

จริงใจ .. ไม่รุนแรง

เด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่
จะคลี่คลายความขัดแย้งอย่างสันติได้อย่างไร

ริต้า เออร์เบน, แอสตริด คัมเมอร์ และ
เอมานูเอล สแกนเซียนี

บรรณาธิการ : องค์การแดร์ เด ซอम्म์ เยอรมันนี

สารบัญ

คำนำจากองค์การแดร์ เด ซอมม์	5
คำแนะนำสำหรับครูและนักสังคมสงเคราะห์	7
1. ความรุนแรงคืออะไร	9
บทนำ	9
ประเภทความรุนแรงทั้งสี่	10
เข้าใจความรุนแรง	13
ความเป็นต้นแบบของผู้ใหญ่ ครู และนักสังคมสงเคราะห์	14
หวังใช้แห่งความรุนแรง	17
2. การสื่อสาร	19
การสื่อสารที่ประสบความสำเร็จ	20
มุมมองและการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม	21
3. ความเห็นอกเห็นใจ	22
ความเห็นอกเห็นใจคืออะไร	22
บทคัดย่อจากการบรรยาย	23
4. ความรู้สึกคืออะไร	25
การยั่วแหย่หรือรังแก	26
ทำความเข้าใจกับพฤติกรรมการรังแกผู้อื่น	27
5. การยับยั้งชั่งใจ	28
การยับยั้งชั่งใจคืออะไร.....	28
6. การจัดการกับความโกรธ	29
7. ความขัดแย้งและทางออก	31
การเริ่มต้นความขัดแย้ง	31
ระดับขั้นของการทวีความขัดแย้ง	33
กฎสิบประการเพื่อเลี่ยงการทวีความขัดแย้ง	36
เด็ก ๆ กับปัญหาพฤติกรรม	40
การหาคนกลางเพื่อแก้ไขความขัดแย้ง	40
8. การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง	41
ความลับของพลังในตัวเรา	41
9. อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กของสหประชาชาติ	47
10. ความเสมอภาคของเด็กหญิงและชาย	51
11. มิตรภาพและความรัก	53
12. คณะทำงาน	56
13. เกี่ยวกับออโรวิลล์.....	58
14. เกี่ยวกับองค์การ แดร์ เด ซอมม์	61

คำนำ

เพื่อเสริมสร้างพลังแห่งสันติภาพของเด็ก ๆ

“ผู้ไม่ใช้ความรุนแรง มีพลังมากกว่าผู้ที่ใช้ความรุนแรงเสมอ” (มหาตมะ คานธี)

คำกล่าวนี้ของท่านมหาตมะ คานธี เป็นปรัชญาที่เข้าใจง่ายแม้กระทั่งสำหรับเด็ก ๆ ความรุนแรงมักถูกใช้เมื่อคนเรามีความปรารถนาต่อบางสิ่งซึ่งไม่อาจได้มาด้วยวิธีการอื่น หรือเมื่อพวกเขาารู้สึกบาดเจ็บ ต่ำต้อย หรือถูกทำให้เสื่อมเสียเกียรติ ทั้งสองกรณีหลังส่งผลให้เกิดการใช้ความรุนแรงอันเนื่องมาจากความอ่อนแอ เด็ก ๆ พบเจอความรุนแรงได้ในชีวิตประจำวันของตน เด็ก (หรือผู้ใหญ่) คนหนึ่งอาจอาละวาดเตะต่อยไปทั่ว เนื่องจากคิดว่าเป็นหนทางเดียวที่จะได้สิ่งที่ต้องการ หรือเพราะเขากำลังรู้สึกเสียใจ รู้สึกว่าตนถูกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม หรือกระทั่งกำลังรู้สึกเจ็บปวดอย่างลึกซึ้ง

ผู้ทำงานกับเด็กควรสอนให้เด็ก ๆ เข้าใจว่า การดำรงชีวิตอย่างสันติและไม่ใช้ความรุนแรงในสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น ที่จริงแล้วคือความแข็งแกร่งและความมั่นใจในตนเองอย่างยิ่ง และที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ผู้สอนจะต้องดำเนินชีวิตดังเช่นคำสอนของตนด้วย ครู นักสังคมสงเคราะห์ และพ่อแม่ต่างเป็นต้นแบบของเด็ก ๆ เราจึงควรตั้งมั่นที่จะดำเนินชีวิตโดยไม่ใช้ความรุนแรง ทั้งไม่กระทำเองและไม่ปล่อยให้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็ในชีวิตประจำวัน ในโรงเรียน หรือในครอบครัว และไม่ว่าจะเป็ความรุนแรงต่อร่างกาย จิตใจ หรือโดยวาจา เช่นการพูดเสียดสีหรือดูถูกให้อับอาย เราควรสอนเด็ก ๆ ให้รู้จักหนทางแก้ไขความขัดแย้งอย่างสันติ ด้วยการเคารพและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เคารพและเข้าใจในความปรารถนาและความต้องการของพวกเขาเหล่านั้น อีกทั้งรู้จักหาหนทางประนีประนอมที่ยุติธรรม

อย่างไรก็ดี การปฏิเสธความรุนแรงมิได้เป็นเพียงจริยธรรมส่วนบุคคล แทบทุกรัฐในโลกใบนี้ได้สัญญาแล้วว่า จะคุ้มครองเด็ก ๆ จากความรุนแรงทุกรูปแบบ ตามข้อที่ 19 ของอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กของสหประชาชาติ ซึ่งเป็นกฎหมายระหว่างประเทศที่ทุกประเทศยกเว้นสหรัฐอเมริกาและไซมาเลียได้ให้สัตยาบันไว้ การคุ้มครองนี้ได้แก่การออกกฎหมาย บังคับใช้กฎหมาย ดำเนินคดีตามกฎหมาย และการดำเนินงานด้านสังคมในรูปแบบต่าง ๆ ดังนั้น การคุ้มครองและป้องกันเด็ก จากความรุนแรงจึงถือเป็นสิทธิสากลของเด็ก ๆ ทุกคน

ท่านมหาตมะ คานธีกล่าวไว้ว่า การไม่ใช้ความรุนแรงนั้นทรงพลังอย่างวิเศษ เด็ก ๆ เข้าใจคำกล่าวนี้ได้เนื่องจากพวกเขาต่างมีพลังสันติอยู่ภายใน ความปรารถนาตามธรรมชาติที่จะดำรงอยู่อย่างสันติร่วมกับทั้งผู้คนและธรรมชาติแวดล้อมของพวกเขาไม่อาจถูกกีดกร้อนได้โดยง่าย ตราบเท่าที่สภาพแวดล้อมทางอารมณ์โอบกอดและเกื้อกูลพวกเขา ดังนั้น ความรักและการเอาใจใส่ต่อเด็ก ๆ จึงเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการสร้างโลกที่สันติ อย่างไรก็ตาม เด็ก ๆ ก็ควรได้เรียนรู้ที่จะตระหนักและเคารพต่อความรู้สึกและความต้องการของทั้งตนและผู้อื่นด้วย “จริงใจ...ไม่รุนแรง” ชื่อของคู่มือนี้มีความหมายชัดเจนว่า “จงแสดงออกและประพฤติอย่างที่เขาเป็นโดยแท้ และจงไม่ใช้ความรุนแรง”

“ตัวตนของเราคือแหล่งที่มาแห่งสัจจะและปัญญา พลังของตัวตนแห่งมนุษย์คือพลังแห่งความไม่รุนแรง”
(มหาตมะ คานธี)

ในการส่งเสริมสันติภาพ เราจะต้องเสริมความแข็งแกร่งให้แก่ตัวตนของเด็ก ๆ เด็กที่เข้มแข็ง เชื่อมั่นในตนเอง มีพลังสันติและมีความอดทนอดกลั้นในหัวใจ จะไม่สนับสนุนการใช้ความรุนแรงและสงครามแม้เมื่อพวกเขาเติบโตขึ้น คนเหล่านี้จะยืนหยัดเพื่อสันติภาพ และก้าวตามผู้ที่ประสบความสำเร็จก่อนหน้านี้ ตัวอย่างเช่น กลุ่ม “โจรสลัดอีเดลไวส์” ซึ่งเป็นกลุ่มเยาวชนผู้ยืนหยัดต่อต้านเผด็จการนาซีในเยอรมันนีอยู่หลายปี กลุ่มนักเคลื่อนไหว “มือแดง” นับแสนจากทั่วโลกที่ประท้วงต่อต้านการใช้ทหารเด็ก¹ หรือกลุ่มเยาวชนเพื่อสันติภาพและผู้ต่อต้านการเกณฑ์ทหารในประเทศโคลอมเบีย ที่ก้าวเข้ามาตัดวงจรอุปาทนของความรุนแรงในประเทศตนอย่างกล้าหาญ² เป็นต้น

การเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและเสริมพลังทางสันติของเด็ก ยังเป็นเป้าหมายหลักในหลายโครงการที่สนับสนุนโดยองค์กรแคร์ เด ซอมม์ ซึ่งทำงานกับเด็กและเยาวชนในอเมริกาใต้ เอเชีย ออสเตรเลีย และเยอรมัน ความมั่นใจ เสียใจในจิตสำนึก และเจ้า “สิ่งอื่น” ของเด็ก ๆ เหล่านี้มักถูกทำให้อ่อนแอลง เด็กทั้งหลายต้องการความรักและการเอาใจใส่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากพวกเขามีประสบการณ์ต่อความรุนแรงหรือได้เคยใช้ความรุนแรงไปแล้ว ในกรณีเหล่านี้ การทำให้เจ้ามังกรแคร์ก็หรือความโกรธและความเศร้าในหัวใจซึ่งลงเป็นก้าวที่สำคัญยิ่ง เจ้าแคร์ก็และ “สิ่งอื่น” คือเพื่อนสนิทที่สุดของป้าป้าในคู่มือเล่มแรกการ์ตูนซึ่งได้รับการวาดขึ้นอย่างงดงาม ทั้งสองจะช่วยให้เด็ก ๆ ได้เยียวยาบาดแผลของจิตวิญญาณ เอาชนะความหวาดกลัวและความโกรธ และคลี่คลายความขัดแย้งอย่างสันติได้

คู่มือนี้แบ่งเป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติสำหรับครูและพ่อแม่ ภาคทฤษฎีจะช่วยให้ผู้อ่านได้สะท้อนความรู้สึกและมุมมองต่อความขัดแย้งและพฤติกรรมตนในสถานการณ์ความขัดแย้ง เพื่อให้สามารถก้าวเข้าหาความขัดแย้งอย่างตระหนักรู้ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก ๆ อีกทั้งยังให้ความเข้าใจพื้นฐานในด้านที่มาของความขัดแย้งและความรุนแรง รวมถึงหนทางแก้ไข ส่วนคู่มือภาคปฏิบัติจะเน้นแนวทางการถ่ายทอดองค์ความรู้นี้ให้แก่เด็ก ๆ โดยเฉพาะเด็กวัย 6-12 ปี ในช่วงเวลา 32 คาบ คาบละ 1 ชั่วโมง ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้ผ่านเกม เรื่องเล่า กิจกรรมผ่อนคลาย และการฝึกหายใจ

ข้าพเจ้าได้รับความเพลิดเพลินเป็นอย่างยิ่ง ในการอ่านคู่มือและการ์ตูนชุดนี้ซึ่งสอดแทรกไปด้วยถ้อยคำแห่งสัจจะอันงดงามมากมาย ข้าพเจ้าขอขอบคุณและขอแสดงความยินดีต่อคณะของริตา เฮอร์เบน, แอสตรีด คัมเมอร์, เอมานูเอล สแกนเซียนี และท่านอื่นทุกท่าน ที่ได้ทุ่มเทแรงกายและใจเป็นเวลากว่าปีเพื่อสร้างสรรค์คู่มือเพื่อสันติภาพจนสำเร็จ โดยส่วนหนึ่งไม่ได้รับค่าตอบแทนแต่อย่างใด องค์กรแคร์ เด ซอมม์และภาคี จะได้ใช้คู่มือชุดนี้ในภูมิภาคอเมริกาใต้ ออสเตรเลีย เอเชีย และเยอรมันนี และเผยแพร่ให้กว้างขวางต่อไป คู่มือชุดนี้ถือเป็นเครื่องมือสุดพิเศษสำหรับการศึกษาสันติภาพและการป้องกันความรุนแรง ซึ่งเป็นก้าวเล็ก ๆ ที่สำคัญยิ่งบนเส้นทางสู่โลกที่สันติสุขกว่าปัจจุบัน



รالف วิลลิงเกอร์
เจ้าหน้าที่สิทธิเด็ก
ฝ่ายผู้ลี้ภัยเด็กและความขัดแย้งที่รุนแรง

¹ www.redhandday.org

² ดู Sike Oldenberg: “We are all invisible-internally displaced youth in Colombia”, วิทยานิพนธ์รางวัล, มีเฉพาะภาษาเยอรมันที่ *terre des hommes*

ท่านจะใช้คู่มือสันติภาพเล่มนี้อย่างไร

คำแนะนำสำหรับครูและนักสังคมสงเคราะห์

“จริงใจ...ไม่รุนแรง” เป็นโครงการป้องกันความรุนแรงต่อเด็ก ๆ ในโรงเรียนและสถาบันต่าง ๆ หลักสูตรโครงการได้รับการออกแบบให้สามารถใช้ได้ทั่วโลก ทั้งกับเด็ก ๆ ในพื้นที่ประสบปัญหา ในประเทศกำลังพัฒนาและในสังคมตะวันตกทั่วๆ ไป

เราพบความรุนแรงได้บ่อย ๆ และในทุกหนทุกแห่ง ความรุนแรงอาจเกิดขึ้นที่ใดก็ได้ในโลกใบนี้ ในโรงเรียน ในสนามเด็กเล่น บนรถเมล์ และที่บ้าน

สำหรับเด็กและเยาวชนระยะเวลาการเรียนรู้ 33 คาบตลอดหนึ่งปีการศึกษา.



คู่มือสันติภาพ “จริงใจ...ไม่รุนแรง” นี้กำลังจะได้รับการแปลเป็นภาษาทมิฬ โปรตุเกส สเปน เยอรมัน ฝรั่งเศส โดยภาพประกอบของคู่มือได้สะท้อนถึงวัฒนธรรมโลกอันหลากหลายให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้

“จริงใจ...ไม่รุนแรง” เป็นโครงการที่ออกแบบขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและแรงกระตุ้นที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมอันรุนแรง เด็กและเยาวชนจะได้เรียนรู้ในการตระหนักต่ออารมณ์ของตน และรู้จักแสดงออกในเชิงบวกหรือเป็นประโยชน์เพื่อให้สามารถคลี่คลายความขัดแย้งได้อย่างสันติ ปราศจากการใช้กำลังหรือความรุนแรง



อีกทั้งยังได้เข้าใจข้อจำกัดและขอบเขตของตน รู้จักให้ความสำคัญกับผู้อื่น คิดถึงความรู้สึกผู้อื่น และสามารถชี้ชัดความโกรธของตนรวมถึงจัดการกับมันได้ด้วยทั้งหลายเหล่านี้คืออริสก่อนแรกบนฐานโครงการ “จริงใจ...ไม่รุนแรง” เราปรารถนาจะแสดงให้เด็ก ๆ เห็นทางเลือกอื่นในการปลูกสร้างเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อที่พวกเขาจะได้ “แข็งแกร่ง” พอจะรับมือกับโลกใบนี้ได้ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ชุดคู่มือ ประกอบไปด้วย

1. คู่มือภาคทฤษฎีในการรับมือกับความขัดแย้ง ซึ่งให้ข้อมูลอย่างเช่น “ความรุนแรงคืออะไร ?” “ระดับขั้นของการทวีความขัดแย้ง” “การจัดการกับความโกรธ” “การทำความเข้าใจและควบคุมแรงกระตุ้นความโกรธ” เป็นต้น
2. คู่มือภาคปฏิบัติสำหรับครูและนักสังคมสงเคราะห์ ซึ่งมีคำอธิบายกิจกรรมและภาพประกอบที่ชัดเจน
3. การ์ตูนเรื่องปาปุยกับการผจญภัยของเขา ซึ่งบอกเล่าหลายเรื่องราวของปาปุย มังกรแดร์กี้ และเจ้า “สิ่งอื่น”

เด็กชายตัวเล็ก ๆ ที่ชื่อปาปุยนี้เป็นตัวละครที่ได้ก้าวผ่านช่วงต่าง ๆ ของชีวิต เผชิญหน้ากับความรุนแรง ความหวาดกลัว สถานการณ์ยากลำบากและความขัดแย้งซ้ำแล้วซ้ำเล่า แนวทางหลักของการ์ตูนชุดนี้คือการตั้งคำถามว่า “แล้วปาปุยจะรับมืออย่างไร” “เขาจะคลี่คลายความขัดแย้งนี้ได้อย่างไร” “เขาจะรับมือกับความรุนแรงและความหวาดกลัวได้อย่างไร” นอกจากนี้ ตัวปาปุยเองยังตั้งคำถามว่า “อะไรอยู่เบื้องหลังความรุนแรงนั้น” และ “เหตุใดมนุษย์จึงทำร้ายกัน” ด้วย



ด้วยความช่วยเหลือของเจ้า “สิ่งอื่น” เพื่อนผู้ไม่มีใครมองเห็นซึ่งคือพลังการเยียวยาภายในตัวปาปุย เด็กชายได้พยายามค้นหาความหมายอันลึกซึ้งของสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ตัดสินผู้อื่น และค่อย ๆ พัฒนาความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

โลโก้การ์ตูนคือภาพปาปุยซึ่งมังกรสีขาวยืนเคียง เราเลือกโลโก้ขึ้นเนื่องจากเด็ก ๆ จากทุกหนแห่งทั่วโลกต่างหวาดกลัวเจ้ามังกร “ตัวร้าย” ทว่า ปาปุยกลับทำให้มังกรกลายเป็นเพื่อนผู้คอยช่วยเหลือเขาได้ เนื่องจากภายในเจ้ามังกรแสนน่ากลัวนี้ ก็คือจิตวิญญาณที่ปรารถนาความรักเช่นเดียวกับเราทุกคน

4. สื่อการสอน

แผ่นภาพ

ขนาดเอสี่ แสดงสถานการณ์ความขัดแย้งรูปแบบต่าง ๆ จากการ์ตูน “ปาปุยและการผจญภัยของเขา” เช่น ภาพเด็ก ๆ สองกลุ่มกำลังเผชิญหน้า ได้เถียงกันว่าจะเล่นเกมอะไรดี โกรธเคือง เริ่มตะโกนใส่กัน และบางคนก็เริ่มใช้ความรุนแรง ซึ่งปาปุยมองพวกเขาจากมุมมองที่แตกต่าง

ครูหรือนักสังคมสงเคราะห์อาจให้เด็ก ๆ ดูแต่ละภาพว่าด้วยสถานการณ์ความขัดแย้งนั้น ๆ และให้ทดลองเล่นบทบาทสมมติ แล้วจึงมาอภิปรายกันว่าพวกเขาจะจัดการกับสถานการณ์นั้นโดยให้ทุกคนมีความสุขได้อย่างไร

โปสเตอร์

ขนาดเอหนึ่งสองภาพ เป็นภาพวาดเกี่ยวกับหัวข้อความขัดแย้งที่ปรับให้เหมาะสมสำหรับเด็ก ๆ โปสเตอร์แรกแสดงให้เห็นว่าความขัดแย้งเกิดขึ้นได้อย่างไร จนกระทั่งเพิ่มความรุนแรงขึ้นเป็นลำดับก้าวระดับ ส่วนโปสเตอร์ที่สองแสดงให้เห็นทางออกต่าง ๆ และความเป็นไปได้ในการจัดการกับความขัดแย้งอย่างสันติ

1. ความรุนแรงคืออะไร ?

บทนำ

สงครามเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

“พ่อสะ อธิบายให้ผมฟังหน่อยได้มั๊ยอะว่าสงครามเกิดขึ้นได้ยังไง” เด็กชายตัวเล็ก ๆ คนหนึ่งถามพ่อของเขา
“อ้อ ได้สิลูก พ่อจะพยายามนะ” ผู้เป็นพ่อตอบ “ลองนึกภาพอเมริกาส่งทหารไปอลาสก้าสิ”

ทันใดนั้นแม่ของเด็กชายก็เข้ามาแทรก “เธอเล่าเรื่องไร้สาระให้ลูกฟังได้ยังไงกัน อเมริกาไปทำสงครามกับอลาสก้าตั้งแต่เมื่อไหร่ ที่นั่นนะมีแต่พวกอินนูอิต (คนทั่วไปเรียกว่าเอสกิโม หากพวกเขาเรียกตนเองว่าอินนูอิต) หมีขาว แมวน้ำ แล้วก็นกเพนกวิน ฉันไม่เคยได้ยินเรื่องไร้สาระอะไรแบบนี้เลย”

สามีของเธอพยายามชี้แจง “เธอจำ ฉันแค่อยากให้ตัวอย่างว่าสงครามเกิดขึ้นได้ยังไงเท่านั้นเอง”

แต่ฝ่ายภรรยาโมโหเสียแล้ว เธอแผดเสียงแหลมใส่เขา “ด้วยตัวอย่างโง่ ๆ แบบนี้นะเธอ เธอมีแต่จะทำให้ลูกสับสน และถึงยังไงมันก็ไม่ใช่เรื่องจริงซักนิดที่ว่าอเมริกาเคยทำสงครามกับอลาสก้า”

“อะไร เธอว่าฉันโกหกเธออะ” ฝ่ายสามีขึ้นเสียงอย่างโมโห “ฉันกำลังจะใช้เวลาอธิบายบางอย่างให้ลูกฟัง แล้วอยู่ ๆ เธอก็พูดจาด่าว่าแบบนี้ ถ้าคิดว่าจะสอนได้ดีกว่า ทำไมไม่สอนซะเองล่ะ ยังไงเธอก็ชอบคิดว่าตัวรู้ดีกว่าทุกเรื่องอยู่แล้วนี่”

“อะไรนะ เกินไปแล้วนะที่พูดกับฉันแบบนี้ละ ฉันจะไม่พูดอะไรแล้ว” เธอตะโกนตอบ และวิ่งออกไปจากห้อง กระแทกประตูปิด

ลูกชายของพวกเขาส่ายหัวและบอกรว่า “พอกับแม่สะ ไม่ต้องอธิบายให้ผมฟังแล้วสะว่าสงครามเกิดขึ้นได้ยังไง ผมเห็นภาพได้ดีเสียวะละ”



เมื่อมนุษย์ไม่ว่าวัยใด เพศใด วัฒนธรรมใด และศาสนาใดติดต่อสื่อสารกัน ย่อมมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดความขัดแย้ง ดังนั้น ความขัดแย้งจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเรา อย่างไรก็ตาม ความขัดแย้งก็ไม่ใช่อุปสรรค การที่เราแก้ไขมันด้วยความรุนแรงต่างหากที่เป็นปัญหา

1.2 ประเภทความรุนแรงทั้งสี่

เพื่อป้องกันมิให้เกิดพฤติกรรมรุนแรง และเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติต่อกันอย่างสันติ เราต้องชัดเจนก่อนว่า ตัวเราเข้าใจว่าความรุนแรงคืออะไร

เราแต่ละคนนิยามความรุนแรงไว้ต่างกัน คนคนหนึ่งอาจรู้สึกถึงความรุนแรงเกิดขึ้นเมื่อพวกเขาถูก ตะโกนใส่หน้าหรือถูกดูถูก ในขณะที่อีกคนหนึ่งอาจรู้สึกถึงความรุนแรงเกิดขึ้นเพียงเมื่อเขาถูกทุบตีหรือเตะ ถีบ

การนิยามความรุนแรงร่วมกันก่อนเริ่มทำงานเรื่องนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ
นี่คือนิยามที่ใช้โดยแพร่หลายที่สุด

“การกระทำใดที่มุ่งทำร้ายหรือทำลายวัตถุ พืช สัตว์ มนุษย์คนอื่น ๆ หรือตนเอง ถือได้ว่าเป็นความรุนแรง”

(Compare with: Angry Young Man, Page 14)

1. ความรุนแรงต่อร่างกาย
2. ความรุนแรงต่อจิตใจ
3. ความรุนแรงด้วยวาจา
4. ความรุนแรงต่อวัตถุ

ในการสอนเด็ก ๆ เราแยกแยะความรุนแรง ออกเป็นสี่ประเภทเพื่อให้เข้าใจชัดเจน ดังนี้

ความรุนแรงต่อร่างกาย

ความรุนแรงต่อร่างกาย หมายถึงการที่บุคคล หนึ่งทำร้ายอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งมักเป็นไปโดย



ตั้งใจ ด้วยการใช้กำลังเข้าโจมตี

นับตั้งแต่ชวน ดิงम्म ตี เตะ ต่อย จนกระทั่งถึงกับทำให้บาดเจ็บด้วยอาวุธ หรือของมีคม นอกจากนี้ยังรวมถึงความรุนแรงที่บุคคลกระทำกับตนเองอีกด้วย

ความรุนแรงต่อจิตใจ



ความรุนแรงต่อจิตใจเกิดขึ้นเมื่อบุคคลจงใจทำร้ายอารมณ์ความรู้สึกของอีกคนหนึ่ง เช่น ปฏิเสธ หลีกเลียง หลีกเลี่ยง ทำลายความไว้วางใจ ทำให้เสียกำลังใจ และทำให้เสียชื่อเสียง เป็นต้น

ความรุนแรงด้วยวาจา



ความรุนแรงด้วยวาจาเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใช้ภาษาเป็นเครื่องมือทำร้าย หรือหมิ่นหยามให้ผู้อื่นเสียเกียรติ เช่น
ด่าว่า ช่มชู้ ช่มเหง ดูถูก โดยอาจเป็นการพูด “ต่อหน้า” หรือทางอ้อมลับหลังก็ได้

ความรุนแรงต่อวัตถุ



คือการกระทำรุนแรงที่ทำให้วัตถุเสียหาย ไม่ว่าจะเป็นการเจาะจงทำด้วยความมุ่งหมายจะทำลายสิ่งที่เป็น
ของบุคคลหนึ่ง หรือไม่ได้เจาะจงแต่เพียงเอื้อมคว้าวัตถุหนึ่งได้ในเวลานั้น

ทั้งหมดนี้ คือการแนะนำโดยคร่าว ๆ ว่าความรุนแรงคืออะไร
และแสดงออกในรูปแบบใดได้บ้าง
นี่เป็นเพียงการเริ่มสะกิดผิวหน้าของประเด็นอันแสนซับซ้อนเท่านั้น

เรียนรู้เพื่อเข้าใจความรุนแรง

เหตุใดเราจึงต้องทำความเข้าใจกับความรุนแรง?

บ่อยครั้ง ความรุนแรงคือการแสดงออกอารมณ์ที่แอบซ่อนอยู่ภายใน หรือการแสดงความไม่พึงพอใจ



ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งความโกรธ ความผิดหวัง ความหวาดกลัว ความสิ้นหวัง หรือการขาดความรักความเอาใจใส่

ความรุนแรงเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และไม่ว่าจะแสดงออกมาในรูปแบบอย่างไร ความรุนแรงก็คือขั้นตอนสุดท้ายของความขัดแย้งที่ถูกเก็บกด ความเข้าใจผิดที่สั่งสมมายาวนาน และการตีความผิด ๆ

ความรุนแรงคือการแสดงออกความขื่นขมและความไม่พึงพอใจของคนคนหนึ่ง แม้ความรุนแรงจะถูกใช้เพื่อแก้ไขความขัดแย้ง มันก็มักสร้างความขัดแย้งใหม่ ๆ ขึ้นมาเสมอ

(Bruendel H., Hurelmann, K: Frankfurt, 1997.p 28)

เพื่อป้องกันและเปลี่ยนแปลงความรุนแรง เราต้องเรียนรู้วิธีการค้นหาสาเหตุรากเหง้าของความรุนแรงและความขัดแย้งนั้น แล้วจึงดำเนินการสลายนั่น

ความรุนแรงไม่ว่าจะในครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน หรือระหว่างเพื่อน มักก่อให้เกิดการสร้างความรุนแรงโต้ตอบ ความรุนแรงถูกส่งผ่านจากคนรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง และส่วนใหญ่ผู้ที่เปราะบางหรืออ่อนแอกว่าก็จำต้องแบกรับไว้ การพิจารณาหาแหล่งที่มาของความรุนแรงจึงมีความสำคัญมาก โดยปกติแล้ว ความรุนแรงมักมีรากเหง้ามาจากอดีต หรือเป็นสิ่งที่บุคคลได้เผชิญหรืออยู่ร่วมด้วยมาแต่เด็ก คนคนหนึ่งอาจทุกข์ใจหรือรู้สึกว้าวุ่น



ถูกตัดขาด รู้สึกว่าได้รับการปฏิบัติไม่เป็นธรรม อยู่ภายใต้แรงกดดัน
ถูกละเมิด หรือได้รับการปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสมมาช้านาน
การทนทุกข์นำไปสู่ความตึงเครียดภายใน ซึ่งบุคคลนั้น
อาจคิดหรือรู้สึกว่าการแสดงออกอย่างก้าวร้าวจะช่วยปลดปล่อยแรงกดดันออกไปได้บ้าง

เราต้องไม่ตัดสินเด็ก ๆ ที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว หรือตัดขาดพวกเขาออกจากกลุ่ม เพราะจะทำให้
สถานการณ์แย่ลง

เราต้องช่วยให้เด็ก ๆ เข้าใจว่า คนบางคนที่ไม่แสดงออกอย่างไม่สร้างสรรค์ แท้จริงแล้วพวกเขาต้องการ
ความช่วยเหลือและมิตรภาพ มากกว่าการทำโทษและความหวาดกลัว

เราควรปฏิบัติต่อเด็กที่ใช้ความรุนแรงด้วยความเข้าใจและยอมรับพวกเขา รวมถึงเสนอความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาให้กับเขา ขั้นตอนแรกที่สำคัญในการป้องกันความรุนแรงและคลี่คลายความ
ขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง ก็คือการซักถามเด็กถึงเหตุผลที่เขากระทำเช่นนั้น เด็กบางคนอาจไม่สามารถ
ตอบด้วยคำพูด เราจึงต้องตระหนักและอ่อนไหวต่อการส่งสัญญาณทางร่างกายของเขา เพื่อจะสามารถหา
ทางออกที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมได้

ความเป็นต้นแบบของผู้ใหญ่ ครู และนักสังคมสงเคราะห์

ดังที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นว่า ความรุนแรงมีนิยามและรูปแบบต่างกันไป นอกจากนั้น แต่ละคนยังมีแนวคิด
ของตัวเองว่าการกระทำหนึ่ง ๆ จะถือว่าเป็นความรุนแรงหรือก้าวร้าวหรือไม่ และเมื่อไร สำหรับบางคน
ความรุนแรงได้เริ่มขึ้นแล้วเมื่อเด็กคนหนึ่งล้อเลียน “จิกกัด” เด็กอีกคนหนึ่ง ในขณะที่บางคนยังไม่ถือว่าเป็น
ความรุนแรงจนกว่าเด็กคนนั้นจะใช้กำลังทุบตีเด็กอีกคนหนึ่ง

ความเข้าใจของเราหรือการนิยามความรุนแรงมีอิทธิพลต่องานของเราในฐานะครู และต่อวิธีการของ
เราในการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวในห้องเรียน เราอาจอยากถามตัวเองว่า เมื่อไรจึงควรเข้าไปแทรกแซง?
ควรแทรกแซงหรือไม่? อย่างไร? และมีวิธีการใดจะช่วยให้เด็กปฏิบัติต่อตนเองและเพื่อน ๆ อย่างเหมาะสม
บ้าง

เพื่อให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่สร้างสรรค์ได้ผลจริง
เราต้องคอยตรวจตราการแสดงออกความรุนแรง และมีข้อตกลง
กับเพื่อนร่วมงานว่าควรแทรกแซงเมื่อไรจึงจะดีที่สุด
ความเข้าใจของเราต่อความก้าวร้าวและความรุนแรง
ส่งผล ต่อการรับรู้และปฏิกิริยาของเราต่อสถานการณ์
เหล่านี้มาก

เด็ก ๆ สังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมผู้ใหญ่เสมอ
พวกเขาตระหนักได้อย่างรวดเร็วว่าเรามีปฏิสัมพันธ์และ
สื่อสารกันภายในคณะครูอย่างไร เรามีข้อตกลงร่วมกันหรือไม่
เราได้แลกเปลี่ยนมุมมองและความคิดเห็นต่อกันหรือไม่
เราปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพหรือไม่ หรือแต่ละคน



ทำงานเพียงลำพัง ไม่ใส่ใจผู้อื่น ไม่ให้เกียรติกับข้อตกลงร่วมกัน
และพูดจากับเพื่อนร่วมงานไม่ดีหรือแม้แต่พูดว่าลับหลัง

เด็ก ๆ มีความอ่อนไหวต่อสภาพแวดล้อมเป็นอย่างยิ่ง หากเราไม่สามารถรักษาความเป็นธรรมชาติ
พวกเขาจะไม่เพียงแต่หยุดเคารพเรา หากยังจะเติบโตขึ้นโดยลอกแบบการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีนี้จากเรา (โดย
เฉพาะอย่างยิ่งครูและพ่อแม่) ซึ่งแน่นอนว่าอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อพวกเขาในระยะยาว

ผู้เป็นครูและนักสังคมสงเคราะห์ที่ทำงานกับเด็ก ๆ ควรตระหนักถึงบทบาทของตนในฐานะต้นแบบ
ในการดำเนินโครงการ “จริงใจ ไม่รุนแรง” เราอาจได้พบว่า เราตระหนักต่อมุมมองและความรู้สึกของ
ตนเอง รวมถึงวิธีการของเราในการสื่อสารกับผู้อื่นมากขึ้น โครงการนี้เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการ
ช่วยพัฒนาทักษะเหล่านี้

ในบทต่อ ๆ ไปเราจะแสดงให้เห็นว่า ความขัดแย้งเกิดขึ้นและเพิ่มระดับขึ้นไปจนถึงขั้นที่ควบคุมไม่ได้
อย่างไร นอกจากนี้ เราจะสาธิตหนทางการจัดการกับความขัดแย้งอย่างสันติ และเสนอทางออกรูปแบบ
ต่าง ๆ

ส่วนใหญ่แล้ว ความรุนแรงไม่ว่าในครอบครัว โรงเรียน หรือสถานที่ทำงาน รังแต่จะก่อให้เกิดความ
รุนแรงย้อนกลับ ความรุนแรงถูกส่งผ่านจากคนรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง มันจึงจะยุติได้ก็ต่อเมื่อเด็ก ๆ ของเรา
ได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขความขัดแย้งได้อย่างสันติ ปราศจากการใช้ความรุนแรง เด็ก ๆ คืออนาคตของพวกเขา
เราจึงต้องช่วยให้พวกเขาเข้าใจว่า “ความปรารถนาดีต่อทุกคน” มักก่อให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวกเช่นเดียวกัน
นี้ในบุคคลอื่นเสมอ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ความปรารถนาดีต่อทุกคนนั้นมีผลดีต่อสังคมโดยรวมเสมอ



ห่วงโซ่ของความรุนแรง

การ์ตูนเรื่องนี้แสดงภาพห่วงโซ่ของเหตุการณ์ที่นำไปสู่ความรุนแรง



จัดการกับความขัดแย้งในเชิงบวก

แทนที่จะตอบโต้อีกฝ่ายด้วยความรุนแรง เรามีทางเลือกที่จะจัดการความขัดแย้งอย่างสันติ การ์ตูนนี้แสดงให้เห็นชัดเจนว่าการจัดการความขัดแย้งอย่างสันติเป็นไปได้อย่างไร



2. การสื่อสาร

การสื่อสารมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรง



ตัวอย่างเช่น มีวิธีการสื่อสารที่ปราศจากความรุนแรงที่พัฒนาโดยมาร์แชล ปี โรเซนเบิร์ก ซึ่งมีผู้นำมาใช้ในกระบวนการคลายความขัดแย้งต่าง ๆ มากมาย

จากประสบการณ์ของเรา ทุกคนคงรู้ว่าการจะเข้าใจคนทุกคนนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เราหลีกเลี่ยงความเข้าใจผิดได้ยากมาก ความเข้าใจผิดเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ แม้ในระหว่างผู้ที่พูดภาษาเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากการสื่อสารมิใช่เพียงการพูด เราไม่ได้ใช้เพียงภาษาหรือถ้อยคำ (วจนภาษา) ในการถ่ายทอดและรับข้อมูล หากยังใช้ภาษาร่างกาย (อวัจนภาษา) เช่น การทำสัญญาณมือ ท่าทาง สีหน้า ฯลฯ ด้วย ซึ่งหากตีความผิดไป สัญญาณหรือข้อความอันตรงพลังนี้อาจนำไปสู่ความตึงเครียดและก้าวร้าว ซึ่งมักทิ้งเราไว้กับความรู้สึกบาดเจ็บ ขุ่นเคือง รู้สึกถูกปฏิเสธ หรือผิดหวัง ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงความเข้าใจผิดในการสื่อสาร เราจึงต้องใส่ใจกับสิ่งที่อีกฝ่ายพยายามสื่อ และใช้เวลาพวกเขาพูดจบเสียก่อนที่เราจะมีปฏิกิริยาตอบหรือพูดตอบ



การสื่อสารทั้งทางร่างกายและคำพูดที่ชัดเจนจะช่วยหลีกเลี่ยงการเข้าใจผิด หากต้องการส่งสารที่ชัดเจนให้แก่ผู้ฟัง คำพูดของเราก็ควรสอดคล้องกับการแสดงออกด้วยท่าทางและสีหน้าด้วย

การสบสายตา หรือการเลี่ยงการสบสายตาก็สามารถส่งสารออกไปได้เช่นกัน โดยทั่วไปแล้ว วัฒนธรรมตะวันตกเน้นย้ำความสำคัญของการประสานสายตา เนื่องจากเป็นที่เชื่อกันทั่วไปว่าการประสานสายตาแสดงความสนใจและการตั้งใจฟัง แต่ในบางวัฒนธรรม การประสานสายตาอาจเป็นเรื่องควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากถือว่าเป็นการแสดงความไม่เคารพต่อกัน

การสื่อสารที่ประสบความสำเร็จ

มีเครื่องมือในการช่วยสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะส่งผลให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่น การพูดถึงตัวเราโดยใช้รูปประโยคที่เริ่มต้นด้วย “ฉัน” และการเป็นผู้ฟังที่ตื่นตัวอยู่เสมอ ซึ่งจะทำให้คู่สนทนา รู้ว่าเราจริงจังกับเขาและสนใจฟังสิ่งที่เขาอยากพูด เราต้องให้ “เวลาพูด” แก่กันและกัน ปล่อยให้อีกฝ่ายพูดจนจบโดยไม่ขัดจังหวะ หน้าที่ของเราในฐานะผู้ฟัง คือการสังเกตและพยายามเข้าใจเขาจากมุมมองของเขา แทนที่จะมองจากมุมมองของเราฝ่ายเดียว

(มีแบบฝึกปฏิบัติและเกมที่จะช่วยในการเรียนรู้เครื่องมือนี้)

การพูดถึงตัว “ฉัน”

เมื่อคุยกันหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น เราควรใช้คำที่ชี้ชัดถึงตัวเรา เช่น “ฉัน” ควรเลี่ยงการใช้คำกว้าง ๆ เช่น “คนคนหนึ่ง” หรืออ้างถึงอีกฝ่ายเป็นหลัก ว่า “เธอ” การใช้ “ฉัน” มีนัยยะว่าเรายอมรับผิดชอบในสิ่งที่พูด ไม่ได้พยายามแอบซ่อนอยู่เบื้องหลัง คำพูดกว้าง ๆ หรือกล่าวอ้างคนอื่น เรากำลังตรงไปตรงมา ชัดเจน และเป็นรูปธรรมเมื่อใช้รูปประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” เช่น “ฉันโมโหเธอ เพราะ....” แทนที่จะพูดว่า “เธอทำให้ฉันโมโห” หรือ “เธอทำให้ฉันหงุดหงิด”



การฟังอย่างกระตือรือร้น

ในการฟัง เราต้องจริงจังกับผู้พูด และแสดงให้เห็นว่าสิ่งที่พวกเขาพูดมีความสำคัญ เราควรใช้เวลาฟังพวกเขาเท่าที่สมควร หากไม่เข้าใจก็ต้องซักถามเพื่อความกระจ่าง ตรวจสอบว่าไม่มีเนื้อสารใดแอบซ่อนอยู่ และพยายามทำให้เนื้อหาชัดเจนเท่าที่จะเป็นไปได้

เมื่อรู้สึกได้ว่าความต้องการของผู้พูดคืออะไร เราควรตรวจสอบกับเขา ถามเขาว่าสิ่งที่เราคิดและรู้สึกจริง ๆ แล้วเป็นสิ่งที่เขาอยากแสดงออกกับเราหรือไม่

โดยทั่วไปแล้ว การฟังอย่างกระตือรือร้นหมายถึง

- ใส่ใจกับผู้พูด
- ตั้งใจฟังเนื้อหา
- ไม่ปล่อยให้ตัวเองถูกดึงความสนใจไปที่อื่น
- ถามเพื่อความกระจ่างเมื่อไม่ชัดเจน
- ยั้งการแสดงความคิดเห็นและการตัดสินส่วนตนไว้ก่อน
- ยอมรับความรู้สึกของตนเอง

ปล่อยให้เขาพูดจบก่อน

การรอให้ผู้อื่นพูดจบควรเป็นหลักการพื้นฐานของการสนทนา แต่คนเรามักไม่ค่อยรอกัน เด็ก ๆ มักไม่มีโอกาสสื่อสารสิ่งที่รบกวนใจเขาเพราะถูกขัดจังหวะอยู่บ่อย ๆ เด็กหลายคนต้องการความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเป็นอย่างมากหากต้องพยายามอธิบายซ้ำเป็นครั้งที่สอง

บางครั้ง คนบางคนก็ไม่ยอมหยุดพูดเลย ไม่ปล่อยให้คนอื่นแทรกได้แม้สักคำ เราจึงอาจขัดจังหวะขึ้นมาอย่างเป็นมิตรและเป็นเชิงบวก เพื่อนำไปสู่ข้อตกลงของ “เวลาพูด” ต่อไปได้ เพราะการสื่อสารไม่ได้หมายความว่าถึงการพูดฝ่ายเดียว แต่คือการพูดคุยซึ่งกันและกัน

สังเกตและเข้าใจภาษากาย

ภาษากายของเรามักแสดงออกได้ชัดเจนกว่าคำพูด ตัวอย่างเช่น ในสถานการณ์ความขัดแย้งอันวิกฤต เรามักอ่านจากสีหน้า การโบกมือโบกไม้ การออกเสียงสูงต่ำ ท่าทางในการพูด การไม่สบตา และท่าทีรำคาญใจจากคนที่กำลังให้หรือรับข้อมูลอยู่ได้

มุมมองและการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม

พฤติกรรมมนุษย์ถูกกำหนดจากมุมมองของคนคนนั้น หรือกระบวนการที่เขาค้นหาและตีความโลกภายนอก เราจะมีพฤติกรรมอย่างไรขึ้นกับว่าเรามองโลกรอบตัวเราอย่างไร (เราได้เห็น ได้กลิ่น ได้ยิน ลิ้มรส และรู้สึกอะไร)

ความเข้าใจโลกของเราขึ้นกับความสามารถของเราที่จะเลือกและตีความข้อมูลที่ได้รับมาแต่ละวัน กระบวนการเลือกสรรและตีความนี้ยังอาจได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกของเราในขณะนั้น ๆ อีกด้วย

ทุกเชื้อชาติเผ่าพันธุ์มีวัฒนธรรมเฉพาะของตน วัฒนธรรมคือความต้องการ การแสดงออก และรสนิยมทางสังคมและศิลปะที่ได้รับการให้คุณค่าโดยสังคมหรือชนชั้นหนึ่ง ในโลกหลากวัฒนธรรมเช่นทุกวันนี้ เรามักได้ปฏิสัมพันธ์กับคนต่างวัฒนธรรม ซึ่งเราก็ไม่ควรด่วนสรุปว่าความเข้าใจต่อโลกของเราและเขาจะต้องเหมือนกัน (เพราะแม้กระทั่งในวัฒนธรรมเดียวกัน ก็ยังมีความต่างของแต่ละบุคคล)

เราไม่ควรเพียงแต่ตระหนักว่าตนเองมองอะไรและอย่างไร หากต้องรับรู้ว่าคุณอื่นมองสิ่งเดียวกันนี้อย่างไรด้วย เพื่อจะให้เห็นสิ่งต่าง ๆ จากหลากมุมมองบ้าง

การใช้สัญญาณร่างกายแบบหนึ่ง ๆ อาจเป็นที่เข้าใจต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม ตัวอย่างเช่น การผงกหัวหรือส่ายหัวในวัฒนธรรมตะวันตกส่วนใหญ่หมายความว่า “ไม่” แต่ในอินเดียกลับ หมายความว่า “ใช่” ซึ่งเป็นตรงกันข้าม



“สักจะมักคือเรื่องราวเพียงแค่ว่า ผู้ฟังนั้นคิดอย่างไร”
เฮอว์มาน เฮสเส, Heumond

3. ความเห็นอกเห็นใจ

ความเห็นอกเห็นใจคืออะไร

ความเห็นอกเห็นใจนั้นแปลตรง ๆ ก็คือ ความรู้สึกจากข้างใน หรือการพาตัวเองเข้าไปยืนอยู่ในจุดที่คนอื่นยืนอยู่ ความเห็นอกเห็นใจคือความสามารถที่จะมองจากมุมมองของผู้อื่น

“สวมรองเท้ามือคคาชินของคนอื่นเดิน”

คำพังเพยของชนพื้นเมืองในทวีปอเมริกา มีความหมายว่า “จงอย่าตัดสินบุคคลใด หากคุณมิได้ก้าวเดินในรองเท้ามือคคาชิน (รองเท้าของชนพื้นเมือง) ของเขาตลอดคำคืน” ซึ่งก็คือการรู้สึกได้ถึงบทบาทและมุมมองของเขา

การเห็นอกเห็นใจยังหมายถึงการตระหนักว่า อีกฝ่ายอาจมีปฏิกิริยาต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ ต่างกับเรา และเราต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจเขา โดยลองยืนอยู่ ณ จุดที่เขายืนอยู่ดูบ้าง

โดยทั่วไปแล้ว มนุษย์มีสัมผัสรับรู้ได้ว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร จากการแสดงออกด้วยคำพูดและร่างกายของเขา เช่น โทนเสียงและความดังของเสียง สีหน้าและสัญญาณทางร่างกาย และการวางท่าทาง เป็นต้น นักวิทยาศาสตร์พบว่า เพียงร้อยละ 80 ของข้อมูลนี้เท่านั้นที่จะได้รับการมองเห็นและเก็บไว้ในสมองของเราอย่างตั้งใจ ข้อมูลทางอารมณ์มักแสดงออกทางอวัจนภาษาหรือภาษาท่าทางเป็นหลัก เพราะมนุษย์เราเกิดมาด้วยความสามารถที่จะส่งสารทางอารมณ์กันได้ดี ตัวอย่างเช่น การที่แม่ได้รับสัญญาณจากทารกและสามารถปฏิบัติตอบสนองได้ ซึ่งในทางกลับกัน ทารกก็ได้รับสัญญาณจากแม่ และมีปฏิกิริยาตอบกลับ ความรู้สึกของแม่



เมื่อเรามีความเห็นอกเห็นใจ เราจะสามารถไปยืน ณ จุดที่อีกคนหนึ่งยืนอยู่ และจะเกิดความเข้าใจผิดหรือการไม่เห็นพ้องต้องกันได้น้อยลง ความเห็นอกเห็นใจช่วยลดความโกรธและปฏิกิริยาโต้ตอบเชิงลบ พฤติกรรมอันเนื่องมาจากความเห็นอกเห็นใจมักก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ผู้ที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้นต้องเข้าใจตนเอง และเชื่อมั่นในตนเองพอที่จะไม่รู้สึกว่าถูกคุกคาม

คนเรามีความรู้สึกพื้นฐานอยู่หกประการ นั่นคือ ความเศร้า ความรื่นรมย์ ความโกรธ ความกลัว ความประหลาดใจ และความรู้สึกขยะแขยง เมื่อเราหันมาตระหนักในความรู้สึกของตนเอง เราก็จะเริ่มเข้าใจและรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

คนทุกคนสามารถเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ ความเห็นอกเห็นใจคือความรู้สึกภายในที่เราล้วนมีอยู่ แม้ปัจจัยหลากหลายได้ทำให้เราสูญเสียความสามารถนี้ไปในบางครั้ง หรือในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เราต่างก็สามารถเรียนรู้ที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่นใหม่ได้เสมอ-learn it.

ปลูกสร้างความเห็นอกเห็นใจในเด็กและเยาวชน

บทคัดย่อจากการบรรยาย

ความเห็นอกเห็นใจ โดย อรุณหตี รอย

กระบวนการพัฒนาความสามารถในการรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีหลายขั้นตอน ขั้นตอนแรกคือการตระหนักรู้ในตนเอง เราต้องสามารถชี้ชัดอารมณ์ของเรา ตระหนักให้ได้ว่าเรารู้สึกอย่างไร และยอมรับความรู้สึกนั้น เราต้องปล่อยให้ตนเองได้ประสบกับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ แทนที่จะปิดกั้น

การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตน และดำรงชีวิตอย่างสอดคล้องกับอารมณ์ความรู้สึกนั้น ทำให้เราก้าวไปยังขั้นต่อไปได้ นั่นคือการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ยิ่งเราได้ประสบกับอารมณ์และความรู้สึกมาหลากหลายเพียงใด และยิ่งเราสามารถอ่านอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ดีเพียงใด เราก็ก็นมีโอกาส “อ่าน” สารทางอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้มากเท่านั้น

การฟังที่ดี (ซึ่งรวมถึงการซักถาม เต็มเต็มช่องว่าง และรู้จักคาดเดาอารมณ์อย่างชาญฉลาด) นั้นสำคัญมาก เช่นเดียวกับความสามารถในการตีความภาษาร่างกาย ยิ่งเรามีความอ่อนไหว เราก็จะยังสามารถชี้เฉพาะเจาะจงอารมณ์อันละเอียดอ่อนได้ถูกต้องที่สุด

ตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือ เมื่อบุคคลหนึ่งหวาดกลัว เขาอาจแสดงออกอย่างก้าวร้าว ความเห็นอกเห็นใจจะอนุญาตให้เราตีความอารมณ์ความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าวได้ถูกต้อง และได้ตอบมันด้วยวิธีการที่ตอบสนองต่อความรู้สึกของเขา ซึ่งมักคือความหวาดกลัว (เช่น ด้วยการสร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ เป็นต้น)

โครงการต่าง ๆ ในที่นี้ แม่นจะใช้วิถีทางต่างกัน ก็ล้วนมียุทธศาสตร์ใกล้เคียงกัน ประการแรกก็คือการสร้างพื้นที่เพื่อทบทวนความคิดหรือความรู้สึกตนเอง และพื้นที่เพื่อสะท้อนความรู้สึกตน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

ประการที่สอง ทุกโครงการต่างยึดหลักการว่า ผู้ดำเนินการ (ครู ผู้นำ ผู้ฝึกสอน) จะสามารถกระตุ้นเร้าความเห็นอกเห็นใจของผู้เข้าร่วมโครงการได้ ก็เมื่อตนเองเป็นผู้ที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วยเท่านั้น ปฏิกริยาของครูผู้สอนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และผู้คนรอบตัว ความสามารถของครูในการรับมือกับอารมณ์ของตน และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ย่อมส่งผลโดยตรงต่อความสามารถของพวกเขาในการพัฒนาทางอารมณ์ของชั้นเรียน ดังนั้น แม้ว่าโครงการการศึกษาจะเน้นที่เยาวชน การฝึกอบรมครูผู้สอนจึงสำคัญยิ่ง

ท้ายสุดแล้ว การอยู่รอดของเผ่าพันธุ์มนุษย์อาจขึ้นอยู่กับความสามารถของพวกเราทั้งหมด ที่จะรู้จักเห็นอกเห็นใจกันและกัน นั่นคือ การตระหนักในความรู้สึกของตน และมีศักยภาพในการสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในแบบที่ “ส่งเสริมการอยู่รอด” ของมนุษย์ได้ คุณสตีฟ เฮน ผู้เป็นหนึ่งในนักวิจัยสาขานี้ได้สร้างเว็บไซต์เกี่ยวกับความหลากหลายทางอารมณ์ ซึ่งมีประเด็นน่าสนใจว่า ความเห็นอกเห็นใจควรได้รับการยอมรับว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อวิวัฒนาการของมนุษยชาติ เขาเชื่อว่าความสามารถในการเห็นอกเห็นใจกันเป็นหนทางหนึ่ง ที่อารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์เองจะช่วยรักษาเผ่าพันธุ์มนุษย์ให้อยู่รอดได้ และเป็นหนึ่งในหนทางที่ธรรมชาติจะค่อย ๆ วิวัฒนาการไปสู่การอยู่รอดในระดับที่สูงขึ้น

บทเพลงเพื่อสันติภาพโลกของจอห์น เลนนอน บอกให้เรา “ลองจินตนาการภาพที่มนุษย์ทุกคนดำรงชีวิตอยู่
อย่างสันติ แบ่งปันโลกทั้งใบด้วยกัน” ด้วยจินตนาการของเรา เราสามารถเห็นภาพหวังของเลนนอนได้ และ
ด้วยความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เราก็จะสามารถสร้างมันขึ้นมาได้

เพลงของจอห์น เลนนอน : จินตนาการ

จินตนาการเถิดว่าปราศจากสวรรค์
ไม่ยากดอก หากเธอพยายาม
ปราศจากนรกเบื้องล่าง
เบื้องบนมีเพียงฟ้ากว้าง
จินตนาการว่าผู้คนที่มวลหมู่
ดำรงชีวิตอยู่ เพียงเพื่อวันนี้

จินตนาการเถิดว่าปราศจากประเทศ
ไม่ยากดอก หากเธอจะลองฝัน
ปราศจากเหตุให้ฆ่าฟัน หรือล้มตายเพื่อมัน
ปราศจากศาสนาให้ยึดมั่นถือมั่น
จินตนาการว่า ผู้คนที่ฝังอง
ดำรงอยู่ด้วยครรลองแห่งสันติ

เธออาจว่าฉันเป็นนักฝัน
แต่ก็มีใช้ฉันเพียงผู้เดียว
หวังสักวันหนึ่ง เธอจะร่วมทาง
แล้วโลกจะเป็นหนึ่งเดียว

จินตนาการเถิดว่าปราศจากการครอบครอง
เธอจะลองทำได้ไหม
ปราศจากความจำเป็นต้องโหยหิวหรือโลภในใจ
มีเพียงภราดรภาพแห่งมนุษย์ทั้งหลาย
จินตนาการว่า ผู้คนที่มวล
ล้วนแบ่งปันโลกทั้งใบ

เธออาจว่าฉันเป็นนักฝัน
แต่ก็มีใช้ฉันเพียงผู้เดียว
หวังสักวันหนึ่ง เธอจะร่วมทาง
แล้วโลกจะเป็นหนึ่งเดียว

4. ความรู้สึกคืออะไร ?

บทกวีโดย ด.ญ. คัทยา วัย 11 ปี



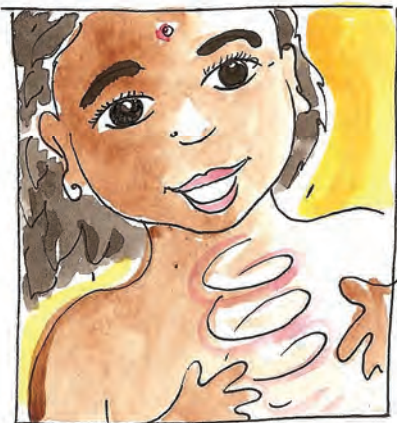
ความรู้สึกบินขึ้น



แล้วก็ตกลง



ความรู้สึกอยู่ในตัวเรา
มันหมุนเวียนวากวน



บางครั้งก็รู้สึกดี



บางทีก็รู้สึกแย่



แต่ที่แน่ ๆ เรามีความรู้สึกทุกคน



ความรู้สึกว่าถูกกัดกัน
ความรู้สึกว่าไม่ปลอดภัย
ฉันคิดว่าใครก็ไม่อยากได้



ดังที่ได้แสดงไว้อย่างชัดเจนและงดงามในบทกวีของเด็กหญิงศุภกานต์แล้วว่า ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลงได้ เป็นเพียงสิ่งชั่วคราว และยากที่จะวัดได้ ความรู้สึกคือปฏิกิริยาตอบสนองต่อความต้องการ ความปรารถนา ความสนใจ และประสบการณ์ของเรา ความรู้สึกอาจกลืนกินร่างกาย ความคิด จิตใจ และจิตวิญญาณเรามีบางช่วงเวลาที่เราไม่เข้าใจความรู้สึกของตนเอง แม้ว่าเราต่างประสบพบเจอมันมาตั้งแต่เกิด ต่อเมื่อเราเรียนรู้ที่จะชี้ชัดความรู้สึก ตระหนัก และยอมรับมันเท่านั้น เราจึงจะสามารถเข้าใจตัวเราและผู้อื่นได้มากขึ้น

ไม่ว่าเราจะเป็นใครหรือมาจากไหน เราล้วนเคยมีความรู้สึกด้วยกันทั้งสิ้น หากเนื่องจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม กระบวนการทางสังคมและการสร้างเงื่อนไขในวัฒนธรรมเราอาจสอนให้เราเก็บกดความรู้สึกเอาไว้ บางวัฒนธรรมอาจมองว่าเป็นการไม่เหมาะสมที่ผู้ชายจะร้องไห้ แสดงออก หรือแม้แต่พูดถึงความรู้สึกตนเอง ซึ่งอาจส่งผลให้เขาปฏิเสธ ไม่ยอมรับว่าตน “มี” ความรู้สึก และจำกัดการแสดงออกรวมถึงพฤติกรรมของตน

เมื่อเราปฏิเสธความโกรธ ไม่ยอมรับความโกรธ เราก็ไม่ได้ให้โอกาสตัวเองที่จะจัดการกับมันเลย และเนื่องจากเราไม่จัดการกับความโกรธนั้น มันจึงกลายเป็นความก้าวร้าวหรือความสลดหดหู่ ความก้าวร้าวอาจพุ่งเป้าไปที่ผู้อื่นหรือตัวเราเอง เราอาจทำให้ตัวเองตกเป็นเหยื่อ ลงโทษตัวเองด้วยความรู้สึกสำนึกผิด สงสารตัวเอง ลึนหวัง หรือหดหู่

ดังนั้น เราจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะตระหนัก ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง และจัดการกับความรู้สึกนั้นอย่างมีสติ เพื่อจะได้ไม่แสดงออกมาด้วยการทำลายหรือก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้อื่นและตัวเอง

ในฐานะครูและนักสังคมสงเคราะห์ เราต้องพยายามให้กำลังใจเด็กที่ขี้อายหรือลังเลใจ ให้กล้าพูดเกี่ยวกับตัวเองและความรู้สึกของตัวเอง เมื่อเด็ก ๆ ที่ขี้อายได้รับกำลังใจและสามารถแสดงออกความรู้สึกและอารมณ์ของตนออกมาได้ พวกเขาจะมีแนวโน้มจะแสดงออกในเชิงบวกมากขึ้น อย่างไรก็ตาม พวกเขาไม่ควรได้รับการลงโทษเมื่อแสดงความก้าวร้าวด้วย เพราะการลงโทษมีแต่จะนำไปสู่ความก้าวร้าวมากขึ้น เราควรสนับสนุนให้เขาได้พูด และช่วยให้เขาได้เรียนรู้ว่ามีหนทางทรงประสิทธิภาพอีกมากมายในการสื่อสารและแสดงออกตนเอง

เมื่อเราตระหนักในความรู้สึกไม่พอใจของตน ก็มีได้หมายความว่าเรามีสิทธิจะแสดงออกในวิถีที่ก้าวร้าว (ตัวอย่างเช่น หากเราโกรธที่ใครเอาปากกาเราไปโดยไม่ขอก่อน เราก็ไม่ได้มีสิทธิไปตีเขา) นี่คือนิสัยที่จะได้รับการอธิบายชัดเจนขึ้นในบทที่ 5 ที่ว่าด้วยการควบคุมแรงกระตุ้นความโกรธ

ยั่วแหย่หรือรังแก

อโศก เด็กชายวัย 9 ขวบขอเงินค่าอาหารกลางวันจากแม่มากขึ้นเรื่อย ๆ ทุกวัน จำนวนที่ขอนั้นเพิ่มขึ้นทุกสัปดาห์ แต่เขายังดูมอมลงเรื่อย ๆ และบ่อยครั้งก็กลับจากโรงเรียนมาอย่างหิวโหย เมื่อแม่ไปสอบถามหลายฝ่ายจึงได้ความว่า อโศกได้ให้เงินค่าอาหารกลางวันกับเด็กผู้ชายรุ่นพี่จนหมด เด็กที่ตัวโตกว่าคนนั้นพูดว่าจะขอมอโศกหากเขาไม่นำเงินมาให้ทุก ๆ วัน

เด็กส่วนใหญ่เคยถูกยั่วแหย่โดยพี่น้องหรือเพื่อน ๆ โดยปกติแล้ว การยั่วแหย่ไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย หากเป็นการหยอกเล่นฉันทมิตรและทั้งสองฝ่ายต่างมองว่าเป็นเรื่องตลก แต่การยั่วแหย่ที่มีเจตนาร้ายนั้นได้ข้ามเส้นแห่งความเคารพต่อกันไปแล้ว และอาจถือได้ว่าเป็นการ “รังแก” กันซึ่งต้องถูกจัดการให้ยุติโดยด่วน

การรังแกกันเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหรือกลุ่มคนพยายามทำร้าย คุกคาม หรือควบคุมอีกคนหนึ่งหรือฝ่ายหนึ่ง ในบางคราว การรังแกก็คือการทุบตี ตะ แฉก ดัน หรือบังคับให้คนคนหนึ่งทำในสิ่งที่เขาไม่ยอมทำ อย่างไรก็ตาม การรังแกอาจไม่จำเป็นต้องใช้กำลังก็ได้ อาจเป็นเพียงการใช้คำพูดหรือการทำร้ายจิตใจ เช่น ช่มชู้ ปฏิเสธ ใช้วาจาเชือดเฉือน หรือทอดทิ้งไม่ใส่ใจ ตัวอย่างเช่น การล้อคนอื่นด้วยการใช้คำเรียกต่าง ๆ การพูดถึงเขาในทางไม่ดี ทำให้เขารู้สึกต้อยต่ำ กลัว หรือจใจเมินเฉยใส่

เราต้องใส่ใจและจัดการกับการรังแกกันทุกรูปแบบอย่างจริงจัง หากเราไม่ทำอะไรเลย เด็กที่ถูกรังแกอาจสูญเสียความมั่นใจหรือความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ในกรณีนี้ที่ร้ายแรงยังอาจนำไปสู่โศกนาฏกรรมดังที่เห็นเป็นข่าวทุกวันนี้ด้วย เช่น การยิงหรือสังหารหมู่ในโรงเรียน หรือการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

ทำความเข้าใจกับพฤติกรรมมารังแกผู้อื่น

มีเหตุผลมากมายที่ทำให้เด็ก ๆ ยั่วยุหรือรังแกผู้อื่น

เรียกร้องความสนใจ

การยั่วยุหรือรังแกเป็นวิธีการเรียกร้องความสนใจ นำเศร้าที่เด็กจำนวนมากรู้สึกว่าการได้รับความใส่ใจแบบใดก็ได้ ยังดีกว่าไม่ได้รับเลย

ความรู้สึกเหนือกว่าหรือรู้สึกมีอำนาจ

เด็กบางคนรังแกคนอื่นเพราะตัวเองรู้สึกไม่มั่นคง หรือไม่สามารถรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง การรังแกคนที่อ่อนแอกว่าทำให้เขารู้สึกมีอำนาจ เป็นคนสำคัญ เป็นที่นิยม หรือเป็นผู้ควบคุมมากขึ้น

การยอมรับของเพื่อน

เด็ก ๆ มักมองการยั่วยุหรือรังแกคนอื่นว่า “เท่” ดี ความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับการยอมรับ และเป็นที่ยอมรับอาจรุนแรงมาก จนพวกเขาู้สึกว่าการกระทำเช่นนี้เป็นสิ่งจำเป็น

เข้าใจผิดเรื่องความแตกต่าง

ในบางกรณี เด็กอาจยั่วยุหรือรังแกผู้อื่นเพียงเพราะเขาไม่เข้าใจว่าการแก่งเด็กคนอื่นเพราะเขาแตกต่างทางร่างกาย หน้าตาท่าทาง เผ่าพันธุ์ หรือศาสนาไปจากเราเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง เด็ก ๆ ที่มีปัญหาการเรียนรู้อหรือปัญหาทางร่างกายมักตกเป็นเป้าเนื่องจากความเปราะบางของพวกเขา

เลียนแบบ

เด็ก ๆ มักเลียนแบบสิ่งที่เขาเห็น หรือสิ่งที่เกิดขึ้นที่บ้าน หากเด็ก ๆ ถูกทอดทิ้ง รังแก ทำให้เป็นตัวละคร หรือถูกแสวงประโยชน์ที่บ้าน พวกเขาก็มักทำเช่นเดียวกันที่โรงเรียน

อิทธิพลสื่อ

เด็ก ๆ มักเปิดรับความรุนแรงจากรายการโทรทัศน์ ภาพยนตร์ และเกมคอมพิวเตอร์ พวกเขาได้รับอิทธิพลอย่างมาก และบางครั้งก็อาจพยายามเลียนแบบสิ่งที่เห็นบนจอ

5. การยับยั้งชั่งใจ

ความขัดแย้งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันและมักนำไปสู่ความตึงเครียด เมื่อไม่จัดการกับความตึงเครียดก็จะนำไปสู่การกระทำอันหุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ เช่น ตวาด กระทบประตูใส่ หรือใช้กำลังต่อยกัน เป็นต้น แม้การระเบิดอารมณ์เช่นนี้ดูเหมือนเป็นการ “ปลดปล่อยความตึงเครียดที่เกินทน” ออกมา มันก็ไม่สามารถหยุดยั้งความขัดแย้งได้ เพราะความรุนแรงไม่ว่ารูปแบบใดก็ไม่เคยนำไปสู่ทางออกของปัญหาความขัดแย้ง

หากเด็ก ๆ ตอบสนองสถานการณ์ตึงเครียดด้วยความก้าวร้าว และเราเพียงพยายามไปจัดการกับพฤติกรรมนั้น พวกเขาก็อาจรู้สึกว่าการใช้ความก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหาไม่ได้ผล เพราะมันประสบความสำเร็จสำหรับเขา! นี่คือเหตุผลที่เราจะต้องไม่เพียงคอยจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่ควรแสดงตนให้เป็นต้นแบบที่ดีด้วย การขาดความยับยั้งชั่งใจของผู้ใหญ่มักนำไปสู่พฤติกรรมเช่นเดียวกันในเด็ก ๆ



การยับยั้งชั่งใจหมายความว่าอะไร

การยับยั้งชั่งใจโดยทั่วไปแล้ว หมายถึงการที่เราควบคุมตัวเองไม่ให้กระทำการหุนหันพลันแล่น ตัวอย่างเช่น เมื่อรู้สึกโกรธหรือเครียด เราก็ควบคุมตัวเองไม่ให้เกิดออกไปโดยไม่ยั้งคิด หรือกระทำไปตามความรู้สึกในขณะนั้น แต่จะหยุดคิดและใช้เวลาสะท้อนกับตนเองเพื่อจะได้ตอบกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมหลังจากที่ได้ใคร่ครวญมาแล้ว เด็กที่หุนหันพลันแล่นมีแนวโน้มจะตื่นตระหนก และแสดงออกโดยไม่ยั้งคิดเมื่อไม่สามารถรับมือกับอารมณ์ตนเองได้

ในโครงการของเรา เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้ว่า มีหนทางแก้ไขปัญหาและความคิดเห็นที่แตกต่างที่ดีกว่าจากเทคนิคการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมบทบาทสมมติ เล่นละคร แลกเปลี่ยนเรื่องราว และการอภิปรายภายในกลุ่ม

6. การจัดการกับความโกรธ

ความโกรธคือความรู้สึกขุ่นข้องรำคาญใจอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นผลจากความอึดอัด เดือดร้อน ความโกรธก็เช่นเดียวกับความหวาดกลัวหรือความเศร้า ที่คืออารมณ์สามัญของมนุษย์ที่เราทุกคนย่อมเคยรู้สึก ความโกรธอาจเป็นอารมณ์ที่สำคัญจำเป็นของมนุษย์ เนื่องจากมันคือสัญญาณเตือนภัยที่ช่วยให้เรากำหนดขอบเขตส่วนตัว และปลื้กตัวเองออกจากการถูกดูถูก ละเมิด หรือพฤติกรรมไม่เหมาะสมของผู้อื่นได้

การกระทำตามแรงกระตุ้นภายในโดยไม่ยั้งคิดจะไม่สามารถจัดการกับความโกรธได้อย่างสร้างสรรค์แน่นอน เนื่องจากเราไม่มีเวลาสะท้อนความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง การพยายามสะกดกลั้นความโกรธเอาไว้ก็ไม่ใช่การจัดการอย่างสร้างสรรค์เช่นกัน เพราะเรามีแนวโน้มที่จะกลายเป็นหม้อตุ๋นความดันที่ระเบิดโพล่งขึ้นมาได้

ดังนั้น ความโกรธไม่ได้ก่อให้เกิดความเสียหายด้วยตัวของมันเอง แต่วิธีที่เราแสดงความโกรธออกไปในบางครั้งอาจส่งผลเสียได้มาก หากเราทำอะไรลงไปโดยไม่ทันคิด แทนที่จะคิดก่อนแล้วค่อยทำก็มีโอกาสมากที่เราจะแสดงความโกรธออกไปอย่างที่จะเป็นอันตรายหรือทำลายคนอื่น เช่น ไปตีหรือทำลายข้าวของของเขา เพียงเพราะเขาหยิบของของเราไปโดยไม่ได้ออกก่อน.



“ไม่มีสิ่งจะอื่นใด นอกจากที่เรามีอยู่ในตัวเรา”

เฮอริมาน เฮสเส, เดเมียน

“ท่านจะรักษาสิ่งที่ตนเอาชนะมาด้วยความรุนแรงได้ก็ด้วยกำลังเท่านั้น”

มหาตมะ คานธี

การเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธของเราจะง่ายขึ้นมาก หากเราได้เรียนรู้ที่จะตระหนักในความโกรธและยอมรับมันเสียก่อน เช่น “ฉันรู้สึกโกรธ เพราะเขาเอาของของฉันไปโดยไม่ขออนุญาต” เมื่อเรายอมรับว่าตนเองโกรธ ก็ควรถอยหลังสักก้าวเพื่อคิดหาวิธีการจัดการด้วยหนทางที่สร้างสรรค์ เช่น “ช่วยคืนของให้ฉันได้ไหม เพราะฉันต้องการใช้มัน” การหยุดพักอารมณ์แล้วไปทำกิจกรรมอื่นก่อนก็ได้เช่นกัน เช่น ไปเล่นกีฬา ฟังเพลง เขียนระบายสี นั่งพักบนต้นไม้ เป็นต้น

เมื่อเราถูกยั่วยุ ร่างกายและจิตใจเราจะถูกปรับให้อยู่ในตำแหน่ง “เตือนภัย” สมองจะถูกกระตุ้นและร่างกายตื่นตัว มีความเกร็ง ซึ่พจรเต้นเร็ว หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก ในช่วงเวลาเช่นนั้น การแก้ไขความขัดแย้งเป็นเรื่องยากมากหากเราไม่รู้จักระบายหลังไปสักก้าว ความตึงเครียดอาจกลายเป็นเกินทน และเราก็จะพบตนเองระเบิดออกมาด้วยความเกรี้ยวกราด การระเบิดโทสะออกมาโดยปราศจากการควบคุมมีแต่จะทำให้สถานการณ์แย่ลง และยิ่งทำให้เรามีความรู้สึกเชิงลบมากไปกว่าเดิม เช่น รู้สึกผิด อึดด้วย

“ความดีงามไม่อาจก่อเกิดขึ้นได้จากการโกหกและความรุนแรง”

มหาตมะ คานธี

“ความรุนแรงเป็นอาวุธของผู้อ่อนแอ แต่การไม่ใช้ความรุนแรงเป็นอาวุธของผู้แข็งแกร่ง”

มหาตมะ คานธี

“ความรุนแรงทำให้ตัวเองแตกสลาย”

เล่าลือ

โครงการของเราสอนเด็ก ๆ ว่าจะตระหนักและจัดการกับอารมณ์ของตนอย่างไร และจะแก้ไขความขัดแย้งอย่างสันติได้อย่างไร

7. ความขัดแย้งและทางออก

การเริ่มต้นความขัดแย้ง

ความขัดแย้งเกิดขึ้นเมื่อคนเรามีความคิดเห็น ความสนใจ และความปรารถนาที่แตกต่างกัน ความขัดแย้งคือการดิ้นรนหรือต่อต้านระหว่างความปรารถนาหรือแรงขับที่ไม่สอดคล้องกัน บางครั้งบางครั้ง ความขัดแย้งอาจนำไปสู่ความตึงเครียดทางอารมณ์ โดยเฉพาะเมื่อเราไม่ใจกว้างหรือเปิดรับความคิดเห็นคนอื่นเพียงพอ

สภาพตึงเครียดทางอารมณ์ไม่เพียงแต่จะก่อให้เกิดความเครียดในจิตใจ แต่อาจนำเราไปสู่ความรู้สึกโกรธ ถูกปฏิเสธ หรือถูกทอดทิ้ง มนุษย์เราไม่มีใครเหมือนกัน ดังนั้นความแตกต่างของความคิดเห็นจึงเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอ

อย่างไรก็ตาม การถกเถียงสามารถเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการของเราและดีต่อเราได้ โดยเฉพาะเมื่อเราได้เรียนรู้ตั้งแต่เยาว์วัยหรือในโรงเรียนที่จะเคารพ และเห็นข้อดีในความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น อีกทั้งรู้จัก “ศิลปะการบริหารจัดการความขัดแย้ง” เช่น จะจัดการกับความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างสรรค์กว่านี้ได้อย่างไร

ตัวอย่างสถานการณ์ความขัดแย้งในโรงเรียน

มะลิและมีนาเพื่อนของเธอกำลังถกเถียงกันอยู่ในช่วงพัก มะลียากเล่นลูกบอลกับเพื่อน แต่มีนาอยากเล่นตุ๊กตามากกว่า มะลิโมโหและตะโกนใส่หน้ามีนาว่า “ไม่ยุติธรรมซักหน่อย! ทำไมเราต้องเล่นแบบที่เธออยากเล่นทุกที ไม่เคยเล่นแบบที่ฉันต้องการเลย”



มีนานิ่งและหยุดพูด มะลิรู้สึกสับสนและคิดว่าความเงิบของเพื่อนหมายความว่าเธอคงไม่ชอบหน้าตนแล้ว มะลิรู้สึกถูกปฏิเสธและทอดทิ้ง ความรู้สึกนี้ทำให้เธอโกรธและผิดหวังมากขึ้น “เธอไม่ใช่เพื่อนฉันแล้ว” เธอตะโกนใส่มีนา “ฉันเกลียดเธอ” นี่ทำให้มีนาหัวเสียมาก เธอปล่อยโฮออกมา มะลิวิ่งหนีไป เด็กหญิงทั้งสองไม่เข้าใจกัน และไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น

ในบริบทนี้ ความเห็นอกเห็นใจหมายความว่าอะไร

มะลิและมีนาเกิดความขัดแย้งต่อกัน ทั้งสองต้องการเล่นด้วยกัน แต่มะลียากเล่นลูกบอลในขณะที่มีนาอยากเล่นตุ๊กตา ไม่มีใครอยากทำในสิ่งที่อีกคนอยาก จึงนำไปสู่ความตึงเครียดทางอารมณ์ระหว่างทั้งสอง นอกจากนี้ ทั้งสองยังแสดงออกความรู้สึกและรับมือกับสถานการณ์ความขัดแย้งในวิธีที่ต่างกันมาก เมื่อมะลิไม่พอใจเพราะมีนาไม่ยอมเล่นแบบที่เธอต้องการ เธอก็โมโห และเริ่มแผดเสียงใส่หน้าเพื่อน ในขณะที่มีนาซึ่งไม่พอใจเหมือนกันกลับไม่พูดอะไร โดยหวังว่าสถานการณ์จะดีขึ้น

แต่สถานการณ์ไม่ได้ดีขึ้นแน่นอน เพราะไม่มีใครเรียนรู้ที่จะเคารพความคิดเห็นของกันและกัน หรือเรียนรู้ว่าจะจัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้อย่างไร ดังนั้น มะลิจึงแผดเสียงต่อไป และมีนาก็ปล่อยโฮออกมา ทั้งคู่อยู่ในภาวะขัดแย้ง แต่คนหนึ่งมีปฏิริยาโกรธ และอีกคนมีอารมณ์อ่อนไหว ไม่มีใครเข้าใจพฤติกรรมของอีกฝ่าย แล้วมะลิจึงหนีไป ทั้งให้เพื่อนของเธอร้องไห้อยู่อย่างนั้น ความขัดแย้งจึงถูกปล่อยให้ดำเนินต่อไป และเด็กหญิงทั้งสองก็พ่ายแพ้ เพราะเธอต่างสูญเสียเพื่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทั้งคู่ไม่ได้ต้องการให้เกิดขึ้น

ลองนึกดูว่า หากเราสามารถเปลี่ยนแปลงเรื่องให้จบต่างออกไปได้ เราจะทำเป็นอย่างไร โดยทั่วไปแล้ว ความขัดแย้งสามารถคลี่คลายได้ ตัวอย่างเช่น หากมะลิและมีนาได้เรียนรู้ที่จะเคารพความคิดเห็นและความสนใจที่แตกต่างกัน อะไรจะเกิดขึ้น หากพวกเขาได้เรียนรู้ที่จะรับมือกับความรู้สึกตัวเองและสามารถเห็นอกเห็นใจคนอื่น อะไรจะเกิดขึ้น บางทีความขัดแย้งนี้อาจได้รับการแก้ไขได้อย่างสันติก็ได้

Maybe their conflict would have been resolved peacefully?

มะลิและมีนาเพื่อนของเธอกำลังถกเถียงกันอยู่ในช่วงพัก มะลียากเล่นลูกบอลกับเพื่อน แต่มีนาอยากเล่นตุ๊กตามากกว่า มะลิเคารพข้อเท็จจริงที่ว่ามีนาไม่ยอมเล่นลูกบอล แต่ก็รู้สึกโมโหที่ตนก็ไม่อยากเล่นตุ๊กตาของมีนา มีนาก็ไม่พอใจเช่นกัน เพราะเธออยากเล่นกับเพื่อนจริง ๆ แต่ไม่ชอบเล่นลูกบอลเลย อย่างไรก็ตาม เด็กหญิงทั้งสองสามารถจัดการกับความรู้สึกได้และสามารถเห็นอกเห็นใจกันได้ ดังนั้น จึงไม่มีใครแสดงความโมโหหรือใช้อารมณ์ เช่น มะลิไม่ได้แผดเสียงใส่หน้าเพื่อน มีนาก็ไม่ได้ทำเมินเฉย

แทนที่จะกล่าวหาว่าเพื่อน มะลิลับถามว่า “แต่ทำไมเราต้องเล่นแต่ตุ๊กตาเธอล่ะ” มีนาคิดสั๊กพักแล้วตอบว่า “เพราะฉันไม่ชอบเล่นบอลนะสิ” มะลิจึงตระหนักได้ว่าเป็นความจริง เพราะทุกครั้งที่ชวนมีนาเล่นบอล ทั้งสองจะต้องเถียงกัน มะลียังอยากเล่นบอลอยู่จริง ๆ แต่ก็อยากเล่นกับมีนาด้วย “เอาล่ะ” เธอพูดอย่างลั้งเลใจเล็กน้อย “แล้วเราจะเล่นอะไรอย่างอื่นกันได้ล่ะ”

“เล่นไล่จับไหม” มีนาแะและยิ้ม “หรือไม่ก็ตั้งเต” มะลิดิดสั๊กพักแล้วจึงว่า “เอาสิ เล่นไล่จับกันก็น่าจะสนุกนะ” มีนาลุกขึ้นและจับมือมะลิ เธอรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและมีความสุขที่มะลียังอยากเล่นกับเธอ แม้ว่าเธอจะเกลียดการเล่นบอล

เด็กหญิงทั้งสองรู้สึกผ่องคลาย และวิ่งออกไปด้วยกันเพื่อหาเพื่อนคนอื่นที่อยากเล่นเกมนี้ด้วย พวกเขาไม่เพียงแต่จะยังเป็นเพื่อนกัน หากความขัดแย้งก็ยุติ เพราะเธอต่างให้คุณค่ากันและกัน และอยากหาทางออกให้แก่ปัญหา

แน่นอนว่านี่คือตอนจบแบบอุดมคติ และโชคร้ายที่เราทั้งหมดก็เป็นเพียงมนุษย์ที่ไม่ได้อยู่ในโลกสมบูรณ์แบบ อย่างไรก็ตาม แม้เรื่องอาจไม่ได้จบลงเช่นนี้เสียทีเดียว และเด็กหญิงก็ไม่ได้สามารถหาทางประนีประนอมกันได้ เราก็จำเป็นต้องพยายามเคารพและเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และไม่พยายาม “กวาดความขัดแย้งซ่อนไว้ใต้โต๊ะ” เพราะมันจะไม่ได้หายไปไหน นอกจากนี้ เรายังต้องไม่พยายามบังคับให้อีกฝ่ายทำในสิ่งที่เราต้องการด้วย

เราไม่ควรหันไปใช้ ความรุนแรงเช่นกัน เพราะเรารู้แล้วว่าความรุนแรงไม่ได้แก้ปัญหา มีเพียงแต่จะทำให้สถานการณ์แย่ลงเท่านั้น ดังนั้น หากพบว่าตัวเองได้ก้าวมาถึงทางตัน เราก็ควรถอนตัวออกจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว และตกลงที่จะไม่ตกลง เช่น หากมะลิไม่เต็มใจจะเล่นไล่จับหรือตั้งเต เธอก็อาจเล่นลูกบอลไปคนเดียวหรือหาคนอื่นมาเล่นด้วย มีนาก็อาจทำแบบเดียวกัน

ดังนั้น แม้พวกเขาจะไม่สามารถประนีประนอมกันได้ เช่น หาเกมที่ต้องการเล่นด้วยกันทั้งคู่ไม่ได้ ความขัดแย้งก็ไม่ได้ทวีขึ้น และพวกเขาก็ยังเป็นเพื่อนกันอยู่

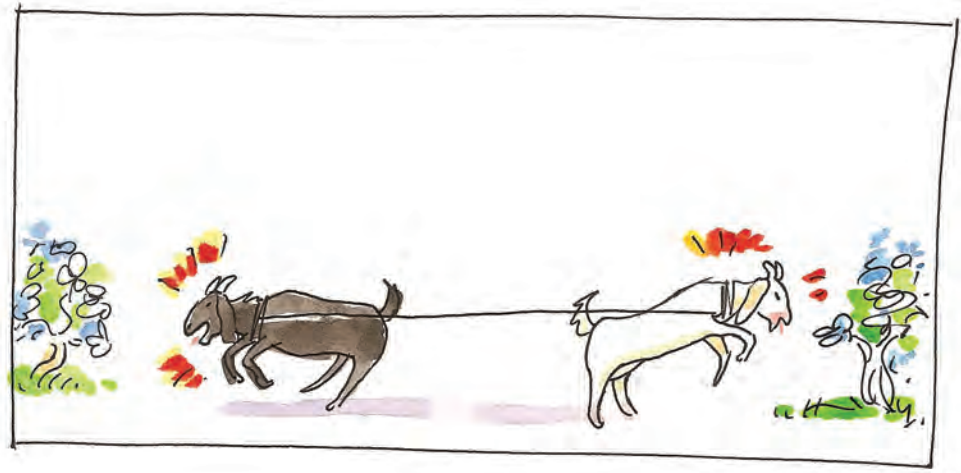
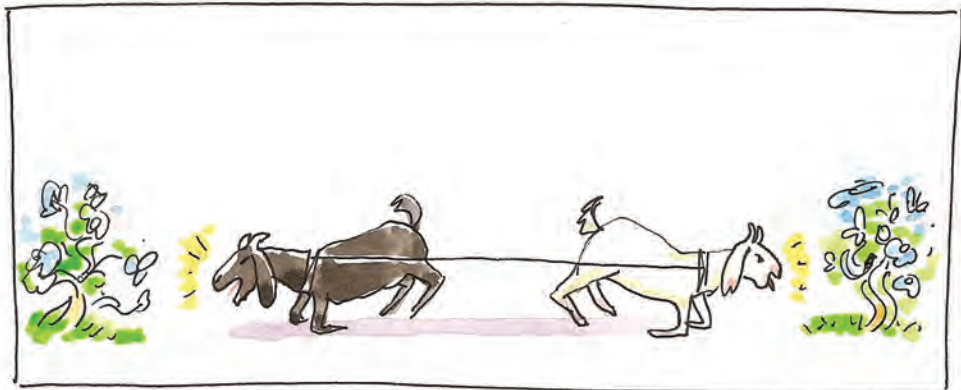
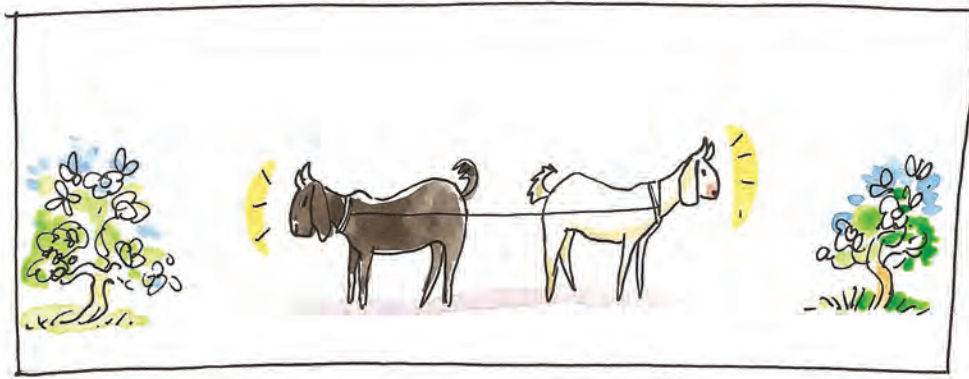
“ความขัดแย้งไม่ได้ทวีขึ้นอย่างมีอาจคาดการณ หากมันจะก้าวไปที่ระดับจนลึกซึ้งขึ้น ซึ่งอาจแน่นอนว่าจะเป็นการก้าวไปสู่หุบเหวลึก”

เฟรดเดอริก กลาสส์

ระดับขั้นของความรุนแรง

เก้าขั้นการทวีระดับความรุนแรง

1. ตึงเครียด
2. โต้เถียง
3. ลงมือ
4. สร้างค้าย
5. เผชิญหน้า
6. ยุทธศาสตร์อันตราย
7. เริ่มต้นทำลายล้าง
8. แตะกหัก
9. สูญหุบเหวด้วยกัน



แพะจะแก้ปัญหาความขัดแย้งได้อย่างไร

เฟรเดอริก กลาสส์ ผู้เป็นนักวิจัยด้านความขัดแย้ง ได้แยกแยะเก้าขั้นของการที่ความรุนแรงไว้ดังนี้

1. ตึงเครียด

สถานการณ์ซึ่งมีขึ้นเนื่องจากแต่ละฝ่ายมีมุมมองหรือเป้าหมายต่างกัน นำไปสู่การกล่าวหาซึ่งกันโดยใช้ อารมณ์ และบรรยากาศที่ไม่พึงประสงค์

2. โต้เถียง

ความขัดแย้งที่ขึ้นเมื่อแต่ละฝ่ายนำเสนอมุมมองตรงข้ามกันและเริ่มถกเถียงกัน ทั้งคู่ต่างพยายามเอาชนะ ต่างรู้สึกว่าการโต้แย้งของตน “ถูก” และของอีกฝ่ายผิด ไม่มีใครเห็นอกเห็นใจใคร และเกิดสถานการณ์ “เหนือกว่า” กับ “ด้อยกว่า” ขึ้น

3. ลงมือ

การสื่อสารไม่เป็นผล “การพูดคุย” ไม่เป็นประโยชน์อีกต่อไปเพราะไม่มีใครฟังกันและกัน ความตึงเครียด จึงเพิ่มขึ้น และตามมาด้วยความต้องการที่จะลงมือกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง

4. สร้างค่าย

“ค่าย” หรือ “ฝ่าย” ถูกสร้างขึ้นโดยการชักชวนผู้สนับสนุนและพันธมิตร ซึ่งอาจเป็นเพื่อน กลุ่ม หรือ แก๊ง ให้ มาช่วยต่อสู้และปกป้องข้อโต้แย้งหรือความต้องการของแต่ละฝ่าย

5. เผชิญหน้า

“แนวรบ” ถูกกำหนดขึ้น บรรยากาศความเป็นศัตรูคุกกรุ่น ไม่มีฝ่ายใดเชื่อใจฝ่ายใด แต่ละฝ่ายเห็นอีกฝ่าย เป็น “ศัตรู” ซึ่งต้องทำให้พ่ายแพ้โดยมองว่า “ผู้ชนะจะได้ทุกอย่าง”

6. ยุทธศาสตร์อันตราย

ถึงขั้น “การโจมตีและโต้ตอบ” ความขัดแย้งรุนแรงขึ้นเมื่อแต่ละฝ่ายพยายามฉวยโอกาสใช้กลอุบาย ทุกประการเพื่อเอาชนะ มีการพัฒนายุทธศาสตร์หรือแผนเพื่อล้มฝ่ายตรงข้าม และประกาศศึกในรูปแบบ การข่มขู่ ว่าร้าย และดูถูกเหยียดหยาม

7. เริ่มต้นทำลายล้าง

การสู้รบเริ่มต้นขึ้น การเจรจาล้มเหลว ไม่มีการประนีประนอมหรือทางออก ไม่มีทางใดได้ผล ความรุนแรง กลายเป็นความชอบธรรม หรือหนทางเดียวที่เหลืออยู่ในการบรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละฝ่าย

8. แตากหัก

ความรุนแรงทวีคูณและ “การสู้รบ” ดำเนินต่อไป เนื่องจากสองฝ่ายพยายามทำลายกันและกันอย่างดุเดือด

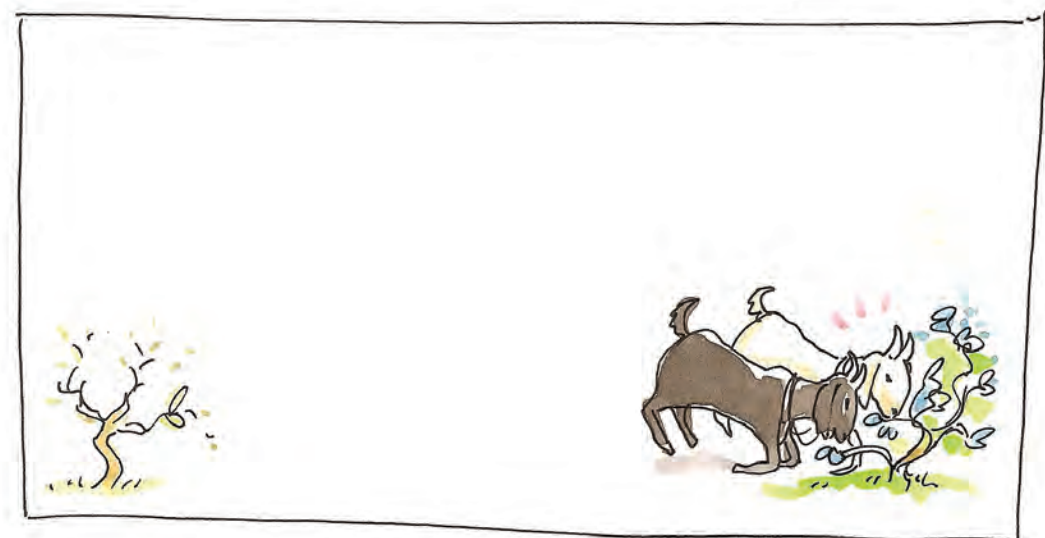
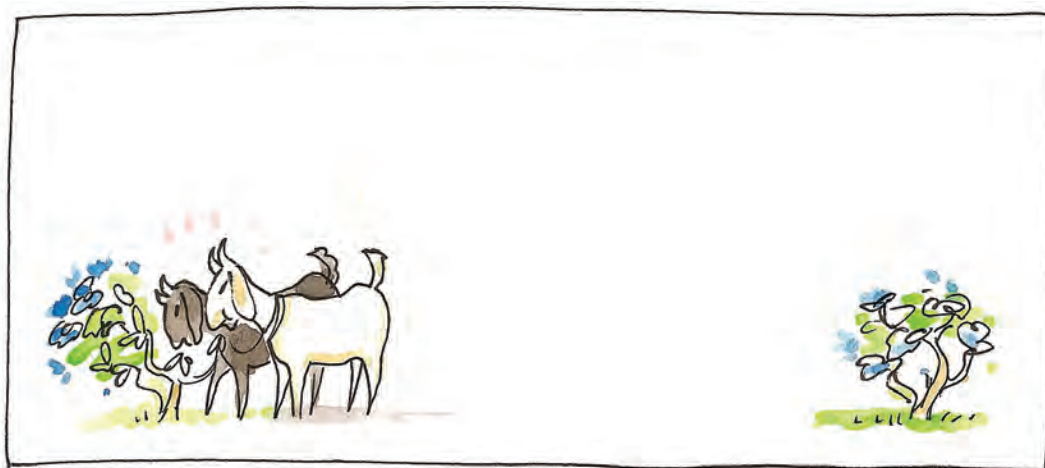
9. สู้หุบเหวด้วยกัน

เป็นช่วงเวลาที่ “ผ่านจุดที่ย้อนกลับไปไม่ได้” และเป็น “สถานการณ์ที่ไม่มีผู้ใดชนะ” ต่างฝ่ายต่างไม่สามารถ ถอยกลับและไม่อาจเดินหน้าต่อ วัตถุประสงค์เดียวที่เหลืออยู่คือทำลายและถอนรากถอนโคนศัตรู

กฎสิบประการเพื่อเลี่ยงการทวิความขัดแย้ง

กฎสิบประการเพื่อความขัดแย้งที่สร้างสรรค์

1. ปฏิเสธการใช้ความรุนแรง
2. ปราศจากการขี้นึกกลัวหา
3. เต็มใจพูดคุย
4. เปิดรับการเจรจา
5. หาคณกลาง
6. มีความเชื่อใจ
7. มีกฎเกณฑ์ที่ยุติธรรม
8. มีความเห็นอกเห็นใจ
9. ผลประโยชน์ร่วม
10. สมดุลย์ของผลประโยชน์และการปรองดอง



1. ปฏิเสธการใช้ความรุนแรง

การคุกคามหรือใช้ความรุนแรงในรูปแบบใดก็ตามย่อมไม่สามารถคลี่คลายความขัดแย้งได้ มีแต่จะทำลายอีกฝ่ายหนึ่ง และเพิ่มระดับความขัดแย้งไปสู่ “จุดที่ไม่สามารถย้อนกลับ” ไม่สามารถควบคุมได้อีกต่อไป

2. ปราศจากการชี้แจงกล่าวหา

การกล่าวหาอีกฝ่ายเพื่อนำไปสู่ความต้องการของตนเป็นมองข้างเดียว และทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกถูกคุกคามเป็นอย่างยิ่ง

3. เต็มใจพูดคุย

ในสถานการณ์ความขัดแย้งทั้งหลาย ทั้งสองฝ่ายจะต้องเต็มใจพูดคุยกัน การหาทางออกหรือประนีประนอมไม่อาจเกิดขึ้นได้หากปราศจากความพยายามที่จะสื่อสาร เช่นการเจรจาหรือนั่งถกอภิปรายเพื่อหาทางออก

4. เปิดรับการเจรจา

ทั้งสองฝ่ายควรพยายาม “เปิดใจ” ในระหว่างการเจรจา พวกเขาต้องฟังกันโดยไม่ขัดจังหวะกัน และแสดงความเต็มใจที่จะพิจารณาเรื่องที่เกิดขึ้นจากมุมมองของอีกฝ่ายด้วย

5. หาคณกลาง

คนกลางคือผู้ที่ได้รับเชิญให้เข้ามาแทรกแซงเพื่อจัดการความขัดแย้ง การหาคณกลางอาจจำเป็นในกรณีที่การสื่อสารดำเนินไปอย่างยากลำบากหรือล้มเหลว

6. มีความเชื่อใจ

ความเชื่อใจคือความจริงใจและทำตัวให้เป็นที่น่าไว้วางใจได้ คู่กรณีจะต้องสร้างความมั่นใจ หรือมีศรัทธาระหว่างกันว่าจะจริงใจ และวางตนให้เป็นที่น่าไว้วางใจได้ของอีกฝ่าย ตัวอย่างเช่น หากเราขอให้ใครทำอะไรบางอย่างให้เรา ก็ต้องเชื่อว่าจะฟังพาท้ายเขาได้ การแสดงความพร้อมที่จะเชื่อใจอีกฝ่ายและพิสูจน์ว่าเราก็น่าเชื่อถือมีความสำคัญมาก

7. มีกฎเกณฑ์ที่ยุติธรรม

ในความขัดแย้งใดก็ตาม การสร้างชุด “กฎเกณฑ์พื้นฐาน” เพื่อให้เกิดความ “ยุติธรรม” ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จะช่วยให้ทั้งสองฝ่ายสามารถรักษามาตรฐานความชอบธรรมไว้ได้ ตัวอย่างเช่น การตกลงที่จะเคารพขอบเขตและข้อจำกัดของกันและกัน และการยอมรับว่าเรา “เป็นเจ้าของ” ความรู้สึกหรืออารมณ์ตน โดยกล่าวว่า “ฉันโกรธเธอ” แทนที่จะเป็น “เธอทำให้โกรธ”

8. มีความเห็นอกเห็นใจ

หากเราเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เราจะมองเห็นและเข้าใจมุมมองของอีกฝ่าย การมองปัญหาหรือความขัดแย้งจากมุมมองที่แตกต่างออกไปบ้าง เป็นการเปิดประตูบานใหม่ซึ่งอาจนำให้เราได้พบทางออกอื่นนอกเหนือจากที่คิดไว้

9. ผลประโยชน์ร่วม

การหาทางออกมักง่ายยิ่งขึ้นหากเรามุ่งไปที่ผลประโยชน์ร่วมของทั้งสองฝ่าย เช่น สิ่งที่เราต่างมีเหมือนกันและชอบทำเหมือนกัน แทนที่จะเป็นสิ่งที่เราต่างกัน

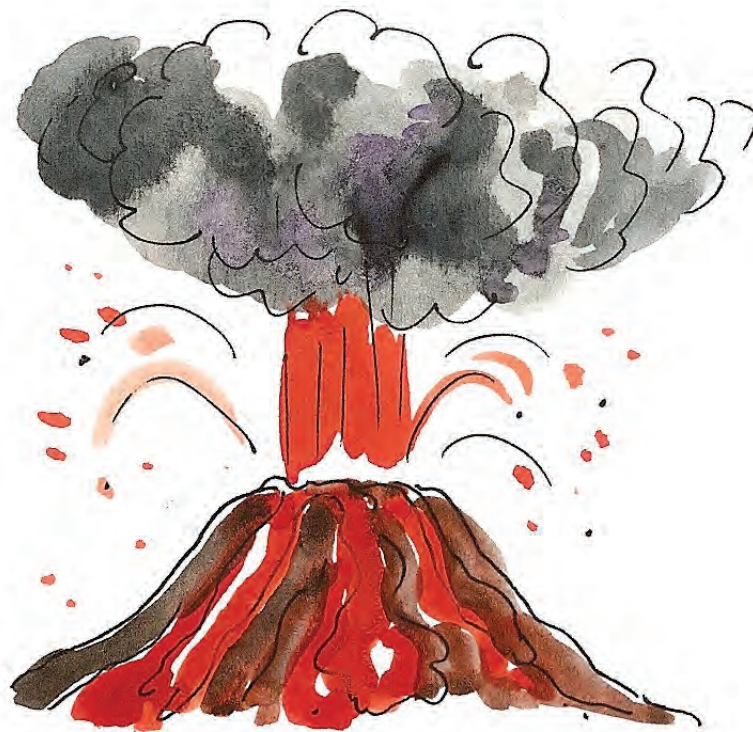
10. สมดุลย์ของผลประโยชน์และการปรองดอง

เมื่อมีสมดุลย์ของผลประโยชน์และเกิดการปรองดอง ความสัมพันธ์ใหม่ของสองฝ่ายจะพัฒนาขึ้น และเกิดทางออกหรือการประนีประนอมที่เป็นที่พึงพอใจของทั้งคู่

วิธีการที่ผู้ใหญ่จัดการกับความขัดแย้ง ส่งอิทธิพลต่อวิธีการจัดการความขัดแย้งของเด็ก ๆ เราจึงควรคิดว่าเราต้องการรับมือกับสถานการณ์ความขัดแย้งอย่างไร

ความขัดแย้งที่วิคุณเมื่อ

- เราทำให้ผู้อื่นไม่พอใจหรือหลอกหลวงเขา
- เราไม่แยกแยะระหว่างตัวประเด็นความขัดแย้งกับตัวบุคคล
- เรากล้าเข้าไปในการต่อสู้เพื่อให้ได้มาอำนาจ หรือพยายามใช้อำนาจ
- เราตำหนิตีเตียนผู้อื่น
- เรามองแต่ผลประโยชน์ของเรา
- เราไม่ยอมรับความต้องการของผู้อื่น
- เราขาดความสามารถที่จะรู้กฎรู้ผิด
- เราสร้างค่ายเพื่อประจันหน้ากัน
- เราข้ามเส้นของกันและกัน
- เราละเมิดกฎเกณฑ์



หลักสำคัญสำหรับการปฏิสัมพันธ์ ที่ปราศจากความรุนแรง

จัดการปัญหาทันที

เมื่อเกิดปัญหา การจัดการโดยทันทีย่อมดีกว่าการพยายาม “กวาดซี้ผงหลบเข้าใต้พรม” การปฏิเสธปัญหามักทำให้เราเก็บกดและระเบิดขึ้นภายหลัง

พูดถึงตัวเอง โดยใช้รูปประโยคขึ้นต้นว่า “ฉัน

เมื่อเราพูดถึงความรู้สึกของตน เราต้องพยายามแสดงความเป็น “เจ้าของ” ความรู้สึกนั้นด้วยการใช้รูปประโยคที่มีประธานว่า “ฉัน” แทนที่จะเป็น “เธอ” การเป็นเจ้าของความรู้สึกคือการรับผิดชอบต่อความรู้สึกนั้น ไม่กล่าวหาผู้อื่นว่าเป็นเหตุที่ทำให้เรารู้สึกเช่นนั้น ยิ่งเราพูดถึง “ฉัน” มากเท่าไร คนอื่นก็จะเข้าใจเราได้ง่ายขึ้น ในสถานการณ์ความขัดแย้ง การใช้ “ฉัน” แทนที่จะเป็น “เธอ” ทำให้เราต้องชัดเจน เปิดเผยความตั้งใจจริง และยังเป็นการสนับสนุนให้อีกฝ่ายกระทำเช่นเดียวกัน

ไม่ขีดจั้งหวะ

พยายามปล่อยให้ฝ่ายพูดให้จบก่อนที่เราจะพูด หากใครพูดไม่หยุดและไม่ยอมฟังฟังเลย เราก็อาจหาทางแทรกแซงหรือขีดจั้งหวะได้อย่างเป็นมิตร และเตือนให้เขารู้ว่าถึงตาเราพูดบ้างแล้ว

สบตาและพูดกับอีกฝ่ายโดยตรง

เมื่อต้องการสื่อสาร เราควรมองตรงไปยังอีกฝ่าย และพูดกับเขาโดยตรงเพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนหรือเข้าใจผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากบุคคลนั้นนั่งอยู่ในกลุ่ม

หามุมมองร่วม

มุมมองของอีกฝ่ายหนึ่งคืออะไรและต่างจากของเราอย่างไร เป็นไปไม่ได้เลยหรือที่เราจะมองปัญหาจากทั้งมุมมองของเขาและเรา เพื่อจะได้พบมุมมองที่เหมือนกันบ้าง

อย่าแตกประเด็น

พยายามอย่าหันเหจากประเด็นที่ต้องการพูด การกระโดดจากประเด็นหนึ่งไปอีกประเด็นหนึ่งมีแต่จะทำให้เกิดความสับสน และยากต่ออีกฝ่ายที่จะเข้าใจว่าเราต้องการพูดอะไรกันแน่

หลีกเลี่ยงการกล่าวหาและดูถูกเหยียดหยาม

การกล่าวหาหรือดูถูกเหยียดหยามโดยเรียกอีกฝ่ายด้วยคำหยาบหรือเสียดสีต่าง ๆ นานาไม่ได้ช่วยอะไรเลย มีแต่จะทำให้เขาโกรธมากขึ้นหรือรู้สึกพ่ายแพ้ และส่งผลให้สถานการณ์แย่ลงไปอีก

ดู Walter Kern

เด็ก ๆ กับปัญหาพฤติกรรม

เหตุใดเด็กบางคนจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น

เด็กแต่ละคนต่างกัน พวกเขาจึงมีปฏิกริยาต่อสถานการณ์ต่าง ๆ แตกต่างกัน เด็กบางคนอาจประพฤติในแบบที่เราคิดว่าไม่เหมาะสมหรือใช้ความรุนแรง เช่น

- ตีหรือเตะเด็กคนอื่น หรือทำลายข้าวของ เพราะไม่สามารถแสดงออกหรือสื่อสารความรู้สึกภายในออกมาได้
- เงียบเฉยและถอยออกมาอยู่กับตัวเอง เพราะรู้สึกว่าถูกทิ่มทาบด้วยปัญหาเกินตัว
- หลีกเลียงหรือปิดกั้นผู้อื่น เนื่องจากหวาดกลัวและไม่รู้จะปกป้องตัวเองอย่างไร
- “ฝันกลางวัน” จมอยู่ในโลกจินตนาการที่ให้ความจริงอีกรูปแบบที่ดีกว่าโลกที่อยู่จริง ๆ
- แผลเสียน ขว้างปาข้าวของ หรือก่อกวน เพราะการได้รับความใส่ใจจากการกระทำเช่นนี้ก็ยังดีกว่าไม่ได้รับเลย



ครูและนักสังคมสงเคราะห์ที่ทำงานกับเด็ก ๆ ที่แสดงพฤติกรรมเป็นปัญหา ต้องอดทนและเข้าอกเข้าใจ พยายามสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันมิตรที่อบอุ่น และสร้างความไว้วางใจ เชื่อใจ เคารพ และเห็นอกเห็นใจ กัน

การหาคนกลาง

การใช้คนกลางเป็นวิธีการคลี่คลายความขัดแย้งซึ่งพัฒนาขึ้นในสหรัฐอเมริกา ในช่วงทศวรรษที่ 60 และ 70 ซึ่งยังคงได้รับการใช้และประสบความสำเร็จจนถึงทุกวันนี้ การใช้คนกลาง คือการมีฝ่ายที่สามที่ไม่ได้เข้าข้างผู้ใดเข้ามาแทรกแซงระหว่างสองฝ่าย เพื่อจะนำไปสู่ข้อตกลง หรือเพื่อสลายความแตกต่าง

คนกลางจะเป็นผู้ฟังทั้งสองฝ่ายอย่างเป็นกลาง ทำให้เกิดพื้นที่ปลอดภัยที่แต่ละฝ่ายจะแสดงความรู้สึกออกมาอย่างอิสระโดยไม่ถูกตัดสิน ได้ชี้ชัดความต้องการ และได้รับการสนับสนุนให้ร่วมกันหาทางออก ด้วยวิธีการเช่นนี้ แต่ละฝ่ายจะได้รับรู้มุมมอง ความรู้สึก ความสนใจของอีกฝ่าย เป้าหมายของคนกลางคือการพัฒนาความเชื่อใจและความเข้าอกเข้าใจกันระหว่างคู่กรณี เพื่อจะช่วยให้พวกเขาหาทางออกที่เห็นพ้องต้องกันได้

ดู Christoph Besemer

ขั้นตอนการใช้คนกลาง

- 1 เกริ่นความ
- 2 ชี้ชัด
- 3 หาทางออก
- 4 ได้ข้อตกลง

8. การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ความมั่นใจในตนเอง คือการที่เรามีศรัทธาในคุณค่า พลัง และการตัดสินใจของตนเอง ความมั่นใจในตนเอง เป็นความรู้สึกเชิงบวกที่มาจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

ในโลกแห่งการแข่งขัน หากเราต้องการประสบความสำเร็จ เราต้องมีความมั่นใจในตนเองและความสามารถของเรา เมื่อเรารู้สึกมั่นใจ ผู้อื่นจะรับรู้และเชื่อว่าเราทำได้ เราจะสามารถใช้ศักยภาพของเราได้มากกว่าเมื่อรู้ว่าเราคือใคร ต้องการอะไร และทำอะไรได้ ผู้ที่มั่นใจในตนเองจะตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักพลังและความอ่อนแอของตน และมีแนวโน้มจะควบคุมชีวิตตนได้แทนที่จะรู้สึกว่าเป็นเหยื่อของชะตากรรมหรือสถานการณ์อยู่เสมอ

ในฐานะครูหรือนักสังคมสงเคราะห์ เราควรส่งเสริมให้เด็ก ๆ มีความมั่นใจในความสามารถและทักษะของตน ซึ่งจะส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเขา ทำให้พวกเขาารู้สึกดีกับตนเองและผู้อื่น

“จริงใจ .. ไม่รุนแรง” มุ่งสร้างความตระหนักรู้ และส่งเสริมพัฒนาการของความเชื่อมั่นในตนเอง ผ่านกิจกรรมการสวมบทบาทสมมติและเกมต่าง ๆ

ความลับของพลังในตัวเรา

ความสามารถในการปรับตัว คือเหตุที่ทำให้คนบางคนสามารถรับมือกับความกดดันอย่างยืดหยุ่นได้ในขณะที่บางไม่สามารถ

นักวิจัยเรียกภูมิปัญญาทางจิตใจนี้ว่า “ความสามารถในการปรับตัว” ซึ่งหมายถึงความสามารถที่กลับคืนมาอยู่รูปเดิมหลังจากที่ถูกบิดให้โค้งงอ บุคคลหนึ่งสามารถทนต่อบางสิ่งบางอย่างในขณะที่คนอื่นไม่สามารถเพราะเหตุใด และเหตุใดคนบางคนจึงสามารถฟื้นตัวจากสถานการณ์ยากลำบากได้เร็วกว่าคนอื่น ทักษะหรือศักยภาพใดที่เราต้องการเพื่อจะผ่านพ้นวิกฤตมาได้โดยรู้สึกแข็งแกร่งขึ้น และรับมือกับความยากลำบากได้ดีขึ้น

งานวิจัยด้านจิตวิทยาใหม่ ๆ ชี้ว่า เราทุกคนสามารถจัดการกับวิกฤตปัญหาได้หากได้รับการฝึกฝนพลังภายในหรือความสามารถในการปรับตัว คนบางคนสามารถรับมือกับสถานการณ์ร้ายที่สุดในชีวิต เช่น ความรุนแรง การหย่าร้าง ความยากไร้ ความเหงา และความตายได้ และนำประหลาดใจว่าประสบการณ์เหล่านี้ไม่ได้ทำลายหรือส่งผลกระทบต่อสภาวะทางจิตของพวกเขาเลย



ในทางวิทยาศาสตร์ การปรับตัวหมายถึงการยืดหดได้ แก่ร่างตัวได้ และยืดหยุ่น ในทางจิตวิทยา ความสามารถในการปรับตัวคือความทนทาน ซึ่งทำให้คนเราสามารถควบคุมสถานการณ์อันวิฤตและความยากลำบากได้ การปรับตัวมาจากความปรารถนาที่จะมีชีวิตรอด และสามารถก้าวเดินต่อไปโดยปราศจากผลกระทบเชิงลบในระยะยาว

นักจิตวิทยาได้วิจัยความสามารถในการปรับตัวหรือภูมิคุ้มกันด้านทานในจิตใจมานานกว่า 30 ปี ความสนใจในประเด็นนี้ได้รับการจุดประกายขึ้นจากการสังเกตว่า เด็ก ๆ ที่เติบโตมาในสถานการณ์ที่ตึงเครียดอย่างที่สุด อาจไม่ได้รับผลกระทบด้านลบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการเสมอไป และในขณะที่เด็กบางคนต้องทนทุกข์หลังจากนั้นอยู่เป็นระยะเวลานาน เด็กบางคนกลับรับสภาพได้ดีกว่า และสามารถวางอดีตไว้ข้างหลังได้



ชีวิตอาจเป็นรถไฟเหาะที่วิ่งขึ้นลงตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม การวิ่งขึ้นลงไม่ได้เกิดจากตัววิฤตปัญหาเอง หากเป็นความสามารถของเราที่จะรับมือกับมัน ในช่วงชีวิตหนึ่ง เราแต่ละคนล้วนต้องประสบสถานการณ์ยากลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง ในวัยเด็ก เราบางคนอาจรู้สึกถูกละทิ้ง ถูกละเมิดทางกายหรือทางเพศ หรือพ่อแม่ทิ้งครอบครัวไป หรือติดเหล้า หรือเสียชีวิต เป็นต้น

วิฤตปัญหาใหญ่ ๆ สร้างความกดดันได้อย่างยิ่งยวด และมีแนวโน้มจะก่อให้เกิดความเสียหายต่อจิตใจต่อไป อย่างไรก็ตาม การวิจัยได้แสดงว่า ความสามารถของเราที่จะรับมือกับมันนั้นอยู่ที่พลังภายในของเราหรือความสามารถในการปรับตัว หากเราเกิดมาโดยเป็นคนง่าย ๆ ยอมรับอะไรได้ง่าย ๆ เราก็น่าจะสามารถต้านทานแรงลมไม่ว่าจะพัดขึ้นหรือตกได้ เด็ก ๆ ของเราอาจไม่ได้เกิดเป็นหนึ่งในผู้โชคดีที่ไม่เคยประสบปัญหาอะไรเลย แต่นักวิจัยก็พบว่าพวกเขาสามารถเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสามารถในการปรับตัวได้เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากได้รับการฝึกสอนในช่วง 10 ปีแรกของชีวิต คำถามต่อไปก็คือ

เราเรียนรู้และพัฒนาภูมิคุ้มกันด้านทานของเราได้อย่างไร

นักวิจัยต่างเห็นว่า เราต้องการคุณสมบัติบางประการที่จะรับมือกับวิฤตปัญหา และสามารถประกอบขึ้นส่วนที่หักพังของชีวิตเข้าด้วยกันได้อีก ตัวอย่างเช่น

- มีทักษะในการสัมพันธ์กับผู้อื่น
- มีความหวัง
- ฟังตนเองได้
- มีความคิดฝัน
- มีความสร้างสรรค์
- มีอารมณ์ขัน
- กล้าตัดสินใจ
- กล้าหาญ
- มีความเขากูเขาใจ
- สามารถสะท้อนความคิดความรู้สึกรู้สึกของตน

ทั้งหมดนี้จะช่วยให้เรายืดหยัดและทนทานต่อสถานการณ์วิกฤตได้ แต่เราจะเรียนรู้และพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้อย่างไร นักวิจัยต่างเห็นพ้องต้องกันว่าเราทุกคนสามารถทำได้หากมีความตั้งใจมั่น และได้รับเครื่องมือที่ใช้ประโยชน์ได้จริง ดังเช่น หลักเจ็ดประการของแนวทางการปรับตัวดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี
2. การยอมรับ
3. การพุ่งเป้าไปที่ทางออกของปัญหา
4. การเลิกสวมบทบาทเหยื่อ
5. การรับผิดชอบ
6. การสร้างเครือข่ายทางสังคม
7. การวางแผนอนาคต



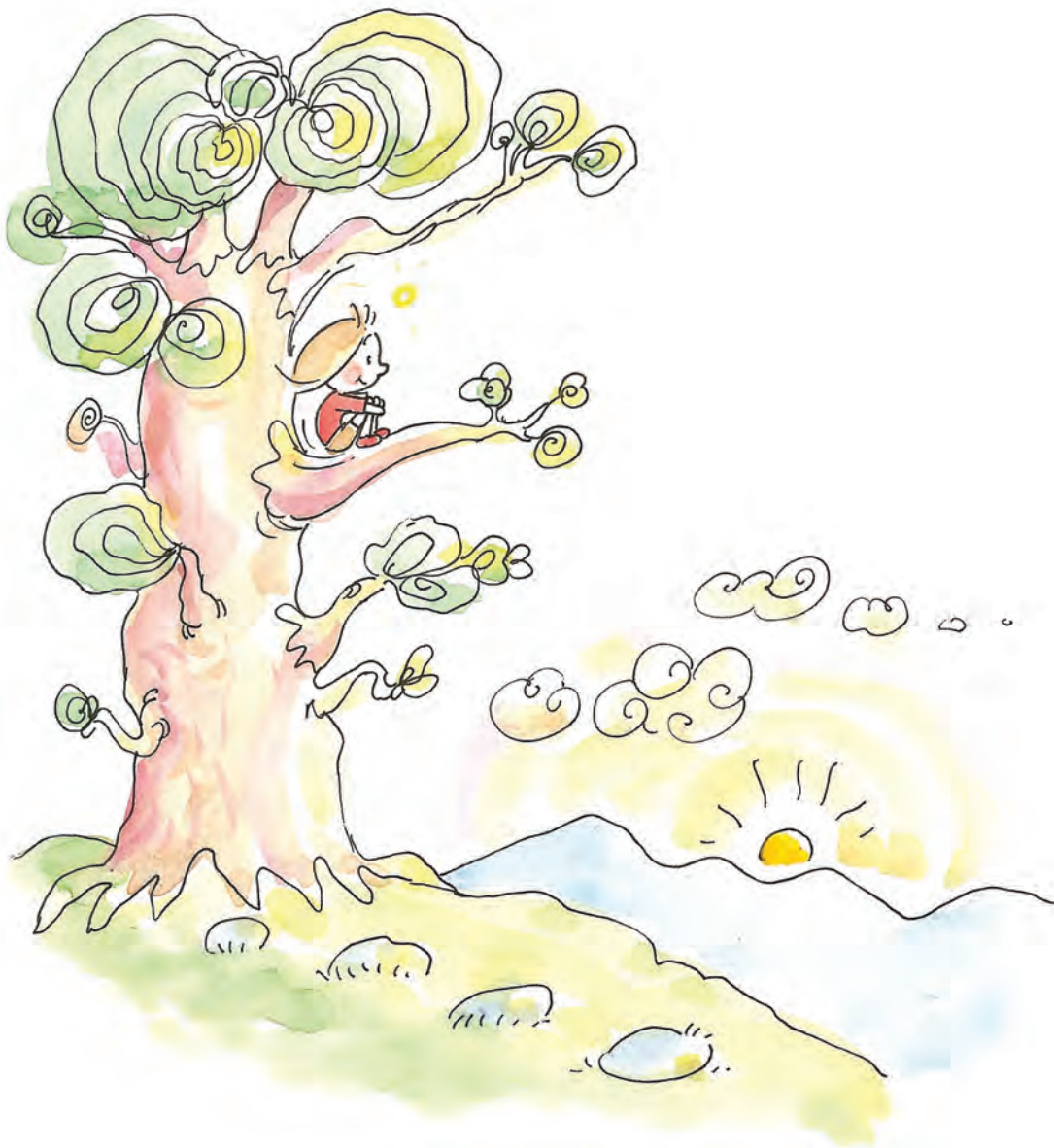
การปรับตัว หนทางรับมือวิกฤตปัญหา

เชซ เอ็น ไรท์ นักบำบัดจิตวิทยาครอบครัวชาวอเมริกัน เปรียบเทียบบุคคลที่ปรับตัวได้ดีกับนักมวยผู้ซึ่งถูกต่อยล้มลงไป แต่สามารถลุกขึ้นมาเลือกเทคนิคในการชกใหม่

ผู้ที่ไม่ยอมเปลี่ยนแนวทางจะถูกชกล้มไปอีกครั้ง ไรท์มองว่า คนกลุ่มนี้พลาดไปสองประการ อย่างแรกคือพวกเขาหมกมุ่นแข่งวิกฤต และใส่ใจแต่กับกับการเกิดขึ้นของปัญหาและตัวปัญหาโดยไม่คิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร ผู้มีความสามารถในการปรับตัวจะจัดการกับความพ่ายแพ้หรือสถานการณ์เลวร้ายต่างออกไปจากการวิจัยทางจิตวิทยาล่าสุดพบว่า ลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัว คือ

1. ยอมรับปัญหาและความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ผู้ที่รู้จักปรับตัวใช้เวลามากกว่า เพราะรู้ว่าการวิ่งหนีไปไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และตระหนักดีว่าตนไม่อาจตัดสินใจหรือกระทั่งคิดอะไรได้ชัดเจนในขณะนั้น พวกเขาสันนิษฐานได้ว่าจะมีวันหนึ่งที่ตนต้องรู้ว่าควรจะทำอย่างไร และก่อนหน้านั้นก็จะเพียงมองหาสถานที่ที่ทำให้รู้สึกสบายใจ เช่น เติ่งสวนตัว บรรยากาศธรรมชาติ ฯลฯ แล้วปลดปล่อยอารมณ์ไปตามสบาย พวกเขาไม่ละอายน้ำตา ความโกรธ และความกลัวของตน อีกทั้งจะไม่พยายามจะแข่งแข่งอารมณ์นั้นไว้ในตู้เย็นด้วย



2. มองหาทางออก

คนเรามีปฏิกิริยาต่อวิกฤตชีวิตต่างกันไป บางคนอาจบ่นว่า “ทำไมเรื่องแบบนี้ต้องเกิดกับฉันนะ” “ฉันทำอะไรหรือถึงต้องเจอแบบนี้” “ทำไมฉันถึงโชคร้ายอยู่เรื่อย” เป็นต้น ในขณะที่ผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวจะมีปฏิกิริยาต่างออกไป เช่น “เอาละ ตอนนี้ไม่ค่อยดีเท่าไร แต่หวังว่ามันคงจะดีขึ้น”

3. บอกเล่าแบ่งปัน

คนที่มีความสามารถในการปรับตัวมักบอกเล่าความรู้สึก ความกังวล และความวิตกกังวลของตนให้คนอื่นฟัง แทนที่จะพยายามแก้ปัญหาอยู่คนเดียว การศึกษาทางจิตวิทยาชี้ว่า ผู้มีเครือข่ายทางสังคมจะสามารถรับมือกับความขัดแย้งได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีใคร ผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวมักมองหาการสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัวและเพื่อนฝูง เมื่อพบว่าตนอยู่ในสถานการณ์ยากลำบากจนรู้สึกว่าจะไม่อาจรับมือคนเดียวได้

4. เลิกสวมบทบาทเหยื่อ

การรู้สึกว่าเป็นเหยื่อของชะตากรรมนั้นอาจง่ายดี การกล่าวหาผู้อื่นหรือสิ่งอื่นว่าทำให้เกิดปัญหา หมายความว่าเราไม่รับผิดชอบต่อตัวเอง หรือไม่พยายามจะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวจะไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ และแทบจะไม่กล่าวโทษผู้อื่นหรือตนเองเลย

5. มองโลกในแง่ดี

ผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวมักสามารถมองโลกในภาวะวิกฤตในแง่ดีได้เสมอ พวกเขาจะพยายามมองด้านสว่างของชีวิต และมักตั้งข้อสันนิษฐานที่เป็นไปได้อย่างยิ่งว่า ชีวิตเราคงไม่เลวร้ายไปกว่านี้แล้ว และมีแต่จะดีขึ้น พวกเขามักหวังว่าสถานการณ์ต้องดีขึ้นได้ในที่สุดแม้จะยังไม่พบทางออกในขณะนั้นก็ตาม

6. ยกโทษให้ตัวเอง

เรามักโทษตัวเองและรู้สึกผิดอยู่บ่อย ๆ ตัวอย่างเช่น เราอาจรู้สึกว่าเป็นความผิดของเราเมื่อมีคนปฏิเสธหรือทอดทิ้งเรา “ถ้าฉันไม่ได้ทำอย่างนั้น เขาคงไม่ทิ้งฉันไป” ผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวแทบจะไม่กล่าวโทษตนเองเพราะรู้ว่าไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา พวกเขาจะตระหนักว่าในขณะที่ตนอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหา คนอื่นและปัจจัยอื่นก็อาจมีส่วนด้วย

7. วางแผนอนาคต

ผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวจะไม่มองสิ่งใดไร้ค่า พวกเขาจะเห็นคุณค่าของการสูงขึ้นลงของชีวิตและเตรียมตัวเตรียมใจรับมือเสมอ คนเหล่านี้ไม่ติดอยู่กับบุคคล ความคิด หรือสิ่งใดก็ตามที่ทำให้ตนเจ็บปวด พวกเขามักมองว่า “ก็มันเป็นเช่นนั้น ดีหรือร้ายก็ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น” การพ่ายแพ้เป็นเรื่องชั่วคราว พวกเขาไม่กล่าวโทษตัวเอง หากมองปัญหาเป็นความท้าทายที่ช่วยให้ตนได้เติบโต ความสามารถในการปรับตัวคือผลผลิตของการไม่ปิดกั้นความเสี่ยงและความเจ็บปวดหากมุ่งจัดการกับมันอย่างมีประสิทธิภาพ

ดู Birgit Wolter

ผู้ใหญ่จะช่วยเหลือ ๆ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันภายในได้อย่างไร

การวิจัยแสดงผลว่า “เด็กที่เข้มแข็ง” มีแนวโน้มจะตกอยู่ในภาวะหดหู่ได้น้อยกว่า และมีโอกาสหันมาทำร้ายตนเองหรือคนอื่นด้วยความรุนแรง ใช้แอลกอฮอล์และยาเสพติด หรือทำร้ายตนเองแบบอื่น ๆ ได้น้อยกว่า

กุญแจที่จะไขประตูสู่พลังภายในก็คือความมั่นใจในตนเองและความสามารถทางอารมณ์ เช่น การเชื่อในตนเองและความสามารถของตน รู้สึกถึงคุณค่าในชีวิตและคุณค่าของตน และความสามารถที่จะคืนรูปหลังจากถูกบิดงอได้

เด็ก ๆ “เข้มแข็ง” และพัฒนาความมั่นใจในตนเองได้อย่างไร

หาก

- เติบโตขึ้นในครอบครัวที่ไม่ปกติ เช่น มีการใช้ความรุนแรง มีการละเมิดหรือทอดทิ้ง
- เติบโตขึ้นในเขตสงคราม หรือพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากสงคราม
- สมาชิกครอบครัวเสียชีวิต
- พ่อแม่แยกทางกันหรือหย่าร้าง
- พ่อแม่ตกงานและครอบครัวยากจน
- รู้สึกว่าถูกปฏิเสธ ไม่ได้ได้รับความรัก ถูกทอดทิ้ง หรือโดดเดี่ยว
- ชีวิตประจำวันและสภาพแวดล้อมมีแต่ความรุนแรง

เด็ก ๆ ที่สุขภาพจิตดีหรือมีสภาพอารมณ์สมดุลนั้นต้องการความแน่นอน โครงสร้างอันมั่นคง และความสม่ำเสมอเป็นกิจวัตร ในกรณีที่เป็นไปไม่ได้ เช่น ในพื้นที่สงคราม หรือในบ้านที่มีปัญหา พวกเขาจำเป็นต้องมีคนคุยด้วย รับฟัง และให้การสนับสนุนเขา เช่น ปู่ย่าตายายหรือลุงป้า หากไม่มีสมาชิกครอบครัว ก็ต้องมีการสนับสนุนจากนอกครอบครัว เช่น จากเพื่อน เพื่อนบ้าน ครู หรือนักสังคมสงเคราะห์

เด็กที่เข้มแข็งต้องการสภาพแวดล้อมทางบ้านที่ดี

1. มีสมาชิกครอบครัวและเพื่อน
2. มีโครงสร้างอันมั่นคงและความเป็นกิจวัตร
3. มีต้นแบบที่ดี
4. มีงานอดิเรกและสิ่งที่ตนสนใจ
5. มีขอบเขตและความรับผิดชอบ
6. ได้รับการสนับสนุนเมื่อมีปัญหาความขัดแย้ง



เด็ก ๆ สามารถพัฒนาความมั่นใจในตนเองและพลังภายในได้เสมอ อย่างไรก็ตาม พวกเขาก็กังขาต้องการความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ที่จะเป็นต้นแบบที่ดี เราควรพยายามชี้ทางให้ และสอนให้เขารับผิดชอบต่อตนเองและพฤติกรรมของตน ในสถานการณ์ยากลำบาก เราต้องเข้าอกเข้าใจและสนับสนุนเขา แสดงให้เห็นว่าจะรับมือกับปัญหาได้อย่างไร วิฤตปัญหาอาจชนให้ผู้คนล้มลง แต่ก็ทำให้พวกเขาเติบโตเสมอ

คู่มือภาคปฏิบัติจะกล่าวถึงการปลูกฝังและบ่มเพาะพลังภายในของเด็ก
ด้วยเกม การสอน และแบบฝึกหัด

9. อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ของสหประชาชาติ

สหประชาชาติมีมติรับรองอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กตั้งแต่วันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2532 นับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่มีกฎหมายระหว่างประเทศซึ่งมีผลผูกพันรัฐภาคี บังชี้สิทธิของเด็กและเยาวชนโดยละเอียด

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กเป็นหนึ่งในข้อตกลงทางกฎหมายสิทธิมนุษยชนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดด้วยการมีรัฐภาคีที่ให้สัตยาบัน 193 รัฐ และได้รับการรับรองจาก 196 รัฐ หน่วยงานหรือกลุ่มต่าง ๆ ทั่วโลกยังใช้อนุสัญญานี้เป็นเครื่องมือในการผลักดันเชิงนโยบายเพื่อเด็ก ๆ จนถึงทุกวันนี้

เนื้อหา

สิทธิมนุษยชนเป็นของคนทุกกลุ่มวัย เด็ก ๆ มีสิทธิมนุษยชนพื้นฐานเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ หากเด็กมีความเปราะบางกว่า จึงมีสิทธิจะได้รับการตอบสนองความต้องการหรือได้รับการคุ้มครองเป็นการเฉพาะบางประการ ผู้ใหญ่มีหน้าที่รับผิดชอบในการสร้างเงื่อนไขอย่างน้อยตามมาตรฐานขั้นต่ำเพื่อให้เด็กได้มีความสุขกับสิทธิตน รัฐภาคีต้องทำให้มั่นใจว่าผู้ใหญ่จะสามารถปฏิบัติหน้าที่นี้ของตนได้ และปฏิบัติจริง

อนุสัญญาฯ ประกันว่ารัฐจะต้องให้บริการและความคุ้มครองเด็กวัยต่ำกว่า 18 ปี ในอนุสัญญาฯ นี้มี 42 ข้อ ซึ่งให้คำอธิบายสิทธิเด็กโดยละเอียด เบื้องล่างนี้คือสิทธิสิบประการสำคัญที่คัดจากอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก

สิทธิเด็กที่สำคัญ 11 ประการ

1. การกระทำใด ๆ ต้องคือประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญที่สุด
2. สิทธิที่จะมีครอบครัว มีความเป็นอยู่ที่ดี และมีบ้านที่ปลอดภัย
3. สิทธิที่จะได้รับอาหารและน้ำเพียงพอและมีประโยชน์ต่อร่างกาย
4. สิทธิที่จะได้รับบริการทางสุขภาพ
5. สิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติและการดูแลเอาใจใส่ที่เหมาะสม
6. สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองจากความรุนแรงและการแสวงประโยชน์
7. สิทธิที่จะได้รับการศึกษาและการฝึกอบรม
8. สิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติที่เสมอภาค
9. สิทธิที่จะมีสัญชาติ และได้รับการจดทะเบียนการเกิด
10. สิทธิที่จะมีส่วนร่วมในชีวิตทางสังคมอย่างสมบูรณ์
11. สิทธิที่จะมีเวลาว่าง เล่น และพักผ่อนหย่อนใจ

บางข้อในอนุสัญญากล่าวถึงการคุ้มครองเด็กจากการละเมิดสิทธิที่เป็นปัญหาหลักของโลก เช่น

ข้อที่ 19 กล่าวถึงการคุ้มครองจากการถูกทอดทิ้ง การละเมิด และความรุนแรงทุกรูปแบบ

ข้อที่ 34 กล่าวถึงการคุ้มครองจากการละเมิดทางเพศ

ข้อที่ 35 ต่อด้านการค้าเด็ก

ข้อที่ 38 ต่อด้านการเกณฑ์ทหารเด็ก

ความรุนแรงต่อเด็กในครอบครัวและโรงเรียน



ข้อ 19 : (การคุ้มครองจากการละเมิดและความรุนแรงทุกรูปแบบ) รัฐภาคีต้องออกกฎหมายคุ้มครองเด็กจากความรุนแรงต่อจิตใจและร่างกายทุกรูปแบบ รวมถึงการทำให้บาดเจ็บและการละเมิดทำร้าย การทอดทิ้งหรือการละเลยไม่ให้การดูแล การปฏิบัติอย่างเลวร้าย การแสวงประโยชน์ รวมถึงการละเมิดทางเพศ

ทุกแห่งหนในโลกและทุกวัน เด็กนับหมื่นกำลังถูกตี ละเมิดทำร้าย และถูกทอดทิ้ง อย่างไรก็ตาม เรายังมีความหวังและความเชื่อว่าจะต้องมีความเปลี่ยนแปลงในวันหนึ่ง ซึ่งเป็นวันที่เด็ก ๆ จะสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากความหวาดกลัว การนำเสนอกฎหมายสากลว่าด้วยสิทธิเด็กเป็นก้าวเล็ก ๆ ก้าวแรก และยังมีกรพยายามผลักดันเพื่อความเปลี่ยนแปลงและสนับสนุนช่วยเหลือเด็ก ๆ จนถึงทุกวันนี้ นอกจากนี้ ปัจจุบันยังมีเว็บไซต์ที่เด็ก ๆ สามารถเข้าไปหาข้อมูลและรับคำแนะนำเกี่ยวกับสิทธิเด็กในภาษาอังกฤษด้วยได้แก่ www.learnwithoutfear.com เป็นต้น

สินค้าเด็ก การแสวงประโยชน์และทำลาย



ข้อ 35 : (มาตรการต่อต้านการลักพาและค้าเด็ก) รัฐภาคีต้องมีมาตรการที่เหมาะสมทั้งในระดับชาติ ระดับพหุภาคี และพหุภาคี ในการป้องกันการลักพาและการค้าเด็กทุกรูปแบบ ทุกวิถีอุปสรรค

เด็กนับแสนคนทั่วโลกถูกขายเพื่อใช้เป็นแรงงานทาส

การค้าเด็กมักใช้รูปแบบคล้ายคลึงกัน นั่นคือ นักค้ามนุษย์ซึ่งเป็นนายหน้า เพื่อนบ้าน หรือญาติ จะล่อลวงเด็กหรือครอบครัวด้วยคำสัญญาว่าจะเด็กจะได้เงิน ได้รับการศึกษา หรือได้งานที่ดี เมื่อเด็กตกหลุมพราง ก็จะถูกลักพาและส่งตัวไปยังที่ใดที่หนึ่งเพื่อขายเป็นแรงงานทาส เข้าสู่การค้าประเวณี หรือการถ่ายภาพอนาจาร

นักค้าเด็กมักมองหาเป้าหมายที่ล่อลวงได้ง่าย เช่น เด็กชนเผ่าที่ด้อยโอกาส เด็กที่เปราะบาง เคยถูกละเมิดทางเพศหรือทางร่างกายมาก่อน เด็กที่หนีออกจากบ้าน หรือเด็กยากจน เป็นต้น

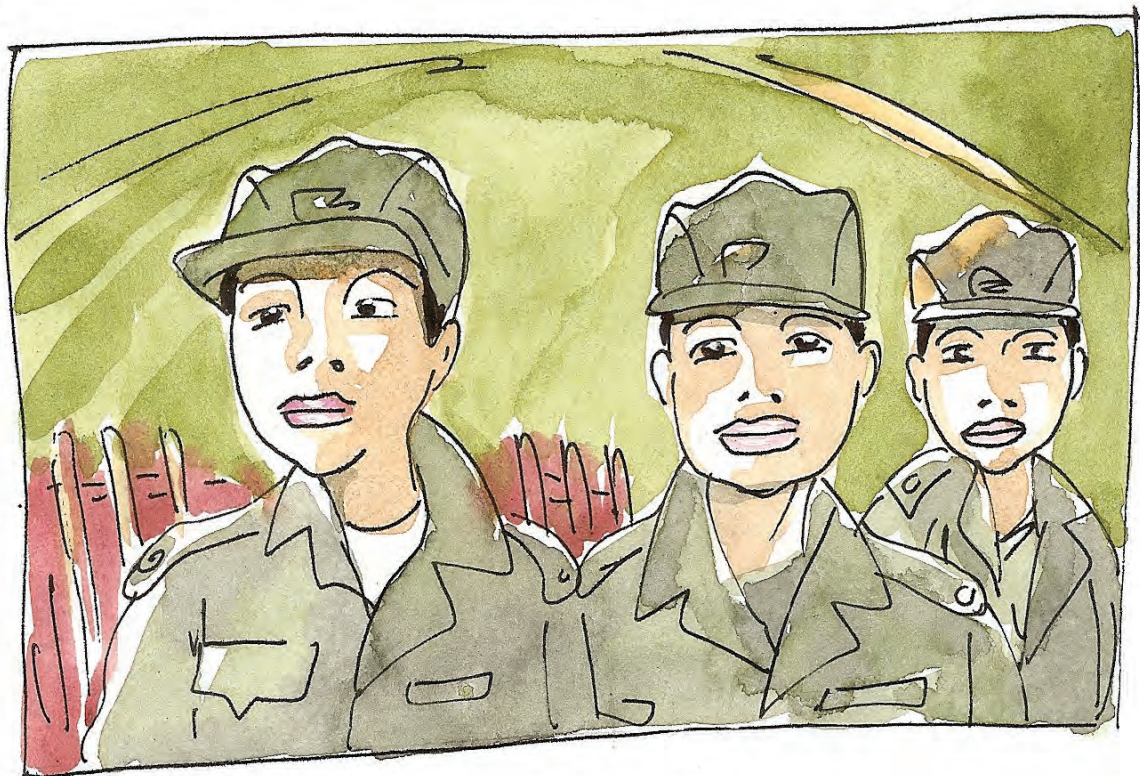
การขาดความตระหนักในประเด็นปัญหา ขาดความร่วมมือระหว่างฝ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และทุนดำเนินการ รวมทั้งความล้มเหลวในการทำงานร่วมกันในฐานะรัฐบาลสากล ทำให้งานสกปรกของนักค้ามนุษย์เป็นไปโดยง่ายและทำกำไรอย่างยิ่ง ปัจจุบันการค้าเด็กเป็นธุรกิจระดับโลกซึ่งให้กำไรเกือบเทียบเท่าการค้ายาเสพติดและอาวุธสงคราม

ข้อเท็จจริงที่ว่าธุรกิจที่ไร้มนุษยธรรมทว่ากำไรงามดังเช่นการค้าเด็กนี้เฟื่องฟู มีส่วนเกี่ยวข้องกับความไม่เท่าเทียมทางเศรษฐกิจในโลก การตลาดโลกที่มุ่งดิ้นรนและนำไปสู่ภาวะยากไร้ ราคาผลผลิตที่ตกต่ำในตลาดโลกที่ผลักดันให้ครอบครัวเกษตรกรไปอยู่ชายขอบ ดังนั้น เพื่อความอยู่รอดและเพื่อให้มีอาหารอยู่บนโต๊ะ ครอบครัวมากมายจึงต้องการให้ลูกของตนทำงาน เช่นในโรงงานสิ่งทอที่ให้ค่าแรงแรงงานเด็กต่ำมาก

แล้วเราจะทำอย่างไร องค์การระหว่างประเทศที่ให้ความช่วยเหลือเด็กเช่นแตร้ เด ซอมม์ไม่ได้ต่อต้านการทำงานของเด็ก แต่ต่อต้านการบังคับใช้แรงงานและการแสวงประโยชน์จากเด็กทุกรูปแบบ แตร้ เด ซอมม์ยืนยันต่อสาธารณชนว่า เด็ก ๆ ที่ทำงานจะต้องได้ทำงานในเงื่อนไขที่ดีกว่า เช่น มีชั่วโมงการทำงานน้อยลง ได้รับค่าแรงดีขึ้น และมีสิทธิต่อการศึกษาทั้งในโรงเรียนหรือระดับวิทยาลัยด้วย องค์การหรือกลุ่มอื่น ๆ เช่น “องค์กรของเด็กทำงาน” ก็รณรงค์เรียกร้องสภาพการทำงานที่ดีกว่าและสิทธิต่อการศึกษาของเด็กเช่นกัน แม้การสร้างความปลอดภัยจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลนานาชาติและหน่วยงานต่าง ๆ อีกมากมาย ก้าวเล็ก ๆ นี้ก็ถือได้ว่าเป็นก้าวสำคัญในการพยายามยุติการแสวงประโยชน์และการใช้แรงงานเด็ก

เด็กในภาวะสงคราม

ที่สำคัญก็คือ ในปีพ.ศ. 2543 กว่า 145 ประเทศได้ให้สัตยาบันต่อพิธีสารต่อทำนองสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กที่กำหนดเพิ่มระดับอายุขั้นต่ำของผู้ถูกเกณฑ์เข้าสู่กองทัพหรือกองกำลังต่าง ๆ เป็น 18 ปีบริบูรณ์



มีเด็กจำนวนน้อยมาก ที่ไปเต็มใจไปเป็นทหารเพื่อรับใช้ความเชื่อทางศาสนาหรือความคิดเห็นทางการเมืองของตน เด็กส่วนใหญ่เป็นทหารเนื่องจากถูกล่อลวงด้วยสินบน ถูกกดดันบังคับ หรือเพราะเห็นว่าถ้าเป็นทหารจะได้รับความคุ้มครองพิเศษบางประการ เมื่อต้องเข้าไปอยู่ในกองทัพ เด็ก ๆ ก็เหมือนกับทหารทั่วไป ที่ต้องไปอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์คำสั่งอันเข้มงวดและอาจเป็นอันตรายต่อตน ตัวอย่างเช่น การลงโทษที่ขัดคำสั่งมักมีการทารุณกรรมร่วมด้วย และอาจถึงขั้นโทษประหาร การเป็นทหารหมายความว่าเด็ก ๆ เหล่านี้เสี่ยงอันตรายที่จะบาดเจ็บทางร่างกายและจิตใจ หรือเสียชีวิต

ดังนั้น จะต้องมีการป้องกันไม่ให้เกิดการเกณฑ์เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีเข้ากองทัพหรือกองกำลังใด ๆ ทหารเด็กทุกคนควรได้รับการปลดประจำการ และได้รับความช่วยเหลือให้สามารถกลับคืนสู่ครอบครัวและสังคมของตน

- มีเด็กและเยาวชนที่ถูกแสวงประโยชน์และบังคับให้ทำงานในสภาพที่เลวร้ายมากกว่าล้านคน
- มีเด็กที่ต้องเสียชีวิตเพราะความหิวโหย ขาดอาหาร และโรคที่ป้องกันได้นับล้านคนต่อปี
- มีเด็กที่ถูกใช้เป็นทหารในสงครามนับหมื่นคน

แม้อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กของสหประชาชาติจะมีผลบังคับใช้แล้ว ความอยุติธรรมทางสังคมที่ละเมิดสิทธิเด็กก็ยังคงดำรงอยู่ และไม่ว่าจะเนื่องด้วยเหตุปัญหาทักษะธุรกิจ ความขัดแย้งทางการเมืองหรือศาสนา หรือความล้มเหลวของรัฐในการคุ้มครองเด็ก เราจะต้องทำให้การละเมิดเด็กยุติลงให้ได้

เราต้องการความจริงใจทางการเมืองกฎหมายและการบังคับใช้กฎหมายที่ดีขึ้น ความพยายามในระดับสากล และทรัพยากรการสนับสนุนมากขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านี้ องค์กรและกลุ่มประชาสังคมที่ทำงานช่วยเหลือเด็กหรือสิทธิเด็กต้องการการสนับสนุนทั้งทางการเงินและเชิงนโยบายมากกว่านี้ ตัวอย่างหนึ่ง คือการรณรงค์ของกลุ่มเรดแฮนด์ที่สามารถหยุดยั้งการใช้ทหารเด็กมากกว่า 370,000 คนในมากกว่า 50 ประเทศได้ (www.redhandday.org)

(ดูรายละเอียดในแผ่นพับว่าด้วยสิทธิเด็กขององค์กรแตร้ เด ซอมม์ เยอรมันนี่)

10. ความเสมอภาคระหว่างเด็กหญิง และเด็กชาย

เพศสภาพหมายถึงอะไร

เพศสภาพ หรือ Gender (เจนเดอร์) หมายถึงบทบาท พฤติกรรม กิจกรรม และโอกาสในชีวิตของเด็กหญิง และชาย รวมถึงรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างหญิงและชายในสังคมหนึ่ง บทบาทและความรับผิดชอบทางสังคมของหญิงและชายในแต่ละสังคมนั้นต่างกัน หากมักก่อให้เกิดความไม่เท่าเทียมและการเลือกปฏิบัติ เพศใดเพศหนึ่งอยู่เสมอ ดังนั้น เราจึงปรารถนาสังคมที่เด็กหญิงและชายจะได้มีความสุขกับสิทธิที่เท่าเทียม และได้รับการเคารพอย่างเสมอภาค

อีกนัยหนึ่ง คำว่า “ชาย” และ “หญิง” บ่งบอกประเภทของเพศ และ “ความเป็นชาย” กับ “ความเป็นหญิง” ก็คือประเภทของเพศสภาพ เว็บไซต์ที่ถูกลีลาให้คำอธิบายว่า โดยทั่วไปแล้ว เพศสภาพหมายถึงลักษณะที่คนเรามองว่าเป็นความแตกต่างระหว่างตัวตนของหญิงและชาย นับจากลักษณะทางชีววิทยา ไปจนถึงบทบาททางสังคมหรืออัตลักษณ์ทางเพศ คำว่าเพศสภาพนั้นมักถูกใช้เพื่ออธิบายความหลากหลาย และมักถูกนำมาใช้แทนคำว่า “เพศ” เพื่อระบุสภาพว่าเป็นชายหรือหญิง อย่างไรก็ตาม องค์กรอนามัยโลกใช้คำว่า “เพศสภาพ” เพื่อบ่งชี้ถึงบทบาท พฤติกรรม กิจกรรม และลักษณะที่สังคมนั้นมองว่าเหมาะสมสำหรับหญิงหรือชาย

ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรต้องเข้าใจว่า “เพศสภาพ” นั้นต่างจากคำว่า “เพศ” คำว่าเพศนั้นเกี่ยวข้องกับ ความแตกต่างทางชีววิทยาและร่างกายที่บ่งชี้ว่าคนคนหนึ่งเป็นหญิงหรือชาย ในขณะที่วัฒนธรรมจะสร้างความแตกต่างให้กับเพศสภาพของเขา กระบวนการสร้างของสังคมนั้นเชื่อมโยงกับพฤติกรรม ความคาดหวัง บทบาท การแสดงตน คุณค่า และความเชื่อเกี่ยวกับหญิงหรือชาย ความแตกต่างทางเพศสภาพอาจไม่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางชีววิทยา แต่เป็นผลผลิตของกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ซึ่งสังคมนั้นชอบและสร้างบทบาทความรับผิดชอบที่แตกต่างสำหรับหญิงและชาย

ตัวอย่างเช่น

ความแตกต่างทางเพศ คือ ความแตกต่างทางร่างกายและชีววิทยาระหว่างหญิงและชาย โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว

- ชายมักสูงกว่าหญิงประมาณครึ่งฟุต (15 เซนติเมตร)
- ชายมีรอบเอวใหญ่กว่าหญิง หากเทียบสัดส่วนกับรอบสะโพก
- หญิงมีอายุขัยยืนยาวกว่า
- หญิงมีอวัยวะเพศและอวัยวะสืบพันธุ์ภายในต่างจากชาย
- หญิงให้กำเนิดลูกได้

ความแตกต่างทางเพศสภาพ คือ ความแตกต่างระหว่างชายและหญิงที่สร้างขึ้นโดยสังคม

- ชายมักเข้าถึงการศึกษาระดับสูงและอ่านเขียนได้มากกว่าหญิง
- ชายมักมีงานทำมากกว่าหญิง
- ชายมักได้ตำแหน่งงานในระดับสูงกว่าหญิง
- ชายมักได้รายได้ดีกว่าหญิงแม้เมื่อทำงานประเภทเดียวกัน

- หญิงมักอยู่บ้านมากกว่าชาย หรือเพียงทำงานไม่เต็มเวลาเนื่องจากต้องดูแลเด็ก รับผิดชอบในบ้าน
- และทำงานบ้านมากกว่าชาย
- หญิงมักเลือกทำงานด้านการศึกษา การบริการด้านสุขภาพและสังคม

ในบางสังคม ความแตกต่างของเพศสภาพอาจนำไปสู่ความไม่เท่าเทียมและการเลือกปฏิบัติระหว่างหญิงและชาย ในบางประเทศ มีช่องว่างทางรายได้ซึ่งทำให้ชายเป็นที่ต้องการมากกว่าหญิงในตลาดแรงงาน วัฒนธรรมการเหมารวมนั้นส่งผลต่อทั้งหญิงและชาย และมักเป็นคำอธิบายต่อสภาพความไม่เท่าเทียมและค่าแรงที่แตกต่าง ผู้หญิงมักถูกมองให้เป็นผู้ดูแลคนอื่น จึงถูกกำหนดให้ต้องมีอาชีพที่ใช้ทักษะดังกล่าว ทักษะการดูแลหรือบริการได้รับการให้คุณค่าทางวัฒนธรรมอยู่น้อย แต่ก็มักถูกมองว่าเกี่ยวข้องกับงานในบ้านเท่านั้น ดังนั้น อาชีพที่ต้องการทักษะเหล่านี้จึงมักไม่ได้รับการให้คุณค่าทางเศรษฐกิจเท่าที่ควร

โดยทั่วไปแล้วผู้ชายมักได้รับการมองว่าเป็นแรงงานหาเลี้ยงครอบครัว งานของผู้ชายจึงมักได้รับการให้คุณค่าทางเศรษฐกิจมาตั้งแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน และยังได้รับค่าตอบแทนสูงกว่า

ความรุนแรงอันเนื่องมาจากเพศสภาพคืออะไร

ความรุนแรงอันเนื่องมาจากเพศสภาพนั้น สะท้อนให้เห็นถึงความไม่เท่าเทียมกันระหว่างหญิงและชาย อีกทั้งยังก่อให้เกิดความไม่เท่าเทียมนั้นต่อไปอีกด้วย ความรุนแรงอันเนื่องมาจากเพศสภาพซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ศักดิ์ศรี ความปลอดภัย และอำนาจเหนือร่างกายตนเองของผู้ถูกกระทำ ได้แก่ การละเมิดสิทธิมนุษยชน หลากรูปแบบ รวมถึงการละเมิดทางเพศต่อเด็ก การข่มขืน ความรุนแรงในครอบครัว การคุกคามและล่วงละเมิดทางเพศ การค้าหญิงและเด็กหญิง และวิธีประเพณีที่เป็นอันตรายต่อผู้หญิง การละเมิดเหล่านี้อาจก่อให้เกิดรอยแผลทางจิตใจ บ่อนทำลายสุขภาพของหญิงและเด็กหญิง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอนามัยเจริญพันธุ์ ในบางกรณีอาจถึงกับส่งผลให้ผู้ถูกกระทำเสียชีวิต

องค์การอนามัยโลกชี้ว่า “ความรุนแรงอันเนื่องมาจากเพศสภาพ หรือความรุนแรงต่อผู้หญิง เป็นปัญหาหลักด้านสิทธิมนุษยชนและสาธารณสุขทั่วโลก ความรุนแรงต่อผู้หญิงมักถูกมองข้ามว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยใหญ่หลวง รายงานขององค์การอนามัยโลกเกี่ยวกับความรุนแรงและสุขภาพอนามัยชี้ว่าหนึ่งในรูปแบบความรุนแรงต่อผู้หญิงที่แพร่หลายที่สุด ก็คือการกระทำโดยสามีหรือสมาชิกชายในครอบครัว” ความรุนแรงลักษณะนี้มักไม่มีใครเห็นเนื่องจากเกิดขึ้นเบื้องหลังประตูบ้านที่ปิดสนิท ระบบกฎหมายและบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมมักไม่ถือว่าความรุนแรงในครอบครัวเป็นอาชญากรรม แต่เป็นเรื่องส่วนตัวของครอบครัว หรือเรื่องธรรมดาของชีวิต”

มีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า เด็กหญิงมักประสบความรุนแรงและใช้ความรุนแรงในวิธีที่ต่างไปจากเด็กชาย ตัวอย่างเช่น เด็กชายมีแนวโน้มจะใช้ความรุนแรงต่อร่างกายเมื่อโกรธ เช่น ต่อยหรือเตะ ในขณะที่เด็กหญิงมักใช้ความรุนแรงทางวาจา เช่น ดุถูกเหยียดหยาม หรือทำร้ายทางจิตใจมากกว่า เด็กชายมีโอกาสถูกกระทำรุนแรงทางร่างกายมากกว่า เช่น ในการชกต่อยกัน ในขณะที่เด็กหญิงมีโอกาสตกเป็นเหยื่อการข่มขืนหรือละเมิดทางเพศได้มากกว่า นอกจากนี้ ความรุนแรงบางรูปแบบก็ถูกมองข้าม ซึ่งถือเป็นการเลือกปฏิบัติซ้ำสองต่อเด็กหญิง

การเลือกปฏิบัติซ้ำสอง
ในหลายประเทศ เด็กหญิงมักไม่มีเวลาทำการบ้านหรืออ่านตำราเพราะต้องใช้เวลากับการทำงานบ้านและเมื่อไปโรงเรียนก็จะถูกลงโทษอีก

11. มิตรภาพและความรัก

ความสำคัญของมิตรภาพ

ในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ เราย่อมต้องการเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตคนอื่นและรู้สึกเชื่อมโยงกับคนอื่น ในยามเป็นเด็กเล็ก การมีเพื่อนสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เด็กบางคนมีเพื่อนในจินตนาการ หรือมีสัตว์เลี้ยงหรือตุ๊กตาตัวโปรด เป็นเพื่อนสนิท ความต้องการเพื่อนดำรงอยู่ต่อมาเมื่อเราเติบโตเป็นวัยรุ่นและเริ่มค้นหาตัวเอง เพื่อนเป็นคนสำคัญในการก่อร่างสร้างบุคลิกภาพของเรา และสนับสนุนเราในแบบที่เราเป็น จนกระทั่งเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ การมีเพื่อนก็ยังสำคัญอยู่นั่นเอง

เพื่อน คือคนที่ยังชอบเราอยู่แม้เราจะทำผิดพลาด เขาคือคนที่จะฟังเรา บอกความจริงกับเรา สนับสนุนการตัดสินใจของเรา และเตือนเมื่อเราทำตัวไม่เหมาะสม



เพื่อนหัวเราะกับเราและแบ่งปันความทุกข์โศกกับเรา พวกเขาอยู่เคียงข้างและร่วมสนใจสิ่งต่าง ๆ กับเรา พวกเขาเถียงกับเรา คอยกระตุ้นสมองของเราให้คิด เพื่อนคือคนที่เรายอมบอกความลับ ความหวัง ความปรารถนา หรือความรู้สึกต่าง ๆ ในใจให้

การมีเพื่อนคือ ระบบการช่วยเหลือสนับสนุนตัวเองของมนุษย์ เมื่อเราสามารถพึ่งพาเพื่อนได้ เราก็รู้สึกปลอดภัย รู้สึกว่าได้รับความรัก และรู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตใคร

บางคน เพื่อนยอมรับและช่วยเหลือเรา บางครั้งพวกเขาก็ช่วยเราเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ทำกับข้าวให้กิน ขนไปเที่ยว ช่วยทำงานบ้าน ช่วยมารับเมื่อเราต้องการ เพื่อนอยู่เคียงข้างเรา เพื่อให้ข้อแนะนำกับเรา เพื่อฟังเรา และเพื่อให้เราได้ซับไหล่เขาแล้วร้องไห้ในยามทุกข์ มิตรภาพจะช่วยให้เรารู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น และเดี๋ยวายน้อยลงเสมอ



เพื่อนมีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กในวัยเรียนมาก มีงานวิจัยที่บ่งชี้ว่า เด็กที่ไม่มีเพื่อนมักมีปัญหา ด้านจิตใจและอารมณ์ต่อไปในอนาคต มิตรภาพให้อะไรกับเด็ก ๆ มากกว่าการมีคนคอยเล่นด้วย

มิตรภาพช่วยให้เด็กได้พัฒนาทางอารมณ์และความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ในการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมหลายประการ เช่น การสื่อสาร การร่วมมือ และแก้ปัญหา การมีเพื่อน ช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ตนเอง และตอบสนองกับอารมณ์ของคนอื่น การมีเพื่อนให้โอกาส ให้เด็กได้คิด และสามารถจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้

การมีเพื่อนส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก ๆ ด้วย เด็ก ๆ มักมีทัศนคติที่ดีกับโรงเรียนและการเรียนรู้เมื่อ เขามีเพื่อนที่โรงเรียน กล่าวโดยสรุปก็คือ เด็ก ๆ ได้รับประโยชน์ใหญ่หลวงจากการมีเพื่อนที่ดี มิตรภาพ เป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโต พัฒนาความมั่นใจในตนเองและทักษะทางสังคมที่จำเป็น ณ วินาทีนี้ ในฐานะเด็ก และในวันต่อ ๆ ไปในฐานะผู้ใหญ่

ดู Millie Ferrer and Anne Fugate

คณะทำงาน



ริต้า เออร์เบน (เยอรมันนี)

ริต้าเกิดในปีพ.ศ. 2498 และเคยอาศัยอยู่ในเมืองโคโลญจน์ก่อนจะย้ายมายังออโรวิลล์ อินเดียนได้เมื่อปีพ.ศ. 2551 เธอจบศึกษาด้านครุศาสตร์และนิเทศศาสตร์ และทำงานด้านการศึกษามาเป็นเวลา 10 ปีก่อนจะเปลี่ยนไปทำงานด้านสื่อสารมวลชน โดยเป็นนักข่าวสิทธิมนุษยชนและสังคมการเมืองให้แก่สถานีโทรทัศน์และวิทยุ (ARD และ ZDF) ในช่วงปีพ.ศ. 2536-2551 “ตลอด 15 ปีที่ฉันทำงานในพื้นที่สงครามทั่วโลก ฉันได้เรียนรู้ว่าเราไม่อาจใช้ความรุนแรงหรือแม้แต่วิทยาศาสตร์ การปฏิบัติ หรือการสอนศาสนาเพื่อให้ได้มาซึ่งสันติภาพ สันติภาพนั้นอยู่ในตัวของเราเอง และการทำหนังสือชุดนี้คือก้าวแรกของฉัน”



แอสตริด คัมเมอร์ (เยอรมันนี)

แอสตริดเกิดในปีพ.ศ. 2513 ในเมืองเว็รน์เฮม และศึกษาต่อในวิทยาลัยการศึกษาในกรุงเบอร์ลิน เธอเคยทำงานในโรงเรียนเด็กหญิงที่ลอนดอนเป็นเวลาหนึ่งปี นับแต่ปีพ.ศ. 2538 แอสตริดใช้ชีวิตอยู่ในออโรวิลล์และมีส่วนร่วมกับโครงการด้านสังคมวัฒนธรรมจำนวนมาก “ฉันคิดว่าเราจำเป็นต้องตระหนักในตัวเอง อารมณ์ของเรา พลังของเรา และวิถีการสัมพันธ์กับผู้อื่นของเรา ฉันไม่เคยเรียนเรื่องเหล่านี้ในโรงเรียน และคิดว่าเด็ก ๆ น่าจะดำเนินชีวิตได้ดีกว่าหากได้รับการสอนให้รู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้น ผลของการเรียนน่าจะทำให้เรามีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างสันติมากขึ้น”



เอมานูเอล สแกนเชียนี (อิตาลี)

เอมานูเอลเกิดในปีพ.ศ. 2509 ในเมืองมิลาน เขาเริ่มเป็นนักวาดภาพประกอบตั้งแต่อายุ 16 ปี และใช้เวลาตลอด 12 ปีหลังจากนั้นวาดภาพประกอบให้หนังสือเด็กและการ์ตูนแสดงความคิดเห็นซึ่งเป็นธุรกิจของครอบครัว เอมานูเอลย้ายไปอยู่เมืองออโรวิลล์เมื่อปีพ.ศ. 2538 และยังคงทำงานวาดภาพประกอบให้หนังสือที่ผลิตโดยโครงการที่ส่งเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืน การศึกษา และสิ่งแวดล้อมจำนวนมาก



โอลิเวอร์ เจ เวเบลท์ (เยอรมันนี)

โอลิเวอร์เกิดในปีพ.ศ. 2511 ที่เมืองไฮเดลเบิร์ก เขาเริ่มประกอบอาชีพด้วยการเป็นนักการเงินในธุรกิจขายส่งในนินยอร์ค และต่อยอดด้วยธุรกิจโทรศัพท์มือถือ ธุรกิจด้านกราฟฟิกและเทคโนโลยีการสื่อสาร โอลิเวอร์มีส่วนร่วมในการพัฒนาบุคคลมากกว่า 20 ปีและเคยสอนการใช้ซอฟต์แวร์ให้ผู้คนหลายร้อย ปัจจุบันเขาอาศัยอยู่ในออโรวิลล์มาได้กว่า 2 ปีแล้ว “สำหรับผม ชีวิตเราสำคัญที่การตระหนักในตนเอง แม้มันอาจไม่ได้ป้องกันเราจากการทำผิดพลาดได้เสมอไป แต่ก็พื้นฐานสำหรับการเปลี่ยนแปลงได้ มนุษยชาติกำลังอยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ การเพาะเมล็ดพันธุ์นี้ให้แก่เด็ก ๆ เพื่อให้เขาเป็นส่วนหนึ่งของโลกที่ดีขึ้นและปราศจากความรุนแรงคือสิ่งที่เราต้องทำ”



ราล์ฟ วิลลิงเกอร์ (เยอรมันนี)

“สันติภาพที่ยั่งยืนยาวต้องมาจากสันติภายในตัวเรา การเดินทางผ่านพื้นที่ความขัดแย้งมากมายทำให้ผมได้พบกับเยาวชนที่จัดการรณรงค์เพื่อสันติภาพแม้จะถูกข่มขู่เอาชีวิต พวกเขาสามารถปลุกพลังสันติที่ฝังแน่นอยู่ในตัวเรา และสร้างแรงบันดาลใจให้เราด้วยความกระตือรือร้นและหาญกล้าของพวกเขา การเสริมสร้างความเข้าใจและความแข็งแกร่งให้แก่พลังสันติภายในตัวนั้นมีความสำคัญมาก ผมหวังว่าครู นักการศึกษา และพ่อแม่ทั่วโลกจะกระทำเช่นนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยความช่วยเหลือจากคู่มือชุดนี้ ลูก ๆ ของผมเองก็ชอบใจป้าปาย แคริกี้ และเจ้าสิ่งอื่น่มากทีเดียว”



เอส มหาสิงาม (อินเดีย)

“ผมดีใจที่ได้เป็นส่วนเล็ก ๆ ของโครงการการกุศลที่เปี่ยมไปด้วยจินตนาการนี้ แม้จะเป็นบทบาทที่เล็กมากเหมือนเช่นกระรอกในรามเกียรติ์ก็ตาม โครงการนี้ช่วยให้เด็กและเยาวชนซื้อสัตย์ต่อตนเอง หลีกเลียงความรุนแรง และตั้งมั่นจึงอยู่อย่างปรองดองทั้งภายในครอบครัว ชุมชน และโลกใบนี้

ผมขอขอบคุณริต้าที่ได้ให้โอกาสผมทำงานตอบสนองความมุ่งหมายอันสูงส่งนี้ด้วย”



มาเรีย เดชชามปาราดอส อัสนาร์ อาร์เซ (สเปน)

“ฉันได้แรงบันดาลใจจากการเป็นส่วนหนึ่งของหนังสือทรงคุณค่าทางการศึกษาเล่มนี้ ประเด็นนี้มีความสำคัญและสอดคล้องกับสถานการณ์โลกปัจจุบัน และวิธีการของผู้เขียนก็ครอบคลุมใจความครบถ้วน

การแปลหนังสือเป็นภาษาสเปนจะช่วยให้ผู้คนจากวัฒนธรรมเดียวกันกับฉันได้เข้าใจรากเหง้าของวิถีอันรุนแรงของเรา เช่น ความรุนแรงทางเพศ และรู้จักผืนถึงโลกที่ดีกว่า”

เกี่ยวกับออโรวิลล์

ผู้เขียนและผู้มีส่วนร่วมกับการโครงการนี้เกือบทั้งหมดใช้ชีวิตอยู่ในออโรวิลล์

ออโรวิลล์ได้รับการจัดตั้งให้เป็นเมืองสากลโดยหญิงสัญชาติฝรั่งเศสชื่อ เมียรา อัลฟาซซา ผู้เป็นที่รู้จักกันในนาม “คุณแม่” เยาวชนซึ่งเป็นตัวแทนของ 124 ชาติและทุกรัฐในอินเดีย ได้มาร่วมกันสถาปนาและรับรองธรรมนูญเมืองอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2511 จากการนัดหมายขององค์การยูเนสโก

วัตถุประสงค์ของออโรวิลล์ คือเพื่อการตระหนักในเอกภาพของมนุษย์ท่ามกลางความหลากหลาย ณ วันนี้ ออโรวิลล์ได้รับการยอมรับว่าเป็นการทดลองระดับสากลทางการต่อเอกภาพของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลง ความตระหนักรู้ การดำรงอยู่อย่างยั่งยืน และความต้องการของมนุษยชาติด้านวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม สังคมและจิตวิญญาณในอนาคต แห่งแรกและแห่งเดียว

เมืองออโรวิลล์ตั้งอยู่ในอินเดียตอนใต้ ผู้คนจาก 45 ประเทศ จากทุกกลุ่มอายุ (ทารกถึงวัยชราเกิน 80 ปี วัยเฉลี่ยราว 30 ปี) จากทุกชนชั้น ทุกภูมิภาคที่มาจากและทุกวัฒนธรรม ได้มาอยู่เป็นตัวแทนของมนุษยชาติทั้งหมด ประชากรเมืองนี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยปัจจุบันมีจำนวนประมาณ 2,160 คน ซึ่งหนึ่งในสามเป็นชาวอินเดีย ออโรวิลล์เป็นต้นแบบต่อสันติภาพและความเข้าใจอันเป็นเอกลักษณะนี้ ตัวเมืองยังคงขยายต่อและในระยะยาวก็มีแผนการรองรับประชากรถึง 50,000 คน องค์การยูเนสโกและประชาคมยุโรปเป็นหนึ่งในหลายกลุ่มที่สนับสนุนวัตถุประสงค์ของออโรวิลล์

“ออโรวิลล์ต้องการเป็นเมืองสากล ซึ่งชายและหญิงจากทุก ๆ ประเทศสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างสันติ และปรองดองอย่างก้าวหน้า โดยก้าวผ่านความเชื่อ การเมือง และสัญชาติไปได้ เป้าหมายของออโรวิลล์ ก็คือการตระหนักในเอกภาพของมนุษย์”

เมียรา อัลฟาซซา



ความฝัน

ควรจะมีสักแห่งบนโลกนี้ ที่ซึ่งไม่มีรัฐใดสามารถอ้างสิทธิเป็นเจ้าของได้แต่เพียงผู้เดียว สถานที่ซึ่งมนุษย์ผู้ปรารถนาดีและสัจซื่อในความปรารถนาจะสามารถอาศัยอยู่ได้อย่างเสรีในฐานะพลเมืองโลกผู้เชื่อฟังเพียงอำนาจหนึ่งเดียว ซึ่งคือสัจจะ สถานที่แห่งสันติ มิตรภาพ ความปรองดอง ซึ่งสัญชาติญาณแห่งการต่อสู้ของมนุษย์จะได้รับการใช้เพียงเพื่อเอาชนะเหตุแห่งทุกข์ ก้าวผ่านความอ่อนแอและเพิกเฉย และเพื่อมีชัยต่อข้อจำกัดและความไร้สมรรถภาพของตน เป็นสถานที่ซึ่งความต้องการของจิตวิญญาณและความเอาใจใส่ต่อความก้าวหน้า มีศักดิ์สูงกว่าความพึงใจต่อกิเลสและความปรารถนา การแสวงหาความเพลิดเพลิน และความพึงใจในวัตถุ

ในสถานที่แห่งนี้ เด็ก ๆ จะสามารถเติบโตและพัฒนาได้อย่างสมบูรณ์ โดยไม่สูญเสียความสัมพันธ์กับจิตวิญญาณของตน การศึกษา ณ ที่นี้มีไว้เพื่อให้ผ่านการสอบและได้รับประกาศนียบัตรหรือตำแหน่ง หากเพื่อเสริมสร้างศักยภาพที่มีและนำมาซึ่งศักยภาพใหม่ ในสถานที่แห่งนี้ ยศถาบรรดาศักดิ์และตำแหน่งจะถูกแทนที่ด้วยโอกาสที่จะรับใช้และจัดการ ความต้องการของร่างกายจะได้รับการสนองตอบอย่างเสมอภาคสำหรับทุกคนและแต่ละคน ในองค์กรทั่วไป ผู้ที่เหนือกว่าทางปัญญา ความงามทางจิตใจ และจิตวิญญาณ จะได้แสดงออกซึ่งมิใช่โดยการทวิอำนาจและความพึงพอใจ หากโดยการทวิของหน้าที่และความรับผิดชอบของตน

ความงามทางศิลปะทุกรูปแบบ ทั้งภาพวาด งานปั้น ดนตรี วรรณกรรม จะมีพร้อมสำหรับทุกคนอย่างเท่าเทียม โอกาสที่จะแบ่งปันความพึงใจจากงานศิลปะจะถูกจำกัดก็เพียงโดยศักยภาพของแต่ละคนที่สามารถจะซึมซับ มิใช่ด้วยตำแหน่งแห่งที่ทางสังคมหรือฐานะทางการเงิน

สำหรับสถานที่ในอุดมคตินี้ เงินจะมีได้เป็นเจ้าผู้ทรงอำนาจสูงสุด คุณความดีของบุคคลจะมีความสำคัญกว่าราคาจากความร่ำรวยทางวัตถุและตำแหน่งทางสังคม งานจะมีไว้มีอยู่เพื่อเป็นหนทางเลี้ยงชีพ หากเป็นหนทางการแสดงออกตนเอง พัฒนาศักยภาพของตน พร้อม ๆ กับเพื่อรับใช้ส่วนรวม ซึ่งจะต้องให้พื้นที่ทำงานแก่แต่ละคน และให้ทุกคนสามารถยังชีพได้

กล่าวโดยสรุปแล้ว สถานที่แห่งนี้ จะเป็นที่ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ซึ่งมักตั้งอยู่บนพื้นฐานของการต่อสู้แข่งขัน ถูกทดแทนด้วยความสัมพันธ์แห่งการเลียนแบบเพื่อสิ่งที่ดีขึ้น เพื่อความร่วมมือซึ่งกันและกัน และเพื่อภราดรภาพที่แท้

เมื่อยรา อัลฟาซซา

