



เมื่อบ้านไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัย

(SAFE ZONE)

นางสาวจันทิมาพร ภูณาราช นักสังคมสงเคราะห์
สถาบันวิจัยและพัฒนา

กระแสเกี่ยวกับบ้านไม่ใช่ Safe Zone กำลังเป็นที่พูดถึงในสังคม เพราะบ้านหรือครอบครัวนั้นมีพื้นฐานที่แตกต่างกัน บางครอบครัว บ้านคือสถานที่ปลอดภัย มีความรัก ความเข้าใจ บ้านจึงเป็น Safe Zone แต่บางครอบครัวบ้านก็ไม่ใช่ Safe Zone เมื่อพูดถึงบ้านหรือครอบครัวแล้วเกิดความเครียด เพราะสถานการณ์ในบ้านของแต่ละคนที่พบเจอนั้นไม่เหมือนกัน อาจจะมีผลมาจากความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัว ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความรุนแรงในครอบครัว คือสภาพสังคมปัจจุบัน สื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ หรือโซเชียลมีเดีย มีลักษณะค่อนข้างรุนแรงในเรื่องการใช้คำพูดไม่ว่าจะเป็น ภาพยนตร์ ละคร หรือการ์ตูน ที่มีความรุนแรงแฝงอยู่ ซึ่งบางครั้งผู้ปกครองไม่ได้คอยให้คำแนะนำระหว่างที่เด็กใช้สื่อเด็กอาจซึมซับแล้วเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้น นอกจากนั้นในโรงเรียนอาจมีการใช้ความรุนแรง เช่น การกลั่นแกล้ง รวมถึงครอบครัวที่ผู้ปกครองมีความเครียดเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจหรือมีปัญหาสุขภาพจิต ส่งผลให้เกิดการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมออกมาในรูปแบบความรุนแรง การทะเลาะ จัดการความเครียดหรือปัญหาสุขภาพจิตไม่ได้ รวมถึงมีการใช้ยาเสพติด การดื่มสุรา และเมาสุราทำให้ขาดสติ รวมถึงตัวเด็กด้วยเด็กบางคนอาจจะเอาแต่ใจตัวเอง ยังเป็นวัยที่พัฒนาการการควบคุมตัวเองยังไม่ดีพอ เด็กบางคนมีภาวะซน หรือว่ามีภาวะเสี่ยงยาก ทำให้ผู้ปกครองไม่มีวิธีการดูแลเด็กที่ถูกต้อง บางครั้งจึงเป็นการใช้ความรุนแรงประกอบกับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม⁽¹⁾



การศึกษาโดยนักวิจัยจาก Murdoch Children's Research Institute ที่ตีพิมพ์ใน British Medical Journal's Archives of Childhood Disorders พบว่าเด็ก 1 ใน 3 คน จากการศึกษา มีประสบการณ์พบเจอการใช้ความรุนแรงระหว่างผู้ปกครอง ในช่วงเวลาก่อนที่เด็กจะอายุครบสิบปี และเด็กเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการป่วยทางจิต และ/หรือ มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่ใช้ความรุนแรงสองถึงสามเท่า ความรุนแรงในระหว่างผู้ปกครองไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาพจิตของเด็กเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพกายและพัฒนาการด้วย มีแนวโน้มที่จะมีความบกพร่องทางภาษา มีปัญหาการนอนหลับ ความดันโลหิตสูง และเป็นโรคหอบหืดมากขึ้นสองถึงสามเท่า^[2] เมื่อกล่าวถึงความรุนแรง หลายคนนึกถึงการทำร้ายร่างกาย ได้รับบาดเจ็บ หรือถึงแก่ชีวิต แต่ความจริงแล้ว ความรุนแรงทางคำพูด ที่แม้จะมองไม่เห็น แต่หากเกิดขึ้นกับเด็กแล้ว ก็สามารถสร้างบาดแผลในใจพวกเขาได้ Verbal Abuse คือ การใช้ถ้อยคำเชิงลบในการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ การกระทำหรือพฤติกรรม โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ผู้ฟังมักรู้สึกถูกด้อยค่า สิ่งที่น่าตกใจคือ ความรุนแรงทางคำพูดส่วนใหญ่เกิดขึ้นในครอบครัว และบ่อยครั้งผู้กระทำความรุนแรงกลับไม่รู้ตัวเลยว่าตนเองกำลังใช้คำพูดทำให้เด็ก มีบาดแผลที่มองไม่เห็นติดตัวพวกเขาไปจนโต^[3]

บางครอบครัวยังมีความคิดที่เชื่อว่า“ลูกเป็นสมบัติของพ่อแม่” ทำให้ผู้ปกครองบางคนมีวิธีการเลี้ยงลูก ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของเด็ก ได้แก่

- 1.คาดหวังกับลูกมากเกินไป โดยไม่สนใจว่าความคาดหวังนั้นตรงกับความต้องการของลูกหรือไม่
2. ควบคุมลูกมากเกินไป ไม่ให้อิสระกับลูก โดยลูกต้องทำตามที่ พ่อ แม่ สั่ง ทั้งด้านความคิดและการกระทำ
3. ไม่มีพื้นที่ส่วนตัวให้ลูก ก้าวร้าวเรื่องส่วนตัว เช่น ดูโทรศัพท์มือถือของลูกโดยไม่ได้รับอนุญาต
4. บังคับให้ลูกดูแลครอบครัว ให้ลูกหาเงินเลี้ยงพ่อ แม่ เพื่อทดแทนบุญคุณ
5. ละเลยความต้องการของลูก
6. แยกอำนาจในการปกครองลูก
7. ใช้ความรุนแรงกับลูก
8. ล่วงละเมิดทางเพศ



สิ่งที่กล่าวมานี้เกิดจากความคิดที่เชื่อว่าลูกเป็นสมบัติของพ่อแม่

จึงทำอะไรกับลูกก็ได้ แท้จริงแล้วเด็กมีสิทธิที่จะมีอิสระในการใช้ชีวิตของตนเอง

สิ่งที่พ่อแม่ควรจะทำกับลูกคือ...

1. ให้การเลี้ยงดูขั้นพื้นฐานชีวิตประจำวัน เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม รวมทั้งสุขอนามัยที่เหมาะสม

2. ปกป้องลูกจากอันตรายทุกรูปแบบ

3. ส่งเสริมให้การเรียนรู้

4. ให้ความอบอุ่นทางอารมณ์ ให้การปฏิบัติต่อเด็กอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

5. ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา เป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงพฤติกรรม และการควบคุมอารมณ์^[4]



นอกจากนี้เรายังได้ยินคำว่า “มีลูกให้ทันสมัย” หมายถึง มีลูกตั้งแต่อายุยังน้อยเพื่อดูแลพ่อแม่ในวัยสูงอายุ เมื่อไม่สามารถดูแลตนเองและทำงานหาเงินเลี้ยงชีพได้ ความคาดหวังจึงไปตกอยู่ที่ลูก แต่ในความเป็นจริงลูกมีชีวิตของตนเองเช่นเดียวกัน บางครั้งการตอบแทนอาจไม่ได้มีแค่ “การให้เงิน” แต่เป็นการแสดงความรักความห่วงใยและตอบสนองตามกำลัง เจื้อนไขของแต่ละครอบครัวอาจทำให้ความคาดหวังแตกต่างกันไป บางครอบครัวคาดหวังเพียงให้ลูกดูแลตนเองได้ ในขณะที่บางครอบครัวคาดหวังให้ลูกเป็นที่พึ่ง โดยนิยามว่าสิ่งนั้นคือ “ความกตัญญู” จนลูกเกิดความรู้สึกเครียดจากการถูกกดดัน บางครอบครัวกดดันทางคำพูดหรือทางการกระทำ เช่น การบังคับให้เลี้ยงดู ต้องส่งเงิน สิ่งเหล่านี้ทำให้ลูกเกิดความเครียด รวมไปถึงการโทษตัวเองเมื่อไม่สามารถทำตามความคาดหวังได้^[5]



นอกจากพ่อ แม่ ที่ต้องเข้าใจในตัวลูกปรับตัวเข้าหาลูกแล้ว ลูกก็เช่นกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งหรือความคิดเห็นไม่ตรงกันในครอบครัว ทุกฝ่ายควรปรับตัวเข้าหากันเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ในด้านของลูกควรปฏิบัติตัวอย่างไร และจัดการกับความรู้สึกของตัวเองแบบไหน จิตแพทย์ได้แนะนำวัยรุ่นทำอย่างไรเมื่อบ้านไม่ใช่ Safe Zone^[6] เป็นคำแนะนำให้ลูก โดยเฉพาะลูกที่เป็นวัยรุ่น ให้ปฏิบัติดังนี้

1. เป็นผู้ฟังที่ดี ฟังสิ่งที่ผู้อื่นพูดและไตร่ตรองถึงความคิดและความรู้สึกของผู้ที่สนทนาด้วย
2. ตั้งสติก่อนพูด คิดถึงผลดีผลเสียและตัดสินใจอย่างรอบคอบ
3. ขอโทษเมื่อผิด การยอมรับในความผิดพลาดแสดงถึงความเป็นผู้มีวุฒิภาวะรับผิดชอบ
4. รู้ทันตนเอง ฝึกการรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตน เป็นทักษะที่จำเป็นโดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นช่วง ที่พัฒนาการสมองส่วนการยั้งคิด-ตัดสินใจอยู่ในช่วงการพัฒนา การฝึกดังกล่าวทำให้วัยรุ่นสามารถที่จะตัดสินใจ สิ่งต่างๆ ด้วยความรอบคอบมากขึ้น
5. จัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม หลายครั้งเวลาอารมณ์ไม่ดี วัยรุ่นมักเลือกใช้การผ่อนคลาย อย่างเช่น ดูหนัง ฟังเพลง ใช้อินเทอร์เน็ต-เกม กีฬา หรือดนตรี อย่างไรก็ตาม การมีวิธีจัดการอารมณ์ที่ไม่หลากหลายจะทำให้เกิดผลเสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้อินเทอร์เน็ตและเกม โดยตัวอินเทอร์เน็ตและเกมมีความเพลิดเพลินจะทำให้วัยรุ่นไม่ทันรับรู้เวลาที่ผ่านไป และใช้มากเกินไปที่ตั้งใจไว้ในบางครั้ง และมักส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับพ่อ แม่
6. สื่อสารกับพ่อ แม่ การสื่อสารนอกจากทำให้เกิดความเข้าใจกันแล้วยังทำให้พ่อ แม่ทราบว่าวัยรุ่นเติบโตมีความคิดมากขึ้นและเกิดความไว้น้อยเชื่อใจมากขึ้น
7. ขอเวลาถ้าไม่พร้อม หากยังไม่พร้อมที่จะพูดคุย เสนอปัญหา หรือต้องการเวลาที่จะจัดการอารมณ์ของตนเอง ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่น ก็อาจต้องให้เวลาพ่อ แม่ในการจัดการอารมณ์ของเขาเช่นกัน
8. เอาใจเขามาใส่ใจเรา ฝึกมองในมุมของผู้อื่นทั้งพ่อ แม่และคนรอบข้าง
9. มีระเบียบวินัย ฝึกการแบ่งเวลา ทั้งหน้าที่ส่วนตัว เช่น การเรียน การทำงานส่วนตัว และการช่วยเหลืองานในครอบครัว

บางครั้งวัยรุ่นอาจพยายามแล้ว แต่ไม่สามารถจัดการอารมณ์ตนเองและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจเกิดจากปัญหาสุขภาพจิต เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า ซึ่งพบได้บ่อยในวัยรุ่น และอาจจำเป็นต้องพบจิตแพทย์ ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ผู้ปกครอง ญาติผู้ใหญ่ หรือครูอาจารย์ เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นพามาประเมินและปรึกษา แต่หากไม่มีผู้ที่สามารถพาไปพบได้ วัยรุ่นสามารถมาพบด้วยตนเอง เพื่อรับการประเมินและคำปรึกษาเบื้องต้น รวมถึงการรักษาตามมาตรฐานที่จำเป็นเพื่อประโยชน์ต่อตัววัยรุ่นเอง

ครอบครัว เป็นสถาบันหนึ่งในสังคมที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวในทำให้เป็น Safe Zone คือ การรับรู้ของสมาชิกในครอบครัวในการดูแลซึ่งกันและกันในทางที่เหมาะสม ประกอบด้วย การให้ความรักความอบอุ่น การให้กำลังใจ การเอาใจใส่ ดูแลความเป็นอยู่ การเคารพซึ่งกันและกัน การให้อภัยซึ่งกันและกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ควรใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่า การให้การศึกษาอบรมสั่งสอน การให้รู้ระเบียบกฎเกณฑ์ทางสังคม การให้ความคุ้มครองความปลอดภัย และการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย⁽⁷⁾ หากสถาบันครอบครัวทำหน้าที่ได้ดีตามนี้ จะทำให้บ้านเป็น Safe Zone เด็กเติบโตมาในพื้นฐานครอบครัวที่ดี มีความอบอุ่นปลอดภัย เข้าใจกันและกัน ก็จะมีภูมิคุ้มกันที่ดี มีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ ไม่มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจนก่อให้เกิดการทำผิดกฎหมาย ไม่เป็นปัญหาของสังคม ส่งผลให้ลดจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดและเข้าสู่กระบวนการยุติธรรมได้



อ้างอิง

- 1.พญ.เบญจพร ตันตสุติ./(2019)./ความรุนแรงต่อเด็ก สร้างบาดแผลทางใจ./สืบค้นเมื่อวันที่ 22/9/2023,/จากเว็บไซต์ : https://www.khaosod.co.th/lifestyle/news_2852086
- 2.SDG MOVE.com./ (2021). /ครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรงในคู่รัก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย และพัฒนาการเด็กระยะยาว./ สืบค้นเมื่อวันที่ 22/8/2023,/จากเว็บไซต์: <https://www.sdgmovement.com/2021/05/05/intimate-partner-violence-affects-childrenshealth/>
3. Starfish Academy./ (2021). /Verbal Abuse ระวังความรุนแรงทางคำพูด สร้างแผลในใจลูกตลอดกาล./ สืบค้นเมื่อวันที่ 22/9/2023,/จากเว็บไซต์: <https://www.sdgmovement.com/2021/05/05/intimate-partner-violence-affects-childrenshealth/>
4. มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก./ (2023). /ลูกไม่ใช่สมบัติของพ่อแม่!!./ สืบค้นเมื่อวันที่ 27/9/2023,/จากเว็บไซต์: <https://www.thaichildrights.org/articles/infographic-children-are-not-your-property/#>
- 5.Alljit./ (2022). /การให้เงินพ่อแม่เท่ากับ กตัญญู หรือไม่ กตัญญูที่แท้จริงควรเป็นอย่างไร ?./ สืบค้นเมื่อวันที่ 27/9/2023,/จากเว็บไซต์: <https://www.alljitblog.com/%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B9/>
- 6.ผศ.นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์./(-)./ จิตแพทย์แนะวัยรุ่น ทำอย่างไร เมื่อบ้านไม่ใช่ Safe Zone./สืบค้นเมื่อวันที่ 27/9/2023,/จากเว็บไซต์: https://www.manarom.com/blog/When_home_is_not_a_safe_zone.html
- 7.thaihealthlife.com./ (-). /ครอบครัว และการทำให้ครอบครัวมีความสุข./ สืบค้นเมื่อวันที่ 27/9/2023,/จากเว็บไซต์: <https://thaihealthlife.com/%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%A7/>
- 8.ภาพประกอบจาก pinterest

ชื่อเรื่อง	เมื่อบ้านไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัย (Safe Zone)
ชื่อผู้แต่ง	นางสาวจันทิมาพร กุณนาราช ตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์
ผู้พิจารณาบทความ (Peer Review)	1.นางสาวณัฐธิดา สมุทรลอยวน นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ 2.นางสาวจิรนนท์ บานแย้ม นักวิเคราะห์นโยบายและแผน 3.นางสาวจิรนนท์ ศรีแก้ววรรณ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
ที่ปรึกษา	นางสาวโชติมา สุรฤทธิธรรม
วัน เดือน ปี ที่ส่งบทความ	29 กันยายน 2566