

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

ตอนที่ ๑๖ นี้ ตีความจากบทที่ ๘ (บทสุดท้าย) How Can I Do That? Developing Social Courage โดยที่ในบทที่มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๑๖ จะตีความตอนที่ ๑ และ ๒ และในบันทึกที่ ๑๕ จะเป็นการตีความตอนที่ ๓ และ ๔

ทั้งบทที่ ๘ ของหนังสือ เป็นเรื่อง มิตรภาพ และความกล้าหาญในการเป็นตัวของตัวเอง และสื่อสารทำความเข้าใจเพื่อดำรงมิตรภาพ

ตอนที่ ๑ มิตรภาพเป็นถนนสองทาง ว่าด้วยการโค้ชเด็กให้มีความกล้าหาญ แสดงความเป็นตัวของตัวเอง และรู้จักสื่อสารกับเพื่อน เพื่อมิตรภาพจากความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยต้องตระหนักว่า โลกในวัยรุ่นในปัจจุบันมีความซับซ้อนและยุ่งเหยิงกว่าสมัยเราเป็นวัยรุ่นมากมายหลายเท่า จึงเป็นคว^{□□□}ไม่ท้าทายต่อวัยรุ่นในปัจจุบัน

การฝึกทักษะมิตรภาพเบื้องต้นเริ่มที่ครอบครัว หากพ่อแม่ใกล้ชิดลูกและเห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่ฝึกลูก และเห็นชัดว่ามิตรภาพระหว่างลูกกับพ่อแม่ดี มีความรักใคร่และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ก็เป็นสัญญาณว่าลูกจะมีทักษะมิตรภาพต่อเพื่อนที่ดีด้วย

ทักษะมิตรภาพเริ่มต้นที่ครอบครัว

หากพบว่า ลูก/ศิษย์ ประพฤติตนเป็นผู้ระราน หรือเป็นเหยื่อของการระราน และเกิดขึ้นซ้ำๆ นั่นคือสัญญาณบอกว่า ลูก/ศิษย์ ต้องการความช่วยเหลือ โปรดสังเกตว่า การตกเป็นเหยื่อของการระราน ไม่ได้แปลว่าเด็กคนระรานเป็นตัวปัญหาเท่านั้น แต่เด็กที่ถูกระรานก็เป็นตัวปัญหาด้วย ที่จะต้องหาทางแก้ไขทันที

โดยการนั่งคุยกับเด็กอย่างสงบ ไม่ดูว่ากล่าวหรือไวยวายน ทำความเข้าใจเรื่องการเป็นเพื่อนกัน ว่าทั้งสองฝ่ายจะต้องมีไม่ตรีจิตต่อกัน คือการเป็นเพื่อนกันเป็นถนนสองทาง คือต้องเข้าใจซึ่งกันและกัน บอกว่าเราชอบอะไร ไม่ชอบอะไร และรู้ว่าเพื่อนชอบอะไร ไม่ชอบอะไร หากเพื่อนปฏิบัติต่อเราในแบบที่เราไม่ชอบ เราต้องรู้จักบอกเพื่อนดีๆ ว่า ทำอย่างนั้นเราไม่ชอบ ไม่ต้องการให้เพื่อนทำอย่างนั้นต่อเราอีก อย่างกลัวว่าบอกแล้วเพื่อนจะโกรธหรือเสียเพื่อน แต่เราต้องบอกเขาดีๆ อย่าใช้อารมณ์

เพื่อรักษาความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน หรือเพื่อมิตรภาพยาวนาน เราต้องสื่อสารให้ชัดเจนว่าเราต้องการความสัมพันธ์แบบไหนกับเพื่อน ต้องการให้ปฏิบัติต่อเราอย่างไร อย่าละไว้ในฐานเข้าใจ อย่าอ้อมี้อึ่งที่จะบอก และในทางกลับกัน เมื่อเพื่อนบอกความต้องการของเขาต่อเรา เราก็ต้องฟังอย่างสงบและตั้งใจ เพื่อให้เราเข้าใจเพื่อนอย่างแท้จริง

นั่นคือหลักการ หรือทฤษฎี ในชีวิตจริงมันยุ่งยากกว่านั้น เพราะเด็กๆ มักมีเรื่องกระทบกระทั่งเล็กๆ น้อยๆ กันเสมอ โดยผู้ใหญ่มองเป็นเรื่องเล็ก แต่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับเด็ก วิธีหรือหลักการที่ผู้ใหญ่จะช่วยให้ได้คือ (๑) ช่วยเตือนสติเด็ก ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมองได้หลายมุมเสมอ เด็กอาจมองมุมหนึ่ง แต่เพื่อนอาจมองต่างมุม การทำความเข้าใจมุมมองของเพื่อนเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ และการเข้าสู่วุฒิภาวะ (๒) ทุกปัญหามีทางออกเสมอ เด็กต้องเรียนรู้และหาทางทำให้สถานการณ์ดีขึ้น โดยแนะนำเด็กว่า ความกล้าหาญที่จะลงมือทำเพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อสร้างมิตรภาพ เป็นสิ่งที่ดี เมื่อมีการลงมือทำ ก็เกิดการเปลี่ยนแปลง และเกิดการเรียนรู้ด้วย

คำถามของหนุ่ม ๑๒ “เพื่อนของผม ๒ คนบอกว่าไม่ค่อยมีเพื่อน โดยที่เขาเป็นคนชอบดัดสันคนอื่น ผมมีเพื่อนผู้หญิงที่ใกล้ชิดกันมากขึ้นเรื่อยๆ แต่เพื่อน ๒ คนนี้เรียกชื่อเธอแบบล้อเลียน เพื่อน ๒ คนนี้ไม่พอใจเมื่อผมไปเกี่ยวกับเธอหรือไปกับเพื่อนคนอื่นๆ ผมสนใจไม่รู้จะอย่างไร ได้พยายามแนะนำให้เขาเป็นเพื่อนกับคนนั้นคนนี้ เขาก็บอกว่าไม่ชอบและอ้างเหตุผลต่างๆ นานา เขาทั้งสองไม่ทราบว่าคนอื่นๆ ก็เริ่มไม่ชอบเขา เพราะเขาด่วนดัดสันเกินไป”

คำตอบของผู้เขียน “เธอทำถูกแล้วที่ไม่อยากหมกมุ่นอยู่กับความคิดเชิงลบ และการคบเพื่อนักดัดสันคนอื่นทำให้เธอไม่สบายใจและอยากแก้ไข และแน่นอนว่าเธอมีสิทธิที่จะเลือกเพื่อน แต่เธอก็ไม่อยากให้เพื่อนเสียใจ ชีวิตจริงก็ยุ่งยากเช่นนี้เอง

คนที่ชอบดัดสันคนอื่นนั้น แสดงว่าเขาเองไม่ค่อยมั่นใจตนเอง จึงไม่อยากมีเพื่อนจำนวนมาก ตั้งหน้าอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยกับสองคน และอ้างว่าคนอื่นๆ ไม่ดี และคนอื่นๆ ก็ไม่อยากเป็นเพื่อนกับเขา เพราะไม่มีใครอยากถูกวิพากษ์วิจารณ์

เธอบอกว่าสนใจไม่รู้จะอย่างไร แต่จริงๆ แล้วมีทางเลือกตั้งหลายทาง ได้แก่

๑. บอกเพื่อนทั้งสองคนตรงๆ ว่าเธอเบื่อที่จะคบเพื่อนขี้บ่น เพราะเธอรู้สึกสบายใจมากกว่าเมื่อเพื่อนไม่บ่น

๒. ถ้าเพื่อนไม่เปลี่ยนพฤติกรรมขี้บ่น ให้ลองแยกตัวออกมาคบเพื่อนคนอื่นๆ

๓. การเป็นเพื่อนที่ดีนั้น เราต้องเป็นเพื่อนที่ดีกับตัวเองก่อน ถ้าเพื่อนทำให้เธอไม่สบายใจ และเธอยังทน เท่ากับเธอไม่เป็นเพื่อนที่ดีต่อตัวเอง”

ตอนที่ ๒ อาสาสมัครพัฒนาเด็ก ผู้เขียนเล่าเรื่องของตนเอง ที่ชอบเข้าไปช่วยเหลือเด็กที่ประสบปัญหา โดยถือว่าเป็นการทำหน้าที่ของผู้ใหญ่ เพราะเด็กเป็นผู้เยาว์ ต้องการคำแนะนำช่วยเหลือจาก parenting/mentoring ถ้อยคำเหล่านี้ทำให้ผมนึกถึงสมัยเด็กๆ อยู่บ้านนอก คนที่นั่นเรียกเด็กเป็นลูกทุกคน และถ้าเด็กเกเรเข้มแข็งกัน ก็ถูกผู้ใหญ่หรือห้ามปรามได้ทุกคน

ผู้เขียนบอกว่า ตนไม่ใช่แค่เข้าไปช่วยเหลือหรือแก้ปัญหาให้เด็กเท่านั้น แต่จะชมเด็กด้วย ไปที่ไหนหากเห็นเด็กทำดีก็จะหาโอกาสชม “หนูช่วยแม่ถือของ น่ารักจัง” “หนูช่วยปลอบเพื่อนที่ร้องไห้ เก่งจัง” ฯลฯ โดยถือว่าการช่วยกระตุ้นให้เด็กเติบโตเป็นคนดีนั้น เป็นหน้าที่ของทุกคน ไม่ใช่แค่เป็นหน้าที่ของพ่อแม่/ครู เท่านั้น

ปัญหาที่พบประจำใน□□□□คือวัยรุ่น คือการเสพติดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (Peer Approval Addiction) หรืออาจเรียกว่าตกอยู่ใต้แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (Peer Pressure) และในขั้นรุนแรงถึงกับเป็นความบีบคั้นจนเกิดความเครียดอย่างรุนแรง

คนที่ตกเป็นเหยื่อ คือคนที่ไม่มั่นใจตนเอง ไม่กล้าแสดงออกว่าตนมีจุดยืนอย่างไร ตนต้องการอะไร ส่วนคนที่มีความมั่นใจตนเอง ก็จะไม่ถูกบีบคั้นมาก และผ่านพ้นมรสุมชีวิตวัยรุ่นนี้ไปได้ ผู้ใหญ่ต้องหาวิธีช่วยให้เด็กเข้าใจเรื่องการเสพติดการยอมรับจากเพื่อน ซึ่งคนเราเป็นกันทุกคน แต่ส่วนใหญ่เป็นแบบนิดๆ หน่อยๆ ไม่รุนแรง การช่วยให้เข้าใจเรื่องนี้ และฝึกให้กล้าที่จะแสดงท่าที/จุดยืนของตน ชีวิตวัยรุ่นก็จะราบรื่นขึ้น

นอกจากช่วยให้ตัวเองไม่ตกเป็นเหยื่อแล้ว ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กมีความกล้าหาญพอที่จะช่วยเพื่อนที่ตกเป็นเหยื่อ ให้หลุดพ้นจากแรงกดดันนี้ ซึ่งเป็นการฝึกฝนความมีน้ำใจเห็นอกเห็นใจคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อ่อนแอกว่า

คำถามของหนุ่ม ๑๒ “เพื่อนคนหนึ่งถูกรังแกที่โรงเรียนทุกวัน เขาเล่าให้ผมฟัง ผมแนะนำให้บอกครูเพื่อขอความช่วยเหลือ แต่เขาไม่เอาด้วย เพราะเกรงว่าจะโดนคนที่รังแกทุบตีอีก เขาไม่ต้องการให้ผมช่วยด้วยเหตุผลเดียวกัน ผมไม่รู้ว่าจะช่วยเขาอย่างไร ขอคำแนะนำด้วย”

คำตอบของผู้เขียน “ฉันรู้สึกสงสารเพื่อนของเธอมาก เป็นเรื่องไม่ยุติธรรมที่ผู้รังแกไม่ถูกลงโทษ ฉันไม่ทราบว่าเป็นเพื่อนของเธอไปโรงเรียนแบบไหน

สอนเด็กให้เป็นคนดี : ๑๖. ความกล้าหาญทางสังคม (๑) ทักษะดำรงมิตรภาพ

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันจันทร์ที่ 23 ธันวาคม 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันจันทร์ที่ 23 ธันวาคม 2013 เวลา 13:01 น.

แต่หวังว่าจะเป็นโรงเรียนที่ครู ผู้ช่วยครูใหญ่ และครูที่ปรึกษา จะเอาใจใส่เรื่องนี้ เพื่อนของเธอควรบอกผู้ใหญ่

ไม่ทราบว่าคุณแม่ของเพื่อนเธอทราบเรื่องไหม เขาควรเล่าให้พ่อแม่ฟัง

แม้เขาบอกว่าไม่ต้องการให้เธอช่วย แต่เขาก็คงต้องการให้ตนเองไม่ถูกรังแกอีกต่อไป การที่เขาบอกเธอคือหลักฐานสนับสนุน ขอให้เธอบอกเขาให้พูดออกมา เพื่อเรื่องนี้จะได้ยุติ หากเขาไม่กล้า เธอควรเสนอว่าเธอจะไปเป็นเพื่อนเพื่อแจ้งครูที่ปรึกษาหรือครูใหญ่ ถ้าเขาปฏิเสธ ให้บอกเขาว่าเธอเป็นเพื่อน และจะช่วยปกป้องเขา ถ้าเขาไม่ไปเธอจะไปเอง”

วิจารณ์ พานิช

๙ เม.ย. ๕๖