



3 วิธีจัดการกับความคาดหวังที่อาจทำร้ายลูก

จันทมา ช่างสลัก

นักจิตวิทยาคลินิก iSTRONG

“หนูต้องเรียนให้เก่งนะ” “หนูต้องเป็นเด็กดี” คำพูดเหล่านี้ของคุณพ่อคุณแม่ แน่แน่นอนค่ะว่าเปี่ยมไปด้วยความหวังดี แต่ก็เต็มไปด้วยความคาดหวังเช่นกัน ซึ่งพ่อแม่ไม่เข้าใจว่า คำพูดสุดแสนจะธรรมดาเหล่านี้ ทำร้ายลูกสุดที่รักของเราได้อย่างไร นักจิตวิทยามีคำตอบให้ในบทความนี้จะ ไปดูกันได้เลย

จากผลการศึกษาทางจิตวิทยาของแพทยสภา ในปี 2561 พบว่า การที่นักศึกษาแพทย์ฆ่าตัวตายนั้น ได้เกิดขึ้นมานานกว่า 40 ปี แล้ว โดยสาเหตุหลัก ๆ มาจากการแข่งขันในการเรียนที่สูง ความคาดหวังของพ่อแม่ และอาจารย์ ทำให้นักศึกษาแพทย์เกิดความเครียด จนนำไปสู่โรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตายในที่สุด โดยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาได้ชี้ให้เห็นว่า สาเหตุที่ทำให้ความคาดหวังของพ่อแม่ทำร้ายลูก มีดังต่อไปนี้ค่ะ



1. พ่อแม่คาดหวังเกินความสามารถของลูก

ความสามารถ คือสิ่งที่เราลงมือทำได้สำเร็จ หรือมีความเชี่ยวชาญ เช่น ความสามารถด้านภาษา ความสามารถด้านดนตรี ความสามารถด้านกีฬา เป็นต้น ซึ่งเด็กแต่ละคนต่างก็มีความสามารถในแต่ละด้านแตกต่างกันไป และแน่นอนไม่ใช่พ่อแม่ทุกคนที่เข้าใจถึงความแตกต่างตรงนี้ และมักจะมี ความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความสามารถของลูก หรือเกินกว่าความสามารถที่ลูกมี เช่น ลูกเล่นเซิร์ฟบอร์ดได้ก็คาดหวังให้ลูกไปเล่น กีฬาล้ำๆ กันที่สามารถไปแข่งระดับโลกได้ ทั้ง ๆ ที่ลูกเล่นเพื่อนคลายเครียด เป็นต้น





2. พ่อแม่ไม่เข้าใจศักยภาพของลูก

ขออนุญาตเปรียบเทียบให้เห็นภาพนะคะ การที่พ่อแม่ไม่เข้าใจศักยภาพของลูก ก็เหมือนการที่คุณซื้อ รถอีโคคาร์มาขับ แต่คาดหวังว่ารถเราจะสามารถวิ่งได้ 180 – 200 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ทั้ง ๆ ที่รถเราวิ่งได้เร็ว ที่สุด 140 กิโลเมตรต่อชั่วโมงก็เก่งแล้ว ลูกของเราก็เช่นเดียวกันค่ะ หากเราเห็นว่าลูกมีศักยภาพด้านกีฬา มากกว่าวิชาการ แต่เราไม่เห็นคุณค่าของศักยภาพลูก เคี้ยวเชิญให้ลูกไปเรียนพิเศษ ไปติว ไปเรียนสายพิเศษ ซึ่งแน่นอนค่ะว่าผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังแน่นอน ดังนั้น หากเราสามารถปรับความคาดหวังให้ สอดคล้องกับศักยภาพของลูก เราก็จะมีใจที่จะส่งเสริมลูกให้ถูกทางได้ค่ะ

3. ลูกไม่ได้มีส่วนร่วมในความคาดหวังของพ่อแม่

สำหรับเด็กเล็กการมีส่วนร่วมในความคาดหวังของพ่อแม่คงเป็นเรื่องยากค่ะ เพราะเด็กยังไม่รู้จัก ตัวเองดีพอ แต่ในเด็กโต หรือวัยรุ่นที่รู้ตัวแล้วว่าตัวเองชอบอะไร ถนัดอะไร มีความคาดหวังกับชีวิตตัวเอง อย่างไร นักจิตวิทยาแนะนำว่า การให้ลูกมีส่วนร่วมในการตั้งความคาดหวังของพ่อแม่ เช่น เลือกสายการเรียน กำหนดเกรดการเรียนที่สามารถทำได้ สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องดีกับอนาคตของลูกอย่างมากเลยค่ะ เพราะลูกรู้สึก ว่าตัวเองเป็นเจ้าของความคาดหวังของพ่อแม่ และเขาจะรู้สึกเชื่อใจพ่อแม่มากยิ่งขึ้น เพราะพ่อแม่เชื่อใจให้เขามี ส่วนร่วมในความคาดหวังของพ่อแม่ก่อนค่ะ

โดยผลจากความคาดหวังที่ทำร้ายลูกของพ่อแม่ จะทำให้เด็กเกิดระบบความคิดที่เรียกว่า “Fixed Mindset” คือ เด็กจะเกิดความคิดว่า ตัวเองเก่งไม่พอ หรือเกิดอาการ IMPOSTER SYNDROME หรือ “โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง” ได้

นอกจากนั้น เด็กยังเกิดความกลัวที่จะริเริ่มเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือไม่กล้าลงมือทำในสิ่งที่แตกต่างจากเดิม หวาดกลัวความล้มเหลว และมีแนวโน้มยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้ง่าย ซึ่งไม่เป็นผลดีกับเด็ก ๆ ที่ต้องใช้ชีวิตในโลก ที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว และตลอดเวลาเช่นนี้เลยคะ

ด้วยเหตุนี้ นักจิตวิทยาจึงแนะนำว่า ให้พยายามปรับความคิดของเด็ก ๆ ให้เป็น “Growth Mindset” คือ มีความสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือสิ่งที่แตกต่างจากเดิม กล้าคิด กล้าทำ กล้าลองผิด ลองถูก ไม่กลัว ความผิดพลาด และมีทัศนคติว่า “ผิดเป็นครู” คือ เราสามารถเรียนรู้จากสิ่งผิดพลาดได้เสมอ เด็กที่มีความคิด แบบ “Growth Mindset” จะมีความใจสู้ ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคง่าย ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ เพราะมักคิด หาทางแก้ปัญหาอยู่เสมอ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี มีความยืดหยุ่นสูง และมีแนวโน้มปรับตัวได้ดีค่ะ

โดยวิธีการสร้างระบบความคิดแบบ “Growth Mindset” ให้กับเด็ก ๆ นั้น ทำได้ไม่ยากเลยค่ะ เพียงแค่เรากลับไปจัดการกับสาเหตุของความคาดหวังที่ทำร้ายลูก ทั้ง 3 สาเหตุ ดังนี้





1. ปรับความคาดหวังให้เหมาะสมกับความสามารถของลูก

อย่างที่ได้อ่านไว้ข้างต้นค่ะ ว่าการตั้งความหวังที่สูงเกินไปของพ่อแม่ จะทำให้ลูกเครียด กัดดัน และอาจทำให้เกิดโรคทางจิตเวชต่าง ๆ ตามมา ทั้งโรคเครียด โรควิตกกังวล หรือโรคซึมเศร้าแต่ในทางจิตวิทยาการไม่คาดหวังอะไรกับตัวลูก หรือทำตามความรักในอุดมคติ คือ ไม่ว่าลูกจะเป็นอย่างไรเราก็กินดินนั้น ก็ไม่ใช่เรื่องดีนัก เพราะจะทำให้ลูกขาดความพยายาม ขาดระเบียบวินัย ขาดความรู้สึกรักที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง หรืออาจส่งเสริมให้ลูกเป็น Toxic people ต่อคนอื่นได้ เพราะลูกอาจจะโนสน โนแค้น คนรอบข้างไปเลยล่ะ

ดังนั้น การปรับความคาดหวังของพ่อแม่ให้เหมาะสมกับความสามารถของลูก โดยไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป จะเป็นผลดีกับทั้งสองฝ่ายมากที่สุดค่ะ

2. ทำความเข้าใจกับศักยภาพของลูก

หากปัญหาเกิดจากพ่อแม่ไม่เข้าใจศักยภาพของลูก วิธีแก้ที่นักจิตวิทยาแนะนำ ก็คือ ไปทำความเข้าใจศักยภาพของลูก โดยการใช้เวลากับลูกให้มากขึ้นค่ะ ลองไปทำกิจกรรมร่วมกันกับลูกทำในสิ่งที่ลูกชอบ ลูกสนใจ ลูกอยากเรียน อยากเล่นอะไร หากส่งเสริมได้ก็ส่งเสริมดูค่ะ รับรองเลยว่าอย่างน้อยที่สุดที่คุณจะได้กลับมา ก็คือ “ความสุขของลูกค่ะ” ซึ่งเป็นอย่างน้อยแต่ยิ่งใหญ่ในความรู้สึกของลูกเลยล่ะค่ะ

3. เปิดโอกาสให้ลูกได้มีส่วนร่วมในการตั้งความคาดหวังของพ่อแม่

การเปิดโอกาสให้ลูกได้มีส่วนร่วมในความคาดหวังของพ่อแม่ นั้น หาโอกาสได้ไม่ยากเลยค่ะ โดยสามารถพูดคุยแบบเปิดใจกับลูกได้ทุกเมื่อเลย ไม่ว่าจะเป็นเวลารับประทานอาหาร เวลาที่ขับรถไปส่งลูกเรียน เวลาดูโทรทัศน์ร่วมกัน หรือเวลาอื่น ๆ ที่เอื้ออำนวย เราก็สามารถพูดคุยแบบสบาย ๆ ถึงสิ่งที่ลูกต้องการ ความคาดหวัง หรือความฝันของลูกได้ และลองแบ่งปันกันนะค่ะว่าถ้าแม่คาดหวังกับลูกแบบนี้ลูกจะโอเคไหม ถ้าพ่อตั้งความหวังกับลูกแบบนี้ ลูกสามารถทำได้ไหม ซึ่งการพูดคุยกันเช่นนี้เป็นประจำ จะทำให้ทั้งครอบครัวลดความกดดันกันเอง และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขค่ะ

ความคาดหวัง หลายครั้งก็ทำร้ายคนที่เรารักโดยไม่รู้ตัว แต่ถ้าเป็นความคาดหวังที่เกิดจากการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จะเป็นความคาดหวังที่เปี่ยมไปด้วยความเข้าใจในตัวตน และความหวังดีของอีกฝ่ายค่ะ ซึ่งจะสามารถลดความรู้สึกที่ว่า “พ่อแม่ไม่เข้าใจ” ไปได้มากเลยค่ะ

