พ่อแม่ที่ดีพอ

GOOD ENOUGH PARENT

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บทนำ

ในยุคที่พ่อแม่สามารถเข้าถึงงานวิจัยด้านพัฒนาการเด็ก ทฤษฎีการเลี้ยงลูกเชิงบวก และคอร์สเสริมทักษะต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย ความตั้งใจอยากให้ลูกเติบโตอย่างมีคุณภาพมักมาพร้อมกับแรงกดดันมหาศาล

พ่อแม่จำนวนมากพยายามทำทุกอย่างให้ "ถูกต้องตามตำรา" แบบ 100% จนเกิดความกังวลทุกครั้งที่เผลอหงุดหงิด หรือทำผิดพลาด แต่ความสมบูรณ์แบบกลับไม่ใช่สิ่งที่สร้างสุขภาพจิตที่ดีที่สุดให้กับเด็ก สิ่งที่ลูกต้องการจริง ๆ ไม่ใช่พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ แต่คือ “พ่อแม่ที่ดีพอ” (Good Enough Parent)

นิยามและแนวคิดพ่อแม่ที่ดีพอ

แนวคิด Good Enough Mother ซึ่งปัจจุบันขยายความครอบคลุมถึง “Good Enough Parent” ถูกนำเสนอครั้งแรกโดย Donald Winnicott ในปี ค.ศ.1953 กุมารแพทย์และจิตวิเคราะห์ชาวอังกฤษที่มีอิทธิพลอย่างสูงต่อวงการจิตวิทยาพัฒนาการ

“พ่อแม่ที่ดีพอ” (Good Enough Parent) ไม่ได้หมายถึงพ่อแม่ที่ปล่อยปละละเลยหรือทำแค่พอผ่าน แต่หมายถึง พ่อแม่ที่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานทั้งทางร่างกายและจิตใจของลูกได้อย่างสม่ำเสมอในช่วงแรกของชีวิต เพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจโลก จากนั้นเมื่อลูกเริ่มเติบโตขึ้น พ่อแม่จะค่อย ๆ ลดระดับการตอบสนองที่สมบูรณ์แบบลงอย่างเป็นธรรมชาติ

การที่พ่อแม่ไม่ได้ตอบสนองลูกทันทีในทุกเรื่อง หรือมีข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ บ้าง จะทำให้เด็กได้เผชิญกับ ความคับข้องใจในระดับที่เหมาะสม (Optimal Frustration) ซึ่งเป็นสนามฝึกซ้อมที่ปลอดภัย ช่วยให้สมองและจิตใจของเด็กเรียนรู้ว่า

- โลกใบนี้ไม่ได้หมุนรอบตัวเองเสมอไป
- ความผิดหวังเป็นเรื่องปกติที่สามารถจัดการและผ่านพ้นไปได้
- ตนเองมีศักยภาพในการปรับตัวและแก้ปัญหา (Resilience)

กับดักของแนวคิดพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ

ในทางตรงกันข้าม แนวคิด **“พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ”** (Perfect Parent) หรือการเลี้ยงลูกแบบมุ่งความสมบูรณ์แบบ มักเกิดจากความรักและความหวังดีที่ปะปนมากับความกังวล พ่อแม่กลุ่มนี้มักตั้งมาตรฐานไว้สูงลิบ เช่น ต้องควบคุมอารมณ์ให้ได้ตลอดเวลา ต้องจัดตารางชีวิตและกิจกรรมที่ดีที่สุดให้ลูก ห้ามลูกผิดหวัง ห้ามล้มเหลว และต้องไม่ให้เกิดบาดแผลทางใจใด ๆ เลย

การพยายามเป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ มักนำไปสู่พฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบเข้าไปควบคุมหรือปกป้องมากเกินไป (Helicopter Parenting / Over-parenting) ซึ่งส่งผลเสียต่อทั้งสองฝ่าย ดังนี้

ผลกระทบต่อเด็ก

เด็กที่เติบโตมากับพ่อแม่ที่คอยปูทางและแก้ปัญหาให้ทุกอย่าง มักขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) มีภาวะวิตกกังวลสูง และเสี่ยงต่อการพัฒนาภาวะความสมบูรณ์แบบที่เป็นพิษ (Maladaptive Perfectionism) ทำให้กลัวความผิดพลาดจนไม่กล้าลองสิ่งใหม่ ๆ เมื่อโตขึ้น

ผลกระทบต่อพ่อแม่

นำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง ความรู้สึกผิด (Parental Guilt) และภาวะหมดไฟในการเลี้ยงลูก (Parental Burnout) ซึ่งท้ายที่สุดจะบั่นทอนคุณภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว

เปรียบเทียบพ่อแม่ที่ดีพอ กับ พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ

มิติการเลี้ยงดู	พ่อแม่ที่ดีพอ (Good Enough Parent)	พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ (Perfect Parent)
เป้าหมายหลัก	สร้างความผูกพันที่มั่นคง และฝึกให้ลูกรับมือกับโลกแห่งความจริงได้	ป้องกันไม่ให้ลูกเจ็บปวด ผิดพลาด และต้องได้สิ่งที่ดีที่สุดเสมอ
การรับมือเมื่อลูกผิดหวัง	รับฟังอารมณ์ อยู่เคียงข้าง แต่ปล่อยให้ลูกได้เรียนรู้ที่จะจัดการความรู้สึกเอง	รีบเข้าไปแก้ไขปัญหาแทน หรือเบี่ยงเบนความสนใจทันทีเพราะไม่อยากเห็นลูกเสียใจ
เมื่อพ่อแม่เผลอทำพลาด	ยอมรับผิด ขอโทษลูกอย่างจริงใจ และชวนกันปรับปรุงแก้ไข	รู้สึกผิดอย่างรุนแรง โทษตัวเอง หรือพยายามปกปิดเพื่อรักษาภาพลักษณ์
ผลลัพธ์ต่อพัฒนาการลูก	มีความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) กล้าลองผิดลองถูก และเห็นคุณค่าในตัวเอง	เปราะบางต่อความล้มเหลว กดดันตัวเองสูง และมักกังวลว่าตัวเอง "ดีไม่พอ"
สุขภาพจิตของพ่อแม่	สมดุล ยืดหยุ่น และสามารถดูแลลูกได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว	ตึงเครียด เหนื่อยล้าสะสม และเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟในการเลี้ยงลูก

แนวทางสำหรับพ่อแม่ที่ดีพอ

การเปลี่ยนผ่านจากความพยายามจะ "สมบูรณ์แบบ" มาสู่การเป็น "พ่อแม่ที่ดีพอ" สามารถฝึกฝนได้ผ่านหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ที่อ้างอิงจากงานวิจัย ดังนี้

1. เชื่อมั่นในกฎการซ่อมแซมความสัมพันธ์ (Rupture and Repair)

แม้แต่คู่แม่ลูกที่มีความสัมพันธ์ดีเยี่ยม ก็มีการสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน (Attunement) เพียงร้อยละ 30 ของเวลาทั้งหมดเท่านั้น ส่วนอีกร้อยละ 70 คือความไม่เข้าใจกันหรือการตอบสนองที่ไม่ตรงจังหวะ

หัวใจสำคัญของสุขภาพจิตเด็กจึงอยู่ที่กระบวนการ Rupture and Repair (แตกหักได้ แต่ต้องซ่อมแซมเป็น) เมื่อพ่อแม่เผลอขึ้นเสียงหรือหงุดหงิด การกลับมาพูดกับลูกเมื่อใจเย็นลงว่า “เมื่อกี้แม่เหนื่อยและโมโหเลยเสียงดังใส่หนู แม่ขอโทษนะ คราวหน้าแม่จะพยายามหายใจลึก ๆ ก่อนพูด” จะเป็นบทเรียนชั้นยอดที่สอนให้ลูกรู้จักความรับผิดชอบและการจัดการอารมณ์

2. ปล่อยให้ลูกเผชิญความผิดหวังในระดับที่รับไหว

เมื่อลูกต่อเลโก้พัง ลืมทำการบ้าน หรือแพ้เกม ลองยับยั้งใจไม่รีบเข้าไปช่วยแก้ปัญหาทันที เปลี่ยนจากการเป็น "ผู้แก้ปัญหา" มาเป็น "โค้ชทางอารมณ์" ด้วยการสะท้อนความรู้สึก เช่น “หนูคงเสียใจมากที่ต่อหอคอยพัง ลองพักสักแป๊บแล้วค่อยคิดดูไหมว่าเราจะลองใหม่ยังไงดี” เพื่อเปิดโอกาสให้สมองส่วนหน้า (Executive Functions) ที่ทำหน้าที่ยับยั้งควบคุมอารมณ์ตนเองของลูกได้ทำงาน

3. แยกแยะระหว่าง “ความต้องการของลูก” กับ “ความกังวลของพ่อแม่”

ก่อนตัดสินใจเรื่องสำคัญ เช่น การเลือกโรงเรียน คอร์สเรียนพิเศษ หรือการตั้งกฎเกณฑ์ ลองถามตัวเองอย่างซื่อสัตย์ว่า “สิ่งนี้ลูกต้องการจริง ๆ หรือเป็นสิ่งที่เราทำเพื่อลดความกังวลของตัวเราเอง?” การตระหนักรู้ในจุดนี้จะช่วยลดแรงกดดันที่ไม่จำเป็นลงได้มาก

4. เน้น “ช่วงเวลาคุณภาพ” มากกว่า “ความพร้อมสมบูรณ์”

เด็กไม่ได้จำได้ว่าพ่อแม่ซื้อของเล่นราคาแพงแค่ไหน หรือจัดบ้านเป็นระเบียบตลอดเวลาหรือไม่ แต่เด็กจะจำ “ความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ใกล้พ่อแม่” ได้ การวางโทรศัพท์ลงแล้วเล่นหรือพูดคุยกับลูกอย่างตั้งใจเพียงวันละ 15–20 นาที มีคุณค่าต่อสมองและจิตใจของลูกมากกว่าการอยู่ด้วยกันทั้งวันแต่ต่างคนต่างเครียด

5. รักษาขอบเขตและดูแลใจตัวเอง

พ่อแม่ที่ดีพอเข้าใจว่าตัวเองคือมนุษย์ที่มีขีดจำกัด การขอเวลานอกเมื่อรู้สึกเหนื่อยล้า การแบ่งปันหน้าที่กับคู่สมรส และการมีพื้นที่ส่วนตัวให้ตัวเองได้พักผ่อน ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นการรักษามาตรฐานความมั่นคงทางอารมณ์เพื่อให้พร้อมเป็นหลักยึดให้ลูกต่อไป

บทสรุป

ความไม่สมบูรณ์แบบของพ่อแม่ไม่ใช่จุดอ่อนที่ต้องซ่อนเร้น แต่คือพื้นที่จริงที่เปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้ความเป็นมนุษย์ การที่ลูกเห็นพ่อแม่ทำพลาดได้ เหนื่อยเป็น แต่รู้จักดูแลตัวเองและพร้อมจะแก้ไขความผิดพลาดเสมอ จะเป็นภูมิคุ้มกันทางใจที่ล้ำค่าที่สุด เพื่อให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ใจดีกับตัวเองและรับมือกับโลกความจริงได้อย่างมั่นคง

เอกสารอ้างอิง

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. **Psychological Bulletin,** 145(4), 410–429.

Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. **Journal of Child and Family Studies,** 23(3), 548–557.

Tronick, E., & Beeghly, M. (2011). Infants' meaning-making and the development of mental health problems. **American Psychologist,** 66(2), 107–119.

Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena—A study of the first not-me possession. **International Journal of Psycho-Analysis,** 34, 89–97.

บทความนี้ อนุญาตให้เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2569). **พ่อแม่ที่ดีพอ.** https://www.happyhomeclinic.com/a54-good-enough.html (บทความต้นฉบับ: พฤศจิกายน 2569)