



บันทึกคุณแม่นักอ่านนิทาน

ธิดา พานิช

(แม่โบ นิทานหัวเตี๋ยง)

ISBN	978-616-8000-24-3
เจ้าของ	มูลนิธิสยามกัมมาจล
ผู้เขียน	ธิดา พานิช
ที่ปรึกษา	ปิยาภรณ์ มัณฑะจิตร
บรรณาธิการ	ธิดา พานิช, นาถชิตา อินทร์สอาด
ปกและภาพประกอบ	กันยา หัสดีพันธ์ุ์
ออกแบบรูปเล่ม	มนต์ชนก ศาสตร์หนู
พิสูจน์อักษร	รติพร ทิพย์ะวัฒน์
พิมพ์โดย	มูลนิธิสยามกัมมาจล ๑๙ ถนนรัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์	๐ ๒๙๓๗ ๙๙๐๑-๗
โทรสาร	๐ ๒๙๓๗ ๙๙๐๐
เว็บไซต์	www.scbfoundation.com
พิมพ์ครั้งที่ ๑	มิถุนายน ๒๕๖๑
พิมพ์ที่	บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด
ราคา	๑๐๐ บาท

คำนิยม ๑



ในงานทำบุญประจำปีให้แก่พ่อแม่และบรรพบุรุษของครอบครัว
ของผม ที่จังหวัดชุมพร วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๐ ซึ่งตรงกับวันแม่พอดี โบ
(ธิดา พานิช) หลานสะใภ้ของผม เอาหนังสือ **บันทึกคุณแม่นักอ่านนิทาน**
ที่จัดพิมพ์แบบง่ายๆ มาให้หนึ่งเล่ม พร้อมปรารภว่า อยากหาผู้จัดพิมพ์

ผมกลับมากรุงเทพฯ และเริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้ ก็ตระหนักถึง
ความสามารถในการเขียนของโบ สมกับเรียนจบปริญญาตรีจากคณะ
อักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต่อด้วยปริญญาโทสาขาจิตวิทยา
พัฒนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และมี
ประสบการณ์ทำงานทำหนังสือมานานตามที่เธอเล่าในหนังสือเล่มนี้ โดย
ที่เธอทำด้วยความรักและหลงใหลการอ่าน จุดเด่นของหนังสือคือเขียน
แบบบันทึกจากประสบการณ์ตรง นำมาตีความด้วยความรู้จากแหล่ง
ความรู้ที่หลากหลายมาก เป็นหนังสือที่อ่านได้สบายๆ ที่ละตอน

ความรักการอ่าน รักการเขียน และรักลูก มาบรรจบกันในหนังสือ
บันทึกคุณแม่นักอ่านนิทาน เล่มนี้

หลังอ่านจบ ผมเอาต้นฉบับหนังสือไปให้คุณปิยาภรณ์ มัณฑะจิตร
ผู้จัดการมูลนิธิสยามกัมมาจล พร้อมบอกว่า ผู้เขียนเขาอยากหา
สำนักพิมพ์สำหรับพิมพ์เผยแพร่ และผมอ่านแล้วมีความเห็นว่าเขียน
ได้ดีมาก เป็นประโยชน์ต่อพ่อแม่ในการเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นคนแข็งแรง
เป็นคนเต็มคน เป็นประโยชน์ต่อบ้านเมืองหากมีโอกาสได้เผยแพร่ในวง
กว้าง



หลังจากนั้นไม่นาน คุณปิยาภรณ์ก็บอกผมว่า มูลินนิสยามกัมมาจล จะพิมพ์เผยแพร่เอง เพราะเป็นหนังสือที่มีคุณภาพ และสาระตรงกับเป้าหมายการทำงานของมูลินนิสฯ ที่มุ่งพัฒนาเยาวชน เน้นที่การพัฒนา ลักษณะนิสัย

บันทึกคุณแม่ผู้อ่านนิทาน เล่าเรื่องราวจากประสบการณ์ตรงในการเลี้ยงลูกสองคน สอดแทรกวิธีการสำหรับพ่อแม่ใช้เลี้ยงลูกเด็กให้ส่งเสริมการเชื่อมโยงประสาทในสมอง วิธีการดังกล่าวจะค่อยๆ ฟูพื้นฐานการมี “สมองดี” ไปโดยปริยาย เวลานี้ ความรู้ทางประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาการเรียนรู้ที่ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วบอกว่า **สมองดีสร้างได้** แล้ววิธีการที่เล่าใน **บันทึกคุณแม่ผู้อ่านนิทาน** เป็นวิธีการที่สอดคล้องกับหลักการดังกล่าว

“สมองดี” มีหลายมิติ มิติหนึ่งที่หน้าตาแห่งโอกาสในการพัฒนา เปิดกว้างในวัยทารกและเด็กเล็ก คือ การพัฒนา Executive Functions & Self-regulation (เรียกย่อๆ ว่า EF) ซึ่งเป็นสมองส่วนควบคุมจิตใจ ควบคุมอารมณ์ และควบคุมพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งการทำหน้าที่คิดที่เรียกว่า Working Memory พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกตามแนวทางที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้จะเท่ากับฝึก EF ให้แก่ลูกไปในตัว โปรดอ่านตอนที่ชื่อว่า “ลูกขึ้นไม้แน่นกับการยับยั้งชั่งใจ”

ในส่วนของ การอ่านนิทานให้ลูกฟังนั้น นอกจากเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้แก่ลูกแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นจินตนาการ และเป็นกิจกรรมที่สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างลูกกับพ่อแม่ ที่เรียกว่า Socialization ซึ่งจะช่วยให้เกิดพัฒนาการด้านจิตใจ ที่เรียกว่า Attachment ซึ่งเป็นพื้นฐานการพัฒนาอารมณ์ของตนเอง และพัฒนาปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

เด็กที่มี Attachment มั่นคง จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นใจในตนเอง และมีความมั่นคงทางอารมณ์

ท่านผู้อ่านจะสังเกตเห็นว่า วาจา ลูกสาวคนโตของโบ มีคลังคำอยู่ในสมองมากจนผู้ใหญ่ตกใจ ว่าเด็กอายุน้อยขนาดนั้น สามารถพูดคำที่มีความหมายลึกซึ้งถึงขนาดนั้นได้เชี่ยวชาญหรือ นี่คือตัวอย่างจริงของผลลัพธ์ที่เกิดจากการฟังนิทานที่คุณแม่อ่านให้ฟัง

บันทึกคุณแม่ผู้อ่านนิทาน เล่าเรื่องราวการเรียนรู้และเติบโตของลูก ผ่านการสังเกตของแม่ พร้อมๆ กับการเรียนรู้และเติบโตของแม่นำมาเผื่อแม่แก่คุณพ่อคุณแม่หรือว่าที่คุณพ่อคุณแม่ สำหรับเป็นแนวทางเลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นเป็นคน “สมองดี” ซึ่งหมายความว่าดีทั้งด้านสติปัญญาและด้านบุคลิก อารมณ์ และปฏิสัมพันธ์ โดยหนังสือเล่มนี้เน้นการพัฒนา ด้านบุคลิก อารมณ์ และปฏิสัมพันธ์ ที่หนังสือ **เลี้ยงให้รุ่ง** เสนอว่า มีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตมากกว่าความฉลาดหรือสติปัญญา

วิจารณ์ พานิช

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เลี้ยงให้รุ่ง : ปฏิบัติการเรียนรู้ผ่านการสร้างลักษณะนิสัยสู่ความสำเร็จ

เขียน : พอล ทัฟ / แปล : ดลพร รุจิรวงศ์ / สำนักพิมพ์ : openworlds

คำนิยม ๒



คุณแม่อ่านนิทานคือต้นน้ำลำธาร

เปรียบเสมือนพระผู้เป็นเจ้าสร้างโลก โลกที่มีอยู่จริงสำหรับลูก

คุณแม่อ่านนิทานได้ประโยชน์เป็นร้อยข้อ ทุกแง่มุม แต่ข้อที่หนึ่งคือสร้างแม่ที่มีอยู่จริงขึ้นมา มีแม่ แล้วจึงมีโลก

เพียงอ่านคำนำที่เขียนโดยคุณแม่โบจบ ก็เชื่อสนิทใจว่าเธออ่านหนังสือมากกว่ามาก ดูจากจำนวนการเขียนแล้ว มีสมมติฐานว่าอ่านมากกว่าผม เพราะเธอเขียนได้ดีกว่ามาก

คนที่เขียนหนังสือเป็นจะเขียนหนังสืออ่านง่าย ง่ายทุกประโยค ลื่นไหลไปเหมือนสายน้ำ มีชี้อ่านไปจนจบประโยคแล้ว “หา! ว่าไงนะ!” ต้องย้อนกลับไปอ่านใหม่ว่าเขียนอะไร ซึ่งผมมีความสามารถทำให้คนอ่านต้องทำเช่นนี้เป็นประจำ

คนที่เขียนหนังสือได้ดีและง่ายเท่านี้ดีและง่าย อ่านสบาย ไปตลอดทั้งเล่ม ย่อมพิสูจน์แล้วว่าเธออ่านมามาก ผลจากการอ่านทำให้เซลล์สมองยึดแขนงประสาทออกไปแตะกันเป็นวงจรประสาทจำนวนมหาศาลในสมอง วงจรประสาทจำนวนมหาศาลนั่นเองที่ทำให้เวลาเขียนหนังสือ คลั่งคำและความคิดไหลหลังพรั่งออกมาไม่รู้จบ

ทายได้เลยว่าคุณแม่โบเขียนหนังสือถึงเช้าได้สบายๆ

ย่อหน้าที่ผ่านมา ผมอดไม่ได้ที่จะใส่วงเล็บศัพท์แพทย์หรือศัพท์ภาษาอังกฤษแทบทุกประโยค แต่ครั้งนี้มิได้ใส่ด้วยตั้งใจจะเลียนแบบคุณแม่โบ ที่เธอแทบจะไม่ใส่ภาษาอังกฤษลงไปหนังสือเล่มนี้เลย

อันที่จริงต้องพูดว่าไม่มีเลย ที่มีอยู่บ้างเป็นข้อความที่ยกมาจากที่อื่น

ระหว่างที่อ่านตั้งแต่หน้าแรกไปเรื่อยๆ ผมค้นไม่ค้นมืออยากจะวงเล็บคำศัพท์ทางจิตวิทยาพัฒนาการและวิทยาศาสตร์การแพทย์ด้านสมองลงไปให้แทบจะทุกๆ ย่อหน้า เพื่อชี้ให้ท่านผู้อ่านเห็นว่าแท้จริงแล้วคุณแม่โบกำลังเขียนตำรา เธอมิได้เขียนหนังสือสอนวิธีเลี้ยงลูกที่หาคำอธิบายไม่ได้ ทุกเรื่องอธิบายได้ มีวิชาการรองรับ เพียงแต่เธอไม่วงเล็บคำศัพท์เหล่านั้นไว้เท่านั้นเอง

บางที่คุณแม่โบอาจจะไม่รู้คำเหล่านั้นก็เป็นได้ เพราะเธอมิได้จบแพทย์มา แต่เพราะไม่รู้นั่นเองกลับยิ่งยืนยันว่าความเป็นแม่ไม่ต้องการวิชาการ ต้องการแค่สามัญสำนึกที่ดีเท่านั้นเอง

สามัญสำนึก หรือ Common Sense (เห็นหรือยัง ไปไม่รอด ใช้คำภาษาอังกฤษจนได้) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก Sensus Communis หมายถึงสัมผัสทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัส ซึ่งก็คือทางเข้าของข้อมูลรอบด้านเพื่อประมวลแล้วนำไปสู่การตัดสินใจ

ในทางวิทยาศาสตร์ แปลว่าทางเข้าของข้อมูลต้องดีและหน่วยประมวลผลต้องดีด้วย จึงจะได้การตัดสินใจที่ดี จะเห็นว่าสามัญสำนึกมีใช้คำที่บอกว่าจะอย่างไรก็ได้ แต่ต้องการสมองที่ดี และสมองที่ดีเกิดจากการอ่าน

โดยการอ่านที่ดีเกิดจากคุณแม่อ่านนิทานก่อนนอนให้ฟังตั้งแต่วัยแรกเกิด

คุณค่าของการอ่านนิทานก่อนนอน ซึ่งใครๆ มักถามว่าทำไมต้องก่อนนอน คุณแม่โบได้ให้คำอธิบายไว้ดีมากในบทที่ว่าด้วยความสม่ำเสมอ ก่อนนอนเป็นเพียงการส่งสัญญาณถึงทุกคนว่า “ควรจะ

สมำเสมอ”

คุณค่าของการอ่านนิทานนับได้เป็นร้อยข้อ ตั้งแต่ประโยชน์ที่ตกแก่คุณแม่เอง แก่คุณพ่อ แก่บ้านทั้งหลัง และแก่ลูก การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเป็นองค์รวมต่อทั้งระบบ ตั้งแต่ผลต่อสมองไปจนถึงผลต่อพัฒนาการทุกด้าน ดังที่คุณแม่โบได้เขียนให้อ่านเล่าให้ฟังในครั้งเล่มแรกของหนังสือที่ขาดไม่ได้คือการเล่าเรื่องจริงจากหนังสือนิทานจริงๆ ส่วนสุดท้าย

หนังสือนิทานทุกเล่มพัฒนาเด็กเป็นองค์รวม แม้ว่าหนังสือเล่มหนึ่งจะเล่าเรื่องหนึ่ง แต่เราสามารถชี้ประเด็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นได้เสมอ บ้านเราขาดการชี้ประเด็นเหล่านี้และการวิพากษ์หนังสือนิทานอยู่มาก เป็นเรื่องน่ายินดีเป็นที่สุดที่ได้เห็นคุณแม่โบกระโจนลงมาเขียนถึงนิทานก่อนนอนทีละเล่มๆ อย่างเอาจริงเอาจัง

ผิดกฎหมายเรื่องสำคัญ ที่สำคัญกว่าคือวงจรประสาทของคุณแม่โบเองนอกจากเชื่อมต่อไปหาลูกของตนเองแล้ว ยังพยายามที่จะเชื่อมต่อไปสู่วงจรประสาทของคุณแม่บ้านอื่น ผ่านการอ่านนิทานเล่มเดียวกัน นั่นคือพัฒนาการระดับสังคมที่บ้านเราทำได้ใส่ใจ

การอ่านมีดอกเบี๋ย การอ่านมิได้เพื่อให้มีความรู้หรือความรอบรู้ แต่เพื่อสร้างวงจรประสาทมหาศาลที่สามารถส่งผ่านข้อมูลไปมาได้รวดเร็วภายใต้ทางเชื่อมมากมาย เวลาที่ชีวิตมีอุปสรรค ทางเชื่อมของวงจรประสาทที่สร้างไว้จะเปิดให้เห็นทางออกได้เองเสมอ

คือคุณูปการของหนังสือเล่มนี้

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

คำนิยม ๓



คนเป็นแม่ ล้วนต้องเจออุปสรรค

ตั้งแต่การจัดการความทุกข์ที่มาพร้อมการเปลี่ยนแปลง

ปัญหาจากการเลี้ยงดูลูก กินยาก นอนยาก รังแกน้อง หวงของ ฯลฯ

แม่โบบอกเล่าเรื่องราวเหล่านี้ได้อย่างน่ารัก น่าติดตาม

อ่านแล้วต้องยิ้มและคิดว่า “เจอเหมือนกัน”

ด้วยนิสัยรักการอ่าน แม่โบใช้ความสามารถใน

“การอ่านอย่างเข้าใจ” นำมาซึ่งการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

บันทึกคุณแม่รักอ่านนิทาน

จึงเป็นแนวทางให้คุณแม่ที่ต้องการปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้ลูก

อ่านแล้วจะรู้ว่า...นิทาน

ก็สำคัญพอๆ กับการได้กินอาหารที่มีประโยชน์นะคะ

แพทย์หญิงปุษยบรรพ์ สุวรรณศิริ

กุมารแพทย์ผู้ใช้แนวทางการเลี้ยงดูด้วยหนังสือ

เจ้าของเพจ Dr.Pam book club หมอแพมชวนอ่าน

คำนำ



ไม่มียุคใดที่พ่อแม่จะตั้งคำถามเรื่องการเลี้ยงลูกมากกว่ายุคนี้อีกแล้ว

เราจะเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขได้อย่างไร พ่อแม่เริ่มชวนหาความรู้ หาแหล่งเรียนรู้ หาทรัพยากรที่จะบ่มเพาะลูกๆ ของตนเอง

พ่อแม่ทุ่มเททั้งแรงกาย แรงเงิน เพื่อให้ลูกได้สิ่งที่คิดว่าดีที่สุด เรียนให้มากที่สุด ดิวให้มากที่สุด บีบอัดความรู้ลงไปในตัวลูก

แต่การเลี้ยงลูกแบบไหน ที่จะเป็นวิธีพาลูกไปสู่เป้าหมายของการเป็นพลเมืองที่ดี มีความสุข อยู่รอด และอยู่ได้ในสังคมปัจจุบัน

มูลนิธิสยามกัมมาจลได้มีโอกาสอ่าน **บันทึกคุณแม่ักอ่านนิทาน** ซึ่งเขียนโดยคุณโบ (ธิดา พานิช) คล้ายๆ เป็นสมุดบันทึกประจำวันของคุณโบในการเลี้ยงลูกทั้งสองคน เรื่องราวการเลี้ยงลูก แง่มุมวิธีคิดในการเป็นแม่ มีแง่มุมที่น่าสนใจ เป็นวิธีคิดและวิธีการของคุณแม่รุ่นใหม่ที่มีประสบการณ์และเติบโตไปพร้อมลูก

คุณโบเรียนรู้การเลี้ยงลูกจากการอ่าน จากประสบการณ์ตรงที่ค่อยๆ บ่มเพาะลูกทั้งสองคน การเขียนแบบตรงไปตรงมา ให้เห็นข้อคิด ข้อดี ข้อเสีย ของวิธีการเลี้ยงลูกของตนเอง ที่บางครั้งก็อาจจะมีการพาลูกออกนอกเส้นทาง “เป็นเด็กดี เด็กเก่ง เป็นสุข” นั้นไปบ้าง แต่คุณโบก็มีวิธีการพาวกกลับมาสู่เส้นทางที่ “ใช่” การเลี้ยงลูกของคุณโบจึงกลายเป็น Learning Journey ของคุณแม่ที่น่าสนใจ กลายเป็น

ประสบการณ์ที่มีความหมายของทั้งแม่และลูก เข้าทำนอง “โตไปด้วยกัน”

ไม่มีแม่คนไหนที่ไม่อยากให้ลูกได้ดี แต่วิธีการเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในสังคมนั้นทำได้หลายวิธี ลองมาอ่านเรื่องราวประสบการณ์ตรงจากการเลี้ยงลูกของคุณแม่นักอ่านนิทานคนนี้ บางเรื่องราวอาจจะช่วยเติมเต็มวิธีการเลี้ยงลูกของคุณแม่ทั้งหลายได้

มูลนิธิสยามกัมมาจลหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็น “เพื่อนร่วมทาง” ของคุณแม่ที่จะได้เรียนรู้ไปพร้อมๆ กับ ร่วมกันพัฒนาลูกๆ ให้เติบโตเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ที่เรียกว่า “มนุษย์ที่แท้” ตามความคาดหวังของพ่อแม่ทุกคน

มูลนิธิสยามกัมมาจล

จากใจคุณแม่นักอ่านนิทาน

โบเป็นนักอ่านตั้งแต่จำความได้ค่ะ ชอบอ่านหนังสือมาก รู้สึกว่ายิ่งอ่านก็ยิ่งรู้มาก แล้วยิ่งรู้มาก โลกของเราก็กว้างขึ้นเรื่อยๆ และสนุกขึ้นเรื่อยๆ เมื่อชอบอ่านก็กลายเป็นที่มาของการชอบเขียนไปด้วย จึงตั้งใจสอบเข้าเรียนที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังเรียนจบก็ได้จับพลัดจับผลูมาทำงานด้านการส่งเสริมการอ่านให้แก่เด็กและเยาวชนในหลายตำแหน่งหลายหน่วยงาน การทำงานด้านนี้ทำให้โบได้รู้ข้อเท็จจริงที่มหัศจรรย์ใจมากว่า

“การที่พ่อแม่อ่านหนังสือภาพสำหรับเด็กให้ลูกฟังนั้นจะช่วยพัฒนาสมองของลูก ช่วยให้เซลล์สมองเชื่อมต่อกันเป็นวงจร ทำให้ลูกเรียนรู้ได้ดีฉลาด ส่งผลต่อพัฒนาการด้านภาษา สร้างรสนิยมทางศิลปะ รวมถึงสร้างสายสัมพันธ์อันอบอุ่นระหว่างแม่กับลูกด้วย”

แค่การอ่านนิทานกับลูกดีถึงขนาดนี้ก็เข้าทางเลยคะ ยิ่งโบชอบอ่านหนังสือเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว พอได้กระโจนเข้ามาสู่วาดวงหนังสือนิทานภาพสำหรับเด็กยิ่งสนุกและมีความสุขที่สุด และนี่เองที่จุดประกายให้เกิดความสนใจด้านเด็กและครอบครัว จึงหาเวลาว่างจากการทำงานประจำ เรียนต่อปริญญาโทด้านจิตวิทยาพัฒนาการ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ไปด้วย ทำให้ได้เข้าใจพัฒนาการของคนแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะวัยเด็กที่โบสนใจเป็นพิเศษ

หลังจากนั้นโบจึงได้นำความรู้ด้านจิตวิทยาพัฒนาการที่เรียนมาผนวกกับความชอบและทักษะทางภาษาที่มีอยู่เดิม เข้าทำงานในตำแหน่ง

กองบรรณาธิการนิตยสาร Mother & Care ก่อนที่จะแต่งงานและย้ายตามสามีมาใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติที่จังหวัดชุมพร กลายเป็นคุณแม่เต็มเวลาที่มีอาชีพเสริมคือการอ่านนิทานให้ลูกๆ ทั้งสองคนฟัง และมีงานอดิเรกคือการแปลบทความให้นิตยสาร Mother & Care เช่นเดิม นอกจากนี้ยังอดไม่ได้ที่จะหาเวลาเล่าเรื่องเลี้ยงลูกและนิทานเล่มโปรดของลูกลงในเพจนิทานหัวเดียวด้วยคะ

โบยอมรับว่าไม่ใช่คนเก่งกาจหรือผู้เชี่ยวชาญอะไร แค่เป็นแม่ที่รักลูก รักที่จะอ่านนิทานให้ลูกฟัง และรักการเขียน จึงอยากจะขอใช้พื้นที่ในหนังสือเล่มนี้ รวบรวมบทความที่โบเคยบอกเล่าในเพจนิทานหัวเดียวด้วยหวังว่าจะเกิดประโยชน์แก่พ่อแม่ท่านอื่นบ้าง หรืออย่างน้อยๆ แค่່ผู้อ่านได้รู้สึกรู้ว่าฉันไม่ใช่พ่อแม่ที่โดดเดี่ยว แต่ยังมีโบเป็นเพื่อนที่เข้าใจเท่านั้นโบก็มีความสุขแล้วคะ

ขอขอบคุณ

คุณพ่อสมบุญ และคุณแม่วรรณ สุวรรณสาครกุล ที่เลี้ยงดูโบมาอย่างดี ให้อิสระโบเลือกเรียน และเลือกทำสิ่งที่รัก และคอยเป็นกำลังใจให้โบไม่ว่าโบจะทำอะไรก็ตาม

คุณวนิช พานิช คู่ชีวิตผู้เป็นแรงผลักดันให้เกิดเพจนิทานหัวเดียว คุณทัศนีย์ สุริยะไชย ผู้คอยเป็นกำลังใจและให้คำปรึกษาตลอดมา คุณกันยา หัสติพันธุ์ ผู้ทุ่มเทฝีมือและหัวใจวาดภาพประกอบให้เพจนิทานหัวเดียวและหนังสือเล่มนี้

คุณอรียา ไพฑูรย์ บรรณาธิการในดวงใจที่กรุณาช่วยตรวจแก้ไขต้นฉบับในเบื้องต้น

คุณสุชาติพิ รัชยพงษ์ และอาจารย์พรอนงค์ นิยมคำ ที่ให้โอกาสโบ

ได้นำหนังสือเล่มนี้ฉบับจัดพิมพ์ครั้งแรก ทูลเกล้าฯ ถวายสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเมื่อวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๙ เนื่องในวาระการเปิดห้องสมุดดร.คุณบรรณาลักษณ์อย่างเป็นทางการ

สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์ สำนักพิมพ์แฮปปี้ คิดส์ สำนักพิมพ์สานอักษร และมูลนิธิ SCG ที่เอื้อเพื่อภาพประกอบ

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ และแพทย์หญิงบุษยบรรพ์ สุวรรณศิริ ผู้กรุณาเขียนคำนิยมให้หนังสือเล่มนี้

ท้ายที่สุด หนังสือเล่มนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาด ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารณ์ พานิช และมูลนิธิสยามกัมมาจล ที่เห็นคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ และกรุณาจัดพิมพ์เผยแพร่เพื่อประโยชน์สาธารณะ

ธิดา พานิช
(แม่โบ นิตานหัวเตี๋ยง)

สารบัญ

แรกเริ่มประเดิมเพจนิตานหัวเตี๋ยง	๑
๑. จักรวาลของแม่	๕
ลูก...ทำให้แม่อยากเป็นคนดีขึ้น	๘
ไม่มีแม่คนไหนไม่เคยผ่านความเจ็บปวด	๑๐
เลี้ยงลูกหนึ่งคนต้องมีเงินเท่าไร	๑๓
ปัญหาของลูก...แก้ได้ที่พ่อแม่	๑๗
เลี้ยงลูกห้ามซีเกียจ	๒๐
ทีวีไม่ใช่เครื่องเลี้ยงลูกอัตโนมัติ	๒๓
คำชมแบบไหนที่พ่อแม่อยากได้	๒๘
อุ้มลูกให้ติดมือ แล้วแม่จะติดใจ	๓๑
เข้มงวดกับลูกช่วงวัยไหนดีที่สุด	๓๔
กลยุทธ์สู้ศึกสงครามก่อนนอน	๓๗
คุณแม่จอมเป๊ะ vs คุณแม่ผ่อนคลาย	๔๐
ยอมรับความแตกต่างอย่างเข้าใจ	๔๓
ข้าวผัดของแม่อร่อยที่สุดในโลก	๔๖
ในวันที่อยากขอบคุณสามี	๔๙
มรดกที่พ่อแม่ควรทิ้งไว้ให้ลูก	๕๒
เมื่อแม่ภูมิใจในตัวเอง	๕๖

๒. โลกใบเล็กของหนูและน้อง

แม่ภูมิใจในตัวหนู	๖๔
ผู้ใหญ่เชื่อฟังเด็กๆ ไหม	๖๗
ลูกเราไม่ได้ถูกเสมอ	๗๐
ลูกเราไม่ได้ถูกเสมอ ตอนที่ ๒	๗๓
ดินสอสีและสีเทียนควรรีบให้ลูกเร็วที่สุด	๗๖
ลูกขึ้นไมนั้นกับการยับยั้งชั่งใจ	๗๙
The Marshmallow Test	๘๒
สอนลูกให้รู้จักพอ	๘๖
ทำไมลูกพูดไม่ชัด	๘๙
ทำไมต้องรีบส่งลูกไปโรงเรียน	๙๒
ไม่เป็นไร แค่ครั้งเดียวเอง	๙๖
ในวันที่ลูกตั้งไข่	๙๙
แม่จำ...ซ้าๆ หน่อย	๑๐๑
อาชีพของลูกคือการเล่น	๑๐๔
ทำไมควรอนุญาตให้ลูกได้ “เปื้อน” บ้าง	๑๐๗
เหตุผลที่ควรสอนลูกปลูกต้นไม้	๑๑๐
อย่าเหยยหนูนะ	๑๑๓
เข้าหาเด็กอย่างไร เด็กประทับใจไม่รู้ลืม	๑๑๖
สอนลูกให้วางใจโลก	๑๑๙
อันนี้สนุกกว่านะ	๑๒๒
ปล่อยให้ลูกได้ผิดหวังบ้าง	๑๒๕

๖๑

ทำอย่างไรให้ลูกพูดเร็ว	๑๒๘
คำพูดไม่ได้มีไว้ทำร้ายกัน	๑๓๒
บางเรื่องยุ่งได้ บางเรื่องยุ่งไม่ได้	๑๓๕
เมื่อลูกพร้อมแบ่งปัน	๑๓๘
เมื่อส่งลูกไปอยู่บ้านตายาย	๑๔๑

๓. เปลี่ยนเด็กคือเป็นเด็กน่ารัก

บทเรียนจากมรสุม Terrible Twos	๑๔๘
เข้าใจเรามองใจลูก...เปลี่ยนเด็กคือเป็นเด็กน่ารัก	๑๕๒
ไม่ด่วนตัดสินลูก	๑๕๕
ไข่เจียวยืมแยมแสนอร่อย	๑๕๘
เปิดเทอม...เปิดใจ	๑๖๑
ความพยายามที่จะเป็น “แม่ที่ดี” ของฉัน และความพยายามที่จะเป็น “ลูกที่ดี” ของเธอ	๑๖๔
เราเลือกได้ว่าอยากเป็นแม่แบบไหน	๑๖๖

๑๔๕

๔. โลกของนิทาน

มหัศจรรย์แห่งการอ่านหนังสือภาพ	๑๗๔
สร้างลูกรักเป็นนักอ่าน	๑๗๙
การเลือกหนังสือภาพให้ลูก	๑๘๒
ซื้อหนังสือให้ลูกอ่านเยอะๆ ดีไหม	๑๘๖

๑๗๐

ถึงเวลา Digital Detox	๑๘๙
นิทานช่วยลูกขี้อายให้กล้าแสดงออกได้อย่างไร	๑๙๒
เปลี่ยนเด็กดื้อด้วยนิทานสร้างสรรค์	๑๙๕
หนูอยากได้นาฬิกาเรือนใหม่ค่ะแม่	๑๙๙
ไม่ใช่ของเรา คืนเขาไปนะ	๒๐๒
อีเลี้ยงเค็งโค้ง	๒๐๕
กุรี กับ กุระ	๒๐๘
กุจี กุจี	๒๑๑
จดหมายถึงยายจ๋า	๒๑๔
แค่นิดหน่อยเอง	๒๑๗
งานแรกของมีจิง	๒๑๙
ขนมของแม่	๒๒๒
ก๊อก ก๊อก ขอค้างคืนหนึ่งนะ	๒๒๔
อย่า! เดวิด	๒๒๗
Big G	๒๓๐
ดินสอวิเศษของจืดจืด	๒๓๒
กอด	๒๓๔
หมีใหญ่จอมกอด	๒๓๖
กลุ่มคุณแม่นักอ่านนิทาน	๒๓๙
ดร.คุณบรรณาลย์ ห้องสมุดเด็กปฐมวัยแห่งแรกของไทย	๒๔๒



แรกเริ่มประเดิมเพจนิกานหิวเตียง

ถ้าอาหารเป็นสิ่งที่ร่างกายคนเราขาดไม่ได้ หนังสือก็เป็นอาหารสมอง อาหารใจที่เราทุกคนขาดไม่ได้เช่นกัน โดยเฉพาะเด็กตัวเล็กๆ

โบคิดว่า *การอ่าน* ทำให้ตัวเองมีวันนี้ โบเสพติดการอ่านหนังสือมาตั้งแต่จำความได้ พอเรียนจบก็จับพลัดจับผลูมาทำงานที่เกี่ยวข้องกับการอ่านสำหรับเด็กและเยาวชนมาโดยตลอด นั่นเปิดโลกของหนังสือนิทานภาพสำหรับเด็กให้แก่โบ และทำให้โบคลั่งไคล้ค้นหาอย่างถอนตัวไม่ขึ้น

โบรู้ถึงพลังของการอ่านหนังสือให้เด็กฟังเป็นอย่างดี บรรยายสรรพคุณได้ไม่รู้จบ ทั้งช่วยพัฒนาสมอง พัฒนาทักษะด้านภาษา พัฒนาสายตา พัฒนาประสาทสัมผัส สร้างความผูกพันในครอบครัว ฯลฯ แต่ก็รู้มาจากการอ่านการฟังจากคนอื่นทั้งนั้น

มาเข้าใจลึกซึ้งเอาจริงๆ ก็ตอนมีลูกนั่นแหละว่า การอ่านหนังสือให้ลูกฟังมีพลังซ่อนอยู่มากมายสักเพียงไหน เมื่อลูกสาวพูดประโยคหลายพยางค์ครั้งแรกว่า “*น้องนอนอยู่ในเปล*” ตอนอายุ ๑ ขวบ ๓ เดือน จากนั้นก็พูดมากขึ้นและพูดเป็นต่อยหอยเมื่อประมาณ ๑ ขวบ ๖ เดือน เธอมักเอ่ยคำแปลกๆ ที่ผู้ใหญ่นี้ไม่ถึงว่าเด็กอายุไม่ถึง ๒ ขวบจะพูดได้ เธอไม่เพียงเข้าใจคำพูดของคนอื่นอย่างรวดเร็ว แต่ยังสามารถโต้ตอบกลับมาได้ทันควัน พัฒนาการทางภาษาของเธอติดจรวดอย่างน่าอัศจรรย์ใจ

ในวัย ๒ ขวบ ๘ เดือน (ขณะที่เริ่มทำเพจครั้งแรกเมื่อตุลาคม ๒๕๕๘) เธอพูดประโยคยาวๆ ที่คิดขึ้นเองไม่หยุดปาก หยุดพูดเฉพาะ

ตอนหลับกับตอนกิน ประโยคติดปากของเธอคือการตั้งคำถาม ไม่ใช่แค่ถามว่าอะไร แต่กระโดดไปถึงยังงิ ที่ไหน วันไหน และที่ชอบถามที่สุดคือทำไมๆๆๆ แถมยังสนุกมากกับการพลิกแพลงภาษา เช่นเธอร้องเพลงว่า

“โรงเรียนของเราอยู่ เด็กๆ ใจดีทุกคน คุณครูก็ไม่ชุกชน... พวกเราทุกคนชอบไปโรงเรียน” ใครได้ฟังก็เป็นต้องหัวเราะความขี้เล่นทางภาษาของเธอ

ทำไมเธอถึงพูดเก่ง

เคยมีคนถามโบ บอกได้เลยว่า เธอมีคลังคำในหัวเยอะมาก มันมาจากหนังสือภาพที่เราอ่านด้วยกันทุกวันทุกคืนตั้งแต่เกิด สะสมคำไปวันละเล็กละน้อยด้วยความอดทน กว่าเธอจะพูดได้กว่าเธอจะมีสมาธิสนใจหนังสือ ไม่กั๊ด ไม่ฉีก ไม่กิน ค่อยเป็นค่อยไป จนในที่สุดก็ถักทอเป็นถ้อยคำเก็บในสมองของเธอ เมื่อถึงเวลาเธอก็เลือกเปิดลิ้นชักหยิบคำมาใช้อย่างถูกต้อง

โบคิดว่าการอ่านหนังสือกับลูกเป็นกิจกรรมพัฒนาสมองและพัฒนาชีวิตของทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่ง่ายตายที่สุด และประหยัดที่สุด เพราะใช้แค่พ่อแม่กับหนังสือเพียงเล่มเดียวเท่านั้น

ที่เขียนมาทั้งหมดไม่ได้อยากโอ้อวดลูกตัวเอง แค่อยากนำลูกมาเป็นหลักฐานรับประกันว่า ผลผลิตจากการที่พ่อแม่อ่านหนังสือให้ลูกฟังนั้นมีประโยชน์แค่ไหน ยังไม่นับเรื่องการเป็นคนช่างสังเกต การพัฒนาทักษะอื่นๆ อีกนับไม่ถ้วน

โบจึงอยากเปิดพื้นที่เล็กๆ เชื้อเชิญพ่อแม่พี่น้องมาอ่านหนังสือ

ด้วยกันในครอบครัว ด้วยการแบ่งปันเรื่องราวการอ่านนิทานกับลูก และบอกเล่าเรื่องราวสนุกๆ ของการเลี้ยงลูก(สอง) ตามแบบของนิทานหัวเตี้ยง่ะ

ป.ล. ขอขอบคุณผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่เปิดโลกมหัศจรรย์แห่งหนังสือภาพสำหรับเด็กให้โบได้รู้จัก

คุณครูเกริก ยืนพันธ์/คุณครูปรีดาปัญญาจันทร์/คุณครูชีวันวิสาสะ/อาจารย์พรอนงค์ นิยมคำ / พี่แต้ว ระพีพรรณ พัฒนาเวช / คุณครูจินดา จำเริญ/ พี่เอ อริยา ไพฑูรย์/ พี่เอ วิภาวี ฉกาจทรงศักดิ์ / พี่อ้อย วชิราวรรณ ทับเสือ & พี่บอมบ์ กฤษณะ กาญจนภา / พี่มุด สุดไผท เมืองไทย / พี่เอ นันทวัน วาตะ / พี่ลำพู แสงลม / พี่เก๋กมล นิยม / พี่เอ๋ & พี่เมฆ สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ / มูลนิธิศึกษาเอเชีย / ทีมเมล์ดฝัน อาจารย์คาได้ คุณกีฟ พี่มวย พี่คูมิ



๑
จักรวาลของแม่

“การเป็นแม่ คือการพัฒนาตนเอง”

ครั้งหนึ่ง อาจารย์พรอนงค์ นิยมคำ เคยกล่าวไว้ โบจำประโยคนี้ได้ขึ้นใจเลยคะ

เพราะตั้งแต่วันที่รู้ว่าตั้งท้อง จนถึงวันนี้ที่มีลูกสองคน รู้ดีที่สุดคะว่า การได้เป็นแม่ทำให้เราพัฒนาตัวเองได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด หากเราไม่ได้เป็นแม่ เราคงไม่รู้เลยว่า

เราทนเจ็บปวดในยามคลอดลูกได้ถึงขนาดนี้เชียวหรือ

เราอดหลับอดนอนยามลูกเกิดใหม่ได้ขนาดนี้เชียวหรือ

เราทนอดแต่งตัวสวยๆ อดไปซื้อป๊อปปิ้ง อดไปเที่ยว เพื่อคอยดูแลชีวิตน้อยๆ ได้ขนาดนี้เชียวหรือ

ชีวิตของโบเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิงนับตั้งแต่เป็น “แม่”

โบไม่เคยเหงาเพราะมีเงาเล็กๆ ติดตามตัวไปด้วยตลอดทุกลมหายใจ

โบไม่เคยได้อยู่เงียบๆ เพราะมีคนตัวเล็กๆ เจื้อยแจ้วอยู่ข้างหู

โบไม่เคยภูมิใจในตัวเองมากขนาดนี้มาก่อน ที่สร้างชีวิตน้อยๆ ด้วยสองมือของตัวเอง

การได้เป็น “แม่” เหมือนการได้เข้าสู่จักรวาลอันกว้างใหญ่ซึ่งเต็มไปด้วยเรื่องราวแปลกใหม่หลากหลายที่ต้องเรียนรู้ มันช่างน่าตื่นเต้นท้าทาย

จักรวาลแห่งนี้ไม่ได้มีแค่เรื่องกิจวัตรประจำวันของลูกที่พ่อแม่ต้องดูแล แต่ยังรวมถึงการวางรากฐานความคิดอ่าน ปกป้องความดีงามถูกต้องให้ลูกในทุกช่วงจังหวะของชีวิต

จักรวาลแห่งนี้เต็มไปด้วยสีสัน ความสนุกสนาน ขณะเดียวกัน ก็ซ่อนเร้นความท้าทายที่เราต้องอดทนกล้าเผชิญหน้า แม้จะยากเย็นเพียงใด

จักรวาลแห่งนี้เต็มไปด้วยรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ความรัก ความอบอุ่น และความสุขที่หาอะไรมาทแทนไม่ได้

บางครั้งจักรวาลแห่งนี้ก็ได้มอบบททดสอบแห่งชีวิตที่แสนหนักอึ้ง ซึ่งเราไม่เคยได้ร่ำเรียนมาจากมหาวิทยาลัยใด

จักรวาลแห่งนี้ทำให้โบกลัวความตายขึ้นมาจับใจ ใช้ชีวิตอย่างรอบคอบและระมัดระวัง เพราะรู้ว่าเราจะต้องอยู่ อยู่ไปทำไม และอยู่ไปเพื่อใคร

จักรวาลแห่งนี้มีศูนย์กลางจักรวาลที่เรียกว่า “ลูก” สำหรับแม่มือใหม่คงต้องค่อยๆ ทำความรู้จักจักรวาลที่กว้างใหญ่นี้ เหมือนที่โบเองก็ค่อยๆ เรียนรู้ ยอมรับ และปรับตัว

เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นเท่าที่จะทำได้

เพื่อที่จะเป็น “แม่” ของลูกทั้งสองได้อย่างเต็มภาคภูมิ

ขอบคุณ “วาวาและดินดิน” ที่ทำให้โบได้เดินทางสู่จักรวาลของ “แม่”

ลูก...ทำให้แม่ยากเป็นคนดีจัง



สารภาพตรงๆ ค่ะว่า โぼไม่ใช่นักคนดีคนสมบูรณ์แบบ
บางครั้งอาจจะทำผิดไปบ้าง ทั้งด้วยความเผลอเธอและไม่ตั้งใจ

แต่แม่ๆ ท่านอื่นเป็นไหมคะ ที่พอมีลูกแล้วอยากทำ
ตัวเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม ไม่ใช่เพื่อให้ใครๆ รัก หรือใครๆ ยอมรับ

แต่ก็เพื่อให้ลูกที่เรารักสุดหัวใจมองเราอย่างชื่นชม และทำตามสิ่งที่เราทำ
ให้เขาดูเป็นตัวอย่าง

เพราะคำสอนของเราลูกอาจฟังผ่านหู แต่การกระทำของเราลูกจะ
จำผ่านภาพที่เห็น มันจะฝังรากลึกอยู่ในใจเขา สิ่งที่พ่อแม่ทำให้เห็นอยู่
เป็นประจำจะปรากฏอยู่ในความทรงจำไม่รู้ลืม

วันก่อนโบเห็นวาววาวใช้เท้าเล็กๆ ของเธอเปิดพัดลม
วาววาวใช้เท้าเหยียบของจากพื้น
วาววาวโยนเศษขยะใส่ถังขยะ
วาววาวชอบเล่นโทรศัพท์มือถือ
วาววาวพูดกับโบว่า “แม่ไปด้วยกันคะเร็วๆ เอะ” หรือ “วาววาวเบื่อแม่แล้ว
วาววาวขี้เกียจอาบน้ำ”



ไม่บอกก็คงรู้ใช่ไหมคะ ว่าเธอจำสิ่งเหล่านี้มาจากไหน

หลายครั้งโบเผลอทำกิริยาไม่น่ารักให้เธอเห็น พูดคำที่ไม่ควรพูด
หลายคำ เพราะลืมไปว่าความจำของเธอไวกว่าชัตเตอร์กล้องถ่ายรูป
และหน่วยความจำไม่เคยเต็ม ทำอะไรให้เห็น หรือพูดอะไรให้ได้ยิน
แม้เพียงครั้งเดียวเธอก็จำขึ้นใจ และทำตามทุกครั้งหลังจากนั้นซะด้วยสิ

เมื่อไรที่เห็นการกระทำไม่น่ารักของเธอ ก็สะกิดใจให้กลับมาย้อน
มองตัวเองว่า เรานี่ละเป็นคนทำให้ลูกเห็น แต่คราวหน้าต้องไม่ทำแล้วนะ...

เพราะเราจะเป็นคนที่ดีขึ้น...เพื่อลูก



ไม่มีแม่คนไหนไม่เคยผ่านความเจ็บปวด



ตั้งแต่เด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่เรื่อยมาจนมีลูก คงไม่มีใคร
ไม่เคยผ่านความเจ็บปวดผิดหวัง

ความเจ็บปวดอาจทำให้เราหมดสิ้นเรี่ยวแรง ในใจเจ็จนอง
ไปด้วยน้ำตา รู้สึกตัวเองไร้ค่า ไม่รู้จะใช้ชีวิตอยู่ไปทำไม จะอยู่ไปเพื่อใคร
ความผิดหวังบังตาจนเราไม่เห็นว่ามีใครอยู่ข้างหลังบ้าง เราอาจเคยรู้สึก
ว่าความเจ็บปวดมันสะเทือนโลกทั้งใบของเรา เมื่อต้องพ่ายแพ้บนเส้นทาง
การเรียน ความรัก หรือการทำงาน แม้กระทั่งเรื่องครอบครัว

แต่เมื่อมาถึงบทบาทความเป็น “แม่” ไม่ว่าจะเจ็บปวดเพียงไหน
เรากลับรู้สึกว่ามันเป็นความเจ็บปวดที่แสนจะอบอุ่นใจ แสนจะปลอดภัย
แสนจะงดงาม

น่าแปลกที่เราไม่ตีโพยตีพาย ไม่โทษฟ้าดิน แต่กลับอดทน เข้มแข็ง
และพยายามก้าวผ่านมันไปให้ได้ เพราะเรารู้ดีว่าเราต้องสู้ต่อไปเพื่อ “ลูก”
กำลังใจที่แสนยิ่งใหญ่ของคนเป็นแม่

เพื่อนของคนรู้จักคนหนึ่งแท้งลูกเกือบสิบครั้ง แต่ก็ไม่เคยยอมแพ้และมี
ลูกได้ในที่สุด

เพื่อนโบคนหนึ่งคลอดลูกขณะทำวิทยานิพนธ์ปริญญาโท
เธอก็ต้องเลี้ยงลูกไปด้วย กัดฟันทำวิจัยไปด้วย แม้จะหนักหนาแต่
เธอก็ฝ่าฟันจนสำเร็จ

ลูกของเพื่อนโบพัฒนาการช้า แต่เธอก็สู้เต็มที่อย่างมีความสุขใน
ทุกๆ วัน



เพื่อนโบเป็นซิงเกิ้ลมัม แต่ก็เข้มแข็งและไม่ยอมจมปลักกับอดีต



ส่วนตัวแม่ไม่เคยเจอปัญหาหนักๆ เหมือนแม่คนอื่น แต่จำได้ขึ้นใจเลยว่าการเจ็บท้องคลอดลูกทั้งสองคนมันเจ็บปวดที่สุดในชีวิตแคไหน (โบเลือกคลอดลูกแบบธรรมชาติที่โรงพยาบาลรัฐซึ่งไม่มีการฉีดยาระงับปวดใดๆ) พอลูกคลอดก็ต้องฝ่าแรงกดดันจากตัวเองและคนรอบข้างที่คาดหวังให้เราเป็นแม่แบบนั้นแบบนี้ ทั้งๆ ที่เราเพิ่งเคยเป็นแม่ครั้งแรกไม่ประสาอะไรกับการเลี้ยงลูกแม่แต่น้อย

ต้องเผชิญกับการตั้งคำถามว่า ทำไมลูก ๓ เดือนแล้วไม่ป้อนกล้วยนมแม่หมดประโยชน์แล้วทำไมไม่เลิกให้นมลูกสักที ทำไมไม่กลับไปทำงานเสียด้วยความรู้ ทำไมลูกตัวเล็กจัง และคำถามอีกมากมายนับไม่ถ้วน

แต่รู้ไหมคะว่า...บาดแผล ความเจ็บปวด และอุปสรรคต่างๆ ที่แม่ทุกคนต้องเผชิญ หล่อหลอมให้พวกเราแข็งแกร่งขึ้นเรื่อยๆ

ไม่มีแม่คนไหนไม่เคยผ่านความเจ็บปวด แต่สำหรับแม่ทุกคนความเจ็บปวดนั้นอยู่บนพื้นฐานของความรักที่ไม่มีเงื่อนไข มันจึงเป็นความเจ็บปวดที่แสนงดงาม

เช่นนี้แล้ว...บาดแผลและร่องรอยแห่งความเจ็บปวดที่แม่ต้องเผชิญ จึงเสมือนเหรียญล้ำค่าที่มอบแด่แม่ผู้เข้มแข็งทุกคน



เลี้ยงลูกหนึ่งคนต้องมีเงินเท่าไร



ตอนกลับบ้านที่กรุงเทพฯ โบนัดเจอเพื่อนสมัยเรียนพร้อมหอบหิ้วสองลิงไปด้วย เพื่อนเห็นก็มะรุมมะตุ้มกันใหญ่ด้วยความเห่อหลาน เพราะเพื่อนคนอื่นๆ ยังไม่มีใครยอมมีลูก มีเพื่อนคนหนึ่งถามด้วยความเป็นห่วงและสงสัยว่า

เลี้ยงลูกหนึ่งคนต้องมีเงินเท่าไร

เธอเล่าว่า เห็นเพื่อนๆ ที่ทำงานที่มีลูกแล้วคุยกันตั้งแต่ลูกอยู่ในท้องว่า ต้องไปจองโรงเรียนนั้นโรงเรียนนี้ ต้องจ่ายค่าแป๊ะเจี๊ยะต่างๆ นานา ค่าคลอดที่กรุงเทพฯ ก็ไม่ใช่ถูกๆ หลักหมื่นหลักแสน ไหนจะค่าใช้จ่ายปาละในการดูแลลูก แพนมเพิร์ส เสื้อผ้า นม ของใช้เด็ก ฯลฯ อีกละ

โชคดีที่แม่โบจะเป็นคนกรุงเทพฯ แต่แต่งงานย้ายไปอยู่ต่างจังหวัด คำถามที่ว่าเลี้ยงลูกหนึ่งคนต้องเตรียมเงินไว้เท่าไรจึงไม่ใช่ปัญหา แต่สำหรับพ่อแม่มีมือใหม่ยิ่งถ้าอยู่ในเมืองใหญ่แล้วด้วย แทบทุกคนกังวลเรื่องนี้มาก แม่จำนวนไม่น้อยพอคลอดลูกแล้วก็รีบกลับไปทำงานหาเงินมาเลี้ยงลูก พ่อหลายคนทำงานหนัก ทำงานนอกเวลาเพื่อให้มีเงินมาเลี้ยงลูกพ่อแม่จึงต้องส่งลูกเข้าเนิร์สเซอร์รี่ตั้งแต่เล็กๆ หรือจ้างพี่เลี้ยงดูแล และซื้ออุปกรณ์อำนวยความสะดวกให้ลูกทุกอย่าง ของเล่น แท็บเล็ต มือถือ เพื่อให้มาอยู่เป็นเพื่อนลูกในเวลาที่พ่อแม่ไม่สะดวก พ่อแม่ต่างทำงานหนักทุกอย่างไม่เกี่ยง เพื่อให้มีเงินมาเลี้ยงลูก

แต่... ลืมนึกไปว่านั่นไม่ใช่สิ่งที่ลูกต้องการจริงๆ

ช่วงแรกเกิดถึง ๓ ปี เป็นช่วงที่สำคัญมากของชีวิตน้อยๆ เพราะสมองจะพัฒนาอย่างรวดเร็ว รวมถึงลักษณะนิสัยของเด็กก็ จะได้รับการวางรากฐานในวัยนี้ ช่วงปฐมวัยจึงเป็นวัยของหน้าต่างแห่งโอกาสที่เด็กจะได้พัฒนาศักยภาพทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจอย่างเต็มที่ หากเลยช่วงเวลานี้ไปแล้วก็ไม่สามารถย้อนเวลา



กลับไปได้อีก เหมือนที่นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ เน้นย้ำเสมอว่า การเลี้ยงลูกก็เหมือนกับการสร้างพีระมิด ที่ต้องสร้างทีละชั้น เมื่อชั้นที่ ๑ คือฐานรากแข็งแรงแล้ว ชั้นที่ ๒ ๓ ๔ ๕ ก็แข็งแรงตามลำดับ แต่หากชั้นแรกไม่มั่นคงแข็งแรงเสียแล้ว ชั้นอื่นๆ ก็อาจพังครืนลงมาได้ง่ายๆ การเลี้ยงลูกจึงไม่ใช่ของยาก ถ้าทำดีๆ แต่แรก อะไรๆ ก็จะได้ตามมา (อ้างอิงจากหนังสือเลี้ยงลูกให้ได้ดี ๑-๑๐๐ ฉบับสมบูรณ์)

สิ่งที่เด็กวัยนี้ต้องการจึงไม่ใช่เงินทอง วัตถุ หรือสิ่งต่างๆ ที่เงินซื้อได้

แต่คือความรักความอบอุ่น การสัมผัสใกล้ชิดที่มาจาก “เวลา” ที่พ่อแม่มอบให้ต่างหาก

โบจึงคิดว่าคำถามอีกคำถามหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้คำถาม

“เลี้ยงลูกหนึ่งคนต้องมีเงินเท่าไร” ก็คือ...

เลี้ยงลูกหนึ่งคนควรมีเวลาให้ลูกเท่าไร

สำหรับลูกวัยแรกเกิดถึง ๓ ปี ถ้าเป็นไปได้แม่ควรมีเวลาให้ลูกเต็มที่ เท่าที่จะมากได้ แม่บางคนถึงขนาดยอมลาออกจากงานมาเลี้ยงลูก เพราะรู้ว่าแม่จะสูญเสียรายได้ แต่สิ่งที่ได้กลับมาคุ้มค่ามหาศาล เพราะเราจะเลี้ยงลูกในแบบที่เราต้องการได้ สร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้เขาได้ตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิต มอบความรักความอบอุ่นให้เขาได้อย่างเต็มที่ ไม่พลาดทุกอย่างก้าวแห่งพัฒนาการของลูก มีเวลาทำกิจกรรมสนุกๆ

กับลูก ลูกจะร่าเริง มีความสุข และอบอุ่นทางใจเมื่อได้อยู่ใกล้ๆ แม่ แถมยังมีเวลาอ่านหนังสือกับลูกได้อย่างเต็มที่ด้วย

อีกทางเลือกสำหรับแม่ที่อยากทำงานแต่ก็อยากเลี้ยงลูกไปด้วย ก็คือการทำงานที่บ้าน โชคดีที่เดี๋ยวนี้มีอินเทอร์เน็ตที่อยู่ที่ไหนก็ทำงานได้ ลองหางานที่ทำทางอินเทอร์เน็ตหรือทำอยู่ที่บ้านได้ ก็จะทำให้แม่สามารถเลี้ยงลูกเองได้ แถมยังมีรายได้อีก โบนัสก็เข้าข่ายนี้คือทำงานแปลอยู่ที่บ้าน

แต่หากพ่อแม่คนไหนจำเป็นต้องทำงานนอกบ้านจริงๆ แนะนำว่าอย่าทำงานหักโหมจนเกินไปเพื่อเงิน เพราะสิ่งที่สำคัญกว่าเงินก็คือลูก ควรหาช่วงเวลาประจำวันที่จะทำกิจกรรมสนุกๆ กับลูก และทำอย่างสม่ำเสมออย่าได้ขาด เช่น อ่านนิทานให้ลูกฟังก่อนนอนทุกคืน

เท่านี้ เวลาที่แม่จะไม่มากก็สามารถกลายเป็นช่วงเวลาแสนมีความสุขที่ลูกน้อยตั้งหน้าตั้งตาคอยเขียวค่ะ



ที่มา : หนังสือ เลี้ยงลูกให้ได้ดี ๑-๑๐๐ ฉบับสมบูรณ์ / เขียน : นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ / สำนักพิมพ์ : คิดส์ แม็ทเทอร์

ปัญหาของลูก...แก้ได้ที่พ่อแม่



มีเพื่อนโหมปรักษาเรื่องพฤติกรรมแก้ไม่ตกของลูก
เพื่อนคนหนึ่งบอกว่าลูกชายไม่ยอมกินข้าวเช้าก่อนไปโรงเรียน แม่เขาจะดุว่าเรื่อง ฉลาด แต่เห็นได้ชัดว่าตัวเล็กและผอมมาก ถ้าเทียบกับเด็กวัยเดียวกัน เธอบอกว่าจนปัญญาแล้ว ทำยังไงลูกก็ไม่ยอมกินข้าวเช้า นมก็ไม่ยอมดื่ม

โบเลยถามเพื่อนกลับไปว่า...แล้วพ่อแม่เองกินข้าวเช้ารีเปล่า เธอสายหน้า บอกว่าที่บ้านไม่กินข้าวเช้ากันทั้งพ่อและแม่ กินแต่กาแฟ แก้วเดียว

โบยิ้มแล้วบอกเพื่อนว่า อยากให้ลูกทำอะไร ก็ต้องเริ่มต้นทำให้ลูก เห็นเป็นตัวอย่างก่อน

แรกๆ เขาอาจจะปฏิเสธไม่ยอมทำ แต่เชื่อเถอะว่าสักวันเด็กจะ ซึมซับสิ่งนั้น และเลียนแบบพ่อแม่ในที่สุด โดยเราไม่ต้องร้องขอหรือ อ้อนวอนใดๆ เลย

แหม...ถ้าตอนเช้าๆ เห็นพ่อแม่กินของอร่อยๆ เด็กคนไหนจะ ออกใจไหวล่ะคะ

เพื่อนอีกคนก็บ่นว่าลูกติดแท็บเล็ต ติดมือถือมาก ทำไงดี รม กันแทบบ้านแต่เวลาจะให้เธอเลิกเล่น โบเลยถามกลับเช่นกันว่า แล้วพ่อแม่ใช้แท็บเล็ต ใช้มือถือบ่อยไหม แล้วก็สอบถามตรงๆ ว่า แล้วพ่อแม่เองติดมือถือ หรืออุปกรณ์สื่อสารพวกนี้รีเปล่า

เธอก็ยอมรับว่า **ติดมาก ใช้ตลอดเวลา** เพราะทั้งทำงาน ทั้งคุย จิปาถะกับเพื่อนฝูง ทั้งเพื่อความบันเทิง ถ้าไม่มีมือถือติดตัวเหมือนอะไร ในชีวิตขาดหาย ถ้าอยู่ห่างกันสักชั่วโมงก็เริ่มกระวนกระวายแล้วว่ามือถือ อยู่ไหน เมื่อพูดถึงตรงนี้เธอก็คิดว่า



เพราะเธอนั่นเองที่ทำให้ลูกติดมือถือ!!

โบเลยแนะนำว่า หากอยากให้ลูกติดมือถือน้อยลงคงต้องเริ่มที่พ่อแม่ก่อน ให้พ่อแม่กำหนดเวลาให้ชัดเจนว่าจะใช้อุปกรณ์สื่อสารเหล่านี้ เวลาใด และถ้าเป็นไปได้พยายามอย่าใช้ต่อหน้าลูก แล้วทีนี้จะให้ลูกใช้ มือถือน้อยลงก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกแล้วค่ะ

**อย่าลืมนำปัญหาหลายอย่างของลูกแก้ไขไม่เกินความสามารถ
ขอแค่พ่อแม่เป็นผู้เริ่มต้น**



เลี้ยงลูกห้ามขี้เกียจ



ตอนยังไม่มียูก ถ้าเหนื่อยมากๆ เราก็อาจจะขี้เกียจบ้าง แต่พอเป็นแม่ ต้องเลี้ยงเด็กตัวเล็กๆ สักคนสองคน จะขอขี้เกียจบ้าง แทบเป็นไปไม่ได้เลยคะ

-๑-

หลายวันก่อนโบพาลูกๆ ไปทะเลไม่ไกลจากบ้านนัก โบกับสามีตกลงกันว่า เราจะไม่ให้ลูกเล่นทรายหรือลงทะเล สาเหตุก็เพราะ ขี้เกียจล้างตัวให้ลูก ขี้เกียจเลอะ ขี้เกียจจุ่มวาว ยอมรับว่า เป็นความคิดที่แสนจะขี้เกียจจริงๆ เอาจริงพอไปถึงทะเล เป็นไปไม่ได้เลยที่เมื่อได้เห็นทะเล วาวจะไม่ขอเล่นทราย ไม่ขอลงเล่นน้ำทะเล โบเห็นสายตาแววาวของวาวก็อดใจอ่อนไม่ได้

เลยอนุญาตให้ลูกเล่นทราย แล้วไหนๆ เลอะแล้ว ก็ต่อยลงไปเล่นทะเลซะเลย แน่ใจว่าวาวมีความสุขมาก ดวงตาเป็นประกาย เรอวิ่งไปวิ่งมาหนีคลื่นไม่หยุด มือตีน้ำ สนุกสุดๆ

เหตุการณ์นี้ทำให้โบคิดได้ว่า ถ้าเรามัวแต่ขี้เกียจให้ลูกเลอะ ขี้เกียจอาบน้ำให้ลูก ลูกก็คงไม่ได้สนุกแบบนี้แน่

ถึงในเสื้อผ้า ในรองเท้า ในรถ ในบ้านจะเต็มไปด้วยทราย แต่เศษทรายเหล่านี้ก็มอบความสุขให้ลูกแบบที่หาซื้อที่ไหนไม่ได้

การเล่นทราย อันที่จริงแล้วมีประโยชน์มากมายมหาศาลกับเด็กเล็กๆ นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ อธิบายว่า การเล่นกองทรายกับน้ำเป็นการเล่นที่มีเสรีภาพที่สุดในโลก หากคุณพ่อคุณแม่ปล่อยให้เขาเล่นอย่างอิสระ (Free Play) โดยไม่ไปช่วยหรือออกความคิดเห็น ปล่อยให้เขาเลอะเทอะเปรอะเปื้อนตามสบาย ความเป็นอิสระและวัสดุที่ไม่มีขอบเขต เช่น ทรายและน้ำ จะช่วยให้เขาเกิดความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้เซลล์ประสาทในสมองยึดแขนงประสาทออกไปเชื่อมต่อกับเซลล์ประสาทตัวอื่นๆ เกิดเป็นเครือข่ายใยประสาทนับล้านๆ ตัว นับเป็นวิถึกระตุ้นและเตรียมความพร้อมสมองของลูกเล็กที่ดีที่สุดในโลก และราคาถูกที่สุด

ที่มา : หนังสือเลี้ยงลูกให้ได้ดี ๑-๑๐๐ ฉบับสมบูรณ์

วันก่อนมีเพื่อนมาเล่าเรื่องครอบครัวข้างบ้านให้ฟัง ครอบครัวนี้ พ่อแม่ทำงานนอกบ้าน ยายรับหน้าที่เลี้ยงหลาน หลานวัย ๒ ขวบพูดได้แค่ คำสองคำ มีนิสัยก้าวร้าวเอาแต่ใจ เพื่อนเล่าว่าแปลกใจมากกว่าทำไมเด็ก ไม่พูด ก็คุณยายที่เลี้ยงพูดเก่งมาก พูดจนถึงหลับเลยก็ว่าได้

เพื่อนถามมาถามไป คุณยายยอมรับเองว่า อายุเยอะแล้ว บ่อยครั้ง ก็ซีเกียจเลี้ยงหลาน เลยให้ผู้ช่วยเลี้ยงเป็นที่วิบ๊าง โทรศัพทมือถือบ๊าง แท็บเล็ตบ๊าง แหม...ก็มันไม่ต้องเหนื่อย วิ่งไล่จับกันทั้งวัน

ฟังดูเหมือนสบาย แต่...เดี๋ยวระยะยาวจะต้องลำบากแน่ๆ เพราะ ต้องมาแก้อาการพูดช้า ผลเอจ อาจจะมีสมาธิสั้น หรือเป็นออทิสติกเทียม เลยก็ได้ ในประเทศอเมริกามีงานวิจัยพบว่าเด็กที่ดูทีวีตั้งแต่อายุ ๑-๓ ปี จะมีปัญหาด้านสมาธิเมื่ออายุ ๗ ปี

การเลี้ยงเด็กสักคนอาจจะต้องเหนื่อยหน่อย ถ้าเราสละความซีเกียจไปได้

รับรองว่าเป็นการเหนื่อยที่คุ้มแสนคุ้มคะ



ออทิสติกเทียม เป็นพฤติกรรมคล้ายออทิสติก เป็นภาวะที่เด็กขาด "การกระตุ้น" ในการสื่อสารสองทาง จึงส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางการสื่อสาร กับผู้อื่น เนื่องจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับลูก แต่ให้ลูกเล่น อุปกรณ์สื่อสารอย่างแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน ซึ่งเป็นการสื่อสารแบบรับสาร เพียงทางเดียว จึงส่งผลให้เด็กเกิดความผิดปกติด้านพัฒนาการทางสังคม สำหรับเด็กที่เป็นออทิสติกเทียม หากได้รับ "การกระตุ้น" ที่เหมาะสมถูกต้องทางใน ระยะเวลาสั้นๆ ก็จะสามารถกลับมาเป็นเด็กปกติได้

ที่มา : www.bangkokhospital.com/index.php/th/diseases-treatment/does-your-child-risk-behaving-like-autism

ทีวีไม่ใช่เครื่องเลี้ยงลูกอัตโนมัติ



วันก่อนมีโอกาสเจอเด็กวัย ๓ ขวบคนหนึ่ง พัฒนาการ ด้านร่างกายปกติดี แต่น้องพูดช้า และไม่ค่อยยอมพูด แต่ฟังเข้าใจ พอถามไถ่ที่มาที่ไป น้าของน้องบอกว่า แม่ของน้องต้องไปทำงาน ทั้งเธอไว้ให้ตาบยายเลี้ยง และเปิดทีวีให้ดูทุกวัน ครั้งละนานๆ โบเองรู้ข้อเสียของการให้ เด็กดูทีวีมาไม่น้อย แต่เพิ่งได้สัมผัสกับตัวเองก็ครั้งนี้

คงไม่มีใครอยากให้ลูกมีพัฒนาการช้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องการพูด ซึ่งเป็นพัฒนาการด้านภาษาที่เชื่อมโยงกับพัฒนาการ ทางสมองโดยตรง

มีรายงานการศึกษาทางชีววิทยาเกี่ยวกับสมองบอกว่า ๗๐-๘๐ เปอร์เซ็นต์ของสมองมนุษย์จะเติบโตเต็มที่ภายในอายุ ๓ ปี ในช่วงเวลานี้เองเด็กๆ จะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากพ่อแม่ ผู้ซึ่งจะวางรากฐานพัฒนาการทุกด้านไม่ว่าจะเป็น ด้านสมอง สังคม อารมณ์ จิตใจ ฯลฯ ให้แก่ลูก การเลี้ยงดูเด็กในวัยนี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก จากกรณีนี้โบเลยขอแบ่งปันข้อคิดเห็นดังนี้

๑. ถ้าเป็นไปได้อยากให้คุณแม่เลี้ยงลูกเอง เพราะคุณแม่จะสามารถวางรากฐานชีวิตที่แข็งแรงมั่นคงให้ลูกด้วยสองมือของตัวเอง แม้จะเหนื่อยหน่อย แต่ขอให้อดทนค่ะ ช่วง ๒-๓ ปีก่อนลูกเข้าโรงเรียนนี้ เป็นช่วงสำคัญที่สุดในการพัฒนาสมองของลูก ถ้าคุณแม่เลี้ยงเองอย่างตั้งใจมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่เขาแล้ว เขาย่อมเติบโตอย่างฉลาด แข็งแรง มีความสุข ขอบอกว่าผลลัพธ์ที่ได้มันคุ้มค่ามากจริงๆ ค่ะ แต่ถ้าจำเป็นต้องกลับไปทำงาน อย่างน้อยก็อยากให้มีโอกาสลาเลี้ยงลูกให้นานที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

๒. เลี้ยงลูกด้วยทีวีไม่เหมือนกับแม่เลี้ยงลูก เพราะทีวีได้ตอบกับลูกไม่ได้ การที่ทีวีหรือหน้าจอทำให้เด็กนั่งได้ ไม่ใช่



เพราะเด็กมีสมาธิ แต่เพราะมันสะกดเด็กๆ ด้วยแสง สี เสียง และภาพเคลื่อนไหว โบเองตั้งใจยกทีวีออกจากห้องนอนเลยตั้งแต่คลอดลูก และถ้าเป็นไปได้ก่อนลูกอายุ ๒ ขวบ พยายามไม่ให้ลูกดูทีวีตามคำแนะนำของแพทย์ แต่พอลูกเริ่มโต เราเลี้ยงไม่ได้ที่จะให้ลูกดูทีวี โบก็จะมีกฎกติกาการดูทีวีดังนี้

-ให้ดูเฉพาะการ์ตูนความรู้ รายการสำหรับเด็ก หรือสารคดีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ ไม่ให้ดูละครหลังข่าว

-ตกลงกันก่อนว่าคุณดูได้นานแค่ไหน ก็ตอน และต้องทำตามข้อกำหนดอย่างเคร่งครัด ไม่ใจอ่อน

-ถ้าว่างจากงานบ้านก็นั่งดูทีวีไปพร้อมลูก ชี้ชวนลูกคุย อธิบายเพิ่มเติม

๓. งานวิจัยพบว่าปิดทีวีแล้วลูกจะเรียนรู้ภาษาได้เร็วขึ้น วารสารวิชาการ Child Development ได้เผยว่า การที่บ้านเต็มไปด้วยเสียงรบกวนของทีวี วิทยุ หรือผู้คนที่พูดคุยกัน จะส่งผลกระทบต่อเด็กเล็กๆ ในการเรียนรู้ภาษา ทำให้พวกเขาเรียนรู้ภาษาได้ยากขึ้น งานวิจัยนี้แนะนำให้ผู้ใหญ่ควบคุมปริมาณเสียงในสิ่งแวดล้อมของเด็กๆ โดยเฉพาะขณะที่พวกเขากำลังพูดคุยกับเด็กๆ อยู่ ฉะนั้น บ้านไหนที่เปิดทีวี หรือวิทยุไว้ตลอดเวลาทั้งวัน แนะนำให้เปลี่ยนเป็นเปิดเฉพาะช่วงเวลาที่ต้องการจะดูหรือฟังจริงๆ จะดีกว่านะคะ (อ้างอิงจาก Noisy Homes Can Slow a Toddler's Vocabulary)

๔. การเลี้ยงลูกในความเจียบจะทำให้เด็กเกิดสมาธิ อาจารย์ ทาดาชิ มัตซุอิ ปรมาจารย์ด้านหนังสือภาพสำหรับเด็กพูดถึงเรื่องนี้ ได้นำสนใจมากกว่า การเลี้ยงดูเด็กไม่ควรอยู่ในที่เสียงดังจนหูมีแต่ ความวุ่นวาย เช่น ในบ้านที่มีเสียงวิทยุโทรทัศน์ดังลั่นทั้งวัน เพราะทำให้ เด็กขาดสมาธิ...

หากย้อนกลับไปดูประวัติศาสตร์จะพบว่า อารยธรรมและความคิด ของมนุษยชาติเกิดจากความเจียบและความว่าง **ความเจียบจึงจำเป็น สำหรับชีวิตเด็ก** ดังนั้นแทนที่จะยึดเหี้ยมความรู้ให้ลูก คิดหาทาง ทำให้เด็กสมองว่างน่าจะดีกว่า ด้วยการปล่อยให้เด็กเล่นจนเพลิน หรือ ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างเจียบสงบ ความเจียบทำให้คำพูดที่พ่อแม่ สื่อสารมีพลัง และทำให้เด็กเกิดสมาธิด้วย (อ้างอิงจากหนังสือ พัฒนาลูกน้อยด้วยการอ่าน)

๕. พลังมหาศาลที่ได้จากการอ่านหนังสือภาพให้ลูกฟัง การอ่านหนังสือภาพให้ลูกฟังก่อนนอน เป็นการสร้างความสุขให้ลูกใน ช่วงเวลาที่เด็กมีสมาธิดี พลังของหนังสือภาพจึงมีมหาศาล แม้ว่าในช่วง แรกๆ คือ ก่อนอายุ ๓ ขวบ เป็นกิจกรรมที่คุณพ่อคุณแม่ต้องอยู่กับเขาตลอด เป็นการสื่อสารสองทางที่ต้องโต้ตอบกับลูก ปล่อยให้เขาทิ้งไว้คนเดียวไม่ได้ ไม่เหมือนการให้ดูทีวีซึ่งเป็นการสื่อสารทางเดียว เราปล่อยให้ดูทีวีหน้าจอ แล้วพ่อแม่ก็ไปทำธุระอื่นได้

ถึงแม้การอ่านหนังสือกับลูกพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกตลอด แต่เชื่อเถอะ ค่ะว่า มันคุ้มค่ากับการลงทุนมาก เพราะไม่เพียงแต่จะสร้างความสัมพันธ์ ที่ดีในครอบครัวแล้ว ยังช่วยพัฒนาทักษะการพูด การคิด ซึ่งเป็นการ พัฒนาสมองโดยตรง แถมยังบ่มเพาะนิสัยการใฝ่รู้ให้ลูกด้วย

และไม่นานจากนั้น...เมื่อเขาเริ่มโตพอที่จะอยู่คนเดียว เล่น คนเดียวได้ แม้ยังไม่ต้องอ่านหนังสือออกด้วยซ้ำ หนังสือแค่เพียงเล่มเดียว ก็สามารถสะกดลูกให้ต้องมนตร์ได้ทีเดียวค่ะ

แต่สำหรับคุณพ่อคุณแม่บ้านไหนที่ลูกพัฒนาการช้าเพราะทีวีหรือ แท็บเล็ต ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจ ขอให้รีบลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงกิจวัตร ของลูก หันมาปิดทีวี แล้วเปิดหนังสือ ไหวดัวให้ทันก็ยังไม่สายนะคะ

ว่าแต่วันนี้คุณพ่อคุณแม่อ่านหนังสือให้ลูกฟังรึยังคะ



ที่มา : Noisy Homes Can Slow a Toddler's Vocabulary

<http://www.webmd.com/parenting/news/20160721/noisy-homes-can-slow-a-toddlers-vocabulary>

หนังสือ **พัฒนาลูกน้อยด้วยการอ่าน** / เขียน : ทาดาชิ มัตซุอิ / แปลและเรียบเรียง : พรอนงค์ นิยมคำ / จัดพิมพ์ : มูลนิธิ SCG

คำชมแบบไหนที่พ่อแม่อยากได้



“ลูกหน้าตาน่ารักจัง ลูกยิ้มเก่งจัง”

ถ้าพ่อแม่คนไหนได้ยินคนอื่นชมลูกเราแบบนี้คงยิ้ม
หน้าบาน

แต่...ถ้าคนอื่นที่พบเห็นลูกเราไม่ได้ชมลูกด้วยประโยคเหล่านี้ละ
คำชมแบบไหนที่พ่อแม่จะเป็นปลื้ม ลืมไม่ลง

โบเคยฟังสัมภาษณ์คุณกบ สุวนันท์ ปุณณกันต์ ในรายการทีวี
รายการหนึ่งเมื่อหลายปีก่อน ถึงการเลี้ยงลูกสาวคนโต น้องندا
คุณกบเป็นแม่ที่เคร่งครัด เขี้ยบ เนี้ยบ เจ้าระเบียบไม่น้อย เธอบอกว่า
เวลาคนมาชมน้องنداว่า

“หน้าตาน่ารัก” เธอรู้สึกเฉยๆ

แต่เมื่อไรมีคนชมว่าลูกของเธอ

“พูดเพราะจัง มารยาทดีจังเลย”

เธอจะปลื้มอกปลื้มใจเป็นที่สุด

เธอบอกก็เธอบั่นมากับมือ ปลุกฝังนิสัยน่ารักแบบนี้มาด้วยสองมือ
แม่ จะไม่ให้ภูมิใจได้อย่างไร

โบเองก็เช่นกันเวลาใครชมว่าหนูวาวมารยาทดี พูดจาไพเราะมือไม้
อ่อน มีสัมมาคารวะ นี่หัวใจคนเป็นแม่มั่นพองโต ก็สอนเอง บั่นมากับมือ

โบให้ความสำคัญแก่การสอนลูกให้มีมารยาท สุภาพอ่อนน้อม
มีสัมมาคารวะ และรู้จักกาลเทศะ การอยู่ในสังคมนั้น เรื่องเหล่านี้เป็น
เรื่องสำคัญมาก เพราะนั่นหมายถึงเราให้เกียรติผู้อื่นที่อยู่รอบข้างเรา เรา
จึงปฏิบัติต่อเขาด้วยความสุภาพ นอกจากนี้มารยาทที่ดีงามยังเป็นเสน่ห์
ที่จะติดตัวลูกไปในอนาคต จะทำให้ลูกเป็นที่รักของผู้อื่น เพื่อนเห็นเพื่อน
ก็รัก ผู้ใหญ่เห็นก็เอ็นดู



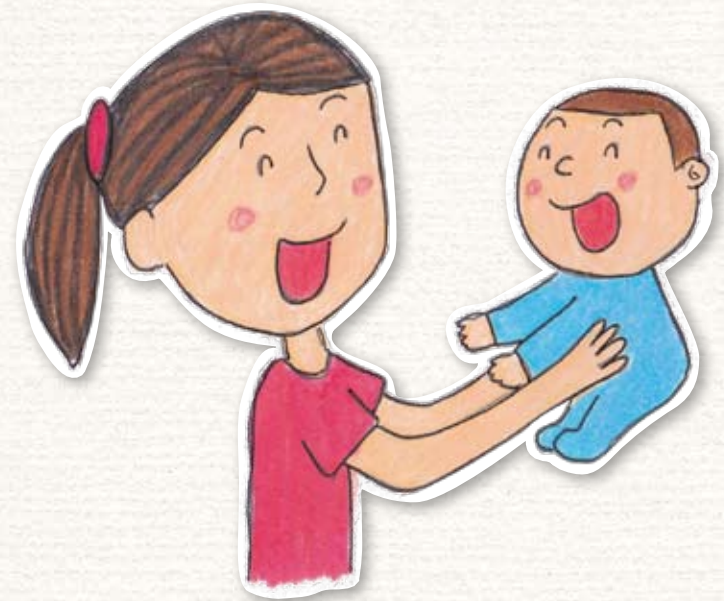


ว่าแต่เหมือนโบได้ยินวาวว่ำๆ ว่าจะไปประกวดนางสาวไทย
เพราะมีคนชมว่ามารยาทดีต้องไปประกวดนางสาวไทย เธอเลยจำฝังใจ

แต่แหม...สงสัยต้องส่งไปลองประกวดเวทีลิงก่อนน่าจะมีลุ้น



อุ้มลูกให้ติดมือ แล้วแม่จะติดใจ



คุณแม่ทำงานคนหนึ่งบ่นเศร้าๆ ให้ฟังว่าลูกไม่ติด
แม่เลย ยิงไปสัมมนาต่างจังหวัดหนึ่งสัปดาห์ พอกลับมา ลูก
แทบจะลืมหน้าแม่ ที่แย่ไปกว่านั้นก็คือ ลูกไม่ยอมมาให้อุ้ม ปกติ

ก็แทบไม่ค่อยได้อุ้มบ่อบ่อยอยู่แล้ว ครั้งนี้ถึงขั้นอุ้มแล้วลูกร้อง ต้องให้คนอื่นอุ้มแทน ทำให้คุณแม่คนนั้นแทบสูญเสียความมั่นใจในการเป็นแม่ไปเลย

โบราณมักบอกกันว่า “อย่าอุ้มลูกบ่อยๆ เดียวจะติดมือ” แต่ความเป็นจริงแล้ว ในทางจิตวิทยา นิสัยอุ้มติดมือนั้น ควรทำเป็นอย่างยิ่ง (อ้างอิงจากหนังสือ **รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว**) เพราะการโอบอุ้มสัมผัสร่างกายของลูก เป็นการส่งผ่านความรักความอบอุ่น ทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัย ไร้กังวลว่ามีแม่อยู่ใกล้ เมื่อหิวก็มีนม เมื่อวงกก็มี คนก่ล่อม ไม่สบายใจร้องไห้ก็มีอ้อมกอด เป็นการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจให้ลูก ซึ่งความไร้กังวล (Trust) นี้เป็นการเตรียมลูกให้พร้อมเผชิญโลกต่อไปในอนาคตด้วยคะ

นอกจากนี้ รู้ไหมคะว่า ถึงเด็กทารก (๒-๓ เดือน) อวัยวะรับความรู้สึกยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ แม่ยังจำหน้าหรือจำเสียงแม่ไม่ได้ แต่ผิวหนังของเขาจะไวต่อการสัมผัสมาก เขาจะรับรู้สัมผัสของแม่ได้ เพราะเป็นสัมผัสที่คุ้นเคย เขาจะรู้ว่าอุ้มทำนี้ น้ำหนักมือประมาณนี้ คือแม่ไม่ใช่ใครอื่น เมื่อแม่อุ้ม เขาจะรู้สึกอบอุ่น สบาย มีความสุข (อ้างอิงจากหนังสือ **EQ ลูก เริ่มที่รักจากพ่อแม่**)

โบเองเห็นชัดเจนมากตอนเลี้ยงลูกคนเล็ก ทุกครั้งที่เขาเริ่มเบื้อหงุดหงิดงอแง เขาจะไม่เอาใครเลย ไม่ว่าใครก็ตามถ้ามาอุ้ม เขาจะร้องไห้เสียงดังลั่น แต่เมื่อกลับสู่อ้อมอกแม่ เขาเงียบกริบทันใด ยิ้มแย้ม หัวเราะอย่างร่าเริง รวากับว่าจำแม่ได้ เห็นได้ชัดว่าเขาจำสัมผัสรักของแม่ได้ก่อนที่จะจำหน้าแม่ได้ด้วยซ้ำ



กลับมาที่คุณแม่คนเดิม โบบอกให้เขาอุ้มลูกให้บ่อยขึ้นเท่าที่จะมีโอกาส แรกๆ ลูกอาจงอแง ไม่ยอมให้อุ้ม จนแม่งอนน้อยออกน้อยใจ แต่ไม่นานเมื่อคุ้นกัน ลูกยอมสัมผัสได้ถึงสายใยรักที่พันผูกแม่ลูกไว้ ความมั่นใจในบทบาท “แม่” ก็จะกลับคืนมาอีกครั้ง

ทีนี้เชื่อเถอะคะว่า **อุ้มลูกจนติดมือ แล้วแม่จะตั้งใจแน่วๆ**



ที่มา : หนังสือ **รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว** / เขียน: มาซารุอิบุกะ / แปลและเรียบเรียง: ธีระ สุมิตร และพรอนงค์ นิยมคำ / สำนักพิมพ์ : หมอชาวบ้าน
หนังสือ **EQ ลูก เริ่มที่รักจากพ่อแม่** / เขียน : นพ.อัมพล สุอำพัน / สำนักพิมพ์ : รักลูกบุ๊กส์

เข้มงวดกับลูกช่วงวัยโหนดที่สุด



เวลาโบเจอพ่อบ่ลูกบ้านอื่น ๆ แล้วมองย้อนกลับมาดูบ้านตัวเอง ทำให้เผลอคิดไม่ได้ว่าเราเป็นแม่ที่เป๊ะ เนียบโหดไปไหม



โบจะเข้มงวดกับลูกมากในหลายๆ เรื่อง เช่น ให้ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังอาหาร ต้องแปรงฟันก่อนนอนทุกคืนแล้วห้ามกินอะไรอีก กินข้าวห้ามลุกออกจากเก้าอี้ ดูทีวีได้เท่าที่ตกลงกันได้ พุดคำไหนคำนั้นไม่มีหยวน ถ้าทำผิดก็ต้องได้รับบทเรียนเล็กๆ น้อยๆ บางอย่าง เช่น การตัดสิทธิ์ (แต่จะไม่ใช้ความรุนแรง)

ตอนแรกๆ ที่ฝึกก็ยอมรับว่าเหนื่อยค่ะ ต้องอดทนและใช้เวลาไม่น้อย แต่หลายเรื่องพอฝึกได้ก็สบายเราเลย เพราะเขาจะทำเองโดยที่เราไม่ต้องพร่ำบอก

กลับมาที่เรื่องเข้มงวดแบบนี้ในเด็กวัยก่อนเข้าเรียนดีไหม โบอ่านเจอในหนังสือเรื่อง **รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว** ผู้เขียนบอกว่าพ่อแม่ชาวญี่ปุ่นหลายคนตามใจลูกในตอนเด็กๆ ช่วงแรกเกิดถึง ๒ ปี เพราะคิดว่าลูกยังเล็กมากไม่ควรเข้มงวดอะไร แต่กลับมาเข้มงวดเคร่งครัดกับลูกในวัยหลังจากนั้น ที่เริ่มโตขึ้น และเริ่มเป็นตัวของตัวเอง ผลก็คือเด็กไม่ยอมฟัง ไม่ทำตาม และต่อต้านพ่อแม่

ทั้งที่ความจริงแล้วในวัยที่เล็กมากๆ ที่เซลล์สมองยังเชื่อมต่อกันไม่เรียบร้อยนั้น การอบรมสั่งสอนทางกายเป็นเรื่องที่สำคัญมาก คุณแม่จึงควรเป็นคุณแม่ที่เข้มงวด และคนรอบข้างก็ควรให้ความร่วมมืออย่างอบอุ่น แต่หลังจากนั้น เมื่อเด็กพัฒนาความรู้สึกนึกคิดและความเป็นตัวของตัวเอง การไปเคร่งครัดกับลูกย่อมจะไม่มีประโยชน์ เพราะเขาจะไม่ทำตามและต่อต้าน สิ่งที่คุณแม่ควรทำคือ กลายเป็นคุณแม่ใจดี ที่รับฟังเหตุผลของลูก เปิดโอกาสให้เขาได้คิดได้เลือกเอง

หลายครั้งโบเห็นข่าวที่พ่อแม่เข้มงวดกับลูกวัยรุ่นมากจนลูกเครียด ต่อต้านพ่อแม่ และบางคนถึงกับทำร้ายตนเอง ทำร้ายคนอื่นด้วย นั่นเป็นเพราะพ่อแม่เคร่งครัดไม่ถูกเวลา

เรื่องนี้ตรงกับสุภาษิตไทยที่ว่า “ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก” และยิ่งไม้อ่อนมากๆ ยิ่งดัดง่ายเข้าไปใหญ่

รู้อย่างนี้แล้วจะมีวาระอะไรล่ะคะ



กลยุทธ์สู่ศึกสงครามก่อนนอน



๒ กุ้ม เตรียมทัพพร้อมสู้ศึก

๒ กุ้มครึ่ง สมรภูมิเริ่มเดือด

๓ กุ้ม ราตรีนี้อีกยาวไกล

ราว ๔ กุ้ม คีจิงสงบ ข้าศึกยกธงขาวหลับคาเตียง

บ้านไหนเป็นแบบนี้บ้างคะ ลูกหลับยากมากและไม่ยอมเข้านอน
ดี ๆ กว่าลูกจะยอมหลับต้องกล่อมแล้วกล่อมอีก การเอาลูกเข้านอนจึง
เป็นสงครามระหว่างแม่กับลูก ที่แก้อย่างไรก็ไม่ตก เป็นเรื่องน่าเบื่อ
ที่ต้องเผชิญทุกคืนวัน ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ โบจึงไปเสาะหา
“กลยุทธ์ปราบศึกบนเตียง” มาฝากกันค่ะ

วิธีที่จะช่วยสงบสงครามก่อนนอนได้ คือ **ให้ลูกนอนที่เดิม เวลาเดิม
กับคนเดิม และด้วยขั้นตอนเดิมๆ เป็นกิจวัตร** ขยายความเพิ่มเติมดังนี้

-นอนที่เดิม คือ เข้านอนในห้องเดิม ที่มีสภาพแวดล้อมเดิม เช่น
ถ้านอนเตียงเดียวกับพ่อแม่ ก็ให้นอนเตียงนั้นทุกคืน ไม่ย้ายไปนอนห้อง
คุณตาคุณยายหรือเตียงอื่นในห้องอื่น

-เวลาเดิม เป็นการสร้างวินัยในการนอนให้ลูก ไม่ว่าจะง่วงหรือไม่
ถ้าถึงเวลาที่กำหนดต้องปิดไฟนอน ไม่ขอต่อเวลา ไม่เล่นอะไรอีก เมื่อทำ
แบบนี้บ่อยครั้ง พอถึงเวลาที่กำหนดเขาก็จะง่วงเองโดยอัตโนมัติ

แนะนำว่า หากเป็นเด็กที่เริ่มเข้าอนุบาล ให้ตั้งนาฬิกาหนึ่งเรือน
ไว้ในห้อง และชี้ให้ดูตัวเลข ว่าถึงเลขนี้แล้วลูกต้องนอน ตกลงกันให้
เรียบร้อยก่อนนอน และไม่ควรรู้ให้ลูกกลัว เช่น ถ้าไม่นอนจะตี ถ้าไม่นอน
ผีจะมา ถ้าไม่นอนตุ๊กแกจะกินตับ เพราะจะทำให้เขาหลับไปพร้อมกับ
ความกลัว ซึ่งไม่เป็นผลดี กลายเป็นสร้างประสบการณ์การนอนที่เลวร้าย
ให้ลูก

-นอนกับคนคนเดิม ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรเปลี่ยนคนพาลูก
เข้านอนทุกคืน เด็กจะสับสน เด็กเมื่อเริ่มติดใครในการทำอะไรแล้ว
เขาก็อยากได้คนเดิมทำสิ่งเดิมๆ กับเขาซ้ำๆ ทุกวัน เขาก็จะยอมนอน

และนอนหลับได้ง่าย



-เข้านอนด้วยขั้นตอนเดิมๆ ก่อนนอนทุกคืน แนะนำให้คุณพ่อ
คุณแม่หากิจกรรมเบาๆ ผ่อนคลาย เป็นการค่อยๆ เปลี่ยนผ่านจาก
ช่วงกลางวันที่แสนวุ่นวาย ให้ลูกรู้ว่าถึงเวลากลางคืนที่สงบเงียบ และ
ได้เวลาเข้านอนแล้ว

แนะนำให้ทำกิจกรรม เช่น อาบน้ำ กินนม อ่านนิทาน สวดมนต์
แล้วจึงเข้านอน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้พ่อแม่ควรทำทุกคืน และเรียงลำดับ
ตามความสะดวกให้เหมือนกันทุกคืน นี่ก็เป็นการฝึกวินัยในการนอน
เช่นกัน

สิ่งสำคัญที่เป็นหัวใจปราบหนูน้อยไม่ยอมนอน ก็คือ **“ความ
สม่ำเสมอ”** ค่ะ

ทุกอย่างที่กล่าวมาจะไม่ได้ผลเลย ถ้าไม่ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ
ถ้าจำเป็นต้องขอความร่วมมือกับคนอื่นในบ้านบ้างก็ต้องทำนะค่ะ

เพราะการนอนพักผ่อนให้เพียงพอสำคัญกับการเจริญเติบโตของ
ร่างกายและสมองของเด็กมากๆ ค่ะ

ว่าแต่คืนนี้ ขอให้โชคคืนนะค่ะ



ที่มา : Top Baby Sleep Mistakes - and How to Avoid Them

https://www.babycenter.com/0_top-baby-sleep-mistakes-and-how-to-avoid-them_10303189.bc

คุณแม่จอมเป๊ะ vs คุณแม่ผ่อนคลาย



หลังจากได้เป็นแม่ลูกสองมาพักใหญ่ โบคิดว่าตัวเองเพิ่มเลเวลจากคุณแม่มือใหม่จอมเป๊ะ มาเป็นคุณแม่เทิร์นไปรฯ ผ่อนคลาย เป็นยังไงนั้นจะเล่าให้ฟังค่ะ

ตอนมีลูกคนแรก ด้วยความที่ไม่เคยมีประสบการณ์เลี้ยงเด็กก่อน ความไม่รู้ทำให้กลัวทำได้ไม่ดี ฉะนั้น ยึดหลักตามตำรา หรือทฤษฎีที่รู้มา ไม่ว่าจะจากหมอ จากผู้ใหญ่ จากเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ ทำตามเป๊ะ ห้ามผิด จากนั้นแม่แต่นิดเดียว ผลก็คือ คิดมาก เครียด กัดดันตัวเอง เพราะยึดหยุ่นไม่เป็น หากที่วางแผนไว้มันผิดแผนขึ้นมาละก็ แผนสำรองคืออะไร ไม่มีในหัวเลยคะ

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น การกิน การนอน เขาว่าเด็กแรกเกิดต้องนอนแล้วตื่นมากินนมทุก ๒-๓ ชั่วโมง แต่มีบางวันที่ลูกเราไม่เป็นแบบนี้ เล่นทั้งวัน กล่อมเท่าไรก็ไม่หลับ ดูดนมมากเกินจนอาเจียนออกมา แม่เหนื่อยแสนเหนื่อย ทำทุกวิถีทางลูกก็ไม่นอน จนแม่เครียดหงุดหงิด และไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าอารมณ์ไม่ดีถ่ายทอดไปยังลูกได้นะคะ ทำให้ลูกรู้ยังไม่ยอมนอน ร้องงอแงเข้าไปใหญ่ แล้ววันนั้นเลยกลายเป็นฝันร้ายที่คนเป็นแม่ไม่อยากพบเจออีก

เรื่องการกินก็เป็นปัญหาหนักอกหนักใจ เมื่อลูกกินน้อยหรือไม่ยอมกิน สิ่งแม่สุดซ่าห์(หัด)ทำสุดฝีมือ จนทำให้แม่เสียเซลฟ์น้อยใจไปใหญ่ น้ำหนักลูกก็เกือบตกเกณฑ์มาตรฐาน เวลากินข้าวปากก็ไม่ยอมอมอ้า ถึงยอมอ้าก็บ้วนทิ้งอีก ใครจะอดหงุดหงิดไม่ได้ เช่นเคยยิ่งแม่ป้อนข้าวอย่างอารมณ์เสีย ลูกก็รับรู้ได้ และยังไม่ยอมกิน สถานการณ์ยิ่งแย่มากกว่าเดิมอีกคะ

แต่พอมีลูกคนที่สอง คุณแม่จอมเป๊ะก็กลายร่างไปเป็นคุณแม่แสนผ่อนคลายโดยปริยาย ด้วยประสบการณ์จากการเลี้ยงลูกคนแรก (แถม



ยังต้องรุ่นวายกับลูกคนแรกที่ตัวติดกันเป็นเงา) ถ้าอะไรไม่เป็นไปตามที่เราคิดวางแผนไว้ ก็ยืดหยุ่นปรับแผนบ้าง ดึงแผนสำรองมาใช้ ตั้งสติให้ดี ทุกปัญหามีทางแก้ค่ะ

ถ้าลูกไม่นอนตามเวลาที่เราวางไว้ก็ไม่ใช่ไร เดี่ยวยังไงก็ต้องง่วง ก็ให้เล่นไปก่อน พาไปเดินเล่น ให้คนอื่นช่วยอุ้ม เลื่อนเวลานอนออกไปบ้างก็ได้ ถ้ายังนอนหลับดี ได้จำนวนชั่วโมงเฉลี่ยตามที่หมอบอกว่าไว้ ก็ไม่ต้องกังวลค่ะ

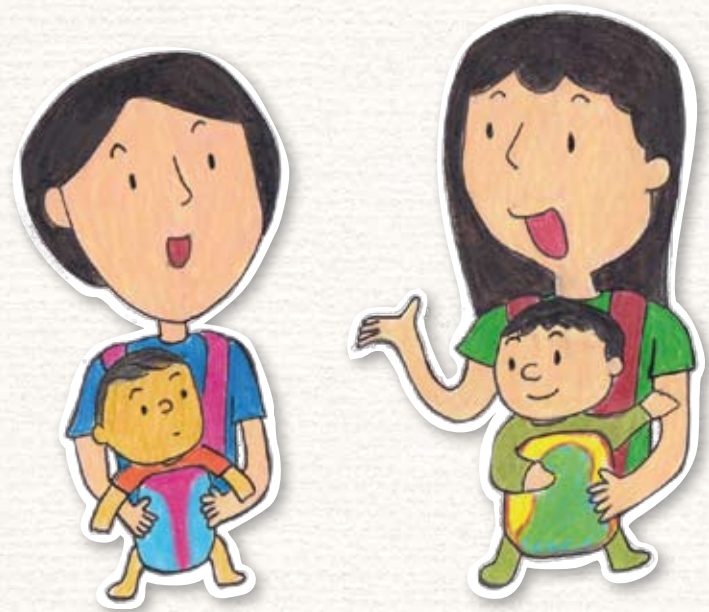
ถ้าลูกไม่ยอมกินข้าว ก็ลองหาสาเหตุดูสิว่ามันไม่ถูกปากเขา รึเปล่า เขายังไม่หิว รึเปล่า หรือเขาเคี้ยวไม่ได้ ลองเปลี่ยนเมนูใหม่ ซึ่งบางครั้งก็ได้ผล แต่ถ้าไม่กินจริงๆ ก็ไม่เป็นไร ค่อยให้มือถัดไป ยังไงลูกก็ไม่ปล่อยให้ตัวเองอดตายแน่นอน

หลังจากกลายเป็นคุณแม่แสนอ่อนคลาย พบความจริงข้อหนึ่งค่ะว่า ถ้าเราเลี้ยงลูกด้วยอารมณ์อ่อนคลาย ลูกก็จะเลี้ยงง่าย และอารมณ์ดีมาก ไม่ค่อยร้องไห้แง เล่นคนเดียวอยู่คนเดียวได้นานกว่าคนที่ (ที่ตัวติดพ่อแม่ตลอดเวลา เพราะเลี้ยงมาแบบปล่อยไม่ได้วางไม่เป็น) ชีวิตคนเป็นแม่ลูกสองยิ่งง่ายขึ้น แสบปีขึ้นมหาดศาลจริงๆ

การเป็นคุณแม่ที่อ่อนคลายอาจไม่่ง่าย ต้องอาศัยประสบการณ์ และการฝึกฝน แต่เชื่อว่าจะไม่ยากเกินความสามารถแน่นอนค่ะ



ยอมรับความแตกต่างอย่างเข้าใจ



คงแทบไม่มีแม่คนไหนที่ไม่เคยเปรียบเทียบลูกตัวเองกับลูกคนอื่น โใบเองก็มักลืมหืมตัวเปรียบเทียบลูกตัวเองว่าด้อยกว่าคนอื่นอยู่หลายครั้ง

ครั้งหนึ่งตอนกลับบ้านที่กรุงเทพฯ เจอลูกของพี่ชายแท้ๆ ที่อายุ น้อยกว่าลูกคนเล็กของโบ ๓ เดือน แต่น้ำหนักแซงหน้าไปหลายกิโล แกรมยังอึดแน่นมาก หัวเราะเอิ๊กอ๊ากทั้งวัน ผิดขวากว่า หน้าตาหล่อเหลา ก๊อดที่จะพูดไม่ได้ว่า

“น้องดินเจอน้องไทม์ ดินหมองไปเลย ผอมกว่า ดากว่าด้วย”

แถมช่วงที่ไปกรุงเทพฯ น้องดินป่วยซมอีก ยิ่งไม่ยิ้มไม่เล่น โบเห็น น้องไทม์ก็ยิ่งเปรียบเทียบ และพูดซ้ำไปซ้ำมาอีกว่า

“น้องไทม์หล่อกว่าดินจังลูก ร่าเริงกว่าอีก ดินยิ้มหน่อยสิลูก” (แหม... ช่างไม่สงสารว่าลูกป่วยเลยนะโบเอ๋ย)

พอลกลับไปบ้านที่ต่างจังหวัดเจอเพื่อนสามี คำแรกที่เพื่อนสามี ทักคือ

“น้องดินขาวจังลูก ลูกเรดำไปเลย”

แม้คนพูดไม่ได้คิดอะไร พูดตามทีเห็น แต่โบฟังแล้วคิดว่าเหมือน คำพูดที่เราเปรียบเทียบลูกเรากับลูกพี่ชายเปียบ

ทำให้นึกย้อนไปว่าความจริงลูกเราก็ไม่ได้ด้อยกว่าลูกพี่ชายสักหน่อยเลย ยามไม่ป่วยลูกเราก็อึดแน่นร่าเริงเหมือนกัน ลูกเราน้ำหนัก ไม่มาก แต่ก็อยู่ในเกณฑ์ ดีชะอืดอุ่มสบายด้วย

เหตุการณ์นี้ทำให้โบเข้าใจดีเลยล่ะว่า



เด็กแต่ละคนก็แตกต่างกันไป ไม่มีใครเหมือนกัน ถ้าพ่อแม่ยอมรับ และเข้าใจเรื่องนี้ได้ พ่อแม่เองก็มีความสุข

ไม่ต้องกลัวลูกจะด้อยกว่าคนอื่น ไม่กดดันลูก ไม่กดดันตัวเอง เพราะเด็กแต่ละคนเกิดมาจากพ่อแม่ที่แตกต่างกัน อยู่ในสภาพแวดล้อม ที่แตกต่างกัน จะให้เหมือนกันคงเป็นไปได้

หากยอมรับความแตกต่างได้อย่างเข้าใจแล้วละก็ ยิ่งจะเป็น การสร้างคุณค่าและความรู้สึกดีในตัวเองให้ลูกด้วยค่ะ



ข้าวผัดของแม่อร่อยที่สุดในโลก



คงมีแม่ไม่น้อยที่หลงใหลการเข้าครัว สร้างสรรค์เมนู หน้าตาดีรสชาติอร่อยให้ลูก แต่ก็คงมีแม่อีกจำนวนหนึ่งที่ ทำกับข้าวไม่เป็นเอาเสียเลย

โบเข้าช่วยแม่ในกลุ่มหลัง ที่แรกเริ่มเดิมทีแม่แต่เตาแก๊สก็ยังไม่ เป็น วัตถุประสงค์เลือกอะไรแบบไหนไม่ต้องพูดถึง นับประสาอะไรกับไข่เจียว ไข่ดาว หรือแค่คำว่าหุงข้าวยังนึกไม่ออกเลยล่ะว่าทำยังไง

แต่เมื่อต้องเป็น “แม่” ที่ดูแลทุกอย่างของลูกทั้งสองคน ความจำเป็น ต้องจับตะหลิวเป็นแม่ครัวฝึกหัดจึงบังเกิด เพราะรู้สึกผิดที่สุดที่ทำให้ลูกไม่ ชอบกินข้าว กินยาก (ก็เมื่อถึงวัยกินอาหารเสริมต้นเริ่มต้นด้วยอาหารฝึมือ แม่ที่ทำไม่อร่อย)

ลูกคนแรกจึงโตมากับการลองผิดลองถูก ไข่เจียวที่เค็มไปบ้าง จืดไปบ้าง ไม่สุกบ้าง อมน้ำมันบ้าง ไหม้บ้าง พอลูกคนที่สองเริ่มพัฒนา ฝึมือขึ้น แต่ก็ยังถือว่าอ่อนด้อย

วันไหนที่ลูกไม่ยอมกินข้าว โดยเฉพาะลูกคนเล็ก คายทุกอย่างที่ ตั้งใจทำ มันทยอยดีไปหมด รู้สึกแย่ คิดไปว่าฉันทำอะไรผิด ลูกจะอิมใหม่ ได้สารอาหารครบรีเปล่า บางทีก็มึ่งอนบ้าง น้อยใจลูกบ้าง รู้ใหม่ว่าแม่ตั้งใจ ทำมาก ๆ แล้วมือหน้าล่ะ คิดไม่ออกเลยจริงๆ ว่าจะทำอะไรให้ลูกยอมกิน

เมื่อรู้ทันตัวเอง ก็ต้องพยายามดึงตัวเองกลับมา ฝ่อคลาย ความรู้สึกบ้าง วันนี้ไม่กินก็อย่าอมแพ้ พรุ่งนี้เอาใหม่ สู้กันใหม่ เลี้ยงลูก ไม่เหมือนกันสักวันหรอก

เหนื่อยมากๆ บางทีก็อยากยอมแพ้ มันยากมากที่จะเอาชนะ ความกลัว เอาชนะตัวเอง

แต่...เห็นหน้าลูกที่ไร เขาคือความหวัง โบไม่อยากให้เขาโตมา แบบผอมโซ และจำได้ว่ารสมือแม่คืออาหารรสแยๆ ที่แม่แต่จะกลืนยังไม่ลงคอ

เอาใจก็เอากัน ลองหาสูตรในเน็ต ในเฟซบุ๊ก ดูคลิปในยูทูป ลงมือ!
และฝึกฝนไปเรื่อยๆ

และนี่คือเมนูของแม่ผู้ไม่เคยทำกับข้าวมาก่อนในชีวิต ที่หัด
ทำจนถูกยอมนิน ได้แก่ ไข่เจียว ไข่ตุ๋นซีส แกงจืดเตงกวายัดไส้หมูสับ
แกงจืดตำลึงหมูสับ และข้าวผัดกุนเชียง

แล้ววันหนึ่งวาวาก็บอกโบว่า

“ข้าวผัดของแม่อร่อยที่สุดในโลก”



ถึงรู้ว่าไม่จริง แต่ประโยคนี้ก็ทำเอาโบหัวใจพองโต และเสพติดการ
ทำกับข้าว จนเลิกไม่ได้ซะแล้ว

ปัจจุบันวาวาเริ่มชอบใจอาหารจานแม่ ส่วนดินดินยังคงกินน้อย
บ้างมากบ้าง แต่บอกแล้วว่าไม่ยอมแพ้คะ มือนี้ไม่กิน เดี่ยวมือหน้าเอาใหม่
สรรหากันจนกว่าจะยอมกิน

**ขอเป็นกำลังใจให้แม่ทุกคนที่ประสบชะตากรรมเดียวกัน
อย่ายอมแพ้คะ!**



ในวันที่ยากขอบคุณสามี



พอแต่งงานมีลูกแล้ว บรรดาคุณแม่แบบโบคงต้องเคย
เกิดอาการหงุดหงิดสามีกันบ้าง

เวลาเราเลี้ยงลูกเหนื่อยๆ ถ้าเพียงแต่เราเห็นสามีทำอะไรนิดทำอะไรหน่อยก็ดูขัดหูขัดตาไปหมด ทำไมมันแต่เล่นเกมแทนที่จะมาช่วยดูลูก ทำไมกลับบ้านดึก ไหนว่าจะรีบกลับมากล่อมลูกนอน...

ทำไมเธอมันน่าหงุดหงิดแบบนี้ละ คิดแบบนี้ก็เลยยิ่งอารมณ์เสีย เหมือนหน้าสามี ตาขวางหน้าบูดบึ้ง พูดกันคำสองคำก็พานทะเลาะ แต่ก่อนที่จะไปกันใหญ่...

จู่ๆ ลูกสองคนของโบตันป่วยคะ ป่วยทั้งพี่ทั้งน้อง โบก็รับหน้าที่เป็นพยาบาลประจำตัว จนสุดท้ายป่วยเอง แต่ในความโชคร้ายก็ยังมีโชคดีอยู่บ้าง

ช่วงที่ลูกป่วย สามีคอยทำกับข้าวอร่อยๆ ให้กิน (ปกติสามีก็ทำอร่อยอยู่แล้ว แต่ช่วงป่วยโบรู้สึกอร่อยเป็นพิเศษ) และที่สำคัญที่โบซึ่งใจสามีเป็นที่สุด คือ เวลาลูกสาวคนโตป่วยเจ็บคอ เธอมักจะเอาเจียนบ่อยครั้ง เข้ากลางวัน เย็น ทั้งบนเตียงนอน บนรถ หรือแม้กระทั่งนอกสถานที่อย่างบนรถไฟ คุณสามีก็เคยต้องเข็ดเอาเจียนของเธอมาแล้ว สามีก็ก้มหน้าก้มตาเข็ด ทำความสะอาดไม่บ่นสักคำ แถมเข็ดสะอาดเอี่ยมอ่อง และรวดเร็วมาก

คืนนั้นหลังจากเอาลูกหลับได้ โบไปสะกิดขอบคุณสามีและแหวว่า “ขอบคุณมากนะคะ พนักงานเข็ดอ้วก วันนี้เหนื่อยแยะ เข็ดตั้งหลายรอบ” สามียิ้ม และตอบว่า “เข็ดจนชิน เข็ดมาตั้งแต่เขาเกิดแล้ว”

อาการหงุดหงิดสามี แก้ได้ด้วยการคิดถึงความดีของเขา นะคะ เคล็ดลับอีกอย่างที่โบใช้บ่อยเวลาอยากให้เราช่วยเลี้ยงลูกคือ ให้เขาทำ



สิ่งที่เขาชอบและถนัด เขาจะได้แบ่งเบาภาระเราได้ และเราทั้งคู่จะได้เลี้ยงลูกอย่างอารมณ์ดีกันอีกด้วย

อย่างสามีโบนอกจากทำอาหารเก่งแล้ว ยังเป็นพนักงานเข็ดเอาเจียนชั้นยอดอีกด้วยคะ ^^

นอกจากนี้อย่าลืมว่าบางทีคุณแม่อย่างเราๆ ก็มีข้อเสียเช่นกัน ก็ต้องขอบคุณสามีเช่นกันที่ยอมรับข้อเสียนั้นได้

อย่าลืมว่าสามีก็เป็นคนข้างกายของเราที่สำคัญไม่แพ้คุณเลยล่ะคะ



นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ แนะนำเสมอให้**คุณแม่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง** เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้แข็งแรง หุ่นดี และทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเองแล้ว ซีโรทรักคู่สมรสก็จะดีขึ้นเองในหลายด้าน เพราะการออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย ๑ ปีขึ้นไป จะช่วยให้สมดุลของสารสื่อประสาทที่สำคัญ คือ Dopamine, Norepinephrine และ Serotonin ดีกว่าเดิม เมื่อถูกความเครียดโจมตีก็จะสามารถรับมือได้

มรดกที่พ่อแม่ควรทิ้งไว้ให้ลูก



โลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน พ่อแม่หลายคนจึงมองการณ์ไกล เก็บหอมรอมริบเป็นทรัพย์สินสมบัติไว้ให้ลูก บ้างก็ให้วิชาความรู้ ส่งเสียให้เรียนสูงๆ เพื่อให้มีอนาคตที่ดี จริงอยู่ที่ทั้งเงินทองและความรู้เป็นสิ่งที่สำคัญ แต่สิ่งจำเป็นอีกอย่างที่พ่อแม่ทุกคนควรมอบเป็นมรดกให้แก่ลูก นั่นคือ **ทักษะการช่วยเหลือตัวเอง**

พ่อแม่ที่เคยทำงานหนักมาทั้งชีวิต พอมีลูกก็อยากให้ลูกสบาย เลยบอกลูกให้เรียนอย่างเดียว เด็กเมืองกรุงส่วนใหญ่เป็นแบบนี้ เลยโตมาแบบ “ไร้ทักษะการเอาตัวรอด” ช่วยเหลือตัวเองไม่เป็น

ยอมรับค่ะ ว่าโบเป็นหนึ่งในเด็กที่โตมาแบบนั้น พอแต่งงานแล้ว ย้ายตามสามีมาอยู่ต่างจังหวัด และยังมีลูกอีก ทุกอย่างมันไม่ง่ายเลย...

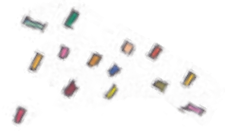
ทักษะเอาตัวรอดของโบต่ำมาก ทักษะการเป็นแม่บ้านนี่ต้องเรียกว่าระดับอนุบาลเลย บางทีก็คิดในใจเล่นๆ ว่า แหม...เรียนมาซะสูงนะเรา แต่กลายเป็นความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด

โบทำกับข้าวไม่เป็นเลย รีดผ้าก็ไม่เอาไหน ซักผ้า ถูบ้าน ล้างจาน พอไหว แต่ช้าไม่ทันใจ และมีอีกนับไม่ถ้วนที่ทำไม่ได้

ตรงกันข้ามกับสามีโบ โตมาแบบทำทุกอย่างได้หมด ทำกับข้าวอร่อย เรื่องทำความสะอาดก็ใช้ได้ ซ่อมแซมเสื้อผ้าเบื้องต้นก็ได้ ซ่อมอุปกรณ์ของใช้ในบ้านได้เกือบหมด ทำทุกอย่างเบื้องต้นได้อย่างน่าทึ่ง

สามีโบเล่าว่า พ่อแม่ไม่ได้สอนจริงจัง แต่พวกเขาจะทำงานบ้านทุกอย่างเอง และเมื่อเขาเรียนชั้นประถมก็ได้รับมอบหมายงานบ้านให้ทำ ต้องกวาดบ้านทุกเช้าก่อนไปโรงเรียน และยังคงสลับทำงานบ้านกับพี่ๆ ตามแต่จะได้รับการมอบหมาย ยิ่งพอโตไปเรียนกรุงเทพฯ ต้องอยู่หอ ยิ่งต้องช่วยเหลือตัวเองทุกอย่าง

เรื่องทำกับข้าวอร่อย เขาหัดทำเอง อาศัยดูพ่อแม่เวลาเข้าครัว



พ่อแม่ไม่ได้สอนจริงจัง แต่ทำให้เห็นเป็นตัวอย่างทุกวัน และบางครั้งเมื่อเขาอยากกินเมนูอะไร แต่พ่อแม่ไม่มีเวลาทำให้ เขาจึงลงมือหัดเอาเอง ผิดกับโบที่อยากกินอะไร ตามประสาเด็กกรุงเทพฯ ก็วิ่งไปซื้อเอาหรือบอกแม่ครัวให้ทำให้ ไม่มีความจำเป็นต้องทำอะไรก็ได้อะไรก็แค่อ่อยปาก ทุกอย่างง่ายดายมาก ถ้าเอาโบไปปล่อยเกาะคงไม่รอดแน่ๆ...

แล้วโบก็เหมือนได้มาอยู่เกาะจริงๆ เพราะพอแต่งงานก็ย้ายมาอยู่ต่างจังหวัด จะใช้ชีวิตสำเร็จรูปแบบอยู่กรุงเทพฯ ไม่ได้อีกแล้ว มาอยู่แรกๆ จึงต้องปรับตัวอย่างมาก แล้วยังมีลูกด้วย ทำให้โบต้องเรียนรู้ทักษะหลายอย่างเพื่อเอาตัวรอดให้ได้

ตอนนี้โบทำกับข้าวได้นิดหน่อย (ทำให้ลูกกินกันตายได้ ๕๕) รีดผ้าได้ ซ่อมเตอร์ไซค์ได้ ทำงานบ้านได้ สามารถเลี้ยงลูกเองสองคนได้ไม่ยากเย็น

และที่สำคัญได้บทเรียนจากชีวิตของตัวเองด้วยว่า **“ทักษะการเอาตัวรอด”** เป็นมรดกที่พ่อแม่ทุกคนควรจะมอบให้ลูกติดตัวไว้ โบใช้วิธีแบบครอบครัวของสามี คือ ทำให้ลูกดูเป็นตัวอย่าง ถ้าเขาสนใจก็ชวนมาทำด้วย

นอกจากนี้ก็มีมอบหมายงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ให้ลูกทำตามวัยของเขา เพื่อให้เขาเอาตัวรอดได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม เหมือนสำนวนที่ว่า



“Give a man a fish, and you feed him for a day. Teach a man to fish, and you feed him for a lifetime.”

“อย่าประเคนทุกอย่างให้ลูกเพื่อผ่านไปวัน ๆ แต่จงสอนวิธีให้ลูกทำสิ่งนั้นด้วยตัวเอง เพื่อเขาจะทำได้ตลอดชีวิต”



ความสำคัญของงานบ้าน นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ อธิบายว่างานบ้านเป็นขั้นตอนหนึ่งของพัฒนาการเด็ก ซึ่งอยู่ภายใต้หลักการพัฒนาที่ละขั้น เช่นเดียวกับหลายๆ เรื่อง กล่าวคือหากทำขั้นนี้ได้ดี ขั้นถัดไปก็จะง่ายและดีเอง งานบ้านเป็นโอกาสทองที่พ่อแม่จะได้ฝึกลูก **“ทำงานที่ไม่ชอบและไม่สนุกให้เสร็จให้จงได้”** งานบ้านที่ดีที่สุดมิใช่เพื่อให้บ้านสะอาด แต่เป็นขั้นตอนสำคัญที่เขาจะได้ฝึกกำหนดเป้าหมายและวางแผน

เมื่อแม่ภูมิใจในตัวเอง



ตั้งแต่ได้เป็นพ่อแม่ มีเรื่องอะไรที่คุณพ่อคุณแม่เคยภูมิใจ
ในตัวเองบ้างไหมคะ

ก่อนแต่งงานมีลูก โบมีหลายสิ่งที่ไม่เป็น ทำไม่ได้
เพราะความกลัว หนึ่งในนั้นก็คือการขับรถ ซึ่งแต่ก่อนตอน

เป็นสาวโสดใช้ชีวิตในเมืองกรุง การขับรถไม่เป็นไม่ใช่ปัญหาทรมานใจใน
ชีวิต เพราะเมืองใหญ่เต็มไปด้วยรถรับจ้างหรือรถสาธารณะมากมาย

แต่พอกลายเป็นคุณแม่ภูธรแล้วการขับรถไม่เป็นนั้นเป็นปัญหาใหญ่
ที่ทำให้ชีวิตต้องติดอยู่แต่ในบ้าน ออกไปไหนไม่ได้ ต้องรอคนอื่นขับรถ
พาออกไปสถานเดียว

เมื่อลูกเข้าโรงเรียน เราให้ลูกไป-กลับด้วยรถโรงเรียน ด้วยความ
จำเป็น เพราะไม่ว่างรับ-ส่งทุกวัน ลูกไม่มีปัญหากับการนั่งรถโรงเรียน
แต่ก็มีเปรยว่า

“อยากให้แม่ไปรับไปส่งเหมือนพ่อแม่คนอื่นๆ บ้าง”

ประโยคสั้นๆ นี้คุกรุ่นอยู่ในใจโบ

ไม่ใช่แม่ไม่อยากจะไปรับไปส่งหนูนะ แต่แม่กลัว แคขี่รถมอเตอร์ไซด์
เข้าเมืองแม่ยังไม่กล้าเลย แม่เองยังเอาตัวไม่รอด แม่กลัวว่าจะพาหนูไป
แล้วเกิดอันตราย

แม้กระนั้นประโยคแว่ววนของวาววากับสายตาอดอ้อนก็ยังคง
ทรมานใจโบเรื่อยมา แล้วไม่กี่สัปดาห์ก่อน จู่ๆ โบก็ฮึดหาเวลาวางฝึกขี่
มอเตอร์ไซด์เข้าเมือง เพื่อทำธุระบางอย่างด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องพึ่งพา
สามี พอเริ่มเข้าเมืองได้ ครั้งถัดมาก็ลองซ้อมขี่ไปโรงเรียนลูก

จนในที่สุด เชื้อไฟแห่งความอยากไปรับลูกที่โรงเรียนก็ปะทุขึ้น
วันนั้นโบกล้าๆ กลัวๆ เกือบจะเปลี่ยนใจ แต่แล้วประโยคสั้นๆ ของลูกก็ทำให้
โบตั้งใจแน่วแน่ ประเมินความพร้อมในสมรรถภาพของตัวเองว่าผ่านแล้ว
ก็ลุย!!

จนสามารถทลายกำแพงแห่งความกลัวสำเร็จ!!



วันนั้นลูกยิ้มอย่างแปลกใจที่เห็นว่า “แม่” เป็นคนมารับ แต่ก็ยิ้มที่โอบอ้อมใจได้ดี เป็นยิ้มกว้างที่สุดครั้งหนึ่งที่โบเคยเห็น และเป็นยิ้มที่โอบอ้อมใจที่สุดในโลก

พลังแห่งความภูมิใจในตัวเองนี้ มันยอดเยี่ยมเกินบรรยายคะ มันเหมือนได้ตะโกนดังๆ ให้โลกรู้ว่า

“ฉันทำได้แล้วโว้ย!”

มันเหมือนสอนลูกด้วยการทำให้เขาเห็นว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ไม่ไกลเอื้อม

มันผลักดันให้โบกล้าที่จะทลายกำแพงแห่งความกลัวในเรื่องอื่นๆ อีกในอนาคต เพราะเราทำได้เรื่องหนึ่งแล้ว เรื่องอื่นๆ ก็ต้องทำได้สิน่า

ขอบคุณลูก ผู้เป็นแรงบันดาลใจให้แม่กล้าที่จะเอาชนะความกลัว

