

คู่มือ การสื่อสารของ วัยรุ่นกับครอบครัว



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

คู่มือ การสื่อสารของ

วัยรุ่นกับครอบครัว



รายชื่อผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัยรุ่น
2. นางสาวนันทาวดี วรวิสุต
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
3. นางสาวอมรากล อินโชนนท์
อดีตนักจิตวิทยาเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
4. นางอรวรรณ ดวงจันทร์
อดีตนักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
5. นางสาวรวิวรรณ ศรีสุชาติ
อดีตนักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ
กรมสุขภาพจิต

คณะทำงาน

1. นางนฤภัค ฤทธาทิพย์
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
2. นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
3. นางสาวไอยรดา มารีย์อัมมัน
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

คู่มือ

การสื่อสารของ

วัยรุ่นกับครอบครัว

จัดทำโดย :

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

มีนาคม 2564 จำนวน 3,000 เล่ม

พิมพ์ที่ :

บริษัท ปียอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด





บางครั้งวัยรุ่นมีเรื่องอยากคุย อยากปรึกษากับพ่อแม่ผู้ปกครอง แต่ไม่กล้าพูด อาจเพราะความเกรงใจ กลัวโดนจับผิด โดนดุ คิดว่าพ่อแม่ผู้ปกครองมุ่งแต่จะสั่งสอน กลัวพูดออกไปแล้วพ่อแม่ผู้ปกครองไม่เข้าใจ

ด้วยช่วงวัยที่แตกต่างกันวัยรุ่นมักมีความคิดว่าพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นคนยุคเก่าหัวโบราณไม่เข้าใจคนรุ่นใหม่ ความเจริญทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ทำให้เกิดช่องว่างทางความคิด บางครอบครัวคุยกันได้ไม่นานก็เริ่มอารมณ์เสีย ทะเลาะกัน สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแย่ลง ดังนั้น การสื่อสารของวัยรุ่นกับครอบครัวจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ หากมีการสื่อสารที่ดี จะช่วยให้สามารถแสดงออกถึงความคิด ความต้องการของตนเองกับพ่อแม่ผู้ปกครอง ทำให้เข้าใจในความคิด ความรู้สึกของกันและกัน ก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวมากยิ่งขึ้น

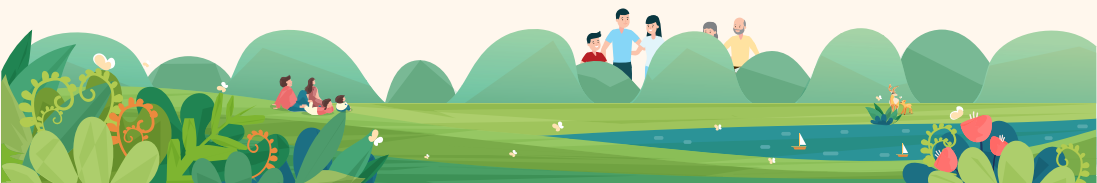
คู่มือการสื่อสารของวัยรุ่นกับครอบครัวฉบับนี้ เป็นแนวทางให้วัยรุ่นสามารถสื่อสารกับพ่อแม่ผู้ปกครองได้ รวมทั้งเข้าใจว่าตนเองต้องการสื่อสารอะไร ควรสื่อสารอย่างไร และสามารถเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม ที่สำคัญยังช่วยให้เข้าใจในความคิดความรู้สึกของพ่อแม่ผู้ปกครอง มีเทคนิคในการสื่อสาร เรียนรู้การใช้คำพูดที่พ่อแม่ผู้ปกครองอยากฟัง รู้ว่าประเด็นใดที่อาจทำให้เกิดความขัดแย้ง รู้วิธีการระงับอารมณ์ สามารถนำไปปรับใช้ในการพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อบอกความคิด ความต้องการให้พ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจ หรือยอมรับในสิ่งที่พูด และหาแนวทางที่เหมาะสมร่วมกัน เพื่อลดความขัดแย้งภายในครอบครัว สามารถอยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดีและมีความสุข เพราะครอบครัวคือรากฐานของชีวิต เป็นพื้นฐานของความรัก ความเข้าใจ และสายสัมพันธ์อันดีต่อกัน

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การสื่อสารของวัยรุ่นกับพ่อแม่ผู้ปกครอง	1
สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการสื่อสาร	3
เข้าใจตนเอง	6
เข้าใจพ่อแม่ผู้ปกครอง	9
เทคนิคในการสื่อสาร	12
คำพูดโดนใจหรือกั้นตัน	16
ความขัดแย้ง	17
เทคนิคการระงับอารมณ์	18
ตัวอย่างการสนทนา	19



การสื่อสารของวัยรุ่น กับพ่อแม่ผู้ปกครอง



วัยรุ่นวัยเราเป็นวัยที่ชอบทำในสิ่งที่ท้าทายอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองเพราะเป็นวัยที่ต้องการค้นหาตัวตน ต้องการการยอมรับ และยังเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่นจึงมีความเปลี่ยนแปลงมากมายทำให้ต้องปรับเปลี่ยนทั้งทางร่างกาย จิตใจ รวมถึงพฤติกรรมการแสดงออก ประกอบกับสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ความคิดและประสบการณ์ของวัยรุ่นยุคปัจจุบันกับพ่อแม่ผู้ปกครองมีความแตกต่างกันมาก จนพ่อแม่ผู้ปกครองตามไม่ทันความคิดของลูก ลูกก็ไม่เข้าใจวิธีคิดของพ่อแม่ผู้ปกครอง ที่เติบโตมาอีกยุคหนึ่ง จนอาจทำให้เกิดความขัดแย้ง เกิดช่องว่างระหว่างวัย จึงจำเป็นต้องอาศัยการสื่อสารที่จะช่วยสร้างความเข้าใจและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

การสื่อสารจะประสบผลสำเร็จได้วัยรุ่นควรเรียนรู้ในเรื่องสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการสื่อสาร การเข้าใจตนเอง เข้าใจพ่อแม่ผู้ปกครอง เทคนิคในการสื่อสาร คำพูดที่โดนใจหรือเกินทน ความขัดแย้ง ที่อาจเกิดขึ้นและเทคนิคการระงับอารมณ์

สรุปก่อนอ่าน

สภาพแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา

การเข้าใจสภาพแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาช่วยให้นักเรียนสามารถสื่อสารได้อย่างเข้าใจกัน



ธรรมชาติของช่วงวัย

วัยรุ่น ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
ทำในสิ่งที่ท้าทาย ต้องการการยอมรับ
พ่อแม่ผู้ปกครองต้องการให้ลูก
มีความมั่นคง เป็นห่วงอนาคตลูก

ใช้ประสบการณ์สอนลูก



วิถีชีวิต

ใช้ชีวิตเร่งรีบ มีความกดดัน
เวลาไม่ตรงกัน พุดคุยกันน้อยลง
ทำให้เกิดความเหินห่าง



Digital Disruption

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
มีวิถีชีวิตในรูปแบบที่ไม่คุ้นเคย
การปรับตัวต่างกันทำให้ไม่เข้าใจกัน



Social Media

สื่อสังคมออนไลน์ รวดเร็ว
เกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ต
มีความสับสนในข้อมูล

เป้าหมายในการสื่อสาร

รักษาความสัมพันธ์ หาเวลาพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ
ประเด็นที่ทำให้เกิดความขัดแย้งควรหยุดหรือหลีกเลี่ยง
ไม่ควรใช้อารมณ์ในการพูดคุย ฟังกันให้มาก พูดกันด้วย
เหตุผล หาทางออกที่เหมาะสมร่วมกัน





การเข้าใจสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการสื่อสารช่วยให้เราสามารถสื่อสารได้อย่างเข้าใจกันทั้งสองฝ่ายและรักษาบรรยากาศและความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว

สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการสื่อสาร



ธรรมชาติของช่วงวัย...ความแตกต่างที่ควรเข้าใจ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทำในสิ่งที่ท้าทาย สามารถเลือกที่จะทำหรือไม่ทำอะไรเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่วัยรุ่นเห็นว่าดี ต้องการมีพื้นที่ส่วนตัว และได้รับการยอมรับ

พ่อแม่ผู้ปกครองมีความรักลูกแบบไม่มีเงื่อนไขจึงต้องการให้ลูกมีความมั่นคงในชีวิต และเป็นห่วงอนาคตลูกจึงมักใช้ประสบการณ์ที่มีในอดีตมาสอนลูก เพราะต้องการให้ลูกได้ตีความมั่นคงสามารถดูแลตัวเองได้เมื่อไม่มีพ่อแม่ผู้ปกครองอยู่ด้วย

Digital Disruption

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากเทคโนโลยีดิจิทัล ทำให้การใช้วิถีชีวิตของวัยรุ่นและพ่อแม่ผู้ปกครองต่างกัน การสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ทำให้ต้องรู้จักใช้เทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว พฤติกรรมการใช้ชีวิตมีการปรับเปลี่ยนเร็วขึ้นจากวิถีชีวิตเดิม มาเริ่มมีวิถีชีวิตในรูปแบบที่เราไม่คุ้นเคย

วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว ถูกกระตุ้นให้คิดเร็วตอบสนองไว ในขณะที่พ่อแม่ผู้ปกครองอาจปรับตัวให้ตามทันเทคโนโลยีได้ช้ากว่าประสบการณ์ ทำให้ยังคิดและไตร่ตรองจึงอาจไม่เท่ากันว่าวัยรุ่นกำลังคิดและทำอะไรอยู่

วิถีชีวิต

ในยุคปัจจุบันด้วยภาวะเศรษฐกิจและสังคมความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วสังคมที่ใช้ชีวิตเร่งรีบมีความกดดันกับปัญหาต่างๆ ปัญหาการเงิน เวลาที่จะเจอหน้ากันในครอบครัวไม่ตรงกัน การได้พูดคุยสนทนากันน้อยลง ทำให้เกิดความเหินห่างในครอบครัว ดังนั้นการใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว แต่ถ้าไม่มีเวลาเจอหน้ากันจริงๆ อาจใช้การสื่อสารทางโทรศัพท์มือถือออนไลน์เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพแม้จะไม่มีคุณภาพเท่ากับการเจอหน้ากันก็ยังดีกว่าไม่ได้พูดคุยกัน

เป้าหมายในการสื่อสาร

การพูดคุยสื่อสารในครอบครัวเป้าหมายที่สำคัญคือ “การรักษาความสัมพันธ์” การใช้เวลาพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้วัยรุ่นและพ่อแม่ผู้ปกครองได้เปิดใจทำความเข้าใจและสร้างความผูกพันกัน แต่บางครั้งเมื่อมีประเด็นที่พูดคุยกันแล้วทำให้เกิดความขัดแย้งก็ควรที่จะหยุดการพูดคุยในประเด็นนั้นไว้ก่อนและหากไม่ใช่ประเด็นสำคัญในครอบครัวก็ควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยในประเด็นเหล่านั้น การมีความคิดเห็นไม่ตรงกันไม่ใช่เรื่องผิดแต่อย่าใช้อารมณ์ในการพูดคุย เมื่ออารมณ์เย็นลงแล้วหาโอกาสพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดด้วยข้อมูลและเหตุผล หาทางออกที่เหมาะสมร่วมกัน รับฟังกันให้มาก ก็จะยิ่งเข้าใจกันมากขึ้น

Social Media

สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก อิน스타그램 วอทส์แอป ทวิตเตอร์ การใช้สื่อเหล่านี้เป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น แต่หากใช้เป็นเวลาานและบ่อยครั้งอาจกระทบกิจกรรมในชีวิตประจำวันโดยไม่รู้ตัว การสื่อสารที่รวดเร็วทำให้การเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ได้ง่ายจึงเกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ต การรับข้อมูลข่าวสารที่มากมายทำให้เกิดความสับสนในข้อมูล เพิ่มโอกาสให้วัยรุ่นเข้าถึงเนื้อหาที่เป็นอันตรายและกระทบจิตใจโดยไม่รู้ตัวเกิดการเปรียบเทียบกับผู้อื่นทำให้รู้สึกว่าตนเองด้อย หรืออาจถูกระรานบนโลกออนไลน์ (cyber-bullying) อาจหลงเชื่อหรือถูกหลอกลวงได้



วัยรุ่นควรพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองเมื่อไม่แน่ใจในข้อมูลที่ได้รับเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข่าวสารร่วมกัน วัยรุ่นควรจำกัดเวลาเล่น Social Media เพื่อไปทำกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของวัยรุ่น เช่น การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกาย ฯลฯ นอกจากนี้หากถูกกลั่นแกล้งรังแกทางโลกออนไลน์หรือไม่แน่ใจในข้อมูลที่ได้รับหรือถูกชักชวนให้ทำ ควรปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครอง



สรุปก่อนอ่าน

เข้าใจ ตนเอง

วัยรุ่นควรทำความเข้าใจตนเอง
เพื่อรู้จักตนเองให้มากขึ้น



การเปลี่ยนแปลงทางกาย

เปลี่ยนแปลงตามเพศของตน
กังวลในรูปร่างและมีความรู้สึกทางเพศ

ความต้องการการยอมรับ

ให้ความสำคัญกลุ่มเพื่อน อยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ถ้าเมื่อใดที่รู้สึกว่าคุณต้องยกตัวเอง อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือเรียกร้องความสนใจ



สมอง

วัยรุ่นมีความยืดหยุ่นในการการปรับตัว
ชอบเสี่ยง ไม่รอบคอบ สมองเติบโตตามสิ่งที่สนใจ
Social media อาจทำให้เกิดความอยาก
และความต้องการมากเกินไป



อารมณ์

เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
โกรธง่าย หายเร็ว มักแสดงอารมณ์
โดยขาดการกลั่นกรอง



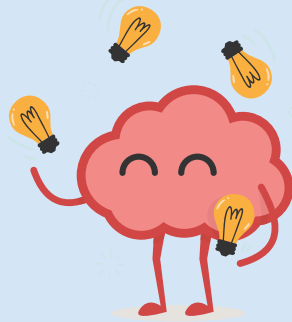
เข้าใจตนเอง

เคยไหมที่วัยรุ่น มีความคิดว่า เพราะอะไรเรากับพ่อแม่จึงพูดขัดกันเป็นประจำ ความคิดก็ไม่ตรงกัน ลองมาทำความเข้าใจตนเองก่อนดีกว่า เพื่อจะได้คำตอบที่สงสัย

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องค้นหาตนเอง ค้นหาเส้นทางชีวิต ค้นหาเอกลักษณ์ ต้องการดูแลตัวเอง อยากได้รับการยอมรับ ไม่อยากพึ่งพาพ่อแม่ผู้ปกครอง สำหรับวัยรุ่นในสมัยนี้ ร่างกายเปลี่ยนแปลงเร็วขึ้น แต่การเป็นผู้ใหญ่ช้าลง เนื่องจากการเรียนทำให้ช่วงเวลาของวัยรุ่นยาวนานขึ้น ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรทำความเข้าใจตนเองในเรื่องต่างๆ ดังนี้

สมอง

วัยรุ่นสมองส่วนหน้ายังเติบโตไม่เต็มที่ ข้อดีคือสมองมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม แต่การคิดตัดสินใจอาจยังไม่รอบคอบ หุนหันพลันแล่น ชอบเสี่ยง การใช้สมองส่วนใดซ้าๆ วงจรสมองจะเติบโตตามสิ่งที่เราสนใจ หากวัยรุ่นใช้เวลาไปกับ Social media มากจนเกินไป อาจทำให้เกิดความอยากและการเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ล้วนสร้างภาพที่สวยงามบนโลกออนไลน์ เช่น อยากกรวยอยากสบาย อยากประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว จนรู้สึกว่าตนเองไม่ดี ชีวิตไม่ดี พ่อแม่ก็ไม่ดี เกิดความกังวลเบื่อหน่าย และซึมเศร้าในที่สุด



การเปลี่ยนแปลงทางกาย

วัยรุ่นมีร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามเพศของตนมากขึ้น มีสิ่ว มีกลิ่นตัว ในผู้หญิงมีหน้าอกและสะโพกขยายใหญ่ขึ้น ในผู้ชายเสียงจะห้าว มีกล้ามเนื้อมากขึ้น มีหนวด มีเครา วัยรุ่นจึงอาจวิตกกังวลในรูปร่างที่เปลี่ยนไป และเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ



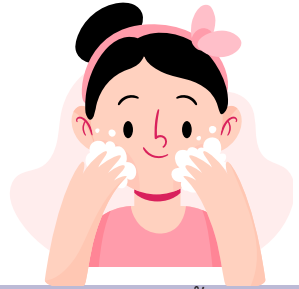


อารมณ์

มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อารมณ์แปรปรวน ไม่ค่อยมีเหตุผล โกรธง่าย หายเร็ว บางเวลาอาจเหงา เศร้า ซึม ไม่เข้าใจตนเอง และมักแสดงอารมณ์โดยขาดการกลั่นกรอง

ความต้องการการยอมรับ

วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง เพราะต้องการเป็นที่สนใจและได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน อยากรเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความเท่าเทียมกับเพื่อน แต่ถ้าเมื่อใดที่รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองต่ำกว่า อาจเปลือยแสดงพฤติกรรม บางอย่างที่อาจไม่เหมาะสม หรือบางครั้งอาจตั้งใจทำเพื่อเรียกร้องให้เพื่อนสนใจเราบ้าง



มีความคิดของตนเอง บ่อยครั้งจะพบว่า “วัยรุ่น” มีความคิดเห็นไม่ตรงกับพ่อแม่ หากลองทบทวนดูจะเห็นว่า นอกจากต้องการความเป็นตัวเอง ทั้งความคิด มีภาษาของกลุ่ม ต้องการการยอมรับ ที่สำคัญปฏิเสธไม่ได้ว่าสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลให้เราคล้อยตาม จนกลายเป็นค่านิยมประจำวัย แต่วัยรุ่นต้องไม่ลืมว่าสื่อบางประเภทอาจถูกสร้างมาเพื่อต้องการผลประโยชน์จากวัยรุ่น ดังนั้นการรับฟังมุมมองความคิดของพ่อแม่ ก็จะช่วยให้วัยรุ่นมองรอบด้านมากขึ้น

สรุปก่อนอ่าน

เข้าใจ

พ่อแม่ผู้ปกครอง

การสื่อสารในครอบครัวจะดีแค่ไหน
นอกจากวัยรุ่นควรเข้าใจตนเองแล้ว
ก็ควรเข้าใจพ่อแม่ผู้ปกครอง



ประสบการณ์ที่แตกต่าง

ในแต่ละวันพ่อแม่ผู้ปกครองใช้เวลาไปกับการทำงานได้รับข่าวสารไม่ตรงกับวัยรุ่น มีความเชื่อความคาดหวังจากประสบการณ์ในยุคของตนทำให้คิดไม่ตรงกันกับลูก อย่างไรก็ตามวัยรุ่นควรตระหนักถึงความรัก ความห่วงใยของพ่อแม่

ความกดดัน

และความเครียด

พ่อแม่มีความเครียดความกดดันของตนเอง และอาจแสดงออกด้วยการบ่น ยิ่งทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน หากวัยรุ่นเข้าใจก็จะสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดและความกดดันให้แก่พ่อแม่ผู้ปกครองได้



เข้าใจ พ่อแม่ ผู้ปกครอง

การสื่อสารในครอบครัวจะได้ผลดีนั้นนอกจากวัยรุ่นควรเข้าใจตนเองแล้วก็ควรเข้าใจพ่อแม่ผู้ปกครองด้วยว่า การสอน สิ่ง ห้าม ของพ่อแม่ผู้ปกครองนั้นล้วนเป็นการสื่อสารที่ท่านคุ้นเคย และนอกจากนี้พ่อแม่ผู้ปกครองอาจไม่รู้จะคุยอะไรกับลูก นั่นก็เพราะท่านปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงของลูกเช่นกัน

สำหรับวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่ผู้ปกครองมาตั้งแต่วัยเด็ก จะเข้าใจและเห็นใจในความเครียด ความทุกข์ของพ่อแม่ผู้ปกครอง ทำให้การปรับตัวเข้าหากันง่ายขึ้น ดังนั้นไม่ใช่เรื่องยากเลยถ้าวัยรุ่นหาเวลาพูดคุยเปิดใจกับพ่อแม่ผู้ปกครองหากเราเข้าใจว่าท่านก็มีปัญหา มีความทุกข์ใจ มีความกดดัน เราก็จะเข้าใจท่านมากขึ้น ที่สำคัญคือวัยรุ่นต้องตระหนักว่าพ่อแม่รักและห่วงใยลูกยิ่งกว่าใคร การพยายามเข้าใจวิธีคิด สิ่งในแต่ละฝ่ายประสบในการใช้ชีวิต จะช่วยเชื่อมโยงโลกคู่ขนานให้ประสานใกล้ชิดกันมากขึ้น



ประสบการณ์ที่แตกต่าง

ในแต่ละวันพ่อแม่ผู้ปกครองใช้เวลาไปกับการทำงาน ไม่ได้ติดตามข้อมูลข่าวสารต่างๆ ในขณะที่วัยรุ่นได้รับข่าวสารทาง Social Media อย่างรวดเร็วและหลายช่องทาง ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองได้รับข่าวสารไม่ตรงกับวัยรุ่น ตามไม่ทันความคิดของลูก และพ่อแม่ผู้ปกครองยังมีความเชื่อความคาดหวังจากประสบการณ์ที่พ่อแม่ได้รับในยุคของตนทำให้คิดแตกต่างเห็นไม่ตรงกันกับลูก แนวทางที่พ่อแม่เคยทำแล้วได้ผลดีก็อยากถ่ายทอดให้ลูกรู้และทำตามวัยรุ่นควรตระหนักถึงความรัก ความห่วงใยของพ่อแม่ รับรู้ความคาดหวังที่พ่อแม่ต้องการคือ “อยากให้ลูกมีชีวิตที่ดีและมีความสุข” แต่ถ้าวัยรุ่นไม่เห็นด้วยก็ควรพูดคุยและอธิบายหาแนวทางที่เหมาะสมร่วมกันกับพ่อแม่ผู้ปกครอง





ความกดดันและความเครียด

ลูกอาจไม่รู้ว่าพ่อแม่มีความเครียดความกดดันของตนเอง ซึ่งพ่อแม่ไม่ยอมให้ลูกรับรู้ถึงปัญหาเหล่านั้น จึงไม่เคยนำปัญหามาพูดคุยกับลูก เพราะพ่อแม่ก็อยากให้ลูกยอมรับ ภาควงใจในตัวพ่อแม่ พ่อแม่อาจแสดงออกด้วยการบ่น หงุดหงิดก็ยิ่งทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ความเครียดของพ่อแม่อาจมาจากหน้าที่การงาน ปัญหาการเงิน ปัญหาสุขภาพที่เริ่มเสื่อมถอย โรคประจำตัวต่างๆ และยังเป็นช่วงวัยแซนวิชต้องดูแลลูกในวัยรุ่นที่กำลังเปลี่ยนแปลง ทั้งต้องดูแลพ่อแม่ที่แก่ชรา ซึ่งอาจเจ็บป่วยจนดูแลตนเองไม่ได้ **สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้พ่อแม่เกิดความกดดันและความเครียดโดยที่ลูกไม่ได้รับรู้ภาวะเหล่านี้ จึงคิดว่าพ่อแม่ควรทำทุกอย่างให้ดี จนเพิ่มความไม่เข้าใจต่อกันยิ่งขึ้น หากวัยรุ่นเห็นอกเห็นใจพ่อแม่ผู้ปกครอง ก็จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความกดดันให้แก่พ่อแม่ผู้ปกครองได้**



สรุปก่อนอ่าน



เทคนิคในการสื่อสาร

รู้เขา รู้เรา

“รู้เขา” คือ
รู้จักและเข้าใจธรรมชาติพ่อแม่ผู้ปกครอง
“รู้เรา” คือ
รู้และเข้าใจธรรมชาติของตน

การฟัง

ตั้งใจฟังไม่ด่วนโต้แย้ง ไม่เลือกรับฟัง
เปิดใจรับฟังความคิดเห็น
ฟังระลึกเสมอว่า ต่างฝ่ายต่างก็ต้องการ
การยอมรับซึ่งกันและกัน

การจัดการอารมณ์ของตัวเอง

สังเกตอารมณ์
และควบคุมอารมณ์ขณะพูดคุย
หากควบคุมอารมณ์ไม่ได้
ควรหยุดการพูดคุยและหาวิธีผ่อนคลาย

ตั้งคำถาม

มีเป้าหมายว่าจะพูดเรื่องอะไร
ให้ตั้งคำถามกับตัวเอง
“เราต้องการอะไรในการพูดคุยกัน”

การพูด

สื่อสารด้วยภาษา I Message
ที่แสดงออกถึงความต้องการของเรา
และแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย

จัดการอารมณ์

พ่อแม่ผู้ปกครอง

ตั้งใจฟังเพื่อเข้าใจความคิดของพ่อแม่
ผู้ปกครอง ว่าต้องการอะไร ไม่ตัดสิน
ความคิดหากเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิด
ความขัดแย้ง ควรหลีกเลี่ยง
หรือยุติการพูดคุยหรือใช้วิธีการที่ทำให้
พ่อแม่อารมณ์เย็นลง

สร้างความน่าเชื่อถือ

การสร้างความน่าเชื่อถือเป็น
ให้พ่อแม่ผู้ปกครองไว้วางใจ
ด้วยการรักษาคำพูด
การรับผิดชอบหน้าที่
และกิจวัตรประจำวันต่างๆ
ต้องใช้เวลาและความสม่ำเสมอ



เทคนิคในการสื่อสาร

การพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองวัยรุ่นควรเลือกช่วงเวลาที่ทั้งสองฝ่ายพร้อมจะพูดคุยและมีโอกาสที่เหมาะสม การสื่อสารควรเริ่มจากทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่าต้องการจะสื่ออะไร หาข้อมูลในเรื่องนั้นๆ เพื่อพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองด้วยข้อมูลและเหตุผลที่เพียงพอ ใช้คำพูดและท่าทางที่ให้เกียรติกัน หลีกเลี่ยงการพูดจาเอาชนะกัน หรือการหาคนผิดควรให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่จะเป็นรากฐานในการพัฒนาความสุขของเราและครอบครัว

ตั้งคำถาม

มีเป้าหมายว่าจะพูดเรื่องอะไร ให้ตั้งคำถามกับตัวเองว่า **“เราต้องการอะไรในการพูดคุย”** จะทำให้รู้เป้าหมายในการพูดคุย เช่น ต้องการใช้เวลากับผู้ปกครอง ต้องการปรึกษาหาทางออกของปัญหา ต้องการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือต้องการขออะไรที่สำคัญ ควรตระหนักเสมอว่าไม่ควรให้เรื่องอะไรก็ตามมาทำลายความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว



รู้เขา รู้เรา

“รู้เขา” คือ รู้จักและเข้าใจธรรมชาติพ่อแม่ผู้ปกครองตามวัยของท่าน เข้าใจถึงความคิดและความหวังใจของพ่อแม่ผู้ปกครอง เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างวัยที่มีความคิดและประสบการณ์ที่ต่างกัน และคำนึงถึงความรู้สึกของพ่อแม่ผู้ปกครองว่าชอบหรือไม่ชอบอะไร ต้องการอะไรจากเรา อารมณ์ของพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นอย่างไรจะคุยต่อหรือหยุดไว้ก่อนดีกว่า

“รู้เรา” คือ รู้และเข้าใจธรรมชาติของตน เท่าทันความคิด รู้ว่าต้องการจะบอกอะไร รู้ว่าอารมณ์ตนเองขณะนี้ เป็นแบบไหน ถ้าบรรยากาศในการพูดคุยไม่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้หรือไม่



การพูด

การพูดให้นึกเสมอว่า วัยรุ่นอยากให้พ่อแม่พูดอย่างไรกับตนก็ควรพูดอย่างนั้นกับพ่อแม่ เช่นพูดจากันดีๆ ใช้เหตุผลไม่ใช่อารมณ์หรืออยากให้พ่อแม่ฟังเรา เราก็ควรรับฟังพ่อแม่ ไม่อยากให้พ่อแม่บังคับจิตใจก็ควรพูดกับพ่อแม่เพื่อบอกความรู้สึกและความต้องการของเราช่วยกันคิดร่วมกันกับพ่อแม่เพื่อหาหนทางที่ยอมรับได้ทั้งตัวเราและพ่อแม่

วิธีการสื่อสารที่ได้ผลดีควรสื่อสารด้วยภาษา I Message ที่แสดงความต้องการของเรา และสะท้อนถึงความรัก ความห่วงใย ผู้ฟังจึงรู้สึกอบอุ่น มีคุณค่า เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน ทำให้ความขัดแย้งทางอารมณ์ลดลง เป็นการสื่อสารที่ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ และไม่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกถูกตำหนิ

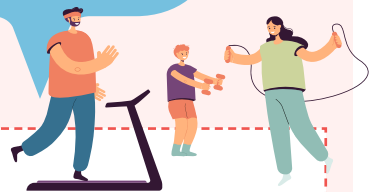
ขั้นตอน การสื่อสารด้วย I-Message

1) บอกความรู้สึกของเรา
และเริ่มต้นประโยคด้วย
การกล่าวสรรพนามเรียกตนเอง
“ฉัน หนู ผม ลูก”

2) บอกความต้องการ
ของเราว่าต้องการให้
ผู้ปกครองทำอะไร
รวมทั้งเหตุผลที่ต้องการ
ให้ทำเช่นนั้น

3) ถามความคิดเห็น
ของผู้ปกครองว่ามี
ความรู้สึกต่อต้าน
หรือเห็นด้วยอย่างไร

4) ขอขอบคุณหรือชมเชย
เมื่ออีกฝ่ายทำตาม
แต่หากไม่ทำตาม
อย่าใช้อารมณ์และมาพูดคุย
ด้วยเหตุผลว่าจะแก้ไขอย่างไร



ตัวอย่าง : “ทำไปพ่อแม่ไม่ออกกำลังกายบ้าง”

ผู้ฟังส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าตัวเองกำลังโดนตำหนิอยู่ แต่เมื่อเปลี่ยนคำพูดเป็น หนอยอยากให้พ่อแม่ออกกำลังกาย จะได้มีร่างกายที่แข็งแรง เรามาออกกำลังกายด้วยกันดีไหมคะ คำพูดเช่นนี้ ผู้ปกครองจะรับฟังและสร้างความรู้สึที่ดีต่อกัน อย่าลืมขอบคุณคุณพ่อ เมื่อท่านยอมมาออกกำลังกายกับเรา

การฟัง

ตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้ปกครองพูดจนจบไม่ด่วนโต้แย้ง ซึ่งในบางครั้งอาจขัดต่อความรู้สึก หรือเป็นเรื่องที่วัยรุ่นไม่เห็นด้วยแต่วัยรุ่นควรเปิดใจ ไม่เลือกรับฟังแต่คำพูดที่เราอยากฟังหรือคำพูดที่จะนำมาใช้ได้แย้งกับพ่อแม่ผู้ปกครอง เปิดกว้าง ทางความคิด รับฟังความคิดเห็นต่าง พิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผล ถ้าไม่เห็นด้วยควรค่อยๆ อธิบายให้ข้อมูลบอกความต้องการของตนเอง ถามความคิดเห็นของพ่อแม่ว่ายอมรับเราได้แค่ไหน มีแนวทางที่จะพบกันครึ่งทางได้ไหม แต่ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองยังไม่รับฟังให้ผ่านเรื่องนั้นไปก่อนเมื่ออารมณ์เย็นแล้วค่อยๆ หาทางพูดคุยร่วมกันต่อไปในครั้งหน้า ฟังระลึกเสมอว่า ไม่ว่าจะป็นวัยรุ่น หรือพ่อแม่ต่างก็อยากให้อีกฝ่ายยอมรับซึ่งกันและกัน



จัดการอารมณ์พ่อแม่ผู้ปกครอง

เริ่มจากการตั้งใจฟัง ฟังเพื่อเข้าใจความคิดของพ่อแม่ผู้ปกครอง ว่าต้องการอะไร ไม่ตัดสินความคิดนั้น ว่าถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนมีความคิดและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน แต่ไม่ใช่ว่าต้องทำตามทุกอย่าง เป็นการฟังเพื่อเข้าใจ และดูว่าสิ่งใดทำได้ สิ่งใดทำไม่ได้ เมื่อเข้าใจพ่อแม่แล้ว การต่อรองก็จะง่ายขึ้น หากเรื่องที่พูดคุยกันก่อให้เกิดความขัดแย้ง ควรหลีกเลี่ยงหรือยุติการพูดคุยในเรื่องนั้น เพื่อไม่ให้กระทบกับความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว วัยรุ่นอาจใช้วิธีการที่ทำให้พ่อแม่อารมณ์เย็นลง เช่น การอดอ้อน การกอด การเปลี่ยนเรื่องเพื่อทำให้อารมณ์ดี การขอเวลาเอาสิ่งที่พ่อแม่พูดไปคิดก่อน การไม่เถียง ไม่โต้แย้ง ขอเวลานอกพักให้อารมณ์เย็นลงกัน ทั้งสองฝ่ายแล้วค่อยมาคุยกันใหม่



การจัดการอารมณ์ของตัวเอง

การสื่อสารที่มีอารมณ์ลบเข้ามาเกี่ยวข้องกับ ย่อมทำให้ **พูดคุยกันไม่รู้เรื่อง** ดังนั้นในขณะที่พูดคุยให้สังเกตตัวเราเองว่ามีอารมณ์อย่างไร สามารถควบคุมอารมณ์ขณะนั้นได้หรือไม่ หากไม่ได้ควรหยุดการพูดคุยกันเพราะพูดคุยกันต่อไปย่อมเกิดการทะเลาะรุนแรง ควรรอให้อารมณ์ผ่อนคลายจึงกลับมาพูดคุยด้วยเหตุผลอีกครั้ง



สร้างความน่าเชื่อถือ

การพิสูจน์ว่าเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว เราคิดเองได้แล้ว วิธีการหนึ่งคือการทำ **ให้พ่อแม่ไว้วางใจ** การสร้างความน่าเชื่อถือ ต้องใช้เวลาและความสม่ำเสมอ เช่น เมื่อพูดอะไรเราก็ควรรักษาคำพูด รับผิดชอบหน้าที่และกิจวัตรต่างๆ การกิน การนอน การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ เพื่อจัดการชีวิตให้เข้าที่ ให้พ่อแม่ไว้วางใจ เข้าใจความคาดหวังของพ่อแม่ แล้วเลือกทำในสิ่งที่ทำได้ หากสามารถทำได้สม่ำเสมอในที่สุดพ่อแม่ก็จะไว้วางใจ และให้อิสระในการคิด ตัดสินใจมากขึ้น





คำพูดโดนใจหรือกินต้น

คำพูดที่ถูกต้องจะช่วยชูกำลังใจให้กับพ่อแม่ ส่วนคำพูดที่รุนแรงกินใจจะรับมือบางคำก็เปรียบดังคมมีดที่กรีดแทงใจของพ่อแม่ได้เช่นกัน

คำพูดโดนใจ

คำพูดที่พ่อแม่พูดปรองอองอยากฟัง ฟังแล้วชื่นใจ จะมีลักษณะที่แสดงถึงความขอบคุณ ให้กำลังใจ แสดงความรัก ความห่วงใย เช่น ขอบคุน ขอโทษ เหนื่อยไหม กินอะไรยัง สู้ๆ หนูเป็นห่วงนะ รักนะ หนูสัญญาจะดูแลตัวเองไม่ต้องเป็นห่วง

คำพูดกินต้น

คำพูดที่คุณคิดว่าธรรมดาแต่พ่อแม่ ฟังแล้วเจ็บปวดใจ

1. พอแล้ว รู้แล้ว
2. มีอะไรอีกไหม ไม่มีอะไรจะวางสายละนะ เสียเวลา
3. พูดยังไงพ่อกับแม่ก็ไม่เข้าใจหรอก ไม่ต้องถามแล้วนะ
4. บอกก็ครั้งแล้วว่าจะอย่าทำ ถึงทำไปก็ไม่เห็นจะมีอะไรดีขึ้นมา
5. ความคิดแบบนี้มันโบราณไปแล้ว ยุคนี้ทำอย่างนี้ไม่ได้หรอก
6. บอกก็ครั้งแล้วว่าจะไม่ต้องเข้ามาจัดห้อง เห็นไหมห่วยๆ หาของไม่เจออีกแล้ว วันหลังไม่ต้องยุ่ง
7. ผมรู้ว่าผมจะกินอะไร วันหลังไม่ต้องทำเพื่อ
8. ผมโตแล้ว ผมรู้ว่าผมจะต้องทำยังไง พูดอยู่ได้ ไร้ค่าเลย
9. ของเก่า ๆ พวกนี้เก็บไว้ทำไม รกบ้านเปล่า ๆ ใช้การอะไรก็ไม่ได้
10. ทำไมไม่เป็นเหมือนพ่อแม่บ้านอื่นเขาบ้าง
11. ถ้าไม่รู้จะไรอย่าพูดดีกว่า
12. ถ้ายังเป็นแบบนี้อยู่ ก็ไม่ต้องมาคุยกันอีก
13. ถ้าไปอยู่ที่อื่นมันคงจะดีกว่านี้
14. หยุดพูดซ้กที่ได้ไหม ไม่อยากฟัง
15. อยากรอยู่คนเดียว อย่ามารุ่นวายได้ไหม





ความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดา ที่เกิดขึ้นได้ในครอบครัวเนื่องจากมี **ความคิดเห็น ประสบการณ์ความเชื่อ การรับข่าวสาร รวมถึงเป้าหมาย** ที่แตกต่างกันในแต่ละวัย หากมุ่งแต่เอาชนะและไม่ทำความเข้าใจสาเหตุของความขัดแย้งนั้น ความขัดแย้งก็จะรุนแรงขึ้น และเมื่อปล่อยให้เกิดความขัดแย้งเกิดขึ้นเป็นประจำจะลดทอนความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว

ความคิดเห็นที่วัยรุ่นและพ่อแม่ ผู้ปกครองมักคิดไม่ตรงกัน เช่น การเรียน การใช้จ่าย การใช้เวลาว่าง การเล่นเกม การคบเพื่อน การมีแฟน การเลือกเพศ การเมือง เป็นต้น เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น ควรหลีกเลี่ยงการโต้เถียงเพื่อเอาชนะกัน และการใช้อารมณ์ หากขัดแย้งรุนแรง ควรพักให้อารมณ์เย็นก่อนแล้วจึงพูดคุยกันด้วยเหตุผลและความเข้าใจ อย่ปล่อยให้ความไม่เข้าใจสะสมจนยากแก้ไข เรื่องบางเรื่องไม่สำคัญมาก พอที่จะมาโต้เถียงกัน ความคิดบางอย่าง ไม่มีใครผิดไม่มีใครถูกเป็นความคิด ความเชื่อของแต่ละคน **การยอมรับฟังแสดงถึงการเห็นคุณค่า ความเคารพ ความรักที่มีให้แก่กัน** เป็นสิ่งที่จะช่วยให้บรรยากาศในครอบครัวดีขึ้นและที่สำคัญคือ **การรู้จักขอโทษ รู้จักให้อภัย**



เทคนิคการระงับอารมณ์



การนับเลข เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ ก่อนที่เราจะเอ่ยปากโต้เถียง ตามความเคยชิน ลองหายใจเข้าออกลึกๆ แล้วนับ 1 ถึง 10 ช้าๆ ให้ความคิดอยู่ที่ตัวเลขที่นับ ลืมคำพูด และความคิดที่เข้ามาในหัว นับเลขไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกอารมณ์เย็นลง



ขอเวลานอก หากสถานการณ์ที่พบทำให้เราเกิดอารมณ์ แม้นับเลขก็แล้ว แต่ยังไม่สามารถระงับอารมณ์ได้ อาจจะลองขอตัวเดินออกไปจากเหตุการณ์ เพื่อหาที่เงียบๆ แล้วลองฝึกหายใจ อาจใช้เวลา 10-30 นาที การขอเวลานอกเป็นการเดินออกจากสถานการณ์ เพื่อให้ต่างคนได้พักได้สงบสติอารมณ์ของตนเอง

การฝึกหายใจ

การฝึกหายใจ การฝึกหายใจเป็นอีกวิธีที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายและสามารถระงับอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งควรฝึกอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เคยชินเป็นอัตโนมัติ

1. นั่งในที่สบายแล้วหลับตา ค่อยๆ หายใจเข้าพร้อมนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้รู้สึกว่าท้องพองออก

2. ขณะท้องพองออกกลั้นลมหายใจเอาไว้ นับ 1...2...3...4...

3. ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

4. ทำซ้ำอีก โดยให้หายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้แล้วหายใจออก โดยช่วงเวลาที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงเวลหายใจเข้า



ตัวอย่าง การสนทนา

การเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับความหวังของแม่
อีก 2 เดือนจะจบ ม.3 แล้ว มินต้องเลือกสายการ
เรียนต่อ ม.4 มินอยากเรียนสายศิลป์-คำนวณ
แต่แม่แนะซียอยากไค้เข้า วิทย-คณิต มินจะทำยังไงดี
นะ อ้อลองคุยกับแม่ดูดีกว่า.....

แบบเคส ๑

- มิน : แม่สวัสดีค่ะ แม่มีนอยากเรียนสายศิลป์คำนวณได้ไหมคะ
แม่ : ทำไมล่ะ?
มิน : มินไม่ชอบเรียนวิทย์-คณิต
แม่ : แต่ วิทย์-คณิต มินไปได้หลายทางนะ
มิน : มินไม่ชอบ ไม่อยากเรียน อีกร้อย ศิลป์-คำนวณก็ได้หลายทางเหมือนกัน
แม่ : ออย่ามาเถียง บอกให้เรียนก็เรียนสิ!
มิน : มินเรียนไม่เก่ง ไม่ถนัด เรียนไปก็ไม่รู้เรื่องหรอก
แม่ : ทำไมจะเรียนไม่รู้เรื่อง ลูกป้าข้างบ้านยังเรียนเลย!
มิน : ก็บอกว่าไม่ชอบ ไม่ถนัด ทำไมแม่ไม่ฟังกันบ้าง !!!!



- มิน : แม่สวัสดีค่ะ แม่ขามินขอต่อ ม.ปลาย สายศิลป์คำนวณ ได้มั๊ยคะ?
แม่ : เพราะอะไร มินถึงอยากเรียนศิลป์คำนวณล่ะลูก?
มิน : มินคิดว่ามินไม่ถนัด วิทย์-คณิตค่ะ
แม่ : ลองเรียนดูก่อนไหม อาจจะดีกว่าที่คิดก็ได้นะ
มิน : มินเรียนไม่เก่ง กลัวเรียนไม่ไหว กลัวต้องมาเสียเวลาตรอปรเรียน
อีกร้อยมินคิดว่า มินมีความสุขกับการเรียนศิลป์-คำนวณ มากกว่าค่ะ
แม่ : แต่วิทย์คณิตจะดีต่อตัวมินในอนาคตนะ ไปต่อได้อีก
หลายทางเลยลูก
มิน : มินขอเรียนในสิ่งที่มินชอบได้ไหมคะ มินสัญญาว่ามินจะตั้งใจเรียน
สายนี้จริงๆ นะคะ
แม่ : ถ้าแม่ให้มินเรียน มินจะไม่ทำให้แม่ผิดหวังใช่ไหมลูก?
มิน : ใช่ค่ะแม่ มินสัญญา

จะดีกว่าไหม ถ้า...





แนวคิด/ข้อคิด “การเรียนรู้ที่ไปพัวกับความหวังของแม่”

พ่อแม่ผู้ปกครองจะมีความคิดว่าการเรียนต่อของลูกในสายการเรียนที่ดี ทำให้มีโอกาสเลือกศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยได้หลากหลาย และมีโอกาสเรียนจบมาได้งานทำที่ดีมีความมั่นคง เป็นความหวังของพ่อแม่ผู้ปกครอง **ในบางครั้ง พ่อแม่ผู้ปกครองจึงคิดแทนลูกว่าควรเรียนอะไร แต่หากอยากเรียนในสายการเรียนที่ชอบแล้วพ่อแม่ผู้ปกครองไม่เห็นด้วย**

ลูกควรมีข้อมูลมาอธิบายและทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองมั่นใจว่าสิ่งที่เลือกจะสามารถทำได้ และสามารถสร้างอนาคตที่ดีได้ เพื่อสร้างความเข้าใจและความเชื่อมั่นให้พ่อแม่ผู้ปกครอง

บอลอยากซื้อรองเท้าใหม่

บอลเป็นนักกีฬาอยากซื้อรองเท้าใหม่
“รองเท้ามันเก่าแล้วอะอยากได้คู่ใหม่ จะบอกแม่อย่างไรดี”



บอล		แม่
แม่		ว่าไงลูก
บอล		บอลอยากได้รองเท้าคู่ใหม่อะ
แม่		แม่ไม่มีเงินลูก
บอล		โหแม่อยากได้คู่ใหม่จริงๆ
แม่		ก็บอกว่าไม่มีเงินไง
บอล		ถ้าแม่ไม่ซื้อรองเท้าคู่ใหม่ให้นะบอลจะไม่ไปโรงเรียน
แม่		ลองดู แม่จะดีให้

แบบเคย ๆ

จะดีกว่าไหม ถ้า...

บอล		แม่ครับ
แม่		ว่าไงลูก
บอล		คือว่าบอลอยากได้รองเท้าคู่ใหม่อะแม่
แม่		ใช้ไปก่อนไม่ได้เหรอลูก แม่มีเงินไม่พอเราต้องประหยัดลูก
บอล		อืมมันไม่ไหวแล้วแหละแม่ดูพื้นรองเท้าสิมันสึกหมดแล้วอะเดินที่เจ็บเท้าเลยแม่
แม่		อ้าวหอร ตอนนี้อยู่มีเงินไม่พอ รอแม่เก็บเงินหน่อยนะลูก
บอล		จ้ะ ผมจะรอนะแม่ แต่ว่าผมเนี่ยจะช่วยแม่เก็บเงินด้วย โอเคไหมแม่
แม่		ดีมากเลยลูก ลูกแม่น่ารักที่สุดเลย



แนวคิด/ข้อคิด “บออยากซื้อรองเท้าใหม่”

การขอให้พ่อแม่ผู้ปกครองซื้อรองเท้าให้ มีเรื่องของการเงินเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ผู้ปกครองมีแนวทางการใช้จ่ายอย่างไร บางครั้งพ่อแม่อาจมีข้อจำกัดเรื่องรายได้ ควรเห็นใจพ่อแม่และต้องทำความเข้าใจว่าพ่อแม่มีเงินพอที่จะซื้อให้หรือไม่ พ่อแม่เองอาจมีปัญหาทางการเงิน หรือค่าใช้จ่าย หากเป็นเช่นนั้น เราควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบแค่นั้น พ่อแม่ผู้ปกครองมีส่วนช่วยแค่นั้น เราช่วยทำอะไรเพิ่มเติมได้บ้าง เพื่อแลกกับเงินในการนำไปซื้อของที่ต้องการ เช่น เก็บสะสมเงินเอง ทำงานพิเศษ หรือการช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เพื่อแบ่งเบาภาระ:

ไลฟ์สไตล์ของชั้น

วันเนี่ยวันหยุด ตื่นสายเสียหน่อยดีกว่า
จะเอาที่สุดไปเลยยยยยยยยยยยยยยย



- แม่ | ชั้นตื่นหรือยังอะ สายแล้วนะ เมื่อไหร่จะตื่น
จะนอนกินบ้านกินเมืองไปถึงไหน
- ชั้น | โอ้ยยยย แม่ ชั้นจะนอน ออย่ามากวนได้ไหมเนี่ย
- แม่ | จะไม่ให้ปลุกได้ไง นี้มันก็โมงแล้ว!!!!
- ชั้น | แม่โอ้ยยยย
- แม่ | ตื่น
- ชั้น | โอ้ยยยย วันหยุดจะนอนก่อนไม่ได้หรือ
- แม่ | จะนอนอะไรนักหนา ตื่นมาช่วยงานแม่ได้แล้วนะ
- ชั้น | ไม่เอา!!!! ชั้นจะนอน



- แม่ | ชั้นตื่นหรือยังนะลูก สายแล้วนะ
- ชั้น | แม่ วันหยุดทั้งทีจะนอนอนตื่นสายหน่อยไม่ได้หรือแม่
- แม่ | จะตื่นก็โมงละ สายแล้วนะ ตื่นมาช่วยงานแม่หน่อยซิ
- ชั้น | โอ้ยยยยแม่ เอาจี้แม่ ชั้นขออีกครั้งขั้วโมงแล้วกัน
เดี่ยวชั้นไปช่วยแม่ทำงานบ้าน ทำทุกอย่างเลยดีไหมแม่
- แม่ | ก็ได้ เดี่ยวอีกครั้งขั้วโมง แม่มาปลุกใหม่
- ชั้น | เออแม่ เกรตชั้นเทอมนี้ใกล้จะออกแล้ว ถ้าชั้นได้มากกว่า
เทอมที่แล้วชั้นนอนอนตื่นสายในวันหยุดนะ
- แม่ | ก็ได้ถ้าชั้นรับผิดชอบงานตัวเองได้แม่ก็ตกลง
- ชั้น | ขอบคุณครับแม่



แนวคิด/ข้อคิด “ไลฟ์สไตล์ของชน”

การนอนตื่นสายของวัยรุ่น ปัญหาที่วัยรุ่นอาจไม่ได้คิดอะไรมาก แค่คิดว่าเรียนหนักมา 5 วัน วันหยุดก็นอนตื่นสายบ้าง อยากพักผ่อน แต่พ่อแม่ผู้ปกครองมักไม่ค่อยเข้าใจคอยปลุกและหาว่าขี้เกียจซะงั้น วัยรุ่นควรทำความเข้าใจว่าการนอนตื่นสายของลูกเป็นเรื่องที่พ่อแม่ผู้ปกครองมักเป็นห่วงและคาดหวังเช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ เช่น พ่อแม่อาจคิดว่าลูกควรรับผิดชอบงานบ้าน ควรทำการบ้านให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ไม่หมกตัวอยู่แต่ในห้อง ถ้ารู้ว่าพ่อแม่ห่วงอะไรแล้วแสดงให้เห็นว่าเรื่องนี้ไม่ได้ส่งผลเสียหายก็จะเจรจาได้ สิ่งสำคัญคือการสร้างความน่าเชื่อถือในสายตาพ่อแม่ นั่นคือ การพูดคุยกับพ่อแม่ว่าเมื่อตื่นแล้วจะทำอะไรบ้าง เช่น ทำงานบ้านที่รับผิดชอบให้เสร็จ ทำการบ้านให้เรียบร้อย

ปัญหาการนอนตื่นสาย เป็นเรื่องเล็กๆ ที่เหมาะจะเป็นหัวข้อเริ่มต้นในการฝึกการสื่อสารต่อรองกับพ่อแม่ เพราะเป็นรูปธรรมง่ายต่อการต่อรองจนจำไว้ว่า การเจรจาต่อรองจะสำเร็จ ภายใต้เงื่อนไขการรับผิดชอบตัวเองได้ จัดการเวลาได้ดี จัดระบบชีวิตให้เข้าที่ที่จะช่วยให้เรามีความน่าเชื่อถือและต่อรองเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้น



งานอดิเรกของปอนด์

วันนี้วันหยุด มีเวลาว่างเล่นเกม เล่นสักหน่อยดีกว่า...จัดไป

- แม่ | ปอนด์ ทำอะไรอยู่
ปอนด์ | เล่นเกมแม่
แม่ | เล่นอะไรนักหนา วันๆ เล่นแต่เกม
ปอนด์ | โหแม่ วันหยุดทั้งทีจะขอฟักผ่อนหน่อยไม่ได้หรือ
แม่ | ดูน้องจินลี เขายังนั่งอ่านหนังสือเลย
ปอนด์ | แต่เกมก็ได้ฝึกภาษาแม่
แม่ | ไร้สาระ เอาเวลาไปนั่งอ่านหนังสือดีกว่าไหม อ้าวววลูกคนนี้

แบบเคย ๆ

- แม่ | ปอนด์ ทำอะไรอยู่ลูก
ปอนด์ | เล่นเกมครับแม่
แม่ | เล่นอะไรนักหนา วันๆ เล่นแต่เกม
ปอนด์ | ก็เกมมันสนุกมากเลยครับ นี่ปอนด์ได้ฝึกภาษา
| จากเกมด้วยนะ
แม่ | ดีจังเลย แต่อย่าลืมพักผ่อนบ้างนะลูก
ปอนด์ | ครับแม่ เดี่ยวปอนด์ขออีก 1 ชั่วโมง ปอนด์จะไปอ่านหนังสือเลย
แม่ | ดีมากจ้ะลูก

จะดีกว่าไหม
ถ้า...



แนวคิด/ข้อคิด “งานอดิเรกของปอนด์”

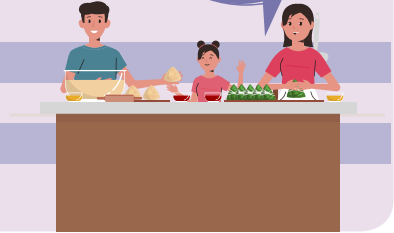
การเล่นเกมนำมาซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองคิดว่าเป็นการเสียเวลา เสียเงินทอง เสียสุขภาพ สายตาเสีย น่าจะเอาเวลาไปอ่านหนังสือศึกษาหาความรู้ แล้วพ่อแม่ผู้ปกครองก็ไม่เข้าใจว่าในเกมมีอะไร จะทำให้ลูกเสียคนหรือไม่ **ฉะนั้นวัยรุ่นควรแบ่งเวลาในการเล่นเกมนำให้เหมาะสมและอธิบายหรือพูดคุยกับพ่อแม่ถึงสิ่งที่เล่นอยู่เพื่อให้พ่อแม่สบายใจว่าไม่ได้ทำอะไรที่ไม่ดี เล่นเพื่อผ่อนคลายความเครียด ได้พูดคุยกับเพื่อนในเกม และได้ประโยชน์จากเกมอย่างไร**

ปาร์ตี้สังสรรค์ของฉันและเพื่อน

ส้มเป็นเด็กสาวชั้นมัธยมต้น วันนี้เป็นวันเกิดเพื่อนของส้ม
และส้มอยากจะไปกินเลี้ยงที่บ้านเพื่อน ส้มคิดว่าจะบอกแม่
หรือขออนุญาตแม่อย่างไร แม่ก็จะอนุญาตให้ไป และไม่ต้องว่า

- ส้ม | แม่ !!! ส้มไปบ้านเพื่อนนะ
แม่ | ไปทำไม ไปทำอะไร
ส้ม | ไปกินงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อน
แม่ | บ้านเพื่อนคนไหน! บ้านอยู่ไหน! มีใครไปบ้าง?
ส้ม | เพื่อนที่ ร.ร. บ้านแถวๆ นี้แหละ
แม่ | ก็บอกมาสิว่าบ้านคนไหน แถวๆ นี้คือแถวไหน
ส้ม | ก็แถวๆ นี้แหละแม่จะถามอะไรเยอะแยะ!
แม่ | ไม่ต้องไปเลย นอนอยู่บ้านนี้แหละ!
ส้ม | จะห้ามอะไรนักหนา โตแล้ว ห้ามอยู่ได้!

แบบเคย ๆ



- ส้ม | แม่คะ
แม่ | ว่าไงลูก?
ส้ม | ส้มขออนุญาตไปกินเลี้ยงงานวันเกิดเพื่อนนะคะ
แม่ | เพื่อนคนไหน บ้านอยู่ไหน ไกลรีไปเปล่า? ลูก
ส้ม | บ้านขมพู่ ลูกป่าแมว บ้านอยู่หลังตลาดนี้เองค่ะ
แม่ | อ้อ บ้านป่าแมว แล้วจะกลับตอนกี่โมง มีใครไปบ้าง?
ส้ม | กลับ 3 ทุ่มค่ะ มีเพื่อนผู้หญิง 4 คน แม่ก็รู้จักและเคยมาบ้านเราด้วย
แม่ | แม่อนุญาต ไปเถอะ เดี่ยว 3 ทุ่มแม่ไปรับนะ
ส้ม | ได้ค่ะแม่ ขอขอบคุณค่ะ

จะดีกว่าไหม
ถ้า...



แนวคิด/ข้อคิด “ปาร์ตี้สังสรรค์ของฉันและเพื่อน”

พ่อแม่ผู้ปกครอง รักและเป็นห่วงลูก ยิ่งถ้าไปตามบ้านเพื่อน ไม่ได้อยู่ในสายตา
ยิ่งเป็นห่วงมาก เนื่องจากเป็นสถานที่ปิด และไม่รู้ว่าไปรวมกลุ่มทำอะไร ยิ่งถ้ากลับดึก
ก็ยิ่งเป็นห่วง ดังนั้นลูกควรอธิบายถึงเหตุผลและรายละเอียดว่าไปที่ไหนกับใคร ไปอย่างไร
โดยให้ข้อมูลที่แท้จริง ที่สำคัญหากสัญญาอะไรกับพ่อแม่ผู้ปกครองก็ควรทำให้ได้ตามที่
สัญญาไว้ เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองสบายใจและไว้วางใจว่าลูกจะปลอดภัยและดูแลตัวเองได้



My Puppy love

บอสเป็นเด็กผู้ชายคนหนึ่งที่ก็มีเพื่อนเยอะมากๆ แต่อยู่วันหนึ่ง บอสได้เจอกับแพรว บอสรู้สึกชอบแพรวมากๆ แล้วหลังจากนั้นบอสก็ได้ลองคุยกับแพรวไปสักพักจนจะตกลงขอแพรวเป็นแฟน แต่บอสจะขอพ่อยังไงดี...

บอส | พ่อ!!! บอสว่า บอสจะขอมีแฟน

พ่อ | แกจะมีแฟนตอนนี้อย่างไร!!

บอส | ใช้พ่อทำไมอะ

พ่อ | แต่แกยังเด็กอยู่เลยนะ นี่คิดจะมีแฟนตอนนี้อย่างไร ไม่ได้นะ!!

บอส | แต่มันก็ไม่ได้เสียหายอะไรนี่พ่อ พ่อจะมาบังคับผมทำไมเนี่ยหะ

พ่อ | ก็บอกแล้วไงว่าไม่ได้ นี่แกอย่ามาเอาแต่ใจนะ

บอส | พ่อเลิกบังคับได้ปะ?

พ่อ | อย่ามาพูดกับพ่อแบบนี้เนี่ย พ่อไม่ชอบ!

แบบเคย ๆ

จะดีกว่าไหม ถ้า...

บอส | พ่อครับ!! คือว่าบอสจะขอมีแฟนนะครับ

พ่อ | หา ตอนนี้อย่างไร?

บอส | ใช้ครับพ่อ เค้าเป็นเพื่อนในโรงเรียนเดียวกับบอส ครับ

พ่อ | แต่บอสยังเด็กอยู่เลยนะ

บอส | แต่ถ้าพ่ออนุญาต ผมสัญญาเลยนะว่าจะไม่ทำให้เสียการเรียนเด็ดขาดเลยพ่อ

พ่อ | ทำได้ใช่ไหม

บอส | ได้สิพ่อ ถ้าพ่อกับแม่โอเคนะ ผมบอกได้เลยผมจะพาเค้ามาทำความรู้จักกับพ่อแม่ด้วย

พ่อ | อะๆ แล้วอย่าทำอะไรที่ไม่ดีหะ

บอส | ได้ครับพ่อ ผมสัญญาเลยนะว่าจะไม่ทำเรื่องไม่ดีเด็ดขาด เชื่อใจผม

พ่อ | ได้ อย่าทำให้พ่อผิดหวังนะ

บอส | ขอขอบคุณครับ



แนวคิด/ข้อคิด “My Puppy love”

การมีแฟนไม่ใช่เรื่องผิดหรือไม่ดีถ้าอยู่ในขอบเขตที่ควร การที่พ่อแม่ห้ามไม่ให้มีแฟน ส่วนหนึ่งเพราะห่วงใยและกลัวว่าจะทำให้ไขว้เขวจนเสียอนาคต ดังนั้นหากสามารถทำให้พ่อแม่ไว้ใจเชื่อใจว่าการมีแฟนไม่มีผลกระทบต่ออนาคต แสดงให้พ่อแม่รู้ว่าสามารถรับผิดชอบตนเอง พฤติกรรมและการเรียนได้ เช่น มีแฟนแล้วช่วยเหลือกันเรื่องการเรียนคบกันในสายตาพ่อแม่ ไปไหนก็บอกกล่าวให้พ่อแม่รับทราบ รับผิดชอบหน้าที่ได้ครบถ้วน พ่อแม่ก็จะวางใจ ดังนั้นการมีแฟนแล้วพ่อแม่ยอมรับหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าตัวเราจะพิสูจน์ให้พ่อแม่ไว้ใจใจแค่ไหน นั่นเอง

ก๊าก๊ากเป็นสาว

ก๊าก๊าก เป็นเด็กนักเรียนชาย ชั้น ม.2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ก๊าก๊ากมีความรู้สึกของตัวเองไม่ได้รู้สึกอยากเป็นผู้ชาย ก๊าก๊ากคิดว่าจะทำอะไรให้พ่อแม่รับรู้ว่าเขาเป็น...
ในสิ่งที่รัก และจะทำอะไรให้พ่อแม่ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น...

ก๊าก๊าก | แม่ !!!!!!!!

แม่ | ว่ายังงี้ลูก?

ก๊าก๊าก | คือ ก็มีเรื่องจะบอกแม่

แม่ | มีอะไร

ก๊าก๊าก | ถ้าเกิดว่าก๊าก๊ากไปแล้วอะ แม่อย่าโกรธก๊าก๊ากนะ

แม่ | ก๊าก๊ากพูดมาซักที ลีลาอยู่ได้

ก๊าก๊าก | คือ ก๊าก๊ากไม่ได้อยากเป็นผู้ชาย แล้วก็ไม่ได้ชอบผู้หญิงด้วยอะ แม่รับได้ปะ?

แม่ | อะไรอะ!!!!

ก๊าก๊าก | คือ ก๊าก๊ากไม่ได้อยากเป็นผู้ชาย แล้วก็ไม่ได้ชอบผู้หญิง แม่รับได้ไหม?

แม่ | ไม้ออเค! ทำไมแกถึงทำตัวแบบนี้ไปได้ ถ้าพ่อแกรู้แค่นี้โดนตำแน่งๆ

ก๊าก๊าก | ทำไมอะแม่ มันเป็นเรื่องร้ายแรงอะไรอะ ทำไมต้องด่ากันด้วย ไม่เข้าใจ!!!

แบบเคย ๆ



ก๊าก๊าก | แม่ครับ...

แม่ | ว่าไงลูก?

ก๊าก๊าก | คือ ก็มีเรื่องจะบอกแม่แต่ว่า บอกไปแล้วกลัวแม่จะโกรธก๊าก๊ากนะ

แม่ | เป็นอะไรรีไปเล่าลูก ไหนบอกแม่มาสิ

ก๊าก๊าก | คือ กลัวว่าพูดไปแล้วแม่จะผิดหวังและเสียใจในตัวก๊าก๊าก แต่ถ้าเกิดก๊าก๊ากไม่พูด ก๊าก๊ากก็จะรู้สึกอึดอัดไม่มีความสุขอะแม่

แม่ | มีอะไรก๊าก๊ากพูดมาเลยลูก แม่รอฟังอยู่

ก๊าก๊าก | คือ ก๊าก๊ากก็ไม่ได้อยากเป็นผู้ชาย และก็ไม่ได้ชอบผู้หญิง อะแม่ แม่รับได้ไหมอะ?

แม่ | อืม... ยังไงก๊าก๊ากก็เป็นลูกของแม่ แม่ต้องรับได้สิ แต่ขอเวลาแม่ทำใจระยะหนึ่งนะลูก

ก๊าก๊าก | โอ้แม่ ขอบคุณมากนะครับแม่ ที่เข้าใจไม่โกรธที่ก๊าก๊ากเป็นแบบนี้...

แม่ | ขอแค่ลูกเป็นคนดี ไม่ทำอะไรที่มันไม่ถูกไม่ควรก็พอแล้ว

ก๊าก๊าก | ก๊าก๊ากสัญญาจะทำตัวดี ๆ ตั้งใจเรียนหนังสือ

จะดีกว่าไหม
ก๊าก๊าก...



แนวคิด/ข้อคิด “ก็ก็อยากเป็นสาว”

ปัญหาเพศสภาพของลูก ส่วนใหญ่พ่อแม่ผู้ปกครองมักรับมือไม่ได้ในช่วงแรก เมื่อเวลาผ่านไป พ่อแม่ผู้ปกครองพบว่าลูกทุกซีกใจที่พ่อแม่ไม่ยอมรับและคิดว่าลูกไม่ได้ทำตัวเสียหายอะไร เป็นเด็กดี แต่ไม่สามารถเปลี่ยนลูกได้ จึงควรช่วยให้ลูกเติบโตและมีความเป็นตัวของตัวเอง พ่อแม่ผู้ปกครองจะทำใจได้ ช้าหรือเร็วขึ้นกับความพร้อมของพ่อแม่ ควรใช้เวลาพ่อแม่ในการปรับใจ **ตั้งนั้นการสื่อสารควรดูความพร้อมของพ่อแม่ เมื่อพ่อแม่พร้อมจะรับฟัง ก็พูดคุยกับพ่อแม่ให้เข้าใจว่าแม้เรามีเพศสภาพเช่นนี้แต่เราก็สามารถเป็นคนดี ทำในสิ่งที่ดีได้**

เกรนมีความคิดต่างจากพ่อ

เกรนเป็นเด็กกิจกรรมไปร่วมกิจกรรมแล้วพ่อไม่เห็นด้วยกับความคิดนั้น ทำให้มีปัญหาทะเลาะกันบ่อย เกรนจะอย่างไรให้พ่อเข้าใจและรับฟัง

- | | |
|------|--|
| พ่อ | จะไปไหน? ลูก |
| เกรน | ผมจะไปร่วมชุมนุมครับพ่อ |
| พ่อ | นี่จะไปทำไม มันอันตรายนะลูก |
| เกรน | ทำไมอะพ่อ ผมดูแลตัวเองได้นะ |
| พ่อ | แต่พ่อไม่ให้ไป |
| เกรน | แต่มันเป็นสิทธิ์ของผมที่จะไปนะพ่อ พ่อไม่มีสิทธิ์มาห้ามผม |
| พ่อ | แต่มันก็เป็นสิทธิ์ของพ่อเหมือนกัน ที่จะห้ามไม่ให้ลูกไป |
| เกรน | แต่พ่อก็จะมาบังคับผมแบบนี้ไม่ได้นะ |
| พ่อ | ได้สิลูก พ่อสั่งไม่ให้ลูกไป กลับขึ้นห้องไปเลยนะ |
| เกรน | ผมไม่กลับ |
| พ่อ | นี่ ลูกจะเป็นลูกที่ไม่เชื่อฟังพ่อฟังแม่งั้นหรือ กลับขึ้นห้องไป |

แบบเคส ๑



จะดีกว่าไหม
ถ้า...

เทรน | พ่อครับ คือ ผมอยากไปร่วมชุมนุม
พ่อ | อย่าไปเลยนะลูกอยู่บ้านเราสบายกว่าลูกไปแล้วมันอันตราย
รู้ไหม
เทรน | แต่...ผมศึกษาข้อมูลเรื่องพวกนี้มานานะพ่อ รู้สึกว่ามันยังไม่ถูกต้อง
ผมก็เลยจะไปชุมนุมเรียกร้องนะครับ
พ่อ | แต่ที่พ่อได้ข้อมูลมาอีกอย่างนะ ซึ่งมันเป็นคนละมุมกับที่ลูกได้มา ตรงเนี่ยลูกคิดอย่างไร
เทรน | ผมคิดว่าข้อมูลของผม มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้นะพ่อคิดว่าจะเป็น
แบบนี้ครับ
พ่อ | อืม... ถ้าอย่างนั้นเอาอย่างนั้นะ เรามาคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันไหม
ว่าเรื่องไหนมันน่าเชื่อถือมากกว่ากัน
เทรน | ได้ครับพ่อ.....



แนวคิด/ข้อคิด “เทรนมีความคิดต่างจากพ่อ”

ความเห็นต่างทางข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมา ต้องตระหนักว่าพ่อแม่ ลูกรับสื่อคนละชุด ดังนั้นหากจะพูดคุยสื่อสารกัน ต้องถามตนเองว่าต้องการอะไร พูดคุยถึงความจริงหรือต้องการเอาชนะกัน การพูดคุยต้องปรับกระบวนการคิด ไม่เอาชนะกันไม่ควรโกรธหรือไม่โหม เมื่อมีความเห็นต่างกัน เพราะกาลเวลาทำให้คนเราเปลี่ยนความคิดได้ แต่ควรรักษาสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นการพูดคุยจึงควรคำนึงถึงความพร้อมในบ้าน ดังนี้

1. ความพร้อมในการยอมรับฟังกันสูง ทำให้การพูดคุยเป็นพื้นที่แลกเปลี่ยน เพื่อดูว่าแต่ละคนมีข้อมูลอะไร เป็นการแลกเปลี่ยนโดยเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน เป็นโอกาสในการเรียนรู้ โดยความเห็นต่างไม่จำเป็นต้องมีข้อสรุป เพราะในวันนี้เรามีความเชื่อชุดหนึ่ง ในเวลาต่อมาเราอาจจะเปลี่ยน อาจมีความคิด ความเชื่อไม่เหมือนเดิม สิ่งสำคัญคือความใส่ใจกันระหว่างพ่อแม่ลูก

2. ความพร้อมระดับปานกลางคือพูดคุยกันได้ในระดับหนึ่ง แต่พอแต่ละในเรื่องความเชื่อ ความศรัทธาก็จะเกิดอารมณ์ ในกรณีนี้ต้องมีข้อตกลงร่วมกันว่าหากเราจะพูดคุยกันแต่จะไม่ก้าวถ่างกันในเรื่อง เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ที่เกี่ยวกับสถาบัน และความเชื่อทางศาสนา เป็นต้น

3. ความพร้อมในการยอมรับฟังกันน้อย คือคุยเรื่องนี้กันที่ไรอารมณ์เสีย หัวร้อนทั้งสองฝ่าย หากเป็นเช่นนี้ ควรวางเรื่องนี้ไว้ก่อน หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่าทุกคนมีสิทธิ์คิดและเชื่อต่างกัน แต่การสร้างความผูกพันในบ้านก็ต้องมีต่อไป





คู่มือ
การสื่อสารของ
วัยรุ่นกับครอบครัว