



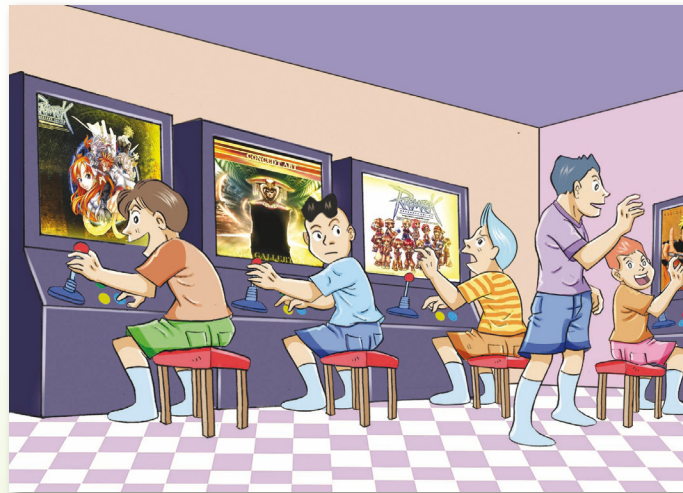
ลูกคบเพื่อนไม่ดี

ปัญหาใหญ่ที่หนักใจคุณพ่อ คุณแม่ คือการที่ลูกคบเพื่อนเกเร การเฝ้าระวังให้ลูกเลิกคบเพื่อนคนนั้นอาจทำได้ยาก แต่สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่สามารถทำได้ ก็คือ การทำความรู้จักกับเพื่อนของลูก ถามลูกว่า ชอบเพื่อนคนนี้ตรงไหน มีส่วนไหนของเพื่อนที่ลูกไม่ชอบ การเปิดโอกาสให้ลูกได้พูด และคิดถึงข้อดีข้อเสียของเพื่อน พร้อมเปิดใจรับฟังโดยไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือดูว่าก็จะช่วยให้ลูกสามารถคิดเองได้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อคบเพื่อนคนนี้

ลูกติดเกม

หากลูกวัยรุ่นของท่านใช้เวลาว่างส่วนใหญ่กับการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ว่างเมื่อไหร่ก็จะไปแต่ร้านเกม เด็กบางคนถึงขนาดไม่ทานข้าวจนผ่ายผอมไป หรือผลการเรียนตกลงเพราะมัวแต่เล่นเกม อย่างนี้ก็เป็นการที่เรียกว่า ติดเกม วิธีการแก้ไขปัญหานี้ไม่ใช่การสั่งให้เด็กเลิกเล่น เพราะไม่ได้ผล คุณพ่อคุณแม่ควรหาทางลดการเล่นของลูกโดยทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป การเล่นเกมมีทั้งคุณและโทษ หากรู้จักบริหารเวลา และเลือกประเภทเกมที่เล่น การเล่นเกมก็เป็นการช่วยพัฒนาความคิดของเด็กได้ วิธีลดเวลาการเล่นอาจเริ่มจากการทำข้อกำหนดถึงระยะเวลาของการเล่นเกมในแต่ละวัน จำนวนเงินที่ใช้ และในเงื่อนไขของการเล่น เช่น ลูกต้องมีความรับผิดชอบกับงานบ้านที่ได้รับมอบหมาย และต้องให้ความสำคัญเรื่องเรียนและการดูแลสุขภาพ นอกจากนี้ เด็กที่ติดเกม เพราะเกมเล่นแล้วสนุก เล่นแล้วทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาเป็นผู้นำ มีคุณค่า เพราะเขาเป็นตัวของตัวเองในเกม ในขณะที่ชีวิตจริงอาจไม่สามารถทำได้ หรือไม่มีโอกาสที่จะแสดงออกถึงความสามารถที่มีอยู่ คุณพ่อคุณแม่อาจหากิจกรรมอื่นๆ

ที่น่าสนใจและเป็นสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความภูมิใจได้ก็จะช่วยลดเวลาในการเล่นเกมลงได้บ้าง



พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ที่มีปัญหา หรือต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับเด็กวัยรุ่น สามารถขอรับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหรือสายด่วนวัยรุ่น (มูลนิธิห่วงใยเยาวชน กรมการศาสนา) โทร. ๐-๒๒๗๕-๖๙๙๓-๔, ๐-๒๖๙๒-๑๘๒๘, ๐-๒๒๗๖-๕๑๔๑-๕



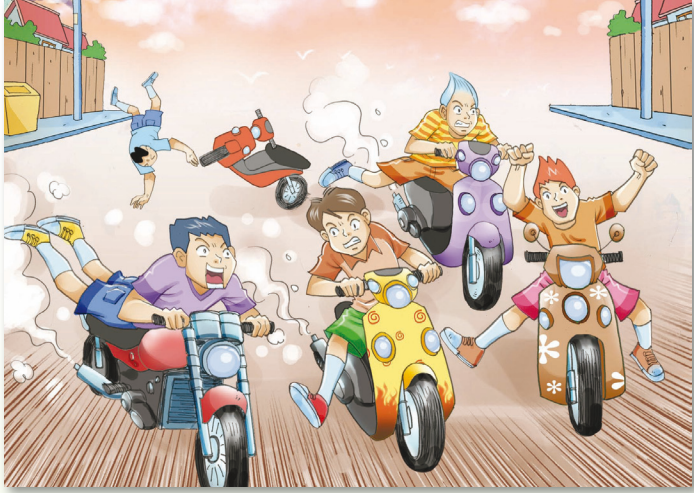
ด้วยความปรารถนาดีจาก
กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

พันธกิจ...ดั่งขรรค์
พิทักษ์...ดั่งหัวใจ

ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์
(อาคารเอ ชั้น ๕) หมู่ ๓ ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๑๐

ทำอย่างไร? เมื่อลูกเปลี่ยนไป





เมื่อลูกเปลี่ยนไป

คุณพ่อคุณแม่ที่กำลังประสบกับปัญหาที่ลูกของท่านเปลี่ยนไป จากที่เป็นเด็กตัวเล็ก ๆ น่ารัก ติดคุณพ่อคุณแม่แจ่มใสทำอะไรลูกทำด้วยชีวิตประจำวันของลูกทุกอย่างขึ้นอยู่กับท่านกำหนด กลับกลายเป็นเด็กตัวโตที่ไม่เชื่อฟัง ขวนขวายไปไหนก็ไม่มีค้อย่อยยากไป จะหาแต่เพื่อนอย่างเดียวหลายท่านคิดอยากให้ลูกกลับมาเหมือนเดิม แต่คงทำไม่ได้ ขอให้เข้าใจเถอะว่าลูกของท่านเปลี่ยนไปแล้วจริงๆ ลูกกำลังเปลี่ยนจากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น และเป็นธรรมชาติของวัยรุ่นที่จะทำตัวเห็นห่างไปบ้าง

แล้วจะทำไถ่กันดี

ทำใจ และทำความเข้าใจ ทำใจว่า ความเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นไปตามขั้นของพัฒนาการตามวัย และเราไม่สามารถยับยั้งความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ สิ่งที่เราทำได้ก็คือ การทำความเข้าใจกับลูกวัยรุ่นของเรา และคอยเป็นฝ่ายสนับสนุนให้ลูกก้าวไปสู่ความเป็นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่อย่างราบรื่นที่สุด

ทำอย่างไร? ลูกไม่ยอมอยู่บ้าน

สาเหตุสำคัญของการที่ลูกวัยรุ่นไม่ยอมอยู่บ้านหรือหนีออกจากบ้าน คือ ไม่มีความสุขเมื่ออยู่บ้าน และติดเพื่อน สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทำได้อีกคือ สำนวญดูว่ามีสิ่งใดที่ทำให้ลูกไม่มีความสุขเมื่ออยู่บ้าน เช่น ถูกดุด่าเป็นประจำ คนในบ้านมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งอยู่ตลอดเวลา หรือว่าลูกเขาขาดความเป็นส่วนตัวเมื่ออยู่บ้าน

คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยให้ลูกชอบอยู่บ้านด้วยการทำให้บ้านน่าอยู่ โดยลดความขัดแย้งในบ้าน ให้ลูกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในกิจกรรมต่างๆในบ้าน และเพิ่มความรู้สึกผูกพันกับบ้านและคนในบ้าน ด้วยการมีกิจกรรมสนุกๆ ร่วมกัน เช่น ร่วมกันทำอาหารที่ลูกชอบ ปลูกต้นไม้หรือ

จัดสวนในบริเวณบ้าน นอกจากนี้ ควรให้ลูกได้มีอิสระในการคบเพื่อน โดยทำความรู้จักกับเพื่อนของลูกให้ลูกรู้สึกไว้วางใจที่จะนำเพื่อนมาที่บ้านและพบปะกับคุณพ่อคุณแม่ที่บ้านบ้างตามโอกาสต่างๆ



วัยรุ่นใจร้อน

การที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ และสังคม ทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความสับสนวุ่นวาย ไม่รู้จะทำตัวเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ดี บางทีก็ดูเหมือนมีความคิดเป็นเหตุเป็นผลเหมือนผู้ใหญ่ บางครั้งก็ดูเอาแต่ใจเหมือนเป็นเด็ก คนรอบข้างก็มีความคาดหวังสูงเกินไปบ้าง ต่ำเกินไปบ้าง ทำให้ลูกวัยรุ่นรู้สึกหงุดหงิด และเกิดความรู้สึกคับข้องใจได้ง่าย นอกจากนี้ วัยร่นยังขาดทักษะในการยับยั้งการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ทำให้หลายครั้งกลายเป็นเจ้าอารมณ์ และมีพฤติกรรมก้าวร้าว คุณพ่อคุณแม่ควรเห็นใจลูกวัยรุ่นและเปิดโอกาสให้เขาได้พูดระบายถึงความรู้สึกและคอยให้คำแนะนำด้วยใจความเมตตา พร้อมเป็นตัวอย่างที่ดีในการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม



ลูกชอบโกหก

สาเหตุที่ลูกวัยรุ่นโกหกบ่อยๆ คือ กลัวถูกตำหนิลงโทษหากพูดความจริง คุณพ่อคุณแม่ช่วยให้ลูกวัยรุ่นโกหกน้อยลง และไม่ให้เป็นคนชอบโกหกจนเป็นนิสัยได้ด้วยการแสดงให้เขาเห็นว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ท่านอยากให้เห็น คือการที่ลูกมีความสุข เพราะฉะนั้น หากลูกมีปัญหา ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือทำสิ่งใดที่ผิดพลาดไป คุณพ่อคุณแม่พร้อมที่จะรับฟังให้ความช่วยเหลือ ให้อภัย และจะอยู่ข้างเขาเสมอ บางครั้งเด็กวัยรุ่นไม่พูดความจริงเพราะต้องการปิดบังเรื่องส่วนตัวที่ไม่อยากให้คุณพ่อคุณแม่ทราบ คุณพ่อคุณแม่ควรให้โอกาสลูกในการตัดสินใจด้วยตนเอง และยอมรับความเป็นส่วนตัวของลูกบ้างหากดูแล้วเป็นเรื่องที่ไม่เป็นอันตรายต่อตัวลูก

ลูกหัวนั่ไหว่ง่าย

ลูกวัยรุ่น ถึงเขาจะตัวโต ดูเหมือนเป็นผู้ใหญ่ แต่เขายังคงเป็นเด็ก และยังต้องการความรักและความห่วงใยไม่น้อยไปกว่าเดิม โดยเฉพาะลูกวัยรุ่นที่โดยธรรมชาติมีความอ่อนไหวง่าย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและฮอร์โมนต่างๆ ลูกน้อยใจเมื่อรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่ไม่รัก หรือรักน้อยกว่าคนอื่น การเอาลูกไปเปรียบเทียบกับลูกคนอื่น หรือแสดงความใส่ใจพื้หรือน้องมากกว่าตัวเขา ทำให้ลูกรู้สึกว่าเขาไม่ได้รับความเป็นธรรม คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสนใจและชื่นชมลูกวัยรุ่นตามที่เขาเป็นและคอยสังเกตความรู้สึกของลูก ไม่ควรใช้การเปรียบเทียบกับเด็กอื่นที่ดึกว่าเก่งกว่ามาเป็นเหตุจูงใจให้ลูกทำดี แต่ให้ใช้การจูงใจโดยการเปรียบเทียบกับตัวของเขาเองเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น ใช้วิธีการหาจุดดีของลูกและแสดงความชื่นชมอย่างจริงใจ ลูกก็จะมีความภาคภูมิใจในตัวเอง