



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ที่มา <https://www.thairath.co.th/news>



## พฤติกรรมรุนแรงและก้าวร้าวในเด็ก ทุกคนต้องร่วมมือ ช่วยกัน เพียงแค่เริ่มต้นที่ 'ครอบครัว'

ข่าวเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทและการใช้ความรุนแรงที่ปรากฏขึ้นไม่เว้นวันในหน้าสื่อต่างๆ ทั้งการสาธิตคำพูดร้ายๆ ใส่กันซึ่งหน้าหรือผ่านสื่อสังคมออนไลน์หรือการใช้กำลัง การใช้อาวุธ ทำร้ายกันจนถึงแก่ชีวิต ได้สร้างความกังวลใจให้กับทุกคนในสังคมไทย เชื่อเหลือเกินว่าคงไม่มีใครต้องการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเต็มไปด้วยการใช้ความรุนแรงต่อกัน

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ศิริชัย หงษ์สงวนศร จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาล BMHH : Bangkok Mental Health Hospital กล่าวว่า สาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เกิดจากปัจจัยหลายๆ อย่างที่มีความเกี่ยวข้องกันอย่างซับซ้อน ทั้งปัจจัยส่วนตัว เช่น พันธุกรรม พื้นอารมณ์ เซาว์ปัญญา และความผิดปกติของสมอง เป็นต้น ปัจจัยด้านครอบครัวและการเลี้ยงดู และปัจจัยด้านสังคมที่มีการแก่งแย่งแข่งขันสูงและมีการใช้ความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นทวาจาหรือทางร่างกาย รวมถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ที่ทำให้เด็กเล่นเกมที่มีความรุนแรงมากขึ้น เข้าถึงข้อมูลความรุนแรงต่างๆ ทางสื่อสังคมออนไลน์ และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกห่างเหินกันมากขึ้น เพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งอาจทำให้โอกาสเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้นไม่มากนัก แต่หากมีหลายๆ ปัจจัยประกอบกันโอกาสเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจะเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ

ปัจจัยที่สำคัญมากกว่าอย่างอื่นคงจะเป็นเรื่องของ การเลี้ยงดู หากศึกษาจนถึงถึงประวัติชีวิตแล้ว จะพบว่าคนที่มีพฤติกรรมไปในทางก้าวร้าวและใช้ความรุนแรงเป็นประจำมักเป็นผลพวงมาจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก ที่ทำให้ขาดความมั่นคงทางจิตใจ เกิดความเครียดหรือรู้สึกโกรธได้ง่าย มีความบกพร่องในการควบคุมอารมณ์ตนเองให้สงบลง ขาดความยับยั้งชั่งใจ และไม่สามารถระคับระคองตัวเองให้ตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม คือมีลักษณะที่เรียกว่ามี EQ ต่ำทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์การตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี และมักเลือกใช้กำลังมากกว่า ทั้งหมดเหล่านี้เกี่ยวข้องมาจากการเลี้ยงดูตั้งแต่ "วัยเด็ก"



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ที่มา <https://www.thairath.co.th/news>

ดังนั้น การจะสร้างสังคมที่ปลอดภัยจากคนที่มึนงงหรือคนที่ก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงต่อกันในวันนี้จึงจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ “ครอบครัว” เริ่มจากพ่อแม่ต้องสร้างให้ลูกมีความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคงต่อพ่อแม่ ด้วยการให้เวลาอยู่กับลูกอย่างใกล้ชิดมากที่สุดที่จะทำได้ พูดคุย เล่น กอด สัมผัส กับลูกในบรรยากาศที่สงบสุขและปลอดภัยโดยเฉพาะในช่วง 2-3 ปีแรกของชีวิต พ่อแม่ต้องมีจิตใจที่พร้อมเสมอสำหรับลูก ใส่ใจและให้ความสนใจในสิ่งที่ลูกทำ เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น พร้อมจะอยู่เคียงข้างเพื่อให้ความอบอุ่นใจตลอดเวลา เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าเป็นคนที่มีคุณค่า เชื่อมกันและไว้วางใจต่อพ่อแม่ และมองโลกในทางบวก ประสบการณ์ดังกล่าวจะสร้างรากฐานทางจิตใจที่มั่นคงต่อไปตลอดชีวิต

การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยทำให้เด็กขาดความมั่นคงทางจิตใจ เวลาที่มีเรื่องทุกข์ใจเล็กน้อยก็จะรู้สึกเครียดมาก จนไม่สามารถควบคุมหรือสงบอารมณ์ตนเองได้ การเลี้ยงดูแบบควบคุมอย่างเข้มงวดมากเกินไป มักทำให้เด็กต่อต้าน โดยเฉพาะหากมีการใช้ความรุนแรงลงโทษด้วย ก็ยิ่งทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้ง่าย ส่วนการเลี้ยงดูแบบตามใจมากเกินไปก็จะมีผลเสีย คือทำให้เด็กเป็นคนเอาแต่ใจ ขาดการควบคุมตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความต้องการต่างๆ หรือเรื่องการควบคุมอารมณ์ ทำให้เป็นคนก้าวร้าวรุนแรงได้เช่นเดียวกัน การเลี้ยงดูที่เหมาะสมคือ พ่อแม่ต้องให้เวลาสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและมั่นคง ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เล่นสนุกด้วยกัน เมื่อลูกมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ได้แก่ ทำร้ายผู้อื่นทำร้ายตัวเอง หรือทำข้าวของเสียหายพ่อแม่ต้องตักเตือนและห้ามปรามอย่างหนักแน่นจริงจัง แนะนำด้วยเหตุผล แต่ไม่ใช้ความรุนแรง

พ่อแม่ต้องช่วยกันสร้างความสงบสุขในครอบครัว สภาพครอบครัวที่แตกแยกไม่เข้าใจกัน มีปากเสียงพูดจาไม่ดีใส่กัน หรือใช้ความรุนแรงทำร้ายร่างกายกัน จะสร้างความเครียดและวิตกกังวลจนทำให้ลูกมีจิตใจที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ และลูกจะเรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและรุนแรงจากพ่อแม่นั่นเอง

พ่อแม่ต้องคอยติดตามสภาพแวดล้อมรอบตัวลูกที่อาจจะมีผลต่อพฤติกรรม คอยพูดคุยกับลูกเรื่องเพื่อน ทั้งเรื่องดี เช่น การเล่นสนุกกับเพื่อน และเรื่องก่อกวนรังแกกันหรือการใช้ความรุนแรงในโรงเรียน ลูกได้พบเห็นความรุนแรงในโรงเรียนหรือสังคมอย่างไรบ้างหรือไม่ การพูดคุยถึงข่าวสารหรือการเข้าถึงข้อมูลในสื่อสังคมออนไลน์ที่ลูกติดตามหรือให้ความสนใจ เด็กในยุคดิจิทัลสามารถเข้าถึงความรุนแรงรูปแบบต่างๆ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ได้ง่ายมาก รวมทั้งการเล่นเกมที่มีความรุนแรงด้วย สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กชินชากับความรุนแรง เด็กจะซึมซับและบ่มเพาะพฤติกรรมก้าวร้าวและรุนแรงได้โดยง่าย พ่อแม่จึงจำเป็นต้องคอยสอดส่องดูแลและให้คำแนะนำที่ถูกต้องกับลูก

หมั่นสังเกตพฤติกรรม-อารมณ์ของลูก หากลูกเริ่มมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เอาแต่ใจตนเอง หรือมีความเครียด อารมณ์เสียหงุดหงิดง่ายอยู่บ่อยๆ และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ พ่อแม่ลองทบทวนและปรับวิธีการเลี้ยงดูตามคำแนะนำข้างต้นดูก่อน หากยังไม่ดีขึ้นหรือมีแนวโน้มรุนแรงขึ้น พ่อแม่สมควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะปรึกษาคนอื่นๆ จะบานปลายมากขึ้น

กล่าวได้ว่า คุณพ่อคุณแม่ในยุคนี้จำเป็นต้องเข้ามามีบทบาทสำคัญในการดูแลเอาใจใส่และเลือกใช้วิธีการเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการป้องกันและยับยั้งหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กไม่ให้ติดตัวไปจนโตเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้น การให้ความสำคัญกับรากฐานครอบครัวที่ดีจะเป็นสิ่งที่ทำให้มั่นใจได้ว่าเด็กๆ ในวันนี้จะเป็นอนาคตที่ดีให้กับสังคม

หากพบว่าบุตรหลานมีพฤติกรรมรุนแรงควรรับมืออย่างไร

เมื่อไหร่ที่ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลคนอื่น เช่น ครู รู้สึกว่าเด็กมีพฤติกรรมแปลกไป ควรจะพาไปประเมินอย่างละเอียดโดยจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา ซึ่งการเข้ารับการรักษาเร็ว สามารถช่วยลดความเสี่ยงการเกิดความรุนแรงได้มาก โดยเป้าหมายของการรักษา คือช่วยให้เด็กเรียนรู้การควบคุมความโกรธ การแสดงออก ความไม่พอใจได้อย่างเหมาะสม ให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและยอมรับผลของการกระทำนั้น เช่น กำหนดข้อตกลงบทลงโทษของการทำผิด และคุยต่อว่าสิ่งนี้ส่งผลกระทบต่ออย่างไรหากอยู่ในสังคมทั้งที่ใกล้ชิดและสังคมที่ใหญ่ขึ้นไป นอกจากนี้ เรื่องปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาที่โรงเรียน ปัญหาของสังคมรอบข้างก็ควรได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม