

เตรียมลูกเพื่อเผชิญกับการหย่าร้างของพ่อแม่

ศ.คลินิก พญ.วิชุดา ปิยะศิลป์
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

การหย่าร้าง เป็นการแตกสลายของสถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กแต่สำคัญที่สุดของสังคม จากสถิติทั่วโลกพบว่าอัตราการหย่าร้างเพิ่มขึ้นสูงมาก ประเทศรัสเซียเป็นประเทศที่มีการหย่าร้างสูงสุด ในขณะที่คนจดทะเบียนแต่งงานทั่วโลกมีปริมาณลดลง

สำหรับประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติรายงานว่า ในปี พ.ศ.2560 มี การหย่าร้างเฉลี่ยวันละ 333 คู่ จังหวัดที่มีอัตราการหย่าร้างสูงสุด 3 จังหวัด คือ กรุงเทพมหานคร ชลบุรีและนครราชสีมา

การหย่าร้างของพ่อแม่ เป็นความเครียดรุนแรงต่อชีวิตเด็กในครอบครัว เตรียมลูกเพื่อเผชิญกับการหย่าร้างของพ่อแม่ ในแต่ละระยะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อลดปัญหาจิตสังคมที่เกิดขึ้นต่อลูกได้

การรับรู้ของเด็กต่อการหย่าร้างของพ่อแม่

การรับรู้เรื่องการหย่าร้างของพ่อแม่ ในเด็กวัยต่างๆ เป็นดังนี้

ทารก ไม่เข้าใจ

อายุ 2-5 ขวบ พอเข้าใจว่า พ่อ/แม่ ไม่อยู่ร่วมกันในบ้านอีกต่อไป แต่ไม่รู้ว่า ทำไม

อายุ 5-7 ขวบ เข้าใจว่า พ่อแม่โกรธ เศร้าและแยกกันอยู่ แต่ไม่รู้ว่าทำไม

อายุ 7-12 ขวบ เริ่มเข้าใจความหมายของคำว่า หย่า

อายุ 12 ปีขึ้นไป เข้าใจความหมาย แต่ไม่จำเป็นว่า จะต้องยอมรับ

ระยะก่อนหย่าร้าง (Pre-divorce stage)

เป็นช่วงที่พ่อแม่ตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาครอบครัวด้วยการหย่าร้างกัน มีการวางแผนการหย่า ช่วงนี้จะมีเรื่องที่พ่อแม่ต้องจัดการ และตัดสินใจหลายด้าน

- การทำความเข้าใจกฎหมายและขั้นตอนพิธีการต่างๆ ในเขตที่อาศัย
- ตัดสินใจ เกี่ยวกับเรื่อง ที่อยู่อาศัย การเงิน ทรัพย์สิน เป็นต้น
- กรณีที่ตกลงกันได้ ต้องตัดสินใจให้ได้ว่า จะเลือกใครไปเป็นพยานทั้งฝ่ายพ่อและแม่
- แบ่งเวลาให้ลูก และรักษาความสัมพันธ์ของลูก ระวังมิให้ลูกต้องเข้ามาพัวพันกะเรื่องขัดใจ

ระหว่างพ่อแม่

- อย่าเร่งตัดสินใจในเรื่องที่มีผลต่อความผูกพันระยะยาวในขณะที่สภาพจิตใจพ่อแม่ยังไม่พร้อมที่จะคิดได้ถี่ถ้วนถึงข้อดี ข้อเสียต่างๆ

- พิจารณาเรื่องสิทธิการเลี้ยงดูลูก

เทคนิคการสื่อสารกับลูก

1. แนะนำว่าควรบอกลูก พูดคุยแบบเรียบง่าย ตรงไปตรงมา และซื่อสัตย์ ปราศจากอคติ บอกลูกให้รับรู้ปัญหา(แม้ว่าลูกอาจไม่เข้าใจเรื่องทั้งหมดก็ตาม)และบอกกำหนดวันหย่า พ่อแม่ควรบอกกล่าวพร้อมกัน เด็กๆรับรู้ปัญหาได้ระดับหนึ่งว่า ต่อไปนี้ ชีวิตครอบครัวจะมีการเปลี่ยนแปลง
2. ยืนยันในเรื่องความรักความผูกพัน และหน้าที่พ่อแม่ที่จะไม่เปลี่ยนไป การที่พ่อแม่พูดคุยกับลูกไปพร้อมกัน จะช่วยย้าให้ลูกรู้ว่า ลูกยังคงได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่
3. คุยถึงสิ่งที่จะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ลูกต้องย้ายไปที่อื่น ย้ายโรงเรียน หรือไปอยู่กับตา ยาย เป็นต้น ซึ่งคงต้องทวนกันเป็นระยะเพื่อเด็กจะได้มีเวลาปรับตัวกับภาวะใหม่ได้
4. เปิดโอกาสให้ซักถาม ให้ลูกได้ซักถามเรื่องที่สงสัยจะช่วยให้เด็กได้พูดในสิ่งที่คิดและรู้สึก ต่อเหตุการณ์นี้ออกมา เด็กหลายคนคิดว่าตนเองเป็นเหตุที่ทำให้พ่อแม่หย่าร้างเพราะทำตัวไม่ดี(ปัญหาเล็กน้อยของลูก อาจเป็นชนวนในการทะเลาะและจบลงด้วยการหย่าร้าง)
5. เข้าใจและยอมรับปฏิกิริยาต่อต้านของลูกที่จะเกิดขึ้นด้วย ซึ่งอาจจะมากหรือน้อย ต่างกันในลูกแต่ละคน
6. ติดตามพัฒนาการทุกด้าน โดยเฉพาะด้านอารมณ์ สังคม การปรับตัว การช่วยเหลือตนเอง เป็นต้น

ระยะแยกทางกัน (Separation stage) และระยะปรับตัว (Adjustment stage)

เป็นช่วงที่พ่อแม่ต้องปรับตัวเองกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ที่สำคัญ คือ ต้องทำใจยอมรับสภาวะใหม่ให้เร็วที่สุด ทั่วๆที่เป็นช่วงเวลาที่อารมณ์แปรปรวนไม่นิ่ง เจ็บปวด ซึ่งจะใช้เวลา 1-2 ปี รำลึกไว้เสมอว่าผลกระทบต่อเด็กมักไม่ได้อยู่ที่พ่อแม่หย่าร้าง แต่ขึ้นอยู่กับการกระทำของพ่อแม่มากกว่า

สิ่งที่ควรกระทำ คือ

- บริหารจัดการกับปัญหาต่างๆที่พุ่งเข้ามาอย่างมีสติ A problem-focused style คือพยายามจัดการปัญหาไปที่ละเอียด ค่อยๆทำไปที่ละเอียดเรื่องจนจบ จะเป็นวิธีการลดความเครียดระยะยาว
- จัดการกับอารมณ์ของตนเองให้เร็ว โดยยอมรับว่าทุกสิ่งเปลี่ยนไปแล้วและไม่มีวันหวนกลับ ช่วงนี้จะเป็นช่วงที่อารมณ์ขึ้นๆลงๆสูงสุด ให้ระวังเวลาอยู่ใกล้ลูก เพราะอาจทำให้พ่อแม่มีปฏิกิริยากับปัญหาเด็กเกินความเป็นจริง
- ในกรณีที่ต้องคุยกันระหว่างพ่อแม่ ควร
 - เลือกสถานที่นัดพบในที่สาธารณะ เช่น ร้านกาแฟ มากกว่า การพบกันที่บ้านของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพราะจะช่วยให้การคุยอยู่ในบรรยากาศเป็นกลาง
 - ควบคุมตัวเองให้สงบมากที่สุด คุมอารมณ์และพฤติกรรมให้ได้ ใช้ความสุภาพให้มาก หลีกเลี่ยงการดูถูก หรือ โยนความผิดไปที่ไปอีกฝ่ายหนึ่ง ถ้าทนไม่ได้ให้ยุติ และขอนัดคุยครั้งต่อไป อย่าลืงเลที่จะขอเวลาเพิ่มขึ้นในการพิจารณาประเด็นต่างๆ หรือ เพื่อรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม

- ตั้งเป้าหมายก่อนการเจรจาและรักษาการพูดคุยให้อยู่ในกรอบหัวข้อเท่านั้น
- หลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์ การกล่าวหาอีกฝ่าย ช่มชู้ และ พูดกระทบกระเทียบ อย่าพูดปัญหาเก่าที่ตกลงกันไม่ได้ ให้อภัยเฉพาะปัญหาให้ตรงจุด อย่าพยายามคุยเพื่อแก้หลายๆปัญหาในครั้งเดียว
- จงเป็นนักฟังที่ดี และผลัดกันพูด มุ่งเป้าในการแก้ไขปัญหา
- หลีกเลี่ยงการโจมตีซึ่งกันและกัน
- เมื่อบรรลุข้อตกลงได้ในแต่ละครั้ง ควรมีการระบุให้ชัดเจน จะทำให้ทั้งสองฝ่ายต่างรู้สึกเป็นผู้ชนะทั้งคู่
- กำหนดกรอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณและอดีตของคุณเสียใหม่ เช่น ลักษณะความสัมพันธ์ใหม่เป็น “เชิงธุรกิจ” ควรให้มีการทำ Parenting Plan ซึ่งคุณควรยอมรับ อำนาจของคุณที่ลดลงในชีวิตลูกคุณเอง

ข้อพึงระวัง

- ระวังพฤติกรรมของพ่อแม่ที่หลีกเลี่ยงจากความเป็นจริงโดยการหันเข้าหาสิ่งเสียดสี เพื่อให้ลืมหรือหาคนอื่นมาทดแทนโดยมิได้ไตร่ตรองให้รอบคอบ จะส่งผลทำให้พ่อแม่ละทิ้ง ละเลยลูก
- กำจัดความเครียด เพราะผลจากความเครียดจะทำให้พฤติกรรมของพ่อแม่ขึ้นๆ ลงๆ ทำให้ฝึกฝนลูกยากและอาจเปลี่ยนกฎเกณฑ์กติกาไปมา หรือเคร่งครัดเกินเหตุ
- อย่าเถียงกันต่อหน้าลูก
- อย่าใช้เด็กเป็นตัวสอดแนม ไม่ต้องไปถามว่า ลูกอยู่ฝั่งไหนแล้วเป็นไงบ้าง หรือ ถ้าลูกกลับมาบอกอะไร หรือรับปากคำถามอะไรมา ก็ให้คุณติดต่ออีกฝ่ายเพื่อพูดคุยโดยตรง อย่าพูดผ่านลูก
- ระวังจิตใจที่สำนึกที่อยากเอาลูกเป็นพวก โดยบีบบังคับให้เด็กต้องเลือกข้าง เพราะลูกจะตกอยู่ในสถานการณ์น้ำอืดอืด กตสัน ระวังให้มาก อย่าพยายามถามลูกว่า “รักใคร่มากกว่ากัน” เป็นอันขาด และอย่าวิพากษ์วิจารณ์ข้อไม่ดีของอีกฝ่ายหนึ่งให้ลูกฟัง
- อย่าตั้งข้อจำกัดการพูดคุยระหว่าง ลูกกับอีกฝ่ายหนึ่ง และไม่ควรสอบถามทุกครั้งว่าคุยกันเรื่องอะไรบ้าง ยกเว้นเด็กจะเล่าเอง ก็ต้องคิดให้มากๆ ก่อนพูด อย่าฝากข้อมูลให้ลูกไปพูดกับอีกฝ่ายหนึ่งแทนตัวเอง

ระยะฟื้นฟู (Re-organization stage)

การพบกับลูกหลังการหย่าร้างอาจเกิดจากความตกลงกันระหว่างพ่อแม่ หรืออาจเกิดจากคำสั่งศาล **สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ คือ**

- ส่งเสริมความสัมพันธ์(มีใช้กีดกัน)ระหว่าง ลูกกับพ่อ/แม่ที่จากไป การที่เด็กเติบโตโดยที่ขาดคนใดคนหนึ่งนั้นจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการ เปิดโอกาสให้มีการคุยกันทางโทรศัพท์ อีเมลล์ ฯลฯ ส่งเสริมให้ลูกได้ทำกิจกรรมร่วมกับอีกฝ่ายหนึ่ง

- พยายามลดความเป็นปฏิปักษ์กับอีกฝ่ายหนึ่งให้เหลือน้อยที่สุด แม้ว่าในความเป็นจริง เป็นเรื่องที่ยากที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเกลียด โกรธที่คุณมีต่ออีกฝ่ายหนึ่ง แต่ก็ต้องเก็บความรู้สึกนั้นไว้ให้มิดชิด เพราะความรู้สึกด้านลบจะมามีอำนาจเหนือสิ่งที่คุณจะพูด หรือ ทำ ต่อหน้าลูก และสิ่งที่พูดหรือทำไม่ได้ออกมาจะมีผลใหญ่หลวงต่อลูก

- ให้ลูกได้ใช้ผลงานจากที่โรงเรียนให้อีกฝ่ายได้เห็น เช่น สมุดพก รูปภาพ วิดีโอ ฯลฯ เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งมีส่วนร่วมเพิ่มขึ้นในการรับรู้ถึงความสำเร็จของลูก หรือพยายามให้อีกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในงาน เทศกาลสำคัญๆ ของลูก เช่น วันเกิด แข่งกีฬา ตรงนี้ จะทำให้เขามีความรู้สึกสำคัญในชีวิตของลูก

- สื่อให้อีกฝ่ายรู้ว่า คุณตั้งใจที่เขามีบทบาทร่วมมือในการดูแลลูก เช่น เตือน และช่วยลูกทำของขวัญ หรือการ์ดให้ อีกฝ่ายในเทศกาลสำคัญ เป็นต้น

- พยายามรักษาการติดต่อพบปะระหว่างลูกกะ “อดีตของคุณ” ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ และคาดเดาได้ ทั้งนี้ เพราะเด็กๆ ต่างคาดหวัง consistent routines การพบปะที่ขาดตอน จะทำให้เด็กกังวลว่า พ่อ หรือ แม่ ไม่รักอีกต่อไป

- เวลาส่งตัวลูกให้อีกฝ่าย พยายามทำให้ราบรื่นที่สุด โดย

- ตกลงวันพบปะในเทศกาลต่างๆ คอนเฟิร์มวันเวลาที่แน่นอน ก่อนวันจริงเสมอ
- บอกให้ชัดเจนว่า จะได้พบอีกฝ่าย เมื่อไหร่ อย่างไร และนานแค่ไหน
- เตรียมลูกให้พร้อมก่อนเวลานัด ทั้งเสื้อผ้า และข้าวของที่จำเป็น
- ถ้าลูกต้องมีของพิเศษบางอย่างสำหรับการพบปะ ควรแจ้งให้อีกฝ่ายทราบล่วงหน้าเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ถ้าลูกค้างคืนกะอีกฝ่าย แล้ววันรุ่งขึ้นซึ่งไปโรงเรียน ลูกต้องมีของใช้ที่ไปโรงเรียน เป็นต้น
- แจ้งให้อีกฝ่ายทราบล่วงหน้าเสมอ ถ้ามีการเปลี่ยนแปลง จากตารางที่กำหนด อย่าปล่อยให้เป็นการกะของลูกที่จะแจ้งให้อีกฝ่ายทราบเป็นอันขาด และพึงตระหนักเสมอว่า การเปลี่ยนแปลงมีขึ้นได้เพื่อความสะดวกต่อกิจกรรมของลูก
- ไปรับ-ส่งให้ตรงต่อเวลา มิฉะนั้น ลูกอาจจะคิดว่าไม่ใส่ใจเค้า
- อย่าฉวยโอกาสคุยกะอีกฝ่าย ถึงประเด็นปัญหาบางอย่าง ในจังหวะการส่งตัว

เอกสารอ้างอิง

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
3. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1606/1044-3894.186>

