บ้านที่ปลอดภัยต่อใจลูก

SAFETY ENVIRONMENT FOR CHILDREN

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บ้านที่ปลอดภัยต่อใจลูก

“ทุกเสียงมีความหมาย ทุกความรู้สึกมีคุณค่า”

บทนำ

เด็กไม่ได้ต้องการชีวิตที่ไม่มีปัญหา แต่ต้องการพื้นที่ที่เขากล้าพูดความจริง กล้าลองผิดลองถูก และมั่นใจว่าจะมีผู้ใหญ่ช่วยเมื่อจำเป็น ความปลอดภัยทางใจจึงไม่ใช่การตามใจทุกเรื่อง แต่คือการเลี้ยงดูด้วยความอบอุ่น ควบคู่ขอบเขตที่ชัดเจนและไม่ใช้ความรุนแรง ความสัมพันธ์ที่มั่นคงช่วยสนับสนุนพัฒนาการและลดผลกระทบของความเครียดรุนแรงในวัยเด็ก

บทความนี้นำเสนอกรอบแนวคิด SAFETY Framework เพื่อเป็นแนวทางให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแลสามารถประยุกต์ใช้ในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ส่งเสริมสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนในชีวิตประจำวัน

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย

สิ่งแวดล้อมที่เด็กเติบโตมีอิทธิพลสำคัญต่อพัฒนาการทางอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ความสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาพจิต ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว “การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย” จึงไม่ได้หมายถึงเพียงการป้องกันอันตรายทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงความปลอดภัยทางจิตใจ การได้รับความรักและการยอมรับ ความสัมพันธ์ที่มั่นคง การได้รับความเข้าอกเข้าใจ และการมีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสมตามวัย

กรอบแนวคิด SAFETY Framework

กรอบแนวคิด SAFETY Framework ซึ่งประกอบด้วยหลักการ 6 ประการ ได้แก่ Safe Space, Acceptance, Family & Friends, Empathy, Trust และ Your Voice Matters เพื่อเป็นแนวทางให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแลสามารถประยุกต์ใช้ในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนในชีวิตประจำวัน โดยเชื่อมโยงกับองค์ความรู้ด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น จิตวิทยาพัฒนาการ และการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักฐานทางวิชาการ

SAFETY เป็นคำช่วยจำ 6 หลักการ สำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสังเคราะห์เพื่อการสื่อสารความรู้ ไม่ใช่แบบทดสอบหรือแนวทางรักษาที่ผ่านการพิสูจน์ประสิทธิผลในฐานะชุดโปรแกรมโดยตรง

S - Safe Space | พื้นที่ปลอดภัย

ป้องกันการตี ข่มขู่ ประจาน การกลั่นแกล้ง และการคุกคามออนไลน์ ตั้งกติกาให้ชัดโดยไม่ทำร้ายศักดิ์ศรีเด็ก

ตัวอย่างในบ้าน ลูกทำแก้วแตก: แทนคำว่า “ซุ่มซ่ามจริง ๆ” ลองพูดว่า “ระวังเศษแก้วก่อน แล้วมาช่วยกันเก็บ คราวหน้าจะถืออย่างไรให้ปลอดภัย ?”

A - Acceptance | ยอมรับความแตกต่าง

ยอมรับตัวตน ความถนัดและจังหวะพัฒนาการของลูก แยก “พฤติกรรมที่ต้องแก้ไข” ออกจาก “คุณค่าของตัวเด็ก”

ตัวอย่างในบ้าน ลูกสอบได้คะแนนต่ำ: “คะแนนครั้งนี้ยังไม่ดี เรามาดูว่าติดตรงไหน” แทน “ทำไมไม่เก่งเหมือนพี่ ?”

F - Family & Friends | สัมพันธภาพที่ดี

สร้างเวลาคุณภาพกับลูกและสนับสนุนมิตรภาพที่เกื้อหนุน แม้วันละช่วงสั้น ๆ โดยวางโทรศัพท์และตั้งใจอยู่ด้วยกัน

ตัวอย่างในบ้าน ลูกกลับจากโรงเรียนแล้วเงียบ: ชวนทำกิจกรรมที่ลูกชอบก่อน เช่น เดินเล่นหรือกินขนม แล้วค่อยถามว่า “วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง ?”

E - Empathy | เข้าใจความรู้สึก

ฟังให้จบ ช่วยเรียกชื่ออารมณ์ ยอมรับความรู้สึก แต่ยังจำกัดพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย

ตัวอย่างในบ้าน ลูกโกรธที่ต้องหยุดเล่นเกม:

“พ่อรู้ว่าลูกเสียดายเวลาเล่น แต่ถึงเวลานอนแล้ว เราจะพักอย่างไรให้ทำได้ตามกติกา ?”

T - Trust | ความไว้วางใจ

รักษาคำพูด เคารพความเป็นส่วนตัวตามวัย และตอบสนองอย่างสงบเมื่อเด็กกล้าเล่าเรื่องผิดพลาด

ตัวอย่างในบ้าน วัยรุ่นสารภาพว่าเคยลองดื่มแอลกอฮอล์: เริ่มจากถามเรื่องความปลอดภัยและฟังเหตุการณ์ ก่อนคุยความเสี่ยงและข้อตกลง

Y - Your Voice Matters | ทุกเสียงมีความหมาย

ให้เด็กทุกวัยได้แสดงความต้องการและมีส่วนร่วมในเรื่องที่เหมาะกับพัฒนาการ โดยผู้ใหญ่ยังรับผิดชอบเรื่องความปลอดภัย

ตัวอย่างในบ้าน เด็กเล็กเลือกเสื้อจากสองชุดที่เหมาะสม; เด็กวัยเรียนช่วยจัดตารางอ่านหนังสือ; วัยรุ่นร่วมกำหนดข้อตกลงการใช้โทรศัพท์

สิ่งที่ทำได้ทันที

เริ่มต้นวันนี้ มี 3 สิ่งที่ทำได้ทันที

- ใช้เวลา 10–15 นาทีต่อวัน รับฟังหรือทำกิจกรรมกับลูกโดยไม่ใช้หน้าจอ
- เปลี่ยนคำตำหนิที่ตีตราเป็นการบอกพฤติกรรมที่ต้องปรับและวิธีแก้ไข
- ถามลูกว่า “มีอะไรที่พ่อแม่ทำแล้วลูกอยากให้เปลี่ยนบ้าง ?” แล้วรับฟังโดยไม่รีบโต้แย้ง

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยยังต้องอาศัยโรงเรียน ชุมชน และพื้นที่ออนไลน์ที่เคารพเด็กด้วย พ่อแม่ควรดูแลสุขภาพจิตตนเอง และขอความช่วยเหลือเมื่อเครียดจนส่งผลต่อการเลี้ยงดู

เมื่อใดควรขอความช่วยเหลือ

หากลูกเศร้า วิตกกังวล แยกตัว นอนหรือกินเปลี่ยนไป หรือมีปัญหาการเรียนและความสัมพันธ์ต่อเนื่องจนกระทบชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาบุคลากรสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น หากมีการพูดถึงการฆ่าตัวตายหรือเสี่ยงทำร้ายตนเอง ให้ผู้ใหญ่ดูแลอย่างใกล้ชิดและพาเข้ารับการประเมินฉุกเฉิน

หัวใจสำคัญ: “ทุกเสียงมีความหมาย ทุกความรู้สึกมีคุณค่า” การรับฟังด้วยความรักและมีขอบเขตคือจุดเริ่มต้นของบ้านที่ปลอดภัยต่อใจลูก

เอกสารอ้างอิง

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). **Preventing adverse childhood experiences.** https://www.cdc.gov/aces/prevention/index.html

Garner, A. & Yogman, M. (2021). Preventing childhood toxic stress: Partnering with families and communities to promote relational health. **Pediatrics,** 148(2), e2021052582. https://doi.org/10.1542/peds.2021-052582

United Nations. (1989). **Convention on the Rights of the Child.** https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child

World Health Organization, United Nations Children’s Fund, & World Bank Group. (2018). **Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential.** World Health Organization. https://iris.who.int/handle/10665/272603

บทความนี้ อนุญาตให้เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2569). **บ้านที่ปลอดภัยต่อใจลูก.** จาก https://www.happyhomeclinic.com/a52-safety.html

(บทความต้นฉบับ: พฤศจิกายน 2569)

ศูนย์วิชาการแฮปปี้โฮม
www.happyhomeclinic.com