



เคล็ดลับ เข้าถึง **ใจ** วัยรุ่น



BY สีส



เมื่อลูกย่างเข้าสู่วัยรุ่น ไม่เพียงแต่ลูก จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ทั้ง ร่างกาย อารมณ์ หรือความคิด คนเป็นพ่อแม่เองก็ต้องปรับตัวเพื่อให้ไม่เกิดกำแพงขึ้นในความสัมพันธ์ บ่อยครั้งที่พ่อแม่มักเกิดคำถามอย่างหวัหือว่า “โตแล้วทำไมถึงคิดไม่ได้” มันจริงหรือเปล่าที่วัยรุ่นควรคิดให้ได้เหมือนร่างกายที่สูงใหญ่ขึ้นแล้วถ้าไม่เป็นแบบนี้เพราะอะไรกัน

มาทำความเข้าใจสิ่งที่วัยรุ่นคิดและวิธีการสื่อสารกับเขาให้มากขึ้น เพื่อที่คุณจะได้เป็นเพื่อนคู่ใจลูกไปตลอดจนถึงวันที่เขาเผชิญโลกโดยลำพังอย่างแข็งแกร่งได้



ก่อนจะเป็นเพื่อนรู้ใจ  
ต้อง **เข้าใจ** ก่อน

นอกเหนือจากสรีระทางกายทั้งวัยรุ่นชายและหญิงที่เกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว ยังมีพัฒนาการด้านอื่นๆ ที่พ่อแม่ควรทำความเข้าใจเพื่อที่จะดูแลและเป็นเพื่อนกับลูกได้ดียิ่งขึ้น



**สมองวัยรุ่น...**  
หน้าต่างแห่งโอกาส

รู้ไหมว่าสมองในช่วงวัยรุ่นนั้นถือว่าเป็น “หน้าต่างแห่งโอกาส” สมองของคนเราจะมีการพัฒนาเป็นขั้นตอน ช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี เป็นช่วงขยายขนาดสมอง ซึ่งสมองจะสร้างเซลล์ประสาทจำนวนมาก ทำให้สมองมีขนาดโตขึ้นเร็ว พอถึงช่วง 6-12 ปี จะเป็นช่วงที่มีการเชื่อมโยงการทำงานของระบบประสาท และพอเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจะเกิดการตัดแต่งเส้นใยประสาท เซลล์สมองส่วนไหนได้ใช้ก็จะถูกธรรมชาติเลือกเก็บเอาไว้ ส่วนไหนที่ไม่ได้ใช้ก็จะถูกตัดทิ้งไป เซลล์ประสาทที่ถูกเลือกเก็บไว้จะได้รับการพัฒนาโดยมีการสร้างเยื่อหุ้มใยประสาทเพื่อให้นำกระแสประสาทได้เร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เด็กวัยรุ่นคนไหนที่ได้รับการพัฒนาด้านบวกในช่วงนี้ก็จะมีโอกาสพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพ แต่ถ้านคนไหนได้รับการพัฒนาทางด้านลบ เช่น กิริยาก้าวร้าว ดิตยาเสพติด ก็จะทำให้มีโอกาสสูงที่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีนิสัยหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงนั้นๆ ได้

และวัยรุ่นจะเริ่มมีช่วงความสนใจที่ยาวขึ้น และสามารถจดจ่อกับสิ่งที่ตนสนใจได้นานกว่าเดิม รวมถึงสามารถเรียนรู้และเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมได้ดีขึ้น แต่การใช้สติปัญญาในการคิดวิเคราะห์ของเด็กยังไม่ลึกซึ้งเท่าผู้ใหญ่ อีกทั้งช่วงวัยรุ่นนี้ยังถือว่าเป็นช่วงที่เด็กมีความเพ้อฝันอีกด้วย

## ลักษณะนิสัยและ ความนึกคิดทั่วไปของวัยรุ่น

- 👍 อารมณ์เปลี่ยนแปลงขึ้นๆ ลงๆ เหมือนคนวัยทองหรือวัยใกล้หมดประจำเดือน
- 👍 มีความวิตกกังวล กลัวการเป็นผู้ใหญ่ จะเกิดคำถามในใจว่าจะต้องรับผิดชอบมากขึ้นหรือไม่ ชีวิตอิสระจะหายไปไหม อาการจะเป็นมากน้อยขึ้นอยู่กับสัมพันธ์ภาพในครอบครัวด้วย เช่น หากเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันตลอดเวลา เด็กก็จะยิ่งเครียดกับชีวิต
- 👍 วิตกกังวลเรื่องรูปร่างตัวเอง
- 👍 มีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ คือต้องการความรักความห่วงใยในรูปแบบที่ต่างจากเด็ก
- 👍 อยากเป็นอิสระ ทำอะไรได้ด้วยตัวเอง อยากคิดเองทำเอง ไม่ชอบทำตามคำสั่ง
- 👍 อยากรู้อยากเห็น อยากลอง ต้องการความตื่นเต้นท้าทาย
- 👍 ต้องการความถูกต้องและยุติธรรม
- 👍 ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านและได้มีส่วนร่วม
- 👍 พฤติกรรมอยากลองมักเกิดขึ้นสูงสุดตอนช่วงวัยรุ่นตอนปลายและจะชอบเถียง ชอบแหกกฎ และชอบลองของ



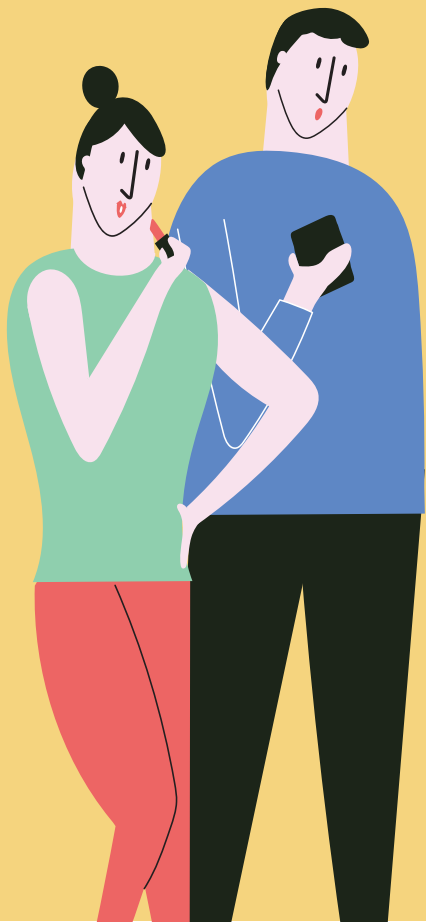


## วิธีเลี้ยงดู ลูกวัยรุ่น ให้ได้ดี

พ่อแม่ต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงและยืดหยุ่นในการปกครอง ขณะเดียวกันก็ให้สิ่งอื่นๆ เป็นไปตามเหตุผลที่เหมาะสมและมีขอบเขตความประพฤติและการปฏิบัติให้เหมาะกับวัย โดยพยายามอย่าบังคับเด็กตรงๆ ซึ่งจะทำให้เด็กต่อต้าน แต่ให้ความเข้าใจยอมรับ ให้เขาเห็นข้อดีข้อเสียในตัวเอง รวมทั้งพยายามมองลูกในแง่ดี และช่วยเสริมพัฒนาการของเขาให้สมวัยตามคำแนะนำดังนี้

1. ให้ความอิสระควบกับหน้าที่และความรับผิดชอบ
2. ให้สิทธิเสรีภาพกับลูก แต่ต้องอยู่ในขอบเขต แล้วจึงค่อยเพิ่มขยายตามความสามารถในการดูแลตนเองของลูก
3. มีกิจกรรมให้ทำอยู่เสมอเพื่อใช้พลังงาน ปลั่งความคิดที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นมักมีสิ่งที่ตนใฝ่ฝันอยากทำ
4. มีเพื่อนสนิทและกลุ่มเพื่อนที่จะแสดงความคิดเห็นต่อกัน รวมถึงทางออกของการแสดงอารมณ์ และเป็นการช่วยเพิ่มเอกลักษณ์และความภาคภูมิใจให้กับตัวเอง
5. วัยรุ่นต้องการตัวอย่างที่ดีและไม่ดีเพื่อแยกแยะและเป็นแบบอย่าง
6. ฝึกให้รู้จักระบายความเครียดและอารมณ์ที่ไม่สุนทรีย์ให้ถูกทาง เช่น กีฬา งานอดิเรก ทำสมาธิ ฯลฯ
7. วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับ ชื่นชม ต้องการความเข้าใจ กำลังใจ และความเห็นใจจากพ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด
8. วัยรุ่นต้องการการพูดคุยและการรับฟังด้วยความเข้าใจและเห็นใจ พ่อแม่จึงต้องใช้เวลาและให้โอกาสลูกได้เข้าหาด้วยความไว้วางใจยามที่ต้องการ
9. เรื่องที่สำคัญอย่างเรื่องเพศ สารเสพติด ฯลฯ จำเป็นต้องมีการพูดคุยให้ความรู้ขณะเดียวกันก็ให้วัยรุ่นได้แสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย โดยผู้ใหญ่เปิดใจรับฟังทัศนคติของเขา

การเลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิดตั้งแต่  
ชั้นอนุบาลจนถึงชั้นมัธยมศึกษาตอน  
ปลายจะเป็นเกราะป้องกันในการคบเพื่อน  
ที่จะนำพาไปทำสิ่งผิดได้ เพราะการที่ลูกมี  
ความอึดในความรักจากพ่อแม่ตลอดเวลา  
จะช่วยเลื่อนความอยากคบหาเพื่อนต่าง  
เพศในทางผู้สาวออกไปได้



---

เด็กวัยมัธยมปลาย

---

ผู้ชาย  
อาจพูดน้อยลง

---

ผู้หญิงจะเริ่ม  
รักความสวยงาม  
มากขึ้น  
เป็นเรื่องปกติ

---



วัยรุ่นก็ยังเป็นวัยที่ต้องการความรัก ความอบอุ่น และความสนใจจากพ่อแม่ เช่นเดียวกับเด็กวัยอื่นๆ เพียงแต่รูปแบบของความรักความสนใจอาจแตกต่างกันไปบ้าง เช่น

- 👍 ต้องการความชื่นชมในสิ่งที่เขาทำได้หรือชอบได้หรือทำได้
- 👍 ต้องการให้ปลอดภัยและให้กำลังใจเมื่อทำสิ่งผิดพลาดหรือเกิดความท้อแท้
- 👍 ต้องการความรักที่ให้อิสระและให้โอกาสเป็นส่วนตัวในขอบเขตที่เป็นธรรม
- 👍 ไม่ต้องการสื่อสารทางลบ เช่น ดุด่า ประชดประชัน เปรียบเทียบ เป็นต้น
- 👍 ต้องการคำพูดที่อ่อนโยนในการตักเตือนหรือชี้แนะในการปรับตัว
- 👍 ยังต้องการความสะดวกสบายในกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการกินอยู่ และค่าใช้จ่ายส่วนตัว



## การสื่อสารที่เหมาะสมช่วยสานสัมพันธ์ครอบครัว

หากพ่อแม่ลูกมีวิธีพูดคุยกันอย่างเข้าใจก็จะทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างคนในครอบครัว แต่ถ้ามีแต่การสื่อสารทางลบอยู่เสมอ เด็กก็就会产生ความรู้สึกไม่พอใจ น้อยใจ และไม่ร่วมมือในคำตักเตือน บางครั้งอาจแสดงการต่อต้าน เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นแทน ซึ่งจะเกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาได้ เช่น หนีออกจากบ้านหรือมั่วสุมกับกลุ่มเพื่อนในทางที่ผิด เป็นต้น



ก่อนเตือน	ขณะเตือน	หลังเตือน
สังเกตอารมณ์ของตัวเองและลูก	<ul style="list-style-type: none"><li>👍 สื่อความรู้สึกปัจจุบันของตนต่อพฤติกรรม ขณะนั้นของคุณ</li><li>👍 ให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการให้ลูกเปลี่ยนหลายๆ ทางเลือก โดยอย่าให้เสียประโยชน์ของผู้ถูกเตือนมากนัก</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>👍 รับฟังและยอมรับทางเลือกของลูก และให้ความมั่นใจแก่การตัดสินใจปฏิบัติของลูก</li><li>👍 ติดตามดูแลอยู่ห่างๆ ว่าลูกปฏิบัติตามข้อตกลงหรือไม่ และคอยเตือนเป็นครั้งคราว</li><li>👍 ชมเชยเมื่อลูกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมหลังการเตือน</li></ul>



ข้อคิดก่อนเตือน	ข้อคิดขณะเตือน	ข้อคิดหลังเตือน
<p>👍 ฟังตระหนกเสมอว่าพ่อแม่ลูกเป็นพวกเดียวกัน</p> <p>👍 ครอบครัวควรมีการกำหนดกฎเกณฑ์หรือข้อตกลงในการปฏิบัติร่วมกันที่เรียกว่า กฎของครอบครัว เช่น ห้ามทำพฤติกรรมที่ผิดกฎหมายหรือศีลธรรม เป็นต้น</p>	<p>👍 อย่าด่วนสรุปว่าการกระทำของลูกนั้นชั่วหรือเลว</p> <p>👍 ห้ามตำหนิหรือประจาน</p> <p>👍 ควรเตือนด้วยปิยวาจาที่มีลักษณะดังนี้ เช่น พูดจากใจจริง กล้ายอมรับความจริง ใช้ถ้อยคำอ่อนหวานน่าฟังและเกิดประโยชน์ต่อผู้ฟัง ใช้คำพูดที่ถูกกาลเทศะและความเมตตา</p>	<p>ให้โอกาสลูกตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติเอง</p>



## เทคนิคเหล่านี้จะใช้ไม่ได้ผลเมื่อ

1. พ่อแม่ไม่รู้วิธีจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง
2. พ่อแม่มักแสดงอำนาจจนชิน เช่น ช่มชู้ ตำหนิ ใช้เสียงดัง เป็นต้น
3. พ่อแม่ที่ต้องการเอาชนะลูก ทำให้ไม่ยอมรับความผิด
4. พ่อแม่ที่ไม่ยืดหยุ่น
5. พ่อแม่ที่หยอมลูก กลัวลูกไม่รัก
6. พ่อแม่ที่ไม่เคยตั้งกฎเกณฑ์กับลูก ไม่มีระเบียบวินัย ตามใจลูก



เมื่อเกิดการสื่อสารที่ดีได้แล้ว ก็ควรหาโอกาสสอนวิธีรับมือกับอารมณ์ของตัวเองให้ลูกได้เรียนรู้และฝึกพัฒนาตนเอง เพราะจะเป็นการช่วยให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางจิตใจที่เข้มแข็ง เพราะการจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ไม่ติดจะมีผลต่อการพัฒนาอัตลักษณ์และความรู้สึกดีต่อตนเอง



## วิธีจัดการ กับอารมณ์ของวัยรุ่น

### 1. สังเกตความรู้สึกของตัวเอง

โดยอาจจะมีการเรียกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นแบบเฉพาะของตัวเอง เช่น “วันนี้รู้สึกฟินมากที่ครูชม”, “เบื่อจ้ะวันนี้อดไปเที่ยวกับเพื่อน”, “เครียดจังต้องอ่านหนังสือสอบเยอะไปหมด” แล้วลองเลือกอารมณ์หนึ่งที่สนใจ เช่น ฟิน แล้วลองสังเกตดูว่าเมื่อไรที่เรามีอารมณ์นี้ โดยอาจใช้วิธีจดบันทึกไว้

### 2. สังเกตอารมณ์ความรู้สึกและที่มา

ขณะที่เรากำลังรู้สึก มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น และเรากำลังทำอะไรอยู่ เราคิดอะไรในขณะนั้น เช่น “ฉันทึ่งสิคะ เพราะเพื่อนๆ นัดกันไปกินข้าวแล้วลืมชวนฉัน” เป็นต้น

### 3. ยอมรับและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อเข้าใจและยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เราก็จะจัดการอารมณ์ตัวเองได้ดี การยอมรับว่ามีความรู้สึกเกิดขึ้น “เป็นเรื่องธรรมดา”

### 4. เรียนรู้ผลกระทบจากการแสดงอารมณ์

คนที่ฝึกควบคุมการแสดงออกของอารมณ์จะสามารถคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น โดยวัยรุ่นที่ฝึกการควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเรียนรู้ว่าควรแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกไปในรูปแบบใด โดยที่ไม่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่ดี และจะสามารถมองเห็นผลกระทบข้างหน้าที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ออกไป

## 5. ฝึกจัดการกับอารมณ์

การทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นต้องเริ่มจากการยอมรับและเข้าใจความรู้สึก จัดการความรู้สึกของตัวเองได้ก่อน เช่น การระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด การเบี่ยงเบนความสนใจไปทำสิ่งอื่น การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

## 6. เปลี่ยนอารมณ์เป็นเรื่องเชิงบวก

วัยรุ่นหลายคนสามารถพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นไปเป็นเรื่องเชิงบวก เช่น แต่งเพลง แต่งกลอน เขียนนิยาย เขียนบล็อก ฯลฯ



ลูกวัยรุ่นจะมีความคิดเป็นตัวเองมากยิ่งขึ้น ประสบการณ์ของเขาร่วมกับความสนใจเป็นพิเศษในแต่ละด้าน อาจจะถูกต้องก็ได้ พ่อแม่จึงอย่าขัดแย้งลูกมากเกินไปจนเขาเกิดความเบื่อหน่ายในความคิดของเรา บ่อยครั้งอาจจะแกล้งทำเป็นไม่รู้เรื่องเพื่อให้เขาสอนเรา ลูกก็จะมี ความภูมิใจในตัวเองมากกว่าความคิดเห็นของเขามีส่วนถูกต้องบ้างแล้ว และในส่วนความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องของลูก เราอาจใช้วิธีเติมคำถามลงไปในการเห็นของเขาว่า “ถ้าเป็นเช่นนั้นจะแก้ปัญหได้อย่างไร” แทนการปฏิเสธหรือโต้แย้งออกไป



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย  
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสืออยากสุขภาพดีต้องมี 3 อ. : อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์สำหรับวัยรุ่น โดยมูลนิธิหมอชาวบ้าน
- หนังสือรู้จักเด็กทั้งตัวและหัวใจ : เคล็ดลับการเป็นพี่เลี้ยงคู่ใจ โดยนพ.สุรียเดว ทรีปาตีและนางสุชีรา เจริญธรรม จาก แผนงานสุขภาพะเด็กและเยาวชน สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
- รู้ทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่จากชมรมสุขภาพวัยรุ่น ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา  
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th)

โทร. 02-343-1500 กด 3