



เข้าใจใจวัยรุ่น



© Dek Plus/2008/Thanawat

การเลี้ยงลูกวัยรุ่นในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้สถานการณ์ของวัยรุ่นยังมีปัญหาที่ทำทลายหลายประการ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตีมีเครื่องอีมแอลกอฮอล์ ร้อยละ ๒๔-๓๔ ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญที่ส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนที่คร่าชีวิตวัยรุ่นปีละ ๔,๐๐๐ คน ส่วนวัยรุ่นหญิงไทยอายุ ๑๕-๑๙ ปี คลอดลูกอยู่ที่ ๕๐ คนต่อพันคน (กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๑)

ดังนั้น การพัฒนาเด็กและวัยรุ่นจำเป็นต้องเริ่มที่ครอบครัว ถึงแม้ว่าผู้ปกครองอาจรู้สึกว่าการวัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าถึงได้ยาก มีอารมณ์หุนหันพลันแล่น ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ แต่การสร้างสิ่งแวดล้อมในครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรัก ความเข้าใจ อบอุ่น ปิยะ

วาจา ประกอบกับสถานศึกษาที่ปลูกฝังการเรียนรู้และภูมิปัญญา ชุมชนมีความเข้มแข็ง ใส่ใจซึ่งกันและกัน จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีภูมิคุ้มกันชีวิต และเป็นพลังสำคัญสำหรับวัยรุ่นในการเจริญเติบโต เรียนรู้ความเป็นผู้ใหญ่ และเลือกทางเดินของตัวเองได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

๑. พ่อแม่ควรเสริมสร้างต้นทุนชีวิตให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันสามารถปรับตัวในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
๒. ทักษะชีวิต คือ ทักษะทางสังคมจิตวิทยา ที่จะช่วยให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ พ่อแม่สามารถสร้างเสริมทักษะชีวิตให้ลูกตั้งแต่เด็ก ด้วยความรักความอบอุ่นและให้ความไว้วางใจ มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจปรึกษาหารือ มีการยอมรับฟัง ความคิดเห็นมั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม ยอมรับความสามารถของเด็ก เข้าใจและสนับสนุนในความสามารถด้านอื่นๆ
๓. ก่อนเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสมอง ซึ่งวัยรุ่นอาจเกิดความสับสนวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายและรูปร่างของตัวเอง ดังนั้น พ่อแม่ควรเข้าใจและอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ และสร้างความมั่นใจให้กับลูก
๔. วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มเป็นตัวของตัวเอง ฟึกคิดและตัดสินใจด้วยตัวเอง อยากมีอิสระมากขึ้น ในขณะที่ฮอร์โมนเพศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อารมณ์อ่อนไหวมากขึ้น พ่อแม่ควรสนับสนุนเพื่อให้วัยรุ่นเรียนรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนไป เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียดของตัวเอง

๕. พ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัวควรเข้าใจวิธีสื่อสารกับวัยรุ่น เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความคิดเห็น และแสดงออกอย่างเหมาะสมภายในกรอบที่ตกลงร่วมกัน ในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ควรมีคนที่วัยรุ่นไว้วางใจ ที่ยินดีรับฟังอย่างเข้าใจ และพูดคุยปรึกษาปัญหาต่างๆ โดยไม่ตำหนิ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวหรือแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์
๖. พ่อและแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับลูก ในการมีบทบาทที่เท่าเทียมกันระหว่างเพศหญิงและชาย แสดงให้เห็นว่าเคารพความแตกต่างระหว่างเพศ มีวิธีปฏิบัติต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม ไม่ใช่ความรุนแรง ลูกจะซึมซับสิ่งเหล่านี้ตั้งแต่เด็ก จะช่วยให้มีทัศนคติที่ดีและการปฏิบัติที่เคารพต่อเพศตรงข้ามเมื่อโตขึ้น
๗. วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมีสิทธิและจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างตรงไปตรงมาและเหมาะสมกับวัย การมีความรู้เรื่องเพศศึกษา จะช่วยให้วัยรุ่นป้องกันตัวเองจากโรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมได้ ผู้ปกครอง และโรงเรียนมีหน้าที่ร่วมกันในการสร้างความเข้าใจเรื่องเพศศึกษาแก่เด็ก
๘. วัยรุ่นบางคนมีการแสดงออกที่ไม่ตรงกับเพศของตนเอง พ่อแม่ควรแสดงให้เห็นว่า พ่อแม่อยังรักและเห็นคุณค่าในตัวลูก ไม่ทำให้ลูกรู้สึกว่าพ่อแม่ผิดหวัง เสียใจ พยายามเป็นที่ปรึกษา เปิดใจรับฟัง และทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ลูกสามารถพัฒนาบทบาทและบุคลิกภาพของตนเอง และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม
๙. ชุมชนควรสร้างโอกาสและส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าถึงแหล่งเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ร่วมคิดร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน การมีส่วนร่วมของวัยรุ่นในกิจกรรมสาธารณะจะช่วยเตรียมพร้อมให้วัยรุ่นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ



© Dek Plus/2008/Thanawat



ความรู้เพื่อชีวิต : เข้าใจใส่ใจวัยรุ่น