

# สอนลูกอย่างไรให้มี Empathy



🕒 เมื่อ 3 เดือนที่แล้ว

📌 เก็บบทความนี้

## #สอนลูกอย่างไรให้มี empathy

“Empathy” หรือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของคนอื่น โดยเฉพาะอารมณ์ในด้านลบต่างๆ เช่น ความเศร้า น้อยใจ เสียใจ ความผิดหวัง ความโกรธ ฯลฯ รวมไปถึงการเข้าใจในความแตกต่างของอีกฝ่าย แล้วจึงตอบสนองอย่างเหมาะสม เป็นสิ่งที่ผู้คนในสังคมยุคปัจจุบันนี้นี้น้อยลงทุกวัน เห็นได้จากเมื่อเวลาใครสักคนทำผิดพลาด คนส่วนใหญ่มักเลือกที่จะถ่มหรือซ้ำเติม โดยไม่สนใจความรู้สึกของอีกฝ่าย แต่ถ้าลองคิดกลับกัน หากคนที่ทำพลาดคนนั้นคือตัวเรา เราจะรู้สึกอย่างไรหากมีคนมาซ้ำเติม

ดังนั้นในวันนี้เราจะมาพูดคุยกันถึงเรื่อง “สอนลูกอย่างไรให้มี empathy”

จากตัวอย่างเหตุการณ์ด้านบน จะเห็นได้ว่า empathy นั้น ถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องปลูกฝังให้กับลูก โดยหัวใจหลักคือการปลูกฝังตั้งแต่ลูกยังเล็ก เพราะลูกจะได้ซึมซับไปพร้อมกับการเติบโตของพัฒนาการด้านต่างๆ

เด็กจะเริ่มมีพัฒนาการด้านสังคมตั้งแต่วัยทารก และจะพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงอายุ 1 ขวบครึ่งถึง 2 ขวบ เด็กจะพัฒนาสิ่งที่เรียกว่า “theory of mind” หรือ ความสามารถในการแยกอารมณ์ของตนเองกับผู้อื่น จะเริ่มเข้าใจได้ว่าผู้อื่นสามารถมีความคิด ความต้องการ และอารมณ์แตกต่างจากของตนเอง ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่สามารถที่จะเริ่มสอนลูกได้ตั้งแต่ลูกอายุอยู่ในช่วงนี้

## #เข้าใจอารมณ์ตนเอง

สิ่งแรกก่อนที่ลูกจะสามารถเข้าใจความรู้สึกของทั้งตนเองและผู้อื่นได้ คือ สอนให้ลูกรู้จักอารมณ์ตัวเอง และมีคลังคำศัพท์ที่เกี่ยวกับอารมณ์ เช่น โกรธ หงุดหงิด เสียใจ ผิดหวัง เปื่อ เป็นต้น โดยสอนไปพร้อมกับสะท้อนอารมณ์ของลูก

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อลูกโกรธหลังจากไม่ได้คู่มือถือ ก็พูดสะท้อนอารมณ์ลูกที่พ่อแม่เห็นว่า “แม่เห็นเลยนะว่าหนูกำลังโกรธ หนูไม่ชอบที่แม่เก็บมือถือไป” หรือ ลูกผิดหวังร้องไห้โวยวายที่แม่ไม่ซื้อของเล่นให้ แล้วแม่พูดว่า “แม่รู้ว่าหนูผิดหวังที่แม่ไม่ซื้อของเล่นที่หนูอยากได้ให้”

การปลูกฝังลูกแบบนี้จะทำให้ลูกสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งถือเป็นก้าวแรกในการที่จะเติบโตไปเป็นเด็กที่มี empathy เนื่องจากการรู้อารมณ์ตนเองก่อนจะทำให้เด็กมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่นดีขึ้น

และที่สำคัญคือคุณพ่อคุณแม่จะต้องมีความเข้าใจว่าอารมณ์ต่างๆ นั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ เมื่อลูกงอแง ร้องไห้ หรือโวยวาย ก่อนอื่นเลยคือคุณพ่อคุณแม่จะต้องมี empathy ต่อลูก จากนั้นจึงค่อยๆ พูดคุยกับลูกด้วยความใจเย็น ให้ลูกสำรวจอารมณ์ของตนเอง การทำแบบนี้จะเป็นการปลูกฝังให้ลูกได้รู้จักกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น เทคนิคที่คุณพ่อคุณแม่สามารถนำไปปรับใช้กับลูกได้นั้นก็คือ เทคนิค I-Message จากบทเรียนที่ 2 ของ คอร์สออนไลน์ “เน็ตป้ามา (Net PAMA)” นั่นเอง

## #สังเกตอารมณ์ผู้อื่น

เมื่อลูกสามารถที่จะรับรู้อารมณ์ของตนเองได้แล้ว คุณพ่อคุณแม่จึงเริ่มที่สอนให้ลูกมีทักษะในการสังเกตและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อคุณพ่อคุณแม่ไปรับลูกที่โรงเรียนแล้วเห็นเพื่อนของลูกกำลังร้องไห้ ก็ลองถามลูกว่า คิดว่าตอนนี้เพื่อนกำลังรู้สึกอย่างไร อะไรทำให้เพื่อนร้องไห้ แล้วหนูจะช่วยปลอบเพื่อนได้อย่างไร

โดยสิ่งสำคัญคือคำตอบที่ลูกตอบจะไม่มีถูกหรือผิด คุณพ่อคุณแม่เองจะต้องเคารพในความคิดของลูก โดยหากลูกคิดไม่ตรงกับคุณพ่อคุณแม่ แทนที่จะขัดแย้งคำตอบของคุณพ่อคุณแม่ให้ลูกโดยตรง ให้ลองเปลี่ยนเป็นการพูดคุยว่าทำไมลูกถึงคิดแบบนี้ แล้วให้บอกความคิดของคุณพ่อคุณแม่ผ่าน I-Message แล้วจึงถามลูกอีกครั้งว่า ลูกมีความคิดเห็นต่อความคิดของคุณพ่อคุณแม่อย่างไร? การทำแบบนี้จะเป็นการปลูกฝังให้ลูกเห็นว่าคุณพ่อคุณแม่เองก็เคารพในตัวลูก ซึ่งนี่จะเป็นพื้นฐานที่จะทำให้ลูกมีความเคารพต่อผู้อื่นนั่นเอง

## #จัดการอารมณ์ลบ

หลังจากที่ลูกสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้แล้ว สิ่งถัดมาที่สำคัญนั้นก็คือ การจัดการกับอารมณ์ลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์โกรธ โดยสอนให้ลูกเข้าใจว่า อารมณ์โกรธเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ลูกต้องรู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์โกรธนั้นอย่างเหมาะสม

มีหลักการสำคัญ 3 ข้อ ที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องคอยเน้นย้ำให้ลูกได้เข้าใจ นั่นคือ ต้องไม่ทำให้ตนเองบาดเจ็บ ไม่ทำให้ข้าวของเสียหาย และจะต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และวิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธนั้น ควรให้ลูกเป็นคนเลือกเอง โดยคุณพ่อคุณแม่อาจจะลองเสนอวิธีให้กับลูก ยกตัวอย่างเช่น ไปหามุมสงบ ไปนั่งคนเดียวเงียบๆ เพื่อที่จะสงบอารมณ์ลง ไปร้องตะโกนใส่หมอน หรือทุบหมอน โดยสุดท้ายตัวลูกเองที่ควรเป็นคนเลือกวิธีที่จะจัดการ และต้องไม่ขัดกับ 3 หลักการสำคัญข้างต้น

## #เข้าอกเข้าใจ

แน่นอนว่าเมื่อลูกจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถที่จะสอนให้ลูกเข้าใจและช่วย support อารมณ์ของผู้อื่น ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนของลูกกำลังร้องไห้ ก็อาจจะลองถามลูกว่า ลูกคิดว่าจะสามารถช่วยเพื่อนคนนั้นอย่างไรได้บ้าง

สิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องสอนลูกนั้นก็คือ ลูกจะต้องเคารพในการตัดสินใจของเพื่อน ถึงแม้วิธีที่เขาเลือกจะเป็นวิธีที่ตัวลูกคิดว่าไม่ดี แต่สุดท้ายแล้ว นี่คือการตัดสินใจของเขา นี่จะเป็นการสอนให้ลูกรู้จักเคารพผู้อื่นมากขึ้น และนี่ก็จะทำให้ลูกมี empathy มากขึ้นนั่นเอง การสอนอาจจะผ่านเหตุการณ์จริง ผ่านการเล่นบทบาทสมมุติ ผ่านการดูการ์ตูน ดูภาพยนตร์ หรือผ่านการอ่านหนังสือด้วยกันก็ได้

การปลูกฝังให้ลูกมี empathy นั้นต้องอาศัยเวลาและความสม่ำเสมอ คุณพ่อคุณแม่คือผู้ที่มีบทบาทสำคัญ โดยต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการแสดงออกถึงความเข้าใจอารมณ์ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับผู้อื่นด้วย ถึงแม้ว่าอาจจะเหนื่อย แต่เชื่อว่าผลลัพธ์ที่ได้จะต้องคุ้มค่าอย่างแน่นอน