

## 10 วิธีเลี้ยงลูกให้มีความสุขตามหลักวิทยาศาสตร์

■ นำเสนอเมื่อ 9 พ.ค. 2559

### 10 วิธีเลี้ยงลูกให้มีความสุขตามหลักวิทยาศาสตร์ /ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ

ครอบครัวแต่ละครอบครัวอาจมีหลากหลายวิธีในการเลี้ยงลูกให้มีความสุข และให้ลูกมีการปรับตัวที่ดี แต่ตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว มีเพียงไม่กี่วิธีเท่านั้นในการเลี้ยงลูกให้มีความสุขได้ ตั้งแต่ออกจากท้องจนกระทั่งออกจากอ้อมอกของคุณพ่อคุณแม่ไป

วันนี้ผู้เชี่ยวชาญขอเสนอเทคนิคการเลี้ยงลูกที่ผานงานวิจัยสำหรับเป็นแนวทางให้ คุณพ่อคุณแม่ที่รักทุกท่านดังนี้

#### 1. การหัวเราะและเล่นตลกกับลูก ๆ

หากเราต้องการให้ลูกในวัยเตาะแตะมีการปรับตัวทางสังคมที่ดีในอนาคต เราควรเติมสีสันหรือชีวิตชีวาให้กับลูกโดยการเล่นและสนุกกับลูก งานวิจัยในปี 2011 ของ Economic and Social ของ สหรัฐอเมริกา ระบุว่าชัดเจนว่า หากผู้ปกครองเล่นตลกหรือเล่นบทบาทสมมุติกับลูก จะทำให้ลูกในช่วงวัยเด็กมีความคิดสร้างสรรค์และเขาสังคมได้ดี ลดความเครียดและมีการปรับตัวที่ดีเมื่อโตขึ้น เมื่อลูกโตขึ้นจะขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ และนี่ถึงในช่วงวัยที่คุณพ่อคุณแม่ให้ความรัก เล่นสนุก หัวเราะตลกขบขันไปด้วยกันที่ติดอยู่ในความทรงจำไปจนตลอดชีวิต

#### 2. คิดทางบวก หากผู้ปกครองแสดงอารมณ์ในทางลบต่อลูกในวัยทารก

ไม่ว่าจะเป็นการอ้อมโดยไม่มีความรัก ลูกจะรับรู้และสัมผัสได้ถึงความรู้สึกนั้นและจะกลายเป็นเด็กที่ก้าวร้าวเมื่ออยู่ในวัยเรียน และยิ่งเลวร้ายไปกว่านั้นอีกโดยงานวิจัยชี้ชัดว่าพฤติกรรมที่ก้าวร้าวเมื่อได้รับในช่วงวัยเด็ก -5 ขวบ จะทำให้มีความก้าวร้าวฝังลึกติดจนเป็นนิสัยในชีวิตต่อไป และจะส่งผลต่อคุณครูในอนาคตด้วย ดังนั้น หากคุณพ่อคุณแม่รู้ว่าเราอยู่ในช่วงอารมณ์โกรธหรืออารมณ์ไม่ดีในขณะที่ลูกครองใจในอ้อมอก อย่ายึดอารมณ์กับลูก เพราะนั่นจะส่งผลต่ออนาคตของลูกซึ่งเป็นปัญหายาวนานที่ยากต่อการแก้ไข

#### 3. ปลูกฝังการมีใจเมตตา

งานวิจัยแนะนำว่าการปลูกฝังลูกให้ใจเมตตาเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในชีวิต เพราะการมีใจเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นจะทำให้มีความคิดที่กว้างไกล มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก มีการตัดสินใจที่สมเหตุสมผล ไม่นำความรู้สึกหมกมุ่นหรือปัญหาความใจกลับไปที่บ้าน มีสามัญสำนึก หรือมีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่ได้รับความยากลำบาก

มีใจโอบอ้อมอารีและนี่ถึงเมื่อเวลาที่ตัวเองได้รับความลำบากเช่นเดียวกันอีกทั้งสามารถจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

คุณพ่อคุณแม่ควรทำเป็นตัวอย่างให้กับลูก โดยการมีใจเมตตาและให้อภัยเมื่อลูกทำผิดเพื่อให้ลูกสามารถเริ่มต้นใหม่ได้

**4. ปล่อยให้ลูกออกไปเผชิญ** เมื่อถึงเวลาที่ลูกต้องออกจากโรงเรียนวิจัยแนะนำว่าดีที่สุดคือปล่อยให้ลูกไป เมื่อลูกเริ่มเรียนมหาวิทยาลัยจึงปล่อยให้ลูกเรียนรูการเดินด้วยตัวเอง ผู้ปกครองส่วนใหญ่มักมีความกระวนกระวายใจ และไม่คอยเปิดโอกาสให้ลูกได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราควรพยายามผลักให้ลูกออกไปจากบ้าน

#### 5. สร้างชีวิตครอบครัวให้มีความสุข

หากเราเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่เริ่มเห็นความสำคัญของคนอื่นมากกว่าตัวเอง นั่นถือว่ามีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นแล้ว อย่าให้ความสัมพันธ์ของเราและคู่สมรสของเราขาดจากกันเมื่อมีลูก เพราะสิ่งเรานั้นจะส่งผลต่อการนอนของลูก ผู้ปกครองที่ไม่มีความสุขหรือไม่ประสบความสำเร็จในการแต่งงาน เช่น มีปัญหาทะเลาะกันบ่อย ๆ จะนำไปสู่การหย่าร้าง ส่งผลโดยตรงต่อลูกทำให้วัยเด็ก มีปัญหาทางด้านอารมณ์หลับเด็กในวัยคลานมักจะงอแง งานวิจัยยังค้นพบต่อไปอีกว่า ผู้ที่มีปัญหาเรื่องของการแต่งงานจะทำส่งผลต่อลูกในวัยทารกจนถึงเก้าเดือนหรือโตมากกว่านั้นจะทำให้เกิดปัญหาการนอนไม่หลับในช่วงอายุ 18 เดือน และจะส่งผลให้ลูกมีปัญหาในเรื่องการหย่าร้าง มีความเครียด และนอนไม่หลับด้วยเช่นเดียวกันในอนาคต

#### 6. รักษาสุขภาพจิต

หากเราค้นพบว่าตัวเองเริ่มมีปัญหาเรื่องความเครียด ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือขอความช่วยเหลือทันที เพราะนั่นจะเสี่ยงต่อการส่งผลต่อลูก งานวิจัยแนะนำว่าคุณแม่ซึ่งเกิดความเครียดจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวไม่ดีและไม่สามารถจะเป็นผู้ปกครองที่ดีได้ และเมื่อลูก ร้องไห้หรืองอแงจะไม่สามารถจัดการกับลูกได้ดีเท่ากับคุณแม่ที่มีสุขภาพจิตที่ดีกว่า คุณแม่ที่มีความเครียดมักจะเป็นแบบของผู้ปกครองซึ่งมีความคิดทางลบและจะส่งผลให้เด็กมีความเครียดด้วย งานวิจัยในปี พ.ศ. 2011 ค้นพบว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงดูโดยคุณพ่อคุณแม่ซึ่งมีความเครียดได้ง่ายในช่วงปฐมวัย จะส่งผลให้ลูกมีความเครียด และในทางกลับกัน งานวิจัยบอกว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงดูโดยเพราะคุณแม่ที่มีความคิดทางบวกจะมีสุขภาพจิตที่ดีกว่า

#### 7. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแม่กับลูกชาย

จากการศึกษาในปี 2010 พบว่าความสัมพันธ์ที่อบอุ่นของพ่อแม่จะเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับลูกชายลูกสาวในอนาคตได้ งานวิจัยชิ้นนี้ได้ถูกจัดพิมพ์ขึ้นในการพัฒนาเด็กปฐมวัย เรื่องความปลอดภัย ของเด็กและผู้ปกครอง ลูกที่อยู่บนพื้นฐานแห่งความรักและความเข้าใจ จะมีความรู้สึกปลอดภัย ซึ่งจะเป็นพื้นฐานทำให้ลูกเผชิญกับโลกกว้างภายนอกได้ดี ความสัมพันธ์ของแม่กับลูก จะสร้างความเชื่อมโยงกับชีวิตรักที่โรแมนติกของลูกในชีวิตอนาคต งานวิจัยแสดงในปี พ.ศ. 2010 แสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งของแม่และพ่อในช่วงวัยเด็กก่อน 14 ปี ส่งผลต่อชีวิตรักของลูกในวัยที่เป็นผู้ใหญ่ เพราะลูกจะเรียนรูการแสดงความรักที่ถูกต้องจากการได้รับความรักในวัยเด็กจากคุณพ่อคุณแม่นั่นเอง

#### 8. อย่าตีเด็กหรือหงุดหงิดง่าย

เมื่อลูกวัยเริ่มหัดเดินโดยยอนและโต้เถียงความคิดเห็นของคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่อย่าเป็นคนตีหรือหงุดหงิดง่ายไปตามอารมณ์ลูก ลูกที่รู้จักโต้เถียงหรือแสดงความคิดเห็นกับคุณพ่อคุณแม่จะสามารถนำสิ่งที่เรียนรูจากคุณพ่อคุณแม่ไปต่อสู้กับโลกภายนอกได้ อีกทั้งสามารถแก้ไขปัญหาและโต้ตอบกับเพื่อนเมื่อมีความขัดแย้งและปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนไปในทางที่ผิดได้ ดังนั้นลูกจะเรียนรูจากการเป็นแบบอย่างของคุณพ่อคุณแม่

#### 9. ไม่ควรมีเป้าหมายอยู่ที่ความสมบูรณ์แบบเท่านั้น

ไม่มีใครในโลกนี้เป็นคนสมบูรณ์แบบแบบ ดังนั้นไม่ควรจะทรมานตัวเองด้วยการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินไปว่าเราควรเป็นผู้ปกครองที่สมบูรณ์แบบ จากการศึกษานี้ปี 2011 ได้มีการตีพิมพ์เกี่ยวกับเรื่องของบุคลิกลักษณะที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล พบว่า ผู้ปกครองมือใหม่ที่มีความเชื่อว่าสังคมมีความคาดหวังความสมบูรณ์แบบจากตัวคุณพ่อคุณแม่เอง จะทำให้เกิดความกดดันและไม่มีความมั่นใจ ขาดทักษะการเป็นผู้ปกครองที่ดี มีความวิตกกังวลสูง ซึ่งตรงข้ามกับผู้ปกครองซึ่งไม่ได้คาดหวังความสมบูรณ์แบบจากตัวเองและลูกจะเป็นผู้ปกครองที่ไม่เครียดสบายๆ

มากกว่าผู้ปกครองที่ต้องการความสมบูรณ์แบบ

10. สุดท้ายแต่เป็นข้อที่สำคัญมากทีเดียว คือ **การที่คุณพ่อคุณแม่ต้องรู้จักลูกแต่ละคน** ผู้ปกครองหลายคนมีความคิดว่า ทานรู้จักวิธีการเลี้ยงลูกและรู้จักลูกแต่ละคนดีพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงแบบของการเลี้ยงลูกของคุณพ่อคุณแม่ไม่สามารถจะเป็นแบบที่สมบูรณ์และเหมาะสมต่อลูกทุกคนทั้งหมดได้ ผู้ปกครองที่รู้จักการปรับตัวของตัวเองในการเลี้ยงลูก พบว่ามีความเครียดที่ลดน้อยลงมากขึ้นกว่าครอบครัวที่เลี้ยงลูกแบบเป็นแบบแผนเคร่งครัด มีระเบียบวินัยตามแบบที่ตัวเองเคยได้รับการเลี้ยงดูมาตั้งแต่เล็ก มีงานวิจัยทางด้านจิตวิทยาพัฒนาการเด็กในปี พ.ศ. 2011 ได้กล่าววว่าครอบครัวบางครอบครัวหากมีลูกที่อ่อนแอและช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ คุณพ่อคุณแม่มักเข้าไปช่วยเหลือและป้องกันจนกลายเป็นการปกป้องลูกมากเกินไปทำให้ลูกไม่รู้จักการช่วยเหลือตัวเอง ทำอะไรไม่เป็นและทำให้ลูกยิ่งมีความเครียดมากขึ้นในอนาคต ดังนั้นแบบการเลี้ยงลูกที่ถูกต้อง คือ การดูแลช่วยเหลือตามความจำเป็นและความต้องการของลูก อย่าปกป้องลูกมากเกินไปหรือปล่อยให้ละเลยมากเกินไปด้วยเช่นเดียวกัน

การเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีและเป็นคนเก่งในสังคมในปัจจุบันถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเท่าไรนัก แต่การร่วมมือกันระหว่างคุณพ่อคุณแม่ ความเข้าใจที่ดีภายในครอบครัว การทำตัวที่เป็นแบบอย่างจะทำให้ลูกผ่านอุปสรรคปัญหา และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลต่อครอบครัว สามารถสร้างสรรค์สังคมที่ดีต่อไปในอนาคตได้ เป็นกำลังใจให้ทุกครอบครัวเสมอค่ะ

ข้อมูลอ้างอิง [www.livescience.com](http://www.livescience.com)

ที่มา [MGR Online](http://MGR Online) วันที่ 8 พฤษภาคม 2559