

## บทความวิชาการ

## ช่วยผู้สูงอายุให้เป็นสุดยอดปู่ย่าตายาย

วนิดา เปาอินทร์

## บทคัดย่อ

ด้วยวิถีชีวิตผู้คนปัจจุบัน ทำให้ปู่ย่าตายายเข้ามามีบทบาทมากขึ้นทั่วโลกในการช่วยดูแลหลาน เปิดโอกาสให้คนสามรุ่นมีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ได้ใช้ชีวิตในสถานการณ์เดียวกัน เพื่อให้ภารกิจที่สำคัญคือการเลี้ยงดูเด็กที่เป็นศูนย์กลางของครอบครัวประสบความสำเร็จด้วยดี ควรทำความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างของผู้คน ที่มีค่านิยม ธรรมเนียมปฏิบัติที่แตกต่างเมื่อเวลาผ่านไป ผู้ใหญ่ทุกคนในครอบครัวประพฤติตัวเป็นตัวอย่างที่ดี ให้ความสำคัญกับการเคารพขอบเขตของกันและกัน มอบความไว้วางใจในการทำหน้าที่ของแต่ละคน มีกติกาของครอบครัวที่ร่วมกันสร้างขึ้นในแนวทางเดียวกัน มีความผูกพันที่มั่นคง มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ใช้การสื่อสารสองทาง รับฟังกันและรับฟัง “เด็ก” ทำกิจกรรมร่วมกัน เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองตามวัย ใส่ใจดูแลเด็กให้ปลอดภัยเสมอ รวมถึงสามารถใช้การสื่อสารที่ดีเมื่อมีความขัดแย้ง

เมื่อปู่ย่าตายายช่วยดูแลหลาน ไม่เฉพาะหลานที่ควรได้รับการดูแล แต่ควรดูแลให้ปู่ย่าตายายมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในบรรยากาศที่มีความสุขร่วมกัน จะทำให้เด็กเติบโต มีศักยภาพ มีความสุข และเป็นการสร้างความผูกพันที่มั่นคงต่อกันของคนทั้งสามรุ่น

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ปู่ย่าตายาย, เลี้ยงดูเด็ก

## บทนำ

วิถีชีวิตผู้คนปัจจุบัน ที่ทั้งพ่อและแม่ ทำงานเต็มเวลา ทำให้ต้องมีผู้ช่วยดูแล การมีปู่ตายายอยู่ใกล้ เพื่อช่วยดูแลหลาน ช่วยให้พ่อแม่อุ่นใจมากกว่าไปฝากเลี้ยงกับคนอื่น ทั้งแบบอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัวใหญ่ หรือส่งเด็กไปอยู่กับปู่ตายายในช่วงเวลาระหว่างวัน เป็นบางวันในสัปดาห์ หรือให้ปู่ตายายเป็นผู้เลี้ยงดูหลัก ถือว่าเป็นทางออกที่หลายครอบครัวเลือก และปู่ตายายที่มีบทบาทในการช่วยดูแลหลานไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในประเทศไทย แต่มีแนวโน้มมากขึ้นทั่วโลก<sup>๑</sup>

การที่มีปู่ตายายช่วยดูแลหลาน เป็นเรื่องที่ดีหลายครอบครัวโชคดี ที่มี ปู่ ย่า ตา หรือยาย สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดีเป็นผู้ใหญ่ใจดีเข้าใจลูกหลานมีเวลาและอยากช่วยเลี้ยงหลานแต่หลายครอบครัวอาจพบข้อจำกัดบางอย่าง บทความนี้มีข้อสังเกตและคำแนะนำเพื่อช่วยให้ปู่ตายายมีความสุข และสนุกในการเลี้ยงดูหลานให้เติบโตอย่างมั่นคง **เข้าใจความแตกต่างของผู้คนในแต่ละรุ่น (Generational differences)**

แม้ว่าปู่ตายายส่วนใหญ่พยายามที่จะเป็นปู่ตายายที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ความตั้งใจอาจไม่ได้หมายถึงการทำได้ดีทั้งนี้อาจเป็นเพราะค่านิยมธรรมเนียมปฏิบัติที่มีความแตกต่างเมื่อเวลาผ่านไป (generational differences) ค่านิยมและธรรมเนียมปฏิบัติที่มีมาดั้งเดิม<sup>๒</sup> หลายสิ่งอาจเป็นเรื่องที่ดีแต่หลายสิ่งอาจเปลี่ยนไป ยกตัวอย่างเรื่องคำแนะนำการดูแลเด็กหลายอย่างเปลี่ยนไปจากตอนที่ปู่ตายายเป็นพ่อแม่<sup>๓</sup> เช่น การให้ความสำคัญกับการให้นมแม่ การเริ่มอาหารเสริมในทารกที่กำหนดให้เริ่มช้ากว่าเดิม ไม่แนะนำท่านนอนคว่ำ เป็นต้น

ความแตกต่างของค่านิยมและธรรมเนียมปฏิบัติของคนแต่ละรุ่น (generations) มีหลายอย่างที่ไม่ก่อให้เกิดเป็นปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึก<sup>๔</sup> เช่น การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี ปู่ตายายมักมองเทคโนโลยีเป็นการพัฒนาจะมองว่าหลานเก่งมากกว่าจะมองเป็นปัญหา เช่นเดียวกับรสนิยมเรื่องเพลงและดนตรีซึ่งในแต่ละยุคมีรสนิยมต่างกัน อย่างไรก็ตามความแตกต่างบางเรื่องอาจก่อให้เกิดปัญหาต่ออารมณ์ความรู้สึก เช่น วิธีการดำเนินชีวิต วัฒนธรรมประเพณี ศาสนา การเมือง ซึ่งผู้สูงวัยอาจแตกต่างจากลูกหรือลูกเขย ลูกสะใภ้ และถ้าไม่สามารถยอมรับความแตกต่างนั้นๆ ส่งผลถึงความสัมพันธ์ตลอดจนผลกระทบต่อารดูแลและการเป็นแบบอย่างให้กับเด็ก

ประเด็นที่น่าสนใจอีกเรื่องหนึ่ง คือ การยอมรับกลุ่มเพศวิถีหรือเพศทางเลือก จากการสำรวจในอเมริกา<sup>๕</sup> พบว่าคนอายุไม่เกิน ๔๙ ปี ร้อยละ ๕๐ ให้การยอมรับคนกลุ่มนี้ ในขณะที่คนอายุ ๕๐ - ๖๔ ปี ร้อยละ ๓๗ และคนอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปลดเหลือร้อยละ ๒๑ ที่ให้การยอมรับ ซึ่งประเด็นนี้อาจเป็นปัญหาเมื่อปู่ตายายไม่สามารถยอมรับหลานที่มีแนวโน้มที่จะเป็นกลุ่มเพศทางเลือก

## เคารพขอบเขต (Boundaries)

ปู่ตายาย เคยเป็นพ่อแม่ที่ดูแลปกป้องเมื่อลูกยังเล็ก เป็นผู้ตัดสินใจเป็นผู้สอนให้คำแนะนำเมื่อเวลาผ่านไปเมื่อลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีลูกของตนเอง ปู่ตายายอาจยังคงคุ้นชินการเป็นหลักของครอบครัว ที่ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ และไม่สามารถ “ปล่อยวาง” จนอาจทำให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวได้ ในทางตรงข้ามปู่ตายายที่เข้าใจ อดทนของ ตนเอง ให้ความสำคัญกับขอบเขต (boundaries) จะไว้วางใจให้พ่อแม่ของหลานตัดสินใจเรื่องต่างๆ เอง

ปู่ตายายบางท่านอาจหลงหลาน หรืออยากมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัวโดยไม่ปล่อยให้หลานได้ใช้เวลากับพ่อแม่ของพวกเขาตามลำพัง<sup>๖</sup> และถึงแม้ว่าการได้ไปเที่ยวกันหมดทั้งครอบครัวใหญ่ มักเป็นเรื่องที่ดีแต่ควรสนับสนุนให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกตามลำพังด้วย รวมถึงการให้เวลาที่เด็กจะได้อยู่กับอีกฝั่งครอบครัวบ้าง เช่น ถ้าเด็กอยู่กับปู่ย่าเป็นประจำ ก็อาจมีช่วงเวลาไปอยู่หรือเยี่ยมตายายบ้าง **มีวินัย (Discipline)**

เพื่อให้เด็กมีวินัย มีความปลอดภัย และป้องกันไม่ให้ติดพฤติกรรมที่อาจเป็นผลเสีย ครอบครัวควรฝึกเด็ก หรือกฎเกณฑ์ที่ปฏิบัติร่วมกันในบ้าน ถ้าผู้ใหญ่เห็นตรงกัน ปฏิบัติเหมือนกันช่วยกัน เป็นตัวอย่างที่ดีทำให้ดูอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เด็กปฏิบัติตามได้ง่ายขึ้น ตัวอย่างเช่น วินัยเรื่องการเข้านอน การกินอาหาร การจำกัดเวลาเล่นเกม การไม่เล่นมือถือขณะข้ามถนน เป็นต้น

การตกลงระหว่างผู้ใหญ่ ๒ คน เช่น พ่อกับแม่ ปู่กับย่า หรือตากับยาย ทำได้ง่ายกว่า การตกลงร่วมกับหลายคนและมีความแตกต่างของรุ่น (generation) เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น พ่อแม่กับปู่ย่า หรือพ่อแม่กับตายาย โดยทั่วไปปู่ตายายมีแนวโน้มที่จะตามใจเด็กมากกว่าพ่อแม่<sup>๗</sup> รวมถึงไม่สามารถห้ามหรือปฏิเสธความต้องการของเด็ก (spoil)<sup>๘</sup> อาจทำให้เด็กที่ติงไว้ไม่ได้ผล อย่างไรก็ตาม ไม่ควรคาดหวังให้ปู่ตายายทำตาม

กติกากำหนดไว้ได้ทั้งหมด<sup>๖</sup> แต่สามารถขอร้องท่านได้ในเรื่องที่สำคัญๆ เช่น ไม่ให้เล่นเกมเกินกำหนดเวลาที่ตั้งไว้เพื่อป้องกันการติดเกม เป็นต้น ทั้งนี้ในทางตรงข้าม ปู่ย่าตายายบางท่านอาจมีความมั่นคงสม่าเสมอกว่าพ่อแม่และช่วยให้เด็กปฏิบัติตามกติกาได้ดีกว่า

### สร้างการผูกพัน (Attachment)

ความผูกพัน<sup>๗</sup> เกิดจากผู้เลี้ยงดูมีความสัมพันธ์ ตอบสนองเด็ก ด้วยใจ ด้วยวาจา ด้วยกายสัมผัส อย่างต่อเนื่อง เกิดการเชื่อมโยงแน่นแฟ้น คงเส้นคงวา ทารกจะค่อยๆ เกิดความรู้สึกมั่นคง รับรู้ถึงความรัก เป็นการสร้างพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้เด็กรู้สึกถึงความมั่นคง ปลอดภัย ได้รับการคุ้มครองปกป้องจากอันตรายต่างๆ ช่วยให้เด็กมีความพร้อม ที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตในเวลาต่อ มาช่วยให้เด็กมีความมั่นใจ รักตัวเองรับรู้คุณค่าของตนเอง และเมื่อเด็กเติบโตขึ้น และต้องอยู่ห่างจากผู้เลี้ยงดู เช่น ไปโรงเรียน เด็กยังคงรับรู้ว่ามีคนรักเป็นห่วง และพร้อมที่จะเป็นที่พึ่งให้พวกเขาเสมอ

เมื่ออยู่ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันผ่านทางบวก จะช่วยสร้างการผูกพัน สิ่งหนึ่งที่ปู่ย่าตายายอาจจะทำได้ดีกว่าพ่อแม่คือ การดึงให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำร่วมกันในบ้าน รวมถึงงานบ้าน พ่อแม่ในยุคปัจจุบัน มักไม่เปิดโอกาสให้เด็กช่วยทำงานบ้าน โดยให้ความสำคัญกับงานที่ได้รับมอบหมายจากโรงเรียน การบ้าน ใช้เวลากับการเรียนพิเศษ มีกิจกรรมเสริม เช่น ดนตรี ขั้วร้อง เต้นรำ กีฬา รวมถึงการจ่ายเงินซื้อคอร์สเพื่อฝึกสมอง ฝึกพัฒนาการในเด็กเล็กซึ่งก็อาจมีประโยชน์แต่ไม่ควรให้เวลากับการอยู่กับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นมากจนไม่มีเวลาคุณภาพที่จะได้อยู่กับพ่อแม่ หรือปู่ย่าตายายเพราะวิธีการที่ดีที่สุดในการกระตุ้นการพัฒนาของเด็กคือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เลี้ยงดูอย่างมีความสุข ขณะที่ทำกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน มากกว่าการเรียนรู้แบบที่มีโครงสร้าง หรือการกำหนดรูปแบบเฉพาะ และมีการกำกับมากเกินไป ทั้งนี้รวมถึงการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี หรืออิเล็กทรอนิกส์ ด้วยเหตุผลดังกล่าวปู่ย่าตายายจึงเป็นแหล่งทรัพยากรที่ดีในการเลี้ยงดูเด็ก เล่นกับเด็ก ทำงานบ้านด้วยกัน มีปฏิสัมพันธ์กันในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ การพูดคุย ร้องเพลง กายสัมผัส โอบกอด ขณะเล่นหรือทำกิจกรรมอื่น สังเกตการตอบสนองอารมณ์ ความสนใจของเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วม เช่น เมื่ออ่านหนังสือกับเด็ก อาจให้เด็กช่วยจับหนังสือช่วยเปลี่ยนหน้าหนังสือ ช่วยเล่าเรื่อง หรืออาจให้เด็กช่วยแต่งเรื่องใหม่ เปลี่ยนเรื่องราวให้ต่างออกไป

### สื่อสารสองทาง (Listening – talking)

ควรพูดคุยสื่อสารกับเด็กทารกและเด็กเล็ก ตั้งแต่เด็กยังไม่สามารถเข้าใจภาษา เพื่อช่วยให้เด็กเล็กพัฒนาด้านภาษา ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาด้านต่างๆ ต่อไป<sup>๘</sup> ทั้งนี้ไม่สามารถใช้อุปกรณ์อื่นทดแทนได้ เช่น การเปิดโทรทัศน์ วิทยุ สมาร์ทโฟนให้เด็กดูหรือฟังเพราะไม่ผ่านการสัมผัส ไม่สามารถปรับโทนเสียงให้เข้ากับสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ในชีวิตจริง และการเปิดอุปกรณ์เหล่านี้ไว้ตลอดเวลา อาจดึงความสนใจของผู้ใหญ่ไปสู่เรื่องราวในจอ ทำให้ลดการพูดคุยกับการสื่อสารกับเด็ก<sup>๙</sup> การพูดคุยกับเด็กยังได้ผลทางด้านความผูกพันซึ่งกันและกัน เมื่อผู้ใหญ่พูดกับเด็กทารกจะช่วยดึงความสนใจและช่วยกระตุ้นเด็กทารก แนะนำให้พูดไปด้วยในขณะที่ดูแลทารก ด้วยน้ำเสียงที่อบอุ่นและสนุกสนาน เช่น แทนที่จะเปลี่ยนผ้าอ้อมเจียบๆ ก็ให้คุยเรื่องการเปลี่ยนผ้าอ้อมไปด้วยอาจพูดถึงขนาดสี วิธีใส่ เป็นต้น สังเกตปฏิกิริยาที่เด็กตอบสนองปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกันจะสร้างการผูกพันให้เกิดขึ้นทั้งสองทาง

อ่านหนังสือหรือนิทานให้เด็กฟัง ก็เป็นวิธีที่ดีสามารถทำได้ตั้งแต่ยังเป็นทารก ถ้าเป็นเด็กโตที่สื่อสารได้แล้วก็ควรทำมากกว่าการอ่าน เช่น พูดคุย ตั้งคำถาม ให้เด็กลองคิดว่าถ้าเด็กเป็นตัวละครในนิทานเด็กจะอย่างไรจะทำเหมือนตัวละครนั้นๆ ทำหรือไม่ จะช่วยให้หนังสือหรือนิทานสนุกขึ้น เด็กได้คิด ได้มีจินตนาการ และมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น เด็กที่โตพอที่จะสื่อสารได้ควรเน้นการสื่อสารสองทางคุยกันตั้งคำถามถามความเห็น<sup>๑๐</sup> เป็นต้น ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ไม่ใช่เฉพาะปู่ย่าตายาย แต่รวมถึงพ่อแม่ด้วยมีกถนัด “ดู” เด็ก แต่ไม่ค่อยถนัด “ฟัง” เด็ก สิ่งหนึ่งที่สำคัญในการดูแลเด็ก คือการให้โอกาสเด็ก “พูด” แสดงความคิดเห็น และต้องเป็นการพูดที่ “ได้รับการฟัง” โดยไม่ตัดสิน อย่าเพิ่งรีบบอกเด็กว่าควรพูดอะไร ไม่ควรพูดอะไร หรือให้ความสำคัญกับคำตอบที่ผู้ใหญ่คิดว่า “ถูก” เท่านั้น การที่เด็กได้รับฟัง จะทำให้เด็กรู้จัก “ฟัง” ผู้อื่น เป็นการสอนให้เด็กยอมรับความเห็นต่าง ซึ่งจะนี้เป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ถึงแม้จะมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกัน ผู้ใหญ่มักจะกลัวว่า ถ้าไม่สั่งสอน ห้ามปราม เด็กจะพูดจาไม่เคารพผู้ใหญ่ แต่การดู คำ ทำโทษ ไม่ได้สอนให้เด็ก “เคารพ” แต่เป็นการสอนให้เด็ก “กลัว” ผู้ใหญ่ และการห้ามไม่ให้พูดหรือการพูดที่ไม่ได้รับการฟังอาจทำให้เด็กรู้สึกเคารพผู้ใหญ่น้อยลงและอาจรู้สึกกลัวผู้ใหญ่ ไม่มีเหตุผลหรือไม่มีความจำเป็นต้องใช้เหตุผลกับเด็ก

### เปิดโอกาสให้ได้ทำ (Opportunity to do)

เด็กๆ ควรได้รับการดูแลแบบสนับสนุนให้ได้ทำ ได้ มีประสบการณ์ได้ลองผิดลองถูก ตามวัย ตามศักยภาพผู้เลี้ยงดูที่ระแวดระวังปกป้องมากเกินไป (overprotection) หรือชอบตัดสินผิดถูก ควรไม่ควร ตาหนี เปรียบเทียบ หรือแม้แต่การขบขันล้อเลียนทำให้เด็กเกิดความไม่มั่นใจและอาจจะลดทอนศักยภาพของเด็ก

ปู่ย่าตายายมีแนวโน้มจะระแวดระวัง หรือปกป้องเด็กมากกว่าพ่อแม่ จากการศึกษา พบว่าเด็กที่ได้รับการปกป้องคุ้มครองมากเกินไป (overprotection) เมื่อโตขึ้นมีแนวโน้มที่จะขาดทักษะในการแก้ปัญหา วิตกกังวล อ้วน ซึมเศร้า และมีความเสี่ยงที่จะถูกรังแกมากกว่า<sup>๙๙</sup> การเลี้ยงดูเด็กควรเปิดโอกาสให้เด็กได้มีอิสระในการเล่นสำรวจสิ่งแวดล้อม ได้ลองผิดลองถูก ได้โอกาสที่จะผิดหวัง ทำไม่สำเร็จ เพื่อที่จะสามารถฝึกแก้ปัญหา และรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่เหมาะสมตามวัยของเด็ก สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง เพิ่มความสามารถในการพึ่งพาตัวเอง เมื่อเด็กเผชิญกับความล้มเหลว อย่าเพิ่งรีบชี้แนะวิธีแก้ปัญหา อาจชวนเด็กคุยว่าเป็นอย่างไรรู้สึกอย่างไร โดยไม่ตัดสินถูกผิด ไม่ตำหนิ ชื่นชมความพยายามของเด็กแทนการตำหนิเด็กว่ายังพยายามไม่พอ และให้กำลังใจในความพยายามครั้งต่อไป เน้นความสำคัญของการมีโอกาสได้ทำ ได้ลองเปลี่ยนวิธีการใหม่ๆ มากกว่าความสำเร็จเล่นกับเด็ก (Play with your grandchild)

การเล่นที่ดีที่สุด ไม่ได้อยู่ที่ของเล่น แต่อยู่ที่คนที่เล่นด้วยมีปฏิสัมพันธ์กัน<sup>๑๐</sup> ของเล่นเป็นเพียงสื่อกลางอย่างหนึ่งของเล่นธรรมดาๆ เช่น บล็อก ตุ๊กตา หรือของเล่นอื่นที่ไม่มีการกำหนดกฎเกณฑ์วิธีเล่นตายตัวช่วยกระตุ้นให้เด็กมีจินตนาการ อยากรู้อยากลอง เด็กที่ใช้เวลาในการเล่นมาก จะเพิ่มการคิดหาวิธีเล่นใหม่ๆ จะทำให้สมาธิดีขึ้น การเล่นบางอย่างช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวและทำให้ได้ออกกำลังกายมากขึ้น การเล่นที่เพลิดเพลินไปตามความสนุกกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยอาจไม่ต้องกำหนดวิธีการหรือผลลัพธ์ที่ตายตัว จะช่วยพัฒนาสมองของเด็ก โดยธรรมชาติเด็กเล็กมักชอบเล่นกับผู้ใหญ่ ทำให้เด็กต้องติดต่อสื่อสารช่วยให้พัฒนาด้านภาษาและสร้างความผูกพันระหว่างกัน ส่วนของเล่นที่เป็นอิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถทำได้หลายอย่าง (smart baby technology) จากการศึกษาพบว่าอาจขัดขวางพัฒนาการ เนื่องจากไม่กระตุ้นให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนจริงๆ<sup>๑๑</sup>

### ควบคุมการใช้จอและสื่อ (Media)

สมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา (the American Academy of Pediatrics) แนะนำไม่ให้เปิดจอทุกชนิดให้เด็กอายุน้อยกว่า ๒ ปีดู ไม่ว่าจะโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน ส่วนเด็กมากกว่า ๒ ปีทุกคน ต้องมีการกำหนดระยะเวลาการอยู่หน้าจอ การใช้เวลาอยู่หน้าจอเป็นเวลานาน ครอบคลุมและจิตใจที่กำลังเติบโตพัฒนาของเด็ก ทำให้เวลาปฏิสัมพันธ์ต่อผู้คนที่มีความจำเป็นลดน้อยลง อีกทั้งเนื้อหาในจออาจมีอันตราย การศึกษาพบว่า เด็กที่มีโทรทัศน์ในห้องนอน ดูโทรทัศน์มากกว่า ๙๐ นาทีต่อวัน มีผลการเรียนแยกว่่ามีปัญหาพฤติกรรมมากกว่า และมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาน้ำหนักเกิน<sup>๑๒</sup> ในกรณีที่อนุญาตให้เด็กดูสื่อผ่านหน้าจอต่างๆ ควรช่วยเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับเด็ก หลีกเลี่ยงเนื้อหารุนแรง เพศ เนื้อหาที่กระตุ้นการบริโภค และอาจทำให้การใช้สื่อมีประโยชน์มากขึ้น โดยใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ทำร่วมกัน เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ดู การใช้เป็นส่วนหนึ่งของการเล่นกับเด็ก เป็นต้น ที่สำคัญคือ ผู้เลี้ยงดูต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านพฤติกรรมไม่ติดหน้าจอ เช่น ไม่ใช่โทรศัพท์ขณะรับประทานอาหาร ไม่เล่นโทรศัพท์เป็นเวลานาน ไม่เปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้ เป็นต้น

### คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ เมื่อมีความขัดแย้ง (Conflict) กับปู่ย่าตายาย

เมื่อมีความขัดแย้งหรือมีความเห็นที่ไม่ตรงกันหลีกเลี่ยงการทะเลาะมีปากเสียงกับปู่ย่าตายาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหน้าลูก<sup>๑๓</sup> ระมัดระวังการแสดงออกถึงความไม่พอใจ ไม่ไว้ใจ แม้จะเป็นการแสดงออกเล็กๆ น้อยๆ หลีกเลี่ยงการทำให้ปู่ย่าตายายรู้สึกว่าคุณตำหนิว่าดูแลหลานได้ไม่ดี จะทำให้ปู่ย่าตายายไม่รู้สึกสนุกกับการดูแลหลาน สถานการณ์อาจแยกลงจนกระทบความสัมพันธ์และการหยุดให้ความช่วยเหลือ

พ่อแม่ควรแสดงออกเป็นตัวอย่างเป็นตัวอย่างอย่างสม่ำเสมอ ให้ลูกเห็นถึงความรักความเคารพที่มีต่อปู่ย่าตายายสิ่งสำคัญคือ ความรู้สึกที่พ่อแม่มีต่อปู่ย่าตายาย ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีให้ความเคารพนับถือที่มาจากใจ จะทำให้ไม่ต้องระวังเรื่องการแสดงออกที่อาจเป็นไปในทางลบ และเมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกันควรรู้จักปล่อยวางและมองข้ามเรื่องขัดแย้งเล็กๆ<sup>๑๔</sup> ส่วนกรณีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันนั้นมีผลกระทบต่อเด็กอาจลองใช้ขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. พูดคุยกับปู่ย่าตายายในรูปแบบที่ให้ความเคารพ บอกท่านว่าเข้าใจถึงความรักความเอาใจใส่ที่ปู่ย่าตายายมีต่อหลาน และบอกท่านว่าคุณรู้สึกขอบคุณที่ปู่ย่าตายายมาช่วยดูแลหลาน<sup>๖</sup> เป็นต้นว่าเข้าสู่การพูดคุยตกลง จะเพิ่มโอกาสให้เกิดผลดีได้มากขึ้น เช่น “ผมรู้ว่าพ่อแม่รักผม และหลาน ชอบคุณสำหรับการช่วยเหลือที่ให้ความเสมอ”

๒. พูดถึงพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงที่ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจบอกท่านว่ามันมีผลต่อความรู้สึกของคุณอย่างไร เช่น “มันทำให้ผมเสียใจ” “มันทำให้หนูกังวลว่าจะเกิด...กับลูก” “หนูเป็นผู้ใหญ่และหนูอยากให้อุ่นใจให้หนูได้ตัดสินใจ”

๓. บอกท่านว่า ให้ท่านช่วยกันหาวิธีร่วมกับคุณในการแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะทำให้ได้วิธีการแก้ปัญหาเหมือนกันที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนกันทั้งสองฝ่าย

๔. ในกรณีที่เกิดขึ้น อาจเกิดผลเสียมาก และคุณจำเป็นต้องหยุดพฤติกรรมนั้นๆ อาจบอกท่านว่าคุณอยากขอร้องให้ท่านทำหรือไม่ทำอะไร ในท้ายที่สุดคุณอาจจำเป็นต้องบอกท่านว่า คุณอยากให้คุณและหลานใกล้ชิดกับท่าน แต่ถ้าบางอย่างที่กำลังเกิดขึ้น ทำให้เกิดผลกระทบไปในทางลบ และอาจขัดขวางความสัมพันธ์ที่ดี ทางออกที่ดีอาจเป็นการต้องอยู่ห่างจากกัน

แต่ละขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น ควรตระหนักว่าในทุกขั้นตอนของการพูดคุยความสำคัญอยู่ที่ “การฟัง” ฟังให้รู้ถึงความรู้สึกและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของปู่ย่าตายาย การฟังทำให้เข้าใจอีกฝ่าย เมื่อเข้าใจจะทำให้การต่อรองมีโอกาสสำเร็จมากขึ้น<sup>๗</sup> และควรตระหนักว่าการพูดคุยเพียงครั้งเดียวอาจไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความพยายามซ้ำในความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน น่าจะเพิ่มความสำเร็จมากขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเรื่องที่ขัดแย้งนั้น ก่อให้เกิดผลเสียต่อเด็กมากน้อยเพียงใด และสามารถรอเวลาสำหรับการปรับเปลี่ยนได้นานเพียงใด

#### ข้อควรคำนึงถึงอื่นๆ

ไม่ควรทำให้ปู่ย่าตายายรู้สึกว่าถูกตรวจสอบคุณภาพการเลี้ยงดูระมัดระวังการแสดงถึงความไม่ไว้วางใจ อาจมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ และทำให้การเลี้ยงดูหลานเป็นเรื่องน่ากังวล ไม่ใช่เรื่องน่าสนุกของปู่ย่าตายาย

สุขภาพปู่ย่าตายาย<sup>๘</sup> บางท่านอาจมีโรคประจำตัว ทำให้มีข้อจำกัดบางประการในการดูแลหลาน และมักจะต้องมียาที่ต้องกินเป็นประจำ ส่วนใหญ่อาจวางยาไว้ในที่เห็นชัดเจนหยิบสะดวก เพื่อป้องกันการลืมกินยา เมื่อต้องอยู่ร่วมกับเด็ก ซึ่งธรรมชาติจะอยากรู้อยากเห็นหรือค้นสิ่งของ รวมถึงการเอาสิ่งของเข้าปาก กรณีเด็กได้รับอันตรายจากการกินยาผู้ใหญ่ พบได้บ่อยในเด็กที่อยู่ร่วมบ้านกับผู้สูงวัยซึ่งต้องกินยาหลายขนาน ควรหาวิธีการเก็บยาที่เด็กเล็กไม่สามารถเข้าถึงได้<sup>๙</sup> แต่ปู่ย่าตายาย หยิบยาได้สะดวกและไม่ลืมกินยา

ปัญหาการเคลื่อนไหว<sup>๑๐</sup> ไม่ว่าจะเพราะเพราะอายุ สุขภาพ หรือ ปัญหาเรื่องข้อ เนื่องจากข้อสะโพก ข้อเข่า ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการดูแลเด็ก และทำให้ต้องงดกิจกรรมบางอย่าง เช่น การอาบน้ำให้เด็ก ทารกอาจจะลื่นหลุดมือง่าย หรือเด็กเล็กที่อาจเล่นกระโดดขณะอาบน้ำ ก่อให้เกิดอันตรายทั้งต่อเด็กและผู้สูงวัย

การมีปู่ย่าตายายช่วยดูแลหลาน ทำให้เราวางใจว่าเด็กจะอยู่กับบุคคลที่ไว้วางใจ ได้แต่ส่วนสำคัญอีกอย่างในการป้องกันอันตราย คือการจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับการเลี้ยงดูเด็กเล็ก ควรช่วยปู่ย่าตายายจัดสภาพแวดล้อมในการเลี้ยงดูเด็กให้ปลอดภัย และปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้เข้ากับวัยของเด็ก<sup>๑๑</sup> และต้องคำนึงถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงวัย รวมถึงการมีโทรศัพท์ที่ปู่ย่าตายายสามารถติดต่อพ่อแม่ได้ทันทีที่มีเหตุฉุกเฉิน

ไม่ควรคาดหวังให้ปู่ย่าตายาย ทำหน้าที่ทุกอย่างแทนพ่อแม่ รวมถึงงานบ้านภาระด้านค่าใช้จ่ายของเด็ก พ่อแม่ควรหาช่วงเวลาที่ทำหน้าที่ที่พ่อแม่ได้ทำหน้าที่ที่หาที่จะสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีความผูกพันกับลูก และช่วยแบ่งเบาภาระของปู่ย่าตายาย เมื่อต้องส่งลูกไปอยู่กับปู่ย่าตายายที่อยู่ไกล ควรคิดถึงการเยี่ยมการกลับมาอยู่กับพ่อแม่ช่วงระยะเวลาสั้นหรือยาวด้วยเสมอ ใช้การติดต่อทางเทคโนโลยีต่างๆ ที่สามารถทำได้ง่ายเข้ามาช่วยให้มีการติดต่ออย่างสม่ำเสมอ แต่ต้องไม่ลืมว่าการติดต่อทางไกลผ่านเทคโนโลยีไม่สามารถทดแทนการอยู่ร่วมกัน การพูดคุย การเห็นหน้า การสัมผัส และการรับรู้ความรู้สึก

ไม่ควรเลี้ยงดูแบบกังวลหรือพยายามมองหาความผิดปกติของเด็ก เช่น ปัญหาพัฒนาการที่ล่าช้าเพราะความกังวลจะมีผลต่อคุณภาพการเลี้ยงดู อีกทั้งการเลี้ยงดูใกล้ชิดที่เป็นธรรมชาติจะช่วยให้มองเห็นความผิดปกติได้เร็วอยู่แล้ว และเมื่อสงสัยเด็กอาจมีความผิดปกติไม่ควรเก็บความสงสัยไว้ ควรหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือสอบถามผู้เชี่ยวชาญ เช่น สอบถามจากบุคลากรทางการแพทย์เมื่อพาไปรับวัคซีน ทั้งนี้เมื่อพบว่าเด็กมีปัญหา ปู่ย่าตายายมักจะรับมือกับปัญหาได้ดีกว่าพ่อแม่ เนื่องจากมีประสบการณ์มากกว่า ใจเย็นกว่า และอาจไม่มีความคาดหวังสูงเท่าพ่อแม่ทำให้ปู่ย่าตายายที่นอกจากการช่วยดูแลหลานแล้ว อาจช่วยประคับประคองสนับสนุนพ่อแม่ของหลานด้วย

เมื่อปู่ย่าตายายเลี้ยงหลาน ไม่ใช่แค่หลานที่ควรได้รับการดูแล ควรดูแลให้ปู่ย่าตายายมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตด้วย<sup>๑๑</sup> ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์ ความต้องการด้านสังคม เศรษฐฐานะ รวมถึงอาจมอบเงินให้เพื่อให้ปู่ย่าตายายมีไว้ใช้จ่ายใช้สอยตามสมควร ทั้งนี้ขึ้นกับสถานะการเงินของครอบครัว

## สรุป

การมีปู่ย่าตายายมีช่วยดูแลหลาน ในบรรยากาศที่มีความสุขร่วมกัน พี่พากัน เชื้อมัน ไว้วางใจ และนับถือกัน ไม่ใช่แค่เพียงเพื่อการเติบโตอย่างปลอดภัยมั่นคงของหลานแต่เป็นความทรงจำที่ดีความผูกพันที่มั่นคงต่อกันของคนทั้งสามรุ่น

## เอกสารอ้างอิง

๑. Adcox S. Family conflicts and other Issues grandparents may face. [Internet]. 2018 [cited 2018 May 9] Available from: <https://www.verywellfamily.com/issues-grandparents-may-face-4125693>
๒. Adcox S. 6 Kinds of grandparents who aren't so grand. [Internet]. 2018 [cited 2018 May 4] Available from: <https://www.verywellfamily.com/6-kinds-of-grandparents-4126329>
๓. American Academy of Pediatrics. Tips for grandparents who provide child care. [Internet]. 2015 [cited 2018 May 13] Available from: <https://www.healthychildren.org/English/family-life/work-play/Pages/A-Message-for-Grandparents-Who-Provide-Childcare.aspx>
๔. Adcox S. Looking at the generation gap. [Internet]. 2018 [cited 2018 May 4] Available from: <https://www.verywellfamily.com/looking-at-the-generation-gap-1695859>
๕. McClure R. 10 things to understand about using grandparents for child care. [Internet]. 2018 [cited 2018 May 9] Available from: <https://www.verywellfamily.com/using-grandparents-for-child-care-617106>
๖. Lewis K. How to avoid these pitfalls when the grandparents babysit. [Internet]. 2018 [cited 2018 May 9] Available from: <https://www.verywellfamily.com/pitfalls-to-avoid-grandparents-babysit-3544817>
๗. Taylor B, Wright B. What is the difference between attachment and bonding? [Internet]. 2015 [cited 2018 May 14] Available from: [https://www.babycenter.com/404\\_what-is-the-difference-between-attachment-and-bonding\\_10401313.bc](https://www.babycenter.com/404_what-is-the-difference-between-attachment-and-bonding_10401313.bc)
๘. Paul P. How can you make your grandchild brilliant? [Internet]. [cited 2018 May 2] Available from: <https://www.grandparents.com/grandkids/education-and-school/make-your-grandchild-brilliant>
๙. Sturt K. The 5 best things you can do for your grandchild's brain. [Internet]. [cited 2018 May 2] Available from: <https://www.grandparents.com/grandkids/education-and-school/child-brain-development>
๑๐. Sturt K. Want smarter grandkids? start talking. an early grasp of language opens worlds for your grandbaby. [Internet]. 2018 [cited 2018 May 2] Available from: <https://www.grandparents.com/grandkids/education-and-school/language-development>
๑๑. Clarke K, Cooper P, Creswell C. The parental overprotection scale: associations with child and parental anxiety. *J Affect Disord* 2013;151(2): 618–624. doi: 10.1016/j.jad.2013.07.007

๑๒. American Academy of Pediatrics. Childproofing tips for grandparents. [Internet]. 2015 [cited 2018 May 13] Available from: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/A-Message-for-Grandparents-Keeping-Your-Grandchild-Safe-in-Your-Home.aspx>
๑๓. American Academy of Pediatrics. Parenting conflicts. [Internet]. 2015 [cited 2018 May 13] Available from: <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/Parenting-Conflicts.aspx>

## Abstract

### How to Help Elders to Be Smart Grandparents

Wanida Paoin

Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Thammasat University

Statistics suggest that grandparents are raising grandchildren in ever growing numbers. This growing social phenomenon provides an opportunity for the three generations to interact closely or living in the same situation to raise their capable kids/grandkids. It is important to understand generational differences, including character, culture, and value. Family members should respect boundaries, trust each other and follow family rules. Secure attachment, good relationship and two-way communication are the keys of success. Deep listening is crucial, especially listening to “your children”. Caregivers should play with children and give them the freedom to play, explore, and fail on their own in a safe environment. Having good communication skills are vital to handle the family conflict.

When grandparents raise grandchildren. Not only the grandchildren should be concerned, but the emotional health and social needs of the grandparents must also be considered. Family harmony and a warm atmosphere help children grow up happily and reach their potential as well as maintain a strong attachment between the three generations.

**Key words:** Elders, Grandparenting, Child care