

24 เรื่องที่คนรักลูกต้องรู้

24 เรื่องที่เป็นพื้นฐานสำหรับการเลี้ยงลูกและดูแลครอบครัว และเชื่อว่าถ้าครอบครัวสามารถทำได้ทั้ง 24 เรื่องนี้แล้วละก็ จะเป็นครอบครัวที่ประสบความสำเร็จแน่นอนค่ะ

1. การเลือกคลอด

เริ่มตั้งแต่การวางแผนเกี่ยวกับคลอด ต้องศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีคลอดแต่ละแบบให้ดีค่ะ เพราะเดี๋ยวนี้มีทางเลือกเรื่องการคลอดมากขึ้น เช่น

- **Natural Birth** เป็นวิธีคลอดวิถีธรรมชาติ โดยที่คุณแม่จะเป็นผู้ควบคุมการคลอดด้วยตัวคุณแม่เอง
- คลอดในน้ำ มีหลายโรงพยาบาลที่สามารถให้บริการด้วยวิธีการคลอดนี้ ซึ่งจะช่วยลดอาการเจ็บครรภ์เพราะการที่ได้ลอยตัวอยู่ในน้ำจะทำให้คุณแม่รู้สึกเบาสบาย
- ส่วนการผ่าตัดคลอดนั้นจะใช้ในกรณีที่การตั้งครรภ์มีความเสี่ยงปัจจุบันมีการคลอดอีกหลายวิธีค่ะ ซึ่งถ้าคุณแม่สนใจคงต้องศึกษาข้อมูล ทั้งข้อดีข้อเสียในระยะสั้นระยะยาว รวมทั้งค่าใช้จ่ายของการคลอดแต่ละวิธีด้วยนะคะ เพื่อประโยชน์ต่อการตัดสินใจค่ะ

2. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่มีคุณค่า ในน้ำนมแม่สามารถต่อต้านเชื้อโรคระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ สร้างเม็ดเลือดขาวที่มีคุณสมบัติฆ่าเชื้อโรคและส่งเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายชนิดที่มันไหนๆ ก็ไม่มีทางสู้

การจะประสบความสำเร็จในการให้นมนั้นขึ้นอยู่กับ การเตรียมพร้อม การเตรียมร่างกาย สิ่งสำคัญอยู่ที่ใจและแรงสนับสนุนจากคนรอบข้างค่ะ

ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถหาได้จากคนใกล้ตัวคุณแม่ หรือคลินิกนมแม่ที่ปัจจุบันนี้มีอยู่ทั่วไปทุกโรงพยาบาลและอนามัย ที่พร้อมให้บริการสำหรับคุณแม่ค่ะ

3. เตรียมพร้อมรับบทบาทใหม่

ช่วงเริ่มต้นของชีวิตน้อยๆ เป็นช่วงของการทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ยิ่งเป็นคุณพ่อคุณแม่มีมือใหม่หมาด ก็ต้องเตรียมพร้อมร่างกายให้แข็งแรง เข้าไว้ เพราะต้องปรับพฤติกรรมนอนตามลูกค่ะ ช่วงแรกนี้เจ้าตัวน้อยจะตื่นบ่อยมาก แทะไม่ได้กินไม่ได้นอนเลยล่ะ ขอบอก...แต่ถ้ามีการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ รู้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง งานนี้ก็ไม่เกินความสามารถค่ะ

4. รู้เรื่อง...อาการเจ็บป่วย

เป็นไข้หวัด ปวดหัว ตัวร้อน น้ำมูกไหล หรือการท้องเสีย เป็นต้น อาการเจ็บป่วยแบบนี้เกิดขึ้นได้กับเด็กทุกคนค่ะ การรู้จักลักษณะอาการที่เกิดขึ้นของแต่ละโรค และวิธีการดูแลรักษาพื้นฐาน เช่น การเช็ดตัวลดไข้ วิธีการให้ยาลดไข้ที่ถูกต้อง ฯลฯ หรือเมื่อเกิดอาการแบบไหนต้องพาไปหาหมอ เท่านั้นที่มีชัยไปกว่าครึ่งแล้วค่ะ

5. ภูมิคุ้มกันจากวัคซีน

เด็กทุกคนจำเป็นต้องได้รับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย วัคซีนที่มีการกำหนดจากกระทรวงสาธารณสุขให้เด็กทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนโต ซึ่งคุณแม่ต้องพาลูกไปรับวัคซีนที่กำหนดให้ครบ นอกจากนี้ก็ยังมีวัคซีนอีกหลายชนิดที่ต้องได้รับหากมีการระบาดของโรคตามพื้นที่ด้วยค่ะ

เรื่องวัคซีนนี้ รวมทั้งพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก มีคำแนะนำอย่างชัดเจนในสมุดสุขภาพประจำตัวลูก ซึ่งได้รับแจกเมื่อคลอดค่ะ สมุดนี้ต้องเก็บไว้อย่างดี เพื่อคอยดูแลคอยเตือนและคอยบันทึก ทำให้รู้ประวัติสุขภาพของลูกไว้ค่ะ

6. อาหาร...ของลูกรัก

ในช่วงขวบปีแรก นมคืออาหารหลักของลูก การให้อาหารเสริมในช่วงนี้ก็เพื่อให้ลูกน้อยได้รู้จักรสชาติต่างๆ ของอาหาร ทั้งช่วยให้ย่อยง่ายในการเคี้ยวได้พัฒนาทักษะขึ้นด้วยค่ะ

โดยควรเริ่มอาหารเสริมเมื่ออายุ 4 - 6 เดือน จนลูกคุ้นก็ค่อยๆ เพิ่มจนกลายเป็นอาหารหลักครบ 3 มื้อในที่สุดค่ะ อย่างไรก็ตามตอนนี้ องค์การอนามัยโลกได้ระบุไว้ว่าทารกน้อยควรได้รับนมแม่อย่างเดียวจนครบ 6 เดือนค่ะ และอย่าลืมว่าอาหารของลูกต้องมีสารอาหารครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ และไม่ปรุงอาหารรสจัดนะคะ

7. พัฒนาการ...อ้อคิตอ๊กเรื่อง

พัฒนาการเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่คุณแม่แม่จะตั้งตารอทุกวินาที ว่าวันนี้ลูกมีพัฒนาการเป็นอย่างไร คลานได้ นั่งได้ ลูกขยับยืน ก้าวเดิน พอลูกทำได้ก็จะเฮ! กันทั้งบ้าน

6 เดือนแรกของลูกจะเห็นว่ามีการพัฒนาที่รวดเร็วมาก เป็นพัฒนาการจากศีรษะไปเท้า และพัฒนาจากศูนย์กลางไปปลายนิ้ว เรื่องพัฒนาการของลูกนี้ในสมุดสุขภาพของลูกมีบอกไว้เป็นเดือนต่อเดือนเชียวค่ะ และอย่าลืมวิธีการกระตุ้นหรือส่งเสริมพัฒนาการที่เหมาะสมทั้งจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวลูก ผ่านการเล่นของเล่น หรือกิจวัตรประจำวันของลูก และที่สำคัญที่สุดคือตัวคุณแม่แม่ซึ่งเป็นตัวส่งเสริมพัฒนาการของลูกอย่างดีที่สุดด้วยนะคะ

สิ่งที่คุณแม่แม่จะต้องรู้ก็คือลูกมีพัฒนาการเป็นอย่างไร เหมาะสมตามที่ควรจะเป็นหรือไม่ เร็วกว่าไม่เป็นไร แต่ถ้าช้ามากไปก็ต้องหันกลับมาดูว่าผิดปกติหรือเปล่านั้น

8. เรื่องความปลอดภัย

วัยแรกเกิด - 1 ปี อุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นคือ พลัดตกหกล้ม น้ำร้อนลวก ทางเดินหายใจอุดตัน เป็นต้น

วัย 1 - 4 ปี หกล้ม ของตกกระแทก อันตรายจากไฟฟ้า จมน้ำ อุบัติเหตุจากการจราจร เป็นต้น ไม่ใช่เพราะความซุกซนอยู่ไม่สุขจึงทำให้เกิดอุบัติเหตุ แต่เป็นเพราะความอยากรู้อยากเห็น อยากสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวหนูๆ ต่างหาก เพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุก็ต้องดูแลลูกอย่างใกล้ชิดและรู้วิธีป้องกัน อีกทั้งจะต้องรู้วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อลูกได้รับอุบัติเหตุด้วยค่ะ

9. การเล่นและของเล่น

เพราะเด็กๆ เรียนรู้ผ่านการเล่นค่ะ นอกจากนี้การเล่นยังส่งผลดีต่อร่างกาย เป็นการออกกำลังกายและกระตุ้นพัฒนาการทั้งสุข สนุก ไม่รู้เบื่อ ของเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของลูกเล็กต้องเหมาะสมตามวัย ไม่ง่ายหรือยากเกินไป และมีความปลอดภัยเป็นสำคัญ ส่วนเด็กโต เวลาที่ลูกได้เล่นเข้ากลุ่มเพื่อน จะช่วยฝึกเรื่องกฎเกณฑ์ การเข้าสังคม กติกาของสังคม รู้จักการรอคอย เป็นต้น ดังนั้นการศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับของเล่นและวิธีเล่น จึงเป็นสิ่งสำคัญค่ะ แต่ก็อย่าลืมนะคะว่าของเล่นที่ดีที่สุดของลูกก็คือคุณแม่แม่ค่ะ

10. พัฒนาสมองลูก

สมองลูกแรกเกิด - 6 ปี มีเซลล์สมองประมาณ 1 แสนล้านเซลล์ มีจุดเชื่อมต่อมากมาย และถ้ามีการเลี้ยงดูที่ดี การสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ลูกรักเกิดการเรียนรู้ มีการกระตุ้นด้วยเสียง ภาพ และสัมผัส ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จะทำให้เซลล์สมองมีการส่งสัญญาณ

เชื่อมต่อกันเป็นโครงข่าย เป็นระบบ ทำให้ศักยภาพของสมองถูกเปี่ยมประสิทธิภาพมากขึ้นค่ะ แต่ถ้าลูกมีความเครียด กังวล จะทำให้โครงสร้างสมองเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี

ความรู้เรื่องกลไกการทำงานของสมอง จะช่วยให้รู้ว่าจะเลี้ยงลูกแบบไหนจึงจะเป็นการช่วยเสริมพัฒนาการสมอง ที่สำคัญจะได้รู้ว่าอะไรที่ทำแล้วจะไปทำให้เซลล์ประสาทของลูกหยุดชะงักส่งผลให้พัฒนาการบางอย่างหยุดชะงักไปด้วยค่ะ

11. ดนตรี ดีหลายอย่าง

เสียงดนตรีที่แตกต่าง ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลาย การได้ฟังเสียงดนตรีที่มีท่วงทำนอง จังหวะ และความถี่ของเสียงอย่างเพลงคลาสสิก ดนตรีที่เลียนเสียงของธรรมชาติจะเพิ่มการเชื่อมโยงเชิงเซลล์ประสาทในสมองของลูกให้เชื่อมต่อกันมากขึ้น

ซึ่งคุณสามารถทำได้ตั้งแต่ตอนที่ท้องคือเปิดเพลงฟังไปพร้อมกับลูกในท้อง และหลังจากคลอดก็ทำอย่างต่อเนื่อง เปิดเพลงให้ลูกฟังก่อนนอน หรือเป็นเสียงกล่อมของแม่ พอลูกโตขึ้นเปิดเพลงคลอเบาๆ ระหว่างที่ลูกทำกิจกรรม เสียงดนตรียังส่งผลดีต่อจิตใจทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ดนตรีจะไปกระตุ้นให้สมองหลังสารแห่งความสุข ซึ่งส่งผลดีต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบไหลเวียนของเลือด ทางเดินหายใจ การย่อยอาหาร ฯลฯ

12. หนังสือ...รู้ที่จะเลือก

เมื่อลูกเปิดหนังสือ กล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่ได้ทำงาน ภาพที่ปรากฏอยู่ในหนังสือ สีสดใส รูปคน รูปสัตว์ รูปต้นไม้ ฯลฯ ล้วนช่วยฝึกทักษะการใช้สายตาของลูก ส่งเสริมจินตนาการและความคิดให้ลูกได้มากมายค่ะ หนังสือผ้า หนังสือกระดาษ หนังสือพลาสติก วัสดุของหนังสือที่แตกต่างช่วยให้ลูกเรียนรู้เรื่องผิวสัมผัส

เวลาที่คุณแม่พอลูกแม่อ่านหนังสือให้ลูกเล็กฟัง หรือเด็กโตที่อ่านเองได้ ลูกจะได้รู้จักคำศัพท์มากขึ้นด้วย ซึ่งหนังสือของลูกที่เหมาะสมกับวัยมีดังนี้ค่ะ

- วัย 6 เดือนแรก ควรเน้นภาพเหมือนจริง
- 6 - 12 เดือน ภาพในหนังสือเหมือนจริง ใช้ภาษาสั้นๆ เป็นคำคล้องจอง
- 1 - 3 ปี อ่านนิทานที่มีเนื้อเรื่องสั้นๆ ให้ลูกฟัง
- 3 - 6 ปี ควรเลือกนิทานที่มีเนื้อเรื่องใกล้ตัวมากขึ้นค่ะ

13. สอนทักษะการใช้ชีวิตให้ลูก

จะทำอย่างไรให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในสังคมที่มีปัญหาต่างๆ มากมาย โดยไม่ท้อแท้และไม่สิ้นหวัง ยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีความสุข ต้องสอนทักษะชีวิตให้ลูกค่ะ เรื่องนี้รักลูกเคยเสนอไว้แล้ว ทักษะชีวิตหมายถึง ความสามารถที่จะจัดการกับสภาพความกดดันหรือปัญหาที่รายล้อมอยู่รอบตัว ทั้งยังสามารถที่จะเตรียมพร้อมปรับตัวในอนาคตได้

วิธีการคือ การที่คุณแม่สอนลูกได้ด้วยเวลาอยู่กับลูก ให้ลูกรู้จักช่วยเหลือตัวเองตามวัย ให้ลูกเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา รู้วิธีที่จะสื่อสารและมีมนุษยสัมพันธ์ เริ่มจากเรื่องง่ายๆ และค่อยๆ ยกขึ้นหากลูกได้ฝึกหัดจากเรื่องหรือภาวะที่บีบคั้นเล็กๆ ในชีวิตประจำวันตามวัยที่เหมาะสมบ้าง ลูกก็ค่อยๆ เรียนรู้และฝึกฝนตัวเองให้รู้จักรับมือกับเรื่องต่างๆ เป็นการฝึกความสามารถให้ลูกได้รู้จักจัดการด้วยค่ะ

14. เตรียมพร้อมวัยเข้าโรงเรียน

โรงเรียนอนุบาลที่ดีจะต้องให้เด็กได้เรียนรู้อย่างมีความสุข กระฉับกระเฉง โรงเรียนเป็นอีกประสบการณ์หนึ่งที่ลูกจะได้เรียนรู้สภาพแวดล้อมใหม่ สอนให้ลูกรู้จักรับผิดชอบตัวเอง ได้อยู่ร่วมกับคนอื่น เป็นการพัฒนาทางสังคม ทำให้เรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ฯลฯ

จะให้ลูกเรียนที่ไหน สะอาด ปลอดภัย มีสนามเด็กเล่นให้เด็กเล่นสนุกอย่างสร้างสรรค์ มีแนวการเรียนการสอนแบบเตรียมความพร้อม ไม่เร่งลูกไปเรียนแล้วมีความสุข และสนุกที่จะไปโรงเรียน รวมทั้งต้องเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้เข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของเด็กๆ หรือความเป็นไปของโรงเรียนด้วยค่ะ

15. กอด สัมผัส

การแสดงความรักต่อกันด้วยการกอดสัมผัส เป็นวิธีการสื่อสารที่ดีอีกวิธีหนึ่งค่ะ เพราะไม่มีอ้อมกอดใดที่จะอบอุ่นเท่ากับอ้อมกอดของคนในครอบครัว เด็กๆ ที่ได้รับการโอบกอด สัมผัสบ่อยๆ จะรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีความหนักแน่นเข้มแข็ง ผู้ใหญ่เองก็รู้สึกอย่างนี้ใช่ไหมคะ หากครอบครัว พ่อแม่ลูกมีการกอดกัน สัมผัสกัน ความอบอุ่นก็จะเกิดขึ้นค่ะ...แล้ววันนี้กอดกันหรือยังคะ

16. เดิมหวาน...ให้ลูกรัก

เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตครอบครัวค่ะ เมื่อมีลูกจะทำให้เวลาของชีวิตสั้นลง แต่คุณควรจัดสรรเวลาให้กันและกันนะค่ะ คอยดูแลกันและกันมีเรื่องอะไรใหม่ๆ มาเล่าสู่กันฟัง มีเวลาให้กันเพียงพอ ลูกไม่ใช่อุปสรรคที่สามิภรรยาจะใช้เวลาสำหรับเดิมความหวานต่อกันนะค่ะ เรื่องนี้สำคัญทีเดียว เพราะจะช่วยให้ชีวิตคู่ของคุณยืนยาวกลายเป็นคู่ชีวิตที่อยู่กันยาวนานจนตายจากกันเชียวละ

17. ดูแล สุขภาพดี

เราไม่ควรปล่อยให้สุขภาพทรุดโทรมแล้วต้องมานั่งให้คุณหมอช่วยซ่อมกันทีหลังนะค่ะการดูแลสุขภาพว่าจะทำอย่างไรให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การพักผ่อนที่เหมาะสม นอนหลับให้เพียงพอออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารมากเกินไป เพราะจะกลายเป็นไขมันสะสมในร่างกายจนเป็นโรคอ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอื่นๆ ตามมา เรื่องเหล่านี้เรารู้กันดีอยู่แล้ว แต่หลายคนไม่ใส่ใจที่จะทำ รู้แล้วก็ต้องปฏิบัติด้วยนะค่ะ

18. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

โรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นเราสามารถป้องกันได้ด้วยการตรวจสุขภาพประจำปี โรคบางโรคสามารถรักษาให้หายขาดได้หากรู้แต่เนิ่นๆ โรคบางโรคไม่แสดงอาการให้เห็นจนกว่าจะถึงขั้นรุนแรง ดังนั้นการตรวจสุขภาพ เหมือนเป็นการป้องกัน แก้ไขกันตั้งแต่เนิ่นๆ เราควรได้รับการตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง ซึ่งรายละเอียดของการตรวจสุขภาพร่างกาย ก็ขึ้นอยู่กับอายุและประวัติของคนในครอบครัว หน้าที่การงานทั้งปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ มองข้ามกันไม่ได้เลยละ..ว่าแต่ปีนี้คุณตรวจสุขภาพหรือยังคะ..

19. พักผ่อนประจำปี

การหาเวลาไปพักผ่อนกับครอบครัว เป็นการชาร์ตแบตเต็มพลังให้กับชีวิตได้อย่างดีทีเดียวเชียวละความสุขที่ได้จากการที่คนในครอบครัวได้อยู่ร่วมกันในบรรยากาศที่แปลกใหม่ เด็กได้เรียนรู้ ผู้ใหญ่ได้ผ่อนคลายจากอาการเครียด ความวุ่นวาย อย่างน้อยปีละ 1 - 2 ครั้งก็จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นค่ะ

ครอบครัวที่มีลูกเล็กๆ ควรเลือกสถานที่พักผ่อนแบบที่มีความปลอดภัย มีกิจกรรมให้ลูกๆ ได้เรียนรู้เท่านี้ครอบครัวก็มีความสุขแล้วค่ะ

20. รู้ถึงโทษจากความเครียด

เรารู้ว่าความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคนค่ะถ้าความเครียดอยู่ในระดับที่เหมาะสมจะเป็นแรงผลักดันให้เราทำสิ่งใดๆ ได้สำเร็จ แต่หากมีความเครียดมากเกินไปจะทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อร่างกายของคนเครียด และส่งผลกระทบต่อคนที่ใกล้ๆ เวลาที่คุณพ่อคุณแม่เครียดก็อาจจะหงุดหงิด

ใส่ลูก กลายเป็นโรคติดต่อกันได้เหมือนกัน เมื่อความเครียดเกิดขึ้นจะมีฮอร์โมนคอร์ติซอลหลั่งออกมามากกว่าปกติ หากฮอร์โมนชนิดนี้เพิ่มสูงเป็นเวลานาน จะส่งผลต่อสมอง โดยเฉพาะส่วนฮิปโปแคมปัสที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ความจำ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำให้เซลล์ประสาทลดลง และขาดขวางเซลล์ใหม่ๆ ที่กำลังมีการสร้างขึ้นมาด้วย

เมื่อเครียดแล้วต้องรู้วิธีที่ผ่อนคลาย เช่น การเล่นเกม ฟังเพลง ฝึกโยคะหรือทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายหายเครียด

21. บริหารค่าใช้จ่ายในบ้าน

ค่าใช้จ่ายเป็นเรื่องใหญ่ของครอบครัว ทั้งค่าใช้จ่ายประจำที่ต้องจ่ายทุกเดือน ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ค่าขนมของเจ้าตัวเล็ก ยังไม่นับรวมถึงทุนการศึกษาที่ยังมาไม่ถึงของคุณแล้ว ยังมีอื่นๆ อีกอีกเยอะค่ะ

วิธีการบริหารค่าใช้จ่ายในบ้าน ก็อย่างเช่น การทำบัญชีรายรับรายจ่ายจะช่วยให้เรารู้ว่าวันๆ หนึ่งหรือเดือนๆ หนึ่งมีการใช้จ่ายไปเท่าไร พอเอากลับมาดูอีกทีจะได้รู้ว่าเงินที่ควักกระเป๋าออกไปนั้นเหมาะสมหรือไม่ และที่สำคัญควรมีเงินออมเป็นกองทุนของทุกคนในครอบครัว เพื่อไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน หรือมีออมไว้สำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ เป็นทุนการศึกษาให้กับลูกๆ ค่ะ

22. บทบาทของการเลี้ยงลูก

หน้าที่ของการเลี้ยงลูกไม่ใช่หน้าที่ของคุณพ่อหรือคุณแม่เพียงใครคนใดคนหนึ่งเป็นหน้าที่ของทั้งสองคนค่ะ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องทำหน้าที่เป็นสามีและภรรยาที่ดีด้วย ทั้งคุณพ่อคุณแม่ต้องไม่ผลัดภาระการเลี้ยงลูกให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพราะสิ่งที่ลูกต้องการคือความอบอุ่น ความเข้าใจ และแนวทางการเลี้ยงดูจากทั้งคุณพ่อคุณแม่ค่ะ

เพราะในสิ่งที่ลูกมองเห็นนั้น ภาพของคุณพ่อคือความเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว ส่วนคุณแม่จะมีความอ่อนหวาน อ่อนโยน ซึ่งลูกจะได้รับแบบอย่างนี้จากการดู การเห็นและซึมซับสิ่งเหล่านี้จากทั้งคุณพ่อคุณแม่ค่ะ

23. รู้เท่าทันสถานการณ์

ในแต่ละวันโลกเรามีการเปลี่ยนแปลงมากมาย มีข้อมูล ข่าวสาร วิทยาการเทคโนโลยีใหม่ ผลการวิจัยเกี่ยวกับเด็กและครอบครัวเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ คนเป็นพ่อเป็นแม่ก็ต้องรู้ทันสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ด้วยค่ะ จะได้ไม่ตกยุค ที่สำคัญจะได้ทันกับยุคสมัยของลูกด้วยนะคะ

24. ยึดหลักธรรมคำสอนของศาสนา

เมื่อเกิดความทุกข์ คนเราจึงเริ่มหันหน้าเข้าหาวัด ยึดหลักธรรมคำสอนของศาสนาไว้ยึดเหนี่ยวจิตใจ เพราะคำสอนของทุกศาสนาเป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่ดีควรปฏิบัติ

แต่ถ้าเราและคนในครอบครัวมีการปฏิบัติตามคำสอนอย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่เราจะได้ก็คือการเรียนรู้เท่าทันกับอารมณ์และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ไม่หลงไหลไปกับความสุขขณะเดียวกันก็ไม่จมกับความทุกข์ ฯลฯ หากเรามีครอบครัวที่อบอุ่นเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ขณะเดียวกันก็มีหลักธรรมคำสอนเป็นเครื่องชี้นำทางครอบครัวก็จะมีแต่ความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิตแน่นอนค่ะ

เชื่อค่ะว่าสำหรับการดำรงและดำเนินไปของครอบครัวนั้น มีหลากหลายเรื่องให้คิดคำนึง ทั้ง 24 เรื่องที่นำเสนอนี้ อาจน้อยไปสำหรับหลายๆ ครอบครัว ฉะนั้นจึงอยากชวนคุณๆ ผู้อ่าน ซึ่งเป็นคุณพ่อคุณแม่ช่วยกันตรวจตราและเพิ่มเติม เพื่อนำไปใช้เป็นหลักคิดแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมและสอดคล้องกับแต่ละครอบครัวค่ะ.

ที่มา..นิตยสารรักลูก