


Thailand Research Expo 2022

 ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) และสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ขอเชิญเข้าร่วม มหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ 2565 (Thailand Research Expo 2022)

 **ครอบครัวพลังบวก: ระบบที่เลี้ยงในชุมชน (Family Sustainable Development)**

ภายใต้แนวคิดครอบครัวไทยไร้ความรุนแรง

#ครอบครัวพลังบวก รศ.นพ.สุรียเดว ทรีปาตี หัวหน้าโครงการฯ และ ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม

#กลมสมดุ ชีวิตสมดุ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล

#ความรุนแรงในครอบครัวกับการรื้อถอนมายาคติสังคม ผศ.ดร.ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์

#การสร้างวินัยเชิงบวก ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร

ครอบครัวพลังบวก : ระบบที่เลี้ยงในชุมชน

รศ.นพ.สุรียเดว ทรีปาตี หัวหน้าโครงการฯ และ ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม

หน้าตาของระบบที่เลี้ยงชุมชนเป็นอย่างไร เป็นลักษณะที่เราพัฒนาแกนนำพลังบวกขึ้นมา เป็นคนของท้องถิ่นมีความยั่งยืนจะอยู่ตรงนี้ ก็คืออาศัยผู้นำของท้องถิ่นนั้น ซึ่งอาจจะเป็นที่น้อง อสม. อาจจะเป็นผู้แทนเป็นผู้นำของชาวบ้าน เป็นคนที่ชาวบ้านเองรัก อบอุ่น และไว้วางใจ

สร้างความสามารถของแกนนำพลังบวกนี้มีขึ้นมา และมาประกบติดกับท่าทีของครอบครัวกลไกของท้องถิ่น เชื่อมโยงกับกลไกของจังหวัด อาจจะไปอยู่ในสังกัดของทางศูนย์พัฒนาครอบครัว หรือแม้กระทั่ง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ก็เกิดการดำเนินงานในเรื่องของภาคี เครือข่ายครอบครัว สุดท้ายก็คือการจัดกระบวนการลงไปที่ตัวครอบครัวในระดับของชุมชนนั่นเองเราเรียกว่าระบบที่เลี้ยงในชุมชน

เมื่อเราพูดคำว่า ระบบ ก็จะมี 5 ทักษะ คือ 1. ทักษะในการบริหารจัดการ 2. การรักษาในการเฝ้าระวังชุมชนของตนเอง 3. ทักษะในการที่จะส่งต่อได้เกิดการเชื่อมโยงภาคีเครือข่ายซึ่งกันและกัน 4. ทักษะในการพัฒนากิจกรรมที่สร้างสรรค์ 5. **รวมไปจนถึงทักษะที่สำคัญมาก คือ ทักษะการเป็นที่เลี้ยงที่ปรึกษา** เมื่อมีลูกหลานอยู่ในช่วงของวัยรุ่นเขาจะให้คำปรึกษาอย่างไร บ้านที่ไม่ทำให้เกิดความรุนแรงสามีภรรยาจะดูแลกันอย่างไร หรือการสื่อสารเพิ่มพลังต่อบุคคลอื่น เมื่อเขาเหล่านั้นมีลูกเล็ก ๆ หรือมีลูกหลายคน จะสื่อสารร่วมกันอย่างไร กระบวนการต่าง ๆ เหล่านี้จะเรียงร้อยทางระบบที่เลี้ยงในชุมชน ลงไปจนถึงระดับของครอบครัวชุมชน โดยอาศัยองค์ความรู้จากมหาวิทยาลัยในชุมชนนั้น เพื่อทำให้เกิดความเข้มแข็งของระบบที่เลี้ยงในชุมชน

เมื่อทำงานวิจัยเกี่ยวกับต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนในปี พ.ศ. 2564 นั้น พบว่า เด็ก ๆ มีพลังลบที่เพิ่มมากขึ้นก็คือมีพลังบวกที่ลดน้อยลงนั่นเอง กลุ่มพลังต่าง ๆ ที่คุณหมอได้ทำวิจัย คือ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม และพลังชุมชน ซึ่งพลัง 4 พลังหลังนั้นเป็นตัวพลังที่เป็น

ระบบนิเวศรอบ ๆ ตัวเด็กที่จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของเด็กด้วย เนื่องจากสัญญาณต่าง ๆ นี้เป็นสัญญาณอันตราย กลุ่มผู้ทำงานวิจัยจึงเริ่มต้นรูกหนักขึ้น เพื่อที่จะพัฒนาระบบชุมชน

เพราะเมื่อทีมต่าง ๆ ที่คุณหมอลำเข้านั้นได้ช่วยพัฒนาระบบที่เลี้ยงชุมชนอย่างยั่งยืนแล้ว เมื่อคุณหมอและทีมของคุณหมอลำออกไปก็ยังคงจะมีทีมที่เข้มแข็งอยู่ในชุมชน และพร้อมช่วยแก้ปัญหาให้เด็ก ๆ ในชุมชนด้วย ซึ่งการพัฒนานั้นจะเป็นระบบไปตามภาพด้านล่างนี้



ภายในโครงการใหญ่ คือ โครงการชุมชนพลังบวก นั้นก็ตัวโครงการย่อย ๆ ที่ช่วยในการพัฒนาเด็ก ๆ ในชุมชนในทุก ๆ ด้าน ดังนี้



การทำงานในองค์ของหมอ ให้จับถูกมากกว่าจับผิด เช่น การทำงานด้วยกันให้เราชื่นชมกันและกันมากยิ่งขึ้น เพราะในการสร้างองค์กรพลังบวกนั้น เราจะต้องสร้างบุคคลในองค์กรของเราด้วยพลังบวกเสียก่อน เมื่อเราสร้างพลังบวกบุคลากรในองค์กรได้แล้ว บุคลากรในองค์กรนั้นก็ส่งไปยังผู้นำชุมชนที่เข้าไปพัฒนาชุมชนนั้นๆ ได้ด้วย

การจับถูกคือการเป็นนักฟัง

ฟังที่ 1 คือ ใส่ใจ

ฟังที่ 2 คือ การเป็นนักฟังที่ดี (พูดให้น้อย)

ฟังที่ 3 คือ รู้จักในการสะท้อนความรู้สึก

ฟังที่ 4 คือ ไม่มีอคติให้

ฟังที่ 5 คือ การหลากหลายความคิดของผู้พูด

(ดูคลิปเกี่ยวกับการเปลี่ยนของ เมื่อแม่เปลี่ยนบทบาทจากผู้พูดกลายเป็นผู้ฟัง ณ ช่วงเวลาที่ 1 ชั่วโมง 48 นาที)



ถอดบทเรียนครอบครัวพลังบวก - โครงการครอบครัวพลังบวก

https://www.youtube.com/watch?v=5ilS0l_iWMA

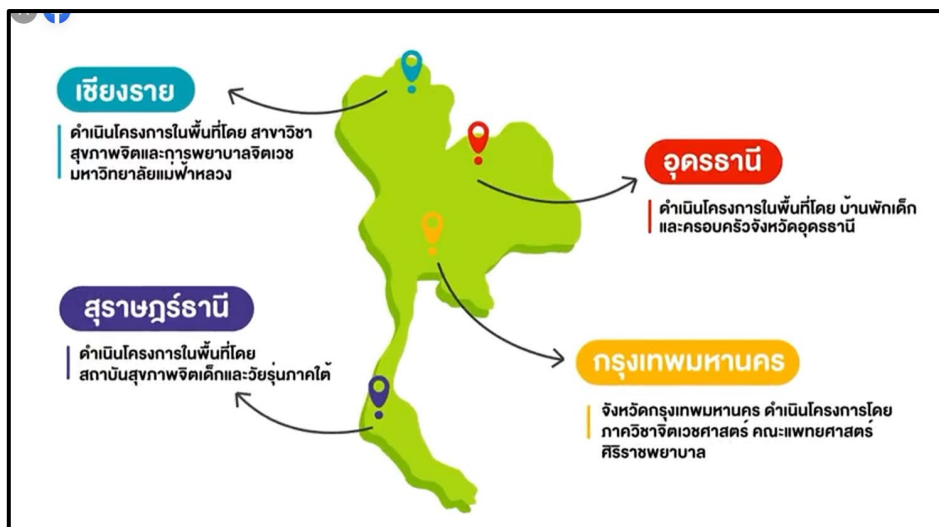
เกมสมดุล...ชีวิตสมดุล (Healthy Gamer)

รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล

ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเกิดขึ้นจากการเล่นเกมเกินพอดีของเด็กๆ หากสามารถช่วยให้การเล่นเกมของเด็ก ๆ อยู่ในระดับที่พอดีได้ จะช่วยลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวลงได้ทางอ้อม ถ้าอยาก让孩子们เล่นเกมจะต้องเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ และเล่นให้พอดีให้เกมเป็นเพียงส่วนหนึ่งเล็กๆ ของชีวิต แต่ไม่ปล่อยให้เกมกลืนกินชีวิตของตนเองไปทั้งชีวิต

การดำเนินโครงการ Healthy Gamer เน้นที่การมีส่วนร่วมระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก ระหว่างครอบครัวกับชุมชน ผ่านการจัดตั้งหน่วยปฏิบัติการ Healthy Gamer ซึ่งใน 1 Unit จะประกอบไปด้วย พ่อแม่อาสา เยาวชนอาสา ครูอาสา ซึ่งจะมาร่วมกันวางแผนและจัดกิจกรรมป้องกันการติดเกมให้กับเด็กๆ ในชุมชนที่แต่ละ Unit รับผิดชอบดูแล โดยยิ่งครอบครัวมีความเล็กลงมากเท่าไร เด็กๆ ก็ยิ่งติดหน้าจอมากขึ้นเท่านั้น โดยการทำกิจกรรมนี้นั้น จะทำให้เด็กออกห่างหน้าจอมากขึ้น ซึ่งผิดจากพ่อแม่ที่พาลูกออกไปทำกิจกรรม ในงานวิจัยพบว่าเด็กกลุ่มนี้มีโอกาสติดเกมน้อยกว่า

โดยการจัดทำโครงการนี้นั้น ได้เกิดขึ้นใน 4 จังหวัด ซึ่งเป็นตัวแทนทั้ง 4 ภาคในการทำงานวิจัย เพื่อนำไปขยายผลใช้จริงทั่วประเทศ



ในการดำเนินกิจกรรมนั้นจะดำเนินทั้งหมด 16 ครั้ง โดยใน 8 ครั้งแรกนั้น เป็นการฝึกอบรมผู้ปกครองในการเลี้ยงลูกเชิงบวก ปัจจัยพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก จิตวิทยาเด็ก และใน 8 สัปดาห์หลังให้แต่ละพื้นที่คิดกิจกรรมของแต่ละพื้นที่ เพื่อให้เข้ากับบริบทของพื้นที่ของตนเอง โดยในการจัดกิจกรรมจะมีเงื่อนไขอยู่ว่า ต้องเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง เป็นกิจกรรมที่ต้องส่งเสริมคุณค่าในตนเอง เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น

ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงการเริ่มต้นครั้งแรกของโครงการ Healthy Gamer Prevention Model ซึ่งตลอดโครงการแม้ว่าจะเป็นเพียงโครงการต้นแบบ ก็ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างที่เด่นชัดใน 3 ประเด็นด้วยกัน ได้แก่

1. ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของการติดเกมมากขึ้น
2. ผู้ปกครองมีทักษะในการสื่อสารเชิงบวกมากขึ้น เช่น iMessage การสะท้อนความรู้สึก การชม และการให้รางวัล เพื่อเสริมสร้างให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางบวกอย่างต่อเนื่อง
3. การใช้เวลาคุณภาพร่วมกันในครอบครัว รวมถึงการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวมากยิ่งขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหล่านี้เกิดจากผู้ปกครองเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงดูบุตรหลาน ทำให้สามารถปรับพฤติกรรมของบุตรหลาน ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีได้

ปัญหาเรื่องเด็กติดเกมไม่ใช่ปัญหาหรือความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่ปัญหาที่เล็กแต่ก็ไม่ใช่เรื่อง que ทุกคนจะแก้ไขไม่ได้ เป็นปัญหาที่ทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการร่วมมือร่วมแรงกัน เพื่อแก้ปัญหาได้ ถ้าผู้ใดที่สนใจอยากเปลี่ยนแปลงหรืออยากเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยแก้ไขปัญหา สามารถเข้าไปในช่องทาง www.healthygamer.net

ความรุนแรงในครอบครัวกับการรื้อถอนมายาคติสังคม

ผศ.ดร.ขันทอง วัฒนประดิษฐ์

มายาคติ

ความรุนแรงในครอบครัว เป็นเรื่องในครอบครัวไม่ว่าอย่างไรเราก็จะไม่บอกใคร เราต้องเก็บไว้เพียงผู้เดียวเพราะเป็นเรื่องในครอบครัวของเรา เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์แล้วเดี๋ยวหลังจากนั้นเขาก็ดีขึ้น แต่แท้ที่จริงแล้วจากรายงานของ UNODC ในปี 2561 พบว่า ความรุนแรงในครอบครัวนั้น 14,800 คนที่ถูกฆาตกรรม โดย 58% เป็นผู้หญิงที่ถูกฆาตกรรมจากคนในครอบครัว ทุก ๆ 6 ชั่วโมงจะมีผู้หญิงถูกทำร้ายในครอบครัว

ย้อนเข้ามาในประเทศไทยของเรา พบว่า กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ได้สำรวจและเก็บสถิติ มีการถูกทำร้าย 4 รายต่อวัน นี่คือนิติจากการแจ้งเหตุ แต่ที่ไม่แจ้งเหตุเข้ามาอีกยังคงมีอีกแน่นอน ซึ่งเราถูกจัดลำดับเรื่องของความรุนแรงในครอบครัวจาก UN คือ เป็นอันดับ 1 ใน 10 ของการถูกจัดลำดับ โดยการลงไปทำงานเพื่อเป็นต้นแบบนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเสนอข้อกฎหมาย และพรบ.ต่าง ๆ โดยลงไปให้การอบรมต่างๆ เพื่อสร้างความเข้าใจในชุมชน พบว่า สาเหตุของความรุนแรงในครอบครัว

ระดับแรกเลยคือเราเห็นความรุนแรงในครอบครัวจนเป็นเรื่องปกติ หรือพ่อแม่ใช้ความรุนแรงกับลูกจนเป็นเรื่องปกติ โดยที่เราไม่รู้ตัวและเราก็นำมาใช้ต่อในครอบครัว

ระดับสองคือ ยาเสพติดต่างๆ สุรา ซึ่งสิ่งเสพติดเหล่านี้จะเป็นผู้ชายเป็นส่วนใหญ่ที่เสพติด

ระดับสามคือคำสอนต่างๆ ที่ถูกสอนส่งต่อกันมา เช่น ไฟในอย่านำออกไฟนอกอย่านำเข้า เมื่อถูกสะสมถูกระทำมาอย่างต่อเนื่อง เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้หญิงก็จะเป็นผู้ใช้ความรุนแรงเสียงเอง ซึ่งเรามี พรบ.และมีกฎหมาย 2550 คุ่มครองเราในเรื่องนี้ ซึ่งจะเป็นกฎหมายที่จะทำให้ผู้ที่ทำร้าย นำตัวไปรักษาแล้วเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น และผู้ที่ถูกระทำนั้นก็จะถูกเยียวยารักษา ให้ความปกป้องคุ้มครอง

ระดับสี่คือเรื่องราวในละครต่างๆ ซึ่งในแต่ละเรื่องของละครไทยเรา จะมีวัฒนธรรมในการส่งต่อในละคร มีเรื่องราวของภรรยาน้อย ภรรยาหลวง สามี แม่สามี

ในเรื่องราวต่างๆ เหล่านี้ที่ได้เกริ่นนำขึ้นมา นั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับมายาคติ ไม่ว่าจะ เป็น “ขุนแผนแสนสะท้าน” พอเป็นฝ่ายหญิง “วันทองสองใจ” หรือไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวการถูกข่มขืนจากผู้มีพระคุณ เพราะมีความเชื่อว่าผู้มีพระคุณข่มขืนไม่ผิด

เราจะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์เหล่านี้ให้ดีขึ้นได้อย่างไร เรามีกฎหมายซึ่งเป็น พรบ. คุ่มครอง ผู้ถูกระทำเรื่องความรุนแรงในครอบครัว 2550 มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร

1. เป็นกฎหมายที่ให้ผู้ถูกระงับได้รับความปลอดภัย
2. ผู้ถูกระงับจะได้รับการช่วยเหลือ และถูกเยียวยา
3. ผู้ที่กระทำจะต้องรับผิดชอบและปรับปรุงแก้ไข

ซึ่งในการคุ้มครองไม่ได้คุ้มครองแค่เพียงเรื่องของการกระทำรุนแรงที่ถึงขั้นทำให้เลือดตกยางออก แต่คุ้มครองไปจนถึงเรื่องการใช้วาจา การทำร้ายจิตใจ

การสร้างวินัยเชิงบวก

ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร (อาจารย์หม่อม)

คาถาที่ใช้ในครอบครัว หรือ 4 เทคนิค ที่ใช้ในครอบครัว คือ “ปลอบก่อน สอนทีหลัง ฟังให้มาก ชื่นชมให้บ่อย”

ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ 1 “ลูกของเราโกรธเพื่อน และไปตีเพื่อน” สิ่งที่จะต้องทำคือ ปลอบก่อน แล้วสอนทีหลัง คือ แม่เข้าใจว่าหนูโกรธหนูเลยตีเพื่อน หลังจากนั้นเมื่ออารมณ์ของแม่พร้อม และอารมณ์ของลูกพร้อมแล้ว เราค่อยเข้าสู่กระบวนการสอนลูก ซึ่งในวิธีการสอนนั้นเราจะต้องให้ลูกได้ตกตะกอนในการคิด ให้ลูกคิดว่าจะทำอย่างไรในการที่จะเข้าไปหาเพื่อน หลังจากนั้นให้ลูกเข้าไปทำในสิ่งที่เขาอยากทำ และเราคอยชื่นชมเขาในสิ่งที่เขาคิดตัดสินใจ และกล้ายอมรับในการกระทำที่เขากระทำผิด

ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ 2 หากลูกวัยรุ่นเดินเข้ามาบอกว่า “อยากมีแฟน” จะพูดกับลูกว่าอย่างไร ในทุกคำพูดของเราจะต้อง “ดีใจ ไม่ตีตรา พฤติกรรมของลูก” เพราะถ้าเราไม่ฟังลูกเลย ครั้งหน้าลูกก็จะไม่มาปรึกษาเราแล้ว ถ้าเรายิ่งฟังลูกมากขึ้น เราก็จะยิ่งรู้จักลูกมากขึ้น

ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ 3 เมื่อลูกถือน้ำมาให้เรา เราจะบอกลูกว่าอย่างไร ถ้าเราอยากชมลูกให้สิ่งที่ลูกทำเราสามารถชมไปถึงคุณค่าในตัว of ลูกได้เลย อย่าถือว่าคำชมนั้นเป็นการชมที่มากจนเกินไป “น่ารักจังเลยลูก ขอบคุณนะคะ หนูเป็นเด็กกตัญญูมากค่ะ” เพราะในแท่งที่จริงนั้นเราถูกสอนว่า เมื่อเราโตขึ้นเราถึงจะต้องตอบแทนในพระคุณ แต่จริงๆแล้วในความเป็นเด็กนั้นก็สามรถกตัญญูได้ตั้งแต่เด็ก

พ่อแม่ไม่ใช่ผู้ปกครอง แต่เป็นผู้ประคอง ให้ประคับประคองลูกค่อยๆ ให้ลูกเติบโต และให้ลูกกลับมาประคับประคองเราเมื่อเราสูงอายุขึ้น

การถามคำถามจากผู้เข้าร่วมรับฟังการบรรยาย (แฟมิลีทอล์ก / คลินิกครอบครัวพลังบวก : ทุกคำถามมีคำตอบ ทุกปัญหามีทางออก)

1. ถ้าลูกไม่รู้จักคำว่า ขอโทษ โดยลูกไม่รู้ว่่าสิ่งที่ลูกทำนั้นผิด ต้องทำอย่างไร

ตอบ ปลอบก่อน สอนทีหลัง ฟังให้มาก บางคนอาจจะมีคำถามว่าปลอบได้ด้วยหรือ เพราะว่าสิ่งที่ลูกทำนั้นมันผิด แต่การปลอบไม่ใช่การเข้าข้างลูกในสิ่งที่ลูกทำผิด แต่เป็นการขออนุญาตเปิดประตูเข้าไปในโลกของเขาทำให้เป็นพวกเดียวกับเขาก่อน แล้วค่อยสอนในภายหลัง ลูกจะยอมรับฟังเรามากขึ้น

2. เด็กอายุเพียง 10 ขวบ แต่เล่นเกมที่มีความรุนแรงมากกว่าวัยของตนเอง และสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะบนหน้าจอออนไลน์ หรือสื่อลามกเด็กสามารถเข้าถึงได้ง่ายมากขึ้น จะมีวิธีการช่วยเหลือเด็กอย่างไร เพราะว่าเมื่อพ่อแม่ออกไปทำงาน ลูกก็ต้องอยู่กับตัวเองกับเครื่องมือสื่อสารต่างๆ เหล่านี้

ตอบ เกมในสมัยนี้นั้นสร้างขึ้นมามีวัตถุประสงค์เดียวคือทำให้เด็กติด และจิตวิทยาในการสร้างเกมนั้นคือ เกมจะมีการไต่ระดับ สะสมคะแนน หรือว่าจะเป็นการข้ามด่านไปในด่านที่ยากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กรู้สึกว่่าตนเองเป็นคนเก่ง นี่ถือว่าเป็นหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการนำมาออกแบบเกม เพราะเด็กจะรู้สึกว่่าตนเองประสบความสำเร็จ นี่คือความต้องการพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ คือการประสบความสำเร็จนั่นเอง

ซึ่งเราไม่สามารถไปบอกกับอุตสาหกรรมเกมหรือรัฐบาลหรือใครก็ตาม แต่เราจะต้องให้ความรู้กับบุคคลในชุมชน พูดคุยกันในครอบครัว เมื่อถึงเวลาที่ลูกเล่นเกมให้พ่อแม่เข้าไปอยู่ในระบบนิเวศของเขาด้วย เข้าไปดูว่่าเขามีเพื่อนอย่างไรในเกม ซึ่งเด็กก็จะมีข้อถกเถียงว่่าแม่เคยเล่นเกมนี้หรือถึงมาบอกว่่าเกมไม่ดี แต่เมื่อแม่ดูแล้วให้เก็บรวบรวมข้อมูล และสื่อสารกับเด็กทั้ง 2 ด้าน ด้านที่มีประโยชน์ กับด้านที่ไม่มีประโยชน์ และให้ลูกเสนอความคิดเห็นด้วยว่่าคิดอย่างไรกับเกมนี้ เมื่อได้พูดคุยกัน วางกติกา วางกฎระเบียบ และสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็จะเข้ามาช่วยบรรเทาปัญหาต่างๆ เหล่านี้ได้ หรือถ้าพูดคุยกันไม่รู้เรื่องจริงๆ ให้นำเทคโนโลยีเข้ามาช่วย คือแอปพลิเคชันที่ช่วยควบคุมเวลาในการเล่นเกม เป็นต้น

และคุณหมอยกจะฝากถึงพ่อแม่ว่่า เมื่อหมอเสนอวิธีการแก้ไขแล้วว่่าอยากให้ลูกออกจากเกมแล้วเสนอให้ทำกิจกรรมอื่น ๆ อย่างเป็นข้อเสนอจากคุณพ่อคุณแม่เท่านั้น แต่ขอให้ถามจากลูกว่่าอยากไปทำกิจกรรมอะไร เพราะว่าเมื่อพ่อแม่บอกมาก็คืออยากให้ลูกไปเรียนเปียโน อยากให้ลูกไปเรียนพิเศษ ซึ่งหมอไม่เคยได้ยินจากปากคุณพ่อคุณแม่เลยว่่า อยากให้ลูกไปเจริญสมาธิ อยากไปลูกไปเดินชมป่า หรืออยากให้ลูกประดิษฐ์งาน DIY แต่หมอไม่ได้โทษคุณพ่อคุณแม่ เพราะว่าเวลาของคุณพ่อคุณแม่นั้นสำคัญจริง ๆ แต่หมอยกจะฝากไว้ว่่าเวลา

มนต์ที่จะเปลี่ยนแปลงลูกนั้นเป็นเวทมนต์ที่มาจากบุคคลในครอบครัว ไม่ได้มาจากการพาลูกมาพบคุณหมอแล้ว ลูกจะหายจากการติดเกม ซึ่งลูกจะอยู่กับเราเพียง 10 ปีเท่านั้น อย่าเข้าใจผิดว่าลูกจะอยู่กับเราตลอดชีวิต 10 ปี ที่ 2 ลูกจะอยู่กับเพื่อน 10 ปีที่ 3 ลูกจะอยู่กับแฟน และหลังจากนั้นลูกจะอยู่กับครอบครัวของเขา ช่วยเลี้ยงเขา และสร้างประสบการณ์ดีๆ ให้เกิดขึ้นกับเขาเพียงแค่ว่า 10 ปีแรกเท่านั้น

3. เมื่อลูกอยู่ในครอบครัวใหญ่ มีปู่ย่าตายายอยู่ด้วย อยากให้ทุกคนในครอบครัวสอนไปในทิศทางเดียวกัน

ตอบ ใช้การพูดคุยกันในครอบครัวขยาย ให้ทุกอย่างเป็นไปในทิศทางเดียวกัน แต่ถ้าไม่สามารถพูดคุยได้อย่างน้อยให้พ่อและแม่สอนไปในทิศทางเดียวกัน หรืออาจจะนำครอบครัวทั้งครอบครัวเข้ามาร่วมเครื่องข่าย และหลากหลายคิดไปด้วยกัน เข้ามาดูในเรื่องของกรณีศึกษาไปด้วยกัน ใช้มาตรฐานเดียวกันในการเลี้ยงดูไปด้วยกัน ไม่ใช่การเลี้ยงดูแบบ 2 มาตรฐาน

4. ในบ้านมีการใช้คำพูดที่เป็นความรุนแรง ใช้คำพูดรุนแรง จะต้องทำอย่างไร

ตอบ เมื่อต้องพูดนั้นเปลี่ยนเป็นต้องฟังมากกว่า แต่ถ้าต้องพูดจริง ๆ ขอให้พูดเป็น Real time อย่าใช้มโน อย่าพูดเยอะวายรุ่นไม่ชอบ

เมื่อห่วงใยให้ใส่เข้าไปในประโยคที่พูดได้ ยกตัวอย่างประโยค พ่อกำลังโกรธพฤติกรรมใดของลูก พ่อคุณอารมณ์ไม่ได้ พ่อขอเดินออกนะ ลูกได้เรียนรู้ 5 เรื่อง 1. พ่อฉันโกรธเป็น 2. พ่อฉันโกรธเรื่องอะไร 3. อารมณ์รุนแรงความโกรธของพ่อเป็นเช่นนี้ หน้าตาเป็นแบบนี้ 4. พ่อแก้ปัญหาอารมณ์ของตัวเองอย่างไร 5. พ่อกลับมาคุยตอนที่สติดี ถ้าลองทำเช่นนี้สัก 1 ครั้ง และลองทำสัก 1 สัปดาห์ บรรยากาศในบ้านจะเปลี่ยนไป เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นกับใครคนใดคนหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นกับฝ่ายแม่ ฝ่ายพ่อ หรือลูก ให้หยุดคุยก่อน แล้วเมื่อถ้ามีสติแล้วค่อยกลับมาคุย สิ่งนี้ทั้งครอบครัวจะได้เรียนรู้ในเรื่องของการจัดการอารมณ์ของตนเอง

ซึ่งหมอเคยทำโครงการ “จ๊ะเอ๋” และ “บายบาย” จ๊ะเอ๋อารมณ์ของตัวเอง รู้ว่าตอนนี้ตัวเองโกรธ แล้วบายบาย คือ บายบายตอนนี้ยังไม่ขอคุยด้วย เป็นการบอกลาอารมณ์ตัวเอง