

“หนูคิดแม่”

“การที่ลูกน้อยแสดงพฤติกรรมคิดแม่หรือกลัวคนแปลกหน้าเป็นพัฒนาการตามปกติในขวบปีแรกซึ่งการเอาใจใส่ตอบสนองลูกน้อยให้ตรงกับความต้องการพื้นฐานอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ” เช่น เมื่อลูกน้อยร้องไห้เนื่องจากหิวก็ให้กินนม ง่วงนอนก็ต้องพาไปนอน เมื่อทำกิจกรรมให้ทำหรือเล่นกับลูก เหนื่อยก็พาไปพัก ไม่สบายก็ให้กินยาตามอาการ จะทำให้ลูกน้อยเริ่มเรียนรู้ที่จะสร้างความไว้วางใจต่อพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูได้ จนเมื่อลูกน้อยโตขึ้นจะสามารถออกจากแม่หรือผู้เลี้ยงดูได้ด้วยความมั่นใจซึ่งพ่อแม่สามารถฝึกให้ลูกน้อยค่อยๆ พบคนแปลกหน้าพร้อมพ่อแม่อย่างค่อยเป็นค่อยไป หรือพ่อแม่อาจค่อยๆ แยกห่างออกจากลูกน้อยในช่วงเวลาสั้นๆ แต่สม่ำเสมอ แล้วกลับมาหาเด็ก จะทำให้ลูกน้อยเรียนรู้ว่าพ่อแม่จะกลับมาเมื่อจากไป จนลูกน้อยสามารถลดความกลัวและความกังวลได้ในที่สุด

การคิดแม่จะมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพื้นฐานอารมณ์ของลูกน้อยด้วยว่าสามารถเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมใหม่และปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เมื่อไม่มีแม่อยู่ด้วยอย่างไร นอกจากนี้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูก็มีส่วนสำคัญที่จะทำให้พฤติกรรมการคิดแม่นั้นเป็นเช่นไรหรือมากน้อยเพียงใดด้วย ถ้าพ่อแม่สามารถแสดงให้ลูกน้อยมั่นใจและไว้วางใจได้โดยการตอบสนองอย่างเหมาะสม ผ่านการดูแลที่ให้ความรัก ความเอาใจใส่ และตรงกับความต้องการของลูกน้อยขณะนั้น จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาความผูกพันทางอารมณ์กับผู้เลี้ยงดูได้เป็นอย่างดี และพ่อแม่ควรค่อยๆ ฝึกให้ลูกน้อยเรียนรู้ที่จะรู้จักและเข้ากับสมาชิกอื่นในครอบครัวด้วย เพื่อเป็นการฝึกทักษะทางสังคมให้แก่ลูกน้อย ลูกจะเริ่มจำแม่ได้เมื่ออายุ 3-6 เดือน และสามารถแยกความแตกต่างของการแสดงออกทางสีหน้าและอารมณ์ของสมาชิกคนอื่นในครอบครัว พร้อมทั้งยังสามารถตอบสนองได้แตกต่างกันด้วยเมื่ออายุ 6-9 เดือน ซึ่งในช่วงนี้แม่ควรค่อยๆ แยกห่างจากลูกน้อยบ้างเป็นครั้งคราว โดยให้อยู่กับพ่อแทนเมื่อแม่ไม่อยู่ หรือให้อยู่กับพี่เลี้ยงหรือปู่ย่าตายายบ้าง เมื่อพ่อแม่ไม่อยู่ในช่วงเวลาดังกล่าว ก่อน และแสดงให้เห็นว่าเมื่อถึงเวลาแม่จะกลับมาหาและทำกิจกรรมต่างๆ กับเขาเหมือนเดิม

ในกรณีที่ลูกน้อยเป็นเด็กที่ปรับตัวช้าหรือเลี้ยงยาก พ่อแม่ควรใช้เวลาแก่ลูกน้อยในการสังเกตและทำความเข้าใจเมื่อต้องแยกห่างจากพ่อแม่ เมื่อเจอคนแปลกหน้าหรือสถานการณ์ใหม่ๆ โดยแม่อาจอุ้มหรืออยู่กับลูกน้อยใกล้ๆ ให้กำลังใจในช่วงแรก จนลูกน้อยเกิดความมั่นใจและแน่ใจว่าตนเองมีความปลอดภัย ถ้าลูกน้อยยังไม่พร้อมที่จะแยกห่างจากพ่อแม่หรือพบคนแปลกหน้า ไม่ควรกดดันหรือบังคับกับลูกน้อย เพราะจะยิ่งทำให้เด็กเกิดความกลัว วิตกกังวล และหวาดระแวงมาก

ขึ้น

เมื่อลูกน้อยโตขึ้นอายุประมาณ 2-3 ปี ควรฝึกให้มีทักษะทางสังคมโดยพาไปเล่นกับเด็กหรือคนอื่นนอกบ้านบ้าง ลูกน้อยจะได้ฝึกที่จะแยกห่างจากแม่หรือผู้เลี้ยงดูได้มากขึ้น ซึ่งแม่ต้องแสดงให้ลูกน้อยมั่นใจว่า แม่รักเขา และจะไม่ทอดทิ้งเขาเวลาที่ออกไปเล่นนอกบ้านหรือแยกห่างจากแม่ ลูกน้อยอาจวิ่งกลับมาดูเป็นระยะๆ ว่าแม้อยู่หรือไม่ แล้วจะวิ่งกลับไปเล่นหรือทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อนได้ต่อ จนสามารถเพิ่มระยะเวลาในการแยกห่างจากแม่ได้นานขึ้นซึ่งเป็นการฝึกขั้นพื้นฐานในการเตรียมตัวให้ลูกน้อยเข้าเนอสเซอรี่หรือไปโรงเรียนโดยแยกห่างจากแม่ได้ในเวลากลางวัน