

เคล็ดลับในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับบุตรหลาน

โดย นีล เอ็มส์ (School Director)

สวัสดีครับ.... ผมคิดว่าผู้ปกครองหลายท่านน่าจะยังพอจำกันได้ว่า การแสดงธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์อ้อม โร ภิกขุ ครั้งก่อนที่โรงเรียนของเรา ท่านได้ถ่ายทอดเรื่องราวของศิลปินตลกชาวอเมริกัน ที่ชื่อ หลุยส์ ซี เค เกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และเหตุผลที่เขาไม่ซื้อสมาร์ทโฟนให้กับลูกสาวที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น เรื่องมีอยู่ว่า คิววันหนึ่ง ขณะที่หลุยส์กำลังขับรถกลับบ้าน เขาได้ยินเสียงเพลงๆ หนึ่ง ซึ่งเป็นเพลงในช่วงชีวิตวัยรุ่นของเขา ร้องโดย บรูซ สปริงส์ทีน (ศิลปินนักร้อง นักแต่งเพลงและนักเล่นกีตาร์ชาวอเมริกัน) แ่วดั่งมาจากวิทยุในรถยนต์ เสียงเพลงทำให้หลุยส์จมลึกและตกอยู่ในความทรงจำของอดีต ในช่วงชีวิตวัยรุ่นอันแสนจะลำบากและเต็มไปด้วยความวิตกกังวล ภาพและอารมณ์ความรู้สึกแห่งอดีตผุดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง จนเขาต้องหยุดรถและเอามือป้องปากเพื่อสะอื้นร้องไห้ จากนั้นหลุยส์สรุปกับตัวเองว่า “ฉันต้องการให้ลูกๆ มีประสบการณ์เหมือนกับฉันในอดีต ” พระอาจารย์อ้อม โรได้กล่าวว่า “ นั่นไม่ได้หมายความว่า หลุยส์เป็นพ่อที่ใจร้ายที่ต้องการให้ลูกได้พบกับความลำบากและความกังวล หากแต่แท้จริงแล้วเขาไม่ต้องการให้ลูกพลาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความลำบากและความกังวลต่างๆ ในชีวิตของพวกเขา เพราะเพียงแคเราหยิบโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรืออุปกรณ์สื่อสารแบบหน้าจอต่างๆ ขึ้นมา มันก็สามารถทำให้เราไขว่เขวและหลบหนีปัญหาต่างๆ ที่เราไม่ต้องการเผชิญหน้าเป็นการชั่วคราวได้ในทันที ”

นอกจากเรื่องที่ว่า เราควรซื้อสมาร์ทโฟนให้ลูกหรือไม่? แล้ว พระอาจารย์อ้อม โร ยังได้พูดถึงเรื่องความสำคัญของ การสร้างภูมิคุ้มกัน ให้กับเด็กเริ่มตั้งแต่อายุยังน้อย ซึ่งเป็นประเด็นที่มีความน่าสนใจ และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ผลงานวิจัยและการศึกษาค้นคว้าได้แสดงให้เห็นว่า มนุษย์ต้องพึ่งระวัง ไม่ประมาทต่อพฤติกรรมและนิสัยของตัวเอง ที่อาจส่งผลให้โอกาสสำคัญต่างๆ ในชีวิตของตนหลุดลอยไป

ตอนนี้หลายท่านคงอยากทราบแล้วนะครับว่า เจ้าความยืดหยุ่นที่ผมกำลังจะพูดถึงไปนี้มันคืออะไรรกันแน่? “ ภูมิคุ้มกัน ” ในที่นี้ผมไม่ได้หมายถึง ความสามารถในการกลืนน้ำตาไม่ให้ร้องไห้เมื่อหกล้มและบาดเจ็บ หรือความสามารถที่จะทำอาหารรับประทานเองได้เมื่อไม่มีแม่ครัวหรือแม่บ้าน หรือการใช้รถจักรยานแทนรถยนต์เมื่อไม่มีรถยนต์ใช้งาน แต่ผมหมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตัวเองเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความลำบาก ความทุกข์และความผิดหวังอย่างมีทักษะ นอกจากนั้นแล้วผมยังหมายถึง การพยายามทำจิตใจให้มั่นคง หนักแน่น รู้เท่าทัน เมื่อมีเรื่องภายนอกมากระทบจิตใจหรือเมื่อมีความสับสนภายในจิตใจของตนเอง ในตอนนี้ผมคิดว่าหลายท่านคงจะเห็นด้วยกับผมแล้วนะครับว่า ทักษะดังกล่าวเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ ที่เราควรที่จะพัฒนาและเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้

ผู้เชี่ยวชาญมีคำตอบที่ชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับ ปัจจัยที่ไม่ได้ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก แต่กลับเป็นตัวทำลายภูมิคุ้มกัน นั่นก็คือ “ การเลี้ยงดูลูกแบบไขว่เขวในหิน ประคบประหงมตามใจลูกมากเกินไป ” หรือ “ Over-parenting ” จากผลการสำรวจความคิดเห็นของคุณครูชาวออสเตรเลีย โรงเรียนนักจิตวิทยาและผู้ให้คำปรึกษา พบตัวอย่างของผู้ปกครองที่มีแนวโน้มในการเลี้ยงดูลูกแบบไขว่เขวในหิน ประคบประหงมตามใจลูกมากเกินไปเป็นจำนวนมาก ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ของเด็กชายวัย 16 ขวบ ยังคงต้องจัดเตรียมอาหารพิเศษให้กับลูกชายเพื่อนำติดตัวไปกินในงานเลี้ยงสังสรรค์ต่างๆ เพราะว่า ลูกชายเป็นคนกินยาก เลือกรับประทาน หรือแม่ของเด็กหญิงวัย 8 ขวบ ไปทะเลาะมีปากเสียงกับเพื่อน

ของลูกบริเวณสนามเด็กเล่น หรือผู้ปกครองร้องขอให้ทาง โรงเรียนจัดชั้นเรียน ให้ลูกได้เรียนห้องเดียวกับ กับเพื่อนสนิท เป็นต้น

ดาร์เรน สตีปส์ นักจิตวิทยาการศึกษา กล่าวว่า “ เด็กที่ถูกจัดตารางชีวิตอย่างเต็มเหยียด เด็กที่ไม่ได้รับอนุญาตให้เป็นอิสระ พ่อแม่ที่คอยรบกวนวุ่นวายกับชีวิตในวัยเด็กของลูกมากเกินไป พ่อแม่ไม่ปล่อยให้ ลูกได้เรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเอง เราจึงเห็นตัวอย่างของเด็กวัยรุ่น ที่ไม่สามารถยอมรับผลจาก การกระทำของตัวเองเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ นั่นก็เป็นเพราะว่า พ่อแม่จะคอยออกมาปกป้องแก้ต่างให้พวก เขา ”

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า ผลของการเลี้ยงลูก ในวัยเด็กแบบ “ Over-parenting ” จะส่งผลให้เด็กเป็น ผู้ขาดภูมิคุ้มกัน ขาดทักษะที่จำเป็น ในการใช้ชีวิต มักแสดงความเป็นเจ้าของค่อนข้างมากและมี สามัญสำนึกเรื่องความรับผิดชอบน้อย นอกจากนั้นแล้ว เขาวชนกลุ่มนี้จะมีอารมณ์แปรปรวน ชอบใช้ อารมณ์ในการตัดสินปัญหา มีความคาดหวังว่าทุกอย่างจะต้องเป็นตามที่พวกเขาคิดและจะต้องได้ในสิ่ง ที่พวกเขาต้องการเสมอ

โดยธรรมชาติของความเป็นพ่อเป็นแม่ เราต้องการที่จะปกป้องลูกให้พ้นจากความเจ็บปวดและ อุปสรรคความยากลำบากต่างๆ ซึ่งแน่นอนว่ามันเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ใจให้ยอมรับได้ เมื่อเราเห็นลูก กำลังเกิดความกังวล สับสน ว้าวุ่นและอารมณ์เสีย แต่ในบางครั้งเราจำเป็นต้องรักษาสสมดุลของ สัญชาตญาณความเป็นพ่อแม่ด้วยการคำนึงถึงประโยชน์ที่ลูกจะได้รับมากที่สุด ดร. ไมเคิล คาร์-เครก ผู้ เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงดูเด็ก ได้เตือนถึงอันตรายของการเลี้ยงลูกให้สบายจนเกินไป

“ สิ่งที่เราคิดว่าดี น่าชื่นชม ที่เราแสวงหามาให้ลูกนั้น ก็เพียงเพราะว่าเราทุกคนต้องการให้สิ่งที่ดี ที่สุดกับลูกของเรา ในขณะที่สิ่งต่างๆ เหล่านั้นไม่ได้สอนอะไรให้กับลูกเราเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใน เรื่องความยืดหยุ่น แต่มันกลับเป็นการสร้างความอ่อนแอ เพราะบางและความไม่มั่นคง ให้กับเด็กๆ เมื่อ พวกเขาต้องออกจากบ้านไปสู่สังคมและโลกที่กว้างใหญ่ ”

พระอาจารย์อ้อม โร ได้กล่าวถึงกระแสความนิยมของผู้ปกครองที่จัดหาที่เรียนและกิจกรรมเสริม ต่างๆ ให้กับลูก ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์จนลูกไม่เหลือเวลาว่างพอที่จะเล่นอย่างเป็นอิสระ ผู้ปกครอง อาจจะคิดว่ามันง่ายเกินไปหากจะให้เด็กๆ ได้ออกไปเล่นตามอิสระเพียงอย่างเดียว นึกถึงภาพแห่งความ หลัง ในวันเก่าๆ ตอนที่พวกเราออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนๆ หลังจากที่รับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว และกลับเข้าบ้านอีกทีก็ตอนเวลาอาหารเย็น จริงๆ แล้วเรื่องที่เรปล่อยให้เด็กอยู่กับอุปกรณ์สื่อสารแบบ หน้าจอต่างๆ นี้ เป็นเรื่องที่เราต้องพูดกันยาวเลยทีเดียว ในโลกปัจจุบัน มีสิ่งรบกวนที่สามารถทำให้เรา วอกแวก ไขว่เขวและเสียสมาธิมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุปกรณ์สื่อสารหน้าจอแบบต่างๆ รวมถึง กระแสความนิยมในเรื่องการจัดหาการเรียนและกิจกรรมเสริมต่างๆ ในวันหยุดเพื่อให้เด็กไม่มีเวลาว่าง อันจะส่งผลให้เด็กมีความเสี่ยงที่จะเสีย โอกาสในการใช้ชีวิต การผจญภัยและการเล่นอย่างมีอิสระตาม จินตนาการ เด็กๆ จะเรียนรู้การจัดการกับความเบื่อหน่ายได้อย่างไร หากพวกเขาไม่ได้รับโอกาสให้ ผึกฝน?

แดเนียล คอยล์ นักเขียนหนังสือที่มียอดขายดีที่สุดในเรื่อง “The Talent Code” ได้เขียนในเวบ บล็อกของเขาว่า “ ผมขอเพิ่มความจริงที่ว่า แท้ที่จริงแล้วช่วงเวลาของการตื่นนอนต่อสู้อและล้มเหลวเป็นช่วง เวลาที่เราจะได้เรียนรู้อย่างมากมา โดยนักจิตวิทยาจะเรียกช่วงเวลาดังกล่าว “ Sweet Spot ” ซึ่งมีความหมายคือ จุดที่เด็กๆ กำลังใช้ขีดความสามารถสูงสุดของตัวเองและเกินความสามารถเล็กน้อย ซึ่ง

การตื่นรับต่อผู้และความล้มเหลวเป็นพฤติกรรมของการเสริมสร้างและการเชื่อมต่อใหม่ของเซลล์สมองของเด็กๆ ”

คอยล์ยังได้กล่าวเสริมว่า ในกรณีที่คุณต้องการแรงจูงใจ คุณควรคิดเสมอว่า การปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังไม่ได้หมายความว่า “ 1) พวกเขาได้พัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ และ 2) พวกเขาได้สร้างทักษะต่างๆ หากแต่ยังหมายถึง 3) คุณจะมีเวลามากขึ้น ในข้อเขียนทางวิทยาศาสตร์ ผมเชื่อว่านี่คือสิ่งที่เราเรียกว่า ชัยชนะ-ชัยชนะ-ชัยชนะ ! “

หากเราเห็นถึงประโยชน์ของการสร้างภูมิคุ้มกัน ให้กับเด็กๆ แล้ว ในฐานะผู้ปกครองและคุณครู เราจะสามารถร่วมมือกันทำอะไรได้บ้างเพื่อพัฒนาพวกเขาเหล่านั้น? เราจะต้อง ให้งานที่มีความยากและท้าทายกับเด็กๆ หรือเปล่า? ไม่ใช่ครับ.... ไม่ใช่อย่างแน่นอน....! เดี่ยวเรามาดูคำแนะนำบางส่วนจากบทความ หนังสือและจากวิธีที่เราปฏิบัติกันที่โรงเรียนเลยนะครับ

ปล่อยให้เด็กๆ ได้ลงมือทำ

เราต้องพยายามให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ตาม “กฎนิ้วโป้ง” : อย่าช่วยเหลือลูกในสิ่งที่พวกเขาสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัว การเก็บที่นอน การจัดเตรียมกระเป๋าให้นักเรียนให้พร้อมหรือทำแซนด์วิชด้วยตัวเอง การที่เรายื่นมือเข้าไปช่วยเหลือเด็กๆ นั่นคือการสอนให้เด็กไม่รู้จักการเป็นอิสระและการพึ่งพาช่วยเหลือตนเอง งานบ้านต่างๆ เป็นวิธีที่ดีสำหรับเด็กที่จะเรียนรู้ในเรื่องความรับผิดชอบ โดยที่เด็กจะเรียนรู้ได้ว่าเราทุกคนต่างมีหน้าที่ที่จะต้องทำ ซึ่งเราอาจจะอยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากทำ!

การตัดสินใจ

ส่งเสริมให้เด็กมีอิสระในการตัดสินใจ โดยการให้ทางเลือก เราควรพยายามที่จะให้ทางเลือกกับเด็กๆ แทนการออกคำสั่งที่เรามักใช้บ่อยๆ เช่น “ไปอาบน้ำเดี๋ยวนี้ ” เราอาจจะลองเปลี่ยนเป็น “ หนูอยากอาบน้ำตอนนี้หรือหลังจากรับประทานอาหารเย็นดีคะ? ” การสื่อสารลักษณะเช่นนี้ เป็นการเตรียมความพร้อมและฝึกฝนเด็กเรื่องการตัดสินใจในอีกหลายๆ เรื่องที่กำลังจะตามมาและจะเพิ่มมากขึ้นตามอายุของเด็กอีกด้วย

เด็กๆ สามารถแก้ไขปัญหาและหาทางออกได้ด้วยตนเอง (..... ในบางครั้ง!)

เราไม่ควรรีบเข้าไปแทรกแซงเมื่อพี่น้องมีการโต้เถียงกัน หรือนักเรียน ในชั้นเกิดทะเลาะเบาะแว้งกัน เพราะการเข้าไปแทรกแซงจะลดความสามารถในการแก้ไขปัญหาของพวกเขา เช่นถ้าคุณพ่อเข้าไปเกี่ยวข้องในการแก้ไขปัญหาเป็นประจำ ลูกๆ ก็จะคาดเดาได้ว่าเมื่อมีปัญหากัน เดี่ยวคุณพ่อก็ต้องรีบเข้าไปช่วยจัดการแก้ปัญหา แม้กระทั่งเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่แน่นอนว่าในบางครั้ง บางเหตุการณ์เราก็จำเป็นต้องเข้ามาแก้ไขปัญหาให้กับเด็กๆ เช่นเมื่อเราเห็นว่าเหตุการณ์นั้นยืดเยื้อและอาจเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง ในบางกรณีเราควรปล่อยให้สถานการณ์ ฝ่่าสั่งเกตดูอยู่ห่างๆ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจว่าพวกเขาควรที่จะต้องแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

การเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่ดี

เด็กจะมีพฤติกรรมแสดงออกตามตัวอย่างและประสบการณ์ที่พวกเขาได้เห็นจากผู้ปกครองญาติและคุณครู เพื่อจะได้เห็นภาพที่ชัดเจนมากขึ้น เราลองมาดูคำถามนี้กันนะครับ “ คุณพ่อคุณแม่มีวิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัวอย่างไร? “ ถ้าคำตอบของคุณคือ คุณเดินหนีไปด้วยอารมณ์โกรธและกระแทกประตูเสียงดังลั่น ขว้างปาข้าวของ โอ้ว..... ถ้าเป็นเช่นนั้น คุณพ่อคุณแม่มั่นใจได้เลยครับว่า ท่านจะได้เห็นภาพดังกล่าวที่มีนักแสดงตัวน้อยๆ เป็นผู้แสดง ให้เราดู !

คุณพ่อคุณแม่คะ/ครับ ขอขอบคุณสำหรับคำแนะนำนะคะ/ครับ แต่ว่า..... !

มันเป็นธรรมชาติที่เราจะคอยให้คำแนะนำหรือถามคำถามกับลูกๆ เช่น “แม่เคยบอกหลายครั้งแล้วนะ ว่าให้ดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว แต่หนูก็ไม่เคยฟังที่แม่พูด!” หรือ “ลูกแน่ใจนะว่าลูกไม่ได้ทำมันหายนะ?” หรือ “แม่บอก (เตือน) แล้วไง” การสื่อสารดังกล่าวมีโอกาที่จะปิดกั้นความสามารถของเด็กที่จะคิดอย่างสร้างสรรค์ การตอบลูกเพื่อแสดงการรับรู้ด้วยคำพูดต่างๆ เช่น “หรือลูก หรือคะ หรือครับ” “โอ้ว...น่าเสียดายจัง” จะเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้ใช้ความคิดของตัวเองและอาจนำไปสู่การแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง

สำรวจและยอมรับ อารมณ์ความรู้สึก

เด็กที่จะมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้นั้น อันดับแรกเด็กจะต้องทำความรู้จักกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ตามธรรมชาติก่อน เช่น การที่เราบอกเด็กที่กำลังร้องไห้ว่า “ไม่เป็นไรนะจ๊ะ มันก็แค่ตูกตาหมีเก๋ๆ ไม่เห็นจะต้องร้องไห้เลย” นั่นคือเราไปส่งเสริมให้เด็กผลัดกันและไม่ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง แทนที่เราจะใช้โอกาสสอนให้เด็กได้เรียนรู้และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ด้วยคำพูดเช่น “ลูกรักพี่หมีเท็ดดี้มากๆ เลยนะ” หรือ “แม่รู้ แม่เข้าใจนะว่าหนูกำลังเศร้า เสียใจ” เราควรแสดงบทบาทเพียงรับทราบถึงความรู้สึกของลูกโดยไม่ปฏิเสธหรือตามใจลูก ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้เด็กๆ รู้สึกได้ว่า เขามีพื้นที่ในการจัดการกับความรู้สึกของตัวเอง โดยมีคุณพ่อคุณแม่คอยรับฟัง โดยไม่ตัดสินพวกเขา

เคารพในการต่อสู้กับอุปสรรคของเด็กๆ

คุณพ่อคุณแม่รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องยากหรือไม่ครับที่จะต้องนั่งทนดูลูกพยายามเทนมออกจากขวดหรือเปิดฝาขวดโหลด้วยตัวเอง? ผมเดาว่าผู้ปกครองโดยส่วนใหญ่จะพูดว่า “เดี๋ยว แม่/พ่อ ทำให้ละ” หากเป็นเช่นนั้น เราได้ปิดกั้นโอกาสที่ลูกจะได้ฝึกการช่วยเหลือตัวเอง ในขณะนั้นเป็นที่เรียบร้อยแล้วครับ ในทางตรงกันข้ามเราควรใช้คำพูดที่เป็นการส่งเสริมให้กำลังใจเพื่อให้เด็กเกิดการพัฒนา เช่น “มันอาจจะยากหน่อยนะคะลูก เพราะว่ามันหนัก แต่ถ้าหนูลองใช้สองมือช่วยกันประคองขวดนมดู แม่คิดว่ามันน่าจะง่ายขึ้นนะคะ ลองดูนะลูก....!” หรือ “ลองเปิดก๊อกให้น้ำอุ่นไหลผ่านฝาขวดสักครู่ลูก มันจะช่วยให้น้ำเปิดฝาขวดออกได้ง่ายขึ้นนะคะ” นี่ก็เป็นอีกวิธีการที่จะช่วยฝึกฝนเด็กๆ ในเรื่องความอดทน ได้เรียนรู้และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตัวเอง

จำกัดเวลาหน้าจอ

หากเด็กๆ ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากเกินไป จะทำให้ขาดการออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ประสาทสัมผัสและการรับรู้ต่างๆ ก็จะเซื่องช้า หงุดหงิด อยู่ไม่นิ่ง นอกจากนั้นแล้วยังจะส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว เราควรเริ่มการสร้างข้อตกลงร่วมกันกับเด็กๆ ว่าจำนวนเวลาหน้าจอที่เหมาะสมต่อสัปดาห์ควรเป็นเท่าใด (หลังจากนั้นต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด) ข้อตกลงที่สร้างขึ้นโดยการมีส่วนร่วมของเด็กจะช่วยลดเวลาที่พวกเขาจะอยู่กับคอมพิวเตอร์หรือโทรทัศน์ นอกจากนั้นแล้วยังเป็นการสอนเรื่องความรับผิดชอบ โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจอีกด้วย

เบื้อ... เป็นเรื่องธรรมดา

เป็นเรื่องที่เหนื่อยเอาการเหมือนกันนะครับ เวลาที่ลูกๆ เรียกร้องหรือแสดงความต้องการให้เรา เป็นเพื่อนเล่นกับพวกเขาอย่างไม่หยุดหย่อนและไม่จบสิ้น ในขณะที่ช่วงเวลาแห่งคุณภาพชีวิตและการเอาใจใส่ต่อพวกเขาก็มีความสำคัญไม่น้อย การที่เด็กเห็นพ่อแม่เป็นผู้ที่จะให้ความบันเทิงสนุกสนานได้ และพ่อแม่ต้องคอยตอบสนองความต้องการของลูกทุกครั้งนั้นไม่ถือว่าเป็นการสอนทักษะในการแก้ปัญหาที่ดีให้กับลูกนะครับ เช่นเดียวกันกับการจัดกิจกรรมเสริมให้เด็กหลังเลิกเรียนหรือในวันหยุดสุดสัปดาห์ หากผู้ปกครองจัดตารางเวลากิจกรรมที่แน่นเต็มเหยียดให้กับเด็ก สิ่งที่เด็กอาจจะได้คือการเรียนรู้การเข้าสังคมที่ดีและเรื่องอื่น ๆ แต่เด็กจะขาดโอกาสในการเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเองหรือออกไปสร้างทักษะทางสังคมและอารมณ์ที่เกิดจากการเล่นอย่างอิสระไม่มีแบบแผนกับเพื่อนๆ เล่นกับสัตว์เลี้ยง อ่านหนังสือ หรืออย่างง่ายๆ เลยก็คือ เมื่อเด็กรู้สึกเบื้อเขาก็จะได้เรียนรู้การจัดการกับความเบื้อของตัวเอง