

สอนเด็กให้เป็นคนดี : ๑๐. ความเห็นใจ (๑) เข้าใจระดับพัฒนาการของเด็ก

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน 2013 เวลา 20:51 น.

---

บันทึก ๑๙ ตอนที่ ๑ มาจากการตีความหนังสือ [Teaching Kids to Be Good People](#) : Progressive Parenting for the 21st Century เขียนโดย Annie Fox, M.Ed.

ตอนที่ ๑๐ นี้ ตีความจากบทที่ ๕ How Can I Make It Better? Modeling Compassion to Teach Kindness โดยที่ในบทที่ ๕ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๑๐ จะตีความตอนที่ ๑ และ ๒ ในบันทึกที่ ๑๑ จะเป็นการตีความตอนที่ ๓ และ ๔

ทั้งบทที่ ๕ ของหนังสือ เป็นเรื่องการฝึกลูก/ศิษย์ ให้รู้จักให้อภัย ทั้งให้อภัยตนเอง และให้อภัยผู้อื่น ไม่ถือเอาความผิดพลาดมาเป็นอารมณ์ที่ก่อกวนจิตใจ แต่ถือเป็นการเรียนรู้

ผู้เขียนอ้างท่านดาไลลามะว่า ความเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจผู้อื่นไม่ใช่เรื่องศาสนา แต่เป็นมิติของความเป็นมนุษย์ ซึ่งผมเห็นด้วยอย่างยิ่ง (แต่ใครจะลากเข้าศาสนาก็ไม่น่าจะผิด) ไม่ใช่เรื่องพิเศษพิสดาร แต่เป็นเรื่องของชีวิตประจำวัน และเป็นปัจจัยของคุณภาพชีวิต หรือสภาวะ ที่ดี ทั้งของตนเอง และเป็นการเอื้อเพื่อแผ่แผ่แก่อื่นไปพร้อมกัน หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นสิ่งจำเป็นต่อการอยู่รอดของมนุษย์

มองจากมุมหนึ่ง ชีวิตเป็นทุกข์ เพราะมีสิ่งมาทำให้เกิดทุกข์ ในหนังสือเขาเอ่ยถึงความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความกลัว ในคติพุทธของเรา ความทุกข์มาจากกิเลส ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งแตกถูกรายละเอียดได้มากมาย และทักษะในการมีเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจ ต่อผู้อื่นและต่อตนเอง คือหนทางหนึ่งสู่ความพ้นทุกข์ ทั้งส่วนบุคคล และส่วนรวมคือสังคม

การฝึกเด็กให้มีเมตตากรุณา เห็นใจผู้อื่น (และตนเอง) จึงเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาสังคม แต่ในทางปฏิบัติไม่่ง่ายนัก เพราะสังคมเองมักจะชักจูงไปในทางตรงกันข้าม

ตอนที่ ๑ เป็นเรื่องเรากำลังทำสิ่งตรงกันข้ามกับที่ควรทำ เพราะเด็กจะเรียนได้ง่ายและดีที่สุดจากตัวอย่าง เวลานี้เรามีพฤติกรรมปากว่าตาขยิบ สอนอย่างแต่ทำอีกอย่าง คือเราบอกว่า คนเราต้องมีเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจกัน แต่พฤติกรรมต่างๆ ในสังคม ดำเนินไปในทางทำร้ายผู้อื่น แทนที่จะมีเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เช่น พฤติกรรมกล่าวร้าย ดินนินทา เอาข้อด้อยของคนอื่นมาล้อเลียนสร้างความขบขัน ในเด็กมีการข่มเหงรังแกกัน

สังคมปัจจุบันเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นวัฒนธรรมแห่งความโหดร้าย สื่อสารมวลชนนิยมแพร่ข่าวร้าย มีคำพูดว่า “ข่าวร้ายลงฟรี ข่าวดีเสียเงิน” ข่าวสร้างสรรค์มีน้อย และเมื่อมี โชเชียลมีเดีย ก็กลายเป็นเครื่องมือของความรุนแรงอยู่บ่อยๆ เพราะโลกในปัจจุบันกำลังเดินไปในทางเพิ่มความรุนแรงในจิตใจคน

การปลูกฝังจิตใจเด็กให้มีพื้นฐานเมตตากรุณาเห็นใจคนอื่นและตนเอง จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับยุคนี้ เพื่อให้เด็กเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ ที่มี Transformative Learning

สามารถเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงสังคม จากสังคมโหดร้าย ไปสู่สังคมที่ดีงามได้

นอกจากผู้ใหญ่ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างแล้ว ผู้เขียนแนะนำให้พ่อแม่/ครู คุยกับเด็กเรื่อง “สื่อสับสน” (mixed message) (หรือพูดอย่างทำอีกอย่างนั่นเอง) ที่พบในความสัมพันธ์ระหว่างกันในชีวิตประจำวัน โดยต่างก็ยกกรณีของตนสับสน ขึ้นมาคุยกันอย่างเปิดเผยไม่กล่าวหา ต่ำหนิ หรือมีความรู้สึกไม่ดีต่อกัน การคุยกันเช่นนี้จะเป็นการให้สติต่อกันและกัน โดยที่ผู้ใหญ่จะต้องละทิวามานะลงไปมากในบริบทสังคมวัฒนธรรมไทย คือผมคิดว่า คำแนะนำนี้อาจทำได้ง่ายกว่าในคนไทย แต่ก็น่าลอง ท่านผู้อ่านที่นำวิธีการนี้ไปทดลองใช้น่าจะนำมาเขียนเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ที่จริงวิธีการคุยกันเรื่อง “สื่อสับสน” นี้ น่าจะนำไปทำเป็นโจทย์วิจัยด้านการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาได้

คำถามของเด็ก ๑๐ ขวบ “เวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อนเกร ก่อวินทำร้ายเพื่อน หนูต้องประพฤติตนเกรตามไปด้วย ตอนนี้หนูไม่อยากเข้ากลุ่มนี้ แต่เมื่อหนูไปคบกับเพื่อนที่เรียบร้อย เพื่อนกลุ่มเดิมก็ตามมาล้อเลียน หนูจะทำอย่างไรดี”

คำตอบของผู้เขียน “เมื่ออ่านเรื่องของเธอบอ ฉันรู้ทันทีว่าเธอเป็นคนมีจิตใจดี เธอมี ‘เสียงภายใน’ คอยเตือนสติ ช่วยให้เธอประพฤติตนเป็นคนมีเมตตากรุณา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งต่อชีวิต คำแนะนำคือ ทำใจให้เข้มแข็ง และเลือกทางที่คิดว่าดีต่ออนาคตของตนเอง และตรงกับความต้องการของตนเอง แม้หนทางที่เลือกจะมีอุปสรรค เช่นถ้าเลือกไม่เข้ากลุ่มเพื่อนเกร เพื่อนบางคนอาจตามมารังควาญแต่อาจไม่มีใครทำจริงจังกก็ได้ ในทางตรงกันข้าม หากเธอไปเข้ากลุ่มเพื่อนเกร และร่วมรังควาญเพื่อนคนอื่น ก็เท่ากับเธอเข้าไปช่วยกันทำให้โรงเรียนเต็มไปด้วยการรังแกข่มเหงเอาเปรียบกัน และที่ร้ายคือการไปเข้ากลุ่มเพื่อนกลุ่มนั้น เท่ากับเธอไม่เคารพตนเอง ไม่เคารพความรู้สึกของตนเอง และถ้าเธอแยกออกจากกลุ่มเพื่อนเกร เท่ากับเธอช่วยทำให้บรรยากาศในโรงเรียนดีขึ้น และจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง ขอให้เธอเลือกเองว่าจะเลือกทางไหน และขอให้โชคดี”

ตอนที่ ๒ ของบทที่ ๕ เป็นเรื่อง หนูอิจฉาน้อง เล่าเรื่องคำปรึกษาของพ่อลูกสอง ที่เอ๋มมา ลูกสาวคนโตอายุ ๕ ขวามีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างน่าตกใจเมื่อมีทารกน้องชาย โดยที่เอ๋มมา ไม่ได้แสดงพฤติกรรมต่อต้านน้อง แต่แสดงพฤติกรรมต่อต้านพ่อแม่

เรื่องนี้ตรงกับประสบการณ์ของผู้เขียนหนังสือไม่ผิดเพี้ยน จึงรีบตอบแนะนำ สรุปสาระ ได้ว่า

“ปฏิกิริยาของ เอ๋มมา เป็นเรื่องคลาสสิก และฉันก็ประสบมาด้วยตนเอง ลูกสาวอายุ ๕ ขวบของฉันก็มีปฏิกิริยาเช่นนี้ ให้อ่านนิทานว่า ลูกสาวเป็นราชินีของบ้าน และคนที่มาเกี่ยวข้องกับมา ๕ ปี อยู่ๆ ก็มีเบอร์ ๒ มาอยู่ด้วย และเป็นเบอร์สอง ที่ใครๆ ก็ให้ความสนใจใส่ มันเป็นการสั่นคลอนตัวตนของ เอ๋มมา อย่างแรง ให้อ่านถึงผู้หญิงที่เป็นภรรยา อยู่กับสามีมา ๕ ปี อยู่ๆ สามีก็พาหญิงสาวอีกคนหนึ่งมาแนะนำและให้อยู่ในบ้าน บอกว่าเป็นภรรยาคนที่ ๒ และต่อไปก็จะต้องมีการปรับความเป็นอยู่ของเบอร์หนึ่งใหม่ด้วย ภรรยาเบอร์หนึ่งรู้สึกอย่างไร เอ๋มมาก็รู้สึกอย่างนั้น แต่เด็กอายุ ๕ ขววยังอธิบายความรู้สึกไม่ได้ ก็แสดงปฏิกิริยาต่อพ่อแม่อย่างที่เห็น”

“คำแนะนำให้ทดลองปฏิบัติคือ

- ให้บอกเอ๋มมาว่า ความรู้สึกของเธอไม่มีอะไรผิด อย่าไปบอกหรือกล่าวหาว่าความรู้สึกของเธอเป็นสิ่งที่ชั่วร้าย แต่พฤติกรรมที่เธอแสดงออกเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม และยอมรับไม่ได้ การแสดงความรุนแรงต่อน้องหรือต่อพ่อแม่ยอมรับไม่ได้ ให้บอกเอ๋มมาว่า เอ๋มมาก็มาอยู่กับพ่อแม่เหมือนน้องนี้แหละ และพ่อแม่ก็รักและจะเอาใจใส่เอ๋มมาไม่ต่างจากเดิม แต่พ่อแม่ก็ต้องดูแลน้องที่เป็นทารก เหมือนกับดูแลเอ๋มมาตอนเป็นทารก

- พ่อ พาเอ๋มมา ออกไปทำกิจกรรมสองคนนอกบ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ ๒ - ๓ ชั่วโมง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับเอ๋มมา และให้ภรรยาพาเอ๋มมาออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านสองคนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งเช่นเดียวกัน โดยพ่อทำหน้าที่เลี้ยงลูกชายแทนแม่

- มอบหน้าที่ “พี่สาว” เลี้ยงน้อง ให้แก่ เอ๋มมา เน้นหน้าที่สร้างความสนุกสนาน เช่นร้องเพลงให้น้องฟัง อ่านหนังสือนิทานให้น้องฟัง ให้อาหารรูปติดฝาผนังห้องและอวัยวะภาพให้น้องฟัง สอนน้องให้เล่าของเล่น บอกเอ๋มมาว่า น้องยังพูดไม่ได้ แต่เขาสนใจและได้เรียนรู้จากการเลี้ยงน้องของพี่สาว น้องต้องการความช่วยเหลือของพี่สาว และจะรักและเมื่อโตขึ้นจะเป็นเพื่อนที่ดีของพี่สาว”

ผมตีความว่า เรื่องของ เอ๋มมา คนไทยเราตีความจากพฤติกรรมว่า พี่อิจฉาน้อง แต่ผมคิดต่าง คิดว่าเป็นเรื่องของการยังไม่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงแสดงปฏิกิริยาก้าวร้าวไม่พอใจ สถานการณ์เช่นนี้ไม่ใช่สิ่งเลวร้าย แต่เป็นโอกาสที่ดีที่เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ได้ฝึกสร้างความสัมพันธ์ด้านบวกกับผู้อื่น ซึ่งในทีนี้คือน้องของตนเอง โดยผู้ใหญ่ต้องรู้วิธีช่วยเหลือให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างถูกต้อง ตาม ๓ ข้อ ที่ผู้เขียนแนะนำ

ผมชอบมาก ที่ผู้เขียนบอกว่า “An angry child is suffering” และขอเสริมว่า ทั้งโลก โกรธ หลง เป็นความทุกข์ พฤติกรรมไม่เหมาะสมของเด็ก สะท้อนความทุกข์ของเขา ผู้ใหญ่ฟังเข้าใจ เห็นใจ และให้ความเมตตากรุณาช่วยให้เขาคลายทุกข์ ที่ไม่ใช่คลายทุกข์ปัจจุบันชั่วคราว แต่ช่วยพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งคลายทุกข์ได้ในระยะยาว หรือถาวร

เมื่อวันจันฉิวว่าเด็กมีทุกข์ ผู้ใหญ่ฟังแสดงท่าทีเห็นใจ และชวนคุยความรู้สึกในขณะนั้น อย่างที่เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะเผยความรู้สึกของตนออกมา การที่ผู้ใหญ่ช่วยให้เด็กพูดความรู้สึกไม่ชอบ กลัว ไม่พอใจ ออกมาได้ จะช่วยให้ผู้ใหญ่เข้าใจมุมมองหรือมุมมองความรู้สึกของเด็ก และเมื่อเด็ก (และผู้ใหญ่ที่เช่นกัน) รู้สึกว่าตนได้รับความเข้าใจ ความเห็นใจ ความรู้สึกขุนเคืองก็จะคลายลง และได้ประสบการณ์ความรัก การเกิดอารมณ์ไม่พึงใจ และการคลายอารมณ์นั้น นี่คือการเรียนรู้

เมื่อเรารับรู้ความรู้สึกของคนอื่นด้วยความเมตตาเห็นอกเห็นใจ เราจะสามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดจากมุมมองของเขา ความเข้าใจนี้เองช่วยให้เราช่วยเหลือและให้ความรักได้ดียิ่งขึ้น

ผู้เขียนแนะนำว่า เมื่อคนในครอบครัว (เช่นลูก) ๒ คนทะเลาะกัน ให้ใช้ ๕ คำถามต่อไปนี้ ช่วยให้แต่ละคนได้สติว่าทั้งสองฝ่ายต่างก็มีส่วนก่อความขัดแย้งนั้น โดยต้องคุยกับคู่ขัดแย้งทีละคน

- เธอทำอะไรบ้าง ที่อาจเพิ่มข้อขัดแย้ง
- มีสิ่งใดที่เธอลืมทำอะไรบ้าง ที่อาจมีส่วนช่วยเพิ่มข้อขัดแย้ง
- ถ้าย้อนเหตุการณ์มาเริ่มต้นใหม่ได้ เธอจะพูดหรือทำต่างจากที่ได้ทำไปแล้วอย่างไรบ้าง
- คราวหน้าหากเกิดเหตุการณ์ทำนองนี้ เธอจะทำหรือพูดแตกต่างไปอย่างไร
- ให้เธอลองนึกเรื่องนี้จากมุมมองของผู้ขัดแย้ง (เช่น น้อง) เธอจะพูดหรือทำอะไรหากเธอเป็นน้อง

ตามปกติเมื่อคุยกันด้วย ๕ คำถาม อารมณ์ของเด็กจะเย็นลง และมีสติมากขึ้น ให้บอกเด็กว่า เธออาจไม่อยากจะพูดเรื่องที่เรากำลังคุยกันกับน้อง แต่ถ้าเธอจะบอกก็ได้

อ่าน ๕ คำถามนี้แล้ว ผมนึกถึง AAR (After Action Review) และเห็นว่า การจัดการความรู้ช่วยฝึกสติ และฝึกความเห็นอกเห็นใจคนอื่นได้

คำถามของหนุ่ม ๑๔ “ผมเบื่อแม่ของผม สองนาทีก่อนผมขออนุญาตออกไปซื้อจักรยานเกี่ยวกับเพื่อน แม่ไม่อนุญาต ผมขอเหตุผล เพราะตอนนั้นยังสว่างอยู่และผมจะกลับบ้านก่อนมืด แม่ตอบว่า ไม่อยากให้ลูกออกไปข้างนอก แม่มีปัญหอะไรครับ”

คำตอบของผู้เขียน “เธอคงคิดว่า แม่เข้มงวดกับเธอมากเกินไป และเธอไม่พอใจ เธอไม่เข้าใจว่าแม่คิดอย่างไร ไม่พอใจที่แม่ไม่อธิบายเหตุผล เธออาจไม่พอใจที่แม่ไม่เข้าใจว่าเธอต้องการอิสระ ฉันไม่รู้ว่ ปัญหาของแม่เธอคืออะไร แต่ว่าแม่คงเป็นห่วงเมื่อเธอไม่อยู่บ้าน ต่อไปนี้คือคำแนะนำ

หาโอกาสคุยกับแม่ยามที่แม่อารมณ์ดี บอกแม่ว่ามีเรื่องสำคัญอยากคุยกับแม่ พูดด้วยท่าทีเคารพ ว่าพฤติกรรม .... ของแม่ ทำให้เธอรู้สึก .... บอกแม่ว่าเธอรู้ว่าแม่รักเธอมาก บอกว่าเธอก็ต้องการพิสูจน์ตนเองว่าจะระมัดระวังตัว เพื่อไม่ให้แม่ห่วงมากเกินไป แม้มีทางที่จะปล่อยให้เธอเป็นอิสระในการคบเพื่อนมากกว่าเดิมได้ไหม พูดกับแม่ดีๆ ด้วยความเข้าใจความรักความเป็นห่วงลูกของแม่ แม่อาจเข้าใจความต้องการของเธอได้ดีขึ้น”

อ่านตอนนี้แล้ว ผมคิดว่า คนที่มีลูกเริ่มเข้าวัยรุ่นต้องการทักษะในการแสดงความรักความเข้าใจลูกในทำนองนี้มาก เป็นวิธีสอนลูกให้เป็นคนดีที่คนเราละเลย หรือทำไม่เป็น

สอนเด็กให้เป็นคนดี : ๑๐. ความเห็นใจ (๑) เข้าใจระดับพัฒนาการของเด็ก

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน 2013 เวลา 20:51 น.

---

วิจารณ์ พานิช

๘ เม.ย. ๕๖

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)