



นางสาวไตรพร ชีวโค ภิชชุ
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ

เลี้ยงลูกอย่างไรให้เป็น “มาตาลดา”

ถ้าผู้อ่านเคยได้ยินวลีที่ว่า “สวัสดิ์เป็นหนึ่ง” นั้นหมายถึงท่านผู้อ่านจะต้องรู้จักตัวละครที่ชื่อ “มาตาลดา” เป็นตัวละครเอกในละครโทรทัศน์เรื่อง “มาตาลดา” (1) ซึ่งในบทความนี้ผู้เขียนอยากจะขยิบยก ตัวละครที่ชื่อ “มาตาลดา” ตัวละครที่เติบโตมาจากการเลี้ยงดูกับพ่อเกเรฯ คุณพ่อเลี้ยงเดี่ยว และกลุ่มเพื่อนฯ ร่วมอาชีพของพ่อเกเรฯที่เป็น LGBTQ+ การไม่ได้รับการยอมรับจากอาภงที่ไม่ยอมรับในตัวองพ่อเกเรฯ เติบโตมาท่ามกลางสายตา และการล้อเลียนที่พ่อของตนเองไม่เหมือนพ่อของคณทั่วๆ ไป แต่ “มาตาลดา” กลับเติบโตมาเป็นผู้หญิงคณหนึ่ง ที่มองโลกในแง่ดี ใจดีและช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ หรือแม้แต่การส่งต่อในสิ่งดีๆ เหล่านั้นให้กับคณรอบข้างตัวเธอ ซึ่งจากตัวละครนี้ ทำให้หลายๆ คณมีความสุขและเข้าใจและยอมรับชีวิตในทางบวกได้แบบเธอ ดังนั้นมาลองดูกันว่าเราจะเลี้ยงลูกของเราให้เติบโตมาเป็นคณแบบ “มาตาลดา” ได้อย่างไร



ภาพ: เรื่องมาตาลดา ช่อง 3 HD

ที่มาของภาพ <https://www.daradaily.com/news/127654/read>

สำหรับรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่มักจะเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าลูกจะเติบโตไปเป็นอย่างไร ในอนาคต โดย Diana Baumrind นักจิตวิทยาชาวอเมริกันศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเด็กและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูอย่างยาวนาน และสรุปได้ว่าการเลี้ยงดูมี 4 แบบ คือ การเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian Parenting Style) การเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style) การเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style) และการเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style) ซึ่งรูปแบบการเลี้ยงดูที่ผู้เขียนกำลังจะพูดถึงถึงการเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ เป็นการเลี้ยงดูลูกให้มีพัฒนาการตามวุฒิภาวะ มีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ แต่ก็มีการกำหนดขอบเขตพฤติกรรมเช่นกัน มีการใช้เหตุผลและผลทั้งของพ่อแม่และลูกมาประกอบกัน โดยพ่อแม่แบบนี้จะมีความคาดหวังสูงแต่ไม่ได้เคร่งครัดจนเกินไป มีการใช้ความรักความอบอุ่นและใส่ใจต่อลูก ส่งเสริมให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง ให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ของครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้เด็กโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี มีจิตใจดี มองโลกในแง่ดี มีทักษะทางสังคมที่ดี สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ เชื่อมมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีวินัย อดทน พยายาม มีความรับผิดชอบและมีวุฒิภาวะ(2) ซึ่งรูปแบบการเลี้ยงดูดังกล่าว คือการเลี้ยงดูที่มีส่วนทำให้ “มาตาลดา” เป็นเด็กหญิงที่โตขึ้นมาอย่างได้รับความรัก ความเข้าใจ ส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเอง มีโอกาสที่ได้เลือกทำและตัดสินใจด้วยตนเองภายใต้ขอบเขตอย่างเหมาะสม โดยไม่ได้สร้างผลกระทบกับครอบครัว



การเลี้ยงลูกให้มีความคิดเชิงบวกก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นพื้นฐาน
 ของความสำเร็จในชีวิต เด็กที่มีความคิดเชิงบวกจะมีความมั่นใจ กล้าที่จะลอง
 สิ่งใหม่ ๆ ไม่กลัวที่จะล้มเหลว และมีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมาย พ่อแม่
 สามารถช่วยให้ลูกมีความคิดเชิงบวกได้หลายวิธี (3) ซึ่งเราจะเห็นได้จากที่
 “มาตาลดา” มีความมั่นใจ กล้าคิด กล้าทำ ในสิ่งที่เธอคิดว่ามันไม่ได้ทำให้ใคร
 เดือดร้อน เข้าใจผู้อื่นและแก้ไขปัญหาคือได้ อย่างเหมาะสม ดังเช่นตอนหนึ่งใน
 ละคร ที่ในสมัยเด็กมาตาลดาถูกเพื่อนในห้องที่ชื่อต้นน้ำล้อเลียนว่ามีพ่อ
 เป็น LGBTQ+ แล้วมาตาลดาเกิดความโกรธตีต้นน้ำ เมื่อพ่อเกรงทราบเรื่อง
 จากการบอกเล่าจากการพูดคุยก่อนนอนในวันนั้น น้ำได้ฟังก็แสดงความ
 ไม่พอใจออกมา พ่อเกรงกลับไม่ได้แสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจที่เพื่อนพูด
 กับลูกสาวตนเองเช่นนั้นและห้ามน้ำไว้ แต่กลับให้มาตาลดาทบทวนความรู้สึก
 ตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ชวนให้มาตาลดาคิดว่าสิ่งที่เพื่อนคนนั้นพูด
 เป็นความจริงหรือไม่ ซึ่งมาตาลดาก็ได้ตอบพ่อเกรงไปว่า “ตูดเป็นคนไม่ดีหรือ
 ค่ะ” ซึ่งหลังจากนั้นพ่อเกรงก็ชวนคิดต่อไปว่า “แล้วพ่อเป็นคนไม่ดีไหมคะ”
 เด็กน้อยตอบไปว่า “พ่อเกรงเป็นคนดีที่สุดในโลก” พ่อเกรงก็ให้มาตาลดา
 คิดต่อไปว่า “แล้วที่เพื่อนบอกว่าพ่อเกรง เป็นคนไม่ดีแล้วมาตาจะเชื่อหรือคะ”
 และแน่นอนเด็กน้อยไม่เชื่อพ่อเกรงจึงบอกเล่าเกี่ยวกับความแตกต่างของคุณ
 ทั้งเรื่องเพศ ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่บ่งบอกว่าเพศที่แตกต่างกันจะเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงว่า
 คนคนนั้นเป็นคนดีหรือไม่ ทำให้มาตาลดาเข้าใจ และสามารถเผชิญ
 สถานการณ์เมื่อต้องพบกับต้นน้ำและคุณพ่อของเธอได้อย่างเหมาะสม
 โดยการเปลี่ยนเข้าไปขอโทษต้นน้ำก่อนเพราะมาตาลดาดีกว่าการทำร้าย
 คนอื่นเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ ซึ่งสิ่งที่ มาตาลดาและพ่อเกรงแสดงออกไปก็ทำให้
 ต้นน้ำและคุณพ่อเปลี่ยนวิธีคิดของตนเองเช่นกัน จากตัวอย่างดังกล่าว
 จะเห็นได้ว่า การเลี้ยงลูกให้มีความคิดเชิงบวกหรือเข้าใจและจัดการกับ
 สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมนั้นสามารถทำได้



ดังนี้ 1) เป็นตัวอย่างที่ดี เด็กจะเรียนรู้จากพฤติกรรมของพ่อแม่ ดังนั้นพ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก พูดและคิดในเชิงบวก แสดงออกถึงความรักและความเอาใจใส่ต่อลูก และให้กำลังใจลูกเสมอ เช่น พ่อแม่ไม่เคยแสดงอาการโกรธเมื่อลูกเรียกว่าตุ๊ด 2) ใช้คำพูดในเชิงบวกหรือ ให้กำลังใจลูกอย่างสม่ำเสมอเช่นชมลูก เมื่อลูกทำอะไรสำเร็จ อย่าลืมชมลูก เด็กจะรู้สึกดีกับตัวเองและมีความมั่นใจมากขึ้น เช่น ตอนที่มาตลาดเอาเยาะปากขอโทษต้นน้ำ 3) ใช้เวลาที่มีคุณภาพร่วมกันและใกล้ชิดลูกให้มาก ให้ลูกรู้สึกว่ามีพ่อแม่คอยใส่ใจและดูแลเสมอ เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ทำกิจกรรมบ้าง หรือการคุยเล่นทั่วไปก็สามารถช่วยได้ อีกทั้งวิธีนี้ยังสามารถทำให้พ่อแม่ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดและพฤติกรรมของลูกได้ด้วย เหมือนที่พ่อแม่และมาตาลดาใช้เวลาในการพูดคุยกันอยู่เสมอ 4) ให้ลูกได้ใช้ความคิดเป็นของตัวเอง เมื่อลูกโตขึ้น ลูกเริ่มมีความรับผิดชอบและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น ดังนั้น การให้ลูกบอกความคิดในการแก้ปัญหาหรือการใช้ชีวิตประจำวันบ้างถือเป็นเรื่องที่ควรทำ การเปิดโอกาสให้ลูก ได้เสนอความคิดเห็นหรือวิธีการแก้ปัญหา โดยการเอื้อให้ลูก ได้อธิบายเหตุผลว่าทำไมลูกคิดเช่นนั้น พร้อมทั้งชวนให้ลูก ได้คิดถึงข้อดีและข้อควรระวังจากการแก้ปัญหานั้นๆ จะทำให้ลูกกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นพร้อมๆ กับการคิดวิเคราะห์มากขึ้น 5) สอนให้ลูกเข้าใจคนอื่น การสอนให้ลูกเข้าใจความแตกต่างนี้ถือเป็นเรื่องที่พ่อแม่ควรปลูกฝัง ให้ลูกตั้งแต่เด็ก เพราะการสอนให้ลูกเข้าใจคนอื่นจะเอื้อให้ลูกเอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น 6) ยอมรับผิดบ้าง ในข้อนี้อาจไม่ได้พูดถึงลูกโดยตรง แต่เป็นการพูดถึงพ่อแม่ที่ให้อยอมรับกับตนเองว่า พ่อแม่ก็สามารถทำผิดได้ ซึ่งพ่อแม่จะต้องกล้าที่จะขอโทษอย่างไม่เกินอาย นอกจากจะเป็นการสอนให้ลูกรู้ว่า ถึงแม้จะเป็นพ่อแม่ก็สามารถทำผิดพลาดได้ และยังเป็นการสอนให้ลูกกล้าที่ยอมรับผิดเมื่อทำสิ่งผิดพลาดและเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขในสิ่งที่ผิดให้เป็นสิ่งที่ถูกต้อง 7) สอนลูกให้แก้ปัญหา เด็กต้องเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาด้วยตัวเอง พ่อแม่สามารถช่วยได้โดยการสอนลูกให้คิดอย่างมีตรรกะ วิเคราะห์ปัญหา และหาวิธีแก้ไข 8) ให้โอกาสลูกลองผิดลองถูก เด็กต้องเรียนรู้จากความผิดพลาด พ่อแม่ควรให้โอกาสลูกลองผิดลองถูก เด็กจะเรียนรู้ จากประสบการณ์และมีความแข็งแกร่งมากขึ้น 9) ปลูกฝังความเมตตา กรุณา เด็กควรมีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น พ่อแม่สามารถปลูกฝังความเมตตา กรุณาให้กับลูกได้โดยสอนให้รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น





นอกจากนี้สิ่งที่ทำให้ “มาตาลดา” เป็นคนที่มีความสุข สามารถเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ในชีวิต รวมทั้งสามารถจัดการกับสิ่งเหล่านั้นไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ด้วยความมั่นคงแล้วยังสามารถส่งต่อความรู้สึกและสิ่งดีๆ ในเชิงบวกให้กับคนรอบข้างได้ด้วยน่าจะเป็นเพราะเธอมีความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากปัจจัย 4 ประการ ได้แก่ 1) รู้สึกดีกับตัวเอง (Sense of Self) 2) จัดการชีวิตได้ (Sense of Control) 3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน (Sense of Connection) 4) มีจุดหมายในชีวิต ซึ่ง Robert Brook & Sam Goldstien กล่าวไว้ว่า เด็กหรือวัยรุ่นที่มีความเข้มแข็งทางใจจะมีมุมมองต่อตัวเองและต่อโลกที่อาศัยอยู่ต่างจากเด็กทั่วไปที่ไม่เคยพบกับเหตุการณ์ท้าทาย คับขัน หรือความกดดันในชีวิต เด็กที่มีความเข้มแข็งทางใจจะปรับเปลี่ยนมุมมองทัศนคติของตนเองเพื่อบริหารใช้ชีวิตที่มีประสิทธิภาพ เด็กเหล่านี้จะมีความหวังในชีวิต มีการแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีคุณค่า สามารถสร้างความหวังให้กับตัวเอง สร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ มักพบเสมอว่าเด็กกลุ่มนี้จะมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง รู้จักเรียนรู้ที่จะวางแผนเป้าหมายในอนาคตที่คาดว่าจะเป็นไปได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงตามศักยภาพของตนเอง มีศักยภาพในการแก้ไขปัญหา การตัดสินใจและมักมีมุมมอง ต่อความผิดพลาด ความยากลำบาก หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งท้าทาย กล่าวเชิงปัญหามากกว่าหนีปัญหา พยายามแก้ปัญหา มากกว่าทำร้ายตัวเองเมื่อพบปัญหา ที่สำคัญ เด็กเหล่านี้จะรู้ว่าตัวเองอ่อนแอ หรือมีจุดบกพร่องตรงไหน และรู้ว่าตัวเองมีจุดแข็ง หรือความสามารถพิเศษตรงไหน แนวคิดของเด็กกลุ่มนี้ จะเต็มไปด้วยความเข้มแข็ง อดทน ทั้งนี้ลักษณะเด่นของเด็กที่มีความเข้มแข็งทางใจ คือ การมีพัฒนาการด้านทักษะชีวิต ทักษะส่วนบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือผู้ที่มีอายุมากกว่าได้ดี ตลอดจนมีความสามารถในการหาแหล่งประโยชน์ แหล่งความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว ผู้ดูแล หรือผู้ใหญ่ที่สามารถให้ความช่วยเหลือตนเองได้ท้ายที่สุดเด็กเหล่านี้จะสามารถให้ความหมายในเรื่องมุมมองของชีวิตตัวเองได้ สามารถควบคุม จัดการกับชีวิตตัวเองได้ และมีความมุ่งมั่นตั้งใจเพื่อให้ตัวเองไปถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ มากกว่าจะยอมให้ปัจจัยอื่นที่เหนือการควบคุมเข้ามามีอิทธิพล หรือบั่นทอนชีวิตได้ (4)



ดังนั้น การที่เราจะเลี้ยงดูเด็กคนหนึ่ง ได้มีความคิดเชิงบวก รับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริง ยอมรับ และสามารถจัดการกับปัญหา และมีแรงในการลุกขึ้นมายืนใหม่เมื่อต้องล้มจากอุปสรรคต่างๆ และสามารถส่งต่อความรัก ความงดงาม รวมถึงความมั่งคั่งทางจิตใจนั้นให้กับคนรอบข้างได้ ผู้ปกครองและคนรอบข้างจำเป็น ต้องสื่อสารกับเด็กๆ ให้พวกเขาทราบว่าพ่อแม่ของพวกเขาและสนับสนุนพวกเขา และต้องการให้รู้ว่า พวกเขาสามารถพูดคุยกับพ่อแม่เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ด้วยความเข้าใจ รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีในสิ่งที่เราต้องการให้เขาเป็น และให้ความรัก



การสนับสนุนให้เด็กเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง โดยแสดงออกทั้งทางคำพูดและการกระทำ อีกทั้งอาจต้องอดทนและเข้าใจ เพราะพวกเขากำลังเรียนรู้และเติบโตอยู่ตลอดเวลา เมื่อพวกเขาจะทำผิดพลาด พวกเขาต้องการพ่อแม่ที่อดทนและเข้าใจ พวกเขาต้องการรู้ว่าพ่อแม่ของพวกเขาเชื่อในตัวพวกเขาและพวกเขาสามารถเรียนรู้จากข้อผิดพลาดของพวกเขาได้ และสุดท้าย....สนุกกับมัน! การเป็นพ่อแม่ก็ควรสนุกเช่นกัน ใช้เวลากับลูกของคุณ และทำให้ช่วงเวลาเหล่านั้นพิเศษ จะทำให้ทั้งพ่อแม่ และเด็กๆ จดจำความรู้สึก และการเรียนรู้ดีๆ เหล่านั้นติดตัวไปตลอดชีวิต เหมือนอย่าง ที่ “มาตาลดา” พ่อเกรซ อากง อาม่า น้าวี เป็นหนึ่ง และครอบครัวของเขาได้เรียนรู้และจดจำมันไปตลอดชีวิตเช่นกัน ดังนั้น ถ้าผู้อ่านจะลองนำวิธีการเลี้ยงดูแบบนี้ไปประยุกต์ใช้ในครอบครัว ก็จะทำให้เรามีครอบครัวที่เข้มแข็งแบบครอบครัวของ “มาตาลดา” เราจะมีบุคคล ที่ทำหน้าที่เป็นพ่อแม่และแม่แบบมาตาลดาเพิ่มขึ้น และจะทำให้สังคมมีเด็กแบบมาตาลดาเพิ่มขึ้น เพราะเมื่อสถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็งแล้วก็นำไปสู่การสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพ เมื่อมีพลเมืองที่มีคุณภาพที่เริ่มมาจากจุดเล็กๆ อย่างครอบครัว ก็ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความปลอดภัยมากขึ้นเช่นกัน





Queen!

เอกสารอ้างอิง

(1)ละครโทรทัศน์เรื่อง ฆาตาลดา ออกอากาศทาง ช่อง 3 เอชดี ออกอากาศ ทุกวันจันทร์และวันอังคาร เวลา 20.30-22.00 น. ตั้งแต่วันที่ 6 มิถุนายน-15 สิงหาคม 2566

(2)Lalimary สืบค้นจาก <https://www.parentsone.com/4-parenting-styles-by-diana-baumrind/>

(3)ผศ.ดร.สมบุญ จารุเกษ มทวี่ เทคนิคการเลี้ยงลูกเชิงบวก Positive Parenting (สืบค้นจาก https://www.tria.co.th/care_blog/view/53)

(4)Robert Brook & Sam Goldstien (2011) (อ้างถึงใน ชมรม นักจิตวิทยาคลินิก และสำนักวิชาการสุขภาพจิต, 2562)



ภาพเรื่อง ฆาตาลดา ช่อง 3 HD ที่มาของภาพ:

<https://www.lifestyleasia.com/bk-th/entertainment/movies/thai-drama-to-the-moon-back/>

LGBTQ*



ชื่อเรื่อง	เลี้ยงลูกอย่างไรให้เป็น “มาตาลดา”
ชื่อผู้แต่ง	นางสาวไตรพร ชิวโคภิชฐ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
ผู้พิจารณาบทความ (Peer Review)	๑. นางสาวจุฑา ศักดิ์ศรีวิทยากุล นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ ๒. นายอภิชาติ ภูพานิช นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ ๓. นางสาวอันธิกา บุญชู นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ
ที่ปรึกษา	นางสาวโชติมา สุรฤทธิธรรม ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชน ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
วัน เดือน ปี ที่ส่งบทความ	๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๖