

>> การฝึกวินัยให้ลูกวัยรุ่น

การฝึกวินัย เป็นการสอนลูกให้รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง รู้สึกว่าสิ่งใดควรทำ ไม่ควรทำโดยไม่ต้องมีผู้อื่น หรือกฎเกณฑ์มาคอยควบคุม มีแนวทางดังต่อไปนี้

- ร่วมกันวางกฎเกณฑ์ในครอบครัว และแนวทางการปฏิบัติให้ชัดเจน
- เปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อกฎระเบียบของครอบครัว
- มีความหนักแน่น สม่าเสมอ สอดคล้อง และต่อเนื่องในการฝึกวินัย
- จริงจัง ไม่ใช้อารมณ์ หรือเผด็จการ
- ควรใช้วิธีพูดคุยกับลูกมากกว่าออกคำสั่ง
- ว่ากล่าวตักเตือนไปที่พฤติกรรมไม่เหมาะสม ไม่ควรพูดมาก
- ลงโทษได้กรณีที่ลูกมีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น



>> การใช้เวลาร่วมกัน

พ่อ แม่ ลูก จำเป็นต้องแบ่งเวลาจากการทำงาน การเรียน และเวลาส่วนตัว มาทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย ใกล้ชิดสนิทสนม มีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น รับรู้ เข้าใจปัญหาและความต้องการซึ่งกันและกัน รวมทั้งได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และความคิดเห็น ซึ่งพ่อแม่ควรใช้เวลาว่างร่วมกับลูกอย่างมีคุณภาพและคุณค่า โดย

- รับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน เพื่อจะได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับความเป็นไปของสมาชิกในครอบครัว
- ดูโทรทัศน์ด้วยกัน จะได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับรายการโทรทัศน์ไปด้วย
- ใช้เวลาว่างทำงานอดิเรกร่วมกัน เช่น เล่นเกม กีฬา ดนตรี ทำสวน ทำครัว เป็นต้น
- ไปเดินช้อปปิ้งพร้อมกันทั้งครอบครัว



>> การช่วยเหลือแก้ไขเมื่อลูกมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

เมื่อพ่อแม่สังเกตว่าลูกเริ่มมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น หนีเรียน กลับบ้านดึก ติดเกม ติดเพื่อนใช้ยาเสพติด รูปแบบการรับประทานอาหารและการนอนเปลี่ยนไป ควรให้ความสนใจและช่วยเหลือแก้ไข ดังนี้

- พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พร้อมทั้งช่วยกันหาสาเหตุ เพื่อให้ลูกตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และมีแรงจูงใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- พ่อแม่และลูกร่วมกันคิดหาแนวทางแก้ไข โดยมุ่งแก้ไขที่สาเหตุ ซึ่งทุกคนในครอบครัวจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนแก้ไข พร้อมทั้งต้องให้โอกาสและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ควรให้เวลากับลูกในการแก้ไขด้วย
- พยายามสังเกตการณ์การเปลี่ยนแปลงของลูกและให้กำลังใจ พร้อมทั้งจะเปลี่ยนวิธีการใหม่ หากวิธีการเดิมไม่ได้ผล ซึ่งบางกรณีจำเป็นต้องขอความร่วมมือ หรือความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นด้วย พ่อแม่ก็สมควรทำ หากลูกยังคงมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอีก โดยเพิ่มความถี่และรุนแรงยิ่งขึ้น เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว ติดยาเสพติด ซึมเศร้า แยกตัว ทำผิดกฎหมาย เป็นต้น พ่อแม่และลูกควรไปขอรับคำปรึกษาจากบุคลากร หรือหน่วยงานด้านเด็ก และวัยรุ่นเพื่อการช่วยเหลือแก้ไขต่อไป



ด้วยความปรารถนาดีจาก

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม
“พินิจด้วยรัก พิทักษ์ด้วยใจ”

ท่านที่มีปัญหาเกี่ยวกับบุตรหลานสามารถขอรับคำแนะนำได้ที่
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550
อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ ชั้น 5 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

โทร. 0 2141 6498, 0 2141 3607

www.djop.go.th

หรือ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ



กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม
Department of Juvenile Observation and Protection



วัยรุ่น

นับเป็นช่วงชีวิตที่มีความสำคัญ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านเกิดขึ้น และเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กและผู้ใหญ่ หากครอบครัวสามารถประคับประคองและปฏิบัติต่อวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม ก็จะช่วยให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไป ซึ่งปรากฏว่าเด็กและเยาวชนที่เข้ามาสู่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ต้องการความรัก ความเข้าใจ และการยอมรับจากบุคคลในครอบครัวยิ่งกว่าเด็กและเยาวชนทั่วไป ดังนั้น ครอบครัวจึงสมควรปรับเปลี่ยนท่าทีและวิธีการปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างเข้าใจมากขึ้น จะช่วยให้เขาผ่านพ้นช่วงวิกฤตไปได้ด้วยดี ใช้ชีวิตที่เป็นปกติ และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมต่อไป



เข้าใจและยอมรับวัยรุ่น

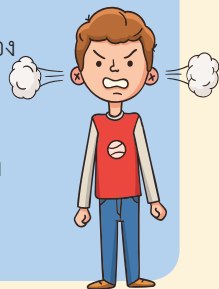
หากนึกย้อนถึงช่วงที่ผ่าน

ยังเป็นวัยรุ่น หลายท่านคงจะคิดแปลกใจตนเองว่า ทำไมช่วงนั้นเราจึงทำอะไรอย่างไม่น่าเชื่อ เช่น หนีเรียน ติดเพื่อน อารมณ์เสียง่าย ทดลองสูบบุหรี่ แอบชอบเพศตรงข้าม เป็นต้น ซึ่งการกระทำดังกล่าว แตกต่างไปจากเมื่อยังอยู่ในวัยเด็กหากพ่อแม่เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแลพยายามปรับเปลี่ยนท่าทีที่มีต่อลูก ก็จะช่วยให้วัยรุ่นก้าวข้ามช่วงวัยได้อย่างดี และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความสุข ดังนั้น พ่อแม่ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของบุตรหลานที่จะเข้าสู่วัยรุ่น ในเรื่องต่อไปนี้



1

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ส่วนต่างๆ ของร่างกายจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งในเพศชายและเพศหญิง เช่น ความสูง น้ำหนักตัว แขนขายาวขึ้น รวมถึงฮอร์โมนทางเพศด้วย จึงทำให้มีลักษณะทางเพศเด่นชัดขึ้น เช่น เด็กชายมีเสียงห้าว มีหนวดเครา ส่วนในเด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่าง พร้อมๆ กัน อาจเป็นสาเหตุของความกังวลใจและความยากลำบากของวัยรุ่นในการปรับตัวตามมา นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการของสมอง ยังพบอีกว่า สาเหตุหนึ่งของการที่วัยรุ่นมีลักษณะหุนหันพลันแล่น และชอบทำสิ่งที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อตนเอง และผู้อื่น ก็คือการทำงานของสมองที่ยังไม่พัฒนาเทียบเท่ากับผู้ใหญ่ ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่จะคอยให้การชี้แนะ ปลูกฝังถึงสิ่งที่ถูกต้องที่ควรแก่เด็กวัยนี้จนกว่าเขาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และสามารถคิดและควบคุมตนเองได้



2

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ วัยรุ่นกำลังสับสนกับภาวะของตนเองว่าเป็นเด็กหรือไม่ใช่ เป็นผู้ใหญ่หรือไม่เชิง จึงทำให้เขาเกิดความวิตกกังวล หงุดหงิดง่าย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ได้แก่

- มีความสนใจในตัวเองมากขึ้น พึงพิถีพิถันกับการแต่งกาย เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ หรือเป็นที่สะดุดตาของเพศตรงข้าม
- ให้ความสำคัญต่อผู้ใหญ่ น้อยลง วัยรุ่นมักคิดว่าความคิดตนเองถูกต้อง ส่วนความคิดของผู้ใหญ่อ้าสมัย
- อยากมีอิสระและเป็นตัวของตนเอง ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในบางเรื่องที่เหมาะสม
- กำลังค้นหาตนเอง เกี่ยวกับจุดเด่น จุดด้อย ความสนใจ ความถนัดและความสามารถด้านต่างๆ พ่อแม่ ผู้ปกครองและผู้ใหญ่จึงควรให้การสนับสนุน
- ชอบเพื่อนค่อนข้างมาก ชอบเขียนบันทึกประจำวัน พูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อนบ่อยๆ นานๆ พ่อแม่ไม่ควรเข้มงวดมากนัก หากการกระทำดังกล่าวไม่มีผลเสียต่อการเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวัน

3

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัยรุ่นมีความสนใจเกี่ยวกับสังคมและเห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวมมากขึ้น สนใจเพศตรงข้าม และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนจึงเริ่มห่างเหินกับครอบครัว พ่อแม่จึงควรเข้าใจการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของวัยรุ่น และยอมรับว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นตามวัย เพื่อที่จะได้ช่วยประคับประคองให้กำลังใจ และสนับสนุนให้ลูกสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวไปได้ด้วยดี



การสื่อสารกับลูกวัยรุ่น

การสื่อสาร เป็นการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน โดยอาศัยทั้งการพูดคุย และท่าทางอิริยาบถต่างๆ ดังนั้น ถ้าพ่อแม่มีทักษะในการสื่อสารกับลูกทั้งภาษาและท่าทาง จะส่งผลให้ลูกอยากพูดคุย เล่าปัญหาต่างๆ ให้พ่อแม่ฟังมากขึ้น ซึ่งพ่อแม่ควรสื่อสารกับลูก ดังแนวทางต่อไปนี้

- สบตาขณะพูดคุยกันจะทำให้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของกันและกัน
- แสดงสีหน้าที่รับฟัง และยิ้มแย้มแจ่มใส
- แสดงท่าทางที่รับฟังอย่างตั้งใจ และสนใจ โดยผกศิริชนะรับฟัง โนม้มตัวเข้าหา
- พยายามทำความเข้าใจถึงความรู้สึกและอารมณ์ของลูกโดยสังเกตสีหน้าท่าทางของลูก เพื่อสามารถสื่อสารตอบกลับได้อย่างเหมาะสม ขณะสื่อสารอาจใช้การสัมผัสโดยการจับมือ จับต้นแขนโอบกอด จะทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นใกล้ชิดสนิทสนม อยากพูดคุยด้วย
- การพูดคุยแต่ละเรื่อง ควรปรับระยะห่างระหว่างผู้พูดกับผู้ฟังอย่างเหมาะสมเพื่อสะดวกในการแสดงสีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียง



การให้รางวัล

การให้รางวัล เป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรนำมาใช้เมื่อเห็นลูกมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อเป็นแรงเสริมให้พฤติกรรมนั้นยังคงอยู่ต่อไป มีหลักการดังต่อไปนี้

- การให้รางวัล ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของ สามารถใช้คำพูด ได้แก่ คำชมเชย หรือแสดงท่าทางการยอมรับอย่างอ่อนโยน เช่น การยิ้ม พยักหน้า โอบไหล่ ตะแคงใบหู ที่ศรัทธา เป็นต้น
- การชมเชยลูกควรอยู่บนพื้นฐานของความจริง ไม่พรั้งเพื่อ
- ควรชมด้วยความรู้สึกที่แสดงออกอย่างจริงใจ
- ชมเชยทันทีโดยเฉพาะเจาะจงที่พฤติกรรม หรือความสามารถของลูก และเมื่อเกิดพฤติกรรมที่ดีอย่างสม่ำเสมอแล้วจึงให้การชมเชยเป็นครั้งคราว
- สำหรับการทำกิจวัตรประจำวัน หรือการทำงานบ้านสามารถให้เป็นของรางวัลได้ในกรณีที่ลูกมีความตั้งใจในการทำ และคุณภาพของงานดีขึ้น