

"วินัยเชิงบวก" ทักษะสร้างความสุขและภูมิคุ้มกันทางความคิดเด็กยุคใหม่

วันที่ 09 พ.ค. 2564 เวลา 11:15 น.



"ปัญญาของแผ่นดิน"

โดย พศ.ดร.ปณิตดา สุนทรชุลกุล

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล



เราจะสอนเด็กทันทีที่เห็นพฤติกรรมไม่เหมาะสม

ซึ่งเด็กก็ยังไม่พร้อมที่จะฟัง

เกิดเป็นความตึงเครียดและกดดัน

สะสมเป็นความรุนแรงขึ้นได้

โดย พศ.ดร.ปณิตดา สุนทรชุลกุล

สภาวะการณ์ของโลกเปลี่ยนแปลงไปแทบทุกมิติ คนรุ่นใหม่ต้องมีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงให้ได้ ปัญหาด้านความรุนแรงต่างๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งยังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นและการกระจายตัวเป็นวงกว้าง ในวัยผู้ใหญ่อาจจะพบเจอปัญหาในหลายรูปแบบ แต่เชื่อว่าหลายท่านน่าจะมีแนวคิด และวิธีการในการปรับตัวให้ผ่านพ้นสถานการณ์ช่วงนี้ไปได้ แต่สำหรับในกลุ่มเด็ก ทั้งเด็กเล็ก (ช่วงอายุ 1-5 ปี) และ เด็กโต (ช่วงอายุ 6-12 ปี) อาจเกิดปัญหาในการปรับตัวกับสิ่งที่ต้องเผชิญ ทั้งในเรื่องชีวิตประจำวัน การศึกษา และสังคม ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่ ข้อจำกัดหลายอย่างเกิดขึ้น โดยที่เด็กไม่รู้คอยให้คำปรึกษาแนะนำอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เด็กสามารถเติบโตไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

การดูแลเด็กในสถานการณ์ปัจจุบันที่สภาพสังคมเปลี่ยนไป ภาพการใช้ความรุนแรงมีให้เห็นอย่างต่อเนื่อง พื้นฐานครอบครัวที่เปลี่ยนไป ผู้ปกครองหลายท่านอาจจะปรับตัวเข้าสู่สถานการณ์ที่ต้องเจอได้แล้ว แต่ในหลายๆครอบครัวยังคงประสบปัญหาความเครียด วิตกกังวล เนื่องจากในครอบครัวท่านมีสมาชิกต่างวัยอาศัยอยู่ร่วมกันโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครอบครัวที่มีลูกน้อย หรือ เด็กก่อนวัยเรียน ย่อมต้องการดูแลเอาใจใส่กันพิเศษ ต้องให้ความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้อง สร้างทัศนคติเชิงบวกทางความคิด เพื่อปลูกฝังระเบียบวินัยที่ดี ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่ง ให้เด็กเติบโตมาอย่างมีคุณภาพ “วินัยเชิงบวก” จะเป็นจุดเริ่มต้น ในการปลูกฝังการฝึกให้เด็ก คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้และแก้ปัญหา เป็น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ภายใต้กฎระเบียบของสังคมของสังคม และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม



การสร้างวินัยเชิงบวกนั้นสามารถเริ่มฝึกได้ตั้งแต่แรกเกิด จากการวิจัยด้านประสาทวิทยา ได้พิสูจน์การทำงานของสมองให้เห็นแล้วว่า เมื่อสมองทำงานช้าๆ สัมผัสช้าๆ ด้รับข้อมูลช้าๆ จะเกิดเป็น “ทักษะ” และเป็นบุคลิกภาพภายในตัวตน ยกตัวอย่างเช่น การรับประทานอาหาร สามารถฝึกได้ตั้งแต่เล็ก โดยเริ่มจากการพาไปทำ คือเมื่อเริ่มทานอาหารให้จับมือเด็กให้เคี้ยวบ้วนข้าวเข้าปากตัวเองไปเรื่อยๆ จนเมื่อเขาโตขึ้น กล้ามเนื้อมือแข็งแรงมากขึ้น เขาจะสามารถตักอาหารทานเองได้ ตามที่เราปลูกฝังไว้แต่ยังเด็ก ซึ่งเป็นไปตามหลักของการพัฒนาสมอง โดยที่เป้าหมายสูงสุดของการสร้างวินัยเชิงบวกคือ เด็กต้องสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง และมีวินัยในตัวเองได้ “การสร้างวินัยเชิงบวก” คือการสอนและฝึกฝนเด็กให้มีพฤติกรรมตามที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง คาดหวังโดยไม่ใช้ความรุนแรง โดยยึดหลักการ 5T ได้แก่ Teach คือ การสอน และ Train คือ การฝึกฝน ซึ่งนอกจากการสอนและการฝึกฝนแล้ว การใช้การสร้างวินัยเชิงบวกให้ได้ผล ยังต้องเสริมอีก 3T คือ Target Behavior คือ การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย Trust คือ ความเชื่อมั่นไว้ใจ และ Time คือ การให้เวลาในการฝึกฝนพฤติกรรมเป้าหมาย และการสานความผูกพัน

จากคู่มือ “101 การสร้างวินัยเชิงบวก” ได้แนะนำวิธีการเลี้ยงดูเด็กเชิงบวกแบบ “how to” ที่พัฒนามาจากการบูรณาการองค์ความรู้ทางด้านประสาทวิทยา จิตวิทยาเชิงบวก จิตวิทยาพัฒนาการ และการศึกษา และได้รับการยืนยันจากผลการวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศไทย ว่าเป็นเทคนิคการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เป็นมิตรกับสมอง และสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็ก โดยจะเน้นการสอนและการฝึกฝนพฤติกรรมเป้าหมาย บนพื้นฐานความไว้วางใจกันและกันระหว่างผู้เลี้ยงดูและเด็ก อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับการให้ “เวลา” เด็กในการฝึกฝนพฤติกรรมเป้าหมาย และการให้เวลาในการสร้างและรักษาความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

อย่างเทคนิคที่ว่า “เมื่อไหร่ควรปลอบ เมื่อไหร่ควรสอน” ต้องบอกว่าเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการใช้ 101 การสร้างวินัยเชิงบวก ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่เด็กอยู่ในภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี มักจะแสดงการระบายอารมณ์ที่ไม่ดีนั้น ออกมาเป็นพฤติกรรมไม่เหมาะสม ดังนั้น แม้พฤติกรรมนั้นจะไม่น่ารักมากเพียงใด จะก้าวร้าวมากแค่ไหน หรือทำให้เราโกรธมากเท่าไร เราก็ต้องเลือกที่จะ “ปลอบ” เพราะเป็นช่วงเวลาที่เกิดต้องการความช่วยเหลือทางอารมณ์จากเรามากที่สุด และเมื่อไหร่ก็ตาม ที่เด็กอยู่ในภาวะอารมณ์ที่พร้อมจะฟัง และตัดสินใจด้วยเหตุผล เราถึงจะ “สอน” แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว ผู้ใหญ่อย่างเรามักจะทำตรงข้ามกัน คือ เราจะสอนเด็กทันทีที่เห็นพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งเด็กก็ยังไม่พร้อมที่จะฟัง เกิดเป็นความตึงเครียดและกดดัน สะสมเป็นความรุนแรงขึ้นได้

การปลอบตามหลักการของ 101 การสร้างวินัยเชิงบวก มีเป้าหมายหลักคือ ให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและมีคนเข้าใจเพื่อให้อารมณ์ลดลงอยู่ในระดับที่สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ตัวเองได้ ผู้ปกครองจะได้มีโอกาสสอนหรืออธิบายตามหลักที่ถูกต้อง จริงๆแล้วหลักการง่าย ๆ ในการการสร้างวินัยเชิงบวก คือ มีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อที่จะสอนและให้โอกาสเด็กได้ฝึกฝนพฤติกรรมนั้นจนเกิดเป็นทักษะและนิสัย ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นเด็กร้องไห้โวยวาย ควรเริ่มด้วยการปลอบเด็กให้สงบลงก่อน แทนที่จะเข้าสอนทันทีว่าไม่ควรปาของ ด้วยการแสดงความเข้าใจว่าเขาโกรธ เขาถึงปาของ และเมื่อเห็นว่าเขาอยู่ในอารมณ์ที่พร้อมแล้ว ค่อยสอนด้วยการให้เด็กตัดสินใจว่า เขาจะสามารถทำอะไรได้บ้าง แทนพฤติกรรมกรรมการปาของ เป็นต้น

ประโยชน์ที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะได้จากการปลูกฝังวินัยเชิงบวกให้กับเด็ก คือ เด็กจะได้ฝึกใช้ทักษะสมองส่วนหน้าเชิง Exective fuction หรือ EF ช่วยให้เด็กสามารถตัดสินใจด้วยตัวเองได้ ส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเรากับเด็ก ทำให้เด็กเกิดความผูกพันระหว่างกัน เป็นการพัฒนาด้านการรับรู้ตัวตนของเด็กเอง ฝึกควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ แต่การสร้างวินัยเชิงบวกนั้น ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่บ้างในเรื่องของเวลา เพราะกว่าจะซึมซับจนกลายเป็นนิสัยของเด็กได้นั้น ต้องใช้เวลาปลูกฝังเป็นเวลานาน ครูและพ่อแม่ จึงไม่ควรคาดหวังให้ลูกเป็นไปตามแนวทางที่ต้องการจนเร็วเกินไปนัก มิฉะนั้น อาจจะกลายเป็นการสร้างวินัยเชิงลบได้โดยไม่รู้ตัว

เรียบเรียงโดย: งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล