

หมอรามาฯ ไขปัญหาสุขภาพ

สอนลูกให้ 'เป็นคนดีมีคุณธรรม'

วันเสาร์ ที่ 26 พฤศจิกายน 2554 เวลา 0:00 น

FONT PRINT SHARE



เมื่อถามคุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่ที่มีลูกเล็ก ๆ ว่าโตขึ้นอยากให้ลูกเป็นอะไร ก็จะได้รับคำตอบที่แตกต่างกันไป ซึ่งตอนนี้คำตอบส่วนใหญ่หนีไม่พ้นคำว่าเป็นอย่างไรก็ได้ขอแค่เป็นคนดี แล้วความดีนี้สร้างได้ไหม และจะต้องทำอย่างไรกันแน่ หมอรามาฯ ไขปัญหาสุขภาพสัปดาห์นี้ จะให้ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่กำลังหาคำตอบในเรื่องนี้ค่ะ

จะว่าไปแล้ว คุณธรรมความดีเป็นเรื่องปัจเจก แต่ละคนแต่ละครอบครัวจะมองไม่เหมือนกัน เหมือนบ้างคล้ายบ้าง แตกต่างกันไป คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่จะรู้ได้ก็ต่อเมื่อเห็นได้ หรือสัมผัสได้เท่านั้น ส่วนการจะทำให้ลูกเล็กค่อย ๆ ซึมซับผ่านการอบรมได้อย่างไร นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยทัฟท์ กล่าวไว้ว่า จริง ๆ แล้วคุณพ่อคุณแม่จะต้องเป็นคนที่ดี เป็นต้นแบบในสิ่งที่ลูกต้องเสียก่อน ซึ่งถ้าคุณพ่อคุณแม่เป็นคนที่ดี สัตย์ตรงไปตรงมา จริงใจ เป็นห่วงเป็นใยผู้อื่น จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่ลูกน้อยจะได้เรียนรู้และทำตาม

ถึงแม้จะยังไม่มีใครรับประกันหรือสร้างความมั่นใจได้ **100%** ว่าสิ่งที่ปลูกฝังนั้น ลูกน้อยจะเอาไปใช้จริง ๆ แต่ความสงสัยของคุณพ่อคุณแม่ว่า เราจะสามารถปลูกฝังคุณธรรมความคิดตั้งแต่เด็กยังเล็กมาก ๆ หรือไม่ ก็ยังคงเป็นข้อถกเถียงกันในปัจจุบัน ข้อมูลของโบสถ์โรมันคาทอลิกที่ชิคาโก พบว่า เด็กที่อายุ **7** ขวบขึ้นไปแล้วเท่านั้นจึงจะมีความเข้าใจหลักการและเหตุผลต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีมากพอที่จะสอนฝึชชอบชั่วดี แต่ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็ก จากมหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา กลับกล่าวไว้ว่า คุณธรรมไม่สามารถเกิดได้ในชั่วข้ามคืน แต่ต้องค่อย ๆ ซึมซับจากวันเป็นปี ปีเป็นหลาย ๆ ปี ซึ่งในการสร้างความรับผิดชอบด้านคุณธรรมนั้น เด็กจะต้องมีทั้งความตระหนักทางสติปัญญาและอารมณ์ว่าสิ่งใดถูกหรือผิด ซึ่งแปลได้ว่า เด็กจะต้องรับรู้ได้ด้วยสมองและจิตใจในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น ถ้าสิ่งไม่ดี ก็ไม่ควรทำ เพราะสมองและจิตใจเห็นตรงกันว่าเป็นเรื่องไม่ถูกต้องที่จะทำ เป็นต้น และจากงานวิจัยล่าสุดของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด พบว่า แท้จริงแล้วคุณธรรมนั้นเป็นสิ่งที่สามารถสร้างได้ตั้งแต่ขวบเดือนแรกของทารก หรือจะว่าไปแล้วคือเริ่มตั้งแต่เกิดและอยู่ไปจนเสียชีวิตนั่นเอง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ไม่มีคำว่าสายในการที่จะเริ่มต้นปลูกฝังคุณธรรมให้กับเด็ก ดังที่กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรมจากมหาวิทยาลัย จอห์นส ฮอปกินส์ ได้กล่าวไว้ว่า คุณพ่อคุณแม่ที่ตอบสนองทันทีต่อการที่เด็กร้องไห้เป็นการแสดงความมีคุณธรรมให้เด็กเห็นในเบื้องต้น เพราะหลังจากนั้นเด็กจะค่อย ๆ เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นเมื่อโตขึ้น ซึ่งจะว่าไปแล้ว ความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นคือคุณธรรมทางอารมณ์ข้อแรก ๆ ที่ควรจะพัฒนา บางครั้งคุณแม่สามารถสังเกตได้ว่า เด็กที่อายุก่อน **2** ขวบอาจจะยื่นตุ๊กตาหมีให้กับเพื่อนที่กำลังร้องไห้ ซึ่งก็แสดงให้เห็นว่า เด็กได้รับการปลูกฝังคุณธรรมด้านนี้มาเป็นอย่างดี

ประการสำคัญคือคุณธรรมที่ว่านี้ไม่ได้มีแต่เฉพาะความเข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเท่านั้น แต่ประกอบด้วยหลายสิ่ง ตัวอย่างที่พบเห็นบ่อยคือ การที่เด็กทำร้ายเพื่อน ซึ่งจริง ๆ แล้วไม่ใช่เรื่องปกติ ส่วนวิธีการที่คุณพ่อคุณแม่จะรับมือกับเรื่องนี้ก็ขึ้นอยู่กับอายุของเด็กเป็นสำคัญ ถ้าเด็กอายุ **1** ขวบ คุณแม่อาจใช้คำว่า “ไม่ค่ะ” หลังจากนั้นก็พยายามแยกเด็กออกจากสถานการณ์นั้น ๆ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เด็กเริ่มมีความเข้าใจในภาษาแล้ว คุณแม่อาจจะค่อย ๆ อธิบายให้มากขึ้น เช่น บ้านเราไม่ทำร้ายใครนะคะ ซึ่งเรื่องนี้จิตแพทย์เด็กจากสมาคมจิตแพทย์สหรัฐฯกล่าวไว้ว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่ลูกอยากจะทำร้ายคนอื่นหรือเห็นแนวโน้มว่ากำลังจะทำร้ายคนอื่น คุณพ่อคุณแม่ควรที่จะหาจุดเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น อาจเรียกไปเล่นด้วยหรือยื่นสิ่งของที่ชอบให้ก็ได้

นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการวิจัยในเรื่องคุณธรรมนี้ พบว่าเด็กสามารถพัฒนาระดับของคุณธรรมได้ตั้งแต่เล็ก ๆ เช่น ระหว่างช่วง 1-2 ขวบ เด็กสามารถที่จะเข้าใจได้ว่าครอบครัวมีกฎระเบียบ ซึ่งก็มักจะทำตามเฉพาะตอนที่ผู้ใหญ่อยู่ และเมื่ออายุ 2 ขวบเป็นต้นไป เด็กจะเริ่มทำตามกฎมากขึ้นบ้าง แม้แต่ตอนที่ผู้ใหญ่ไม่อยู่ก็ตาม และถึงแม้ว่าเด็กทุกคนจะเกิดมาพร้อมกับความสามารถที่จะแสดงออกซึ่งคุณธรรม แต่ความสามารถนี้ก็สามารถลดน้อยถอยลงไปได้เช่นกัน เด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือถูกทำร้ายมักจะไม่สามารถประคับประคองความรู้สึกเชื่อและเข้าใจ อีกทั้งความรู้สึกด้านชาเพราะไม่มีใครที่จะแสดงความรักและเป็นห่วงอย่างแท้จริง จะส่งผลทำให้เด็กเหล่านี้ไม่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเมื่อโตขึ้น ในทางกลับกัน นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดได้กล่าวว่า การที่คุณพ่อคุณแม่พยายามประคบประหงมลูกมากเกินไปหรือให้เห็นแต่ด้านที่ดีของสังคม แทนที่จะเป็นการสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้น กลับกลายทำให้เด็กอยู่กับตนเองและคิดว่าคนอื่นจะต้องมาเข้าใจตนเองเท่านั้น ซึ่งแท้จริงแล้ว การให้เด็กออกไปเจอประสบการณ์ใหม่ ๆ รอบตัว ได้พบกับคนที่มีโอกาสมากกว่าและด้อยโอกาสมากกว่าตัวเอง จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจคนอื่นได้ดีขึ้น

ส่วนหลักการพื้นฐานในการสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ ที่บ้าน ดังนี้

1. กำหนดว่าคุณค่าของคนคืออะไร เช่น คนที่ซื่อสัตย์ คนที่ทำงานหนัก คนที่รักครอบครัว คนที่เข้าใจผู้อื่น หรือแม้แต่การพาลูกไปทำกิจกรรมช่วยสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เหล่านี้ควรเป็นกรอบที่คุณพ่อคุณแม่สร้างเสริมให้ลูกเข้าใจและปฏิบัติในภายภาคหน้า
2. ให้คำชมลูกสม่ำเสมอ คุณพ่อคุณแม่หลายท่านพยายามจับผิดลูก ด้วยคิดว่าจะเอาความผิดนั้นมาสอนจริง ๆ แล้วนักจิตวิทยาจากโรงพยาบาลเด็กในชิคาโกกล่าวว่า ยิ่งคุณพ่อคุณแม่พูดคำว่า “ไม่” หรือ “ห้าม” บ่อยเท่าไร จะยิ่งทำให้ลูกรู้สึกว่าทำอะไรก็ผิดไปหมด ดังนั้นเมื่อคุณแม่ต้องการจะสอนลูกเรื่องแบ่งปัน แทนที่คุณแม่จะว่าลูกที่ไม่แบ่งปัน ก็ควรจะชมลูกเมื่อไหร่ก็ตามที่ลูกแบ่งปันของให้กับผู้อื่น
3. พยายามหาโอกาสในการสอน เช่น คุณพ่อคุณแม่อาจจะอ่านข่าวเรื่องการเก็บเงินแล้วส่งคืนเจ้าของ ก็สามารถนำเรื่องลักษณะนี้มาสอนและชื่นชมไปด้วยพร้อมกัน
4. ลูกทำอะไรก็ควรทำด้วย เรื่องนี้นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยบอสตันกล่าวไว้ว่า โดยธรรมชาติแล้วเด็กมีแนวโน้มที่จะเลียนแบบทั้งในเรื่องที่ดีและเรื่องที่ไม่ดี ซึ่งนั่นหมายความว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่เด็กดูทีวีหรือเล่นเกมที่มีความรุนแรงโดยไม่ได้รับคำแนะนำ เด็กก็มีแนวโน้มจะเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้นมาใช้ใน

ชีวิตจริง ดังนั้น เด็กควรจะต้องได้รับคำแนะนำ ความรัก และความเข้าใจจากคนรอบข้าง เช่น การสอนที่ว่า จะเล่นดี ๆ ได้อย่างไร จะเล่นอย่างไรจึงจะปลอดภัยและมีน้ำใจ รวมถึงการอธิบายว่าพฤติกรรมในเกมเป็น สิ่งที่ไม่สามารถนำมาใช้จริงได้และไม่ควรลอกเลียนแบบ

5.ชี้ให้เห็นผลกระทบต่าง ๆ เช่น ในกรณีที่พี่ชายทำตุ๊กตาของน้องสาวหาย คุณพ่อคุณแม่อาจกล่าวว่า น้อง เสียใจมาก ๆ เลย ถ้าหุ้ยนยนต์ูกหาย ลูกก็คงเสียใจเหมือนกัน หรือถ้ามีการต้องลงโทษก็ควรให้เด็กมีโอกาส ที่จะเลือกวิธีการถูกลงโทษด้วยตนเอง เช่น อาจให้เลือกใน 2 กรณี คือการโดนตัดค่าขนม หรือการไปขอ โทษน้องด้วยความรู้สึกผิดจริง ๆ ซึ่งการให้ทางเลือกกับเด็ก จะช่วยส่งเสริมวิธีการตัดสินใจที่ดีได้ในอนาคต

6.พยายามชี้ให้เห็นถึงใจเขาใจเรา เช่น ถ้าพี่ผลักน้อง คุณแม่อาจจะพูดว่า น้องเจ็บนะครับ ลูกจะรู้สึก อย่างไรถ้ามีคนมาผลักลูกบ้าง ซึ่งการเอาใจเขามาใส่ใจเรานี้จะเป็นคุณธรรมเบื้องต้นสำหรับการเป็นผู้ใหญ่ ในวันข้างหน้าต่อไป

แบบทดสอบที่สำคัญมากในการตัดสินใจว่าลูกได้รับการปลูกฝังด้านคุณธรรมมากพอ คือ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ ลูกทำกลับหลังคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งด้วยความรักและความเข้าใจของคุณพ่อคุณแม่แล้ว ในท้ายที่สุด การที่ลูก เติบโตมาพร้อมกับความเป็นคนดี และมีคุณธรรมนั้นน่าจะเป็นสิ่งที่สำคัญและน่าภูมิใจที่สุดเช่นกัน.

อ.ดร.ปรีชาสิริ มานะสันต์

<http://www.dailynews.co.th/newstartpage/index.cfm?page=content&categoryId=506&contentId=177945>

คุณพ่อ-คุณแม่แต่ละท่าน ก็มีวิธีการที่สอนลูกแตกต่างกันไป
ล้วนแต่อยากให้ลูกเป็นคนดี เป็นสิ่งที่พึงปรารถนา.....

ลักษณะของคนดี

- 1.อยู่ที่ไหนคนไม่เดือดร้อน
- 2.อยู่ที่ไหนคนไม่รำคาญ
- 3.อยู่ที่ไหนก่อประโยชน์
- 4.อยู่ที่ไหนไม่เอาเปรียบกินแรงใคร
- 5.อยู่ที่ไหนไว้วางใจได้
- 6.เป็นคนที่รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่กำลังกระทำอยู่

สมชาย อุตัยประดิษฐ์

26 พฤศจิกายน 2554