



# ทำอย่างไร เมื่อลูกเป็น **เด็ก พิเศษ**

## ตอนที่ 3 ลองคิดกลับด้านในมุมมองอื่น ๆ ดูบ้าง

โดย เบญจพร สุทธิจารี

อยากให้เราลองมาคิดกลับด้าน ลองนึกดูว่าถ้าเราอยู่ในมุมมองของผู้อื่นนั้นน่าจะคิดและรู้สึกอย่างไร และลองนึกดูว่าการปฏิสัมพันธ์กันในสังคมของผู้คนและสังคมรอบด้านจะมีผลต่อความรู้สึกซึ่งกันและกันของเราและส่งผลต่อเด็กพิเศษแบบไหน? อย่างไร? ทั้งหมดนี้ ต่อให้ไม่ต้องเป็นเด็กพิเศษ หรือเป็นผู้ใหญ่แล้วแบบตัวเรา ก็ย่อมมีผลกระทบเชื่อมโยงกันทั้งในความรู้สึกโดยตรงหรือจากการเป็นสภาพแวดล้อมซึ่งกันและกันของผู้คน มาลองคิดตามกันดูนะคะ

ถ้าหากว่า .....

เราเป็นเด็กคนหนึ่ง ในขณะที่ ทุกคนในชั้นทำสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ตัวเรายังทำไม่ได้ หรือทำให้เสร็จ ให้เรียบร้อยไม่ได้ หรือทำไม่ได้เลย หรืออาจไม่รู้ด้วยว่าที่คุณครูสั่งนั้น สั่งให้เราทำอะไร (เพราะในตอนนั้นเราไม่ได้มีสมาธิรับฟังสิ่งที่คุณครูบอกด้วยซ้ำ)

.....ถ้าเป็นตัวเรา! เราจะรู้สึกเช่นไร?.....

ถ้าหากว่า.....

มีกิจกรรมที่ต้องจับกลุ่ม จะเป็นในชั้นเรียน หรือเวลาพักที่เพื่อนชวนกันเล่น แต่ตัวเราถูกเพื่อน ๆ ทุกกลุ่มปฏิเสธที่จริงก็อาจเป็นเพราะเวลาที่เรามาไปอยู่กลุ่มไหน งานจะปั่นป่วนและเหว ไม่ค่อยรับรู้หรือฟังเพื่อนจนเพื่อน ๆ หลีกหนี ในมุมมองเพื่อน ๆ ก็อาจจะเกิดจากเพื่อนกลัวจะเสียคะแนนหรือกังวลว่าจะควบคุมเพื่อนจอมปั่นป่วนไม่ได้ เลยไม่มีกลุ่มไหนกล้ารับเข้ากลุ่ม

.....ถ้าเด็กไร้กลุ่ม คนที่ถูกปฏิเสธคนนั้น เป็นตัวเรา เราจะรู้สึกเช่นไร?.....

ตอนนี้เราลองกลับมามองความยากลำบากในมุมมองของคุณครูดูบ้าง

ในขณะที่คุณครูกำลังสอนอยู่ การที่ต้องดูแลชั้นเรียนซึ่งมีเด็ก 25-45 คนในชั่วโมงเรียนและในชั้นเรียนมีเด็กที่ผิดลูกผิดนั่น เขย่าโต๊ะบ้าง เขย่าเก้าอี้เพื่อนบ้าง หันซ้ายหันขวา ในบางครั้งก็ลุกเดิน ถ้าคุณเป็นคุณครู คุณจะ...ทำอย่างไร...?

หลาย ๆ ครั้งที่ครู หรือพ่อแม่ จะอารมณ์เสียหรือยากที่จะควบคุมอารมณ์ไว้ได้ ในขณะที่อยู่ท่ามกลางสิ่งเร้ารอบ ๆ ตัวหลาย ๆ สิ่งเข้ามา เป็นเรื่องยากที่จะควบคุมทั้งอารมณ์ และสถานการณ์ภายใต้ความวุ่นวาย เพราะถึงแม้คุณจะทำอะไร เด็กก็อาจจะดูเหมือนไม่ได้สนใจและยังทำพฤติกรรมนั้นต่อไป ชั้นเรียนดูยุ่งคั่งถูกรบกวน เด็กคนอื่น ๆ เริ่มออกนอกระเบียบและเล่นตามกันมา ซึ่งที่จริงเด็กพิเศษผู้ถูกยก ตัวต้นเรื่องส่วนใหญ่ก็อาจไม่รู้เรื่องหรือรู้ตัวด้วยซ้ำ พอเป็นเช่นนี้แล้วต่างก็เป็นสิ่งเร้าซึ่งกันและกัน

หากคุณครูหรือพ่อแม่ถูกสถานการณ์ที่เร้า จนอารมณ์เสียหรือยากที่จะควบคุม จนเปลือยที่จะว่ากล่าว ดูว่าออกไป ซึ่งในมุมมองของเด็กอีกด้านก็อาจจะไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตนเองทำผิดอะไร เด็กจะรับรู้เพียงว่าไม่เป็นที่รัก ไม่ถูกชอบ หรือตัวเองไม่เป็นที่ต้องการ ไม่ว่าจะจาก พ่อแม่ ครู หรือเพื่อน ความรู้สึกเช่นนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วแม้กระทั่งในบุคคลทั่วไป หรือแม้กระทั่งเมื่อเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว ก็ยังเป็นความรู้สึกด้านลบที่จะบั่นทอน ทศนคติ ทั้งต่อตนเอง และสังคม

ถ้าเด็ก ๆ ต้องสะสมช่วงเวลาที่ถูกดู ตำหนิ หรือถูกแสดงท่าทีรำคาญและหงุดหงิดใส่ จากผู้คนรอบข้างเพิ่มขึ้นในแต่ละวัน ความรู้สึกถูกบั่นทอนทางใจและการไม่ถูกต้อนรับหรือยอมรับจากคุณพ่อคุณแม่ ครู เพื่อน ๆ และจากสังคมรอบ ๆ ข้าง จะทำลาย ความอบอุ่นใจ ความมั่นใจในตัวเอง และแรงขับเคลื่อนเชิงบวกของเด็ก ยิ่งจะส่งผลในระยะยาวไปถึงตอนเติบโต ฉะนั้นการที่เราทุกคนต่างให้ใจ ให้คุณค่าต่อกันโดยการฝึกคิดในมุมมองของเด็ก และผู้อื่นด้วยสัจกนิต ก่อนที่จะมีปฏิกิริยาใด ๆ ในเชิงลบออกไป อย่างน้อยตัวเราเองก็จะลดความหงุดหงิดและแปรเปลี่ยนการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ อย่างใจเย็นลงและมีความเข้าใจมากขึ้น

สำหรับตัวดิฉันเองและครอบครัวเมื่อทราบว่าลูกเป็นเด็กพิเศษ ถึงแม้จะเริ่มรู้ว่าเป็น ADHD เร็วแล้ว แต่ปัญหาและอุปสรรคก็ทยอยกันมาเปิดเผยตัวมากขึ้น และเมื่อลูกยิ่งโตขึ้นก็จะเป็นอุปสรรคกับการเรียนเป็นอย่างมาก ทั้งการอ่าน การเขียนหนังสืออย่างยากลำบาก เขียนอักษรกลับกันเป็นอัตโนมัติ จำวิธีการออกเสียงไม่ได้ หรือ ในบางเรื่องเมื่อออกจากห้องเรียนก็พร้อมที่จะลืมทันที

ดังนั้น**ประการแรก**ของครอบครัวที่จะทำได้คือ การยอมรับและเพิ่มพูนทัศนคติด้านบวกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ยอมรับสิ่งที่ลูกเป็น ยอมรับการรักษา และยอมรับที่จะพยายามไม่คาดหวังแต่มีเป้าหมาย เป้าหมายแรก ๆ ของเราเพียงให้อ่านออกเขียนได้ และไม่เขียนกลับ แต่ในขณะที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่ตรงหน้าเรานั้นอาจจะดูยาก หรือยากมาก ๆ และชวนให้ท้อถอย ก็ต้องอาศัยความอดทน พยายามทำให้ได้ แก่ไขและให้กำลังใจลูกและตัวเราเองไปเรื่อย ๆ เพราะการพยายามอาจไม่เห็นผลรวดเร็ว เมื่อลูกทำอะไรไม่ได้ก็อาจจะรู้สึกไร้ค่าและคอยเฝ้าดูถูกตนเอง ถ้าต้องท้อถอยมาก ๆ เข้าก็อาจจะไม่สนใจการเรียน หรือเด็กจะคอยคิดแต่ว่ายังไงก็ทำไม่ได้ หรือ ถ้าทำได้ก็ไม่ดีอยู่ดี

แต่เท่าที่ผ่านมาแล้วนั้น การพยายามประคับประคองและการให้กำลังใจให้เด็กพยายามโดยไม่ดู กัดดัน หรือใช้ความเข้มงวดรุนแรง ให้กำลังใจและอยู่เคียงข้างในตอนที่เด็กกำลังทำงาน และปล่อยให้เด็กได้ทำอย่างสบายไม่เร่งรัดและไม่จำกัดเวลา จะให้ผลที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน การที่อยากจะบอกเช่นนี้เพราะหลาย ๆ ครอบครัวที่มีเด็กพิเศษที่ต่างก็ให้กำลังใจกันและกัน เมื่อเราอดทนพอและมีความแน่วแน่ที่จะแก้ไขจุดที่บกพร่องในการเรียนรู้และพฤติกรรมต่าง ๆ ก็ประสบผลสำเร็จที่น่าชื่นใจและสามารถผ่านไปได้ด้วยดี อยากให้ทุก ๆ ครอบครัวที่ประสบปัญหาเช่นเดียวกัน มีความหวังที่ดีและไม่ได้มองอย่างคาดหวังไปที่คุณครู คุณหมอ หรือการทานยา แต่ตัวเราเองก็ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปด้วยในขณะเดียวกัน ปรับวิธีพูดคุยและเพิ่มเวลาส่วนตัวที่จะรับฟังลูก ลองคิดเรื่องต่าง ๆ ในมุมมองของลูก และพยายามสร้างทัศนคติที่ดี ฝึกให้ลูกคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่น คอยให้กำลังใจให้ลูกมีความพยายาม ช่วยลูกมองหาสิ่งที่ชอบและได้มีโอกาสพัฒนาการเรียนรู้อ มีความเข้าใจและตระหนักถึงผู้อื่น และค่อย ๆ สร้างวินัยให้เด็กและช่วยให้เด็กมีวินัยในตนเอง

เมื่อเราได้ผ่านกระบวนการสังเกตพร้อมทั้งปรับใจยอมรับ และเตรียมใจที่จะรับมือกับภาวะดังกล่าวแล้วนั้น ขั้นตอนไปสิ่งที่พ่อแม่ทำได้ก็คือ ตั้งเป้าและค่อย ๆ วางแบบแผนระเบียบวินัยและความพยายามที่จะเคียงข้างลูกอย่างมีเป้าหมาย เมื่อลูกเป็นเด็กพิเศษ เราควรวางเป้าหมายไว้อย่างไร

สำหรับครอบครัวเราแล้วก็คงเป็นคำตอบสั้น ๆ คือ เติบโตเป็นคนดีที่มีความสุขเหมือนกับใครหลาย ๆ คน แต่การเติบโตสามารถทำงาน และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนั้นเป็นเรื่องที่ดูว่ายังจะต้องเดินทางอีกยาวไกลในแต่ละช่วงชีวิตของเด็กทุกคน ตั้งแต่เกิดมาเข้าโรงเรียน บ่มเพาะความรู้ ไปจนสามารถประกอบอาชีพการงานและมีทักษะในการใช้ชีวิตที่ดี

ซึ่งในช่วงแรก ๆ ที่ลูกยังมีอุปสรรคในด้านต่าง ๆ อยู่ นั่น ถ้าคุณไม่แก้ไข หรือพยายามกับการที่ลูกปิดกั้นด้วยความไม่พร้อมในด้านการเรียน การใช้ชีวิตแล้ว เด็กพิเศษเหล่านั้นจะมีตรงไหนเป็นที่ยืน ในการทำงาน ในการประกอบอาชีพ ในสังคม

ความพร้อม หรือไม่พร้อมไม่ใช่อุปสรรคสำหรับทุกคนถ้าเราพยายามมากพอ ที่นี้ความพยายามทั้งหลายที่จะนำไปสู่เส้นทางเรียบง่ายที่เรามุ่งหวังนี้ต้องประกอบด้วยวิธีคิดและความสามารถในการใช้ชีวิตให้ดีและมีความสุขไปด้วยพร้อม ๆ กัน เราควรจะทำเช่นไร

เป้าหมายส่วนตัวของครอบครัว คือสิ่งที่จะต้องพยายามให้ลูกเติบโตขึ้นมาโดยมี MIND SET อย่างไร ลองกำหนด MIND SET ที่จะพยายามให้ลูกมีขึ้นมา ขอยกตัวอย่างจากครอบครัวตัวเองคร่าว ๆ ที่มองว่ามีความสำคัญต่อเด็ก ดังนี้

- ทัศนคติที่ดีต่อตนเองและคนรอบข้าง
- ความอดทน ที่จะทำสิ่งใด ๆ ก็ตามจนสำเร็จ
- เมื่อมีปัญหาขาดสมาธิก็สร้างเสริมสมาธิ
- ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ลูกฝันและการพยายามทำ
- เข้าใจกฎเกณฑ์ กติกา ยอมรับในผู้อื่น
- มีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตและฝึกที่จะมองทุกอย่างในแง่บวก

