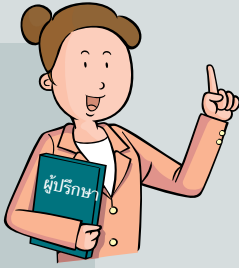


พ่อแม่



เดือนธันวาคม ปี2010 ครั้งแรก

ถึงแม้ว่าตอนนี้จะไม่มีความสัมพันธ์ฉันสามีภรรยาแล้วแต่



ในช่วงนี้จำนวนครอบครัวที่หย่าร้างมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ครอบครัวที่ประสบความยากลำบากถึงขั้นต้องหย่าร้างกันพยายามเพื่อชีวิตใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีบุตรที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะด้วยแล้ว หลังจากหย่าร้างกันแล้วก็ยังคงได้ชื่อว่าเป็นพ่อและแม่ ทำให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับการดูแลเลี้ยงดูบุตร



พ่อแม่ที่มีบุตรที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะต้องปรึกษาเรื่องเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรกันให้ดีกว่า
ไม่ว่าจะเป็นการปรึกษากฎหมายหรือการพิจารณาคดีการหย่าร้างก็ตาม (กฎหมายแพ่ง มาตรา 837, 843)
มาตรฐานการตัดสินใจในการเลี้ยงดูบุตร ต้องขึ้นอยู่กับความสุขและประโยชน์ของเด็กๆ
ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความสะดวกและความต้องการของพ่อแม่



บุตรจากครอบครัวที่หย่าร้างกันจะได้รับ
ความลำบากและมีปัญหาอย่างมากและบางครั้ง
ถึงเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่แล้วอาจส่งผลให้เลียนแบบการหย่าอีกก็ได้
นี่ไม่ใช่ผลกระทบจากการหย่าเพียงอย่างเดียว
แต่เป็นผลกระทบที่เด็กมีพฤติกรรมในเชิงลบจากการเห็นการทะเลาะของพ่อแม่
จึงควรนึกถึงความรู้สึกของลูกก่อนที่จะคิดถึงความรู้สึกที่ส่งผลให้หย่าร้างกัน
เพราะถ้ารักและเอาใจใส่ดูแลลูกอย่างเต็มที่
ลูกก็สามารถโตขึ้นมาได้ดีกว่า

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการหย่าร้างของพ่อแม่ที่มีบุตรที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ และกรณีที่มีปัญหาต่างๆ เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การทารุณกรรมเด็ก ปัญหาการเป็นอาชญากร หรือกรณีติดยาเสพติด หรือกรณีมีปัญหาด้านจิต และความแตกต่างในลักษณะพฤติกรรมของเด็กที่พ่อแม่หย่าร้างกัน เพราะฉะนั้นเมื่อสังเกตเห็นว่าเด็กมีปัญหากับพฤติกรรมให้รีบปรึกษาขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทันที

ก็ยังคงรักษาหน้าที่ของคำว่า ‘พ่อแม่’ ต่อไป

■ ผู้ปกครองและผู้ดูแล

หลังจากจ้

ดการว่าฝ่ายใดเหมาะสมที่จะเป็นผู้ดูแลของลูก และจ้
ดการกำหนดให้ผู้ดูแลฝ่ายหนึ่งมีสิทธิ์เป็นผู้ปกครอง
(กรณีที่ผู้ดูแลไม่มีสิทธิ์เป็นผู้ปกครองลูกจะได้อ
บความลำบากมาก) และไม่ควแบ่งสิทธิ์สำหรับพี่น้อง
เพราะเป็นการทำร้ายจิตใจของเด็กซ้ำเป็นครั้งที่สอง

■ ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดู

ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำห
บการใช้ชีวิตและการศึกษา
สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ดูแลลูกต้องร
บผิดชอบค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูบุตรอย่างสุดความสา
มารถ

■ สิทธิในการพบปะกัน

สำหรับเด็กต้องมีทั้งพ่อและแม่
'กรณีที่เด็กถูกตัดความสัมพันธ์กับพ่อหรือแม่
ก็จะทำให้เด็กไม่สามารถเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขได้
เพราะทำให้เด็กมีปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย
จิตใจและอารมณ์
ความสัมพันธ์เป็นสิทธิของทั้งพ่อและแม่ เพราะฉะนั้น
ผู้ปกครองต้องยอมรับ
บให้อีกฝ่ายสามารถพบลูกได้ตามกฎหมายปกติ





ฮือ~ น้ากลัว



©happy Song-Te Rim

ลักษณะพฤติกรรมของเด็กที่ประสบกับปัญหาการหย่าของพ่อแม่

- ความกลัวและความวิตกกังวลอย่างรุนแรง
- มีพัฒนาการช้า
- สมองเสื่อมสภาพ

“ไม่สามารถแสดงออกได้ แต่รู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก”

เพราะยังเด็กจึงไม่รู้เรื่องอะไรอย่างนั้นหรือ?

ลูกเราเป็นคนว่าง่าย ไม่เป็นโรยอย่างนั้นหรือ? ไม่ใช่เลย

เด็กอายุน้อยยังมีประสาทสัมผัสรับรู้ที่ไวเกี่ยวกับความเครียดและความขัดแย้งของสิ่งที่อยู่รอบตัว

ถ้าพ่อแม่ทะเลาะกันอย่างรุนแรงหรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหายไป เด็กจะรู้สึกกลัวและมีความกังวลใจมาก

และกรณีที่พ่อหรือแม่ที่เป็นผู้ดูแลเด็กมีความโกรธหรือความเศร้าจากการหย่าจะทำให้เด็กมีพัฒนาการช้าและตอบสนองต่อการกระตุ้นล่าช้าหรือสมองเสื่อมได้



ผู้ปรึกษา

พ่อแม่ต้องพยายามควบคุมความเครียด ความโกรธ และความซึมเศร้าเพื่อไม่ให้ทำร้ายสภาพจิตใจของบุตร สร้างความสัมพันธ์กับลูกด้วยการพูดคุย ให้นับตรู้สึกว่าได้รับความรักและการเอาใจใส่จากพ่อแม่

ถ้าผู้ดูแลสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กตั้งแต่วัยเด็ก

เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมหรือบุคคลอื่นได้

การตัดความสัมพันธ์ระหว่างกับพ่อหรือแม่ตอนที่เด็กยัง

งเล็กอาจก่อให้เกิดปัญหาทางร่างกายซึ่งนำไปสู่ความพิการทางร่างกายได้ เพราะฉะนั้นไม่ควรรอให้เด็กโตก่อน แล้วจึงจะให้พบกับ

ผู้ปกครองอีกฝ่ายหนึ่งไม่ว่าจะเป็นพ่อหรือแม่ก็ตาม



ผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ปกครองฝ่ายที่ไม่ได้ดูแลลูกหากต้องการพบลูกต้องปรึกษากับผู้ดูแลให้ก่อน และจะต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูลูก



ผู้พิพากษา

สำหรับเด็กที่อยู่ในวัยทารก จะแบ่งการดูแลเป็นบางวันพ่อดูแล บางวันแม่ดูแลไม่ได้

ต้องให้ผู้ดูแลดูแลลูกเป็นหลัก

และผู้ที่มีสิทธิ์เป็นแค่ผู้ปกครองควรไปหาลูกบ่อยๆเพื่อความสุขของลูก และเวลาที่ไปหาลูกก็ควรพยายามบ่อนอาหารให้ลูก ใส่เสื้อผ้าให้หรืออาบน้ำให้ลูก



ต่อไปฉันจะเป็นอย่างไร



ลักษณะพฤติกรรมของเด็กวัยอนุบาลที่ได้รับผลกระทบจากการหย่าของพ่อแม่
· กลัวความผิด · มีความวิตกกังวล · การแสดงอารมณ์โกรธต่อพ่อแม่
· งอแงซ้ออ่อน · นอนหลับและรับประทานอาหารผิดปกติ · สมองเสื่อม

“เป็นเพราะฉันเอง ที่นี้จะทำอย่างไรดีล่ะเนี่ย?”

เด็กจะคิดเกี่ยวกับการหย่าร้างของพ่อแม่อย่างรุนแรง
คิดว่า “ที่พ่อแม่ต้องหย่ากันเป็นเพราะ ความผิดของตนเอง” ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว
ความผิด
อีกทั้ง “เมื่อพ่อ จากไปแล้ว แม่ก็อาจจะทิ้งตนเองไป”
อีกเช่นเดียวกัน ทำให้มีความกลัวเกิดขึ้นต่างๆ นานา

การหายไปของพ่อหรือแม่ เทียบได้เท่ากับภัยพิบัติทางธรรมชาติ
การตัดสินใจเรื่องหย่าของพ่อแม่ต้องฟังความคิดเห็นของเด็กด้วย



ผู้เชี่ยวชาญ

“พ่อแม่หย่ากันไม่ใช่เพราะลูก”
“แม้ว่าพ่อแม่หย่ากันแต่จะอยู่เคียงข้างลูกเสมอ”
“จะคอยดูแลและรักลูกเสมอ”

ต้องอธิบายเข้าไปเข้ามาจนลูกเข้าใจ
และต้องถามความรู้สึกของลูกเพื่อให้ลูกได้แสดงความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็
ความโกรธหรือความกังวลใจที่เก็บซ่อนไว้ในจิตใจ

ยังตอนที่ลูกอายุน้อย ผู้ปกครองที่ไม่ได้ดูแลลูกควรจะไปหาลูกบ่อยๆ
ผู้ปกครองที่ไม่ได้ดูแลลูกต้องรับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดู
การเปลี่ยนแปลงผู้ปกครองและผู้ดูแลระหว่างพ่อแม่ต้องคำนึงถึงความสุขและสิทธิประ
ชนของลูกก่อนเสมอ



ผู้พิพากษา

สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้ดูแล การพาลูกไปนอนด้วยกั
นที่บ้านดีกว่าการพาลูกไปกินข้าวข้างนอกหรือพาไปห้างสรรพสินค้า
การเอาใจใส่ดูแลลูกจะทำให้ลูกรู้สึกสบายใจ และไม่กลัวพูดโกหก
และสำหรับพ่อแม่ที่ไม่ได้เจอลูกเป็นเวลานาน การป้อนข้าว อบน้ำ ใส่เสื้อผ้าให้ลูกนั
นดีกว่าการซื้อของขวัญชิ้นใหญ่ให้ลูกด้วยซ้ำ



ผู้ปรึกษา



พ่อจะมาเมื่อไหร่?



©happyEong + Y. Kim

ลักษณะพฤติกรรมของเด็กวัยประถมที่ได้รับผลกระทบจากการหย่าของพ่อแม่
· มีความหวังที่จะให้พ่อแม่กลับมาใช้ชีวิตร่วมกันใหม่ · ความลำบากของการใช้ชีวิตในโรงเรียน
· แสดงอารมณ์โกรธให้พ่อหรือแม่ มีความกังวล หรือขโมยของ พูดโกหก การหนีออกจากบ้าน

“พ่อแม่จะกลับมาอย่างแน่นอน”

พอเข้าใจสาเหตุการหย่าของพ่อแม่แล้ว เด็กก็จะมีหวังว่าพ่อแม่จะต้องกลับมาใช้ชีวิตด้วยกันใหม่อีกแน่นอน แต่ถ้าพ่อแม่แต่งงานใหม่กับคนอื่น เด็กก็จะรู้สึกเสียใจและผิดหวัง ในขณะที่ประสบกับความลำบากในการใช้ชีวิตในโรงเรียนร่วมกับเพื่อนๆ บางครั้งอาจจะไม่สบายเพราะความเป็นกังวลเกี่ยวกับตัวเองและพ่อแม่ และในทางกลับกันบางครั้ง เด็กอาจจะแสดงพฤติกรรมที่เลียนแบบผู้ใหญ่ไม่ว่าจะเป็นผู้ดูแล หรือผู้ที่คอยให้กำลังใจแก่พ่อแม่



หลังจากหย่ากันแล้วพ่อแม่ก็ต้องแสดงความรักและดูแลเอาใจใส่ลูกอยู่เสมอ ลองถามความรู้สึกของลูกว่า ‘พ่อแม่หย่ากันแล้วรู้สึกอย่างไร’ หรือ ‘จะอยู่กับใคร’ ให้ลูกได้แสดงความรู้สึก เพื่อลดความรู้สึกโกรธ หรือ กลัว ที่ซ่อนภายในจิตใจลง

กรณีที่มีกรกล่าววดีเตียน ผู้ปกครองที่ไม่ได้รับสิทธิ์เลี้ยงดูแลต่อหน้าเด็ก เด็กอาจจะเกิดความรู้สึกตำหนิตีเตียน ผู้ปกครองที่ไม่ได้รับสิทธิ์ได้ และอาจส่งผลให้ต้องการตัดความสัมพันธ์ก็เป็นได้ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ อาจส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกายของเด็กได้

ช่วยเด็กให้มีความคิดเชิงบวกกับผู้ปกครองที่ไม่มีสิทธิ์เลี้ยงดู และช่วยอธิบายอย่างอ่อนโยนเกี่ยวกับเรื่องที่พ่อกับแม่ไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันอีก ต้องอธิบายให้เด็กฟังอย่างระมัดระวังเกี่ยวกับความสัมพันธ์ใหม่ของพ่อแม่



จัดการกำหนดผู้ปกครองและผู้ดูแลที่สามารถดูแลลูกได้อย่างดี และต้องปรึกษาถึงเรื่องที่จะให้ลูกสามารถพบผู้ปกครองที่ไม่มีสิทธิ์เลี้ยงดูได้ด้วย จัดการแบ่งวันสำคัญต่างๆ ในการอยู่ดูแลลูกอย่างยุติธรรม เช่น วันเกิด วันหยุดช่วงเทศกาล ช่วงปิดเทอม สำหรับส่วนของค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูควรจะให้เพิ่มให้ตามระดับการเจริญเติบโตของลูก



มองดูแล้ว ฉันไม่มีปัญหาใดๆ
เลยอย่างนั้นหรือ?



ลักษณะพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากการหย่าของพ่อแม่

- การต่อต้าน
- ผลการเรียนต่ำลง
- ไม่เข้าเรียน
- มีอาการซึมเศร้า
- การหนีออกจากบ้าน
- พยายามฆ่าตัวตาย

“ฉันจะทำตามใจของฉันทให้หมดทุกอย่างเลย!”

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มาก และถ้าเห็นการหย่าของพ่อแม่ อาจจะมีปัญหาในเรื่องของการเรียน หรือมีการต่อต้าน อากาารซึมเศร้า หรืออยากฆ่าตัวตาย และบางครั้งเด็กอาจจะพยายามทำหน้าที่แทนผู้ปกครองที่ขาดหายไป เช่น ตั้งใจเรียนมาก ดูแลการงานในบ้าน



ผู้เชี่ยวชาญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จึงสามารถมีอารมณ์หรือความคิดที่ได้รับผลกระทบจากการหย่าของพ่อแม่ พ่อแม่จึงต้องพยายามมอบความรักและรักษาความสัมพันธ์ความเชื่อถืออีก ระหว่างพ่อแม่กับลูก สำหรับเรื่องเกี่ยวกับการหย่า พ่อแม่ต้องเป็นคนที่ยอธิบายให้ลูกได้เข้าใจ

แม้ว่าลูกจะตำหนิในเรื่องการหย่าแต่พ่อแม่ก็ควรพยายามฟังความคิดเห็นของลูก เพื่อไม่ให้ลูกคิดว่าตัวเองเป็นคนที่ถูกหรือผิดในการตัดสินใจการหย่าควรจะให้ลูกเข้าร่วมฟังด้วย

ในการตัดสินใจการเป็นผู้ดูแลลูก ต้องให้ความเข้าใจและเคารพความคิดของลูกและเห็นใจลูกด้วย ถ้าลูกไม่เลือกฉัน ก็ไม่ต้องเสียใจ เพราะถึงอย่างไรลูกก็เลือกคนใดคนหนึ่งที่เป็นพ่อหรือแม่ของตัวเอง แม้ว่าจะไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกันกับลูกแต่ก็ต้องพยายามพูดคุยกับลูกอยู่เสมอ ถ้ามีโอกาสก็ควรจะไปเที่ยวด้วยกันเพื่อทำให้เด็กรู้สึกได้รับความรักและมีความเชื่อถือ และอาจจะมีวันใดวันหนึ่งที่ลูกมาหาคุณเพื่อปรึกษาเรื่องงาน หรือเรื่องความรักก็ได้ และสำหรับเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูก็ต้องรับผิดชอบไปตลอดจนกว่าลูกจะโตเป็นผู้ใหญ่



ผู้พิพากษา

แม้ว่าลูกจะเป็นเด็กดี เด็กไร้เดียงสา หรือเด็กแสบแต่แต่ถึงอย่างไรคุณก็คือพ่อแม่ 'อย่าโยนหน้าที่ต่างๆ ของการเป็นพ่อแม่ให้กับลูก แต่คุณควรจะทำหน้าที่การเป็น 'พ่อแม่' หากคุณใส่ใจกับลูกของคุณแล้ว วันหนึ่งเด็กจะหันกลับมาทำหน้าที่ "ลูกของคุณ" เอง



ผู้ปรึกษา

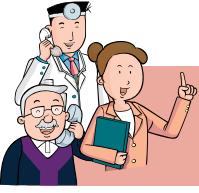
การหย่าที่หนักแน่นจะให้พลังแก่ลูก

การปรับปรุงตัวเองให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

แม้ว่าจะเป็นเด็กที่มาจากครอบครัวที่หย่ากัน
แต่ถ้าได้รับความรักจากพ่อแม่อยู่เสมอ
เด็กก็สามารถมีจิตใจกว้าง และสามารถเข้าใจคนอื่นได้
และสามารถพัฒนาความสามารถของตัวเองให้เหมาะกับสังคมได้
สามารถปรับระดับชีวิตของตนเองได้อย่างดี
นี่เรียกว่า การปรับปรุงตัวเองให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นได้

คุยกันให้มากขึ้น
ดูแลกันให้มากขึ้น
มอบความรักให้กันมากขึ้น





สิ่งสำคัญที่ต้องทำ เพื่อลูกของเรา!

อย่าทะเลาะกับแม่ (พ่อ) ของเด็ก

แม้ว่าคูครองทำผิดขนาดไหนก็ตาม แต่ก็เป็นปัญหาที่เกิดเป็นปัญหาระหว่างสามีภรรยาเท่านั้น ความท้อแท้ใจ ความเศร้าโศก ความโกรธ การผิดหวังจาก ‘การทะเลาะของพ่อแม่’ จะมีผลกระทบต่อทั้งชีวิตของเด็กได้ การหย่าต้องได้รับความร่วมมือและความคิดเห็นจากทั้งสองฝ่าย เพราะหลังจากการหย่าแล้วจะต้องมีบุคคลฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งดูแลลูก

พ่อแม่ต้องอธิบายเกี่ยวกับการหย่าและสถานการณ์ในปัจจุบันให้ลูกได้เข้าใจ

เพื่อไม่ให้เกิดการหย่าเป็นเรื่องฉับพลันสำหรับเด็กได้ พ่อแม่ต้องพยายามอธิบายทำความเข้าใจให้กับเด็กอย่างละเอียด

ต้องอธิบายว่า ‘ไม่ใช่ความผิดของลูก’

และลองถามความรู้สึกของเด็กเพื่อให้เด็กได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา

อธิบายแผนการหลังการหย่ากันและตอบคำถามต่างๆของเด็ก

บอกเด็กเสมอว่า “รักและห่วงใย”

บอกว่าที่ ‘พ่อแม่หย่ากันไม่ใช่ความผิดของลูก’

‘แม้ว่าพ่อแม่หย่ากัน แต่จะอยู่เคียงข้างลูกเสมอ’

‘จะดูแลและรักลูกเสมอ’

แม้ว่าไม่สามารถอยู่ด้วยกันได้ แต่พยายามไปพบปะและพูดคุยกับลูกบ่อยๆ

การหย่าของพ่อแม่ไม่ควรทำให้ส่งผลกระทบต่อลูก

สำหรับเด็กต้องมีทั้งพ่อและแม่ โดยเฉพาะยิ่งลูกยังเป็นเด็ก

การหย่าของพ่อแม่สามารถส่งผลกระทบต่อลูกมีปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจได้

ยิ่งลูกยังเป็นเด็กต้องพยายามไปพบบ่อยๆ

ผู้ดูแลต้องทำให้ผู้ปกครองที่ไม่มีสิทธิ์เลี้ยงสามารถพบลูกบ่อยได้

การที่เด็กเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันถึงขั้นรุนแรงอาจทำให้เด็กมีปัญหาทางสภาพจิตใจได้

ต้องทำให้เด็กรู้สึกว่ทั้งพ่อและแม่เป็นมิตรกัน ถึงจะสามารถสื่อสารกับเด็กได้อย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น

และต้องไม่ทำให้เด็กพูดโกหก

เปลี่ยนความคิดที่ว่า ‘ลูกเราสบายดี ไม่มีปัญหาอะไร’

แค่ไม่ได้สังเกต การหย่าอาจทำให้เด็กลำบากใจมากกว่าพ่อแม่ก็ได้ เด็กที่ดูเหมือนไม่เป็นไร

ต่อไปอาจจะล้มเหลวในการแต่งงานของตนเองก็ได้

ต้องสังเกตความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กให้ดีและพยายามเอาใจใส่พูดคุยกันมากขึ้นและมอบความรักให้กันมากขึ้น

‘ลองเช็คให้ละเอียดเพื่อลูกของเรา’



รายการต่อไปเป็นข้อที่ต้องปฏิบัติของพ่อแม่ที่เตรียมการหยา
เช็คข้อที่คุณกำลังปฏิบัติอยู่ การตรวจสอบวิธีนี้จะช่วยให้คุณได้รับทราบว่
ท่านกำลังมีส่วนช่วยในการปรับตัวของลูกมากน้อยแค่ไหน
และเลือกสิ่งที่ต้องการทำให้ลูกเพิ่มเติมด้วย

- บอกกับลูกอย่างชัดเจนว่า ‘การหยาไม่ใช่ความผิดของลูก’
 - ไม่แสดงอารมณ์หรือพูดตำหนิผู้ครองต่อหน้าเด็ก
 - ถ้าตัวเองไม่สามารถพูดจาในแง่ดีได้ ก็ควรหยุดพูด
 - พยายามไม่ทะเลาะกันต่อหน้าเด็ก
-
- พยายามให้เวลากับลูกแต่ละคน
 - อธิบายเด็กว่ารักพ่อ (แม่) ก็ได้
 - แม้ว่าลูกจะมีส่วนที่เหมือนผู้ครองและฉันไม่ชอบส่วนนั้น แต่ก็ต้องไม่เปรียบเทียบลูกกับผู้ครองเก่า
-
- เวลาเห็นความกลัว ความโศกเศร้าของเด็กไม่ควรตำหนิผู้ครอง
 - พยายามช่วยให้เด็กไม่อายเกี่ยวกับการหยาของพ่อแม่
 - สนใจชีวิตในโรงเรียนของลูก
-
- พยายามไม่ให้ชีวิตของลูกเปลี่ยนแปลงมากเกินไป
 - แบ่งกันทำงานในบ้าน และพยายามไม่นึกถึงส่วนที่ขาดหายไป
 - ไม่ถามโดยตรงว่าอยากอยู่กับใคร รักใคร
 - ช่วยให้เด็กสามารถทำกิจกรรมตามปกติได้
-
- ปรับปรุงอารมณ์ตัวเอง เพื่อไม่ให้เด็กทำหน้าที่แทนผู้ใหญ่
 - ไม่กำหนดการกระทำของเด็กให้เข้ากับมาตรฐานของตนเอง
 - ฉันคิดว่าการหยาไม่ได้ทำให้ตัวเองเป็นคนล้มเหลว

‘เอาละ งั้นตอนนี้มาวางแผนการดูแลลูกของเรากัน’

1

ผู้ปกครองและผู้ดูแล

- ↳ พ่อกับแม่ใครเหมาะสมกับการเลี้ยงดูลูกมากกว่ากัน
 - ควรคำนึงถึงความสุขและการใช้ชีวิตที่ดีของลูกก่อนที่จะคิดถึงความต้องการและความสะดวกสบายของพ่อแม่
 - ควรจะเลือกบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีความเหมาะสมในการเป็นดูแลลูก
 - ถ้าเป็นไปได้ควรจะปรึกษาความคิดเห็นร่วมกันก่อนการหย่า

2

ความสัมพันธ์

- ↳ พ่อแม่ที่ไม่อาศัยอยู่ด้วยกัน พบกันที่ไหน เมื่อไร อย่างไรดี
 - ลองคิดถึงสถานที่ เวลา ที่สามารถพบกันได้อย่างสะดวก
 - วางแผนจัดงานวันเกิด เทศกาล ช่วงปิดเทอม วันหยุดพักผ่อนอย่างไรดี
 - วางแผนตารางการปฏิบัติ และขั้นตอนในการดูแลลูกให้มีการเจริญเติบโตที่ดี
 - ใช้สมุดจดบันทึกข้อมูลที่จำเป็นในการดูแลลูก เพื่อช่วยให้มีความเข้าใจง่ายขึ้น

3

ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดู

- ↳ ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูลูกสำหรับพ่อแม่ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกัน มีประมาณเท่าไร ใช้จ่ายอย่างไรดี
 - ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูนั้นมีไว้สำหรับลูกไม่ใช่สำหรับผู้ครอง
 - ต้องปรึกษากันถึงเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดู วิธีการใช้จ่าย และพยายามใช้จ่ายวิธีการที่ถูกต้องเสมอ
 - ถ้าไม่ได้ให้ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดู อย่าหยุดการติดต่อกับลูก

→ แผนที่กำหนดขึ้น เพื่อความสุขและสิทธิประโยชน์ของเด็กใช้หรือไม่?

→ เป็นแผนที่เกิดจากการปรึกษาร่วมกันกับคู่ครองใช้หรือไม่?



ร่วมส่งกำลังใจ ให้กับทุกท่านที่ต้องการรักษาหน้าที่ของคำว่า ‘พ่อแม่’ และแนะนำว่า หากท่านประสบปัญหา ควรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ





หนังสือเล่มนี้ได้ผลิตและศึกษาจาก “กลุ่มคั่นคว่ำวิจัยการอบรมผู้ปกครอง” โดยผู้เชี่ยวชาญและผู้พิพากษาต่างๆ
ห้ามเผยแพร่และเลียนแบบโดยไม่ได้รับการอนุญาตจาก “กลุ่มคั่นคว่ำวิจัยการอบรมผู้ปกครอง”