

ผู้สูงอายุ Aging Society กับบทบาทสำคัญด้านการพัฒนาเด็กไทย

เผยแพร่: 26 ส.ค. 2565 14:55 | ปรับปรุง: 26 ส.ค. 2565 14:55 | โดย: ผู้จัดการออนไลน์



โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาวิตรี ทยานศิลป์

รองผู้อำนวยการฝ่ายบริการวิชาการและการศึกษา

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

เราพบว่าสังคมไทยในปัจจุบัน มีผู้สูงอายุหลายคนที่มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาว เรียกได้ว่าสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว ซึ่งผู้สูงอายุตามนิยามที่เราคุ้นเคยกัน คือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป หลายครอบครัวมีผู้สูงอายุอาศัยร่วมกัน และบทบาทหน้าที่สำคัญของผู้สูงอายุเหล่านี้คือดูแลลูกหลานของตนเอง ในขณะที่พ่อแม่ออกไปทำงาน ผู้สูงอายุหลายคนยังคงเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง มีความเก่ง รอบรู้ และเป็นกำลังหลักในการช่วยพ่อแม่วัยทำงานได้ พ่อแม่หลายคนทำงานหนักจนถูกกินเวลาครอบครัว ป่วยตายายเป็นผู้ที่ช่วยแบ่งเบาให้พ่อแม่ออกไปทำงานได้อย่างหมดความกังวล ทำให้เกิดรูปแบบครอบครัวข้ามรุ่น หรือ ครอบครัวแห่งกลางเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ หลายครอบครัวเป็นลักษณะครอบครัวขยาย อยู่ด้วยกัน 3 รุ่นคือ รุ่นปู่ตายาย รุ่นพ่อแม่ และรุ่นหลาน ครอบครัวที่มีปู่ตายายอยู่ด้วยนี้ส่วนใหญ่ปู่ตายายจะมีบทบาทในการช่วยเหลือหลานมาก เพราะสามารถดูแลได้เกือบเต็มเวลา มีเวลารับส่งไปโรงเรียน ดูแลอาหารการกินและการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งทำได้ดี แต่อาจประสบปัญหาหากต้องดูแลส่งเสริมในด้านวิชาการ พ่อแม่จึงควรใส่ใจในเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการด้วยตนเองให้มากขึ้น

วิธีการเลี้ยงดูของปู่ตายายมักใช้ความคุ้นเคยและความคุ้นชินในรูปแบบที่เคยเลี้ยงมาเมื่อก่อน แต่ตอนนี้ถูกพ่อแม่ยุคนี้มองว่าไม่ทันสมัยแล้ว ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งกันระหว่างชุดความคิดของพ่อแม่กับของปู่ตายาย ที่ต่างคนต่างมีความตั้งใจในการเลี้ยงดู จึงควรต้องปรับเข้าหากัน เพื่อไม่ให้เด็กเกิดความสับสน เช่น เมื่ออยู่กับพ่อแม่ห้ามทำแบบนี้ แต่ปู่ตายายบอกว่าทำได้ จะทำให้เด็กไม่เข้าใจเหตุผล ไม่รู้ว่าจะต้องวางตัวแบบไหน เกิดความตึงเครียด และอาจส่งผลต่อบุคลิกของเด็กเมื่อโตขึ้นได้ พ่อแม่ที่เป็นคนรุ่นใหม่ได้รับความรู้ใหม่ๆ ตลอดเวลา อยากให้เข้าใจว่าความรู้แบบเก่าบางเรื่องในสมัยที่ปู่ตายายรับรู้มากก็มีประโยชน์ การเปิดใจรับแนวทางการเลี้ยงเด็กกันทั้งสองรุ่นจะส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ปู่ตายายเองก็ต้องปรับแนวคิดและเรียนรู้วิถีใหม่ๆ ว่า ความรู้สมัยใหม่ได้รับการพัฒนาแล้วว่าถูกต้องและเหมาะสมกับเด็กรุ่นนี้มากขึ้น เราจะเห็นได้จากหลายครอบครัวว่า ปู่ตายายใจกว้างมากขึ้น อยากเรียนรู้มากขึ้น มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนอะไรใหม่ๆ เพื่อช่วยพัฒนาหลาน ก็ถือว่าเป็นมิติที่ดี

เมื่อปัจจุบันปู่ตายายมีบทบาทในการเลี้ยงดูหลานมากขึ้น ดังนั้น สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงนอกจากเรื่องคุณภาพในการเลี้ยงดูหลานแล้ว อีกเรื่องคือสุขภาพและสภาพร่างกายของปู่ตายายด้วย เพราะความรักและเอ็นดู ปู่ตายายก็จะทุ่มสุดตัวเวลาเลี้ยงหลาน เมื่อหลานเริ่มโต ปู่ตายายที่มีอายุมากขึ้น สุขภาพร่วงโรยตามกาลเวลา ก็อาจจะเริ่มไม่ไหว ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บหรือมีปัญหสุขภาพได้ ดังนั้น ปู่ตายายและพ่อแม่ต้องรู้ว่า สามารถช่วยดูแลได้ประมาณไหน ไม่ควรให้ปู่ตายายฝืนตนเองจนเกินขีดความสามารถ นอกจากนี้ พ่อแม่ควรจัดสรรเวลา เพื่อช่วยแบ่งเบาให้ได้มากที่สุด เช่น พ่อกับแม่เปลี่ยนมาดูแลเองในช่วงเสาร์อาทิตย์ หรือวันหยุด เพื่อให้ปู่ตายายได้พักผ่อนหรือได้ไปทำเรื่องที่ชอบทำบ้าง ในทางกลับกัน หากปล่อยให้ปู่ตายายเลี้ยงดูหลานตลอดเวลา แล้วพ่อแม่ไม่ได้ช่วยแบ่งเบา จะเป็นการสร้างภาระให้ปู่ตายายได้ เราต้องไม่ลืมว่า ปู่ตายายนั้นเป็นผู้สูงวัยแล้ว เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลและเอาใจใส่ แต่กลายเป็นต้องดูแลทั้งตัวเอง และยังคงดูแลหลานอีก พ่อแม่เองต้องพึงระวังในส่วนนี้ เพื่อไม่ให้ปู่ตายายต้องรับภาระที่หนักจนเกินไป

สำหรับบางครอบครัวที่มีหลานเล็ก แล้วเป็นลูกคนเดียว ไม่มีพี่น้องอายุรุ่นราวคราวเดียวกันเป็นเพื่อนเล่น ก็ต้องเล่นกับปู่ย่า ตายายแทน ซึ่งอาจเจอปัญหาที่ปู่ย่าตายายไม่รู้วิธีการเล่นหรือทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเด็ก ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสองฝ่าย การสนับสนุนให้ปู่ย่าตายายได้รู้จักกิจกรรมหรือวิธีการเล่นที่ทำร่วมกันได้ทั้งปู่ย่าตายายและหลาน สนุกร่วมกันได้ เด็กก็ได้รับการพัฒนา ขณะที่ไม่ทำร้ายสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมที่ใช้พลังกำลังมาก ๆ เกินกำลัง ควรหลีกเลี่ยง เปลี่ยนมาเป็นกิจกรรมเบาๆ ออกกำลังกายเบาๆ เดินเล่นด้วยกันตามสวนสาธารณะหรือสถานที่ต่างๆ เพื่อให้ได้เกิดการพูดคุย เชื่อมความสัมพันธ์ต่างๆ ผู้สูงอายุเอง ยังจะได้เล่าประสบการณ์ต่างๆ ให้แก่หลานฟัง และได้สุขภาพที่ดีเพิ่มมาด้วย อย่างนี้ก็พอจะช่วยลดความกังวลของปู่ย่าตายายลงได้บ้าง ปู่ย่าตายายหลายคนมีความพยายามในการหากิจกรรมเล็กๆน้อยๆ มาทำร่วมกับหลานในแต่ละวัน แต่หากมีหลานอยู่ด้วยตลอดเวลา จะให้เล่นด้วยหรือพาออกไปนอกสถานที่ทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดเวลานั้น ยาก บางคนจึงต้องให้หลานอยู่กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์มือถือถือ ไอแพด แท็บเล็ต หรือหน้าจอโทรทัศน์ ซึ่งการให้เด็กใช้เวลาอยู่กับหน้าจอนั้น ถ้ามีความจำเป็นก็ให้ได้ แต่ควรมีข้อจำกัดการใช้เพื่อไม่ให้เป็นโทษต่อเด็ก ด้วยการเลือกสรรสื่อที่มีประโยชน์และจัดช่วงเวลาในการใช้ ปู่ย่าตายายก็จะได้ใช้เวลานี้พักผ่อนไปในตัวหรือทำธุระอื่น ๆ ได้ ยิ่งไปกว่านั้น เด็กในยุคนี้ ล้วนโตมากับเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้ก็จำเป็น ที่ให้เขาได้เรียนรู้และรู้จัก จะใช้วิธีการห้ามเด็ดขาดก็คงไม่ได้ ดังนั้น ต้องให้เขาได้เรียนรู้ หรือใช้เป็นตัวช่วยในการพักผ่อน ผ่อนคลาย สอนให้เขาใช้ประโยชน์อย่างถูกวิธี ส่วนพ่อแม่ก็ต้องช่วยสนับสนุนด้วยอีกทาง

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัว การเลี้ยงที่ดีตั้งแต่เยาว์วัย จะส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีในอนาคตของเด็กทุกคน และยังได้ให้ความสำคัญกับปู่ย่าตายาย ที่นับวันจะมีบทบาทในการเลี้ยงดูหลานเพิ่มมากขึ้น จึงได้จัดโครงการอบรมระยะสั้น “Super GP: สุดยอดปู่ย่าตายาย” เพื่อเสริมสร้างความรู้แก่ปู่ย่าตายาย ให้เป็น Super GP ในการเลี้ยงดูหลาน เช่น การดูแลสุขภาพอนามัยที่เหมาะสม การแนะนำกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก แนวทางการสอนวินัยเชิงบวก เพื่อให้เด็กโตขึ้นมาเป็นวินัยเชิงบวกที่ดี หล่อหลอมตั้งแต่เด็กไปจนโต เพื่อให้มีพัฒนาการที่เหมาะสม สมวัย หรือเกินวัย เต็มโตมาเป็นผลเมืองที่ดี สามารถติดตามข่าวสารการอบรมได้ที่ Fanpage : NICFD MAHIDOL

Fanpage : สถาบันเด็กมหิดล บริการวิชาการสู่สังคม หรือ Website : <https://cf.mahidol.ac.th/th> และร่วมเป็นสมาชิกเครือข่ายได้ที่ : <https://shorturl.asia/qvAHJ>





ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาวิตรี ทยานศิลป์ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริการวิชาการและการศึกษา สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล