



ถาม – ตอบ เรื่อง พัฒนาการทางอารมณ์และความรู้สึก



สำหรับเด็กออกทิสติก ซึ่งเพิ่งแสดงอารมณ์และความรู้ได้ใหม่ ๆ การแสดงออกทางอารมณ์จะ "เวอร์" จนน่าตกใจ บ้างก็สนุกจนเกินเหตุ บ้างก็ร้องไห้เสียใจเป็นวัฏเป็นเวร บ้างก็โกรธอย่างกับพายุ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนหน้านี้ที่ไม่มีอารมณ์ใด ๆ เลย เฉยเมย ไม่สนใจมนุษย์มนา

พัฒนาการทางอารมณ์เช่นนี้จึงจัดเป็นพัฒนาการที่ดีขึ้น

แต่.....เนื่องจากมีพ่อแม่ส่วนน้อยจริง ๆ ที่ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง เพราะเราพยายามเข้าไป "ตัดสิน" โดยอาศัยมาตรฐานของผู้ใหญ่ "อะไรกัน แค่นี้โกรธไปได้" อะไรกัน โตขนาดนี้แล้วยังร้องไห้ ไม่เข้าใจเหตุผลอีก"

ไปรดอย่างลืมน่า "โธ่ ก็คนยังไม่เคยนี้นา" "ขอเวลาให้ลูกปรับตัวหน่อยซิ" เด็กคนอื่นยังมีโอกาสร้องไห้ร้องไห้เสียใจ มีโอกาสดีคือ ลูกเราเพิ่งเคยลองรู้สึกเองนะคะ

ดังนั้น นอกจากการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของพัฒนาการ โดยไม่พยายามตัดสินว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้เลวแล้ว

ความสำเร็จของการช่วยเหลือลูกในการ "ปรับแต่ง" อารมณ์ ให้ขึ้นลงอย่างเป็นธรรมชาติ คือการ "ตรึง" ลูกเอาไว้ในอารมณ์นั้น ด้วยท่าทีที่สงบ แสดงความเข้าใจ และยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของจิตมนุษย์

อุปสรรคที่ดิฉันพบเสมอ ๆ มี 2 อย่าง อย่างแรก พ่อแม่เองก็กลัวและกังวล เมื่อลูกแสดงออกถึงอารมณ์ด้านลบ ทำให้ลูกเองก็กังวลใจ หวาดหวั่นใจไปด้วย อย่างที่ 2 พ่อแม่มักจะเน้นอธิบายเหตุและผลด้วยถ้อยคำที่ยืดยาว ฟังระลึกว่าสิ่งที่ใช้ควบคุมอารมณ์และสร้างความยับยั้งชั่งใจให้ลูก คือน้ำเสียง สีหน้าและท่าทาง ของพ่อแม่ ไม่ใช่เหตุผลที่ยืดยาว

หากยังไม่แน่ใจ ให้ลองคิดทบทวนว่า เมื่อไรก็ตามที่เราคิดจะทำอะไรที่ไม่ดี สิ่งที่จะขึ้นมาในมโนสำนึกของเรา จะเป็นใบหน้าของพ่อแม่ แววตาที่แสดงความเสียใจ หรือน้ำเสียงของท่านที่แว่วเข้ามาในโสตประสาทของเรา คอยเตือนเรา ไม่ให้ถลาลึกลงไปทำเรื่องที่ไม่ดี และนี่คือระบบของการสร้าง "วินัยในตน" ให้แก่เด็ก น้ำเสียงและสีหน้าของพ่อแม่จะยังคงตราตรึงอยู่ในมโนสำนึกของเด็กไปโดยตลอด

เมื่อเด็กควบคุมตัวเองได้แล้ว ต่อไปเด็กจะมีเวลาที่จะนึกคิด คิดถึงความรู้สึกของตัวเอง คิดถึงเหตุและผล และทางเลือกที่เหมาะสมภายหลัง (ซึ่งเราจะค่อย ๆ ช่วยกระตุ้นให้เขาคิดในลำดับต่อไป หลังจากที่ได้ฝึกการรับรู้อารมณ์ของตัวเองแล้ว)

เริ่มด้วยการสนุกด้วยกัน

คุณแม่

ดิฉันเคยเล่นไล่จับกับน้องแล้วน้องชอบ และแสดงอารมณ์ สีหน้า ประมาณว่าสนุก ชอบ หัวเราะ และเล่นได้นานมาก จนเราเองเหนื่อย จึงบอกว่า โอ๊ยๆๆแม่เหนื่อยๆๆมากๆ และทำทางหอบ แหกๆๆๆ แต่น้องไม่ยอมหยุดเล่น เหมือนหลุดไปเลยคะ จะเล่นต่อวิ่งมาโถมตัวไล่ จับตัวแล้วบอกด้วยเสียงที่ชัดเจนขึ้น น้องก็ยังไม่เข้าใจว่าตอนนี้เราหยุดแล้ว (น้องฟังและพูดโต้ตอบในชีวิตประจำวันได้ดีพอสมควรคะ แต่ยังมีดื้อบ้าง) อยากได้คำแนะนำในการทำ floortime ขอคุณคะ

ก๊องแก้ว

คำว่า "หลุด" ของเด็กออทิสติก คือหลุดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคน คือปิดเข้าไปอยู่ในโลกของตัวเอง ซึ่งเด็กจะมีสีหน้าเรียบเฉย แววตาหายไป

กรณีนี้ไม่น่าเรียกว่าหลุดนะคะ น่าจะ "คิก" จนควบคุมตัวเองไม่ได้มากกว่า ซึ่งก็น่าห่วงอะไร เล่นไปเรื่อย ๆ วันหลังเขาก็ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ตอนจะเลิกเล่น ก็ค่อย ๆ ถอนอารมณ์ให้เขาหน่อย ที่บอกว่าแม่เหนื่อย ทำท่าหอบแล้วเขาไม่ฟังนะ ภาวะปกติเขาเข้าใจหรือเปล่านั้น **การพูดโต้ตอบได้ ไม่ได้เป็นหลัก ประกันว่าเขาเข้าใจภาษากาย ซึ่งเป็นพัฒนาการขั้นต่ำกว่าได้เสมอไปนะคะ**

ส่วนเรื่องอารมณ์ ให้คิดว่าเขาไม่เคยเล่นสนุกแบบนี้มาก่อน **อารมณ์อะไรที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ เด็กจะยังคงควบคุมได้ไม่ดีคะ** แค่ 1-2 เดือนก็มักจะ โอ. เค. แล้ว แต่อีกไม่นานอารมณ์เสียใจก็จะมีมาอย่างมากมาย เรื่องเล็กน้อย ร้องไห้ น้ำตาไหลเป็นครั้งชั่วคราว อยาตกใจนะคะ มันเป็นเช่นนี้เองคะ คือเขายังไม่เคยชินนะคะ

ครูพ

คุณแม่อาจสร้างอุปสรรคทางกายภาพให้ยากขึ้น ให้เขาใช้แรงมากขึ้น เช่น แม่ยืนบนเตียงให้ลูกปีนขึ้นมาก่อนโถมไล่แม่ คุณแม่อาจใช้การหน่วงจังหวะในการเล่นให้ช้าลง เช่น ใช้การนับ ที่ยืดยาวขึ้น ใช้การถามให้ตอบนานขึ้น ก่อนจะเริ่มไล่จับในรอบต่อไป แต่ถ้ายังเล่นไหว คุณแม่ก็เล่นต่อเถอะครับ เป็นโอกาสทองที่ได้ fitness แอโรบิก ฟรีๆ



ก็แค่.....ติดใจแม่แล้วนะจ๊ะ

แม่น้องใจโย

พอทำ floortime ได้ซักระยะ ลูกติดแม่มากๆ ติดแม่แต่เข้าห้องน้ำก็ต้องเปิดประตูไว้ให้เห็นหน้าแม่ แต่ลูกก็ยังไม่ค่อยเชื่อแม่ซักเท่าไรหรอก อย่างเช่นเวลาไปฝึก หรือทำกิจกรรมลูกจะขี้เกียจมาก แม่ก็จะพาทำแบบสนุกๆ แต่ลูกก็ไม่เอาอะไรเลย รังไหแต่แม่เหมือนแม่เป็นที่พึ่ง เอาแต่ใจ ไม่ชอบฝึก อยากแต่จะเล่นอย่างเดียว เพราะรู้ว่าเราตามใจ

กึ่งแก้ว

ยินดีด้วยค่ะ ลูกของคุณก้าวเข้าสู่พัฒนาการปกติขั้นที่ 2 แล้ว เด็กทุกคนต้องมีช่วงเวลาที่ติดแม่ กรณีนี้น่าจะใช้เวลาประมาณ 1 เดือน จะค่อย ๆ ดีขึ้น ถ้าเดาไม่ผิด คุณแม่กำลังกลัวว่าเล่นกับลูกมาก จะเป็นการตามใจเขามากเกินไปหรือไม่ **ลองคิดดูใหม่สิคะว่าในชีวิตของเขา ตั้งแต่เขาเกิดมา นี่เป็นครั้งแรกหรือเปล่าที่มีคนเล่นด้วย มีคนเข้าใจ** สิ่งที่คุณควรทำคือคงการมีปฏิสัมพันธ์ต่อไป และควรอ่านหนังสือเล่ม "บุณการเพื่อลูกออทิสติก" ช่วงถามตอบด้วยค่ะ

หลังทำ floortime ตัวตนที่แท้จริงของลูกจะค่อย ๆ เปิดเผยตัวเองออกมา จะรู้จักผูกพัน รู้จักเสียใจ รู้จักกลัว และรู้จักโกรธ แต่การแสดงออกในช่วงแรกจะ "เวอร์" จนน่าตกใจ แต่ละอารมณ์จะแสดงออกมากประมาณ 1 - 2 เดือน ยกเว้นอารมณ์โกรธจะใช้เวลาเป็นปี การที่คุณแม่ตั้งคำถามโดยใช้คำว่า "ลูกเจ้าอารมณ์" แสดงว่าทัศนคติในเรื่องอารมณ์ของคุณแม่ยังค่อนข้างเป็นแง่ลบ คงต้องหันมามองดูใหม่ อย่างรังเกียจอารมณ์โกรธ กลัว เสียใจ ดี้อ ถ้าเด็กปกติมี ลูกของคุณแม่ก็ต้องมีค่ะ พยายามอ่านหนังสือและค่อย ๆ ทำความเข้าใจนะคะ

ครูพบ

การที่ลูกมีความกังวลในการแยกจาก หรือที่เรียกว่า 'ติดแม่' นั้น เป็นเครื่องบอกว่าคุณได้พัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับบุคคลอื่นขึ้นมาได้ แต่ลูกยังไม่เข้าใจอื่นๆ อีกจึงยึดไว้แน่น กลัวหายไป ช่วยได้โดยเพิ่มการเล่นสิ่งเหล่านี้ใน Floortime เล่นจะเอ้ เล่นซ่อนของ และค่อยๆ นำไปสู่การเล่นซ่อนแอบ เริ่มจากง่ายไปยาก ให้ลูกหาเจอได้ง่ายๆ ในช่วงต้น แล้วจึงค่อยๆ ยากขึ้น (แต่ยังต้องหาเจอ) การเล่นนี้จะพัฒนาความเข้าใจเรื่องการคงอยู่ของวัตถุ ซึ่งจะช่วยลดความกังวลว่าแม่ย้ายที่ไปไหน "แม่สาบสูญ" เมื่อลูกมองไม่เห็นแม่ **นอกจากนี้ให้ยุติการเร้าความกังวลของลูกโดยไม่แอบหนีหายไปไหน** เล่นกับเด็กโดยสม่ำเสมอ ปลอดภัย และยอมรับอารมณ์ของเด็ก ไม่พูดขู่เรื่องรัก เรื่องทอดทิ้ง การลงโทษรุนแรง หรือแสดงอารมณ์โกรธรุนแรงกับเด็ก ความอดทน และความรัก ร่วมกับการปฏิบัติที่คงเส้นคงวาของคุณแม่ และคุณพ่อเอง จะทำให้ลูกค่อยๆ ดีขึ้นได้ครับ



หลากหลายอารมณ์ความรู้สึก

แม่ไชโย

มีเรื่องมาเล่าสู่กันฟัง คือ เมื่อคืนนอนเข้าอนในห้องมียุงบินมากัดลูก แม่ก็รีบเลย ตบยุงที่แขน สรุบยุงตาย แต่ลูกเสียใจเป็นวั๊กเป็นเวร อธิบายเท่าไรลูกก็ไม่เชื่อ แม่ต้องรอให้ลูกสงบ (นานมาก)แล้วอธิบายใหม่ แม่หวังว่าลูกจะเข้าใจเพราะลูกยังไม่มีภาษา แต่คิดว่าลูกก็ยังไม่รู้หรอกค่ะ (อ.มีความคิดเห็นอย่างไรบ้างค่ะ)

กิ้งแก้ว

หมอแน่ใจว่าลูกเริ่มรับรู้ถึง "บางสิ่งบางอย่าง" แต่ไม่รู้ว่ามันคือการสูญเสีย การสูญหาย หรือการแยกจาก เพราะเคยมีตัวอย่างเด็กที่ถือ ดอกไม้ที่เก็บจากข้างทาง แล้วปลิวหายไป ร้องไห้ได้ครึ่งชั่วโมง เหมือนกัน สิ่งที่ต้องทำคือรับรู้อารมณ์ คือ "โอ้ ไชโยเสียใจ เสียใจมากเลย แล้วโอ้ไป ครึ่งชั่วโมงก็ครึ่งชั่วโมง อีกเดือนสองเดือนก็หาย

สิ่งที่ควรคาดหวังว่าลูกจะเข้าใจ ไม่ใช่เรื่องของยุงที่ตาย หรือเรื่องแม่ตบยุง แต่เป็นเรื่องที่แม่เข้าใจ อารมณ์ของลูก ด้วยการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียงของแม่ค่ะ



“ของขึ้น”

พี่สาวเพิ่งหัดใช้ฟลอร์ไทล์

น้องจะร้องไห้โวยวายได้ง่ายเมื่อเจอสถานการณ์ประมาณว่าหาของไม่เจอ หรือของตกแล้วหาทางเก็บไม่ได้ หรือจะทำอะไรสักอย่างแล้วทำไม่ได้ ก็จะร้องไห้และโวยวายขึ้นทันที โดยบางทีพี่ก็ตั้งตัวไม่ทัน อารมณ์ขึ้นเร็วมาก จากการสังเกตอารมณ์ที่ขึ้นจากสถานการณ์เหล่านี้จะเร็วกว่าการที่เราสร้างสถานการณ์หรือแหงชะอีกค่ะ ซึ่งวิธีการของพี่ที่ใช้เมื่อน้องร้องก็ คือ การแฉะ อย่างเช่น ว่า เราลองทำแบบนี้ดีไหม ถ้าทำแบบนี้หละจะได้ไหม น้องก็จะ “ลง” แต่พอเย็นแล้วถามเกี่ยวกับอารมณ์ก็จะเริ่มร้องไห้อีก บางทีก็จะบอกว่าไม่รู้เหมือนกัน บางทีพี่ก็ไม่สามารถระบุอารมณ์ให้ได้เหมือนกันค่ะเพราะเหมือนน้องจะรู้สึกอึดอัด และคับข้องใจ จึงอยากเรียนปรึกษาว่าจะมีวิธีการอย่างไรที่จะจัดการปัญหาแบบนี้ค่ะ

กึ่งแก้ว

เด็กที่เพิ่งพัฒนาอารมณ์ขึ้นมาได้ใหม่ ๆ มักจะเวอร์ คือพุ่มพวยเกินเหตุ และการจะลงสู่ระดับปกติจะใช้เวลานาน รวมทั้งมีอารมณ์ลงแล้วขึ้นใหม่ได้ หน้าที่ของเราคือประคองไปเรื่อย ๆ คงการพูดคุย (โต้ตอบด้วยคำพูดสั้น ๆ และน้ำเสียงสีหน้าท่าทาง) หรือปฏิสัมพันธ์เอาไว้ トラบนานเท่านั้น เป็นชั่วโมงก็ชั่วโมง

อย่าตั้งเป้าให้เขาคลายจากอารมณ์นั้น ๆ เขาบอกไม่รู้ ก็ไม่รู้ อาจจะมีไว้แค่ "สงสัยจะอารมณ์ไม่ดีเดี๋ยวพออารมณ์ดีแล้วบอกด้วยนะ" หรือ " ถ้าเมื่อไรรู้ แล้วบอกได้นะ"

อย่าลืมว่า การทำงานอารมณ์ อย่าเน้นผลลัพธ์ว่า "เขาควรจะต้องรู้ว่าตัวเองกำลังมีอารมณ์อะไรอยู่"

ให้เน้นที่ การมีกันและกันในอารมณ์นั้น ๆ การยอมให้ตัวเองมีอารมณ์นั้นให้นานพอ ที่เขาจะค่อย ๆ

คิดถึงมันได้ค่ะ



เรื่องของความกลัว – 1 (กลัวชุด ๆ)

แม่แดน

หากเด็กต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่กลัวมาก เช่น ในห้องตรวจของหมอ และมีคนมาล้อมอีก 5 คน เพื่อช่วยกันล็อคศีรษะแพนขา เด็กร้องไห้มาๆ พยายามสื่อสารกับแม่สารพัดเพื่อออกจากที่ดังกล่าว ทั้งส่ง สายตาวิงวอน เดินนำ ดึงมือ พูดว่า"ออก" ทำซ้ำๆ อยู่นาน แต่แม่อีกยังไม่สามารถพาออกจากสถานการณ์นั้น ได้เพราะจำเป็นต้องตรวจ คุณแม่เลยคิดเทียบกับสถานการณ์ที่ตัวเองกลัว เช่นต้องตกอยู่ในดงจิ้งจก แล้ว ขอให้คนช่วยพาออกไปแต่วิงวอนเท่าไรก็ไม่มีใครช่วย คิดแล้วทำให้สงสัยว่าลูกที่เพิ่งเริ่มจะสื่อสารเจอแบบนี้จะเป็นอย่างไร คำถามคือหากเด็กต้องเจอแบบนี้บ่อยๆ จะมีผลให้เด็กไม่ยอมสื่อสารได้ไหมคะ และควรทำ อย่างเป็นไรดี ถ้ากลัวลิฟท์หรือบันไดเลื่อนก็จะพาไปให้ค่อยๆ ขึ้นเคยได้ แต่ในกรณีนี้เป็นไปได้ค่อนข้างลำบากคะ

กิงแก้ว

หากมันจำเป็น เช่น ต้องมีการฉีดยา ก็แปลว่ามันจำเป็นคะ ไม่มีประโยชน์ที่จะคิด เพราะว่ามันไม่มี ทางเลือก แต่หากมีโอกาสเจรจากับคุณหมอ ถึงทางเลือกอื่น ๆ ก็อาจจะลองดูได้คะ

แนะนำให้คงการสื่อสารเอาไว้ ส่งสายตาแสดงความเข้าใจกับน้ำเสียงปลอบโยนเอาไว้ แล้วเมื่อเสร็จ แล้ว ก็ปลอบต่อไปอีกคะ เมื่ออะไร ๆ มันดีกว่านี้ ลูกจะเข้าใจได้ดีขึ้น อย่าเพิ่งวิตกไปเลย คนเราไม่ต้องไปหา หมอทุกวันนี้ว่า เด็กออกที่พัฒนาดีมากแล้ว เดินเข้าห้องทำฟันคนเดียวยังได้เลย

ครูพ

เมื่อเด็กตกอยู่ในสถานการณ์ที่ลำบาก แต่จำเป็น แม่เราจะช่วยแก้ไขไม่ได้ แต่เราแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และปลอบโยนได้ครับ ซึ่งคือการทำงานอารมณ์กันนั่นเอง

อย่างแรกคุณแม่ต้องสงบใจตัวเองก่อน หากเราเองไม่สงบ ความกังวล ความวิตก ความกลัว ของเรา จะแสดงออกทางท่าทาง (non verbal communication) ไม่ว่าจะเป็นการขมวดคิ้ว การเกร็งกล้ามเนื้อ ใบหน้า น้ำเสียงที่เครียด กริยา-การเคลื่อนไหวที่ลุกลี้ลุกกลน ฯลฯ ซึ่งลูกทุกคน"อ่าน"เข้าใจได้ก่อนภาษาพูดอีก

สัมผัสเด็กในแบบที่เด็กชอบ ใช้น้ำเสียงที่ปลอบโยน อบอุน สนิหน้า และอยู่อาการที่สงบ หนักแน่น ลูกจะรู้สึกได้ว่าปลอดภัย ไม่น่ากลัว และไม่เร้าให้เด็กกลัวเกินเหตุ

นี่รวมถึงคนอื่นที่ช่วยกันจับเด็ก ก็ต้องใช้ท่าทีเดียวกัน จับเด็กด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตร สงบ ไม่ใช่ด้วยความ รู้สึกเครียด จับให้มันคงเพียงพอที่จะควบคุม แต่ไม่ทำให้เจ็บ

ที่สำคัญคือทำหัตถการให้เร็ว เริ่มการส่องหน้า ไม่หน่วงเวลาไว้นาน

เสร็จแล้ว.....ก็ได้เวลาทำงานอารมณ์กันต่อครับ

ปลอปโยน ให้คลายจากอารมณ์ที่ล้นขึ้นมา นั้น ไม่ว่าจะตกใจ กลัว หรือโกรธ ให้รู้จักชื่ออารมณ์ ที่สำคัญรู้ว่าแม่ช่วยให้คลายจากอารมณ์นั้นได้

ในเด็กที่เล่นสมมุติเป็น หากเล่นสมมุติกับเด็กในเรื่องนั้นๆ ส่องหน้าก่อน จะช่วยให้เด็กรับมือกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญได้ดีขึ้นครับ



ความรู้สึกลึกลับสน



ผมพาน้องๆไปสนามเด็กเล่น แล้วน้องๆจะไปแย่งที่บังคับรถของเด็กคนอื่น ที่อายุมากกว่า ผมก็เลยบอกว่าอย่าไปแย่งของพี่เค้า น้องๆก็พูดว่า “จะเอาๆ ขอหน่อยๆ”

ผมก็บอกว่าของพี่เค้า เอาไม่ได้ เดี่ยวเราไปเอาอีกคันตรงนู่นนะ แต่น้องๆไม่ฟัง เอาหัวโขกผม พร้อมพูดว่า “ปาดตายเลย”

ผมก็บอกว่า “เฮ้ โกรธปะป้าแล้วละแล้ว” น้องๆก็ไม่ฟัง ดันเอาหัวโขกทำเดี๋ยว ผมเลยอ้อมออกมาจากตรงนั้นก่อน แต่เค้าไม่ยอม จะดั้นลงทำเดี๋ยว พุดอะไรก็ไม่ฟังเลย เลยต้องเดินตามไปที่ที่เค้านั่งเล่นรถบังคับอีกครั้ง ผมก็เอามือโอบๆเค้าไว้ แล้วบอกว่าอย่าไปแย่งของพี่เค้านะ มีคันอื่นที่น้องๆเล่นได้นะ

น้องๆก็พูดว่า จะเอาอันนี้ แล้วเด็กคนนั้นก็พูดว่า อย่ามายุ่งได้มัย ไปๆ น้องๆก็งงๆ หยุดไปแป๊บนึง ผมก็บอกว่า “เห็นมัย พี่เค้าโกรธน้องๆแล้ว” “เราไปเอาอีกอันตรงนู้นดีกว่านะ” แต่เค้าไม่ยอมครับ จะเอาให้ได้ ผมเลยต้องอ้อมออกมาอีกครั้ง (เด็กมันเยอะด้วยครับ เสียงดังไปหมด)

ผมพยายามพุดให้เค้าเข้าใจว่าเค้าโกรธผมมาก ที่ผมไม่ให้เค้าไปเอาของคนอื่น แต่เค้าแทบไม่ฟังเลย ครับ ไม่ได้หลุดนะครับ แต่จะเอาให้ได้เลย สุดท้ายต้องเสียงดังใส่มากๆ ถึงจะหยุด เลยร้องไห้แทน พุดเรื่องที่ผมห้ามเค้าไปเอาของคนอื่น แต่พุดแบบเสียใจมากๆ ใช้คำมั่วไปหมด แกรมพอสักพัก มีติผมอีก เอาหัวโขกด้วย (นึกว่าหยุดไปแล้ว) ^^ พร้อมกับพุดว่า “ปาดตายเลย น้องๆจะเอา ป้าอ้อมออกมา พี่เค้าไม่ให้ น้องๆแบมือ” โอย จับต้นชนปลายไม่ถูกเลยครับ เลยต้องออกมาจากบริเวณสนามเด็กเล่น แต่เค้าก็ยังไม่สงบเท่าไร

จริงๆเมื่อก่อนถ้าเป็นแบบนี้ แล้วผมพยายามเบี่ยงเบน ก็สามารถหยุดเรื่องที่เค้าต้องการตอนนั้นได้ แต่ครั้งนี้ไม่ได้ครับ พอกลับมาบ้าน เค้าก็กินนมหลับไป แล้วตอนดึกๆ เค้าตื่นขึ้นมาตอน 00.30 ร้องไห้สอัสสะอัน พร้อมกับพุดว่า “น้องๆแบมือ พี่เค้าไม่ให้ ป้าเลยอ้อมออกมา น้องๆตีปะป้า ปาดตายเลย น้องๆเสียใจ น้องๆแบมือ” (ประมาณว่าขอพี่เค้า) พุดแบบเสียใจมากๆ ผมต้องปลอบ พร้อมบอกว่า “น้องๆโกรธป้า ที่ป้าไม่ให้เอาของพี่เค้า น้องๆโกรธปะป้ามากๆเลย ปะป้าทำให้น้องๆโกรธ”

เค้าก็พุดว่า “น้องๆโกรธมาก ปาดตายเลย” พุดไปร้องไห้ไป บางทีหยุดร้องแล้ว แป๊บนึงร้องอีก พุดประมาณเดิมครั้ง กว่าจะสงบจนพอสื่อสารได้ ก็นานพอดูเลยครับ แล้วก็กินนมนอนต่อ เห็นอาการเค้าแบบนี้ แล้วส่งสารเค้ามาหลายครั้ง

แต่วันนี้พอเค้าตื่นมา ก็สื่อสารกันได้ดีครับ สามารถพุดถึงเรื่องที่สนามเด็กเล่นได้ ไม่ร้องไห้อีก แล้วทั้งวันเค้าก็ไม่อ้อ มาอ้อตอนเย็นๆวันนี้ ก็เบ่งนาดูเลยครับ ไม่รู้ว่าเพราะความเครียดของเค้าด้วยหรือเปล่า

โดยน็อต.....

แนะนำให้คุณนึกเอาใจหนึ่ง ๆ ตอนเกิดเหตุให้คิดว่าเป็นแบบฝึกหัด ตรึงเอาไว้ ถ้าอารมณ์ “ขึ้น” มาก จนพูดไม่รู้เรื่อง พยายามสื่อด้วยน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง ให้มากเข้าไว้ (ที่เล่ามา เน้นการให้เหตุผลมาก เลยนะคะ) นานเท่าไร ครึ่งชั่วโมง ก็ครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมงก็หนึ่งชั่วโมง สงบลง แล้ววินาทีใหม่ ก็เริ่มรอบใหม่ ถามตัวเองด้วยนะค่ะ รู้สึกอย่างไร แอบหวังว่าสถานการณ์นี้น้องภูษาจะทำได้ดีกว่านี้หรือเปล่า

พัฒนาการของเด็กเปรียบได้กับดอกไม้ที่ค่อย ๆ แยมกลีบ และชูช่อ รับแสงแดด และลมฝน **การ แยมบานคือการเพิ่มโอกาสที่จะเปิดรับความท้าทาย** แต่ละย่างก้าวของกระบวนการ คือโจทย์ที่ยากขึ้น ๆ

สองสามวันนี้ได้รับรู้เรื่องราวของเด็กที่อยู่ระหว่างกระบวนการนี้ 3 คน.....

คนแรก มีอารมณ์ “ขึ้น” เร็วและแรง เมื่อปีที่แล้ว หลังการผูกสัมพันธ์กับพ่อแม่ ต่อมาก็ค่อย ๆ สงบลง.....แต่ยังไม่เล่นกับเพื่อน มาปีนี้ เริ่มเล่นกับเพื่อน แต่ก็นำมาซึ่งข้อขัดแย้งมากมาย ทะเลาะ แกล้ง ไม่ยอมแพ้ แต่ก็ติดตามมาด้วย.....อารมณ์ขึ้นเร็วและแรงอีก คำถาม.....เด็กถดถอยหรือหรือก้าวหน้า

เด็กคนที่สอง ปีที่แล้ว อยู่ในบ้านเป็นส่วนใหญ่ สงบ เชื่อง ปีนี้เริ่ม “เปิดตา” ดูโลกมากขึ้น กลัวโน่น กลัวนี่ แสดงให้เห็นว่ากลัวได้ชัดเจน แสดงอาการไม่สงบ บ่อย ๆ คำถาม.....เด็กถดถอยหรือหรือก้าวหน้า

คนที่สาม คือน้องภู การตีโจทย์พวกนี้ให้แตก อาศัยทักษะการมองภาพรวมของพ่อแม่ค่ะ

โดยกิ่งแก้ว.....

มาขอเสริมนิดหนึ่งค่ะ ในตอนที่คุณนึกแล้วว่า เราไปเอาอีกอันตรงนั้นดีกว่านะ แต่เค้าไม่ยอมครับ จะเอาให้ได้ ผมเลยต้องอุ้มออกมาอีกครั้ง” ผมพยายามพูดให้เค้าเข้าใจว่าเค้าโกรธผมมาก ที่ผมไม่ให้เค้าไปเอาของคนอื่น แต่เค้าแทบไม่ฟังเลยครับ ไม่ได้หลุดนะค่ะ แต่จะเอาให้ได้เลย สุดท้ายต้องเสียงดังใส่มาก ๆ ถึงจะหยุด

ณ เวลานั้น อย่าลืมสื่อให้ลูกรู้สึกที่เราเห็นใจลูกนะ เราอยู่ข้างลูก และอยากช่วยลูกจริงๆ ประโยคข้างบนเป็นของครูพบค่ะ เป็นสิ่งที่ดิฉันได้มาจากการทบทวนเมื่อครั้งลูกชายเกิดปัญหาตอนเล่นกับเพื่อน **น้ำเสียงและท่าทางของเราที่มีต่อลูก** ณ ขณะนั้น สำคัญจริงๆเลยคะ

อย่าให้ความวุ่นวายในใจของเรา (ซึ่งตอนนั้นก็ยังมีมากไม่แพ้ลูก) มามีผลต่อการกระทำนะค่ะ (กำลังพยายามอยู่เหมือนกันค่ะ)

โดย ma_ann.....

ที่คุณนึกแล้วว่า

ผมก็เลยบอกว่าย่าไปแย่งของพี่เค้า น้องภูก็พูดว่า จะเอาๆ ขอหน้อยๆ

เสนอนะ:

"เอ๊ะๆ.. อันนั้นของพี่เค้านี่ หนูจะทำอะไร?"

.....

ผมก็บอกว่าของพี่เค้า เอาไม่ได้



เสนอแนะ:

"เฮ้.. อันนั้นของพี่เค้านา ไม่ใช่ของหนู"

"อ้อ! หนูอยากได้.. อ้าวแล้วทำไมถึงดีล่ะลูก"

"ป้าเห็นแล้ว ว่าหนูอยากได้ แต่เป็นของพี่เค้านี่ เจ้าของเค้าไม่ให้ เอาไงดี?"

.....

เดี๋ยวเราไปเอาอีกคันตรงนู้นนะ

เสนอแนะ:

"หนูยังอยากขอต่อ หรือจะไปเอาคันใหม่แทน?"

"อยากขอต่อ.. เอาได้ แต่เอ.. พี่เค้าจะให้มั๊ยน้อ?"

"เฮ้! ภู.. ขอแล้วแต่พี่เค้าก็ยังไม่ให้ละ.. เอาไง?"

"หนูจะยังขออีก.. หรือจะเปลี่ยนใจ?"

.....

แต่น้องภูไม่ฟัง เอาหัวโขกผม พร้อมพูดว่า ป้าตายเลย

ผมก็บอกว่า เฮ้ โกรธปะป้าแล้วชะแล้ว

เสนอแนะ:

(เอามือประคองชโลแรงไม่ให้เราเจ็บนะครป)

"โอ๊ย.. ป้าตายเลย..ครอก!"

"เฮ้! ป้าตายแล้วละ เอาตายอีกทีมั๊ย?"

"นี่.. จะเอาไดโนเสาร์มาเหยียบด้วยมั๊ย?"

"เอาเหรอ.. โอ๊ย.. ไดโนไดโนเสาร์เหยียบแบนเลย"

"เฮ้.. เอาไดโนเสาร์กี่ตัวดี? / เอาตัวเล็กตัวใหญ่? / เหยียบตรงไหนดี? ฯลฯ"

.....



น้องภูก็ไม่ฟัง ดันเอาหัวโขกทำเดี๋ยว ผมเลยอ้อมออกมาจากตรงนั้นก่อน

แต่เค้าไม่ยอม จะดึกลงทำเดี๋ยว พุดอะไรก็ไม่ฟังเลย เลยต้องเดินตามไปที่ที่เค้านั่งเล่นรถบังคับอีกครึ่ง

เสนอแนะ:

(ระดับประคองอารมณ์ ด้วยท่าทีที่เห็นใจ และเข้าใจ ใช้เสียงต่ำ ลากยาว บอกชื่ออารมณ์ และสาเหตุ สัมผัส
เขาในแบบที่เขาชอบ)

"เสียใจจังเลยยยยย... โม่โหนะ..อ้อ..โม่โหนะ...."

.....

ผมก็เอามือโอบๆเค้าไว้ แล้วบอกว่าอย่าไปแย่งของพี่เค้านะ มีคนอื่นที่น้องภูเล่นได้นะ

น้องภูก็พูดว่า จะเอาอันนี้ แล้วเด็กคนนั้นก็พูดว่า อย่ามายุ่งได้มัย ไปๆ น้องภูก็งงๆ หยุดไปแป๊ปปึง ผมก็บอก
ว่า เห็นมัย พี่เค้าโกรธน้องภูแล้ว

เสนอแนะ:

"อ้อ.. พี่เค้ายังไม่ให้ละ เค้ายังไม่อยากให้น้องภูเล่นของเค้า"

.....

เราไปเอาอีกอันตรงนู้นดีกว่านะ แต่เค้าไม่ยอมครับ จะเอาให้ได้ ผมเลยต้องอุ้มออกมาอีกครั้ง (เด็กมันเยอะ
ด้วยครับ เสียงดังไปหมด)

เสนอแนะ:

"อ้าว.. พี่เค้ายังไม่ให้ แล้วภูจะเอาไง"

"ภูอยากเล่น แต่เจ้าของไม่ให้.. เอาไงดี?"

(ถ้ายังอารมณ์ยังอยู่ระดับไม่สูงนัก ยังคุยรู้เรื่องก็ชวนคิดทางแก้ทางออก ถ้าอารมณ์ขึ้นสูง คุยไม่รู้เรื่อง ก็
ระดับประคองอารมณ์ ถ้ายังคุยกันได้ในที่นั้น เป็นผม จะไม่พาออกไปที่อื่น

แต่ถ้าเสียงดังมากจนคุยไม่ได้ หรือเร้าความเครียดเพิ่มขึ้นมากเกินไป

ผมก็คงพาออกมาที่ที่คุยกันได้ ไม่ใช่พาหนี แต่ให้มีท่าที ที่จะพาเขากลับไปยังสิ่งที่เขาต้องการ)

.....

พยายามพูดให้เค้าเข้าใจว่าเค้าโกรธผมมาก ที่ผมไม่ให้เค้าไปเอาของคนอื่น แต่เค้าแทบไม่ฟังเลยครับ ไม่ได้
หลุดนะครับ แต่จะเอาให้ได้เลย

เสนอแนะ:

(ถ้าเป็นผม.. ก็คงใช้ช่วงนั้นระดับประคองอารมณ์ เข้าใจ เห็นใจในความรู้สึกก่อน ไม่ได้ยื่นกรานเฉพาะเหตุผล
หรือเสนอทางออกอย่างเดียว)

.....

สุดท้ายต้องเสียงดังใส่มากๆ ถึงจะหยุด เลยร้องให้แทน พูดเรื่องที่ผมห้ามเค้าไปเอาของคนอื่น แต่พูดแบบ

เสียใจมากๆ ใช้คำมั่วไปหมด

เสนอแนะ:

น้องภูคงตกใจ เปลี่ยนจากการอยากได้ของ (และมีความหวังว่ายังได้) เป็นเสียใจที่รู้สึกหมดหวัง และคงเพิ่มการตกใจ กลัว และกังวล เพิ่มเข้ามา โดยที่ภูเองก็ไม่เข้าใจตัวเอง **อารมณ์สับสนตื่น คำพูดก็ สับสนตาม**

.....

แถมพอสักพัก มีตีผมอีก เอาหัวโขกด้วย (นึกว่าหยุดไปแล้ว) ^^

เสนอแนะ:

แล้วก็คับข้องใจ ไม่มีทางออก จนกลายเป็นความโกรธย้อนกลับขึ้นมา

.....

พร้อมกับพูดว่าป้าตายเลย น้องภูจะเอา ป้าอุ้มออกมา พี่เค้าไม่ให้ น้องภูแบมือ โอย จับต้นชนปลายไม่ถูกเลย ครับ

เสนอแนะ:

ก็สับสนล่ะครับ หลายๆ ความรู้สึกประดังขึ้นมาพร้อมๆ กัน
เด็กเองก็รับมือกับตัวเองไม่ถูก พ่อก็มีมือไม่ป่วนเป็นพัลวัน กระบวนท่าก็สับสน

ผมเคยพูดไว้หลายครั้งในที่เสวนาต่างๆ ว่าในการทำงานอารมณ์นั้น

ส่วนที่ยาก และก่อปัญหาจริงๆ คือ

ความรู้สึกที่ซ่อนทับเข้ามา

ต้องอาศัยความสงบของพ่อแม่ ทำที่ที่เห็นใจ เข้าใจ เป็นเพื่อน อยู่ข้างลูก จะทำให้ลูกอยู่กับความรู้สึกแรก
เพียงอย่างเดียว ไม่เร้าให้เกิดความรู้สึกอื่นๆ ทับซ้อนเข้ามาจนเด็กรับมือไม่ไหว ดังเช่นตัวอย่างน้องภูคราวนี้
แหละครับ

.....

เลยต้องออกมา... แต่เค้าก็ยังไม่สงบเท่าไร ...

ตอนเด็กๆ เค้าตื่น...ร้องให้สะอึกสะอื้น พร้อมกับพูดว่า

น้องภูแบมือ พี่เค้าไม่ให้ ป้าเลยอุ้มออกมา น้องภูตีปะป้า ป้าตายเลย น้องภูเสียใจ น้องภูแบมือ (ประมาณว่า
ของพี่เค้า) พูดแบบเสียใจมากๆ ต้องปลอบ พร้อมบอกว่าน้องภูโกรธป้า ที่ป้าไม่ให้เอาของพี่เค้า น้องภูโกรธ
ปะป้ามากๆเลย ปะป้าทำให้น้องภูโกรธ เค้าก็พูดว่าน้องภูโกรธมาก ป้าตายเลย พูดไปร้องไห้ไป บางทีหยุดร้อง
แล้ว แปปนึงร้องอีก พูดประมาณเดิมครั้ง กว่าที่จะสงบจนพอสื่อสารได้ ก็นานพอดูเลยครับ

เสนอแนะ:

เขาใช้การแสดงออกของความโกรธในระดับ “สัญลักษณ์” แทน “การกระทำ”

ถ้าเป็นผม..

ผมจะช่วยให้เขาอยู่ในระดับ 3 โดยการช่วยหาสัญลักษณ์ที่เขาจะใช้ผ่านบรรเทาความโกรธของตนได้ เช่น

"โอ๊ย!.. ป้าตายแล้ว แหงก!"

"แล้วจะให้ข้างเหยียบ หรือให้ไดโนเสาร์มาเหยียบป้าดี" ฯลฯ

โดยสรุป.....

ขอบคุณมากๆเลยครับสรุป พ่อก็สับสน ไม่นิ่งตั้งแต่แรก น้องภูเลยมีความรู้สึกที่ทับซ้อน จนไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ในตอนนั้นได้ (อันนี้เพิ่งจะคิดได้ตอนที่สรุปแนะนำนี้แหละครับ) ^^

ผมรู้สึกว่าผมกับน้องภูโศกคิดมากๆ ที่ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์กิ่งแก้วและสรุปในบอร์ดแห่งนี้ เพราะว่ามันทำให้ความรู้สึกที่ว่า หมดหนทาง หมดปัญญา มันมีทางไปต่อได้ ^^

ผมลองนึกย้อนไปดู ความรู้สึกแรก คือไม่อยากให้น้องภูไปแย่งของคนอื่น แล้วความรู้สึกที่ตามมาพร้อมๆกันก็คือ กลัวเด็กคนอื่นจะรำคาญน้องภู และกลัวพ่อแม่เด็กคนอื่นจะว่าเราและลูกเรา มันเหมือนความรู้สึกเดียวแต่คิดไปหลายแบบหรือเปล่าครับ หรือว่ามีความรู้สึกทับซ้อนเกิดขึ้นในความกังวลเดียว ^^

โดยนืต.....

จะขอลอง**เตา**อารมณ์ความรู้สึกของคุณนืต (จากการอ่านเรื่องราวนี้) นะคะ เริ่มต้นมาแบบอารมณ์ดี ไม่ได้เตรียมรับสถานการณ์ อยู่ ๆ เกิดปัญหา โอ เค ไม่เป็นไร เคยจัดการมาแล้ว แต่เอ.....ทำไมไม่ได้ผล แพนสองอยู่ไหน.....**คิดไม่ออก เลยใช้วิธีที่คุ้นเคย.....บรรยายเหตุผลไปเรื่อย ๆ** แต่น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง ประกอบการบรรยายนั้นดึงเครียดขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว

หงุดหงิด (เกิดอะไรขึ้น) กลัว (จัดการอย่างไรดี วิธีเก่าไม่ได้ผล) กังวล (อาการโงกหัว เคยหายไป แล้วนี้ ทำไมมันกลับมาอีกล่ะ) สงสารลูก (เป็นประจำอยู่แล้ว) สลับไปสลับมา แล้วจบด้วย.....ความรู้สึกผิด เศร้าใจ เสียใจ และสิ้นหวัง (เส็กๆ)

แนะนำ.....

แน่นอนตั้งสติให้มั่น มองเหตุการณ์ข้างหน้าเป็น “หน้างาน” ที่ต้องทำ ละ ความชอบใจ-ไม่ชอบใจ ออกไป-ไม่ออก ออกไป แต่ถ้าทำแล้วยังไม่สำเร็จ ก็ไม่เป็นไร คนเราผิดได้ พลาดได้ เพียงแค่หมั่นทบทวนว่า พลาดตรงไหน ด้วยความมุ่งมั่นว่าคราวหน้าจะทำให้ดีกว่านี้.....

แต่ถ้า “หน้างาน” แยกแยะไม่ออก มันดูวุ่น สับสน จนจับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่ต้องพยายามแยกก็ได้
ค่ะ ขอเพียงจับหลักการให้มัน ด้วยการแสดงความเข้าใจลูก เห็นใจลูก ด้วยน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง พอทั้งลูก
และพ่อสงบมากพอ ก็เริ่มทำงานอารมณ์และทำงานความคิดค่ะ

โดยกิ่งแก้ว.....

อาจารย์ครับ จริงๆ ตอนเริ่มๆ ผมก็ใจเย็นและสงบพอควรเลยนะครับ แต่ด้วยแรงของน้องภู และ
แรงกดดันจากเด็กรอบข้าง และพ่อแม่ของเด็กบางคนตรงนั้น

ถ้าถามว่าสถานการณ์มันผิดไปจากที่คาดเอาไว้ แล้วทำให้อารมณ์และน้ำเสียงเริ่มเครียด อันนั้นจะ
ถูกปะเลยครับ พอได้อ่านที่อาจารย์ (เดา) มา ผมก็เลยย้อนกลับไปคิดอีกที ก็เลยรู้ว่าตอนนั้นผมเกิดความ
กังวลขึ้นมา ก่อน แล้วพอมันไม่เป็นอย่างที่คาดไว้ ก็เลยเกิดความวิตก วิตกว่าตายละ ทำไมมันไม่ง่ายอย่างที่
เคยละเนี่ย

ก็เลยเริ่มเครียดและเริ่มหงุดหงิด (หงุดหงิดน้องภู, ตัวเอง, และคนรอบข้าง) แล้วค่อยตามมาด้วย
ความสงสาร และแน่นอนครับ มันจบด้วยความสงสารลูกทุกครั้ง

ตอนนี้ผมเริ่มเข้าใจอีกเรื่องนึงได้ ก็คือ เมื่อไหร่ก็ตาม ที่ผมกับน้องภูต้องไปอยู่ในที่ๆมีคนเยอะ หรือ
สถานที่แปลกๆใหม่ๆ ผมจะต้องเตือนสติตัวเองเอาไว้ล่วงหน้า ว่าอาจเจอสถานการณ์ที่เร่งด่วนทางอารมณ์
ต้องไม่ตกใจ และถ้าอารมณ์ของน้องภูตอนนั้นแรง ก็ต้องอยู่กับเค้าด้วยท่าทีและน้ำเสียงที่เข้าใจและเห็นใจ
อย่างที่สุด

วันนี้ก็มีเหตุการณ์ที่บ้านบอลเล็กๆ แต่ก็ผ่านมาได้ด้วยดี ไม่จบด้วยความเสียใจของผมและน้องภู รู้สึก
ดีมากเลยครับ ^^

โดยน็อต.....



เรื่องของความกลัว – 2 (กลัวจินตนาการ)

แม่มิม

ขณะที่เล่นต่อสู้กันอย่างเมามัน (อาเล็งใช้หมอนข้างเป็นอาวุธ)

แม่ : "โธ้ย!!! สู้ไม่ไหวแล้ว ต้องขว้างระเบิดช่วยแล้ว " ตูม..... (แม่ขว้างลูกบอลไปข้างๆ ตัวอาเล็ง)

อาเล็ง : "หลบดีกว่า" (วิ่งหนีเข้าห้อง)

แม่ : ตูม....ตูม...ตูม.... (แม่ขว้างลูกบอลตามเข้าไปในห้อง)

อาเล็ง : "จ้างให้ก็ไม่โดน" (หนีไปอยู่บนเตียง)

แม่ : (เดินตามเข้ามาในห้อง แกล้งทำเป็นไม่เห็นอาเล็ง) " เอ... อาเล็งหายไปไหนนี่ หากไม่เจอ "

อาเล็ง : (หัวเราะขบขัน)

แม่ : (ปิดไฟ แต่มีแสงสลัวจากนอกห้อง) "สงสัยต้องใช้ไฟส่องหาอาเล็งซะแล้ว"

อาเล็ง : (ตะโกนเสียงดัง ทำท่ากลัว ตัวสั่นมาก) " HELP ME !!! HELP ME !!! HELP ME !!! "

แม่ : "อาเล็งเป็นอะไรลูก"

อาเล็ง : (ร้องไห้ กลัวมาก) "แม่อย่าทำอย่างนี้นะ หนูขอร้อง ๓๓๓๓๓๓๓๓ "

หลังจากนั้นแม่ก็ได้ซักถามลูกได้ความว่า ลูกกลัวที่แม่ดับไฟ กลัวความมืด

แม่ก็จัดการตามขั้นตอน (ที่คิดว่าถูก) คือ 1.ร่วมรับรู้ความรู้สึกกลัวของลูก 2.ผ่อนคลายอารมณ์กลัว 3.แก้ไขความกลัว (โดยการอธิบาย, ดับไฟอีกครั้ง,หาไฟฉายให้,จุดเทียนแล้วเป่าดับ)

แต่ลูกก็ยังกลัวมากๆ

คุณหมอช่วยแนะนำด้วยค่ะ ไม่ทราบว่ามีตรงไหน ควรทำอะไร ไปต่อไม่ได้จริงๆ

ขอบคุณค่ะ

กิ่งแก้ว

ไม่ทราบว่าเวลาปกติที่ไม่ได้เล่นสมมุติ น้องเล็งกลัวความมืดหรือเปล่า ถ้ากลัว ก็เป็นไปได้ว่าขณะนี้ ได้เริ่มเข้าสู่ความกลัวสิ่งที่อยู่ในจินตนาการแล้ว เช่น การกลัวภูติผีปีศาจ กลัวสิ่งที่มองไม่เห็น กลัวคนมาจับตัวไปเรียกค่าไถ่ ซึ่งเป็นระดับความกลัวที่สูงกว่า รูปธรรมที่เห็นตรงหน้า เช่น กลัวหมากัด กลัวคนที่หน้าตาน่ากลัว

ที่ทำอยู่ถูกแล้วค่ะ ค่อย ๆ ทำไป **ทำใจไว้เลยนะคะ ว่าอาจจะกลัวเป็นสิบเรื่องร้อยเรื่อง** ก็เพราะกลัวนี้ละค่ะ เขาถึงได้ใช้วิธีปิดหูปิดตามา หรือยึดติดกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เหมือนเป็น "ผ้ายันต์" ประจำตัวมาโดยตลอด

การแก้ไขขณะเล่นสมมุติ ใช้วิธีแก้ในเชิงสัญลักษณ์อย่างที่ทำ เช่น สมมุติว่าเปิดไฟ สมมุติว่าจุด ตะเกียง

ส่วนในชีวิตจริง หาเวลาคุยกันเรื่องนี้ด้วย ว่าทำไมถึงกลัว กลัวมากแค่ไหน ทำอย่างไรจึงจะหายกลัว คือชวนการ "คิดถึง" เรื่องที่กลัว

แม่มิ

การแก้ไขขณะเล่นสมมุติ ใช้วิธีแก้ในเชิงสัญลักษณ์อย่างที่ทำ เช่น สมมุติว่าเปิดไฟ สมมุติว่าจุด ตะเกียง ให้ใช้วิธี "สมมุติว่า" เปิดไฟ, จุดตะเกียง แต่ไม่ใช่เปิดไฟ, จุดตะเกียง "จริง" ไขหรือเปลาคะ หรือใช้ได้ ทั้งสองวิธี มีผลต่างกันหรือเปลาคะ เพราะคุณแม่อธิบายวิธีทำจริง ไม่ได้สมมุติ

กึ่งแก้ว

ถ้าจะเปิดจริง ก็เปิดได้ เพราะตอนปิด ก็ปิดจริง จากนั้นก็ถามว่าจะเล่นต่อหรือเลิกเล่น ถ้าจะเล่นต่อ จะเล่นเรื่องอะไรดี แล้วจะปิดไฟได้ไหม ไม่ได้ก็ไม่ได้ ให้เขาเป็นคนคุมเกม เขาจะได้สบายใจ คุณแม่ไม่ต้องเกร็ง จนเล่นไม่ออกนะคะ เล่นไปเรื่อย ๆ ไม่เป็นไรหรอกคะ แต่อย่าเอาแต่เล่นเรื่องที่เขากลัว เขาจะเครียด เอา เรื่องที่เขาชอบ แล้วแอบตอดนิดตอดหน่อย ของมันต้องใช้เวลาค่ะ

อย่าลืมหาเวลาคุยกันด้วย

แม่มิ

คุยกับเล็งตอนอารมณ์ดี ได้ความว่า "กลัวผีหลอก" แต่กว่าจะยอมคุยเรื่องนี้ก็ทำท่าเฉยใจ เปลี่ยนเรื่อง พูดหลายเรื่อง บางครั้งก็ไม่ตอบ ตอนนั้นแม่อธิบายวิธีแก้แล้วตอบผิด (ได้ผลทุกครั้ง) ก็จะดึงเล็งกลับมาได้ คุณแม่ จะพยายามต่อไปคะ "ของมันต้องใช้เวลา ใช้มียคะ"

ขอบคุณสำหรับคำแนะนำดีๆ ค่ะ

แม่ไก่

ลูกชายวัย 6 ปี ระดับพัฒนาการ 6 แต่ยังไม่เต็มในระดับย่อย ตั้งแต่แรกากาย มีอาการกลัวผีและความมืด มาก เช่นอยู่คนเดียวตอนกลางคืนไม่ได้ (แม้ชักนาคี) นอนต้องนอนชิดแม่จนแทบจะนอนทับ พอขยับ

ตัวก็จะร้องเรียกหา พยายามคุยหาสาเหตุ และคิดแก้ปัญหาด้วยกัน (นอนเปิดไฟหรี) กำจัดสิ่งเร้า (TV) ลูกก็ยังไม่ยอมอยู่ คำถาม เราจะนำ floor time มาช่วยแก้ได้อย่างไร และในชีวิตจริงจะแก้ได้อย่างไร

แม่มิ ตอนที่เล็งกลัวความมืด แม่มิก็ใช้ Floortime ตามที่คุณหมอแนะนำ โดยแบ่งเป็น

- ขณะเกิดเหตุการณ์

1) แม่ช่วยรับรู้อารมณ์ไปกับลูก (อาเล็งกลัวมาก จนตัวสั่น แม่เข้าไปกอด พุดคุย ถามความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร มากแค่ไหน กลัวอะไร)

2) แม่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ (ค่อยๆ ทำ แม่ต้องมีสติและนิ่งพอ อย่าเร่งลูกมาก ให้รอ ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร)

3) พุดคุยหาสาเหตุและวิธีแก้ปัญหา (กลัวอะไร ทำไมถึงกลัว ทำอย่างไรถึงจะลดลง/หายกลัว ใช้สื่อสัญลักษณ์ช่วย)

เน้น ข้อ1) เป็นสำคัญ ส่วนข้อ 2), 3) ไม่จำเป็นต้องทำได้หมดในครั้งเดียว ต้องใช้เวลาพอสมควร แล้วน้องจะค่อยๆเข้าใจ และดีขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ

- เวลาทั่วไป

: ชวนคุยถึงเรื่องที่กลัว ระดับความกลัว สาเหตุ วิธีแก้

: เล่นสมมติ เพื่อเป็นสนามซ้อม จะได้เก่งเมื่อเจอสนามจริง

ถามอาเล็งสดๆ ตอนจะตอบแม่ไก่อเลยคะ

แม่ : เล็งกลัวผีมีลูก

เล็ง : ตัวจริงหรือตัวปลอมหละ

แม่ : ตัวจริงสิ ตัวปลอมจะถามทำไม

เล็ง : กลัวสิแม่..... ทำไมจะไม่กลัวหละ

แม่ : เอ้า... แล้วทำไมถึงกลัว... กลัวอะไร

เล็ง : ก็ผีมันจะมาจับเล็งไปที่บ้านมัน แล้วเอาเล็งไปข้างกินนะสิ

แม่ : โห.. ขนาดนั้นเลยหรอ แล้วถ้ามันมาจริงๆ เล็งจะทำยังไง

เล็ง : ก็วิ่งไปเรียกผู้ใหญ่มาช่วย

แม่ : แล้วถ้าไม่มีใครอยู่ เล็งอยู่กับฟ้า 2 คน จะทำยังไง (ฟ้าใสเดินมาพอดี...แม่ทำท่าผีหลอกใส่)

เล็ง : (วิ่งหนีไปในห้องนอน)

ฟ้าใส : นี่แนะ... นี่แนะ (ยกแขนที่มีสายสัญญาณยื่นมาใส่แม่)

แม่ : โอ้ย... ร้อนจังเลย เธอเอาอะไรมาใส่ฉันเนี่ย

ฟ้าใส : สิ่งศักดิ์สิทธิ์

เล้ง : (แอบฟังอยู่... วิ่งออกมาหาแม่) แม่..เล้งก็มี สิ่งศักดิ์สิทธิ์เล้งอยู่ที่ใจ (ชี้ที่หัวใจ)

แม่ : แล้วมันจะป้องกันได้อย่างไรล่ะ ไม่เห็นจะร้อนเลย

เล้ง : (เอามือ 2 ข้าง จับที่หัวใจ แล้วแอนออกมาใส่แม่) นี่ไง

แม่ : โอ้ย... ร้อน ร้อนจังเลย

หลังจากนั้น ฟ้าใสกับเล้ง ก็แกล้งแม่ให้ร้อนกันอย่างสนุกสนาน.....

แต่เล้งก็ยังเป็นเล้ง.... บอกผีแม่ให้จับฟ้าใสไปอย่างกินเลย (หัวเราะ)

ตอนเวลาปกติ แม่ได้เล่าเรื่องเด็กดี จะมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองตลอดเวลา โดยจะอยู่ในใจของเรา แต่ถ้าเป็นเด็กไม่ดี สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะหายไป

หวังว่าคงมีประโยชน์กับแม่ไก่บ้างนะคะ

ป.ล. หลังจากเลิกเล่น ฟ้าใสมาแอบกระซิบว่า "หนูอยากมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่ในใจเหมือนเฮียเล้ง เหมือนพ่อจัง" แม่แอบยิ้มในใจ ได้ตัวช่วยจูงใจฟ้าใสอีกหนึ่งอย่างแล้ว

แม่ไก่

ขอบคุณ แม่กิม มากค่ะ "ได้ประโยชน์ มากค่ะ เห็นภาพ และจับจุดมาแก้ไข



“อยาก”..... ก็ได้ “เสียใจ”..... ก็ได้ แม่เข้าใจ.....

แม่ร้องเพลง

สวัสดิ์ค๊ะ ขอคำแนะนำด้วยนะคะ น้องฟลุคอายุ 4 ขวบ 6เดือน ตอนเย็นชอบขี่จักรยานและวิ่งเล่นกับเพื่อนทุกวันประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง เวลาขี่จักรยานน้องฟลุคจะขี่จักรยานสลับกับของน้องปอคือรถของน้องปอ น้องฟลุคขี่ รถของน้องฟลุคน้องปอขี่เป็นอย่างนี้ทุกวัน อยู่มาวันหนึ่งน้องปออยากขี่รถของตัวเอง (คุณแม่รอวันนี้มานานแล้วคะ) น้องปอเลยมาเอารถของตัวเองขี่ น้องฟลุกร้องให้

น้องฟลุค แม่เจ็บบฟลุคอยากขี่มปอ

คุณแม่ ยืมอะไรลูก

น้องฟลุค ยืมรถปอ

คุณแม่ หนูอยากยืมรถปอต้องทำอย่างไรลูก

น้องฟลุค วิ่งไปหาปอ "ปอ... พี่ฟลุคยืมรถได้เปล่า" (น้องปอตอบว่าไม่ได้" น้องฟลุกร้องให้วิ่งมานั่ง

ตักคุณแม่

คุณแม่ โอ้ น้องฟลุกร้องให้หรือลูกโอ้ๆๆๆ

น้องฟลุค อยากยืมปอ

คุณแม่ ปอเขาไม่ให้ยืมรถ หนูรู้สึกอย่างไร

น้องฟลุค เสียใจ ร้องให้แม่เจ็บบ

คุณแม่ เสียใจแคไหนลูก

น้องฟลุค มากๆๆๆๆ หนูอยากยืมปอ

คุณแม่ หนูจะให้แม่ช่วยอะไรไหมหนูถึงหายเสียใจ

น้องฟลุค ยืมรถปอให้หน่อย

คุณแม่ หันไปบอกปอว่า "น้องปอยืมรถให้พี่ฟลุคก็ได้ไหม" (น้องปอตอบว่าไม่ให้ยืม) คุณแม่หันมา

บอกกับน้องฟลุคว่าปอไม่ให้ยืม ปอเขาหวงของเหมือนกันที่น้องฟลุคหวงของเลย

น้องฟลุค ร้องไห้น้อยลงแล้วยังสะอื้นอยู่ "หนูอยากยืมปอ"

คุณแม่ แม่ยืมปอให้แล้วแต่ปอไม่ให้ยืม เราจะทำยังไงดีน้า

น้องฟลุค รอก่อน นั่งรอก็ได้เดี๋ยวปอกีให้พี่ฟลุคยืม

คุณแม่ เก่งมากลูก ขอหอมแก้ม 1 ที โอ้แม่รักน้องฟลุคมากเลย (นั่งรอสัก 2 นาที) น้องฟลุคแม่ว่า

ปอเขาหวงของมากเหมือนพี่ฟลุคเลยนะเนี่ย ปอคงไม่ให้ยืมรถแน่เลย

น้องฟลุค ไม่ร้องหายแล้ว "หนูอยากขี่รถสีชมพูของปอ"

คุณแม่ แม่ว่าสีสีแดงของเราดีกว่า สวยกว่าด้วย โอ้โฮรถน้องฟลุคมีเบาะซ้อนท้ายด้วย รถปอไม่มีเลย น้องฟลุค ลงจากตักแม่ไปขี่รถสีแดงของเราเองก็ได้สัก 5 นาที น้องปอกีเห็นรถเข้าบ้าน (ซึ่งปกติจะจอดรถไว้ข้างนอกด้วยกันทุกวัน)

คุณแม่ น้องฟลุคน้องปอเข้าบ้านแล้วเห็นรถเข้าบ้านด้วยไม่ให้น้องฟลุคยืมรถแล้ว

น้องฟลุค ไม่ยิ้มปอแล้ว พี่ฟลุคซึ้งของพี่ฟลุค "แม่เจ็บบพี่ฟลุคไม่ให้ยิ้มพี่ฟลุคหวง
คุณแม่ น้องฟลุคเราเข้าบ้านกันเถอะ น้องปอและเพื่อนๆ เขาเข้าบ้านกันหมดแล้ว
น้องฟลุค ยังไม่เข้าอยากเล่น ยังไม่กลับบ้าน
คุณแม่ หนูดูซิเข็มยาวเลขอะไรแล้ว
น้องฟลุค ยังไม่เลข 12 เลขแม่เจ็บบ เลข11 อยู่ (พอถึงเลข 12)
คุณแม่ น้องฟลุคเข็มยาวเลขอะไรแล้ว
น้องฟลุค เลข 12 แล้ว เข้าบ้านได้แล้ว
คุณแม่ จะเซ็นรถไปจอดตามเดิม แต่น้องฟลุคไม่ยอมให้จอด
น้องฟลุค ไม่จอดนอกฟลุคจะเอารถไปจอดในบ้านเรา ไม่ให้ปอยิ้มแล้ว พี่ฟลุคหวง
คุณแม่ ปอไม่ให้หนูยิ้มรถ หนูเสียใจไหมลูก
น้องฟลุค ไม่เสียใจ หายแล้ว พี่ฟลุคซึ้งพี่ฟลุค แล้วคุณแม่กับน้องฟลุคก็ช่วยกันเซ็นรถเข้าบ้านอย่าง
มีความสุขมากเลยคะ ขอคำชี้แนะและคำแนะนำด้วยนะคะขอบคุณมากคะ

กึ่งแก้ว

ดีแล้วค่ะ หาช่วงจังหวะเวลาทำงานอารมณ์เช่นนี้ เป็นระยะ ๆ ให้อธิว่ว่าเป็นโอกาสที่จะฝึกลูกให้รับรู้
อารมณ์ นี่คือการตรึงอารมณ์ไว้ให้นานพอ ที่จะฝึกการรับรู้อารมณ์ร่วมกัน ไม่ต้องเข้าไปแก้อารมณ์
ให้เขาเร็วนัก ให้เขาค่อย ๆ คิดถึงความรู้สึกของตัวเอง แล้วพูดออกมา

แต่ถ้าเกิดเรื่องตอนที่ไม่ว่างจริง ๆ ต้องรีบมาก ก็ผ่านไปได้ เมื่อไรมีเวลา ทำแบบ "เต็ม ๆ" แบบนี้ได้
แล้วค่ะ

อารมณ์เสียใจ พัฒนาได้ไม่ยาก ประมาณ 2-3 เดือน ก็โอเค แล้วค่ะ **อารมณ์โกรธ พัฒนายากกว่า
มาก กว่า จะยอมโกรธได้เต็มที่จนบอกความรู้สึก และสาเหตุได้ ก็ประมาณ 1 ปี กว่า จะปรับให้โกรธพอดี ๆ ไม่
เวอร์เกินไป ก็อีกประมาณ 1 ปีคะ**

