10 วิธีเลี้ยงลูกให้มีความสุขตามหลักวิทยาศาสตร์

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2559

10 วิธีเลี้ยงลูกให้มีความสุขตามหลักวิทยาศาสตร์ /ดร.สุพาพร เทพยสุวรรณ

ครอบครัวแต่ละครอบครัวอาจมีหลากหลายวิธีในการเลี้ยงลูกให้มีความสุข และให้ลูกมีการปรับตัวที่ดี
แต่ตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว มีเพียงไม่กี่วิธีเท่านั้นในการเลี้ยงลูกให้มีความสุขได
ตั้งแต่ออกจากท้องจนกระทั่งออกจากอ้อมอกของคุณพ่อคุณแม่ไป
วันนี้ผู้เขียนขอเสนอเทคนิคการเลี้ยงลูกที่ผ่านงานวิจัยสำหรับเป็นแนวทางให้ คุณพ่อคุณแม่ที่รักทุกท่านดังนี้

1. การหัวเราะและเล่นตลกกับลูก ๆ
หากเราต้องการให้ลูกในวัยเตาะแตะมีการปรับตัวทางสังคมที่ดีในอนาคต
เราควรเติมสีสันหรือชีวิตชีวาให้กับลูกโดยการเล่นและสนุกกับลูก งานวิจัยในปี 2011 ของ Economic and Social ของ สหรัฐอเมริกา ระบุไว้ชัดเจนว่า หากผู้ปกครองเล่นตลกหรือเล่นบทบาทสมมุติกับลูก
จะทำให้ลูกในช่วงวัยเด็กมีความคิดสร้างสรรค์และเข้าสังคมได้ดี ลดความเครียดและมีการปรับตัวที่ดีเมื่อโตขึ้น
เมื่อลูกโตขึ้นจะขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ และนึกถึงในช่วงวัยที่คุณพ่อคุณแม่ให้ความรัก เล่นสนุก
หัวเราะตลกขบขันไปด้วยกันที่ติดอยู่ในความทรงจำไปจนตลอดชีวิต

2. คิดทางบวก หากผู้ปกครองแสดงอารมณ์ในทางลบต่อลูกในวัยทารก
ไม่ว่าจะเป็นการอุ้มโดยไม่มีความรัก
ลูกจะรับรู้และสัมผัสได้ถึงความรู้สึกนั้นและจะกลายเป็นเด็กที่ก้าวร้าวเมื่ออยู่ในวัยเรียน
และยิ่งเลวร้ายไปกว่านั้นอีกโดยงานวิจัยชี้ชัดว่าพฤติกรรมที่ก้าวร้าวเมื่อได้รับในช่วงวัยเด็ก -5 ขวบ
จะทำให้มีความก้าวร้าวฝังลึกติดจนเป็นนิสัยในชีวิตต่อไป และจะส่งผลต่อคู่ครองในอนาคตด้วย ดังนั้น
หากคุณพ่อคุณแม่รู้ว่าเราอยู่ในช่วงอารมณ์โกรธหรืออารมณ์ไม่ดีในขณะที่ลูกร้องไห้งอแง อย่าใส่อารมณ์กับลูก
เพราะนั่นจะส่งผลต่ออนาคตของลูกซึ่งเป็นปัญหายาวนานที่ยากต่อการแก้ไข

3. ปลูกฝังการมีใจเมตตา
งานวิจัยแนะนำว่าการปลูกฝังลูกให้มีใจเมตตาเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในชีวิต
เพราะการมีใจเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นจะทำให้มีความคิดที่กว้างไกล มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก มีการตัดสินใจที่สมเหตุสมผล ไม่นำความรู้สึกหมกมุ่นหรือปัญหาค้างคาใจกลับไปคิดที่บ้าน มีสามัญสำนึกหรือมีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่ได้รับความยากลำบาก
มีใจโอบอ้อมอารีและนึกถึงเมื่อเวลาที่ตัวเองได้รับความลำบากเช่นเดียวกันอีกทั้งสามารถจะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้
คุณพ่อคุณแมควรทำเป็นตัวอย่างให้กับลูก
โดยการมีใจเมตตาและให้อภัยเมื่อลูกทำผิดเพื่อให้ลูกสามารถเริ่มต้นใหม่ได้

4. ปล่อยให้ลูกออกไปเผชิญ เมื่อถึงเวลาที่ลูกต้องออกจากรัง งานวิจัยแนะนำว่าดีที่สุด คือ ปล่อยลูกไป เมื่อลูกเริ่มเรียนเข้ามหาวิทยาลัยจงปล่อยให้ลูกเรียนรู้การเดินด้วยตัวเอง ผู้ปกครองส่วนใหญ่มักมีความกระวนกระวายใจ และไม่ค่อยเปิดโอกาสให้ลูกได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราควรจะพยายามผลักไสลูกออกไปจากบ้าน

5. สร้างชีวิตครอบครัวให้มีความสุข
หากเราเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่เริ่มเห็นความสำคัญของคนอื่นมากกว่าคู่ครองของตนเอง นั่นถือว่ามีสิ่งที่ผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว อย่าให้ความสัมพันธ์ของเราและคู่สมรสของเราขาดจากกันเมื่อมีลูก เพราะสิ่งเรานั้นจะส่งผลต่อการนอนของลูก ผู้ปกครองที่ไม่มีความสุขหรือไม่ประสบความสำเร็จในการแต่งงาน เช่น มีปัญหาทะเลาะกันบ่อย ๆ จะนำไปสู่การหย่าร้าง ส่งผลโดยตรงต่อลูกทำให้วัยเด็ก มีปัญหาทางด้านการนอนหลับ เด็กในวัยคลานมักจะงอแง งานวิจัยยังค้นพบต่อไปอีกว่า
ผู้ที่มีปัญหาเรื่องของการแต่งงานจะทำจะส่งผลต่อลูกในวัยทารกจนถึงเก้าเดือนหรือโตมากกว่านั้นจะทำให้เกิดปัญหาการนอนไม่หลับในช่วงอายุ 18 เดือน และจะส่งผลให้ลูกมีปัญหาในเรื่องการหย่าร้าง มีความเครียด และนอนไม่หลับด้วยเช่นเดียวกันในอนาคต

6. รักษาสุขภาพจิต หากเราค้นพบว่าตัวเองเริ่มมีปัญหาเรื่องความเครียด ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือขอความช่วยเหลือทันที เพราะนั่นจะเสี่ยงต่อการส่งผลต่อลูก งานวิจัยแนะนำว่าคุณแม่ซึ่งเกิดความเครียดจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวไม่ดีและไม่สามารถจะเป็นผู้ปกครองที่ดีได้ และเมื่อลูก รองไห้หรืองอแงจะไม่สามารถจัดการกับลูกได้ดีเท่ากับคุณแม่ที่มีสุขภาพจิตที่ดีกว่า คุณแม่ที่มีความเครียดมักจะเป็นแบบของผู้ปกครองซึ่งมีความคิดทางลบและจะส่งผลให้เด็กมีความเครียดด้วย งานวิจัยในปี พ.ศ. 2011 ค้นพบว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงดูโดยคุณพ่อคุณแม่ซึ่งมีความเครียดได้ง่ายในช่วงปฐมวัย จะส่งผลให้ลูกมีความเครียด และในทางกลับกัน
งานวิจัยบอกว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงโดยเพราะคุณแม่ที่มีความคิดทางบวกจะมีสุขภาพจิตที่ดีกว่า

7. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแม่กับลูกชาย จากการศึกษาในปี 2010 พบว่าความสัมพันธ์ที่อบอุ่นของพ่อแม่จะเป็นสิ่งที่สำคัญในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับลูกชายลูกสาวในอนาคตได้ งานวิจัยชิ้นนี้ได้ถูกจัดพิมพ์ขึ้นในการพัฒนาเด็กปฐมวัย เรื่องความปลอดภัย ของเด็กและผู้ปกครอง ลูกที่อยู่บนพื้นฐานแห่งความรักและความเข้าใจ จะมีความรู้สึกปลอดภัย ซึ่งจะเป็นพื้นฐานทำให้ลูกเผชิญกับโลกกว้างภายนอกได้ดี ความสัมพันธ์ของแม่กับลูก จะสร้างความเชื่อมโยงกับชีวิตรักที่โรแมนติกของลูกในชีวิตอนาคต งานวิจัยแสดงในปี พ.ศ. 2010 แสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งของแม่และพ่อในช่วงวัยเด็กก่อน 14 ปี ส่งผลต่อชีวิตรักของลูกในวัยที่เป็นผู้ใหญ่ เพราะลูกจะเรียนรู้การแสดงความรักที่ถูกต้องจากการได้รับความรักในวัยเด็กจากคุณพ่อคุณแม่นั่นเอง

8. อย่าตื่นตกใจหรือหงุดหงิดง่าย
เมื่อลูกวัยรุ่นเริ่มตอบกลับโดยย้อนและโต้เถียงความคิดเห็นของคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่อย่าเป็นคนที่หงุดหงิดง่ายไปตามอารมณ์ลูก ลูกที่รู้จักโต้เถียง หรือแสดงความคิดเห็นกับคุณพ่อคุณแม่จะสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จากคุณพ่อคุณแม่ไปต่อสู้กับโลกภายนอกได้ อีกทั้งสามารถแก้ไขปัญหาและโต้ตอบกับเพื่อนเมื่อมีความขัดแย้งและปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนไปในทางที่ผิดได้ ดังนั้นลูกจะเรียนรู้จากการเป็นแบบอย่างของคุณพ่อคุณแม่

9. ไม่ควรมีเป้าหมายอยู่ที่ความสมบูรณ์แบบเท่านั้น ไม่มีใครในโลกนี้เป็นคนสมบูรณ์แบบ ดังนั้น ไม่ควรจะทรมานตัวเองด้วยการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินไปว่าเราควรเป็นผู้ปกครองที่สมบูรณ์แบบ จากการศึกษาในปี 2011 ได้มีการตีพิมพ์เกี่ยวกับเรื่องของบุคลิกลักษณะที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล พบว่า ผู้ปกครองมือใหม่ที่มีความเชื่อว่าสังคมมีความคาดหวังความสมบูรณ์แบบจากตัวคุณพ่อคุณแม่เอง จะทำให้เกิดความกดดันและไม่มีความมั่นใจ ขาดทักษะการเป็นผู้ปกครองที่ดี มีความวิตกกังวลสูง ซึ่งตรงข้ามกับผู้ปกครองซึ่งไม่ได้คาดหวังความสมบูรณ์แบบจากตัวเองและลูกจะเป็นผู้ปกครองที่ไม่เครียดสบายๆ

มากกว่าผู้ปกครองที่ต้องการความสมบูรณ์แบบ

10. สุดท้ายแต่เป็นข้อที่สำคัญมากทีเดียว คือ **การที่คุณพ่อคุณแม่ต้องรู้จักลูกแต่ละคน** ผู้ปกครองหลายท่านมีความคิดว่า ท่านรู้จักวิธีการเลี้ยงลูกและรู้จักลูกแต่ละคนดีพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงแบบของการเลี้ยงลูกของคุณพ่อคุณแม่ไม่สามารถจะเป็นแบบที่สมบูรณ์และเหมาะสมต่อลูกทุกคนทั้งหมดได้ ผู้ปกครองที่รู้จักการปรับตัวของตัวเองในการเลี้ยงดูลูก พบว่ามีความเครียดที่ลดน้อยลงมากขึ้นกว่าครอบครัวที่เลี้ยงลูกแบบเป็นแบบแผนเคร่งครัด มีระเบียบวินัยตามแบบที่ตัวเองเคยได้รับการเลี้ยงดูมาตั้งแต่เล็ก มีงานวิจัยทางด้านจิตวิทยาพัฒนาการเด็กในปี พ.ศ. 2011 ได้กล่าวว่าครอบครัวบางครอบครัวหากมีลูกที่อ่อนแอและช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ คุณพ่อคุณแม่มักเข้าไปช่วยเหลือและป้องกันจนกลายเป็นการปกป้องลูกมากเกินไปทำให้ลูกไม่รู้จักการช่วยเหลือตัวเอง ทำอะไรไม่เป็นและทำให้ลูกยิ่งมีความเครียดมากขึ้นในอนาคต ดังนั้นแบบการเลี้ยงลูกที่ถูกต้อง คือ การดูแลช่วยเหลือตามความจำเป็นและความต้องการของลูก อย่าปกป้องลูกมากจนเกินไปหรือปล่อยปละละเลยมากจนเกินไปด้วยเช่นเดียวกัน

การเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีและเป็นคนเก่งในสังคมในปัจจุบันถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเท่าไหร่นัก แต่การร่วมมือกันระหว่างคุณพ่อคุณแม่ ความเข้าใจที่ดีภายในครอบครัว การทำตัวที่เป็นแบบอย่างจะทำให้ลูกผ่านพ้นอุปสรรคปัญหา และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลต่อคนรอบข้าง สามารถสร้างสรรค์สังคมที่ดีต่อไปในอนาคตได้ เป็นกำลังใจให้ทุกครอบครัวเสมอคะ

ข้อมูลอ้างอิง www.livescience.com

ที่มา MGR Online วันที่ 8 พฤษภาคม 2559