




**มนุษย์
วัยรุ่น
วัยที่ผู้ใหญ่
ต้องว่ารุ่น
ทำความเข้าใจ**

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

กระทรวงยุติธรรม

**Department of Juvenile Observation and Protection
Ministry of Justice**



เมื่อบุตรหลานเริ่มมี 

“ปัญหาด้านพฤติกรรม”

สามารถปรึกษาเราได้ที่.....



1 คลินิกให้คำปรึกษาเด็กและครอบครัวอบอุ่น
ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
ทั้ง 77 จังหวัด และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
ทั้ง 20 แห่ง

2 คลินิกให้คำปรึกษาเด็กและครอบครัวอบอุ่น ชั้น 1
กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน อาคารกระทรวงยุติธรรม
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร



3 ให้บริการคำปรึกษาทางโทรศัพท์ ในวันและเวลาราชการ



- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม
- สถานพินิจฯ และศูนย์ฝึกและอบรมฯ ในส่วนภูมิภาค

 02 - 1416469



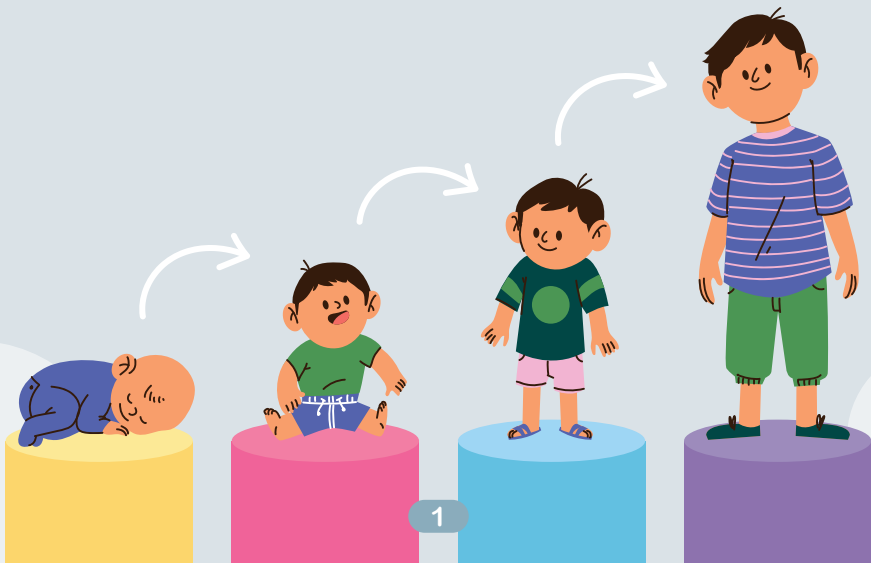
สถานพินิจและคุ้มครอง
เด็กและเยาวชน

ศูนย์ฝึกและอบรม
เด็กและเยาวชน

🔍 เป็นวัยรุ่นมันง่าย เรื่องนี้จริงไหม?

เรามีคำตอบ... 

พ่อแม่ ผู้ปกครองอาจจะตกใจ และไม่เข้าใจเมื่อ บุตรหลานของท่านเปลี่ยนแปลงไป จากที่เคยเป็นเด็ก ตัวเล็ก ๆ น่ารัก ติดพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่เรากำหนด กลายเป็นไม่เชื่อฟัง ไม่อยากทำตาม สิ่งที่กำหนด มีความคิดเป็นของตนเอง เปลี่ยนจากติดพ่อแม่ผู้ปกครองมาติดเพื่อนแทน ชอบไปไหนมาไหนกับเพื่อนมากกว่า ซึ่งถ้าหากพ่อแม่ ผู้ปกครองรวมถึงเด็กมีความเข้าใจ รู้เท่าทันถึงความเปลี่ยนแปลง พยายามปรับจูนเข้าหากัน ก็จะสามารถปรับประคับประคองและปฏิบัติต่อกันได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างปกติ และเหมาะสม เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ไม่สร้างความเดือนร้อนให้กับสังคม





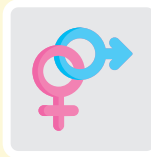
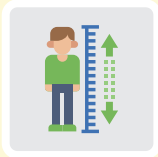
นี่จะรูปร่าง!

ที่เปลี่ยนแปลงไป



1 การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งในเพศชาย และเพศหญิง เช่น ความสูง น้ำหนักตัว แขนขายาวขึ้น รวมถึงมีฮอร์โมนทางเพศด้วย จึงทำให้มีลักษณะทางเพศที่เด่นชัดขึ้น อาทิ เด็กชายมีเสียงห้าว มีหนวดเครา และเด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้อาจเป็นสาเหตุของความกังวลใจของเด็ก เพราะพวกเขาเองก็ไม่เคยเจอ เป็นความยากลำบากที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มีปัญหาเรื่องการปรับตัว



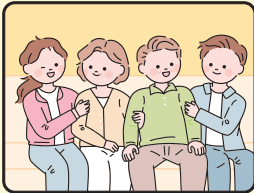
2 การเปลี่ยนแปลง ทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจ

ความรู้สึก หรืออารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาในช่วงนี้ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสับสน กังวล และไม่เข้าใจว่าเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น และด้วยความไม่เข้าใจ ก็นำไปสู่อารมณ์หงุดหงิด จนอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาทิ



- อารมณ์ที่เหงา เศร้า สับสน ส่งผลให้มีพฤติกรรมส่วนตัวและพฤติกรรมทางสังคมที่สร้างความกังวล เช่น ใจร้อน อารมณ์รุนแรง มีความอดทนต่ำ นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมความรุนแรงที่อาจส่งผลให้กระทำความผิดได้

- **ต้องการความรัก ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ และ การมีตัวตน** จากกลุ่มเพื่อนและเพื่อนต่างเพศ จึงให้ความสนใจในตัวเองมากขึ้น พิถีพิถันเรื่องการแต่งกาย ให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตา หรือพยายามสร้างความสามารถทั้งในเรื่องการเรียน หรือการทำกิจกรรมให้เกิดการยอมรับ ซึ่งความต้องการให้เกิดการยอมรับอย่างมากมาย อาจทำให้ไม่สามารถแยกแยะได้ว่า เพื่อนแบบไหนที่ควรคบ ซึ่งอาจนำไปสู่การรวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมได้



- **ให้ความสำคัญกับพ่อแม่ ผู้ปกครองน้อยลง**

เพราะคิดว่าความคิดของตนเองถูกต้อง ส่วนความคิดของผู้ใหญ่ล้าหลัง ไม่ทันสมัย ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง เข้าใจว่าบุตรหลานของตนดื้อ ไม่เชื่อฟัง สิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองควรทำ คือพยายามทำความเข้าใจ และมีการแสดงออกถึงความเข้าใจต่อเด็ก เช่น รับมือ ไม่ตัดสิน ยึดหยุ่น และให้อิสระตามความเหมาะสม เพื่อให้เขาสามารถคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ได้

- **เริ่มการค้นหาตนเอง**

ในบางคนอาจจะเพื่อฝันไปบ้าง หรือในบางคนอาจจะเกิดความกดดันจากความคาดหวัง ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรสนับสนุนให้พวกเขาได้ ค้นหาความถนัด และความสามารถด้านต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่คุณแม่ ผู้ปกครองไม่ถูกใจมากนัก แต่หากความถนัด หรือความสามารถนั้น ไม่กระทบต่อผู้อื่นและการใช้ชีวิต ยังปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้อย่างเหมาะสม พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงไม่ควรกดดัน บังคับ หรือคาดหวังให้เป็นไปตามที่เราคิด เพราะนั่นจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมาได้



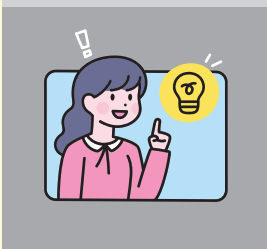
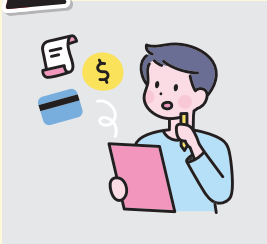


3 การเปลี่ยนแปลง ทางด้านสังคม

วัยรุ่นมีความสนใจเกี่ยวกับสังคม และเห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวมมากขึ้น สนใจเพศตรงข้าม และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน ทำให้อาจเริ่มห่างเหินกับครอบครัว พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงควรเข้าใจการเปลี่ยนแปลง และแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และยอมรับว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ตามช่วงวัย เพื่อประคับประคองให้กำลังใจและสนับสนุนให้เด็กสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม



4 การเปลี่ยนแปลง ด้านพัฒนาการสมอง



กลไกของสมองในช่วงนี้ เป็นช่วงที่ทำงานแตกต่างจากช่วงวัยอื่น ๆ เพราะแม้ว่าสมองจะเติบโตจนมีขนาดใหญ่ที่สุด แต่การทำงานของสมองก็ยังไม่พัฒนา หรือทำงานได้อย่างเต็มที่จนกว่าจะถึงช่วงอายุ 20 ปีขึ้นไป **"สมองส่วนหน้า"** ที่เรียกว่า **The prefrontal cortex** เป็นสมองส่วนสุดท้ายที่จะเจริญเติบโต โดยสมองส่วนนี้จะทำหน้าที่เกี่ยวกับในการวางแผนจัดเรียงลำดับความสำคัญ คิด วิเคราะห์ แยกแยะ และการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งเด็กที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างถูกต้องเหมาะสมมาตั้งแต่เล็ก ย่อมส่งผลให้เด็กมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีพัฒนาการและการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามช่วงวัย ได้ฝึกฝนวินัยและความรับผิดชอบ ก็จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อาทิ การรู้จักยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การรู้จักวางแผน หรือการปรับเปลี่ยนความคิดตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เป็นต้น

ทำอย่างไรดี?

หากบุตรหลาน มีพฤติกรรมแบบนี้

ไม่อยากอยู่บ้าน

การที่บุตรหลานไม่อยากอยู่บ้านหรือหนีออกจากบ้าน สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการที่ไม่มีความสุขเมื่อต้องอยู่ที่บ้าน ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องสำรวจว่า อะไรที่ทำให้บุตรหลานไม่มีความสุข เช่น พฤติกรรมของคนในบ้านที่ทะเลาะเบาะแว้ง อยู่ตลอดเวลา หรือภายในบ้านเป็นแหล่งมีวุ่นวายของอบายมุข เมื่อทราบถึงสาเหตุแล้ว พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องปรับปรุงตนเอง ลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในบ้าน หรือปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้มั่นคงปลอดภัย และแก้ไขต้นเหตุของปัญหา

ใจร้อน

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสมอง ทำให้บุตรหลานที่เข้าสู่วัยรุ่น เกิดความสับสนวุ่นวาย จะเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่ได้ จะเป็นเด็กเหมือนเมื่อก่อนก็ไม่ใช่ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเศร้า หงุดหงิด และคับข้องใจ รวมถึงยังขาดทักษะในการยับยั้งชั่งใจ จึงอาจนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมที่ก้าวร้าวไม่เหมาะสม ดังนั้น พ่อแม่ควรต้องเป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อให้เขาได้เรียนรู้ว่า หากเขามีอารมณ์แบบนี้เกิดขึ้น เขาจะได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นตามแบบอย่างที่ดีอย่างถูกต้องเหมาะสมได้





ชอบโกหก

การถูกตำหนิหรือถูกลงโทษจากการพูดความจริง อาจจะทำให้บุตรหลานเลือกจะโกหก เพื่อไม่ให้ถูกตำหนิ หรือถูกลงโทษ ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องเปิดใจรับฟัง และฟังอย่างตั้งใจ เมื่อพวกเขาตอบหรืออธิบายสิ่งต่าง ๆ ไม่ตั้งคำถามที่ทำให้รู้สึกว่าเรากำลังจับผิด แต่เป็นการถามเพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ของเด็ก อธิบายเหตุและผลให้เด็กเข้าใจต่อสถานการณ์หลังให้คำแนะนำร่วมด้วย รวมทั้งมีการเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็น และเหตุผลของตนเอง ตั้งคำถามชวนให้เด็กมองสถานการณ์หลายมุมเพื่อให้ตัดสินใจได้อย่างรอบคอบขึ้น

หวั่นไหวง่าย

จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป อาจส่งผลให้เกิดความน้อยใจ รู้สึกว่าไม่ได้รับความรัก หรือได้รับความรักน้อยกว่าคนอื่น ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองควรชื่นชมเมื่อบุตรหลานมีการแสดงออกที่ดีที่เหมาะสมแม้เป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจ มีการเอาใจใส่ หมั่นสังเกตความรู้สึกและพูดคุยสอบถามอย่างเป็นมิตร ค้นหาจุดดี แม้จะเป็นจุดเล็ก และชื่นชมอย่างจริงใจ

คบเพื่อนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

เปลี่ยนจากการดูว่า มาตั้งคำถามให้บุตรหลานได้คิดถึงข้อดี ข้อเสียของพฤติกรรมของเพื่อนในกลุ่ม พร้อมชวนพูดคุยถึงผลดีหรือผลเสียที่จะเกิดจากการอยู่กับเพื่อนกลุ่มนี้ โดยต้องเปิดใจรับฟังสิ่งที่บุตรหลานพูดอย่างจริงใจ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ จากนั้นชวนคิดต่อถึงการปฏิบัติตัวของตนเองเมื่อต้องคบกับเพื่อนกลุ่มนี้



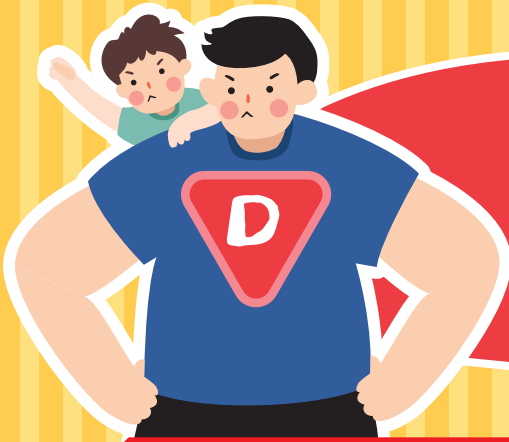
ติดเกม

หากชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับการเล่นเกม จนกระทบกับกิจวัตรประจำวัน เช่น ไม่กินข้าว ไม่หลับไม่นอน ไม่เรียน ซึ่งอาการแบบนี้จะเรียกว่า ติดเกม พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงควรชวนพูดคุยถึงข้อดีข้อเสีย และหาวิธีในการลดจำนวนเวลาการเล่นเกมอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากการทำข้อกำหนดถึงระยะเวลาของการเล่นในแต่ละวัน จำนวนเงินที่ใช้ และในเงื่อนไขของการเล่น เช่น ลูกต้องมีความรับผิดชอบกับงานบ้านที่ได้รับมอบหมายและต้องให้ความสำคัญเรื่องเรียนและการดูแลสุขภาพ ถ้าทำได้จะได้เล่นเกม นอกจากนี้อาจต้องสร้างแรงจูงใจ หรือให้รางวัล หรือสร้างความภาคภูมิใจในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่บุตรหลานทำได้ เพื่อให้เขารู้สึกมีความสุข ก็จะเป็นอีกวิธีการที่ช่วยให้บุตรหลานสนใจกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเล่นเกม รวมถึงการมีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวเพื่อใช้เวลาว่างร่วมกัน ซึ่งก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจจากเกมได้



ติดสื่อออนไลน์

การใช้สื่อออนไลน์เป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน เพราะในโลกออนไลน์มีเรื่องมากมายที่ดึงดูดความสนใจ ซึ่งมีทั้งเรื่องที่ดีและไม่ดี เช่น อาจจะเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ หรือผู้ไม่หวังดีได้ง่าย ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครอง ต้องชวนบุตรหลานคิด และพูดคุยถึงประโยชน์และสิ่งที่ควรระวัง และคอยสอดส่องดูแล รวมถึงอาจจะใช้เทคโนโลยีอื่น ๆ มาเป็นตัวช่วยในการป้องกันเว็บไซต์หรืออีเมลที่เป็นอันตรายได้



☆ การเป็น ☆
แบบอย่างที่ดี
☆ ก็สำคัญ ☆

นอกจากการมีเทคนิค หรือคำพูดที่ใช้สื่อสารกับบุตรหลานแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ คือ **การเป็นแบบอย่างที่ดี** เพราะพวกเขาจะเรียนรู้และเลือกแสดงออกตามพฤติกรรมของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องเป็นแบบอย่างที่ดีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นแบบแผนให้บุตรหลานได้ปฏิบัติตาม ดังนี้

01

การมีประกอบอาชีพสุจริต



02

มีความรับผิดชอบ
และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม



03

มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ
พูดจาสุภาพ

04

มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
ให้ความช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส



05

ยอมรับและเคารพสิทธิของผู้อื่น
และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างสุภาพ และให้เกียรติ

06

มองโลกในแง่ดี



07

รู้จักการขอโทษ เมื่อทำผิด
และรู้จักการขอบคุณเมื่อมีคนช่วยเหลือ

08

เมื่อมีปัญหาเดือดร้อน ต้องรู้จักการ
ขอความช่วยเหลือ



09

ละเว้นอบายมุข หรือสถานที่
ที่มีความสุ่มเสี่ยงให้กระทำผิด



10

หากเกิดอารมณ์โกรธ โมโห ต้องรู้จักควบคุมตัวเอง
และรู้จักวิธีระบายอารมณ์ดังกล่าวอย่างเหมาะสม
ถูกกาลเทศะ และไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น



คำพูด เสริมพลังใจ ๓



พ่อ-แม่ เชื่อในตัวลูกนะ

พ่อ-แม่ เชื่อว่าลูกทำได้

ลูกได้พยายามเต็มที่แล้ว และนั่นแหละคือสิ่งที่สำคัญ

อยากให้ พ่อ-แม่ ช่วยตรงไหนไหม

เล่าให้พ่อแม่ฟังได้นะ

ลูกคิดว่าเพราะอะไรลูกถึงทำอย่างนั้นล่ะ

เป็นคำตามที่ดีมากเลยลูก

พ่อกับแม่ รักลูกนะ

การชื่นชมบุตรหลาน ถือเป็นรางวัลหนึ่ง
ที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง มอบให้ได้ เพื่อเป็น
แรงเสริมให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น
ยังคงอยู่ต่อไป ซึ่งสามารถทำได้ ดังนี้

ชื่นชม แบบไหน? ถึงจะได้ผลดี

ชมเชยบนพื้นฐานของความเป็นจริง

ชมเชยด้วยความรู้สึกที่แสดงออก
อย่างจริงใจ

ชมเชยกันที่โดยเฉพาะเจาะจงที่พฤติกรรม
หรือที่ความสามารถ

ชมเชยเป็นครั้งคราวต่อพฤติกรรมที่ดีอย่างสม่ำเสมอ



การฝึกวินัย เป็นการสอนให้ลูกหลาน รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง รู้สึกว่าสิ่งใดควรทำ ไม่ควรทำ โดยไม่ต้องมีผู้อื่น หรือกฎเกณฑ์ มาคอยควบคุม มีแนวทางดังต่อไปนี้

การฝึกวินัย ให้วัยรุ่น

- ร่วมกันวางกฎเกณฑ์ในครอบครัว และแนวทางการปฏิบัติให้ชัดเจน
- เปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่อกฎระเบียบของครอบครัว
- มีความหนักแน่น สม่ำเสมอ สอดคล้อง และต่อเนื่องในการฝึกวินัย
- จริงจัง ไม่ใช่อารมณ์ หรือเผด็จการ
- ควรใช้วิธีพูดคุยกับลูกมากกว่า การออกคำสั่ง
- ว่ากล่าวตักเตือนไปที่พฤติกรรมไม่เหมาะสม ไม่ควรพูดมาก
- ลงโทษได้กรณีที่มีพฤติกรรม ที่เป็นอันตรายต่อคนอื่น





การใช้เวลาอย่างร่วมกัน

ในครอบครัวต้องแบ่งเวลาจากการทำงาน การเรียน และเวลาส่วนตัว มาทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยใกล้ชิดสนิทสนม มีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น รับรู้ เข้าใจปัญหาและความต้องการซึ่งกันและกัน รวมทั้งได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และความคิดเห็น ซึ่งควรใช้เวลาว่างร่วมกันอย่างมีคุณภาพ และคุณค่า อาทิ

การรับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมกัน



เพื่อจะได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับความเป็นไปของสมาชิกภายในครอบครัว

ดูโทรทัศน์ด้วยกัน



เพื่อจะได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับรายการโทรทัศน์

ใช้เวลาว่างทำงานอดิเรกร่วมกัน



เช่น ดูภาพยนตร์ เล่นเกม กีฬา ดนตรี ทำสวน ทำครัว หรือกิจกรรมอื่น ๆ





เทคนิค

การสื่อสาร

เมื่อบุตรหลานเปลี่ยนไป

นอกจากคำพูดในการสื่อสารจะเป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องเปลี่ยนแปลงแล้ว ท่าทีที่แสดงออกก็จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงไป เช่นกัน เพราะในแต่ละช่วงวัยจะรับรู้ถึงความรัก ความเอาใจใส่ จากพฤติกรรมของพ่อแม่แตกต่างกัน เช่น วัยเด็กเล็ก เขาจะรู้สึก ว่าพ่อแม่รักเขา ก็ต้องมีโอบกอดสัมผัส วัยประถมนเป็นวัยที่ต้องใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน ส่วนวัยรุ่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะต้องใช้เวลาในการรับฟังสิ่งที่ลูกพูด หรือลูกคิด โดยการสื่อสาร เพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้





1 เริ่มต้น ทำความเข้าใจ

ถึงการเปลี่ยนแปลง
ที่เกิดขึ้น พร้อมยอมรับ
การเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ

ไม่พูดยึดยา

พ่อแม่ไม่จำเป็นต้อง
แจกแจงรายละเอียดเกินไป
ปล่อยให้บุตรหลานมีโอกาส
ได้ใช้ความคิดบ้าง



ลองปรับตัวเอง ให้กลายเป็น เพื่อนสนิท

ที่มีความห่วงใย
ให้กับเพื่อน และทำให้
บุตรหลานสบายใจ
ที่จะนั่งคุยเล่น หรือ
กล้าเข้ามาปรึกษา



เปลี่ยนจากผู้พูด เป็นผู้ฟัง

คือ ต้องฟังอย่างตั้งใจ
เป็นการเปิดหู เพื่อรับฟัง
ความรู้สึกและความคิดเห็น
ของลูก ฟังให้มาก ตั้งคำถาม
ให้เยอะ สอนให้น้อย อย่าคอย
ปกป้องด้วยการบ่น และฝึกให้
เขาลงมือทำเองในหลายด้าน
ทั้งนี้ต้องแสดงออกทาง
ภาษากายที่บ่งบอกว่าเราตั้งใจ
ฟังจริง ๆ เช่น สบตาขณะ
พูดคุย แสดงสีหน้าที่รับฟัง
ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นต้น



หลีกเลี่ยงการถาม ที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม”

เพราะคำถามนี้จะทำให้บุตรหลาน
หาคำตอบที่เป็นเหตุผลในการ
เข้าข้างตนเอง เป็นการพยายาม
ยืนยันว่าความคิดและการกระทำ
ที่เกิดขึ้นนั้นถูกต้อง ซึ่งจะทำให้
พ่อแม่ ผู้ปกครองรู้สึกว่าเขาเพียง
แบบทางอ้อม และนั่นจะทำให้
พ่อแม่ ผู้ปกครองรู้สึกโมโห
ส่งผลให้การสื่อสารในครั้งนี้
ไม่มีประสิทธิภาพ



6

การตั้งคำถามให้ลูกได้คิดและทบทวน



เช่น ลูกจะทำอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ การตั้งคำถามในลักษณะนี้จะทำให้บุตรหลานรู้สึกว่าคุณแม่ผู้ปกครองให้เกียรติและให้โอกาสในการรับฟังความคิดเห็นของเขา ซึ่งหากบุตรหลานไม่สามารถตัดสินใจได้ พ่อแม่ผู้ปกครองก็มีหน้าที่ให้การนำเสนอข้อมูลและทางเลือกต่าง ๆ เพื่อให้บุตรหลานเลือกเอง นั่นคือ การฝึกให้เขารู้จักรับผิดชอบกับผลที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของตนเอง

7

แนะนำแทนที่จะออกคำสั่ง



เพื่อเปิดโอกาสให้เขาได้ฝึกใช้ความคิดและพูดออกมาว่าเขาจะแก้ปัญหานั้นอย่างไร หลังจากปรึกษากันแล้ว

8

ใช้น้ำเสียงที่น่าฟัง



เพราะวัยรุ่นยังต้องการคำพูดที่อ่อนโยนในการตัดสินใจหรือชี้แนะในการปรับตัว

9

สร้างบรรยากาศให้มีอารมณ์ทางบวก

การคุยกันแบบไม่เป็นทางการ ในช่วงที่ทุกคนผ่อนคลาย จะทำให้สามารถสื่อสารและรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงได้มากยิ่งขึ้น



หัดชื่นชมให้ลูกมีกำลังใจ

เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการ การชื่นชมในสิ่งที่เขารับผิดชอบได้ หรือทำได้ ซึ่งต้องชื่นชมบนพื้นฐานของความเป็นจริงและจริงใจ ต้องการให้ปลอดภัยและให้กำลังใจเมื่อทำสิ่งผิดพลาด หรือเกิดความท้อแท้ และต้องการความรักที่ให้อิสระและให้โอกาสเป็นส่วนตัว





เอกสารอ้างอิง

นางสาววชิริน แม่ณย์. (2563). สาระนำรู้จักจากผู้เชี่ยวชาญ ตอนเทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น. สารพินิจ ปีที่ 18 (ฉบับที่ 1).

แพรวพรรณ สุริวงค์. รู้ทันอารมณ์วัยรุ่น รับมือปัญหาความรุนแรง. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=230993>. 14 พฤศจิกายน 2559

ดร.บุษนาภ รักษี และคณะ. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ EF วัยรุ่น. เข้าถึงได้จาก <https://muef-teenager.com/project/1234>.

6 สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับสมองของวัยรุ่น. เข้าถึงได้จาก <https://www.starfishlabz.com/blog/401-6>. 2564

รู้ทันปัญหาวัยรุ่น. (2560). กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. กระทรวงยุติธรรม. เข้าถึงได้จาก <https://www.djop.go.th/>

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

**กรมพินิจและคุ้มครอง
เด็กและเยาวชน**



สำนักงานเลขานุการกรม

0 2141-6469

อาคารกระทรวงยุติธรรม
ชั้น 1, 6 และ 7 เลขที่ 404
หมู่ 3 ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210



www.djop.go.th



[www.facebook.com/
pr.djop.moj](https://www.facebook.com/pr.djop.moj)

หนึ่งการให้ ได้ 2 เท่า

มาตรการยกเว้นภาษีเงินได้
ให้แก่บุคคลธรรมดา และบริษัท
หรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคล

กรณีบุคคลธรรมดา

สามารถบริจาคได้ ดังนี้

1. เงินสด เช็ค ดริฟ หรือตราสารอื่น
2. รับเงินผ่านธนาคาร โดยมีหลักฐานการโอนเงินผ่านธนาคาร
3. รับผ่านบัตรเครดิตหรือบัตรเดบิตธนาคาร

กรณีนิติบุคคล

สามารถบริจาคได้ ดังนี้

1. เงินสด เช็ค ดริฟ หรือตราสารอื่น
2. รับเงินผ่านธนาคาร โดยมีหลักฐานการโอนเงินผ่านธนาคาร
3. รับผ่านบัตรเครดิตหรือบัตรเดบิตธนาคาร
4. ทรัพย์สินบริจาคที่เป็นสังหาริมทรัพย์
5. ทรัพย์สินบริจาคที่เป็นอสังหาริมทรัพย์



บริจาคเงิน หรือทรัพย์สินให้สถานพินิจ
หรือศูนย์ฝึกและอบรมฯ วันนี้

สามารถนำใบเสร็จไป
ลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า





พินิจด้วยรัก พิทักษ์ด้วยใจ



กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม



อาคารกระทรวงยุติธรรม
ชั้น 1, 6, 7 เลขที่ 404 หมู่ 3
ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

☎ 0 2141-6469

ด้วยความปรารถนาดี