



เรียนออนไลน์แล้วลูกเครียด พ่อแม่ต้องทำอะไร? นักจิตวิทยามีคำตอบ

จันทมา ช่างสลัก

นักจิตวิทยาคลินิก iSTRONG

ในสถานการณ์ที่ Covid-19 ทวีความรุนแรงแบบฉุดไม่อยู่ นอกจากผู้ใหญ่แบบเราจะต้องเครียดกับการ Work from Home และการใช้ชีวิตที่ยากลำบากแล้ว เด็ก ๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นก็มีปัญหาเรียนออนไลน์แล้วลูกเครียด ซึ่งเป็นความเครียดที่ไม่น้อยไปกว่าผู้ใหญ่อย่างเราเลยล่ะ เผลอ ๆ จะมากกว่าเราเสียด้วยซ้ำ ซึ่งทุกคนก็คงเห็นจนชินตาจากข่าวสารหน้าจอออนไลน์ เช่น “เด็กเครียด หลังโรงเรียนปรับเพิ่มชั่วโมงเรียนออนไลน์” “เสียงสะท้อนจาก นร. “เรียนออนไลน์” ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง” หรือรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายก็มีไม่น้อยเลยล่ะ สำหรับเหตุผลที่ว่าเพราะอะไรเรียนออนไลน์แล้วลูกเครียด เราก็ต้องหยิบเอาทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการคลาสสิกของ Erik H. Erikson มาอธิบายกัน



ตามทฤษฎีจิตวิทยา Psychosocial development ของ Erik H. Erikson ได้อธิบายไว้ว่า พัฒนาการทางสังคมในระยะวัยรุ่น หรือ Adolescent period อยู่ในช่วงอายุ 12-20 ปี ขั้นนี้บุคคลจะมีการสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง หรือ Identity โดยเป็นระยะที่บุคคลจะเริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการมีตัวตนในสังคมของตนเอง ต้องการเป็นคนสำคัญในหมู่เพื่อน หรือครอบครัว ในขณะเดียวกันก็ต้องการอิสระ และเรียนรู้ตนเอง ทั้งเรื่องความชอบ ความเชื่อ และการมองภาพตนในอนาคต หากบุคคลมีพัฒนาการขั้นนี้ไม่เหมาะสม เช่น ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม ไม่มีเพื่อน ไม่มีที่ยืนในสังคม จะเกิดความสับสน และความขัดแย้งในตนเอง ที่ภาษาจิตวิทยาเรียกว่า role confusion





เมื่อดูตามทฤษฎีแล้ว การเรียนออนไลน์และสถานการณ์ Covid-19 เอง จะเป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการ ในระยะวัยรุ่น หรือ Adolescent period อย่างมาก เพราะลูกของเราจะต้องอยู่แต่ในบ้านเรียนในบ้าน ไม่ได้พบ เจอเพื่อนตัวเป็น ๆ ไม่ได้ทำกิจกรรมทางสังคม ไม่มีการรับรู้ตัวเองอยู่ตรงไหนของสังคม ทำให้เด็กไม่สามารถ พัฒนาอัตลักษณ์ของตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ เพราะรู้จักตัวเองผ่านมุมมองของตัวเองและพ่อแม่ ซึ่งไม่ได้ไกลไป กว่ารั้วบ้านของเขาเลย ด้วยเหตุนี้ จึงไม่แปลกใจเลยคะว่าทำไมเรียนออนไลน์แล้วลูกเครียด แล้วจะสังเกตได้ อย่างไรว่าลูกของเราเครียด ซึ่งได้มีข้อสังเกต 7 ข้อเกี่ยวกับลักษณะความเครียดของเด็ก ๆ ดังนี้คะ

1. อารมณ์แปรปรวนง่าย อารมณ์เหมือนคนวัยทอง เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย
2. มีความรู้สึกกลัว เครียด วิตกกังวลมากผิดปกติ มากจนสังเกตเห็นได้ว่าลูกใช้ชีวิตไม่ปกติ เช่น ไม่กล้า ทำเรื่องที่เคยทำได้ กลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว เป็นต้น
3. มีปัญหาเกี่ยวกับการนอน เช่น นอนมากผิดปกติ นอนไม่หลับ เดินละเมอ นอนหลับไม่สนิท เป็นต้น
4. มีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ เช่น กินน้อย เบื่ออาหาร หรือกินมากผิดปกติ
5. เบื่อ เฉยชากับทุกสิ่งแม้แต่สิ่งที่เคยชอบ เช่น ไม่อยากเล่นเกมที่เคยเล่นเป็นประจำไม่อยากดูซีรีส์ที่ชอบ ไม่อยากทำอะไรเลย
6. สมาธิ ความคิด และการตัดสินใจไม่ดี เช่น ความจำไม่ดี ลืมง่าย พุดไม่รู้เรื่อง ตัดสินใจไม่ดี
7. ซึมเศร้า ท้อแท้ รู้สึกไร้ค่า มีความคิดฆ่าตัวตาย/ทำร้ายตัวเอง

โดยนักจิตวิทยามีข้อแนะนำวิธีแก้การเรียนออนไลน์แล้วลูกเครียดในสถานการณ์ Covid-19 ไว้ 5 ข้อ ดังนี้คะ

1.ใส่ใจ และให้เวลากับลูก ๆ อย่างเพียงพอ

ไหน ๆ เราก็ Work from Home อยู่ที่บ้าน และลูกก็เรียนออนไลน์ที่บ้าน ต่างคนต่างออกไปไหนไม่ได้ เราก็มาหาอะไรทำร่วมกันดีกว่าคะ เช่น ทำอาหารร่วมกัน เล่นเกมที่สามารถเล่นได้หลาย ๆ คน เพื่อให้มีเวลา และสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย จนลูกรู้สึกสบายใจและเปิดอกคุยเรื่องปัญหาของลูกให้เราฟังมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การหาทางออกของปัญหาที่ลงตัวที่สุดได้คะ

2.ให้โอกาสลูกพูดถึงความรู้สึกตัวเอง

เช่น เรียนออนไลน์แล้วลูกเครียด รู้สึกน้อยใจที่แม่ Work from Home จนไม่มีเวลาให้ หรือกังวลเรื่อง สถานการณ์ Covid-19 ก็ตาม เราควรให้โอกาสลูกพูดถึงความไม่สบายใจของเขา เพื่อให้เขาได้มีที่ระบาย และเพื่อ ร่วมกันหาทางออกให้กับปัญหา และเยียวยาความรู้สึกของลูกให้กลับมาสู่ความปกติที่สุดคะ





3. ใช้ชีวิตในบ้านให้เป็นปกติ

เช่น มีกิจกรรมในบ้านตามปกติ ทานข้าว ดูทีวี มีกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แข็งแรง ซึ่งจะพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้ลูกมีความเข้มแข็ง ยืดหยุ่น พร้อมการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของลูกในอนาคตได้ค่ะ

4. ไม่เพิ่มความเครียดด้วยเหตุการณ์นอกบ้าน

ถึงแม้ว่ายอดผู้ติดเชื้อ Covid-19 จะทะยานสู่หลักหมื่น หรือเกิด Covid-19 พันธุ์ผสม สิ่งที่เราควรมีอย่างมาก คือ สติค่ะ เมื่อเรามีสติ สมองเรา จะสามารถวิเคราะห์เหตุการณ์ และวางแผนได้ว่า เรื่องไหนจริง เรื่องไหนไม่จริง ควรป้องกันตัวเราและคนในครอบครัวอย่างไร รวมไปถึงควรลดความเครียดในบ้านลงด้วยการแชร์เรื่องไม่สบายใจ เปิดใจพูดคุยกัน รับฟังกัน และแก้ปัญหาร่วมกันค่ะ

5. มีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

หากเรียนออนไลน์แล้วลูกเครียด และลูกแสดงอารมณ์ทางลบออกมา เช่น สบถ ขว้างปาข้าวของ กรีดร้อง ทำลายตัวเอง สิ่งแรกที่เราควรทำ คือ ทำให้ลูกสงบลง ด้วยวิธีการละมุนละม่อม เช่น กอด ปลอบใจ รับฟัง และสิ่งที่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง คือ แสดงอารมณ์ทางลบกลับไปสู่ลูก เช่น ต่ำ ทำร้ายลูก หรือทิ้งลูกไว้กับความเครียด เพราะเมื่อเราแสดงออกเช่นนั้น ลูกจะยิ่งรู้สึกกลัวลูกยิ่งเครียด

ความเครียดเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นกับใคร เกิดขึ้นตอนไหนก็ได้ ดิฉันจึงหวังว่าบทความจิตวิทยานี้ จะสามารถนำมาใช้สู้กับความเครียดได้นะคะ ทั้งความเครียดที่เผชิญด้วยตัวเอง หรือลูก ๆ ที่รักของเราเผชิญอยู่ก็ตาม เป็นกำลังใจให้ทุกท่านค่ะ

