



UNDERSTAND YOU • GET YOU • EMPOWER YOU

แม่เก๋ทูลูก

เพราะความรักจะส่งไปถึง เมื่อลูกได้รับรู้ว่าแม่เก๋เขา





แม่เถิดลูก • หน้า 2



แม่เถิดลูก

คำนำ

หนังสือ “แม่เถิดลูก” เกิดขึ้นจากความเข้าใจของแม่คนหนึ่งที่เคยผิดพลาด เคยใจร้อน เคยพูดในสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจจะทำร้าย และค้นพบว่า ความรักเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากเราไม่เรียนรู้ว่า “ลูกได้ยินอะไร” และ “ลูกถูกทิ้งไว้ด้วยประสบการณ์แบบไหน” ลงเอยด้วยพฤติกรรมที่สวนทางจากสิ่งที่แม่ต้องการสื่อสารอย่างสิ้นเชิง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อบอกว่า “แม่ผิด”

แต่เขียนขึ้นเพื่อชวนแม่ทุกคนกลับมา “เถิดลูก” ให้มากขึ้น

เพราะบางที...สิ่งที่ลูกต้องการจากแม่ อาจไม่ใช่แม่ที่พูดทุกครั้ง หรือแม่ที่มีคำตอบให้กับทุกอย่าง แต่อาจเป็นแม่ที่พร้อมจะเข้าใจเขามากขึ้นในทุก ๆ วัน

ขอให้หนังสือ “แม่เถิดลูก” เล่มนี้ เป็นจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ ที่จะพาแม่กลับมาใส่ใจหัวใจของลูกอีกครั้ง



แม่เท็กลูก • หน้า 3



แม่เท็กลูก

คำนำ • ความหวังยังอยู่

และหาวันนี้คุณกำลังรู้สึก ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกกำลังห่างออกไป...

อย่าเพิ่งหมดหวังนะคะ

เพราะตราบดีที่ยังมีความรัก เรายังมีโอกาสที่จะเข้าใจกันใหม่เสมอ

ด้วยความรักจากหัวใจของแม่คนหนึ่งถึงแม่ทุกคน

เพราะเมื่อ “แม่เท็กลูก” ลูกก็จะเริ่ม เท็กว่า “แม่เท็กฉัน” และ “แม่รักฉัน” มากแค่ไหน

จากใจผู้เขียนถึงหัวใจของพ่อแม่ลูกทุกๆดวง



แม่เทกลูก • หน้า 4



เมื่อความเหนื่อยพุดเร็วกว่าหัวใจ

บทนำ

สวัสดีค่ะคุณแม่ทุกคน หรือใครก็ตามที่กำลังเปิดอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่

เคยไหมคะ...

วันที่เราเหนื่อยจากงาน กลับถึงบ้านด้วยความหวังเพียงเล็ก ๆ ว่ายากพักกาย พักใจ พักสมองสักหน่อย เพื่อเก็บแรงไว้สำหรับวันพรุ่งนี้

แต่ภาพที่เห็นตรงหน้ากลับเป็นบ้านที่ยังรก ลูกยังไม่ทำการบ้าน แต่นั่งเล่นเกมอย่างเมามันส์ และแม้แต่หน้าของแมื่อยังไม่เจียขึ้นมานอง

ความเหนื่อย ความหงุดหงิด และเสียงในหัวจึงทำงานเร็วกว่าหัวใจ

“ทำไมทำแบบนี้!” หรือ “ทำไมไม่เหมือนลูกบ้านอื่นเขาบ้าง!”



แม่เทกลูก • หน้า 5



เมื่อความเหนื่อยพุดเร็วกว่าหัวใจ

บทนำ

ประโยคเหล่านั้นหลุดออกไปแทบจะโดยอัตโนมัติ

แล้วทุกอย่างก็เงียบลง...ลูกมองแม่ด้วยหางตา ก่อนจะเดินเข้าห้องไปโดยไม่พูดอะไรอีก

ส่วนแม่...นั่งกินข้าวอยู่คนเดียว ความเงียบในบ้านกลับดังยิ่งกว่าคำพูดใด ๆ

แม่เริ่มรู้สึกผิด น้ำตาลคลอ และแอบหวังอยู่ลึก ๆ ว่า ประตูห้องจะเปิดออก แล้วลูกจะเดินกลับมานั่งกินข้าวกับแม่เหมือนเดิม พร้อมกับคำถามเดิม ๆ ที่วนอยู่ในหัว

“ทำไมเราถึงเป็นแม่ที่ใจร้อนแบบนี้อีกแล้ว?”, “ทำไมลูกถึงเป็นแบบนี้?”, “ทำไมเราถึงคุยกันดี ๆ ไม่ได้สักที?”



แม่เท็ก ลูก • หน้า 6



ความตั้งใจที่แม่ต้องการสื่อสาร และประสบการณ์ที่ลูกถูกทิ้งไว้อาจเป็นคนละเรื่อง

บทนำ • สิ่งทีลูกได้ยิน

บางครั้งเราอาจไม่เคยรู้เลยว่า ในแต่ละวันที่เราพยายามเลี้ยงดู ปกป้อง และสอนลูกด้วยความรัก เราอาจกำลังสร้าง “บาดแผล” เล็ก ๆ ในใจของลูกขึ้นมาโดยไม่ตั้งใจ

ไม่ใช่เพราะเราไม่รักลูก

ตรงกันข้ามเลยค่ะ...

เพราะเรารักลูกมาก เราจึงอยากให้เขาเป็นอย่างที่เราคิดว่า “ดี” เราอยากให้ลูกมีอนาคตที่ดี อยากให้ลูกมีความรับผิดชอบ อยากให้ลูกเป็นเด็กดี อยากให้ลูกประสบความสำเร็จ และอยากให้ลูกไม่ต้องเจอความผิดพลาดแบบที่เราเคยเจอ



แม่เท่ลูก • หน้า 7



ความตั้งใจที่แม่ต้องการสื่อสาร และประสบการณ์ที่ลูกถูกทิ้งไว้อาจเป็นคนละเรื่อง

บทนำ • สิ่งที่ลูกได้ยิน

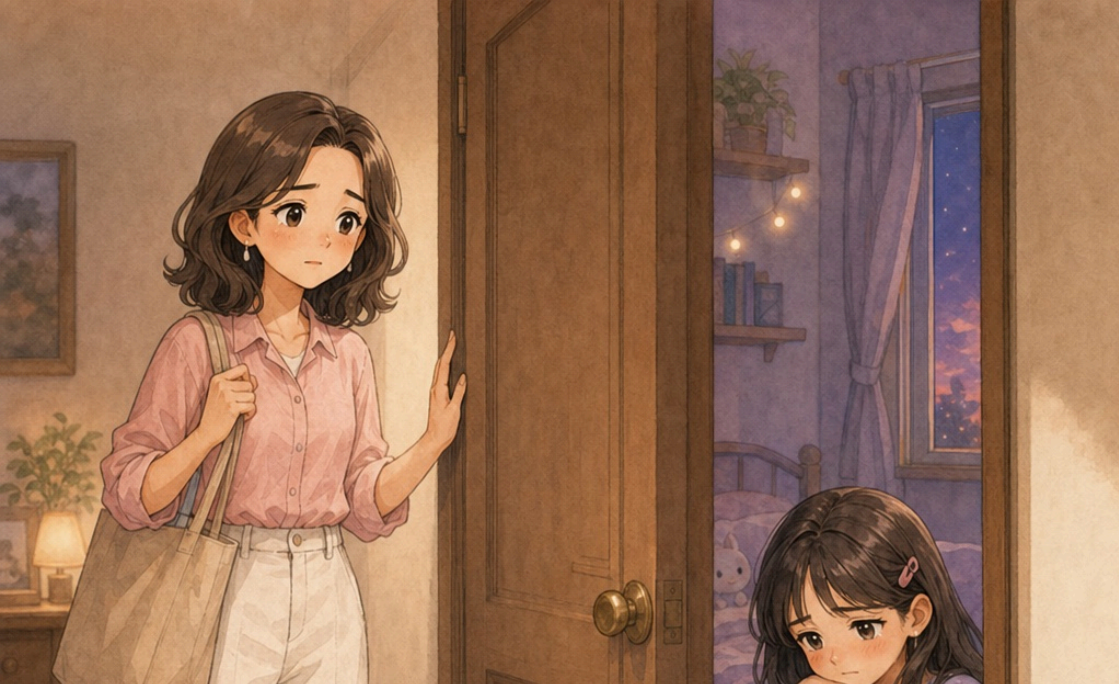
แต่สิ่งหนึ่งที่แม่อาจมองข้ามไปคือ...สิ่งที่แม่ตั้งใจจะสื่อสาร กับสิ่งที่ลูกได้ยิน อาจเป็นคนละเรื่องกัน

แม่อาจตั้งใจพูดว่า “แม่เป็นห่วงอนาคตของลูก”

แต่สิ่งที่ลูกได้ยินอาจเป็น “แม่ไม่เคยพอใจในตัวฉันเลย”

แม่อาจตั้งใจพูดว่า “แม่อยากให้ลูกมีความรับผิดชอบ”

แต่สิ่งที่ลูกได้ยินอาจเป็น “ฉันไม่เคยพอใจในสายตาแม่”



แม่เท็กลูก • หน้า 8



แม่เท็กลูกนำไปสู่การพลัดความสัมพันธ์ได้

บทนำ • วันที่ลูกเริ่มห่าง

แม่อาจตั้งใจเตือนเพราะรัก แต่ลูกอาจทำลงได้ขึ้นว่า “แม่ไม่เชื่อในตัวฉัน”

และเมื่อคำพูดเหล่านี้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ วันแล้ววันเล่า ความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกก็อาจค่อย ๆ เปลี่ยนไปโดยที่เราไม่รู้ตัว
จนวันหนึ่ง...ลูกเริ่มไม่เล่าอะไรให้ฟัง เริ่มไม่อยากคุย เริ่มปิดประตูห้อง เริ่มห่างออกไปทีละน้อย และวันนั้นเองที่แม่อาจเพิ่งดาស់ว่างว่า
แม่ไม่เคยรักลูกน้อยลงเลย แต่บางที ลูกอาจไม่เคยได้รับความรักนั้นในแบบที่แม่ตั้งใจมอบให้
การได้รับรู้หรือเกิดความรู้สึก ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของลูก จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่คู่มากับการค้นหาของแม่ที่รักลูกสุดหัวใจ
นำไปสู่การค้นพบ ที่พลัดความสัมพันธ์ของแม่ลูกให้กลับมาเยื่อมได้อีกครั้ง



แม่เทกลูก • หน้า 9



บทที่ 1

บทที่ 1: 10 ประโยคที่กลายเป็นบ่อนทำลายความสัมพันธ์

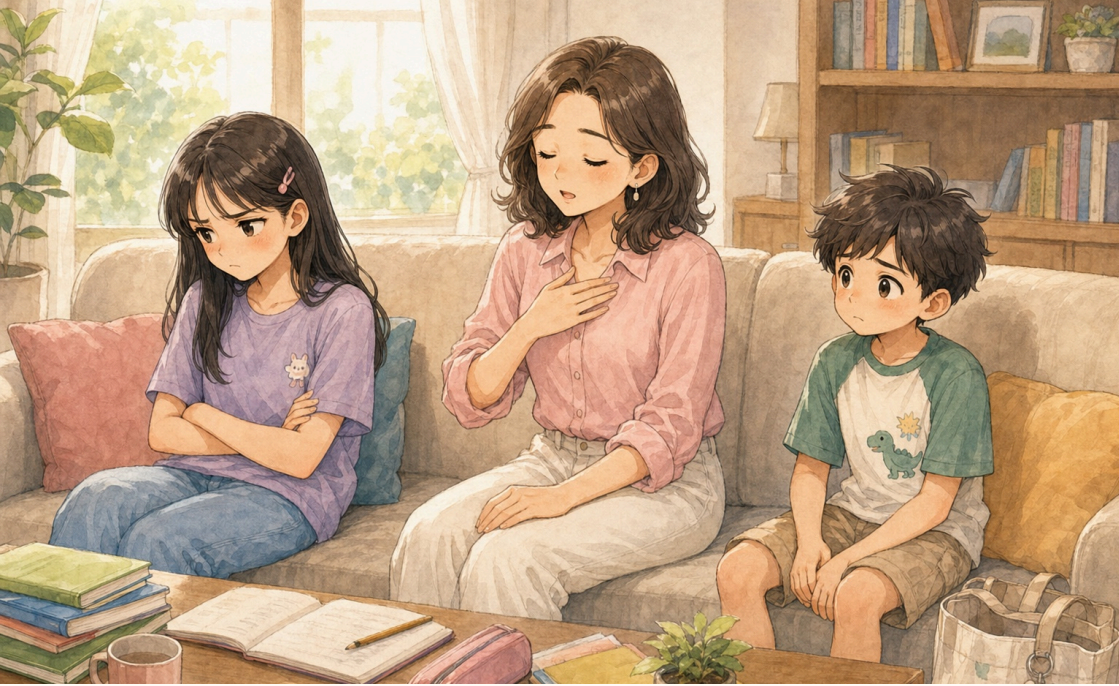
บางครั้ง...สิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกห่างไกลกัน ไม่ใช่เรื่องใหญ่โต

แต่อาจเป็นเพียง คำพูดเล็ก ๆ ที่เราพูดซ้ำ ๆ จนกลายเป็นความรู้สึกบางอย่างในใจของลูก

เราอาจพูดเพราะเป็นห่วง พูดเพราะหวังดี พูดเพราะอยากให้ลูกเป็นคนที่ดี หรือพูดเพราะเราเหนื่อยจนไม่มีแรงจะพูดอย่างอื่น

แต่สิ่งที่พ่อแม่ “ตั้งใจจะสื่อ” กับสิ่งที่ลูก “ได้ยิน” อาจไม่ใช่เรื่องเดียวกัน

ประโยคบางประโยคที่เราคิดว่าเป็นเพียงการสอน อาจกลายเป็นการตำหนิ คำพูดที่เราคิดว่าเป็นการเตือน อาจกลายเป็นการลดคุณค่า และคำพูดที่เราคิดว่าเป็นการแสดงความรัก อาจกลายเป็นบาดแผลที่ลูกเก็บไว้ในใจ



แม่เถิดลูก • หน้า 10



บทที่ 1

บทที่ 1: 10 ประโยคที่กลายเป็นบ่อนทำลายความสัมพันธ์

ในบทนี้ เราจะมาดูกันว่า 10 ประโยคที่พ่อแม่อาจเผลอพูดจนกลายเป็นบ่อนทำลายความสัมพันธ์กับลูก มีอะไรบ้าง

ไม่ใช่เพื่อให้เรากลายเป็นพ่อแม่ที่ต้อง “พูดให้ถูกทุกคำ”

แต่เพื่อให้เราได้หยุดสักนิด... พังให้ลึกขึ้นอีกหน่อย และมองเห็นว่า เบื้องหลังคำพูดของลูก อาจมีความรู้สึกบางอย่างที่กำลังรอให้เรา “เก็ท” เพราะบางครั้ง การเปลี่ยนคำพูดเพียงไม่กี่คำ อาจเปลี่ยนทั้งความสัมพันธ์ได้



แม่เท็ก ลูก • หน้า 11



10 ประโยคบ่อแก้ความสับสน

01 “ทำไมทำตัวแบบนี้”

สิ่งที่เราตั้งใจ: อยาให้ลูกหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และอย่ารู้เหตุผล

สิ่งที่ลูกได้ยิน: "พ่อแม่กำลังตัดสินว่าฉันผิดและตำหนิในสิ่งที่ฉันทำ"

ความรู้สึก/พฤติกรรมตอบสนองจากลูก: ลูกเริ่มสร้างเกราะป้องกันตัวเอง โดยการเถียง หรือเดินเสียง ไม่ตอบคำถาม ไม่คุย และแสดงความเป็นพอใจ เพราะ คำว่า "ทำไม" ด้วยน้ำเสียงตำหนิ ทำให้ลูกรู้สึกว่าตัวเองกำลังทำผิด หรือถูกจับผิด

วิธีแก้แบบแม่เท็ก: เปลี่ยนมาพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแทน เช่น "แม่เห็นว่าลูกปิดประตูแรง เมื่อเกิดอะไรขึ้นเหรอ?" คือการแยกพฤติกรรมออกจากตัวตนของลูก พฤติกรรมแก้ไขได้ โดยไม่ต้องทำให้เขารู้สึกว่า ตัวตนของเขาบกพร่องหรือผิดปกติ



แม่เท็ก ลูก • หน้า 12



10 ประโยคบ่อนทำลายความสัมพันธ์

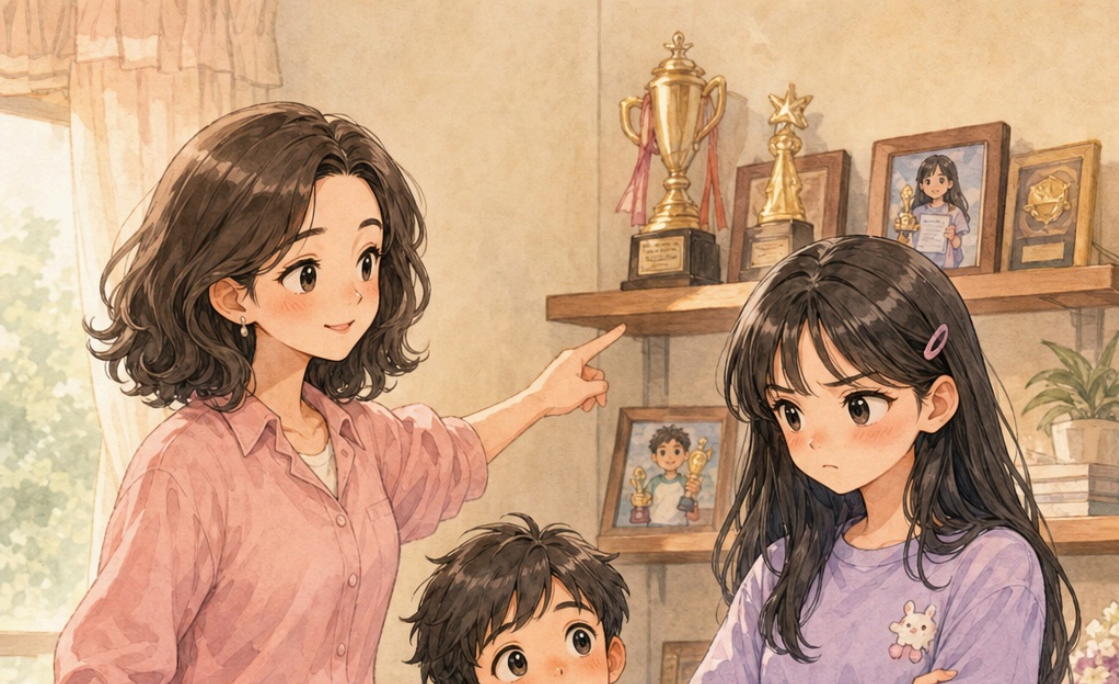
02 “วันนี้ไปสร้างปัญหาอะไรมาอีก”

สิ่งที่เราตั้งใจ: เหนื่อยกับปัญหาเดิม ๆ และอยากให้คุณได้รับผิดชอบ

สิ่งที่ลูกได้ยิน: "เธอคือตัวปัญหา/สร้างปัญหาอีกแล้ว" (คำว่า "อีก" มันทำร้ายจิตใจมากนะแม่... เหมือนแม่เป็นนักสะสมความผิดของลูก)

ความรู้สึก/พฤติกรรมตอบสนองจากลูก: หงุดหงิด, รำคาญ, ไม่พอใจ, ไม่อยากคุยต่อ

วิธีแก้แบบแม่เท็ก: เริ่มต้นจากแม่ไม่ตัดสินจากมุมมองของตัวเอง แล้วถามว่า "วันนี้ มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง อยากเล่าให้แม่ฟังมั้ย?" ที่สำคัญคือ ฟังให้จบก่อน แล้วค่อยคุยกันว่าใครต้องรับผิดชอบอะไร การฟังก่อนและฟังให้จบไม่ได้แปลว่าเข้าข้างลูก แต่มันคือการให้พื้นที่ลูกได้สื่อสารแบบไม่มีอะไรค้างคา ลูกจึงไม่ต้องใช้พลังทั้งหมดและเวลาที่มี ไปกับการปกป้องตัวเอง "จากแม่"



แม่เท็ก ลูก • หน้า 13



10 ประโยคบ่อนทำลายความสัมพันธ์

03 “ทำไมไม่เหมือนลูกบ้านอื่นเลย”

03 “ทำไมไม่เหมือนลูกบ้านอื่นเลย” (หรือ “ตอนแม่ทำลูก แม่ทำได้มากกว่านี้เยอะ”)

สิ่งที่เราตั้งใจ: อยากกระตุ้น อยากให้เห็นตัวอย่าง

สิ่งที่ลูกได้ยิน: “ฉันไม่ดีพอ เพราะฉันไม่เหมือนคนนั้น”

ความรู้สึก/พฤติกรรมตอบสนองจากลูก: ไม่ชอบที่ถูกเปรียบเทียบ เริ่มต่อต้าน... ฉันก็เป็นแบบนี้ ใครจะทำไ

วิธีแก้แบบแม่เท็ก: ยอมรับในตัวลูก ไม่พยายามให้ลูกเป็นเหมือนใคร และไม่เอาลูกไปเปรียบเทียบกับคนอื่นหรือแม่แต่ตัวเอง แล้วถามว่า “ลูกแฮปปี้กับผลลัพธ์นี้ หรือมีอะไรที่ลูกอยากยกระดับบ้าง หากต้องการอะไรจากแม่ บอกได้นะ”



10 ประโยคบ่อนทำลายความสัมพันธ์

04 “แค่นี้เอง อย่าคิดมาก”

สิ่งที่เราตั้งใจ: อยากปลอบให้ลูกสบายใจ

สิ่งที่ลูกได้ยิน: "ฉันคิดมากเกินไป/ฉันทำให้เรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่/เรื่องของฉันไม่สำคัญ"

ความรู้สึก/พฤติกรรมตอบสนองจากลูก: แม่ไม่เข้าใจอะไรเลย/แม่ไม่เห็นความสำคัญ ต่อไปนี้จะไม่บอก/ไม่พูดอะไรให้ฟังแล้ว เพราะไม่มีประโยชน์อะไร

วิธีแก้แบบแม่เท็กลูก: ลองจินตนาการว่าเราเป็นลูก อายุเท่าลูก เราจะรู้สึกแบบไหนกับสิ่งที่ลูกกำลังกังวลอยู่ เรื่องเล็กในโลกผู้ใหญ่อย่างเรา อาจใหญ่เท่าภูเขาในโลกของเด็กอย่างลูก ลองพูดว่า "ถ้าแม่เป็นลูก ก็คงรู้สึกไม่แตกต่างกัน แม่เข้าใจได้ และเมื่อแม่โตขึ้นก็ได้เรียนรู้ที่จะจัดการกับเรื่องแบบนี้ได้ดีขึ้น หลายวิธีมากขึ้น ลูกต้องการให้แม่ช่วยพอร์ทอะไร บอกแม่ได้เลยนะ"



แม่เท็ก ลูก • หน้า 15



10 ประโยคบ่อนทำลายความสัมพันธ์

05 “อย่าเถียง พ่อแม่อาบน้ำร้อนมาก่อน”

สิ่งที่เราตั้งใจ: อย่าทส้งต่อประสบนการณ อย่ากให้ลูกฟัง

สิ่งที่ลูกได้ยิน: "ประสบนการณของพ่อแม่สำคัญกว่าสิ่งที่ฉันกำลังเจอ/พ่อแม่ถูกเสมอ/ลูกไม่มีสิทธิ์"

ความรู้สึก/พฤติกรรมตอบสนองจากลูก: ไม่พูดแล้ว/ไม่มีใครฟัง/ไม่มีใครเข้าใจ/มีแต่คนอวดดี-อวดเก่ง, ถ้าไม่ให้พูดอะไร/ก็ไม่มีอะไรจะพูดต่อ, ไม่พอใจที่ถูกสั่ง แต่ไม่ถูกฟัง

วิธีแก้แบบแม่เท็กลูก: "พูดให้แม่ฟังหน่อยได้บ้ยว่าลูกเห็นแตกต่างจากพ่อกับแม่ยังงั้บ้าง" น้คือการเปิดโอกาสให้พ่อแม่, ลูก ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและกัน และหาวิธีร่วมกัน โดยไม่ต้องเสียอารมณ์หรือความรู้สึกต่อกัน และทำให้ครอบครัวสามารถอยู่ร่วมกันแบบที่มีความแตกต่างกันได้ แต่ไม่มีใครผิดที่คิดต่าง



แม่เท็กลูก • หน้า 16



10 ประโยคบ่อนทำลายความสัมพันธ์

06 “พ่อแม่แค่หวังดี จะอะไรนักรหนา”

สิ่งที่ตั้งใจ: พ่อแม่พูดเพราะความหวังดี ลูกไม่ต้องหงุดหงิดก็ได้ ใจเย็น ๆ

สิ่งที่ลูกได้ยิน: ให้ฟังเฉย ๆ แล้วทำตาม ห้ามแสดงความรู้สึก ห้ามเถียง

ความรู้สึก/พฤติกรรมตอบสนองจากลูก: ฉันแสดงความรู้สึกบ้างไม่ได้เลยเหรอ? อะไรก็เป็นปัญหาไปหมด น่าเบื่อ

วิธีแก้แบบแม่เท็กลูก: เมื่อลูกใช้อารมณ์ เพราะแม่ไม่จำเป็นต้องตอบสนองด้วยอารมณ์ นี่คือการเทรนลูกจากการกระทำ ไม่ใช่แค่คำพูด แล้วสามารถพูดกับลูกว่า "แม่ไม่ได้ตั้งใจให้ลูกหงุดหงิด แค่อยากแนะนำวิธีอื่นบ้าง เพื่อจะเป็นประโยชน์กับลูก แต่ถ้าลูกไม่โอเคก็ไม่เป็นไรเลย"



แม่เถิกลูก • หน้า 17



10 ประโยคบ่อนทำลายความสัมพันธ์

07 “ขี้เกียจจริง ๆ / ทำไมนิสัยเสียแบบนี้”

สิ่งที่เราตั้งใจ: อย่าให้ลูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สิ่งที่ลูกได้ยิน: ถูกตำหนิ/ตัดสิน/ทำผิด/ไม่ได้เรื่อง

ความรู้สึก/พฤติกรรมตอบสนองจากลูก: หงุดหงิด, ไม่พอใจ, รู้สึกถูกตัดสิน

วิธีแก้แบบแม่เถิกลูก: หยุดแปะป้ายตัดสินลูก จากพฤติกรรมบางอย่าง, ไม่พูดเพื่อระบายอารมณ์หงุดหงิดหรือ ไม่พอใจของตัวเอง

เช่น

แทนที่จะพูดว่า “ขี้เกียจจริง ๆ” เปลี่ยนเป็น “การบ้านยังไม่ได้เริ่มทำ ติดตรงไหนหรือเปล่าลูก?”

แทนที่จะพูดว่า “ทำไมนิสัยเสียแบบนี้” เปลี่ยนเป็น “ลูกหิบบอกแม่ไปใช้บิ๊ยะ ต่อไปถ้าจะใช้อะไรบอกแม่ได้เลยนะ”



แม่เท็ก ลูก • หน้า 18



10 ประโยคบ่อนทำลายความสัมพันธ์

08 “ถ้าไม่ตั้งใจเรียนแบบนี้ ก็ออกไปทำงาน!”

สิ่งที่เราตั้งใจ: ไม่อยากให้ลูกเสียเวลา, เสียอนาคต

สิ่งที่ลูกได้ยิน: "ฉันถูกตัดสินว่า ไม่ตั้งใจเรียน โดยไม่ถามสักคำว่าเกิดอะไรขึ้น, ฉันทำให้พ่อแม่ผิดหวัง, ถูกขู่ให้ออกไปทำงาน, ถูกทำร้าย"

ความรู้สึกรบกวน/พฤติกรรมตอบสนองจากลูก: ต่อต้าน, ไม่พอใจที่ถูกตัดสิน

วิธีแก้แบบแม่เท็ก: แม่ต้องนึกก่อนว่า คำพูดแบบนี้ ไม่ได้ให้พลังหรือให้กำลังใจ แต่มันเป็นคำพูดที่แสดงความไม่พอใจ ซึ่งไม่มีใครชอบแม้แต่ตัวเราเอง รวมถึงลูกเราด้วย ถ้าเปลี่ยนเป็น "ช่วงนี้มีอะไรที่กวนใจลูกบ้าง ที่ลูกยังจัดการไม่ค่อยได้ แม่พร้อมซัพพอร์ทนะ ลูกจะได้โฟกัสกับการเรียนของลูกแบบไม่ต้องกังวลอะไร" อยากรู้แม่ ๆ ได้ชัดเจนกับตัวเองก่อนว่า ผลการเรียนคือ "ตัววัดผลเรื่องเรียน ไม่ใช่ตัววัดคุณค่าในตัวลูก"



แม่เท็กลุค • หน้า 19



10 ประโยคบ่อแก้ความสับสน

09 “มือถือสำคัญกว่าครอบครัวหรือไง”

สิ่งที่เราตั้งใจ: อยากคุยกับลูก อยากให้ลูกคุยกับแม่มากกว่าเล่นโทรศัพท์

สิ่งที่ลูกได้ยิน: แม่เริ่มบ่นอีกแล้ว, แม่ประชดอีกแล้ว

ความรู้สึก/พฤติกรรมตอบสนองจากลูก: รำคาญ, ไม่อยากอยู่ตรงนี้แล้ว, ทำไมต้องจัดอันดับความสำคัญด้วย, แล้วแม่มีเรื่องสำคัญอยู่คนเดียวเหรอ, แม่รู้ได้ยังไงว่าเรื่องของฉันไม่สำคัญ

วิธีแก้แบบแม่เท็กลุค: เริ่มจากการเคารพกันและกัน บางทีพ่อแม่มีเรื่องสำคัญที่ต้องทำในโทรศัพท์ และลูกก็เช่นกัน การสร้างข้อตกลงร่วมกันทั้งครอบครัวไม่ใช่เฉพาะกับลูกเท่านั้น จึงเป็นเรื่องที่ดีกว่า ไม่ได้ทิ้งความรู้สึกผิดให้กับลูกอยู่ฝ่ายเดียว เช่น “แม่คิดถึงเวลาที่เรายู่ด้วยกันแบบไม่มีหน้าจอ เราลองเลือกช่วงสั้น ๆ ที่ทุกคนวางมือถือพร้อมกันไหม ทุกคนคิดว่าเอาช่วงเวลาไหนดี?”



แม่เท็ก ลูก • หน้า 20



10 ประโยคบ่นทำลายความสัมพันธ์

10 “มีอะไร ทำไมไม่บอกพ่อแม่”

สิ่งที่เราตั้งใจ: เสียใจที่เพิ่งรู้เรื่อง เสียใจว่าลูกไม่บอก และอยากช่วย อยากปกป้องลูก

สิ่งที่ลูกได้ยิน: "ทำไมถึงปิดบังพ่อแม่ ทำไมไม่พูดความจริงกับพ่อแม่"

ความรู้สึก/พฤติกรรมตอบสนองจากลูก: รู้สึกผิด, รู้สึกแย่ และแยกว่าเดิม เหมือนถูกซ้ำเติม

วิธีแก้แบบแม่เท็ก: สื่อสารแบบเข้าใจ ไม่พูดถึงเรื่องที่ผ่านมา ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้ "ตอนนี้ลูกโอเคมั้ย ปลอดภัยรึเปล่า และต้องการให้พ่อหรือแม่ช่วยอะไรบ้าง?" เมื่อทุกอย่างถูกจัดการเรียบร้อยแล้ว สร้างโอกาสในการพูดคุยกัน เช่น "ต่อไป ลูกมีอะไรเล่าให้แม่ฟังได้ทุกอย่างนะ" นี่คือการที่ทั้งประสบการณ์ให้ลูกไม่ต้องกังวลที่จะพูดกับพ่อแม่ได้ทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือใหญ่ก็ตาม



แม่เถกเถก • หน้า 21



บทที่ 2: 15 ประโยคต้องห้าม

บางคำพูด...ใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาทีในการพูดออกไป แต่ลูกอาจใช้เวลาหลายปีในการลืม เพราะสิ่งสำคัญไม่ใช่แค่สิ่งที่เราพูด แต่มันคือ “สิ่งที่ทิ้งไว้กับลูก” จนกลายเป็นบปบในใจ

15 ประโยคต้องห้ามต่อไปนี้ คือประโยคที่พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องพูด

01 ถ้ายังทำแบบนี้ แม่ไม่รักแล้ว

สิ่งที่ทิ้งไว้กับลูก:

→ จะได้รับความรักจากแม่ เมื่อทำในสิ่งที่แม่พอใจเท่านั้น



แม่เถิดลูก • หน้า 22



บทที่ 2: 15 ประโยคต้องห้าม

02 ฉันก็ต้องมาเรียกพ่อ/แม่

สิ่งที่ถึงไวกับลูก:

→ จะเรียกพ่อแม่ได้ก็ต่อเมื่อทำในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการเท่านั้น

03 ทำไมถึงโง่แบบนี้

สิ่งที่ถึงไวกับลูก:

→ ถูกด้อยค่า

04 ทำไมไม่รู้จักรัก

สิ่งที่ถึงไวกับลูก:

→ รู้สึกว่าตัวเองโง่เง่าในสายตาพ่อแม่

05 เมื่อไหร่จะโตพอสักที

สิ่งที่ถึงไวกับลูก:

→ เป็นลูกที่ไม่ได้เรื่องในสายตาพ่อแม่

06 ทำได้แค่นี้จริงๆ เหม

สิ่งที่ถึงไวกับลูก:

→ สิ่งที่คุณทำไม่มีคุณค่าเพียงพอ



บทที่ 2: 15 ประโยคต้องห้าม

07 คิดเองไม่เป็นหรือไง

สิ่งที่ถึงไวกับลูก:

→ เป็นลูกที่ต้องคิดได้ด้วยตัวเอง ทานพ่อแม่ไม่ได้ และต่อไปก็จะไม่ทาน

08 ลูกทำให้แม่ผิดหวังมากเลยรู้มั๊ย

สิ่งที่ถึงไวกับลูก:

→ ฉันเป็นความผิดหวังของครอบครัว ไม่มีใครภูมิใจในตัวฉัน

09 ลูกทำให้พ่อแม่อับอายมาก

→ คุณค่าของฉันขึ้นอยู่กับสายตาของคนอื่น

10 นิสัยแบบนี้ไม่มีใครเขาชอบหรอก

สิ่งที่ถึงไวกับลูก:

→ เป็นลูกที่แย่ และไม่เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ไม่มีใครยอมรับ



แม่เถิดลูก • หน้า 24



บทที่ 2: 15 ประโยคต้องห้าม

11 วันหนึ่งแม่ไม่อยู่แล้วจะรู้สึก

สิ่งที่กังวลกับลูก:

→ รับความรักผ่านความกลัวและความรู้สึกผิด

12 แม่ทำให้ขนาดนี้แล้ว ยังไม่พอใจอีกเหรอ

สิ่งที่กังวลกับลูก:

→ ฉันไม่มีสิทธิ์เรียกร้องอะไรอีก

13 คนอื่นยังทำได้เลย ทำไมลูกถึงทำไม่ได้

สิ่งที่กังวลกับลูก:

→ แม่เห็นคุณค่าของคนอื่นมากกว่าฉัน

14 ที่พ่อแม่เหนื่อยทุกวันนี้ก็เพราะลูก

สิ่งที่กังวลกับลูก:

→ ฉันเป็นภาระของพ่อแม่

15 เห็นมีย แม่บอกแล้วลูกไม่ฟังเอง

สิ่งที่กังวลกับลูก:

→ แม่ไม่ได้อยู่ข้างฉัน แม่รอช้าเต็ม



บทที่ 3: 10 ขั้นตอน สร้างความสัมพันธ์ใหม่ ในวันที่ยังไม่สายเกินไป

เราอาจย้อนกลับไปแก้อดีตไม่ได้ แต่เราสามารถเริ่มต้นความสัมพันธ์แบบใหม่กับลูกได้ตั้งแต่วันนี้ โดยไม่ต้องรอให้ลูกเปลี่ยนก่อน

01 ความสัมพันธ์ที่ห่าง ไม่ได้แปลว่าหมดทางกลับมาใกล้กัน

แม่: ไม่ยอมแพ้ และสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่เราต้องชนะ คือใจของเราเอง ใจที่อยากยอมแพ้ในวันที่ลูกไม่ได้เป็นแบบที่เราต้องการ เอาชนะใจที่กำลังถอยจากความรักและความตั้งใจให้ความสัมพันธ์กลับมาใช้การได้

แม่: ปลอ่ย การปลอ่ยให้อดีตมันจบอย่างสมบูรณ์แบบ และไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับสิ่งที่แม่กำลังสร้างตอนนี้

แม่: สร้าง สร้างการเป็นแม่แบบใหม่ในทุก ๆ วินาที ไม่มีสิ่งใดที่แม่ยึดติด แม่เป็นแบบไหนก็ได้ ไม่ว่าลูกจะทำได้หรือไม่ลูกใจ/ไม่ลูกใจ แต่แม่ไม่เคยหยุดสร้างความสัมพันธ์ให้ใช้การได้



แม่เทกลูก • หน้า 26



บทที่ 3: 10 ขั้นตอน สร้างความสัมพันธ์ใหม่ ในวันที่ยังไม่สายเกินไป

02 ก่อนสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ต้องยอมรับความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่

แม่: ยอมรับ ว่าที่ผ่านมา/ตอนนี้ ความสัมพันธ์ มันใช้การไม่ได้ และยอมรับว่าแม่ก็เป็นต้นเหตุที่ทำให้มันใช้การไม่ได้

***การยอมรับ และเป็นต้นเหตุ ไม่ใช่การทำให้ตัวเองกลายเป็นคนผิด แต่มันคือการไม่โยนความผิดให้กันและกัน



บทที่ 3: 10 ขั้นตอน สร้างความสัมพันธ์ใหม่ ในวันที่ยังไม่สายเกินไป

03 หยุดพยายามเอา “ลูกคนเดิม” กลับคืนมา

แม่: เข้าใจ ว่าลูกจะไม่ได้เป็นเด็กน้อย 5 ขวบที่วิ่งตามแม่ต้อย ๆ และทำทุกอย่างที่แม่บอกอีกต่อไป เมื่อลูกเติบโตขึ้น เขามีความคิดของตัวเอง มุมมองของตัวเอง คิดหรือตัดสินใจเอง

แม่: ไม่คาดหวัง ว่าลูกจะเป็นแบบเดิม ๆ แบบเดียว เพราะแม่จะไม่สมหวัง แม้แต่แม่เองก็ไม่ได้เป็นคนเดิมตลอดเวลาเช่นกัน



แม่เก็กลูก • หน้า 28



บทที่ 3: 10 ขั้นตอน สร้างความสัมพันธ์ใหม่ ในวันที่ยังไม่สายเกินไป

04 รู้จักลูกคนที่อยู่ตรงหน้าเราในวันนี้แบบใหม่

แม่: มีสติ กับลูกที่อยู่ตรงหน้าเรา ไม่ใช่ลูกในอดีต หรือในจินตนาการ

แม่: มองเห็นลูก ได้ยินลูก เก็กลูก ที่อยู่ตรงหน้าเราตอนนี้ ตอนนี้ และตอนนี้อีกครั้งไปเรื่อย ๆ

05 เริ่มต้นใหม่ด้วยเรื่องเล็ก ๆ ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่

แม่: เป็นพื้นที่ ที่ปลอดภัย เบาสบาย ไม่หนัก ไม่สำคัญและทำให้เป็นเรื่องใหญ่ไปหมด เริ่มจากบทสนทนาเล็ก ๆ ที่ให้ความสบายใจให้กันและกัน เรื่องที่สนใจร่วมกัน ดูหนังที่ชอบด้วยกัน กินของโปรดด้วยกัน ไปซื้อของด้วยกัน



บทที่ 3: 10 ขั้นตอน สร้างความสัมพันธ์ใหม่ ในวันที่ยังไม่สายเกินไป

06 ฟังโดยไม่รีบแก้ หรือตัดสิน

แม่: ฟัง และฟังอย่างตั้งใจ ฟังเพื่อโลกของลูก ไม่ใช่ฟังเพื่อสอนลูก บางครั้งลูกไม่ได้ต้องการความคิดเห็น หรืออยากให้แม่สอนอะไร บางทีเขาแค่ต้องการคนฟัง ฟังโดยไม่ตัดสิน และฟังใจบ ให้อูกพูดทั้งหมดโดยไม่ต้องแนะนำ หรือแก้ไขอะไร

07 คำขอโทษของแม่ ไม่ได้ทำให้แม่เสียความเป็นแม่ หรือเสียศักดิ์ศรี

แม่: ไร้อัตน เพราะแม่ไม่ใช่เจ้าชีวิต แม่ไม่ได้เหนือกว่าลูก แม่พลาดแม่ก็ขอโทษได้ ไม่ใช่การลดศักดิ์ศรี เพราะแม่ไม่มีศักดิ์ศรีใด ๆ กับลูก แม่คือคนที่รักและพร้อมอยู่เคียงข้างและให้พลงกับลูก



แม่เท็ก ลูก • หน้า 30



บทที่ 3: 10 ขั้นตอน สร้างความสัมพันธ์ใหม่ ในวันที่ยังไม่สายเกินไป

08 อย่าคาดหวังว่าลูกต้องเปิดใจทันที

แม่: เข้าใจ ว่าที่ผ่านมาเราอาจกังวลใจให้ลูกโดยไม่ได้ตั้งใจในหลาย ๆ ครั้ง กับช่วงเวลาหลาย ๆ ปีที่ผ่านมา อย่าคาดหวังว่าลูกต้องเปิดใจทันที ให้เวลาลูกได้ปรับตัวเข้ากับคนใหม่ที่กำลังปรับตัวเพื่อลูกเช่นกัน จำไว้ว่ากรุงโรมไม่ได้สร้างเสร็จในวันเดียว



แม่เท็ก ลูก • หน้า 31



บทที่ 3: 10 ขั้นตอน สร้างความสัมพันธ์ใหม่ ในวันที่ยังไม่สายเกินไป

09 ความสัมพันธ์ใหม่ไม่ได้แปลว่าไม่มีความแตกต่าง

แม่: อนุญาตให้ลูกแตกต่าง และไม่ทำให้ความแตกต่างผิด และอาจมีความขัดแย้งกันบ้าง และไม่จำเป็นต้องลงเอยด้วยการทะเลาะ ทั้งความแตกต่างและความขัดแย้งคือโอกาสที่แม่ลูกได้เรียนรู้และปรับตัวเข้าหากันและกัน เพื่อยกระดับความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นขึ้น



บทที่ 3: 10 ขั้นตอน สร้างความสัมพันธ์ใหม่ ในวันที่ยังไม่สายเกินไป

10 เริ่มใหม่ได้ แม่อาจทำพลาด

แม่: เริ่มใหม่ได้เสมอ การเป็นแม่แบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคย และไม่เคยเป็นมาก่อน มันสำคัญมากที่แม่ก็ต้องให้พื้นที่ตัวเองด้วย อนุญาตให้ตัวเองผิดพลาด และล้มเหลวได้ และก็เริ่มใหม่ได้ทุกครั้ง ตราบใดที่เรายังคงรัก และตั้งใจสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับลูก เราก็ต้องตั้งใจสร้างการเป็นแม่แบบใหม่ โดยไม่ย่อท้อเช่นกัน

ลูกไม่ได้ต้องการแม่ที่ไม่เคยพลาดเลยสักครั้งในชีวิต แต่ลูกแคอยากมั่นใจว่า “ไม่ว่าโลกข้างนอกจะโหดร้ายกับเขาแค่ไหน และไม่ว่าความสัมพันธ์ของเรามีรอยร้าวสักกี่ครั้ง “บ้าน” และ “อ้อมกอดของแม่” ก็ยังเป็นที่พักพิงที่ปลอดภัยที่สุดเสมอ” เพราะความสุขของแม่ คือการได้เห็นลูกมีความสุข



บทที่ 4: 10 ประโยคของคำที่ลูกอยากได้ยิน

01 แม่รู้ว่าลูกทำเต็มที่แล้ว และทำเต็มที่เสมอ

→ มีคนเคียงข้างและเข้าใจ ยอมรับ เห็นคุณค่าในตัวเอง

02 ลูกทำได้อยู่แล้ว แม่เชื่อมั่นในตัวลูก

→ ลูกมีกองเชียร์ มี FC ตัวจริง ทำให้ลูกมั่นใจ/มั่นคง

03 แม่ภูมิใจในตัวลูกเสมอ

→ สร้างพื้นที่ให้ลูกภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่สงสัยตัวเอง

04 อยู่กับแม่ ลูกเป็นตัวของตัวเองให้เต็มที่ ไม่ต้องกังวลอะไร แม่ไม่ตัดสินลูกอยู่แล้ว

→ การอนุญาตให้ลูกได้เป็นตัวของตัวเอง และแสดงออกได้อย่างเต็มที่

05 แม่อยู่ตรงนั้นนะ มีอะไรให้ซัพพอร์ต บอกได้เลย

→ ให้ลูกอุ่นใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่มีที่พึ่งที่แข็งแกร่ง



บทที่ 4: 10 ประโยคทองคำที่ลูกอยากได้ยิน

06 ลูกเลือกทุกอย่างสำหรับชีวิตตัวเองได้เลย ผิดพลาดบ้างไม่มีปัญหา ยังไงแม่อีกยังอยู่ตรงนี้

→ ให้อิสระกับลูก โดยที่ลูกรู้สึกถึงพื้นที่ปลอดภัย และทำให้ลูกมั่นใจ

07 แม่เข้าใจผิด แม่ขอโทษ

→ สำคัญมาก เพราะทำให้ลูกรู้ว่า แม่ก็ผิดได้ และแม่รับผิดชอบได้ โดยไม่ต้องรักษาภาพว่าแม่ถูกเสมอ

08 ไม่ว่าลูกจะเลือกเป็นใคร หรือเลือกใช้ชีวิตแบบไหน แม่ก็รักลูก

→ สื่อถึง unconditional love และการไม่เอาความรักไปผูกกับความสำเร็จหรือการเลือกของลูก



แม่เหล็กลูก • หน้า 35



บทที่ 4: 10 ประโยคทองคำที่ลูกอยากได้ยิน

09 ลูกไม่จำเป็นต้องเก่ง หรือ สมบูรณ์แบบ และไม่จำเป็นต้องพิสูจน์อะไรกับแม่

→ เป็นประโยคที่ช่วยลดแรงกดดัน โดยเฉพาะถ้าลูกเคยรู้สึกที่ต้องทำให้แม่ภูมิใจ

10 ไม่ว่าลูกจะดืบลกับอะไรในชีวิต แม่อยู่ตรงนี้ เป็นที่พึ่งพาให้ลูกเสมอ

→ ปิดท้ายด้วยความรู้สึกที่ “บ้านและแม่ยังเป็นที่พักพิงพาให้ลูกเสมอ”



แม่เท็กลูก • หน้า 36



บทส่งท้าย

แม่คนใหม่ เริ่มได้ตั้งแต่วันนี้

เราไม่สามารถกลับไปเป็นแม่ในวันแรกของชีวิตลูกได้อีกแล้ว แต่เราสามารถเป็นแม่คนใหม่ในชีวิตของลูก ตั้งแต่วันนี้ได้เสมอ

ขอให้แม่ ๆ ทุกคน ใช้ความรักนำทาง ใช้ความเข้าใจเป็นตัวผ่าน เข้าสู่หัวใจของลูก เป็นแม่ที่คอยเคียงข้าง เป็นแม่ที่เท็กลูก และทำให้เส้นบาง ๆ ระหว่างแม่ลูกหายไป เป็นชัยชนะเหนืออดีตที่แม่เองก็คาดไม่ถึง แต่มันเกิดขึ้นได้ เพราะหัวใจที่ยิ่งใหญ่ของแม่



“เราไม่สามารถกลับไปเป็นแม่ในวันแรกของชีวิตลูกได้อีก
แล้ว แต่เราสามารถเป็นแม่คนใหม่ในชีวิตของลูก ตั้งแต่วัน
นี้ได้เสมอ”

แม่เก็กลูก