

บทความ

เรื่อง ทำไมถึงร่วมกันคิด ร่วมกันพัฒนาเด็ก

(รวมกับการ วางรากฐานทางอารมณ์)

ศุวิกรณ์ เชิดชน

จิตใจของเด็กวัยอนุบาลเปรียบเสมือนฟองน้ำที่พร้อมจะซึมซับทุกสิ่งผ่านเข้ามา และเก็บสะสมข้อมูลที่ได้รับอยู่ตลอดเวลา หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูและนำที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้เด็กมีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่ดี เด็กจะยอมรับนับถือตนเองได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และเด็กก็จะมีความสุขมีกำลังใจ มีแรงจูงใจในการทำงานที่มุ่งมั่น และสามารถมีกระบวนการคิดแก้ปัญหาความขัดแย้งได้ดี ทำให้ประสบความสำเร็จ ถ้าเด็กไม่สามารถทำได้ตามขั้นตอนพัฒนาการ เด็กจะรู้สึกเป็นปมด้อย และจะทำงานในขั้นตอนพัฒนาการที่สูงขึ้นได้ยาก

อารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของเด็กทุกคน วัยเด็กเล็กเป็นระยะวิกฤติของพัฒนาการทางอารมณ์ การส่งเสริมและช่วยให้เด็กมีความสุข มีความปลอดภัยจะเป็นรากฐานสำคัญในการปรับตัวเวลาที่เป็นผู้ใหญ่ อารมณ์ของเด็กวันนี้นักจะเป็นไปอย่างเปิดเผย การแสดงอารมณ์ของเด็กมักจะเกิดขึ้นอย่างปุบปับกะทันหัน แต่มักจะเปลี่ยนได้ง่าย อารมณ์ของเด็กวัยนี้ที่พบโดยทั่วไปก็คือ ความกลัวความวิตกกังวล ความโกรธ ความอิจฉาริษยา เด็กวัยนี้ยังไม่มีการควบคุมอารมณ์และมักจะเผชิญกับปัญหาเกี่ยวกับการควบคุม เช่น เมื่อไรจะสมควรที่จะแสดงความโกรธ หรือเมื่อไรจะร้องไห้ได้ ความกลัวของเด็กวัยนี้ อาจเกิดจากจินตนาการ เช่น อาจจะมีมโนภาพเกี่ยวกับสัตว์ประหลาด กลัวเป็นอันตรายและเจ็บตัวอย่างไรก็ตามความกลัวจากจินตนาการของเด็กจะลดตามอายุ นอกจากนี้เด็กจะมีความวิตกกังวลและความคับข้องใจเกี่ยวกับการทำอะไรไม่ได้สมดังปรารถนาเพราะขาดทักษะทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญา ความอิจฉาริษยา มักจะเกิดขึ้นจากการแข่งขันระหว่างเพื่อนร่วมวัย

จากงานวิจัยของ รศ.พญ.ถัดดา เหมาะสุวรรณ ในเรื่องเกี่ยวกับพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และจริยธรรมของเด็ก พบว่าความสำเร็จในชีวิตเป็นผลจากเขาวนปัญญาเพียงร้อยละ 20 การศึกษาดูตามระยะยาวจากเด็กเป็นผู้ใหญ่พบว่าระดับเขาวนปัญญาในวัยเด็กมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในชีวิตการทำงาน และระดับเงินเดือนค่อนข้างน้อย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ควบคุมความขัดแย้ง และการเข้ากับคนอื่นได้ง่ายต่างหาก ที่ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ความสามารถอย่างหลังนี้รวมเรียกว่า Emotional

Intelligence ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้จักจัดการกับอารมณ์ ทำให้รู้
อารมณ์ตนเองอยู่เสมอ ทำให้ไม่ซึมเศร้าหรือจมอยู่กับความรู้สึกวิตกกังวลอยู่นาน ความคุมอารมณ์ของตนเอง
ได้รู้จักอดทนรอ ทำให้มีประสิทธิภาพสูงในการทำงาน เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น และสามารถมี
ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีทำให้เป็นที่นิยมเป็นผู้นำและทำงานประสบความสำเร็จ

ในการสั่งสอนเด็กงูถูกน้อยให้ก้าวไปสู่วิถีทางที่ดีนั้นคุณพ่อคุณแม่ทุกคนย่อมอยากให้เกิดขึ้นกับ
ลูกน้อยแทนทั้งนั้น แต่จะทำอย่างไรดีเพื่อเป็นการปลูกฝังให้ลูกน้อยของคุณมีคุณธรรม จริยธรรม รวมถึง
รู้สึกละอายใจได้ถูกบังคับ โดยเฉพาะหากต้องการพาถูกเข้าวัด โดยหวังว่านี่จะเป็นการฝึกฝน

แต่ทว่าการสอนศาสนาหรือการสอนธรรมะให้กับเด็กๆนั้น จะเป็นเหมือนยาขมสำหรับครอบครัว
เพราะธรรมะในแต่ละด้านอาจจะมี ความซับซ้อนเกินที่หนูน้อยคนเก่งจะทำความเข้าใจหรือรับรู้ได้ รวมทั้ง
คำสอนบ้างอย่างยังเป็นเรื่องของนามธรรม ที่แม้แต่ผู้ใหญ่เองยังตีความได้ไม่ถูกต้องนัก ดังนั้น เรามาหาวิธี
สอนธรรมะลูกน้อย ให้เป็นรากฐานแห่งความดีกัน

แล้วการเริ่มต้นจะทำอย่างไรดี เพราะลูกน้อยของคุณพ่อคุณแม่ทุกคนย่อมอยู่ในช่วงวัยกำลังซน
ชอบวิ่งเล่น ไม่ยอมอยู่นิ่งๆ การจะให้มานั่งฟังพระเทศนา หรือนั่งสงบอยู่ข้างๆเรา ย่อมเป็นไปได้ยาก ดังนั้น
คุณพ่อคุณแม่ควรเตรียมใจไว้เลยคะว่า ลูกของเราอาจจะวิ่งไปวิ่งมา หรือไม่บางทีก็อาจจะร้องเสียงดัง
หรือไม่ก็อแงร้องไห้ก็เป็นได้ สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่คุณพ่อคุณแม่ว่าจะมีวิธีการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไรและ
เมื่อทุกอย่างสงบจะทำอย่างไรต่อไป

คุณพ่อคุณแม่จะต้องเรียนรู้ธรรมะเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกน้อย อย่างเช่น สร้างบรรยากาศของบ้านให้
มีหนังสือธรรมะ มีประเพณีการใส่บาตรทุกวันพระ การพาถูกไปฟังเทศน์ฟังธรรมทุกวันอาทิตย์ หรือแม้แต่
การชวนลูกหรือขมาลัยถวายพระพุทธรูปในบ้าน ก็จะช่วยให้ลูกซึมซับและกรองอารมณ์ให้มีความเย็นกายเย็น
ใจด้วย และมีสำคัญยิ่งคือความประพฤติปฏิบัติตนของพ่อแม่ก็เป็นต้นแบบให้กับลูกๆ โดยไม่ต้องบังคับพร่ำ
สอนใดๆ

คุณพ่อคุณแม่ควรใช้ภาษาที่ลูกสามารถเข้าใจง่ายและเหมาะสมกับวัยของลูก พร้อมอธิบายว่าการฟัง
เทศน์คืออะไร การใส่บาตรคืออะไร เป็นต้น

คุณพ่อคุณแม่ควรใช้สื่อผสมผสานการสอนให้ลูกน้อย อย่างเช่น การเล่านิทานชาดกก่อนนอน หรือ
เลือกเล่าประวัติพระพุทธเจ้าหรือศาสดาองค์อื่นๆ เพื่อให้ลูกมีความรู้รอบตัวมากยิ่งขึ้น

คุณพ่อคุณแม่ควรสอนให้ลูกสังเกตและติดตาม อย่างเช่น เมื่อได้รับชมข่าวจากรายการโทรทัศน์
ลองนั่งวิเคราะห์ว่าทำไมจึงเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ และสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตต่อไปคืออะไร

คุณพ่อคุณแม่ควรสร้างบรรยากาศให้ลูกคุ้นเคยกับศาสนสถานและธรรมชาติแห่งการให้ อย่างเช่น
พาลูกน้อยไปค่ายธรรมะไปพร้อมกับความเหมาะสมกับพัฒนาการ เพราะหากเราขัดเคืองให้ลูกมากเกินไปก็
อาจจะก่อให้เกิดการต่อต้านได้

การพาลูกไปวัด อาจเริ่มให้ลูกน้อยร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในวัดกับผู้อื่น เช่น กวาดลานวัด ถ้างด้วย
ขาม เป็นต้นจะเป็นการฝึกลูกน้อยให้รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นไปในตัวทั้งตัวลูกน้อยเองจะมีความมั่นใจในตัวเอง
มากขึ้นด้วยเห็นว่าตนเองนั้นสามารถถ้างด้วยขามได้ กวาดลานวัดได้ หรืออื่นๆ ซึ่งแม้จะเป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆ
แต่ก็เป็นสิ่งที่ส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดของเขาเมื่อโตขึ้น หลายคนคงจำได้ “หนูน้อย วันเฉลิม” ในเรื่อง
ทองเนื้อเก้า ที่แม่แม่จะเป็นอย่างไร จะสอนผิดทางอย่างไร บอกให้ทำผิดอย่างไร อยู่ในสถานการณ์ที่มีคนมา
ชักนำให้ทำผิดอย่างไร หรือชะตากำหนดมาให้มีทางเลือกน้อยมากอย่างไร แต่วันเฉลิมกับเป็นทองที่เนื้อ
แท้จริงๆ ซึ่งถ้ามองลึกเข้าไปมากขึ้น เหตุใดหนูน้อยวันเฉลิมถึงไม่หลงผิด แม้อยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่
เอื้ออำนวยให้ทำผิดตลอดนั้นเพราะวันเฉลิมถูกแม่นำไปฝากไว้ที่หลวงตา จึงทำให้ต้องอยู่วัด และได้รับการ
บ่มเพาะด้วยพระธรรมคำสอนต่างๆจากหลวงตา จนทำให้แก่นในใจของเขาแข็งแรงมั่นคงพอที่จะต้านทาน
สิ่งที่ไม่ดีต่างๆ

“ธรรมะ” เป็นเรื่องใกล้ตัว ที่เราสามารถกำหนดได้ว่าจะให้อยู่ “ใกล้” หรือ “ไกล” ตัวเราได้ ซึ่งหาก
สังคมทุกวันนี้มีความก้าวไกลมากขึ้น ทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่ๆตลอดเวลา อาจจะทำให้หลาย
คน ไม่มีเวลาจะสนใจอะไร

ข้อข้อ 1 ห้ามฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ธรรมข้อ 1 เป็นคนมีเมตตา

เมื่อวานมดกัลป์ให้คายคามือ วันนี้แก้งเจ้าดูบให้วังหางจุกตูดเลขลิกว่า สิ่งเหล่านี้เป็นการ
เบียดเบียนผู้อื่น และลูกวัยนี้เริ่มไปโรงเรียนเริ่มมีเพื่อนแล้ว หากลูกไม่เข้าใจ เผลอไปรังแกเพื่อนที่ทำให้ไม่
พอใจ เหมือนที่เคยทำกับมดแดงหรือเจ้าดูบที่บ้าน คงไม่ดีแน่ค่ะ ทางที่ดีคุณแม่ควรปลูกฝังให้ลูกเป็นเด็กที่มี
ความเมตตาและรู้จักให้อภัยผู้อื่น ด้วยการให้ลูกเห็นกิจกรรมที่เต็มไปด้วยความเมตตา เช่น ดูแลสัตว์ที่ป่วย
ช่วยเหลือคนอื่นที่เดือดร้อน ฯลฯ แล้วลูกก็จะเติบโตขึ้นมาด้วยการมีเมตตา

หัวข้อ 2 ห้ามอัคริทธิย์ ธรรมชาติ 2 รู้จักแบ่งปัน

คุณแม่ควรบอกลูกว่า การไปขโมยหรือหยิบฉวยเอาของคนอื่นมาโดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นเจ้าของคือสิ่งไม่ดี เรื่องนี้ต้องสอนกันตั้งแต่เด็กนะคะ เพราะถ้าไม่สอนตั้งแต่เด็กโตมาจะเกะจุกและกลายเป็นนิสัยจนติดตัวกัน นอกจากสอนให้ไม่เอาของคนอื่นแล้ว ยังต้องสอนให้ถูกรู้จักแบ่งปัน เช่น แบ่งของเล่นให้เพื่อน มีขนมก็แบ่งเพื่อนกิน ซึ่งโตขึ้นลูกจะเป็นคนซื่อสัตย์ไม่คดโกงเอาของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง

หัวข้อ 3 ไม่ประพฤติผิดในกาม ธรรมชาติ 3 เรียนรู้คา ภู จมูก ลิ้น กาย ใจ

สำหรับลูกเด็กแล้ว จะสอนคำว่าครอบครัว ลูกคงไม่เข้าใจ แต่คุณแม่ควรสอนให้ลูกเรียนรู้การใช้งานของคา ภู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ถูกต้อง าคือต้องรู้ว่าอะไรควรดูอะไรไม่ควรดู รู้ว่าอะไรควรฟังอะไรไม่ควรฟัง จมูกคืออะไรที่ควรดมไม่ควรดม ลิ้นคืออาหาร ลูกควรรู้ว่าอาหารชนิดไหนควรกิน อาหารไหนที่ควรเลี่ยงหรือกินอย่างระวัง การต้องรู้จักแสดงออกความรักผ่านการสัมผัสอย่างทะนุถนอมและใจพ่อแม่ต้องเรียนรู้สร้างสิ่งแวดล้อมทางใจให้ลูกดีๆ เด็กที่เติบโตมาด้วยความรักที่เต็มเปี่ยม และรู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร เมื่อเติบโตเขาก็ย่อมเป็นคนที่มีวินัยว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำเช่นกัน

หัวข้อ 4 ไม่พูดโกหก ธรรมชาติ 4 พูดความจริงเสมอ

ลูกวัย 3-6 ปี เป็นวัยที่มีจินตนาการสูง เพราะฉะนั้นบางเรื่องที่ได้ยินลูกพูดอาจจะไม่ใช่เรื่องจริง แต่อย่าเพิ่งไปโวยวายหาว่าลูกโกหกนะคะ คุณแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักแยกแยะระหว่างจินตนาการกับโลกของความจริงค่ะ คุณแม่ควรสอนให้ลูกพูดความจริงอยู่เสมอ ควรสอนให้เป็นคนที่พูดเพราะและรู้ว่าอะไรควรพูดไม่ควรพูด แล้วลูกจะเป็นที่รักของคนรอบข้างค่ะ

หัวข้อ 5 ไม่ดื่มสุรายาเสพติด VS ธรรมชาติ 5 เจริญสติ ฝึกสมาธิ

โดยพื้นฐานของเด็กๆ เขามีสมาธิอยู่แล้วนะคะ และลูกเล็กวัยซน จะให้นั่งสมาธิเจริญสติอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ทำกัน ลูกคงทำไม่ได้ แต่คุณแม่สามารถทำให้การนั่งสมาธิเป็นเกมที่สนุกของลูกได้ เช่น แข่งกันว่าใครนั่งได้นานที่สุด หรือจะชวนลูกนอนสมาธิเวลาที่เขานอนไม่หลับก็ได้ ระหว่างที่นอนสมาธิก็ชวนลูกดูท้องที่พองขึ้น - ยุบลง ผลของการมีสมาธิจะทำให้ลูกทำอะไรอย่างมีสติ รู้คิดวิเคราะห์ให้ไตร่ตรองก่อนลงมือทำ และรู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร ณ เวลานั้นค่ะ

เบญจศีลเบญจธรรมจะเป็นเสมือนกำแพงแก้วที่คุ้มครองป้องกันลูกของเราที่จะเห็นไหมล่ะ การเรียนรู้เรื่องธรรมะไม่ว่าจะเกิดขึ้นแต่ในวัดเท่านั้น แต่สามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา เพราะธรรมะคือธรรมชาติที่มีอยู่ในชีวิตของเราละ ในยุคที่โลกวิฤตมากขึ้นเรื่อยๆ “ธรรมะ” กลายเป็นสิ่งที่พ่อแม่หลายๆ ท่าน ให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะเชื่อได้ว่าเป็นการวางรากฐานทางอารมณ์ให้กับลูก และเกาะป้องกันทางใจให้ลูกเผชิญหน้ากับโลกในอนาคตได้อย่างเข้มแข็ง จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถคิดและตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จอย่างมั่นคง

สรุป

อารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อเด็กทุกคน วัยเด็กเล็กเป็นระยะวิกฤติของพัฒนาการทางอารมณ์ การส่งเสริมและช่วยให้เด็กมีความสุข มีความปลอดภัยเป็นรากฐานสำคัญในการปรับตัวเวลาที่เป็นผู้ใหญ่ อารมณ์ของเด็กวัยนี้มักจะเป็นไปอย่างเปิดเผย การแสดงอารมณ์ของเด็กมักจะเกิดขึ้นอย่างรีบร้อนทันที แต่กลับเปลี่ยนได้ง่าย หากเด็กได้รับการเลี้ยงดู แนะนำที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้เด็กมีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่ดี เด็กยอมรับนับถือตนเองแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสมจากผู้อื่น และเด็กก็มีความสุข มีกำลังใจ มีแรงจูงใจในการทำงานที่มุ่งหวังและสามารถมีกระบวนการคิดแก้ปัญหาความขัดแย้งได้ดี ทำให้ประสบความสำเร็จ ถ้าเด็กไม่สามารถทำได้ตามขั้นตอน พัฒนาการเด็กจะรู้สึกเป็นปมด้อยและจะทำงานในขั้นตอนที่สูงขึ้นได้ยาก

- การส่งเสริมทักษะชีวิต คือ การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเข้าจังหวะและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิม เช่น วันเข้าพรรษา คุุพาเด็กๆ ไปถวายเทียนเข้าพรรษาที่วัดและนั่งสมาธิสวดมนต์ เพื่อให้เด็กๆ ได้เจริญสติมีสมาธิมากขึ้น

- การส่งเสริมทักษะทางสังคม คือ คุณพ่อคุณแม่เลือกที่ใช้ธรรมะสอนลูกน้อยเพื่อปลูกฝังให้ลูกน้อยของคุณได้รับทั้งคุณธรรม จริยธรรม รวมถึงรู้สึกว่าได้ถูกบังคับ โดยการพาลูกเข้าวัดและฝึกฝนรูปแบบเสริมสร้างจิตสำนึกแบบไม่รู้ตัว ควบคู่กับการทำให้ลูกน้อยรู้จักเข้าสังคมด้วย

เอกสารอ้างอิง

เอกสารประกอบการศึกษา, สำนักงาน .(2552) ความสำเร็จของหลักสูตรวัยในการพัฒนาตามวัย 3-5 ปี.

กรุงเทพฯ: บริษัท แปลง ฟอร์คิดส์ จำกัด

ปฐมวัย โดย ดร. วราณี วงศ์นทรเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต