

ครุฑีต้องมีอีคิว

ช่วงเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ผมได้มีโอกาสไปจัดการอบรมเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการกับอุปสรรคและปัญหาด้วยเทคนิคความฉลาดทางอารมณ์ รวมทั้งการสร้างสรรควิธีคิดด้านบวก แก่คุณครูหลายท่าน หลายโรงเรียน ในเขต กทม. โดยเราจัดกันที่โรงเรียน เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้าแควสุขาภิบาล 3 นี้เอง

ที่จริงจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ครุส่วนใหญ่มักจะเรียนรู้ประเด็นของความฉลาดทางอารมณ์ได้ดีทีเดียว แต่เวลานำไปปฏิบัติจริง ๆ นั้นต่างหากที่จะเกิดปัญหา เพราะส่วนใหญ่จะทำไม่ได้อย่างที่เรียนกันมาจากการอบรม หัวข้อการอบรมไม่ว่าจะเป็นการฝึกคิดด้านบวก การจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้สร้างสรรค์จึงเป็นสิ่งที่ ยากลำบาก โดยเฉพาะในช่วงแรก ๆ แต่ในการอบรมครั้งนี้ ก็ทำให้ผมรู้สึกว่ามีคุณครูจำนวนมากทีเดียวที่สามารถ เรียนรู้และนำไปทดลองใช้กับตนเองอย่างได้ผล

ใช่แล้วครับ ขอเพียงแค่ “ทดลองใช้” ก็พบว่าวิธีการคิดและปฏิบัติตามแนวทางของความฉลาดทาง อารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่พลิกผันชีวิตได้อย่างไม่น่าเชื่อ

คุณครูท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เธอมีท่านผู้อำนวยการโรงเรียน ซึ่งพูดจาไม่สร้างสรรค์ ล่าสุดทางโรงเรียนได้ ส่งเธอไปอบรมในหลักสูตรเกี่ยวกับการเรียนการสอนเป็นเวลาหลายวัน ครั้นกลับมาทำงานก็ได้รับการร้องขอให้ช่วย เล่าความรู้และสิ่งที่ได้จากการอบรมให้ฟัง

เล่าให้ฟังนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยากแต่เล่าเสร็จแล้วนี่ซิ
“อะไรกัน ไปอบรมตั้งหลายวันได้กลับมาแค่นี้เองหรือ” ท่านผู้อำนวยการอุทาน
“ก็ ผอ. ส่งคนโง่ไปเรียนนี่คะก็เลยได้มาแค่นี้” เธอตอบแบบประชดประชัน ประโยคของ ผอ. ที่พูดออกมา นั้น ไม่น่าฟังก็จริง แต่เธอ คือคุณครูท่านนี้ มีทางเลือกอื่น ๆ บ้างไหม ในการตอบสนอง

การตอบสนอง ต่อคำพูดด้านลบของ ผอ. ไปรูปแบบดังกล่าวเราเรียกว่าเป็นการสร้างสถานการณ์ที่ “แพ้ทั้ง คู่” ครุเองก็เกิดความไม่พอใจแรงใน ผอ. ก็ไม่ชอบหน้าหนักยิ่งขึ้น สุดท้ายเลยไม่มีใครได้อะไร (นอกจากความสะใจ ที่กินไม่ได้)

คุณครูท่านนี้เลยได้รับการบ้านให้ตอบสนองในแบบ “ชนะทั้งคู่” ซึ่งก็หมายความว่า เมื่อถูกตำหนิหรือ แนะนำจาก ผอ. ท่านนี้ ก็ให้ทดลองที่จะน้อมรับมาใช้ปรับปรุงการทำงาน ประโยคอย่างเช่น “หนูจะปรับปรุงงานขึ้น นี้” (เมื่อได้รับคำแนะนำว่ายังเป็นงานที่ไม่สมบูรณ์) น่าจะช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นกว่าการบอกว่า “หนูทำได้แค่นี้”

คุณครูต้องฝึกการจัดการกับอารมณ์ด้านลบโดยเฉพาะความโกรธ วิธีที่ง่ายที่สุดในการจัดการ กับความโกรธหรือไม่พอใจคือการมองปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่น่าพอใจว่ามี “อาจมีข้อดี”

ครุวันดีคุณครูอีกท่าน เธอได้เอาเทคนิคของการสงบอารมณ์นี้ไปใช้ครับ

วันหนึ่งคุณครูวันดี เธอต้องทำงานจนมืดค่ำ ด้วยความเป็นห่วงลูกเธอเลย ซ้ำกับข้าวจากร้านแถวโรงเรียน เพื่อเตรียมเอาไปฝากลูกชายที่บ้าน ทั้งนี้ด้วยความรู้สึกเป็นห่วงเพราะลูกคนนี้ คงหิวเนื่องจากแม่กลับบ้านผิดเวลา เลยไม่ได้ทำกับข้าวให้กินเหมือนเคย

ครั้นพอเทกับข้าวให้ลูกกินนั่นเองก็เกิดเรื่อง

ลูกชายไม่ชอบกับข้าวที่ซื้อมา โดยบอกว่าไม่อร่อย กินไม่ลง

ถ้าเป็นคุณครูจะรู้สึกอย่างไร อุดสาห์ซื้อกับข้าวมาด้วยความ เป็นห่วง แต่ลูกเรากลับบอกว่ากินไม่ลง มันน่า โกรธไหม? เรียกว่าถ้าเป็นหนังไทยคงต้องด่ากันสักยกเป็นแน่

แต่คุณครูวันดี เธอทดลองจะไม่โกรธและมองในแง่ดีว่า “มันอาจจะดีก็ได้”

ครุวันดีถามลูกว่า “แล้วลูกจะทำอย่างไร”

"ลูกจะทำยาปลากระป๋องแล้ว จะเจียวไข่ด้วย"

พูดแล้ว ลูกชายเธอก็ลงมือเปิดปลากะป๋องใส่เครื่องเคียงต่าง ๆ และก็เจียวไข่ ด้วยตนเอง สุดท้าย แม่ลูกคู่นี้เลยนั่งกินยาปลากระป๋องและไข่เจียวอย่างเอร็ดอร่อย

ครวันดี เธอเล่าว่าตอนแรกนั้นเธอไม่เชื่อว่า ลูกจะทำกับข้าวได้แต่พอเหตุการณ์วันนี้ผ่านไป เธอกลับรู้สึกเชื่อมั่นว่าลูกเธอนั้นพึ่งพาตนเองได้ มากกว่าที่เธอคิด เหตุการณ์จึงกลับกลายเป็นว่า เรื่องที่คล้ายๆ กับจะเลวร้าย ก็กลับกลายเป็นเหตุการณ์ด้านบวกได้

ที่จริงคนเราสามารถเลือกบทบาทของตนเองได้ทั้งสิ้น ครั้นเมื่อเลือกบทบาทแล้ว ก็จะนำไปสู่ตอนจบที่แตกต่างกัน หากเลือกที่จะใช้ความสงบ ค่อยๆ ใช้สติปัญญา หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ หรือความสะใจเข้าจัดการกับปัญหา เมื่อนั้นเราจะพบผลลัพธ์ที่ดี (แน่นอนบางอย่างอาจต้องรอเวลาสักหน่อยไม่ใช่ปัจุบันก็จะมีทางออกเลย)

ในการสอนเด็กอนุบาลและประถมให้จัดการกับอารมณ์ตนเองและมีวิธีการแก้ไขปัญหานั้นอาจทำได้ในเวลาปกติ แต่เมื่อเกิดเหตุการณ์หรือปัญหาขึ้นมาจริง ๆ เช่น การทะเลาะหรือความขัดแย้ง ครูก็ควรถือเป็นโอกาส อันดีในการสอนเด็กให้เข้าใจถึงทักษะในการควบคุมตนเอง และจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ **คุณครูที่เข้าใจวิธีคิดชนิดนี้ได้ จึงอาจนำไปใช้ทั้งในโรงเรียนกับเด็กๆ และที่บ้านกับคนใกล้ชิด**

เพราะครูที่มีนั้นอีคิวนั้น สามารถใช้อีคิวได้ในทุกที่นั่นเอง

โดย: นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง

ขอบคุณ: วารสารเพื่อการศึกษาและการเรียนรู้บนโลกออนไลน์