

ฝนตก...น่าทานอง

● อ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร



สวัสดีค่ะ จดหมายข่าวฉบับนี้ขอต้อนรับทุกคนเข้าสู่หน้าฝนนะคะ เผลอแป๊บเดียวฤดูก็เปลี่ยน และวันที่ลูกน้อยวัยเตาะแตะต้องไปโรงเรียนก็มาถึง ถึงแม้จะเป็นวันที่คุณพ่อคุณแม่หลายท่านตื่นเต้นและรอคอย แต่ก็เป็วันที่แห่งความหวัง และคิดถึงแทบขาดใจเช่นกัน ฟ้าฝนนี้ก็ซึ้งเป็นใจส่งเมฆครีมีๆ มาทำให้บรรยากาศเศร้าหมอง ส่งฝนมาล้อกกับน้ำตา ลูก เสี่ยงฟ้าเสียงฝนสลบเสียงร้องให้ช่างยากแก่การลาจากลูก จริง ๆ

เมื่อเห็นลูกน้อยร้องไห้กระจองอแงคำถามที่เกิดขึ้นในใจผู้ปกครองหลายท่าน ก็คือลูกเรายังไม่พร้อมที่จะเข้าโรงเรียนหรือเปล่า และเมื่อไหร่ลูกจะเลิกร้องไห้ วันนี้คำถามเหล่านี้มีคำตอบ พร้อมเคล็ดลับที่ผู้ปกครองทำได้ และสามารถช่วยให้เจ้าตัวน้อยปรับตัวให้เข้ากับโรงเรียนได้อย่างมีความสุขภาวะที่ดีอีกด้วยค่ะ

เชื่อหรือไม่คะว่า ความพร้อมของพ่อแม่มีผลต่อความพร้อมของลูกในการปรับตัวให้เข้ากับโรงเรียนเป็นอย่างมาก คุณพ่อ คุณแม่ที่ไม่มั่นใจ และแสดงความวิตกกังวลออกมา ลูกก็จะรับรู้ถึงความไม่มั่นคงปลอดภัยนั้น ด้วยเช่นกัน ซึ่งจะมีผลทำให้ลูกมีทัศนคติที่ไม่ดีกับโรงเรียน และคุณครู และที่สำคัญ ถ้าความกังวลของคุณพ่อคุณแม่ยังไม่หมดไป ก็จะมีส่งผลทำให้ลูกปรับตัวช้า และมีปัญหาเรื่องการเรียนตามมา ดังนั้น ลูกพร้อมที่จะเข้าโรงเรียนหรือไม่ั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าคุณพ่อคุณแม่พร้อมแล้วหรือยัง

เคล็ดลับที่คุณพ่อ คุณแม่ควรรู้ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับตัวเอง

1. เตรียมใจให้พร้อมกับการเห็นน้ำตา ลูก คิดไว้เสมอว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ลูกจะมีวันมาและวันมาน้อย วันหนึ่งลูกน้อยอาจร้องไห้อย่างสาหัสสากรรจ์ แต่บางวันลูกอาจจะร้องไห้อย่างบางเบา ลูกเกาะแขนขาเราไว้นั้น เมินหน้าหน้ห้องเรียน สายตาอ่อนวอนมองแดดรอดและทางที่จะกลับบ้านทั้งหมดนี้เป็นเหตุการณ์ธรรมดาสามัญที่เกิดขึ้นทุกโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ธรรมชาติของเด็กเล็กจะพยายามหาความคุ้นเคย เพราะฉะนั้น เป็นเรื่องธรรมดาที่ ลูกจะรู้สึก ประหม่า และไม่ยอมไปโรงเรียน

2. ทำใจให้สบาย พุดแต่สิ่งสร้างสรรค์ ตั้งแต่ตื่นเข้ามาเดินทางมาโรงเรียน จนถึงเวลาที่จะต้องหันหลังกลับ ให้คุณพ่อ

คุณแม่ทำใจให้สบาย มีแต่รอยยิ้มบนหน้า บอกลูกว่าคุณครูที่นี่จะดูแลให้หนูปลอดภัย หนูจะได้ร้องเพลง เจอเพื่อนๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หนูเข้าไปสังเกตแล้วตอนเย็นกลับมาเล่าให้คุณพ่อคุณแม่ฟังนะคะวิธีนี้จะช่วยปรับอารมณ์ให้ลูกมองเห็นว่าการไปโรงเรียนเป็นสิ่งที่ลูกทำได้และบอกให้ลูกเตรียมตัวว่าเขาจะได้อะไรบ้าง ในห้องเรียน ซึ่งจะช่วยให้ลูกรู้สึกคลายกังวลขึ้น อย่าลืมนะคะว่ายิ่งเรากังวล จนแสดงออกทางสีหน้า ลูกก็จะยิ่งกังวล ถ้าเราชู้ ลูกก็จะยิ่งกลัว และยิ่งถ้าเราดูลูกก่อนเข้าห้องเรียนด้วยแล้ว กว่าจะลูกจะปรับอารมณ์ได้นั้น ก็หลังจากที่ลูกนอนกลางวันไปแล้วคะ

3. ส่งสัญญาณ ก่อนลาจาก ก่อนลาจากส่งสัญญาณให้ลูกน้อยได้ทำใจนิดหนึ่ง เช่น คุณแม่จะหอมลูกแก้มซ้าย แก้มขวา แล้วลูกไปสนุกกับคุณครูและเพื่อนๆ เลยนะคะ หลังจากหอมทั้งสองข้างแล้ว ให้เดินจากไปธรรมดาๆ ด้วยรอยยิ้มที่อบอุ่น วิธีนี้จะช่วยปรับอารมณ์ลูกได้มากเช่นกัน และจะเป็นภาพสุดท้ายที่ลูกจะจดจำเอาไว้ การแอบออกจากห้อง การรีบวิ่งหนี การลาจากแล้วกลับมาอีก ล้วนบیبคั้นอารมณ์และหัวใจน้อยๆ ของลูกทั้งสิ้น ลองคิดดูสิคะว่า ถ้าภาพสุดท้ายที่ลูกเห็นคือการหันมาแล้วคุณพ่อหรือคุณแม่หายไปแบบไร้ร่องรอย ลูกจะรู้สึกอย่างไร จะใจหายขนาดไหน เพราะฉะนั้น เคล็ดลับนี้สามารถใช้ได้ดีแทนคำหลอกหรือคำชู้ และเมื่อส่งสัญญาณให้ลูก ทำเสร็จแล้ว ต้องกลับจริง ๆ นะคะ

อย่างไรก็ตามขอให้คุณแม่พ่อคุณแม่เฝ้าสังเกตว่าเหตุการณ์ลูกน้ำตานองหน้าในวันไปเรียนนี้เกิดขึ้นได้ตลอดเทอมคะ ไม่จำเป็นว่ามันจะเกิดขึ้นแล้วหมดไปภายในวันสองวันแรก หรืออาทิตย์สองอาทิตย์แรก ก็เสมือนหน้าฝน ฝนไม่จำเป็นต้องตกทุกวัน ไซ้ใหม่คะ ฉันทิดก็ฉันทัน ที่สำคัญคือต้องมีความต่อเนื่อง การไปส่งลูกทุกวันและทำตามเคล็ดลับนี้ก็ก็จะสามารถ ช่วยให้ลูกน้อยก้าวผ่านช่วงนี้ไปได้เร็วขึ้นคะ

การส่งลูกเข้าเรียนเป็นอีกหนึ่งก้าวที่สำคัญ ที่คุณแม่พ่อคุณแม่สามารถช่วยส่งเสริมลูกได้ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวหวังว่า ความรัก ความห่วงใยอันแรงกล้าตามสัญชาตญาณของพ่อแม่เมื่อกับพื้นฐานความเข้าใจในธรรมชาติของลูก รวมทั้งเคล็ดลับการเลี้ยงลูกเชิงบวกเล็กๆ น้อยๆ นี้จะช่วยเสริมแรงให้คุณพ่อคุณแม่พาลูกผ่านพ้นก้าวที่สำคัญนี้ไปได้ด้วยดีนะคะ ขอให้คุณแม่พ่อคุณแม่ทุกท่านเลี้ยงลูกอย่างมีความสุขคะ