



เข้าใจใส่ใจวัยรุ่น

วัยรุ่น หมายถึง เด็กที่มีอายุ ๑๐-๑๘ ปี และ เยาวชน หมายถึง บุคคลที่อายุ ๑๕-๒๕ ปี หากจะกล่าวถึงพัฒนาการของเด็กที่ก้าวเข้าวัยรุ่นจะแบ่งเป็น ๓ ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น ๑๐-๑๓ ปี วัยรุ่นตอนกลาง ๑๔-๑๖ ปี วัยรุ่นตอนปลาย ๑๗-๑๘ ปี และ เยาวชน อายุ ๑๕-๒๕ ปี การเลี้ยงดูวัยรุ่นในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้สถานการณ์ของวัยรุ่นยังมีปัญหาที่ท้าทายหลายประการ เช่น

การเสียชีวิตในวัยรุ่นอายุระหว่าง ๑๐-๑๗ ปี ร้อยละ ๘๐ มาจากการบาดเจ็บ โดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่น ๑๕-๑๗ ปี สาเหตุหลักของการเสียชีวิตมาจากอุบัติเหตุบนท้องถนน โดยคร่าชีวิตวัยรุ่นราว ๔,๐๐๐ คนต่อปี พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น การบริโภคเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ มีผลทำให้อุบัติเหตุในวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ.๒๕๕๖)

เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ ๒๔-๓๘ และสูบบุหรี่ ร้อยละ ๑๑-๑๗ โดยนักเรียนชายสูบบุหรี่มากกว่านักเรียนหญิงถึง ๗ เท่า

เยาวชนอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี พยายามฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากจำนวน ๒๕.๗๓ เป็น ๓๓.๕๘ คนต่อประชากรแสนคนในกลุ่มอายุหรือเกือบ ๒๐ คนต่อวัน และฆ่าตัวตายสำเร็จถึงราววันละ ๒ คน

วัยรุ่นหญิงไทยอายุ ๑๕-๑๘ ปี คลอดลูกอยู่ที่ ๕๐ คนต่อพันคน (กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๑)

ดังนั้น การพัฒนาเด็กและวัยรุ่นจำเป็นต้องเริ่มที่ครอบครัว ถึงแม้ว่าผู้ปกครองอาจรู้สึกที่วัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าถึงได้ยาก มีอารมณ์หุนหันพลันแล่น ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ แต่การสร้างสิ่งแวดล้อมในครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรัก ความเข้าใจ อบอุ่น ปิยะวาจา ประกอบกับสถานศึกษาที่ปลูกฝังการเรียนรู้และภูมิปัญญา ชุมชนมีความเข้มแข็ง ใสใจซึ่งกันและกัน จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีภูมิคุ้มกันชีวิต และเป็นพลังสำคัญสำหรับวัยรุ่นในการเจริญเติบโต เรียนรู้ความเป็นผู้ใหญ่ และเลือกทางเดินของตัวเองได้อย่างเหมาะสม

ข้อมูลสนับสนุน

๑. พ่อแม่ควรเสริมสร้างต้นทุนชีวิตให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันสามารถปรับตัวในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

๒. ทักษะชีวิต คือ ทักษะทางสังคมจิตวิทยา ที่จะช่วยให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ พ่อแม่สามารถเสริมทักษะชีวิตให้ลูกตั้งแต่เด็ก ด้วยความรักความอบอุ่นและให้ความไว้วางใจ มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจปรึกษาหารือ มีการยอมรับฟังความคิดเห็น มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม ยอมรับความสามารถของเด็ก เข้าใจและสนับสนุนในความสามารถด้านอื่นๆ

๓. ก่อนเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสมอง ซึ่งวัยรุ่นอาจเกิดความสับสน วิดกกังวลเกี่ยวกับร่างกายและรูปร่างของตัวเอง ดังนั้น พ่อแม่ควรเข้าใจและอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ และสร้างความมั่นใจให้กับลูก

๔. วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มเป็นตัวของตัวเอง ฝึกคิดและตัดสินใจด้วยตัวเอง อยากมีอิสระมากขึ้น ในขณะที่ฮอร์โมนเพศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อารมณ์อ่อนไหวมากขึ้น พ่อแม่ควรสนับสนุนเพื่อให้วัยรุ่นเรียนรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนไป เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียดของตัวเอง

๕. พ่อแม่ และสมาชิกครอบครัวควรเข้าใจวิธีสื่อสารกับวัยรุ่น เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความคิดเห็นและแสดงออกอย่างเหมาะสมภายในกรอบที่ตกลงร่วมกัน ในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ควรมีคนที่วัยรุ่นไว้วางใจ ที่ยินดีรับฟังอย่างเข้าใจ และพูดคุยปรึกษาปัญหาต่างๆ โดยไม่ตำหนิ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวหรือแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์

๖. พ่อและแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับลูก ในการมีบทบาทที่เท่าเทียมกันระหว่างเพศหญิงและชาย แสดงให้เห็นว่าเคารพความแตกต่างระหว่างเพศ มีวิธีปฏิบัติต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม ไม่ใช่ความรุนแรง ลูกจะซึมซับสิ่งเหล่านี้ตั้งแต่เด็ก จะช่วยให้มีทัศนคติที่ดีและการปฏิบัติที่เคารพต่อเพศตรงข้ามเมื่อโตขึ้น

๗. วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมีสิทธิและจำเป็นต้องได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างตรงไปตรงมาและเหมาะสมกับวัย การมีความรู้เรื่องเพศศึกษาจะช่วยให้วัยรุ่นป้องกันตัวเองจากโรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมได้ ผู้ปกครอง และโรงเรียนมีหน้าที่ร่วมกันในการสร้างความเข้าใจเรื่องเพศศึกษาแก่เด็ก

๘. วัยรุ่นบางคนมีการแสดงออกที่ไม่ตรงกับเพศของตนเอง พ่อแม่ควรแสดงให้เห็นว่า พ่อแม่ยังรักและเห็นคุณค่าในตัวลูก ไม่ทำให้ลูกรู้สึกว่าคุณแม่ผิดหวังเสียใจ พยายามเป็นที่ปรึกษา เปิดใจรับฟัง และทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ลูกสามารถพัฒนาบทบาทและบุคลิกภาพของตนเอง และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

๙. ชุมชนควรสร้างโอกาสและส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าถึงแหล่งเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ร่วมคิดร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน การมีส่วนร่วมของวัยรุ่นในกิจกรรมสาธารณะจะช่วยเตรียมพร้อมให้วัยรุ่นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑. พ่อแม่ควรเสริมสร้างต้นทุนชีวิตให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันสามารถปรับตัวในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

- ๑.๑ เด็กและเยาวชนต้องมีปัจจัยป้องกัน และปัจจัยสร้างเสริมหลายอย่าง ที่จะสามารถช่วยให้เขามีการพัฒนาทางด้านจิตใจ สังคม และสติปัญญา เพื่อการดำรงชีพในสังคมอย่างเข้มแข็ง เรียกว่า ต้นทุนชีวิต โดยอาศัยแนวคิดเชิงบวก ซึ่งรวมทั้งทักษะชีวิต ความรับผิดชอบชั่วดี จิตสำนึก วิธีพอเพียง วิธีประชาธิปไตย และทุนด้านสังคม เช่น ครอบครัว ชุมชน สถานศึกษา โดยพัฒนาเป็นองค์ประกอบ ๕ พลัง ในการสร้างภูมิคุ้มกัน

ชีวิตให้กับเด็กและเยาวชน ได้แก่

- **พลังตัวตน** - เป็นการรวมกันของทักษะชีวิตและพลังคุณค่าในตนเอง ที่สะท้อนทั้งจิตสำนึก ความรับผิดชอบชีวิต ค่านิยมในการทำความคิด วิถีประชาธิปไตย และวิถีพอเพียง
- **พลังครอบครัว** - ครอบครัวให้การสนับสนุนด้วยความรัก ความเอาใจใส่ สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจซึ่งกันและกันและปรึกษาได้ทุกเรื่อง ครอบครัวมีวินัย กรอบกติกาที่เหมาะสม และติดตามสมาชิกในครอบครัว รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยในการใช้ชีวิตที่บ้าน มีวินัยเป็นแบบอย่างที่ดี
- **พลังสร้างปัญญา** - มุ่งมั่นที่จะเพิ่มพลังปัญญา ทั้งในและนอกหลักสูตรการศึกษา มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ผูกพันกับสถาบันในทางที่ดี เด็กรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยในการใช้ชีวิตที่โรงเรียน โรงเรียนช่วยสร้างเสริมวินัยในขอบเขตที่เหมาะสม ติดตามผลงานและพฤติกรรมของเด็ก ครูและผู้ปกครองช่วยให้กำลังใจและกระตุ้นในการเรียน
- **พลังเพื่อนและกิจกรรม** - ได้รับแรงใจที่ดีจากเพื่อน มีเพื่อนที่เป็นแบบอย่างที่ดี ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในหมู่เพื่อนๆ และชุมชน เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย ศาสนา สันทนาการนอกหลักสูตร
- **พลังชุมชน** - เป็นชุมชนที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร มิตรไมตรี มีความปลอดภัย ผู้ใหญ่ที่อยู่ในชุมชนเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญแก่เด็ก เด็กได้ร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน วินัย และขอบเขตที่เหมาะสมและติดตามสมาชิก มีผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างที่ดี

๑.๒ “**ต้นทุนชีวิต**” ของเด็กและเยาวชนเหล่านี้ มีผลต่อพฤติกรรมของเด็กมากกว่าสถานะ หรือสภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ดังนั้น การเลี้ยงดูวัยรุ่นให้ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับฐานะ แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆที่เป็นต้นทุนชีวิต ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีนัยสำคัญ เด็กที่มีต้นทุนชีวิตต่ำจะมีพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าเด็กที่มีต้นทุนชีวิตสูง

๑.๓ ข้อมูลเกี่ยวกับต้นทุนชีวิตและเครื่องมือ หรือแบบสำรวจต้นทุนชีวิตมี ๓ ช่วงวัย(ปฐมวัย วัยเรียน วัยรุ่นและเยาวชน) สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.cf.mahidol.ac.th ในช่องแผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน เด็กพลัส หรือ เว็บไซต์ www.dekplus.org

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๒. ทักษะชีวิต คือ ทักษะทางสังคมจิตวิทยา ที่จะช่วยให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ พ่อแม่สามารถสร้างเสริมทักษะชีวิตให้ลูกตั้งแต่เด็ก ด้วยความรักความอบอุ่นและให้ความไว้วางใจ มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจปรึกษาหารือ มีการยอมรับฟังความคิดเห็น มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม ยอมรับความสามารถของเด็ก เข้าใจและสนับสนุนในความสามารถด้านอื่นๆ

๒.๑ ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสามารถที่จะปรับตัวได้ในอนาคต ทักษะชีวิตจะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่น สามารถนำความรู้ในเรื่องต่างๆ มาเชื่อมโยงกับทัศนคติ ผ่านการคิดวิเคราะห์ไตร่ตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้น และตัดสินใจปฏิบัติในสิ่งที่เหมาะสมได้ ซึ่งจำเป็นอย่างมากในเรื่องของการดูแลสุขภาพ การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ยาเสพติด การท้องไม่พร้อม ความปลอดภัย คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ ทำให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆได้

๒.๒ ทักษะชีวิตที่สำคัญ ๑๐ ประการ ได้แก่

- การตัดสินใจ - สามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างรอบคอบ
- การแก้ปัญหา - สามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียด
- การคิดวิเคราะห์ - สามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวได้
- การคิดสร้างสรรค์ - ช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ และผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
- การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ - เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง เช่น การแสดงความคิดเห็น ความต้องการ ความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การดักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ
- การสร้างสัมพันธภาพ - สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล และรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ได้
- การตระหนักรู้ในตน - รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้รู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียด หรือสถานการณ์ต่าง ๆ
- ความเห็นใจผู้อื่น - เข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ เข้าใจความรู้สึก และยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากตนเอง
- การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ - รับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีจัดการกับอารมณ์โกรธหรือโศกเศร้าที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้

- การจัดการกับความเครียด - รับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด
- พ่อแม่จะช่วยเสริมทักษะชีวิตให้ลูกได้ตั้งแต่เล็ก จนเป็นวัยรุ่น โดย
 - พ่อแม่ลูกมอบความรักความอบอุ่นและให้ความไว้วางใจ ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดความพร้อมในการรับฟัง เพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
 - มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจ ปกป้องหรือ หรือเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่ประสบมาให้ฟัง มีการยอมรับฟังความคิดเห็นที่ทั้งพ่อแม่และลูกจะแสดงความคิดเห็น คล้อยตาม หรือขัดแย้งอันดีได้ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง
 - พ่อแม่ต้องมีความมั่นคง อดทน มีหลักการด้วยมาตรฐานเดียวกันทั้งพ่อและแม่ มีความยืดหยุ่นมีเหตุผลที่ดี
 - พ่อแม่ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม
 - พ่อแม่มีลักษณะที่ยอมรับความสามารถของเด็ก เข้าใจและสนับสนุนในความสามารถด้านอื่นๆ

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๓. ก่อนเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสมอง ซึ่งวัยรุ่นอาจเกิดความสับสนวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายและรูปร่างของตัวเอง ดังนั้น พ่อแม่ควรเข้าใจและอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ และสร้างความมั่นใจให้กับลูก

- ๓.๑ เด็กผู้ชายและผู้หญิงเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน โดยเด็กผู้หญิงเข้าสู่วัยรุ่นตั้งแต่อายุ ๑๐ ปี ก่อนเด็กผู้ชายประมาณ ๒ ปี การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กหญิงจะเริ่มจากมีเต้านม มีอาการเจ็บเสียวๆ คลำได้เหมือนก้อนเนื้อใต้หัวนม มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ ในชั้นประถมตอนปลาย จะพบว่าเด็กผู้หญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่ สะโพกผาย และเริ่มมีประจำเดือน เด็กผู้ชายเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ ๑๒ ปี ลูกอั้นจะมีสิบลำและขนาดใหญ่ขึ้น เริ่มมีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ เสียงแตก
- ๓.๒ พ่อแม่ควรอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายให้ลูกเข้าใจตามระดับที่เหมาะสมกับอายุของลูก พยายามพูดคุยอย่างตรงไปตรงมา ชี้ให้เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และทำให้ลูกรู้สึกว่าจะสามารถสอบถามหรือปรึกษากับพ่อแม่ในเรื่องเหล่านี้ได้ ผู้ปกครองควรสอนเรื่องสุขอนามัยและพัฒนาการทางเพศ เช่น การรักษาความสะอาดในช่วงมีประจำเดือนสำหรับลูกสาว การฟันเปือกสำหรับลูกชาย นอกจากนี้ พ่อแม่ควรคุยกับทั้งลูกชายและลูกสาวในเรื่องการรู้จักระมัดระวังตัว การปฏิบัติตัวกับเพศตรงข้าม หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนถึงวัยอันเหมาะสม และผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์

- ๓.๓ วัยรุ่นมีความต้องการอาหารที่ครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ ในปริมาณ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน และมีสัดส่วนที่เหมาะสม ควรหลีกเลี่ยงอาหารทอดๆมันๆ และเครื่องดื่มหวานๆ วัยนี้เป็นโอกาสทองในการสะสมมวลกระดูก ซึ่งได้จากอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม เช่น นม ปลา ไข่ เป็นต้น
- ๓.๔ วัยรุ่นควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที และนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่า ๘ ชั่วโมงต่อวัน เพื่อร่างกายเจริญเติบโตได้ดี
- ๓.๕ สมอของวัยรุ่นยังไม่หยุดการเจริญเติบโตในวัยนี้ สมอจะมีการจัดระเบียบและระบบความคิด โดยทักษะส่วนที่ไม่ค่อยได้ฝึกฝนจะฝ่อหายไป ฉะนั้น หากวัยรุ่นได้รับการกระตุ้นการเรียนรู้ในบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่สร้างสรรค์ ผ่านกิจกรรมต่างๆ กีฬา ดนตรี ศิลปะ วิทยาศาสตร์ ได้รับความอบอุ่นปลอดภัย ห่างไกลความรุนแรงและยาเสพติด และได้รับสารอาหารที่ดี ก็จะส่งผลดีในระยะยาวต่อการเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพด้วย

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๔. วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มเป็นตัวของตัวเอง ฝึกคิดและตัดสินใจด้วยตัวเอง อยากมีอิสระมากขึ้น ในขณะที่ฮอร์โมนเพศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อารมณ์อ่อนไหวมากขึ้น พ่อแม่ควรสนับสนุนเพื่อให้วัยรุ่นเรียนรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนไป เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียดของตัวเอง

- ๔.๑ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของวัยนี้ด้วย ประกอบกับฮอร์โมนเพศที่แปรปรวนและวุฒิภาวะที่มากขึ้น ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป
 - อารมณ์ทางเพศ - การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศ ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีพลังทางเพศสูงกว่าวัยอื่นๆ และมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงขึ้นๆลงๆได้ง่ายมาก ในขณะเดียวกัน ก็มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขิน ประหม่าอายต่อสายตา และคำพูดของเพศตรงข้าม
 - อารมณ์รักสวยรักงาม อยากหล่อ วัยรุ่นทั้งหญิงและชายจะมีความรู้สึกต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตน ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้าม อยากได้คำชื่นชม
 - อารมณ์ความเป็นตัวของตัวเอง - วัยรุ่นตอนกลาง อยากมีอิสระทางความคิด เป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบการให้พ่อแม่มาคอยสั่ง เพราะคิดว่าตัวเองโตแล้ว สามารถพึ่งตัวเองและคิดเองได้ บางทีจึงอยากลองอยากท้าทายในสิ่งที่ถูกห้าม วัยรุ่นต้องการความเป็นส่วนตัว จึงให้ความสนิทสนมกับพ่อแม่น้อยลง และเลือกที่จะปรึกษาเพื่อนหรือคนวัยเดียวกันมากกว่าพ่อแม่
- ๔.๒ วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเครียดมาก ซึ่งความเครียดนี้มาจากหลายสาเหตุ เช่น อาจเกิดจากอารมณ์ที่รุนแรงของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอาจจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้ ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป นอกจากนี้ สังคมปัจจุบันก็อาจจะสร้างความเครียดให้วัยรุ่นได้ เพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ มีความกดดันจากการเรียน และผู้ปกครองตั้งความหวังที่สูงเกินไป

๔.๓ วิธีจัดการกับความเครียด สามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายที่ตัวเองชอบ เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ วาดรูป ฟังเพลง เล่นกีฬา กิจกรรมดีๆ ในหมู่เพื่อน
- ออกกำลังกายประมาณ ๓๐ นาทีถึงหนึ่งชั่วโมงต่อวัน
- พักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกรู้ผ่อนคลายให้เป็นเวลา วัยรุ่นควรนอนหลับเต็มที่อย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง

๔.๔ วัยรุ่นที่มีความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือภาวะวิกฤตในชีวิต (Resilience) จะมีความเข้มแข็ง สามารถทนต่อภาวะกดดันและควบคุมอารมณ์ได้ มีกำลังใจที่ดีแม้ว่าจะประสบกับปัญหา และสามารถต่อสู้กับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ พ่อแม่สามารถช่วยให้ลูกมีความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวนี้ได้ โดยช่วยชี้แนะให้ลูกตั้งสติ มีความคิดเชิงบวก เปลี่ยนแปลงเป้าหมายและพฤติกรรมของตัวเองในสิ่งที่ทำได้ ไม่ท้อแท้ และให้กำลังใจกับลูกว่า ทุกปัญหาต้องมีทางออกเสมอ

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :



พ่อแม่ และสมาชิกครอบครัวควรเข้าใจวิธีสื่อสารกับวัยรุ่น เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความคิดเห็นและแสดงออกอย่างเหมาะสมภายในกรอบที่ตกลงร่วมกัน ในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ควรมีคนที่ยังวัยรุ่นไว้วางใจ ที่ยินดีรับฟังอย่างเข้าใจ และพูดคุยปรึกษาปัญหาต่างๆ โดยไม่ตำหนิ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวหรือแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์

๕.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น

- ความรักความอบอุ่น ความเข้าใจ และความไว้วางใจ เป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญมากที่สุดในการดูแลลูกวัยรุ่น
- ให้ออกกำลังกาย และพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความไว้วางใจกัน ปรึกษาหารือกันในบรรยากาศที่เป็นกันเอง แบ่งปันเหตุการณ์ต่างๆ ที่ประสบมา
- ใช้เหตุผลในการพูดคุยและอธิบายกับลูก วางกรอบ กฎระเบียบต่างๆ ร่วมกันกับลูก มีความยืดหยุ่น ไม่เข้มงวดจนเกินไป ปลูกฝังด้วยการใช้วินัยเชิงบวกแทนการลงโทษด้วยความรุนแรง
- พ่อแม่ต้องควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก เปิดโอกาสให้ลูกได้อธิบายมุมมองของเขา เคารพสิทธิและความเป็นส่วนตัวของลูก
- ขอมรับและชื่นชมในความสามารถของเด็ก สนับสนุนความสามารถตามที่ลูกถนัด เช่น กีฬา ดนตรี งานอดิเรก สังคม ศิลปะ เป็นต้น

๕.๒ พ่อแม่ควรระลึกเสมอว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่น ไม่ได้เป็นงานของผู้ดูแล แต่ต้องเกิดมาจากตัวเด็กเอง ดังนั้น จึงควรช่วยเด็กให้ค้นพบตัวตนของตัวเอง ตระหนักถึงข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมนั้นๆ ด้วยตัวเอง และหาแนวทางที่เหมาะสมในการปรับพฤติกรรม พ่อแม่ไม่ควรให้ความช่วยเหลือมากจนเกินไป เพราะเด็กวัยนี้สามารถคิดวิเคราะห์เองได้ นอกจากนี้ พ่อแม่ควรเข้าใจว่าการปรับพฤติกรรมยังต้องอาศัยเวลาและความอดทน แต่ถ้าวัยรุ่นได้รับการกระตุ้นและส่งเสริมให้เปลี่ยนแปลงโดยใช้ศักยภาพของเขาเอง ก็จะใช้เวลาน้อยลง

๕.๑ พ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ควรพูดคุยกับลูกเพื่อสอบถามถึงปัญหาด้วยความอ่อนโยนและคอยสังเกตความผิดปกติต่างๆที่อาจบ่งชี้ว่าวัยรุ่นกำลังเผชิญปัญหาอยู่ และควรพาลูกไปปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญหากพบว่า มีพฤติกรรมหรือสัญญาณเหล่านี้ ได้แก่

- น้ำหนักตัวเพิ่มหรือลดลงอย่างรวดเร็ว
- มีปัญหาในการนอน เช่น นอนไม่หลับหรือนอนทั้งวัน
- มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เช่น ะอะอะก้าวร้าวทำร้ายคนทั้งที่ไม่เคยเป็นมาก่อน หรือเปลี่ยนจากเด็กร่าเริงเป็นซึมเศร้า
- ผลการเรียนตกลงอย่างมาก ขาดเรียนบ่อยๆ
- พูดหรือบ่นว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่ อยากตาย แม้ว่าอาจดูเหมือนพูดเล่น
- ทำผิดกฎร้ายแรงอยู่เรื่อยๆ เช่น ขโมยของ หรือชกต่อยกับเพื่อน

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๖. พ่อและแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับลูก ในการมีบทบาทที่เท่าเทียมกันระหว่างเพศหญิงและชาย แสดงให้เห็นว่าเคารพความแตกต่างระหว่างเพศ มีวิธีปฏิบัติต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม ไม่ใช้ความรุนแรง ลูกจะซึมซับสิ่งเหล่านี้ตั้งแต่เด็ก จะช่วยให้มีทัศนคติที่ดีและการปฏิบัติที่เคารพต่อเพศตรงข้ามเมื่อโตขึ้น

๖.๑ ครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาททางเพศ เพราะเด็กจะเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างหญิงและชาย และบทบาทในสังคมตั้งแต่เล็ก การเล่นของเด็กและสื่อต่างๆ ยังอาจช่วยตอกย้ำความเข้าใจของเด็กในเรื่องบทบาททางสังคมของชายและหญิง และคุณลักษณะตามทัศนคติดั้งเดิมของสังคม เช่น ผู้ชายต้องอดทน แข็งแรง และเป็นผู้นำ ในขณะที่ผู้หญิงต้องเรียบร้อย อ่อนน้อม และเป็นผู้ตาม

๖.๒ นอกจากนี้ ทัศนคติเกี่ยวกับบทบาทของเพศชายและหญิงที่ไม่ถูกต้องยังปรากฏอยู่ในสังคมทั่วไป เช่น ในละครโทรทัศน์และโฆษณาต่างๆ แสดงให้เห็นว่าผู้หญิงเป็นวัตถุทางเพศ เมื่อเกิดความรุนแรงต่อผู้หญิงในละคร ผู้หญิงมักถูกปรักปรำว่าเป็นต้นเหตุเอง และการใช้ความรุนแรงนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ สื่อเหล่านี้มีผลต่อให้เกิดการใช้ความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กมากขึ้น จากสถิติพบว่ากว่าร้อยละ ๘๐ ของกรณีการล่วงละเมิดเด็กเกิดขึ้นกับเด็กผู้หญิง และผู้ล่วงละเมิดส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๗๕) เป็นคู่อริ เพื่อน หรือคนรู้จัก

๖.๓ พ่อแม่สามารถปลูกฝังเรื่องสัมพันธภาพและความเสมอภาคระหว่างเพศหญิงชาย ให้ลูกได้ตั้งแต่ยังเล็ก เพื่อช่วยให้ลูกมีความเข้าใจ มีทัศนคติและการวางตัวที่ดีกับเพศตรงข้าม

- พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ให้เกียรติสมาชิกครอบครัวทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน พ่อให้เกียรติแม่ แม่ให้เกียรติพ่อ และพ่อแม่ก็ให้เกียรติลูก ซึ่งคำว่าให้เกียรตินั้น ไม่ใช่การตามใจ แต่เป็นการเปิดใจรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ให้ลูกทั้งชายและหญิงช่วยงานบ้านและแบ่งหน้าที่กันทำ โดยไม่จำกัดเฉพาะว่าเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้หญิงหรือผู้ชาย

- ให้โอกาสลูกเท่าๆ กัน สนับสนุนในสิ่งที่ลูกอยากทำโดยไม่เลือกปฏิบัติ ให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่เห็นค่าของลูกทั้งลูกสาวและลูกชายเท่ากัน
- ให้คำแนะนำแก่ลูกเกี่ยวกับการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม ทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ การให้เกียรติกับคนอื่น เช่น ไม่รังแกหรือแกล้งเพื่อน ทำให้เพื่อนอับอาย เข้าใจและเห็นใจในความรู้สึกของผู้อื่น การวางตัวอย่างเหมาะสม เช่น ไม่ใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศจนเกินพอดี การไม่ใช้ความรุนแรง เช่น เมื่อถูกละเมิดที่มีฉากตบตีผู้หญิง ต้องอธิบายว่า นั่นไม่ใช่สิ่งที่ดี เป็นต้น

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๗. ก่อนเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสมอง ซึ่งวัยรุ่นอาจเกิดความสับสนวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายและรูปร่างของตัวเอง ดังนั้น พ่อแม่ควรเข้าใจและอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ และสร้างความมั่นใจให้กับลูก

- ๗.๑ วัยรุ่นควรทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับเพศศึกษา โดยควรได้รับการสอนในเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัยมาตั้งแต่เด็ก เพศศึกษาที่เด็กควรรู้ ครอบคลุมตั้งแต่พัฒนาการทางเพศ สุขอนามัยทางเพศ พฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์สุขภาพ บทบาททางเพศ ทักษะส่วนบุคคลหรือทักษะชีวิต ตลอดจนได้รับการปลูกฝัง ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรม ดังนั้น เพศศึกษาจึงไม่ใช่การสอนเรื่องเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว
- ๗.๒ ผู้ปกครองบางคนอาจกลัวว่า ถ้าเด็กได้เรียนรู้เรื่องเพศ จะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก แต่มีหลักฐานแสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้โดยตรงไปตรงมา ควบคู่ไปกับการปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องเพศ และทักษะชีวิตแก่เด็กทั้งชายและหญิง จะช่วยให้เด็กรู้จักคิด ตัดสินใจและปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม การปกปิดไม่พูดคุยในเรื่องเพศ อาจผลักดันให้เด็กหาข้อมูลจากแหล่งที่ยั่ว ให้ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เด็กเกิดความเข้าใจผิด และอาจนำไปสู่การตัดสินใจและปฏิบัติที่ผิดพลาดได้
- ๗.๓ การพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศ พ่อแม่ต้องมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องนี้ก่อน คิดว่าเป็นเรื่องธรรมชาติและไม่ใช่สิ่งที่ไม่สมควร ควรพูดคุยกับลูกอย่างเปิดเผย ให้พูดคุยเป็นไปตามธรรมชาติ ใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่หยาบคาย เปิดโอกาสให้ลูกได้ซักถามในสิ่งที่สงสัย และตอบอย่างตรงไปตรงมา สอดแทรกการสอนทัศนคติที่ถูกต้องเพื่อให้ลูกภูมิใจคุณค่าของตัวเอง การพูดคุยกับลูกอย่างเปิดใจจะช่วยให้เด็กรู้สึก ไร้กังวล เมื่อเขามีปัญหาต่างๆ ก็จะกล้าปรึกษาผู้ปกครอง
- ๗.๔ โรงเรียนและชุมชนควรมีการจัดบริการที่ส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา การคิดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ควรเน้นให้เด็กได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องเหมาะสมกับวัย เสริมสร้างต้นทุนชีวิตที่ดีที่รวมทั้งทักษะชีวิต คุณค่าและค่านิยมทางสังคม และสร้างพลังให้เด็กสามารถตัดสินใจเองได้ เพื่อช่วยให้เด็กสามารถเข้าถึงข้อมูล การบริการที่เป็นมิตร และการป้องกันที่ปลอดภัย
- ๗.๕ ข้อมูลเกี่ยวกับเพศศึกษาสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้จากบทการคิดเชื้อเอชไอวี และสามารถหาได้จากเว็บไซต์ <http://www.teenpath.net>

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๘. วัยรุ่นบางคนมีการแสดงออกที่ไม่ตรงกับเพศของตนเอง พ่อแม่ควรแสดงให้เห็นว่า พ่อแม่ยังรักและเห็นคุณค่าในตัวลูก ไม่ทำให้ลูกรู้สึกว่าพ่อแม่ผิดหวังเสียใจ พยายามเป็นที่ปรึกษา เปิดใจรับฟัง และทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ลูกสามารถพัฒนาบทบาทและบุคลิกภาพของตนเอง และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

- ๘.๑ เมื่อวัยรุ่นโตขึ้นก็จะมีการแสดงเอกลักษณ์ของตนเองออกมา ผ่านกิริยา คำพูด การแต่งกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางเพศด้วย (gender role) การแสดงออกนี้อาจเกิดจากการอยากได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย มีความภูมิใจในตนเอง ซึ่งวัยรุ่นบางคนอาจแสดงกิริยาท่าทาง การแต่งกายที่ต่างไปจากเพศกำเนิดของตัวเอง
- ๘.๒ การมีเพศที่สามอาจเกิดจากปัจจัยด้านกายภาพของเด็กหรือบุคคลนั้นเอง เช่น พันธุกรรมหรือความผิดปกติของยีนหรือโครโมโซม และการเรียนรู้ในการกำหนดเพศของตัวเอง หรือเกิดจากการเลี้ยงดู โดยเฉพาะในช่วง ๖ ปีแรกของชีวิต
- ๘.๓ พ่อแม่ไม่ควรทำให้ลูกรู้สึกว่าพ่อแม่อับอาย ผิดหวัง เสียใจกับการแสดงออกของลูก ไม่ควรปรักปรำว่าการมีเพศที่สามเป็นสิ่งที่ผิดธรรมชาติ น่ารังเกียจ หรือใช้คำพูดและการกระทำที่รุนแรง ตัดพ้อตัดลูก เพราะเด็กกลุ่มนี้ต้องการความเข้าใจจากพ่อแม่ และต้องการที่ปรึกษา ในบางครั้ง เด็กเองก็อาจจะมีความสับสนในบทบาทของตัวเองด้วย
- ๘.๔ สิ่งที่พ่อแม่ควรทำคือ
 - เปิดใจยอมรับ ถึงแม้ว่าอาจจะไม่ส่งเสริมสนับสนุน เพราะไม่ว่าลูกจะเป็นอย่างไร แต่เด็กคนนี้ยังเป็นลูก พุดคุยกับลูกอย่างเปิดใจ ถามถึงการแสดงออก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกที่ตัวเองรู้สึกอย่างไร และผู้อื่นมองเขาอย่างไร
 - สร้างความภาคภูมิใจผ่านกิจกรรมเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง ควรมีการให้กำลังใจมากกว่าการจับผิดคืออย่าว่าเด็กทำผิดพลาด ไม่บังคับฝืนใจ ไม่ทำร้ายจิตใจเด็กไปมากกว่าเดิม
 - สร้างปฏิสัมพันธ์ผ่านกิจกรรมเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ได้เห็นการแก้ปัญหา การแสดงออก พฤติกรรมต่างๆ
 - คนใกล้ชิด ญาติพี่น้อง ครู ควรต้องเปิดใจยอมรับด้วย และแสดงบทบาทของตนเองในฐานะผู้ที่รักและพร้อมสนับสนุนเด็กในสิ่งที่เด็กเลือก ไม่ตั้งแง่รังเกียจเด็ก ปฏิบัติต่อเด็กทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน เช่น ครูก็สอนเด็กให้เหมือนเด็กอื่น ไม่ตอกย้ำปมของเด็ก
 - คอยสังเกตสัญญาณต่างๆที่อาจแสดงให้เห็นว่า เด็กมีปัญหา เพราะเด็กกลุ่มนี้อาจถูกเพื่อนล้อ ถูกรังแก ทำให้เด็กรู้สึกกดดันและเครียดมากขึ้นอีก

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๙. ชุมชนควรสร้างโอกาสและส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าถึงแหล่งเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ร่วมคิดร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน การมีส่วนร่วมของวัยรุ่นในกิจกรรมสาธารณะจะช่วยเตรียมพร้อมให้วัยรุ่นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

- ๕.๑ ชุมชนมีบทบาทหน้าที่ในการคุ้มครองส่งเสริมสิทธิของวัยรุ่น หน่วยงานต่างๆในชุมชน ไม่ว่าจะเป็น โรงเรียน วัด หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ต้องมีส่วนในการจัดบริการที่ช่วยให้เด็กวัยรุ่นเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ และมีกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการที่เหมาะสม หรือแม้แต่กลุ่มต่างๆในชุมชนก็สามารถให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมได้ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้วัฒนธรรมของชุมชนและภูมิปัญญาท้องถิ่น
- ๕.๒ กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน ควรมาจากการร่วมคิดของเด็กและเยาวชนเอง โดยมีผู้ใหญ่คอยสนับสนุนในฐานะพี่เลี้ยงสำหรับการจัดกิจกรรม การมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนในทุกขั้นตอนของกิจกรรมหรือโครงการ จะมีโอกาสประสบความสำเร็จมากขึ้น เพราะเด็กและเยาวชนรู้ว่าจะต้องสื่อสารอย่างไร เพื่อให้เข้าถึงเพื่อนในวัยเดียวกัน เด็กสามารถสื่อสารกันในเรื่องที่มีความอ่อนไหวได้ดี เช่น การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และจะช่วยให้พวกเขามีส่วนเป็นเจ้าของโครงการหรือกิจกรรมนั้นอย่างแท้จริง
- ๕.๓ องค์กรปกครองท้องถิ่นควรเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการวางแผนนโยบายและเสนอแนวปฏิบัติในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเด็ก โดยให้เด็กทุกกลุ่มได้เข้ามามีส่วนร่วม ทั้งเด็กหญิงและชาย เด็กที่มีภาวะเสี่ยง เช่น วัยรุ่นที่ไม่ได้เรียน และเด็กในครอบครัวยากจน นอกจากนี้ ควรส่งเสริมให้เกิดสภาพเด็กและเยาวชนในระดับจังหวัด อำเภอ และตำบล เพื่อให้เด็กได้มีพื้นที่และโอกาสในการทำกิจกรรม
- ๕.๔ วัยรุ่นควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนในฐานะส่วนหนึ่งของชุมชนที่มีความสำคัญเทียบเท่ากับผู้ใหญ่ การมีส่วนร่วมของวัยรุ่นในกิจกรรมสาธารณะจะช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้เกี่ยวกับสิทธิและหน้าที่ของตนเอง เรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในสังคม ปลูกฝังจิตสาธารณะ ความเป็นผู้นำ เพื่อเตรียมพร้อมให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ นอกจากนี้ การใช้อินเทอร์เน็ต และเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมจะช่วยเพิ่มช่องทางให้วัยรุ่นสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้
- ๕.๕ ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาฐานชุมชนที่เข้มแข็งเพื่อเด็ก เยาวชนและครอบครัว สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.cf.mahidol.ac.th ในช่องแผนงานสุขภาพเด็กและเยาวชน เด็กพลัส หรือ เว็บไซต์ www.dekplus.org