

เรื่อง เด็ก เด็ก



ก่อนอื่นต้องขอสวัสดิ์ปีใหม่ท่านผู้อ่าน @Rama ทุกท่านนะคะ ฉบับนี้เกี่ยวกับเด็กๆ ในฐานะที่เป็นหมอเด็ก และมีโอกาสได้คุยกับคนไข้เด็กอยู่บ่อย ๆ ก็ขอเขียนเรื่องเกี่ยวกับเด็ก ๆ นะคะ ...

เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป โลกหรือกฎเกณฑ์ทางสังคมย่อมมีความเปลี่ยนแปลง ... จำได้ว่าตอนผู้เขียนเด็ก ๆ หลังเลิกเรียน ผู้เขียนจะไปวิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ อยู่หลังโรงเรียน สมัยนั้นโรงเรียนยังมีต้นไม้ใหญ่ ๆ หลายต้น

มีสนามหญ้าสีเขียว ผู้เขียนไปปีนต้นไม้กับเพื่อน ๆ ทุกวัน เวลาคุณพ่อมารับ จะต้องคอยหาว่าลูกอยู่ต้นไม้ต้นไหน ปัจจุบันต้นไม้เหล่านั้นหายไปหมดแล้ว กลายเป็นตึกแทน สนามหญ้าเหลือน้อยเต็มที เด็ก ๆ คงไม่มีโอกาสได้ทำกิจกรรมเหล่านั้นอีกแล้ว ... หลังกลับจากโรงเรียน ผู้เขียนจะไปบ้านคุณยาย รอคุณพ่อคุณแม่มารับกลับบ้าน เพราะคุณพ่อต้องทำงานเลิกดึก ตอนนั้นรู้สึกชอบมาก ที่ได้ไปบ้านคุณยาย เพราะบ้านคุณยายมีหมาอยู่หลายตัว ตอนนั่งทำการบ้าน ก็ได้เล่นกับหมาไปด้วย บ้านคุณยายมีสนามหญ้า ต้นไม้ใหญ่หลายต้น และบ่อปลา ถึงบ้านจะอยู่ใจกลางเมือง แต่พอเข้าบ้านมา ก็ไม่รู้สึกถึงความวุ่นวายข้างนอกเลย ที่สำคัญบ้านคุณยายมีที่ให้เราวิ่งเล่นกับหมา ... ผู้เขียนวิ่งเล่นกับหมาตั้งแต่ท้องฟ้าสว่างจนพระอาทิตย์ตกดิน วิ่งจนเหนื่อยและก็ได้กินข้าวอร่อย ๆ ก่อนกลับบ้าน หลังจากนั้นก็หลับสบายทั้งคืน ... ชีวิตวนเวียนอยู่ประมาณนี้ การเรียนพิเศษตอนเด็ก ๆ สมัยนั้นถือว่าน้อยมาก คุณพ่อคุณแม่ปล่อยให้ผู้เขียนได้เลือกสิ่งที่ตัวเองอยากเลือกเอง อยากเรียนอะไร อยากเล่นอะไร ... ชีวิตในวัยเด็กจึงมีความสุขมาก

ผ่านมา 30 ปี โลกปัจจุบันเปลี่ยนไปมาก ถ้าพูดว่า entrance เด็กยุคนี้จะงงแล้ว ว่า entrance คืออะไร ? ยุคนี้แค่จะเข้ามหาวิทยาลัยยังซับซ้อนเลย การสอบที่มีหลายขั้นตอน มีหลายแบบ ทั้งรอบ portfolio ทั้งการสอบ admission ฯลฯ เด็กยุคนี้ชีวิตจึงไม่ง่ายเหมือนเมื่อก่อน ... เวลาของพวกเขาคงจะจบลงที่การเรียนพิเศษ เพราะฉะนั้นถ้าถามเด็กสักคน น้อยคนมากที่จะไม่เรียนพิเศษเลย เรียนทั้งตอนเย็น และวันหยุด โอกาสที่เด็กจะใช้ชีวิตให้สนุกกับวัยเด็กน้อยลงไปมาก ... ยิ่งเด็กที่อยู่ในเมืองที่มีการแข่งขันสูง ... เขาจะได้วิ่งเล่น ปีนต้นไม้ อย่างที่ผู้เขียนได้ทำตอนเด็ก ๆ หรือเปล่า ? วันหยุดตอนเช้าผู้เขียนตื่นมาดูการ์ตูน แต่เด็ก ๆ ยุคนี้ต้องตื่นไปเรียนพิเศษ ไม่ว่าจะเรียนวิชาการ หรือเรียนทางด้านดนตรีและกีฬา ... เรียนดนตรีและกีฬาสัปดาห์ก็ต้องเรียนให้ได้ระดับสูง ไม่ได้เรียนเอาสนุก หรือเอาความบันเทิงแต่เพียงอย่างเดียว เพราะต้องเอาไปใส่ใน portfolio ... ระบบการศึกษาปัจจุบันมาถึงจุดนี้ได้ยังไง ผู้เขียนก็ยังงงอยู่เหมือนกัน ...

พอเรามาดังวัยนี้แล้ว เราจะรู้เลยว่าสมัยที่เป็นเด็กถึงจะมีสอบเยอะก็จริง ก็ยังเป็นวัยที่สนุกเมื่อเทียบกับตอนทำงานที่ต้องรับผิดชอบอะไรหลายอย่าง แต่เด็กปัจจุบันพวกเขาเครียดกันมาก ๆ ตั้งแต่เป็นเด็ก เพราะต้องเลือกเรียนวิชาที่หมายมั่นว่าจะประกอบอาชีพในอนาคต ทั้ง ๆ ที่บางทีพวกเขาก็ยังไม่แน่ใจเลย ว่าวิชานั้นเขาจะชอบหรือเปล่า ที่ต้องเลือกเรียนตั้งแต่เด็กเพราะเขาต้องเก็บ portfolio ล่วงหน้าหลายปีก่อนที่จะเข้ามหาวิทยาลัย ชีวิตพวกเขาจึงมีแต่การแข่งขัน ไม่ได้หยุดพัก โตเร็วกว่าวัย แต่จิตใจกับเปราะบาง ไม่แข็งแกร่ง หากผิดหวัง ก็จะล้มแบบลุกไม่ขึ้น ... เราซึ่งเป็นผู้ใหญ่ ทำถูกแล้วใช่ไหม ? ผู้ใหญ่เป็นคนสร้างระบบ เด็กเป็นคนเดินตามที่ผู้ใหญ่กำหนด ถ้าเด็กโรงเรียนไหนแข่งขันได้รางวัล ก็เป็นหน้าเป็นตาของโรงเรียน ทำให้โรงเรียนมีชื่อเสียง มีคนอยากมาเรียนมากขึ้น ... ผู้เขียนจึงไม่แน่ใจว่าระบบปัจจุบัน เราทำเพื่อเด็กจริง ๆ หรือทำเพื่อใครกันแน่ ? ทำเพื่อโรงเรียน ทำเพื่อองค์กร ทำเพื่อครอบครัว ... แล้วเด็ก ๆ เหล่านี้ได้ทำอะไรเพื่อตัวเองบ้างหรือยัง ?





รศ. พญ.โสธรรัชช วิไลยุค
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

คุณพ่อคุณแม่บางคนรอบครัว อยากให้ลูกได้สิ่งที่ดีที่สุด ... จึงวางแผนเพื่อลูก ให้ลูกเดินตามหลายอย่างที่คุณพ่อคุณแม่ไม่มีโอกาสทำในวัยเด็ก และเกิดความเสียดายที่ไม่ได้ทำ ลูกจึงกลายเป็นตัวแทนของคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องทำแทน ทั้ง ๆ ที่ตัวเองไม่ได้ชอบก็มี ... คุณพ่อคุณแม่อาจจะพอใจแล้ว ที่อย่างน้อยเราทำไม่ได้ แต่ลูกเราได้ทำแทนเราแล้ว ... แต่คุณพ่อคุณแม่ต้องพิจารณาด้วยว่าแล้ว **“ลูกเรามีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมเหล่านั้น”** หรือเปล่า ? ในความคิดของผู้เขียน การที่คน ๆ หนึ่งจะประสบความสำเร็จ ไม่จำเป็นต้องเป็นหมอหรือวิศวกร แค่มีอาชีพที่สุจริต ทำแล้วมีความสุข และเป็นอาชีพที่หาเลี้ยงตัวเองได้ ไม่จำเป็นต้องซื้อของแบรนด์เนมหรือของฟุ่มเฟือย แคมีปัจจัย 4 ก็เพียงพอ ...

ถึงเวลาหรือยังที่ผู้ใหญ่ต้องมาคิดทบทวนว่าเราอยากจะให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่แบบไหน เป็นเด็กที่ใช้ชีวิตวัยเด็กได้เต็มที่ ค่อย ๆ เติบโตอย่างแข็งแรงทั้งกายและใจ หรือเป็นเด็กที่ต้องแข่งขัน แข่งแย่งชิงดีกัน มีแต่ความเครียด และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ่อนไหว และเปราะบาง ที่เขาอาจนึกไม่ออกว่าเขาได้มีชีวิตในวัยเด็กแล้วหรือยัง ? เด็ก ๆ หลายคนเวลาเจอความเครียดแก้ปัญหาไม่ถูก กลายเป็นโรคซึมเศร้า นอนไม่หลับ ต้องกินยา หรือบางคนถึงขั้นทำร้ายตัวเองก็มี ... เด็กบางคนทำได้ดีอยู่แล้วแต่ยังไม่พอใจ เพราะไปเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่น ปัจจุบันมีคุณพ่อคุณแม่ที่ตั้งกลุ่มผู้ปกครองขึ้นมา หากเพื่อนลูกเรียนอะไรที่ลูกไม่ได้เรียน ก็ไปเสาะแสวงหามาให้ลูกเราเรียน จะได้ไม่แพ้เพื่อน ... ผู้เขียนอยากบอกคุณพ่อคุณแม่ว่า การที่เด็กจะสอบได้คะแนนดี ๆ หรือทำอะไรได้ดี **เด็กต้องอยู่ในสถานะที่ไม่เครียดจนเกินไป ยิ่งสงบได้เท่าไร สติก็จะบังเกิด** พอถึงจุดนั้น เด็ก ๆ จะทำอะไร ทำอะไรได้แม่นยำมาก เวลาไปทำข้อสอบก็ไม่กดดัน ก็จะทำได้ดี ยิ่งถ้าได้นอนหลับพักผ่อนเต็มที่ด้วย สมองก็ยังปลอดโปร่งเพราะได้พักผ่อนที่ พอไม่เครียด ก็กินข้าวได้ดีอีกด้วย พอสารอาหารพอเพียง ร่างกายก็จะรับมือกับอะไรหลาย ๆ อย่างได้ดียิ่งขึ้น ผู้เขียนรู้จักน้องคนหนึ่ง เขาอนวันละ 7-8 ชม. ตั้งแต่เด็ก ๆ ในขณะที่ก่อนสอบเพื่อน ๆ นั่งอ่านหนังสือถึงดึกดื่น แต่น้องคนนี้กลับเลือกที่จะนอน ปรากฏว่าเขาสอบคะแนนได้ดีกว่าเพื่อนที่อ่านหนังสือดึก ๆ ซะอีก ... ผ่านมาหลายปี น้องคนนี้ก็ยังมีหัวไว และฉลาดเหมือนเดิม เพราะเขาอนพักผ่อนได้พอเพียงมาตั้งแต่เด็ก ๆ

ในฐานะหมอเด็กที่เคยเป็นเด็กมาก่อน ... ถ้าเราอยากให้ลูกเราเติบโตขึ้นอย่างแข็งแรงทั้งกายและใจ เราควรจะถามเขาว่าโตขึ้นอยากทำอะไร อยากเป็นอะไร เพราะอะไร ? ฟังเขาเยอะ ๆ อยู่กับเขาเยอะ ๆ และคอยสอนให้เขาเข้าใจตัวเอง สอนให้เขามีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาต่าง ๆ ที่จะเข้ามา สอนให้เขารู้จักแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบ สอนให้เขารู้จักวิธีที่จะลูกเมื่อล้ม อย่าตามใจลูกหรือแก้ปัญหาให้ลูกไปทุกอย่าง เพราะคุณพ่อคุณแม่ไม่สามารถอยู่กับเขาได้ตลอดชีวิต แต่จงเป็นคนที่ทำให้ลูกรู้สึกไว้วางใจ รู้สึกว่าอยู่กับเราแล้วเป็นที่ปลอดภัยและจงเป็นที่ปรึกษาที่ดี หากเขาเลือกอาชีพที่เขาชอบ เลือกในสิ่งที่เขาอยากเป็นจริง ๆ และเป็นอาชีพที่สุจริต เราก็ต้องเคารพความคิดเห็นเขา อย่าห่วงหน้าตาตัวเอง อย่าห่วงว่าคนอื่นจะคิด

อย่างไร เพราะอาชีพนั้นเป็นอาชีพที่ต้องอยู่กับตัวเขาไปอีกนานแสนนาน ... จงสอนให้ลูกรู้จักที่จะพัฒนาตัวเอง แข่งกับตัวเอง

ในอดีตได้ แต่อย่าไปแข่งกับคนอื่น เพราะชีวิตจะไม่มีความสุข ยิ่งถ้าลูกเป็นวัยรุ่น คุณพ่อคุณแม่ที่บอกให้ลูกทำอย่างนี้สิ

อย่างนั้นสิ ลูกก็จะต่อต้านทันที มีคุณพ่อคุณแม่หลายคนมาบ่นกับผู้เขียนว่า พุดอะไรลูกก็ไม่ฟัง สอนอะไรก็ไม่เชื่อ

ให้หมอช่วยสอนหน่อย .. จริง ๆ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่สอนเป็นสิ่งที่ดี แต่วิธีการอาจจะไม่เหมาะกับลูกเรา ..

เด็กเล็ก ๆ ที่ยังคิดเองไม่ได้ เราคงต้องสอน แต่เมื่อเด็กโตแล้ว เริ่มมีความรู้สึกนึกคิด เราควรชวนให้เขา

หัดคิด หัดวิเคราะห์ปัญหา แต่มีเราอยู่ข้าง ๆ คอยแนะนำในสิ่งที่ถูกต้อง และให้เขาลองแก้ปัญหาด้วย

ตัวเอง ถ้าเขาทำได้ครั้งหนึ่ง เขาจะมีความมั่นใจ และเขาจะแก้ปัญหาได้ดี ไม่หนีปัญหาเมื่อโตเป็น

ผู้ใหญ่ ... การจะเลี้ยงลูกหนึ่งคนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีเป็นเรื่องยาก และต้องเสียสละและ

ใช้พลังมาก ขอชื่นชมความอดทน ความเสียสละของคุณพ่อคุณแม่ทุกคน และเป็น

กำลังใจให้ค่ะ