



การจะให้ลูกเลี้ยงปรับเปลี่ยนตัวเอง ใ่ว่าจะทำง่าย เราต้องใจเย็น ให้เด็กมีเวลา มีโอกาส

&ldquo;การจะให้ลูกเลี้ยงปรับเปลี่ยนตัวเอง ใ่ว่าจะทำง่าย เราต้องใจเย็น ให้เด็กมีเวลา มีโอกาส&rdquo;

การมีคู่คิด มิตรคู่บ้านเป็นสิ่งที่ดี แต่บางครั้งอยากมีเพื่อนคู่คิดที่รู้จักคิด ไม่ทำตัวน่าเบื่อหน่ายหรือสร้างปัญหา เพราะเราก็มีปัญหาให้คิดน่าปวดหัวอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้วเช่นกัน บางครั้งเราจึงไม่ยอมรับปัญหาของใคร แม้แต่คนที่เรารัก เช่น สามีกับลูกเลี้ยง หากเขายังให้เรารับรู้หรือแก้ปัญหามา เราจะไม่เครียด ปวดหัว หงุดหงิด เป็นต้น หากเรามีอารมณ์ออกมา ลูกอาจไม่สบายใจ ตกใจ กลัว ฯลฯ จนไม่ยอมเข้าใกล้เราและสามีก็ได้

ผู้เชี่ยวชาญเรื่องสุขภาพให้ข้อคิดว่า ที่เป็นปัญหามากก็คือ ลูกเลี้ยง ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อน บางครั้งพูดกันอาจจะสะเทือนใจกันได้

**๕ ข้อควรยึดหลักสำคัญ ดังนี้**



1. **สื่อสารสำคัญ** ถ้าเรามีลูกเลี้ยง ควรตกลงกับเขาให้ได้ก่อนจะอยู่ร่วมกันว่า เราจะยอมรับสั่งสอนลูกเลี้ยงได้แค่ไหน จะให้ดีควรให้พ่อของลูกเลี้ยงดูแลรับผิดชอบลูกของเขาเป็นหลัก เพราะเด็กอาจจะไม่ต่อต้านหรือไม่พอใจเท่าเราทำเอง ยกเว้นเรากับลูกเลี้ยงสนิทสนม รักใคร่ไว้วางใจ และเห็นเราคือแม่เลี้ยงที่เขาพอจะชอบพอรักใคร่ได้ อย่างไรก็ตาม พ่อเด็กกับเราต้องปรึกษาหารือกันและยอมรับเลี้ยงดูแบบเป็นหนึ่งเดียวกัน

2. **อย่าท้อกับการต่อต้าน** ไม่ว่าในรูปใด ตั้งแต่ไม่เคารพเรา ก็ไม่ต้องแสดงความไม่พอใจ ก็เราเป็นผู้ใหญ่ ผ่านร้อนผ่านหนาวมายาวนาน แม่ลูกเลี้ยงจะทำตัวไม่น่ารัก ก็ต้องเข้าใจว่า พ่อเลิกกับแม่ เด็กยอมสะเทือนใจที่ไม่มีแม่อยู่กับพ่อเหมือนคนอื่น แคมพอยังมีแม่คนใหม่ ก็เท่ากับพ่อไม่รักแม่ของเขา ไปรักหญิงอื่นจนลืมแม่ของเขา หรืออาจไม่รักพวกเขาเท่าเราก็ได้

เด็กมีสิทธิคิด ไม่ว่าจะเล็กหรือโตแล้ว หรือวัยรุ่น ยิ่งวัยรุ่นยิ่งคิดมาก น้อยใจง่าย อารมณ์รุนแรง ถ้ารักก็รักถึงใจ เกลียดก็เกลียดเข้าไส้ นี่คือพัฒนาการของวัยรุ่น ถ้าเราเข้าใจก็พอจะอยู่กันได้ไม่ยาก เป็นการไม่นมกก่อนไม่แข็งให้ลูกเลี้ยงเขาใจ (แม้จะไม่เข้าใจ) โดยต้องใจเย็น แม่จะอยากตีสักทีให้หายหมั่นไส้ เช่น ลูกเลี้ยงขอให้ทำอะไรหรือขออะไร เราอาจจะปฏิเสธ แต่ต้องบอกเหตุผลว่า ทำไมไม่ทำอย่างนั้น พร้อมยกตัวอย่างตอนเราขอให้ลูกเลี้ยงทำอะไร แล้วเขาไม่ทำ เราก็หวังว่า คราวต่อไปหากเขาขอให้ทำอะไรบ้าง หวังว่าเขาคงไม่ปฏิเสธ

3. **วางแผนล่วงหน้า** การจะให้ลูกเลี้ยงปรับเปลี่ยนตัวเอง ใ่ว่าจะทำง่าย เราต้องใจเย็น ให้เด็กมีเวลา มีโอกาส มีความคิดสักพัก อย่าผลิผลาม เพราะเด็กยังไม่คุ้นเคย อย่าลืมหุทุกอย่างไม่อาจเปลี่ยนแปลงแค่ข้ามคืน อยู่ๆ จะให้เปลี่ยนทันตาเห็น ยากที่จะเป็นไปได้ ยิ่งให้เปลี่ยนหลายๆ อย่าง ยิ่งเครียด แต่พอมีแม่เลี้ยงกลับต้องทำตัวใหม่ เพื่อแม่เลี้ยงหรือ? ซึ่งเด็กมีสิทธิจะคิด



แม่เลี้ยงจึงต้องสร้างความไว้วางใจแก่ลูกเลี้ยงว่า ไม่ใช่แค่ต้องปรับเปลี่ยน เราก็ขอปรับเปลี่ยนตัวเราเพื่อลูกเลี้ยง อะไรที่ลูกเลี้ยงอยากให้เราทำหรือไม่อยากให้เราทำ ก็บอกได้ ถ้าเราทำได้ เราจะทำเต็มที่ แต่ลูกเลี้ยงก็ต้องทำบ้าง เพื่อจะได้อยู่อย่างเข้าใจและมีใจต่อกัน จะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเหมือนครอบครัวเดียวกัน

4. **อย่าข่มขู่** หากเรามีปัญหาเกี่ยวกับลูกเลี้ยงที่ไม่ว่าจะทำดีแค่ไหน ก็ไม่ยอมรับเรา หรืออาจเห็นเราเป็นศัตรู เราต้องพยายามแก้ไข (แม้จะไม่เข้าใจเหมือนเดิม) ว่าลูกเลี้ยงทำไมไม่ยอมฟังเราบ้าง นี่คือการปกปิดธรรมชาติของลูกเลี้ยงที่เป็นวัยรุ่น หากเราลองคิดว่า เราเป็นลูกเลี้ยงวัยรุ่นบ้าง เราจะยอมรับแม่เลี้ยงง่ายๆ ไหม ยิ่งเห็นพ่อรักใคร่เมียใหม่ก็หมั่นไส้ แทะบออยากฆ่าให้ตาย (ถ้าไม่กลัวติดคุก) แถมบางครั้งที่พ่อสนใจแม่เลี้ยงมากกว่าตัวเอง ยิ่งแค้นใจที่แม่เลี้ยงมาแย่งความรักของตัวเองกับพ่อ

แม่ลูกเลี้ยงบางคนอาจกลัวจะรับมือ ก็ต้องพยายามที่จะเข้าใจถึงปัญหาและอารมณ์ของลูกเลี้ยงวัยรุ่น ที่ต่างกับลูกเลี้ยงเด็กๆ ที่จะไม่ค่อยมีปากมีเสียงหรือกล้าดื้อกับแม่เลี้ยง ก็กลัวจะถูกทำโทษ ไม่ว่าจะตี คำว่า ทอดทิ้ง ถูกทารุณ เป็นต้น อย่าลืม เราแต่งงานกับเขาที่มีลูก เราควรยอมรับลูกเขาเหมือนเป็นลูกของเรา อย่าได้บงอแงโกรธจนพูดว่า &ldquo;จะเลือกฉันหรือลูก&rdquo; ผลลัพท์ เขาอาจเลือกลูกจนเราต้องอยู่เดี่ยวเปลี่ยวเอนกานะ จะบอกให้

5. **ขอความช่วยเหลือ** อย่าอายที่จะขอความช่วยเหลือ ไม่ว่าจะพ่อแม่ ญาติ ผู้ใหญ่ เพื่อนสนิทมิตรสหาย โดยเฉพาะจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัว หรือแพทย์ผู้ชำนาญ จิตแพทย์ หรือสถาบันสุขภาพจิต อย่าคิดว่า การหาจิตแพทย์ แปลว่า เราบ้า จิตแพทย์จะช่วยด้านการหาสาเหตุปัญหาที่ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ หลง คับแค้นใจ เพื่อเราจะได้อยู่กับลูกเลี้ยงอย่างมีความสุข ไม่พอ พ่อของลูกเลี้ยงและลูกเลี้ยงก็สุขด้วย นี่เป็นการตีมิโซหรือ

ที่สำคัญ อย่าเป็นแม่เลี้ยงใจร้าย กลั่นแกล้ง ทารุณลูกเลี้ยง

**ภาพประกอบ : แม่หม่อมและน้องเฉือนแตม**