

โครงการ “ห้องเรียนพ่อแม่ไทยพาณิชย์”

“เลี้ยงลูกถึงหัวใจด้วยวินัยเชิงบวก”

โดย ผศ.ดร. ปนัดดา ธนเศรษฐกร (ครูหม่อม)

วันที่ 11 กันยายน 2561

ณ อาคารไทยพาณิชย์ สำนักงานใหญ่ ,SCB Academy Playground ชั้น 18



ดำเนินการโดย

มูลนิธิสยามกัมมาจลและ SCB Academy



“เลี้ยงลูกถึงหัวใจด้วยวินัยเชิงบวก”

โดย ผศ.ดร. ปนัดดา ธนเศรษฐกร(ครูหม่อม)

เทคนิคที่ครูหม่อมจะนำมาพูดคุยในวันนี้ จะเป็นการพูดที่ทำให้เราหรือคนฟังรู้สึกว่าเป็นการให้ความเคารพ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์นั้นแน่นแฟ้น เกิดความไว้วางใจ และที่สำคัญคือ เมื่อลูกเราโตไปแล้ว ก็ยังจะกลับมาและคุยกับพ่อแม่

วิธีการที่คุณพ่อคุณแม่พูดกับลูกสามารถเปลี่ยนโครงสร้างและการทำงานของสมองได้

ลูกที่อายุ 1 ขวบ พ่อแม่ไม่ได้เปลี่ยนโครงสร้าง แต่พ่อแม่สร้างโครงสร้างการทำงานของสมองเลยตั้งแต่แรก เพราะพฤติกรรมของมนุษย์ออกมาจากสมองและจิตใจ เพียงแต่จะออกมาจากจิตที่มีสติ หรือจากการทำงานของสมองที่ควบคุมเราจนเราไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ ยกตัวอย่างเช่น คนติดยาจะยับยั้งชั่งใจไม่ได้ หรือคนที่อยากได้อะไรก็ซื้อ ถูกขัดใจก็กรี๊ด เกรี้ยวตบมาก ๆ ซึมเศร้า จะเป็นคนที่จิตไม่อยู่กับตัว สมองทำงานเอง จนกลืนกินความเป็นตัวเองไป

หากว่าลูกมีพฤติกรรมในช่วงนี้ที่ติดจนเป็นนิสัย ไม่ต้องมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำนั้นๆ ในภวะนั้น จิตจะคิดเรื่องอื่น ดังนั้น พฤติกรรมที่ติดตัวลูก เช่น ลูกคือ ลูกไม่มีวินัย แสดงว่าการทำงานและโครงสร้างสมองที่ทำให้พฤติกรรมนั้นออกมา กำลังก่อจนเป็นสันดาน พ่อแม่จะพูดอย่างไรให้สันดานหรือนิสัยเปลี่ยน... พูดอย่างไรก็ได้ให้โครงสร้างสมองและการทำงานของสมองเปลี่ยน มือทั้งสองของพ่อแม่สร้างลูกได้ แต่จะสร้างได้ พ่อแม่ต้องจิตดี อย่าปล่อยให้จิตหลุดบ่อย

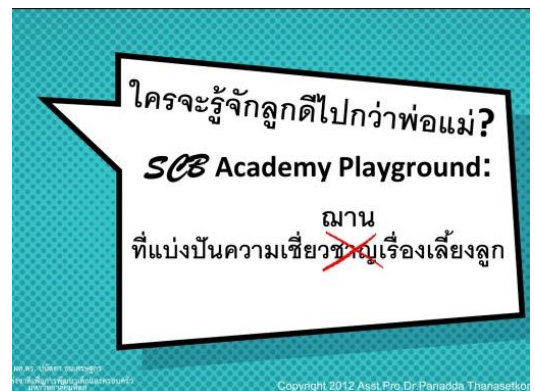
แม้ว่าลูกจะอายุเกิน 6 ขวบแล้ว พ่อแม่ก็ยังต้องใช้เรื่องนี้กับลูก... ไม่ใช่ว่าลูกอายุ 6 ขวบแล้ว เราเคยพูดดีๆ กับเขาแล้ว หลังจากนั้น เราจะพูดอะไรกับเขาก็ได้ สำหรับช่วง 6 ปีแรก (จริงๆ คือ 3สามปีแรก) มีความสำคัญ เพราะว่าในช่วงนี้เป็นช่วงที่สมองกำลังสร้างโครงสร้างและหน้าที่ของสมองให้เป็นที่ไปตามที่สอน ถ้าเราสอนอย่างจิตดีๆ มีสติ ก็จะเป็นโครงสร้างตามนั้น ถ้าเราสอนแบบไม่ค่อยมีสติก็จะเป็นโครงสร้างตามนั้นเช่นกัน

สมองครึ่งหนึ่งโตเต็มที่ในท้อง อีกครึ่งหนึ่งออกมาโตข้างนอก ครึ่งหลังนี้ก็คือเรื่องโครงสร้าง หน้าที่และการแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมเพื่อให้เขาสามารถปรับและอยู่กับพวกเราได้ เพราะฉะนั้น ถ้าลูกดีก็ให้พ่อแม่มองที่มือของตัวเอง ลูกดีก็ให้มองที่มือตัวเองเช่นกัน เราจะสร้างหรือเราจะทำลายก็ได้ ถ้าลูกอายุเกิน 6 ขวบไปแล้วสิ่งที่ยากก็คือ ร่องความคุ้นชินเดิม (สันดาน) ของลูก รวมถึงเราต้องสลयर่องความคุ้นชินเดิม (สันดาน) ของเราด้วย ขึ้นอยู่กับว่าใครจะอดทนนานกว่ากัน

วันหนึ่งที่เราเปลี่ยน ช่วงแรกลูกจะเริ่มมองแล้วบอกว่า “พ่อ แม่เขาเป็นอะไรหรือเปล่า อะไรมาสิงแม่ แต่ก่อนแม่ไม่ใช่แบบนี้” ซึ่งเราเองต้องทำซ้ำๆ แบบไม่เครียด ทำจนเป็นร่องความคุ้นชิน(สันดาน) จนลูกสามารถเปลี่ยนโครงสร้างสมอง เปลี่ยนวิธีการทำงาน แล้วเกิดเป็นโครงสร้างใหม่ พฤติกรรมใหม่ได้ เพราะฉะนั้น วันนี้เราจะลงลึกมากขึ้น เชื่อมโยงระหว่างครั้งที่แล้วกับครั้งนี้ หวังว่าทุกคนจะจำครั้งที่แล้วได้

ใครจะรู้จักลูกดีไปกว่าพ่อแม่ ?

ฉาน แปลว่าภาวะจิตสงบ เชี่ยวชาญอย่างเดียวเราจะสอบตกได้ง่าย เหมือนที่ครูหม่อมมีความรู้ท่วมหัวแต่ไม่มีลูก เพราะฉะนั้น ครูหม่อมก็ยังไม่เคยใช้ฉานหรือภาวะสงบของตัวเองจริงๆ ยังไม่รู้ว่าเป็นพ่อแม่ยากขนาดไหน แต่เชื่อว่ามันยากมาก เพราะว่าตัวเองเป็นครูเด็กเล็กก็คิดว่ามันก็ยากแล้ว



แต่พอมีหลานก็รู้สึกยากกว่า จิตหลุดไหลตามใจหลานบ่อยมาก ต้องมีพี่สาวหลายคนคอยเรียกสติ ถ้าครูหม่อมมีลูกของตัวเอง รับรองเลยว่าต้อง spoil หนักมากแน่ๆ เพราะไม่รู้ว่าจะสงบจิตสงบใจได้มากน้อยแค่ไหน แต่ต้องฝึก

เพราะฉะนั้น เราจะมาแบ่งความเชี่ยวชาญ และจะเริ่มสร้างฉาน (ฉานปัญญา) ว่าต้องเลี้ยงลูกอย่างไร ให้เรามองว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ ทำอย่างไรให้ความโกรธ ความคาดหวังอยู่ในระดับที่เราอยู่ด้วยกันได้ ไม่ใช่ว่าไม่มีความคาดหวังเลย ครูหม่อมอยากให้เป็นทุกคนยังมีความเป็นคนอยู่ อยากให้อยู่ด้วยกันแบบปกติ

จากการอบรมครั้งที่แล้ว มี 4 ช่วง เริ่มจากฐานไปจนถึงเป้าหมาย แต่เป้าหมายจริงๆ คือ **มือพ่อแม่ที่เป็นคนสร้างคน** วิธีสร้างคนคือ **พ่อแม่จะเป็นคนสร้างประสบการณ์ให้กับลูก ประสบการณ์เดิมที่มีคุณภาพเพียงพอให้ EF ทำงาน**



ประสบการณ์เดิมที่มีคุณภาพ คือ

1) **ความรัก ความอบอุ่น ความผูกพัน ความปลอดภัย**

2) **การให้ออกาสลูกได้ลองตัดสินใจ** หรือให้เขาใช้สมองคิด คือ ไม่ควบคุมลูก ให้เขาคิดในเรื่องของเขาเอง แล้วประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะลูกจะคิดผิดหรือคิดถูก แต่จะมีพ่อแม่ที่อยู่เคียงข้าง คอยให้ตัวตนเขา

เวลาที่มีคนมาถามว่า “หิวข้าวไหม” ตัวตนจะเกิดขึ้น “เจ็บมากไหม เจ็บหรือตกใจ บอกแม่สิ” ประสบการณ์เหล่านี้จะสร้างตัวตนของลูก ลูกจะโตขึ้นมาแล้วซ้ำเติม/ทับถมผู้อื่น หรือลูกจะโตขึ้นแล้วเป็นคนที่น่าสนับสนุนผู้อื่นขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของเขา และคนที่สร้างประสบการณ์เหล่านี้คือ พ่อแม่ เพราะพ่อแม่อยู่กับเขามากที่สุด

คุณพ่อคุณแม่มักจะคาดหวังกับลูก และเราเคยคิดกลับกันหรือไม่ว่า “ลูกเราอยากมีพ่อแม่แบบไหน” ให้ลองคิดเล่นๆ ว่า “เราอยากให้พ่อแม่เป็นคนอย่างไร อยากให้พ่อแม่เป็นแบบไหน” เราเป็นแบบที่ลูกต้องการได้หรือไม่ หลายครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจจะบอก “เป็นได้” แต่เมื่อลูกบอกว่า “ทำไมบ้านโน้นเขาให้ของเล่น” พ่อแม่จะบอกว่า “แล้วแกเป็นลูกบ้านไหน” ก็เหมือนที่เราบอกลูกว่า “ทำไมเขา(ลูกข้างบ้าน) ทำได้” ทำายที่สุดแล้ว

ประสบการณ์ที่คุณพ่อคุณแม่ให้กับลูก นอกจากเพื่อสร้างตัวตนแล้ว การให้เขาได้คิดเองนั้นจะไปสร้างโครงสร้างสมองส่วนที่มนุษย์ได้รับพรมมาและถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น คือ สมองส่วนคิด

EF อยู่ในสมองส่วนหน้า (ตรงหน้าผาก) หากเราใช้บ่อยๆ จะเกิดเป็นร่องความคุ้นชิน(สันดาน) ถ้าลูกควบคุมอารมณ์ได้ ภาษาง่ายๆ คือ “เป็นคนใจเย็น” ใจเย็น คือ ไม่ใช่ไม่รู้สึกรู้สีก แต่เป็นเพราะสมองของเขายังทำงาน

ร่วมกันได้อยู่ นั่นเอง เป็นเส้นทางที่ปูด้วยคอนกรีต หรือวิ่งบนไฮเวย์ คือ มั่นใจได้เร็วมาก แต่ถ้าลูกไม่ค่อยได้ใช้ หรือติดอยู่ที่สมองอารมณ์ เมื่อลูกใช้อารมณ์บ่อยๆ เขาก็จะเป็นคนแบบนั้น เหมือนกับเราในช่วงมีงานเครียด เราก็มักจะปรี๊ด โมโหได้ง่าย ให้เตือนตัวเองว่าเราเป็นแม่ ให้ทำใจร่มๆ หันหลังให้ลูกแล้วปรับจูน EF ของตัวเอง ให้มีสติ

สำหรับวันนี้จะยังคงอ้างอิงกับ 4 ช่วงของครั้งก่อน คือช่วงที่ทำกิจกรรมประติมากรรม EF มีการวางแผน ควบคุมอารมณ์ มีการออกแบบการเล่นกับลูกเพื่อให้ EF ทำงาน ถ้าคุณพ่อคุณแม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้เท่ากับว่าเรากำลังสร้าง 4 ช่วงเหล่านี้ให้กับลูก ถ้าพ่อแม่ได้เล่นกับลูก ลูกได้วางแผนจริง ความผูกพันมีอยู่จริง แล้วประสบการณ์นั้นก็จะถูกฝังอยู่กับลูก แต่เล่นอย่างเดียวไม่พอ เพราะเวลาเล่น คุณพ่อคุณแม่บางคนก็จะเริ่มกำกับ ควบคุม “ทำไมเล่นแบบนี้ ต้องเล่นแบบนี้ดี ทำแบบนี้มันก็แพ้สิ อู๋...แพ้แล้วแพ้อีก ทำไมล่ะ”

ถ้ามีคนมาคอยกำกับขณะที่เราทำอะไร เราจะรู้สึกไร้ค่าไหม

สิ่งที่เราจะเรียนรู้ร่วมกันวันนี้ คือ **เทคนิคการสร้างวินัยเชิงบวก** ในครั้งที่แล้วเราพูดถึง พัฒนาการมนุษย์ที่เป็นธรรมชาติ คือ ตัวตน พัฒนาการ 4 ด้าน และสมอง ถ้า EF ยังทำงานไม่ได้ ให้ดูว่าเราได้สอนทักษะและให้เขาได้ฝึกฝนแล้วหรือยัง ถ้าเคยสอนทักษะนั้นแล้ว และลูกเคยทำได้แล้ว แต่ตอนนี้เขากลับทำไม่ได้ ต้องไปดูที่ตัวตน ให้นำพาตัวตนของเขาให้ขึ้นมาก่อน

การที่พ่อแม่คอยกำกับลูก “อาบน้ำหรือยัง ผ้าพันคออยู่ไหน รองเท้าพละละ เตรียมของหรือยัง” จะทำให้ตัวตนของลูกหายไป เพราะมีคนมาครอบงำอยู่เสมอ



EF จะเป็นตัวควบคุมทักษะ หรือเป็นความหวังของคุณพ่อคุณแม่ **การที่คุณพ่อคุณแม่บอกว่า “อยากเห็นว่าลูกอยู่ได้อย่างมีความสุข ดูแลตัวเองได้ มีความภาคภูมิใจในตนเอง” แต่ถ้าไม่มีการฝึกฝนด้วยตัวเองตั้งแต่แรก สิ่งเหล่านี้ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้**

จะมีวิธีการฝึกฝนอย่างไร ที่ยังทำให้ความสัมพันธ์ดีอยู่

การสร้างวินัยเชิงบวกเป็นเหมือนการสร้างสะพานเชื่อม เพราะเมื่อใช้วินัยเชิงบวกจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกดีขึ้น เมื่อความสัมพันธ์ดี อะไรก็ตามที่พ่อแม่พูดจะกลายเป็นประสบการณ์

EF คือการทำงานของสมองในระดับสูง เวลาที่ EF ทำงานจะดึงประสบการณ์เดิมออกมาเพื่อประมวลก่อนตัดสินใจ ถ้าประสบการณ์เดิมมีคุณภาพ ความคิดก็จะดี วางแผนก็จะดี ขึ้นอยู่กับ INPUT

ยกตัวอย่าง สมมติลูกของเราเป็นเด็กผู้หญิงอายุ 15 ปี เดินออกจากบ้านไป แล้วมีรุ่นพี่ผู้ชายหล่อ เป็นนักกีฬา Popular มาก มายืนรออยู่ที่หน้าบ้าน เมื่อลูกเดินออกมา เขาก็เข้ามาจับ บอกว่า “รอมานานแล้ว ยืนมองมาสวมปีแล้ว ต่อไปนี้สายตาของพี่จะมีแต่น้องคนเดียว” ...ไปมีอะไรกันมัย

เมื่อ EF เริ่มทำงาน ลูกต้องดึงประสบการณ์เดิม หากว่าดึงประสบการณ์เดิมออกมาพบว่า “พ่อด่าเรด แม่เคยพูดว่าไม่น่ามีแก ตั้งแต่มีแก แม่ต้องเสียสละทุกอย่างทั้งชีวิตส่วนตัว ครูก็ไม่รัก เพื่อนไม่มี” ... นี่คือประสบการณ์สร้างตัวตน หากที่ผ่านมามีตัวตนไม่มีคุณค่า แต่ตอนนี้มีคนข้างนอกมาให้คุณค่า... ลูกของเราจะไปตามเขา

ถ้าลูกเป็นเด็กผู้ชายอายุ 15 ปี เดินออกจากบ้าน มีเพื่อนข้างซอยมายืนรอแล้วบอกว่า “จากวันนี้จะมีเรา เราและนาย ไปเสพยากัน” ดึงประสบการณ์เดิมออกมาพบว่า “พ่อก็ตี แม่ก็ไล่ออกจากบ้าน ครูก็ไม่รัก เพื่อนก็ไม่มี” เขาก็จะเดินตามเพื่อนข้างซอยไป

ประสบการณ์เดิมที่มีคุณภาพเป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ แต่จริงๆ แล้ว มันคือความสัมพันธ์ในทุกวันนี้ เชื้อหรือไม่ว่าเด็กเล็ก เด็กอนุบาลหรือเด็กก่อนอนุบาล ถ้าเราไปดูในห้องเรียน เด็กที่สามารถนั่งรอคุณครูได้โดยไม่ไปแย่งความสนใจกับเพื่อน บอกให้เข้าแถวก็รอได้ เขาต้องดึง moment ดีๆ มาหล่อเลี้ยงใจของเขา แต่ถ้าย้อนกลับไปตอนเช้าพบว่า แม่ก็เร่งเขา และเขาก็เพ่งทะเลาะกับพ่อ เขาก็จะอยากได้ความรักความอบอุ่นจากครู เขาจะนั่งรอไม่ได้ จึงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจ อยู่ที่ว่าคุณคนนั้นจะเข้าใจธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์หรือไม่ ถ้าไม่เข้าใจเขาก็อาจจะโดนดู ถ้าเข้าใจก็อาจจะถูกดูแลอย่างดี ดังนั้น **พ่อแม่จึงเป็นวัคซีนชั้นดีสำหรับลูก จะให้ลูกมีประสบการณ์อะไรเพื่อให้เขาสามารถรอได้ ให้คนอื่นได้ เขาต้องอิมก่อน ความสัมพันธ์นี้จึงเป็นตัวสร้างโครงสร้างสมองใหม่ให้กับลูก**

สำหรับคนที่มีลูกอายุไม่เกิน 3 ขวบ นี่ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงแต่เป็นการสร้าง สมองกำลังสร้างโครงสร้างนี้ แต่ถ้าลูกอายุเกิน 3 ขวบ จะเป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างสมองซึ่งจะใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนนานมากขึ้นเพราะมีโครงสร้างเดิมอยู่ คุณพ่อคุณแม่ก็มีวิธีการเดิมอยู่ สมการนี้ง่ายนิดเดียว **“ถ้าพ่อแม่เปลี่ยน ลูกเปลี่ยน”**

หัวข้อที่จะเรียนรู้ในวันนี้ คือ

- กระปุกออมทรัพย์
- ออย่ามา “No!”
- ปลอบหรือสอน
- เข้าใจได้ พร้อม ชม
- เปลี่ยนท่าที

ถ้าได้เรียนรู้ทั้ง 5 หัวข้อนี้ เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่จะมีอาวุธ มีเครื่องมือสร้างความสัมพันธ์ ความผูกพันกับลูก

กระปุกอมทรัพย์

โจทย์

ให้ทุกคนอยู่ในความนิ่งสงบ และทบทวนว่า : ในวันหนึ่ง ๆ เราพูดคำว่าอะไรกับลูกบ่อยที่สุด คำที่พูดบ่อย ๆ โดยไม่ต้องอธิบายเหตุการณ์

- คิดถึงลูก/รักลูก
- เลิกเล่นเกม
- คิดถึงแม่ใหม่
- หิวใหม่ลูก
- ขอหอมแก้มหน่อย
- แม่ซารักพี่...กับน้อง...นะคะ
- หนูคิดว่ายังไงคะ
- พี่ชก พี่ พี่ชก พี่ๆๆ (เสียงสูง)
- กินข้าวให้หมดนะคะ
- เก่งมาก เยี่ยมมาก Good Job
- รีบๆ
- โตแล้ว หนูต้องหัดทำอะไรด้วยตัวเองบ้างนะคะ
- เก่งมากๆ
- ขอขอบคุณครับ
- เยี่ยมมาก
- ทำอะไรตั้งใจหน่อยลูก
- วันนี้เป็นยังไงบ้าง
- อย่ามัวแต่เล่น
- ลูกจำ
- เป็นไงบ้างคะ ลูก
- วันนี้สนุกไหม
- เล่นอะไรอยู่ครับ
- ดีมากครับลูก
- เมจิเร็วๆ
- มากอดหน่อยคะ
- เก่งมากครับ มามีภูมิใจในตัวลูกที่สุด
- อย่าทะเลาะกัน
- กินนมหรือยังคะ
- สวัสดีค่ะ
- เสร็จหรือยัง
- ระวังหน่อย

ให้ลองคิดว่า ถ้าสมองของลูกเป็นกระปุก แล้วเราหยอดคำพูดว่าอะไรกับลูกมากที่สุด

คำพูดเมื่อสักครู่นี้ (เฉพาะแค่ในห้องเรียนนี้) เรามีทั้งคำที่เป็นสีขาวและสีดำ สิ่งเหล่านี้ คือประสบการณ์ที่เขาจะดึงออกมาใช้ แต่เราไม่รู้หรือรู้ว่าลูกจะดึงอะไรออกมาใช้



สมองเหมือนกระปุก เพราะถ้าเราหยุดเหรียญ 10 บาท เมื่อเราแตะกระปุกออกมา เราก็จะได้เหรียญ 10 บาท ให้ลองนึกดูว่าถ้าเราหยุดสิ่งที่เป็นลบลงไป แล้วลูกหยิบประสบการณ์นี้ขึ้นมาใช้จะเป็นอย่างไร ต่อไปนี้ขอให้เรานึกคิดนิตหนึ่งก่อนหยุดอะไรให้กับลูกทุกครั้ง

ตามหลักจิตวิทยาบอกว่า “ยิ่งเราใกล้หรือสนิทกับใคร ก็จะมียิ่งลบ เพราะว่ากับคนใกล้ตัว เราสามารถเอาแต่ใจตนเองได้ เลยไม่ค่อยถนอมน้ำใจ เราเก็บความอึดอัดไม่สบายใจมาจากที่ไหนต่อที่ไหน เมื่อมาเจอคนที่เรารัก เราก็ปลดปล่อยออกไป” คำถามคือ เขาสมควรที่จะได้รับหรือไม่

เพราะฉะนั้น ให้มองลูกใหม่ สมองของเขาใส แล้วพ่อแม่จะหยุดบวกรหรือหยุดลบให้กับลูก และให้คิดตามความเป็นจริงว่า เมื่อเขาออกไปข้างนอก คนที่เขาพบเจอจะมักหยุดด้านลบมากกว่าหยุดด้านบวกให้กับเขา เขาจะแบกด้านลบมาจากข้างนอก เมื่อเข้ามาในบ้านแล้วเขาต้องมาเจอกับคุณพ่อคุณแม่ที่อยู่แผนกซ้ำเติมและทับบม ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ไปทำงานก็เครียดกลับมา ลูกไปเรียนก็เครียดเช่นกัน และครูที่พบเจอมักเป็นครูที่หยุดลบมากกว่าหยุดบวก ดังนั้น มือของพ่อแม่สร้างได้ หยุดได้ แต่ขอให้คิดนิตหนึ่งว่าจะใส่อะไรลงไปให้ลง ถ้าไม่แน่ใจให้กลืนคำพูดลงไปก่อน ให้คิดก่อนพูด

ถ้าอยากได้เงินให้หยุดกระปุก และถ้าอยากได้ความสุขให้หยุดด้วยคำพูดดี ๆ

มีสิ่งที่คุณอยากจะขอความร่วมมือจากคุณพ่อคุณแม่ และคิดว่าเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่จะทำให้ได้ คือ **หลักเลี้ยง การพูดคุยสิ่งเหล่านี้กับลูก (สามารถพูดคุยได้แค่ครั้งหรือสองครั้ง) และที่เหลือให้เขาได้จัดการ ตนเอง** ซึ่งนั่นจะกลายเป็นประสบการณ์ที่คุณพ่อคุณแม่ให้เขาได้ใช้ EF

- 1) **กินอิ่ม** รวมถึง “อิมยัง” “หิวไหม” “หิวน้ำไหม” “ดื่มนมหรือยัง” “กินผักด้วย”
- 2) **นอนหลับ** รวมถึง “นอนได้แล้ว” “ตื่นได้แล้ว” “ดึกแล้ว” “นอนกลางวัน” “อย่าเพิ่งหลับจะถึงบ้านอยู่แล้ว เดี่ยวจะงอแง”
- 3) **ตัวสะอาด** ตั้งแต่ “อาบน้ำ” “ไม่อาบน้ำ” “สระผม” “ไม่ได้สระผม” “เดี๋ยวเลอะ” “เดี๋ยวเปื้อน” “ล้างมือด้วย” “อย่าเอามือแคะขี้มูก”
- 4) **การบ้านเสร็จ** รวมถึง ถ้าลูกเล็กอยู่ที่ไม่ต้องทำการบ้านให้ลูก ถ้าโตแล้วไม่ต้องถามถึงการบ้าน ปล่อยให้เป็นเรื่องของเขา สมมติว่าเรากลับบ้าน เราจะรู้สึกอย่างไรถ้าลูกถามเราบ้างว่า “แม่ทำงานเสร็จยัง ทำไม่หอบกลับมาที่บ้าน ทำไมทำงานไม่เสร็จ ไม่รับผิดชอบเหรอ”
- 5) **เล่นปลอดภัย** ก็คือเรื่องความปลอดภัยของลูก จะเล่นอะไร จะเล่นอย่างไร จะชนะจะแพ้ เราก็แค่เล่นกับเขา แต่ไม่ต้องพูดเยอะ

5 เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราจะนำไปสู่การสอนเรื่องวินัย เขาจะต้องรู้ว่า “กินอิ่ม นอนหลับ ตัวสะอาด ทำการบ้าน เสร็จ เล่นปลอดภัย” หมายความว่าอะไร ถ้าเขาไม่ทำแล้วจะเกิดอะไรขึ้น เขายังไม่มีวินัยในเรื่องเหล่านี้แสดงว่า ลูกและเราต่างไม่มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ ไม่มีเป้าหมายเดียวกัน เมื่อไม่มีเป้าหมายเดียวกัน ระวังทางก็จะสะเปะสะปะ “วันนี้ถูกหยนอนดึกได้” “ไม่ใช่วันเกิดห้ามนอนดึก” “วันไหนที่แม่/พ่อมีธุระ แล้วลืมนึกถึงลูกก็นอนดึกได้ ไม่เป็นไร” แต่ถ้าเรามีเป้าหมายเดียวกัน มันจะเป็นไปตามเป้า (จะมาคุยถึงเรื่องนี้เพิ่มเติมว่า 5 เรื่องนี้จะสามารถช่วยลูกและช่วยพวกเราเองได้อย่างไร)

พ่อแม่ส่วนใหญ่จะพูด 5 เรื่องนี้กับลูกทุกวัน บางคนอาจจะรู้สึกเบื่อ แต่เราก็สามารถตัดสินใจได้ว่าเราจะไม่พูดเรื่องนี้ก็ได้ แต่ที่ผ่านมาเรามักเผลอ จิตไม่อยู่กับตัว เราลืมนี่จะตั้งกฎเกณฑ์ หรือสร้างข้อตกลงทางวินัย

อยากให้คุยเรื่องอื่น นอกเหนือจาก 5 เรื่องนี้ ยกตัวอย่าง เช่น เรื่องที่สนุกที่สุดของวัน เรื่องที่ตื่นเต้น หรือชวนกันวางแผน “ซัมเมอร์นี้ เราจะไปเที่ยวไหน ปิดเทอมแล้วจะไปเที่ยวไหน” ช่วงเปิดเทอมก็ให้ร่วมกันตั้งเป้าหมาย เอาเงินมาวางแผนแล้วถามว่า “จะไปเที่ยวที่ไหน อยากไปไหนให้ดูจากจำนวนเงินที่มี” ถ้าลูกอยากไปที่ที่มี

ค่าใช้จ่ายสูง เราต้องคิดคำนวณได้ว่า ลูกมีค่าขนมเท่าไร? แมมีเงินเก็บเท่าไร? แล้วเราต้องเก็บอีกเท่าไร? ถ้าทุกคนทำได้ตามเป้าก็ไปได้เลย นั่นรวมถึงหน้าที่รับผิดชอบด้วย เมื่อวางแผนเสร็จ ทุกคนแยกกันไปทำหน้าที่ แล้วกลับมาสรุปกันว่าวันนี้เป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ ถึงเวลา 6 โมงเย็นทุกคนนำเงินมากอง คุณแม่ก็ช่วยเก็บไว้ให้ ลูกมีหน้าที่คิดว่า “อยากไปที่ไหน จะไปทำอะไร” ทุกครั้งที่ผ่านมาเวลาไปเที่ยว พ่อแม่เป็นคนวางแผน ลูกมีหน้าที่ปฏิบัติตาม แฉ่งเพื่อทราบเท่านั้น

มีเรื่องอื่นๆ ให้พ่อแม่ได้คุยกับลูกมากมาย ดูข่าว ดูทีวี ก็สามารถนำมาคุยกับลูกได้ “ถ้าเป็นหนู หนูจะทำยังไง” เชื่อหรือไม่ว่าเด็กสามารถคุยกับเราได้ เราสามารถหยิบเรื่องนิทาน เรื่องของคนอื่นมาพูดคุย แลกเปลี่ยนกันได้ ลูกชอบ ลูกทำได้

ในการคุยเรื่องอื่นนี้ เราสามารถใส่คุณค่า value ของบ้านเราได้ เช่น ใส่เรื่องความกตัญญูผ่านเรื่องเล่าเหล่านี้ มันเป็นไปได้ที่จะให้ลูกเรียนรู้เรื่องความกตัญญู ถ้าคุณพ่อคุณแม่หยอดกระปุกแต่เรื่องกินอิม นอนหลับ ตัวสะอาด การบ้านเสร็จ เล่นปลอดภัย ให้ลูกอยู่ทุกวัน แล้วนานๆ ครั้งมาบอกว่า “ต้องกตัญญูนะลูก” ลูกยังไม่รู้เลยว่า “กตัญญูคืออะไร”

แม่ : ไปหยิบของให้แม่หน่อยลูก

ลูก: ไม่หยิบ

แม่: ใช้ไม่ได้ หยิบเองก็ได้ ตอนหนูเด็กๆ นะ เวลาลูกไม่สบาย แม่อุ้มทั้งคืนไม่เห็นจะบ่นอะไรเลย

เมื่อแม่บ่นเช่นนี้ก็ไม่ได้ช่วยทำให้ลูกเข้าใจและมีสำนึกที่ว่า “หนูต้องกตัญญู หนูไม่น่าทำให้แม่เสียใจ” เรารู้ว่าวิธีการนี้ไม่ได้ผล แต่ครั้งหน้าเราก็ยังทำเหมือนเดิม

เราหยอดความสุขได้ด้วยสถานการณ์ดี ๆ เมื่อเขาทุกข์แล้วเขาจะได้หยิบมาใช้ ความสุขนี้ไม่ได้แปลว่าต้องสนุก เวลามีความสุข เมื่อผ่านความทุกข์ไปแล้วเราก็มีความสุข เวลาที่เราไปเข้าค่าย ต้องไปร่วมอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน แก้ไขปัญหาไปด้วยกัน เมื่อผ่านตรงนั้นไปได้ เราก็มีความสุข พูดถึงที่ไร เราก็มีความสุข **พวกเราเป็นสัตว์สังคม เราไม่ได้กลัวความทุกข์ ที่เรากลัวคือกลัวว่าจะไม่มีคนอยู่ข้าง ๆ แต่ถ้าเรามีคนอยู่ข้าง ๆ ที่เราไวใจได้ จะให้ไปเจออะไรเราก็ไป**

เพราะฉะนั้นสมองเหมือนกระปุก ต่อไปนี้ให้ตั้งใจหยอด

เวลาที่เรายกอะไรลูกผ่านภาษาพูด สีนหน้าท่าทาง ภาษากาย น้ำเสียง สิ่งเหล่านี้จะกลายเป็น Inner Voice (ความคิด) เป็นความคิดที่ตั้งอยู่ข้างในเขา เราหยุดอะไรลงไป เขาจะหยิบขึ้นมา แล้วนำมากำกับตนเอง หมายความว่า วินัยในตนเองได้เกิดขึ้นแล้ว

การสอนวินัยเชิงบวก จะเริ่มต้นสอนได้เมื่อมีลูก เมื่อเริ่มต้นท้อง คุณแม่ต้องหัดมีวินัย เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ ในวันนี้ เด็กในวันนี้เป็นอย่างไร ผู้ใหญ่ในวันนี้ก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเด็กไม่มีวินัยให้รู้เลยว่า “ตัวเราเองอาจจะไม่มีวินัย” “วินัย” ในที่นี้ไม่ได้แปลว่า เราเป็นคนไม่มีวินัย แต่หมายความว่าเราไม่มีวินัยในการสอน ลูก ลูกไม่ทำ เราทำเอง วันนี้เราอารมณ์ดี พรุ่งนี้เราอารมณ์เสีย เราเป็นคนไม่มั่นคง อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ เพราะฉะนั้น ถ้าเราสามารถเป็นคนที่มีมั่นคงได้ รับรองว่าลูกก็จะเป็นคนที่มีความมั่นคง

ถาม-ตอบ

คำถาม : 5 ข้อที่บอกว่าไม่ให้พูดกับลูก ถ้าเราไม่พูดแล้วลูกจะรู้เองได้อย่างไรว่า ควรจะต้องถึงเวลากินข้าว ควรจะต้องนอนได้แล้ว หรือควรจะต้องรีบไปอาบน้ำตอนนี้

ครูหม่อม : ให้พูดได้ แต่ไม่ใช่เรื่องที่จะมาพูดตลอดทั้งวัน คือ พูดแล้วสอน แล้วให้เวลาฝึก เพราะถ้าสมองเป็นเหมือนกระปุก ถ้าเราไม่พูดถึง 5 ข้อนี้ แล้วเราก็ไม่มีเรื่องอะไรพูดกับลูก ลูกก็รู้ว่าถ้าจะเรียกร้องความสนใจ เขาจะต้องทำอย่างไร ลูกก็ต้องไม่ทำเรื่องพวกนี้เพื่อที่แม่จะได้มาพูด เมื่อพูดก็จะได้รับความสนใจ

ทำสิ่งที่ไม่ดีเพื่อได้ความสนใจ ดีกว่าไม่ได้รับความสนใจเลย เพราะว่าเราต้องการมีตัวตนเสมอ เหมือนเด็กที่อยู่ในห้องเรียน เด็กที่เกเร ทำให้พ่อแม่และคุณครูพูดจู้ทุกวัน ก็เพราะว่าถ้าเกิดไม่เกเร เขาจะนั่งแบบไม่มีตัวตน แล้วเขาจะทนไม่ได้

ถาม : ถ้าไม่ถาม แต่เป็นการพูดให้คิด อย่างเช่น “อาบน้ำเสร็จแล้วทำอะไรต่อ”

ครูหม่อม : คุณแม่มาได้ครึ่งทางแล้ว ลูกต้องรู้ว่าอาบน้ำเสร็จแล้วทำอะไรต่อ ในวันหนึ่งๆ เขาต้องรู้ว่าเขาต้องทำอะไรบ้าง เหมือนเราว่าวันหนึ่งมีเรื่องอะไรบ้างที่ต้องทำ แต่ตารางนั้นต้องมี –ให้เขาได้เล่น- อยู่ด้วย เล่นเป็นเรื่องที่สำคัญ

ถาม : สงสัยว่าลูกสาวอายุประมาณ 5 ขวบกว่า มีนิสัยแคะจมูก เอามือใส่ปาก แล้วยืนขางอๆ โคงๆ เหมือนคนขาโก่ง เราไม่รู้จะทำอย่างไรถึงจะให้เขารู้ตัวเองว่าไม่ควรทำแบบนั้น

ครูหม่อม : ท่าทาง ลักษณะยืนเป็นบุคลิก ไม่ใช่เรื่องความชอบหรือไม่ชอบ พ่อแม่ต้องมีวิธีการบอกลูก ในช่วงอายุ 4-5 ขวบเด็กยังรู้ด้วยตัวเองไม่ได้ เราสามารถคุยได้ว่า “จะให้พ่อแม่เตือนอย่างไรได้บ้าง” และเราก็ต้องคอยเตือน **ในวิธีการเตือนก็คือต้องตกลงร่วมกันว่า** “ถ้าหนูทำ จะให้พ่อกับแม่บอกอย่างไร” เพราะว่าเวลาที่เขาไปทำในที่สาธารณะ ถ้าเราเตือนเขาต่อหน้าคนอื่นจะเป็นการสื่อสารที่ทำให้เขาจะรู้สึกเสีย Self เพราะฉะนั้น **อาจจะต้องใช้การแสดงสัญลักษณ์ที่เราู้กันระหว่างพ่อแม่ลูก**

อย่ามา “NO!”

โจทย์

- ขออาสาสมัคร 5 ท่าน ออกไปอยู่อีกห้องในที่ลับตา
- คนที่เหลืออยู่ในห้องช่วยกันออกแบบท่าทาง 1 ท่า (การวางเท้า การวางแขน การทำสีหน้า)
- เมื่ออาสาสมัครเข้ามา ให้ทุกคนบอกอาสาสมัครให้ท่าท่าที่ออกแบบไว้ โดยให้ใช้คำว่า –ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด- โดยให้เวลา 1 นาที



สัมภาษณ์อาสาสมัคร: รู้สึกอย่างไรบ้าง

- สับสน
- ไม่รู้ว่าจะทำอะไรก่อนดี
- ต้องหาข้อสรุปก่อนเพราะมีหลายคนบอกพร้อมกัน ไม่รู้ว่าจะทำตามข้อไหนดี
- งง ไม่รู้ว่าจะให้ทำอะไร ฟังรู้เรื่องแต่ที่ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรก่อน
- เยอะจัง

สัมภาษณ์คนบอก: รู้สึกอย่างไรบ้าง

- เป็นเรื่องยาก ในการที่จะคิดเพื่อบอกให้เขาทำ
- ไม่ได้ตั้งใจ
- เรากำลังทำให้เขาสับสนว่าเขาควรจะทำดีหรือไม่ทำดี มันยากกว่าการแนะนำให้ทำ ไม่ได้ยากกับเขา
อย่างเดียว แต่มันยากกับเราด้วย
- ให้โอกาสใหม่อีกครั้ง ภายใน 1 นาที บอกอะไรก็ได้(ไม่จำเป็นต้องขึ้นต้นว่า –ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด-) เพื่อให้อาสาสมัครทำท่าทางที่ได้ออกแบบไว้

สรุป อาสาสมัครสามารถทำท่าทางตามแบบได้ในเวลา 15 วินาที

สัมภาษณ์อาสาสมัคร: รู้สึกอย่างไรบ้าง

- เร็วดี
- เข้าใจ ทำได้เลย
- เข้าใจมากขึ้น (แค่นี้เองหรอ เมื่อสักครู่นี้ไม่วุ่นวายจัง)
- ง่าย บอกแล้วสามารถทำตามได้เลย
- อยากให้ทำอะไรก็บอกมา

กิจกรรมนี้ชื่อว่า –ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด- ซึ่งหลายคนอาจจะใช้พูดกับลูกบ่อยๆ หรือช่วงแรกอาจจะพูดบ่อย แต่ช่วงหลังก็เจ็ยพูดแล้ว ทำให้เองเลยดีกว่า

การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับเด็กเล็ก ๆ คำว่า “ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด” จะทำให้เขาสับสน เมื่อไหร่ก็ตามที่เราพูดว่า “ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด” หมายความว่าเราไม่มีเป้าหมายในการสอน ถ้าเรามีเป้าหมาย เราจะบอกลูกได้อย่างง่ายดาย สามารถพูดได้เลยว่า “อยากได้อะไร” และเราจะไม่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด”

ในวันหนึ่งๆ ลูกจะได้ยินว่า “อย่าวิ่ง” “อย่าอม” เพราะฉะนั้น ให้คุณพ่อคุณแม่หลีกเลี่ยง อย่ามา “NO!” ไม่อยากให้พูดคำว่า “NO” (ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด) เพราะมันเป็นนามธรรม เวลาที่สมองของเราแปลความ จะไม่สามารถแปลความคำว่า “ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด” ได้เลยทันที แต่สมองจะแปลสิ่งที่สามารถแปลได้ก่อน เช่น “อย่าวิ่ง” ลูกจะแปลว่า “วิ่ง” แล้วค่อย “อย่าวิ่ง” ซึ่งเป็นการประมวลผลสองครั้ง

การประมวลผลสองครั้งในสัญลักษณ์ หรือในภาษาพูดต้องใช้กระบวนการระดับสูง ถ้าไม่เข้าใจว่าลูกแปลความคำว่า “อย่าวิ่ง” อย่างไร ให้คุณพ่อคุณแม่ลองวาดภาพ “อย่าวิ่ง” ให้ดูหน่อย “เดิน” ไม่ได้แปลว่า “อย่าวิ่ง” ถ้าวาดภาพ “เดิน” คนดูภาพก็จะบอกได้ว่า “เดิน” ไม่ใช่ “อย่าวิ่ง” เราจะวาดภาพ “อย่าวิ่ง” ได้โดยการวาดภาพ “วิ่ง” ก่อนแล้วค่อยมีสัญลักษณ์ “ห้าม” นี่คือการแปลผลในสมองของเราเป็นแบบนี้ ดังนั้น คำว่า “ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด” จึงเป็นนามธรรม

สมมติว่าลูกมีของเล่นวางอยู่ตรงโน้น ใจอยากได้ก็วิ่งไป ถ้าเราบอกว่า “อย่าวิ่ง” เขาจะหยุดสักครู่หนึ่ง (เขากำลังฟังเรา) พอเราบอกว่า “อย่าวิ่ง” ในใจเขามีคำว่า “วิ่ง” แล้วจึงมีคำว่า “อย่าวิ่ง” ใจประมวลผลไม่ทัน เหมือนกับเราเห็นป้ายลดราคาสินค้า เมื่อเราเห็น ใจก็วิ่งไปแล้ว

เพราะฉะนั้น พ่อแม่อยากได้อะไร ให้พูดตรงๆ เลย คุณพ่อคุณแม่ต้องมีเหตุผลว่าทำไมถึงไม่ให้เขาวิ่ง “เดินช้าๆ ลูก” หรืออยากจะทำอะไรจากเขา ก็ขอให้มีความหมายชัดเจน

คุณแม่คนหนึ่งโทรมาโวยวายกับครูหม่อมว่า “ใช้เทคนิคของครูหม่อมไม่ได้ผลเลย มีอยู่วันหนึ่ง แม่ทำแจกันตกแตก แล้วทุกคนก็กรี๊ดกร๊าด ลูกก็วิ่งมาอยากดู แล้วแม่ก็บอกว่า “เดินช้าๆ ลูก” (แม่ทำตามตัวอย่างที่ครูหม่อมบอก) ลูกก็เดินไป แล้วก็เหยียบแก้ว”

ครูหม่อมก็ต้องตั้งคำถามใหม่ว่า คุณแม่ใจเย็นๆ เราไม่อยากให้ลูกวิ่ง แล้วเราอยากให้ลูกทำยังไง อยากให้ลูกเดินช้าๆ เป็นคำตอบของเราหรือไม่ ถ้าไม่ใช่ อยากให้เดินไปไหน ไม่อยากให้เดินไปตรงนั้น อย่ามา NO ก็ต้องบอกให้เดินไปที่อื่น “เดินมาหาแม่ ไปหยิบของให้แม่หน่อย” หรือไม่ก็บอกลูกนิดหนึ่งว่า “แก้วแตก ให้เดินอ้อม ให้เดินระวัง” เพราะว่าตอนนั้นเด็กอยากไปดู

เหมือนกับเรานั่งรถอยู่กับเพื่อน แล้วเพื่อนบอกว่า “อุบัติเหตุ แยกอย่าหันไปดูนะ” เราก็มองไปดูทันที แล้วเมื่อเราหันไปดูเสร็จ เราก็ต่อว่าเพื่อนว่า “แล้วทำไมแกไม่เตือน” เพื่อนก็บอกว่า “เตือนแล้ว” เราจึงมีคำว่า “พูดยังไม่ทันขาดคำ”

ลูกของเราเป็นคนเรียนรู้ เขารู้ว่าเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณพ่อคุณแม่พูดว่า “ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด” บ่อยๆ เขาจะรู้แล้วว่าแค่คำขึ้นต้นว่า “ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด” จะเป็นสิ่งที่เขาโดนห้ามทำ และนั่นจะเป็นการเร่งพฤติกรรมนั้นให้เกิดเร็วขึ้น เช่น “อย่าเอามือเข้าปาก” ก็จะมีมือเข้าปากเร็วขึ้น “อย่าวิ่งหนีแม่จะแต่งตัวให้” ลูกก็จะวิ่งไปไหนต่อไหน

บางครั้ง เราใช้ “ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด” เพื่อเป็นการป้องกัน หรือระวัง คือ พูดไปก่อน ซึ่งจะเป็นการตีโพรงให้กระรอก โดยมีทฤษฎีรองรับชื่อว่า “ข้างสีชมพู”

“ขอให้คุณแม่ ห้ามนี้ถึงข้างสีชมพู” ตอนนี้เราจะมีภาพข้างสีชมพูอยู่ในหัว

“ขอให้คุณแม่ห้ามนี้ถึงหมีสีขาวยืดขาด” เราก็จะเห็นหมีสีขาวยืดอยู่ในหัว

สมองได้ยินอะไร มันก็จะเป็นแบบนั้น แต่เรามักจะนำมาใช้ เช่น “เดี๋ยวไปหาหมอไม่ต้องกลัวนะ” จากที่ก่อนหน้านี้ไม่กลัว เราก็จะรู้สึกกลัว “เดี๋ยวไปหาคุณยาย ไม่ใช่ไม่กลัวอีกนะ” จากที่ลูกไม่คิดก็จะคิด ถ้าเราถือเค็กมา “อย่าจิ้มนะ อย่าจิ้ม” ลูกก็จะจิ้มเลยทันที

No “ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด” ขอให้เก็บเอาไว้ใช้กรณีฉุกเฉินเท่านั้น เช่น ลูกจะเอามือแหย่ปลั๊ก “อย่าๆๆ” ให้มันดังก้องอยู่ในหัวของลูก ซึ่งคำเหล่านี้ถ้านานๆ ครั้ง เราพูดจะมีความขลัง เหมือนการงอน นานๆ ครั้งทำจะได้ผล แต่ถ้าทำบ่อยๆ จะเริ่มชิน

วินัยเชิงบวกและวินัยเชิงลบ

อย่ามา “NO” ถือเป็นวินัยเชิงลบ เพราะวินัยเชิงลบเน้นที่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

วินัยเชิงบวกเป็นการสอนและการฝึกฝน สอนแล้วไม่ได้แปลว่าจะทำได้เลย จะต้อง

ฝึกฝน ไม่มีกำหนดเวลาตายตัวว่าต้องพูดกี่ครั้ง นานกี่เดือน เขาจึงจะเปลี่ยน เช่นกัน ถ้าถามคุณพ่อ

วินัยเชิงบวก Vs. วินัยเชิงลบ: ความหมาย	
วินัยเชิงบวก	วินัยเชิงลบ
<ul style="list-style-type: none"> • การสอน • การฝึกฝน • พฤติกรรมที่เหมาะสม • ปราศจากความรุนแรงทางกาย ใจ วาจา 	<ul style="list-style-type: none"> • บังคับ • ควบคุม • พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม • ด้วยการใช้โทษ หรือทำร้ายร่างกาย จิตใจ

คุณแม่ว่า “จะเอาเรื่องวินัยเชิงบวกไปฝึกก็เดือน จึงจะใช้วินัยเชิงบวกกับลูกได้” ทุกคนจะตอบไม่ได้ว่าเมื่อไหร่ เพราะขึ้นอยู่กับเราส่วนหนึ่งว่าเราทำไหวไหม ต่อไปได้ไหม แต่ถ้าเราทำต่อไปเรื่อยๆ ลูกยังไม่เปลี่ยน แสดงว่าขึ้นอยู่กับร่องความคุ้นชิน(สันดาน) เดิมของคนที่เราพูดด้วย ไม่ว่าจะเป็่่นลูกหรือใครก็ตาม ต้องใช้เวลา แต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ให้รู้ไว้ว่าเราได้กำลังสร้างถนน สร้างสะพานไว้แล้ว จากนั้น แค่ออให้เขา confirm ทฤษฎีว่า เห็นหน้าคนนี้แล้วรู้สึกมั่นคง คือ “พูดไปแล้ว คนนี้จะต้องตอบกลับมาประมาณนี้แน่นอน” หรือลูกออกไปข้างนอกเจอความทุกข์ ความเศร้า ก็มีใบหน้าของเราปรากฏขึ้นมา ทำให้รู้สึกว่่า “วันนี้จะกลับไปซบไหล่แม่ดีกว่า” “ไปให้แม่ลูบหัวดีกว่า” หรือจะให้ลูกบอกว่า “บอกแม่ แม่ก็ซ้ำเติม ทับถม” ทั้งๆ ที่การซ้ำเติมและทับถมของคุณแม่บางคนเป็นไปเพราะต้องการให้ลูกฮึดสู้ แต่ลูกอาจจะไม่ได้รับรู้ถึงเจตนาดีนี้

วินัยเชิงบวก มีความหมายคือ สอน ฝึกฝนและพูดถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม ปราศจากความรุนแรง ทางกาย ใจ วาจา พูดไปแล้วจะไม่ทำร้ายจิตใจ การกระทำจะไม่ทำร้ายร่างกายและจิตใจ

วินัยเชิงลบ เป็นการบังคับ “ห้าม/ไม่/อย่า/หยุด” เป็นการควบคุม เป็นคำพูดที่ควบคุม/สั่ง เน้นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีการลงโทษทำร้ายร่างกายและจิตใจ

หลักการ “วินัยเชิงบวก” เป็นเทคนิค 101 ของ ดร.แคทาลิน ซี เคอร์ซี จากมหาวิทยาลัยโอลด์โดมิเนียน ที่ครูหม่อมเรียนมา เป็นเทคนิคที่ถอดมาจากเรื่องพัฒนาการทางสมอง พัฒนาการทางจิตใจ และทางความสัมพันธ์ เรียกว่า Interaction Neuro Biology หมายความว่า เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ การปฏิบัติต่อกันที่มีผลต่อสมอง เราจะคุยกันอย่างไร สื่อสารกันอย่างไรเพื่อให้โครงสร้างของสมองเปลี่ยน หรือสร้างโครงสร้างสมองและการทำงานของสมองให้เกิดพฤติกรรมและจิตใจที่ปกติสุขได้

หลักการการสร้างวินัยเชิงบวก

- ตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกายและจิตใจ
- สอนทักษะ
- ตั้งคงไว้ซึ่งประสบการณ์เดิมที่มีคุณภาพ

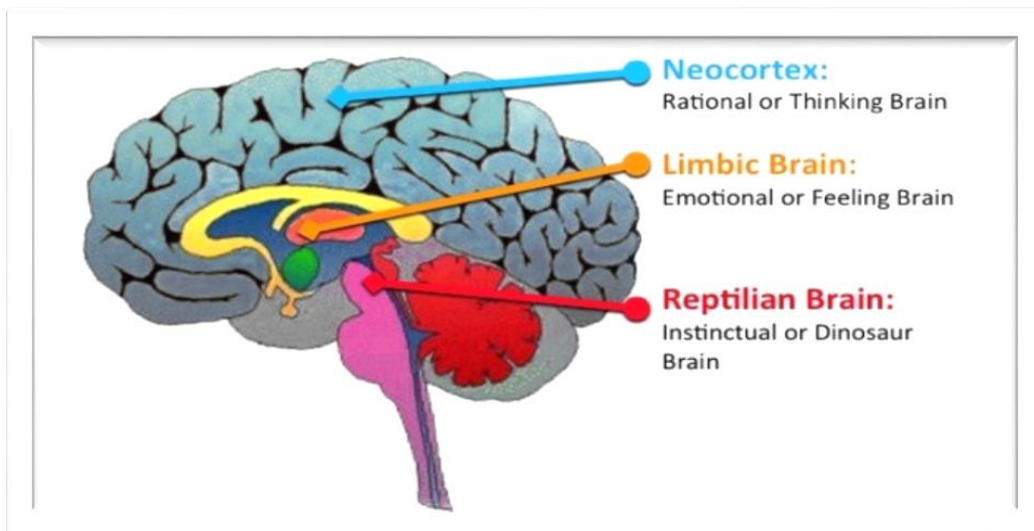
สิ่งเหล่านี้เป็นนามธรรมทั้งหมด ถ้าคุณพ่อคุณแม่ยังคงสั่ง/ควบคุมลูก มันก็จะไปกระตุ้นการต่อต้าน ไม่ได้เป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกายและจิตใจ และที่สำคัญก็คือไม่ได้สอนทักษะและไม่ได้ทำให้เกิดประสบการณ์เดิมที่มีคุณภาพเพียงพอ

คำพูดคำหนึ่งที่เราพูดไปสามารถทำร้ายใจลูกเราได้ในทุกเวลาที่เขาคิดถึงคำพูดเหล่านั้น และส่วนใหญ่เรามักจะคิดถึงคำพูดเหล่านั้นตอนที่เราเป็นทุกข์ นี่เป็นการซ้ำเติมและทับถม และสมองของเราจะทำงานแบบนั้นเวลาที่เราเป็นสุข เราจะดึงคำศัพท์ที่มีแต่ความสุขออกมา เพราะมันเป็นคลื่นถึงกัน ถ้าเราทุกข์ เราก็จะทุกข์ได้อีก เพราะมันจะดึงคำพูดหรือประสบการณ์ที่แย่ๆ ออกมาได้

ปลอบหรือสอน

โครงสร้างสมองมี 3 ส่วน

สมองของคนเราจะวิวัฒนาการเป็นส่วนๆ EF เป็นสมองส่วนหน้าอยู่ตรงหน้าผาก นอกจากนี้ในสมองยังมีโครงสร้างสมองอีก 2 ส่วน



ให้ลองจับที่ท้ายทอยจะรู้สึกอุ่น ถ้าอุ่นแสดงว่าสมองส่วนนี้ทำงานอยู่ และควรจะอุ่นอยู่ตลอดเวลา สมองส่วนนี้ภาษาอังกฤษเรียกว่า **“Reptilian Brain” สมองสัตว์เลื้อยคลาน (สมองส่วนล่าง)** ที่บอกว่าเป็นวิวัฒนาการคือ มนุษย์มีวิวัฒนาการตั้งแต่คลาน เดินด้วย 4 ขา มาเป็นเดินด้วย 2 ขา จากตัวงอจนเป็นตัวตรง สัตว์เลื้อยคลานมีสมองส่วนนี้ เราก็มีเหมือนกัน เพราะว่าสมองของมนุษย์ที่งอกเพิ่มออกมาทำให้เราอยู่เป็นเผ่าพันธุ์มนุษย์นั้นเป็นวิวัฒนาการจากสมองส่วนล่างมาถึงสมองส่วนหน้าก็คือ EF ซึ่งสมองส่วนล่างนี้เป็นสมองส่วนเก่าแก่ที่สุด มีอยู่กับสิ่งมีชีวิตมานานเป็นพันๆ ล้านปี

สมองส่วนสัญชาตญาณ หรือ “Reptilian Brain” ซึ่งเป็นส่วนที่ทำหน้าที่หลักของสมอง คือ การเอาตัวรอด **หน้าที่หลักของการเอาตัวรอดที่สามารถทำงานได้โดยที่เราไม่ต้องสั่ง** เช่น การหายใจ ตอนหลับแล้วก็หายใจ เราไม่ต้องสั่ง ทำงานเป็นอัตโนมัติ หรือเมื่อมีเหตุการณ์ไฟไหม้ คนสามารถยกตุ่มหนีได้ แต่เมื่อไฟมอดก็ไม่สามารถยกกลับได้ นี่คือ อธิปไตยของการเอาตัวรอด

สมัยก่อน เราอาศัยอยู่ในถ้ำ การเอาตัวรอดของเรา ก็จะเป็นไปตามสิ่งแวดล้อม ไม่วิ่งหนีเสือก็วิ่งหนีหมา ไม่วิ่งหนีก็วิ่งล่า ทุกวันนี้เราไม่ต้องวิ่งหนีเสือหรือหมา เพราะสัตว์เหล่านี้อยู่ในสวนสัตว์หมดแล้ว ทำให้สมัยนี้ พฤติกรรมการเอาตัวรอดของพวกเราเปลี่ยนไป

ลองนึกถึงลูกของเรา อยากได้อะไรก็ร้องกรี๊ด อยากได้อะไรก็ร้องจะเอาๆ ถ้าไม่ให้ทำก็แอบทำ จับได้ก็โกหก บอกให้ขอโทษก็โทษคนอื่น ลูกโกหกเป็นโดยที่ไม่ต้องมีใครสอน เขาทำได้เป็นธรรมชาติ เขาทำแบบนี้เป็นตั้งแต่เกิด ดังนั้น เราไม่จำเป็นต้องไปโมโหกับสิ่งที่ลูกทำเป็นโดยธรรมชาติ และเขาต้องเอาตัวรอด อาจจะเพราะพอเห็นหน้าของพ่อแม่ ลูกเลือกที่จะโกหกดีกว่า จะทำอย่างไรให้ลูกเปิดเผยทุกอย่างกับเราได้ ทำไมเขาต้องเอาตัวรอดกับเรา เพราะฉะนั้น **เรื่องการเอาแต่ใจ โกหก โทษคนอื่น แอบทำ ขโมย อยากได้แล้วต้องได้ เป็นเรื่องที่เป็นธรรมชาติที่ติดตัวเรามา เราจะหาวิธีทางที่จะทำสิ่งเหล่านี้ เพราะว่าเรามีสมองส่วนนี้ที่อยู่ ที่สำคัญคือ หากสมองส่วนนี้รู้สึกไม่ปลอดภัย จะเกิดการ Hijack คือขโมยการทำงานของสมองส่วนอื่นๆ แล้วมาควบคุมเองทั้งหมด และจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมทันที เหมือนไฟไหม้แล้วยกตุ่มได้ แต่เมื่อไฟมอดไม่ถึงแก๊สชีวิตแล้ว เราไม่สามารถยกตุ่มกลับได้**

สมองส่วนสัญชาตญาณนี้โตเต็มที่ในท้อง หมายความว่า เมื่อลูกคลอดออกมาก็สามารถใช้สมองส่วนนี้ได้ทันที “หิวร้องให้ เจ็บร้อง ปวดร้อง มีความสุขหัวเราะ” สิ่งนี้เป็นธรรมชาติฝังอยู่ใน Genetic เพราะฉะนั้น เมื่อมีอะไรที่ถึงแก๊สชีวิต สมองส่วนนี้จะทำงานทันที เพราะหน้าที่หลักของสมองคือ การเอาตัวรอด ดังนั้น ถ้าลูกของเราจะหาวิธีเอาตัวรอด เขาไม่ต้องคิดแต่เขาทำเป็นอัตโนมัติ

สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติ และถ้าลูกเราทำสิ่งเหล่านี้ ขอให้คุณพ่อคุณแม่ตีใจนั้นแสดงว่าสมองของลูกสมบูรณ์ (ให้เราคิดในทางบวก) ถ้าเขาเจออันตรายแล้วเขายังนั่งอยู่เฉยๆ เราควรเป็นห่วงเขามากกว่า เพราะฉะนั้น อยากให้ทราบว่าหน้าของคุณพ่อคุณแม่อาจจะอันตรายสำหรับลูก อย่างแรกที่ยอยากจะทำคือขอคุณพ่อคุณแม่คือ อย่าทำหน้าที่เป็นอาวูธ ถ้าลูกกำลังคุยกันกับคนอื่นอยู่กันดีๆ พอเราเดินเข้าไปแล้ววงแตก ถ้ามีกรณีนี้ให้กลับมาทบทวนว่า เราไปทำอะไรมา ทำไมหน้าเราเป็นอาวูธ

ตอนครุหม่อมเป็นครุ มีเรื่องที่น่าเศร้าใจมาก (ถ้าครุหม่อมเป็นครุคนนั้น) คือ มีเด็กอายุ 3 ขวบวิ่งแล้วหกล้ม คางกระแทก ลูกขึ้นมาแล้วมีเลือดโชก กำลังจะร้องไห้ แต่พอเขาเห็นครุคนหนึ่งเดินเข้ามา เขาหายเจ็บ เลิกร้องไห้แล้วเดินต่อไปแบบไม่มีตัวตน

บางคนอาจจะเคยเจอว่า “วันนี้ลูกเป็นอะไร ทำไมเขาอ่อนเหลือเกิน” อย่าไปรำคาญ เพราะนั่นคือข้างในเขารู้สึกโหวง ลูกไม่ได้อยากอ่อนเราทุกวัน แสดงว่าตอนนี้กำลังมีบางอย่างที่เขาารู้สึกโหวง เขาก็เลยต้องอ่อน และการอ่อน(การดราม่า) เป็นสิ่งที่ไม่สลับบีบซ้อน เป็นเรื่องง่าย ไม่ต้องใช้ EF ไม่ต้องวางแผนมาก เราทำได้เรื่อยๆ โทกได้เรื่อยๆ ต่อเติมได้มากมาย

ยกตัวอย่าง ในวันเปิดเทอม ครูหม่อมได้ไปยื่นสังเกตการณ์ ว่าเปิดเทอมวันแรกเขาทำอะไรกันบ้าง มีน้องคนหนึ่ง เขาร้องให้คิดถึงแม่ (ซึ่งเป็นเรื่องปกติ) บางทีคุณพ่อคุณแม่ก็เอาใจยาก ถ้าลูกไม่ร้องให้เลยก็จิตตก “ทำไมเขาไม่ร้องให้เลย อยากมี moment ที่ลูกกับเราจะร้องไห้กอดกันบ้าง”

น้องคนนี้ร้องให้ คุณครูก็เดินเข้ามาโอบ “เดี๋ยวแม่มา” เขาก็บอกว่า “คิดถึงแม่ จะกลับบ้าน” ครูก็บอกว่า “เดี๋ยวแม่มารับ เดี่ยวพาไปกินขนม” หลอกล่อไปเรื่อยๆ จนผ่านไป 1 ชั่วโมง เขายังไม่หยุดร้อง

1 ชั่วโมงผ่านไป ครูก็เดินมา “อัย..จะร้องไปถึงไหน เดี่ยวๆ จะโทรไปบอกแม่ไม่ต้องมารับ” แล้วครูก็เดินไป เด็กก็ร้องหนักกว่าเดิมอีก จากนั้น ครูผู้ช่วยเดินมา แล้วค่อยๆ นั่งลงไปแล้วบอกว่า “ไม่ได้ยินที่ครูพูดใช่ไหม เมื่อก็เขาบอกว่าแม่ไม่ต้องมารับ เดี่ยวบอกพ่อด้วยว่าไม่ต้องมารับ บอกทั้งบ้านว่าไม่ต้องมารับ” เด็กก็ร้องให้อีก

ครูหม่อมก็ทนไม่ได้ จึงเดินเข้าไปอุ้ม แล้วก็พูดบอกเขาว่า “รู้ว่าคิดถึงแม่” เชื้อหรือไม่ว่า ขณะที่เราแสดงความเห็นใจ เด็กก็ยังบอกว่า “ไม่ มดกัด” ก็เลยถามว่า “ตรงไหน ให้ครูดูสิลูก หนูคิดถึงแม่” แล้วเขาก็ประมวลได้ว่า ร้องหนักขนาดนี้ ต้องโดนมดกัดเยอะ เขาจึงบอกว่า “ไม่ได้คิดถึงแม่ แต่มดกัดเยอะเลย โดนกัดตรงนี้ๆๆ” แต่ไม่มีรอยมดกัดเลย

นี่คือ การเอาตัวรอด เพราะถ้าบอกว่า “คิดถึงแม่” จะไม่มีใครมารับ เมื่อครูหม่อมเข้าไปคุยกับเขา เขาพยายามปฏิเสธตนเอง ไม่ยอมบอกความรู้สึกที่แท้จริง นี่คือจุดเริ่มต้นของสุขภาพจิตที่ไม่ดี **Self คือความรู้สึกนึกคิด เมื่อแสดงออกมาแล้วไม่มีใครมาตอบสนองความต้องการ ก็จะเสีย Self ไปเรื่อยๆ**

สมองส่วนอารมณ์อยู่หลังตั้งจุกของเรา อยู่ลึกตรงกึ่งกลางของสมอง สมองส่วนอารมณ์นี้เป็นสมองของสัตว์สังคม ทำหน้าที่เกี่ยวกับความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เมื่อมีประสบการณ์/ข้อมูลเข้ามา มันก็จะบอกว่าพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ แล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม สมองส่วนนี้เป็นสมองส่วนที่ใช้ในการเรียนรู้และจดจำด้วย โดยจะจดจำได้ดีพร้อมกับอารมณ์

อะไรที่เราอยากจำเรากลับลืม แต่สิ่งที่เราอยากลืมกลับจำ ซึ่งสิ่งที่เราอยากลืมมักเป็นเรื่องที่ไม่ดี เพราะสมองมีไว้เพื่อเอาตัวรอด สมองจึงต้องจำเอาไว้เพื่อให้เราระวังระวัง และสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรม

สมมติว่าวันนี้เราเดินไปแล้วถูกกระชากกระเป๋า ต่อไปถ้ามีใครเดินเข้ามาใกล้ๆ เราก็จะระวังระวังไปหมด นี่คือการตอบสนอง และสมองส่วนนี้จะจดจำเอาไว้ เราจะแฉ่งสี ไม่ให้ใครเข้ามาใกล้เพราะกลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์แบบนั้นอีก หรือถ้าวันนี้เรากลับบ้านแล้วพบว่า เราลืมล็อคประตูบ้าน พรุ่งนี้เราก็จะล็อคประตูซ้ำๆ

สมองส่วนอารมณ์เป็นสมองส่วนที่ต้องการความรัก ความอบอุ่น ความผูกพัน ต้องการอยู่ในสังคม และถูกยอมรับ และที่สำคัญคือ ต้องการความภาคภูมิใจในตัวเอง (ไม่ถูกพราก Self) เมื่อไหร่ที่เรามองว่าเขาไม่มีความสามารถ Self จะทำการเรียกร้องความสนใจทันที แล้วก็พยายามโชว์ความสามารถ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดีก็ตาม

ตัวอย่างเช่น เพื่อนเราบางคนใช้เวลาทำอะไรแล้ว “มองฉันหน่อย นี่ฉันเป็นคนทำ” ลูกของเราก็เช่นกัน พฤติกรรมเช่นนี้ออกว่าประสบการณ์เดิมของเขาถูกพราก Self ไป เราต้องให้ Self แก่เขา เมื่อให้ Self ไปแล้ว ทั้งเราและเขาต่างก็มีความสุข อย่าไปหมั่นไส้เขา เปลี่ยนมาให้ความสนใจเขาแทน

สมองส่วนสัญชาตญาณ (ส่วนล่างสุด) เวลาหิวก็หลังนี้ย่อย หลังเสร็จ สมองส่วนอารมณ์พอใจในภาวะนั้นหรือไม่ ถ้าไม่พอใจก็จะโมโหหิว แต่ถ้าไม่พอใจและรู้วิธีการที่จะระงับได้ หาวิธีการป้องกัน ทานขนมเนยรองท้องเอาไว้ นั่นคือเท่ากับว่าเราใช้อารมณ์ส่งข้อมูลไปให้ EF แล้ว EF ลงมาทำงานร่วมด้วย เกิดเป็นการวางแผนและแก้ไขปัญหา แต่ถ้าอารมณ์ขึ้น ไม่พอใจแล้วโมโห มันจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมทันที ไม่ยอมส่งข้อมูลขึ้นไปและไม่ยอมทำงานร่วมกับ EF จึงเป็นเหตุผลที่เกิดพฤติกรรมตามอารมณ์ ไม่สามารถยับยั้งใจตัวเองได้

สมอง 3 ส่วนมีหน้าที่แยกจากกันชัดเจน แต่ในเวลาที่มีทั้ง 3 ส่วนทำงานร่วมกันอย่างกลมกลืนคือเวลาที่เรามีความสุขหรือเวลาที่เราริเรียนรู้ดีที่สุด แต่ในเวลาที่มีเรื่องใดๆ เกิดขึ้นถึงแก่ชีวิต สมองส่วนสัญชาตญาณจะ Hijack สมองทุกส่วน ก็คือ ขโมยและควบคุมการทำงาน แล้วออกเป็นพฤติกรรมทันที ไม่ให้เรารู้สึก ไม่ให้เราสัมผัส

แต่ถ้าเราหิวความรัก หิวความอบอุ่น หิวความปลอดภัย/ความมั่นคงทางอารมณ์ ก็จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมทันที ไม่ส่งข้อมูลให้ EF ลงมาทำงานด้วย เพราะฉะนั้น ถ้าคำพูดและหน้าตาเราเป็นอาวุธ หรือคำสั่ง

ของเรา เท่ากับว่าเรากำลังกระตุ้นให้ลูกใช้แค่สมองส่วนล่าง (สมองที่โตเต็มที่ตั้งแต่อยู่ในท้อง) EF ของลูกก็จะไม่ถูกใช้ได้ ไม่ได้รับการฝึกฝน ไม่ได้ทำงาน

หากพบว่าใครต้องการความสนใจ โปรดให้ความสนใจแก่เขา เพราะเมื่อเขาอึด เขาจะเอามาคืนให้เราได้ เพราะสมองเหมือนกระปุก ถ้าเต็มแล้วหยอดลงไปเขาก็ไม่เอา แต่เขาจะให้ได้

เวลาที่เราหิวแล้วไปเดินซูเปอร์มาร์เก็ต เราจะซื้อของกินได้เยอะมาก แต่เวลาที่เรออึด เราจะไม่ค่อยอยากกิน ไม่อยากได้อะไร หรือสามีซื้อของขวัญเดี๋ยวรวดหน้ามา 1 ห่อ ถ้าเราหิวมากๆ “ทำไมซื้อมาห่อเดียวไม่ต้องซื้อเลย” แต่ถ้าเรออึดอยู่ จะบอกว่า “ซื้อมาทำไม” ซึ่งสามีเขาก็ซื้อของเขาอยู่อย่างนี้แหละ มีแต่เราที่อารมณ์แปรปรวน

อยากให้เรามองลูกใหม่ **เวลาที่ลูกแสดงพฤติกรรมออกมา ขอให้คุณพ่อคุณแม่ตัดสติใจว่า “เราจะปลอบหรือสอน”** ให้เราตัดสติใจเร็ว ๆ ว่าจะ “ปลอบหรือสอน”

เรามีเทคนิคปลอบหรือสอน “ปลอบ” ไม่ได้แปลว่า “โอ้ๆๆ เจ็บนะ เจ็บนะ ไม่เป็นไร ไม่เจ็บ ตีพื้นให้” นี่ไม่ใช่การปลอบ เพราะหลักการของวินัยเชิงบวก คือ พุดไปแล้วต้องสอนทักษะด้วย แต่สิ่งที่เราปลอบเขา หรือเทคนิคที่ให้ไปจะเป็นการหยอดกระปุกด้วย

ถ้าลูกร้องไห้แล้วเราเดินไปบอกลูกว่า “ร้องไปเลย ไม่สนใจหรอก” ถ้าลูกโตขึ้นไป เขามีสามี/ภรรยา แล้วสามี/ภรรยา ร้องไห้อยู่ ลูกของเรา ก็จะดึง Working Memory ออกมาและบอกว่า “ร้องไปเลย ไม่สนใจหรอก” แต่ถ้าเรามีวิธีการปลอบ โดยบอกลูกว่า “รู้เลยว่าเสียใจ” เมื่อเขาโตไปมีเพื่อน/สามี/ภรรยา ร้องไห้ เขาก็จะดึงสิ่งที่เราหยอดไว้ออกมาใช้ “รู้เลยว่าเสียใจ” **เราหยอดอะไรไป เขาก็จะได้อย่างนั้น นี่คือกฎของสมอง**

สมองไม่สามารถคิดอะไรได้นอกเหนือไปจากที่เคยเห็น เคยได้ยิน เคยมีประสบการณ์ แม้ว่าเราจะไม่อยากคิด มันก็คิดเพราะว่ามีประสบการณ์ เช่น ทฤษฎีข้างสีชมพู

ขอให้ทุกคนลูมือขึ้นมา เราจะเลียนแบบการทำงานของสมอง ซึ่งเทคนิคนี้ได้มาจาก Professor แดเนี่ยล ซีกัล

- ตั้งแต่ครึ่งฝ่ามือลงมาจนถึงแขน คือ ก้านสมอง (สมองส่วนสัญชาตญาณ)
- เอนิวโรอิงพับและเข้าไปที่กลางฝ่ามือ (นิ้วโป้ง คือ สมองส่วนอารมณ์หรือ Limbic Brain)

- เอาอีก 4 นิ้วที่เหลือหนีง้อเข้าไว้ เมื่อทำมือแบบนี้จะเป็นเหมือนกระโหลกของเรา นิ้วทั้ง 4 ที่ปิดหนีง้อไว้คือ ด้านหน้าผากหรือสมองส่วนหน้า
- เปิด (กาง) นิ้วทั้ง 4 ขึ้นมาจะเจอสมองส่วนกลาง (สมองส่วนอารมณ์)
- กางนิ้วโป้งออก เหมือนเป็นการเปิดสมองส่วนอารมณ์ จะเจอสมองส่วนสัญชาตญาณ

เมื่อเรากำมือให้ลักษณะนี้ (นิ้วทั้ง 4 กำปิดหนีง้อ) จะเห็นว่าสมองทั้ง 3 ส่วนทำงานแบบบูรณาการกัน เมื่อสมองส่วนหน้าลงมาทำงานร่วมด้วย มันจะควบคุมทั้งการกระทำ ความคิดและความรู้สึก แต่เวลาที่สมองส่วนอารมณ์ทำงาน (นิ้วโป้งที่ถูกกำไว้ก็จะสั้นๆ) อารมณ์ขึ้นมากๆ ให้นึกถึงเวลาที่เราโหนบาร์ เมื่อแรงจะหมดมือของเราจะสั้นๆ เมื่อสั้นมากๆ เราก็จะปล่อยมือ เช่นเดียวกัน หากสมองส่วนอารมณ์ทำงานมากๆ นิ้วโป้งก็จะสั้น จะพยายามดันนิ้วทั้ง 4 ที่หนีง้อไว้ EF จะพยายามควบคุมสติเรา จิตของเราก็จะสั่งว่า “ใจรั่มๆ ใจเย็นๆ” แต่ถ้ามันไม่ไหว สั้นมากๆ สมองส่วนหน้าก็จะปล่อย ไม่ควบคุม เมื่อปล่อยก็จะไม่ได้ลงมาประมวลข้อมูลที่สมองส่วนอารมณ์มีอยู่ จึงเกิดภาวะ “รู้หมด แต่ทำไม่ได้” เพราะสมองส่วนอารมณ์ทำงานอยู่ ดังนั้น **เราจะปลดปล่อย เมื่อพฤติกรรมนั้นออกจากสมองส่วนอารมณ์**

ย้อนกลับไปใช้ชีวิตจริง การสอนจะเป็นเหตุเป็นผล แต่เรามักสอนลูกตอนที่เขามีอารมณ์ ซึ่งตอนนั้นเขาไม่ได้อยู่ในระดับของเหตุผล เพราะฉะนั้น **เมื่อเห็นลูกแสดงพฤติกรรมบางอย่าง ให้สังเกตว่าพฤติกรรมของลูกอยู่ในระดับใด**

- 1) สมองส่วนล่าง: สัญชาตญาณ
- 2) สมองส่วนกลาง: ส่วนอารมณ์ หรือ
- 3) สมองส่วนหน้า: เหตุผล

ถ้าพฤติกรรมลูกอยู่ในระดับที่ 1 เราไม่ต้องทำอะไร เพราะเราทำไม่ทันเขา

ถ้าอยู่ในระดับที่ 2 มีสิ่งเดียวที่คุณพ่อคุณแม่จะทำได้ และหยอดเอาไว้ให้เป็นทักษะให้กับเขาได้ ให้กลายเป็นประสบการณ์เดิมที่ดีได้ คือ ปลอบ ทำอย่างไรก็ได้ให้สมองส่วนอารมณ์หยุดสั้นให้เร็วที่สุด เพื่อให้ EF กลับมามีสติเร็วที่สุด

เราจะเริ่มเข้าใจว่า “ทำไมถึงห้ามเหมือนยิ่งยุ” เพราะสมองสติแตก

เราจะ “ปลอบหรือสอน” เมื่อไหร่

เมื่อพฤติกรรมลูกถูกควบคุมโดยสมองส่วนอารมณ์ ขอให้เรา “ปลอบ”

เมื่อพฤติกรรมลูกถูกควบคุมโดยสมองส่วนเหตุผล ขอให้เรา “สอน”

ถ้าเห็นว่าลูกไม่ได้อยู่ในสมองส่วนเหตุผลให้เราเลือกที่จะปลอบ ถ้าเราปลอบไม่ไหวให้ดูที่สมองของตัวเอง ว่าตอนนี้อยู่ในระดับไหน ถ้าเรายังอยู่ในสมองส่วนอารมณ์เหมือนกัน ก็ให้แยกจากกันก่อน แล้วให้รู้ตัวเองว่า ทำอย่างไรให้เรากลับมาช่วยลูกให้เร็วที่สุด

ขอให้คุณพ่อคุณแม่ลองคิดทบทวนว่า :-

พฤติกรรมจากสมองส่วนอารมณ์มีอะไรบ้าง

- ร้องไห้
- โวยวาย
- กรีด
- กระแทบเท้า
- ดิ้น
- ตี
- กระซอกหัวพ่อแม่

ให้พยายามนึกถึงพฤติกรรมเหล่านี้ไว้เพื่อเป็นประสบการณ์ เพราะตอนนี้ทุกคนยังมีสติอยู่ก็จะบอกได้ว่า ถ้าลูกมีพฤติกรรมเหล่านี้ เราต้องปลอบลูก เราทุกคนทำได้ แม้ว่าลูกจะกระซอกหัวเรา ก็ให้เราหันไปปลอบเขา เชื่อว่าพ่อแม่สามารถทำได้... ต้องมีฉันทะ สงบสติอารมณ์เอาไว้

ผลงานวิจัยทั้งในศาสตร์ Neuroscience จิตวิทยา การศึกษา และพฤติกรรม ศาสตร์อะไรก็ตาม เรายังไม่เห็นวิธีอื่นนอกจาก “ปลอบ” ที่จะทำให้ลูกเราโตขึ้นมาดีมีความสุขจิตใจดี อ่อนโยน มีเมตตา ให้อภัย

ถ้าเราเจ็บ แล้วเราใช้สมองสัญชาตญาณกับลูกของเรา เป็นการใช้อะไรของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม แต่ถ้าเราเจ็บแล้วเราพยายามมีสติ เราก็จะใช้สมองมนุษย์ สมอง EF ที่แยกเราออกจากสัตว์เดรัจฉาน ถ้าเรามีสมองส่วนนี้แสดงว่าบรรพบุรุษของเราทำได้ ไม่เช่นนั้น ก็จะไม่ถูกถ่ายทอดต่อมาถึงเรา

อยากให้ลองมองถึงประโยชน์ที่ได้รับ หากสมองเหมือนกระปุก เราหยอดให้ลูกวันนี้ ลูกเอาไปใช้ได้ง่าย แล้วลูกเอาไปใช้กับลูกของเขาได้ง่าย จะกลายเป็นการส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น เพื่ออย่างน้อยที่สุดคือ ให้ทุกคนมีความสุขจิตดี **สุขภาพจิตดี มีค่าเท่ากับความสุข** สุขภาพจิตดีไม่ได้แปลว่าต้องหัวเราะทั้งวัน **แต่ทำให้เราสามารถทนทานต่อความทุกข์ได้ ทนทานต่อการเสียความสุขได้**

เพราะฉะนั้น พฤติกรรมที่ออกมาจากสมองส่วนอารมณ์ จำเป็นมากที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องบอกกับตัวเองต่อนก่อนนอนในเวลากลางคืน ให้คิดดี ๆ รวบรวมสติก่อนนอน เพราะเมื่อนอนไปแล้ว สมองจะดำเนินข้อมูลแล้ว จัดให้ข้อมูลอยู่ในที่ที่เราจะสามารถดึงออกไปใช้ได้ง่าย ๆ ในวันรุ่งขึ้น

ถ้าเรามักจะโมโหทุกครั้งเวลาที่สอนการบ้านลูก ดังนั้น ก่อนนอนให้คิดไว้เลยว่า “เมื่อก็เกิดอะไรขึ้น ตอนเราโมโห ลูกเงียบไม่ทำการบ้าน ต่อไปถ้าลูกเงียบ คำต่อไปที่เราจะปลอบคืออะไร”

ถ้าเรายังไม่ได้หลุดโมโห สติของเรายังดี สติของลูกก็ยังมี ถ้าจะสอน เราจะสอนอะไร ให้นึกเป็นภาพ คิดเอาไว้ในตอนก่อนนอน

สิ่งนี้เท่ากับเป็นการฝึก แต่ถ้ากลับไปเราทำเหมือนเดิม เรียกว่า “แค่รู้” ถ้าเราฝึกเร็วเท่าไร เราก็ทำได้เร็วเท่านั้น

[Download](#)

แบ่งกลุ่มย่อย ให้เวลา 10 นาทีในการแลกเปลี่ยนกัน โดยมีประเด็น ดังนี้

- รู้สึกอย่างไร
- เรียนรู้อะไร
- จะนำไปใช้อย่างไร

ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

กลุ่มที่ 1

รู้สึกอย่างไร

- มีบางวิธีที่เราทำผิดต่อลูก อยากจะกลับไปแก้ไขสิ่งที่ทำผิดกับลูก
- อยากจะควบคุมตัวเองให้ดีพอกว่านี้

เรียนรู้อะไร

- เวลาที่อยู่กับลูก จะควบคุมสติให้ได้มากขึ้น
- ตอนที่เราใช้อารมณ์ ลูกจะฟังเราไม่รู้เรื่อง
- ต้องหัดคิดในมุมของลูกบ้าง
- ลูกมีความรู้สึกเหมือนกับเราที่เรารู้สึกเหมือนกัน
- เราไม่ควร say “No” กับลูก
- ควรทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีกับลูก และให้ความสนใจลูกมากขึ้น ควรให้ความรักและชื่นชมลูก ไม่ควรเปรียบเทียบลูกกับคนอื่น

สิ่งที่จะนำไปใช้

- เวลาที่อยู่กับลูก จะตั้งใจและควบคุมอารมณ์ให้มากขึ้น
- ไม่ตวาดใส่ลูก และตั้งใจให้ความทรงจำดีๆ ประสบการณ์ดีๆ ตามที่คุณครูสอน “ให้หยุดกระตุกให้ลูก”

กลุ่มที่ 2

รู้สึกอย่างไร

- อยากขอบคุณเพื่อนที่ชวนมาฟังด้วยกันในวันนี้

- รู้สึกว่าตนเองใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล
- รู้สึกรักแม่ ทำให้เรานึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราผ่านมาตั้งแต่เด็ก นึกถึงคุณแม่ที่เลี้ยงดูเรามา เห็นว่าเราผ่านการเลี้ยงดูมาอย่างไร
- บางคนมีความรู้สึกเสียใจในพฤติกรรมต่างๆ ที่เคยทำลงไป แต่เราก็ต้องปรับปรุงตนเอง

เรียนรู้อะไร

- รู้จักควบคุมอารมณ์ในด้านที่ไม่ถูกต้อง ให้กลับมาถูก
- วิธีการสื่อสารกับลูก ไม่ว่าจะเป็นการพูด หน้าตาหรืออารมณ์ จะพูดดี ๆ กับลูกเหมือนเป็นการหยอดกระปุก ให้ลูกมีทักษะเรื่องการพูด เรื่องอารมณ์ ในเวลาเดียวกันก็ให้ลูกสามารถตั้งประสบการณ์เดิมกลับมาเพื่อเข้าใจคนอื่นด้วย
- เข้าใจพฤติกรรมของลูกมากขึ้น รู้ว่าที่ลูกทำแบบนี้เป็นเพราะว่าลูกรู้สึกอะไร กำลังคิดอะไรอยู่
- ได้เรียนรู้เรื่องสมอง 3 ส่วน ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่กับเรามาตลอด แต่เราอาจจะมองข้ามไป หรืออาจจะยังไม่รู้ลึกพอถึงการทำงานของสมองทั้ง 3 ส่วนว่ามีส่วนที่เอื้อและเป็นประโยชน์มากในการที่จะทำให้เราเลี้ยงลูกและดูแลตัวเราเอง แล้วเห็นว่ามันสัมพันธ์กันอย่างไรกับการนำไปใช้

สิ่งที่จะนำไปใช้

- จัดการกับอารมณ์ของตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก ต้องเริ่มที่ตัวเราเองก่อน ทำเป็นตัวอย่างกับลูก
- งดใช้คำว่า “No” ห้าม ไม่ อย่า หยุด ที่จะไปเสริมพฤติกรรมนั้นๆ เปลี่ยนเป็นการบอกสิ่งที่อยากให้ลูกทำด้วยคำพูดเชิงบวก เช่น เราไม่อยากให้เขาวิ่ง เราอยากให้เขาเดิน เราก็ใช้คำว่า “เดิน” แทน “วิ่ง” ซึ่งเขาก็จะรู้ว่า “ให้เดิน” ไม่ใช่การห้ามในสิ่งที่เขาทำ
- ต้องทำซ้ำๆ ทำบ่อยๆ มันจะได้เป็นประสบการณ์ที่ดีที่เราจะได้ดึงออกมาใช้ได้
- ที่สำคัญที่สุดก็คือ ตั้งสติตัวเอง

กลุ่มที่ 3

รู้สึกอย่างไร

- รู้สึกตื่นเต้นกับความรู้อันใหม่ ๆ ที่ได้รับจากอาจารย์ในวันนี้
- เราควรจะมีสติมากขึ้นในการที่เราจะใช้ชีวิตในแต่ละวัน ไม่เฉพาะที่เราจะใช้ชีวิตกับลูก แต่รวมถึงชีวิตครอบครัว การทำงาน เราก็ควรมีสติในการที่จะทำสิ่งต่างๆ

เรียนรู้อะไร

- ได้เรียนรู้พฤติกรรมของตนเองมากขึ้นว่าควรจะทำแบบไหน
- จะปรับสัญชาตญาณ ให้เป็น “ฉาน” ที่ใช้ในการฝึกฝนมากขึ้น
- จะพัฒนาฝึกฝน EF ของตัวเองให้ดีกว่าก่อน

สิ่งที่จะนำไปใช้

- จะนำไปใช้ประโยชน์และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ
- การแยกแยะพฤติกรรมของลูกว่าพฤติกรรมแบบนี้ เราควรใช้ “การปลอบหรือสอน”
- วิธีการสอนลูกเชิงบวก คือ เราจะใช้คำพูดเชิงบวกอย่างไรในการพัฒนาลูก

กลุ่มที่ 4

รู้สึกอย่างไร

- รู้จักตัวเองและลูกมากขึ้น เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมทั้งที่ลูกและตัวเองแสดงออก
- พ่อและแม่เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกมีร่องความคุ้นชิน(สันดาน)เป็นแบบนี้ๆ มันเริ่มมาจากร่องความคุ้นชิน(สันดาน) ของพ่อกับแม่นั่นเอง เราต้องเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเราเองก่อน

เรียนรู้อะไร

- การทำงานของสมองแต่ละส่วน รู้ว่าอารมณ์ของคุณและตัวเอง ณ ตอนนั้นคืออะไร เกิดจากสมองส่วนไหน และสมองทั้ง 3 ส่วนจะทำงานตามที่พฤติกรรมแสดงออกมา
- เราต้องมีสติทุกครั้ง ก่อนที่จะพูดหรือจะแสดงพฤติกรรมอะไรออกมา เพื่อให้ทั้งตัวเองและลูกได้เห็นถึงการกระทำต่างๆ
- เรื่องวินัยเชิงบวกเพื่อที่จะให้ลูกรู้จักควบคุมตนเอง และให้ตัวเรา(พ่อกับแม่)มีวินัยเชิงบวกด้วย คือสอนตัวเองไปด้วยว่า เราควรจะทำอะไรก่อนที่จะทำให้ลูกมีพฤติกรรมนั้น
- รู้ถึงพฤติกรรมธรรมชาติของลูก เข้าใจธรรมชาติของเขา ที่เขาโกหกให้รู้ว่าเป็นธรรมชาติที่ออกมาโดยสัญชาตญาณ เราจะไม่มีความโกรธว่า “ลูกไปเอาพฤติกรรมพวกนี้มาจากไหน” ซึ่งบางทีเราก็หาสาเหตุไม่ได้ แต่มันคือพฤติกรรมธรรมชาติที่ทำให้เราเข้าใจเขามากขึ้น

สิ่งที่จะนำไปใช้

- เริ่มจากพ่อแม่ คือ ยับยั้งตัวเองให้ได้ก่อน ควบคุมสติ ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ก่อนที่จะแสดงออกมาให้ลูกเห็น
- นำเรื่องการ “ปลอบและสอน” ไปใช้กับตัวเองให้มากขึ้น
- หยอดคำพูดและพฤติกรรม สร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับลูก เพราะเวลาที่เขาหยิบออกมาใช้ จะได้หยิบเอาแต่สิ่งที่ดีๆ ออกมาจากสมอง
- พูดสิ่งที่เราต้องการตรงๆ เพราะว่าบางทีลูกอาจจะไม่เข้าใจอะไรที่ซับซ้อน ต้องการอะไรเราก็บอกอย่างนั้น และใช้คำว่า “No” ให้น้อยที่สุด จะไม่ใช้บ่อย

ครูหม่อมไปเรียนมา 10 ปี พวกเราถอดบทเรียน 10 นาที ได้ Key Words มาครบหมดเลย ปรบมือให้ตัวเองด้วยและจะใช้เวลาที่เหลือตอบคำถามและแลกเปลี่ยนเพิ่มเติม

ถาม-ตอบ

คำถาม : คุณแม่ควบคุมลูกมาตลอด ตอนนี้ลูกอายุ 7 ขวบแล้ว เรายังจะแก้ไขอะไรได้หรือไม่

ครูหม่อม : ได้ อยากเป็นกำลังใจให้คุณแม่ ไม่ว่าจะลูกจะอายุ 15-16 ปี หรือกับสามีก็ใช้ได้ มันเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ ถ้าเราเห็นคุณค่าของเขาได้เร็วเท่าไรก็จะยิ่งลดเวลาในการห่างเหินของเรา หรือช่วยลดกระดาษสีดำที่จะอยู่ในหัวของเขา ยิ่งเราใส่เรื่องดีๆ เข้าไปก็จะยิ่งช่วย

บางทีมันอาจจะไม่ได้ทำให้ของเดิมหายไป แต่เป็นการช่วยขับของเดิมออก มันช่วยได้ และลูกเพิ่งอายุ 7 ขวบเอง ยังไม่ถึงครึ่งของครึ่งชีวิตเลย เราทำได้ แต่**คุณแม่ต้องอดทนนิดหนึ่ง เพราะว่าลูกของเรามีความรู้สึกนึกคิด ซึ่งความรู้สึกนึกคิดนี้ ก็คือมีความต้องการของตนเอง มีความคิดของตนเอง และมีประสบการณ์ของตนเอง**

เพราะฉะนั้น เวลาที่เราเจอประสบการณ์ที่ไม่ตรงกัน เราจะไม่สามารถคิดให้เหมือนกันได้ มันยาก

เราทำได้ ขอให้เริ่ม เริ่มเร็วเท่าไร เรา ก็ทำเป็นเร็วเมื่อนั้น

เราคงเคยได้ยินเรื่องสมองซีกซ้าย-ซีกขวา เรามีสมองส่วนหน้าเอาไว้ Integrate ทุกอย่าง เราไม่ได้ใช้สมองซีกซ้ายหรือสมองซีกขวาเพียงซีกเดียว แต่เราใช้ทั้งหมด เพียงแต่ว่าซีกซ้ายเป็นเรื่องเกี่ยวกับเหตุผล Logic ซีกขวาเกี่ยวกับอารมณ์

สมองของพวกเรามาจาก Skin Cell จากเซลล์ผิวหนังกลายเป็นสมองข้างใน มีการเชื่อมต่อกับผิวหนังเพื่อรับสัมผัสภายนอก เมื่อเราฟังแล้วได้ยิน **สมองซีกซ้ายแปลภาษา สมองซีกขวาแปลอารมณ์** แล้ว Integrate รวบรวมเป็น 1 ข้อมูลลงไปในสมอง ถ้าเรื่องของอารมณ์หนักกว่า เราก็จะฟังไม่รู้เรื่องเพราะอารมณ์มันขึ้น

ถ้าแม่เดินมาแล้วพูดว่า “ทำไมทำแบบนี้” ทั้งหน้าตา ท่าทาง น้ำเสียง ทำให้ไม่สามารถแปลความว่า “ทำไมทำแบบนี้” เราแค่ได้ยิน แต่**ความรู้สึกทั้งหมดทั้งสี่หน้า ท่าทางที่แม่มอง น้ำเสียงที่แม่กระซอกออกมา นั้นแหละที่มันฝังใจ**

ถ้าใครพูดดีๆ กับเรา สมองของเราก็จะทำงานประสานสอดคล้องกันได้ แต่ถ้าน้ำเสียง ท่าทาง สัมผัส หน้าตาของเขาไปกระตุ้นสมองส่วนอารมณ์ เมื่อสมองแปลแล้วให้นำหน้าทางด้านอารมณ์มากกว่าภาษาพูด ก็เท่ากับว่าสมองส่วนอารมณ์ทำงานทันที ดังนั้น ขึ้นอยู่กับว่าสมองจะรับเอาภาษาเข้าไปแบบเข้าใจหรือจะเอาอารมณ์เข้า

ไป ตรงนี้เป็นส่วนปลีกย่อย แต่ถ้าเราเข้าใจ **เราจะรู้ว่าตัวเราทั้งตัวคือ ประสบการณ์ของลูก จะทำให้ลูก ขวัญกระเจิงหรือสติอยู่กับเนื้อกับตัวก็ได้ เพราะสมองของลูกทำงานแบบนี้**

สติอยู่กับตัว คือ ใจของเราจะต้องนิ่ง **เมื่อใจเรานิ่งจะทำให้เรามีตัวตน และตัวตนนี้เองจะเป็นคน เลือกว่า “ฉันจะฝึก ฉันจะยิ้ม ฉันจะสู้”** แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่เราโมโหขึ้นมา แล้วเราลงไปที่ระบบอัตโนมัติ นั่นคือ จิตของเราหลุด เราก็จะโวยวาย ถึงรู้ว่าไม่ได้ผลแต่เราก็จะทำเหมือนเดิม แล้วเราก็จะเสีย Self ขึ้นเรื่อยๆ เราก็ จะไม่มีความภาคภูมิใจในการเลี้ยงลูก เพราะเราหวังอย่างหนึ่งแต่ตอนสอน จิตของเราไม่ได้อยู่กับเนื้อกับตัว ใจไม่ได้อยู่กับเนื้อกับตัว เราไม่ได้ตั้งใจฝึก

การพัฒนาคนๆ หนึ่งถือว่าเป็นเรื่องยาก ถ้าวันไหนเรารู้สึกว่ามันง่ายๆ สบายๆ แสดงว่า นั่นไม่ใช่แล้ว เคยบอก แล้วว่า **“เป็นพ่อแม่ไม่ต้องอดทน เป็นพ่อแม่ไม่ต้องใจเย็น แต่เป็นพ่อแม่ต้องทำใจ”** ถ้ามีลูก เราก็ต้อง ทำใจ ถ้าเราไม่ทำใจ เราจะหาความสุขในแต่ละวันไม่เจอ แต่ถ้าเราทำใจ ตั้งเป้าหมายและฝึกฝนจนกลายเป็น วิถี ทำให้เป็นอัตโนมัติ/กึ่งอัตโนมัติ เราจะเห็นได้ว่าจริงๆ แล้ว เราเลี้ยงลูกอย่างไร เราก็จะได้แบบนั้น ลูกก็ได้ ตั้งใจ เพราะเรามีเป้าหมาย **เราอยากให้ลูกทำได้ เราก็ต้องปล่อยให้ลูกทำ อยากให้ลูกตัดสินใจเป็น เรา ก็ต้องให้ลูกตัดสินใจ ถ้าลูกตัดสินใจผิดก็อยู่ข้างๆ เขา ถ้าลูกตัดสินใจถูกก็ชื่นชมเขา สิ่งเหล่านี้คือ หน้าทีพ่อแม่ใช้หรือไม่ ขอเชิญชวนเรากลับมาทำหน้าที่ของพ่อแม่**

กระซอกใจ

อยากให้ทุกคนนึกถึง คำพูดของเราที่ไปกระซอกใจคนอื่น หรือถูกคนอื่นกระซอกใจ อาจจะเป็นเรื่องที่บางคน กระซอกใจเรา หรือเราจำช่วงเวลาที่เราเคยไปกระซอกใจลูก เช่น

แม่ไปรอรับลูกกลับบ้าน ลูกก็คิดถึงแม่เพราะตลอดทั้งวันไม่ได้เจอแม่ เวลาที่ลูกคิดถึงแม่ เมื่อเจอแม่ก็ จะรีบวิ่งมาหา จริงๆ แม่ไปรอรับลูกตั้งแต่ตอนบ่าย 2 เขาบอกว่าลูกของเขาไม่สบาย เป็นหวัด เคย อยากจะมาดูว่าลูกเป็นอย่างไร นอนได้หรือไม่ แล้วครุ่นหม่อมผ่านไปเจอจึงถามว่า “อยากให้ช่วยอะไรไหม” เขาก็บอกว่า “ไม่เป็นไรค่ะ แค่มาส่องดูเฉยๆ” เขาก็เลยยืนดูอยู่จนบ่าย 3 โมงกว่า ลูกตื่นแล้วออกมาเจอ แม่ ลูกก็ดีใจร้องเรียกแม่เสียงดัง ถ้าเราเป็นแม่ เราก็จะกระโดดกอดลูก แต่แม่เขาบอกว่า “ทำไมถุงเท้า ดำ” ประโยคเช่นนี้ก็กลายเป็นการกระซอกใจไปทันที

เราเก็บประโยคที่บอกว่า “ถุงเท้าดำ” เอาไว้ก่อนได้ไหม? เรากอดลูกก่อนได้ไหม ?

ให้เราเอามือขึ้นมา แล้วกำมือเป็นรูปสมมง จากนั้น ให้ยกนิ้วชี้และนิ้วก้อยขึ้นมาค้างไว้ นิ้วทั้ง 2 นี้ทำให้เรามี focus attention หรือจิตใจจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งถ้ามีมากเกินไปก็ไม่ได้ ทุกอย่างจะต้องสมดุล ถ้าในหัวเราจดจ่อไปที่ถุงเท้า เราก็จะไม่เห็นความคิดถึงของลูก เพราะสมองทำให้เราเห็นและได้ยินในสิ่งที่เราจดจ่อ เพราะฉะนั้น ในหัวของเรา ถ้าเจอลูกให้จดจ่อที่ลูก นี่ก็อีกหนึ่งอย่างที่เราทำได้ คือ เมื่อเจอลูก ให้ทิ้งทุกอย่าง ให้จดจ่อไปที่ลูก ไม่อย่างนั้นเราจะกระซากใจ

ในกรณีแม่ของครูหม่อม แม่ก็จดจ่อที่ลูก คือครูหม่อมดูหนังเกาหลี (เพื่อที่จะคุยกับเพื่อนรู้เรื่อง) วันหนึ่งเพื่อนของครูหม่อมทั้ง 3 คนถามว่า “ดูถึงตอนนั้นหรือยัง...” ซึ่งทุกคนดูหมดแล้ว แต่ครูหม่อมยังไม่ได้อู ทุกคนก็บอกว่า “จะรอให้ครูหม่อมดูก่อน แล้วจะเก็บมาอภิปรายในเรื่องนี้ด้วยกัน” ครูหม่อมก็อยากคุยกับเพื่อนรู้เรื่อง วันนั้นทำงานเสร็จประมาณ 4 ทุ่ม แล้วก็ดูหนังเกาหลีถึงตี 3 พระเอกตาย แล้วก็รู้ว่าทำไมพระเอกถึงตาย คือทุกอย่างมันลงลือหมดแล้ว ทุกคนยอมรับ คือนั่นเองพระเอกกำลังจะไปเอาแหวนให้นางเอกเพื่อเซอร์ไพรส์ แต่พระเอกก็ตาย น้ำตากำลังจะไหลออกมา แม่ครูหม่อมมาจากไหนก็ไม่รู้ มาเย็นแล้วก็ถามว่า “ผัวแกหรอ” กระซากใจมาก (คิดว่ามีแต่กรดเท่านั้นที่ไหลย้อนได้) ปรากฏว่าน้ำตาก็ไหลย้อนเข้าไปหมดเลย แล้วแม่ก็เดินไปปิดไฟ “พ่อแม่แกตาย จะร้องขนาดนี้ใหม่ เรียนก็สูง โง่ ตี 3 ก็ยังไม่รู้จักนอน ใช้มันเข้าไปร่างกาย ใช้มันเข้าไป” ครูหม่อมก็รีบเก็บของทุกอย่าง แล้ววิ่งขึ้นไปห้อง นั่งอยู่ที่เตียง ครูหม่อมไม่สามารถร้องให้ได้อีก เรียกว่าหมดอารมณ์ และนี่คือประสบการณ์

วันรุ่งขึ้นไปเจอเพื่อนอีก 3 คน “แกดูหรือยัง” ครูหม่อมจึงบอกว่า “ดูแล้ว” แล้วเราก็เริ่มคุยกัน ตลอดเวลาที่คุยกันนั้นในหัวครูหม่อมนึกถึงแต่คำพูดของแม่ “ผัวแกหรอ” ทำให้คุยกับเพื่อนไม่รู้เรื่อง เบื่อมาก และระวังจะใช้อำพุดนี้กับเพื่อนตอนที่เพื่อนคุยแล้วร้องไห้

โจทย์ : อยากให้ทุกคนได้เล่าเรื่องกระซากใจ จะเป็นเรื่องที่มีคนกระซากใจเรา หรือเราไปกระซากใจเขาก็ได้

คุณพ่อคุณแม่แบ่งปันเรื่องกระซากใจ

- ลูกอยากเอาของเล่นไปโรงเรียน จึงพูดกับเขาว่า “รู้ว่าอยากเอาไปนะ แต่ว่ากติกาของบ้านเราก็คือจะไม่เอาของเล่นไปที่โรงเรียนนะ” แล้วก็บอกเหตุผล แต่เขายังอยากเอาของเล่นไป อยากเอาไปโชว์เพื่อน

เพราะว่าเพื่อนก็มีมาโชว์ แต่สุดท้ายเขาก็ยอมโดยการเอาไปฝากให้พ่อเก็บไว้ ไม่ยอมให้แม่เก็บไว้ให้ แม้จะไม่ได้ใช้คำพูดหรือมีอารมณ์รุนแรง แต่เป็นการกระชากใจเขาเพราะเขาอยากเอาของเล่นไป

ครูหม่อม : เมื่อสองอาทิตย์ก่อน ครูหม่อมได้เดินทางไปจังหวัดพิษณุโลก หลานชาย คือ แมคคอยก็ไปส่งที่ สนามบิน แล้วเขาก็พูดจาตะล่อมๆ ว่า “ขอลงไปส่งได้ไหม” พอลงไปก็บอกต่อว่า “ขอเข้าไปด้วยได้ไหม” เรายังไม่ทันตอบ เขาก็ถามเลยว่า “แมคคอยขึ้นเครื่องบินด้วยได้ไหม” เรายืนยันว่า “ไม่ได้ค่ะ ไม่ได้” เขาก็บอกว่า “ทำไมล่ะ” (เสียงสั้น) คือ เราไม่ได้ตั้งใจจะกระชากใจ แต่เวลาที่เรายืนยันว่า “ไม่ได้” มันอาจจะกระชากใจเขาได้

- เป็นเรื่องที่กระชากใจคุณแม่ ตอนนั้นน้องอายุประมาณขวบกว่าๆ น้องอยู่กับยาย คุณแม่ทำงานเหนื่อยกลับบ้านไป แล้วเราก็เตรียมนอนกัน เขามายกมือมาบอกว่า “มา หนูนวดให้” แล้วมือน้อยๆ ของเขาก็มาประทับที่ขาของเรา เขาไม่ได้ออกแรงอะไรเลย แต่เรารู้สึกว่า “โอ้โห..ผ่อนคลาย มันนุ่มเหลือเกิน” สักพักหนึ่งเขาหันมาถามว่า “แม่หายเมื่อยหรือยัง หนูนวดให้” เป็นการกระชากใจแม่มาก
- จะให้ลูกสาวอาบน้ำเอง แต่สิ่งที่ไม่ชอบคือ การล้างหน้า เขาจะไม่ยอมล้างหน้า เวลาที่เขาจะอาบน้ำ เราจึงคอยกำกับเขา แต่วันนี้เรายืนยันว่า “เราจะออกมา ไม่ดูเขา ปล่อยให้เขาอาบน้ำเอง” เขาก็อาบน้ำอย่างมีความสุขมาก ร้องเพลง แล้วเขาก็เข้ามาถามว่า “อาบน้ำแล้ว ล้างหน้าหรือยัง” แล้วทุกอย่างก็พังเพราะเรา ตอนหลังเขามายกมือมาบอกว่า “เขาแค่อยากล้างหน้าที่หลัง”
- ปกติทุกเช้า ผมจะไปส่งลูกที่โรงเรียนโดยไปส่งเขาถึงหน้าห้องเรียน แต่มีวันนี้และครั้งที่แล้วที่ผมมาอบรมที่นี้ ผมก็บอกเขาว่า “วันนี้จะส่งหนูแค่ที่หน้าโรงเรียนนะ แล้วเดี๋ยวหนูไปกับครู” ก่อนหน้านี้ที่อยู่ ในรถ เขาก็คุยกันอย่างสนุกสนาน แต่พอบอกว่าจะส่งแค่หน้าโรงเรียน เขาก็น้ำตาซึม
- เป็นเรื่องของคุณแม่กับลูก มีวันหนึ่งลูกดูการ์ตูนจนดึก เขาก็บอกให้เขาไปนอน เขาก็ต่อรองขอ ดูการ์ตูนต่อ เรายืนยันว่า “ได้ แต่คืนนี้เราจะไม่อ่านนิทานก่อนนอน เพราะต้องรีบนอน” เขาก็รับปาก แต่พอล้มตัวลงไปนอนกับแม่ เขาก็บอกว่า “แม่อ่านนิทาน” แม่ก็บอกว่า “อย่างนี้ถือว่าหนูไม่รักษาคำพูดนะ แม่มีสองทางเลือกคือ จะให้แม่ทำโทษโดยการตีหนึ่งที แล้วแม่จะเล่านิทานให้ฟัง หรือจะนอนหลับไปเลย” ลูกตอบว่า “หนูเลือกให้แม่ตีหนึ่งที เพราะหนูอยากฟังนิทาน” สุดท้ายแม่ก็ตี แล้วนั่งร้องไห้กัน ทั้งแม่ทั้งลูก

- ที่บ้านจะให้น้องดูการ์ตูนวันละ 1/2 ชั่วโมงโดยจะตั้งเวลาที่โทรทัศน์ไว้ เมื่อหมดเวลามันก็จะปิดทันที แล้วเขาก็จะงอแงเพราะว่ายังไม่จบตอน เพราะเราตั้งเวลาไว้แล้วมันจะปิดเลย เขารู้สึกถูกทำร้ายจิตใจ แล้วเขาก็วิ่งกันขึ้นไปต่อว่าอาากงอาม่าว่า “สอนลูกยังไงให้ทำร้ายจิตใจเด็ก” ครั้งหลังก็เลยต้องเปลี่ยนใหม่ โดยให้ดูหนึ่งตอน ดูจบตอน เขาจะได้ดูอย่างต่อเนื่องเพื่อจะไม่ทำร้ายจิตใจเขามากเกินไป

ครูหม่อม : ครูหม่อมพูดอยู่เสมอว่า “ลูกชั้น ป.1 แล้วเราขึ้นหรือยัง ลูกชั้น ม.1 แล้วเราขึ้นหรือยัง” เราอาจจะต้องปรับให้เป็นการเล่นให้จบเกม หรือดูให้จบตอน ปรับตามวัยของเขา แสดงว่าคุณแม่เรียนรู้ดีมาก

- ลูกมีสอบ พอเขาออกมาจากห้องสอบ เขาก็จะถามเราว่า “เป็นยังไงบ้างครับลูกวันนี้ ข้อสอบมีอะไร ไหนลองสอนแม่สิ” เขาก็คิดอยู่พักหนึ่ง แล้วตอบด้วยความภาคภูมิใจว่า “ทำข้อนี้ หนูมั่นใจมาก หนูทำได้ มีลูกอมเม็ดละ 1 บาท ชื้อ 3 เม็ด แม่ค้าจะแถมให้ 1 เม็ด เขาถามว่าถ้าจะซื้อลูกอม 12 เม็ดต้องจ่ายเงินกี่บาท” เขาก็ถามต่อ “กี่บาทคะลูก” เขาตอบด้วยความภูมิใจว่า “12 บาทแม่” ถ้าเป็นทุกทีเราจะตื่นเต้นกับเขา แต่ครั้งนี้เราถามว่า “มันใช่หรือลูก” พอเขาได้ยินคำนี้เท่านั้นแหละ เขาก็เป็นเหมือนต้นไม้ที่ค่อยๆ เหี่ยว แล้วน้ำตาก็ไหล จากที่ตื่นเต้นมากกว่าเขาทำถูก เราจึงรีบบอกว่า “ไม่เป็นไร เดี่ยวเราให้คุณครูอธิบายใหม่ละ” เราแสดงสีหน้า ทำทางไปโดยที่เราไม่รู้ตัว

ครูหม่อม : อารมณ์เดียวกับ “ถุงเท้าดำ” คือจิตใจและอารมณ์กำลังฟูอยู่ แต่โดนกระชาก

- จำเหตุการณ์ไม่ได้ แต่จำได้ว่าสิ่งที่ลูกพูดทำให้เราจุก คือ เขาเล่นกับน้อง คนโตอายุ 3 ขวบ คนเล็กประมาณ 3 เดือน เวลาที่เขาเล่นกับน้องจะเล่นแรงนิดหนึ่ง ดึงแขน ดึงขาน้อง กระชาก เขาก็จะใช้เสียงสูง “พี่ขา พี่ๆๆ” เสียงจะสูงขึ้นเรื่อยๆ แล้วเขาก็ถอน หันหลังให้ แล้วเดินไปที่ประตูแล้วบอกว่า “แม่หนูก็เป็นคนนะ”

ครูหม่อม : นี่แม่อังไม่ทันได้พูดคำหยาบอะไรเลย แต่สามารถกระชากใจลูกได้

- วันหนึ่งเขาได้ของขวัญจากคุณตา เป็นของขวัญที่เขาชอบมาก คือรถไฟโทมัส เมื่อกลับถึงบ้านก็ตกลงกันว่า “เราจะยังไม่เล่น เราจะขึ้นนอนก่อนเพราะว่าตึกมากแล้ว” เขาก็ยอมอาบน้ำ แต่ตอนจะนอนก็งอแง เราเลยอุ้มเขานอนโดยหิ้งของไว้ข้างล่าง เขาร้องไห้หนักมาก เราจึงบอกว่า “โอเค ต้องหยุดร้องก่อน มาม้าถึงจะไปเอาของเล่นมาให้” ไม่ต้องเป็นคำพูด แค่การกระทำก็กระชากใจได้

ครูหม่อม: ทำที่ที่สุดแล้วเราก็เอาของเล่นให้ ถ้าเรายอมให้ตั้งแต่แรกก็จะมีเหตุการณ์เหล่านี้ให้เราให้อภัยตัวเอง

- น้องยังพูดไม่ได้ แต่จะแสดงออกผ่านการกระทำ ที่บ้านมีปัญหาเรื่อง iPad คือคุณแม่ไม่ให้ดู แต่คุณพ่อให้ดู โดยที่พ่อจะแอบให้ลูกดู มีอยู่วันหนึ่งเป็นวันหยุด แม่ทานข้าวกับคุณพ่อ ลูกเล่นอยู่ในบ้าน เข้าใจว่าลูกไม่ฟังคุณพ่อก็แอบเปิด iPad ให้ดู แม่ทานข้าวเสร็จเดินเข้าไปกดปิด iPad ทันที เขาก็ซ็อค กรีดเสียงดังลั่นบ้าน แล้วสายตาทุกคนก็มองเราว่า “เป็นคนผิด”
- ที่บ้าน เวลาจะไปไหนจะไปด้วยกันพ่อแม่ลูก 3 คนตลอดเวลา ที่รู้สึกได้ง่ายและเป็นบ่อยๆ คือ ถ้าเราต้องไปคนเดียว ลูกจะถาม “คุณพ่อไม่ไปไหน” แล้วเขาก็จะมีสีหน้าเปลี่ยนไป น้ำตาก็จะเริ่มซึมๆ ทำให้เราไม่อยากไปไหน
- ก่อนที่จะเข้าอนุบาล น้องอยู่เนอสเซอรี่ แต่เขาเหมือนจะกลัวครูที่เนอสเซอรี่ ตอนนี้มาเข้าอนุบาล เขามีความสุขกับคุณครูที่โรงเรียนใหม่(โรงเรียนอนุบาล) วันนั้นขับรถไปเที่ยวกัน เขาก็อารมณ์ดี ร้องเพลงที่โรงเรียนอนุบาลสอน คุณแม่ก็เลยบอกว่า “เพลงนี้ที่เนอสเซอรี่เคยสอนใหม่” เขาบอกว่า “ไม่คะ ไม่เคย” คุณแม่จึงบอกต่อว่า “อย่างนั้นคุณแม่ถ่ายวิดีโอไปให้ครูต้อมดูดีกว่า” (ครูต้อมคือครูที่เนอสเซอรี่) เขาก็หยุดร้องทันที เหมือนกับว่าเขาไม่อยากให้คุณครูที่เนอสเซอรี่เห็น เขากำลังอารมณ์ดี แต่ทำไมคุณแม่พูดแบบนี้ จากนั้นเขาก็เงียบไปจนถึงที่หมาย โดยที่ไม่มีเสียงร้องเพลงอีก

ในความคิดของเรา เรารู้สึกว่าลูกเก่ง อยากให้ครูเนอสเซอรี่เห็นว่าได้ปูพื้นฐานเด็กมาดี ทำให้เขามาอยู่ที่อนุบาลแล้วเขาเก่งกว่าเพื่อน เขากล้ากว่าเพื่อน แต่พอเราบอกว่า “จะถ่ายวิดีโอเขาไปให้ที่เนอสเซอรี่ดู” กลับเหมือนเขารู้สึกกลัวกับเนอสเซอรี่

ครูหม่อม : นี่เป็นการเตือนสติเรา ที่เราพูดกันตลอดว่า “**เด็กมีชีวิตจิตใจ**” ที่เขาบอกว่า “หนูเป็นคนนะ” บอกว่า**เขามีความรู้สึกนึกคิด** หรือที่เราเรียกว่า **ตัวตน** เขามีตัวตนแล้ว ขอให้เราสบายใจที่ **ลูกเรามีตัวตน**

คำว่า **-ความรู้สึกนึกคิด การมีตัวตน-** เราจะหวงตัวตน เราจะสร้างภาพลักษณ์ เราจะทำขึ้นมา **เพื่อรักษามันไว้** แต่บางครั้งพ่อแม่มักมองข้าม เราคิดว่าทำอะไรกับเขาก็ได้ แม่คคอย แมมมอส หลานครูหม่อมทุกคน ตอนเด็กๆ ให้เขาคลิบมาโชว์ได้ แต่พอโต ถามเขาว่า “ขอเอาลง YouTube ได้

ใหม่” มีหลายครั้งที่เขาไม่ให้ เราต้องลบออก เพราะว่าเขาไม่ยอม เวลาที่เรายกมือถือขึ้นถ่าย เราต้องถามเขาว่า “ขอถ่ายหน่อยได้ไหม” เขาก็ถามต่อว่า “จะเอาไปสอนหรือจะเอาเก็บไว้ดูกันเองในบ้าน”

เหมือนเรา ถ้ามีใครมาขอถ่ายวิดีโอ เราก็ไม่ชอบ ขอให้คุณพ่อคุณแม่ดีใจว่า “ลูกของเรามีตัวตน” แสดงว่าลูกเรารู้ตัวแล้วว่ามีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตนเอง แต่ถ้าใครพูดอะไร ลูกเราก็เชื่อ เชื่อคนอื่นง่าย ๆ ไขว่เขวง่ายหรือเห็นคนอื่นเล่นก็ไปเล่นบ้าง เพราะว่ากลัวว่าไม่มีคนเล่นด้วยทั้งๆ ที่ตัวเองไม่ชอบ อันนี้น่าเป็นห่วงกว่า แต่ถ้ารู้ว่า “ที่ไม่เล่นเพราะหนูคิดเองว่าหนูไม่ชอบเล่นแบบนี้ หนูก็เลยรอเพื่อนรอเพื่อนเล่นอย่างที่หนูชอบ หนูจึงจะตัดสินใจไปเล่นด้วย” เราอยากได้เด็กแบบนี้ อยากได้ลูกแบบนี้ และนี่คือความสุขที่แท้จริง

เพราะฉะนั้นเรื่องที่เล่ามา อาจจะทำให้คุณแม่รู้สึกสะเทือนใจ แต่ในมุมมองก็เป็นการแสดงว่า “คุณแม่เลี้ยงลูกใช้ได้ ทำให้ลูกมีตัวตน”

- พี่น้องสองคนเล่นกันอยู่ในห้อง แต่แม่อยู่อีกห้องหนึ่ง แล้วได้ยินเสียง สักพักลูกสาวคนเล็กก็ร้องไห้ แม่ก็ถามเสียงดังว่า “อาท ลูกทำอะไรน้อ” เขาก็หยุดไป หลังจากที่อยู่กัน มาอยู่ที่หลังว่า จริงๆ แล้วน้องแย่งของเล่นพี่ แล้วพี่ก็ดูน้อง น้องเลยร้องเพราะพี่เสียงดัง อันนั้นก็เป็นการกระชากใจลูก แต่เมื่อเราคุยกัน มีอยู่ประโยคหนึ่งที่เขาพูด “ทำไมแม่รักน้องมากกว่าอาทล่ะ” อันนี้เป็นประโยคกระชากใจแม่
- ตอนนั้นลูกเป็นพี่ อ. 3 ครูจะเริ่มฝึกเรื่องการตรงเวลามากขึ้น เพื่อทำเป็นตัวอย่างที่ดี ดังนั้น ต้องไปเรียนตรงต่อเวลา แล้วตอนนี้เวลาลงรถ เขาขอลงรถเอง เขาก็มักจะวนรถให้ลูกลงรถเองได้ แล้ววันหนึ่งเขาทำอะไรช้า เขาก็มีความรีบอยู่ในใจเพราะเขาทำให้เราช้า พอใกล้ถึงเขาบอกว่า “แม่ หนูลงเองนะ” เราก็หันไปบอกว่า “ไม่ได้” ลูกก็ทำหน้าเสียถามกลับ “ทำไมไม่ได้” ก็กระชากกันไปมา เราเริ่มรู้สึกในใจ “เออ..ทำไม” เราเลยบอกว่า “มันใกล้จะถึงครูแล้ว ไปอีกนิดหนึ่งแล้วหนูค่อยลง” ลูกก็รู้สึกแย่ต่อตัวเอง เขาก็รู้สึกแย่เหมือนกัน ระหว่างทางกลับเราก็จะทบทวนตัวเองตลอด
- ชื่อขนมไปฝากลูก เป็นขนมไดโนเสาร์ที่เขาชอบทาน (จริงๆ แล้วชอบหรือเปล่านั้นไม่รู้) พอถึงบ้าน “วันนี้มีขนม หนูต้องชอบแน่ๆ” เขาก็วิ่งมาดูว่ามีอะไรเซอร์ไพรซ์ แต่พอเห็นขนมใกล้ๆ “เฮ้อ...มาม้า อันนี้มันตันเคยกินแล้ว ไม่อร่อย” มันกระชากใจเรา อธิบายไม่ถูกแต่มันกระชากใจ

ครูหม่อม : ตอนเราชื่อ เรามีความหวัง คิดภาพมันไปเองก่อนว่าลูกต้องดีใจ ลูกจะชอบ

- ลูกเป็นผู้หญิงอายุ 3 ขวบ เขาชอบเล่นผมแม่ “ผมแม่นี่นุ่มๆ” เขาเล่นผมผมเล่นจนเรารู้สึกเจ็บ เราก็บอกว่า “เดี๋ยวแม่จะตัดผมแล้วนะ ตัดให้สั้นเลย” เขาก็บอกว่า “พี่ขอโทษ พี่ไม่ได้ตั้งใจ” รู้สึกว่าคำพูดแบบนี้เขารู้สึกผิดมากที่ทำให้แม่เจ็บ อีกเรื่องคือ เขาอยากให้พ่ออุ้ม แต่บังเอิญน้องร้องขึ้นมา พ่อเลยอุ้มน้องขึ้นมาก่อน แล้วพ่อก็อุ้มพี่ข้างหนึ่ง พี่เลยบอกว่า “พ่อขา ไม่ต้องอุ้มหนู อุ้มน้องเถอะ” เราก็ต้องรีบขอโทษลูก
- เป็นคนชอบแกล้งลูก เขาจะมีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้อเล็ก เขาจะเขียนหนังสือไม่ค่อยสวย เมื่อก่อนเราจะชมว่า “สวยค่ะ สวย” แต่วันนั้นเหมือนกับว่าเราเหนื่อย เขาบรรจงเขียนเอามาให้เราดู “แม่จำสวยไหม” เราก็บอกว่า “ไม่สวย” เขาก็หันหลังกลับแล้วบอกว่า “ไม่รักแม่แล้ว” เขาก็เดินไปหาป้าป้าซึ่งก็จะชมเขา ตอนนั้นจะรู้ว่าผิด แต่ว่ามันยังไม่อยู่จริงๆ
- ภรรยาจะเป็นคนดูแลลูกเป็นประจำ ตอนนี้คิดว่าจะเปลี่ยนโรงเรียนลูก ลูกคนเล็กอยู่ ป. 4 พอเขาได้ยินว่าจะเปลี่ยนโรงเรียน เขาก็ระเบิดออกมาเลย “ทำไมต้องเปลี่ยนโรงเรียนอีก ผมต้องปรับตัวตั้งนาน ต้องนอนกัดฟันมาหลายปีแล้วคุณแม่จะให้เปลี่ยนทำไม” นี่แค่ถามเขาเองว่า “เราอาจจะเปลี่ยนโรงเรียนนะ เขาคิดว่ายังไง” เขาก็ระเบิดออกมาเลย แล้วก็ทวงสัญญาอะไรต่างๆ มากมาย อันนี้แม่เขาเล่าให้ผมฟัง ซึ่งเขาอาจจะเจอประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น เจอเพื่อนแกล้ง

เรื่องเล่าเหล่านี้เหมือนเป็นเรื่องทั่วไป แต่พอเราเล่าขึ้นมาอีก เรารู้สึกว่าสะเทือนใจ นี่คือเรื่องที่เราอยากลืม แต่ว่าเราลืบลำบาก แล้วจำได้แม่นและจำได้นาน อยากจะบอกคุณพ่อว่าสมองส่วนนี้ของผู้หญิงจะ sensitive กว่าผู้ชาย นอกจากจำแม่น จำนานแล้วเรายังไม่ลืม และยังขุดคุ้ยเก่งอีกด้วย เพราะว่ามันไม่ได้ลงไปลึกเลย เราหยิบขึ้นมาโน้มน้าวๆ อยู่บ่อยๆ

นี่คือสิ่งที่กระซอกใจ ให้เราลองดูว่าในแต่ละวันเราไปกระตุ้นสมองส่วนไหนของลูกมากกว่ากัน จะพบว่าเรามักจะกระตุ้นส่วนอารมณ์มากกว่าส่วนสมองส่วนหน้า

หลานของครูหม่อมก็เป็นเหมือนกัน คุณแม่อยากให้ลูกสอบเข้า ป.1 เชื้อหรือไม่ว่า หลานครูหม่อมเขามีตัวตนของเขา คือ สอบก็ได้ สอบติดด้วย แต่เดินมาบอกว่า “ไม่เข้า” จึงถามว่า “ทำไมละ” เขาก็บอกว่า “เพราะว่าชีวิตหนูอยู่ตรงนี้ เพื่อนหนู ครูของหนู” เราถามต่อว่า “ทั้งหมดชีวิตของหนูเลยหรือ” เขาก็บอกต่อว่า “ก็หนูเจอคนมาแค่นี้ จะให้ทั้งชีวิตของหนูมีใครหรือ”

อย่าคิดว่าเมื่อใช้วินัยเชิงบวก แล้วลูกของเราจะเป็นเด็กหัวอ่อน แต่เขาจะกลายเป็นเด็กที่เป็นเหตุเป็นผล และรู้จักตนเอง ซึ่งจะยากในอีกรูปแบบหนึ่ง คือเราจะต้องมีสติในการพูด ถ้าสติของเราไม่ดี สิ่งที่เขาจะบอกเราก็คือ “หม่ามี้ไม่พร้อม หม่ามี้ไปสงบสติอารมณ์ก่อน แล้วค่อยมาคุยด้วย” เราอาจจะคุยกับเขาได้ไม่ง่าย **ดังนั้นวันนี้เราจะมาช่วยกันเลี้ยงลูกอย่างเชี่ยวชาญ คือ มีความเชี่ยวชาญ และมีความสงบนิ่งด้วย**

ช่วงนี้จะขอเชิญคุณแม่ดาวมาเล่าแบ่งปันประสบการณ์เรื่องวินัยเชิงบวก คุณแม่ดาวเป็นคุณแม่ที่อยู่ในยุคสมัยที่เนื้อหาต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้หาได้ง่ายๆ อย่างสมัยนี้ เรามีการพูดคุยถามกันผ่านจดหมายกระดาษ A4 มีการติดต่อกันเรื่อยมา และหลายๆ ครั้ง ครูหม่อมก็ได้เรียนรู้จากคุณแม่ดาวในมุมมองของคนเป็นแม่ อยากให้แม่ดาวมาช่วยจุดประกายว่า แม้ว่าเราจะเรียนรู้เรื่องวินัยเชิงบวกไปแล้ว ก่อนที่เราจะเรียนรู้เรื่องเทคนิคต่ออยากจะทำให้กำลังใจกับทุกคนว่ามันอาจจะมีลัมมีลูก แล้วแม่ดาวผ่านมันมาได้อย่างไร

แม่ดาว : แบ่งปันประสบการณ์



ในช่วงแรกที่ได้เรียนรู้เทคนิควิธีการ เหมือนที่ทุกคนได้มาเรียนรู้นี้ รู้ว่าควรชมอย่างไร ควรทำอย่างไร รู้หมด แต่เมื่อจะใช้ในสถานการณ์จริง EF เราก็ไม่มี สมองส่วนหน้าก็ไม่ทำงาน มีสมองส่วนอารมณ์เท่านั้นที่ทำงาน เลยกลับมาตั้งสติตัวเอง มีพูดคุยกับพี่หม่อมด้วยการเขียนถาม ครูก็ถามว่า **เหตุการณ์ใดที่เกิดบ่อยที่สุด ให้ทำเหตุการณ์นั้นก่อน ให้เราคิดเป็นภาพว่าถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดอีกจะเราพูดว่าอย่างไร** (ให้คิดในช่วงที่เรามีสติ ถ้าเรามีสติเราจะพูดว่าอะไร)

แม่ดาวเป็นคนใจร้อน อารมณ์ขึ้นได้ง่าย เลยใช้วิธีการ**จดไว้ในกระดาษว่า ถ้าถูกพูดแบบนี้ เราจะพูดตอบกลับแบบนี้ แล้วเราก็ได้ลองใช้มัน** ช่วงแรกเป็นเหมือนนางเอกละครที่พูดตามบท แสดงแข็งๆ แล้วก็ทำซ้ำบ่อยๆ โดยทำเฉพาะเหตุการณ์นี้เท่านั้น ยังไม่เอาเหตุการณ์อื่นมารวมฝึก

เมื่อเราทำได้ เราก็เกิดความรู้สึกภูมิใจว่า “เราทำได้” (เพียงหนึ่งเรื่องก่อน) ทำให้เรามีกำลังใจว่าเป็นไปได้ **ที่สำคัญคือเราต้องมีสติ** นอกจากวิธีการ/เทคนิคต่าง ๆ แม่ดาวมีการฝึกสติทางพุทธเข้ามาร่วมด้วย **สวดมนต์ไหว้พระ เจริญสติในชีวิตประจำวัน** ซึ่งทำให้มีสติเข้มแข็งมากขึ้น

และมีกัลยาณมิตร(ครูใหม่-ครูหม่อม) ที่เมื่อเรามีปัญหา ลองทำตามวิธีการ/เทคนิคแล้ว แต่ไม่ได้ผล เราก็สอบถาม ครูทั้งสองก็ให้มุมมอง สะท้อนกลับแก่เรา เหมือนมีครูเป็นโค้ช เช่น ครูจะถามว่า “คุณแม่พูดว่าอย่างไรคะ ทำสีหน้าอย่างไร” คือ **บางครั้งคำพูดของเราเป็นวินัยเชิงบวก แต่สีหน้าและน้ำเสียงไม่ได้ ทำให้เราได้กลับมาทบทวนตัวเอง ได้เห็นข้อผิดพลาดของตัวเอง**

สิ่งที่สำคัญคือ สติและกัลยาณมิตรที่ดีที่คอยช่วยเหลือเป็นโค้ช สำหรับพวกเราอาจจะสร้างกลุ่มขึ้นมา เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน เวลาที่เพื่อนช่วยสะท้อนจะทำให้เรามองเห็นตัวเองจริงๆ แล้ว ทุกคนมีผู้รู้ในตัว แล้วเราจะทำงานกับตัวเองได้โดยมีกลุ่มให้คำแนะนำ

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องง่ายแต่ไม่ยากเกินไป นี่คือนิสัยที่ครูหม่อมอยากให้แม่ดาวมาแบ่งปัน ให้ถามตัวเองบ่อยๆ ทุกวันว่า เราหยอดอะไรให้ลูกบ้าง เราปลอบหรือดู เวลาเรามีสติดี เราอาจจะตอบว่า “ฉันก็ปลอบนะ” ลองนึกดูดีๆ อย่าลืมว่า สมอชิงชัยแปลภาษา สมอชิงขวาแปลอารมณ์ ถ้าอารมณ์หนักกว่า มันไม่สนใจอะไรแล้ว มันฟังไม่รู้เรื่องแต่ไม่เข้าใจ ที่เข้าใจคือน้ำเสียง สัมผัส สีหน้า ท่าทาง ถ้ามันกระชากอารมณ์ ลูกก็จะไปติดอยู่ตรงนั้น

ที่สำคัญ สมอส่วนอารมณ์เป็นสมอสังคม ซึ่งมีความไวมากที่จะไปจับอารมณ์ เพราะฉะนั้น ที่คุณพ่อคุณแม่เล่าเรื่องกระชากใจ ถ้าเราไม่ทันระวังตัว ลูกเราก็ไม่ทันระวังตัว ลูกเราไม่สามารถดูเจตนาของพ่อแม่ได้ ลูกไม่สามารถคิดได้ว่า “พ่อแม่เจตนาดีนะ เราไม่น่าเลย” ลูกก็ไม่ทันระวังตัวเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะทำอะไร เราต้องมีสติอยู่กับตัว แม่ดาวพูดเสมอว่า “สติต้องอยู่กับตัว แต่ถ้าเผลอไปก็ให้อภัยตัวเอง หา กัลยาณมิตรมาช่วยสะท้อน ตัวเราเองก็เป็นกัลยาณมิตรให้ตัวเองได้”

ถ้าวันนี้คำตอบของเราคือ “ดูมากกว่าปลอบ” และจะตอบคำถามคุณแม่ทาง Facebook ที่ถามมาว่า “เราจะรู้ได้อย่างไรว่าถ้าหยอดแต่คำพูดที่ไม่ดีไป แล้วสมองของลูกจะเต็มเมื่อไหร่” คำตอบคือ ถ้ามันเต็มมันก็จะระบายออกมาทันที สมอเหมือนการปวดปัสสาวะ เมื่อเต็มมันก็ต้องระบายออกมา เพราะฉะนั้น ในแต่ละวันเหมือนจะไม่มีอะไร แต่ถ้าเราเผลอเผลอทำอะไรไป แล้วลูกหันกลับมาพูดบางอย่างที่ทำให้เรารู้สึกกระชากใจ เช่น “หนูเป็นคนนะ” “หนูก็มีความคิดนะ” “ไม่เป็นไร พ่อคุณแม่เองเถอะ” เขางอน ประชด หรือเถียง นั่นแสดงว่า มันเต็มแล้ว เมื่อระบายหรือระเบิดออกมา ถ้าเราไม่ช่วยเขาจัดการ ย่อยให้อารมณ์นั้นหายไป ซึ่งเรียกว่า “การจัดการอารมณ์” มันก็จะถูกเก็บไว้ รอพางเส้นสุดท้ายซึ่งบอกไม่ได้ว่าเมื่อไหร่

สิ่งที่เราจะทำได้คือ ทำอย่างไรที่เราจะคอยสนับสนุน ช่วยเหลือ Support อารมณ์ของลูก ช่วยผ่อนคลาย อารมณ์ของลูก เขาอาจจะรับมาจากข้างนอก หรือเมื่อลูกเปลี่ยนจากช่วงอายุหนึ่งไปสู่อีกช่วงอายุหนึ่ง ใจ เปลี่ยน ร่างกายเปลี่ยน ความต้องการภายในเปลี่ยน เขาจะต้องต่อสู้กับความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่สบายใจ **เราจะต้องสอนเขาให้รู้ว่า ถ้ามีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เราจะจัดการกับมันอย่างไร เราต้องดึงสติกลับมา** อะไรที่เราจะดูเขา อย่าเพิ่งดูให้ปลอบก่อน

“ให้เปลี่ยนดูเป็นปลอบ”

“เมื่อปลอบแล้วก็ให้โอกาสเขาได้ฝึกฝน”

เข้าใจ ได้ พร้อมชม

ในรุ่นของพวกเรา เชื่อว่า พวกเราไม่ค่อยได้รับการสอนให้จัดการอารมณ์ตัวเอง นอกจากนั้น พวกเรายังไม่ถูกให้เวลาในการจัดการอารมณ์ตัวเอง รวมถึงให้เวลาในการสะท้อนอารมณ์ของเราเอง เหมือนทุกอย่างทำไปวันๆ แล้วจบไป ซึ่งอาจจะไม่ใช่สิ่งที่ดี มันเหมือนทานข้าวอิ่ม ท้องอืด ไม่ได้ถูกย่อย ถ้าอารมณ์ไม่ถูกย่อยจะต้องหาทางระบายออกมา **หน้าที่ของพวกเราคือ มีอารมณ์ใดก็ได้เพราะมันเป็นธรรมชาติ แต่หนูจะจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไร**

เทคนิค “เข้าใจ”

เมื่อเข้าใจจะช่วยให้อารมณ์สงบ เมื่ออารมณ์สงบ สติก็จะมา EF ก็จะมา เมื่อ EF มากก็จะคุยกันรู้เรื่องได้ง่ายขึ้น ไม่ใช่อารมณ์แล้ว

วิธีการ คือ พ่อ/แม่เข้าใจว่า หนู(รู้สึก)..... หนูเลย(พฤติกรรม)....

ยกตัวอย่าง เช่น

- แม่รู้ว่าหนูโกรธ แม่รู้ว่าหนูเสียใจ ที่แม่ไปเรียกชื่อหนูตอนน้องมาแย่งของเล่น
- แม่รู้ว่าหนูโกรธที่น้องมาแย่งของเล่นจากมือหนูไป หนูเลยตีน้อง



พูดแค่นี้พอ ให้เป็นการพูดที่สั้น กระชับ นุ่มนวล

การพูดสั้น กระชับ นุ่มนวล จะช่วยในเรื่อง

- 1) สอนให้ลูกรู้จักอารมณ์ตัวเอง
- 2) ลูกจะไม่รู้สึกว่าตัวเองถูกตำหนิ ต่อว่า

การใช้เทคนิคนี้ เราจะไม่พูดคำส่อร้าย เช่น “พ่อรู้ว่าหนูโกรธที่น้องมาแย่งของเล่นจากมือหนูไปหนูเลยตีน้อง แต่หนูจะตีน้องไม่ได้ บ้านเราไม่ตีกัน เข้าใจไหม เดียวโตไปก็เป็นอาชญากรหรอก” ให้พ่อแม่กลืนคำพูดจะที่เพิ่มเติมลงไป ให้พูดแค่ “พ่อรู้ว่าหนูโกรธที่น้องมาแย่งของเล่นจากมือหนูไปหนูเลยตีน้อง”

ทดลองฝึกเทคนิค “เข้าใจ” ร่วมกัน

- สมมติลูกบอกว่า “อยากได้ของเล่น” แต่เราจะไม่ซื้อให้ๆ ลูกก็เลยลงไปกรีด นอนดินที่พื้น
แม่จะบอกว่า “แม่รู้ว่าหนูอยากได้ของเล่นชิ้นนี้ หนูเลยลงไปนอนแบบนี้”
- สมมติลูกบอกว่า “แม่ หนูอยากไปยุโรป” แล้วก็ร้องไห้ “จะไปเดี๋ยวนี้”
แม่จะบอกลูกว่า “แม่รู้ว่าหนูอยากไปยุโรป หนูเลยร้องไห้มากอย่างนี้”

ขอให้เราพูดแค่นี้ สิ่งที่เราจะพูดต่อจากนี้ให้เก็บไว้ ซึ่งในช่วงแรกๆ เราอาจจะมีบุคลิกที่แปลกไป **ถ้าเราไม่รู้จะพูดอะไร เพราะคำพูดที่คิดมาได้ล้วนเป็นคำที่ไม่สมควร ให้เราลูบหลัง (หรือลูบอกเบาๆ) ลุกแทน โดยการลูบลง การสัมผัสที่หลังจะช่วยให้เด็กสงบได้**

- สมมติลูกบอกว่า “ไม่กินผัก แม่กินเองเลย” แล้วบ้วนใส่หน้าแม่
แม่บอกว่า “แม่รู้ว่าหนูไม่ชอบกินผัก หนูเลยบ้วนมันออกมา”

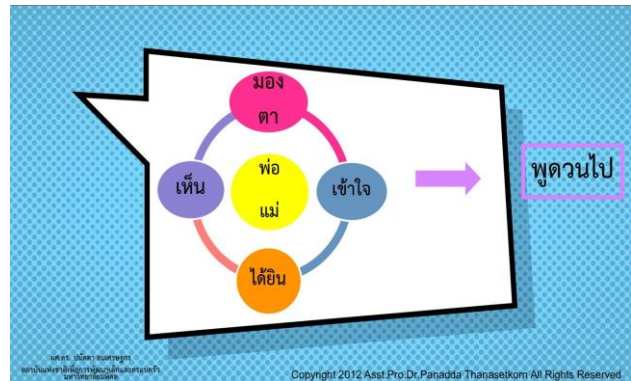
ที่ให้พูดแค่นี้ เพราะในช่วงเวลานี้ยังไม่เหมาะที่เราจะสอนลูก

ขอให้ทุกคนกลับไปฝึก เชื่อหรือไม่ว่า ถ้าเราฝึกเส้นทางสมองนี้ผ่านลูกได้ เราก็จะผ่านด่านทุกคนได้ เพราะในความรู้สึกของคนเราเป็นพ่อเป็นแม่ ลูกก็เหมือนลูกไก่ในกำมือ เราจะทำอะไรกับเขาก็ได้ (ตอนที่เขาเด็กๆ) เวลาที่เราโมโห บางทีเราเผลอที่จะให้เขาเป็นแบบนี้ อย่างนี้ หรือเป็นที่ระบายอารมณ์ของเรา แต่ถ้าเราหยุดตัวเองได้ ต่อให้มีอีกก็สับหัวหน้ามายืนยันว่าเรา เราก็จะคิดในใจว่า “เขากำลังโกรธ เขาเลยหัวเรา” สามปี/ภรรยาเดินหงุดหงิดเข้ามา เราก็บอกได้ว่า “เขากำลังโกรธ หงุดหงิด” นี่คือการสัมผัสกันที่ใกล้ชิดกัน มีไว้แบบนี้เรียกว่า “เราพร้อมทุกซ์” เวลาที่เราอารมณ์เสียก็เป็นทุกซ์แล้ว

เวลาพูดให้มองตาด้วย เราสามารถเปลี่ยน
จากคำว่า “เข้าใจ” เป็น “ได้ยิน” หรือ “เห็น” ได้

สมมติว่าเราพาลูกเข้าไปในร้านอาหาร
พอเข้าไปลูกบอกว่า “จะกินไอติม”

เราจะบอกลูกว่า “แม่ได้ยินว่าหนูอยากกิน
หนูเลยบอกแม่”



เชื่อหรือไม่ว่าแค่ลูกได้ยิน เขาก็ฟังได้ หลายครั้งที่เราได้ฟังลูก พูดเรื่องเดียวกัน ลูกบอกว่า “แม่ หนูจะ
กินไอติม” แม่บอกว่า “กินข้าวก่อน” ลูกบอกอีก “อยากกินไอติม” แม่บอกว่า “อย่ายุกยิก นั่งดีๆ นั่งให้อยู่
กับที่ได้ใหม่” คำเหล่านี้เรียกว่าคำสรว้อย เราแค่พูดว่า “แม่ได้ยินว่าหนูอยากกินไอติม หนูก็เลยบอกแม่” ถ้า
เขาพูดอีก เราก็พูด “แม่ได้ยินว่าลูกอยากกินไอติม ก็เลยชวนคุณแม่ไปซื้อ” ให้เราพูดแบบนี้วนไป

ถ้าเราอยากมีจิตวิทยาดีๆ ซึ่งจิตวิทยาไม่ได้เกิดขึ้นตั้งแต่แรก แต่มันเกิดขึ้นตอนนี้

ลูก : ทำไมแม่ไม่ซื้อให้

แม่ : แม่รู้หนูอยากได้ แม่รู้หนูไม่พอใจที่แม่ไม่ให้ หนูเลยร้องให้

ลูก : แม่ก็ซื้อให้สิ

แม่ : แม่ได้ยินว่าหนูอยากได้ หนูเลยร้องให้แม่ซื้อให้

ลูก : แล้วตกลงแม่จะซื้อให้ไหม

แม่ : รู้ว่าอยากได้มาก

จิตวิทยาอยู่ตรงนี้ ใครจะทนได้นานกว่ากัน แล้วถ้าเราวันนี้ หนูก็จะชนะ หนูจะมีคำว่า “เฟื่อฟลุค” ขึ้นมา
ทันที ซึ่งทำให้ไม่เกิดวินัย “ลองแข่งคิดดีกว่าเฟื่อจะได้” “ลองหยิบของดีกว่า อาจจะไม่มีการจับได้”

- ถ้าลูกอายุ 3 ขวบ ขโมยเงิน หยิบเงินไปโดยที่ไม่บอก

คุณพ่อจะบอกว่า “พ่อเข้าใจว่าลูกอยากได้เงิน ลูกเลยหยิบเงินไป”

ให้ฝึกพูดคำพูดเหล่านี้ให้เข้ากับจริตของปากเรา ถ้าจะพูดว่า “คราวหน้าอยากได้ชอกก่อนนะ ไม่ใช่หยิบไปอย่างนี้” สามารถพูดได้แต่ยังไม่ใช้ตอนนี้

เราจะพูดปลอบแบบนี้ในตอนนี้ได้ตอนที่ลูกมีพฤติกรรมอยู่ในช่วงสมองส่วนอารมณ์ทำงาน แล้วคุณพ่อคุณแม่ต้องมีสติ ซึ่งทุกครั้งที่คุณพ่อคุณแม่พูด สมองจะสร้าง Pass way เหตุการณ์นี้ EF จะขึ้นมาสกัดกั้น ดึงคำพูดเพื่อ “ปลอบใจ” ขึ้นมา เมื่อลูกพูดอีก เหตุการณ์มาแบบนี้ EF จะยับยั้งตัวเอง ดึงประสบการณ์เดิม ดึงเทคนิคมาใช้ “แม่เข้าใจว่าหนูอยากได้ หนูเลยหยิบ แม่รู้หนูไม่ชอบกินผัก หนูเลยเขี่ยเอาไว้ข้างๆ” เมื่อสมองชิน ก็จะไม่ตื่นเต้น และทำได้คล่อง

ในวันหนึ่งๆ เราสั่งหรือสอนมากกว่ากัน?

การสั่งเป็นการกระตุ้นสมองส่วนอารมณ์ สมองก็คือสมอง เวลาที่เห็นหรือได้ยินอะไร มันจะไม่รู้ว่าโกหกหรือจริง เราดูหนัง/ละคร เราร้องไห้โดยไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เมื่อสมองได้ยิน มันก็จะประมวลแล้วทำให้เรารู้สึกแบบนั้น อย่างเช่น “นั่งดีๆ นั่งดีๆ ไม่นั่งไขว่ห้าง ครูบาอาจารย์อยู่ตรงนี้นะ” เมื่อถูกจี้มากๆ เราก็จะเริ่มลั้งเล เสียวสันหลัง ซึ่งกับลูกก็เช่นกันที่มักจะสั่งลูกทั้งวัน

เพราะฉะนั้น 5 เรื่องที่ครูหม่อมขอเอาไว้ คือ “กิน อิ่ม นอนหลับ ตัวสะอาด การบ้านเสร็จ เล่นปลอดภัย” เราจะใช้ข้อตกลงกัน คู่กัน เสร็จแล้วก็แยกย้าย ต่างคนต่างทำงาน แล้วเราทำหน้าที่เป็นโค้ช

เปลี่ยนการสั่งให้เป็นเป้าหมาย

และสอนให้ตัดสินใจ

เราต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน เราอยากให้ลูกทำสำเร็จ และควรจะสอนให้เขาตัดสินใจ การสอนให้เขาตัดสินใจเป็นการให้ตัวตน และจะทำให้ลูกของเราหาความสุขได้ง่ายๆ ด้วยการให้เขาได้ตัดสินใจเอง หากว่าตัดสินใจสำเร็จ เขาก็มีความสุข แต่ถ้าตัดสินใจแล้วผิดพลาดๆ เขาก็จะไม่กล้าตัดสินใจ

ครูหม่อมเคยถามเด็กว่า “เด็กๆ ไปซื้อส้มที่ตลาดมา 5 ผล ระหว่างทางเจอคุณยาย ให้คุณยายไป 1 ผล เดินไปหกล้มส้มกลิ้งไปตกท่อไป 2 ผล เหลือส้มกลับบ้านกี่ผล” เด็กก็จะตอบว่า “2” เราถามว่า “ทำไมล่ะ” เขาก็จะเปลี่ยนเป็นตอบว่า “3” เราถามว่า “ทำไมล่ะ” เขาก็จะเปลี่ยนเป็นตอบว่า “4” เพราะเด็กๆ เข้าใจว่าถ้าเราถาม

ว่า “ทำไม” แปลว่า “ผิด” แสดงว่าเวลาเขาตัดสินใจอะไรก็ตาม แล้วโดนทักขึ้นมาแปลว่าเขาผิด เขาจะไม่กล้าพูด ไม่กล้าตัดสินใจอีกเลย

เทคนิค “ได้”

กุญแจสำคัญช่วยลูกตัดสินใจ ไม่ให้พูดว่า “ห้าม ไม่ อย่า หยุด” ถ้าเราจะสอนลูก เราจะสอนด้วยการพูดว่า “ได้” ไว้ก่อน คำว่า “ได้” เป็นการช่วยให้ลูกตัดสินใจได้ด้วย

ลองฝึกเทคนิคนี้ด้วยกัน

อยากให้ลูกเข้าห้องน้ำ เราบอกว่า “ลูกไปเข้าห้องน้ำเร็ว” แล้วลูกบอกว่า “หนูไม่ปวด หนูไม่เข้า”

แม่ควรบอกว่า “ได้ค่ะ” (ต้องทำน้ำเสียง และสีหน้า ทำทางด้วย)

ไม่ควรมีคำว่า “แต่” ต่อจากคำว่า “ได้” และไม่ต้องหลอกล่อ

ลูกบอก “หนูไม่หิว ไม่กิน”

แม่ควรตอบว่า “ได้ค่ะ”

ลูกบอกว่า “แม่ๆ ขอเติมน้ำอัดลมหน่อย”

ให้แม่ตั้งใจ แล้วบอกว่า “ได้”

ขอให้คิดอย่างรวดเร็วว่า “ลูกควรได้เมื่อไหร่” ลูกไม่ได้จะเติมน้ำอัดลมตลอดชีวิต ลูกจะดื่มเมื่อลูกอยาก เราก็ต้องหาทางลงให้ลูก ช่วยลูกตัดสินใจ อย่างน้อยก็มีความหวังให้ลูกเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ

ลูกบอกว่า “แม่ๆ ขอเติมน้ำอัดลมหน่อย”

แม่บอกว่า “ได้ ถ้าลูกอายุ 15 ปี”

เราควรหลีกเลี่ยงคำว่า “ถ้า” บางทีเราก็เผลอหลุดพูดออกไปโดยไม่รู้ตัว ถ้าจะเป็นการวางเงื่อนไข ให้บอกว่า “ได้ อายุ 15 แล้ว ให้กินเลย” **ประเด็นอยู่ที่ว่า “ได้เมื่อไหร่”**

ลูกบอกว่า “ขอไปเล่นได้ไหม”

แม่ควรบอกว่า “ได้ ทำการบ้านเสร็จก่อนนะ”

คำว่า “ก่อน” เป็นอีกหนึ่งคำที่อยากให้เกิดไว้ในใจ คือ ให้เอาสิ่งที่เราอยากให้เขาทำมาก่อน แล้วเขาจะได้ทำในสิ่งที่เขาอยากทำทีหลัง ให้เราคิด “แต่-ถ้า-ก่อน” ไว้ในใจ “ได้ ทำการบ้านเสร็จไปเล่นเลยลูก” เป็นคำพูดที่มีความหมายเดียวกัน แต่จะช่วยลูกในเรื่องการตัดสินใจต่างกันมาก

ถ้าเราขอแหวนเพชรจากสามี “คุณ..ขอแหวนเพชรสักสองกระรัตได้ไหม” เราอยากให้สามีพูดว่า “ได้ เอาเงินไปเลย” หรือ “ได้ โบนัสออก ให้เลย” เราจะรู้สึกฟิน ตัดใจได้ง่าย แต่ถ้าบอกว่า “จะบ้าเหรอ ลูกสี่คนยังไม่มีค่าเทอม จะมาขอซื้อแหวนเพชร” เราก็จะรู้สึกเซ็ง แล้วเราจะเริ่มครุ่นคิด ซึ่งการคิดนั้นไม่ได้คิดเป็นเหตุเป็นผล เราจะคิดว่า “ตั้งแต่แต่งงานมา 20 ปี ยังไม่เคยขออะไรเลยนะ ขอแค่นี้ให้ไม่ได้”

เวลาที่ลูกอยากได้อะไร สมองส่วนอยากจะทำงาน แล้วถ้าเขาไม่ได้ มันเป็นการลงโทษเขาเพียงพอแล้ว จิตใจของเขาไม่สามารถรับได้มากกว่านี้ การรับมากกว่านี้คือการทรมาน แล้วทำให้จิตตก ไม่สามารถทำให้เขาเข้าใจอย่างเป็นเหตุเป็นผลได้ เพราะฉะนั้น เราจะช่วยลูกจัดการความรู้สึกนี้ด้วยเทคนิค “เข้าใจ” และ “ได้” เป็นการช่วยให้ลูกตัดสินใจ

ปกติเราจะบอกลูกว่า “กินข้าวเสร็จ ไปอาบน้ำเลย” ซึ่งไม่มีอะไรล่อใจล่อตาเขาเลย เหมือนหัวหน้าสั่งเราว่า “ทำงานนี้เสร็จนะ ไปทำงานนั้นต่อเลยนะ” ทำให้เราไม่อยากทำ แต่ถ้าบอกว่า “ทำงานนี้เสร็จ กลับบ้านเลยนะ อันนี้ค่อยมาทำพุงนี้” ทำให้เราอยากทำมากขึ้น เพราะฉะนั้น ให้คุณพ่อคุณแม่คิดเร็วๆ ว่า “ได้เมื่อไหร่” นี่คือนัยที่เรากำลังตั้งไว้

ลูกบอกว่า “ไม่ฉี่ได้ไหม” แม่ตอบว่า “ได้ ลูกกักฉี่ได้อีก 20 นาที เอาเลย”

ถ้าลูกไม่กินข้าว

ลูก: ไม่กิน ไม่หิว

แม่: ถ้าไม่กิน ไม่หิว แล้วลูกจะทำอะไร (เราสามารถถามเขาได้)

ลูก: จะไปเล่น

แม่: ได้ลูก กินเสร็จไปเล่นเลย

ลูก: แต่หนูไม่หิว

แม่: รู้ว่าลูกไม่หิว กินเสร็จไปเล่นเลย อยากให้ไปเล่นมากเลย

เทคนิคมีแค่ 2 อย่าง คือ “เข้าใจ” และ “ได้” เข้าใจ คือ ส่วนใหญ่ลูกจะเดินเข้ามาหาเราด้วยอารมณ์ จะขออะไรก็ตาม แต่เรามักจะตัดบท กระทบใจเขา แล้วไปสั่งการ บริหารจัดการว่าเขาต้องทำอะไรบ้าง นี่เป็นการทำให้เขาไม่มีตัวตนและไม่มีความคิด

แต่ถ้าเขาเข้ามาแล้วบอกว่า “ไม่หิวเลย” จะมีคุณแม่ในรูปแบบนี้

1) แม่: ทำไม ว่าจะพาไปกินไก่ทอดสักหน่อย

ลูก: กินๆ

แม่: แล้วบอกว่า ไม่หิว ครั้งหน้าก็บอกสิว่าอยากกินไก่ทอด ไม่พาไปกินหรอก ไปกินข้าว

2) ลูก: แม่อิม

แม่: อีกสองคำ

ลูก: ก็อิมอะ

แม่: จะกินอีก 2 คำ หรือจะกินให้หมด เลือกลงมา (พอลูกกิน 2 คำครบ) ผักด้วย ผัก แม่จับได้คำครึ่ง

เราต้องเปลี่ยนเป็น

แม่: ได้ รู้เลยว่าไม่อยากกิน ไม่กินแล้วจะไปทำอะไร (ถามลูกได้ ถ้ายังไม่รู้ว่าเขาต้องการอะไร)

ลูก: ไม่กิน จะไปเล่น

แม่: ได้ แม่ก็อยากให้ไปเล่น กินเสร็จแล้วไปเล่น

ถ้าลูกบอกว่า “หนูอยากไปเล่น” แล้วแม่บอกว่า “กินข้าวก่อน” นี่เป็นการคุยกันคนละเรื่อง แต่ถ้าคุณแม่บอกว่า “ได้” แม่ก็อยากให้ไปเล่น กินข้าวเสร็จแล้วไปเล่น” เป็นการแสดงให้เห็นว่ายังมีความรู้สึกนึกคิดของเขาอยู่ใน

ห้วงคำนี้ของเรา ไม่เช่นนั้นเราจะเป็นคนบริหารจัดการอย่างเดียว มันอาจจะขัดกับจริตของเรา ดังนั้น ต้องตั้งสติให้ดี ๆ

ลองคิดว่า ส่วนใหญ่เราจดจ่ออยู่กับความรู้สึกของลูก หรือจดจ่อกับสิ่งที่เราจะบริหารจัดการลูก ถ้าเราบริหารจัดการลูก Self หรือตัวตนของลูกจะค่อยๆ ถอยเข้าไปข้างใน ตัวตนคือ ความรู้สึกนึกคิด ถ้าตัวตนหาย ตัวตนไม่มีอยู่ตั้งแต่แรก EF ก็ไม่ได้ทำงาน เพราะ EF คือ กระบวนการคิด ความรู้สึกนึกคิด เมื่อ EF ไม่ได้ถูกฝัง เขาจะไม่สามารถใช้ความเป็นเหตุเป็นผลได้

ดังนั้น สองมือของแม่นี้ คือ การทำงานของธรรมชาติของลูก คำพูดของแม่กำลังจะช่วยให้ตัวเขาทำงานอย่างสอดคล้อง Harmony อยู่ในภาวะที่สมดุลที่สุด

ปกติเรามักจะชินกับการพูดว่า “ถ้ากินไม่เสร็จ ไม่ต้องไปเล่น” นี่เป็นการพูดเรื่องเดียวกัน แต่ไม่มีความโยธิตต่อความรู้สึก เรามักจะชินในการพูดบ่น ประชด แต่ว่าเวลาที่เรารู้สึกผิดนี้ อยากให้ฝึกพูดให้เป็นประโยคจนกว่าเราจะชิน แล้วเราจะคล่องไปเอง เหมือนที่แม่ดาวพยายามจะบอกว่า ตอนแรกเหมือนเป็นนางเอกที่เล่นบทแข็งๆ แต่ตอนหลังก็เป็นธรรมชาติมากขึ้น **และเมื่อเราทำให้สมองของเราไปจดจ่ออยู่กับความรู้สึกของลูก ขอให้เรารู้เลยว่า ชีพของคำว่า “ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น” กำลังทำงาน** ถ้าเราหยุด “ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น” เวลาลูกเข้าไปอยู่ในสังคม ลูกก็จะหนีบออกไป ให้ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้

ประเด็นเดียวกัน ถ้าลูกบอกว่า “อิม ไม่อยากกิน” แล้วเราบอกว่า “ต้องกิน” เราหยุดเอาไว้ ลูกออกไปในสังคมมีแฟน เมื่อแฟนบอกว่า “ตัวเอง เค้ไม่กินล่ะ อิม” ลูกของเราก็จะพูดว่า “ต้องกิน” แต่ถ้าเราบอกว่า “รู้เลยว่าไม่อยากกิน หิวกินเยอะ อิมกินน้อย” นี่คือกฎที่ตั้งไว้ร่วมกัน หรือ “ถ้าหนูไม่กิน หนูจะทำอะไร เล่นเหวอ ได้ กินเสร็จแล้วเล่นเลย” ถ้าลูกออกไปในสังคม เพื่อนบอกว่า “ไม่กิน อิม! ไปเดินเล่นได้ไหม” ลูกก็จะบอกว่า “ได้ กินเสร็จแล้วเดินไปเดินเล่นกัน” คนฟังก็รอดได้ คนพูดก็อยู่ได้

ให้ลองสังเกตว่า วิธีการพูดแบบนี้ ทำให้เกิดการประนีประนอม การต่อรองขึ้น ไม่ใช่การต่อสู้กัน และการต่อสู้กันของพ่อแม่-ลูก เกิดจากเจตนาดีทั้งนั้น แต่ทำไมไปจบที่น้ำตา ลูกบางคนกินข้าวทั้งน้ำตา นั่นใช้ภาพที่เราอยากเห็นหรือ แล้วมันไปถึงจุดตรงนั้นได้อย่างไร

อย่าลืมว่า EF คือ การดึงประสบการณ์เดิมที่มีคุณภาพ

ถ้าลูกไม่ชี้ เราตั้งคำถามว่า “ปวดฉี่ไหม ..ไปฉี่กัน” ลูกบอก “ไม่ปวด” “ได้ ปวดแล้วบอกแม่นะ” แต่ถ้าเราบอกใหม่ “ปวดฉี่ไหม อีก 20 นาที จะกลับถึงบ้าน ไม่แฉะที่ไหนนะ รถมันจะติดนะ ฉีก่อนไหม” แล้วลูกบอก “ไม่ฉี่” เราควรบอกว่า “ได้ ถ้าอย่างนั้นเรากลับบ้านกัน” แต่ถ้าลูกบอก “ไม่ปวด” แม่บอก “ไปฉี่” “ไม่ปวด” “ต้องฉี่” นี่คือการคุยคนละเรื่องเดียวกัน ถ้าขึ้นรถไปแล้วลูกฉี่รดในรถ “มา เช็ดกัน” นี่เป็นการร่วมทุกข์ “กลับถึงบ้าน เตียวเราไปเปลี่ยนชุดกันนะ ไม่เป็นไร คราวหน้าตัดสินใจใหม่” ให้ออกัสเขาได้ ตัดสินใจใหม่ คราวหน้าเราก็ตัดสินใจเหมือนเดิม “อีก 20 นาที เราจะกลับบ้านนะลูก ฉีก่อนไหม” คราวนี้เขาจะฉี่เพราะประสบการณ์เดิมบอก ทำให้การตัดสินใจดีขึ้น

เด็กจะอยู่กับปัจจุบัน แต่คำสอนของพวกเรามักจะอยู่กับอดีตหรืออนาคต การอยู่กับอดีต เช่น “เมื่อวานก็ทีหนึ่งละ จะเอาอีกใช้ไหม” สำหรับคนที่นึกถึงอนาคต เช่น “อยากให้ลูกมีความสุข” แต่ตอนนี้สุขหรือไม่ ปัจจุบันนี้ลูกอยู่กับเรา เราทำให้เขามีความสุขได้ หรือจะต้องรอให้วันหนึ่งค่อยมีความสุขในอนาคต ความสุขคือ การพึงพิง ถ้าไม่รู้ว่าความสุขคืออะไร เขาก็ทำเองไม่เป็น หรือ “เรียนเก่งๆ ลูก โตขึ้นจะได้เป็นเจ้าคนนายคน” เจ้าคนนายคนคืออะไร ลูกยังไม่เข้าใจความหมายนี้

จริงๆ แล้วความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูกอยู่ตรงนี้ พูดอย่างไรให้เขาเกิดการตัดสินใจ เพราะฉะนั้น **การที่เราสันับสนุน ช่วยเหลือด้านอารมณ์ของลูก เราคอยปลอบลูกให้เขารู้จักอารมณ์ตัวเอง จะทำให้เขาสงบ แล้วจะทำให้เขาตัดสินใจได้**

เมื่อการสอนของเรา มือของเราได้สร้างตัวตนของลูกขึ้นมาแล้ว ก็อาจจะมีสักวันหนึ่งที่ลูกเราจะเดินมาบอกว่า “แม่..หนูโกรธที่เพื่อนมาทำแบบนี้กับหนู” ถ้าลูกสามารถบอกสาเหตุของอารมณ์ตัวเองได้ คือ EQ นั่นเอง

ถ้ามีก๊อปปี้ติดไว้ที่บ้าน แล้วถ่ายดูตัวเองตอนที่โมโห ถ้าเรากล้าเอาก๊อปปี้ขึ้นมาดู เราอยากจะทำอะไรให้ทำเลย แต่ถ้าแม่แต่เรายังไม่กล้าเอาก๊อปปี้มาดู ให้นึกถึง “วินัยเชิงบวก” เอาไว้ เพราะฉะนั้น ลองคิดว่า ลูกก็มีความหวังกับเรา เขาอยากให้เราแม่เป็นอย่างไร พูดอะไรกับเขา เหมือนกับเรา เราทำอะไรให้ลูก เราก็จะมั่นใจเป็นภาพว่าลูกจะต้องรู้สึกอย่างไร ลูกก็อยากจะทำอะไร อยากจะโชว์ เราอย่าไปตัดบท แต่พยายามจินตนาการไปกับลูก แล้วพอไปถึงจุดหนึ่ง เราดูว่าลูกอยากทำอะไร เราก็บอกว่า “ได้ ทำอันนี้เสร็จ(สิ่งที่เราอยากให้ลูกทำ) แล้วไปทำ...(สิ่งที่ลูกอยากทำ)” สถิติอยู่ที่ตรงนี้ ฝึกทำบ่อยๆ แล้วมันจะเร็วขึ้น

คำถาม-ตอบ

ถาม : น้องไม่เข้าห้องน้ำก่อนนอน แล้วเขาก็ฉี่รดที่นอน วันรุ่งขึ้นเราก็ถามใหม่ว่า “จะเข้าห้องน้ำไหม” เขาบอกว่า “ไม่เข้า” แม่ถามว่า “แล้วจำได้ไหมว่าเมื่อวานไม่ได้เข้าห้องน้ำแล้วฉี่รดที่นอน” เขาตอบว่า “ไม่จำ จำไม่ได้” แม่เลยไปต่อไม่เป็น

ครูหม่อม : น้องได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องนี้ ถ้าฉี่เสร็จแล้วก็ได้นอนสบายๆ ต่อไป เขาจะไม่ได้เรียนรู้อะไร เขาก็ไม่จำเป็นต้องจำ เมื่อแม่ถามว่า “จำได้ไหม” คิดว่าการที่เขาบอกว่า “จำไม่ได้” เขาจำไม่ได้จริงๆ หรืออยากจะยวนกลับ ถ้าถูกยวนกลับ อาจจะเป็นเพราะว่าแม่ไปกระตุ้นบางอย่าง แม่ถามว่า “ไปฉี่ไหม” ลูกบอกว่า “ไม่ฉี่” แล้วแม่ก็สอนต่อทันที “เมื่อวานนี้จำได้ไหม” เมื่อเขาตัดสินใจแล้วแต่กลับถูกสอนจริงๆ เขาจำได้แต่พอโดนดุ สิ่งที่จะพูดก็คือ “จำไม่ได้” ถ้าแม่ยิ่งโมโหก็จะยิ่งเข้าทางลูก จิตวิทยาถูกดีมาก สามารถทำให้แม่ครุ่นคิดเรื่องฉี่รด โดยที่แม่ไม่ได้เป็นคนเปลี่ยนผ้าปูที่นอน

เข้าขึ้นมาทำตัวปกติ บอกลูกว่า “ฉี่รดแล้วต้องทำยังไง ไม่ใช่ไรฉี่รด เรามาช่วยกัน ดึงผ้าปูที่นอน เอาไปซักตาก” ถ้าลูกฉี่รดแล้วขอกระเถิบมาหน่อยไม่ให้โดนที่เปียก แม่ควรให้กระเถิบได้แค่ในส่วนของคุณ ไม่ใช่ว่าแม่ยอมไปนอนที่แฉะ แล้วให้ลูกไปนอนที่แห้งสบาย

เราค่อยมาสอนลูกตอนที่ทำอะไรสบบายๆ เช่น ตอนที่เรากินข้าว เดินเล่น วิธีการสอนคือ “ลูกว่าเราจะทำยังไงไม่ให้ฉี่รด” ให้ถามเขาตอนที่เขาสติดีๆ ไม่ใช่ตอนที่เขาตัดสินใจว่าเขา “ไม่ปอดฉี่”

ถาม : ลูกชอบพูดว่าทำไม่ได้ ทั้งๆ ที่บางครั้งเขาทำได้ หรือเขาอาจจะทำไม่ได้จริงๆ อันนี้เราควรจะพูดให้เขารู้สึกฮึกเหิมที่จะทำได้ยังไงดี เช่น กิจวัตรประจำวัน เขาใส่เสื้อผ้าได้ แต่บางครั้งเขาบอกว่าทำไม่ได้ แต่เรารู้ว่าเขาทำได้ แต่ถ้าเขาเก็บของ เปิดของ แกะของ ซึ่งเราเคยสอนว่าใช้กรรไกรตัด ซึ่งบางครั้งเขาก็ “อ้อ...” แล้วเขาก็ไปหยิบกรรไกรมา และแม่ก็จะมีอารมณ์ขึ้น เวลาถูกพูดขึ้นมาว่า “ทำไม่ได้” ในสิ่งที่ลูกทำได้ บางทีเขาก็บอกตรงๆ วันนี้หนูอยากจะทำขนม หนูอยากให้คุณแม่ทำให้หนู ซึ่งเราคิดว่า ถ้าเขาทำได้ เขาควรจะทำได้ต่อไป เขาไม่ควรจะหยุดมาอ่อนเรา

ครูหม่อม : ถามเขาเลยว่า “ทำไม่ได้หรืออ่อน” ถ้าเขาบอกว่าอ่อนแม่ เราก็ไม่ต้องเปลี่ยนอะไร กินข้าวเรายังกินทุกวันเลย เราจะยอมให้เขาอ่อนแบบนี้ต่อไป ต่อให้ลูกอายุ 40 ถ้าลูกอยากอ่อนเราก็ให้

กลับมาดูที่ ตัวตน ทักษะ และ EF สิ่งที่เราอยากให้เขาทำทุกวัน คือ EF ถ้าเขาทำไม่ได้ ให้ดูที่ทักษะว่าเขาทำไหวหรือไม่ ถ้าทักษะเคยทำไหว EFเคยทำได้ แสดงว่าเขากำลังสูญเสียตัวตน เราก็พาตัวตนเขาขึ้นมาก่อน เวลาที่เขาขอแล้วแม่ไม่ให้ เขาจะใช้พลังงานทั้งหมดไปกับการที่รู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจ แม่ไม่รัก ทำไมแม่ไม่ทำให้ไม่ได้เข้าใจอย่างเป็นทางการเป็นเหตุเป็นผลว่า แม่ไม่ทำให้เพราะแม่กลัวว่าฉันจะซีเกียจ แม่ไม่ทำให้เพราะกลัวฉันจะไม่เก่ง แล้วมันก็จะขัดความรู้สึกของเขาด้วย เขาไม่ได้คิดหรือว่า “เขาเก่ง/ไม่เก่ง” ทำได้แต่ไม่ยอมทำตาม

ถ้าคุณแม่ช่วยเหลือเขา วันหนึ่งคุณแม่ลองให้เขากลับดูก็ได้ วันนี้แม่อยากอ้อนลูกบ้างว่า “ลูกทำให้แม่เหนื่อย”

ที่สำคัญคือคนเป็นคุณพ่อคุณแม่อย่าเพิ่งไปตัดสินลูก เราอยากลืมนึกว่า “สุดโต่ง” เช่น ถ้าบอกรับชมลูก เขามักจะบอกว่า “แล้วเขาจะไม่เหิงเหรอคะ” แล้วถ้าครูหม่อมถามกลับว่าแล้วที่ด่าว่าลูก “เราไม่กลัวลูกจะเสียตัวตนหรือ” เราจะรู้สึก “ไม่ค่ะ” เพราะในประสบการณ์เดิม เรายังมองว่าเป็นเรื่องไกลตัว แต่จริงๆ แล้วมันไม่ใช่

ในปัจจุบัน อยากให้คุณพ่อคุณแม่มีความผูกพันกับลูกมากๆ เข้าใจตัวตน ฟัง ยอมรับ ฟังมากกว่าพูด และยอมหลุดเข้าไปในจินตนาการของเขา ให้มี moment ดีๆ ต่อกัน ลองคิดว่าเวลาที่เราทะเลาะกับลูก ลูกไม่ได้มานั่งครุ่นคิด มีเราอยู่ในสมอง แค่ว่าหยิบแท็บเล็ตขึ้นมาเปิดเข้าไปดูบางอย่าง เขาก็หายเครียดแล้ว แต่การหายเครียดนั้น เขาไม่ได้กลับมาหาเราแบบมีจิตสำนึก ทำให้เขาไม่สามารถจัดการกับความเครียดด้วยตัวเองได้ เขาต้องอาศัยตัวเราข้างนอก

ถาม : ลูกอยากจะชนะในทุกเรื่อง แต่เนื่องจากเวลาที่เลี้ยงที่บ้านปู่ย่า จะมีลูกบ้านนี้กับลูกบ้านนั้นอยู่ด้วยกัน ซึ่งลูกบ้านนี้ไม่กินข้าว แต่ลูกอีกบ้านกินข้าวเยอะ เพราะฉะนั้น จะเกิดการแข่งขันเรื่องกินข้าว ซึ่งลูกเราจะแพ้ตลอดเวลา เหมือนจะชนะแต่สปีดสู้กันไม่ได้ เมื่อมีคนหนึ่งชนะไปแล้ว เขาจะถอดใจทันที ไม่หาทางพยายามที่จะทำให้ชนะ ไม่พยายามที่จะกินให้เยอะขึ้น เขาบอกว่า “เฮ้อ...แพ้ละ” เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง แล้วจะติดมาทุกครั้ง ไม่ว่าจะแข่งกับใคร ถ้าเขารู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งชนะแล้ว เขาจะไม่พยายามหาทาง เขาจะหยุดแล้วไม่ทำอะไรต่อ

เราไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เราก็แค่เชียร์ แล้วพูดว่า “แต่ยังงั้นหนูก็กินหมด” คือพูดแค่นั้น เพราะว่าไม่รู้จะพูดอะไร แต่เขาจะเป็นเด็กที่ไม่ใส่ใจ มีความจำสั้น เขาจะฉีรดึนนอนเป็นประจำ เราบอกว่า “เมื่อฉีแล้วก็ต้องไปซักเสื้อผ้าเอง เอาผ้าไปตากเอง” เขาจะเลือกที่จะฉีรดึนไปเรื่อยๆ แต่สุดท้ายเหมือนว่าร่างกายปรับตัวได้เอง อันนี้นานขึ้น เขาก็ไม่ง้อ เป็นเด็กที่ไม่ใส่ใจ เป็นเด็กขี้ลืม

ดังนั้น เมื่อเขาเผชิญปัญหาว่า วันนี้เขาแพ้ และเขาก็ไม่ลุกขึ้นสู้ แล้วเขาก็จะเป็นอย่างนี้ของเขาไปเรื่อยๆ เราก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรให้เขาลุกขึ้นมาสู้และชนะได้ด้วยตัวของเขาเอง

ครูหม่อม: เป็นคำถามที่ดีมากๆ และครูหม่อมตั้งใจจะมาพูดเรื่องนี้

วินัยเชิงบวกเกิดขึ้นมาจากการที่เขามองว่า สมัยก่อน มนุษย์ต้องใช้จิตวิทยาไปตามข้อจำกัดใจคน เพราะเรามัวจะอยากจะไปแข่งในเรื่องที่เราทำไม่ได้

ถ้าจะให้ลูกเรียนพิเศษหรือติวอะไรสักอย่างหนึ่ง เราจะให้ลูกติวเรื่องที่ถูกตกรหรือลูกผ่าน ถ้าบอกว่า “ไปติวเรื่องที่ยาก” ถ้าติวแล้วยังไม่เก่ง จะยิ่งจิตตก พอจิตตกมันจะล้มไปทุกเรื่อง เราอย่าลืมว่าเราหยอดอะไรเอาไว้ เราคิดว่าการแข่งขันเป็นการกระตุ้นที่ทำให้คนเราฮึดขึ้นมาทำอะไรบางอย่าง แต่เราลืมมองว่าธรรมชาติของมนุษย์ ถ้าเราแข่งชนะ เราไม่อยากแข่ง แต่เราไม่สามารถแข่งชนะได้ทุกอย่าง ยิ่งรู้ว่าแข่งแล้วจะแพ้ เราจะอยากเลิก เพราะเราไม่อยากแพ้ มันเป็นธรรมชาติ ซึ่งไม่ได้แปลว่า ซี้ดิม หรือไม่ใส่ใจ

คำพูดของเราที่บอกว่า “ทำไม่ไม่ใส่ใจ ทำไม่ไม่ฮึดสู้” ทั้งๆ ที่ตัวเขาฮึดแต่มันก็ไม่ได้ เขาจะท้อ แล้วจะพาลไปทุกๆ เรื่อง เพราะฉะนั้น **ทางเดียวที่พวกเขาจะทำได้ และทำให้ลูกมีตัวตนคือ พยายามสะสมความสำเร็จของลูก ไม่ใช่ไปจับจุดที่เขาทำไม่ได้ เขาทำไม่ดี ถ้าเขามองเห็นว่าเขามีคุณค่า เขาจะอยากลองทำอะไรอย่างอื่น ถ้าเขาทำอะไรได้ แล้วเห็นว่าตัวเองสามารถทำได้ แม้ว่าจะลองแล้วแพ้ เขายังมีที่ยึดเหนี่ยวว่า “ฉันทำได้”**

คำว่า “ความมั่นใจ” กับ “ความภาคภูมิใจในตัวเอง” ต่างกัน ความมั่นใจในตัวเองเป็นไปในทางลบได้ เด็กเห็นโคโยตี้มีความมั่นใจในตัวตนมาก แต่ Self-esteem จะไม่มี เพราะนี่ไม่ใช่ความเก่งที่ทุกคนยอมรับ

ถ้าเรามี Self-esteem เราจะรู้ว่าเราร้องเพลงไม่เก่ง ถ้าให้ออกไปร้องเพลงเราจะรู้สึกเขิน แต่เราจะไม่ฆ่าตัวตาย เพราะเรารู้ว่าเรายังมีสิ่งที่ดีอื่นๆ ที่เป็นคุณค่าของเรา

ส่วนเรื่องกินข้าว ลูกจะไม่ปล่อยให้ตัวเองหิว สิ่งที่เราจะทำได้คือ ทำอย่างไรก็ได้ให้เขามุ่งความสนใจไปที่การกิน ให้รู้จักหิว รู้จักอิ่ม และรู้จักเวลา ไม่กินไม่เป็นไร ไม่หิวไม่เป็นไร แต่พยายามตั้งข้อกำหนด เช่น “ไม่เป็นไร ลูก อิ่มให้กินน้อย ได้แค่นี้แค่นั้น หิวให้กินเยอะ” “ถ้าอ่อยให้กินเยอะๆ ถ้าไม่อ่อยก็กินน้อยๆ” พยายาม

เข้าข้างลูก เพราะเวลาที่เรารู้สึกไม่อร่อย เราก็ไม่กิน ทำไมเราทำได้ แล้วทำไมลูกทำไม่ได้ เราเลือกกินได้ ทำไมลูกเลือกไม่ได้

การสร้างวินัยเชิงบวก พยายามทำเรื่องปกติง่ายๆ หลักการ คือ 1) ให้เราใส่ใจในความรู้สึกนึกคิด ของลูกมากกว่าสิ่งที่เราอยากให้เขาทำ 2) เราต้องมีเป้าหมายให้ชัดเจน

ถ้าอยากให้ลูกแข่งกินข้าว เป้าหมายของเราคือ อยากให้ลูกชนะหรืออยากให้ลูกกินข้าว จริงๆ แล้วเราเอาการแข่งขันมาเป็นกลวิธีหลอกล่อให้ลูกอยากกินข้าว เพราะเราคิดว่าจะทำให้ลูกกินได้เร็ว กินได้หมดและอิม

เราต้องให้อิสระแก่ลูกในการตัดสินใจ เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ต้องให้เขาจัดการตัวเอง โดยมีหลักกว้างๆ ให้เขาตัดสินใจ ถ้าเขาบ่นออกมาว่า “ไม่หิว” ลูกไม่หิวก็แปลว่า “เราต้องกินน้อย ตักเองเลยลูก ตักเท่าไรกินเท่านั้น” กินขนมก่อนกินข้าวก็ได้ ให้พ่อแม่มีเป้าหมาย และพยายามมองที่เป้า

ลูกศิษย์ตัวเล็กๆ ของครูหม่อมอายุ 2 ขวบครึ่ง 3 ขวบ เราจะให้เขาดักสัดส่วนอาหารของเขาเอง ก่อนตักอาหาร โคล (พ่อแม่ ครูเป็นโคล) จะถามความรู้สึกนึกคิดเขา “วันนี้หิวหรืออิม ลูก” ถ้าหิวมากก็กินเยอะ พอตักเสร็จ เราก็ถามว่า “ตักพอหรือยัง กฎของเราถ้าตักแล้วต้องกินให้หมด ถ้าไม่อิมค่อยมาตักเพิ่มได้ใหม่ แต่ถ้าตักแล้วเหลือ เป็นยังไง” เขาบอกว่า “ทิ้ง” เราก็ถามต่อ “ทิ้ง ดีไหม ค่อยๆ คิด” นี่คือการโคล

โคลจะพยายามถามความรู้สึกนึกคิด ไม่ต้องตัดสินใจให้ว่าลูกต้องกินเท่านี้ทุกๆ วัน ต้องกินให้หมดในเวลาเท่านี้ มันเป็นไปได้ เพราะฉะนั้น ลองใหม่ เมื่อเขาดักของไปแล้ว เขาจะไปตักผลไม้ ไปตักขนม ซึ่งสิ่งที่เราจะจำกัดและควบคุมได้คือ ปริมาณขนมกับผลไม้ เรามีให้เขาจำกัด นั่นแปลว่า ถ้าเขากินขนมหมดก็ไม่ทำให้เขาอิม เพราะว่าเราจำกัดเอาไว้ เราไม่ได้ให้กินขนมจนอิมแล้วไม่กินข้าว

เพราะฉะนั้น ในแต่ละวันลูกจะกินอย่างไรก็ได้แล้วแต่เขา เหลือพื้นที่ให้เราได้เข้าใจเขา ถ้าวันหนึ่งเขากินน้อยกลับบ้านไปแล้วบอกว่า “แม่หิว” แม่ควรเข้าไปพูดกับลูกว่า “นี่คือความรู้สึกที่แม่เป็นห่วง กินน้อยลูกก็จะหิวแบบนี้ไม่เป็นไร มือหน้าให้กินเลย มือหน้าให้ตัดสินใจใหม่ ตอนนี้ไปกินน้ำลูบท้องก่อนนะ” ตอนนี้อิมได้เรียนรู้แล้วว่านี่คือการตัดสินใจของเขา ถ้าตัดสินใจผิดก็เป็นความรับผิดชอบของเขา เพราะโคลได้บอกไว้แล้วแต่เขาเลือกที่จะไม่ทำ ตอนนี้อิมจึงสามารถเกิดขึ้นแล้ว

ถาม : แค่อยากรู้ว่าเราต้องตามใจเขาทุกวันหรือไม่ ถ้าเขาร้องขอทุกวัน “แม่จำวันนี้อยากกินสลัด แม่จำวันนี้อยากกินน้กเก็ต แม่จำวันนี้อยากกินทอดมันกุ้ง” เขาก็มีออเดอร์มาให้ทุกวัน

จริงๆ แล้วที่โรงเรียนมีอาหารกินสองมื้อ กับอาหารว่างสองมื้อก่อนกลับบ้านอยู่แล้ว ซึ่งเราคิดว่ามันน่าจะเพียงพอแล้ว แต่เราก็จะถามว่า อยากกินเพราะอะไร ถ้าเขามีเหตุผลเพียงพอเราก็ให้ แต่ว่าเรารู้สึกว่าทำไมต้องร้องขอทุกวัน เราจะจัดการกับเขาอย่างไรดี ปัญหาของเขาคือ จะมีเมนูของเขาแบบนี้ทุกวัน ว่าอยากกินอันนี้ก็ต้องได้กิน เรากลัวว่าเขาจะติดนิสัยกินไม่เป็นเวลา

ครูหม่อม : 1) มื้อที่ทานที่โรงเรียน ลูกไม่มีสิทธิ์เลือก คือเขาอยากเลือกเอง 2) วิธีการที่จะแก้คือ เขาสามารถเลือกอาหารได้ในวันไหนบ้าง “เสาร์อาทิตย์ได้ไหม” วันเสาร์ทำให้กินเลย ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เขามีออเดอร์ทุกวัน ปัญหาอยู่ที่ว่า “เราอยากให้เขากินแค่สามมื้อ” พอกลับบ้านก็คืออยากให้ทำอย่างอื่น อาบน้ำ นอน เพราะฉะนั้น “ออเดอร์นี้ แม่จะจดไว้ ตกลงว่า 5 อันนี้จะเอาอันไหนก่อน ได้ ทำเสาร์อาทิตย์นะ”

ครูหม่อมอยากบอกคุณพ่อคุณแม่ทุกท่านที่มีคำถาม อยากให้คิดอย่างนี้ว่า พื้นที่นี้เราสามารถกันเพื่อแบ่งปันความเชี่ยวชาญ อย่าได้อาย เพราะครูหม่อมจะเรียกคุณพ่อคุณแม่ที่มีประเด็นคำถามดีๆ และเป็นตัวอย่างกระบวนการคิดให้ท่านอื่นว่า “เป็นคุณพ่อคุณแม่โทมัส เอดิสัน” (ผู้ประดิษฐ์หลอดไฟ)

เขาบอกว่า เขาไม่เข้าใจว่าทำไมสื่อชอบมาถามเขาว่า “ทำยังไงถึงผลิตหลอดไฟได้” เขาบอกว่าไม่ต้องเชิญเขาไปออกรายการทีวีก็ได้ แค่โทรมา เขาสามารถบอกได้ในหนึ่งนาทีว่าทำอย่างไรถึงสำเร็จ แต่ถ้าสื่ออยากจะมาถามเขาว่า มีอีกกี่วิธีที่เขาทำแล้วไม่สำเร็จ เขาสามารถนั่งพูดได้เป็นปีๆ

เพราะฉะนั้น ในคำถามมีประสบการณ์ของพวกเขา และมีการเรียนรู้ที่โทมัสได้ให้คุณค่าเอาไว้

หากลูกตัดสินใจอะไรผิดไป ให้ชื่นชมกับบทเรียนที่เขาได้ เพราะมันจะดีขึ้นเสมอ ที่สำคัญคือ คุณพ่อคุณแม่ต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน อะไรคือสิ่งที่เราอยากสอนลูก แล้วทุกอย่างจะคลี่คลาย และที่สำคัญกว่าที่เป้าหมายชัดเจนก็คือความรู้สึกนึกคิดของลูก

ถาม : ถ้าลูกจะขอเล่นโทรศัพท์มือถือ เราจะตอบว่า “ได้ค่ะ ทำการบ้านเสร็จแล้ว เล่นได้เลย” อย่างนี้หรือ?

ครูหม่อม : ใช่ค่ะ ถ้าการเล่น Facebook หรือการเล่นโทรศัพท์มือถือถือเป็นสิ่งคุณแม่ให้เล่นได้ “ได้ ทำการบ้านเสร็จ แล้วไปเล่นได้เลย” อันนี้อยู่ในหลักการที่ว่าเล่นได้ แต่จะเล่นได้เมื่อไหร่ ได้เมื่อทำการบ้านเสร็จ อีกประเด็นหนึ่งคือ พ่อแม่เคยตกลงกับลูกหรือไม่ว่าเล่น Facebook ได้กี่นาที กี่ชั่วโมง เพราะคำที่เราบอก “ได้ ทำการบ้านเสร็จแล้ว ไปเล่นได้เลย” เราจะต้องเข้าใจกันตรงกันด้วยว่าเล่นไม่เกินกี่นาที กี่ชั่วโมง เพราะฉะนั้น ต้องดูว่าลูกอายุเท่าไร แล้วเราจะอนุญาตให้เล่นได้ประมาณกี่นาทีหรือกี่ชั่วโมง เด็กมัธยมปลาย เล่น 1 ชั่วโมงได้ แต่เด็กอายุ 0-5 ขวบ ครูหม่อมไม่แนะนำให้เล่น อาจจะใช้ FaceTime หาปู่ย่าตายายได้ แต่ไม่ใช่เป็นการเปิดขึ้นมาดูภาพ ถ้าคุณแม่บอกว่าอยากให้เขาได้ฟังเพลง เราสามารถปิดภาพแล้วให้มีแต่เสียงได้ ไม่ควรให้ดูภาพที่กระโดดไปมา

เมื่อลูกเรียนอยู่ ป.3-5 อาจจะให้ดูครึ่งชั่วโมงได้ ดูหนังที่เล่นเป็นตอน ตอนละไม่เกิน 15- 20 นาที หรือครึ่ง ชั่วโมง ใน 1 ชั่วโมงสามารถแบ่งได้ ดูตอนเช้า 20 นาที กลางวัน 20 นาที และบ่าย 20 นาที โดยไม่จำเป็นต้อง 1 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน บางบ้านอาจจะให้เล่นเฉพาะในวันเสาร์อาทิตย์ ซึ่งจะตรงกับเทคนิค “รอพร้อม”

เทคนิค “รอพร้อม”

กุญแจสำคัญคือ **ให้เวลาลูกตัดสินใจ** ตัวอย่างเช่น หากเขาร้องไห้อยากได้ของเล่น แล้วเราบอกเขาว่า “รู้ว่าลูกอยากได้ ลูกเลยร้องไห้” ถ้าเขายังร้องอยู่ ให้เราบอกต่อ “หนูพร้อมเมื่อไหร่ เรากลับบ้านกัน” ให้เวลาเขาได้ตัดสินใจ

ถ้าเป็นเรื่องเล่นเกม เราบอกเขาว่า “เล่นครึ่งชั่วโมง / จบตอนนี้ให้คืนแม่ นะคะ” สิ่งที่เราต้องทำก็คือ รอ และเมื่อใกล้ถึงเวลาต้องไปบอกลูกว่า “อีก 1 นาทีหมดเวลานะ ลูก” แล้วยืนรอ เมื่อหมดเวลาก็ต้องไปเก็บ หากว่าถึงเวลาที่กำหนดแล้วเขาไม่ให้ ลูกขอ “ขอเล่นต่อได้ไหม” เราควรตอบ “ได้ ฟรังก์นี้ 30 นาที ให้เล่นได้เลย” (เทคนิค “ได้” ได้เมื่อไหร่) ซึ่งอยู่ในกฎของเรา ถ้าลูกบอกต่อว่า “จะเล่นเลย หนูอยากเล่นเลย” เราต้องตอบว่า “แม่เข้าใจว่าหนูอยากเล่น” (เทคนิค “เข้าใจ”)

เมื่อแม่ “เข้าใจ” จะทำให้ลูกรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน เมื่อเราตอบว่า “ได้” จะช่วยลูกตัดสินใจได้ง่าย ส่วนเทคนิค “รอพร้อม” จะเป็นการให้เวลาลูกตัดสินใจ

ถ้าลูกบอกว่า “ไม่ หนูจะไม่เล่นเลย” ให้เราหยิบโทรศัพท์ขึ้นมา แต่เรายังพูดว่า “รู้เลยว่าอยากเล่น โทรศัพท์นี้สำหรับเด็กที่พร้อม เด็กที่พร้อมคือถึงเวลา 30 นาทีแล้วคืน ถ้าฟรังก์นี้หนูพร้อม หนูลองไหมนะ” แล้วเราก็ถือโทรศัพท์ไป

การที่เราบอกว่า “อันนี้สำหรับคนพร้อมนะลูก คนพร้อมคือคนที่ 30 นาทีแล้วคืนแม่ ฟรังก์นี้ถ้าหนูพร้อม หนูลองไหม” ลูกจะเป็นคนตัดสินใจ

แค่ฟังความรู้สึกลูก มีเป้าหมายเดิมที่ชัดเจน และใช้ประโยคจากเทคนิคเหล่านี้ในการสนับสนุนช่วยเหลือ ทำให้ลูกรู้สึกว่ามีคนเข้าใจ เป็นพวก ช่วยทำให้เขาตัดสินใจได้ง่ายขึ้น

ซึ่งมันจะยากตรงที่เวลาลูกขัดใจเรา เราจะรู้สึกว่าพูดคำเหล่านี้ออกมาได้ยาก แม้ตอนที่เรารวมมันดี เราก็ไม่เคยหยุดด้วยคำเหล่านี้ จึงทำให้เรารู้สึกว่า “จะทำแบบนั้นได้หรือ” ลองดูแล้วจะพบว่า ทำได้จริงๆ ถ้าเราพูดเสริมว่า “ถ้าลูกทำตามกติกา คราวหน้าเราจะได้อีกแบบนี้” ขอให้แสดงสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงไปสอดคล้องกับสิ่งที่เราพูดด้วย เพราะตอนที่เรารู้สึกใช้ประโยคเหล่านี้ในช่วงแรกๆ เรารู้สึกไม่มั่นใจ ไม่แน่ใจ ลูกก็จะลุ่นไปกับเราด้วยว่า “จะได้หรือไม่ได้”

ขอให้พยายามใช้หลักการ “รอพร้อม” บ่อยๆ ลูกร้องไห้ไม่หยุด ให้เราพูดว่า “พร้อมเมื่อไหร่มาบอก” คนที่ตัดสินใจว่าพร้อมหรือไม่พร้อมคือ ลูก

เมื่อ 28 ปีที่แล้ว “Time out” ถือเป็นวินัยเชิงบวก คือการให้ลูกไปเข้ามุมแล้วบอกว่า “อีก...นาที่ให้ลูกกลับมา” จำนวนนาที่ที่เข้ามุม บางคนกำหนดโดยใช้หลักการของสมาธิ หรืออาจจะให้ไปเข้ามุมตามอายุ 1 ขวบ 1 นาที 2 ขวบ 2 นาที 3 ขวบ 3 นาที 4 ขวบ 4 นาที ด้วยความเข้าใจว่าเขาอยากจะสงบอารมณ์เหมือนกัน แล้วให้เขาแยกออกไป

Time out มาจากอเมริกา เชื่อว่า “ความรู้สึกของใครเป็นความรับผิดชอบของคนนั้น” ไม่เหวี่ยง ไม่งอน เพราะเขาสอนวิธีจัดการกับอารมณ์ สอนแล้วไปดูแลความรู้สึกตัวเอง เป็นความรับผิดชอบของตัวเอง เมื่อไม่พอใจอะไรขึ้นมา อย่าไปโทษใคร แต่ให้ไปสงบอารมณ์เอง

แต่ภายหลัง เขาบอกว่า Time out เป็นวินัยเชิงลบ เพราะเข้าข่ายทำร้ายจิตใจ เนื่องจากว่าเวลาให้เด็กไปเข้ามุม มันเป็นเรื่อง Feeling ไม่ใช่เป็นเรื่องสมาธิ

สมาธิที่เราบอกว่า 1 ขวบอยู่ได้ถึง 1 นาที 2 ขวบอยู่ได้ 2 นาที 3 ขวบอยู่ได้ 3 นาที นี่คือสมาธิในขณะที่เขาเล่นอยู่กับเรา จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เขาสนใจ การที่เด็ก 3 ขวบไปเข้ามุม 3 นาที ผลจากงานวิจัยพบว่า

- 1) เมื่อผ่านไป 1 นาที เด็กหันกลับมาบอกว่า “พร้อมแล้ว” พ่อแม่หรือครูจะบอกว่า “ให้เข้า 3 นาที เหลืออีก 2 นาที” ซึ่ง 2 นาทีต่อจากนั้นคือ การลงโทษเขา ใน 2 นาทีนั้นเด็กจะอารมณ์ขึ้น เป็นการทำร้ายจิตใจ ไปกระตุ้นให้เขาก้าวร้าวขึ้น
- 2) ไปเข้ามุม 3 นาที พอครบ 3 นาที เมื่อลูกออกมา คุณพ่อคุณแม่ยังบอกว่า “ไปเข้าใหม่ ยังไม่สำนึก”

การจัดการอารมณ์ไม่สามารถมีเวลามากำหนดได้ ขึ้นอยู่กับการจัดการจิตใจของตัวเอง ควรบอกว่า “รู้ว่าโกรธ พร้อมเมื่อไหร่มาคุยกับแม่” ให้ลูกเป็นคนตัดสินใจ

หากลูกไม่แบ่งของเล่น แม่บอกว่า “ได้ พร้อมแบ่งเมื่อไหร่มาเล่นเลยลูก” เรื่องแบ่งของเล่นอยากให้คุณพ่อคุณแม่ทราบ ว่า ถ้าเด็กเล็กงกของ ขอให้พ่อแม่ดีใจ เพราะถ้าเด็กเล็กไม่งกของ มีความเป็นไปได้ว่าตัวตนไม่มา เขาตื่นมาเพื่องก คุณหมอประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ อธิบายไว้ง่ายมากกว่า เด็กอายุ 2-3 ขวบ ตื่นขึ้นมาเพื่องก ตื่นมาเพื่อไว้ใจ ตื่นมาเพื่อบอกว่า “นี่แม่ฉัน นี่พ่อฉัน อันนี้ของฉัน” เพราะมีตัวตน แต่ถ้าใครมาหยิบอะไรไปแล้ว เขาแค่มอง มองออกไปข้างนอก แสดงว่าเขาไม่มีตัวตน เพราะฉะนั้น เราต้องเข้าใจว่าลูกไม่แบ่งเพราะอะไร ถ้า

เป็นของกิน ไม่แบ่งเพราะกลัวหมด ถ้าเป็นของเล่น ไม่แบ่งเพราะกลัวไม่ได้คืน จะทำอย่างไรให้เขารู้ว่ามันไม่หมด ทำอย่างไรให้เขารู้ว่าเขาจะได้คืน เขามีสิทธิ์แบ่งได้แค่ไหน นี่คือนสิ่งที่เราจะสอน

เราต้องสอนคำว่า “แบ่ง” “ขนมมีกี่ชิ้น หนูเลือกเลยว่าหนูจะให้เพื่อนกี่ชิ้น” ให้เขาเห็นว่าถ้าเขาให้เพื่อนไป มันยังคงเหลือของเล่น เขาควรรู้ว่า “อันไหนของฉัน” และฉันบอกว่าไม่ให้เล่นได้ หรือว่าทุกอย่างต้องแบ่งหมดเลย สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นสิ่งที่เราลืมนึก แต่มันไม่เคยอยู่ในกระปุกหรือประสบการณ์เดิมของเรา

ตอนที่ครูหม่อมเป็นครูที่อเมริกา ครูหม่อมจะอนุญาตให้นักเรียนทุกคนเอาของเล่นของตัวเองมา แต่เราบอกได้ว่า “ให้เล่นเมื่อไหร่” การให้เขาเอาของเล่นมาที่โรงเรียนได้ คุณครูที่เมืองไทยตกใจ เพราะกลัวเด็กทะเลาะกัน อยากได้ของเพื่อน แต่ครูหม่อมจะให้เขาเอาของเล่นมาโดยวางข้อตกลงไว้ว่าจะเล่นได้เมื่อไหร่ คือ เล่นได้เมื่อไม่พร้อมแบ่ง

ของเล่นที่โรงเรียน ครูหม่อมจะบอกว่า “ของเล่นในห้องนี้เป็นของครูหม่อม ครูหม่อมแบ่งให้เล่นกัน” แปลว่า หนูไม่มีสิทธิ์เล่นคนเดียว เพราะไม่ใช่ของหนู เราแบ่งกันเล่น

หากเขาเล่นอยู่ แล้วเพื่อนมาถึงขอเล่นด้วย แล้วเขาไม่ยอมให้เล่นด้วย ครูหม่อมจะบอกว่า “ไม่เป็นไร ลูก ไปหยิบของเล่นของหนู พร้อมแบ่งเมื่อไหร่ให้กลับมาเล่นของในห้อง” ในเมื่อเขาไม่พร้อมเล่นกับคนอื่นไม่พร้อมแบ่ง เขาก็จะไปเล่นของตัวเอง **เราต้องสอน “เรื่องสิทธิ” ให้เขารู้ด้วย**

คุณพ่อคุณแม่หลายท่านบอกว่า จะทำอย่างไรเมื่อลูกเห็นโทรศัพท์ของเรา แล้วหยิบไปโดยไม่ขอ (ลูกอาจจะคิดว่าขอทำไมเมื่อขอแล้วแม่ไม่ให้) แต่ถ้าเราให้เขามีประสบการณ์ว่า “นี่ของแม่ แม่มีสิทธิ์ที่จะให้หรือไม่ให้” เหมือนตุ๊กตาของหนู แก้มของหนู หัวของหนู มีสิทธิ์ที่จะให้ใครดม มีสิทธิ์ที่จะให้ใครจะหอม ต้องขอก่อน ตอนลูกเล็กๆ เราหอมได้ แต่พออายุ 2 ขวบเริ่มมีตัวตน เราต้องขอมอบ ไม่ใช่ว่าอยู่ๆ จะไปหอมซ้ายหอมขวา เขามีสิทธิ์ของเขา

เรื่องของเล่น หากบ้านไหนมีพี่น้อง ควรบอกเขาให้เป็นกิจลักษณะ เช่น วันนี้ไปซื้อของเล่นส่วนตัว หรือของเล่นสำหรับแบ่งกันเล่น ถ้าเป็นของเล่นสำหรับแบ่ง แปลว่าเล่นคนเดียวไม่ได้ ถ้าเขาจะไม่แบ่ง เขาจะปฏิเสธ “ไม่ให้” ได้ต่อเมื่อของเล่นชิ้นนั้นเป็นของเล่นส่วนตัว ถ้าทำเช่นนี้จะง่ายต่อการบริหารจัดการ

พี่น้องกำลังเล่นกันอยู่ พี่ขอเล่นด้วย น้องไม่ให้ ถ้าน้องไม่ให้ “ได้ ลูก หนูไม่ให้ก็ได้ หนูไปเล่นของของหนู ตุ๊กตาส่วนตัวของหนู เป็นตุ๊กตาของหนูที่หนูจะมีสิทธิ์ให้หรือไม่ให้” เช่นเดียวกันของของพี่ที่เป็น

ส่วนตัวของพี่ พี่มีสิทธิปฏิเสธ แต่ของส่วนกลางต้องเล่นด้วยกัน ถ้าเล่นแล้วทะเลาะกัน ให้เก็บของเล่น (เก็บปัญหา) “แม่ว่า ของเล่นนี้ทำให้ลูกมีปัญหา พร้อมเล่นด้วยกันเมื่อไหร่ค่อยมาเอานะ แม่เก็บเอาไว้ให้ก่อน” ให้ลูกเป็นคนตัดสินใจว่าพร้อมเมื่อไหร่

นี่คือการสอนให้เขาตัดสินใจ สอนให้เขาลองผิดลองถูก ลองผิดเราก็อยู่กับเขา ลองถูกเราก็อยู่กับเขา แต่ทั้งหมดจะเป็นประสบการณ์เดิมที่มีคุณภาพเพียงพอ ทำให้การตัดสินใจเขาดีขึ้น หากว่าเราทำแบบนี้ตลอด ๆ ๆ ลูกก็จะรู้ว่า เมื่อทะเลาะกันแล้วแม่เดินเข้ามา ลูกจะดีกันทันที ตกลงกันได้ เหมือนที่รู้ว่า “แม่มีอยู่จริง” คาดการณ์ไปข้างหน้าได้ว่าแม่จะมาหยิบของเล่น แล้วก็พุดเหมือนเดิมว่า “นี่คือตัวปัญหา แม่เก็บไว้ก่อน พร้อมเมื่อไหร่มาบอกแม่ แม่จะให้เล่น”

เราจะไม่เปลี่ยน เราจะเสถียรอยู่แบบนี้ เรามีวิธีการของเรา คือ ฟังลูก ตั้งเป้าหมาย และใช้เทคนิค
เข้าใจ → ได้ → พร้อม → ชม (คำชม)

ถาม-ตอบ

ถาม : ลูกเป็นเด็กที่แบ่งทุกอย่าง คือเขาจะเป็นเด็กที่แคร์ กลัวพี่ไม่เล่นด้วย กลัวแม่จะเสียใจ กลัวปู่จะไม่รัก เขาอยากได้ของชิ้นนี้ แต่ถ้าพี่เขาอยากได้ชิ้นเดียวกับเขา เขาบอกว่า “เอาไปเถอะ เขาไม่เอาก็ได้” เราสงสัยว่าแล้วต่อไปเขาจะเป็นคนที่ให้ทุกอย่างในโลกนี้หรือเปล่า เราก็แก้งถามเขาว่า “ถ้าแม่อยากได้ด้วย แล้วถ้าปู่ก็อยากได้ด้วย ย่าก็อยากได้ด้วยละ” เขาบอกว่า “ให้ทุกคนเอาไปเล่นกันเลย เขาไม่เอา” เราก็ตกใจ ไม่รู้ว่ามีดีหรือไม่ดี แล้วเราควรจะสอนเขาอย่างไร

ครูหม่อม : ปัญหาอยู่ตรงไหน

แม่ : ไม่รู้เหมือนกันว่าปัญหาอยู่ที่ตรงไหน แต่เขาเป็นเด็กนิสัยแบบนี้มานาน คือ เขาชอบให้ในสิ่งที่ทุกคนขอยกเว้นของที่เขารักมาก เช่น ของที่แม่บอกว่าติดตัวเขามาตั้งแต่เกิด เขาจะไม่ให้ใคร นอกนั้นเขาไม่ค่อยใส่ใจ แม่แค่กลัวว่าสุดท้ายพอมายูกับเพื่อน มีสังคม เพื่อนขอ เขาให้ คือเราไม่รู้ว่ามันดีหรือไม่ดี เราควรจะสอนให้เขารู้จักบอกว่า “ไม่” แต่เขาบอกว่า “ไม่เป็นไร น้องไม่เอาได้” เขาพูดอย่างนี้ แสดงว่าไม่เอาได้จริงๆ หรือแค่กลัวคนอื่นเสียใจ

ครูหม่อม : ถ้าไม่รู้ปัญหาอยู่ตรงไหนแสดงว่าไม่มีปัญหาจริงๆ ลูกคุณแม่ไม่เป็นอะไรมาก แค่อยากเป็นคน “ให้” ครูหม่อมมองว่าไม่ว่าจะเป็นอะไรมันก็ดีทั้งนั้น ถึงจะเป็นการกลัวคนอื่นเสียใจแล้วยอมให้ คุณแม่ควรใส่คำชมเข้าไป จะเป็นการให้ตัวตนเขา ถ้าเขาทำโดยที่เราไม่เคยขอ เราไม่ได้หวังขนาดนี้แล้ว ให้การชม การพูดถึงในทางที่ดี ไม่สงสัยในตัวเขา ยอมรับเขาตรงนี้ เขาจะมีความสุขและมีตัวตน

แม่ : สองอาทิตย์ที่แล้ว ลูกพูดว่าอยากได้นั่งส้อมเล่มหนึ่ง เขาอยากได้มากจนเราไปตามหาให้ทุกที่ก็ไม่เจอ จนไปเจอหนังสือที่ลูกอยากได้ แล้วอยู่ๆ เขาก็ยกให้คนอื่น แม่เลยพูดว่า “แม่ก็เสียใจเหมือนกันนะ แม่หาหนังสือมาสองอาทิตย์ แต่ไม่เป็นไรในเมื่อลูกตัดสินใจ แม่ก็เคารพการตัดสินใจของลูก” เราพูดแค่นี้แล้วล้มตัวลงนอน ไม่แน่ใจว่าเราทำถูกหรือเปล่า

ครูหม่อม : ถูกแล้วค่ะ การพูดให้ลูกรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร เป็นการสอนทักษะสังคม ทำให้เขาว่าการตัดสินใจของเขาส่งผลกับแม่ เมื่อแม่ให้ความห่วงใย ใส่ใจเขา แล้วเขาได้รับ ตัวตนเขา ความมีคุณค่าของเขาจะมา เพราะฉะนั้น ที่เหลือเป็นสิ่งที่เขาเป็นคนตัดสินใจ

เราต้องรับผิดชอบในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง เราต้องยอมรับการตัดสินใจของเขา กรณีนี้ ปัญหาคือความรู้สึกของแม่

เรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้น คนอยู่ในเหตุการณ์จะสืบสนว่า ปัญหานี้เป็นของใคร บางทีไม่ทันนึกว่ามันเป็นปัญหาของเราหรือของลูก เพราะอารมณ์มันขึ้น รู้แต่ว่าฉันไม่โอเคกับสถานการณ์นี้ แต่ยังไม่รู้ว่าจะจัดการอย่างไร ดังนั้นเวลาอยู่กับลูกต้องตั้งสติ พยายามฟัง/มองลูก เห็น ได้ยิน เข้าใจในสิ่งที่เขาพูด เรามักจะกลัว แล้วไปตัดสินใจให้ก่อน เช่น พอลูกเริ่มเล่า

ลูก : แม่ วันนี้เพื่อนแกล้ง

แม่ : แกล้งอีกแล้ว เมื่อวานก็แกล้ง ทำไมต้องบอกแม่ทุกที บอกก็ครั้งแล้วว่าย่าไปเล่นกับเพื่อนคนนี้

แต่ลูกกำลังจะบอกว่า “เป็นเพื่อนสนิทกัน คนอื่นพูดเขาไม่รู้สึกละไร แต่ถ้าเพื่อนคนนี้พูด เขารู้สึก”

เราจะเยียวยาลูกอย่างไร แค่ให้ลูกพูดแล้วเราก็ฟัง ไม่ต้องสอนอะไรมากมาย ฟังแล้วพยายามใช้คำถาม “แล้วหนูจะทำยังไง หนูลองดูใหม่” วิธีการสอน คือ ถาม แล้วให้เขาตัดสินใจ

บางกรณี อาจจะปลอบก่อน “แม่รู้ว่าหนูโกรธน้อง หนูเลยทูปหัวน้อง” จากนั้น ก็ขอให้เขาอยู่ระดับสมองส่วนหน้า มีเหตุผลทำงาน แล้วให้ถามลูกว่า “เวลาโมโห ถ้าไม่ตีหัวน้อง เราจะทำยังไงได้” “ตอนโกรธหนูควรทำอะไรดี” ลูกก็จะเริ่มใช้ความคิด เรากำลังดึงให้เขาคิด และสิ่งที่ เป็น Inner Voice จะปรากฏขึ้นมา “ถ้าไม่ทำแบบนี้ เราทำอะไรได้บ้าง” ใช้การตั้งคำถาม

การสื่อสารกับตัวเองก็สำคัญ บางครั้งเรามักจะสื่อสารว่า “ทำไมเขาถึงทำแบบนี้” “ทำไมลูกทำแบบนี้” เราควรเปลี่ยนใหม่เป็น “อะไรทำให้เขาทำแบบนี้” และแทนที่จะมองหาว่าทำไมไม่เป็นแบบนี้ แล้วหาเหตุผลว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้ ทางออกที่ดีกว่า พ่อแม่ควรถามลูกว่า “ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ทำอะไรได้อีกบ้าง” นี่คือหลักของการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะช่วยให้สมองของลูกเปลี่ยนรูปแบบไป

ถ้าแม่ถามว่า “คราวหน้าหนูโกรธ ถ้าไม่ตีน้อง หนูจะทำอะไรได้บ้าง” แล้วลูกบอกว่า “จะฆ่ามันให้ตายเลย” คุณแม่ควรตอบว่า “เข้าใจว่าหนูกำลังโกรธอยู่ หนูยังไม่พร้อม พร้อมเมื่อไหร่แล้วค่อยมาคิดกัน” อะไรที่มันไม่ได้ มันก็ต้องไม่ได้ เรามีเทคนิค -เข้าใจ-รอพร้อม- เราต้องลองเอามาใช้ เพราะฆ่ามันไม่ได้

ถาม : ปกติเวลาลูกสาวร้องไห้ เขาจะขอบ๊องหาแต่แม่ แล้วเวลาเขาร้องหนักขึ้น พ่อจะอุ้มพาไปอีกห้องหนึ่ง เหมือน Time out แต่ว่าลูกจะอยู่กับพ่อ ไม่ได้ให้อยู่คนเดียว พ่อก็นั่งคุยอยู่กับเขา คุณจนกว่าเขาจะหยุดร้องไห้ แล้วค่อยพากลับมา แต่คุณแม่ไม่แน่ใจว่าการทำอย่างนี้บ่อยๆ จะดีกับลูกจริงหรือเปล่า กลัวว่าจะส่งผลต่อจิตใจน้อง กลัวเขาจะเป็นเด็กก้าวร้าว ยกตัวอย่างที่พ่อลูกคุยกัน พ่อบอกว่า “ป้ารู้ว่าหนูร้องไห้เพราะหนูง่วง แต่เดี๋ยวมาฆ่าอาบน้ำให้หนูเสร็จ หนูก็ได้นอนแล้ว หยุดร้องก่อนนะ ถ้าหนูไม่หยุดร้องก็จะอาบน้ำกันไม่ได้”

ครูหม่อม: อุ้มไปอีกห้องหนึ่งแต่พ่ออยู่ด้วย สิ่งที่พ่อคุยกับลูกก็เป็น การหยุดกระตุกสีขา การหยุดสีขาจะทำให้เขาสงบได้ง่ายขึ้นและไม่ก้าวร้าว เอากระตุกไปเทียบใช้ให้เป็นประโยชน์ เรามีกระตุกออมทรัพย์กับฝ่ามือพิฆาต เราจะปลอบหรือสอน

เรามีโอกาสเลือกว่า เราจะปลอบหรือเราจะสอน วิธีการปลอบ ถ้าตรงกับ –เข้าใจได้-พร้อมชม การหยุดกระตุกก็จะเป็นสีขา ทำให้ลูกนิ่งได้ง่ายขึ้น กลับคืนสู่ปกติได้ง่ายขึ้น ถ้ากระบวนการกลับคืนสู่อารมณ์ปกติทำได้ง่ายและทำจนชินก็จะกลายเป็นนิสัย แต่ถ้าเป็นการใช้ความรุนแรงจนชินก็จะเป็นนิสัยแบบนี้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น สิ่งที่คุณพ่อทำกับลูกเป็นสิ่งที่ดี

แม่ : แต่ว่าปกติเวลาน้องร้องไห้ คุณแม่ก็พูดกับเขาอย่างนี้ เขาไม่หยุด คุณแม่เลยสงสัยว่าต้องให้คุณพ่อพาไปอีกห้องหนึ่งแล้วพูด เขาถึงจะยอมและสงบได้

ครูหม่อม : อาจเป็นไปได้ว่าคุณพ่อเคยแย่งซีนคุณแม่ คือแม่ลูกกำลังตกลงกันอยู่ แล้วพ่อเข้าไปแย่งซีน ทำให้ความไว้วางใจระหว่างแม่กับลูกยังไม่เกิดขึ้น (สมมติว่าเราเข้าไปในร้านสระผม แล้วมีคนกำลังจะเริ่มสระผมให้เรา แล้วจู่ๆ ก็มีอีกคนหนึ่งเดินเข้ามาแล้วบอกว่า “ไปๆๆ เดี๋ยวจัดการเอง” แล้วเขาก็ทำให้เราอย่างดี ครั้งต่อไปที่เราเดินเข้าไปในร้านสระผม เราจะเลือกคนนี้ (จริงๆ) แล้วไม่มีอะไรมาก แคเรากับลูกยังไม่มีการมีส่วนร่วมจนลูกไว้วางใจหรือวางใจ

สิ่งที่จะต้องรู้ คือ หากเราไม่เห็นด้วยกับสามี หรือสามีไม่เห็นด้วยกับเรา แล้วใครตัดสินใจทำอะไรลงไป เราต้องปล่อยให้มันผ่านไป อย่าไปยื้อแย่งกัน ไม่เช่นนั้นแล้ว ลูกของเรามีความฉลาดพอที่จะรู้ทันทีว่าใครใหญ่

ถาม : เรื่องการแบ่งปัน เวลาเล่นของเล่นที่โรงเรียนหรือสวนสาธารณะ จะสอนลูกว่าให้แบ่งเพื่อนเล่น ลูกก็ยอมแบ่งให้คนอื่นเล่น แต่คนที่มาเล่น เขาไม่เลิกเล่นสักที ลูกจะถามว่า “ทำไมคนนี่ถึงไม่แบ่งบ้าง” เราไม่รู้จะตอบลูกอย่างไร เหมือนกับว่าเวลาที่ลูกแบ่งแล้วเขาจะหมดโอกาสตรงนี้ เขาจะอดเล่น กลัวว่าคราวหน้าเขาจะไม่แบ่งอีกแล้ว

ครูหม่อม : ครูหม่อมมี Magic Word ที่เวลาคุณพ่อคุณแม่ไม่รู้จะตอบลูกว่าอะไร ให้ยื้อเวลาไว้ก่อนด้วยการถามว่า “หนูรู้ไหมว่าทำไมเขาไม่แบ่ง” โยนคืนไปก่อน บางทีลูกอาจจะตอบมาแล้ว อาจจะใช่หรืออาจจะไม่ใช่ แต่นั่นก็ไม่ใช่ประเด็น ประเด็นสำคัญคือเราบอกลูกว่า “ไม่ว่าลูกคนอื่นจะเป็นอย่างไร แต่ลูกแม่แบ่งปัน แล้วแม่ภูมิใจ” ซึ่งเป็นการหยุดคำถาม หยุดความภูมิใจเอาไว้ และเป็นการให้คุณค่ากับลูกไว้ด้วย ถ้าคุณพ่อคุณแม่ให้คุณค่ากับการเรียน ลูกจะเอาตัวตนไปแขวนไว้กับการเรียน เรียนตก แปลว่าเสียตัวตน ถ้าคุณพ่อคุณแม่เอาตัวตนเขาไปแขวนไว้กับการให้คุณค่ารอบตัว เมื่อลูกแบ่งปันแทนที่จะกลัวเขาว่าจะไม่แบ่งอีก ไม่ต้องกลัว ถ้าเขาแบ่งเราก็ให้คุณค่าแก่เขา เมื่อเขามีคุณค่าก็จะมีรู้สึกอึด เพราะตัวตนหรือความรู้สึกนึกคิด ต่อให้กินข้าวอืด แต่ถ้ามันไม่มีคุณค่า ไม่มีตัวตน จะหิวกระหายอยู่ตลอดเวลา

อย่างที่ครูหม่อมประเสริฐบอกไว้ว่า ถ้าตัวตนหายไปมากๆ ถึงขั้นกรีดข้อมือ กรีดแขน เพื่อให้รู้สึกเจ็บ รู้สึกว่าฉันยังมีตัวตน นี่คือน่ากลัว เพราะฉะนั้น คุณแม่บอกไปเลยว่า “ลูกคนอื่นเป็นอย่างไรไม่รู้” หรือ “หนูลองสอนเพื่อนสิ ถ้าแม่เขามีลูกอย่างหนู เขาจะรู้เลยว่ามีความสุขมาก เพราะแม่มีความสุขมาก”

แม่ : ไม่กล้าพูดค่ะ เราบอกได้แค่ว่า “ให้เขารอก่อน” แต่เราแค่รู้ผู้ปกครองคนอื่น กลัวว่าถ้าลูกเราพูดแล้วเขาจะรู้สึกไม่ดีกับลูกของเราหรือตัวเราด้วย

ครูหม่อม : ถ้าลูกเราเริ่มพูดว่า “ทำไมเขาไม่แบ่ง” เราควรจะออกมาได้แล้ว แม้ว่าแม่ของเด็กคนนั้นจะได้ยินที่ลูกเราพูดก็ตาม อย่าได้แคร์ เราควรจะบอกลูกว่า “ลูกแม่แบ่งปัน แม่โอเค” ถ้าเราแคร์ผู้ปกครองคนอื่นก็พาลูกออกมาห่างๆ แล้วก็พูด แต่อย่าทิ้งโอกาสนี้ เพราะไม่ใช่ง่าย ๆ ที่ลูกเราจะตัดใจ ยอมลงให้กับคนอื่น แล้วก็ต้องมายอมรับอีกว่า “คนอื่นไม่แบ่งคืนให้” เราควรชี้ให้เห็น เพราะการคิดบวกไม่ได้มาได้ง่ายๆ ถ้าแม่ลองเปลี่ยนสถานการณ์นิดเดียว “ทำไมเขาไม่ยอมลงให้หนูบ้าง” แล้วเราก็บอกว่า “นั่นนะสิ คราวหน้าจะลูกยึดไว้เลย มองซ้ายมองขวา ใครมาก็ถือเลยนะ” ลูกเราก็จะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าลูกคนอื่นทำแบบนี้ เราอย่าเฉย เราต้องรีบบอกว่า “ไม่เป็นไร ลูกใครจะยังงี้ก็แล้วแต่ แต่ลูกแม่แบ่งปัน” พยายามชื่นชมในส่วนนี้ของเขา กลับไปบ้าน “พ่อ แม่มีอะไรจะเล่าให้ฟัง เมื่อกี้ลูกเรายอมลงจากของเล่นให้เพื่อน เก่งสุดยอดเลย” เขาจะรู้สึกมีความภาคภูมิใจ ตัวตนอิม คราวหน้าเขาก็จะแบ่งได้อีก

คำถามจาก Facebook : ลูกไม่ยอมกินข้าว ต้มแต่นม มีวิธีพูดอย่างไรดี

ครูหม่อม : เราสามารถกำหนดได้ว่าต้มวันละกี่กล่อง และกำหนดเวลากินข้าว ถึงเวลากินข้าวก็ต้องกิน แต่ให้เขาเลือกได้ว่าจะกินกี่คำ ให้เขาเลือกเอง นี้เรียกว่า “ทางเลือกเชิงบวก” เป้าหมายคือ ให้กิน แต่หาทางเลือกให้ลูก ลูกเลือกได้ว่าจะทานอีกกี่คำ ต้องทำแบบค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ไม่ต้องบังคับมาก แต่ให้กำหนดให้ชัดเจนว่าวันหนึ่งต้มนมได้กี่กล่อง หหมดแล้วหมดเลย แล้วลองดูถ้าเกิดเขาหิว เขาจะขอ ถ้าเขาไม่ขอ เราก็ค่อยๆ ลดจำนวนลง ขึ้นอยู่กับว่าน้องอายุเท่าไร

ถาม : น้องอายุ 1 ขวบ 2 เดือน เหมือนจะติดเต้าคุณแม่ วันหยุดเสาร์-อาทิตย์เขาจะไม่ยอมกินข้าว เขาก็จะมาขอกินแต่นม จนคุณย่าต้องให้เราไปหลบก่อน ไม่ทราบว่าคุณครูจะมีวิธีแนะนำอย่างไรบ้าง

ครูหม่อม : เรื่องนี้มีอยู่สองกระแส อยู่ที่เรารู้จักแบบไหน เรื่องของการติดเต้า บางคนติดไปจนโต ดูดจนอายุ 4-5 ขวบก็มี บางคนให้ลูกดูดจนโต แล้วมันจะค่อยๆ หายไปเอง อีกทางเลือกหนึ่งคือ ใช้บอระเพ็ดป้าย แล้วบอกว่า “นมแม่เสีย” หรือ “นมแม่หมดแล้ว วันนี้เป็นวันสุดท้าย” (จะบอกเขาก่อนล่วงหน้า) ค่อยๆ บอกเขา

แบบนี้ตั้งแต่ก่อน 1 ขวบ ว่า “นมจะหมดอายุแล้วนะ” แล้วก็ทาบอระเพ็ด แล้วก็ให้ดูนมมกล่อง ไม่ใช่ขวดนมเลย เพราะฉะนั้น สามารถเลือกได้ในสองทางนี้ บอระเพ็ดกับให้ลูกดูไปเรื่อยๆ

ถาม : เป็นลูกชาย ตอนนี้อายุ 7 ขวบแล้ว เขาเลิกนมได้ตอนอายุ 5 ขวบครึ่ง แต่ตอนนี้ก็ยังอยากจะทำชุกเต่า แม่ตลอดเวลา อยู่นอกบ้านก็จะจับนมแม่ คงเป็นความสุขของเขาที่กินมาตั้งแต่เด็ก แล้วก็บ่นด้วย กินต่อมาไม่ได้หยุดเลย จนปัจจุบันก็ยังขอจับนมแม่ แต่แม่ไม่ให้ชุกนานแล้ว แต่เขาก็จะมาชุกตอนนอน แล้วหลับไป จะทำอย่างไรให้เขาเลิก ถามเขาว่าทำไมชอบชุกนมแม่แบบนี้ เขาก็บอกว่า “มันนิ่ม แล้วมีความสุข”

ครูหม่อม : เขาเรียกว่าประทับใจ ผังใจ มีกลิ่น ฟิน หลานครูหม่อมก็ติดนม นอนก็ต้องจับนมแม่ คือติดกลิ่น แต่พอเริ่ม 5 ขวบ ครูหม่อมเชื่อว่า สำหรับเด็ก 5 ขวบ เราจะต้องสอนเรื่องพื้นที่ของตัวเอง ที่ตรงไหนที่ไม่ว่าอย่างไรก็ต้องไม่ให้ใครดู แล้วเราก็คงไปดูของคนอื่นไม่ได้ พื้นที่ตรงไหนที่จับของคนอื่นไม่ได้ จะเริ่มค่อยๆ สอนเรื่องนี้ตอนประมาณ 5 ขวบ

เริ่มฝึกกับเขาโดยใช้วิธี “รู้เลยว่าอยากจับ แทนการจับนมจะจับอะไรแทน ทำอะไรได้บ้าง” ให้เขาคิด เมื่อเขาทำได้หนึ่งคืน สองคืนแรก เราให้คำชม แต่ไม่มีการใจอ่อน เช่น “โอ๊ย เก่งจังเลยวันนี้ ให้จับนมเป็นรางวัล” ถ้าทำเช่นนี้คือกลับไปเป็นเหมือนเดิม แต่การสอนตรงๆ นี้คือ สิ่งที่จะช่วยได้เพราะว่ามันคือการเรียนรู้

เมื่อเด็กอายุ 5 ขวบ เขาจะเริ่มรู้ ตัวตนของเขาจะชัดเจน รู้ว่าระยะการยืนควรห่างกัน ห้องน้ำชาย/หญิงมีไว้ทำอะไร โดยเราจะสอนเรื่องปกป้องสิทธิของเขาเองก่อน “แม่จะไม่ให้ใครมาจับของหนูหรือมาดูของหนูเด็ดขาด และหนูก็ต้องไม่ดูของใคร”

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่พูดตรงไปตรงมา และใช้เวลาฝึก คือ 1) ต้องไม่อาย 2) ต้องมองว่าเป็นเรื่องปกติที่เราจะต้องคุยกัน ทำให้เรื่องนี้มีขอบเขตชัดเจน

เด็กอายุ 5 ขวบ concept เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าคุณพ่อคุณแม่สามารถพาเขาผ่านช่วงนี้ไปได้ Self – concept คือการเริ่มรู้ว่าตัวเองมี concept อย่างไร ซึ่งมันก็จะขึ้นอยู่กับกระปุกอ้อมทรัพย์ของเขาด้วย และSelf- concept จะเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ ถ้าเราหยอด “ดี” “ไม่ดี” “ทำไมไม่แบ่ง” “ทำไมไม่ได้เรื่อง” หยอดเอาไว้ เขาก็จะมองว่าตัวเองเป็นคนอย่างนั้น ถ้าเราหยอดเอาไว้ดี มีคุณค่า เขาก็จะมองตัวเองอีกแบบหนึ่ง แล้วก็ส่งผลต่อการตัดสินใจ ยกตัวอย่างเช่น หากว่าลูกเรา concept ตัวเองว่าเป็นเด็กแว้น เรามีรถเบนซ์กับรถมอเตอร์ไซค์มาวาง

ไว้ให้ลูกตัดสินใจเลือก เขาก็จะเลือกมอเตอร์ไซด์ เพราะ concept ตัวเองว่าเป็นเด็กแว้น ถ้าลูก concept ตัวเองว่าต้องซ้อเด็กแว้น ต่อให้มีรถเบนซ์มาเกย เขาก็ไม่ไป

เพราะฉะนั้น หยอดอะไรไว้ มันก็จะกลายเป็นวิธีการตีความโลกใบนี้ และเป็นการหาสิ่งที่เหมือนกัน ที่เรียกว่า คลื่นตรงกัน ถ้าเราทำคลื่นดี ๆ เอาไว้ให้ลูก ลูกจะได้ไม่ไปเลือกอะไรที่ไม่ดีเข้ามาในชีวิต เพราะมันรู้แล้วว่าไม่ใช่

คุณปิยาภรณ์ มั่นทะจิตร์ (พีเปา) ผู้จัดการมูลนิธิสยามกัมมาจล แบ่งปันประสบการณ์

ลูกสาวเรียนอยู่ที่นครปฐม คณะศิลปะ เขามีเพื่อนที่รักกันมากที่ตามกันมาตั้งแต่อยู่โรงเรียน เป็นรุ่มเมทกัน สุดท้ายก็แยกกันไปเรียน เพื่อนคนนี้มีแฟนอยู่คนหนึ่ง ลูกสาวก็กลับมาบ่นว่าเสียตายเพื่อนจ้งเลย เพื่อนสวย นิสัยก็ดี ทำไมไม่มีแฟนแบบนี้ จึงถามว่าเขาเป็นแบบไหน ลูกบอกว่า “เป็นผู้ชายที่พูดจาไม่น่ารักเลย เช่น เวลาที่เพื่อนเขาป่วยหรือว่ามีปัญหา ผู้ชายคนนี้จะบอกว่า “อย่ามาลำบาก อย่ามาลำบาก” ดิฉันฟังแล้ว รู้สึกเลยว่า (ไม่ได้ดูที่เด็กผู้ชาย) ครอบครัวนี้เลี้ยงลูกอย่างไร เพราะว่าที่ลูกพูดจาแบบนี้หมายความว่าเขาคงจะไม่ได้รับความเห็นอกเห็นใจจากครอบครัวของเขา ทำให้เขาไม่มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจแม้กับคนที่ เป็นแฟน แม้ว่าจะป่วยมากขนาดไหนก็บอกว่า “อย่ามาลำบาก” จึงแบ่งปันกับครูหม่อมว่า เรื่องนี้ถ้าเราปลูกฝัง และคำพูดของ พ่อแม่ที่ให้ลูกไว้ จะมาปรากฏให้เห็นตอนเขาโต

เราเห็นได้ชัดเจน มันเป็น concept ที่เขารู้ว่าเขาคงจะได้รับการหรือไม่ได้รับการอะไร เหมือนเด็กอายุ 15 ปีที่ครูหม่อม พุดไว้ในตอนต้นว่า เดินออกจากบ้าน มีรุ่นพี่ผู้ชายมาจีบ มาขอไปมีอะไรกัน ถ้า concept เดิมไม่มีคุณค่า สำหรับเขา เขาจะไปตามรุ่นพี่ แต่ถ้า Concept เดิมมีคุณค่า เขาจะไปยากมาก เพราะฉะนั้น ให้คุณพ่อคุณแม่ หยอด concept ดีๆ ที่เป็นคุณค่าของมนุษย์ หรือเกียรติยศศักดิ์ศรีที่เราให้คุณค่าแก่ลูกไว้ เซลล์ประสาทจะ Activate ซึ่ก็จะทำงาน ลูกก็จะมีวิธีคิดที่จะเลือกพูด เลือกสรรนิยาม... ทุกอย่างอยู่ที่การเลี้ยงดูทั้งหมดเลย

เทคนิค “ชมสุุดชอย

กฎแจสำคัญคือ ให้เขาประสบความสำเร็จ ให้นึกไว้เลยว่าเรื่องการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ทำให้สำเร็จได้ยาก เพราะ ความรู้เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถกำหนดได้ว่ารู้แค่ไหนถึงจะพอสำหรับลูกของเรา เขามีสิทธิ์รู้แค่ไหน ครูหม่อม เป็นครูยังไม่รู้เลย สอนปริญญาโทก็ยังไม่รู้เลยว่าแค่ไหนจะพอสำหรับปริญญาโท

แต่ครูหม่อมจะให้คุณค่ามากๆ เมื่อเด็กยกมือถาม เมื่อเด็กแสดงความคิดเห็น เมื่อเด็กแสดงความพยายาม เมื่อเด็กมาตรงเวลา เมื่อเด็กรู้ว่าอะไรที่เรียกว่าคุณธรรมจริยธรรม เด็กหลายคนโตแล้ว ทำอย่างไรก็ได้ขอให้ได้ใบปริญญา จะโกงก็ได้ เพราะเราไม่เคยไปชื่นชม Soft Skill ของเขา เช่น คุณธรรมศีลธรรม

การชมให้สุดชอย คุณแม่ไม่ควรชมเรื่องคะแนน เพราะคะแนนมีได้ มีตก แต่ให้ชมเรื่องความพยายามของลูก เขาเป็นคนบังคับตัวเอง แต่ในการทำข้อสอบ บางครั้งเรา

พยายามแค่ไหนมันก็ได้ (ครูหม่อมเป็นเด็กคนหนึ่ง que เลือกสอบตก เพราะอ่านหนังสือไม่ทัน) คุณพ่อคุณแม่ที่ เห็นลูกทำการบ้านแล้วตัดสินใจว่าลูกทำไม่ทันแน่ๆ ขอให้อย่าเพิ่งรีบไปช่วย เพราะถ้าลูกทำ แล้วเกิดได้ ขึ้นมา ให้ชมเรื่องความพยายามของเขา แต่ถ้าลูก

กล่องชม		
คำชม	พฤติกรรมที่ชอบ	คุณลักษณะ
	ถือของเอง	
	เล่นแล้วเก็บ	
	แบ่งของให้พี่	
	พูดมีหางเสียง	

พยายามอย่างไร ก็ยังทำการบ้านไม่เสร็จ คนที่จะต้องเปลี่ยนคือครู แต่ถ้าตราบใดที่คุณพ่อคุณแม่ยังช่วยลูกทำ ช่วยกันให้มันผ่านไปได้ ครูก็ไม่รู้ความจริง คิดว่าลูกศิษย์เรียนหนังสือเก่ง

ชมสุดชอย คือ มีคำชมให้ลูก เช่น “ชอบมาก ดีมาก เยี่ยมมาก” และให้ระบุถึงพฤติกรรมอย่างเจาะจงด้วย

ครูหม่อมทำงานวิจัยที่เมืองไทยเป็น 10 ปี ทำเรื่องชมพฤติกรรมเจาะจง ปรากฏว่า EF และความภาคภูมิใจใน ตัวเองของเด็กไทยไม่เพิ่มขึ้นเลย ครูหม่อมและครูใหม่ใช้เวลาสองปีในการค้นหาว่าเกิดอะไรขึ้นกับเด็กไทย ทำไม่มีคำชม และชมพฤติกรรมที่ชอบด้วยไม่ได้ เช่น “ดีมากเลย ถือของเอง” เมื่อไปสัมภาษณ์ เด็กเชื่อว่าแม่ พูดอย่างนี้เมื่อไหร่แปลว่าแม่ประชด ซึ่งที่เด็กแปลว่าแม่ประชด เพราะน้ำเสียงและท่าทีของแม่

อีกเรื่องหนึ่งที่เรามองเห็นว่าเป็นเรื่องใหญ่มากๆ ก็คือว่า เวลาที่พวกเราให้คำชม เราจะชมแบบไม่คล่องปาก แล้วเวลาจะรับคำชม เราก็จะเขิน หรือไม่ก็จะตีความว่าเขาประชด ไม่จริงใจ ปากหวาน เดียวเหลิง แต่เวลาที่ พวกเราด่า คือ จะด่าแบบไม่มีอะไรดี ไม่มีขึ้นดี

ในคำขมนั้น เราควรจะได้คุณลักษณะพร้อมคำเจียรนัย ที่ผ่านมาเวลาเราชม เราจะชมแค่ “ดี เก่งดี” แต่เวลา เราด่า เราจะมีคำที่เป็นคุณลักษณะด้วย เช่น “ดี ไม่รับผิดชอบ น่าเบื่อ น่ารำคาญ ภาวะ ทำไม่ไม่รู้จักคิด ไม่มี เหตุผลเลยเรา ทำไม่ไม่แก้ปัญหา ทำไม่ต้องให้คอยเตือน” ซึ่งล้วนเป็นคุณลักษณะที่เป็นนามธรรม

จึงอยากให้เราลองใส่คำที่เจียรนัยอย่างละเอียดในคำชม เช่น หากเราเจอเด็กถือของเอง ปกติเราจะชมด้วยคำชมธรรมดาว่า “เก่งจัง ถือของเอง” ให้เปลี่ยนเป็น “เก่งจัง ถือของเอง หนูรู้จักช่วยเหลือตัวเอง” ซึ่งจะทำให้ลูกเข้าใจว่าการช่วยเหลือตัวเองเป็นอย่างไร เมื่อเขารู้ เขาจะทำได้ “สุดยอดเลย เล่นแล้วเก็บ มีความรับผิดชอบ” พูดแล้วทำให้ลูกรู้ว่าความรับผิดชอบคืออะไร เป็นรูปธรรมจับต้องได้แล้ว “แม่ภูมิใจมากที่แบ่งของให้พี่ มีน้ำใจ” ถ้าพี่น้องเล่นด้วยกันอย่างดี ให้แะชมเขาสักนิดว่า “โอ้โฮ ภาพนี้สุดยอด หนูเล่นกันอย่างนี้ เรียกว่าพี่น้องรักกัน” ทำให้เขารู้ว่าพี่น้องรักกันเป็นอย่างไร ทำได้ง่ายแค่นี้เอง เมื่อลูกพูดมีหางเสียง แปลว่าเขาดี (คุณลักษณะ) ความสุภาพ พูดจาไพเราะ

หากมีคนบอกว่า “การชมจะทำให้ลูกหลง อย่าไปชมเดี๋ยวมันหลง” ถ้าเราชมเรื่องเก่งกว่าคนอื่น อาจจะมีส่วนที่จะทำให้เขาหลง แต่ถ้าเราชมเรื่องคุณลักษณะที่เป็นสิ่งที่เขาทำ สิ่งเหล่านี้จะถูกใส่กระปุกเป็น concept ตัวเขา ตัวเขาสะสมความสำเร็จ มีความสามารถ

หากว่าเราส่งงานเจ้านาย สิ่งแรกที่เจ้านายพูด “โอ้โฮ เพิ่งส่งก็ได้งานมาส่งแล้ว เมื่อคืนนอนดึกมากแน่เลยขอบคุณนะที่รับผิดชอบ” เราจะรู้สึกอย่างไร... จิตสำนึกได้เกิดขึ้นแล้ว

จิตสำนึกคือ EF เวลาเราถูกต่อว่า สมองส่วนอารมณ์จะทำงาน สมองส่วน EF จะปล่อยตัวเอง ทำให้จิตสำนึกไม่สามารถเกิดขึ้นได้

ครูหม่อมมีเรื่องเล่าเกี่ยวกับหลาน ครูหม่อมจะชอบบอกเขาว่า “แมมมอส หนูรู้จักแก้ไขปัญหา” ซึ่งเป็นเรื่องง่าย ๆ เชื่อว่าลูกบ้านไหนก็ทำ คือ เอาโต๊ะเก้าอี้ไปป็นหยิบของ ครูหม่อมก็จะบอกว่า “แมมมอส ลากโต๊ะมาป็นหยิบของ แมมมูจักแก้ไขปัญหา”

วันนั้นเล่นด้วยกันแล้วไฟดับ แมมมอสไปเปิดม่าน ค่อยๆ ปรับองศาให้แสงส่องตรงที่เขาเล่น ครูหม่อมก็บอกว่า “แมม ไฟดับแล้ว ไปเปิดม่านให้แสงเข้า (ให้เราระบุพฤติกรรมที่เราชอบ เจาะจงลงไป) แบบนี้เรียกว่า รู้จักแก้ไขปัญหา”

มีครั้งหนึ่ง ครูหม่อมเถียงกันกับครูใหม่ คือ ไปเที่ยวกันแล้วเราลืมเอาเกมที่จะให้หลานเล่นมาด้วย เราก็ว่าแต่จะยื่นเถียงกัน แมมมอสก็วิ่งรอบตัวเรา “ไม่เป็นไรครับ ทุกอย่างแก้ไขปัญหาได้ครับ” แต่ไม่มีใครฟังเขาเพราะกำลังฟังไปที่น้ำเสียงและสีหน้าของพี่สาว พี่สาวก็ฟังมาที่ครูหม่อม จนแมมมอสทั้งตัวลงบนโซฟา “อ้อย เปื่อผู้ใหญ่ พูดอะไรก็ไม่ฟัง ไม่รู้จักแก้ไขปัญหา” เราก็ขำกัน เขาพูดว่า “แมมแค่อยากจะทำบอก

ว่า เรามีอีก 4 เกม แล้วเรามาแค่ 2 วัน ช่างมันเถอะ ถ้าเราเบื่อเราไปว่ายน้ำก็ได้” เรื่องลืมนของไม่ได้เป็นปัญหา เพราะคนเล่นบอกว่าเล่นอย่างอื่นแทนได้

มีอีกเรื่อง ตอนนั้นครุหม่อมยังไม่ได้แต่งงาน ยังอยู่กับแม่มมอส พี่ชาย พ่อแม่ที่บ้านใหญ่อยู่ในบริเวณเดียวกัน วันนั้นครุหม่อมลืมหากุญแจกลับบ้าน ครุหม่อมจึงบอกให้พี่ชายลงมาเปิดรั้วให้ แล้วครุหม่อมก็ได้ยินเสียงเขาเดินลงมา แล้วมีเสียงแว่วๆ ตามมาว่า “อย่าเดินลัดสนามนะ เดี่ยวกางเกงเปื้อนหญ้าต้องไปเปลี่ยนอีก” เมื่อพี่ชายเปิดประตูรั้วให้ครุหม่อมเข้าไป ครุหม่อมก็ตกใจเห็นแม่มมอสอยู่ในสนาม “เดี๋ยวครับ แม่มพบขากางเกงแล้ว แม่มรู้จักแก้ไขปัญหา”

มังกรคือพี่ชายของแม่มมอส หน้าทีของเขาคือ ต้องดูแลตัวเองตอนเช้า และต้องดูแลน้องด้วย แต่พอเขาขึ้น ป.1 จำได้ว่ามีวันหนึ่งเขาลืมเอาการบ้านมา ตั้งแต่ลงจากรถก็ได้ยินเสียงพ่อคุยกับมังกรว่า “มังกรนะ แค่นี้ก็รับผิดชอบไม่ได้ การบ้านแค่นี้ ไต่ไปจะรับผิดชอบอะไรได้” แค่นี้เรื่องการบ้าน และคุยกับเด็ก ป.1 ถึงอนาคตแล้ว นี่คือนิสัยที่หยอดเอาไว้ กินข้าวเสร็จมังกรมีหน้าที่เอาจานตัวเองกับจานน้องไปล้าง เขาก็ทำของเขาตามปกติ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือ พ่อบอกว่า “นี่ว่าลืมการบ้านแล้ว จะลืมมันไปทั้งหมด” ไม่ได้ชมแต่เป็นการประชด เมื่อขึ้นห้องไป พ่อก็ยังพูดอีกว่า “ไม่ใช่ว่าพุงนี้ลืมนะ..” จนมังกรทนไม่ไหว ถามว่า “ปาป้าเป็นอะไรมากปะ หนูไม่ได้เอาการบ้านกลับมา เขาเรียกว่าลืม แต่ที่หนูตื่นอาบน้ำทุกวันเขาเรียกว่ารับผิดชอบ เข้าใจไหม” เขาบอกอีกว่า “บ้านนี้ ปาป้าตื่นคนสุดท้าย หนูตื่นคนแรก ตื่นมาต้องอาบน้ำให้เบาที่สุด เพราะเดี๋ยวปาป้าจะตื่นมาบ่นอีกว่าเสียงดัง ออกมาแต่งตัว ปลุกน้อง พอดูน้องเสร็จก็ลงไปทำคอนเฟล็กให้น้อง น้องต้องกินทุกอย่าง หนูต้องกินทุกอย่าง จนเสร็จเรียบร้อยค่อยปลุกปาป้าให้ไปส่งแบบนี้เรียกว่าความรับผิดชอบ แต่การบ้านเขาเรียกว่าลืม” แล้วมังกรยังบอกอีกว่า “หนู Line ไปหาคุณครู แล้วว่าพุงนี้เช้าจะขอทำ แล้วส่งช้าหน่อย ครูบอกว่าได้ ไม่มีปัญหาอะไร ปาป้าจะเอาอะไรกับหนูอีก”

ครุหม่อมว่ายิ่งเราไปจู้จี้กับลูกเยอะ ลูกก็ยิ่งส่งให้เราคิด แล้วเขาก็จะมีเวลาประชดเรา แต่ถ้าเขาหมกมุ่นกับสิ่งที่เขาต้องรับผิดชอบ แล้วเรามีหน้าที่โค้ช ลูกจะได้ประสบความสำเร็จและเรียนรู้ที่จะแก้ไข ดังนั้น วันนี้ทุกคนกลับบ้านไป **ก่อนที่จะให้คำชมได้ เราต้องให้คุณค่าว่าสิ่งที่เราต้องการจากลูกคืออะไร เป้าหมายเราต้องชัดเจน** เรื่องแรกที่เราควรทำเมื่อกลับบ้าน ให้คิดว่า ลูกกลับมาถึงบ้าน หน้าทีของเขาที่จะต้องรับผิดชอบมีอะไรบ้าง ตกลงกันให้ดี ทำอะไรก่อนหลัง ปล่อยให้มันเป็นเรื่องของเขา เรื่องที่สองคือ เรื่องของเล่น ถ้าไม่อยากมีปัญหา เราสามารถป้องกันได้ เราจะได้เมื่อไหร่ ให้ไปตกลงกันให้ดี ภายใน 1 ปี ชื่อของเล่นให้วันไหนบ้าง เพื่อที่จะทำให้เราสามารถใช้นวัตกรรมต่างๆ ที่ครุหม่อมให้ไปได้ ทุกเทคนิคต้องมีเป้าหมาย หากเราตกลงได้ว่า เรา

จะซื้อของเล่นให้เขาเมื่อไหร่ ดังนั้น เมื่อเดินไปที่ห้าง ลูกบอกอยากได้ของเล่น เราจะตอบว่า “ได้ลูก ถึงวันเกิดแล้วซื้อให้เลย(วันที่เราตกลงไว้กับเขา)” เช่น วันเกิด วันสุดท้ายของการเรียน หรือวันปีใหม่ วันไหนมาถึงก่อนซื้อให้เลย อยากซื้อให้ เขาจะรู้สึกว่าเขา “ได้” และแม้ว่าเขาจะบอกว่าอยากได้อะไร เราต้องบอกเขาด้วยว่า “ให้ภายในวงเงินที่กำหนดเท่านั้น”

เมื่อลูกเลื่อนชั้น เราก็ต้องเลื่อนชั้น เช่น ลูกอายุ 2 ขวบจะซื้อให้ไม่เกิน 20 บาท ถ้าลูกชั้น ม.4 เราจะให้ 20 บาทเหมือนเดิมไม่ได้ ต้องทำให้เป็นเหตุเป็นผลกัน และ 1) มีเป้าหมายชัดเจนว่าอยากให้เขาทำอะไร

2) กลับมาที่ความรู้สึกนึกคิดของลูก ใช้การปลอบ เข้าใจ ได้ รอฟร้อม หากลูกทำได้ให้ชม เวลาชมให้ชมสุดซอซ เวลาชมก็ไม่ควรมี “แต่” เช่น “คุณเตรียมงานมาทั้งหมดนี้มันก็ดีนะ เป็นระบบ ฟังเข้าใจง่ายดี” ชมแบบนี้ถือว่ายังชมไม่สุดซอซ ชมสุดซอซ คือ พุดชม บอกพฤติกรรมที่เราชอบ บอกคุณลักษณะ จะพูดอะไรก่อนหรือหลังก็ได้ แต่ขอให้ครบโดยเฉพาะเรื่องคุณลักษณะ

เด็กไทยขาดเรื่อง “รับผิดชอบ” มาก เพราะเราจะสอนแบบบอกให้เด็กต้องรับผิดชอบ แต่เด็กไม่รู้ว่ามันคืออะไร เราต้องเปลี่ยนการสอนโดยมีอะไรให้เขารับผิดชอบ เมื่อเขาทำเสร็จก็ชม ให้คุณค่า เขาจะรู้ทันทีว่าเราคาดหวังอะไรจากเขา เขาจะคาดหวังอะไรจากเราได้

คุณปิยาภรณ์ มัณฑะจิตร (พีเปา) ผู้จัดการมูลนิธิสยามกัมมาจล แบ่งปันประสบการณ์

อยากแบ่งปันเรื่อง “คำชม” กับคุณแม่คุณแม่ เพราะเมื่อหลุดจากช่วงปฐมวัยไปจะเข้าสู่วัยประถมและวัยมัธยม สิ่งที่คุณแม่จะบ่นอีกเรื่องหนึ่งคือ ลูกไม่มีความพยายาม ลูกไม่มีเป้าหมายในชีวิต ลองคิดดูว่าคุณแม่ให้ความสำคัญกับความเก่งหรือความพยายามกันแน่ เช่น ถ้าลูกสอบได้ที่หนึ่ง หรือสอบได้ที่ดี ๆ หรือประสบความสำเร็จ คุณแม่คุณแม่อยากจะทำน้ำหนักตรงนั้น หรือให้น้ำหนักกับความพยายามของลูก เราพบว่าต่อให้ได้ที่หนึ่ง ก็จะมีหนึ่งกว่า เก่งก็มีเก่งกว่าไปเรื่อยๆ ถ้าคุณแม่คุณแม่ให้น้ำหนักที่ความเก่ง วันหนึ่งเมื่อลูกเจอความพ่ายแพ้ เขาจะรู้สึกว่าพ่อแม่จะรับเขาไม่ได้ แต่ถ้าเราให้น้ำหนักกับความพยายามของเขา ให้เขาารู้เลยว่าถ้าพยายามแล้วไม่ได้ มันหมายความว่าก็พยายามต่อไปได้ และคุณแม่คุณแม่ไม่ผิดหวัง

พีเปาใช้เทคนิคนี้ในการเปลี่ยนลูกคนที่เขารู้สึกว่าเขาเป็นคนที่ไม่เก่ง จนวันหนึ่ง เขาสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นที่หนึ่งของคณะ และวันหนึ่งเขาเดินกลับมาบอกว่า “งานออกแบบของเขาได้รางวัลของวอลทีดิสนีย์ และได้รับคำเชิญให้ไปเยี่ยมชมที่นั่น” และมีอีกหลายๆ ความสำเร็จของเขา ทั้งหมดนี้มาจากความรู้สึกว่า “เขาอาจจะ

ยังไม่ได้ที่หนึ่งหรือที่ลำดับต้นๆ หรือเขาอาจจะเป็นที่ไหล่อ้อย แต่ว่าสิ่งที่เขาทำคือความพยายามต่อไป ฉันชอบอะไร ฉันไปเส้นทางนั้น”

บางทีคำชมอาจจะเป็นคำชมที่อาบยาพิษก็ได้ ถ้าเราให้คุณค่าที่ไม่ถูกต้องทาง จึงอยากแบ่งปันเพราะว่าวันนี้เรากำลังพูดถึงเรื่องวินัยเชิงบวก เราทำงานกับธนาคาร บางทีมีการต่อสู้กันค่อนข้างมาก เพราะฉะนั้น จุดของความสำเร็จขึ้นอยู่กับว่าเราให้น้ำหนักที่ตรงไหน

ที่พี่เปาแบ่งปันมีคุณค่ามาก ครูหม่อมจะเปรียบเทียบให้ฟัง สำหรับคุณพ่อคุณแม่ของครูหม่อมก็เหมือนกัน ต่อให้ครูหม่อมเลือกที่จะตก ก็ยังไม่มีใครรู้ว่าตกอะไร เพราะสิ่งที่เขาเห็น คือ เขาเห็นเราอ่านหนังสือ และไม่มีการซ้ำเติมเลยว่า “อ่านขนาดนี้ทำไมยังตกอีก” สิ่งเดียวที่แม่จะพูดก็คือ “พุงนี้สอบเสร็จบายสองจะให้ไปรับเลยไหม ถ้าจะไปเดินสยามต่อ ช่วยเอาชุดไปเปลี่ยนด้วย” คุณค่าที่แม่ให้มืออยู่อย่างเดียวคือ แม่จะไม่ชอบให้ลูกใส่ชุดนักเรียนไปเดินตามสยามตอนเลิกเรียน เขาบอกว่าเดี๋ยวเราจะทำเสียชื่อโรงเรียน

แต่สิ่งที่ยากจะให้คุณค่า คือ เมื่อเราพยายาม แล้วเขาเห็น ผลจะออกมาเป็นอย่างไร ไม่เป็นไร เพราะได้พยายามแล้ว ไม่ว่าครูหม่อมจะเรียนตก เรียนผ่าน หรืออะไรก็ตาม ครูหม่อมจะได้รับการยอมรับ และได้ไปเที่ยวด้วยเหมือนเดิม ไม่เคยมีใครพูดว่า “โง่” “ไม่ได้เรื่อง” “แย่” ไม่เคยถูกเปรียบเทียบกับพี่น้อง แต่นอกจากจะไม่ให้คุณค่ากับสิ่งที่เราไม่เก่งแล้ว ก็ยังอนุญาตให้เราสอบตกได้ เหมือนที่เล่าให้ฟังว่าครูหม่อมเอ็นทรานซ์ไม่ได้ติดครู พ่อบอก “คนตรวจไม่ดี” พอไปท้ออเมริกา เขาก็ยังเชื่อในตัวเรา แต่มีพ่อแม่หลายคนบอกลูกว่า “เอ็นทรานซ์ยังไม่ได้ อย่าไปเรียนเมืองนอกเลย ไม่ได้หรอก” ถ้าพ่อแม่ยังไม่เชื่อ เราจะเชื่อตัวเองได้ไหม ตอนเรียนเมืองนอก ครูหม่อมบอกพ่อว่า “พ่อ ไม่ไหวแล้ว ทำงานไปเรียนไป เหนื่อยมาก” แล้วเวลาที่สมองครอบงำจิตใจของเรา ที่เรียกว่า Homesick ครูหม่อมเคยอยู่จุดนั้นมาแล้ว มันไม่เห็นแสงสว่างเลย มันอยากจะกลับบ้านอย่างเดียว โทรหาแม่กระทั่งปู่ย่า พอโทรหาพ่อ พ่อบอกว่า “อ้าว ก็กลับมาสิ ไม่เป็นไร พ่อไม่อายนะ ถ้าจะบอกใครว่าลูกไปเรียนแล้วไม่จบ บ้านเราอยู่นี่ กลับมา” ครูหม่อมก็เลยไม่กลับ เพราะสมองส่วนอารมณ์ได้รับความเข้าใจ ตอนแรกตอนโทรหาพ่อเป็นสมองส่วนอารมณ์ที่ทำงานหนักมาก เมื่อได้คุยกับพ่อ พ่อเข้าใจจิตสำนึกเกิดขึ้น คิดได้

เวลาบ่นกับพ่อว่าทำงานเหนื่อยมาก พ่อก็จะบอกว่า “ลูกมาบอกความจริงกับพ่อทำไม นี่คือ Fact วัยของลูกคือวัยทำงาน ถ้าลูกไม่เหนื่อยจากการทำงาน แล้วลูกจะเหนื่อยอะไร” เราก็กลับมาคิด ไซ่ หายก็ได้

สิ่งหนึ่งที่ครูหม่อมมองว่ามีคุณค่ามากกว่านั้น คือ บ้านเราคุยกันอยู่เสมอ พ่อกับแม่บอกว่า วันที่ครูหม่อมสำเร็จการเรียนปริญญาเอก ที่เหลือเป็นกำไรของเขาแล้ว ครูหม่อมก็ไม่เข้าใจอะไรมาหรอก จนพ่อมาบอกว่า “ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีความสุขกับการทำงาน” เขาถามว่า “ทำไมครูหม่อมถึงมีความสุขในการทำงาน” บอกพ่อว่า “ลองคิดดู หนูอยากเป็นครูตั้งแต่ 4 ขวบ หนูเอ็นทรานซ์ไม่ติดครู ตอนนั้นเสีย Self แต่มีพ่อที่บอกว่า ไม่เป็นไร เขาตรวจไม่ดี หนูก็เชื่อ แต่วันหนึ่งได้เรียนจบครู แล้วก็ก่อนเรียนจบครู ได้เป็นครู มันฟินไปแล้ว ที่เหลือจากนี้มันคือกำไร”

คุณค่าที่ได้รับมันมากกว่าการที่เราจะยอมรับกันและกัน แต่ว่าในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ถามว่าถ้าตายไปในวันนี้ ครูหม่อมก็ไม่ต้องห่วงพ่อแม่แล้ว เพราะเขาฟินกับเรื่องของเราไปนานแล้ว ที่เหลือคือ รักษาให้คงไว้อย่างไร ซึ่งก็ไม่ได้กดดันอะไรมา เพราะมันเป็นธรรมชาติ พวกเราสร้างขึ้นมาจากแบบนี้มาจนกลายเป็นธรรมชาติของสมองพวกเราไปแล้ว ที่จะอยู่กันแล้วก็ยอมรับกันแบบนี้

ความคาดหวังไม่ใช่ว่าจะไม่ดี แต่ความคาดหวังนั้นควรจะเป็นเป้าหมายร่วม เป็นความคาดหวังร่วมกันให้ชัดเจน โดยเฉพาะการยอมรับตัวตนของลูก ลูกเราอาจจะไม่เหมือนใครเขา แต่เขาจะมีส่วนของเขาที่จะทำให้เขาคิดต่อยอดจากตัวเองต่อไปได้ ถ้าพ่อแม่เปิดรับ ถ้าพ่อแม่ไม่เปิดรับ เขาก็จะหนีตัวเขาเอง แล้ววันหนึ่งพอเรารู้ว่าลูกไม่มีความสุข พ่อแม่ก็จะไม่มีความสุขไปด้วย

ต้องขอบคุณพี่เป่าที่พูดเรื่องนี้ขึ้นมา เพราะคนที่คิดว่าสำเร็จก็คือพ่อแม่ด้วย “เขาเลี้ยงลูกสำเร็จ เขาพอใจในชีวิตเขา” ส่วนเรา ไม่ใช่เป็นตัวเราที่สำเร็จ แต่ตีใจและภูมิใจในตัวเองที่ทำให้พ่อแม่รู้สึกสำเร็จ ครูหม่อมเคยพูดว่า “แม่ พ่อ ซาตินหน้าฉันใด ขอเกิดมาเป็นลูกพ่อลูกแม่อีกนะ” พ่อกับแม่ก็ตอบมากลั๊บบว่า “เอานะ ซาตินหน้าถ้าพ่อรู้ว่าลูกแบบนี้อีก เอานะ สบายจะตาย มีความสุข” เราารู้สึกอย่างไรถ้าพ่อแม่พูดแบบนี้ ที่เขาว่าตายตาหลับเป็นอย่างนี้เอง

เราอาจจะเอาตัวเรา Self ของเราไปแขวนไว้กับลูก แต่จริงๆ แล้ว Self อยู่กับเรา ตัวแม่คือแม่ ตัวพ่อคือพ่อ ฟังลูกให้มาก ความสัมพันธ์จะทำให้เกิดความลงตัวของ

“เปลี่ยนท่าที”

โจทย์ :

- มีท่าทาง 7 ท่า ให้ทำท่า 3 ครั้ง (ทุกคนช่วยออกแบบท่าทาง)

ท่าที่ 1 ปรบมือ

ท่าที่ 2 ตบตัก

ท่าที่ 3 ย่ำเท้า

ท่าที่ 4 ตะเบา

ท่าที่ 5 ขยับปีก

ท่าที่ 6 หัวเราะ

ท่าที่ 7 พยักหน้า

- ให้ทบทวนทุกท่าด้วยกัน
- บอกเลขไหน ให้ท่าท่าของเลขนั้น

สิ่งที่ให้ทำนี้มีความยากพอๆ กับการที่เราบอกลูกของเราว่า “ตื่น แปรงฟัน ล้างหน้า กินข้าว อย่านอน” บางทีเขาต้องใช้ความคิดนิดหนึ่ง ตัวตน สติต้องมา แต่ถ้ามีเราเป็นคนพากย์อยู่ตลอดเวลา ตัวตนและสติก็จะไม่มา ที่ครูหม่อมมาให้เล่นเกม คือ ทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นไม่ยาก ถ้าทำไม่ได้ก็ให้ทำใหม่ ทวนใหม่ ทำใหม่ ไม่ได้ไม่เป็นไร นี่คือ กิจกรรมเปลี่ยนท่าที

อยากให้คุณพ่อคุณแม่กลับไปเปลี่ยนท่าทีกับลูก สิ่งที่เราคิดว่าง่ายๆ แค่นี้ทำไมต้องให้บอกทุกวัน สำหรับลูกมันคือความรู้สึกนี้ เขากำลังจะคิดออก แต่พ่อแม่บอกว่า “เร็วๆ” เขาก็จะลืมไปเลยว่าทำอะไรอยู่ วันไหนลูกทำพลาดให้ซ้อมใหม่ วันนี้ลูกฉีราด “เอาใหม่ ลูก ตัดสินใจใหม่” วันไหนไม่กินข้าวแล้วโวยวาย ให้แสดงความเข้าใจและให้ลูกตัดสินใจ วันไหนไม่น่ารัก “ซ้อมใหม่ ลูก พุ่งนี้เอาใหม่ๆ วันนี้สภาพที่เคยทำไปก่อน”

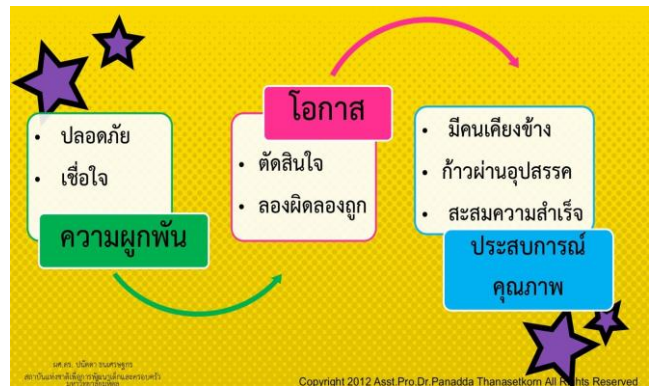
การซอมน้อยๆ ลูกจะทำได้ ถ้าให้คุณพ่อคุณแม่ทำ 7 ท่า ในจังหวะของตัวเอง ไม่ต้องเรียงลำดับก็ได้ นี่ก็ทำ ไหนออกก็ทำเลย จะทำได้หรือเปล่า ลืมท่าไหน ก็ซ้อมใหม่ ครูหม่อมเชื่อว่าการซ้อมใหม่เรื่อยๆ ลูกเราที่เป็น มนุษย์จะทำได้ ขอให้คุณพ่อคุณแม่ซ้อมตัวเอง ซ้อมเปลี่ยนท่าที่ และอยู่ซ้อมกับลูก

วินัยเชิงบวกใช้แล้วจะทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัย เชื่อใจ จึงเกิดความผูกพัน ซึ่งความผูกพันจะมีได้เมื่อ คนมีตัวตน

คุณหมอประเสริญพูดถึงความผูกพันไว้อย่างดี

“ผูกพันอยู่เหนือกาลเวลา อยู่เหนือสถานที่”

ลูกไปเรียนอเมริกาไม่มีเชือกผูกไว้ มีแต่สายสัมพันธ์ ที่ลูกจะมีเอาไว้ตัดสินใจว่า เป้าหมายร่วมคืออะไร ทำผิด ฉันมีความสุขแต่แม่เสียใจพ่อเสียใจ ฉันก็จะ ไม่ทำเพราะมีสายใยความรักผูกพันเอาไว้



วินัยเชิงบวกทำให้ลูกได้โอกาสในการตัดสินใจ และลองผิดลองถูก ท่าทางที่ให้ทำเป็นท่าที่พวกเราคิด

เอง ครูหม่อมไม่ได้คิดทำให้ เราก็กังทำตืดๆ ชัดๆ เมื่อทำบ่อยๆ ก็เริ่มทำได้คล่องขึ้น เริ่มเรียนรู้ว่าครูหม่อมจะให้ ทำแบบไหน วิธีคิดก็เริ่มเปลี่ยน เหมือนลูกของเรา ถ้าเราให้โอกาสลูกคิด วิธีการคิดก็จะมา

ถ้าลูกเริ่มทำ ขอให้มีคนเคียงข้าง ลองนึกถึงคนที่ทำอะไรสำเร็จ แต่ไม่มีคนชื่นชมหรืออยู่ดีใจด้วย ก็เป็นเรื่อง น่าเศร้าใจ ตอนที่มืออุปสรรคยังก้าวข้ามไปไม่ได้แต่มีคนอยู่เคียงข้างกัน และเป็นเรื่องที่ดีมากถ้าก้าวผ่าน อุปสรรคไปด้วยกันได้ และสุดท้าย การชมคือ การประสบความสำเร็จ

การชมคือ การประสบความสำเร็จ การบอกลูกว่า “ได้” ทำให้ลูกเชื่อใจ รู้สึกปลอดภัย ช่วยลูกตัดสินใจใน การก้าวผ่านอุปสรรค “ลองใหม่ลูก พร้อมเมื่อไหร่ค่อยพูด พร้อมแบ่งเมื่อไหร่มาบอกแม่” เป็นการให้ ลูกได้โอกาสตัดสินใจ ลองผิดลองถูก

วันนี้เราเรียนเทคนิค - เข้าใจ - ได้ - พร้อม “ชม” แต่เราจะใช้ - เข้าใจ-ได้-พร้อม “ชม” ต่อเมื่อเรารู้ว่า **“เมื่อไหร่เราจะปลอบ เมื่อไหร่เราจะสอน”**

คุณหม่อมอยากจบกิจกรรมสุดท้าย ในเมื่อตอนนี้เรารู้แล้วว่า สมอของลูกเราเปรียบเสมือนกระดูก สิ่งที่เราเคยทำผ่านมา ถ้าไม่ดีก็ให้อภัยตัวเอง คนไม่รู้ย่อมไม่ผิด แต่ตอนนี้รู้แล้ว

อยากให้เราลองคิดว่า “วันนี้กลับไปเราอยากจะไปบอกอะไรลูกมากที่สุด”

- อยากจะบอกแต่ถ้อยคำดีๆ สร้างกำลังใจให้ลูก
- บอกรักลูก บอกรักทุกๆ วัน
- ทุกสิ่งที่แม่ทำคือทุกสิ่งที่แม่รัก
- ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะลูกจะไปทำอะไรมา แม่รักลูกเสมอ
- บอกว่ารัก แล้วก็มีวันพุงนี้ที่ดีๆ ด้วยกัน
- ไม่เป็นไร พุงนี้เริ่มกันใหม่
- บอกรักเขา จะบอกว่าภูมิใจที่มีเขาเป็นลูกของเรา
- มาฆ่ารักมะลิเป็นอินฟินิตี้เลย เหมือนที่มะลิเคยบอกรักมาฆ่า
- แม่รักลูกจังเลย
- ภูมิใจในตัวลูก
- รักหนู แล้วก็รู้ว่าหนูรักแม่
- ชื่นชมค่ะ เยี่ยมมากค่ะ
- ถ้าไม่หิวก็กินนิดหนึ่ง ถ้าหิวมากก็กินมากหน่อย
- ขอขอบคุณที่ให้โอกาสแม่มาในวันนี้ ชื่นชมที่หนูอดทนอยู่คนเดียวโดยที่ไม่มีแม่ คิดถึง
- ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น พ่อจะอยู่เคียงข้างลูกเสมอ และรักลูกตลอดไป
- วันนี้มีเรื่องอะไรดีๆ เล่าให้พ่อฟังบ้าง
- แม่รักลูกนะ แม่พร้อมจะเปลี่ยนตัวเองเพื่อลูก เราจะสู้ไปด้วยกัน

ครูหม่อมเชื่อว่าถ้าไม่ใช่พ่อแม่ก็ไม่รู้ว่าใครจะทำได้เท่า ขอเป็นกำลังใจ ยืนอยู่ตรงนี้ก็รู้สึกว่าจะมองหรือพื้นที่ที่เราแบ่งปันกันมีพลังขึ้นมาจริงๆ เรามีพลังนี้อยู่ อยากให้ความรู้สึกของเราจริงๆ ส่งไปถึงลูกเราจริง เทคนิคเหล่านี้ช่วยคุณพ่อคุณแม่ได้ ถ้ามีคำถามสามารถติดต่อครูหม่อมและแม่ดาวได้ แม่ดาวสามารถช่วยตอบคำถามในฐานะที่เธอเป็นหัวหน้าเหมือนกัน และในทุกคำตอบ เชื่อกันว่าคุณแม่ดาวสามารถใช้เทคนิคเหล่านี้ได้คล่อง ครูหม่อมจะมองหน้าคุณพ่อคุณแม่ที่นั่งตรงนี้เอาไว้ เพราะว่าวันหนึ่งครูหม่อมอยากจะมานั่งมองมือของคุณพ่อคุณแม่ด้วยกัน ว่า “มือนี้แหละที่เราช่วยลูกได้”

ขอขอบคุณสำหรับวันนี้ รู้สึกเป็นเกียรติมากๆ ที่ได้มาอยู่ตรงนี้ได้แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ขอให้ทุกอย่างที่คุณพ่อคุณแม่ตั้งใจในวันนี้ยังประทับอยู่กับคุณพ่อคุณแม่และเป็นพลังในวันต่อไป

คุณปิยาภรณ์ มัณฑะจิตร (พีเปา) ผู้จัดการมูลนิธิสยามกัมมาจล กล่าวปิด

ขอบคุณครูหม่อมที่มาให้ความรู้กับพวกเรา และยังชวนแม่ดาวมาช่วยแบ่งปันประสบการณ์ให้กับพวกเราด้วย ห้องเรียนพ่อแม่เป็นความตั้งใจของธนาคารไทยพาณิชย์ที่อยากจะเห็นอนาคตของเด็กไทยที่อยู่ในมือพ่อแม่ทั้งหลาย เป็นอนาคตที่สดใส เรากำลังก้าวเข้าสู่ช่วงที่ประเทศมีประชากรลดลง และมีผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำอย่างไรถ้าเด็กเติบโตขึ้นมาอย่างไม่มีคุณภาพ ดูแล้วประเทศชาติก็ไม่มีอนาคตเลย แต่ถ้าจะให้มืออนาคตลูกอยู่ในมือของพ่อแม่ทั้งหลาย

วันนี้มานั่งฟังก็เกิดแรงบันดาลใจว่าห้องเรียนพ่อแม่ไม่น่าจะมีเฉพาะแค่นี้ กำลังคิดว่าจะไปเปิดที่สาขาไหนของธนาคาร ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าครูหม่อมจะให้เกียรติเราอีกในการให้ความรู้ นี่คือวิธีการที่เราจะใช้มือเล็กๆ เปลี่ยนครอบครัวของเรา เปลี่ยนสังคมของเราให้มีคุณภาพ ช่วยกันนะคะ