง่าย ยาก แต่เป็นไปได้

เลี้ยงลูก เหมือนสร้างพีระมิด

“ไม่กลับบ้านมาสองเดือนแล้วค่ะ” คุณแม่
รายหนึ่งเล่าให้ผมฟัง “คบผู้ชาย กินเหล้า
สูบบุหรี่ ใช้จ่ายบ้า นี่เพิ่งออกมาจาก
สถานบำบัด เลิกกับคนเก่าไปกับคนใหม่อีก
กว่าจะจับตัวมาให้คุณหมอรักษาได้แทบ
ตาย”

ผมมองเด็กผู้หญิงที่นั่งอยู่ข้างคุณแม่
คะเนว่าอายุประมาณสิบห้า ย่อมผมสองสี
เจาะหูและลิ้น ทราบว่าเจาะลิ้นเพราะเธอ
กำลังเคี้ยวหมากฝรั่ง นั่งพิงพนักเก้าอี้ ทิ้ง
น้ำหนักแบบสบายๆ ตามองเพดาน ริมฝีปาก
สีแดงยิ้มเหี้ยมเล็กน้อย ไขว่ห้างและกระดิก
ขา

“คุณแม่อยากให้หมอช่วยอะไรหรือครับ”

ผมถาม

“อยากให้คุณหมอช่วยคุยกับเขา ให้เขากลับไปเรียนหนังสือและเป็นเด็กดีค่ะ”

...

กรณีที่ยกตัวอย่างมาไม่ใช่นานๆ พบครั้ง แต่พบทุกเดือน บางเดือนโชคดีพบทุกสัปดาห์ โชคดีหรือโชคร้ายว่าทำอะไรจะช็อกจนเขียนผิดเขียนถูก

คำถามคือผมควรพูดคุยกับเด็กคนนี้อย่างไรและพูดคุยกันนานกี่วัน กว่าเธอจะกลับไปแต่งชุดนักเรียน ขึ้นรถไปโรงเรียนกับคุณแม่ตอนเช้า เรียนให้ครบวัน แล้วกลับบ้าน พร้อมคุณแม่ไปกินข้าวเย็นที่บ้าน งดเหล้า บุหรี่ ยา และเพื่อนชาย

การเลี้ยงลูกก็เหมือนการสร้างพีระมิดชั้นบันได สร้างขึ้นไปทีละชั้น หากชั้นฐานแข็งแรง ชั้นสองก็สร้างง่ายขึ้น หากชั้นสองสร้างได้แข็งแรง ชั้นสาม สี่ ห้า ก็สร้างได้ง่ายตามลำดับ ในที่สุดก็จะได้พีระมิดที่แข็งแรง เปรียบเหมือนได้วัยรุ่นที่แข็งแรง ในทางตรงข้าม หากสร้างฐานและทะอะไรต่ออะไรก็ละอะตามขึ้นไปเป็นกระบวน เปรียบเหมือนได้วัยรุ่นที่ละอะในตอนท้าย

คราวนี้เวลาคุณแม่ลากลูกมาหาผมหรือไปหาจิตแพทย์ใดๆ ก็ขอให้ทราบว่าวัยรุ่นที่เราเห็นนั่นคือวัยรุ่นที่มีฐานรากไม่แข็งแรง จะคาดหวังให้คุณหมอส่อมแซมพีระมิดที่ฐานรากไม่แข็งแรงให้แข็งแรงในเร็ววันก็จะเป็นความคาดหวังที่เกินจริง หากคาดหวังมาก คุณหมออาจจะทำได้เพียงซ่อมส่วนยอดให้เท่านั้น อย่างง่ายและอย่างรวดเร็วที่สุดคือจ่ายยาให้วัยรุ่นกิน

ขอให้อุปมา **พีระมิดแห่งคาเฟร (Khafre)** ที่ก๊ิกษาประกอบ
ก๊ิกษาอยู่ทางตะวันตกของกรุงไคโร ความจริงมหาพีระมิด
ทั้งสามแห่งก๊ิกษาควรมีหินปูนสีขาวคลุมอยู่ที่ยอด แต่ปัจจุบัน
เหลือเพียงพีระมิดแห่งคาเฟรที่เห็นได้อยู่ เมื่อผมเห็นยอด
สีขาวนั้นก็นึกถึงการเทยารักษาวัยรุ่น



พีระมิดแห่งคาเฟร

จะได้ผลเพียงใดก็ไม่ทราบ วิธีให้ยาอาจจะดีกว่า ง่าย
กว่า และเร็วกว่าการพูดคุยกับวัยรุ่น เพราะจำนวนวัยรุ่น
เจ็บป่วยทางจิตนั้นมากมายเหลือเกิน รักษาหลายคนด้วย
ยาภายในเวลาที่จำกัดอาจจะเหมาะสมกว่ารักษาได้เพียง
คนเดียวแล้วทิ้งคนที่เหลือไป อย่างไรก็ตาม ข้อเสียที่มีอยู่คือ
ยาต้านอารมณ์เศร้าบางขนานนั้นเหนียวนำการฆ่าตัวตายของ
วัยรุ่นได้ด้วย

ดังที่ผมเคยบอกหลายครั้งว่า ได้รู้ปลักษณ์ภายนอกอัน
แสนจะน่ารำคาญจนทนดูไม่ค่อยได้ของวัยรุ่นนั้น พวกเข
มักมีอาการเคร่งเครียดอยู่เสมอ จิตเวชศาสตร์สมัยใหม่เชื่อว่า
หากกำจัดอารมณ์เคร่งเครียดได้ พฤติกรรมก็น่าจะดีขึ้นได้ด้วย
แต่ก็อย่างว่า ถ้าสมมติฐานนี้เป็นจริงก็น่าจะสืบเนื่องจากการ
มีฐานรากที่แข็งแรงก่อนแล้ว

วัยรุ่นมักมีอาการเคร่งเครียดเพราะไม่สามารถตอบคำถาม
ตนเอง 2 ข้อ ข้อแรกคือเขาเป็นใคร และข้อสองคือเขาจะ
ไปไหน

เขาเป็นใคร หมายถึงเขามีอัตลักษณ์ (identity)
อย่างไร ยกตัวอย่างง่ายๆ เราเชื่อว่าวัยรุ่นปัจจุบันกำลังสร้าง
อัตลักษณ์ด้วยโทรศัพท์มือถือ ของแบรนด์เนม หรือพฤติ
กรรมก่อความสังคมในรูปแบบต่างๆ แต่ตัวตนจริงๆ ภายใน
จิตใจนั้นว่างเปล่า

เขาจะไปไหน หมายถึงเขาควรเรียนอะไร ประกอบ
อาชีพอะไร ยกตัวอย่างง่ายๆ เราเชื่อว่าวัยรุ่นปัจจุบันไม่รู้
จะเรียนอะไร เพราะเรียนยังไงก็เป็นผู้แพ้ (เนื่องจากไม่ว่า
อย่างไร ผู้ชนะก็ต้องเป็นคนจำนวนน้อย) นอกจากนี้ต่อให้
เรียนจบก็ไม่ว่าจะไปทำงานอะไร (เนื่องจากมีไม่กี่คณะเท่านั้น
ที่มั่นใจได้ว่าเรียนจบมีงานรายได้ดีรออยู่)

เช่นนี้ จึงว่าวัยรุ่นปัจจุบันกำลังอยู่ในภาวะวิกฤต และ
ความยากลำบากของชีวิตที่เป็นอยู่นี้แผ่กระจายไปทั่วทั้ง
สังคม หลายเรื่อง สังคมเป็นผู้มอบให้ด้วย เช่น เรื่องการ
ศึกษา

อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่คงอยากทราบว่าเมื่อ

พวกเรายังแก้ปัญหาสังคมไม่ได้ ในฐานะหน่วยย่อยเช่น
ครอบครัวจะทำอะไรได้บ้าง

พูดจริงๆ นะครับ กลับไปสร้างฐานพีระมิดกันใหม่

สร้างฐานพีระมิด ให้ดีที่สุด

ต่อจากตอนที่แล้ว

การเลี้ยงลูกเหมือนการสร้างพีระมิดชั้น
บันได หากสร้างฐานที่หนึ่งแข็งแรง การสร้าง
ฐานที่สอง สาม สี่ ห้า ก็ง่ายขึ้น

ฐานที่หนึ่งสำหรับการเลี้ยงลูกคือ 12
เดือนแรก

ขวบปีแรกเป็นช่วงเวลาที่ทารกต้องเรียนรู้
ที่จะไว้วางใจสิ่งแวดล้อม ภาษาอังกฤษเรียก
ว่า **trust** หากเขาผ่านข้อนี้ได้ ข้อต่อไป
ก็จะง่ายขึ้นและแข็งแรงขึ้น

ถ้าทารกไว้วางใจสิ่งแวดล้อมก็จะพัฒนา
ได้เร็วและสมวัย กล่าวคือเพราะสิ่งแวดล้อม
นั้นปลอดภัยไว้วางใจได้ ทารกจึงกล้าคลานไป
สำรวจโลก กล้านั่ง กล้าตั้งไข่ และกล้า
เตาะแตะ

ในทางตรงข้าม หากไม่ไว้ใจอะไร อยู่เฉยๆ เขาจะปลอดภัยกว่า ไม่คลานเมื่อถึงเวลาควรคลาน ไม่นั่งเมื่อถึงเวลาควรนั่ง ไม่ยืนเมื่อถึงเวลาควรยืน และไม่เดินเมื่อถึงเวลาควรเดิน นั่นคือมีพัฒนาการช้า

วิธีทำให้ทารกไว้ใจสิ่งแวดลอมง่ายมาก นั่นคือการเลี้ยงดู

เวลาลูกหิวก็หามมามาให้ เวลาลูกร้อนก็เปิดพัดลมให้ เวลาลูกหนาวก็ห่มผ้าให้ เวลาลูกงอแงก็เอามดอออกให้ เวลาลูกร้องไห้ก็อุ้มขึ้นมากอด ทำเพียงเท่านี้ทุกวัน 365 วัน ก็ครบหนึ่งปีแล้ว เราก็จะได้เด็กขวบปีแรกที่มีสุขภาพจิตดีสมบูรณ์ ไว้ใจสิ่งแวดลอม

เป็นรากฐานของมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีในภายหลัง

เวลาคุณพ่อคุณแม่พาวัยรุ่นเหลื้ขอมาหาผมนั้น ร้อยทั้งร้อยพามาพร้อมอารมณ์หงุดหงิด ชุนมัว ดุด่า และตำหนิ ลูกได้ทุกเรื่อง มองแบบเข้าข้างคุณพ่อคุณแม่ก็เห็นใจครับ เพราะเด็กทำอะไรร้ายๆ เป็นที่ผิดหวังของคุณพ่อคุณแม่มา มาก

แต่ถ้าเอาเด็กเป็นศูนย์กลาง เป็นไปได้ว่าเขาไม่ไว้ใจใคร แล้วด้วยสภาพที่เผชิญอยู่ก็ยังไม่สามารถไว้ใจใคร ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อคุณแม่หรือคุณครู เพราะทุกคนเอาแต่จับผิดและจ้องเขาตรงความผิด

ยังไม่ไว้ใจใครก็ยังไม่พูด ดื้อเงียบและก่อกวนคนรอบข้างได้สารพัด

บางครั้งและสำหรับบางคน คุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องสร้างฐานพิระมิดกันใหม่ นั่นคือเริ่มต้นเลี้ยงลูกใหม่ตั้งแต่

แรก แม้ท่านจะเถียงว่าก็เลี้ยงมาแล้ว แต่เป็นไปได้อะไรที่
ท่านให้ยังไม่พอ อย่าลืมว่าเด็กแต่ละคนต้องการความรัก
ความเอาใจใส่จากคุณพ่อคุณแม่ไม่เท่ากัน

ถึงตอนนี้อาจจะให้นมเขาใหม่ไม่ได้แล้ว แต่คุณพ่อ
คุณแม่ยังหุงข้าวหาอาหารให้เขาได้เสมอ ทำบ้านให้น่าอยู่
ทำกับข้าวให้อร่อยๆ บอกว่าเรารอเขาทุกเย็น

แม้ว่าทั้งหมดนี้จะได้ผลก็ตาม อย่างน้อยก็ในตอน
แรกๆ แต่ก็อย่าลืมว่าที่เรากำลังจะทำ มีใช่การเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมเหลือขอของเขาให้หายดีในชั่วข้ามคืน แต่เป็น
ความพยายามที่จะบูรณะฐานของพระมิดก้นใหม่ ซึ่งย่อม
ต้องใช้เวลา

ถึงตอนนี้อาจจะอุ้มเขากอดเขาไม่ได้แล้ว แต่ไม่ใช่ว่า
เขาจะปิดประตูไม่ให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใกล้อย่างสิ้นเชิง
ถ้าโอกาสเปิด คุณพ่อคุณแม่ยังกอดเขาได้ สำคัญที่ว่าบางที
โอกาสเปิด แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ปล่อยผ่านไป

เวลาเด็กเลวทำความเลว คนส่วนใหญ่มักมองไว (sen-
sitive) มองเห็น ไม่เพียงคุณพ่อคุณแม่จะไวเวลาลูกทำอะไร
ไม่เข้าท่า คุณครูก็มักจะไวด้วย ทำให้เด็กเลวต้องเป็นเด็ก
เลววันยังค่ำ ยิ่งนานวันก็ยิ่งหมดหวังที่จะกลับตัวกลับใจ ยิ่ง
นานวันเขาก็ยิ่งจะไม่ไวเนื้อเชื้อใจใคร

แต่กลับไปหลงเชื่อและยึดเหนี่ยวเพื่อนร่วมแก๊ง เพราะ
เป็นอย่างเดียวที่ทำให้เขามีตัวตนไม่เสีย self (เซล์ฟ)

ที่จริงแล้วเด็กเลวก็ทำความดีอยู่บ้างเป็นบางครั้ง
มากบ้างน้อยบ้าง ทำแป๊บเดียว 3 วินาทีเสร็จหรือทำนานๆ
ก็มี แต่คุณพ่อคุณแม่คุณครูมักเฉื่อยชา ไม่ว่องไวมากพอ

จะเห็นความดีที่เขากระทำ ทำให้พลาดโอกาสกลัวขึ้นชม
สวมกอด หรือพาไปเลี้ยงข้าวสักมื้ออย่างน่าเสียดาย

พระมิตแห่งการเลี้ยงลูกฐานที่สองคือช่วงอายุ 1-3 ขวบ
เป็นช่วงเวลาวิกฤตที่คุณพ่อคุณแม่จะสร้างสายสัมพันธ์กับลูก
และช่วยให้ลูกมีตัวตนที่ชัดเจน

สายสัมพันธ์คือ attachment หมายถึงสายสัมพันธ์
พ่อกับลูก หรือแม่กับลูกที่ตัดกันไม่ขาด ไม่ว่าเวลาจะผ่านไป
นานเท่าไร ไม่ว่าคุณพ่อคุณแม่จะอยู่หรือตาย เป็นสาย
สัมพันธ์ที่อยู่เหนือเหตุผลและกาลเวลา ทำนองว่าใครจะดีเลว
อย่างไรก็ตัดกันไม่ขาด

ตัวตนก็คือ **self** เดียวนี้วัยรุ่นชอบพูดว่า “เสียเซลฟ์ๆ”
เด็กๆ มีตัวตนหมายถึงเขามั่นใจว่าเป็นตนเอง เป็นคน เป็น
บุคคล มีตัวตนจริง ๆ มิใช่ลอยไปลอยมา ว้างๆ เปล่าๆ
โหวงๆ เหว่งๆ ลูกๆ จะมีตัวตนได้เพราะมีสายสัมพันธ์กับ
คุณพ่อคุณแม่ดี ในทางตรงข้าม หากสายสัมพันธ์ไม่ดี ลูกๆ
ก็จะไม่มีตัวตน

คุยเรื่องสายสัมพันธ์ก่อน ถ้าลูกๆ ไม่สามารถสร้างสาย
สัมพันธ์กับคุณพ่อคุณแม่ก็จะเป็น “อะไร” ที่ไม่มีตัวตนไป

จำข้าวคุณแม่ล่ำมโซ่ลูกไม่ให้ไปเล่นเกมเมื่อหลายปีก่อน
ได้ไหมครับ โซ่คือสายสัมพันธ์ แต่โซ่เส้นนี้ทำด้วยเหล็ก
มองเห็นได้ จับต้องได้ โซ่เส้นนี้ทำหน้าที่ล่ำมลูกอยู่บ้าน
ล่ำมลูกให้อยู่กับคุณแม่

ที่เราอยากได้คือโซ่ที่มองไม่เห็น เราควรล่ำมลูกด้วยโซ่
ที่มองไม่เห็น ซึ่งโซ่ที่เราอยากได้คือสายสัมพันธ์ เราควรใช้
สายสัมพันธ์ที่แข็งแรงดึงลูกไว้กับบ้าน จะไปไหนก็รู้จักกลับ

บ้าน จะเลี้ยวไปเล่นเกมก็โดนดิงให้เลี้ยวไปโรงเรียน จะไปมีเพศสัมพันธ์ก็ขอให้คิดถึงสายสัมพันธ์กับพ่อแม่ จะใช้ยาเสพติดก็โดนดิงให้หยุดชะงักคิดเสียก่อนที่จะเสพ เป็นต้น

คุณพ่อคุณแม่ของวัยรุ่นลองถามตนเองสิครับว่ามีปัญหาไปเฝ้าดูแลลูก ตรวจตราลูกทั้งวันทั้งคืนไหม เขาไปนอกบ้านเราไม่มีปัญหาทราบว่าเขาจะไปที่ไหน เขาอยู่ในบ้านเราไม่มีปัญหาทราบว่าเขาจะไปเว็บไหน เพราะฉะนั้น ก่อนจะถึงวันนั้น วันที่เขาไปไหนมาไหนได้อย่างอิสระ เรามีหน้าที่ทำให้เขามีสายสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกับเรา

หากสายสัมพันธ์แข็งแรง เขาไปไหนก็จะกลับ กลับช้าก็ยังจะกลับ ไปเจอเรื่องอันตรายหรืออบายมุขก็รู้จักยังคิด ยิ่งไปกว่านั้น สายสัมพันธ์เส้นนี้ยังเป็นต้นแบบของสายสัมพันธ์ที่จะมีต่อพระต่อเจ้าต่อผีป่านางไม้และบาปบุญคุณโทษทั้งปวง การไม่กล้าทำชั่วจึงเกิดเพราะความกลัวบาปบุญคุณโทษ มิใช่ทำชั่วได้ถ้าไม่มีคนมองเห็น

คราวนี้คุยเรื่องตัวตน ถ้าลูกไม่มีตัวตนจะเกิดอะไรขึ้น

ตัวอย่างคลาสสิกของเด็กที่ไม่มีตัวตนคือเด็กหนุ่มสาวที่ชอบกรีดข้อมือเวลาขัดอกขัดใจใคร เขากรีดข้อมือเพราะต้องการเห็นเลือด ต้องการรู้สึกเจ็บปวด เพื่อยืนยันว่าเขาเป็นคนมีชีวิตมีตัวตน พอยืนยันได้แล้วก็จบไปครั้งหนึ่ง ถูกใครขัดใจครั้งต่อไปก็กรีดอีก (อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ก็ควรใส่ใจ เพราะบางครั้งก็พลั้งเผลอถึงขั้นฆ่าตัวตายสำเร็จ)

เด็กๆ ที่ไม่มีตัวตนหรือตัวตนไม่ชัดเจนและไม่แข็งแรง ก็ไม่รู้จะเอาอะไรไปผูกมิตรกับผู้อื่น ทำนองว่าวันหนึ่งนิสัยอย่างหนึ่ง อีกวันนิสัยอีกอย่างหนึ่ง คนที่เขาจะคบด้วย

ก็ออกจะงงว่ามันเป็นคนอย่างไรกันแน่ หนักกว่านั้นคือมันเป็นตัวอะไรกันแน่ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นก็คือเด็ก ๆ ที่ไม่มีตัวตนจะเป็นคนอารมณ์แปรปรวนง่าย สร้างสัมพันธ์กับใครได้ไม่ยั่งยืน เดียวรักเดี๋ยวเกลียด รักมากเกลียดมาก ลงท้ายตนเองก็เป็นทุกข์มากกว่าใคร

ทั้งหมดที่เล่ามาเป็นเพียงมิติเดียวของเด็กแล้ว นั่นคือความบกพร่องของการเลี้ยงดูในสามขวบปีแรก โดยละเอียดที่จะกล่าวถึงมิติอื่น เช่น การศึกษาที่กดดันเด็กอย่างรุนแรงหรือสังคมที่อุดมไปด้วยยอบายมุข เพราะฉะนั้น ถึงคุณพ่อคุณแม่จะพยายามเลี้ยงลูกใหม่ด้วยการหุงหาอาหารให้กิน ทำบ้านให้น่าอยู่ สวมกอดเมื่อเขาต้องการ กล่าวคำชื่นชมเมื่อเขาทำความดีแม้เพียงเรื่องเล็กน้อย เพิกเฉยความเลวของเขาบ้าง ก็ยังอาจจะพบว่าลูกไม่มีอะไรดีขึ้น ยังคงเกกมะเหรกเกเรเช่นเดิม ก็ขอให้ทราบที่กำลังอ่านข้อเขียนขนาดสั้นๆ โดยยังมีได้พูดถึงเรื่องอื่นๆ รวมทั้งปัจจัยกดดันเด็กทางการศึกษาและสภาพสังคม กล่าวคือเด็กมีพฤติกรรมไม่ดีเกิดจากปัจจัยทางสังคมได้ด้วย มิใช่ว่าแก้ที่พ่อแม่อย่างเดียวจะสำเร็จง่ายดาย สังคมที่ไม่ช่วยเหลือเลยจึงเป็นสังคมที่พ่อแม่จะเหนื่อยมาก

ถ้าคุณพ่อคุณแม่พาลูกเกร่ไปหาหมอ เป็นไปได้ว่าจะได้ยาต้านอารมณ์เศร้ามากินโดยที่ไม่ได้เวลาพูดคุยกับคุณหมอมานัก เพราะผู้ป่วยมีมาก คุณหมอมีน้อยนั่นเหตุหนึ่ง อีกเหตุหนึ่งคือคุณพ่อคุณแม่รวมทั้งเด็กๆ ก็มักมีเวลาน้อยด้วยเรียกว่าต่างคนต่างน้อย เพราะฉะนั้น วิธีไหนที่ช่วยลูกเราได้

ก็ล้วนควรทำทั้งสิ้น

หากคุณหมอบื้อยามากินก็ขอให้กิน แต่ก็ต้องสละเวลา
เลี้ยงลูกกันใหม่ด้วย