



วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงใน

ทุกๆด้าน และเป็นช่วงวัยแห่งความสับสน วัยรุ่นต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ขณะเดียวกันก็ต้องการความรัก ความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติเหล่านี้จะไปมีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น ซึ่งบางครั้งพฤติกรรมที่แสดงออกก็เป็นสิ่งที่ขัดหูขัดตา และสร้างความลำบากใจให้แก่พ่อแม่ผู้ปกครอง

วิธีการเลี้ยงดูวัยรุ่นด้วยความเข้าใจจะช่วยให้วัยรุ่นมีการพัฒนาตนเองไปในทางที่ดี

วิธีการเลี้ยงดูวัยรุ่น

1. เรียนรู้และทำความเข้าใจ



ธรรมชาติและ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในทุก ๆ ด้าน
ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

2. เมื่อลูกวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

เช่น การเจาะหู ย้อมสีผม การสัก เป็นต้น พ่อแม่ไม่ควรใช้วิธีดุว่า แต่ควรปฏิบัติดังนี้



1) **พ่อแม่ควรทำความเข้าใจ** พฤติกรรมเหล่านั้นว่าเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น



2) หากพ่อแม่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของลูก ก็ **ควรทำข้อตกลง** อย่างประนีประนอมให้สามารถยอมรับได้ทั้งสองฝ่าย เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พ่อแม่พอใจ

ดี เช่น ถ้าไปงานสังสรรค์กับพ่อขอให้ลูกแต่งตัวให้เรียบร้อย หรือยอมให้ลูกย้อมสีผมได้บ้างในช่วงปิดเทอม เป็นต้น

3. การคบเพื่อน

1) **ทำความรู้จักและสร้าง** ความเป็นมิตรกับ **เพื่อนของลูก** เมื่อสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่กับกลุ่มเพื่อนของลูกดี ความไว้วางใจก็จะเกิดขึ้นตามมา



2) **ฝึกฝนให้ลูกเป็นคน** อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส พุดจามีลูกล่อลูก ชน รู้จักหลบเลี่ยง เพื่อนบางกลุ่ม



3) **การคบเพื่อนต่างเพศ** พ่อแม่ควรรับฟังลูก และสอบถามความจริงให้เข้าใจเสียก่อน ไม่ควรด่วนสรุปหรือดูว่า หากต้องการชี้แนวทางที่ถูกต้องให้ลูกก็ควรทำในช่วงสุดท้ายที่พูดคุยและทำความเข้าใจกันเรียบร้อยแล้ว



4. **การสื่อสาร** ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการขาดการสื่อสารที่ดีต่อกัน



1) **พ่อแม่ควรพยายามหาทางทำให้ลูก**



ไว้วางใจ ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่ลูกยังเล็ก โดยพ่อแม่ต้องให้เวลาใกล้ชิดกับลูก เปิดโอกาสให้ลูกพูดคุยกเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึกและทัศนคติของตนเองกับพ่อแม่ได้

- 2) ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากท่าทางและวิธีการพูดจาของวัยรุ่น เช่น เกียงแก่ง พูดไม่มีหางเสียง กวนโมโห พ่อแม่ก็ไม่ควรเสียอารมณ์ แต่ควรรับฟัง

ความคิด
ของวัยรุ่น
และหาทาง



จงใจให้ความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น
เป็นไปในทางที่เหมาะสม

- 3) ความขัดแย้งในเรื่องของอารมณ์

- พ่อแม่ไม่ควรโต้ตอบวัยรุ่นในขณะที่มีอารมณ์โกรธ แต่ ควรชะลอคำพูดและสะกดอารมณ์ของตนเองให้สงบก่อน หรือถ้าโกรธกันรุนแรงมากๆ ก็ต้องแยกกันไปสักครู่
- พูดสะท้อนให้วัยรุ่นได้รู้ว่าเขามีความคิดความรู้สึกอย่างไร ในขณะนั้น เช่น “เมื่อก็ลูกโกรธใช่ไหม”
- เมื่อมีการขอร้องหรือตักเตือนลูกวัยรุ่น ควรหลีกเลี่ยงการพูดประชด ตำหนิ หรือดูว่า พ่อแม่ ควรพูดขอร้องด้วยความรู้สึกเชิงบวก เช่น “แม่เป็นห่วงที่ลูกกลับบ้านดึก กลัวว่าจะได้รับอันตราย” ไม่ใช่ “เป็นไง หาทางกลับบ้านไม่ถูกหรือไง” เป็นต้น

- 4) ถ้าวัยรุ่นเป็นคนที่เงียบเฉย ไม่แสดงอารมณ์ พ่อแม่ควรชักจูงให้ลูกแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองออกมาบ้าง



ไม่ควรปล่อยเลยตามเลย และควรหาเวลาอยู่ร่วมกับลูกหรือทำกิจกรรมร่วมกันบ้าง

5. ควรทำตัวเป็นเพื่อนของลูกมากกว่าเป็นผู้ควบคุม

6. ช่วยลูกสร้างอนาคต โดย

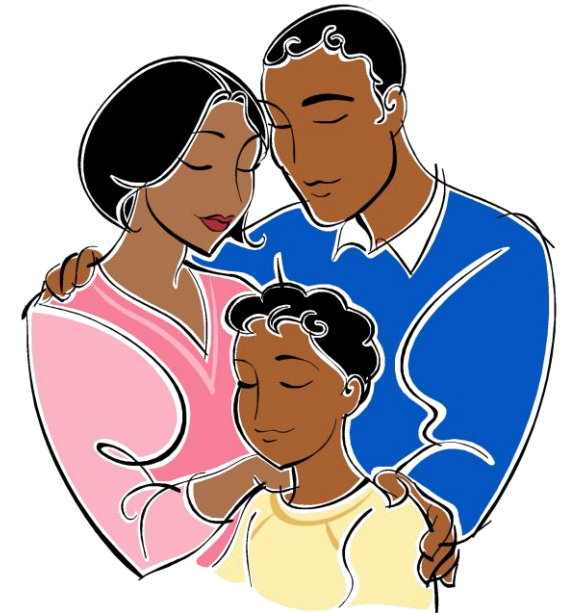
- 1) สนับสนุนส่วนที่เป็นจุดเด่น
- 2) ยอมรับและให้กำลังใจในส่วนที่เป็นจุดด้อย



การอบรมเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นมีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่การส่งเสริมให้ลูกเป็นตัวของตัวเองและอยู่ในกรอบพื้นฐานที่ถูกต้อง ซึ่งวิธีการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นที่ถูกต้องเหมาะสม นอกจากจะทำให้ลูกเติบโตเป็นคนที่มีความรู้แล้วยังเป็นแบบอย่างให้ลูกได้เป็นพ่อแม่ที่ดีในอนาคตอีกด้วย

ปรับตัว ปรับใจ เมื่อลูกเป็น...

“วัยรุ่น”



เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานจิตเวช ต่อ 5202
ผลิต / เผยแพร่ โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์
โทร.0 – 5622 – 8688 ต่อ 5200, 9801