

## พ่อแม่ยุคใหม่กับ 7 เทคนิค พิชิต วัยรุ่น (วัยรุ่น)

เคยได้ยินหลายคนพูดว่า “เป็นวัยรุ่นสมัยนี้มันเหนื่อย” แต่ใครเลยจะรู้ว่าเป็นพ่อแม่วัยรุ่นนั้นเหนื่อยกว่า มากหลายเท่า เพราะเด็กวัยรุ่นสมัยนี้โตเร็วแถมยังมีสิ่งเร้ามากมาย ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือเรื่องราวในซีรีส์ของวัยรุ่นหรือวัยรุ่นที่ตีแผ่ชีวิตวัยรุ่นแบบหมดเปลือก ทั้งยังถ่ายทอดปัญหาวัยรุ่นอย่างตรงไปตรงมา ตั้งแต่เรื่องเพศสัมพันธ์ การทะเลาะวิวาท ไปจนถึงปมด้อยทางร่างกาย ชนิดที่ว่าจริงจนผู้ใหญ่อย่างเราจุก! แล้วแบบนี้พ่อแม่ยุคใหม่ควรตั้งรับอย่างไร? ลองตามไปฟัง ผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัวให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องนี้

**รศ.ดร.สุธรรม นันทมงคลชัย** ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า วัยรุ่นไทยยุคใหม่คือเด็ก Gen Y ที่มักใจร้อนและมีความอดทนต่ำ ซึ่งมักจะมีปัญหาเรื่องการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทั้งที่บ้าน โรงเรียนรวมถึงในที่สาธารณะ สาเหตุหลักของปัญหาเหล่านี้เกิดจากโครงสร้างเศรษฐกิจและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นพ่อแม่ยุคใหม่จึงต้องปรับตัวให้ทัน โดยมีเทคนิคง่าย ๆ 7 ข้อ ดังนี้

**1. เข้าใจพัฒนาการ** พ่อแม่ควรทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและสังคม ในส่วนของการพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นจะเป็นไปตามช่วงวัย ทำให้หลายคนมีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงนั้น เช่น เด็กผู้หญิงที่เข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นจะเริ่มมีประจำเดือน รวมถึงเด็กชายที่มีความเปลี่ยนแปลงทางเพศ ฯลฯ คุณพ่อคุณแม่จึงจำเป็นต้องสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ส่วนพัฒนาการทางด้านสังคมและจิตใจก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน โดยเด็กๆ จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนและมักต้องการใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากกว่าครอบครัว บางครั้งการให้คำแนะนำผิดๆ รวมถึงความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเพื่อนวัยเดียวกัน อาจเป็นบ่อเกิดของปัญหาต่างๆ ทั้งการทะเลาะวิวาท ยาเสพติด รวมถึงปัญหาชู้สาว ฯลฯ พ่อแม่ทั้งหลายจึงควรเข้าใจพฤติกรรมเหล่านี้และต้องพยายามเข้าถึงกลุ่มเพื่อนของลูก เพื่อดูแลให้พวกเขาามีวิธีคิดและพฤติกรรมที่เหมาะสม ในขณะเดียวกันก็ยังสามารถได้รับความสนุกสนานร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้

**2. ให้อเวลา** การให้อเวลาเป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่ทั้งหลายควรทำ โดยหากเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่ทำงานทั้งคู่ อาจใช้เวลาช่วงเย็นหลังเลิกงานเพื่อนั่งรับประทานอาหารร่วมกันหรือหากมีโอกาสนั่งดูโทรทัศน์ด้วยกัน พ่อแม่อาจใช้สื่อโทรทัศน์เป็นเครื่องมือชี้แนะ พร้อมชักชวนให้เด็กๆ ร่วมพูดคุย แสดงความเห็นและวิเคราะห์สิ่งต่างๆ โดยพยายามหลีกเลี่ยงการใช้ ‘คำสั่ง’ หรือ ‘การห้าม’ แต่ควรสร้างความเข้าใจที่เห็นตัวอย่างชัดเจน

**3. แสดงความรัก** (สัมผัสทางกายและใจ) ในสังคมไทยเมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่นพ่อแม่จะเริ่มมีสัมผัสทางกายและพูดคุยกับลูกน้อยลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดีนักเพราะการสัมผัสทางกาย โอบกอด พูดคุย และการให้กำลังใจ จะก่อให้เกิดความผูกพันและความอบอุ่นแก่ลูก หากลูกมีปัญหาหรือไม่สบายใจทั้งในเรื่องเรียนหรือเรื่อง

เพื่อการแสดงความรักจะช่วยให้เขารู้สึกอุ่นใจและหันมาปรึกษาพ่อแม่ แทนที่การเที่ยวเตร่ ต้มสุรา หรือ เสพยาเสพติด ฯลฯ

**4. เป็นแบบอย่างที่ดี** พ่อแม่ไม่ควรบอกหรือสอนเพียงอย่างเดียว แต่ควรแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมให้ลูก เห็นว่าเป็นอย่างไร เช่น พ่อแม่อยากให้ลูกรักการอ่านก็ต้องอ่านหนังสือให้ลูกเห็น หรือในเรื่องพฤติกรรม สุขภาพ หากต้องการสอนไม่ให้ลูกสูบบุหรี่ กินเหล้า พ่อแม่ก็ต้องไม่ทำสิ่งเหล่านี้ให้ลูกๆ เห็น เพราะหากพ่อแม่ทำในสิ่งที่ขัดแย้งกับคำสอนของตัวเอง เด็กๆ จะเกิดความรู้สึกไม่เชื่อมั่นและอาจแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมเพื่อต่อต้าน เนื่องจากสิ่งที่เด็กในวัยนี้ต้องการเห็นมากที่สุดก็คือโมเดลหรือรูปแบบให้เขาเอา ยึดอย่าง

**5. ชมเชยเมื่อทำดี** หลายครั้งที่เราเห็นว่าพ่อแม่ไม่ชื่นชมหรือเพิกเฉยต่อสิ่งดีๆ ที่ลูกทำ อาจเป็นเพราะ ความเงินอายุ หรือความเชื่อผิดๆ ที่คิดว่าจะทำให้ลูกเหลิง ทั้งที่จริงแล้วพ่อแม่ควรแสดงความชื่นชมลูก อยู่เสมอ แม้ในยามที่เขากำลังความดีเล็กๆ น้อยๆ อย่าง การได้รับเลือกเป็นหัวหน้าห้องหรือการกลับบ้าน ตรงเวลาก็ตาม การชื่นชมจะทำให้เด็กๆ รู้สึกมีคุณค่าและเชื่อมั่นในการทำความดี ทั้งยังช่วยให้เขาเป็น ผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงทางจิตใจและเติบโตเป็นคนดีของสังคม

**6. ขอโทษเมื่อทำผิด** คนไทยมักมีข้อยกเว้นให้ผู้ใหญ่อยู่เสมอ โดยมองว่าผู้ใหญ่คือผู้ที่สามารถทำอะไรก็ได้ โดยไม่ผิด สิ่งเหล่านี้จะสร้างปมให้เด็กๆ เกิดการตั้งคำถามและต่อต้านการกระทำของผู้ใหญ่ ทั้งยังอาจ ลุกกลามกลายเป็นการแสดงความก้าวร้าวรุนแรง หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ ดังนั้นพ่อแม่ ทั้งหลายจึงควรแสดงความรู้สึกผิดด้วยการกล่าวคำ 'ขอโทษ' พร้อมอธิบายเหตุผลในยามที่ ทำ ผิดพลาดหรือผิดคำสัญญาแม้เป็นเรื่องเล็กน้อยอย่าง การผิดนัดหรือลืมวันเกิดของลูกก็ตาม

**7. ชักชวนให้ทำดี** หลายคนมองว่าเด็กสมัยนี้เห็นแก่ตัวมากขึ้นอาจเป็นเพราะสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป ทุก คนต่างเร่งรีบและมุ่งเอาตัวรอดเพื่อประโยชน์ของตนเอง ส่งผลให้คนไทยช่วยเหลือเกื้อกูลกันน้อยลง เพื่อ เป็นการส่งเสริมให้เด็กๆ มีจิตใจที่ดีงาม พ่อแม่จึงควรชักชวนให้ลูกทำความดีอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการ ปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีผ่านเรื่องเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การคืนเงินทอนที่พ่อค้าแม่ค้าทอนผิด การคืน กระเป๋าใส่ของหรือสิ่งของที่เก็บได้ การตักบาตรทำบุญ นอกจากนี้หากเป็นลูกชาย พ่อแม่ยังควรสอนให้ รู้จักให้เกียรติเพศหญิง ซึ่งเป็นพื้นฐานของสุภาพบุรุษที่ดี

**พ่อแม่คนไหนทำได้ตามนี้**

**รับรองว่าการรับมือกับวัยรุ่นยุคใหม่จะไม่ใช้เรื่องบิบบิ้วใจอีกต่อไป**

บทความนี้คัดแปลงมาจาก : ประชาชาติธุรกิจ ออนไลน์