

## เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีสุข

เมื่อสมาชิกตัวน้อยคนใหม่ของครอบครัวได้ถือกำเนิดขึ้น การวาดฝันและความคาดหวังของคนที่เป็นพ่อแม่มักเริ่มต้นขึ้นทันที

ยิ่งเมื่อเวลาผ่านไปและลูกน้อยมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามที่พ่อแม่คาดหวังไว้ ยิ่งทำให้พ่อแม่รู้สึกภาคภูมิใจและชื่นชมในความ “เก่งกาจ” ของลูก วันแรกที่เห็นรอยยิ้มของลูก วันแรกที่ลูกเปล่งเสียง วันแรกที่ลูกก้าวเดิน วันที่ลูกอ่านเขียน ก ไข่ หรือวันที่ลูกนับเลข 1-10 ได้ ล้วนเป็นวันสำคัญที่มีความหมายยิ่งสำหรับผู้เป็นพ่อแม่ เพราะเหตุการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความเก่ง ความฉลาด การมีไอคิวสูง หรืออาจถึงขั้นเป็นเด็กอัจฉริยะ

เมื่อลูกเติบโตใหญ่ขึ้น นอกจากความเก่งแล้ว พ่อแม่จะเริ่มปลูกฝังให้ลูกเป็น “คนดี” เรียกว่ามีอีคิวและเอ็มคิวควบคู่ไปกับไอคิว ขณะที่แต่ละคนมีนิยามของคำว่า “เด็กดี” ที่แตกต่างกัน หลายคนให้นิยาม “เด็กดี” เป็นเด็กที่เชื่อฟังพ่อแม่ ว่านอนสอนง่าย เจอผู้ใหญ่แล้วยกมือไหว้ เล่นของเล่นแล้วเก็บเข้าที่ พุดจาไพเราะ ทำการบ้านและอาบน้ำโดยไม่ต้องบอก กินอาหารได้เองตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่ “ถูกใจพ่อแม่” แต่บ่อยครั้งที่เป็ความคาดหวังซึ่งเกินธรรมชาติของเด็กในวัยนั้นๆ และนั่นหมายความว่านิยามที่ผู้ใหญ่ใช้อาจไม่เหมาะสมนักสำหรับความเป็น “เด็กดี”

นอกจากความเป็น “เด็กเก่ง” และ “เด็กดี” ของครอบครัวแล้ว ดูเหมือนสังคมไทยจะไม่ใคร่ให้ความสำคัญกับ “ทำอย่างไรให้ลูกของเรามีความสุข” มากนัก พ่อแม่อาจคิดเอาเองว่า เด็กที่เก่งและดีจะกลายเป็นเด็กที่มีความสุขได้โดยอัตโนมัติ ซึ่งความคิดเห็นเช่นนี้อาจมิใช่เรื่องที่ถูกต้องเสมอไป

ผู้ใหญ่อย่างพวกเราหลายคนคงรู้จักเพื่อนฝูงที่มีทั้งความเก่งและความดี แต่ดูเขาไม่ค่อยมีความสุขนัก ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้ยาก และบางครั้งถึงขั้นไม่สามารถคิดแก้ไขปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาในชีวิต ได้อย่างเหมาะสม เข้าตำราที่ว่า “ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด” ประเด็นการสร้างความสุขให้กับเด็กจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้เด็กคนหนึ่งได้เติบโตได้อย่างสมบูรณ์ และสามารถใช้ชีวิตในสังคมโลกได้อย่างมีคุณภาพ

## ความสุขของเด็ก

การเลี้ยงดูเด็กให้มีความสุขทั้งทางกายและทางใจเป็นสิ่งที่ต้องทำควบคู่กันไป พ่อแม่ส่วนใหญ่จะคาดหวังให้ทุกอย่างเป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังหรือเป็นไปตามที่สังคมยอมรับ มากกว่าที่จะพิจารณาที่ตัวเด็กเป็นสำคัญ เรามักลืมนึกไปว่าเด็กแต่ละคนและเด็กแต่ละวัยมีศักยภาพในแต่ละเรื่องที่แตกต่างกัน มีการพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจที่แตกต่างกัน พ่อแม่ควรยอมรับและพอใจใน

สิ่งที่ลูกมีอยู่ และทำหน้าที่สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดของเขา

พ่อแม่ควรมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสมสำหรับแต่ละวัย และให้การสนับสนุนอย่างเหมาะสม พ่อแม่อาจจะคาดหวังให้ลูกดีมนมมากๆ เพราะอยากให้ตัวสูงใหญ่ ทั้งๆ ที่พ่อแม่ตัวเล็ก พ่อแม่รู้สึกไม่สบายใจเมื่อลูกวัยอายุ 1-2 ขวบแสดงอาการกลัวคนแปลกหน้าและเป็นเด็กที่ไม่กล้าแสดงออกซึ่งอาจไม่เป็นที่ยอมรับในสังคมที่ชื่นชอบแต่เด็กกล้าหาญ ทั้งๆ ที่อาการกลัวคนแปลกหน้าเป็นเรื่องปกติสำหรับเด็กในวัยนี้ เมื่อเด็กอายุ 4-5 ขวบและเริ่มติดตามพ่อแม่ออกงานสังคม พ่อแม่จะรู้สึกหงุดหงิด เสียหน้า และกล่าวตำหนิลูก เมื่อลูกไม่ยกมือไหว้ผู้ใหญ่หรือไหว้ไม่สวย โดยลืมหัดคิดว่าเด็กในวัยนี้มีความเป็นตัวของตัวเองอย่างมากและไม่ชอบให้ใครมาบังคับ แต่ในทางกลับกัน แทนการกล่าวตำหนิ พ่อแม่ควรให้กำลังใจและชมเชยเมื่อเด็กสามารถทำในสิ่งที่เราร้องขอได้

### ความสุขที่บ้าน

เด็กส่วนใหญ่จะมีความสุขเมื่ออยู่บ้าน เนื่องจากได้อยู่ใกล้ชิดกับคนที่เขารัก คั่นเคียงกับสถานที่ซึ่งเขาอยู่มาตั้งแต่เกิด มีอิสระในการพูด การเลือกกินอาหาร การแสดงออก และมักไม่ต้องอยู่ในกรอบหรือระเบียบวินัยมากนัก

ในวัยก่อนเรียน พ่อแม่ควรเริ่มสอนลูกโดยสังเกตจากสิ่งที่เขาสนใจเป็นหลัก เน้นเรื่องราวที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และยึดหลักให้เด็กเป็นศูนย์กลางมากกว่าที่จะนำกิจกรรมที่พ่อแม่เป็นผู้คัดเลือก การเรียนรู้ในวัยก่อนเข้าโรงเรียนนี้ต้องมีความสุขสนุกสนาน มีความเหมาะสม และเป็นที่น่าสนใจสำหรับวัย

นอกจากนั้นพ่อแม่ควรเริ่มฝึกวินัยและฝึกความรับผิดชอบสำหรับเด็ก โดยเลือกสรรให้เหมาะสมสำหรับแต่ละวัย และควรเลือกกิจกรรมที่ยากขึ้นเมื่อเด็กโตขึ้น การชมเชยหรือการให้รางวัลอาจเป็นแรงจูงใจที่ดีในการส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในการฝึกระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ อย่างไรก็ตาม การฝึกวินัยและความรับผิดชอบที่เข้มงวดจนเกินไป อาจทำให้เด็กเกิดความรำคาญ มีความเครียดและรู้สึกวิตกกังวล และอาจมีส่วนในการปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์บางอย่างของเด็กได้

### ความสุขที่โรงเรียน

เมื่อเด็กเติบโตถึงวัย 2-3 ขวบ พ่อแม่จะเริ่มวางแผนให้เด็กออกจากบ้านไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่เพื่อการเรียนรู้ซึ่งมักหมายถึงเนอสเซอรี่และโรงเรียนอนุบาล ในปัจจุบัน พ่อแม่ไทยนิยมส่งลูกเข้าโรงเรียนตั้งแต่เด็กอายุยังน้อยคงเนื่องจากกระแสสังคมที่มักเน้นความเก่งและความพร้อมของ

เด็ก โดยบางครั้งลืมคิดไปว่าการส่งลูกไปโรงเรียนในวัยที่เด็กยังติดแม่และกลัวคนแปลกหน้าอาจเป็นโทษมากกว่าเป็นคุณเสียอีก นอกจากนี้ยังอาจทำให้เด็กเหล่านี้ป่วยบ่อยๆ เนื่องจากได้รับเชื้อโรคจากเพื่อนๆ เราจึงมักพบอยู่เสมอว่า เด็กที่เข้าเรียนในใหม่ๆ เป็นหวัดเป็นไข้ เป็นๆ หายๆ เกือบตลอดปี

เพื่ออำนวยความสะดวกของเด็ก โรงเรียนอนุบาลหรือเนอสเซอริควรรอนุญาติให้พ่อแม่เข้าไปอยู่ในห้องเรียนของลูกในช่วงเดือนแรกของการเข้าโรงเรียน เพื่อให้เวลาในการปรับเปลี่ยนความรู้สึกของเด็ก จากการเห็นครูเป็นเสมือนคนแปลกหน้า กลายเป็นครูซึ่งเด็กมีความคุ้นเคยและไว้ใจ อย่างไรก็ตาม โรงเรียนส่วนใหญ่นิยมใช้วิธีหักดิบด้วยการขอร้องให้พ่อแม่กลับบ้านทันทีเมื่อส่งลูก โดยอ้างว่าเพื่อให้่ายต่อการจัดการและมักรู้สึกว่าการร้องไห้เดี๋ยวเดียว และหยุดร้องเมื่อไม่เห็นหน้าพ่อแม่ วิธีการดังกล่าวเหมือนกับเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการขาดความเข้าใจของครูในด้านจิตวิทยาของเด็กวัยอนุบาล

การจัดกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน ควรเน้นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานเป็นหลัก และแบ่งแบ่งความรู้ ตลอดจนการฝึกการอยู่ร่วมกัน โดยทำในรูปแบบของ “เรียนไป เล่นไป” เช่น การเล่นเกม การฟังนิทาน กิจกรรมเหล่านี้ล้วนทำให้เด็กเพลิดเพลินและได้เรียนรู้โดยไม่รู้ตัว ครูไม่ควรคาดหวังให้เด็กเล่นด้วยกันอย่างมีกติกา เพราะในวัยดังกล่าว เด็กยังนิยมการเล่นคนเดียวและยังไม่เข้าใจกติกา มารยาทมากมายนัก การฝึกระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ ซึ่งมักรู้จักกันในนาม “เตรียมความพร้อม” เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่พ่อแม่ส่งลูกไปโรงเรียน เพราะอยากให้เด็กได้เรียนรู้เรื่องราวในการใช้ชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ลืมว่า เด็กคนหนึ่งอาจมีระเบียบวินัยอย่างดีที่โรงเรียน แต่อาจขาดระเบียบวินัยที่บ้าน พ่อแม่และครูจึงควรชี้แนะการปฏิบัติที่บ้านให้สอดคล้องกับที่โรงเรียนด้วย

เมื่อเด็กอยู่ในวัยประถม การเรียนในชั้นเรียนมักจะเข้มข้นขึ้น ทั้งครูที่โรงเรียนและพ่อแม่ที่บ้านมักใช้เวลากับการบ้าน การติวเพื่อเตรียมสอบ หรือแม้แต่การเรียนพิเศษและการเรียนล่วงหน้า จนบางครั้งลืมไปว่า เด็กในวัยดังกล่าวยังมีความสุขกับการเล่น การเรียนจึงน่าจะแบ่งตัวมากกับการเล่น มิใช่เน้นการนั่งเรียนในห้องเรียนวันละหลายๆ ชั่วโมง การเรียนในระบบที่เป็นอยู่ซึ่งส่วนใหญ่เน้นการท่องจำมากกว่าการสอนให้คิดในเชิงสร้างสรรค์ และให้ความสำคัญกับการสอบ ล้วนสร้างความเครียดให้กับเด็กและพ่อแม่ หรือแม้แต่กับตัวครูเอง พ่อแม่คงต้องพิจารณาเลือกโรงเรียนให้เหมาะสมกับลูกของตน มิใช่ตามกระแสสังคมตามที่เป็นอย่างนี้ในปัจจุบันเท่านั้น เป็นที่น่าสังเกตว่าความรู้ที่เราเรียนรู้ในอดีตจะถูกนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของเราน้อยมาก เข้าทำนอง “เรียนไปเพื่อสอบเพื่อเลื่อนชั้น มากกว่านำไปใช้จริง”

การเรียนในชั้นเรียนควรนำไปเชื่อมโยงสู่การใช้ชีวิตประจำวัน ครูอาจสร้างกิจกรรมขึ้น โดยการพาเด็กไปโรงอาหาร เพื่อเรียนรู้วิชาบวกลบเลขโดยการหัดซื้อของ เรียนวิชามารยาทในการเข้าแถวหรือเข้าคิว หรือเรียนวิชาโภชนาการในการเลือกรับประทานอาหาร ครูต้องรู้จักวาดฝันเพื่อ

นำไปสู่แผนการสอนที่สนุก ดังนั้นหลักสูตรในการเรียนของเด็กจึงต้องไม่มากจนเกินไป มิฉะนั้น  
ครูจะไม่มีเวลาในการบูรณาการความรู้จากวิชาต่างๆ เข้าด้วยกัน

## ความสุขในชีวิต

เมื่อเด็กออกจากรั้วโรงเรียนมัธยมเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยและในที่สุดสู่ชีวิตในการทำงาน  
ต้องอาศัยกระบวนการการเรียนรู้และการปรับตัวอย่างมาก เพื่อดำรงตนให้อยู่รอดและอยู่ในสังคม  
ได้อย่างมีความสุข พ่อแม่ต้องเข้าใจจิตใจของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยติดเพื่อน เชื่อเพื่อนและครูมากกว่าการ  
เชื่อฟังพ่อแม่เหมือนในอดีต เด็กวัยรุ่นจะมีความคิดเป็นของตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นผู้ใหญ่  
แล้ว บ่อยครั้งที่เกิดการโต้เถียงกับพ่อแม่ ในขณะที่เดียวกันตัวพ่อแม่เองมักมีความห่วงใยลูกที่เป็น  
วัยรุ่นมากจนเกินไป โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่วัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อกิจกรรมหลายอย่างที่อาจเป็น  
อันตราย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และอบายมุขต่างๆ พ่อแม่ส่วน  
ใหญ่จึงชอบบ่นและพูดมากกับลูก กลัวลูกเป็น โนนเป็นนี้ และบ่อยครั้งทำให้ความสัมพันธ์ใน  
ครอบครัวเสียไป ดังนั้นทั้งพ่อแม่และเด็กเองควรทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน และปรับตัวเข้าหากัน  
บ้างตามสมควร พ่อแม่ควรแสดงจุดยืนให้เห็นว่า ตนยินดีและพร้อมเสมอที่จะเป็นที่ปรึกษาหากลูก  
มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือ ในขณะที่เด็กวัยรุ่นเองควรมีความเข้าใจพ่อแม่ด้วยว่า ความ  
เป็นห่วงของพ่อแม่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของความรักที่มีต่อลูก

## สรุป

การเลี้ยงลูกคนหนึ่ง เพื่อเพียงให้เขาเป็นคนเก่งและเป็นคนดีคงไม่เพียงพอ ควรให้  
ความสำคัญของการทำให้ลูกมีความสุขควบคู่กันไปด้วย ในวัยเด็กเล็ก ควรส่งเสริมการเรียนการ  
สอนที่ควบคู่ไปกับการเล่นและเชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน พ่อแม่ควรมีความเข้าใจ  
จิตวิทยาของเด็กในแต่ละวัย และปฏิบัติต่อเด็กอย่างเหมาะสม เพื่อให้ลูกของเราเป็นทั้งเด็กเก่ง คนดี  
และมีมีความสุขในชีวิต