

## บทสรุปของการเริ่มต้น



สวัสดิ์ค่ะ รับปากกับคุณหมอแก้วตาว่าจะเขียนสรุปหลังจากที่ได้เข้าร่วมสัมมนาของคุณแม่ต้นแบบทั้ง 2 เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2554 ได้สัปดาห์กว่าๆ แล้วยังไม่มีโอกาสได้ลงมือสักทีวันนี้พอมีเวลาและความรู้สึกอยากจะแบ่งปันประสบการณ์และองค์ความรู้ที่ดิฉันมีให้คุณพ่อคุณแม่ท่านอื่นๆได้รับทราบเพื่อว่าอาจจะช่วยแบ่งเบาภาระของคุณหมอและคุณครูทุกท่านได้บ้างแม้จะเล็กน้อยก็ยังดี

จากการที่ได้ไปร่วมพูดคุยกับคุณแม่ต้นแบบทั้ง 2 ท่านพร้อมลูกทั้ง 2 ในวันนั้นดิฉันรู้สึกโชคดีมากที่มีโอกาสได้พบเจอกับน้องทั้ง 2 ซึ่งดูเป็นเด็กปกติมากดูไม่รู้เลยจริงๆว่าเคยอยู่ในสเปกตรัมมาก่อนน้องพูดจาสื่อสารรู้ความตามวัย มีอารมณ์ขัน ช่างซักช่างถาม สดใส อารมณ์ดีดูสุขภาพดีทั้งกายและใจ สิ่งเหล่านั้นคงต้องชื่นชมและขอปรบมือให้คุณแม่ทั้ง 2 ดังๆที่ได้ใช้ร่างกายแรงใจทุ่มกำลังเต็มทีกับการช่วยให้ลูกหลุดพ้นสภาวะนั้นได้สิ่งหนึ่งที่ดิฉันสัมผัสได้คือ **การคิดบวก การมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันและไม่คาดหวัง**

ดิฉันจึงอยากแนะนำว่า หากคิดจะใช้ฟลอร์ไทม์(FT) ก่อนอื่นเลยให้ถามตัวเองให้แน่ใจว่าสิ่งที่ต้องการแท้จริงสำหรับความเป็นพ่อแม่และลูกนั้นคืออะไรหากคำตอบคือการอยากอยู่กับลูกอย่างเป็นสุข ไม่ว่าจะลูกจะไม่เก่ง ไม่ไว และอีก “หลายๆไม่”

คือ อยากอยู่กับลูกในทุกสภาวะการณที่ลูกประสบพบไม่ว่าจะสุขจะทุกข์จะเศร้าจะหมองพ่อแม่ก็อยากจะเป็นคนที่ลูกอยากเดินเข้ามาหา อยากเป็นมิตรแท้กับลูกอยากอยู่กับลูกแม้ว่าจะไม่มีสิ่งปรุงแต่งนอกกายอะไรเลยถ้าคำตอบเป็นเช่นนี้คุณพ่อคุณแม่ก็มีคุณสมบัติครบถ้วนที่จะเริ่มต้นศึกษาและใช้ FT ได้แต่จะใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่นั่นเป็นอีกเรื่องที่ต้องมุ่งมั่นกันต่อไป

หากคุณพ่อคุณแม่ไม่แน่ใจว่า ตัวเองมีแนวคิดเช่นนี้แล้วหรือยังให้ลองสังเกตตัวเองดูว่าเมื่อใดก็ตามที่ลูกมีพฤติกรรมที่พ่อแม่ไม่ชอบ เช่น ไม่ยอมทานข้าว ไม่ยอมเข้าห้องน้ำ ไม่ยอมนอน ฯลฯ ให้ตรวจสอบใจของตัวเองทันทีว่าคิดเช่นไรเมื่อลูกเป็นอย่างนี้

ในแนวทางของ FT นั้นพ่อแม่จะต้อง**เห็นใจในความยากลำบากของลูกโดยไม่เอาตัวเองเข้าไปตัดสินลูกเพียงเอาใจของตัวเองเข้าไปใส่ใจลูก**คิดในแง่ของลูกว่าลูกต้องทุกข์ทนเพียงใดที่ไม่ชอบทานข้าวแฉ่งๆเพราะข้าวอาจบาดปากทำลูกกลัวฝังใจ หรือไม่ชอบกลืนกับข้าวจานนั้นหรือเหตุผลอีก 108 ที่เป็นของลูก แต่ลูกไม่สามารถพูดบอกพ่อแม่ได้ลูกไม่ชอบการนั่งซักโครกเพราะกลัวจะถูกดูกลงไปในโถ กลัวความรู้สึกเย็นๆ ที่รอบขอบโถหรือเหตุผลใดใดก็ตามแต่ ลูกนอนไม่หลับเพราะกลัวเสียงจิ้งจกตุ๊กแกที่แม่แต่แม่เองก็ยังไม่ได้ยินหรือลูกไม่อยากหลับและฝันร้ายที่เป็นผลมาจากการพูดไม่ออกบอกไม่ถูกจึงต้องอัดอั้นอยู่ในใจจนแทรกซึมเข้าไปในฝันยามหลับ

เมื่อคิดได้อย่างนี้ความรู้สึกที่ตามมาคือความรู้สึกสงสารเห็นใจและอยากช่วยเหลืออย่างเต็มกำลังอยากให้ลูกพ้นจากความทุกข์ยากลำบากนั้นๆ หากเป็นเช่นนี้ทำที่ใจจะอ่อนลงเป็นมิตร และรับฟัง ซึ่งดิฉันมองว่าเป็นเรื่องใกล้ๆ กันกับการให้เกียรติให้ศักดิ์และสิทธิ์ลูกในฐานะมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งสิทธิในการที่จะเป็นที่จะรู้สึกอะไรก็ได้ ไม่คาดหวัง ไม่ตีกรอบ ไม่กดดันซึ่งสิ่งเหล่านี้ดิฉัน**ว่าเป็นเรื่องเดียวกันกับความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์และยอมรับในธรรมชาตินั้นๆธรรมชาติที่คนทุกผู้ทุกนามนั้นแท้จริงแล้วไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าใครสักคนที่รักยอมรับและเข้าใจเราอย่างแท้จริง** ไม่ว่าเรานั้นจะดูแย่ดูไม่ฉลาดหรือดูไม่ดีในสายตาของคนอื่นทั้งหลายแต่ขอมีแค่สักคนที่จะยอมรับเราอย่างไม่มีเงื่อนไขใดใดทั้งสี่สิ่งนี้เราเองก็ต้องการซึ่งแน่นอนลูกของเราที่ต้องการ

เมื่อมีแนวคิดเช่นนี้แล้วไม่ว่าลูกจะมีพฤติกรรมใดแนวคิดต่อลูกในแวบแรกจะไม่ไปในทางลบความคิดแรกคือต้องคิดก่อนว่าเกิดอะไรขึ้นกับลูกลูกลำบากหรือทุกข์อะไรจึงต้องแสดงออกมาแบบนี้ใจเราจะอ่อนยวบและอยากช่วยเหลือลูกในทันที หากแต่ถ้าเรามองไปในทางลบว่าเราไม่ชอบพฤติกรรมแบบนี้ของลูกเลยเราอาจคนอื่นจะทำอย่างไรดีให้ลูกเลิกเป็นแบบนี้ นั่นคือวิธีมองที่ไม่เป็นมิตรต่อลูก

และไม่ส่งผลดีต่อใครทั้งสิ้นเพราะแม่เองก็มีแต่ความเครียดคาดหวังให้ลูกเล็กเป็นเล็กทำแบบนั้นสักที ส่วนลูกเองก็กังวลกับการต่อต้านของแม่แม่ไม่พูดออกมาแต่ก็รู้สึกได้เมื่อยิ่งกังวลสิ่งใดที่เป็นอยู่ก็จะเป็นต่อไปและมีแนวโน้มที่จะเป็นมากขึ้นไปกว่านั้นซึ่งไม่ใช่วงจรที่สร้างสรรค์ที่จะช่วยให้ลูกเบิกบานพอที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวของเขาได้

สำหรับดิฉันคำตอบสุดท้ายคือการอยู่อย่างสุขใจกับลูกซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสวยงามที่สุดในชีวิตจะมีอะไรที่ดีไปกว่าการจับมือใครสักคนที่รักก้าวข้ามผ่านอุปสรรคไปด้วยกันสิ่งเหล่านี้ดิฉันถือเป็นคัมภีร์เบิกทางที่คุณพ่อคุณแม่ต้องมีก่อนที่จะก้าวเดินต่อไป

หากยังไม่เคยคิดเช่นนั้นแต่รู้แล้วละว่าแท้จริงแล้วก็ต้องการเช่นนี้เหมือนกันสิ่งที่ต้องทำก็คือการปรับแต่งใจตัวเองให้เป็นไปในแนวทางนั้นเสียก่อนเพราะถ้าไม่มีใบเบิกทางข้างต้น การจะก้าวเดินต่อไปนั้นย่อมเป็นไปได้ยาก

อีกประเด็นคุยกันในวันนั้นคือทำฟลอร์ไทม์อยู่กับลูกคนหนึ่งและลูกอีกคนหนึ่งเข้ามาร่วมทำให้แม่รู้สึกแยกกับลูกคนที่เข้ามาร่วมสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในความคิดของดิฉันคือเด็กทุกคนคือเด็ก เพียงแต่เป็นเด็กที่แตกต่างกันแต่เด็กทุกคนก็ต้องการพ่อแม่เหมือนกัน เมื่อเราคิดดังนี้เราจะไม่รู้สึกแยกกับลูกคนไหนเลยส่วนในเรื่องการจัดสรรเวลานั้นก็เป็นเรื่องที่พ่อแม่ต้องรับผิดชอบแบ่งเวลากันให้ดีไม่ใช่ความผิดของลูกเลยสักนิดที่อยากจะได้เล่นกับพ่อแม่

FT นั้นเน้นเรื่องอารมณ์ความรู้สึกเป็นหลักซึ่งเราจะนำพาลูกให้มีอารมณ์ความรู้สึกด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดีซึ่งแน่นอนว่า **สัมพันธ์ภาพที่ดีย่อมต้องออกมาจากความคิดความรู้สึกที่เป็นบวกต่อกันอย่างจริงใจ**ซึ่งก็จะวกกลับไปทำการปรับแต่งใจให้มีแนวคิดในด้านบวกต่อลูกที่ดิฉันพูดถึงก่อนหน้านี้

ในระหว่างที่กำลังปรับแต่งใจคุณพ่อคุณแม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับลูกได้โดยการเล่นคนเราไม่เล่นกันไม่ยุ่งกันไม่สานสัมพันธ์ถ้าไม่รักกันยิ่งเล่นกันสนุกยิ่งรักกันยิ่งผูกพันกันนี่คือสิ่งที่คุณหมอพยายามพูดมาตลอดท่านต้องการให้ทุกอย่างเริ่มต้นจากความรักความผูกพันซึ่งได้มาโดยง่ายที่สุดจากการเล่น

ลูกนั้นพร้อมที่จะรักพ่อแม่อยู่แล้วขอเพียงพ่อแม่ต่อติดจุดนั้นให้ได้ ขึ้นต่อๆ ไปดิฉันว่าไม่น่าจะยากเมื่อมีความรักความผูกพันต่อกันเป็นอย่างดีแล้วการจะนำพาให้ลูกมีพัฒนาการที่ก้าวหน้าขึ้นก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไปเปรียบง่าย ๆ ก็กับการที่ถ้าเรารักใครสักคน เราก็พร้อมที่จะฟังพร้อมที่จะร่วมหัวจมท้าย พร้อมที่จะลองอะไรใหม่ๆ ที่เราไม่คุ้นเคยยอมที่จะทนต่อการตื้อยื้อของพ่อแม่ พร้อมที่จะเรียนรู้คนที่เรารัก เราเองเป็นเช่นนั้นซึ่งแน่นอนว่าลูกก็เป็นเช่นนั้นค่ะ

ในที่นี้ดิฉันคงไม่ลงลึกในรายละเอียดเทคนิควิธีการพัฒนาลูกในแต่ละขั้นเพราะตัวดิฉันเองก็ยังคงเรียนรู้และฝึกฝนอีกมากเพียงแต่อยากจะทำให้ผู้ที่เริ่มต้นใหม่ตั้งหลักได้เร็วจึงอยากสรุปว่าขอเพียงเข้าใจใจของตัวเองว่าต้องการอะไรและความต้องการนั้นตรงตามหลักการของ FT หรือไม่ จากนั้นให้ทำความเข้าใจหลักการและปรับแต่งใจให้เป็นไปในทางที่เอื้อต่อการเลี้ยงดูลูกให้อยู่อย่างมีความสุขซึ่งหลังจากนั้นแล้วการศึกษาเทคนิควิธีการดิฉันว่าไม่ใช่เรื่องยากสักเท่าไรหุ่ลองอ่านแล้วคิดตามนะคะ หากคิดว่าน่าจะใช้ก็ลงมือทำเลยคะ

Krongkan

7 เมษายน 2554

