

# การหย่าร้างกับวัยรุ่น

ศ.คลินิก พญ.วิหัตตา ปิยะศิลป์  
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

อัตราการหย่าร้างทั่วโลกพุ่งสูงขึ้น แม้ว่าพ่อแม่จะตกลงใจว่าการหย่าจากกันจะเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุดที่สุดก็ตาม คงไม่มีพ่อแม่คนไหนที่อยากจะให้ลูกทุกข์ทรมานจากผลกระทบที่เกิดขึ้น จึงเป็นเรื่องที่พ่อแม่จะต้องเตรียมตัวรับมือ

3 ผลกระทบและแนวทางลดปัญหาที่พบบ่อยในเด็กที่มีประสบการณ์หย่าร้างของพ่อแม่

## 1. เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า

การหย่าร้างเป็นเรื่องใหม่ของเด็กและทำให้เปลี่ยนแปลงไปถึงการดำรงชีวิตและกิจวัตรประจำวัน เช่น ไม่มีพ่ออยู่ด้วย ต้องกลับรถโรงเรียนแทน ต้องจากบ้านที่คุ้นชิน โดนย้ายโรงเรียน เป็นต้น ท่าทีของพ่อแม่ที่เปลี่ยนไป ต้องเผชิญกับอารมณ์แปรปรวนของผู้ที่อยู่ด้วย อย่างไรก็ตามเด็กที่มีประสบการณ์การหย่าร้างจะมีแนวโน้มที่จะกังวล ไม่มั่นใจในการที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับใครบางคน ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในอนาคต บางรายมีอาการซึมเศร้าคิดว่าตนเองเป็นต้นเหตุจึงพยายามฆ่าตัวตาย

### แนวทางลดปัญหา

- จัดการปรับอารมณ์ตนเองให้เข้าที่(ใช้เวลา 1-2 ปี) พยายามหลีกเลี่ยงการแสดงอารมณ์ด้านลบ(โกรธ เศร้า เสียใจ รู้สึกผิดที่ตัดสินใจ ไม่มั่นใจ ฯลฯ)ต่อหน้าลูก
- หากคนมาช่วยดูแลเด็กในบางช่วง เพื่อลดแรงกดดัน ลดภาระ และเด็กได้รับการฝึกฝนต่อเนื่อง
- ปรับการชีวิตใหม่ให้เข้าที่โดยเร็วที่สุด
- สนับสนุนให้ลูกแสดงความรู้สึก ยอมรับความรู้สึกของลูกแม้ว่าคุณจะไม่เห็นด้วยก็ตาม
- ฝึกให้ลูกช่วยตัวเองให้มากที่สุด เพราะเมื่อเด็กทำอะไรได้หลายอย่าง แก้ปัญหาได้ด้วยตัวเองเพิ่มขึ้น มีความสามารถเพิ่มขึ้นทุกด้าน ความมั่นใจในตัวเองจะเพิ่มขึ้นและไปลดความกังวล
- ชวนลูกคุยเรื่องธรรมชาติและความเป็นจริงในชีวิตบ่อยๆ

## 2. กลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย ไม่เชื่อใจคนอื่น

การที่อยู่ในเหตุการณ์การทะเลาะของพ่อแม่และจบปัญหาด้วยการแยกทาง สร้างความเครียดต่อเด็ก มีผลกระทบด้านลบต่อแนวคิดเรื่องความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ และสถาบันครอบครัว

## แนวทางลดปัญหา

- ระมัดระวังในการทะเลาะกันต่อหน้าลูก ต้นตอของการหย่าร้างมักจะมาจาก การทรยศหักหลัง โดยที่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ปฏิบัติตามสัญญาหรือสิ่งที่ควรจะเป็นต่อชีวิตคู่
- พ่อแม่หลังการหย่าร้างปฏิบัติต่อกันด้วยความรัก การให้เกียรติ เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน บางทีจะเป็นทางออกที่ดีกว่าการที่ต่างฝ่ายต่างไม่ให้เกียรติ ไม่เชื่อใจ ไม่เคารพกัน และละเมิดสิทธิของแต่ละฝ่ายตลอดเวลา
- ฝึกลูกให้ทำงานหลายอย่าง เชิญกับปัญหาด้วยตัวเองเพื่อเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาหลายรูปแบบ เพราะจะได้เข้าใจว่าความขัดแย้งในความสัมพันธ์ไม่จำเป็นจะต้องจบด้วยการแยกทางเสมอไป อาจมีเส้นทางอื่น แต่ที่พ่อแม่ตัดสินใจเลิกกันเพราะทำวิธีทางอื่นแล้วไม่ได้ผล(อย่าคุยอย่างเดียว ต้องฝึกลูกให้คิดเป็นด้วย)
- การอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นให้ลูกฟัง ต้องคำนึงถึงอายุ ความเข้าใจของเด็กแต่ละวัย ใช้คำพูดที่ง่าย ไม่ใช้อารมณ์ อธิบายด้วยเหตุผลอย่างตรงไปตรงมา ระมัดระวังท่าทีและความรู้สึกของลูกเพราะลูกก็รักอีกฝ่ายหนึ่งด้วย

## 3. มีปัญหาสัมพันธภาพ แยกตัวหรือต่อต้านสังคม

เด็กจำนวนไม่น้อยที่มีนิสัยเปลี่ยนแปลงไปหลังจากการหย่าร้างของพ่อแม่เพราะรู้สึกอับอาย โดยจะระแวงระวังตัวเองมากขึ้น ไม่พูดเกี่ยวกับครอบครัว ไม่ไว้ใจเพื่อนเพราะกลัวเพื่อนจะล้อ หรือนำไปบอกคนอื่นต่อไป กลายเป็นเด็กขี้อายหรือประหม่าง่ายต่อเหตุการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะเด็กวัยเรียน ที่แยกตัว ไม่มีเพื่อนสนิท หรือมีพฤติกรรมดื้อ ต่อต้านพ่อแม่เพิ่มขึ้น จนนำไปสู่การต่อต้านกฎเกณฑ์ที่โรงเรียน และสังคมในที่สุด

## แนวทางลดปัญหา

1. แม่ปู ลูกปู : การยอมรับสภาพความเป็นจริงของพ่อแม่ได้เร็วจะช่วยให้ลูกยอมรับความเป็นจริงได้อย่างเหมาะสม และรวดเร็วเช่นกัน โดยสังเกตตนเองว่าทำทาง ปรับตัว เตรียมใจเผชิญกับคำถามและตอบคำถามกับลูกและผู้อื่นด้วยท่าทีที่ยอมรับ เข้าใจ ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่พูดถึงรายละเอียดของเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้น ถือว่าเป็นเรื่องส่วนตัวที่ทำให้เลิกกัน จึงเป็นตัวอย่างที่ดีของลูก ถ้าทำได้ดี พ่อแม่ที่อยู่กับลูกจะกลายเป็นต้นแบบที่ดีในการเข้าสังคม

2. ให้เวลาคุยกับลูกแบบง่ายๆ ตรงไปตรงมาบ่อยๆ โดยเปิดโอกาสให้ซักถามเกี่ยวกับเรื่องที่พ่อแม่หย่าร้าง และยอมรับฟังความคิดเห็นโต้แย้งจากลูก ฟังระว่างปฏิกริยาต่อการหย่าร้างของตนเองทั้งด้านความคิดลบ คิดปกป้องตนเอง และอารมณ์ที่แปรปรวนเมื่อพูดถึงเรื่องนี้ จะทำให้ไปบั่นทอนคุณภาพในการสื่อสารกับลูกโดยเฉพาะลูกวัยรุ่นคุยกะลืออย่าง ไม่ปล่อยให้ลูกสร้างความคาดหวังลมๆ แล้งๆ ที่ไม่อาจเป็นจริง

3. ระวังว่าจะนำลูกบางคนเป็นแพะรับบาปแทนคนที่จากไป เรื่องราวของจิตใจในบางครั้งมันซับซ้อน เข้าใจได้ยาก หลายครั้งที่ความโกรธ ความเกลียดอีกฝ่ายหนึ่งไม่มีทางออกและไปลงกับลูกแทน โดยเฉพาะลูกที่อีกฝ่ายหนึ่งรักมาก ใกล้ชิดกันมาก ดังนั้น จึงควรทบทวนการกระทำ พันอารมณ์จิตใจของตนเองให้บ่อยๆ ทำความเข้าใจตนเองให้เพิ่มขึ้น

4. อย่าใช้ลูกเป็นเครื่องมือในการทวงเงินค่าเลี้ยงดู หรือขอเงินเพิ่ม การส่งเงินค่าเลี้ยงดูไม่ควรประวิงเงินนี้เพื่อมาลงโทษอีกฝ่ายหนึ่ง เพราะลูกจะได้รับผลกระทบตามไปด้วย

5. อย่าโทษว่าการหย่าร้างนี้ เป็นเพราะลูก และไม่ควรขอโทษลูกเกี่ยวกับการหย่าร้างๆ

6. จงเป็นพ่อแม่ที่ลูกสามารถถามได้ทุกคำถาม พุดคุยอย่างใกล้ชิด ให้ความสนใจกับลูก และแสดงความรักกับลูกผ่านทั้งคำพูดและการกระทำ เช่น กอด ชื่นชมผลงานของลูก

#### **4. การเรียนตกลง ทำกิจกรรมลดลง**

เด็กที่พ่อแม่หย่ากันหรือแยกกันอยู่ จะมีแนวโน้มที่พบว่ามีการเรียนที่ลดลงเห็นได้ชัด บางรายเลิกเรียนกลางคันเพราะต้องไปหารายได้เพิ่ม หรือเด็กหมดความสนใจ ไม่ทำกิจกรรมที่เคยชอบ เช่น เล่นดนตรีหรือเล่นกีฬา ในเด็กเล็กอาจเห็นพัฒนาการที่หยุดชะงักหรือถดถอย ขาดสมาธิ

##### **แนวทางลดปัญหา**

1. การปรับตัว มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของพ่อแม่จึงเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการปรับตัวปรับอารมณ์ของเด็ก เพราะยิ่งพ่อแม่ปรับตัวได้เร็ว ก็จะช่วยลูกผ่านการพูดคุยสื่อสาร และการส่งเสริมให้ลูกพัฒนาต่อไปได้ในทิศทางที่ดี

2. ใกล้ชิด ติดตามดูแลเรื่องการเรียนสม่ำเสมอ ให้ความสนใจหรือมีกิจกรรมร่วมกันบ่อยขึ้นเพื่อพัฒนาความสามารถและทำให้เกิดความใกล้ชิดกันเพิ่มขึ้น เพราะผลจากการหย่าร้างอาจทำให้พ่อแม่ทำงานหนักขึ้นจนไม่มีเวลาใกล้ชิด ติดตามลูก จึงเท่ากับละเลย ละทิ้งไปโดยปริยาย แต่ก็รู้สึกผิดจึงซื้อของให้เพิ่มขึ้น(เกม ของเล่น เงิน ความสะดวกสบาย ฯลฯ)เพื่อชดเชย แต่กลับทำให้เด็กมีปัญหาเพิ่มขึ้น

3. ตรวจสอบ กิจกรรมของลูกทั้งที่บ้าน นอกหุเป็นตา ดูแลลูกคุณเพิ่มจากเดิม พร้อมกับหาโอกาสพูดคุยกะครุ ทำความรู้จักทั้งกับเพื่อนของลูก และผู้ปกครอง และลูกควรได้รับเวลาพิเศษหากทำได้ดีบางอย่าง

4. ให้ระวังวิธีการเลี้ยงดูว่าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ เช่น เดิมเคยตามใจแต่ตอนนี้ฝึกฝนให้ลูกสามารถพึ่งพาตนเองและช่วยเหลืองานส่วนรวมได้มากขึ้น เพราะเข้าใจความเป็นจริงที่ว่าตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตน กำหนดกฎเกณฑ์กติกาใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพใหม่ เพราะชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลง การหย่าร้างก็เป็นเหตุให้มีการพิจารณาปรับเปลี่ยน นำสิ่งที่ไม่เหมาะสมออกไป เช่น การเล่นเกมโดยไม่มีกำหนด เป็นต้น อย่าชดเชยลูกด้วยการตามใจ

5. ให้รักษาสัญญา กฎเกณฑ์กติกา และระวังคำพูดของเด็กที่นำมาต่อรอง เนื่องจากเด็กจะไปมา 2 บ้าน(บ้านพ่อ บ้านแม่) คำพูดของเด็กอาจส่งผลด้านลบทำให้กฎเกณฑ์กติกาของคุณเปลี่ยนไป เช่น “พ่อซื้อของเล่นให้ทุกครั้ง” “พ่อให้ออนดิกบ่อยๆ” ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริง “ดิก” อาจจะหมายถึงเลยเวลานอนแค่ 2-3 นาที ต้องย้ำให้เด็กรู้ว่า เมื่อลูกอยู่กะคุณ ลูกต้องเคารพกฎกติกาในบ้านคุณ

## 5. เสี้ย self เสี้ยหน้า

วัยรุ่นเป็นช่วงที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนในสังคม ดังนั้น การหย่าร้างของพ่อแม่ การรับรู้ว่าคุณที่รักทรยศหักหลัง หรือโกหก จึงเป็นเรื่องที่วัยรุ่นรับได้ยาก เหตุการณ์หย่าร้างของพ่อแม่จึงเป็นความเครียดระดับรุนแรงของวัยรุ่นได้

วิธีสร้าง self-esteem ให้ลูกวัยรุ่น

- สนับสนุนให้ลูกได้ทำกิจกรรมเสริมต่างๆที่ลูกสนใจ หรือมีความสามารถพิเศษ
- หมั่นชมเชยลูกบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการตำหนิต่างๆ อย่าตีตราพฤติกรรมไม่ดีบนตัวลูก
- สนับสนุนให้ลูกกล้าตัดสินใจ ปล่อยให้เผชิญความเสี่ยงระดับไม่รุนแรงบ้างเป็นบางครั้ง เพราะจะทำให้เกิดความภูมิใจ
- มองหาหน้าที่ความรับผิดชอบ แม้แต่ในเด็กเล็ก ก็สามารถช่วยงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ได้
- อย่าคาดหวัง ความสมบูรณ์แบบจากลูก ซึ่งชมต่อความพยายาม ยอมรับได้แม้จะไม่ได้ดีเลิศ
- กรณีที่อีกฝ่ายมีลูกด้วยกัน ควรยกย่องให้เด็กๆ ใ้ได้นับถือกันเป็นพี่ เป็นน้อง
- ฝึกให้คิดบวก มองด้านดี

ถ้าทำตามนี้แล้วยังมีปัญหาให้ปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นค่ะ

### เอกสารอ่านเพิ่มเติม

1. <https://www.bridgestorecovery.com/blog/when-marriage-ends-the-impact-of-divorce-on-mental-and-behavioral-health/>
2. [https://psychology.wikia.org/wiki/Psychological\\_impact\\_of\\_divorce](https://psychology.wikia.org/wiki/Psychological_impact_of_divorce)
1. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1606/1044-3894.186>