

เคล็ด(ไม่)ลับของวี

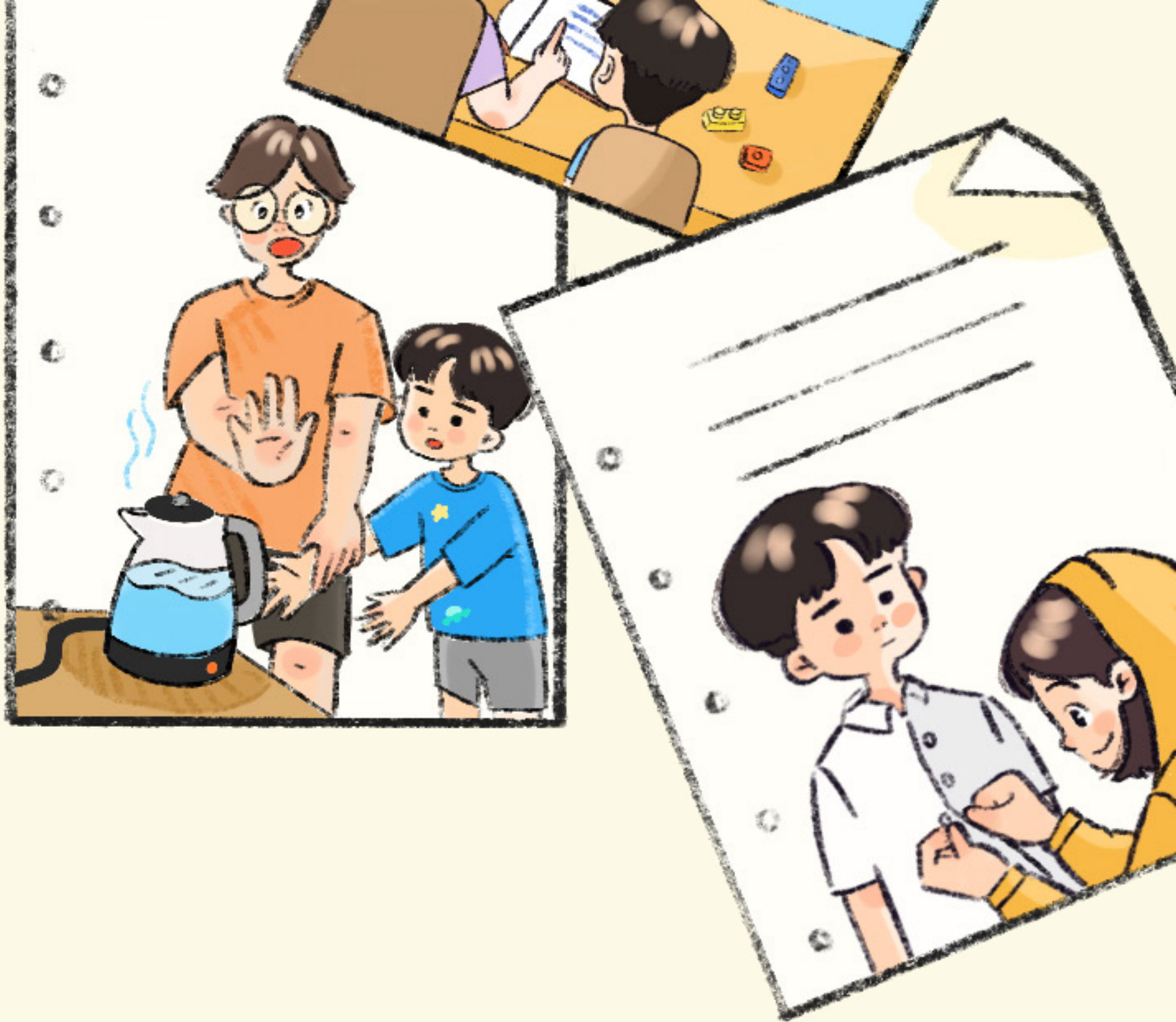
สำหรับพี่น้องของเด็กพิเศษ กลุ่มออทิสติก



เรื่องและภาพ : เจลดา ภูพานานุสรณ์ รัฐารีย์ อรุณเวช ถิชารีย์ อภิพัฒน์สกุล
นุรีน ศรสวรรค์ และรัทก ถนัดเดินข่าว



ฉันชื่อวี ส่วนนี้คือ “เอส” น้องของฉัน
ถ้ามองเผิน ๆ เอสก็ดูเหมือนเด็กคนอื่น ๆ
แต่หมอบอกว่าเอสเป็นเด็กออทิสติก



ใคร ๆ ก็บอกว่า
เด็กออทิสติกเข้าใจยาก อยู่ด้วยยาก

ใช่แล้ว ฉันเห็นด้วย
ช่วงสามถึงสี่ปีแรกมันวุ่นวายมากเลย
ฉัน พ่อ และแม่ ต้องปรับตัวกันมาก



แต่ตอนนี้ ฉันคิดว่า
การอยู่กับเด็กออทิสติกไม่ยากเกินไปหรอก
ถ้าครอบครัวมีความรักความเข้าใจ
และมีเคล็ดลับอีกนิดหน่อย
ทุกอย่างก็จะง่ายขึ้นแบบที่บางที่เราคาดไม่ถึงซะเลย

วันนี้ฉันมีเคล็ดลับการอยู่ร่วมกัน
ของฉันกับเอสมาเล่าให้ทุกคนฟังด้วยนะ

เอสชอบอะไรที่เหมือนเดิม
ไม่ค่อยชอบการเปลี่ยนแปลงเท่าไร
เช่น ใช้ของชิ้นเดิม กินอะไรเหมือนเดิม เล่นเหมือนเดิม
ถ้าเจอเรื่องใหม่หรือมีการเปลี่ยนแปลง
จะตกใจ โวยวาย จนร้องไห้
บางครั้งเอสก็เหมือนปีศาจตัวจิ๋วที่น่าโมโหสุด ๆ

เคล็ดลับของแม่คือ...

แม่จะทำตารางกิจกรรมในแต่ละวันให้เอส
ตั้งแต่ตื่นจนเข้านอน
ตารางช่วยเตือนให้เอสรู้ว่า
วันนั้นจะต้องทำอะไรบ้าง
เอสจะทำตามนั้นเลย!
ตารางเป็นการเตรียมความพร้อมให้เอส
และเตรียมความพร้อมให้พวกเราด้วย





แล้วเอสร้องไห้งอแง
พวกเราก็ต้องทำความเข้าใจ
และใจเย็นให้มาก ๆ



เวลากินข้าว
เอสก็จะใช้จานชามใบเดิมตลอด
พออยู่ที่โรงเรียนจึงเป็นปัญหา
คงเพราะหน้าตาจานชามที่ไม่คุ้น
ทำให้เอสร้องงอแงจนไม่ได้กินข้าว
แบบนี้ก็แย่เลยนะ



เคล็ดลับของพ่อคือ...

ให้เอสพกช้อนส้อมคุโปรดไปด้วย
ซึ่งช่วยให้เอสสบายใจมากขึ้นและยอมกินข้าว
ส่วนฉันเองก็ได้กินข้าวด้วยความสบายใจ



เอสแทบไม่มีเพื่อนรุ่นเดียวกันเลย
หน้าซำบางที่ยังถูกแกล้งด้วย

เอสจึงชอบวิ่งมาอยู่กับฉัน
ทำให้ฉันแทบไม่มีเวลาอยู่กับเพื่อนเลย

ฉันอายุเพื่อนที่มีน้องคอยตามติด
แล้วบางทีก็รำคาญเอสด้วย

แต่ถ้าเอสโดนแกล้งขึ้นมา
ฉันก็พร้อมจะปกป้องเอสเสมอ



เคล็ดลับของฉันคือ...

ฉันจะไปขอให้ครูช่วย
และมักจะเล่าให้กอไฟ่เพื่อนสนิทฟัง

โชคดีที่ครูและกอไฟ่เข้าใจ และพร้อมช่วยฉัน
แค่มีคนเข้าใจฉันก็รู้สึกดีขึ้นแล้ว

ใบสนน่องชายของกอไฟ่ เคยพูดกับฉันว่า
“พี่วีเป็นพี่สาวที่น่ารัก เอสเลยอยากอยู่ด้วยไงครับ”



แม่จะมารับพวกเราที่โรงเรียน
เวลาเดิมทุกวัน

แต่วันไหนที่แม่ติดธุระ
แล้วมารับพวกเราช้า
เอสก็จะร้องไห้

เพราะเอสไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

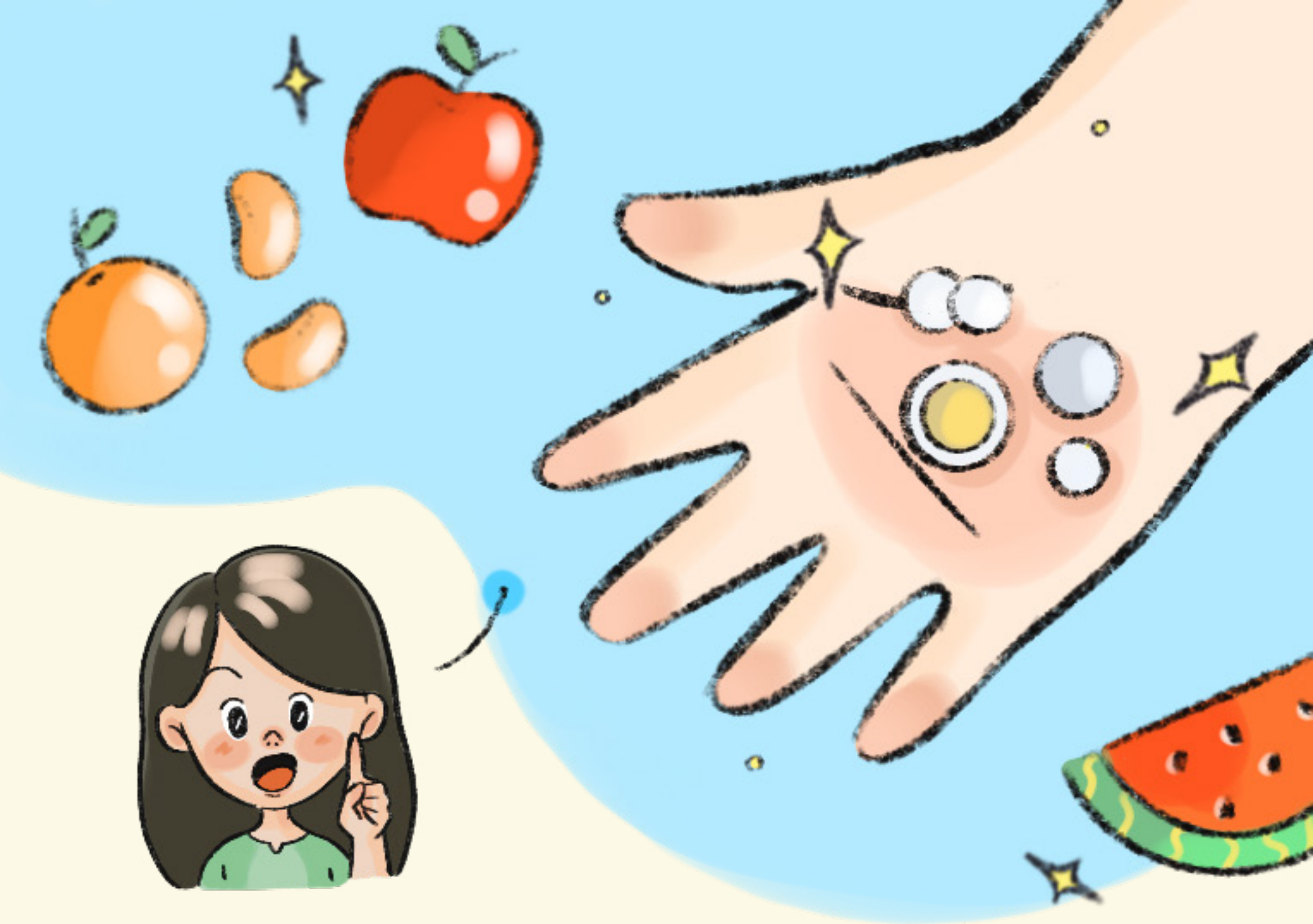


เคล็ดลับของฉันคือ...

ถ้าพูดอธิบายแล้วเอสไม่ดีขึ้น
ฉันจะพาเอสไปกินไอศกรีมที่ชอบ
แล้วพาไปเล่นเครื่องเล่นที่สนาม
จะเรียกว่าเบี่ยงเบนความสนใจก็ได้นะ
บางครั้งมันก็ได้ผลดีทีเดียว
เพราะความสนุกทำให้ลืมเวลา
รู้ตัวอีกที แม่ก็มารับพวกเราแล้ว



พวกเราไปเดินตลาดกับแม่ตามตารางที่จัดเอาไว้
แต่บางทีเอสก็อแงขึ้นมา ไม่มีใครรู้สาเหตุจริง ๆ หรอก
อาจจะเพราะวันนั้นอากาศร้อนไป หรือตลาดเสียงดังมากไป
สุดท้ายพวกเราก็ต้องรีบกลับบ้าน ทำให้ฉันอดเดินเล่นไปด้วย



แต่วันที่เอสอารมณ์ดี
แม่ก็จะใช้โอกาสดอนซื้อของฝึกเอสให้นับเลข

เคล็ดลับของฉันทือ...

เราจะไปฝึกนับเหรียญกันที่ร้านผลไม้ของคุณป้าเพื่อนสนิทของแม่

คุณป้าใจเย็น ให้เวลาเอสค่อย ๆ นับเลขได้เต็มที่
ฉันทูลุ้นเอาใจช่วยเอสจนตัวโก่งทุกครั้งเลย

พอรู้ว่าเอสนับเลขเก่งขึ้นอีกนิดแล้ว
ฉันทก็ภูมิใจยิ่งกว่าทำได้เองอีกนะ



สิ่งที่เอสไม่ชอบที่สุดคือ
การไปร้านตัดผม

เสียงปัตตาเลี่ยนดังหนวกหู
แถมมีปอยผมหล่นลงมาที่คอ ทำให้คันและรำคาญ
แต่เราจะไม่ยอมให้เอสตื่นตอนตัดผมเด็ดขาด

มันอันตรายมาก !



เคล็ดลับของพ่อคือ...

พ่อจะพกผ้าคลุมส่วนตัวของเอสไปด้วย เป็นลายที่เอสชอบ
นอกจากจะกันปอยผมไม่ให้หล่นมาโดนคอแล้ว
ยังทำให้เอสรู้สึกอุ่นใจมากขึ้น



ทุกครั้งที่ไปห้างสรรพสินค้า
พวกเราต้องพาเอสไปเล่นรถบังคับ
รูปจรวดก่อนเป็นอย่างแรก
ลืมไม่ได้เด็ดขาดเลยนะ

ถ้าไม่ได้พาไป
เอสจะทำตัวพี๊ดพิด หน้ามู๋
และไม่ยอมเดินไปไหนกับพวกเราต่อเลย



หลังจากนั้นพวกเราจะต้องพาเอสไปกินแฮมเบอร์เกอร์ชุดอวกาศ
ซึ่งเป็นชุดอาหารสำหรับเด็กที่มีของเล่นแถมมาด้วย
แต่ถ้าชุดอาหารหมด หรือร้านปิดขึ้นมา
พวกเราก็ต้องรีบอธิบายให้เอสเข้าใจ



เคล็ดลับของพ่อคือ...
ต้องรีบบอกให้เอสเข้าใจ
หรือรีบตกลงกันว่าจะไปกินร้านไหนแทน
โชคดีที่พวกเราเข้าใจเอส
ว่าเอสก็ชอบกินข้าวผัดเหมือนกัน
พวกเราก็จะไปกินข้าวผัดแทน

ยิ่งใส่ซอสมะเขือเทศเยอะ ๆ จะถูกใจเอสที่สุด



ก่อนกลับพวกเราพาเอสไปร้านหนังสือเสมอ
ทุกครั้งเอสจะต้องได้หนังสือติดไม้ติดมือกลับมา

แต่ครั้งหนึ่ง
หนังสืออากาศเล่มที่เอสอยากได้เหลืออยู่แค่เล่มเดียว
แถมมีคนจองไว้แล้วอีกต่างหาก !

เอสผิดหวังมากจนเริ่มควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้



เคล็ดลับของแม่คือ...

แม่จะปลอบเอส โดยพูดว่า
'แม่เข้าใจนะ เอสอยากได้นั่งส้อมมาก
พอไม่ได้จึงผิดหวังมากเหมือนกัน
แต่คราวนี้ยังซื้อไม่ได้จริง ๆ
แต่เอสจะได้หนังสือเล่มนี้ในคราวหน้า'

จากนั้นแม่ก็พาเอสไปจองหนังสือที่หน้าเคาน์เตอร์
วิธีการไม่ยากเลย แค่อ่านหนังสือที่อยากได้และบอกว่า

“เอส จอง”

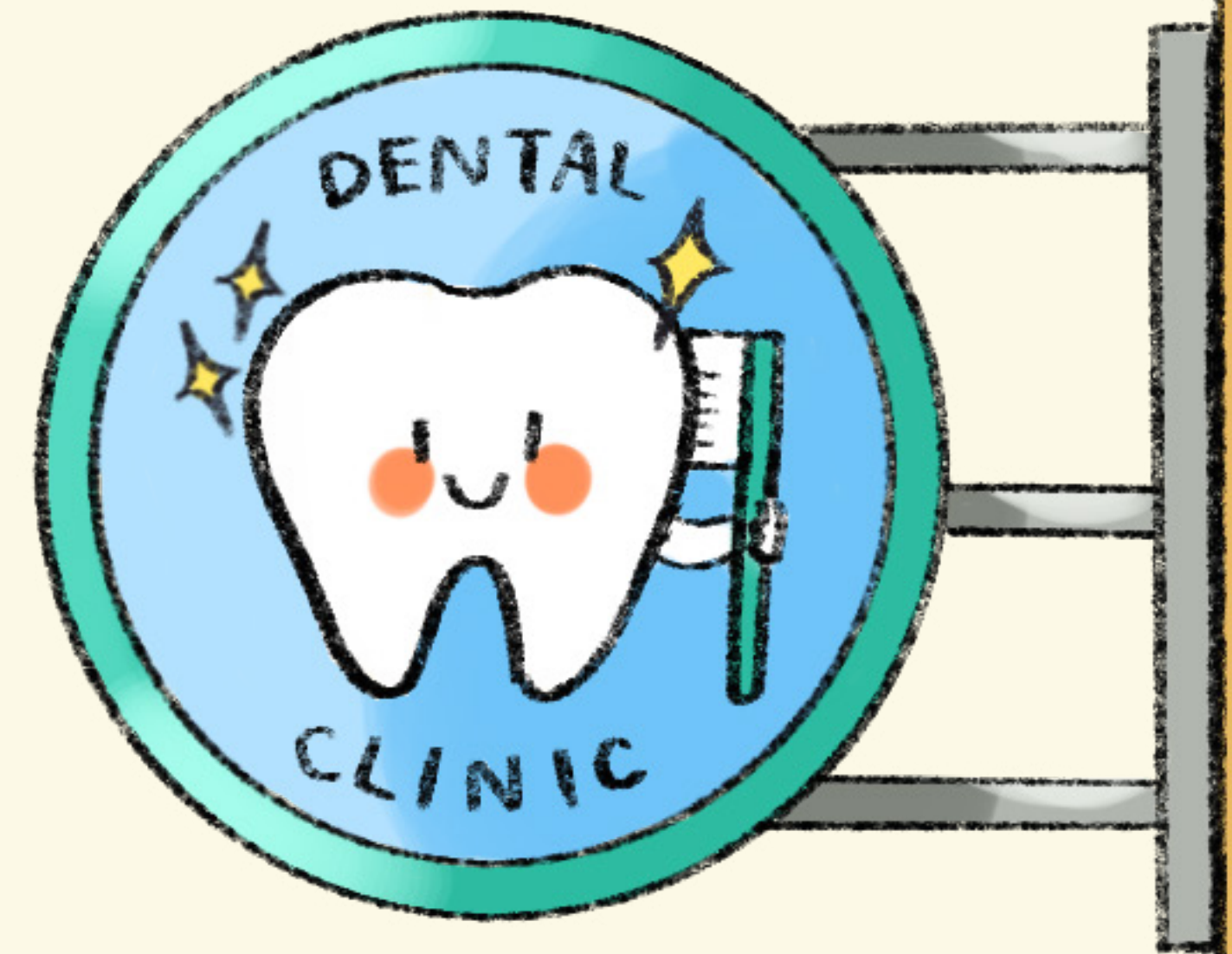
พนักงานยื่นใบจองหนังสือให้เอส
เอสยื่นมองใบจองอยู่นาน กว่าที่ยอมให้แม่เป็นคนเก็บไว้



วันธรรมดาของพวกเราที่ประมาณนี้แหละ

ต่อไปจะเป็นเคล็ดลับในวันพิเศษ
ที่มีเหตุการณ์พิเศษ ไปสถานที่พิเศษ

พวกเราต้องเตรียมตัวเตรียมใจกันมากกว่าปกติ
ทำให้มันยากกว่าวันธรรมดา แต่ก็ไม่ใช่ยากเกินไปหรอกนะ

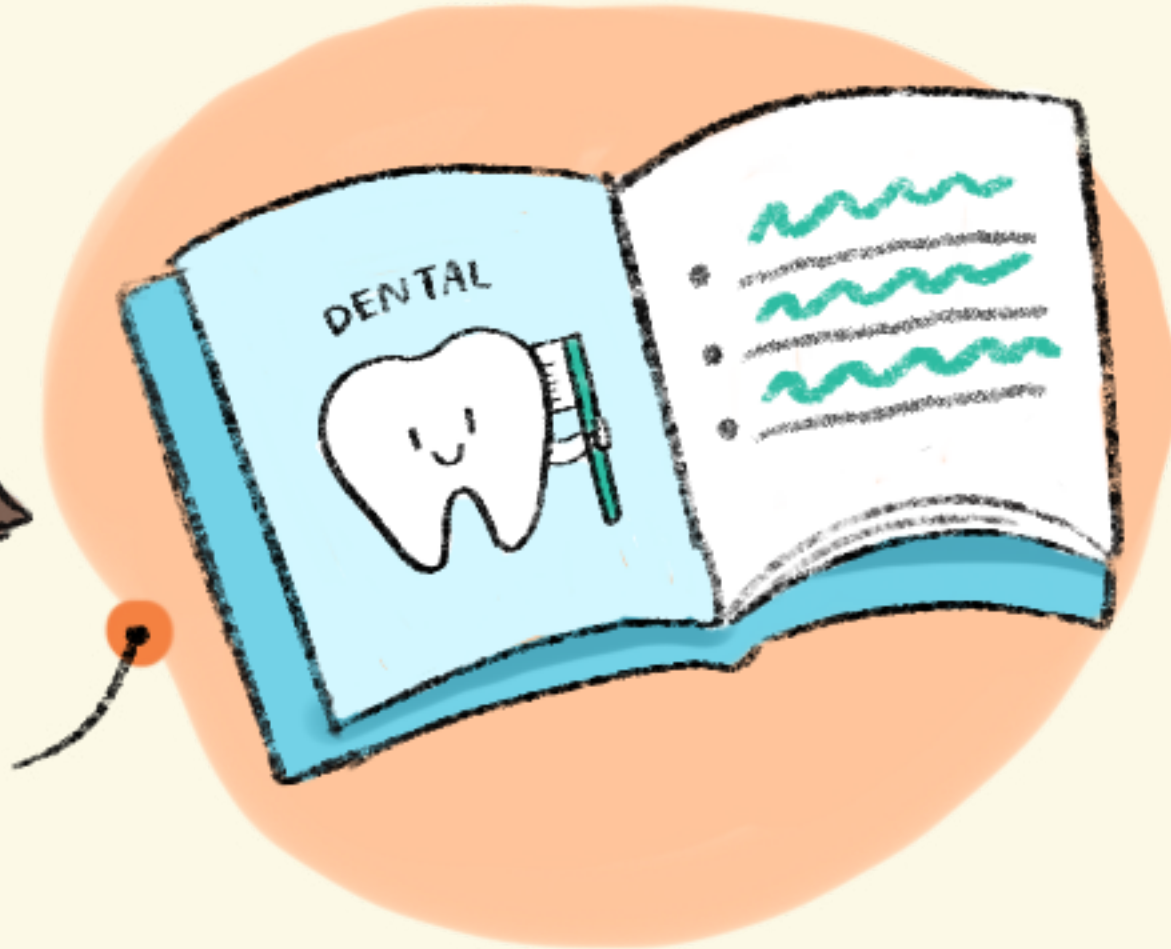


เหตุการณ์พิเศษที่ต้องเจอทุกหกเดือนคือ
การทำฟัน

ตัวฉันเองก็ยังกลัวหมอฟันนิดหน่อยเหมือนกัน

แต่สำหรับเอสแล้ว
มันคงจะน่ากลัวกว่าหลายเท่าเลย
เพราะที่คลินิกหมอฟัน
มีทั้งกลิ่นแปลก ๆ และเสียงแปลก ๆ

ไม่รู้ว่าจะโดนทำอะไรบ้าง



เคล็ดลับของพ่อคือ...

พ่ออ่านนิทานเกี่ยวกับการไปหาหมอฟันให้พวกเราฟัง
เพื่อให้ฉันและเอสได้เตรียมใจ

เคล็ดลับของหมอฟันคือ...

หมอใช้ฟันปลอมสาธิตให้ดูว่าจะทำอะไรกับฟันของพวกเราบ้าง
แถมยังเปิดเครื่องมือต่าง ๆ ให้ฟังเสียงก่อนด้วย

หมอฟันพูดกับเอสว่า
“เวลายานอวกาศพัง ต้องใช้เครื่องมือซ่อม
ฟันก็เหมือนกัน ถ้าฟันผุ จนเป็นรู
ก็ต้องใช้เครื่องมือไปอุดรู
ถ้าฟันสกปรก ก็ต้องใช้เครื่องมือขัดให้สะอาด”



วันนี้เป็นวันกิฬาสี ฉันตื่นเต้นมาก
แต่เอสอารมณ์ไม่ดีแต่เช้า

คงเพราะเสื้อผ้าที่เปลี่ยนไป
แถมสีเสื้อของเรายังต่างกันอีก

เอสเอาแต่พูดซ้ำ ๆ ว่า
“เสื้อพละ ไม่ใช่ตัวนี้ ไม่ใช่ ไม่ใช่”
ฉันจึงหยิบตารางกิจกรรมที่แม่ทำมาให้เอสดู
“วันนี้วันกิฬาสี!”
เอสจึงยอมใส่แต่โดยดี

ฉันกับกอไฟ่แข่งวิ่งผลัดแบบผสม
ทีมของพวกเราชนะ
พอแข่งเสร็จพวกเราก็ก้าวให้กำลังใจเอสกับไบสนที่ลงแข่งวิ่งเดี่ยวชาย
ฉันดีใจที่เอสลงแข่งวิ่ง เอสจะได้มีส่วนร่วมไปกับคนอื่นบ้าง



การแข่งขัน
เอสวิ่งนำคนอื่นอย่างเห็นได้ชัด
ฉันตื่นเต้นและภูมิใจมาก
ตอนใกล้ถึงเส้นชัย ฉันตะโกนเชียร์เอสเสียงดัง
“เอสสู้ ๆ ! ”
แต่เอสกลับวิ่งออกจากลู่วิ่งตรงมาหาฉัน
เอสคงเข้าใจว่าฉันร้องเรียก ทำให้ไบสนวิ่งแข่ง และเข้าเส้นชัยไป



โฮเอี้ยยย...

เคล็ดลับของฉันคือ...

ก็พาสีปหน้าฉันจะไม่ตะโกนเรียกชื่อเอสอีก!
ตอนมอบรางวัลเอสหน้าบึ้งอย่างเห็นได้ชัด
เพราะเอสไม่ได้เหรียญเลย
ขณะที่ฉัน กอไฟ่ และไบสนได้เหรียญทองกันหมด
ฉันจึงเดินเข้าไปกอดเอส แล้วเอาเหรียญทองของฉันคล้องคอเอสแทน
เพราะฉันภูมิใจในตัวเอสมาก



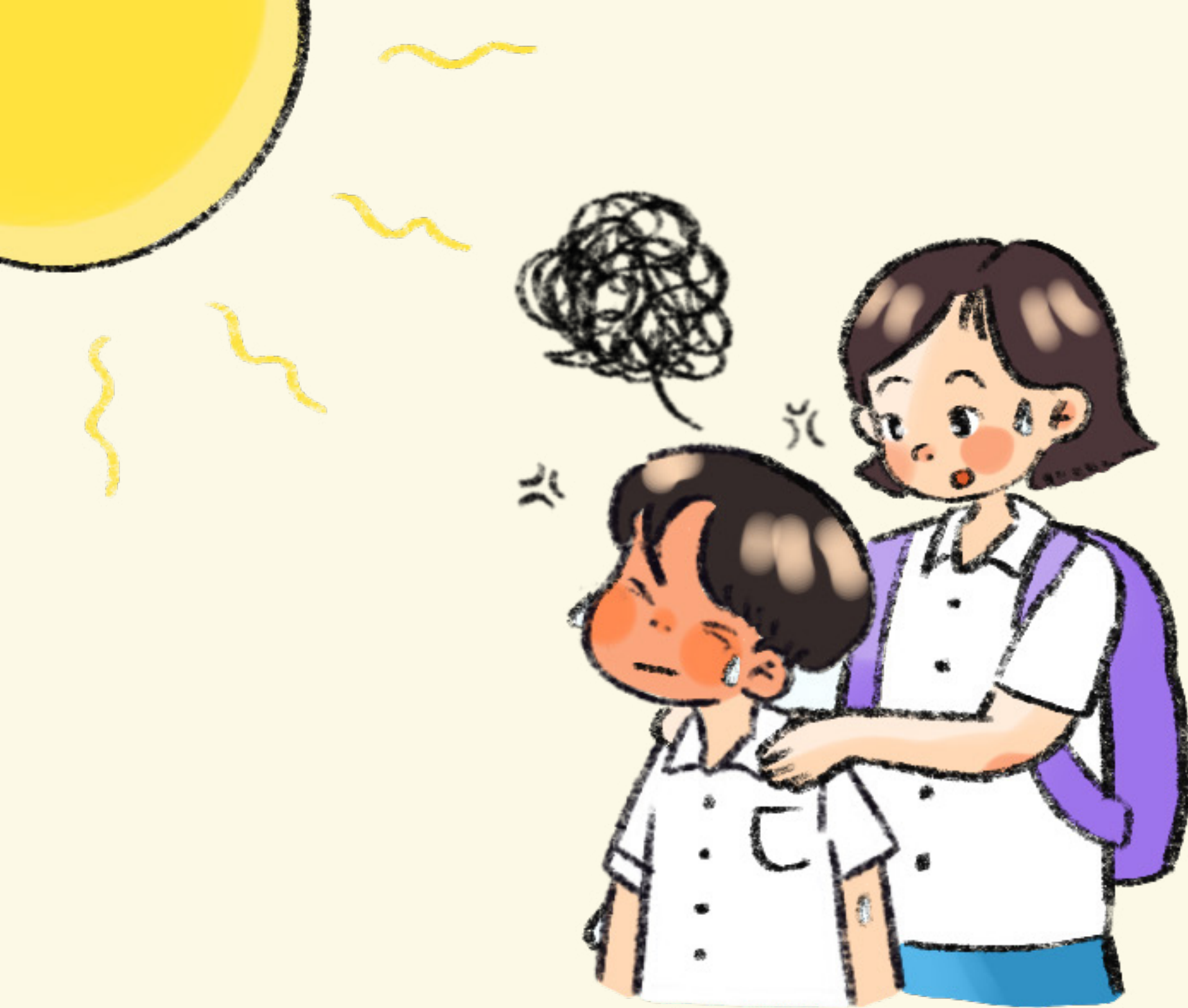


โรงเรียนพาเราไปทัศนศึกษาที่สวนสัตว์
 เอสตื่นเต้นมาก อยู่บ้านก็เดินไปเดินมา
 กระโดดติ่ง ๆ สะบัดมือสะบัดเท้า
 นั่งกินข้าวตอนเช้าก็เขย่าขาไม่หยุด

 ตอนอยู่บ้านก็ไม่ใช่ไรหรอกนะ
 แต่ถ้าไปนั่งเขย่าขาบนรถบัส คงกวนคนอื่นน่าดู



ฉันบอกเอสว่าฉันเข้าใจนะ
 ฉันเองก็ตื่นเต้นมากเหมือนกัน
 แล้วชวนเอสจับมือกระโดดโลดเต้นให้สุดแรง
 เพื่อช่วยคลายความตื่นเต้นของเอสก่อนจะขึ้นรถ



ที่สวนสัตว์แดดร้อนมาก
เอสไม่ชอบอากาศร้อน ไม่ชอบให้ตัวเหนอะหนะ
เดินแป๊บเดียวก็เริ่มขยุกขยิก อีกไม่นานก็คงจะไวยวายแน่ ๆ
แต่ฉันไม่กลัวหรอก เพราะว่า
เคล็ดลับของฉันคือ...



แต่น แตน แต๊นนน!!
ฉันเตรียมพัดลมห้อยคอ
แป้งเย็น ทิชชู่เปียก
แล้วแม่ก็ให้เงินสำหรับซื้อไอศกรีมมาด้วย
ฉันต้องได้รางวัลพีดีเด่นแน่ ๆ

เอสเข้าไปดูลิงชิดกรง ไม่กลัวเลยสักนิด
แต่จู่ ๆ เจ้าลิงก็ยื่นมือมาแย่งไอศกรีมของเอส

มันส่งเสียง “เจี้ยก ๆ” แล้วป็นหนีไป

เจ้าลิงตัวร้าย !

เอสตั้งท่าจะป็นกรงเข้าไปสู้กับลิง
คุณครู ลุงคนขับรถ และ ฉัน
ช่วยกันจับเอสไว้แทบไม่ทัน

ไบสนหัวเราะฮาฮาบอกว่า
“เอสเหมือนลิงเลย!”



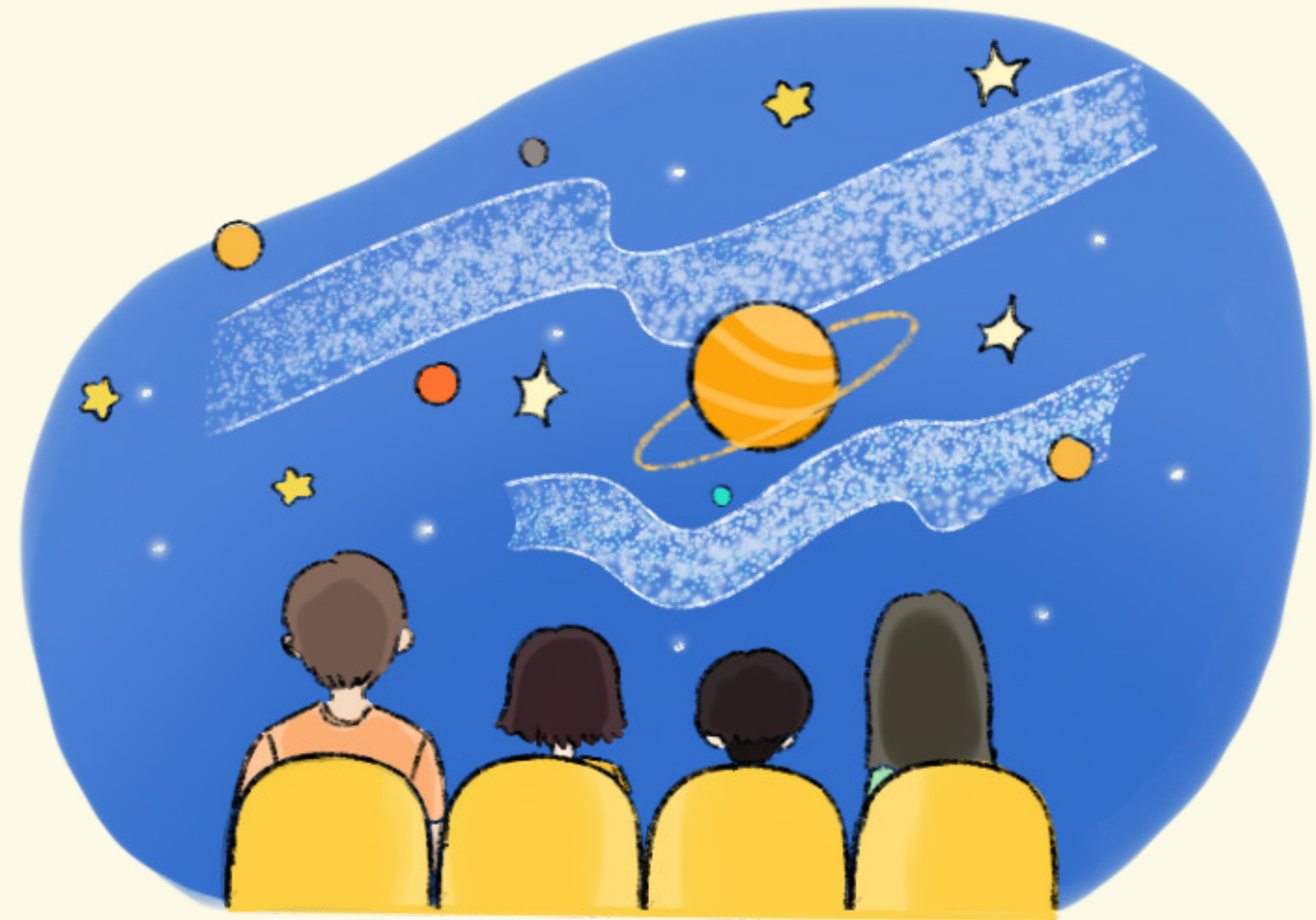


อวกาศเป็นสิ่งที่เอสชอบมาก
แต่ตอนพวกเราพาเอสไปท้องฟ้าจำลองครั้งแรก

กลับมีปัญหาขึ้นจนได้
เพราะเอสพูดเสียงดังรบกวนคนอื่น
แถมยังเป็นคำที่ไม่มีใครเข้าใจด้วย

ฉันได้แต่สงสัยว่า
หรือความจริงแล้ว
เอสเป็นมนุษย์ต่างดาวปลอมตัวมา !

วันนั้นเอสไม่ยอมเงียบเลย
พวกเราจึงต้องกลับบ้าน
ถึงฉันจะไม่ได้ชอบดวงดาวมากเท่าเอส
แต่ฉันก็เสียดายที่ไม่ได้ดู



ครั้งต่อมาพวกเราจึงบอกเอสไว้ก่อนเลยว่า
พอไปถึงท้องฟ้าจำลอง เราจะกระชับกัน

เคล็ดลับของพวกเราคือ...

เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับเอส
เพราะบางสถานที่พวกเราก็ไม่รู้ว่าจะ
ต้องเจอกับอะไรจนได้ไปเจอเอง

แต่พอรู้แล้วพวกเราเตรียมการไม่ให้เกิดปัญหาเดิมขึ้นอีก
ไปท้องฟ้าจำลองครั้งนี้ฉันจึงได้ดูดาวจนหน้าใจเลย



ฉันชอบไปทะเลที่สุด

เมื่อครอบครัวเราจะไปทะเลกัน
ฉันจึงอาสาเป็นคนเตรียมความพร้อมให้เอง

ฉันจะบอกเอสว่า
เอสจะต้องใส่ชุดไหนบ้าง
แต่ละวันมีกิจกรรมอะไร
และฉันจะเปิดคลิปวิดีโอทะเลให้เอสดูด้วย



เด็กออทิสติกบางคนอาจจะไม่ชอบทราย
แต่โชคดีที่เอสชอบผิวสัมผัสของทราย
เราจึงไม่มีปัญหาเรื่องนั้นเลย

แต่เรื่องที่มีปัญหาก็คือ
การนอนโรงแรม

เพราะทุกอย่างไม่คุ้นตา และน่ากลัวไปหมด

เคล็ดลับของแม่คือ...

พกผ้าห่มของเอสมาด้วย
และแม่จะพาพวกเราไปเล่นน้ำจนเหนื่อย
พอกลับถึงโรงแรมทุกคนก็หลับแทบจะทันทีเลย

ความจริงเอสก็มีเรื่องงอแงอีก
แต่คงเพราะฉันชอบทะเลมาก
ฉันถึงรู้สึกที่ตัวเองใจเย็นขึ้น
ไม่ค่อยหงุดหงิดเอสเท่าไร

วันนี้ฉันได้คุยกับคุณครูสอนพัฒนาการของเอสด้วย
คุณครูสอนฉันว่า...ออทิสติก เป็นโรคความผิดปกติทางสมอง
ทำให้พัฒนาการด้านสังคม และการสื่อสารมีปัญหา
แล้วยังสนใจแต่เรื่องซ้ำ ๆ เดิม ๆ
ซึ่งอาการออทิสติกมีหลายระดับ
แบบเอสถือว่าอยู่ระดับกลาง ๆ สามารถดูแลตัวเองได้บ้าง
ความจำดี แต่บางเรื่องก็ต้องให้คนอื่นช่วย

ครอบครัวควรเริ่มฝึกเรื่อง 'ความสัมพันธ์' เป็นอย่างแรก
โดยสังเกตว่าเอสชอบอะไร แล้วพยายามเข้าไปมีส่วนร่วมกับเรื่องนั้น
เพื่อที่เอสจะได้สนใจพวกเรามากขึ้นด้วย
เวลาบอกให้ทำหรือให้ฝึกอะไรก็จะง่ายขึ้น

คุณครูชวนให้ฉันมองว่าเอสทำได้ขนาดนี้ก็เก่งมากแล้ว
ครอบครัวของเราก็เก่งมากแล้วเหมือนกัน
ต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และอย่าโทษตัวเอง

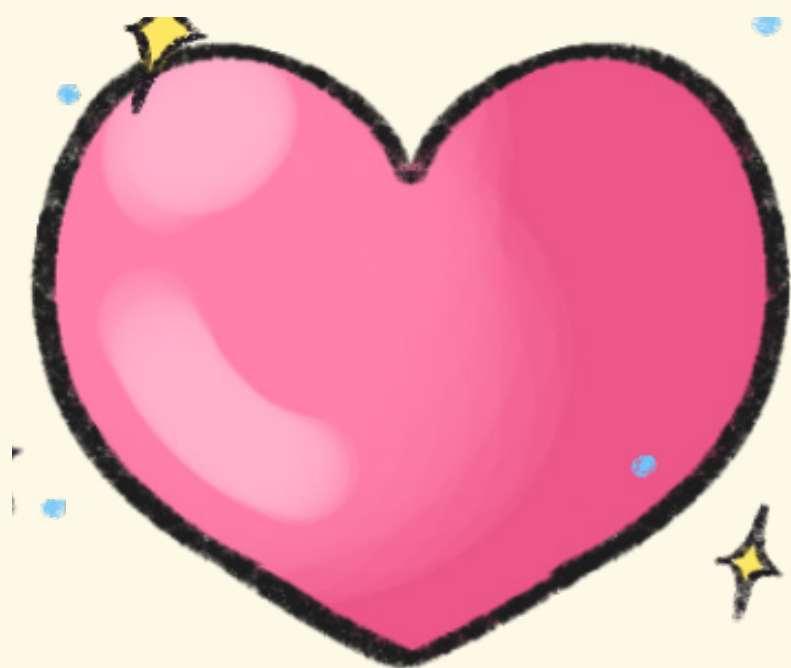


Happy Birthday to you
Happy Birthday to you
Happy Birthday Happy Birthday
Happy Birthday to S

วันนี้เป็นวันเกิดของเอส
พวกเราจัดงานวันเกิดให้เอสที่สวนหน้าบ้าน
ฉันแปลกใจเล็กน้อยที่เอสให้ฉันชวนกอล์ฟกับไบสนมาด้วย
ฉันคิดว่าเอสเริ่มจะมีเพื่อนแล้วละ

เอสดูพร้อมจะกินเค้กมากกว่าเป่าเค้กนะ ฮ่า ฮ่า

เอสมีความสุข ทุกคนก็มีความสุข
ที่ครอบครัวเรามีความสุขแบบนี้
เพราะว่าพวกเราทุกคนรัก เข้าใจ
และเตรียมความพร้อมให้เอส



นอกจากเคล็ดลับและวิธีดูแลเอส
ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ฉันรวบรวมไว้
สิ่งที่สำคัญมาก ๆ ก็คือ

กำลังใจ

ครอบครัวเรารักเอส

แต่การดูแลเอสก็ทำให้พวกเราเหนื่อย หงุดหงิด
หรือบางทีก็โกรธได้เหมือนกัน พ่อกับแม่จะคอยให้กำลังใจฉัน
ฉันเองก็จะคอยให้กำลังใจพ่อแม่ และให้กำลังใจตัวเองด้วย

การคุยกับพ่อแม่หรือเพื่อนอย่างกอฟไ่ช่วยให้ฉันรู้สึกมีพลัง
การเขียนระบายลงในไดอารี่ตามคำแนะนำของคุณหมอ
ก็เป็นอีกหนึ่งเคล็ดลับที่ช่วยให้ฉันรู้สึกสบายใจ
แล้วบางครั้งพอได้ย้อนกลับมาอ่านก็รู้สึกว่

ตัวเองเป็นพี่สาวที่เก่งสุด ๆ เลย