



การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต*

ศ.เกียรติคุณ พญ.วันเพ็ญ บุญประกอบ

ในระยะ 20-30 ปีมาี้มีการพูดถึงการเลี้ยงดูลูกกันมากทั่วๆไปทั้งในประเทศและต่างประเทศ เรียกว่าทั่วโลกได้ให้ความสำคัญในเรื่องนี้อย่างมาก ทั้งนี้เพราะการเลี้ยงดูได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในระยะ 40-50 ปีมาี้ ตั้งแต่หลังสงคราม โลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมา การเจริญพัฒนาของวัตถุ เทคโนโลยี และการให้ความสำคัญของภาคเศรษฐกิจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อมอันเป็นผลให้เกิดอิทธิพลมากมายรอบด้านเข้ามาครอบคลุมทัศนคติ ค่านิยมความคิด ความสัมพันธ์และพฤติกรรม ของผู้ใหญ่และเด็ก มีสิ่งสนุกสนานเพลิดเพลินล่อใจมากมายทางสื่อต่างๆ และเครื่องเล่นทำให้จิตใจคล้อยตามไปกับสิ่งที่ตนได้สัมผัส ได้ยิน ได้พบเห็น ซึ่งสอดแทรกเข้ามาในชีวิตประจำวันได้ทุกขณะ แม้กระทั่งความเป็นอยู่ก็มีเครื่องผ่อนแรง สิ่งสำเร็จรูปเข้ามาเป็นอุปกรณ์ เครื่องใช้ เครื่องบริโภค ทำให้เกิดความสะดวกสบาย แต่กลับเป็นผลเสียของการอยู่รวมความรับผิดชอบร่วมกัน การฝึกทักษะ การเรียนรู้ในสิ่งที่จำเป็นอีกมากมาย ถึงขั้นทำให้มีประสบการณ์ชีวิตเกิดขึ้นได้น้อย โดยเฉพาะการแก้ปัญหา ความคล่องตัว การฝึกไหวพริบ การสร้างนิสัย และการฝึกการทำกรปฏิบัติเป็นขั้นตอน ซึ่งมีการปรับเปลี่ยนปรับปรุงแก้ไขตามสภาวะที่เหมาะสม จากวัตถุที่มีมากมายเหลือเฟือทำให้มีการเปลี่ยนง่าย ทอดทิ้งง่าย

สร้างนิสัยฟุ่มเฟือย ขาดลักษณะมัธยัสถ์ อดออม ถิ่นที่ใช้ในการบริโภค แต่ไม่เป็นนักผลิตและสร้างสรรค์ หรือมีไม่เพียงพอต่อการพัฒนาตน ครอบครัว และประเทศชาติ

ในปัจจุบันจึงพบว่าเด็กมีความอดกลั้น อดทนน้อย มีความก้าวร้าวสูงขึ้น กล้าแสดงออกทางเพศมากขึ้น ความเกรงกลัวและละเอียดอ่อนบาลดลงไปมาก ความไม่สงบสุข เหตุการณ์วุ่นวายสับสน การ ข่มเหงเบียดเบียน แข่งขัน ประทุษร้ายต่อกัน ก้าวร้าวรุนแรงต่อกัน ได้พบเห็นในภาพ และเหตุการณ์ต่างๆ เป็นที่ประจักษ์โดยทั่วไป อีกทั้งพ่อแม่ไม่มีเวลา อดทน และอบรมสั่งสอน เด็กถูกละทิ้งตามลำพังบ้าง ให้อยู่กับผู้อื่นบ้าง หรือแม้อยู่รวมด้วยกัน แต่ขาดปฏิสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน หรือไม่เพียงพอ หรือแทบจะไม่มีเลย ทั้งนี้เพราะพ่อแม่ต่างทำงานมีอาชีพต่างมุ่งสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ แต่ละเลยหรือให้ความสำคัญน้อยต่อการเลี้ยงดู พัฒนาเด็ก ซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรงต่อการเจริญ พัฒนาบุคลิกภาพของเด็กที่กำลังเติบโตขึ้นมา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า “วิกฤตของสังคมไทยขณะนี้ อยู่ที่วิกฤตของคุณภาพคน เพราะคนส่วนมากติดยาปลอม ติดตั้งแต่ลุ่มหลงสุรา การพนัน ยาบ้า ฯลฯ และติดลัทธิโรโซคช่วย ยิ่งคนไทยมีลักษณะรักสบาย เพราะสภาพดินฟ้า อากาศ

* นำเสนอในการประชุมวิชาการราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทยประจำปี 2542 ณ อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ กรุงเทพมหานคร วันที่ 18-19 พฤศจิกายน พ.ศ.2542

ทรัพยากรเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกให้เราไม่ต้องต่อสู้ดิ้นรนมากก็พอมีพอกินมีใช้ด้วยแล้ว คนไทยจะไม่ชวนชวย และพยายามอดทน พากเพียร ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการนำพาให้ตนและชาติเจริญ.”

ท่านเห็นว่า วิกฤตการณ์ครั้งนี้จะเป็นเวลาที่เราต้องถือโอกาสสร้างคน พัฒนาเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ให้เข้มแข็ง เป็นนักผลิต ไม่ใช่แค่คนเสพ และนักบริโภคแต่อย่างเดียว

อาจารย์แพทย์หญิงสุพัฒนา เดชาดิวงศ์ ฌอชญา อาจารย์อาวุโสของเหล่าจิตแพทย์ได้เขียนเรื่อง “ลูกรักจงเป็นเด็กดี” ตีพิมพ์เป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ.2513 และได้รับการตีพิมพ์ซ้ำเป็นกว่า 100 ครั้ง ในหนังสือและวารสารต่างๆ กัน ท่านเขียนมาด้านกระแสนพ่อแม่ และผู้ใหญ่ที่มุ่งจะผลักดันให้เด็กเก่ง เป็นเลิศอย่างเดียว ท่านให้ข้อคิดว่า “ไม่มีวิธีใดที่จะทำให้เด็กทุกคนฉลาดได้หมด แต่มีวิธีหนึ่งที่ทำให้ทุกคนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข บุคลิกภาพสมบูรณ์ เป็นที่ยอมรับของสังคม มีคุณธรรม คือการเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพจิตดี” ซึ่งเป็นหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของพ่อแม่ทุกคน

สุขภาพจิตของลูกขึ้นอยู่กับทัศนคติ และท่าที การปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีต่อลูก พ่อแม่ให้ความรัก ความอบอุ่น และสนองความต้องการพื้นฐานอันเป็นหลักจำเป็นของชีวิต และต้องควบคู่ไปกับการอบรม ฝึกสอน ฝึกปฏิบัติให้ลูกไปด้วยเสมอ เพื่อการเจริญพัฒนาให้มีสุขภาพจิตดี

การพัฒนาเด็กที่เอื้อประโยชน์ต่อตน ต่อสังคม และประเทศชาติในทางสร้างสรรค์ที่ดั้น เด็กจะต้องถูกเลี้ยงให้คิดเป็น ทำเป็น อยู่ร่วมกับผู้อื่นให้เป็น และแก้ปัญหาเป็นจะต้องยืนหยัดเข้มแข็ง ต่อสู้ ต้านทานต่อสิ่งชั่วร้าย ชั่วร้ายของสังคมและสิ่งล่อใจในสิ่งแวดล้อมให้ได้ มีความมานะพากเพียรพยายามอดทนฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อบรรลุเป้าหมายให้เกิดความสำเร็จ นั่นคือ ใช้คุณธรรมของหลักอิทธิบาท 4

ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ให้เกิดขึ้นเป็นคุณสมบัติภายในตัวเด็กให้ได้ ทัศนคติอันหนึ่งที่สำคัญคือ ต้องให้คุณค่ากับการทำงาน การปฏิบัติมิใช่เพียงกระตุ้นให้คิด และพูดเท่านั้น ให้ถือว่าการทำงาน การปฏิบัติเป็นคุณสมบัติที่ดี ที่ควรยกย่อง ดังท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า “ให้รู้จักเป็นสุขเมื่อทำงาน งานคือเกียรติยศสูงสุดของคน ให้ชอบและทำไปตลอดชีวิต”

แต่ธรรมชาติของมนุษย์ (human nature) มีลักษณะพื้นฐานที่เอาตนเป็นศูนย์กลาง คือ ความพอใจของตัวเองเป็นใหญ่ และพยายามแสวงหาสิ่งที่เหมาะสมมาให้ตนสุขสบาย มีความพอใจอยู่เสมอๆ ความทะยานอยาก ความอิจฉาริษยา และแนวโน้มที่จะแสดงความก้าวร้าว นั้น เป็นลักษณะดั้งเดิมที่มีอยู่แล้วในจิตสำนึก ดังท่านจะเห็นชัดเจนในเด็กทารก และเด็กเล็กๆ วัย 2-3 ขวบ ที่มีลักษณะเอาแต่ใจ เข้าข้างตัวเองไม่ได้ตั้งใจจะลงมือลงเท้า อาละวาด กัด ข่วนปา ทำร้ายคนหรือข้าวของ รอคอยไม่เป็นจะต้องได้อย่างใจทันที เด็กจะรู้จักจัดการกับผู้ใหญ่เรียกร้อง บังคับให้ยอมตน เป็นต้น

ในระยะ 50-60 ปีมานี้ การเลี้ยงดูเด็กแตกต่างไปจากเดิมมาก การเลี้ยงดูเด็กกลายเป็นศาสตร์สาขาหนึ่ง ที่เรียก child development หรือการเจริญพัฒนาของเด็กมีการศึกษาวิจัย ฝึกอบรม ให้ความรู้กับพ่อแม่ แพร่หลายไปทั่วในภูมิภาคของโลก ทั้งประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา ทั้งนี้เพราะพบว่าพ่อแม่ส่วนใหญ่ขาดความมั่นใจ และขาดประสบการณ์ในการเลี้ยงดูลูก จึงพบมีหนังสือ ตำรา วารสาร นิตยสาร บทความ ตลอดจนการฝึกอบรม พ่อแม่ ครู ผู้เลี้ยงดูเด็ก และผู้สนใจเกี่ยวข้องกับเด็ก เกิดขึ้นมากมายมาโดยตลอด โดยเฉพาะในระยะ 20-30 ปีนี้ ในสมัยก่อนพ่อแม่เลี้ยงโดยจิตใจ ภูมิปัญญา และประสบการณ์ของตัวเองที่มีความตั้งใจเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีเป็นหลักสำคัญ ถ้ามีข้อขัดข้องสงสัย ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา ผู้มีประสบการณ์ใกล้ชิดจะเป็นผู้ให้คำแนะนำ และช่วยเหลือ เด็ก ๆ

เจริญเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่สร้างความเจริญให้กับประเทศชาติ และสังคมโลกมาตลอด และผลผลิตยังปรากฏใช้มาจนทุกวันนี้

แต่ระยะหลังหรือปัจจุบันความต้องการปรารถนา และทัศนคติของพ่อแม่ได้เปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ต้องการให้ลูกเก่ง มีความเป็นเลิศจึงทำให้มีการแข่งขันกันสูง มีการผลักดันเด็กในด้านการศึกษา การศึกษาวิชาการกันมาก ไม่ค่อยได้มุ่งสอน หรือถึงกับละเลยการอบรม ปลูกฝังคุณความดี และจริยธรรม กิริยามารยาท การศึกษาและวิจัยในปี ค.ศ.1999-2000 ได้มีบทความกล่าวว่าในระยะ 40 กว่าปีมานี้ เป็นข้อผิดพลาดอย่างหนึ่งของการแนะนำการเลี้ยงดูเด็กโดยไม่ให้ไปลงโทษหรือตำหนิติเตียนเด็ก เพราะจะไปทำให้เด็กเสียความภาคภูมิใจในตน (self esteem) แต่ที่จริงแล้วควรเน้นเรื่องการวางระเบียบวินัย (discipline) ควบคู่ไปกับการเลี้ยงดูเด็กด้วยเสมอ ซึ่งจิตแพทย์เด็กและผู้เชี่ยวชาญทางพัฒนาการเด็กบางคนได้กล่าวถึงไว้

ท่านพุทธทาสเคยกล่าวว่า “ถ้าเลี้ยงลูกแล้วไม่ฝึกฝนอบรม ก็คือ การเลี้ยงดูลิงๆ นี่เอง เด็กจะต้องอยู่ในกรอบ ถึงเวลาที่มีการคะนองบ้างเล็กน้อยๆ ก็เป็นธรรมดา แต่เมื่อถึงเวลาต้องสงบก็ต้องรักษาไว้ให้ได้เสมอ” ฉะนั้นจึงต้องได้รับการฝึกอบรมเกลานิสัยตั้งแต่เยาว์วัย

ระยะต่อมาใน 30 ปีที่ผ่านมา การศึกษาวิจัยทางการแพทย์รู้ดีเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วมาก ทำให้มีการกระตุ้นพัฒนาการในด้านความเจริญของสมองและร่างกาย ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา และกระตุ้นกระตุ้นความสัมพันธ์แม่ลูกหลังคลอด เพื่อสร้างความรัก ความผูกพันตั้งแต่เกิด จึงพบว่าเด็กเล็กๆ สมัยนี้ส่วนหนึ่งที่พ่อแม่ดูแลใกล้ชิดดีฉลาดพัฒนาการไว เรียนรู้เร็ว แสดงออกเก่ง เรียน เก่ง แต่โดยภาพรวมของสังคม เด็กและวัยรุ่น กลับพบว่าปัญหาต่างๆ มีเพิ่มมากขึ้นและรุนแรงสูงกว่าเดิม เช่น ปัญหาการเรียนไม่ดี เด็กสมาธิสั้น ปัญหาความ

ประพฤติผิด ตลอดจนกระทำผิดทางเพศ สำส่อน ดิตยาเสพติด โรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การทำร้ายคนอื่น ปัญหาการปรับตัว บุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และเด็กพบมากกว่าแต่ก่อน และอาการเริ่มต้นในอายุน้อยลงไปทุกที ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาของครอบครัว การเลี้ยงดูเด็ก สังคม และโลก ในทุกวันนี้ สภาพโลกาภิวัตน์ทำให้เห็นความวุ่นวาย สับสน เต็มดราม่ากระจายอยู่ทั่วโลก เหตุการณ์รุนแรงมีทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศต่างๆ กัน เช่น เด็กยิงเพื่อนนักเรียนและครู เด็กทำร้ายพ่อแม่ ครูละเมิดกฎต่างๆ ล่วงเกินทางเพศ ทำผิดกฎหมาย และบางครั้งด้วยสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น เด็กอายุ 12 ปี ฆ่าเด็กวัย 9 ปี เพียงเพราะอยากได้จักรยานมาขี่เล่น การทะเลาะกันระหว่างพี่น้องเป็นเรื่องเกิดขึ้นได้ปกติ ซึ่งแต่ก่อนนี้ไม่รุนแรง แต่ปัจจุบันพบว่าการอิจฉาริษยา ในบางครอบครัวมีสูงมาก จนถึงทำร้ายเป็นศัตรูกัน ในโรงเรียนตั้งแต่ออนุบาลจนถึงประถมพบว่ามีเด็กทำร้าย ข่มขู่เพื่อน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มีให้พบเห็นกันแล้ว

John Rosemond ผู้เขียนเรื่อง Raising a Nonviolent Child ตีพิมพ์เผยแพร่เมื่อเดือนกันยายน 2000 นี้เขาศึกษาทบทวนต้นเหตุของความรุนแรงทั้งหมดตั้งแต่ระดับ gene-biochemistry ไปจนถึงครอบครัวตัวเด็กและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความรุนแรงในสื่อต่างๆ รวมทั้งหนังสือด้วย เขาสรุปว่า “บรรดาผู้มีความเชี่ยวชาญในการฝึกอบรมเลี้ยงดูเด็ก (child rearing experts) ได้ให้การฝึกอบรมที่ผิดอย่างมากในการไปมุ่งส่งเสริมเพิ่มความภูมิใจในตนเอง (self-esteem) อย่างมาก แต่ไม่ได้สอนเรื่องการควบคุมตนเอง (self-control) ผลตามมาก็คือ เด็กมีความรู้สึกที่ดีมากต่อตนเอง หลงตนเอง เอาตนเองเป็นใหญ่ แต่ไม่เคารพ สิทธิผู้อื่น คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นน้อยมาก หรือไม่มีเลย เด็กจะทำทุกอย่างที่ตนต้องการ และโทษผู้อื่นเมื่อมีความผิดหรือไม่ชอบ

ธรรมเกิดขึ้น

Jonathan Kellerman พบว่าครอบครัวของเด็ก และวัยรุ่นที่เป็นฆาตกร หรือเป็น psychopath จะมาจากครอบครัวที่พ่อ และ/หรือ แม่เป็น psychopath เอง หรือมีแม่เป็นโรคซึมเศร้า ทำให้ขาดการดูแลลูกที่ดีและไม่สามารสรสร้างสัมพันธ์ที่ดีได้ อันเป็นเหตุให้เด็กไม่สามารถเกิดมาเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

แต่เขาพบว่าส่วนหนึ่งในเด็กเหล่านี้มาจากครอบครัวที่ดี สังคมที่ดี เป็นคนมีฐานะปานกลาง และชนชั้นมีรายได้ระดับสูง ให้ความดูแลลูกพร้อมทั้งปรนเปรอให้วัตถุลูกมากมาย แต่ขาดการอบรมฝึกวินัย ถ้าเด็กทำผิด การลงโทษใช้วาจาอย่างเดียว หรือเพิกเฉยไม่ใส่ใจ และไม่เคยลงมือปฏิบัติจัดการเอาจริงกับลูก เด็กพวกนี้จะถูกตามใจอย่างมาก (spoiled child)

เมื่อ ค.ศ.1890 William James ได้กล่าวว่า “ความภาคภูมิใจแห่งตน เป็นเรื่องของความรู้สึกที่ควรมีรากฐานของความสำเร็จที่เราได้กระทำลงไป ความหวังที่มีน้อย เมื่อประสบความสำเร็จจะรู้สึกว่าได้มาก ความภาคภูมิใจแห่งตนเป็นเรื่องของความรู้สึกที่ดีต่อการกระทำ”

ค.ศ.1967 ศาสตราจารย์ Stanley Cooper Smith แห่ง Davis, University of California ได้เสนอ ความเห็นว่า “ความภาคภูมิใจแห่งตนนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการเลี้ยงดูเด็ก และได้ย้ถึงบทบาทของวินัย (disciplinary) ที่เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้าง ความภาคภูมิใจแห่งตน ฉะนั้นพ่อแม่มีหน้าที่ที่จะต้องมีการกฏชัดเจน และวางขอบเขตพฤติกรรมให้แน่นอน (set limits) เด็กจึงจะมีความภาคภูมิใจแห่งตนสูงได้ การให้อิสระมากเกินไป จะทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจแห่งตนน้อย

แต่การที่ต่อมาผู้ใหญ่ไปเน้นถึงความรู้สึกมากกว่าการกระทำเกินไป ทำให้เกิดลักษณะการชมตัวเองสรรเสริญตัวเองมากขึ้น รู้สึกตนเองเป็นคนพิเศษ ทำให้เกิดการภูมิใจผิด ๆ และหลงผิดคิดว่าตนเอง

เป็นคนสำคัญ เป็นคนวิเศษ ฉะนั้นเมื่อเกิดปัญหาความคับข้องใจขึ้นจะแสดงออกทางก้าวร้าวและกล่าวโทษคนอื่น แต่ในสมัยก่อน พ่อ แม่ ปู่ย่า ตายาย จะให้ความสำคัญต่อการกระทำ การปฏิบัติ ที่เด็กทำได้เป็นผลสำเร็จ เกิดความภาคภูมิใจอย่างแท้จริง เรียก authentic pride และได้สอนให้เด็กมีพื้นฐานความอ่อนน้อมถ่อมตนควบคู่ไปกับการความสำเร็จและการกระทำนั้น ๆ ด้วย Rosemond กล่าวว่าความภาคภูมิใจแห่งตน (esteem) หมายถึงการแสดง ความเคารพ ความนับถือ (worship) ฉะนั้นไม่ควรจะไปสรรเสริญยกย่องตนเอง แต่ควรมีความรับผิดชอบ (responsibility) มาแทน และโลกมนุษย์จะดีขึ้น อย่างแน่นอน ถ้าผู้ใหญ่รวมความคิด มุ่งจุดจ้อสอนให้เด็กมีความรับผิดชอบ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. ให้มีเมตตากรุณา และ นับถือผู้อื่นเป็น คือ การรับผิดชอบต่อสังคม
 2. ให้มีการกระทำที่ดีที่สุด คือการรับผิดชอบต่อหน้าที่
 3. ให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องทั้งต่อหน้าและลับหลัง สายตาผู้อื่น คือการรับผิดชอบต่อตนเอง
- อาจารย์สุพัฒนา เตชาดิวงศ์ ได้ให้ข้อคิดว่าการพัฒนาเด็กให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสมบูรณ์ (well integrated personality) มีหลัก 5 ประการที่ผู้ใหญ่จะต้องให้เด็กอย่างเพียงพอคือ ความรัก ความอบอุ่น (affection) ความเข้าใจเด็กตามวัย (understanding) ความมั่นคงทางใจ (security) ระเบียบวินัย (discipline) ความสำเร็จ และการเป็นที่ยอมรับของสังคม (achievement and social competence)

นอกจากนี้เด็กยังต้องการความเป็นที่พึ่ง มีที่คุ้มครองป้องกันภัย โดยทั่วไปพ่อแม่ให้ความรัก ความเมตตาต่อลูกอยู่แล้ว ให้ความรักความอบอุ่นและเป็นที่พึ่งของลูกอยู่เสมอ เช่น เมื่อลูกเจ็บป่วย พ่อแม่ช่วยดูแล พาไปรับการรักษา ในยามที่ลูกประสบความสำเร็จทำอะไรได้แม้เพียงเล็กน้อยใน

สายตาของผู้ใหญ่ก็ตาม พ่อแม่ก็ควรแสดงความชื่นชมยินดี เพราะเมื่อเด็กฝึกหัดทำอะไรได้ครั้งแรกๆ จะเป็นเรื่องยิ่งใหญ่สำหรับเขาเสมอ การปล่อยให้ลูกมีโอกาสฝึกหัด ฝึกทักษะทั้งหลายนั้น พ่อแม่จะต้องควบคุม และวางขอบเขตของพฤติกรรมเสมอเพื่อความปลอดภัย และให้เด็กมีความรู้สึกมั่นใจ และภาคภูมิใจตนเองได้เมื่อประสบความสำเร็จ

ในคุณธรรมของพรหมวิหารสี่นี้ ธรรมข้ออุเบกขา เป็นคุณธรรมที่สำคัญมากที่สุดที่เราควรใส่ใจ ผิดและใช้ผิดทาง อุเบกขาไม่ใช่การวางเฉยแบบไม่ทำอะไร แต่เป็นการวางเฉยที่มีสติ ตื่นตัวรู้พร้อมระวังระไวอยู่ตลอดเวลา แม่ปล่อยให้เขาเล่นหรือทำอย่างอิสระบ้าง เด็กก็อยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ เมื่อเด็กพลาดพลั้งหรือทำไม่ได้ผู้ใหญ่จะให้กำลังใจและช่วยเหลือ ถ้าเขาทำได้ก็ปล่อยให้โอกาสเขาทำฝึกหัดไปที่ละน้อย เด็กเล็กพึ่งพ่อแม่ เขาจะพัฒนาไปจนพึ่งตนเองได้ และเป็นที่ยิ่งของผู้อื่นได้เมื่อเจริญเติบโตขึ้น ในการเลี้ยงดูลูก พ่อแม่จึงต้องปรับตนเองเข้ากับวัยของลูกที่เจริญพัฒนาไปตามขั้นตอนระเบียบวินัยเป็นเรื่องใหญ่และเป็นเรื่องสำคัญในชีวิตที่ต้องนำมาปฏิบัติกระทำกันอย่างจริงจัง ในการเลี้ยงดูเด็ก เพราะจะทำให้เด็กเติบโตขึ้นมาด้วยความยับยั้งชั่งใจ อดทนรอคอย บังคับควบคุมตนเองได้ เคารพกฎเกณฑ์กติกา รู้จักเคารพสิทธิ์ผู้อื่น และปฏิบัติตนอยู่ในสังคมได้

เด็กจะต้องเรียนรู้การเชื่อฟังผู้ใหญ่ที่มีอำนาจควบคุมก่อนที่ตนเองจะสามารถควบคุมตนเองได้ เด็กจะทำตามที่บอกก่อนที่จะเข้าใจเรื่องราวได้ทั้งหมด การฝึกหัด อบรมสั่งสอนจึงจะต้องเป็นโดยสม่ำเสมอต่อเนื่อง ค่อยเป็นไปทีละน้อย มีการปฏิบัติซ้ำและมีความแน่นอน การวางกฎเกณฑ์ในชีวิตประจำวันจะต้องชัดเจน เป็นรูปธรรมที่เด็กปฏิบัติตามได้โดยมีผู้ใหญ่เป็นผู้กำหนด เป็นผู้ปฏิบัติ และเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย เด็กจะรับเอามาตรฐานความถูกต้อง หรือรับรู้สิ่งใดผิด ตามที่ถูกระบุไว้

แล้ว เด็กจะต้องรู้ว่าบางเรื่องที่เขาจะทำเฉพาะเจาะจงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ มีข้อจำกัดและไม่มีการต่อรอง หรือนำมาถกเถียงกัน การฝึกสอนเด็กนั้น คำพูดจะไม่ได้ผลเสมอไปหรือไม่ได้ผลเลยก็มี แต่ต้องใช้วิธีลงมือจัดการด้วย เช่น กล่าวห้ามไม่ให้แตะต้องสิ่งของนี้ พร้อมกับหยิบของออกไปหรืออุ้มพาเด็กออกไป เป็นต้น ทั้งนี้เพราะเด็กยังไม่สามารถระงับความอยากได้ จึงดูเหมือนจะฝ่าฝืนการห้ามของผู้ใหญ่บ่อยๆ

การฝึกระเบียบวินัยต่างกับการลงโทษ การฝึกระเบียบวินัยคือการสื่อสาร (communication) ไปยังเด็กให้รู้ ให้ปฏิบัติตาม จัดเป็นการสอน ฉะนั้นพ่อแม่จึงต้องเป็นผู้ที่สื่อออกเป็นคำพูดและท่าทีการปฏิบัติไปยังเด็กให้ชัดเจนและแน่นอน และที่สำคัญพ่อแม่เองก็ต้องชัดเจนในความคิดและความต้องการของตนด้วยว่าจะให้เด็กประพฤติอย่างไร ทำตามอย่างไร

เด็กที่ขาดการควบคุมตัวเองได้ง่ายจะกลายเป็นเด็กที่ไม่มีความสุขอย่างแท้จริง ฉะนั้นพ่อแม่จึงมีหน้าที่สอนลูกให้รู้จักควบคุมตนเองไปที่ละน้อย เป็นขั้นตอนกว่าจะควบคุมยับยั้งตนเองได้ดีเมื่อโตขึ้น นั่นคือพ่อแม่จะต้องมีความหนักแน่น และมีอำนาจในตนเองเพียงพอที่จะหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของลูกได้

มีการถกเถียงกันมากในเรื่องการตีเด็กว่าจะทำได้หรือไม่ เมื่อ ค.ศ.1996 The American Academy of Pediatrics จัดการประชุม 2 วันติดต่อกัน เรื่อง The short and long term consequences of physical punishment โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 24 ท่าน มาให้ข้อคิดเห็นถกเถียงแลกเปลี่ยนความคิดและหาข้อสรุปกัน โดยเฉพาะในเรื่องการตีเด็ก ได้ผลสรุปว่าหลักฐานต่างๆ ที่ได้จากการประชุม นั้น เป็นที่เชื่อแล้วว่า การที่จะทำให้อายุยืนยาวมีความสุขสมบูรณ์ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนกันนั้น การที่พ่อแม่ตีเด็กไม่เป็นอันตรายหรือจะมีปัญหาที่ตามมาข้างหน้า ถ้ารู้หลัก

เหตุการณ์ที่จะลงโทษ เด็กหลายคนไม่ต้องถูกตีเลยก็ได้ หรือเด็กที่ถูกตีมาแล้วเติบโตเป็นคนดี เป็นคนปกติก็มีมากมาย เราจำเป็นต้องแยกการตีลูกด้วยความรัก ความปรารถนาดี ตั้งใจสั่งสอนออกไปจากการตีอย่างทารุณกรรม โหดร้าย ในประการหลังนี้จัดอยู่ในกลุ่มของผู้ใหญ่ที่มีความผิดปกติดูแลในบุคลิกภาพ หรือมีปัญหาทางโรคจิตเวช การตีเด็กที่เป็นประโยชน์ คือ ใช้ในสถานการณ์ที่ต้องการให้พฤติกรรมนั้นหยุดอย่างเฉียบพลันทันที พฤติกรรมที่เป็นอันตรายที่แสดงการลบหลู่ลามปามผู้ใหญ่เป็นการกระทำที่ปรังแกหรือทำร้ายคนอื่นให้บาดเจ็บหรือทำให้ข้าวของเสียหาย

Rosemond ได้แนะนำ การตีเด็กที่จะเกิดประโยชน์และเป็นการสั่งสอนอบรมไว้ให้เป็นทางเลือกเมื่อข้อห้ามอื่นๆ ไม่ได้ผลโดยให้ถือหลักว่า

1. การลงโทษวิธีนี้ใช้ได้ผลในเด็กอายุระหว่าง 2-3 ขวบ ถึง 6 ขวบ และอาจได้ถึง 10 ขวบ ตามการศึกษาวิจัย

2. จะลงมือตีเด็กเมื่อ

2.1 เป็นการกระทำที่เด็กแสดงการขาดความนับถือ เช่น พูดตำหนิพ่อแม่ ทำหาย ก้าวร้าว ไม่เชื่อฟัง

2.2 ต้องการให้พฤติกรรมนั้นหยุดรวดเร็ว เพราะเป็นความผิด.. ทำให้เกิดการเสียหายและเป็นอันตราย เช่น วิ่งไปที่ถนน อาละวาด ขว้างปาข้าวของเสียหาย หรือทำผู้อื่นเจ็บ

2.3 ในขณะที่ลงมือ ผู้ใหญ่เองจะต้องชัดเจนในเหตุผลของการลงโทษ และกระทำด้วยความสงบ ไม่มีอารมณ์

3. ตีได้ด้วยมือเท่านั้น จะเป็นการยับยั้งความรุนแรงเพราะผู้ใหญ่เจ็บด้วย

4. จะต้องให้เด็กรู้ว่า การที่เขาถูกตีนั้นด้วยเหตุเพราะอะไร เขาทำให้พ่อแม่ผิดหวังเรื่องอะไร หรือเป็นการกระทำที่ยอมรับไม่ได้ ต้องให้เด็กรู้เหตุอย่างเฉพาะเจาะจง

5. อธิบายก่อน หรือตามหลังการถูกตีทันทีว่าการกระทำผิดไม่สมควรนั้นเป็นอย่างไรทำไมจึงต้องตี

6. ตีเพียง 2-5 ครั้ง เป็นการเพียงพอ โดยไม่ต้องถอดเสื้อผ้าเด็กออก

7. ตีได้เฉพาะที่ สะโพก หรือ ขา

8. หลังจากตีแล้ว ผู้ใหญ่ควรพูดและแสดงให้รู้ว่า จำเป็นต้องทำเพื่อหยุดยั้งพฤติกรรมเสียหายด้วยความรักเขา ขณะนั้นอาจสัมผัสเด็กได้ เช่น กอดลูบศีรษะ แต่ไม่ใช่ไปโอบ

9. ข้อนี้สำคัญมาก เพราะต้อย่างเดียวไม่พอจะต้องให้เด็กอยู่ตามลำพังสักครู่ เพื่อทบทวน การกระทำของตน

หลังจากนั้น บรรยากาศควรจะต้องกลับคืนสู่ปกติ โดยไม่แสดงความโกรธเด็กอีกต่อไป

การสอนกิริยา มารยาท

การสอนกิริยา มารยาท พ่อแม่ควรมุ่งสอนกิริยามารยาทลูกเริ่มต้นตั้งแต่เล็กๆ เพื่อเป็นการแสดงความเคารพ นับถือต่อผู้อื่น และเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะช่วยให้ผู้อื่นรอบตัว รู้สึกสบายใจ การสอนกิริยา มารยาทนั้น จะต้องมีการแนะนำ ใช้เวลา มีการบอก ชี้แจง ตักเตือน แก้ไข ทบทวน อยู่เป็นระยะๆ พร้อมทั้งมีแบบอย่างที่ดี ที่ปฏิบัติให้เห็น เด็กที่ได้รับการอบรม กิริยามารยาท จะเป็นเด็กที่เชื่อฟัง เข้ากับผู้อื่นได้ดี เข้าสังคมได้ มีเพื่อน เรียนดี มีความสุข เมื่อสอนกิริยามารยาทมาแต่อายุน้อยๆ พอถึง 4 ขวบเด็กจะปฏิบัติได้ เช่น ไปลา มาไหว้ สวัสดี รู้จักขอโทษเป็น รู้จักแบ่งปันของเล่น พูดจาไพเราะ รู้จักรอคอยและไม่ขัดจังหวะผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ และความเหมาะสม ในระยะหลังๆนี้จะพบอยู่บ่อยๆ ว่า เด็กแสดงอารมณ์อาละวาดไปจนโต ในขณะที่สมัยก่อน 50 ปีที่แล้ว แทบจะไม่พบเลยเมื่ออายุ 3 ขวบไปแล้ว

ศาสนากับการเลี้ยงดูเด็ก

Longitudinal Study on Adolescent Health (LSAM) โดย Michael Resnick ใน Journal of the American Medical Association ปี 1997 กล่าวว่า เดี่ยวนี้ Social Science ได้ตระหนักถึงความสำคัญของศาสนา ในการเลี้ยงดูเด็ก เขาแนะนำว่า ศาสนา จะช่วยให้เด็กออกจากความยุ่งยากลำบากได้ การศึกษาพบว่าฐานะทางเศรษฐกิจจะระดับเดียวกัน เด็กในเมืองที่ไปวัดจะเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมน้อย ทุกๆ การศึกษาบ่งชี้ชัดว่าเด็กๆ ที่ไปวัดที่ได้ปฏิบัติ และมีค่านิยมทางคุณธรรมที่แท้จริงแล้ว จะไม่ไปเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยต่อต้านสังคมทุกชนิด เช่น ลักขโมย หนีเรียน โดยเฉพาะในระยะวิกฤตของวัยรุ่น เด็กจะปฏิเสธต่อการใช้ยาเสพติด บุหรี่ เหล้า เป็นต้น

ศาสนาเป็นกุญแจสำคัญที่จะให้เด็กมีคุณธรรม พ่อแม่จึงต้องให้เด็กคุ้นเคยกับคำสั่งสอนทางศาสนา เริ่มตั้งแต่อายุเล็กๆ อันเป็นปัจจัยสำคัญมากในการ ป้องกันอันตราย และภัยคุกคามจากภายนอกเมื่อ เติบโตขึ้น การมีมรรยาทดีมีความประพฤติดีคือมีศีล อยู่ในตน

ในหนังสือ “หลวงตาสอนเด็ก” ของท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน ท่านได้กล่าวไว้ว่า “ถ้าเราปล่อยให้จิตใจเป็นไปตามความอยาก ทะเยอทะยานแล้ว คนนั้นจะเสียหายที่สุด จิตใจที่ไม่ได้รับการอบรมเลยนั้น เป็นจิตใจที่เต็มไปด้วยยาพิษ คนเราอยากได้อะไร อยากดู อยากเห็น อยากได้ยิน มักเป็นไปทางเสียหายเสียเป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้นจึงต้องมีธรรมเป็นเครื่องกั้นกรองว่าอย่างนี้ดีหรือไม่ดี ต้องมีกฎเกณฑ์ห้ามตัวเอง อย่าปล่อยใจและตัวเองคะนอง จิตใจต้องมีธรรมมีธรรมสกัดความอยาก เป็นเบรคห้ามล่อกำกับ และใช้ปัญญารักษาตัวให้ดี จึงจะมีความสุข ความเจริญรุ่งเรือง

ท่านปัญญานันทภิกขุ ก็ย้ำว่า “ศาสนาเป็นเรื่อง สำคัญที่เด็กต้องมี ให้มีแต่เล็ก ต่อไปจะมั่นคง หัด

ไปที่ละเล็กละน้อย ไหว้พระ สวดมนต์ ท่องจำพุทธ- สุนัขิตบ้าง เด็กต้องมีการขัดเกลา ถ้าสกปรกมาก ต้องขัดกันแรงๆ หน่อยจึงจะสะอาด

การเรียนรู้และอบรมสั่งสอนตั้งต้นเมื่อเป็นเด็ก เล็ก

Dr. Berton L. White และกลุ่มทีมนักวิจัย 15 คนศึกษาเด็กอายุระหว่างปฐมวัย (preschool) อย่างจริงจัง เพื่อต้องการรู้ว่า ประสบการณ์ในวัยเด็กเล็กนี้ เป็นอย่างไร จึงจะทำให้เด็กนั้นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ที่ฉลาด มีสุขภาพสมบูรณ์ได้ทั้งกายและใจ การศึกษา นี้เป็นโครงการของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University's Preschool Project) ลงตีพิมพ์ใน APA Monitor American Psychological Association, Washington DC Vol. No.4 1976 สรุปว่าเด็กจะ เรียนรู้ได้ตั้งแต่วัยเล็กมาก ระยะที่สำคัญที่จะให้ มนุษย์มีความสามารถฉลาดในทางเชาวน์ปัญญา คือระยะ 8-18 เดือน ซึ่งเป็นระยะวิกฤตต่อการเจริญ พัฒนาในเรื่องนี้ เมื่อเทียบกับเด็กอายุหลัง 2 ขวบไปแล้ว ฉะนั้นสิ่งแวดล้อมจึงสำคัญมาก โดยเฉพาะผู้เป็น แม่ที่จะให้ประสบการณ์ชีวิตกับลูกมากกว่าคนอื่น และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ

การที่เด็กจะใช้ภาษาสื่อเป็นคำพูดได้ดีซึ่งเป็น พื้นฐานของเชาวน์ปัญญาและทักษะทางสังคมนั้น เด็กจะต้องมีการพูดด้วยการสอนพูดจากกันด้วยกัน “live language” ฉะนั้นช่วงอายุ 12-15 เดือนเป็น ช่วงระยะอายุที่ดีที่สุดที่จะทำให้เด็กมีจิตใจที่ดีใน การมีชีวิตทางสังคมที่ดีต่อไป การเคลื่อนไหว การเล่น เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนา พ่อแม่จึงควรจัดสถานที่ ให้เด็ก

ครอบครัวเป็นศูนย์กลางที่สำคัญในการให้ความรู้ การศึกษาแก่เด็ก (education delivery system) และต้องประกอบด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ทำไมจึงต้องให้เด็กเริ่มรับรู้ และเรียนรู้ตั้งแต่ปฐมวัย

ในการศึกษาวิจัยได้ทำให้เรามีความรู้ว่า เซลล์ของสมอง หรือ neurons เมื่อก่อนเกิด และหลังเด็กเกิดแล้ว ไม่ได้แตกต่างกันมากนัก แต่สิ่งที่แตกต่างกันอย่างมาก คือ กิ่งก้านสาขาที่แตกออกไปมากมาย ไปติดต่อกันระหว่างเซลล์ต่างๆ (connection) เกิดการสัมผัสเชื่อมโยงขึ้น (synapse) ระหว่างเซลล์ และคุณสมบัติที่ลึกลับของสมองคือ ความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยน เปลี่ยนแปลงได้ (plasticity) ซึ่งทั้งหมดนี้สมองจะเจริญมากขึ้นขึ้นกับประสบการณ์ และการกระตุ้นที่พอเหมาะจากสิ่งแวดล้อม การเชื่อมโยง (network) เหล่านี้จะเจริญมากใน 2 ขวบปีแรกจนมีจำนวน synapse เท่าๆ กับผู้ใหญ่ และเมื่อ 3 ขวบจะเป็น 2 เท่าของพ่อแม่ ฉะนั้น 3 ปีแรก เด็กจะรับรู้และเรียนรู้มีการตกลงตัดสินใจกับตัวเองต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ให้ความสุข เป็นเรื่องดี หรือเป็นเรื่องอันตราย นำกลัว ไม่ดี ว่างใจไม่ได้ เป็นต้น หลังอายุ 10 ปีไป synapse เหล่านี้ค่อยลดลง จนถึงวัยรุ่นจำนวนจะลดลงเป็นครึ่งของที่เคยมีเมื่อเด็กเล็ก (P. Susan Greenfield 1999)

ฉะนั้นประสบการณ์เบื้องต้นจึงสำคัญที่สุดในการพัฒนาสมอง โดยเฉพาะภาษา ถ้าได้ละเลยไป หรือให้ผิดไปแล้ว หน้าที่ของสมองไม่ได้ทำหรือทำผิดพลาดไปจะยากมากในเวลาต่อๆ มาที่เด็กจะเรียนรู้และใช้ความสามารถของตนได้เต็มที่ การพัฒนาสมองจึงเป็นลักษณะ “ใช้ให้เกิดการเรียนรู้ เกิดการกระทำ หรือปล่อยให้สูญเสียไป” (use it or lose it) การเจริญพัฒนาของเด็กแม้ว่าจะมีพันธุกรรม (genes) เป็นตัวกำหนดอยู่ก็ตาม ไม่ว่าพื้นฐานของเด็กจะเป็นแบบใด (temperament) พ่อแม่ คนเลี้ยงดูที่มีปฏิสัมพันธ์กับเด็กจะปรับเปลี่ยนขัดเกลาเด็กได้ด้วย

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่าเราจะจงใจปั้นเด็กให้เป็นคนที่เราต้องการได้ ฟังระลึกว่าแม่เด็กจะเป็นผู้รับอย่างอัจฉริยะ (perceiver) แต่เขายังไม่สามารถ

เข้าใจและแปลคำพูด และเหตุการณ์ที่พบได้ดีเลย หรือตามความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ จึงไม่ควรบังคับเด็กให้เรียนเร็ว และเร่งใส่ข้อมูลให้เกิดความรู้ ทั้งนี้เพราะสมองยังเจริญไม่เต็มที่ เช่น ถ้าไปเร่งรัดสอนเลขเมื่อเล็กๆ ในขณะที่ทางเดิน (pathway) ของสมองยังไม่เจริญถึงขั้นนามธรรม ยังไม่เติบโตพอและรวบรวมจัดเป็นระบบได้ดีพอ จะไม่เป็นผลดีเลย จนกว่าสิ่งเหล่านี้จะเจริญได้เต็มที่

เด็กเล็กต้องการการเรียนรู้จากการเลี้ยงดูใกล้ชิด โอบอ้อมทะนุถนอม พูดคุยเล่นกับเขา ตอบสนองเขาเมื่อเขาต้องการ เพราะเมื่อเด็กสื่อความหมายมาโดยกิริยาท่าทางหรือการส่งเสียง ภาษา การสัมผัสเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งทางกาย สายตา การได้ยิน และต้องเป็นไปในทางที่ดี เสียงนุ่มนวล และใบหน้าที่ยิ้มแย้ม การร้องเพลง เป็นสิ่งที่สำคัญต่อเด็กมาก เขาสามารถรับรู้สัมผัสที่ดีและไม่ดีได้ตั้งแต่เล็กๆ เด็กต้องการการเรียนรู้ซ้ำๆ เขาพบว่าดนตรีที่ไพเราะจะกระตุ้นการประดิษฐ์ การสร้างสรรค์ การเล่นจะช่วยให้เด็กมีการเคลื่อนไหวอยากรู้อยากเห็น และมีความกระตือรือร้นใฝ่รู้ค้นคว้ามากขึ้น

ฉะนั้นในระยะ 3 ปีแรก เด็กจึงควรได้พบได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่ดีๆ ผู้ใหญ่ให้ความรัก ความเมตตา แต่สร้างขอบเขตวินัยในการประพฤติปฏิบัติ เด็กจะทำตามก่อนเด็กจะเข้าใจเสมอ การที่ผู้ใหญ่พูดบอกเด็กอย่างเดียว และพยายามพูดให้เด็กเข้าใจอย่างที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติกันสมัยนี้ นอกจากจะทำให้เด็กไม่ทำตาม ไม่เชื่อฟังแล้วยังเป็นการกระตุ้น ไร้อารมณ์ และการต่อต้าน และนำไปสู่ปัญหาหوارهหว่างกัน เมื่อผู้ใหญ่ใช้การพูดมาก แต่ลงมือปฏิบัติน้อย เด็กจะไร้ระเบียบ ชน วุ่นวาย ละเมิดสิทธิ์ มีการควบคุมตนเองได้น้อย จึงควรพูดพอรับได้ ควบคู่กับการกระทำอย่างที่บอกด้วย เด็กเรียนรู้จากการกระทำมากกว่าคำพูด เพราะเรียนรู้เลียนแบบอย่างที่เราพบเห็นซ้ำๆ ในชีวิตประจำวันมากกว่าการพรัสอนซ้ำแล้วซ้ำเล่า

การเลี้ยงดูลูกให้คิดเป็นและมองโลกในทางดี (optimistic or positive thinking)

การมองโลกในทางดีไม่ได้หมายความว่า จะเห็นอะไรดีไปหมดทุกอย่าง แต่เป็นการมองที่สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริงและอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจถึงพื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน พ่อแม่อยากให้ลูกเป็น คนเก่ง คนดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ปฏิบัติการงานได้สำเร็จ มีพลังผลักดันให้ก้าวหน้า รู้สึกตนมีคุณค่านั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องรู้จักคิดให้ดีและคิดให้เป็นด้วย เพราะจะเป็นพื้นฐานที่ทำให้ตนมีความหมายเพียรพยายามอดทนต่อไปได้ เมื่อพบอุปสรรคไม่โทษตนเองเกินไป และไม่โทษผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อเรื่องนั้น และพยายามหาทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อ

Martin E.P Seligman ผู้ศึกษาและเขียนเรื่อง "Learned Helplessness" ซึ่งเขาพบว่า เป็นสาเหตุสำคัญของอาการและโรคซึมเศร้าตลอดระยะเวลา 25 ปี ที่เขาศึกษาวิจัยและรักษาผู้ป่วยโรคนี้ เขาพบว่า อัตราส่วนของการมองโลกในแง่ดี (optimistic) และการมองโลกในแง่ร้าย (pessimistic) ของคนปกติเท่ากับ 2 : 1 ในขณะที่คนซึมเศร้า มีอัตราส่วน 1 : 1 ความคิดจะเป็นตัวชี้แนะ การกระทำ การฝึกสอนให้เด็กคิดให้ดี คิดให้เป็น จะเป็นเกราะคุ้มกันอาการโรคซึมเศร้าได้

Seligman ได้ให้หลักการของการคิดดี (optimistic thinking) ไว้สอนตนเองและสอนเด็ก 3 ประการคือ

1. Temporary or changeable vs Permanence

การยอมรับเข้าใจสภาพความเป็นจริงที่ว่า เหตุการณ์และสภาพต่าง ๆ นั้น มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีอะไรคงที่เสมอไป ซึ่งเข้ากับหลักอนิจจังของพระพุทธศาสนา ถ้ามองปัญหาเพียงชั่วคราว จะทำให้เกิดกำลังใจ อดทน และรอคอยได้ พร้อมกับชวนขยายพยายามต่อไป เช่น เด็กคิดว่า เขาพลาด

ไปในครั้งนี้ แต่ยังมีเวลาอื่น หรือสิ่งอื่น ที่เขาจะมีโอกาสพยายามทำได้อีกก็ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น

2. Impersonal vs Personal

การมองปัญหาที่เกิดขึ้น อย่าไปเจาะจงเอาตัวบุคคล หรือกล่าวโทษตนเองและผู้อื่นมากเกินไป เพราะบุคลิกของคนจะเปลี่ยนแปลงได้ยาก และถูกเร้าอารมณ์การต่อต้านได้ง่าย จึงให้มองที่การกระทำ เพราะการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมเป็นไปได้มากกว่า เด็กที่คิดดีจะมองว่าตนยังมีดีอยู่ และยังสามารถอย่างอื่นอีก เช่น เด็กบอกกับตนเองว่า "เขาพลาดไป เพราะคราวนี้เขาดูหนังสือไม่พอ เขาต้องขยันขึ้น" เป็นต้น

3. Specific vs Generalize

ปัญหาทั้งหลายให้มองเฉพาะเรื่อง อย่าคิดหรือพูดเป็นเรื่องทั่วไปทั้งหมด เพราะในประการหลังจะทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้หมดหวัง เช่น เมื่อมีเรื่องกับเพื่อน เขารู้สึกว่า "ไม่มีใครชอบฉันเลย" หรือ "เพื่อนชอบมาหาเรื่องฉันเรื่อยทุกที" แต่ถ้าคิดว่าวันนี้เกิดเรื่องทะเลาะกันเพราะเพื่อนอารมณ์ไม่ดี หรือ "เขาคงไม่ชอบใจฉันที่ฉันไปพูดเรื่องนี้ขึ้น" เป็นต้น

ความคิดโต้แย้งเป็นกระบวนการอันหนึ่งที่ช่วยให้คนเรารู้จักคิดหาทางออกและแก้ปัญหา ช่วยในการตัดสินใจ ไม่ให้กระทำไปโดยไม่ไตร่ตรองหรือรีบด่วนหรือทำโดยปราศจากความยับยั้ง แม้เด็ก ๆ อาจยังคิดโต้แย้งไม่เป็น พ่อแม่หรือผู้ปกครองแสดงเป็นแบบอย่างความคิดให้ได้ โดยคิดออกมาเป็นคำพูดดัง ๆ เช่น "แม่ลืมของไว้ที่ทำงานอีกแล้วสงสัยรีบไปหน่อยวันนี้ คราวหน้าต้องตั้งสติเตือนตัวเองดี ๆ" หรือ "วันนี้แม่พบผ้าชิ้นหนึ่งสวย ถูกใจ จะซื้อแล้วแต่คิดขึ้นมาได้ว่าจะต้องให้ค่าเทอมลูกก่อน เพราะเป็นเรื่องสำคัญ แม่เลยยังไม่ซื้อ" เป็นต้น

การฝึกให้เด็กคิด จะต้องสอนด้วยว่า ความคิดนั้น ๆ ถ้ากระทำแล้วจะมีผลตามผลอย่างไร (consequences) ฉะนั้นเมื่อให้เด็กแสดงความคิด

หลายอย่าง พ่อแม่ต้องรับฟังหรือจดลงแล้วให้คิดว่า ผลลัพธ์แต่ละอย่างนั้นมีอะไรตามมาได้บ้าง และมาเลือกดูอันที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้ เพื่อลงมือกระทำ ถ้าทำไปแล้วไม่เกิดผลก็จะมีข้ออื่น ๆ ที่จะนำไปกระทำอีกได้ หรือกลับมาคิดหาวิธีแก้ไขกันต่อไป การกระทำเช่นนี้ เด็กก็จะหัดประเมินสถานการณ์การกระทำด้วยตัวของเขา และเขาจะรู้จักนำวิธีการเหล่านี้เข้าแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ตลอดไป

การฝึกให้เด็กคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ในทางสร้างสรรค์นั้นยังมีหลักสำคัญอีก คือ

1. ไม่แก้ปัญหแทนเด็ก หรือแก้ปัญหให้หมดทุกอย่าง กล่าวคือ ไม่ไปแทรกแซงยุ่งเกี่ยวกับเด็กไปทุกเรื่อง จนเด็กไม่ได้มีโอกาสทำ มีโอกาสฝึกฝน มีทักษะแก้ไขด้วยตนเอง อันตรายที่ตามมา นอกจากเด็กทำเองไม่เป็นแล้ว พ่อแม่ยังสื่อไปให้เด็กเข้าใจว่า เขาเป็นคนไม่มีความสามารถ เขาต้องพึ่งผู้อื่นเสมอ เมื่อเติบโตขึ้น เขาจะมีความลำบากในการตัดสินใจ และคอยหวังพึ่งผู้อื่น แต่พ่อแม่มีหน้าที่คอยให้ความสนใจ สนับสนุน และให้กำลังใจเด็ก

2. เมื่อให้เด็กคิด ให้เด็กลองทำ ต้องให้เขาคิดทำโดยตัวเองให้ตลอด ถ้ามีการติดขัด คับข้อง จึงช่วยชี้แนะ ให้คำปรึกษาได้

3. เมื่อให้เด็กทำอะไร อย่าเร่งรัดหรือคาดหวังมาก หรือให้เกิดผลเร็ว ต้องให้เวลาเขาเพียงพอ การเจริญพัฒนาทุกชนิดจะต้องใช้เวลา และรอการเจริญพัฒนาหน้าที่ต่างๆ ของสมองให้ทำงานเต็มที่ด้วยผู้ใหญ่จึงต้องเข้าใจลักษณะของเด็กตามวัย และปรับตน เลี้ยงลูกเข้ากับวัยและระยะเวลาที่เด็กเจริญพัฒนาด้วย

4. ไม่ไปตำหนิวิพากษ์วิจารณ์การกระทำมากเกินไป เพราะเมื่อเด็กเริ่มคิดเริ่มทำ เขายังไม่เข้าใจที่เดียวยังไม่ถนัด ไม่มีทักษะเพียงพอ เขากำลังหัดทำ จึงควรเริ่มการหัดทำทีละน้อย เป็นขั้นตอน ผู้ใหญ่ให้ความสนใจ เอาใจใส่ในกระบวนการมากกว่าผล

การทำได้แต่ละขั้นจะกระตุ้นให้เกิดความสุข ความพอใจ และอยากทำต่อไปมากขึ้น เด็กควรได้รับกำลังใจ การชื่นชมเมื่อเขาทำได้ หรือแสดงความพยายามผู้ใหญ่ให้ความสนใจ และปรับตะล่อมไม่ให้ออกนอกกรอบนอกทางเกินไป

ผู้ใหญ่จึงไม่ได้บอกให้คิดอะไร ทำอะไรไปหมดทุกอย่าง แต่ฝึกให้เด็กคิดอย่างไร ทำอย่างไรไปด้วย ซึ่งสามารถปลูกฝังฝึกหัดให้เด็กมีความคิดในทางที่ดีได้ตั้งแต่อายุน้อย

การที่จะให้คนเรามีความคิดที่ดี และเกิดศรัทธาภาคภูมิใจแห่งตนได้นั้น จะต้องอาศัยความสามารถในการควบคุมตนเอง ได้เป็นหลักสำคัญยิ่งด้วย การที่เด็กสามารถควบคุม มีความฉลาดในการจัดการสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ถือเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งที่จะต้องให้มีเกิดขึ้นในการพัฒนาเด็ก และสามารถช่วยให้เกิดมีได้ตั้งแต่วัยทารกที่มีกับสิ่งใกล้ตัว เมื่อเด็กทำอะไร เช่น ยิ้ม ส่งเสียง เคลื่อนไหวร่างกาย แขนขา มีการตอบสนองกลับมาทางดีจะทำให้เด็กรู้สึกว่ามีอำนาจทำให้เกิดการตอบสนองได้ เด็กก็จะยิ่งทำยิ่งเคลื่อนไหวยิ่งเพิ่มกิจกรรมมากขึ้น เด็กจะรู้สึกสนุกเพลิดเพลิน อยากทำต่อ อยากลอง ค้นคว้าต่อ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึที่ดีที่ตนมีความสามารถในการกระทำตรงข้าม ถ้าการกระทำของเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง เด็กจะหมดความสนใจ กลายเป็นความเฉื่อยชา มีอารมณ์วิตกกังวล และ/หรือ ซึมเศร้าตามมาได้ พร้อมกับรู้สึกว่าการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ การตอบสนองไม่แน่นอน หรือการไม่ตอบสนอง ทำที่และการสื่อของเด็ก จะเกิดผลเสียต่อการเรียนรู้ และจิตใจได้อย่างมาก

ในชีวิตประจำวัน มีโอกาสมากมายที่พ่อแม่จะช่วยให้ลูกเกิดความรู้สึกว่าตนมีอำนาจควบคุม มีความสามารถทำได้ และป้องกันความรู้สึกที่ตนหมดหนทาง ไม่มีประโยชน์ที่จะทำต่อไป การช่วยเหลือเด็กให้กระทำต่อไปได้ โดย

1. เมื่อประสบสิ่งใหม่ๆ ให้ค่อยๆ เผชิญ และให้ค่อยๆ ทำไปที่ละขั้นตอน เริ่มจากเล็กน้อยไปหา

และเริ่มจากสิ่งง่ายที่เด็กพอทำได้ก่อน

2. จัดการกระทำ การงาน การเล่น ให้เหมาะกับอายุที่อาจทำได้

3. ให้มีทางเลือก เด็กสามารถเลือกได้ เมื่อเขาพูด บอกตอบรับ หรือปฏิเสธได้

4. ให้ความคิด และทำที่ดีๆ ต่อลูก ให้ประสบพบเห็นสิ่งที่ดี

5. ทบทวนว่าวันหนึ่งๆ มีอะไรดีๆ เกิดขึ้นบ้าง เช่นในเวลาอน แม่อาจบอกว่า แม่มีความสุขที่เห็นลูกไม่ทะเลาะกัน ที่ลูกช่วยติดกระดุมให้แม่วันนี้ หรือที่ลูกตั้งใจทำการบ้าน เป็นต้น หรือลูกบอกแม่ว่าหนูดีใจที่แม่ยิ้ม วันนี้ เพื่อนที่โกรธหนุวานนี้มาพูดกับหนูแล้ว วันนี้หนูทำเลขเสร็จ เป็นต้น

การลงมือทำ การปฏิบัติ เป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะพัฒนาคนให้เป็นผู้ผลิต การมีประสบการณ์ การทำได้ เป็นแรงบันดาลใจให้สร้างสรรค์ ไม่รอให้โชคชะตามากำหนดทางเดินชีวิต ตั้งแต่ 2 ขวบ เป็นต้นไป เด็กมีการเล่น และเริ่มการกระทำที่ช่วยตัวเอง การกระทำที่เลียนแบบ ผู้คนแวดล้อมรอบตัวภายในครอบครัว และบ้านตนเอง จึงเป็นวัยที่จะต้องเริ่มหัดให้เด็กได้ลอง ได้ทำได้หลายอย่างในชีวิตประจำวัน ที่อยู่ร่วมกัน เช่น การกิน การทำความสะอาด การแต่งตัว การครัว การใช้เครื่องใช้ไม้สอย เป็นต้น โดยยึดหลักว่า เป็นการฝึกให้เด็กรับรู้ เรียนรู้ หัดทำ หัดลอง มีประสบการณ์ เพื่อให้เกิดการควบคุมตนเองขึ้น (self-control) เป็นสำคัญ โดยที่ความถูกต้อง เรียบร้อย กระทำดีอย่างไรผู้ใหญ่ต้องการนั้นยังเป็นไปไม่ได้

งานบ้าน และกิจกรรมภายในบ้านเป็นสิ่งที่ฝึกหัดได้ดีมาก ให้เด็กลองช่วยทำ เช่น “พับผ้า” (ซึ่งอาจเป็นการเล่นหรือออกหรือพับยุ่งเหยิง) กวนแป้ง เต็ดผัก เช็ดโต๊ะ ฯลฯ เด็กอเมริกันอายุ 2 ขวบกว่า ทำความสะอาดตนเอง กินข้าวเอง ถอดใส่เสื้อผ้าเอง เมื่ออายุ 3 ขวบ บางคนติดกระดุมเองได้แล้ว ผู้ใหญ่ไม่ไปบังคับเด็ก แต่ให้เขาทำ เมื่อติดขัดช่วยเหลือ หรือทำให้ก่อนสักหน่อยและให้เขาทำต่อ เด็กจะ

เรียนรู้ทักษะ เรียนรู้ขั้นตอน รู้การแก้ปัญหา มีความคล่องตัว ไหวพริบ หัดคิด หัดพยายาม และอดทน แต่ผู้ใหญ่ทุกคนต้องตระหนักความจริงด้วยว่าเราไม่ได้ปล่อยให้เด็กทำอะไรเองทั้งหมด มีอิสระตามอำเภอใจ หรือตัดสินใจเองไปทุกๆ เรื่อง ที่ถูกต้องและตามความเป็นจริงคือ เด็กอยู่ในความควบคุมของผู้ใหญ่เสมอ ปล่อยให้เด็กตามลำพังไม่ได้ แม้จะให้โอกาสเลือก โอกาสตกลงใจก็ตาม พ่อแม่จะเป็นผู้เลือก กลั่นกรองไว้แล้ว เพื่อให้เด็กเลือกเองในที่สุด พ่อแม่เป็นผู้กำหนดโครงสร้าง วางกรอบขอบเขต เป็นผู้มีอำนาจบทบาทหน้าที่ควบคุมเด็ก เด็กจึงจะทำในสิ่งที่ดีที่ผู้อื่นและสังคมยอมรับได้ รู้จักสิ่งดี สิ่งไม่ดี แยกแยะได้ ต่อไปจะเลือกเป็น ฉะนั้นโครงสร้างและรูปแบบหรือกรอบขอบเขตที่วางจะต้องชัดเจน แน่นนอน โดยประการเช่นนี้จะเป็นการป้องกันอันตราย และความไม่เหมาะสมไปด้วยกัน

ความรักความอบอุ่นที่ให้กับเด็กไม่มีขีดจำกัด แต่ต้องมีขอบเขตจำกัดในพฤติกรรมและการชมเชย แม้ว่าการชมเชยจะเป็นสิ่งที่ดีที่ต้องให้กับเด็กเพื่อเกิดกำลังใจและภาคภูมิใจก็ตาม คำชมเชยนั้นจะต้องให้เมื่อเด็กทำได้สำเร็จ หรือมีความพากเพียรพยายามตั้งใจอย่างเหมาะสม ผลของการชมเชยพร่ำเพรื่อ เพียงเพื่อให้เกิดความรู้สึกดี แต่ไม่เน้นที่ความสามารถหรือการกระทำก็จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่มีค่า ช่วยตัวเองไม่ได้ ไม่มีเป้าหมายเช่นกัน ไม่เกิดความรู้สึกว่าตนมีความสามารถที่แท้จริง ที่เป็นผลเสียอย่างมากตามมาก็คือ ความเฉื่อย ไม่กระตือรือร้น ความไม่มั่นใจ แม้เวลาต่อมาเขาสามารถทำอะไรได้จริง เมื่อชมเขา เด็กก็จะคิดว่านั่นคือคำยอ ไม่ได้เป็นคำชมจากใจจริง และบางคนเกิดความไม่ไว้วางใจและไม่เชื่อมั่นผู้ใหญ่ในคำชมนั้น ผลเสียอย่างมากคือ เขาไม่เกิดความภาคภูมิใจอย่างแท้จริง และไม่ได้เรียนรู้จากความสำเร็จนั้น

บทบาทของพ่อต่อการพัฒนาเด็ก

ตั้งแต่ช่วงที่ 2 เป็นต้นไป พ่อจะมีบทบาทสำคัญขึ้นต่อการเลี้ยงดู โดยเฉพาะในการช่วยเรื่องการสร้างวินัย และควบคุมระเบียบ เด็กที่มีพ่อเข้ามา มีบทบาทในการเลี้ยงดูอย่างดี จะเจริญพัฒนาในการปรับตัวเข้าสังคมได้ดี ยอมรับสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทาย มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้น ทักษะการงานและเรียนหนังสือได้ดี มีความรู้สึกและการกระทำที่สำเร็จได้หลายอย่าง แบบฉบับของพ่อที่มีลูกประสบความสำเร็จในการเรียน และมีอาชีพดำรงชีวิตไปได้ดี จะเป็นพ่อที่มีลักษณะเข้มงวด แต่ให้อภัยเป็น มีความเข้มแข็งแต่สามารถยืดหยุ่นได้ รับฟังความคิดเห็นของเด็ก มีอารมณ์ขัน สั่งสอนลูก และคาดหวังให้ลูกเชื่อฟัง บทบาทของพ่อมีความสำคัญมากขึ้นเมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น โดยเฉพาะในการปรับตัวของเด็ก พ่อจึงควรใช้เวลา มีความสนุก เพลิดเพลินกับลูก ทำอะไรร่วมกันอยู่เสมอ ช่วยให้ลูกมีงานอดิเรก มีกิจกรรม เช่น กีฬา การทำงานภายในครอบครัว ให้ความสนใจลูก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การรับฟัง เปิดโอกาสให้ลูกเข้าหา ปรึกษา รับฟัง โดยเฉพาะในเรื่องสำคัญๆ เช่น เรื่องเพศ เรื่องอาชีพ อนาคต การปฏิบัติตนในสังคม ฯลฯ เด็กทุกวัยต้องการความรัก ความสนใจ เอาใจใส่อยู่เสมอ เมื่อเติบโตขึ้น เด็กจะมีวินัยในตนบ้างแล้ว ฉะนั้นบทบาท ครอบครัวยุคใหม่ การวางขอบเขตของพ่อแม่จะน้อยลงไป ตามวัยที่เด็กพัฒนาขึ้น แต่พ่อแม่จะมีบทบาทเป็นที่ปรึกษา เป็นผู้ได้รับความไว้วางใจ และเข้าหาได้ เมื่อเขาต้องการ การปฏิบัติโดยวิธีเหล่านี้ เป็นการป้องกันปัญหาวัยรุ่น เช่น การประพฤติผิดทางเพศ พฤติกรรมเบี่ยงเบน การเสพยา ติดเหล้า เป็นต้น แต่เด็กจะประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ เมื่อถึงคราวมีครอบครัว เขาก็มีชีวิตสมรสที่เป็นสุข และเป็นพ่อแม่ที่ดีต่อไปได้

การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี ทั้งกาย จิตใจ และมีคุณธรรม ให้เป็นผู้มีความแข็งแรง เข้ม

แข็ง มีความสุข พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา ต่อสู้เพื่อผู้แผ่นดินไทย ดังท่านพระธรรมปิฎกได้กล่าวไว้ว่า

*ให้มีความเข้มแข็ง เจอทุกข์ภัยไม่พรั่น
มีความเพียรสร้างสรรค์ โดยใช้สติปัญญา*

พ่อแม่ผู้ดูแลเด็กทุกคน รวมทั้งครู จึงเป็นเสาหลักในการเลี้ยงดูอบรมบ่มนิสัย สั่งสอน ฝึกหัด เป็นรูปแบบอย่างที่ดี มีทัศนคติที่ดีและปฏิบัติต่อเด็กด้วยความรัก ความเมตตา แต่ที่ว่าการปฏิบัติต้องเป็นบทบาทที่เข้มแข็ง หนักแน่นอดทน ให้ผู้ใหญ่มีความมั่นใจในอำนาจหน้าที่ของตนที่พึงมีต่อเด็ก แยกแยะให้เป็นระหว่งการลงโทษ การปราบปรามพฤติกรรมที่ผิด ด้วยความรัก ปราบปรามให้ได้ดี ออกจากการลงโทษที่ไร้ความปราณี ทำร้ายร่างกาย และปราศจากคุณธรรม ในประการแรกผู้ใหญ่ยังอยู่ในระยะที่ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ในการสั่งสอน จึงควรมีกฎ มีกติกา มีระเบียบไว้เป็นเกณฑ์บังคับที่ชัดเจน โดยเอาหลักที่ดีของสังคมมาเป็นตัวประเมิน เช่นไม่ให้เด็กประพฤติ เกเร เห็นแก่ตัว ทำทนาย ไม่ซื่อสัตย์ หรือ ก้าวร้าวรุนแรง เป็นต้น

หลักในการอบรมสั่งสอน และการลงโทษ

1. ผู้ใหญ่จะต้องแยกแยะระหว่างพฤติกรรมที่เด็กจงใจทำฝ่าฝืนกับพฤติกรรมที่ยังเป็นเด็ก มีความพลั้งเผลอ รับผิดชอบยังไม่ได้เต็มที่
2. มีขอบเขต ชัดคั่นการกระทำที่ชัดเจน ถึงการอันใดที่อนุญาตให้ทำได้และการอันใดเป็นข้อห้าม
3. เมื่อเด็กมีพฤติกรรมผิดต้อง ตัดทันท้าย พ่อแม่ต้องมีความมั่นใจในการตัดสิน และจัดการ
4. เมื่อได้กระทำลงไปแล้ว ต้องสอนตามหลัง เหตุการณ์ และยืนยันในความรักความปรารถนาดีเสมอ
5. หลีกเลี่ยงความต้องการของผู้ใหญ่ หรือ การออกคำสั่งที่เด็กทำไม่ได้ หรือไม่สามารเป็นไปได้

6. ให้ความรัก ความปรารถนาดีเป็นที่ตั้ง และเป็นตัวนำ

ทั้งหมดที่บรรยายมานี้ เป็นหลักส่วนหนึ่งของการเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพจิตดี แต่ผู้ใหญ่ต้องไม่ลืมว่าเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันในพื้นฐานจิตใจ ความถนัด ความสามารถ ดังเช่น Thomas และ Chess ได้ศึกษาระยะเวลาเรื่อง temperament ที่มีแตกต่างกันไปในแต่ละคน เช่น การปรับตัว การตอบสนอง พื้นฐานอารมณ์ ความช้า ความว่องไว เลี้ยงง่าย เลี้ยงยาก เป็นต้น

ฉะนั้นพ่อแม่จะต้องมีความฉลาด รู้ทัน เอาใจใส่ รู้จักลักษณะ บุคลิก ความต้องการของลูก เป็นผู้สังเกตที่ดี ปรับสภาพและวิธีการของตนเข้ากับเด็กที่กำลังเจริญวัย และยอมรับว่าลักษณะเฉพาะบางอย่างอาจเปลี่ยนแปลงตามความต้องการของผู้ใหญ่ไม่ได้ แต่สามารถปรับ กล่อมเกลา และช่วยเหลือให้เด็กอยู่ในแนวทางที่ดี ปรับตนอยู่ในสังคม ใช้ศักยภาพของตนให้เต็มที่ เอื้อประโยชน์ต่อตน ต่อสังคมและต่อประเทศชาติได้

ทั้งหมดที่บรรยายมานี้ ท่านสามารถพบสาระสำคัญๆ ทั้งหมดได้จากหนังสือ “แม่เล่าให้ฟัง” และ “เจ้านายเล็กๆ ยุวกษัตริย์” พระราชนิพนธ์ของสม

เด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนากรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ พระองค์ได้บรรยายถึง พระราชจริยวัตรการอบรมเลี้ยงดูพระราชโอรส พระราชธิดา ให้เจริญวัยพร้อมพร้อมสมบูรณ์ไปด้วย พระพลานามัย พระราชจริยวัตร และพระปรีชาสามารถ นานับการกอร์ปด้วยทศพิธราชธรรมครบบริบูรณ์ ดังได้ประจักษ์แก่ใจของประชาชนชาวไทย และชาวโลกมาแล้ว

สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาปรินายก เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งเป็นพระศาสนโสภณ ตรัสทางรายการวิทยุ อส. เมื่อ พ.ศ. 2511 ว่า

พระพุทธศาสนาได้มีหลักธรรมสำหรับอบรมจิตใจอยู่โดยสมบูรณ์ หากได้มีการนำมาให้มาเกิดความสนใจในการอบรมจิตใจจนถึงปลูกฝังเป็นนิสัยในทางที่ถูก เพื่อประพฤติตนให้เหมาะสม ให้มีความเจริญในด้าน การสอน การทำงาน สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และครองชีวิตให้มีความสุขตามสมควร เพราะเด็กจะได้รับประโยชน์ที่สำคัญคือ ฝึกให้เด็กมีความตั้งใจเพิ่มขึ้น (เสริมสร้างพลังใจ) และฝึกให้รู้จักใช้ความคิด (เสริมพลังปัญญา) เด็กนั้นจึงจะเจริญพัฒนา ทำตนเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และต่อสังคมประเทศชาติได้สืบไป

บรรณานุกรม

1. พระราชนิพนธ์สมเด็จพระพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์. “แม่เล่าให้ฟัง”. จัดพิมพ์เนื่องในโอกาสที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงมีพระชนมายุครบ 80 พรรษา 21 ตุลาคม 2523.
2. พระราชนิพนธ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์. “เจ้านายเล็ก ๆ ยุวกษัตริย์” จัดพิมพ์เนื่องในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงเจริญพระชนมายุครบ 60 พรรษา 5 ธันวาคม 2530.
3. ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. “หลวงตาสอนเด็ก” รวบรวมพระธรรมเทศนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.
4. ท่านพุทธทาสภิกขุ. “แม่”. ในหนังสือจัดพิมพ์พระธรรมเทศนา. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, .
5. ท่านปัญญาภินันท์ภิกขุ. “ความรักของแม่”. ในหนังสือจัดพิมพ์พระธรรมเทศนา. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, .
6. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). เราจะกู้แผ่นดินกันอย่างไร. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม, 2542.
7. Shure MB. Raising a thinking child. New York: Saimon and Schuster Inc., 1994.
8. Seligman MEP. The optimistic child. New York: Houghton Mifflin Co, 1995.
9. Rosemond J. Raising a nonviolent child. Missouri: Andrews Mcmeel Publishing, 2000.
10. Greenspan SI. The challenging child. Addison-Wesley Publishing Co.,Inc, 1995.
11. Turecki S, Tonner L. The difficult child. New York: Bantam Books, 1989.
12. Nelsen J, Erwin C, Duffy R. Positive discipline the first three years from infant to toddler. Prima Publishing, 1998.
13. Philadelphia Child Guidance Center, Maguire J. Your child emotional health. The Middle Years. Philip Lief Group Inc., 1994.