

สะพานสายรุ้ง

ปีที่ 25 ฉบับที่ 5 มกราคม 2566

สร้างฐานที่มั่นคงให้เด็ก

พ่อแม่แทบทุกคนพยายามตระเตรียมลูกให้มีความดีที่สุดในชีวิต โดยเชื่อว่าจะเกิดขึ้นได้จากการเรียนดี มีความรู้ความสามารถทางวิชาการ ซึ่งจะเป็นเครื่องรับประกันความสำเร็จทางการศึกษา ความก้าวหน้าทางการทำงาน และชีวิตที่มั่งคั่งสุขสบายให้ลูกได้

ในโลกที่สลับซับซ้อนขึ้น เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วขึ้นทุกที เด็กยุคใหม่มีปัญหาทางจิตใจมากขึ้นอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักการศึกษา เริ่มมองหาว่าอะไรที่ช่วยให้คนเราสามารถประคองตัวเองฝ่าด่านต่าง ๆ ของชีวิตเอาตัวรอดไปได้ และได้ข้อสรุปว่า เพียงสติปัญญา ข้อมูลความรู้ ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยีนั้นไม่เพียงพอ ระยะเวลาหลังนี้ ผู้เชี่ยวชาญหลายคนพากันออกความเห็นว่

จะพึ่งพาทักษะทางวิชาการแบบเดิม เช่น การแก้สมการหรือเขียนโค้ด คอมพิวเตอร์ไม่ได้อีกแล้ว ในโลกอนาคตเมื่อเด็กรุ่นนี้โตขึ้น งานอาชีพที่ เกี่ยวกับการใช้ข้อมูลอาจจะไม่ต้องใช้มนุษย์ทำ เพราะคอมพิวเตอร์ สามารถทำได้รวดเร็วและแม่นยำกว่า แต่ระบบการศึกษาและคนส่วนใหญ่ก็ยังคงมุ่งหน้าไปตามทิศทางเดิมด้วยมุมมองเดิมซึ่งเห็นเด็กเป็นที่ บรรจุข้อมูลความรู้ในยุคสมัยที่ข้อมูลความรู้หาได้ดาษดื่นในอินเทอร์เน็ต

ปัจจัยสำคัญที่ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายเห็นว่าจะต้องพัฒนาขึ้นในตัว เด็กคือ คุณลักษณะ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ มโนสำนึก และโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการฟื้นตัวกลับขึ้นมาเมื่อมรสุมชีวิตกระหน่ำใส่ (resilience) ยิ่งในยุคสมัยนี้ที่เด็กได้รับการประคบประหงมปกป้องจาก พ่อแม่มากยิ่งขึ้นกว่าที่ผ่านมา ประกอบกับความก้าวหน้าทางวิทยาการ เทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้ชีวิตสะดวกสบายโดยแทบไม่ต้องใช้ความ พยายามเท่าใดเลย เด็กจึงไม่ค่อยได้มีโอกาสใช้ความพยายาม บากบั่น อดทน ในการทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยต้องฝ่าฟันหรือเผชิญปรากฏการขวาก หนามเท่าใดนัก

ไม่ว่าพ่อแม่จะต้องการให้ลูกมีความสุขในชีวิต ปลอดภัยจากความ เจ็บปวด ภัยอันตราย ความทุกข์เพียงใดก็ตาม ไม่มีชีวิตใครที่มีแต่ ความสุขราบรื่นไปตลอด เมื่อพิจารณาดูเส้นทางชีวิตของคนเรา จะ เห็นได้ว่ามีบางจุดที่เราต้องผ่านประสบการณ์ยาก ๆ อาจเป็นวิกฤต ความท้าทายครั้งใหญ่ การเจ็บป่วย การสูญเสีย ความล้มเหลว ซึ่ง พลิกผันชีวิต ญาติให้สะดุดล้มลง บางคนก็พึ่งพา หมดแรง สิ้นหวัง ดำ ดิ่งลงไปเรื่อย ๆ แตกกระจายเป็นเสี่ยง ๆ ฉุกเฉินกระเบื้องที่หล่นลงมา แต่บางคนสามารถรวบรวมเรี่ยวแรงจุดตัวเองให้ลุกขึ้นกลับมายืนได้อีก ครั้ง ฉุกเฉินเกี่ยวกับตุ๊กตาล้มลุกหรือลูกบอลที่เด้งกลับขึ้นมาหลังจากถูกทุ้ม ลงไป ก็ปัดันจะเจนนจัดซ่าของได้ก็ต้อต้องผ่านคลื่นลมแรง ทะเลปั่นป่วน

ซึ่งให้บทเรียนในการบังคับเรือที่ไม่อาจเรียนรู้ได้ยามคลื่นลมสงบ ทะเลราบเรียบ นาวาชีวิตก็เช่นเดียวกัน ยิ่งถ้าสามารถเรียนรู้บทเรียน ทำความเข้าใจประสบการณ์ที่ได้รับ ก็จะสามารถใช้มันเป็นขั้นบันไดไปสู่การเติบโตใหม่ ๆ ตัดอาวุธให้ชีวิตเพียบพร้อมยิ่งขึ้นในการรับมือกับคลื่นลูกต่อไปได้ อาจจะเป็นการยากที่จะมองเห็นความเป็นไปได้ในช่วงแรกๆ ต้องอาศัยเวลา ความอดทน และความพยายาม จึงจะสามารถกลายเป็นนักฟิสิกส์ที่ไต่บินขึ้นไปจากกองไฟได้

"การอยู่กับความไม่แน่นอนเป็นงานที่ยากที่สุดอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์เรา" ศ. Neha Navsaria จิตแพทย์มหาวิทยาลัยวอชิงตันกล่าว "การเรียนรู้ที่จะจัดการกับมันเป็นทักษะที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เราจะพัฒนาขึ้นมา เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีได้"

นักวิจัยหลายคนพยายามค้นหาว่า อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้บางคนสามารถเดินหน้าต่อไปในชีวิตได้ ทั้ง ๆ ที่มีอุปสรรคขัดขวางมากมาย ขณะที่บางคนทำไม่ได้ Norman Garmezy นักจิตวิทยาพัฒนาการและนักสาธารณสุข มหาวิทยาลัย Minnesota ได้พบกับเด็กหลายพันคนในระยะเวลา 40 ปีที่ทำงานวิจัย มีอยู่คนหนึ่งที่สะดุดใจเขาเป็นพิเศษ เป็นเด็กวัย 9 ขวบ แม่ติดเหล้า พ่อไม่ได้อยู่ด้วย อาหารกลางวันที่เขานำไปโรงเรียนทุกวันคือแซนวิชที่เป็นเพียงขนมปัง 2 แผ่นประกบกันโดยไม่มีกรรไกรใส่อะไรอื่นเพิ่มเติม เพราะที่บ้านไม่มีอาหารอื่น และไม่มีใครทำอาหารให้เขา แต่กระนั้นเขาก็ไม่ต้องการให้ใครมาสงสารหรือล่วงรู้ถึงการที่แม่ไม่ได้ทำหน้าที่ เด็กคนนี้อยู่ในกลุ่มที่ต่อไปจะประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นอย่างดี ทั้ง ๆ ที่สภาพการณ์ไม่อำนวยอย่างหนัก กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ Garmezy ระบุว่า มี resilience การวิจัยของคนอื่น ๆ ก่อนหน้านั้นจะมุ่งค้นหาจุดอ่อนที่บั่นทอนให้เปราะบางในชีวิต ส่วนการ

วิจัยเรื่อง resilience ของ Garmezy มุ่งค้นหาจุดแข็งที่ช่วยให้ฟันฝ่าไปได้ เปิดประตูไปสู่การศึกษาปัจจัยที่ช่วยให้การปกป้อง

ปี 1989 Emmy Werner นักจิตวิทยาพัฒนาการตีพิมพ์ผลงานการวิจัยที่ไอร์แลนด์ระยะเวลา 32 ปีติดตามเด็ก 698 คนที่ฮาวายตั้งแต่อยู่ในท้องจนอายุ 30 เด็ก 2 ใน 3 มาจากครอบครัวที่มีความสุข มั่นคง 1 ใน 3 จัดเป็นกลุ่มเสี่ยง เธอค้นพบว่าเด็กกลุ่มเสี่ยงไม่ได้มีปฏิกริยาต่อความเครียดเหมือน ๆ กัน 2 ใน 3 ของกลุ่มนี้มีปัญหาด้านพฤติกรรม สุขภาพจิต หรือการเรียนรู้อ่อนแอ แต่อีก 1 ใน 3 เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น และมีความเอื้ออาทร ประสบความสำเร็จทางวิชาการ ที่บ้าน และสังคม

คณะนักวิจัยพบว่าปัจจัยบางอย่างที่ช่วยให้คนเราสามารถเอาชนะจุดเริ่มต้นที่เสียเปรียบได้ ปัจจัยเหล่านี้มีความสำคัญต่อทุกคน ไม่เฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เริ่มจากปัจจัยในตัวเด็กเอง ซึ่งมักมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับโลก มีความเป็นอิสระ แสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ แม้จะไม่มีพรสวรรค์เป็นพิเศษแต่ก็ใช้ทักษะใดก็ตามที่มีอย่างมีประสิทธิภาพ เชื่อว่าตนเองเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ไม่ใช่สภาพการณ์

ปัจจัยสำคัญส่วนต่อมาคือครอบครัว ความผูกพันใกล้ชิดกับผู้ดูแล พ่อ แม่ พี่ ญาติผู้ใหญ่ สักคนเป็นอย่างน้อยที่รับฟัง เข้าใจความต้องการของเด็ก

ปัจจัยสำคัญอีกส่วนหนึ่งคือชุมชน การมีใครในชุมชนที่ให้การประคับประคองทางจิตใจ ให้คำแนะนำปรึกษายามมีปัญหา ซึ่งอาจเป็นครู เพื่อนบ้าน พ่อแม่เพื่อน พระ ฯลฯ

นอกจากนั้น ผู้เชี่ยวชาญหลายคนยังเห็นว่า resilience จะต้องได้รับการพัฒนาขึ้นมาตั้งแต่วัยเด็ก และปัจจัยอื่น ๆ ที่จะช่วยหล่อเลี้ยงพัฒนาได้หลายอย่างมีอยู่ในการศึกษาตลอดรอดพ้น ได้แก่

- การพัฒนาพลังเจตจำนง ซึ่งเป็นด้านหนึ่งที่มีการศึกษาตลอดรอดพ้นให้ความสำคัญอย่างยิ่ง จากการให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเล่น ซ้อมดนตรี งานศิลปะ หัตถกรรม สร้างศาลา ทำนา ทำฟาร์ม เดินป่า ฯลฯ การเรียนที่เด็กต้องค้นคว้าด้วยตัวเองแทนที่จะเป็นแต่ฝ่ายรับ การเรียนผ่านการปฏิบัติลงมือทำด้วยตัวเอง ซึ่งช่วยให้เด็กมีความเป็นอิสระ เรียนรู้ที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา ต่อไปในอนาคตยามประสบความสำเร็จไม่แน่นอน สถานการณ์ยากลำบาก พลังเจตจำนงจะช่วยผลักดันให้มีความมุ่งมั่นที่จะทุ่มเทความพยายามพญุงตัวลุกขึ้น

- การศึกษาตลอดรอดพ้นส่งเสริมให้เด็กอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างใกล้ชิด เด็กที่อยู่ในธรรมชาติได้อย่างสะดวกสบายก็จะอยู่ในโลกได้อย่างสะดวกสบาย การอยู่กับธรรมชาติช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ทำให้จิตใจสงบผ่อนคลาย นอกจากนี้ สภาพธรรมชาติยังช่วยให้ได้เผชิญความท้าทาย และเปิดโอกาสให้พัฒนาความสามารถความสัมพันธ์ด้านต่าง ๆ มากมาย ซึ่งช่วยสร้าง resilience ขึ้นได้ เช่น ทักษะต่าง ๆ ความอยากรู้ ความคิดสร้างสรรค์

- การศึกษาตลอดรอดพ้นเน้นจังหวะแบบแผนที่สม่ำเสมอ ช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงอุ่นใจจากการคาดหมายได้ว่าจะมีอะไร ต้องทำอะไรเมื่อไหร่ ฐานทางจิตใจที่ดีช่วยให้สร้าง resilience ได้ง่ายขึ้น

- ตลอดรอดพ้นให้ความสำคัญต่อศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหว ซึ่งช่วยส่งเสริมพลังเจตจำนงและความรู้สึก ไม่เพียงแต่ช่วยให้พบมองเห็น และชื่นชมความงามเท่านั้น ยังมีผลในการเยียวยาบำบัดอีก

ด้วย ศิลปะเป็นสื่อที่ช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับ resilience เวลาที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์เป็นการทดลองริเริ่มสิ่งใหม่ที่ยังไม่เคยทำมาก่อน นับเป็นภาวะเสี่ยงอย่างหนึ่ง เสี่ยงต่อความล้มเหลว ความผิดพลาด การเปิดเผยสิ่งที่อยู่ในตัวเราออกมาภายนอก ขณะเดียวกันก็นำไปสู่ความคิดใหม่ ๆ วิธีการหนทางใหม่ ๆ การค้นพบ นำไปสู่ความกล้า ความเชื่อมั่น

วอลดอร์ฟช่วยเตรียมเด็กอย่างรอบด้านให้พร้อมที่จะใช้ชีวิตในโลกด้วยตนเอง ไม่เฉพาะด้านภายนอก เช่น ข้อมูลความรู้ แต่ที่สำคัญคือภายใน ทักษะคิด ลักษณะนิสัย ทักษะต่าง ๆ ซึ่งจะคงอยู่ในตัวเด็กหลังจากจบไปแล้ว



โรงเรียนปัญญותัย

199 ถนนสุขาภิบาล 5 ซอย 32 แขวงออเงิน เขตสายไหม กทม. 10220

โทร. 02 792 0670

www.panyotai.com

E-mail: waldorftai@hotmail.com

www.facebook.com/Panyotai

ขอเชิญชมภาพกิจกรรมของเด็ก ๆ ได้จาก [facebook.com/Panyotai](https://www.facebook.com/Panyotai)

ติดตามข่าวสารในแวดวงมนุษยปรัชญาได้ทาง

[facebook.com/Anthroposophical.Group.Thailand](https://www.facebook.com/Anthroposophical.Group.Thailand)

และติดตามสาระของมนุษยปรัชญาได้จาก anthrothailand.wordpress.com