



คู่มือสำหรับพ่อแม่  
เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก

ตอน

# วัยรุ่น ไม่ยากอย่างที่คิด



ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย  
สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

# คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน **วัยรุ่น** ไม่ยากอย่างที่คิด

## ทีมบรรณาธิการ

รศ.พญ.บุญยั้ง	มานะบริบูรณ์	พญ.นภาไพลิน	เศรษฐพานิช
ผศ.นพ.พนม	เกตุมาน	พญ.สุธาทิพย์	เอมเปรมศิลป์
ผศ.พญ.สุภิญญา	อินอิ้ว	ศ.คลินิก พญ.วินัดดา	ปิยะศิลป์
นพ.เฉลิมพงษ์	ชญพิพัฒน์		

## คณะอนุกรรมการ Child Health Supervision

รศ.พญ.ประสพศรี	อึ้งถาวร	พญ.จรรยา	ทะรักษา
พญ.วันดี	นิงสานนท์	ผศ.พญ.อิสราภา	ชื่นสุวรรณ
ศ.คลินิก พญ.วินัดดา	ปิยะศิลป์	พญ.นัยนา	ณิษะนันท์
รศ.พญ.จันทิชา	พฤษานานนท์	ผศ.พญ.อดิสรุสดา	เฟื่องฟู
รศ.นพ.อดิศักดิ์	ผลิตผลการพิมพ์	รศ.พญ.บุญยั้ง	มานะบริบูรณ์
รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์	น้อยพยัคฆ์	พญ.สุธาทิพย์	เอมเปรมศิลป์
ผศ. (พิเศษ) นพ.เทอดพงศ์	เต็มภาคย์	พญ.ปองทอง	ปุรานิธิ

## ISBN

จัดพิมพ์โดย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย  
ชั้น 9 อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย  
ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 0-2716-6200-1 โทรสาร 0-2716-6202  
E-mail: admin@thaipediatics.org http://www.thaipediatics.org

ลิขสิทธิ์ของราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย  
การผลิตและลอกเลียนแบบของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะรูปแบบใดทั้งสิ้น  
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

# สารจากประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์ แห่งประเทศไทย

ด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารที่ล้ำสมัยในปัจจุบัน ทำให้พ่อแม่มีมือใหม่สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จากสื่อต่าง ๆ ทางมือถือได้อย่างรวดเร็ว แต่ในขณะเดียวกัน ข้อมูลเหล่านี้อาจจะไม่ได้รับการกลั่นกรอง ซึ่งเมื่อนำไปใช้ในการเลี้ยงลูกอาจจะไม่เหมาะสมกับลูกของตนเอง

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมความรู้และหลักเกณฑ์ในการเลี้ยงลูกในวัยต่าง ๆ เพื่อให้พ่อแม่ได้รับมือกับอารมณ์และพัฒนาการของลูกในแต่ละวัย ทั้งนี้เพื่อความเหมาะสมแก่ลูกในวัยนั้น อีกทั้งการวางแผนแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น

หนังสือเล่มนี้จึงให้หลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในการเลี้ยงลูกที่ครบถ้วนแต่การเลี้ยงลูกยังต้องอาศัยความรัก ความใกล้ชิด ความเอาใจใส่ และความต่อเนื่องตั้งแต่เล็กจนโต เพื่อที่จะได้ผู้ใหญ่คนหนึ่งที่สมบูรณ์ ทุกๆ ด้านในยุค 4G นี้



(ศาสตราจารย์นายแพทย์พิภพ จิรพิญโญ)  
ประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย  
นายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

# บทนำ

ใครๆก็มักพูดว่าเด็ก คือ อนาคตของชาติ แต่คนที่มีความรู้ที่แท้จริงในการพัฒนาเด็ก จนทำให้เด็กเติบโตได้อย่างเต็มที่ พัฒนาความรู้ความสามารถ จนทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้กลับมีไม่มาก

สังคมในปัจจุบันพบปัญหาเด็กไทยมีปริมาณสูงขึ้นชัดเจน ทั้งๆที่ปริมาณเด็กไทยมีปริมาณลดลง และสาเหตุหลักมาจากการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม หน้าที่หลักของกุมารแพทย์นอกจากให้การรักษาดูแลขณะเจ็บป่วยแล้ว กุมารแพทย์พึงต้องให้คำแนะนำครอบครัวในแต่ละช่วงวัยเพื่อเป็นหลักในการเลี้ยงดูพัฒนาเด็กเราให้เติบโตอย่างถูกทิศทาง เป็นกำลังสำคัญของครอบครัว เป็นคนดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

แต่ขณะเดียวกัน พ่อแม่ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างสูงต่อการส่งเสริม เลี้ยงดู พัฒนาเด็กรอบด้าน และให้โอกาสมีประสบการณ์ชีวิตในด้านต่างๆตลอดช่วง 15 ปีแรกของชีวิต จำเป็นต้องค้นคว้าหาความรู้เพื่อนำไปใช้ในการเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กต่อไป

ในการทำงานนี้ ต้องขอขอบคุณทีมบรรณาธิการทุกช่วงวัยทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่า รวบรวมความรู้ที่ทันสมัย ข้อมูลสำคัญ เรียบเรียงจนผู้ที่ตั้งใจอ่านจะเข้าใจได้ง่าย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ที่มีต่อเด็กต่อพ่อแม่ ต่อผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กทุกภาคส่วน ที่สำคัญ คือ ประโยชน์ที่จะมีต่อสังคม และต่อประเทศชาติของเรา



(ศ.คลินิก พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์)

ประธานวิชาการ

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

# สารบัญ

	หน้า
สารจากประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย	3
บทนำ	4
<b>บทที่ 1 เป้าหมายของการพัฒนาลูกวัยรุ่น</b>	<b>7</b>
เตรียมลูกให้พร้อมเข้าสู่วัยรุ่น	9
<b>บทที่ 2 ร่างกาย และจิตใจที่เปลี่ยนแปลง เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น</b>	<b>10</b>
<b>บทที่ 3 เตรียมรับมือลูกวัยรุ่น</b>	<b>23</b>
สิ่งสำคัญเริ่มต้นที่ผู้ปกครอง	23
เรื่องสำคัญที่พ่อแม่ควรฝึกลูก	26
พ่อแม่จะส่งเสริมพัฒนาการลูกได้อย่างไร	30
สื่อสารให้ได้ใจลูก	33
ฝึกลูกให้รู้จักวางแผน	37
สอนลูกให้แบ่งเวลาเป็น	39
เป็นตัวอย่างในการจัดการกับอารมณ์	39
ทำให้วัยรุ่นรู้สึกมีคุณค่า	40
มีวิธีหาความสุขหลายแบบ และสนุกกับชีวิต	41
รู้จักเพื่อนลูก...รู้จักลูก	41
<b>บทที่ 4 ชวนวัยรุ่นตรวจสุขภาพ</b>	<b>43</b>
กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทยโดย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ.2557	44

<b>บทที่ 5</b>	<b>สวย หล่อ และดูดี ใต้ไม่ยาก</b>	<b>49</b>
	อาหารสำหรับวัยรุ่น	54
	อาหารสำหรับวัยรุ่นเฉพาะกลุ่ม	56
	สิว	58
	กลิ่นตัว	58
	การออกกำลังกาย	58
	การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	59
<b>บทที่ 6</b>	<b>วัยรุ่น และเรื่องวุ่นๆเกี่ยวกับเพศ</b>	<b>62</b>
	พัฒนาการทางเพศ	62
	สอนลูกเรื่องเพศศึกษา	64
<b>บทที่ 7</b>	<b>ผู้ใหญ่แบบไหน...ที่วัยรุ่นอยากเป็น</b>	<b>71</b>
<b>บทที่ 8</b>	<b>เมื่อขาดเพื่อนไม่ได้สร้างแค่...ความเจ็บปวด</b>	<b>75</b>
	ไม่มีเพื่อน	75
	คบเพื่อนไม่ดี	76
	สงครามพี่น้อง	77
	เมื่อโลกนี้ ไม่ได้มีแค่ชาย หญิง	77
	มีปัญหาการเรียน	78
	บุหรี เหล้า ยา และเหล่าผองเพื่อน	79
	เพราะความรักไม่เท่ากับ...เซ็กซ์	79
	วันที่ลูกเปราะบาง	80
	สวยหล่อใสแบบใส่ท๊อปปิ้ง (เจาะ สัก บิ๊กอาย)	81
	<b>เอกสารอ้างอิง</b>	<b>82</b>

## บทที่ 1

# เป้าหมายของการพัฒนาวัยรุ่น

ในศตวรรษที่ 21 นี้ สังคมมีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นยุคใหม่นอกจากจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายจิตใจและสังคมอย่างมาก เพื่อเป็นคนที่บุคลิกภาพดี มีเอกลักษณ์ของตน มีความสุขในชีวิตได้อย่างพอเพียง มีเมตตาเอื้อเฟื้อผู้อื่น มีคุณธรรม มีจิตสำนึกดีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม มีทักษะส่วนตัวและทักษะสังคมยืดหยุ่นที่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและความแตกต่างทางศาสนา ความเชื่อและวัฒนธรรม รวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ที่จะทำให้พัฒนาประเทศไปสู่การแข่งขันกันทางเศรษฐกิจได้

การเตรียมตัวเด็กเข้าสู่วัยรุ่น จึงต้องมีการวางแผน กำหนดเป้าหมายและแนวทางให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

### เป้าหมายของการพัฒนาวัยรุ่น คือ

1. มีร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคหรือภาวะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพกายต่างๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย และมีภูมิต้านทานโรค
2. มีสุขภาพจิตดี พอใจตนเอง จิตใจที่เป็นสุข ปราศจากโรคทางจิตใจ
3. มีบุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัว และทักษะทางสังคมที่ดี วางตัวได้เหมาะสม มีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น
4. มีเอกลักษณ์ทางเพศชัดเจน และแสดงออกอย่างเหมาะสม
5. มีเป้าหมายในการเรียนและอาชีพ ตามความชอบ และความถนัดของตนเอง
6. บริหารจัดการตนเองได้ดี ทั้งเรื่องการแบ่งเวลา และการเงิน โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
7. ดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกับความชอบ ความถนัด และเป้าหมายของตนเอง มีความสมดุลในการเรียน การทำงาน การพักผ่อน มีงานอดิเรก และเล่นกีฬา หากความสุขได้พอเพียงโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น
8. มีความรับผิดชอบสังคม ประเทศชาติ และสิ่งแวดล้อม มีจิตสำนึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีมโนธรรม สามารถหักห้ามใจตนเองให้ไม่ละเมิดกฎเกณฑ์ และกฎหมาย รวมทั้งทำตัวให้เป็นประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและสังคม

## สุขภาพจิตมีความสำคัญอย่างไร

วัยรุ่นที่ได้รับการส่งเสริมอย่างถูกต้องและเหมาะสม จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี สร้างและรักษาพันธภาพกับผู้อื่นได้ราบรื่น ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข เรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพที่มี ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขรวมทั้งสามารถแบ่งปันความสุข และช่วยผู้อื่นให้มีความสุขได้ ไม่เกิดอาการทางจิตเวช หรือโรคทางจิตเวชได้ง่าย ถึงแม้ชีวิตจะเผชิญปัญหาหนัก ก็สามารถแก้ไขผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

**ในทางตรงกันข้าม** วัยรุ่นมีสุขภาพจิตไม่ดี จะมีปัญหาในการปรับตัว เครียดง่าย ปรับตัวยาก จิตตกง่าย มีปัญหาด้านพฤติกรรมบ่อย และเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางจิตเวชได้ ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้อง เหมาะสม อาจทำให้วัยรุ่นมีปัญหสุขภาพจิตเรื้อรังและมักจะฟื้นตัวยาก





## เตรียมลูกให้พร้อมเข้าสู่วัยรุ่น

### ส่งเสริมวัยรุ่นให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง

ถ้าวัยรุ่นมีสุขภาพกาย และใจแข็งแรง จะทำให้ลูกเป็นวัยรุ่นที่มีคุณภาพ มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่จะเรียนรู้ และสร้างประโยชน์เพื่อผู้อื่น และสังคม ดังนั้นการส่งเสริมวัยรุ่น จึงเป็นงานที่ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่าย โดยมีแนวทางหลักๆ ดังนี้

1. เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร ทรัพยากร เพื่อกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น ให้วัยรุ่นได้ทดลอง ได้เรียนรู้ ได้ฝึกฝนในสิ่งที่ตนเองสนใจและมีความถนัด
2. ชุมชนและหน่วยงานเอกชนควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเรียนรู้ มีเวทีที่วัยรุ่นได้แสดงออก และคิดริเริ่มสร้างสรรค์
3. ส่งเสริมครูอาจารย์และพี่เลี้ยงเยาวชนที่มีความสามารถพิเศษ และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่วัยรุ่น เช่น นักกีฬาทีมชาติ ควรให้เป็นผู้สอนเยาวชนในกีฬาที่วัยรุ่นสนใจ
4. รัฐบาลสนับสนุนด้านนโยบาย และส่งเสริมสนามกีฬา ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ สวนสัตว์ ให้เป็นที่เรียนรู้แก่วัยรุ่น โดยมีผู้ใหญ่ที่คอยดูแลให้ทุกคนได้เรียนรู้อย่างคุ้มค่า



## บทที่ 2

# ร่างกาย และจิตใจที่เปลี่ยนไป เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น

วัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ช่วง ได้แก่

**ช่วงวัยรุ่นแรกเริ่ม** (อายุ 10-14 ปี) เป็นช่วงที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงทุกระบบโดยเฉพาะรูปร่าง ทั้งภายนอกและภายใน เช่น มีหน้าอก มีขน เสียงแตก มีสิ่ว ดังนั้นส่วนใหญ่ทำให้วัยรุ่นมักจะคิดกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จนอาจมีอาการแปรปรวน หงุดหงิดง่าย

**ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง** (อายุ 14-16 ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ยอมรับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มักหมกมุ่นค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามจะเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและพึ่งพาพ่อแม่

**ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย** (อายุ 16-18 ปี) เป็นช่วงที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโต สมบูรณ์เต็มที่ สามารถตัดสินใจในเรื่องของอนาคตของตนเองได้ มองเห็นความสามารถที่จะพัฒนาต่อ เพื่อสร้างอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงที่บรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

### ร่างกาย

ในช่วงวัยรุ่นแรกเริ่มนั้น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและเห็นลักษณะเฉพาะของเพศตนเองชัดเจนขึ้น โดยแต่ละคนมีการเจริญเติบโตที่ต่างกัน บางคนเติบโตสม่ำเสมอ บางคนโตเร็วในช่วงแรก หรือหลายคนที่อยู่เป็นเด็กนานกว่าคนอื่น แล้วมาโตอย่างรวดเร็วภายหลัง

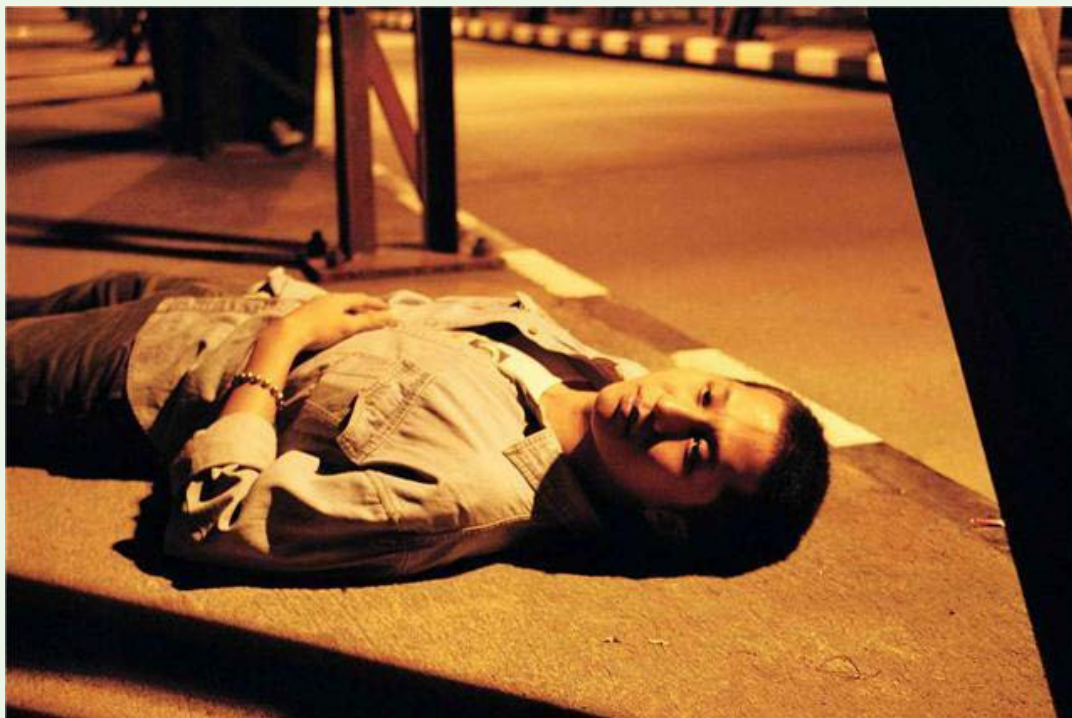
### วัยรุ่นแต่ละคนเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นแตกต่างกัน เนื่องจาก

1. ความแตกต่างทางเพศ ซึ่งผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าผู้ชายประมาณ 2 ปี
2. เชื้อชาติ กรรมพันธุ์ วัยรุ่นที่มีพ่อแม่เป็นหนุ่มสาวช้ามักจะเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเพื่อนๆ
3. สภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม โดยเด็กในเมืองจะเข้าวัยรุ่นเร็วกว่าเด็กในชนบท
4. อาหาร การออกกำลังกาย โดยอาหารที่เหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่

ช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง สัดส่วนของร่างกาย รวมทั้งการทำงานของระบบอวัยวะภายในเกือบทุกส่วน ช่วงนี้ลูกจะกินเก่งขึ้น นอนง่ายขึ้น การเติบโตมักไม่ค่อยได้สัดส่วนในระยะแรกส่งผลทำให้วัยรุ่นอาจไม่พอใจต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ ส่งผลกระทบต่อจิตใจได้ ลูกสาวจะสูงขึ้นเร็วกว่าลูกชายในระยะแรก และไปหยุดสูงหลังจากมีประจำเดือนสม่ำเสมอแล้ว โดยทั่วไปประมาณ 2 ปี ขณะที่ลูกชายเริ่มสูงช้ากว่า แต่สูงได้นานกว่าจนอายุประมาณ 18 ปี

ในลูกสาวจะมีการสะสมไขมันมากที่บริเวณสะโพกและเต้านม ลูกชายจะมองเห็นกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น รูปร่างเปลี่ยนแปลง ตั้งจมูกเป็นสัน กระดูกกล่องเสียงโตขึ้นชัด ทำให้ลูกชายมีเสียงแตกห้าว ทุ้มขึ้น และต่อมไขมันทำงานเพิ่มขึ้นเป็นที่มาของสิวและกลิ่นตัว

ฮอร์โมนเพศจะถูกผลิตสูงขึ้นจนทำให้อวัยวะเพศทั้งในและนอกร่างกายพัฒนาเพิ่มขึ้นชัดเจน ลูกสาวจะเริ่มมีประจำเดือนและหน้าอก ขณะที่ลูกชายจะมีลูกอัณฑะเติบโต และทำงานเต็มที่ จึงพบภาวะฝันเปียกได้ ในช่วงวัยแรกเริ่มนี้ วัยรุ่นมักจะสังเกตความเปลี่ยนแปลงและสำรวจตนเอง จนสามารถนำไปสู่**ความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง**ได้ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่ปกติ และเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ในช่วงวัยนี้



## อารมณ์

อารมณ์ค่อยๆพัฒนาหล่อหลอมมาตั้งแต่เด็กๆ บางส่วนมาจากพันธุกรรมโดยมีพื้นฐานมาตั้งแต่วัยแรกเกิด และบางส่วนเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู

อารมณ์ดีเกิดจากความรู้สึกว่าเป็นที่รัก และถูกรักจากบุคคลรอบข้าง และมาจากความรู้สึกว่าเป็นอิสระ สามารถพูด คิด ทำในสิ่งที่สังคมยอมรับ และรู้ตัวว่าเป็นคนที่มีค่าคนหนึ่งของคนรอบคร้ว จะร่าเริง แจ่มใส รักตัวเองและรักผู้อื่นได้ ใจเย็น ยิ่งถ้าได้รับการฝึกฝนจนมีความสามารถในด้านต่างๆสมวัยด้วยแล้วจะยิ่งทำให้วัยรุ่นมีจิตใจที่มั่นคง มั่นใจตนเอง มองเห็นคุณค่าในตัวเอง อารมณ์ดีจึงมิได้เกิดจากการที่พ่อแม่ตามใจเด็ก

อย่างไรก็ตาม การที่วัยรุ่นตอนต้นต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งภายนอกและภายใน จะทำให้จิตใจหวั่นไหวสั่นคลอนง่ายระยะหนึ่ง จนเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนกลางที่เข้าใจได้กับความเป็นหนุ่มสาว แต่จะเห็นอารมณ์ที่เข้มข้นขึ้นทั้งอารมณ์รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา โอ้อวด ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว วุ่นวายสับสน เห็นอกเห็นใจ เห็นแก่ตัว สับสน เป็นต้น ไม่ว่าจะมามีอารมณ์ประเภทใด ก็มักมีความรุนแรงเปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด หลายครั้งที่ดี้อัน เอาแต่ใจตัวเอง แต่ก็พบว่าในช่วงที่คืนารักเช่นกัน

จากพื้นฐานอารมณ์ที่กล่าวมา ช่วงวัยนี้จะเข้ากับพ่อแม่ได้ยาก มักเกาะกลุ่มกันเพื่อนรุ่นเดียวกันได้ดีกว่าวัยอื่น เพราะต่างคนต่างก็เข้าใจกัน ยอมรับกันและกันได้ง่ายกว่า จะเห็นการแสดงออกทางอารมณ์แบบสุดขีด เช่น โกรธรุนแรง ดีใจก็ไร้ขีดจำกัด เป็นไปแบบสุดขีด เศร้าเสียใจก็แสดงออกอย่างมากมาย เกินกว่าเหตุ ก้าวร้าว วุ่นวาย ใฝ่ใจง่าย อาจพบความกังวลในการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย กังวลเรื่องเพศ การจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้น และบางรายกลัวการเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบ พยายามจะยึดติดกับความเป็นเด็กให้นานที่สุด

จนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เริ่มที่อายุประมาณ 16 ปีขึ้นไปที่วัยรุ่นจะเริ่มมีการแสดงออกทางอารมณ์ดีขึ้น มั่นคงขึ้น และเชื่อมั่นในตนเองได้ต่อไป ส่วนหนึ่งมาจากการค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตัวเองได้ก่อน ยอมรับทั้งข้อดีและข้อไม่ดีของตนเอง ยอมรับสภาพความเป็นผู้ใหญ่เพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่จะวกกลับมาสร้างสัมพันธภาพกับพ่อแม่ในรูปแบบใหม่ที่มีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น และยอมรับนับถือผู้อาวุโสในแง่ที่มีประสบการณ์มาก่อน

**ในด้านตรงกันข้าม** กลุ่มวัยรุ่นที่มีพื้นฐานอารมณ์ไม่ดีหรือไม่เข้มแข็งมักจะมีประสบการณ์ชีวิตไม่ราบรื่น ครอบครัวแตกแยก คนในครอบครัวไม่ไว้ใจกัน เคยถูกละทิ้ง หรือถูกโกหกหลอกลวงมาก่อน เคยถูกลงโทษรุนแรง กลุ่มนี้มักจะหงุดหงิดง่าย ไม่มั่นใจในความรักและผูกพันที่พ่อแม่มีต่อตนเอง เข้ากับพ่อแม่หรือเพื่อนไม่ได้ เมื่อเริ่มเข้าวัยรุ่นปัญหาเดิมที่มีอยู่จะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น และถ้าวัยรุ่นไม่สามารถเลียนแบบพฤติกรรมที่ดีกับคนที่เขาชื่นชมได้ จะยิ่งทำให้เกิดความสับสน เกิดปมด้อย ขาดความภูมิใจในตนเอง เปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น และถ้ามีปัญหาการเรียนร่วมด้วย หรือมีปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่ เพื่อน จะยิ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์โดยตรงได้ ทำให้วัยรุ่นเป็นคนที่ย่อมนไหวง่าย ซึมเศร้า หงุดหงิด ก้าวร้าว ไม่แน่ใจ ใจน้อย และส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกทางเดินในอนาคตได้ การที่อารมณ์ไม่ถูกพัฒนาอย่างเหมาะสม ในขณะที่ร่างกายพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นโตแต่ตัวแต่จิตใจยังเป็นเด็กอยู่และอาจเกิดปัญหาตามมาได้

ดังนั้น การมีพื้นฐานอารมณ์ที่ดีจะส่งผลทำให้วัยรุ่นใช้สมองในการคิดไตร่ตรอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเต็มที่ที่เหมาะสม ทำให้ปรับตัวแก้ปัญหาต่างๆด้วยตัวเองได้



## สติปัญญา และการเรียนรู้

ถึงแม้ว่าธรรมชาติจะมอบความเปลี่ยนแปลงหลายๆอย่างมากมายในช่วงวัยรุ่นนี้ ทำให้ชีวิตวัยรุ่นสับสนวุ่นวายแต่ธรรมชาติก็มอบสติปัญญาที่เพิ่มขึ้นมาด้วยเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมดั่งมฉลาดขึ้นจนเข้าใจในสิ่งที่ป็นทั้งรูปธรรม (เหตุการณ์ สิ่งของ ความสำเร็จที่เห็นชัด เป็นต้น) และนามธรรมได้ (ปรัชญา ศาสนา วัฒนธรรม ความตาย การเสียสละ เป็นต้น) เรียนรู้ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น คิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์ ตั้งสมมติฐาน คาดการณ์ ค้นหาข้อมูล และนำเหตุผลมาอ้างอิง มองตามความเป็นจริงมากขึ้น คิดได้ดี คิดเป็น คิดรอบด้าน จนทำให้สามารถตัดสินใจได้ เมื่อผ่านช่วงวัยรุ่นไปแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ แต่ความที่วัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ ไม่รอบคอบมากพอ หุนหันพลันแล่น ขาดความยั้งคิด หรือไตร่ตรองไม่รอบคอบ จึงเป็นช่วงที่พ่อแม่ช่วยพัฒนาความคิดเชิง

วิเคราะห์ให้วัยรุ่นได้ฝึกฝนสม่ำเสมอจนคล่องตัวเพื่อนำไปใช้ในชีวิตดีขึ้น มีประสบการณ์เพิ่มขึ้นเรียนรู้ได้ทั้งจากประสบการณ์ความสำเร็จและผิดพลาด

แต่การเรียนรู้และความฉลาดที่เพิ่มขึ้นในช่วงนี้นั้น มิได้เป็นหลักประกันว่า วัยรุ่นจะประสบความสำเร็จด้านการเรียน เพราะการเรียนจำเป็นต้องอาศัยพื้นฐานของความเป็นนักเรียนที่ดีด้วย คือ มุ่งมั่น อดทน พยายาม ใฝ่รู้ รับผิดชอบ รอบคอบ และมีระเบียบวินัยในตนเอง

## การเข้าสังคม

วัยรุ่นทุกคนต้องมีเพื่อน และเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตวัยรุ่น คือ เป็นทั้งกำลังใจ คนรู้ใจ เข้าใจ ปัญหา ช่วยเสริมพลังในการเจรจากับพ่อแม่และครู การคบเพื่อนทำให้เห็นภาพวัยรุ่นแยกตัวจากพ่อแม่ได้ชัดเจนขึ้น วัยรุ่นจะหลงใหลเชิดชูคนดี คนเก่งในสังคม เห็นดาราและนักร้องเป็นแบบอย่างมากกว่าคนในวัยอื่นๆ และมีการเลียนแบบกันในกลุ่มเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม เพลง หรือภาษาเฉพาะกลุ่ม ราวกับว่าสังคมเพื่อนเป็นเหมือนห้องทดลองให้วัยรุ่นใช้ทดสอบว่า สิ่งใดที่เหมาะสมเข้ากับตนเองได้ดี และสังคมยอมรับบ้าง

ดังนั้น พ่อแม่ที่อยากเข้าใจลูกวัยรุ่น จึงต้องพยายามเรียนรู้ และยอมรับสิ่งที่เขาชอบ วัยนี้คบกับเพื่อนเพศเดียวกัน ไปไหนเป็นกลุ่มใหญ่ อาจมีกลุ่มเพื่อนต่างเพศร่วมด้วย สนใจเพื่อนต่างเพศเพิ่มมากขึ้น อาจแยกตัวจากกลุ่มไปใช้เวลากับแฟนมากขึ้น แต่ก็ยังไม่ละทิ้งกลุ่มเพื่อน

วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน อยากสื่อสารกับเพื่อนและมักจะเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะที่คล้ายตนเอง หรือเป็นแบบที่ตนเองอยากเป็น เช่น ชอบกีฬา หรือติดเกม หรือชอบดาราเหมือนกัน พ่อแม่จะเรียนรู้จักวัยรุ่นได้ผ่านทางกลุ่มเพื่อน และพ่อแม่เองก็สามารถพัฒนาลูกวัยรุ่นผ่านทางกลุ่มเพื่อนของลูกได้เช่นกัน

การสร้างสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับเพื่อนนั้น จะยิ่งยืนกว่าเพื่อนในวัยเด็ก เพราะเป็นช่วงที่วัยรุ่นเห็นความสำคัญของเพื่อน มีทักษะเข้าสังคมเพิ่มขึ้น รู้จักสื่อสารเจรจา แก้ปัญหาเก่งขึ้น จึงประนีประนอม และทำงานร่วมกับเพื่อนได้เพิ่มขึ้น รู้จักใช้เหตุผล และปรับตัวได้ดีจนสามารถรักษาสัมพันธภาพให้ยั่งยืนต่อไปจนเป็นผู้ใหญ่ได้

ดังนั้น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจึงเป็นพื้นฐานของการมีมนุษยสัมพันธ์และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพและมีสังคมที่ดี เหมาะสมกับตนเองได้ในอนาคต

## การปรับตัว ความยืดหยุ่น

วัยรุ่นที่ถูกเลี้ยงดูให้ปรับตัวง่าย และมีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ง่าย มักมีกลุ่มเพื่อนหลายรูปแบบ ตามกิจกรรมที่สนใจ เช่น กลุ่มเพื่อนเรียน กลุ่มที่ทำงานอดิเรกคล้ายกัน กลุ่มกีฬา เป็นต้น แตกต่างต่าง จากวัยรุ่นที่พ่อแม่ช่วยเหลือ หรือปกป้องมากเกินไป

การปรับตัว และความสามารถในการยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่างๆ มิได้เกิดขึ้นได้เอง แต่เกิดจากการเรียนรู้จากการได้เห็นและเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่ ที่ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยพ่อแม่ฝึกฝนให้ลูกทำหลายสิ่งหลายอย่างจนมีความสามารถด้านต่างๆต้องช่วยตัวเองช่วยคนรอบข้างมาก่อนตามวัย ฝึกให้กินง่าย นอนง่าย ปรับตัวง่ายมาก่อน ได้เผชิญกับอุปสรรค และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปหลายๆรูปแบบ

อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นก็ยังมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ทิฐิ ถือดี อยากรับเป็นอิสระ แต่ก็ยังขาดประสบการณ์ ขาดความเชี่ยวชาญในการปรับตัวแก้ปัญหาในอีกหลายด้าน เป็นเหตุให้เกิดการเพ้อฝันได้ง่าย เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นอาจทำให้สูญเสียโอกาสที่สำคัญในชีวิตได้ ดังนั้น พ่อแม่จึงต้องให้ทั้งโอกาสวัยรุ่นฝึกฝนเรียนรู้ ให้อิสระแต่ก็พร้อมในการเข้าไปช่วยเหลือเช่นกัน

การฝึกฝนจึงต้องรวมไปถึงฝึกทักษะชีวิต ฝึกให้วัยรุ่นปรับตัว ยืดหยุ่น เพิ่มทักษะหลายๆด้านให้วัยรุ่น เช่น หุงข้าว เข้าค่าย ทำขนม ซักจักรยาน ว่ายน้ำ เข้ากลุ่มกิจกรรม เต้นรำ วาดภาพ ขึ้นรถเมล์ เซียร์กีฬา ร้องเพลง เล่นเกม ตากผ้า รีดผ้า ฯลฯ เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการเตรียมวัยรุ่นให้เข้าสู่ผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพได้

## จิตใจ

ความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของวัยรุ่นไม่ต่างกับความต้องการของผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องการความรัก ความห่วงใย อยากรู้เอกลักษณ์ของตัวเอง ต้องการอิสระและอยากเป็นตัวของตัวเอง อยากทดลองพลังความสามารถของตนเองในทุกเรื่อง และที่สำคัญคือ วัยรุ่นต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว เพื่อนและสังคม



## ต้องการความรัก ความห่วงใย การยอมรับ

แม้ร่างกายจะเติบโตขึ้น มีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น แต่วัยรุ่นทุกคนก็ยังคงต้องการที่จะถูกรัก และได้รับความเอาใจใส่ ห่วงใยจากคนสำคัญในชีวิตของเขา

ในการแสดงความรัก ความเอาใจใส่ ห่วงใย ไม่ควรแสดงออกเหมือนเขาเป็นเด็กเล็ก วัยรุ่นไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการของแม่ ไม่ต้องการให้ไปรบกวนไปส่งตลอด ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยตลอดเวลา เพราะการกระทำเหล่านี้เหมือนกับผู้ปกครองไม่ไว้ใจความสามารถในการเอาตัวรอดของเขา วัยรุ่นทุกคนอยากเป็นที่รัก และอยากได้รับความรัก ความห่วงใยจากพ่อแม่เหมือนเดิม เพียงแต่รูปแบบที่ความต้องการอาจแตกต่างกันไปจากเดิม

พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับในตัววัยรุ่น มีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก จะทำให้ลูกเจริญเติบโตขึ้นมาในบ้านที่เขาถือว่าอบอุ่น มีคนรักและจริงใจกับเขา แม้ว่าเขาจะมีส่วนดี และไม่ดีก็ตาม การที่วัยรุ่นได้รับโอกาสฝึกฝน เรียนรู้ให้รู้จักลองคิด ลองทำสิ่งต่างๆ แล้วมีผู้คอยช่วยชี้แนะและรับฟังความคิดเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น หากเขาทำไม่ถูกก็ได้รับการชี้แนะ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว เป็นการสร้างความรู้สึกผูกพันระหว่างวัยรุ่นกับสมาชิกในบ้าน สถานที่ที่ที่ดีดีมีทั้งความสุข ความสมหวัง และไม่สมหวังคละเคล้ากัน ไม่ว่าจะเติบโตและเดินทางไปนานเพียงใดความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านก็จะเป็นตัวรั้งให้วัยรุ่นกลับมาเสมอ

ที่สุดของความต้องการของวัยรุ่น คือต้องการเป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ การยอมรับว่าเขาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัวที่ยอมรับตัวตนของเขาที่มีทั้งด้านดี และด้านไม่ดีเหมือนคนทั่วไป เช่นเดียวกับ การยอมรับของเพื่อน และครูที่โรงเรียน ทำให้นักเรียนทุกคนอยากเป็นส่วนหนึ่งของเพื่อน ของห้องเรียน ของโรงเรียน ของที่ทำงาน ของสังคม และเป็นประชากรคนหนึ่งประเทศไทย

## อยากมีเอกลักษณ์ เฉพาะตัว

การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองเป็นงานที่สำคัญของช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นจะแสวงหาตัวเองว่าเขาอยากเป็นอย่างไร อยากเรียนสาขาใด หรือโตขึ้นอยากทำงานอะไร ภายใต้ความคิดที่สมเหตุผล และเป็นที่น่าสนใจของตนเองรวมถึงคนที่เขารัก การค้นหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นเป็นขบวนการการเรียนรู้ และปรับตัวที่ใช้เวลา วัยรุ่นจะค้นหาคุณสมบัติต่างๆที่จะประกอบเป็นตัวเอง เช่น การแต่งตัว นิสัยใจคอ ลักษณะของเพื่อนที่จะคบ หรือสิ่งใดที่จะเหมาะกับตัวเขามากที่สุด เป็นต้น ซึ่งการสร้างเอกลักษณ์ของตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับการนับถือวีรบุรุษ การเลียนแบบบุคคลที่น่านิยมทั้งใน และนอกบ้าน การแสวงหาอุดมคติประจำตน ค่านิยม และปรัชญาชีวิต ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพในอนาคต



**การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองนั้น เป็นงานที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นช่วงกลางและปลาย** ซึ่งอาจพบกับความสมหวังและผิดหวังในการลองผิดลองถูก แต่ก็ได้ค้นพบตัวตนในส่วนที่ภาคภูมิใจและผิดหวังกับส่วนที่เป็นข้อบกพร่องของตัวเองเช่นกัน บางครั้งก็พบปะความขัดแย้งของอารมณ์ เช่น ต้องตัดสินใจยอมทำตามเพื่อนทั้งที่อยากเป็นตัวของตัวเองเพื่อคงอุดมการณ์ เป็นต้น กระบวนการนี้ วัยรุ่นจะได้เรียนรู้ว่าหลายสิ่งที่คุณคิดว่าถูกกลับเป็นผิด บางคนดูถูกตนเอง ตีค่าความสามารถของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง ทำให้ไม่มีกำลังใจในการเรียนรู้ต่อไป หากวัยรุ่นพบความผิดหวังบ่อย หรือรู้สึกว่าคุณเองไร้ค่า อาจทำให้วัยรุ่นท้อแท้ และมีปัญหาทางด้านจิตใจตามมาได้

การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองนั้น มีหลายด้านดังนี้

- **เอกลักษณ์ทางเพศ** วัยรุ่นจะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองเป็นเพศใด จะเห็นได้จากการที่วัยรุ่นชายอยากลองมีเพศสัมพันธ์ เพื่อพิสูจน์ตนเอง และตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของตน
- **เอกลักษณ์ในกลุ่มเพื่อนและสังคม** วัยรุ่นพยายามแสดงความเป็นผู้ใหญ่ ตัดสินใจเองในเรื่องต่าง ๆ หัดทำงานเป็นทีม เลือกรับเพื่อนที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน หรือเข้ากันได้ โดยเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากเพื่อนทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบ จริยธรรม การแสดงออก และการแก้ปัญหาในชีวิตจนหล่อหลอมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน และพัฒนาเป็นบุคลิกภาพในที่สุด
- **เอกลักษณ์ในการจัดการชีวิตตนเอง** วัยรุ่นจะพัฒนาความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง พึ่งพาผู้อื่นน้อยลง แบ่งเวลา และจัดการชีวิตให้เป็นไปตามเวลา ใช้เงินเป็นและวางแผนต่าง ๆ ของชีวิตได้ เข้าใจถึงสิ่งที่ตนเองชอบและอยากทำ มีเป้าหมายในการดำรงชีวิต เลือกอาชีพตามความชอบและความถนัดของตนเองได้ในที่สุด

วัยรุ่นทุกคนต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสระ ต้องการรับผิดชอบชีวิตตนเองในบางส่วน การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีความเป็นตัวของตัวเองในระดับหนึ่ง จะทำให้เขาได้เรียนรู้จักตนเอง และโลกภายนอกได้

**วัยรุ่นที่ผ่านพ้นวิกฤตในการค้นหาตัวเองได้อย่างไม่ยุ่งยากนัก มักมีลักษณะต่อไปนี้**

1. ใช้สติปัญญาในการเผชิญปัญหา มากกว่าใช้อารมณ์
2. เลือкмเผชิญหน้ากับปัญหา มากกว่าหลีกเลี่ยงปัญหา
3. รู้จักตนเองมากพอ เท่าทันธรรมชาติของตัวเอง
4. รู้ตัวว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้

การบีบบังคับให้วัยรุ่นทำตามกฎมากเกินไป จะทำให้วัยรุ่นต่อต้าน ไม่ร่วมมือ ในทางตรงกันข้าม หากปล่อยให้อิสระมากเกินไปก็จะทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นในบางเรื่องมากเกินไป หรือหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และไม่รู้จักขอบเขตในสิทธิของตน

*การเลียนแบบพฤติกรรม คติธรรม รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดของพ่อแม่ (ซึ่งน่าจะเป็นผู้ที่วัยรุ่นเลียนแบบได้มากที่สุด) ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก วิธีที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อวัยรุ่น และการสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ในครอบครัว*

การค้นหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นนั้น เป็นขบวนการที่ต้องใช้เวลาและประสบการณ์พอควรในการค้นหาสิ่งที่ตนเองชอบและเหมาะสม การที่วัยรุ่นสามารถค้นพบตัวเองได้นั้น ก็เท่ากับวัยรุ่นมีความสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่มั่นคงได้



## ต้องการอิสระ และเป็นตัวของตัวเอง

โดยธรรมชาติแล้ว ทุกคนอยากเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นตัวของตัวเองในวัยรุ่นได้มาจากการที่วัยรุ่นสามารถเอาชนะอารมณ์ ความรู้สึกแบบเก่า ๆ

ในช่วงวัยแรกรุ่นนั้น วัยรุ่นจะมักรู้สึกสองจิตสองใจ ระหว่างความอยากที่จะเป็นเด็กต่อไป (อาลัยอารมณ์กับความสนุกสนาน ความที่ไม่ต้องรับผิดชอบ หรือความผูกพันใกล้ชิดกับพ่อแม่) กับความอยากเป็นผู้ใหญ่ ที่ต้องพึ่งตนเอง ตัดสินใจ ควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ ให้ออกมาในรูปแบบเฉพาะตัว และรับผิดชอบได้เหมาะสม ซึ่งเป็นงานที่ยิ่งใหญ่ของชีวิตวัยรุ่น พ่อแม่จึงยังเห็นพฤติกรรมแบบเด็กๆ ที่เข้ามาออดอ้อนพ่อแม่สลับกับการทำตัวเหินห่าง จนเข้าวัยรุ่นตอนกลางที่แนวคิด อารมณ์ การตัดสินใจแก้ไขปัญห

ต่างๆ ดีขึ้น จึงเห็นพฤติกรรมที่มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น ควบคุมตัวเองและอารมณ์ได้มากขึ้น จนเข้าสู่วัยรุ่น ตอนปลายที่มีอารมณ์มั่นคงชัดเจนขึ้น คิดอ่านก่อนไปในทิศที่มีเหตุผลเพิ่มขึ้น เอาชนะความรู้สึก และเอาชนะตัวเองได้ดีขึ้นมาก ตัดสินใจวางแผนเกี่ยวกับอาชีพ และอนาคตได้อย่างใกล้เคียงความเป็นจริงขึ้น

การเอาชนะใจตนเองนั้นเป็นสิ่งที่พ่อแม่ฝึกฝนได้มาตั้งแต่เล็ก โดยผ่านการวางแผน การทำกิจกรรม หน้าที่ ความรับผิดชอบที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย ขอบเขตที่พ่อแม่วางไว้ให้ลูกในแต่ละช่วงชีวิตจะต้องไม่มากเกินไปจนลูกรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ แต่ก็ไม่ใช่ว่าปล่อยให้ลูกทำอะไรก็ได้ไปหมด การทำให้มีความสุขในขอบเขตที่พ่อแม่วางไว้ให้ได้ดีนั้น ต้องมาจากการเรียนรู้ที่จะเอาชนะใจตนเองมาก่อน

ความรู้สึกว่าเป็นอิสระเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องการ วัยรุ่นจึงชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง ไม่ชอบอยู่ในกติกาใดๆ แต่มีได้หมายความว่า วัยรุ่นต้องการอิสรภาพที่ไร้ขอบเขต เพียงแต่อยากทำอะไรด้วยตัวเอง อยากทำในสิ่งที่คิดว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการใช้ความคิดเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง ไม่ชอบคำสั่ง และการโอ้อวดที่ทราบดีว่าเขาเป็นเด็ก ไม่ชอบคำวิพากษ์วิจารณ์ต่อสิ่งที่เขาลองทำ ไม่ชอบให้ใครมาจู้จี้ บ่นว่า หรือเข้ามาก้าวร้าวความเป็นส่วนตัว

ความมีอิสระ มีอิสระเฉพาะในเรื่องการแต่งตัว หรือการกระทำ แต่หมายรวมถึง ความมีอิสระในแง่ความคิดเห็น และความรู้สึกที่อาจแตกต่างจากพ่อแม่ ความต้องการในการแยกจากพ่อแม่ในทุกรูปแบบ บางครั้งวัยรุ่นอาจเกิดความสับสน รู้สึกเสียดายความรัก ความเอาใจใส่ดูแลจากพ่อแม่ แต่ถ้าวัยรุ่นยอมรับการดูแล หรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นอิสระที่จะพึ่งพาตัวเอง

ช่วงวัยนี้ จึงพบพฤติกรรมที่ไม่ยอมทำตามที่พ่อแม่บอกเพิ่มขึ้น แยกตัวเพิ่มขึ้น ชอบความเป็นส่วนตัว อยากได้ห้องที่สามารถจัดเองได้ ตกแต่งเอง ซึ่งอาจดูรกซัดหุซัดตาพ่อแม่ ชอบอยู่ตึก ๆ เพราะจะรู้สึกสงบ เป็นตัวของตัวเอง ปลอดภัยจากผู้คนและคำสั่ง ทั้งนี้เกิดจากความอยากมีอิสระ และเป็นตัวของตัวเองเท่านั้น ซึ่งถ้าพ่อแม่เข้าใจ ไม่ทำให้เขาเก้อเขิน เมื่อเขามาร่วมวงคุยกันบ้างก็จะไปด้วยกันได้ดี ในทางตรงข้าม หากพ่อแม่ไม่เข้าใจ ไม่พอใจ บิบบังคับมากขึ้น ก็จะทำให้เห็นพฤติกรรมที่ลูกต่อต้านเพิ่มขึ้นชัดเจน

การเลี้ยงดูวัยรุ่นจึงต้องการความเข้าใจ และเคารพในสิทธิส่วนบุคคลของลูก แต่มีได้หมายความว่า จะต้องปล่อยให้วัยรุ่นทำอะไรได้ตามอำเภอใจ พ่อแม่มีสิทธิที่แสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง มีส่วนสำคัญในการตัดสินใจ ให้อิสระในบางด้านซึ่งต้องมาคู่กับหน้าที่และความรับผิดชอบ **ยิ่งวัยรุ่นรับผิดชอบได้เพิ่มขึ้นยิ่งทำให้พ่อแม่ยอมรับ และไวใจมากขึ้น** ซึ่งวัยรุ่นก็จะได้อิสระเพิ่มขึ้นเช่นกัน ลักษณะเหล่านี้ต้องพูดกันให้ชัดเจนในครอบครัว

## ขอความตื่นเต้น ก้าทาย ทดสอบความสามารถและการเรียนรู้

คนทุกคนไม่ใช่เฉพาะวัยรุ่นที่ต้องการชีวิตที่มีความตื่นเต้นบ้าง ความรู้สึกว่ามีอะไรที่ยากลำบาก เป็นอุปสรรค ทำทลายความคิดความสามารถของตนเอง เพื่อทดสอบพลังความสามารถ และได้เรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น ชีวิตที่มีอุปสรรคบ้างเป็นชีวิตที่สร้างโอกาสพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น ก้าวหน้าขึ้น แต่ต้องอาศัยพื้นฐานที่ดี วัยรุ่นควรผ่านการฝึกฝนให้หัดทำสิ่งต่างๆที่ยากขึ้นทีละน้อย การที่เขาต้องทำอะไรด้วยตัวเอง จะช่วยพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา และการที่เขาได้ฝึกพบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคำสอนของพ่อแม่ จะยิ่งทำให้เขาพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่ได้ดียิ่งขึ้น

วัยรุ่นชอบอยู่กับเพื่อนเพราะเพื่อนทำให้มีความสุข เพื่อนยอมรับความไม่เก่งของกันและกัน แต่มีประสบการณ์ส่วนตัวที่เล่าแบ่งปัน และรับฟัง เข้าใจกัน ช่วยเหลือกันจนทำให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ ถึงแม้บางครั้งจะมีผิดพลาด แต่วัยรุ่นก็ได้เรียนรู้บทเรียนดังกล่าว เช่น การที่วัยรุ่นจะขอลืมบ้านกันเองเป็นกลุ่ม หากลงรถเมล์ผิดป้าย เพื่อนๆก็แค่หัวเราะขบขันกันแต่ก็ช่วยกันหาทางแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่อจนถึงบ้าน เป็นต้น พ่อแม่บางคนมักมองเห็นจุดบกพร่องของเด็กได้ง่าย และมักเรียกร้องความสมบูรณ์แบบจากวัยรุ่น บ้างก็บ่น ดูว่าเขาเหมือนเขาเป็นเด็ก ทำให้วัยรุ่นไม่ชอบ และอาจแสดงออกโดยการเถียง หรือไม่สนใจ หรือแยกตัวจากพ่อแม่

พ่อแม่สามารถให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความอยากรู้อยากเห็น อยากรทดสอบความสามารถของตนได้ในขอบเขตที่เหมาะสมโดยปรับวิธีการฝึกสอนให้เข้ากับเขา และสร้างประสบการณ์ตรงให้ เช่น การขึ้นรถเมล์ รถไฟใต้ดิน ลงเรือ หัดจดจำถนนหนทาง ใช้โทรศัพท์สาธารณะ หัดอ่านแผนที่ ติดต่อบัตรประชาชนด้วยตนเอง เป็นต้น การฝึกให้วัยรุ่นได้ทำจะช่วยเสริมความมั่นใจและทำให้เขารู้สึกภูมิใจในตัวเองได้



อย่างไรก็ตาม หลายครั้งความอยากลองก็นำไปสู่อันตรายได้ เช่น ลองยาเสพติด ลองเรื่องเพศ ดังนั้น **การฝึกสอนต้องชัดเจนโดยให้โอกาสเด็กลองคิด พุดคุยถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น แนวทางการแก้ไข และฝึกให้เขารู้จักยับยั้งใจ มิให้ลองในสิ่งที่จะเกิดอันตรายได้**

ความอยากลอง และขาดความยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติ จะพบได้มากในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง เมื่อโตขึ้นวัยรุ่นจะมีความคิดอ่านรอบคอบขึ้น และมีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น วัยรุ่นที่มั่นใจในตนเอง พอควร และมีสิ่งที่ภาคภูมิใจ เช่น มีครอบครัวที่อบอุ่น ผลการเรียนปานกลาง เล่นกีฬาได้ ทำกิจกรรมเป็นที่ยอมรับของเพื่อน โดยที่ไม่จำเป็นต้องเก่ง หรือดีเลิศ วัยรุ่นกลุ่มนี้มักไม่ค่อยทำพฤติกรรมเสี่ยง ๆ หรือแปลก ๆ หรือทำในสิ่งที่จะเป็นอันตรายเพื่อเรียกร้องความสนใจ

**โรงเรียนเป็นสถานที่ทำให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองได้มากจนเป็นที่ยอมรับจากครูและเพื่อนได้ คนที่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนจะพัฒนาตนเองไปได้สูงสุดเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้รับการยอมรับจากที่บ้านแต่ได้รับจากที่โรงเรียน หรือกลุ่มที่ได้รับการยอมรับจากที่บ้านมากจนไม่สนใจที่จะทำดีที่โรงเรียน ไม่สนใจกฎเกณฑ์กติกาต่าง ๆ ที่โรงเรียน**

วัยรุ่นที่โชคร้ายถูกเลี้ยงดูแบบคุณหนู ขาดความรู้ ทักษะ ไม่เคยถูกฝึกให้หัดลองคิด ลองทำมาก่อน เขาจะเกิดความขัดแย้งในตัวเองได้ง่าย พอๆกับวัยรุ่นที่ถูกเลี้ยงดูแบบตามใจ ขาดระเบียบวินัยในตนเอง เอาแต่ใจ ไม่เข้าใจความรู้สึกของคนรอบข้าง เขามักจะทำทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่ยับยั้งชั่งใจถึงอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น สุดท้ายมักเกิดปัญหาตามมา เช่น ถูกจับ ติดบุหรี่ เหล้า หรือสารเสพติด อาจไม่ได้เรียนต่อ ว่างงาน และเสียอนาคตได้

ในขณะที่วัยรุ่นที่ขาดโอกาส ขาดความมั่นใจ มีปมด้อย เช่น ครอบครัวแตกแยก เรียนไม่เก่ง กีฬาไม่สู้ ไม่มีงานอดิเรกที่ชอบ ชี้อิงหา ไม่มีทิศทางชัดเจน ขาดคนสอน วันๆ ไม่รู้จะทำอะไรดี กลุ่มนี้มักมีความเสี่ยงสูงที่จะทำอะไรรุนแรงนอกกลุ่มนอกรทาง กล้าที่จะลองในสิ่งที่คนทั่วไปไม่กล้า เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความกล้าหาญ ยอมเสี่ยงอันตราย เพื่อแลกกับการที่จะได้เป็นฮีโร่ หรือเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน

## จริยธรรม

วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูงได้ด้วยตัวเอง เพราะสามารถแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้ มีมโนธรรมของตนเอง ต้องการความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น และจะรู้สึกอึดอัดใจกับความไม่ถูกต้องในสังคมหรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็อาจรู้สึกว่าได้ไม่ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อน บางครั้งอาจวิจารณ์พ่อแม่ หรือครู อาจารย์ ตรง ๆ อาจมีการต่อต้าน ประท้วงเมื่อเขาเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบเกิดขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย การควบคุมตนเองจะดีขึ้นจนมีจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

**การมีแบบอย่างที่ดี จะช่วยให้วัยรุ่นมีจริยธรรมที่ดีด้วย** พ่อแม่ คนใกล้ชิด เพื่อน ครู มีอิทธิพลสูงในการสร้างทัศนคติ ค่านิยม และจริยธรรมที่ดี ดังนั้น การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลายจึงเป็นสิ่งที่ช่วยฝึกให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณี กฎเกณฑ์ทางสังคม และเป็นรากฐานในการสร้างจริยธรรมภายในตัวเอง

พ่อแม่สามารถสอดแทรกจริยธรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันได้ตั้งแต่ลูกยังเด็ก เช่น สอนว่าเรื่องอะไรที่ควรทำและไม่ควรทำ สิ่งที่ควรพูดและไม่ควรพูด พฤติกรรมที่เหมาะสมและให้เกียรติ อะไรเรียกว่าทำดี ทำไม่ดี เป็นต้น ระยะเวลาแรกเด็กจะทำตาม เพราะต้องการความรักจากพ่อแม่ เมื่อเขาโตขึ้นเขาจะทำดีเพื่อให้ได้การยอมรับจากเพื่อนและครูที่โรงเรียน และเมื่อเขาเข้าสู่วัยรุ่นเขาจะรู้จักคิด เข้าใจสิ่งที่เขื่อนามธรรม ปรัชญา วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา สามารถมองชีวิตผู้คนได้ลึกซึ้งขึ้น เข้าใจ ความแตกต่าง ความด้อยโอกาส ความได้เปรียบเสียเปรียบ และเข้าถึงความรู้สึกของผู้คนได้เพิ่มขึ้น เขาจะสนใจที่จะช่วยเหลือคนที่ได้รับความลำบากด้วยความจริงใจ และเข้าใจในคุณค่าของวัฒนธรรมและประเพณี

การเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจในช่วงวัยรุ่น เป็นเรื่องปกติที่พ่อแม่ควรทราบ เพื่อให้เข้าใจลูกวัยรุ่น และสามารถเลี้ยงดูให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ แข็งแรงและมีศักยภาพต่อไป



## บทที่ 3

# เตรียมรับมือกับลูกวัยรุ่น

### สิ่งสำคัญเริ่มต้นที่พ่อแม่

ครอบครัวมีบทบาทที่สำคัญมากในการสร้างเด็กให้เป็นคนดี มีความสุข และเป็นคนที่มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม การสร้างคนที่มีคุณภาพจึงเป็นงานที่ยิ่งใหญ่และเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน มิใช่แค่การหาอาหาร ปกป้องให้ความปลอดภัย และส่งให้เรียนเท่านั้น แต่การเลี้ยงลูกยังสอดแทรกความรัก ความผูกพัน อบอุ่น สร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างคนสองรุ่น ถ่ายทอดประสบการณ์ และแนวทางการใช้ชีวิตในทุกรูปแบบเพื่อเตรียมไว้สำหรับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต

ชีวิตมีหลายบทบาท และหลายหน้าที่เปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา พ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นมักมีอายุเลยวัยกลางคน และเป็นช่วงที่ญาติผู้ใหญ่สูงวัยต้องการการดูแลจากลูกหลานเพิ่มขึ้น ในขณะที่วัยรุ่นต้องการเวลาจากพ่อแม่ลดลง แต่ต้องการเวลาคุณภาพเพิ่มขึ้น พ่อแม่ที่ปรับตัวได้เหมาะสม และเป็นตัวอย่างที่ดี เป็นเพื่อนคู่คิดกับลูก แต่ก็ยังคงความเป็นผู้ที่มีอำนาจในบ้าน คงความน่าทึ่ง น่าสนใจ น่าติดตาม มีความทันสมัย ทันยุค รู้เรื่องใหม่ๆ คุยกันได้หลายเรื่อง และมีเวลาให้เสมอในยามที่เขาต้องการความช่วยเหลือเพียงเท่านี้ พ่อแม่ก็จะสามารถเป็นต้นแบบให้ลูกวัยรุ่นได้เลียนแบบ ฝึกลมอง และติดตามได้เสมอ

น่าเสียดายที่พ่อแม่กลุ่มหนึ่งกลับเชื่อว่า โตขึ้น ลูกก็จะรู้เอง เป็นความเชื่อที่ทำให้พ่อแม่เลี้ยงผิดพลาดมามากโดยเฉพาะในกลุ่มที่พ่อแม่ให้เวลากับลูกวัยรุ่นน้อย ปล่อยให้วัยรุ่นใช้เวลาไปกับเพื่อนเรียนรู้ชีวิตนอกบ้านมากกว่าในบ้าน โซเชียลมีเดีย และสื่อต่างๆ ที่อาจมีเนื้อหา หรือมีความเสี่ยง ไม่เหมาะสมกับวุฒิภาวะของลูก แต่ลูกสามารถเข้าถึงได้ด้วยตนเอง

ดังนั้น การเลี้ยงลูกวัยรุ่นจึงเป็นงานที่ทำทนายพ่อแม่ยุคปัจจุบัน

### บ้านที่อบอุ่น ประกอบด้วย

#### บรรยากาศของความเป็นครอบครัว

พ่อแม่ของวัยรุ่นมักอยู่ในวัยกลางคนขึ้นไป ซึ่งมีหน้าที่และความรับผิดชอบสูงขึ้น บางครอบครัวอาจมีปัญหาสุขภาพ เวลาที่มีให้วัยรุ่นอาจลดลง คุยเล่น หรือทำกิจกรรมร่วมกันน้อยลง ในขณะที่ลูกวัยรุ่นเองต้องการอิสระ ชอบอยู่กับเพื่อน มีความคิดเป็นของตนเอง แต่ยังขาดประสบการณ์ จึงเป็นช่วงที่

**เตรียมรับมือกับลูกวัยรุ่น**

พ่อแม่และลูกเริ่มมีความต้องการพื้นฐานต่างกัน เวลาที่มีให้กันน้อยลง อาจจะทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันได้ง่าย ห่างเหินกัน สุดท้ายความสัมพันธ์ที่ดีก็อาจจะจืดจางไปได้

**การทำให้เวลาที่มีอยู่น้อย มีคุณภาพ และทุกคนมีความสุขเมื่อได้อยู่ด้วยกันในบ้าน**จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ พ่อแม่ต้องปรับตัวและพัฒนาเทคนิคทั้งการเลี้ยงลูกและการสื่อสารกับวัยรุ่น สร้างบรรยากาศเมื่อได้อยู่รวมกันให้ดี มีคุณค่า น่าจดจำ ขณะเดียวกันมีกฎ กติกาภายในบ้านที่เหมาะสม

**ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ และลูก**

ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนสองคนเกิดจากการที่ทั้งสองฝ่ายต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีบางอย่างคล้ายกัน เช่น สนใจในสิ่งเดียวกัน มีทัศนคติและความเชื่อคล้ายคลึงกัน มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ใช้ชีวิตหรือมีประสบการณ์ต่างๆร่วมกัน และเมื่อมิตรภาพเกิดขึ้นแล้วความรักความผูกพัน ความเอื้ออาทรต่อกันและความสัมพันธ์ลึกซึ้งก็จะเกิดตามมา

การอยู่ร่วมกันภายในบ้าน เป็นการฝึกให้ลูกรู้จักการใช้ชีวิตร่วมกับคนที่เขารักและสนิท สอนให้วัยรุ่นหัดสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ฝึกทักษะต่างๆ เช่น การพูดคุยอย่างสร้างสรรค์ รับผิดชอบ ปฏิบัติตนไปตามกติกาของบ้าน เป็นต้น ดังนั้น บ้านจึงเป็นรากฐานที่ฝึกเด็กให้สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนในบ้าน เพื่อที่จะนำทักษะต่างๆไปสร้างความสัมพันธ์กับครู เพื่อน แฟน เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้านายได้ในเวลาต่อมา

พ่อแม่ จึงเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุด และเป็นต้นแบบที่สำคัญให้ลูกมองเห็น และเรียนรู้เกือบทุกเรื่อง เช่น ลูกได้เห็นเวลาที่พ่อแม่จัดการปัญหาเมื่อพ่อแม่ทะเลาะกันเอง หรือลูกๆทะเลาะกัน หรือมองเห็นว่าพ่อแม่คิดเห็นอย่างไรในเรื่องต่างๆ หรือ เวลาแม่โกรธ แม่ทำอย่างไรจึงหายได้เร็ว เป็นต้น





นอกจากนี้ พ่อแม่ต้องรักษาสมดุลระหว่างความเป็นกันเองหรือความเป็นเพื่อนกับลูก และความเป็นพ่อแม่ที่มีอำนาจเหนือลูก โดยเฉพาะในการปกครองครอบครัว นั้นหมายความว่า **พ่อแม่จะสนิทสนมกับลูกมากเพียงใด แต่ลูกต้องยอมรับความเป็นผู้มีอำนาจในการตัดสินใจของพ่อแม่** หลายบ้านที่พ่อแม่ลูกสนิทสนมกันดี และสามารถฝึกลูกให้อยู่ในกติกาของบ้านได้ แต่หลายบ้านที่พ่อแม่ใจอ่อน เมื่อลูกตี้อมาก็จะโอนอ่อนกฎเกณฑ์ต่างๆให้ลูก ทำให้เสียอำนาจในการปกครองลูกให้อยู่ในระเบียบวินัยได้ และเมื่อทำบ่อยครั้งขึ้น ลูกก็จะรู้ว่า เขามีอำนาจเหนือพ่อแม่ และไม่เกรงกลัวพ่อแม่

### หลักการในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดี คือ

1. ให้เกียรติในความเป็นคน แม้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะเด็กกว่า มีความรู้น้อยกว่า ด้อยประสบการณ์กว่าก็ตาม
2. เชื่อมั่นว่า คนทุกคนอยากเป็นคนดี ต้องการความรัก และความเข้าใจจากผู้อื่น
3. ทุกคนอยากได้กำลังใจเมื่อชีวิตพบอุปสรรค และอยากให้คนอื่นชื่นชมเมื่อทำงานได้สำเร็จ
4. ปรับตัวให้เข้ากัน รับฟัง ทำความเข้าใจ ให้โอกาส ให้อภัย และให้ในสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการ (ถ้าทำได้) ในขณะเดียวกันเรียนรู้ที่จะเป็นผู้รับด้วยเช่นกัน
5. ใช้คำพูดที่จริงใจ พูดในสิ่งที่มีประโยชน์
6. รักษาความลับ และคำพูด
7. ใช้เวลาที่มีด้วยกันให้เกิดคุณค่า เป็นประโยชน์มากที่สุดทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น
8. รักษาระดับความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่เหมาะสม ติดต่อกันเป็นระยะ แม้ว่าจะมีได้เจอกันบ่อยๆ

วัยรุ่นเป็นวัยที่สนใจในเพศตรงข้ามเพิ่มขึ้น เมื่อได้พบคนที่ถูกใจจะรู้สึกตื่นเต้น อยากรู้จัก พอใจที่ได้เห็น อยากพูดคุยสนทนากับ ความสนใจเพศตรงข้ามเริ่มต้นที่เวลาต่างกัน บางคนมีแฟนแล้ว แต่วัยรุ่นหลายคนที่ยุ่นวายอยู่กับการเรียน หรือการทำกิจกรรมจนเกือบไม่สนใจเรื่องนี้

ในใจของพ่อแม่ทุกคนไม่อยากให้ลูกมีแฟนในช่วงเวลาที่ยังเรียนหนังสืออยู่ แต่ความรู้สึกนี้เป็นเรื่องที่ย้ำยาก และเกิดขึ้นได้เองเกินความควบคุมของพ่อแม่ การที่จะให้ลูกรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับคนที่เขาชอบโดยอยู่ในความเหมาะสมในระดับเพื่อน จึงต้องอาศัยการฝึกฝนเพื่อควบคุมตนเองและการปรับตัวที่ดีมาก่อน



## ความคาดหวังของพ่อแม่

พ่อแม่ทุกคนอยากให้ลูกได้ดีทั้งสิ้น อยากให้ลูกเรียนสูงๆ อยากให้มีเพื่อนดี มีความสามารถด้านอื่นนอกเหนือการเรียนหลาย ๆ อย่าง อยากให้ผู้ใหญ่รัก เพื่อนๆชอบ นิสัยดี รับผิดชอบ ตรงเวลา สุขุม รอบคอบ มีความเป็นผู้นำ และอื่นๆอีกมากมาย แต่การแสดงออกของพ่อแม่ การฝึกฝน การให้โอกาส พัฒนาลูกวัยรุ่นอาจแตกต่างกัน ถ้าตั้งความหวังไว้เช่นนี้ และดำเนินการฝึกฝนให้เป็นไปตามที่พ่อแม่ฝันได้นั้น ก็เป็นเรื่องไม่ยาก แต่หลายครั้งที่พบว่า ฝันอย่างหนึ่งแต่ลงมือฝึกฝนลูกไปอีกอย่างหนึ่ง เช่น อยากให้ลูกเป็นคนรับผิดชอบ แต่ไม่ให้ช่วยตัวเอง มีพี่เลี้ยงช่วยไปหมดทุกอย่าง หรือไม่มอบงานให้รับผิดชอบ ก็ยากที่ความฝันของพ่อแม่จะเป็นจริงได้

## เรื่องสำคัญที่พ่อแม่ควรฝึกพวบลูก มี 3 ประการ คือ

### 1. ทักษะ:

ความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่เกิดจากการเรียนรู้ และฝึกฝน ผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ จากง่ายไปยาก และซับซ้อนขึ้นจนเกิดความชำนาญผ่านประสบการณ์จริง ทักษะที่สำคัญ เช่น

1. **ทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิต** เช่น การช่วยเหลือตัวเอง การทำอาหาร ทำงานบ้าน ซื่อของ เก็บเงิน ดูแลทรัพย์สินของตัวเองและส่วนรวม เป็นต้น

2. **ทักษะที่เป็นสื่อในการเข้าสังคม** เช่น ใช้คอมพิวเตอร์เป็น เล่นเกมหมากฮอส หมากรูกเป็น วายน้ำ เล่นฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง บาสเก็ตบอล เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ พูดได้หลายภาษา ทำกิจกรรมหลายอย่าง มีความเป็นตัวของตัวเอง ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และคนอื่นได้หลายรูปแบบ สื่อสารได้ชัดเจน ควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้เหมาะสม เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และมีความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น

3. **ทักษะในการเอาตัวรอด** เช่น วางแผนเป็น ประเมินเหตุการณ์ได้ ช่างสังเกต สามารถปฏิเสธ สิ่งที่ไม่เหมาะสมด้วยตนเอง และสามารถที่จะแก้ปัญหาด้วยตัวเองได้ เป็นต้น

4. **ทักษะในการเดินทาง** เช่น ขึ้นรถเมล์ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดินเป็น วายน้ำ ถีบจักรยานได้ เป็นต้น

5. **ทักษะในการไตร่ตรอง** สังเกต วิเคราะห์ และศึกษาผู้คนที่อยู่รอบ ๆ ตัว เพื่อให้เข้าใจคนและรู้เท่าทันความคิดของคนได้ โดยเฉพาะรู้ว่าตนเองจะถูกเอาเปรียบ หรือจะเกิดอันตรายกับตนเองได้ มองเห็น และสามารถเลียนแบบข้อดีของคนที่อยู่รอบๆตัวได้



## 2. กติกา กฎ ขอบเขต และข้อแม่

สมาชิกในครอบครัวจะอยู่รวมกันได้อย่างมีความสุข ปราศจากเรื่องกวนใจหรือเรื่องเดือดร้อนนั้น ในครอบครัวจำเป็นต้องมีกฎ กติกา เหมือนบ้านเมืองที่ต้องมีกฎหมายให้ทุกคนได้ปฏิบัติตาม หากผู้ใด ละเมิดกฎหมายก็ต้องถูกลงโทษ

ในครอบครัวพ่อแม่เป็นผู้กำหนดกฎระเบียบและขอบเขตต่างๆ ให้ลูก รวมทั้งฝึกฝนลูกมาตั้งแต่เล็ก ผ่านการเลี้ยงดูในชีวิตประจำวัน เช่น เล่นมีดไม้ได้ ต้องเก็บของเล่นหลังเล่นเสร็จ เข้านอน 3 ทุ่ม ทำการบ้านก่อนดูทีวี ต้องเดินเองไม่มีใครอุ้มอีกแล้ว ต้องไปโรงเรียนให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติทุกเช้า เป็นต้น กฎและกติกาพื้นฐานในบ้านจึงเป็นรากฐานในการฝึกฝนการเอาชนะใจตนเองของลูกให้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง มากกว่าจะทำในสิ่งที่ถูกใจ ซึ่งการเอาชนะใจตนเองมีความสำคัญต่ออนาคตอย่างยิ่ง

### หลักการที่สำคัญ ที่ทำให้วัยรุ่นทำตามกฎ และกติกา

เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นที่ต้องการอิสระเพิ่มขึ้น กติกา กฎเกณฑ์ หรือขอบเขตจะถูกปรับเปลี่ยนยับ ขยายออกไป มีรายละเอียดเพิ่มขึ้น วิธีการกำหนดกติกาเพื่อให้วัยรุ่นทำตามนั้นมีหลักการที่สำคัญดังนี้

1. เปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการกำหนดขอบเขต รับฟังแสดงความคิดเห็นพร้อมเหตุผลของวัยรุ่น และให้วัยรุ่นรับรู้เหตุผลของพ่อแม่ โดยยึดผลประโยชน์ที่จะเกิดกับครอบครัวเป็นหลัก
2. ใช้เทคนิคในการพูดคุย ยืดหยุ่นต่อรองเล็กน้อย ภายใต้อารมณ์ที่ดี จนทำให้เกิดความพอใจทั้งสองฝ่าย แต่การตัดสินใจขั้นสุดท้ายยังเป็นของพ่อแม่
3. เมื่อวัยรุ่นรับผิดชอบได้เพิ่มขึ้น ก็จะมีสิทธิ์ได้เพิ่มขึ้น เช่น เมื่อวัยรุ่นช่วยงานพ่อแม่หรือรับผิดชอบงานได้เพิ่มขึ้น เช่น หุงข้าว ซักผ้า ล้างห้องน้ำ หรือทำอะไรเพิ่มตามข้อตกลงที่ได้คุยกัน เป็นต้น วัยรุ่นก็

จะได้สิทธิ์เพิ่มขึ้น เป็นไปตามที่ตกลงกันไว้ เช่นได้ไปบ้านเพื่อนได้เดือนละครั้ง หรือใช้โทรศัพท์มือถือไม่เกินเดือนละ 300 บาท กลับบ้านไม่เกินหกโมงเย็น เป็นต้น แต่ถ้ารับผิดชอบไม่ได้ ลูกก็จะเสียสิทธิ์นั้นไป

**4. รักษากติกาให้มั่นคง ยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง** ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของพ่อแม่ สำมาเสมอ ไม่โลเล หรือใจอ่อน จะเป็นหัวใจสำคัญที่จะฝึกวินัย จนวัยรุ่นยอมรับในกติกาที่กำหนดและที่สำคัญคือเห็นวิธีการที่จะยืนหยัดเพื่อสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม

**5. เอาจริงกับสิ่งที่ตกลงกันไว้** ถ้ามีการละเมิดข้อตกลง ต้องมีวิธีการเตือนที่ได้ผล พ่อแม่ควรทบทวนดูเสมอว่า วิธีการเตือนแบบใดที่ไม่ได้ผลก็ควรเลิกใช้ การเตือนที่ได้ผลมักเกิดจากการตกลงกันไว้ล่วงหน้า และเมื่อเตือนแล้ว ควรกำกับให้เกิดผลอย่างจริงจัง ทันที ลูกจะเรียนรู้ว่า พ่อแม่เอาจริงกับสิ่งที่พูดและตกลงกันไว้ล่วงหน้า เมื่อมีการตกลงกันอีกในครั้งต่อไป ลูกก็จะตั้งใจทำตามที่ตกลง

โดยทั่วไป เมื่อตกลงกันแล้ว ต้องกำหนดเวลาทดลองปฏิบัติในระยะแรกให้ชัดเจน เช่น เรื่องนี้เราจะทดลองทำร่วมกันประมาณ 2 สัปดาห์ หลังจากนั้นจะมาทบทวนกันใหม่ เป็นการเปิดช่องทางให้มีการเจรจา เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้โดยพ่อแม่ไม่เสียหน้า และปรับเปลี่ยนรายละเอียดบางอย่างให้ลูกทำได้ง่ายขึ้น เปิดช่องให้ลูกมีส่วนร่วมมากขึ้นโดยไม่รู้สึกรับการบังคับกันเกินไป ลูกจะได้เรียนรู้ว่า เมื่อตกลงกันแล้ว ต้องทำ ถ้าอยากจะทำเปลี่ยนแปลงแก้ไขยังมีโอกาสทำได้อยู่ แต่ต้องมาตกลงกันก่อน เป็นการเปิดช่องทางการ “เจรจา” เปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วม เพื่อให้มีแรงจูงใจในการทำตาม ข้อตกลงมากขึ้น

พ่อแม่หลายคนไม่เห็นความสำคัญในเรื่องกติกา กฎเกณฑ์ หรือขอบเขต มักให้เหตุผลในการตามใจลูกว่า อยากให้เขามีความสุขที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ลืมมองการณ์ไกลว่า ถ้าลูกเรียนรู้ที่จะอดทน และอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม โอกาสที่เขาจะไปยุ่งกับยาเสพติด เที่ยวกลางคืน หรือมีเพศสัมพันธ์นั้นจะเกิดยาก เพราะเขาได้ถูกฝึกให้รู้จักความอดทน ยับยั้งความต้องการของตนเอง และรักษาวินัยมาตั้งแต่เล็ก เมื่อเขาโตขึ้น เขาจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในเรื่องการเรียน การงาน และอยู่รอดในสังคมเพราะเขามีวินัย รับผิดชอบตัวเอง และงานที่ได้รับมอบหมายได้

## กรณีที่ไม่ทำตามกติกา และการลงโทษ

การรักษากติกาให้มั่นคงเป็นเรื่องสำคัญ หากมีการละเมิดข้อตกลง ต้องมีวิธีการเตือนที่ได้ผล ดังนี้

**1. เอาจริงทันที** โดยเฉพาะช่วงที่เริ่มต้นสร้างกติกา ต้องคอยสังเกต ติดตามลูก ถ้าทำได้ทำดีให้ชื่นชม ถ้าทำไม่ได้ ควรมองในแง่ดีว่า เขาอาจลืม ต้องทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกันจนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ ใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์ กรณีเด็กสมาธิสั้นอาจต้องใช้เวลาฝึกนานขึ้น และกรณีที่เป็นการปรับพฤติกรรมเก่าที่ไม่ดี อาจต้องใช้เวลาในการฝึกมากขึ้น

**2. หยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทันที** เมื่อลูกเริ่มทำผิด อย่าปล่อยทิ้งไว้นาน หากไม่แก้ไขลูกอาจมองว่า ผู้ใหญ่ยอมรับได้

**เตรียมรับมือกับลูกวัยรุ่น**

3. ทบทวนว่า เคยมีการพูดคุยกันล่วงหน้าก่อนหรือไม่ เช่น ถ้าเล่นเกมเลยเวลาที่ตกลงกันไว้ จะมีการจัดการอย่างไร ถ้ามีอยู่แล้ว ให้จัดการตามนั้นอย่างจริงจังและนุ่มนวล เน้นเรื่องของการตกลง ทำอย่างไร ได้ผลอย่างนั้น ถ้าไม่ต้องการให้เกิดซ้ำอีก ควรทำอย่างไร คาดหวังว่า ครั้งต่อไปเขาจะควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น

4. **รับฟังความคิดเห็น คำไว้วางใจได้สั้นๆ** จับประเด็นที่ลูกไม่พอใจ สะท้อนความคิด ความรู้สึกของเขาสั้น ๆ

5. **ไม่มีการต่อรอง เกรงใจ ผัดผ่อน** ควรทำทันที และหากเป็นไปได้ให้สอดคล้องกับสิ่งที่ตกลงกันไว้ล่วงหน้าแล้ว

6. หากไม่มีการตกลงกันล่วงหน้า ให้ใช้ **กฎมาตรฐาน** เช่น ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น ไม่ละเมิดตนเอง ไม่ทำให้ของเสียหาย หรือไม่พุ่มเพื่อโยกเงินเหตุ และตั้งเป็นกติกามาตรฐานไว้ ลูกต้องการหลักยึดที่ชัดเจน และบางครั้งอาจต้องลงรายละเอียดให้เห็นเป็นรูปธรรม

7. **สื่อสารถึงกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ให้ชัดเจน** เช่น แทนที่จะพูดว่า อายนอนดึก ควรเปลี่ยน เป็นบอก เวลานอนที่กำหนดให้แทน หรือแทนที่จะพูดให้ลูกอ่านหนังสือเรียนมากขึ้น ควรพูดให้ลูกทราบเวลาอ่านหนังสือคือ สามทุ่ม ถึงสี่ทุ่มแทน

**เมื่อมีการลงโทษ** พ่อแม่ควรสรุปสั้น ๆ ก่อนการลงโทษว่าเกิดอะไรขึ้น เหตุใดจึงมีการลงโทษ ให้ลูกทบทวนตนเอง ถ้าสำนึกผิดได้ ควรแสดงความชื่นชมลูกที่รู้จักได้คิด หรือชมที่เขายอมเปิดเผยความจริง ไม่โกหกปิดบัง ชวนให้เขาคิดว่า ถ้าจะไม่ให้เกิดเรื่องนั้นขึ้นอีก ควรทำอย่างไร ป้องกันอย่างไร และคาดหวังในทางที่ดีว่า เขาน่าจะทำได้ พ่อแม่จะคอยดู และชื่นชมเขาในโอกาสต่อไป

หากลูกไม่คิดที่จะเรียนรู้ ไม่สำนึก พ่อแม่ควรคุยอีกครั้งหลังจากพ้นโทษทันที หรือในช่วงเวลาต่อมาที่ไม่นานเกินไป ชวนคุยให้ลูกทบทวนตนเองว่า เกิดอะไรขึ้น รู้สึกอย่างไร อยากป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้อีกอย่างไร กระตุ้นให้ลูกคิด และชมความคิดที่ดีของเขา เป็นการฝึกให้ลูกคิด ทบทวนตนเอง และวางแผนเกี่ยวกับตนเอง ที่สำคัญคือ นำมาใช้กับชีวิตตนเองได้มากขึ้น โดยไม่ต้องมีพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่คอยบอกคอยเตือนอีกต่อไป

**3. ความรับผิดชอบ**

ความใฝ่ฝัน และความสุขอย่างหนึ่งของวัยรุ่นทุกคนคือ อยากเป็นที่ยอมรับของพ่อแม่และคนอื่น ความรับผิดชอบเป็นรากฐานที่สำคัญที่พวกเขาจะได้รับการยอมรับจากคนรอบตัว ยิ่งผู้ใหญ่เห็นว่าเขารับผิดชอบดี รักษาคำพูด ก็จะมอบความเชื่อถือและไว้วางใจให้ ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของการประสบความสำเร็จในชีวิต แต่การที่ลูกจะมีความรับผิดชอบได้นั้น ต้องได้รับการสอน

## เตรียมรับมือกับลูกวัยรุ่น

และฝึกมาตั้งแต่เล็ก เริ่มจากการที่ต้องรับผิดชอบการดูแลตัวเอง ข้าวของเครื่องใช้ การเรียน งานบ้าน เงิน การเดินทาง รักษาเวลา คำพูด และรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง เป็นต้น พ่อแม่ควรค่อยๆ เพิ่มงานให้ลูกรับผิดชอบปีต่อปี จะพบว่า ลูกยิ่งโตก็มีความสามารถในการรับผิดชอบเพิ่มขึ้นตามวัย

หากพ่อแม่ไม่เคยฝึกลูกให้มีความรับผิดชอบมาก่อน และอยากเริ่มฝึกเขาในช่วงนี้ พ่อแม่ต้องเอาจริง และทำสม่ำเสมอ จึงจะสำเร็จ

**หลักในการฝึกลูกให้รับผิดชอบ มีดังนี้**

1. กำหนดงานที่ให้ลูกรับผิดชอบ โดยการตกลงร่วมกันทั้งพ่อแม่และลูก
2. กำหนดกติกาให้ชัดเจน ทั้งกรณีที่ทำได้ และไม่ได้ทำตามที่ได้ตกลงโดยพูดให้ชัดเจนถึงผลที่จะได้รับ ถ้าไม่ทำตามกติกา
3. ชื่นชม และมองผลงานของลูกเป็นระยะ ในช่วงแรกเขาอาจยังทำได้ไม่ดีนัก ต้องให้กำลังใจ หลีกเลี่ยงการไปช่วยทำแทน ใช้หลักการเปรียบเทียบความสามารถของเขาในอดีตกับปัจจุบัน
4. เข้าใจความรู้สึก เพราะบางครั้งลูกก็ไม่ได้อยากทำงานที่ได้รับ แต่เขาก็ต้องอดทนทำโดยมีพ่อแม่ที่เข้าใจความรู้สึก แต่ก็ยืนยันให้ทำในสิ่งที่ต้องรับผิดชอบให้ได้
5. อย่าเข้าไปช่วยเหลือนเกินเหตุ เพราะจะทำให้ลูกหยุดทำ และหันมาพึ่งพาพ่อแม่อีก
6. ใช้ทำที่นุ่มนวล แต่เอาจริง เข้าใจความรู้สึกของเขา แต่ยึดกติกาที่วางไว้ มีความเด็ดขาดอยู่ในท่าที่
7. ให้โอกาสลูกบ่น ระบายความรู้สึกที่ไม่พอใจได้
8. มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ไม่ใช้การบ่น ว่า หรือประจานเมื่อทำไม่ได้ดี พยายามแสดงให้ชัดว่า พ่อแม่เชื่อมั่นว่า ลูกต้องรับผิดชอบได้
9. ใช้เวลาในการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ
10. เมื่อทำได้แล้วค่อยๆ เพิ่มงานให้รับผิดชอบขึ้น งานนั้นควรเป็นงานที่มีความหมาย หรือซับซ้อนขึ้นตามวุฒิภาวะของลูก

**พ่อแม่จะส่งเสริมพัฒนาการลูกวัยรุ่นได้อย่างไร**

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพลังแฝงในตัวมากมาย และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในชีวิต สนใจสิ่งแวดล้อม และอยากมีประสบการณ์แปลกใหม่ที่ท้าทายความสามารถ จึงควรส่งเสริมให้เรียนรู้ในสิ่งที่ดี เหมาะสม และเพิ่มความสามารถในทุกๆ ด้านไปพร้อมกันมาตั้งแต่เล็ก

พ่อแม่ส่วนใหญ่มักมุ่งพัฒนาด้านการเรียนของลูกเป็นส่วนใหญ่ แต่ความเป็นจริงพบว่า วัยรุ่นขาดการส่งเสริมเรื่องพัฒนาการด้านอารมณ์ และสังคม ขาดประสบการณ์ชีวิตอย่างมากจนทำให้ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ยาก ผ่อนคลายไม่เป็น ปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ ได้น้อย ซ้ำกลัว ไม่กล้าแสดงออกต่อ

## เตรียมรับมือกับลูกวัยรุ่น

หน้าผู้อื่น รับผิดชอบตนเองได้ลำบาก ติดการพึ่งพาผู้ใหญ่ มองเหตุการณ์ต่าง ๆ ในมุมแคบและไม่รอบคอบ

การที่จะทำให้ลูกสนใจกิจกรรมที่พ่อแม่สรรหามาให้ นั้น เพื่อที่จะพัฒนาเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ดี และเป็นประโยชน์ต่อตัววัยรุ่นเองนั้น มีหลักดังนี้

**1. เข้าใจวัยรุ่น** วัยนี้มีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น พึ่งผู้ใหญ่น้อยลง ติดเพื่อน พึ่งความเห็นของเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ถ้าอยากให้ลูกเข้ากิจกรรมใด ก็ต้องขยายโอกาสให้เพื่อน ๆ ของเขาด้วย การกระตุ้นให้ลูกสนใจ อยากรู้ อยากเห็น ค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม และอยากลองทำในสิ่งที่ดี ๆ นั้นทำได้ไม่ยาก แต่พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี การร่วมคิด ร่วมวางแผน คิดหลายๆด้าน ทั้งด้านการเงิน การเดินทาง การเตรียมตัว จะช่วยฝึกให้ลูกมองได้รอบด้านขึ้น ยิ่งทำ หรือ มีประสบการณ์หลากหลายจะช่วยให้ลูกเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ถนัดด้านใด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง



**2. มองให้รอบด้าน** ชีวิตมีเรื่องที่ต้องเรียนรู้ และพัฒนาตนเองหลายด้าน ทั้งด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ ภาษา ทักษะการพูด การเข้าสังคม การเดินทาง การผจญภัย การช่วยเหลือผู้อื่น การแก้ปัญหา เฉพาะหน้า การทำกับข้าว ทำขนม ซ่อมสิ่งของ ใช้คอมพิวเตอร์ การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ การควบคุมอารมณ์ การผ่อนคลายตนเอง เป็นต้น อย่าส่งเสริมแต่การเรียน โดยให้เรียนพิเศษมาก ๆ เพราะจะทำให้ลูกขาดประสบการณ์ในด้านอื่นอย่างน่าเสียดาย

**3. ทำกิจกรรมหลากหลาย** ที่เหมาะสม ทำท่ายและสนุก เช่น การเข้าค่ายผจญภัย ค่ายนักกีฬา มือใหม่ ค่าย YMCA YPDC ฝึกร้องเพลง วาดรูป วาดน้ำ เล่นสกี เรียนเทนนิส ทำขนม เย็บผ้า เต้นรำ ไร่ละคร เป็นต้น สลับกิจกรรมไปมาเพื่อไม่ให้ลูกเบื่อ ความสนุก หรือมีเรื่องทำท่าย คาดเดาไม่ได้ล่วงหน้า จะเป็นหัวใจในการจัดกิจกรรมที่ดึงความสนใจลูกวัยรุ่นได้นาน

**4. ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านไปพร้อมกัน** วัยรุ่นแต่ละคนมีจุดเด่น ความชอบ ความถนัดแตกต่างกัน แต่ก็ยังมีส่วนที่ต้องพัฒนาด้านอื่นอีก ดังนั้นการเลือกกิจกรรมเฉพาะ จนเกิดการเรียนรู้ด้านเดียว เช่น การเรียนพิเศษ การเรียนเปียโน คอมพิวเตอร์ ฝึกพูดภาษา ทำกับข้าว วาดน้ำ จะฝึกได้สั้น ๆ เช่น 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่สม่ำเสมอ จะช่วยให้ลูกมีความสามารถเกิดขึ้นในระยะยาวได้ แต่ลูกจะได้เพื่อนน้อย

**เตรียมรับมือกับลูกวัยรุ่น**

กว่า และต้องปรับตัวเข้ากับคนอื่นน้อยกว่าเมื่อเทียบกับให้ลูกไปเข้าค่ายฤดูร้อนระยะยาวที่เน้นการอยู่ร่วมกับคนอื่น ช่วยตัวเอง ต้องตัดสินใจ ได้ตื่นเต้นผจญภัย ต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเอง กิจกรรมลักษณะแบบนี้จะช่วยพัฒนาทักษะด้านอารมณ์ การปรับตัว และการเข้าสังคมของลูกได้ดีกว่า

**5. หัดให้ตัดสินใจด้วยตัวเองและยอมรับผลที่ตามมา** การพูดคุยวางแผน เป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการให้ลูกเรียนรู้ถึงการค้นหาข้อมูลซึ่งพ่อแม่อาจช่วยค้นหาในบางส่วน ลูกต้องหัดวางแผน ติดต่อสอบถาม และนำมาปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับพ่อแม่ คิดล่วงหน้าถึงความเป็นไปได้ในด้านบวกและลบ วิเคราะห์ความเสี่ยง ประเมินความเสี่ยง และหาสาเหตุของความเสี่ยง โอกาสเกิดอันตราย วิธีป้องกันความเสี่ยง การลดความเสี่ยงด้วยวิธีการต่างๆ หรือการแก้ไขปัญหาหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดขึ้น วิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ก่อนที่จะให้ตัดสินใจด้วยตัวเอง และไปสมัครเข้าร่วมกิจกรรม

**6. สนับสนุนและติดตามผล** พ่อแม่มีบทบาทอย่างมากในการส่งเสริมพัฒนาลูกวัยรุ่นในทางที่เหมาะสม ถ้าไม่ไปติดกับการเร่งรัดในเรื่องการเรียนมากมาย ไม่ว่าลูกจะเลือกตัดสินใจอย่างไร พ่อแม่ยังมีหน้าที่กระตุ้นให้เขาได้เรียนรู้ผลกระทบของการตัดสินใจของเขา หรือประสบการณ์ที่เขาได้รับให้มากที่สุด แม้ว่าการตัดสินใจของลูกอาจไม่ตรงกับใจของพ่อแม่ก็ตาม แต่การบังคับลูกให้ทำตามที่พ่อแม่สั่งก็มักไม่สำเร็จ ดังนั้นการจูงใจให้ลูกมองเห็นทาง สนใจ และอยากทำอะไรด้วยตัวเองในทิศทางที่เหมาะสมจึงเป็นวิธีการที่ได้ผลเสมอ





## สื่อสารให้ได้ใจลูก

พ่อแม่ส่วนหนึ่งที่มีปากเสียงกับลูก เนื่องมาจากขาดเทคนิคการพูดคุยและสื่อสารที่ถูกต้องกับลูกวัยรุ่น ซึ่งพัฒนาการในช่วงนี้ของลูกจะทำให้เขาเริ่มคิดโดยใช้เหตุผล วัยนี้อยากเป็นตัวของตัวเอง แต่ยังคงคิดได้ไม่รอบ ยังเอาตัวเองเป็นหลัก และยังขาดความยับยั้งชั่งใจอยู่ การที่จะคุยกับวัยรุ่นได้รู้เรื่อง ต้องอาศัยหลักต่อไปนี้

**1. เข้าใจเขาหน่อย และยอมรับการเปลี่ยนแปลง** จากวัยเด็กที่เคยอยู่ในโอวาทของพ่อแม่ เขาจะเริ่มต่อล้อต่อเถียง ฉุนเฉียวง่าย ไม่ค่อยยอมทำตามคำสั่งง่าย ๆ บางทีดูเหมือนผู้ใหญ่พูดคุยกันรู้เรื่อง บางครั้งก็ทำตามใจตัวเอง ไม่ค่อยคิดถึงจิตใจคนอื่น ใช้คำพูดเชือดเฉือน ก้าวร้าว ดูเหมือนไม่มีมารยาท แต่บทจะพูดหวานก็หวานได้ อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ เอาแน่นอนไม่ค่อยได้ แต่ก็อยากมีส่วนร่วม อยากแสดงความคิดเห็น และต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ พ่อแม่จำเป็นต้องปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงวิธีการพูดคุย กฎเกณฑ์ กติกา และลูกเล่นต่าง ๆ ให้ทันสมัย พร้อมทั้งจะนำมาใช้กับลูกเพิ่มขึ้น ลูกไม่ชอบการจู้จี้ขี้นุ่น วุ่นวายกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเขา ยิ่งเข้าไปยุ่ง เขาจะยิ่งถอยห่าง เขาไม่ชอบการบังคับตรง ๆ ถ้าไม่ใช่เรื่องใหญ่ พ่อแม่อาจทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้บ้าง แต่หากเป็นเรื่องที่เกินขอบเขต ยอมรับไม่ได้ เช่น หนีโรงเรียน กลับบ้านดึก ก็ต้องจัดการให้ชัดเจน

**2. พูดคุยเปิดเผย เป็นกันเอง** เป็นเรื่องที่ต้องฝึกทักษะนี้มาตั้งแต่เล็ก ๆ โดยพ่อแม่พูดคุยกับลูกได้ทุกเรื่อง ทั้งเรื่องดีและไม่ดี เรื่องที่สำเร็จและไม่สำเร็จ เรื่องของความชอบและไม่ชอบ คุยกันอย่างเปิดเผยเป็นประจำภายใต้บรรยากาศสบาย ๆ และแสดงความเป็นห่วงเป็นใยพอสมควร

หากพ่อแม่มีปัญหาต่างๆ มาช่วยกันคิด และรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันจะยิ่งเพิ่มคุณภาพการพูดคุยมากขึ้น การใช้เวลาพูดคุยแบบนี้จะทำให้พ่อแม่เข้าใจความคิด ความรู้สึกของลูกที่มีต่อเรื่องต่างๆ ได้ดี พ่อแม่สามารถกระตุ้นให้ลูกหัดคิด หัดพูดถึงความคิด ความรู้สึกของตัวเอง และสะท้อนความคิดและความรู้สึกได้ เช่น

“ลูกคิดถึงเรื่องนี้อย่างไร” (ถามความคิด)

“ลูกต้องการให้เป็นอย่างไร.....” (ถามความคิด)

“เมื่อลูกโกรธ ลูกคิดจะทำอย่างไรต่อไป” (ถามความคิด) เมื่อเด็กตอบว่า

“ผมอยากกลับไปชกหน้ามัน” ควรพูดต่อไปว่า

“ลูกโกรธมากจนคิดว่าน่าจะกลับไปชกหน้าเขา” (สะท้อนความคิด)

“ลูกคงเสียใจ ที่คุณครูทำโทษ” (สะท้อนความรู้สึก)

“ลูกรู้สึกอย่างไรบ้าง ที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน” (ถามความรู้สึก)

การถามและสะท้อนความรู้สึกและความคิด จะได้ประโยชน์มาก เพราะทำให้ลูกรู้สึกว่าคุณเข้าใจความคิด และความรู้สึกของเขา ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี เขารู้สึกว่าคุณเป็นพวกเดียวกับเขา และจะบอกความจริงกับพ่อแม่เพิ่มขึ้น

ลูกควรเข้าใจว่า การพูดเล่าเรื่องทั้งเรื่องดีและไม่ดีเป็นเรื่องปกติในครอบครัว โดยพ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างแก่ลูกในการบอกความคิดเห็น หรือต้องการของตนเองที่ชัดเจน เช่น “**แม่คิดว่า...**” หรือ “**พ่อต้องการให้เป็นแบบนี้...**” เป็นต้น

การที่พ่อแม่เลี้ยงลูกมาตั้งแต่เล็ก ไม่จำเป็นที่พ่อแม่และลูกจะคิดอะไร หรือทำอะไรเหมือนกัน พ่อแม่ควรยอมรับฟังความเห็นของลูก แม้ว่าพ่อแม่อาจไม่เห็นด้วยก็ตามควรให้โอกาสเขาได้แสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึกได้ทุก ๆ เรื่อง แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่น่าอึดใจใจแต่ก็ต้องชมที่เขากล้าเปิดเผย แต่การจัดการในเรื่องผิดถูกเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

**3. ให้เวลา** เวลาเป็นสิ่งมีค่า เป็นสิ่งที่มอบให้สำหรับคนที่รักกัน พูดคุยที่มีคุณภาพไม่จำเป็นต้องใช้เวลามาก ควรคุยในช่วงที่สบายใจ อาจยกเอาเหตุการณ์ในละคร ในภาพยนตร์ หรือประสบการณ์ในชีวิตมาคุย เพื่อสังเกตความคิดเห็น ความเชื่อ และค่านิยมของลูก ภายใต้บรรยากาศที่ดีต่อกัน การพูดคุยนี้จะทำให้วัยรุ่นรับฟังข้อมูลที่พ่อแม่สื่อสารได้ดีที่สุด

**4. ท่าทีของพ่อแม่** ถ้าพ่อแม่รับฟังความคิดเห็นและเหตุผลของลูก ลูกก็จะฟังพ่อแม่เช่นกัน พ่อแม่ทุกคนพอใจที่ลูกเชื่อฟัง และไม่พอใจถ้าลูกไม่ทำตาม **ท่าทีของพ่อแม่จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อคุณภาพในการพูดคุยกับลูกวัยรุ่น** และพ่อแม่ควรฝึกให้ลูกคิดเองก่อนเสมอ เมื่อเขาคิดไม่ออกหรือคิดไม่รอบคอบ ไม่กว้างพอ พ่อแม่จึงช่วยชี้แนะให้ในตอนท้าย

พ่อแม่ควรยอมรับในความคิดเห็นของลูกที่อาจแตกต่างจากตนเอง และยอมรับการปฏิเสธที่มีเหตุผลของลูกเพราะนั่นหมายความว่า ลูกเริ่มเป็นตัวของตัวเอง แต่ก็มิได้หมายความว่า จะต้องทำตามที่ลูกคิดทุกครั้ง ขึ้นอยู่กับเหตุผลประกอบ บอกลูกถึงความปรารถนาดี ให้เหตุผลในมุมมองที่ต่างกันออกไป และให้เวลาลูกกลับไปคิด จะช่วยฝึกให้ลูกรู้จักคิดไตร่ตรอง มากขึ้น ภายใต้บรรยากาศที่ไม่กดดัน เช่น

“**ลูกคิดว่าปัญหาอยู่ที่ไหน**” (ให้คิดสรุปหาสาเหตุของปัญหา)

“**แล้วทางออกแบบอื่นละ มีวิธีการอื่นหรือไม่**” (ให้หาทางเลือกอื่นๆ ความเป็นไปได้อื่นๆ)

“**ทำแบบนี้ แล้วคาดว่าจะผลจะเป็นอย่างไร**” (ให้คิดถึงผลที่ตามมา)

“**เป็นไปได้ไหม ถ้าจะทำแบบนี้.... (แนะนำ) .....ลูกคิดอย่างไรบ้าง**”

**5. ชื่นชมความสามารถ** การชมควรชมให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจตนเอง ควรชมให้ผู้อื่นทราบด้วยหรือร่วมชื่นชมด้วย และเสริมให้ลูกรู้สึกต่อไปว่า เขาควรจะภูมิใจที่ตัวเองเป็นคนดีด้วย ต่อไปลูกจะชื่นชมตัวเองเป็น ไม่ต้องรอให้คนอื่นเห็นความดีของตน หรือรอให้คนอื่นชมเสมอไป ดังตัวอย่างนี้

“แม่ดีใจมากที่ลูกช่วยน้องแก้ปัญหา ลูกรู้สึกภูมิใจใช่ไหมจะ”

“แม่ดีใจที่ลูกมีความพยายามและตั้งใจอ่านหนังสือสอบ

คะแนนจึงออกมาดี ลูกรู้สึกภูมิใจในตัวเองด้วยใช่ไหม”

ในด้านตรงข้าม เวลาเตือนอย่าให้เกิดความอับอาย ให้ลูกค่อย ๆ คิดและยอมรับด้วยตัวเอง อย่าให้เขาเสียความรู้สึก ควรเตือนเป็นการส่วนตัว และก่อนจะเตือน ควรหาข้อดีของเขาก่อนแล้วให้ชมตรงจุดนั้นก่อน จึงค่อยเตือนที่พฤติกรรมที่ต้องการให้ปรับปรุง เช่น

“แม่รู้ว่าลูกไม่ได้ตั้งใจ แต่การที่ลูกกินขนมในห้องนอนเสร็จ แล้วไม่เอากลับไปเก็บจนมดขึ้น อันนี้ไม่ถูกต้อง”

“พ่อเห็นแล้วว่าลูกมีความตั้งใจเรียนมาก แต่การนอนดึกไม่ดีต่อสุขภาพ และจะทำให้ลูกตื่นไปโรงเรียนไม่ไหว”

**6. หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม..?”** การใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม..?” เช่น “ทำไมลูกไม่ส่งงาน?” จะทำให้ลูกเข้าใจได้ 2 แบบ คือ แบบแรก ลูกทำไมดีเลย ทำไมจึงทำเช่นนั้น และแบบที่สอง ถ้าลูกมีเหตุผลที่ดีพอ การกระทำเช่นนั้นก็อาจเป็นที่ยอมรับได้

ผลที่ตามมาคือ ลูกจะพยายามหาเหตุผลเข้าข้างตนเองมากขึ้นเพื่อยืนยันความถูกต้องของความคิดและการกระทำของเขา เป็นการสอนให้ลูกเถียงแบบข้าง ๆ คู ๆ แล้วพ่อแม่ก็จะโมโหเสียเอง ทั้งๆที่เป็นคนเริ่มต้นให้ลูกหาเหตุผล แต่เมื่อลูกแสดงเหตุผล ก็ไม่ยอมรับเหตุผลของเขา ถ้าต้องการทราบเหตุผลจริง ๆ ของพฤติกรรมที่ลูกทำ ควรถามดังนี้ “พอจะบอกแม่ได้ไหมว่า ลูกคิดอย่างไรก่อนที่จะทำอย่างนั้น” หรือ “มันเกิดอะไรขึ้น ไหนลองเล่าให้พ่อเข้าใจหน่อย”

**7. การตำหนิ** การที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกันเป็นเรื่องธรรมดาของคน ความผิดพลาด การเถียงข้าง ๆ คู ๆ ก็ไม่ควรไปเอาใจใส่มากนัก อย่าด่วนตำหนิ ดูว่า ลงโทษก่อนที่ลูกจะพูดจบ พยายามสงบใจรับฟัง ทำความเข้าใจ ให้โอกาส อย่าพูดขัด และสรุปประเด็นให้ตรงกันในเรื่องที่เขาเล่ามาให้ฟัง

ถ้าจะตำหนิให้ตีที่ความคิด การตัดสินใจ หรือพฤติกรรม จะทำให้ลูกยอมรับ และไม่เสียความรู้สึกด้านดีของตนเอง ไม่ควรตำหนิที่ตัวลูกว่าเป็นคนไม่ดี เพราะจะเกิดการต่อต้านไม่ยอมรับได้ เช่น

“การตื่นไปโรงเรียนสาย เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง” **ดีกว่า** “ลูกแย่มาก ซี้เกียจจ้งเลยถึงตื่นสาย”

“การทำเช่นนั้น ไม่ฉลาดเลย” **ดีกว่า** “ลูกนี่โง่มากนะ ที่ทำเช่นนั้น”

“แม่ไม่ชอบที่ลูกไม่ได้ช่วยงานบ้านทุกคนต้องช่วยกัน” **ดีกว่า** “ลูกเห็นแก่ตัวและชอบเอาเปรียบ”

ไม่ควรใช้คำพูดทำนองว่า เป็นนิสัยไม่ดี หรือสันดานไม่ดี เพราะจะเกิดการต่อต้าน หรือแกล้งเป็นอย่างนั้นจริง ๆ และไม่ควรพูดล่วงเกินไปถึงผู้อื่น เช่น “นิสัยเสียเหมือนพ่อไม่มีผิด”



### เหตุใดลูกวัยรุ่นไม่ชอบพูดคุยกับพ่อแม่ มักเกิดจาก

- พ่อแม่ไม่รักษาความลับ ชอบเอาไปเล่าต่อ
- จบการพูดคุยด้วยการสั่งสอน อบรม ดูว่า หรือโวยวายโดยที่ยังฟังไม่จบ
- ไม่สนใจจริงจังในเนื้อหาที่วัยรุ่นพูด หรือยึดติดแนวความคิดของผู้ใหญ่ เพียงแค่ทำท่ารับฟังไปอย่างนั้น ไม่ได้ตั้งใจที่จะทำความเข้าใจเนื้อหาที่เขาพูดออกมา หรือไม่ยอมที่จะเข้าใจคอยจ้องจับผิด
- พ่อแม่ไม่เคยสนใจพูดคุยกันมาก่อน พอมีเรื่องขึ้นมา ถึงจะมาพูดคุยซักถาม หรือเพื่อหวังผลประโยชน์

### สิ่งที่ลูกวัยรุ่นอยากได้รับจากพ่อแม่ เวลาพูดคุยกับ

1. ยอมรับความคิดเห็นของวัยรุ่น แม้ว่าจะแตกต่างกัน
2. ให้โอกาสแสดงความเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ด่วนตัดสินว่า ผิดหรือถูก
3. ให้เกียรติในการพูดคุยเสมอว่า เป็นผู้ใหญ่นคนหนึ่ง
4. ถ้าจะดุ หรือว่ากล่าวตักเตือน ให้พูดตรง ๆ เฉพาะเรื่องนั้น ให้ตรงประเด็น ไม่ต้องพูดยาวอย่าเอาความผิดเก่า ๆ มาพูดซ้ำ
5. คุยกันในบรรยากาศดี ๆ สบาย ๆ ไม่กดดัน
6. คุยกันได้หลาย ๆ เรื่องอย่างสนุกสนาน และยอมรับในความแตกต่าง
7. เป็นที่ปรึกษาได้ในยามที่ลูกต้องการ
8. ใกล้ชิด แต่ไม่รบกวนวาย เจ้ากี้เจ้าการ หรือบีบบังคับ

## ฝึกลูกให้รู้จักวางแผน

ควรฝึกให้ลูกรู้จักการคิดล่วงหน้า คาดการณ์ล่วงหน้า และวางแผนเพื่อป้องกันปัญหา หรือเพื่อให้ได้ผลในอนาคตตามที่ตนเองต้องการ รวมทั้งสามารถควบคุมตนเองให้ทำได้ตามแผนนั้น

เพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก และเขาอยากใช้เวลาอยู่กับเพื่อนเพิ่มขึ้น อยากมีอิสระมากขึ้น ในการทำกิจกรรมร่วมกัน แต่ก็ควรมีขอบเขตของความเหมาะสมควบคู่ไปเสมอ ลูกอาจมาขอไปเที่ยวที่บ้านเพื่อน ไปต่างจังหวัด ขอดูหนัง ขอนอนค้างบ้านเพื่อน เป็นต้น การวางแผนจะเป็นจุดเริ่มต้นฝึกฝนให้ลูกหัดคิด วิเคราะห์ และฝึกฝนเรื่องต่าง ๆ ตามมา พ่อแม่ควรมีเทคนิคเพิ่มเติม ดังนี้

**1. เข้าใจวัยรุ่น** ความที่อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง อยากเด่น อยากดัง อยากเลียนแบบและติดเพื่อนจึงสนใจกิจกรรมที่ตื่นเต้น ทำหาย นอกกลุ่มนอกทางได้ง่าย ยิ่งไปไหนลำบาก ๆ ไปไกล ๆ กลับดึก ๆ ก็เหมือนเป็นการพิสูจน์ความสามารถในตัวเอง ตัวเองก็ทำได้ มีความเป็นตัวของตัวเอง แต่ก็ยังขาดประสบการณ์หลายอย่าง อาจมองไม่เห็นอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

**2. ความเหมาะสมและเป็นจริง** การที่วัยรุ่นมาขออนุญาตไปกับเพื่อนถือว่า เขาแสดงความนับถือ และให้เกียรติพ่อแม่ การมาขอก่อนที่จะทำลงไปเป็นเรื่องที่ต้องส่งเสริม ชื่นชม แต่ไม่ได้หมายความว่า จะต้องได้รับอนุญาตทุกครั้งไป พ่อแม่ควรพิจารณาตามความเหมาะสม และตามความเห็นชอบของพ่อแม่ ไม่ควรไว้วางใจ รีบด่วนปฏิเสธโดยไม่ฟังเรื่องราวทั้งหมดก่อน อ้างแต่ความปลอดภัย หรือดูว่า ทันทึ่โดยไม่ฟังเขาพูดให้จบ หรือปล่อยให้เขาพูดโดยไม่ตั้งใจฟัง สิ่งเหล่านี้จะทำให้ลูกรู้สึกไม่ดี ทำให้เขาอาจไม่อยากขอพ่อแม่อีกต่อไป และแอบทำไปโดยพลการเลย

**3. รับฟัง และให้โอกาสคุยกันถึงแผนที่จะทำ** อย่าด่วนวิจารณ์ หรือให้คำแนะนำ ให้ใจเย็นรับฟังความคิดเห็น ไม่กดดัน หรือจ้องจับผิด คุยถึงแผนการที่อยากจะทำว่า จะไปไหน ไปอย่างไร กับใคร ไปกี่โมง กลับอย่างไร ถึงบ้านเวลาไหน ใช้เงินใคร ต้องเอาอะไรไป และคาดว่าจะได้เรียนรู้อะไร อุปสรรคน่าจะอยู่ตรงไหน อันตรายเกิดได้บ้างหรือไม่ แล้วจะแก้ไขอย่างไร เท่านั้นพ่อแม่จะเข้าใจแนวคิดของลูก และขณะเดียวกัน ลูกเองก็ได้ทบทวนแผนการ โดยการที่พ่อแม่กระตุ้นให้คิดหลาย ๆ ทางจากการถามช่วยให้ลูกได้เรียนรู้ และคิดได้รอบคอบขึ้น

**4. อย่าเพิ่งรีบตัดสินใจ** พ่อแม่อาจขอเวลาคิดไตร่ตรองก่อน 2-3 วัน แม้ว่าในใจจะไม่ต้องการให้ไปก็ตาม เพื่อเป็นแบบอย่างให้ลูกเรียนรู้ว่า จะต้องมีการคิดที่รอบคอบเหมือนกันก่อนที่จะตัดสินใจ และเวลาที่ยืดออกไปจะช่วยให้ลูกได้ทำใจหากผิดหวังหรือสมหวัง พ่อแม่เองก็จะได้มีเวลาเตรียมการว่าจะปฏิเสธอย่างไรลูกถึงจะยอมรับด้วยดี

**5. แสดงออกให้ชัด** ในการพูดคุยกับลูกนั้น ควรต้องแสดงชัดเจนให้ลูกรับรู้ถึงความรัก ความผูกพันที่พ่อแม่มีต่อลูก ความกังวลถึงความปลอดภัย และอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ให้ลูกมอง เห็นถึงความห่วงใย

## เตรียมรับมือกับลูกวัยรุ่น

แต่อีกด้านหนึ่งพ่อแม่ควรรับรู้ถึงความต้องการของลูก ให้ความเชื่อถือ และเชื่อมั่นในความสามารถเอาตัวรอดของลูก บางครั้งที่พ่อแม่ไว้วางใจในตัวลูกแต่ไม่ไว้วางใจคนอื่น เรื่องนี้ลูกก็ต้องแสดงให้พ่อแม่เห็นว่า ลูกสามารถหลบหลีกภัยจากคนอื่นได้เช่นกัน

**6. ยึดกติกากลาง มีขอบเขตโดยใช้เหตุผลเป็นพื้นฐาน** พ่อแม่ควรตกลงกับลูกให้ชัดเจนเมื่ออนุญาตให้ทำตามทีขอ เช่น การใช้เวลาอยู่กับเพื่อนจะต้องไม่รบกวนการเรียนซึ่งเป็นหน้าที่หลักของลูก ไม่เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ไม่รบกวนสิทธิของผู้อื่น ไม่ฟุ่มเฟือย และอยู่ในกรอบของขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดี เป็นต้น การบีบบังคับให้ลูกเปลี่ยนใจโดยอ้างอันตรายที่จะเกิดขึ้นเพียงอย่างเดียวนั้น จะทำให้ลูกเกิดความรู้สึกไม่ดี เหมือนถูกสบประมาท และลูกจะพยายามหาทางพิสูจน์ให้เห็นว่าเขาไม่กลัว ทำได้ และไม่มีอะไรเกิดขึ้นตามที่พ่อแม่กลัว

**7. หน้าที่ ความรับผิดชอบ** การที่ลูกจะขอทำอะไรที่พิเศษขึ้นมา นั้น เขาจะต้องทำหน้าที่ที่เขา รับผิดชอบอยู่แล้วให้เรียบร้อยก่อน หลายบ้านที่พ่อแม่ใช้ให้ทำงานเพิ่มขึ้นจากเดิมอีก 1 อย่างเป็นการ แลกเปลี่ยนกับการที่จะไปกับเพื่อน ถือเป็น การฝึกฝนทักษะด้านอื่นไปในตัว

**8. การปฏิเสธไม่ให้ลูกไป** ถ้าพิจารณาแล้วว่า สิ่งที่ลูกขอนั้น ไม่เหมาะสม พ่อแม่สามารถปฏิเสธ ได้หลังจากใช้เวลาพิจารณาอย่างเหมาะสม การปฏิเสธทำให้ลูกเสียความรู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา หลักการ ที่สำคัญ คือ

- ชื่นชมที่เขาให้เกียรติพ่อแม่โดยการมาขออนุญาต แต่สิ่งที่ขอนั้นไม่สามารถให้ทำได้
- ใช้ท่าทีปฏิเสธที่นุ่มนวล ใช้เหตุผล เช่น สิ่งที่เขาขอนั้นใช้เงินมากเกินไป จะไปเที่ยวเรือแต่ยัง ว่ายน้ำไม่เป็น จะไปค้างบ้านเพื่อน ก็ต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้ก่อน ไม่ไปเป็นภาระของคนอื่น เป็นต้น



## เตรียมรับมือกับลูกวัยรุ่น

- พุดง่าย ๆ ตรงไปตรงมา ไม่กล่าวหาว่า ไปถึงเรื่องอื่น
- ให้แนวทางที่ทำให้ความหวังเป็นจริง เช่น หัดว่ายน้ำเพื่อจะได้ไปเที่ยวทางเรือได้ เก็บสตางค์หรือหารายได้พิเศษเพื่อไปเที่ยวกับเพื่อนช่วงปิดเทอมหน้า ฝึกรับผิดชอบตัวเองเพิ่มขึ้น เพื่อจะได้ไปค้างบ้านเพื่อนได้ เป็นต้น

## สอนลูกแบ่งเวลาให้เป็น

พ่อแม่มีหลายบทบาท และหลายหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ต้องแบ่งเวลาสำหรับคู่ครอง เวลาสำหรับลูก เวลาทำงาน เวลาสำหรับปู่ย่าตายายที่สู่วัย เวลาเพื่อสาธารณประโยชน์ และเวลาส่วนตัว การแยกแยะบทบาท หน้าที่และเวลา จึงเป็นพื้นฐานสำคัญส่วนหนึ่งในการเตรียมลูกให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม

พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักแบ่งเวลาตั้งแต่เด็ก เพราะช่วงวัยเรียนเองก็มีหลายหน้าที่ หลายบทบาท และต้องเรียนรู้ในการแบ่งเวลาเช่นกัน เช่น บทบาทเป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นหลาน และเป็นนักเรียน เป็นต้น เมื่อต้องไปทำบทบาทนั้น ๆ ก็ต้องแบ่งเวลาไปทำตามหน้าที่ให้สมบูรณ์ แม้ว่าจะชอบหรือไม่ชอบใจก็ตาม เช่น ถึงเวลาไปเรียนก็ต้องเรียน ถึงเวลานอนพัก หรือออกกำลังกายก็ต้องทำเพื่อสุขภาพของตัวเอง เวลาสำหรับครอบครัวก็ต้องมี เวลาสำหรับไปกราบหรือไปเยี่ยมปู่ย่าตายาย เวลาในการช่วยเหลืองานบ้าน เป็นต้น

พ่อแม่เป็นต้นแบบที่ดีของคนทีแบ่งเวลาทำงานต่าง ๆ และสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนในบ้านทำตาม จนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันของคนในบ้าน พ่อแม่ไม่ควรปล่อยให้ลูกเอาแต่ดูหนังสือ หรือเล่นตลอดเวลาโดยไม่นึกถึงหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือใช้เวลามากมายไปกับบางสิ่งบางอย่างจนเสียสมดุล ทำให้พัฒนาการด้านอื่นด้อยลงไป และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ลูกอยากใช้เวลาอยู่กับเพื่อนเพิ่มขึ้น พ่อแม่ก็เข้าใจ แต่ลูกต้องมีเวลาให้กับครอบครัว และมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบด้วย

## เป็นตัวอย่งในการจัดการกับอารมณ์

พ่อแม่จะเห็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่แรงขึ้นของลูกทั้งอารมณ์รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ใ้อวด เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หรืออ่อนวายเป็นต้นได้ รวมทั้งจะเห็นพฤติกรรมที่ทำไปตามอารมณ์นั้นเปลี่ยนแปลงง่าย ยังควบคุมอารมณ์ได้ไม่ตึนัก บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด หลายครั้งที่ดิ้อร้อนเอาแต่ใจตัวเอง และก็มีช่วงที่ตึนารัก

พ่อแม่อาจไม่เข้าใจลูก และบางครั้งลูกเอง ก็ไม่เข้าใจอารมณ์ตนเองเช่นกัน การที่ลูกจะเข้าใจอารมณ์ตนเอง หยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และมีความสุขได้แม้เผชิญกับ

**เตรียมรับมือกับลูกวัยรุ่น**

ความเครียดนั้น พ่อแม่สามารถช่วยเหลือลูกให้รู้จัก และเข้าใจอารมณ์ตนเองได้ ดังนี้

1. เข้าใจ และไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบ
  2. ปล่อยให้เวลาพูดคุย สบาย ๆ โดยให้เล่า ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถามความคิดเห็น ถามความรู้สึก และสรุปปัญหาที่เกิดขึ้น
  3. ชี้ปัญหาในอีกแง่มุมอื่นที่ลูกอาจมองไม่เห็น หรือสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของเขา
  4. ให้โอกาสเขาคิด ไตร่ตรองด้วยตัวเอง
  5. ช่วยคิดวางแผน เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
  6. ติดตาม ประเมินผลงาน และให้กำลังใจลูก
- การให้ความช่วยเหลือเช่นนี้ จะช่วยทำให้ลูกเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ในหลายมุมมอง และเรียนรู้ที่จะปรับอารมณ์ และแสดงออกให้เหมาะสมขึ้น

**ทำให้อัยรุ่นรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง**

กว่าที่วัยรุ่นจะมีความรู้สึกมั่นใจ และภาคภูมิใจในตัวเองนั้น เขาจะต้องผ่านเหตุการณ์หลายเรื่อง ที่มาเป็นบททดสอบความสามารถในด้านต่าง ๆ ของเขา จนเขาสามารถยืนยันกับตัวเองว่า เขาทำได้ แน่นนอน ความรู้สึกมั่นใจส่วนหนึ่งมีรากฐานมาจากความพอใจในสิ่งที่มี เช่น บุคลิกภาพ รูปร่างหน้าตา เศรษฐฐานะ ครอบครัว ชีวิตความเป็นอยู่ แต่อีกส่วนหนึ่งมาจากความสามารถในตัวเองโดยตรง เช่น ทักษะด้านกีฬา ดนตรี การทำกิจกรรม ทำงานบ้าน ความสามารถในการเดินทาง ทำกับข้าว ผลการเรียน การเข้าสังคม ความสามารถโดยรวมนี้ไม่จำเป็นต้องเก่งมาก แต่สามารถเอาตัวรอดได้

**พ่อแม่เป็นรากฐานความมั่นใจของลูก** พ่อแม่เปรียบเสมือนกระจกส่องสะท้อนให้ลูกมองเห็น ภาพตัวเองในหลายด้าน หลายมุมมอง เป็นคนที่มองเห็นแววความสามารถในด้านต่างๆ มองการณ์ไกล ให้โอกาสฝึกสอน พัฒนาความสามารถในด้านต่างๆ ขึ้นมา นอกเหนือจากการเรียนรู้ในห้องเรียน เช่น ด้านการเรียน (คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษา วรรณคดี) ด้านดนตรี ศิลปะ ด้านสังคม มนุษย์สัมพันธ์ ด้านกีฬา ฝึกให้ปรับตัวในหลายสถานการณ์ ความยืดหยุ่น ฝึกให้หัดหลายแบบ ให้การติดต่อผู้คน หัดผจญภัย แก้ปัญหาเฉพาะหน้า อ่านแผนที่ ฝึกหัดให้คิดสร้างสรรค์ หัดวางแผน ค้นหาข้อมูล คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ การสรุปประเด็น ฯลฯ

ความสามารถเหล่านี้ลูกสอนและพัฒนา จนเป็นเอกลักษณ์ในตัวได้ ความสามารถเหล่านี้ ช่วยเสริมความมั่นใจ ทำให้ลูกมองเห็นคุณค่าใน





## เตรียมรับมือกับลูกวัยรุ่น

ตัวเอง โดยมีพ่อแม่ชื่นชมความสามารถที่เพิ่มขึ้น มองเห็นความมุ่งมั่น ความอดทน ความเหนื่อยยากในการฝึกฝน พ่อแม่ควรให้กำลังใจ ไม่เรียกร้องความสมบูรณ์แบบเร็วเกินไป หรือทวงบุญคุณ และไม่บีบบังคับจนลูกไม่มีความสุข ในที่สุดลูกก็รับรู้เองว่าเป็นที่รัก และเป็นคนที่มีคุณค่าของครอบครัว

## มีวิถีความสุขหลายแบบ และสนุกกับชีวิต

วัยรุ่นทุกคนควรมีวิธีทำให้ตนเองมีความสุขหลายแบบ และสนุกไปกับการดำเนินชีวิตในทางที่เหมาะสม ด้วยงาน หรือกิจกรรมที่จะทำให้ตัวเองพอใจ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่คุณเองชอบ หรือมีความถนัด เมื่อทำแล้วเกิดความสุข เกิดแรงจูงใจที่จะทำอีก เด็กที่มีวงจรความสุข มักจะไม่เข้าหายาเสพติด หรือมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย

ความสุขและความสนุกที่อาจทำได้เวลาอยู่คนเดียว หรือทำร่วมกับคนอื่น เช่น เล่นกีฬา ดนตรี ทำงานอดิเรก ท่องเที่ยว บำเพ็ญประโยชน์ อ่านหนังสือ ร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น

การฝึกให้ลูกรู้จักสร้างความสุขเมื่ออยู่คนเดียว เป็นการสร้างรากฐานของการเป็นคนไม่เหงาง่าย การอยู่คนเดียวก็มีความสุขได้ และหากิจกรรมสนุก ๆ ให้ตัวเองทำได้ ในขณะที่การอยู่ร่วมกับคนอื่นก็สนุก และมีความสุขร่วมไปกับคนอื่นได้เช่นกัน

## รู้จักเพื่อนลูก...รู้จักลูก

เพื่อนของลูกเป็นสิ่งจำเป็น และเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาตัวเองของลูก วัยรุ่นทุกคนต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นที่ไร้เพื่อนก็เหมือนชีวิตไม่มีความหมาย ไม่มีคุณค่า แม้ว่าวัยรุ่นต้องการอิสระจากครอบครัว แต่ก็ยังไม่มั่นใจที่จะเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่ เขาจึงต้องการเพื่อนเพื่อเรียนรู้ด้วยกัน และทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน จึงมักเห็น วัยรุ่นไปไหนก็จะไปด้วยกัน แต่งตัวและแสดงท่าทางก็คล้ายกัน มักเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายกัน การรู้จักเพื่อนของลูกก็เท่ากับเรียนรู้ที่จะรู้จักลูกในอีกด้านหนึ่งด้วย ถ้ากลุ่มเพื่อนของลูกสามารถช่วยกันคิด รู้จักรับผิดชอบ รู้จักวางแผน แยกผิดถูกได้ พ่อแม่จะเบาใจว่ากลุ่มนี้จะชักชวนลูกเราไปในทางที่ดี

**วิธีการที่จะเข้าถึงเพื่อนลูกนั้น มีแนวทาง ดังนี้**

1. ต้อนรับ จำได้ ทักทาย ชื่อของฝาก โดยทำอย่างทั่วถึง และสม่ำเสมอ
2. ให้โอกาสมาทำกิจกรรมที่บ้านอย่างเต็มที่ โดยจัดหาอาหาร และจัดสถานที่ที่เป็นสัดส่วนให้
3. ทำความรู้จักครอบครัวของเพื่อนลูก จะทำให้เข้าใจเพื่อนลูก และมั่นใจเวลาที่ลูกไปบ้านเพื่อน
4. ให้โอกาสลูกใช้เวลาอยู่กับกลุ่มเพื่อนในช่วงเย็น หรือโทรศัพท์ถึงกันในขอบเขตที่เหมาะสม

ในเวลาเสาร์ อาทิตย์ที่ไม่รบกวนการเรียน เมื่อรับผิดชอบงานบ้านที่มอบหมายแล้ว ก็อาจพิจารณาให้ไปอยู่กับกลุ่มเพื่อนในเวลาที่เหมาะสม

5. ทำตัวให้ทันสมัย มีความสามารถหลายด้านที่ลูกภูมิใจที่มีพ่อแม่ไม่เซย์ เอาไปโชว์กับเพื่อนได้
6. ไม่ควรแสดงอาการต่อต้านเพื่อนของลูก
7. ให้โอกาสกลุ่มเพื่อนลูกได้ช่วยกันคิด รับผิดชอบ รู้จักวางแผน ซึ่งเท่ากับว่า พ่อแม่ก็เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความสามารถของลูกทั้งกลุ่มไปในตัว

## บทที่ 4

# ชวนวัยรุ่นตรวจสุขภาพ

โดยทั่วไป ผู้ปกครองมักเข้าใจว่า เมื่อลูกเป็นวัยรุ่นแล้ว ไม่จำเป็นต้องได้รับการตรวจสุขภาพเหมือนตอนเด็กเพราะได้รับวัคซีนครบแล้ว อย่างไรก็ตามโรค หรือบางภาวะมีอุบัติการณ์ที่สูงขึ้นในช่วงวัยรุ่น บางโรคไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน ในขณะที่บางโรคสามารถป้องกันได้ เช่น อ้วน เลือดจาง อุบัติเหตุ จักรยานยนต์ ดิจเกมส์ หรือติดเกมโรค เป็นต้น ดังนั้นการมาพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพในช่วงวัยรุ่นจึงมีความจำเป็น เพื่อคัดกรองโรค หรือภาวะที่พบบ่อยในช่วงวัยรุ่น รวมทั้งส่งเสริมให้ลูกสามารถดูแลสุขภาพของตนเอง และมีวิถีชีวิตที่เหมาะสมรวมทั้งรับภูมิคุ้มกันโรคหรือวัคซีนเพิ่มเติม

## เมื่อวัยรุ่นไปพบแพทย์ จะได้รับการดูแลสุขภาพดังนี้

### 1. ประเมินสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ โดย

#### การพูดคุย:

แพทย์จะพูดคุยเพื่อสอบถามประวัติสุขภาพที่สำคัญของวัยรุ่น อาการตามระบบของร่างกาย และซักถามถึงสิ่งที่วัยรุ่นกังวล รวมทั้งปัญหาต่างๆ เช่น การเรียน เพื่อน ความสัมพันธ์ภายในบ้าน แฟน การลองเสพยา เป็นต้น ซึ่งบางเรื่องวัยรุ่นอาจไม่กล้าปรึกษาผู้ปกครอง เพราะกลัวโดนดุ หรือ กลัวว่าผู้ปกครองจะเสียใจ หรือผิดหวัง ดังนั้นการที่วัยรุ่นมาตรวจสุขภาพ จึงเป็นโอกาสที่วัยรุ่นจะได้เล่าเรื่อง และได้รับข้อมูล หรือคำแนะนำที่เป็นประโยชน์จากแพทย์ ซึ่งแพทย์ต้องรักษาความลับให้วัยรุ่นตามจรรยาบรรณ เพื่อให้วัยรุ่นกล้าเล่าเรื่อง หรือบอกข้อมูลที่เป็นส่วนตัวของตนได้

#### ตรวจร่างกาย:

หลังจากพูดคุยแล้ว แพทย์จะทำการประเมินการเจริญเติบโต พัฒนาการทางเพศ ผ่านการตรวจร่างกายตามระบบ และการตรวจโดยใช้เครื่องมือง่ายๆ เพื่อคัดกรองโรค หรือภาวะผิดปกติที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น เช่น โรคอ้วน สายตาดูผิดปกติ เบาหวานชนิดที่ 2 ซีด ต่อมไทรอยด์โต กระดูกสันหลังคด เป็นต้น

### 2. ตรวจเพิ่มเติมในวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพ

โดยตรวจระดับความเข้มข้นของเลือดในวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะเลือดจาง เช่น วัยรุ่นที่รับประทานมังสวิรัต หรือไม่ชอบอาหารจำพวกไข่แดง หรือตับ หรืออาหารที่มีธาตุเหล็ก วัยรุ่นหญิงที่มีประจำเดือนมาก หรือตัวซีด เป็นต้น นอกจากนี้ ในวัยรุ่นที่อ้วน หรือมีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน หรือไขมัน

# กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทย

## มาตรฐานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2557



### กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทย โดยราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2557

(Recommended Guideline for Preventive Pediatric Health Care by The Royal College of Pediatricians of Thailand, 2014)



กิจกรรม	ช่วงอายุ																	
	วัยทารก								ปฐมวัย				วัยเรียน			วัยรุ่น		
	0-7 วัน	1 เดือน*	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 ปี	3 ปี	4 ปี	6 ปี	8 ปี	10 ปี	11-14 ปี	15-17 ปี	18-21 ปี	
ประวัติ/สัมภาษณ์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
การตรวจร่างกาย	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
พัฒนาการ (Development)																		
ติดตามเฝ้าระวังพัฒนาการ (developmental surveillance)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ตรวจคัดกรองพัฒนาการ (developmental screening)							1*	1*		1*								
ประเมินปัญหาทางจิตใจ สังคม และพฤติกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
การวัดและประเมินผล (Measurement and Assessment)																		
ชั่งน้ำหนัก	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
วัดส่วนสูง	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
วัดเส้นรอบศีรษะ	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
น้ำหนักตัวเมื่อเทียบกับความสูง/ดัชนีมวลกาย (BMI)									1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ความดันโลหิต												1	1	1	1	1	1	
การคัดกรอง (Screening)																		
วัดสายตาโดยใช้เครื่องมือ											1	1	1	1	1	1	1	
การได้ยิน - ด้วยเครื่องมือพิเศษ (ถ้าเมื่อมีความพร้อมของอุปกรณ์)																		
- โดยการซักถามและใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่าย				1	1	1	1	1	1									
ตรวจคัดกรองการรบกวนการได้ยิน																		
ตรวจระดับฮีโมโกลบิน/ซีบิลโคคริต																		
ตรวจคัดกรองโรค																		
- วัณโรค																		
- ทกั่ว																		
- ไนโตรในเลือด																		
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์																		
วัคซีนป้องกันโรค	1	1	1	1	1													
การให้คำปรึกษาแนะนำ/ส่งเสริมสุขภาพ																		
การเลี้ยงดูเด็กตามวัยและส่งเสริมพัฒนาการ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
โภชนาการและการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
- ส่งต่อบุคลากรทางทันตกรรม																		
การป้องกันอุบัติเหตุ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
สารเสพติด/อนามัยเจริญพันธุ์/พฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ																		

หมายเหตุ 1 = แนะนำให้ทำ 2 = ควรทำ 2\* = ควรทำในเด็กปกติ 2\* = ควรทำในผู้ที่มีความเสี่ยง \* = แนะนำถ้าไม่มีข้อจำกัด ← ( ) → = ทำอย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงอายุดังกล่าว

ในเลือดสูง ก็แนะนำให้ตรวจเลือดเพื่อคัดกรองภาวะดังกล่าวด้วย ความเสี่ยงอื่นๆที่ควรตรวจเพิ่มเติม เช่น การติดเชื้อไวรัสโรค ในกรณีที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นไวรัสโรค หรือไอเรื้อรัง และในกรณีที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว ควรตรวจคัดกรองโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์โดยการเจาะเลือดตรวจ และตรวจหามะเร็งปากมดลูก เป็นต้น

### 3. รับวัคซีนตามวัย

แพทย์จะทบทวนประวัติการได้รับวัคซีนพื้นฐานจากสมุดสุขภาพของวัยรุ่น และ สั่งการฉีดวัคซีนให้กรณีที่ยังได้ไม่ครบ รวมถึงแนะนำวัคซีนตามวัยที่เหมาะสมเพิ่มเติมในช่วงวัยรุ่น วัคซีนที่วัยรุ่นควรได้รับ ได้แก่ วัคซีน คอตีบ บาดทะยัก หรือคอตีบ บาดทะยัก ไอกรนชนิดไร้เซลล์ ที่อายุ 10-11 ปี และควรได้ซ้ำทุก 10 ปี วัคซีนทางเลือกอื่นๆ เช่น วัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส ในกรณีที่ยังไม่เคยเป็นโรค ในวัยรุ่นที่อายุมากกว่า 13 ปี โดยได้ 2 เข็ม ห่างกันอย่างน้อย 1 เดือน วัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันหรือป้องกันโรคติดเชื้อเอชพีวี ในวัยรุ่นอายุ 9 ปีขึ้นไป โดยได้ 3 เข็มที่ 0, 1-2 และ 6 เดือน (กรณีวัยรุ่นอายุน้อยกว่า 15 ปี สามารถรับเพียง 2 เข็ม ห่างกัน 6 เดือน) วัคซีนป้องกันโรคไข้วัดใหญ่ ฉีดปีละครั้ง วัคซีนป้องกันโรคไข้วัดดอก ในกลุ่มอายุ 9-45 ปี โดยฉีด 3 เข็มที่ 0, 6, 12 เดือน เป็นต้น

**4. พ่อแม่จะได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพ และส่งเสริมพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม โดยเนื้อหาสาระที่จะพุดคุยมีดังนี้**

- พัฒนาการของวัยรุ่นแต่ละช่วงวัย เพื่อให้พ่อแม่เข้าใจพฤติกรรมของลูก เช่น วัยรุ่นตอนต้น เริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว มักจะให้ความสำคัญกับการรูปร่าง หน้าตาจึงใช้เวลาในการแต่งตัวนาน มักใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากขึ้น มีความเป็นของตัวเองมากขึ้น เป็นต้น
- การเลี้ยงดูลูกให้มีวุฒิภาวะที่เหมาะสมตามวัย เช่น สนับสนุนให้ลูกมีความเป็นตัวของตัวเอง หัดให้ลูกมีความคิดเป็นของตนเอง กล้าแสดงความเห็น ฝึกแก้ปัญหา ส่งเสริมการเรียนรู้ ฝึกให้มีความสามารถรอบด้าน ผ่านการทำกิจกรรมยามว่าง และมอบงานที่เหมาะสมให้รับผิดชอบ เป็นต้น
- ส่งเสริมให้ลูกรู้จักแก้ปัญหาด้วยเพื่อน กรณีที่เกิดความขัดแย้งกันโดยวิธีสันติ สนับสนุนการทำกิจกรรมกลุ่ม และกิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น
- ชี้แนะให้ลูกรู้เท่าทันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ผ่านการพุดคุยหรือหยิบยกเหตุการณ์ที่พบด้วยกันมาพุด เช่น การเกิด cyber bully หรือ การแกล้งเพื่อนผ่านทางโซเชียลมีเดียหรือวัยรุ่นหญิงถูกล่วงผ่านการติดต่อทางเฟซบุ๊ก ดังนั้นลูกควรใช้สื่อออนไลน์อย่างมีสติ ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างฉลาด ไม่ถูกหลอกเป็นเหยื่อ เป็นต้น
- ส่งเสริมให้ลูกเห็นคุณค่าในตนเอง รักตนเอง และวางแผนการเรียนต่อในอนาคตที่เหมาะสม ปลูกฝังการมีจิตสาธารณะ และส่งเสริมให้วัยรุ่นเรียนหรือทำงานในด้านที่ตนเองถนัดหรือชอบบนพื้นฐานที่เป็นไปได้ รวมทั้งกระตุ้นให้ลูกคิดและหาข้อมูลทางด้านการเรียนหรืออาชีพในอนาคตด้วยตนเอง เป็นต้น
- อธิบายให้ลูกเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใน

## กำหนดการดูแลการฉีดวัคซีนเด็กไทย โดยสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย 2560 ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

 <b>ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทยปกติ</b> แนะนำโดย สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย 2560													
วัคซีนจำเป็นที่ต้องให้กับเด็กทุกคน													
วัคซีน	อายุ	แรกเกิด	1 เดือน	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 1/2 ปี	4-6 ปี	11-12 ปี	
บีซีจี <sup>1</sup> (BCG)		BCG											
ตับอักเสบบี <sup>2</sup> (HBV)		HBV1	(HBV2)										
คอตีบ-บาดทะยัก- ไอกรนชนิดทั้งเซลล์ <sup>3</sup> (DTwP)				DTwP-HB1	DTwP-HB2	DTwP-HB3			DTwP กระตุ้น 1		DTwP กระตุ้น 2	Td และ ทุก 10 ปี	
โปลิโอชนิดกิน <sup>4</sup> (OPV)				OPV1	OPV2+IPV	OPV3			OPV กระตุ้น 1		OPV กระตุ้น 2		
หัด-หัดเยอรมัน-คางทูม <sup>5</sup> (MMR)								MMR1			MMR2		
ใช้สมองอักเสบเจอี <sup>6</sup> (Live JE)								JE1			JE2		
วัคซีนอื่นๆ ที่อาจให้เสริม หรือทดแทน													
วัคซีน	อายุ	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 ปี	2 1/2 ปี	4 ปี	6 ปี	9 ปี	11-12 ปี
คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ <sup>3</sup> (DTaP, Tdap)		DTaP1	DTaP2	DTaP3			DTaP กระตุ้น 1			Tdap หรือ DTaP กระตุ้น 2			Tdap ต่อไป Td ทุก 10 ปี
โปลิโอชนิดฉีด <sup>4</sup> (IPV)		IPV1	IPV2	IPV3			(IPV4)			IPV5			
ฮิบ <sup>7</sup> (Hib)		Hib1	Hib2	Hib3			(Hib4)						
ใช้สมองอักเสบเจอี <sup>6</sup> (Inactivated JE)						JE1, JE2 ห่างกัน 4 สัปดาห์		JE3					
ตับอักเสบบี <sup>8</sup> (HAV)							HAV ให้ 2 ครั้ง ห่างกัน 6-12 เดือน						
อีสุกอีใส <sup>9</sup> (VZV) หรือวัคซีนรวมหัด- หัดเยอรมัน-คางทูม-อีสุกอีใส (MMRV)							VZV1 (หรือ MMRV1)		VZV2 (หรือ MMRV2)				
ใช้หวัดใหญ่ <sup>10</sup> (Influenza)				Influenza ให้ปีละครั้งช่วงอายุ 6 เดือน-18 ปี (เน้นในอายุ 6-24 เดือน) ในปีแรกฉีด 2 เข็มห่างกัน 4 สัปดาห์									
นิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกต <sup>11</sup> (PCV)		PCV1	PCV2	(PCV3)			PCV4						
โรต้า <sup>12</sup> (Rota)		Rota1	Rota2	Rota3 (เฉพาะ pentavalent)									
เอชพีวี <sup>13</sup> (HPV)													HPV 2 เข็ม ห่างกัน 6-12 เดือน
ใช้เลือดออก <sup>14</sup> (DEN)													DEN 3 เข็ม 0, 6 และ 12 เดือน

## คำอธิบาย

### 1. วัคซีนบีซีจี

- 1) ฉีด 0.1 มล. ในชั้นผิวหนังที่ไหล่ซ้าย ไม่ควรฉีดที่สะโพก
- 2) ถ้าไม่มีแผลเป็นก็ดีขึ้น และไม่มีการศึกษาว่าควรฉีดวัคซีนบีซีจีมาก่อน ให้ฉีดได้ทันที
- 3) ถ้าเคยได้รับวัคซีนบีซีจีมาก่อน ไม่ต้องฉีดซ้ำเป็นอันขาด

### 2. วัคซีนตับอักเสบบี

- 1) เด็กทุกคนต้องได้รับอย่างน้อย 3 ครั้งถ้าไม่มีข้อห้าม และเริ่มฉีดภายในขวบขวามากกว่าหรือเท่ากับ 6 เดือน
- 2) หากทดสอบหาการติดเชื้อ HBsAg เป็นลบ ให้ฉีดวัคซีน จำนวน 3 ครั้งเมื่อแรกเกิด อายุ 1-2 เดือน และอายุ 6 เดือนตามลำดับ กรณีไม่ทราบผลเลือดมาช้า ควรให้วัคซีนครั้งที่ 1 ภายใน 12 ชม. หลังคลอด ครั้งที่ 2 และ 3 ที่อายุ 1 เดือน และ 6 เดือนตามลำดับ
- 3) หากทดสอบหาการติดเชื้อ HBsAg เป็นบวก (โดยจะพาไป HBsAg เป็นบวกด้วย) พิจารณาให้ HBIG 0.5 มล. ภายใน 12 ชม. หลังคลอด และให้วัคซีนครั้งที่ 1 พร้อมๆ กับและตามแผนภูมิ HBIG - กรณีหากได้รับ HBIG ให้ฉีดวัคซีนครั้งที่ 2 เมื่ออายุ 1-2 เดือน และครั้งที่ 3 เมื่ออายุ 6 เดือน - กรณีหากไม่ได้รับ HBIG ควรให้วัคซีนครั้งที่ 1 ภายใน 12 ชม. หลังคลอด ครั้งที่ 2 เมื่ออายุ 1 เดือน และครั้งที่ 3 เมื่ออายุ 6 เดือน
- 4) ในกรณีที่ทารกภายหลังผ่านการติดเชื้อ HBsAg เป็นบวก ควรพิจารณาให้ HBIG อีกหากได้รับวัคซีนมาแล้วไม่เกิน 7 วัน
- 5) ตามแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข ใช้วัคซีนรวมที่มี คอตีบ-บาดทะยัก-โกลน-ตับอักเสบบี (DTP-HB) ที่อายุ 2, 4, และ 6 เดือน แต่หากการติดเชื้อ HBsAg เป็นบวก และหากไม่ได้ HBIG ควรให้วัคซีนกับเด็กแบบเดิมตามเดิมคืออายุ 1 เดือนด้วย (รวมเป็น 5 ครั้ง)
- 6) เด็กที่ไม่เคยได้รับวัคซีนตับอักเสบบีมาก่อน เด็กอายุน้อยกว่า 11 ปี สามารถฉีดวัคซีนได้ในเดือนที่ 0, 1, 6 ตามลำดับ ส่วนเด็กอายุ 11-15 ปี อาจใช้วัคซีน HBVax Pro<sup>TM</sup> (ผลิตโดย MSD) ฉีดเพียง 2 ครั้ง ในเดือนที่ 0 และเดือนที่ 4-6 โดยใช้วัคซีนขนาด 1.0 มล. 1 เข็มใหญ่
- 7) เด็กที่ทดสอบหาการติดเชื้อ HBsAg เป็นบวก พิจารณาตรวจ HBsAg และ anti HBs เมื่ออายุประมาณ 9-12 เดือน

### 3. วัคซีนคอตีบ-บาดทะยัก-โกลน

- 1) สามารถใช้ชนิดไตรวาเลนต์ (DTP) แทนชนิดทิวาเลนต์ (DTPa) ได้ทุกครั้ง
- 2) หากใช้ DTPa ควรใช้ชนิดเดียวกันทั้งสามครั้งเมื่ออายุ 2, 4, 6 เดือน หากไม่สามารถหาชนิดเดียวกันได้ ให้ใช้ชนิดใดแทนก็ได้
- 3) สำหรับเข็มกระตุ้นที่ 18 เดือน อาจใช้ DTPa หรือ DTPa ชนิดใดก็ได้
- 4) เมื่ออายุ 4-6 ปี อาจใช้ DTPa, DTPa หรือ Tdap ก็ได้
- 5) เด็กอายุ 11-12 ปี ควรได้รับการฉีด Td หรือ Tdap ไม่ว่าจะเคยได้รับ Tdap เมื่ออายุ 4-6 ปี มาก่อนหรือไม่ หลังจากนั้นควรกระตุ้นด้วย Td ทุก 10 ปี
- 6) ผู้ใหญ่ควรได้รับ Tdap 1 ครั้ง ไม่ว่าจะเคยได้ TT หรือ Td มาก่อนเท่าใดก็ตาม จากนั้นให้ฉีดกระตุ้นด้วย Td ทุก 10 ปี
- 7) หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับ Tdap 1 ครั้งที่ยังอายุครรภ์ 27-36 สัปดาห์ทุกการตั้งครรภ์

### 4. วัคซีนปolio

- 1) ให้ยอด bivalent OPV (type1, 3) 5 ครั้ง ร่วมกับฉีด IPV 1 ครั้งที่ยังอายุ 4 เดือน
- 2) สามารถใช้ชนิดอื่นแทนชนิดนี้ได้ทุกครั้ง หากใช้ชนิดอื่นอย่างเดียวกันโดยตลอดอายุให้เพียง 4 ครั้ง โดยงดเมื่ออายุ 18 เดือนได้

### 5. วัคซีนหัด-หัดเยอรมัน-คางทูม

- 1) ให้วัคซีนครั้งแรกเมื่ออายุ 9-12 เดือน และครั้งที่ 2 ที่อายุ 2 1/2 ปี ในพื้นที่ที่มีรายงานโรคหัดจำนวนมากอาจฉีดเสริมแรกพบอายุ 12 เดือน และครั้งที่ 2 ที่อายุ 2 1/2-4 ปี (แนะนำให้ที่อายุ 2 1/2 ปี ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข)
- 2) ในกรณีที่มีการระบาดหรือสัมผัสโรค อาจฉีดเสริมแรกได้ถึงแต่อายุ 6 เดือนเป็นต้นไป ในกรณีที่เข็มแรกได้รับก่อนอายุ 9 เดือนให้ฉีดซ้ำเข็มที่ 2 ที่อายุ 12 เดือน และเข็มที่ 3 ที่อายุ 2 1/2-4 ปี
- 3) ในกรณีที่ฉีดเข็มที่ 1 แล้ว และเกิดการระบาดขึ้น เข็มที่ 2 สามารถให้ก่อนอายุ 2 1/2 ปีได้ แต่ต้องห่างจากเข็มแรกอย่างน้อย 3 เดือน
- 4) ในกรณีที่ต้องการฉีดวัคซีน หัด-หัดเยอรมัน-คางทูม และอีสุกอีใสในเวลาเดียวกัน สามารถใช้วัคซีนรวม หัด-หัดเยอรมัน-คางทูม-อีสุกอีใส (MMRV) แทนการฉีดแยกเข็มได้ทุกครั้งที่ฉีดอายุตั้งแต่ 1-12 ปี การใช้วัคซีนรวม MMRV ที่อายุ 2 1/2-4 ปีแทนการฉีดวัคซีนแบบแยกเข็มเมื่อการข้างเคียงไม่แตกต่างกัน

- 5) การใช้วัคซีนรวม MMRV ในเด็กอายุ 12-23 เดือนได้ผลดีหากเกิดการชกจากใช้ไม่มากกว่าการฉีดแยก เข็ม สำหรับกรณีเคยได้รับวัคซีน MMR หรือ VZV มาก่อน แนะนำให้วัคซีนรวม MMRV ห่างจากวัคซีน MMR และ VZV ครบก่อน อย่างน้อย 3 เดือน

### 6. วัคซีนเข็มฉีดป้องกันโรค

- 1) วัคซีนชนิดเชื้อไม่มีชีวิต (inactivated vaccine) ปัจจุบันมีชนิดต่างๆ มากมายทั้ง P3 เพราะเลี้ยงใน vero cell (JEVAC<sup>TM</sup>) ฉีด 3 ครั้ง เริ่มเมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป เริ่มต่อมา อีก 4 สัปดาห์ และ 1 ปีตามลำดับ
- 2) วัคซีนชนิดเชื้อมีชีวิต (live JE, สายพันธุ์ SA 14-14-2) เริ่มฉีดที่อายุ 9-12 เดือน ให้ฉีด 2 ครั้ง มี 2 ชนิด คือ CD-JEVAX<sup>TM</sup> ฉีดเข็มที่ 2 อีก 3-12 เดือนต่อมา อีกชนิดคือ Chimeric JE (MOJEV<sup>TM</sup>/THAI JEV<sup>TM</sup>) ฉีดเข็มที่ 2 อีก 12-24 เดือนต่อมา Live JE ทั้งสองชนิดสามารถใช้แทนกันได้ การติดตามแผนฯ ของกระทรวงสาธารณสุขที่ของชนิดให้ฉีดต่างกัน 12-18 เดือน
- 3) สามารถใช้วัคซีนชนิด live JE แทนชนิด inactivated JE ได้ ทั้งในการฉีดชุดแรก และการฉีดกระตุ้น ในกรณีที่เคยได้รับ inactivated JE มาก่อน และต้องมีการฉีดด้วย live JE vaccine ให้พิจารณาฉีดตามตาราง

ประเภทการฉีดวัคซีน Inactivated JE ในอดีต	ข้อเสนอแนะในการฉีดวัคซีน live-attenuated JE
1 เข็ม	ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 3-24 เดือน (แล้วแต่ชนิดของวัคซีน)
2-3 เข็ม	ฉีด 1 เข็ม ห่างจากเข็มสุดท้าย 1 ปี
>4 เข็ม	ไม่จำเป็นต้องฉีดอีก*

- \*อายุที่พิจารณาฉีด Live JE 1 เข็ม ห่างจากเข็มสุดท้าย 1 ปี
- 4) กรณีที่เคยได้รับ Live JE มาก่อน 1 ครั้ง หากจำเป็นต้องฉีดกระตุ้นด้วย inactivated JE ให้ฉีดอีก 1 ครั้ง ห่างกันอย่างน้อย 12 เดือน

### 7. วัคซีนบีบี

- 1) ปัจจุบันมีชนิด conjugate กับ PRP-T ในเด็กแนะนำให้ 3 ครั้งเมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน
- 2) กรณีฉีดกระตุ้นที่อายุ 12-18 เดือน อาจไม่จำเป็นต้องฉีดในเข็มเข็มแรก ควรฉีดในผู้ที่มีความเสี่ยง
- 3) ไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีนบีบีในเด็กปกติที่อายุ 2 ปีขึ้นไป
- 4) หากเริ่มฉีดซ้ำ ให้พิจารณาฉีดตามตาราง

อายุที่เริ่มฉีด	เดือนที่ของการฉีด PRP-T
2-6 เดือน	0, 2, 4, 6, ฉีดกระตุ้นอายุ 12-18 เดือน
7-11 เดือน	0, 2, ฉีดกระตุ้นอายุ 12-18 เดือน
12-24 เดือน	เข็มเดียว
> 24 เดือน เฉพาะผู้ที่มีเสี่ยง*	0, 2

\*ผู้ที่มีเลือดโคโรน เช่น ผู้ที่มีภูมิต้านทานบกพร่อง ไม่มีไข้หวัด หรือมีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง

### 8. วัคซีนตับอักเสบบี

- 1) ฉีดได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป โดยฉีด 2 เข็มห่างกัน 6-12 เดือน อาจใช้ห่างช่วงนี้ในการฉีดแต่ละครั้ง

### 9. วัคซีนอีสุกอีใส

- 1) ฉีดได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป แนะนำให้ฉีดเข็มแรกอายุ 12-18 เดือน
- 2) อายุพิจารณาให้ฉีดเข็มที่ 2 เมื่ออายุ 2 1/2-4 ปี อาจฉีดเข็มที่ 2 ก่อนอายุ 4 ปีได้ ในกรณีที่มีการระบาด โดยต้องห่างจากเข็มแรกอย่างน้อย 3 เดือน อาจใช้วัคซีน MMRV แทน MMR และ VZV แบบแยกเข็ม (ดูในข้อ 5.4)
- 3) ถ้าอายุมากกว่า 13 ปี ให้ฉีดสองเข็มห่างกันอย่างน้อย 1 เดือน

### 10. วัคซีนป้องกันโรค

- 1) พิจารณาให้ฉีดในเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปถึง 18 ปี (ตามเอกสารกำกับยา) โดยเฉพาะเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี และเด็กที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรครุนแรง เช่น เด็กที่เป็นโรคปอดเรื้อรัง (รวมหอบหืด) โรคหัวใจ โรคไตที่มี GFR > 35 (ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง) หญิงตั้งครรภ์และโรคเรื้อรังอื่นๆ เป็นต้น แนะนำให้ฉีดก่อนเข้าฤดูร้อน อย่างไรก็ตามสามารถฉีดได้ตลอดปี
- 2) ถ้าอายุน้อยกว่า 9 ปี การฉีดในครึ่งแรกของปีของเข็มห่างกัน 1 เดือน กรณีที่ปีแรกไม่ได้ฉีดไปเพื่อครึ่งเดียวพิจารณาให้ฉีดสองครั้ง จากนั้นจึงสามารถฉีดปีละครั้งได้
- 3) ในเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี ให้ฉีดทั้งหมด 0.25 หรือ 0.5 มล. (ตามเอกสารกำกับยา)
- 4) สามารถใช้วัคซีนใช้ให้ฉีดเข็มที่ 3 หรือ 4 สายพันธุ์ ทดแทนกันได้

### 11. วัคซีนนิวโมคอคคัส ชนิดคอนจูเกต

- 1) ควรให้ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อรุนแรง (invasive disease) หรือรุนแรง (severe) สัมผัสทาง และในเด็กจนถึงแรกเกิดที่อายุต่ำกว่า 5 ปี ที่บ่งชี้ว่าจะป้องกันโรค
- 2) ปัจจุบันมีวัคซีน ชนิด 10 สายพันธุ์ (PCV10) และ 13 สายพันธุ์ (PCV13) ให้ 3 ครั้งเมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน และให้ฉีดกระตุ้นที่อายุ 12-15 เดือน โดยห่างจากเข็มสุดท้ายอย่างน้อย 2 เดือน หากเริ่มฉีดซ้ำให้พิจารณาตาราง
- 3) ในเด็กปกติ อายุพิจารณาให้ฉีดแบบ 2+1 (รวมเป็นการฉีด 3 ครั้ง) คือฉีดเมื่ออายุ 2, 4, และ 12-15 เดือน

อายุที่เริ่มฉีด	จำนวนครั้งที่ฉีด	การฉีดกระตุ้น
2-6 เดือน	PCV 3 ครั้ง ห่างกัน 6-8 สัปดาห์	PCV 1 ครั้ง อายุ 12-15 เดือน
7-11 เดือน	PCV 2 ครั้ง ห่างกัน 6-8 สัปดาห์	PCV 1 ครั้ง อายุ 12-15 เดือน
12-23 เดือน	PCV 2 ครั้ง ห่างกัน 6-8 สัปดาห์	ไม่ต้องฉีด
เด็กปกติ 2-5 ปี	PCV10 ให้ 2 ครั้ง PCV13 ให้ 1 ครั้ง	ไม่ต้องฉีด
เด็กเสี่ยง*	- อายุ 2-6 ปี PCV13 ให้ 2 ครั้ง ห่างกัน 8 สัปดาห์	ฉีดกระตุ้นด้วย PS-23 1 เข็มห่างจาก PCV เข็มสุดท้าย 8 สัปดาห์
- > 6-18 ปี	PCV13 ให้ 1 ครั้ง	

หมายเหตุ PCV = Pneumococcal conjugate vaccine, PS-23 = 23-Valent pneumococcal polysaccharide vaccine  
 \*เด็กเสี่ยง คือเด็กที่มีโรคเรื้อรังเป็นโรคติดเชื้อต่างๆรุนแรงมากกว่าปกติ ได้แก่เด็กที่เป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องจากสาเหตุต่างๆ การไม่มีม้าม ธาตุซีดมีเนื้อไตหรือโรคของเยื่อหุ้มสมอง เช่น CSF leak, cochlear implantation  
 - สำหรับเด็กที่อยู่ในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าไม่จำเป็นต้องฉีดเมื่ออายุพิจารณาให้ฉีดชนิดใด  
 - ในเด็กกลุ่มเสี่ยงทั้งหมด ควรได้รับวัคซีน PCV สัมผัสทาง และเด็กกลุ่มเสี่ยงที่มีอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป ควรให้ฉีดด้วย PS-23 ด้วยเสมอ ไม่จำเป็นหากฉีด PCV ให้หรือไม่ก็ตาม หากพบเป็นเด็กเสี่ยงประเภทผู้ที่มีความบกพร่อง การไม่มีม้าม หรือธาตุซีดมีเนื้อไต ควรฉีด PS-23 ซ้ำอีก 1 ครั้ง ห่างกัน 6-12 เดือน กรณี PCV กับ แล้วตามด้วย PS-23 จะเป็นการซ้ำยาผู้ที่มีความเสี่ยงที่ฉีด PS-23 เพียงอย่างเดียว หรือฉีด PS-23 แล้วตามด้วย PCV

### 12. วัคซีนโรต้า

- 1) ชนิด monovalent (Human) ให้กิน 2 ครั้ง เมื่ออายุประมาณ 2 และ 4 เดือน
- 2) ชนิด pentavalent (Bovine-Human) ให้กิน 3 ครั้ง เมื่ออายุประมาณ 2, 4 และ 6 เดือน
- 3) วัคซีนทั้งสองชนิด สามารถเริ่มให้ครั้งแรกได้ เมื่ออายุ 6-15 สัปดาห์ และครั้งสุดท้ายอายุไม่เกิน 8 เดือน โดยแต่ละครั้งห่างกันไม่น้อยกว่า 4 สัปดาห์
- 4) ควรใช้วัคซีนชนิดเดียวกันจนครบ หากจำเป็นต้องให้วัคซีนต่างชนิดกันในแต่ละครั้งหรือไม่ทราบชนิดของวัคซีนที่ได้รับในครั้งก่อน ต้องให้วัคซีนทั้งหมด 3 ครั้ง
- 5) สามารถให้วัคซีนโรต้าร่วมกับวัคซีนไม่มีเชื้อชนิดอื่นได้
- 6) ห้ามใช้วัคซีนโรต้าในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง severe combined immune deficiency (SCID) และในเด็กที่มีประวัติถ่ายลำไส้ชนิดอื่น

### 13. วัคซีนเยอรมัน

- 1) มี 2 ชนิดคือ ชนิด 2 สายพันธุ์ (bivalent มีสายพันธุ์ 16, 18) และชนิด 4 สายพันธุ์ (quadrivalent มีสายพันธุ์ 6, 11, 16, 18)
- 2) แนะนำให้ฉีดในหญิง อายุ 9-26 ปี (เน้นให้ฉีดในช่วงอายุ 11-12 ปี) โดยฉีด 3 เข็ม ในเดือนที่ 0, 1-2, และ 6
- 3) ในวัยรุ่นที่แข็งแรงดี หากฉีดเข็มแรกก่อนอายุ 15 ปี ให้ฉีด 2 เข็มได้ ที่ 0, 6-12 เดือน
- 4) ตามแผนฯ ของกระทรวงสาธารณสุขให้ฉีดในเด็กที่มีประวัติ 5 ให้ 2 เข็มห่างกัน 6 เดือน
- 5) ประสิทธิภาพของวัคซีนจะสูงหากฉีดในผู้ที่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน
- 6) การฉีดในผู้ที่อายุมากกว่า 26 ปี อาจพิจารณาให้ได้เป็นการฉีดซ้ำ
- 7) การฉีดในผู้ตั้งครรภ์ พิจารณาให้ฉีดเฉพาะชนิด 4 สายพันธุ์ ในช่วงอายุ 9-26 ปี เน้นให้ในช่วงอายุ 11-12 ปี และในผู้คุมชายที่อายุอายุ 9-26 ปี

### 14. วัคซีนป้องกันโรค

- 1) วัคซีนชนิด chimeric 4 สายพันธุ์ (DEN 1-4) ไม่จำเป็นต้องตรวจเลือดก่อนฉีดวัคซีน
- 2) ให้ฉีดในผู้สูงอายุ 9-45 ปี ฉีด 3 เข็ม เดือนที่ 0, 6 และ 12

## ชวนวัยรุ่นตรวจสุขภาพ

ช่วงวัยรุ่น เช่น การดูแลตนเองเมื่อมีประจำเดือน การมีประจำเดือนแสดงว่าลูกเริ่มเป็นสาวแล้ว หากมีเพศสัมพันธ์ อาจตั้งครรภ์ได้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกล่วงละเมิด เป็นต้น

- ปรับกติกาในบ้านให้เหมาะสม เช่น สอนให้รู้จักการแบ่งเวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ต แชทไลน์ และการทำการบ้านให้เหมาะสม

- ส่งเสริมให้มีความรัก ความอบอุ่น มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก

### 5. วัยรุ่นจะได้รับการส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี โดยเนื้อหาสาระที่จะพูดคุย ได้แก่

- นอนหลับพักผ่อน มีผลต่อความสูง โดยวัยรุ่นควรนอนหลับตอนกลางคืนประมาณ 8-10 ชม.ต่อวัน
- โภชนาการที่เหมาะสมมีผลต่อการเจริญเติบโต โดยวัยรุ่นควรรับประทานอาหาร 3 มื้อให้ครบ 5 หมู่ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพื่อให้กระดูกแข็งแรง หรือ อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงเพื่อป้องกันภาวะเลือดจาง

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกาย และจิตใจแข็งแรง แนะนำให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ ทำกิจกรรมกลางแจ้งที่ต้องออกแรงทุกวัน และลดเวลาการใช้คอมพิวเตอร์ เล่นโทรศัพท์ หรือดูโทรทัศน์ให้น้อยกว่า 2 ชม. ต่อวัน

- ดูแลช่องปาก และฟันที่ถูกต้องโดยใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์และไหมขัดฟันรวมทั้งแนะนำให้พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือนหรืออย่างน้อยปีละครั้ง

### 6. วัยรุ่นจะได้รับคำแนะนำเพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น โดยเนื้อหาสาระที่จะพูดคุยมีดังนี้

- ความรู้เรื่องเพศศึกษาที่เข้าใจง่าย เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ประจำเดือน การดูแลผิว เพศสัมพันธ์ก่อนวัย และผลที่เกิดตามมา ยาคุมกำเนิดชนิดต่างๆ ทำอย่างไรให้ห่างไกลความเสี่ยงเรื่องเพศ ในกรณีที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์แล้ว แพทย์จะแนะนำวิธีการคุมกำเนิด และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพเป็นรายๆไป

- ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ที่เป็นที่ยอมรับในหมู่วัยรุ่นปัจจุบัน รวมถึงบุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ เพื่อให้วัยรุ่นมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยส่งเสริมให้วัยรุ่นลด ละ เลิก และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในกรณีที่ใช้อยู่

- ทักษะการเอาตัวรอดในสถานการณ์ต่าง ๆ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เช่น ถูกล่อลวง ถูกเพื่อนแกล้ง หรือ เพื่อนบังคับให้ลองสารต่างๆ เป็นต้น

- กฎ กติกา จรรยาบรรณ ที่ต้องปฏิบัติตาม เช่น สวมหมวกนิรภัย หรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ใช้ขี่อายุที่มีใบขับขี่ ผลของการเมาแล้วขับ เป็นต้น



## บทที่ 5

# สวยหล่อและดูดีมีวิธีอย่างไร

วัยรุ่นให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตาตนเอง ชอบแต่งตัวตามสไตล์แฟชั่น ชอบทำตัวให้คล้ายดาราที่ตนเองชื่นชอบ เลือกซื้อเสื้อผ้าตามสมัยนิยม ทำผมตามเพื่อน ชอบใส่คอนแทคเลนส์สี ดัดฟันตามสมัยนิยม เป็นต้น แม่พ่อแม่พยายามเข้าใจลูก แต่ก็มีความคิดต่างไปจากวัยรุ่น ล้วนส่งผลต่อการกระทำและพฤติกรรมที่ทำให้วัยรุ่นไม่อยากพูดคุยเพื่อหลีกเลี่ยงการทะเลาะหรือหาข้ออ้างมาสนับสนุนความคิดตัวเอง จนกลายเป็นลักษณะการโต้แย้งเถียงกันในครอบครัว ดังนั้นพ่อแม่ควรมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในลูกวัยรุ่น เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลให้ลูกๆ เป็นลูกที่สวยงาม หล่อ ดูดีมีสไตล์

### การประเมินสุขภาพวัยรุ่น

พ่อแม่ส่วนใหญ่มักกังวลว่าลูกวัยรุ่นอาจมีสุขภาพไม่แข็งแรง เนื่องจากมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง นอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ รวมถึงใช้เวลากับการนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เล่นโทรศัพท์มือถือ ซึ่งลูกอยู่ในวัยที่มีการเจริญเติบโตเร็ว มีการเพิ่มความสูงขึ้นเป็นหนึ่งในห้าของส่วนสูงทั้งหมด มีน้ำหนักเป็นครึ่งหนึ่งของน้ำหนักในวัยผู้ใหญ่ และมีมวลกระดูกเป็นครึ่งหนึ่งของผู้ใหญ่ ผลของฮอร์โมนทำให้วัยรุ่นหญิงมีไขมันเพิ่มเป็น 2 เท่าของวัยรุ่นชาย ในขณะที่วัยรุ่นชายมีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ซึ่งความแตกต่างนี้เป็นลักษณะประจำเพศที่คงอยู่จนถึงวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นพ่อแม่สามารถประเมินสุขภาพของลูกว่าปกติหรือไม่ ก่อนมาปรึกษาแพทย์ ดังนี้

#### 1. น้ำหนัก และส่วนสูง

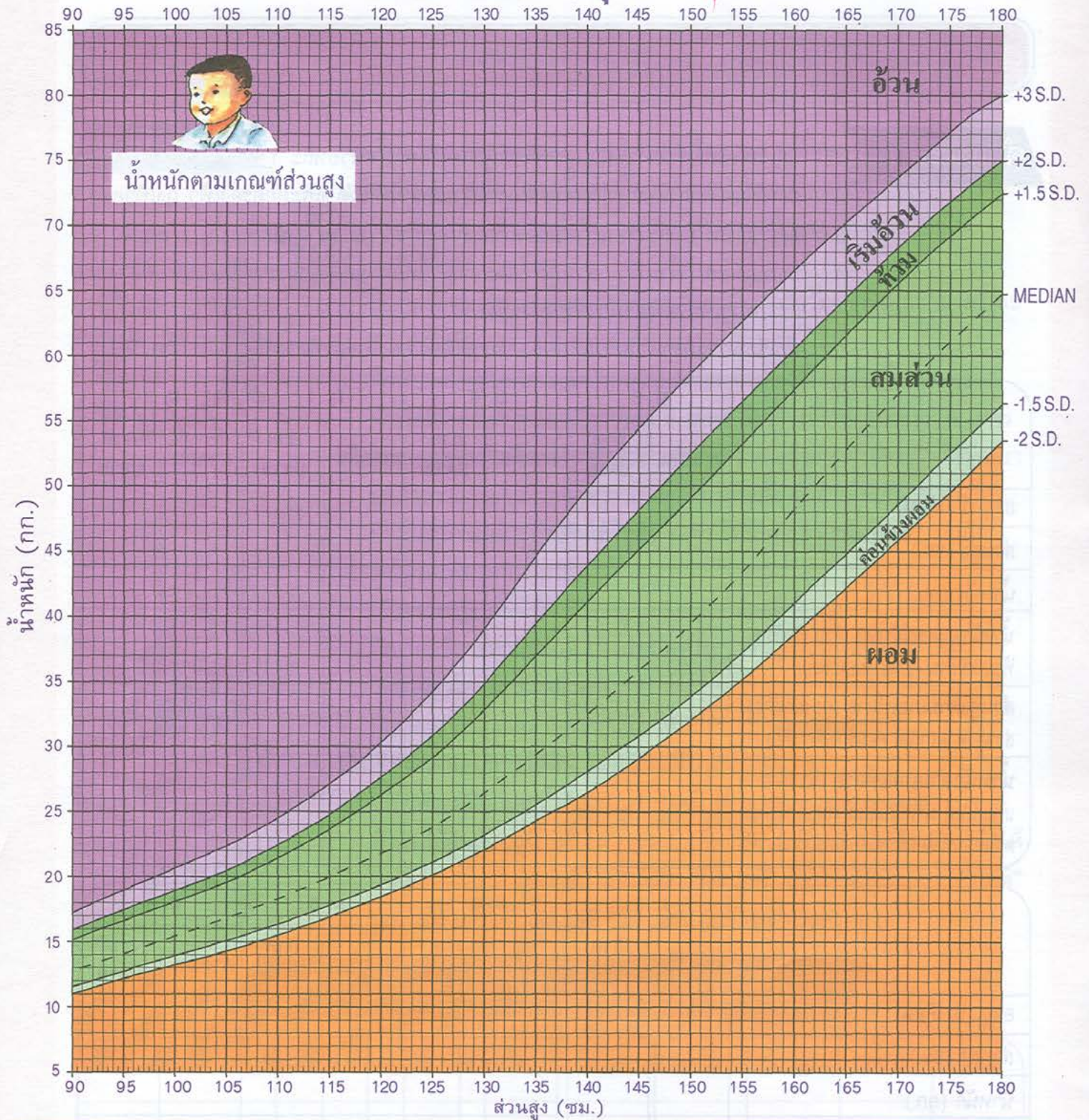
พ่อแม่สามารถชั่งน้ำหนักและส่วนสูงของเขามาเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตของเด็กไทย หากพบว่า ตำแหน่งของน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเส้นกราฟ แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ หากออกนอกเส้นกราฟ แสดงว่ามีความผิดปกติ

#### 2. ดัชนีมวลกาย

สูตรคำนวณ คือ น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หารด้วย ความสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง เมื่อได้ค่าที่คำนวณจะนำมาเทียบตามตารางว่า สุขภาพของลูกอยู่ในเกณฑ์ใด

# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

## ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



### วิธีการอ่านกราฟ

**น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง**  
แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด  
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก  
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :  
อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน  
ค่อนข้างผอม ผอม

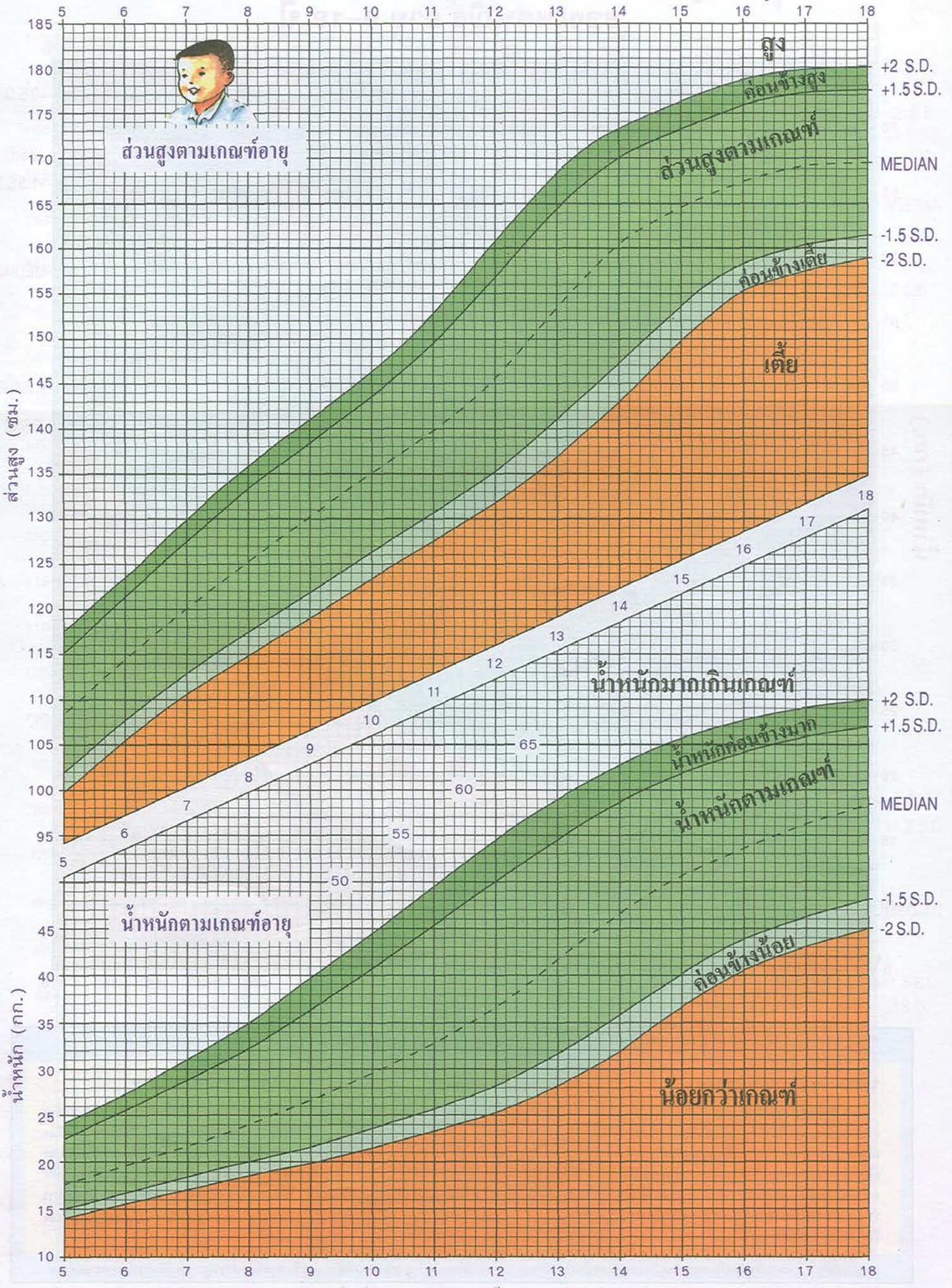
**ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ**  
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด  
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง  
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :  
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์  
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

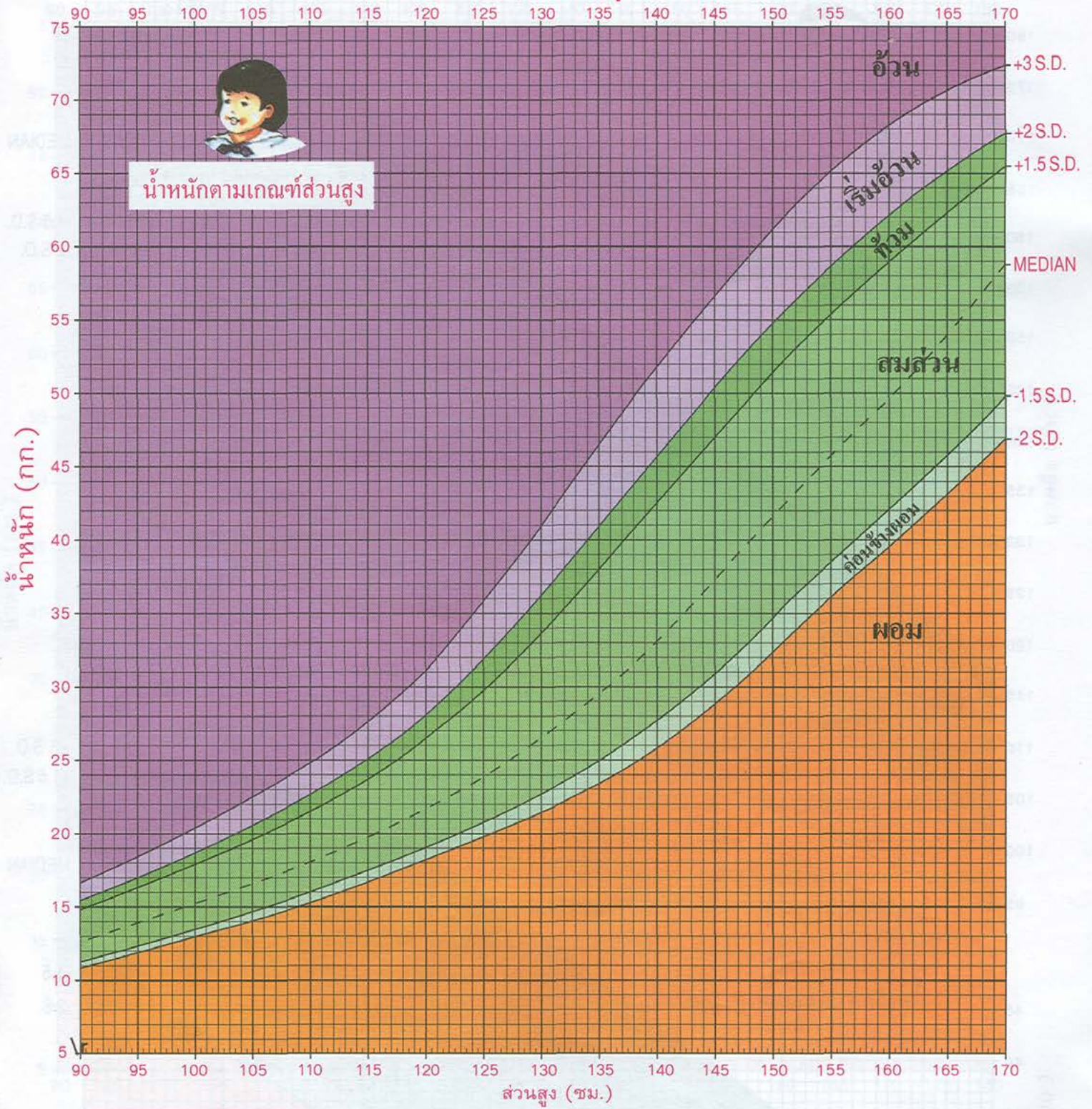
**น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ**  
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด  
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก  
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :  
น้ำหนักปกติเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก  
น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



## การแปลผลจากกราฟ

### น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดีทีเดียว

### ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านกว่า ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นเวลานานจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเล็กกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

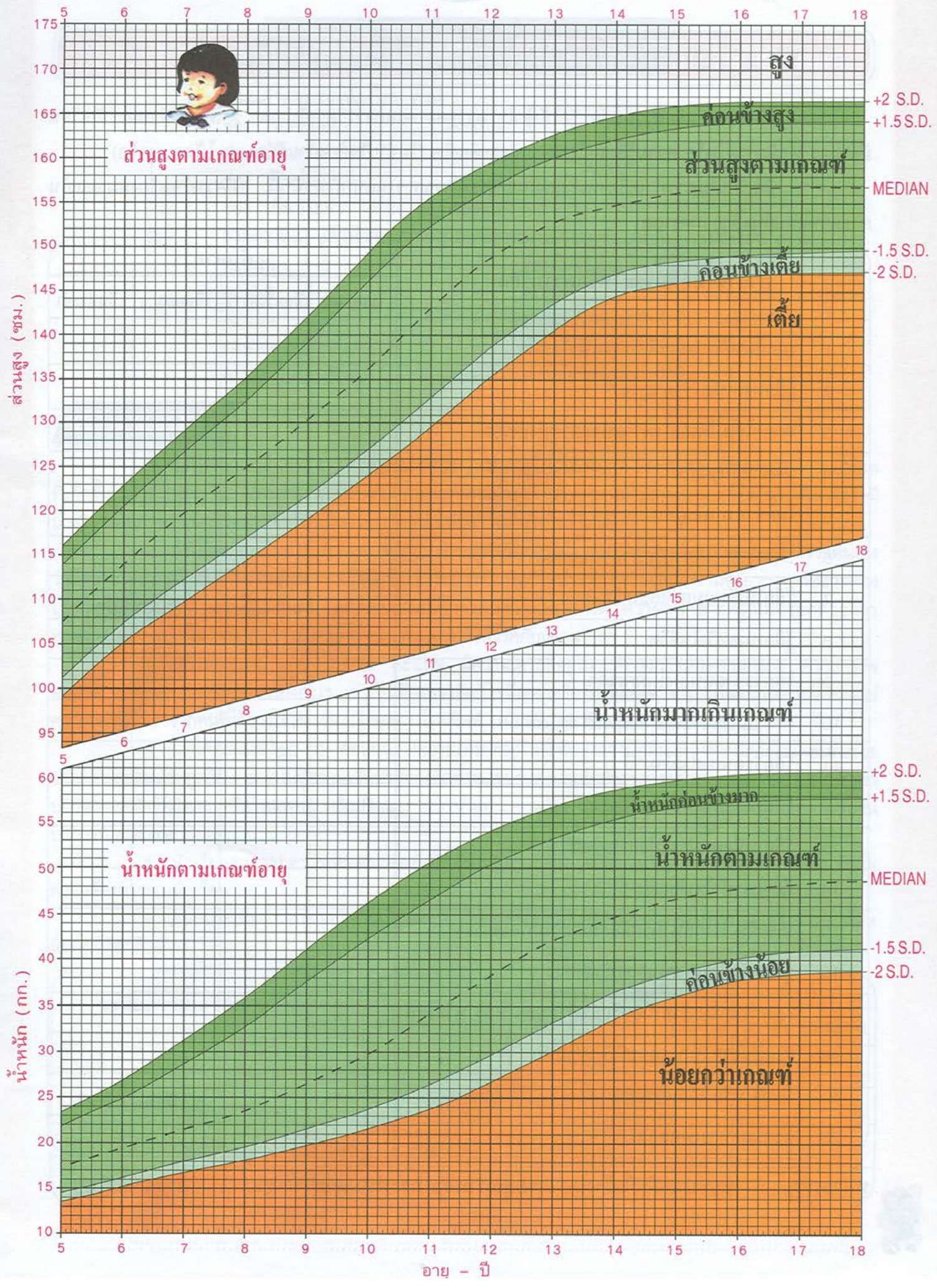
### น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเฉื่อย ดังนั้น น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



## อาหารสำหรับวัยรุ่น

### 1. พฤติกรรมการกินของวัยรุ่น

พ่อแม่อาจสังเกตว่า เมื่อลูกเข้าวัยรุ่น ลูกมักละเลยการกินอาหารเช้า เนื่องจากตื่นสาย รีบไปโรงเรียน ทำให้การกินอาหารในวัยนี้อาจไม่ครบทุกมื้อ มีการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น ดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ เป็นต้น ลูกอาจกังวลเรื่องน้ำหนักเลยอดอาหาร จนนำไปสู่โรคกลัวอ้วน ในทางกลับกัน ลูกอาจกินมากจนเกินความต้องการของร่างกายทำให้อ้วน ดังนั้นพ่อแม่ควรเฝ้าสังเกตพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ในเชิงบวก เช่น เตรียมอาหารเช้าที่มีประโยชน์ให้ลูกแทนที่จะให้ลูกอดอาหาร เป็นต้น

### 2. ความต้องการสารอาหาร

ลูกวัยรุ่นต้องการพลังงานและโปรตีนสูงขึ้น แต่ต้องการสารอาหารต่างกันในวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชาย ลูกสาวต้องการพลังงานต่อวันน้อยกว่าลูกชาย และส่วนใหญ่โปรตีนในอาหารปกติก็เพียงพอต่อการเจริญเติบโตโดยไม่จำเป็นต้องกินโปรตีนเสริมเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ สารอาหารสำคัญที่ต้องการให้เพียงพอสำหรับลูก (ดูเพิ่มเติมภาคผนวก) นอกเหนือจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันคือ

#### แคลเซียม และฟอสฟอรัส

เป็นแร่ธาตุสำคัญในการสร้างกระดูกให้แข็งแรง แต่ไม่ได้ทำให้ลูกสูง เพราะความสูงของลูกถูกกำหนดจากพันธุกรรม โดยมีตัวส่งเสริมคือ การนอนหลับให้เพียงพอ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลูกควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 3 ถ้วย ร่วมกับกินผักใบเขียว กุ้งแห้ง ปลาตัวเล็กตัวน้อยร่วมด้วย

#### ธาตุเหล็ก

ลูกสาวต้องการธาตุเหล็กมากกว่าลูกชาย เนื่องจากมีประจำเดือน จึงควรกินอาหารที่มีธาตุเหล็กมากกว่า เพื่อป้องกันภาวะเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก อาหารที่มีปริมาณธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว เป็นต้น

### 3. เครื่องดื่มสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นมักนิยมเครื่องดื่มตามสมัยนิยม ซึ่งบางครั้งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้นพ่อแม่ควรแนะนำเครื่องดื่มที่เหมาะสมต่อสุขภาพลูก ๆ นั่นคือ ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน โดยเฉพาะลูกสาว เพราะการดื่มน้ำให้เพียงพอจะช่วยให้ผิวพรรณสวยสดใสสมวัย ดื่มนมทุกวัน และไม่แนะนำให้ดื่มนมเปรี้ยว เพราะมีส่วนประกอบนมเพียงครึ่งเดียวและมีปริมาณน้ำตาลสูง ไม่แนะนำให้ดื่มน้ำอัดลม โดยเฉพาะในรายที่อ้วน มีปัญหาโรคกระเพาะอาหาร น้ำอัดลมยังมีกรดฟอสฟอริก หากดื่มนมมาก จะทำให้น้ำอ้วนได้ หากจะดื่ม

น้ำผลไม้สำเร็จรูป ควรเลือกที่ไม่ผสมน้ำตาล หรือน้ำผลไม้แท้ 100 เปอร์เซ็นต์ หรือดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทน เครื่องดื่มทุกชนิดไม่ควรมีน้ำตาลเกินร้อยละ 5 โดยสอนให้ลูกรู้จักการดูฉลากข้างบรรจุภัณฑ์

ปัจจุบันมีเครื่องดื่มใหม่ ๆ ที่วัยรุ่นนำยามาผสมเพื่อใช้เป็นสารเสพติดเพื่อผ่อนคลาย เช่น น้ำอัดลมผสมยาแก้ไอ หรือผสมโปรโคดีว ยานอนหลับ น้ำต้มใบกระท่อมใส่นมเปรี้ยว หรือที่เรียกว่า 4 คุณ 100 หรือชาเขียวที่ขายทั่วไปผสมยาแก้หวัด แก้ไอ เป็นต้น ดังนั้นผู้ปกครองควรรู้เท่าทัน และสอนลูกให้ทราบถึงพิษภัยของสารเสพติดด้วย

### ตารางแสดงเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ

เกณฑ์การประเมิน	ค่าดัชนีมวลกาย
กลุ่มน้ำหนักน้อย	น้อยกว่า 18.5 กก./ม <sup>2</sup>
ระดับน้อย	17.0-18.49 กก./ม <sup>2</sup>
ระดับปานกลาง	16.0-16.9 กก./ม <sup>2</sup>
ระดับรุนแรง	น้อยกว่า 16 กก./ม <sup>2</sup>
กลุ่มน้ำหนักปกติ	18.5-24.9 กก./ม <sup>2</sup>
กลุ่มน้ำหนักเกิน	มากกว่าหรือเท่ากับ 25 กก./ม <sup>2</sup>
เริ่มอ้วน	25-29.9 กก./ม <sup>2</sup>
อ้วนระดับที่ 1	30-34.9 กก./ม <sup>2</sup>
อ้วน ระดับที่ 2	35-39.9 กก./ม <sup>2</sup>
อ้วน ระดับที่ 3	มากกว่าหรือเท่ากับ 40 กก./ม <sup>2</sup>

ที่มา: พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์. แนวทางส่งเสริมการเจริญเติบโต.ใน: พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, วินิตดา ปิยะศิลป์, วันดี นิงสานนท์, ประสบศรี อึ้งถาวร บรรณาธิการ. Guideline in child health supervision. กรุงเทพฯ: สรรพสาร จำกัด, 2557. หน้า 46-54.

## ตารางแสดงความต้องการสารอาหารของวัยรุ่นช่วงต่าง ๆ

เพศ	ชาย			หญิง		
	อายุ	ชาย	หญิง	อายุ	ชาย	หญิง
อายุ	9-13 ปี	14-18 ปี	19-30 ปี	9-13 ปี	14-18 ปี	19-30 ปี
พลังงาน (กิโลแคลอรี/วัน)	2,279	3,152	3,067	2,071	2,368	2,403
โปรตีน (กรัม/วัน)	34	52	56	34	46	46
คาร์โบไฮเดรต (กรัม/วัน)	130	130	130	130	130	130
กรดไขมันไลโนเลอิก (กรัม/วัน)	12	16	17	10	11	12
กรดไขมันแอลฟาไลโนเลอิก (กรัม/วัน)	1.2	1.6	1.6	1	1.1	1.1
ไฟเบอร์ (กรัม/วัน)	31	38	38	26	28	25
แคลเซียม (มิลลิกรัม/วัน)	1,300	1,300	1,000	1,300	1,300	1,000
ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม/วัน)	8	11	8	8	15	18

ที่มา: Data from reports from the Institute of Medicine, Food and Nutrition Board, Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, 3-7<sup>©</sup> by the National Academy of Sciences, courtesy of the National Academies Press, Washington DC. (<http://www.nap.edu/>)

## อาหารประเภทต่างๆ ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นเฉพาะกลุ่ม

### 1. วัยรุ่นที่เป็นนักกีฬา

อาหารสำหรับวัยรุ่นกลุ่มนี้ควรเป็นอาหารที่มีพลังงานสูง เพื่อให้ร่างกายไม่ขาดพลังงาน และควรได้สารอาหารครบ 5 หมู่ ในกีฬาบางชนิด เช่น ยิมนาสติก มีการฝึกซ้อมหนัก และต้องการน้ำหนักตัวน้อย รูปร่างดี กลุ่มนี้จึงมีโอกาสดีกปัญหาขาดสารอาหารได้สูงโดยเฉพาะ แคลเซียม โปรตีน ไขมัน ธาตุเหล็ก และสังกะสี ซึ่งจะช่วยให้เข้าสู่วัยหนุ่มสาวช้าได้

### 2. คุณแม่วัยรุ่น

แม่วัยรุ่นต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้นมาก รวมทั้งวิตามิน ธาตุเหล็ก และสังกะสี การตั้งครรภ์ช่วงวัยรุ่น ทำให้เสี่ยงต่อการขาดอาหารได้ทั้งแม่และลูก เนื่องจากร่างกายทั้งคู่ยังต้องเจริญเติบโต ทำให้ทารกและคุณแม่วัยรุ่นต้องแย่งสารอาหารกัน ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทั้งคู่ได้



### 3. วัยรุ่นที่กินอาหารมังสวิรัต

กลุ่มนี้ควรระวังความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินดี บี12 บี2 โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก สังกะสี ไอโอดีน และกรดไขมันที่จำเป็น แนะนำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ได้รับวิตามินรวม โดยเฉพาะวิตามินบี12 แคลเซียม และธาตุเหล็กด้วย

### อาหารเสริม

ปัจจุบันสื่อโฆษณาจำนวนมากที่เผยแพร่อาหารเสริมต่าง ๆ โดยชักชวนให้พ่อแม่ และวัยรุ่นเข้าใจว่า กินแล้วฉลาด กินแล้วสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยดัง ๆ ได้ กินแล้วผอม กินแล้วสวย กินแล้วผิวขาว เป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นการโฆษณาเกินความจริง และยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มายืนยันว่าอาหารดังกล่าวมีสรรพคุณตามที่กล่าวอ้าง

### สรุปคำแนะนำเรื่องอาหารในวัยรุ่น

1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ
2. อาหารที่กิน ในแต่ละวันควรได้สารอาหารให้ครบ 5 หมู่

**หมู่ 1 โปรตีน** ควรเน้นกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำวันละ 9-12 ช้อนกินข้าว ปลาทะเลสดปาดำห้ละ 3 มื้อ

**หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต** เช่น กินข้าววันละ 8-12 ทัพพี แนะนำให้กินข้าวที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง งดสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

**หมู่ที่ 3 เกลือแร่และแร่ธาตุ** เน้นกินผักผลไม้ทุกวัน โดยกินผักวันละ 4-6 ทัพพี เพื่อให้ได้ใยอาหาร ทำให้ขับถ่ายดี และผิวพรรณสดใส

**หมู่ที่ 4 วิตามิน** จากการกินผลไม้เป็นประจำ ช่วยให้ระบบการย่อย และการขับถ่ายเป็นปกติ หากขาดวิตามินจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น เหน็บชา ปากนกกระจอก เลือดออกตามไรฟัน เป็นต้น

**หมู่ที่ 5 ไขมัน** ควรกินไขมันแต่พอควร แนะนำให้ใช้น้ำมันจากพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว เป็นต้น น้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารไม่ควรเกินวันละ 5-9 ช้อนกาแฟ หลีกเลี่ยงอาหารที่ทอดน้ำมันจนกรอบ อาหารฟาสต์ฟู้ด และอาหารที่น้ำมันเยิ้ม

3. ดื่มน้ำเปล่า หลีกเลียงเครื่องดื่มผสมน้ำตาล และดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 3 ถ้วย

4. หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง และน้ำอัดลม ไม่ควรรับน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนกาแฟ เกลือแกงไม่เกินวันละ 1 ช้อนกาแฟ เครื่องดื่มไม่ควรมีน้ำตาลเกินร้อยละ 5 โดยดูจากฉลากข้างผลิตภัณฑ์

5. งดเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดทุกชนิด

## สิว

สิวเป็นเรื่องที่วัยรุ่นกังวลมาก การเกิดสิวไม่ได้เกิดจากการกินช็อกโกแลต หรือไม่ทำความสะอาดผิวหนัง แต่สิวเกิดจากการที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ ซึ่งจะกระตุ้นต่อมไขมันให้ทำงานมากขึ้น ไขมันที่ถูกสร้างจากต่อมไขมันระบายออกไม่ทัน จะเกิดการอุดตันได้ ร่วมกับเชื้อแบคทีเรียบนผิวหนัง ทำให้เกิดเป็นสิวกักเสบ ซึ่งมีลักษณะเป็นตุ่มหนอง ฝี หรือตุ่มถุงน้ำอักเสบ สิวแบบนี้มักจะทำให้เกิดแผลเป็น ซึ่งอาจมีลักษณะเป็นรอยนูน หรือรอยบุ๋มก็ได้

การดูแลทั่วไป ควรล้างหน้าด้วยสบู่ที่มี pH เป็นกลางประมาณ 5.5 ซึ่งใกล้เคียงกับผิวหนัง วันละ 2 ครั้ง ไม่ควรใช้สบู่อาบน้ำทั่วไปที่มีความเป็นด่างสูง จะทำให้ผิวแห้งลอก และเกิดการอักเสบได้ในรายที่หน้ามัน ควรล้างหน้าวันละ 2-3 ครั้งด้วยสบู่อ่อน ๆ ไม่ควรถูแรง ๆ พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้เกิดสิว เช่น การนวดหน้า ขัดหน้า แต่งหน้าจัด ไม่ควรแคะ แกะหัวสิว จะทำให้สิวกเกิดการอักเสบ หายช้า และเกิดแผลเป็นได้ ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียดกังวล หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอาง หรือครีมให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง หรือน้ำมันใส่ผม เพราะอาจทำให้เกิดการอุดตันของต่อมไขมันเพิ่ม ถ้าจะใช้เครื่องสำอาง ควรเลือกชนิดที่ระบุว่าเป็น กลุ่มป้องกันการเกิดสิว หรือเขียนว่า non-comedogenic หรือ non-acnegenic

การรักษาสิว แนะนำให้พ่อแม่พาลูกที่มีปัญหาสิว เข้ารับการรักษาจากแพทย์ ไม่ควรซื้อยาใช้เอง ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการรักษาอย่างต่อเนื่องประมาณ 6-8 สัปดาห์ อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้น

## กลิ่นตัว

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฮอร์โมนเพศเป็นตัวกระตุ้นต่อมไขมันให้ทำงานมากขึ้น ต่อมเหงื่อที่บริเวณรักแร้ จะทำงานมากขึ้น ร่วมกับเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนัง ทำให้เกิดกลิ่นตัว การอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ช่วยชำระสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย ในประเทศไทยอากาศร้อนชื้น ร่างกายเกิดเหงื่อได้มาก ดังนั้นหากวัยรุ่นมีกลิ่นตัวมาก แนะนำให้ใช้ยาระงับกลิ่นตัวทาบาง ๆ วันละครั้งในจุดที่มีเหงื่อมาก และอับ เช่น รักแร้ หรือใช้สบู่ยาที่มีสารไตรโคลซาน เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียก็สามารถลดกลิ่นตัวได้

## การออกกำลังกาย

พ่อแม่ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 60 นาที และควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก ร่วมกับการออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ส่วนใหญ่เมื่อลูกโตขึ้น มักใช้เวลาไปกับการเรียนที่หนักขึ้น จึงมักไม่ค่อยมีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกออกกำลังกายในช่วงเวลาสั้น ๆ แทน เช่น เดินเข้าโรงเรียน ใช้บันไดแทนลิฟต์ ช่วยทำงานบ้าน ล้างรถ เป็นต้น ร่วมกับการออกกำลังกายที่บ้านวันละ 30 นาที เช่น กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก เป็นต้น

## สร้างคามเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจของลูก เกิดจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่เป็นหลัก การที่ลูกสามารถมีความเข้มแข็งทางจิตใจ จะทำให้เขาสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ สามารถแก้ปัญหาได้ ไม่เกิดความเครียดจนส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ รู้จักยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี พัฒนาตนเองให้ต่อสู้กับปัญหา ความกดดันจากเพื่อน สังคม และครอบครัวได้ ดังนั้นการเลี้ยงลูกให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจ พ่อแม่ควรมีเวลาคุณภาพให้เขา รับฟัง และเข้าใจเขา เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง เพื่อฝึกเขาให้มีความมั่นใจในตนเอง รู้จักคุณค่าของตนเอง คิดวิเคราะห์ ยับยั้งชั่งใจเป็น ไม่ถูกชักจูงง่าย และเป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี มีเหตุผล และมีไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่นจนกลายเป็นคนที่อ่อนแอตามผู้อื่นง่าย

### พ่อแม่สร้างคามเข้มแข็งทางจิตใจให้ลูกได้อย่างไร ?

1. **สร้างให้อารมณ์มั่นคง** โดยทำให้ดูเป็นตัวอย่างของคนที่มีอารมณ์มั่นคง ภูมิใจในตัวลูก และวัยรุ่นจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่า และเห็นความสามารถในตัวเอง การที่วัยรุ่นจะพัฒนาได้ก็ต่อเมื่อพ่อแม่ให้ความรักความอบอุ่น ฝึกฝนพร้อมให้คำชื่นชม ฝึกให้แก้ปัญหาด้วยตนเอง อดทนมุ่งมั่นทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยมีพ่อแม่คอยให้กำลังใจ และประคับประคองให้ฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้ เมื่อเกิดความผิดพลาด พ่อแม่คอยให้กำลังใจ และเสริมพลังให้เขาต่อสู้จนผ่านอุปสรรคในชีวิตได้

2. **เป็นแบบอย่างที่ดี** พ่อแม่คือฮีโร่ของลูก การปฏิบัติตัวของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อการที่ลูกจะนำไปเป็นต้นแบบ และหล่อหลอมการเป็นตัวตนของลูก ดังนั้นการที่ลูกเห็นพ่อแม่ตั้งใจทำงาน ประกอบอาชีพ



สุจริต เคารพกฎกติกาของสังคม เปรียบเสมือนพ่อแม่กำลังปลูกฝังให้ลูกมีความคิดที่จะตั้งใจเรียนเพื่อมุ่งสู่อาชีพที่ดีในอนาคต หรือการที่ลูกเห็นพ่อแม่ช่วยเหลือสังคมและผู้อื่น เป็นการส่งเสริมให้ลูกชอบช่วยเหลือเพื่อน หรือบุคคลอื่น ๆ ด้วย

**3. รับฟังความคิดของวัยรุ่น** เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางจิตสังคม มีการพัฒนาทางความคิด มีความเห็นที่อาจไม่ตรงกับความคิดของพ่อแม่ บางครั้งอาจเกิดการโต้แย้งกันในครอบครัว หากพ่อแม่รับฟังความคิด เหตุผลของลูก และแสดงความคิดเห็นของตนเองโดยหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ เคารพในความคิดเห็นของลูก จะทำให้ลูกรู้จักการยับยั้งชั่งใจ ฝึกการคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผล และยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่นเพิ่มขึ้น โดยมีพ่อแม่เป็นตัวอย่าง

**4. ฝึกวินัยเชิงบวก** วัยรุ่นชอบคำชมมากกว่าคำติ พ่อแม่ที่ต้องการให้ลูกมีพฤติกรรมตัวอย่าง สม่่าเสมอ ควรหัดพูดเสริมทางบวกมากกว่าคำตำหนิ คำติ และคำถากถาง ประชดประชัน พ่อแม่ควรวางกฎ ระเบียบของครอบครัวให้ชัดเจน โดยลูกมีส่วนร่วมในการวางระเบียบนั้น มิฉะนั้นกฎจะกลายเป็นเผด็จการในครอบครัวได้ หากลูกได้แสดงความคิดเห็นของตน จะทำให้เขาลดการต่อต้านและอยากปฏิบัติตามกฎ กติกามากกว่า โดยพ่อแม่ต้องรักษากฎ กติกา และเฝ้าติดตามอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ลูกทราบว่าพ่อแม่จริงจัง เช่น ลูกต้องกลับบ้านก่อน 6 โมงเย็น เมื่อลูกกลับบ้านก่อนเวลา พ่อแม่ควรชมเชย หากกลับสายต้องสอบถามเหตุผล แล้วจึงตักเตือน หรือทำโทษตามที่ได้ตกลงกันไว้ ในขณะที่เดียวกันพ่อแม่ควรให้กำลังใจลูก และพูดคุยเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าวอีก

### 5. ฝึกทักษะต่างๆ ให้ลูก

**ทักษะการแก้ปัญหา** พ่อแม่ควรฝึกลูกให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น ฝึกคิดหาทางแก้ไข ให้ลูกรู้จักไตร่ตรอง และคิดว่าอะไรดีกว่ากัน ไม่ใช่ใช้อารมณ์เข้ามามีส่วนในการตัดสินใจ และฝึกให้ลูกลองคาดการณ์ผลที่ออกมา ลูกจะยอมรับได้ไหม ก่อนนำวิธีนี้ไปแก้ปัญหา หากพ่อแม่สามารถฝึกลูกได้บ่อย และนำไปใช้ในทุกอย่าง แม้ในชีวิตประจำวัน ลูกก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีเหตุผล

**ทักษะการจัดการอารมณ์** พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักจัดการอารมณ์ตนเอง เช่น เมื่อโกรธต้องรู้วิธีการระงับอารมณ์ หากกังวลต้องหาทางแก้ไข หากรู้สึกเศร้าต้องหาทางออกเพื่อให้มีความสุขไม่จมอยู่กับความเศร้า พ่อแม่ต้องคอยสังเกตว่า ลูกใช้วิธีการจัดการอารมณ์ตนเองอย่างไร ให้กำลังใจ และให้ลูกคิดเชิงบวกมากกว่าคิดในเชิงลบ มองทุกอย่างในแง่ดี ปรับความคิดให้เหมาะสม หากสิ่งใดไม่สามารถแก้ไขได้ให้ปล่อยวาง เช่น ลูกโกรธที่เพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม พ่อแม่ต้องให้ลูกรู้ว่า โกรธเรื่องอะไร จะทำให้อารมณ์โกรธลดลงอย่างไร และจะให้เพื่อนมาช่วยเราทำงานได้อย่างไร สุดท้ายหากปัญหายังไม่แก้ไข ลูกจะทำตนเองอย่างไรให้มีความสุข โดยทั้งหมดลูกต้องเป็นคนเสนอแนะทางแก้ปัญหาและจัดการ ไม่ใช่พ่อแม่บอกให้ทำ หากพ่อแม่ยอมให้ลูกทำงานเพื่อให้ได้คะแนนทั้ง ๆ ที่ลูกรู้สึกว่าไม่ยุติธรรม อารมณ์ดังกล่าว

## สอยหล่อและดูดีมีวิธีอย่างไร

ก็จะไม่ถูกจัดการ และลูกยังรู้สึกทำไมพ่อแม่ถึงเข้าข้างเพื่อนมากกว่าตน จะยิ่งทำให้สถานการณ์แย่งลงเป็นต้น

**ทักษะทางสังคมและการปฏิสัมพันธ์** วัยนี้เป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลมากกว่าพ่อแม่ ดังนั้นการที่ลูกสามารถจัดการแก้ปัญหา สามารถยืนหยัดต้านกระแสสังคมที่เพื่อนชักชวนได้ เกิดจากการที่พ่อแม่มีการวางระเบียบชัดเจนในครอบครัว มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนทางความคิดกับลูก มีการฝึกให้ลูกตัดสินใจในสถานการณ์จำลองก่อนปัญหามาถึง เช่น หากลูกมีแฟนแล้วอยากมีอะไรกับแฟนลูกจะทำอย่างไร เมื่อลูกตอบ ทุกคำตอบของลูกให้พ่อแม่ถามเหตุผลก่อนที่จะดูว่าไม่เห็นเข้าท่า เพราะจะทำให้ลูกไม่กล้าตอบ และหยุดความคิดที่จะแก้ปัญหา การกระตุ้นให้ลูกบอกเหตุผลจะทำให้ทราบว่าลูกเรามีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างไร พร้อมเสนอแนวทางการแก้ปัญหาที่พ่อแม่คิดว่าลูกต้องให้ลูกเป็นอีกทางที่จะหล่อหลอมให้ลูกสามารถจัดการกับปัญหาที่พบได้

**ทักษะการสื่อสาร** เป็นทักษะที่ทั้งพ่อแม่และลูกวัยรุ่นควรมี ลูกควรฝึกให้ระวังการพูดที่จะกระทบจิตใจของผู้ฟัง พ่อแม่ควรพูดไม่ทำให้ลูกรู้สึกมองตัวเองแย่ ลูกควรรู้จักบอกความคิด สื่ออารมณ์และความต้องการ มากกว่าออกมาเป็นการกระทำ เพราะผู้ฟังอาจไม่เข้าใจ ลูกต้องรู้จักที่จะหยุดพูดโน้มน้าว ต่อรอง และไม่ได้แย้งด้วยอารมณ์กับผู้อื่นได้

## บทที่ 6

## วัยรุ่น และเรื่องวุ่น ๆ เกี่ยวกับเพศ

## พัฒนาการทางเพศ

เมื่อเริ่มต้นเข้าวัยรุ่น ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งตัวสูงขึ้น แขน ขายาว มือเท้าใหญ่ ลูกสาวจะเริ่มมีหน้าอก สะโพกผายออก เอวคอดเล็ก มีประจำเดือนและเสียงแหลมเล็ก และลูกชายจะมีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ ไหล่กว้างขึ้น เสียงแตกเหมือนเสียงเปิดและท่อม ห้าว มีสิ่ว กลืนตัว หนวดเคราขึ้น และในขณะหลังบางคนเริ่มมีการหลั่งน้ำอสุจิ หรือเรียกว่าฝันเปียก การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นเรื่องปกติที่วัยรุ่นทุกคนต้องเผชิญอย่างเลี่ยงไม่ได้

ความสนใจเรื่องเพศ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของลูกเป็นเรื่องธรรมชาติ สาเหตุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย วัยรุ่นจะรู้สึกตื่นเต้นเมื่อได้ใกล้ชิดเพศตรงข้ามที่ถูกต้อง หรือถูกกระตุ้นด้วยภาพที่เข้าใจได้ง่าย อยากมอง อยากอยู่ใกล้ และทำให้เกิดความพอใจ สุขใจและมีการตื่นตัวตอบสนองทางร่างกายได้ง่าย

ความอยากรู้ อยากเห็นในเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติธรรมดาของวัยรุ่น ขณะเดียวกันก็สร้างความปวดหัวให้พ่อแม่ไม่น้อย วัยรุ่นควรได้รับความรู้ที่ถูกต้องโดยไม่หมกมุ่นจนเกินไป เขาควรทราบและเข้าใจถึงการวางตัวที่เหมาะสม การกระทำอะไรที่นำไปสู่อันตราย การป้องกันปัญหา หรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหาในเรื่องเพศจะอย่างไร

ปัจจุบัน วัยรุ่นเรียนรู้เรื่องเพศผ่านสื่อที่ไม่เหมาะสม เช่น การ์ตูน หนังสือปลุกเร้าอารมณ์เพศ นวนิยาย คลิปวิดีโอโป๊ หรือภาพยนตร์ ซึ่งสื่อเหล่านี้จะเน้นการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ และสร้างอารมณ์เพศมากกว่าที่จะให้ความรู้ที่ถูกต้อง ซึ่งอาจส่งผลให้วัยรุ่นหมกมุ่น และกระตุ้นอารมณ์เพศมากเกินไป และหลายครั้งที่วัยรุ่นเรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อน รุ่นพี่ ซึ่งข้อมูลที่ได้มาก็มักไม่ถูกต้อง

บางคนเรียนรู้เรื่องเพศผ่านการสำรวจตนเอง และพบความรู้สึกพอใจกับการกระตุ้นตัวเองที่เรียกว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง หรือการช่วยตัวเอง พฤติกรรมนี้ถือว่าเป็นเรื่องปกติ และเป็นทางออกทางหนึ่งในการชะลอการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม และไม่ติดกามโรค ไม่ได้แปลว่า ลูกหมกมุ่นเรื่องเพศ

## ความรัก หรือความตื่นเต้น กำกวม

พ่อแม่ควรสอนให้ลูกเข้าใจว่า คนเราจะกำหนดลักษณะของคนที่เราจะรักเอาไว้ในใจมาตั้งแต่เด็กแล้ว และเมื่อมาพบกับคนที่มีอะไรคล้ายกัน ก็เรียกว่า มีใจตรงกัน เช่น สนใจในสิ่งเดียวกัน มีทัศนคติและความเชื่อคล้ายคลึงกัน หรือมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีประสบการณ์ร่วมกันแล้วก็จะนำไปสู่ความรักได้

ความรักจะต้องมีมิตรภาพ มีการแบ่งปัน ให้ความนับถือต่อกัน ให้เกียรติ ยอมรับ และมีความยืดหยุ่น ให้ความเป็นอิสระ มีความเป็นส่วนตัว คนที่เริ่มรักกันใหม่ ๆ มักต้องการเวลาอยู่ใกล้ชิดกัน แต่พอนานไป ความต้องการแบบนี้ก็จะลดน้อยลงไปด้วย การยึดติด หรือพึ่งพาอีกฝ่ายตลอดเวลา จะไม่ช่วยพัฒนาความรักให้ดีขึ้น

การเป็นคนรักกัน ใช่ว่าจะต้องคิดเหมือนกัน หรือมีความรู้สึกเหมือนกัน หรือต้องทำอะไรร่วมกันตลอดเวลา เพราะคนเราทุกคนมีความคิด และความรู้สึกเป็นของตนเอง การพยายามให้อีกฝ่ายคิด รู้สึก หรืออยู่ใกล้ชิดเราตลอดเวลา จะบั่นทอนความสัมพันธ์ และทำลายความรักให้หมดสิ้นได้

ความรักจะมีคุณภาพได้ต้องให้ความสำคัญกับความคิด และความรู้สึกของอีกฝ่าย โดยเฉพาะเวลาที่จะต้องตัดสินใจ เพราะอาจเกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ได้ อย่าตัดสินใจแบบเผด็จการเพราะจะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกถูกกดดัน ขุ่นเคือง คับข้องใจได้

ความหลงใหล เป็นความรู้สึกชื่นชอบ สนใจ ตื่นเต้น และดึงดูดใจอย่างรุนแรง ผสมผสานระหว่างอารมณ์รักใคร่ และความดึงดูดทางกาย เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเร็ว และเต็มไปด้วยความเร่าร้อน กระวนกระวาย อยากเข้าใกล้ อยากเห็นหน้า อยากผูกพัน ความรักแบบนี้จะทำให้คนรู้สึกอ่อนไหว เพราะบางและบางครั้งก็สับสน และนำมาซึ่งความเจ็บปวดได้ บางคนเปลี่ยนคู่รักบ่อย เนื่องจากความต้องการรักษาความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจให้คงอยู่ตลอดไป



เมื่อผู้หญิงมีความรัก ความรักของเธอมักเป็นความรู้สึกที่อ่อนโยน นุ่มนวล ต้องการความอบอุ่นทางจิตใจมากกว่าความต้องการทางกาย ต้องการอยู่ใกล้ชิด พูดคุยกัน ช่วยเหลือกันมากกว่าที่จะคิดเรื่องเพศ ซึ่งต่างจากผู้ชายซึ่งโดยธรรมชาติแล้ว จะมีความรักที่มีความใคร่ร่วมด้วย ซึ่งสามารถนำความรักที่มีไปจบด้วยการมีเพศสัมพันธ์ได้

## สอนลูกเรื่องเพศศึกษา

พ่อแม่ส่วนใหญ่เข้าใจว่า เพศศึกษา คือ การสอนมีเซ็กซ์ หรือสอนมีเซ็กซ์อย่างปลอดภัย หลายครอบครัวรู้สึกกลืนไม่เข้าคายไม่ออกเมื่อจะต้องเริ่มคุยอะไรก็ตามที่เกี่ยวกับเพศ ที่จริงแล้วเพศศึกษา หรือ การเรียนรู้เรื่องเพศมีความหมายกว้าง เป็นสิ่งที่พ่อแม่และลูกควรทราบ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจทัศนคติที่ถูกต้องเรื่องเพศ สามารถวางตัวได้เหมาะสม และสามารถเอาตัวรอดในสถานการณ์ที่สุ่มเสี่ยงหรือป้องกัน แก้ไขปัญหาทางเพศที่อาจเกิดตามมาได้

เพศศึกษา ประกอบด้วยความรู้ และทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวกับเพศ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางเพศของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การวางตัว การเข้าใจเพศตรงข้าม ความแตกต่างระหว่างชายหญิง ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก สรีระและระบบสืบพันธุ์ ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศในวัยรุ่น เพศสัมพันธ์ และปฏิกิริยาตอบสนองทางเพศ การตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หน้าที่ และความรับผิดชอบหลังการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

## พ่อแม่จะส่งเสริมเพศศึกษาที่บ้านได้อย่างไร ?

แม้ลูกจะได้เรียนเรื่องเพศศึกษาจากที่โรงเรียนบ้างแล้ว แต่หลายคนที่ยังไม่เข้าใจเนื้อหาโดยเฉพาะการวางตัว และความแตกต่างของชายหญิง พ่อแม่จึงควรเติมเต็มในส่วนที่ลูกขาด โดยให้ความรู้แก่ลูกแทนที่ลูกจะไปสืบค้นเองจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือไม่ได้

พ่อแม่ส่วนหนึ่งไม่มั่นใจที่จะสอนเรื่องเพศ เมื่อลูกเริ่มสนใจเพศตรงข้าม หรือเริ่มมีแฟน หรือเริ่มมีพฤติกรรมที่ทำให้เป็นห่วง เช่น เริ่มเที่ยวกับแฟน สนใจหนังสือโป๊ แต่งตัวนุ่งสั้น โทรศัพท์นาน เป็นต้น จะเริ่มคุย ต่อว่า กีดกัน ทำให้เกิดการทะเลาะกัน ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ลูกแย่ลงได้

พ่อแม่จึงควรมีส่วนร่วมในการสนับสนุนให้ลูกได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ให้ลูกรู้สึกว่า เรื่องเพศคุยได้ พ่อแม่อาจสอดแทรกความรู้ หรือเล่าผ่านประสบการณ์ของพ่อแม่เอง โดยอาศัยความรู้ความเข้าใจและทัศนคติที่ดีของพ่อแม่ จะช่วยให้ลูกเข้าใจ และปรับตัวให้เหมาะสมได้



## แนวทางในการส่งเสริมเรื่องเพศของพ่อแม่

1. พูดเรื่องเพศจนเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ขณะดูละครถึงตอนที่สามารถพูดชักนำเพื่อสอนเรื่องเพศได้ก็ชวนพูดคุย สอบถามลูกว่า ในชีวิตจริงหากพระเอก และนางเอกอยู่ด้วยกันสองต่อสองจะเกิดอะไรได้บ้าง ถ้านางเอกท้องขณะยังเรียนไม่จบจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง เป็นต้น
2. ส่งเสริมการเรียนรู้ กีฬา และกิจกรรมกลุ่ม ช่วยให้ลูกได้เรียนรู้จักเพศตรงข้ามผ่านการทำงานร่วมกัน ได้ศึกษาแนวคิด ความรู้สึก ความแตกต่างของเพศตรงข้ามภายใต้บรรยากาศที่สนุกสนาน ขณะเดียวกันเป็นการฝึกลูกให้รู้จักปรับตัว ตื่นเต้นจากการผจญภัย ฝึกการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะช่วยให้เบี่ยงเบนความสนใจในเรื่องเพศออกไปโดยไม่รู้ตัว และเป็นการใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง
3. หลีกเลี่ยงการเข้มงวด ปิดบัง ห้ามปรามเรื่องเพศ หรือให้ลูกรู้สึกที่พ่อแม่คิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องสกปรก อนาคต พุดไม่ได้ ลูกจะยิ่งอยากรู้อยากเห็นแล้วไปแสวงหาความรู้จากแหล่งอื่น ซึ่งให้ข้อมูลบิดเบือน เป็นภัยกับลูกได้
4. ไม่ส่งเสริม หรือเปิดโอกาสให้ลูกเห็นวิดีโอโป๊ หากลูกเห็นมาแล้ว พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกถึงผลดีผลเสีย ที่จะเกิดตามมาได้ และพ่อแม่ไม่ควรดูให้ลูกเห็นเป็นแบบอย่าง
5. ฝึกหัดทักษะทางสังคม เช่น การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ตรงต่อเวลา ไม่เอาเปรียบ ซื่อสัตย์ และให้ลูกรู้จักการรับผิดชอบผลของการกระทำของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
6. สร้างความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว จะทำให้ลูกไม่ต้องไปแสวงหาจากคนนอกบ้าน
7. ให้ลูกรู้จักขอบเขต และความเหมาะสม แม้ว่าการคบเพื่อนต่างเพศไม่ใช่สิ่งต้องห้ามแต่ต้องไม่กระทบต่อการเรียน การคบกันควรมีกติกาที่พ่อแม่ลูกตกลงกันไว้ เช่น ต้องพามาให้พ่อแม่รู้จัก ไม่ควรไปในที่ลับตาตามลำพัง คุยโทรศัพท์ได้นานเท่าไร

## สอนลูกให้รู้จักดูแลตัวเอง

พ่อแม่ไม่ได้อยู่กับลูกตลอดเวลา ดังนั้นพ่อแม่จึงควรฝึกฝนลูกให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัย โดยเฉพาะลูกสาว พ่อแม่ควรทราบ และสอนให้ลูกรู้ว่า

1. ปัจจุบันเด็กเป็นหนุ่ม เป็นสาวเร็วขึ้น และเริ่มมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น ผู้ชายมักมีเพศสัมพันธ์เร็วกว่าหญิง และมักมีกับแฟน ไม่ใช่หญิงขายบริการเหมือนในอดีต ส่วนผู้หญิงมักมีเพศสัมพันธ์กับแฟนโดยไม่ได้ตั้งใจ หรือวางแผนมาก่อน
2. ความรักกับเพศสัมพันธ์ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน ผู้ชายสามารถมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่รักได้ในขณะที่ผู้หญิงมักยินยอมมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายที่ตนรัก และเลือกมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับคนที่ตนรัก ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งต่อ ๆ มา ผู้ชายมักคิดว่า ที่ผู้หญิงยินยอมเพราะต้องการมีความสุขด้วยกันขณะที่ผู้หญิง

**วัยรุ่น และเรื่องวุ่น ๆ เกี่ยวกับเพศ**

กลับคิดว่า ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเป็นข้อผูกพันว่าทั้งคู่จะรับผิดชอบร่วมกัน ดังนั้นลูกควรทราบถึงความคิด และอารมณ์ที่ต่างกันของทั้งสองเพศ และควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่สุ่มเสี่ยง

3. ปัจจุบันชายหญิงแต่งงานช้าลง บางคู่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันโดยไม่แต่งงาน หรือแต่งงานในภายหลัง บางคู่เลิกร้างไป หรือเปลี่ยนคู่บ่อย พฤติกรรมเหล่านี้อาจส่งผลต่อค่านิยมของวัยรุ่นว่าเป็นเรื่องปกติ ความจริงแล้ววัยรุ่นควรทราบว่า การจะมีเพศสัมพันธ์ได้นั้น ตนต้องสามารถรับผิดชอบต่อตนเอง และผลที่เกิดขึ้นได้รวมทั้งควรมีความรู้ในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยด้วย

4. ค่านิยมทางเพศที่ไม่ถูกต้องในวัยรุ่น ทำให้ผู้ชายมองเห็นคุณค่าของตัวเองอยู่ที่การแสดงออกทางเพศ เช่น ต้องพินผู้หญิงให้มากที่สุด ส่วนวัยรุ่นหญิงต้องแต่งตัวเซ็กซี่เพื่อสร้างเสน่ห์ บางคนมีการเก็บแต้มจำนวนผู้ชายที่มีเซ็กซี่ด้วย ดังนั้นพ่อแม่จึงมีส่วนช่วยในการสร้างค่านิยมที่เหมาะสมให้กับลูกได้ โดยฝึกให้เขามีความสามารถหลายด้านตั้งแต่เล็ก ๆ ขึ้นชมความสามารถของเขา ชี้ให้เห็นคุณค่า และเกียรติยศ ศักดิ์ศรีที่มีอยู่ในตัวเขา แรงบวกรนี้จะช่วยป้องกันให้ลูกมีค่านิยมทางเพศที่ถูกต้อง และไม่เปราะบางจนถูกชักจูงง่าย

**เรียนรู้เรื่องความปลอดภัย**

การเรียนรู้เพื่อนต่างเพศเป็นความท้าทายของชีวิตวัยรุ่น จะรู้จักเพื่อนต่างเพศอย่างไรจึงจะไม่ “เสียตัว” หรือ “เสียใจ” ตามมา หรือสามารถรู้ทันได้ว่า จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นได้บ้าง อันตรายอยู่ตรงไหนบ้าง และจะมีวิธีป้องกันตัวเองอย่างไร

การสอนเรื่องความปลอดภัยในการเรียนรู้เพื่อนต่างเพศ ควรเริ่มที่บ้าน ภายใต้บรรยากาศคุยกันแบบสบายๆ อบอุ่น โดยมีสิ่งสำคัญที่ควรพูดคุยดังนี้



**1. ความแตกต่างของความคิด ความสนใจของชายหญิง** โดยธรรมชาติแล้วผู้ชายมักจะมีความรักที่มีความใคร่เป็นส่วนประกอบจึงมักหลงเอยด้วยการมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย ในขณะที่ผู้หญิงที่มีความรักจะมองสิ่งต่าง ๆ สวย น่ารัก และมองไม่เห็นสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาได้ เช่น แค่การจับมือถือแขนคงไม่เป็นที่ไร แค่อบกอดกันเฉย ๆ ไม่น่าเป็นที่ไร สุดท้ายอาจจบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์ได้ เพราะร่างกายถูกกระตุ้น และอาจเกิดความรู้สึกทางเพศได้โดยไม่รู้ตัว

น่าเป็นห่วงมากกว่านั้นคือ ผู้หญิงหลายคนคิดว่า การยอมตามใจผู้ชายเป็นวิธีพิสูจน์ว่า “รักจริง” และเชื่อกันว่า การมีเพศสัมพันธ์กับเขา เป็นวิธีหนึ่งซึ่งสร้างความผูกพันทางใจเพิ่มขึ้น แต่ความเป็นจริงก็คือ เพศสัมพันธ์ที่เกิดง่าย ๆ มักหลงเอยด้วยการที่ผู้ชายจากไปอย่างง่าย ๆ เช่นกัน

**2. สถานการณ์เสี่ยง** ปัญหาส่วนหนึ่งของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ตั้งใจของวัยรุ่น คือ ขาดความตระหนักถึงโอกาส หรือสถานการณ์ที่สุ่มเสี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์ เช่น ที่ลับตาคน อยู่ด้วยกันตามลำพัง ไม่มีผู้ใหญ่อยู่ในบ้าน เวลากลางคืน มีอัลกอฮอล์เข้ามาเกี่ยวข้อง ดูหนังสื่อโป๊ มีการสัมผัส เป็นต้น ดังนั้น ลูกควรรู้จักหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านี้

**3. เทคนิคการปฏิเสธ** ในสังคมไทย มักปลูกฝังให้ผู้หญิงระมัดระวัง และควบคุมตัวเองให้ได้ แต่ในความเป็นจริงผู้ชายควรเรียนรู้การให้เกียรติ และความเป็นสุภาพบุรุษเช่นกัน การวางตัวที่เหมาะสม การรักษานวลสงวนตัวเป็นการแสดงถึงคุณค่า และเกียรติที่มีของตนเอง อย่างกลัวว่า แฟนจะไม่รักถ้าเราปฏิเสธ หรือเขาจะไม่รักและไปมีคนอื่น ถ้าเราไม่ยอมเขา อย่าไปเชื่อคำพูดที่ว่า ถ้ารักจริงต้องยอมเป็นของเขา และไม่ต้องพิสูจน์ความรักจริงด้วยการมีเพศสัมพันธ์เด็ดขาด

“ถ้ารักจริงก็ต้องรอได้” การปฏิเสธอย่างนุ่มนวล และชัดเจนจะทำให้ผู้ชายต้องหยุดตัวเองถ้าเขาเป็นคนดีจริง (ถ้าอยากพิสูจน์ว่า เขาดีจริง ก็ต้องใช้เวลาคบกันนานกว่านี้) และถ้าการปฏิเสธเป็นเหตุทำให้เลิกกันไป แสดงว่าแฟนเป็นคนเอาเปรียบ ไม่รู้จักรอคอย และไม่เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น การที่เรารู้ตอนนี้ ก็ดีกว่ารู้ภายหลังเมื่อทุกอย่างสายไปเพราะเขาจะหายไปจากโลกของเรา

หากฝ่ายหญิงเปิดโอกาสให้ถูกเนื้อต้องตัวมากเกินไปจนกว่าที่ฝ่ายชายควบคุมตัวเองได้แล้ว การปฏิเสธก็ไม่อาจเพียงพอ ฝ่ายหญิงควรรู้จักการต่อรองที่จะหยุด หรือถ้าไม่สามารถหยุดได้ ควรสามารถที่จะพูดให้อีกฝ่ายใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ที่อาจจะเกิดตามมา

## การให้ออกาสรู้จักเพศตรงข้าม

ปัจจุบันสังคมไทยเปิดเผยเรื่องเพศเพิ่มขึ้น เห็นตัวอย่างได้ง่าย ๆ ที่ชายหญิงกอดจูบกัน แต่งตัวอวดรูปร่างเพิ่มขึ้น จนดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา เป็นแฟชั่น ขณะเดียวกันสื่อโทรทัศน์ที่มีเรื่องทางเพศสอดแทรกมากมาย ส่งผลให้วัยรุ่นไม่ระวังตัวในเรื่องเพศได้

เป็นธรรมดาที่พ่อแม่จะรู้สึกลำบากใจ ทั้งที่มีลูกสาว หรือลูกชายที่มีแต่คนมารุมจีบ โทรมมาไม่เว้นแต่ละวัน หากจะห้ามมาก ๆ ก็กลัวจะแอบหนีไปพบกัน จะส่งเสริมก็ไม่แน่ใจ ส่วนใหญ่พ่อแม่มักคาดการณ์เหตุการณ์ล่วงหน้าโดยใช้ประสบการณ์ที่มีได้ จึงเป็นห่วงลูก แต่การสื่อสารกับลูกวัยรุ่นก็เป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นเรื่องยากสำหรับพ่อแม่บางคน ทำอย่างไรความเป็นห่วงของพ่อแม่จะสามารถเข้าถึงใจของลูกได้ ทำอย่างไรลูกจึงจะป้องกันตัวเองได้ เพราะพ่อแม่ไม่ได้อยู่กับเขาตลอดเวลา

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ

**1. มองโลกในแง่ดี** การที่ลูกเรามีคนมาชอบ แสดงว่าลูกเรามีส่วนดีที่คนอื่นมองเห็น เขาจึงมาชอบลูกเรา พ่อแม่สามารถใช้ช่วงเวลานี้ พูดคุยสอบถามลูกเกี่ยวกับคนที่มาจีบ และฟังทัศนคติของลูกต่อการมีแฟน และความเห็นของลูกต่อคนที่มาจีบได้ รวมทั้งสอดแทรกความเห็นของพ่อแม่และคำแนะนำต่างๆ ได้

**2. จังหวะ** จังหวะที่ดีในการสอนมีความสำคัญ ควรสอนลูกในช่วงที่เขาได้ใช้ หรือ ก่อนที่เขาจะได้ใช้ประโยชน์จากความรู้ที่พ่อแม่สอน จะทำให้เขาเข้าใจ และสามารถนำมาใช้ได้เลย เช่น ก่อนที่เขาจะมีแฟน หรือช่วงประหม่ปลาย ควรสอนลูกให้ทำตามกฎ กติกา มีวินัย รับผิดชอบผลของการกระทำ ฝึกการยับยั้งตัวเอง ให้เรียนรู้จักคนหลาย ๆ ด้าน ความแตกต่างชายหญิง เป็นต้น เมื่อลูกมีแฟนแล้ว เขาควรทราบเพิ่มเติมว่า การมีแฟนต้องไม่เสียการเรียน มารยาท กติกาในสังคม การแบ่งเวลา ความเป็นสุภาพบุรุษ ให้เกียรติทั้งแฟน และญาติผู้ใหญ่ของแฟน ความเป็นสุภาพสตรี รู้จักวางตัว รักษาเกียรติศักดิ์ศรีของตัวเองและวงศ์ตระกูล เป็นต้น

**3. ขอบเขตที่ชัดเจนเหมาะสม** การที่ลูกมีคนที่มาจีบ หรือชอบเป็นเรื่องที่ดี ดีกว่าลูกมีศัตรู และหากลูกสามารถนำความรักของลูกมาต่อยอดพัฒนาตนเองและคนรักให้ดีขึ้น ย่อมเป็นสิ่งที่ดียิ่งขึ้น พ่อแม่จึงควรพูดคุยถึงขอบเขตที่เหมาะสมในการมีแฟนของลูกเพื่อที่ไม่ไปส่งผลต่อการเรียน หรือเวลาครอบครัว เช่น เลี่ยงการคุยกันนาน ๆ จนรบกวนเวลาของครอบครัว พามาบ้านที่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วยแทน ที่จะไปพบกันตามลำพัง ไปเรียนพิเศษเพิ่มเติมด้วยกันกับกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ขอบเขตที่เหมาะสมจะทำให้การคบกันเป็นที่ยอมรับของผู้ใหญ่ และทำให้ความรักงอกงามด้วย

**4. โอกาสที่อาจสูญเสีย** การที่วัยรุ่นยอมรับว่าเป็นแฟนกับใครเร็วเกินไป อาจทำให้เสียโอกาสที่จะได้พบเจอคนที่ถูกใจ หรือคนที่ใช่ ได้ การที่จะเรียนรู้นิสัยใจคอของแฟน หรือคนที่เราสนใจนั้นต้องใช้เวลาใกล้ชิดกันเพิ่มขึ้น พูดคุย ทำกิจกรรมร่วมกัน จะทำให้เราได้เรียนรู้กันและกัน และยิ่งวางสถานภาพเป็นเพียงแค่ “เพื่อนที่น่าสนใจ” จะยิ่งเปิดโอกาสให้ตัวเองศึกษาเพศตรงข้ามได้หลายคน หากอยู่ในกลุ่มเพื่อน ไปไหนไปด้วยกัน ร่วมทุกข์ สุข และเผชิญปัญหาต่าง ๆ ร่วมกันก็จะยิ่งเข้าใจ

**5. ให้พ่อแม่รับรู้** พ่อแม่หลายคนที่ใกล้ชิดกับลูกน้อยมักจะเป็นผู้ที่รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ได้ช้า หรืออาจเป็นคนสุดท้ายที่รู้ การที่วัยรุ่นได้พบคนที่รัก และถูกใจก็เป็นความภาคภูมิใจในของเขาอย่างหนึ่ง

และหากพ่อแม่ได้รู้จักคนที่เขารัก และมองเห็นข้อดีในตัวแฟนเขา เขาจะยิ่งรู้สึกว่าเขาเข้ากับพ่อแม่ได้เพิ่มขึ้น พ่อแม่จะมีโอกาสได้ศึกษา และชี้แนะลูกได้ ตรงกันข้าม หากพ่อแม่แข็งกร้าว ดุดัน คอยจับผิด พุดจา ประชดประชัน ลูกจะยิ่งหลบซ่อน และปิดบัง พ่อแม่ก็ไม่สามารถให้การชี้แนะต่าง ๆ ได้ และลูกก็ขาดโอกาสเรียนรู้ถึงความถูกต้อง เหมาะสม

## การคุมกำเนิด

ปัจจุบัน วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กันเร็วขึ้น วัยรุ่นส่วนหนึ่งขาดความรู้ในการป้องกันตัวเอง ส่งผลให้มีการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมขึ้น และบางรายติดโรคติดต่อเชื้อทางเพศสัมพันธ์ การมีความรู้ และเข้าใจวิธีคุมกำเนิด ที่ถูกต้องจะทำให้วัยรุ่นดูแลตนเองให้ปลอดภัยได้ โดยการที่วัยรุ่นทราบวิธีการคุมกำเนิดไม่ได้เป็นการชี้โพรงให้เขามีเพศสัมพันธ์เร็ว หรือเพิ่มขึ้นตามที่ผู้ปกครองหลายคนกังวล แต่กลับเป็นการติดอาวุธให้เขา เพื่อป้องกันเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ขึ้น

### การคุมกำเนิดของผู้ชาย

**ถุงยางอนามัย** มีประโยชน์ในการป้องกันโรคติดต่อเชื้อทางเพศสัมพันธ์ และป้องกันการตั้งครรภ์ ควรสวมถุงยางอนามัยขณะท้องควาติแข็งตัวเต็มที่ บีบปลายกระเปาะของถุงยางก่อนใส่เพื่อไล่อากาศ และกันไม่ให้ถุงยางแตกระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ภายหลังการหลั่งน้ำอสุจิควรถอนองคชาติก่อนที่องคชาติจะอ่อนตัว และยึดปากถุงไว้เพื่อไม่ให้ถุงยางอนามัยหลุดคาช่องคลอด

**ไม่แนะนำวิธีการหลั่งภายนอก** เพราะ วัยรุ่นชายมักควบคุมการหลั่งไม่ได้ทุกครั้ง และบางครั้งน้ำอสุจิอาจหลั่งออกมาก่อนที่จะรู้ตัว จึงมีโอกาสตั้งครรภ์ได้

### การคุมกำเนิดของผู้หญิง มีหลายแบบ เช่น

**1. ยาเม็ดคุมกำเนิด** ยามีลักษณะเป็นแผง มีหลายชนิดแตกต่างกันตามปริมาณฮอร์โมน เช่น ชนิด 28 เม็ดที่ต้องกินยาทุกวันต่อเนื่อง ชนิด 21 เม็ดที่ต้องกินยาทุกวันจนหมดแล้วหยุด 7 วัน แล้วเริ่มแผงใหม่ เริ่มกินยาครั้งแรกภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน ยามีฤทธิ์ยับยั้งการตกไข่

อาการข้างเคียงที่พบ ไม่รุนแรง เช่น คลื่นไส้ คัดเต้านม น้ำหนักเพิ่ม เป็นต้น หากมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

**2. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน** เป็นยาคุมกำเนิดที่ใช้เมื่อเกิดการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน เช่น ถูกข่มขืน หรือล่อลวง หรือใช้กรณีฉุกเฉินที่ถุงยางรั่ว เป็นต้น โดยให้กินยาคุมฉุกเฉินเร็วที่สุด หรือไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ โดยใน 1 แผงจะมียา 2 เม็ด ให้กินทั้ง 2 เม็ดพร้อมกัน หรือกินทีละเม็ด ห่างกันเม็ดละ 12 ชั่วโมง



อาการข้างเคียงที่พบ มักไม่รุนแรง เช่น คลื่นไส้ ปวดหัว เต้านมคัดอยู่ชั่วคราว อาจมีการเปลี่ยนแปลงของรอบเดือน หากรอบเดือนยังไม่มา ภายใน 3-4 สัปดาห์ควรปรึกษาแพทย์

**3. ยาฉีดคุมกำเนิด** เป็นยาคุมกำเนิดชนิดฉีด มีประสิทธิภาพสูง ไม่ต้องกังวลเรื่องการลืมกินยา โดยฉีดยาเข้าสะโพกทุก 10-12 สัปดาห์ ยามีฤทธิ์ยับยั้งการตกไข่

อาการข้างเคียงที่พบ มักไม่รุนแรง เช่น เพิ่มความอยากอาหาร อาจทำให้กินเก่งขึ้น และน้ำหนักเพิ่มได้ เลือดออกประปรายในระยะแรก และไม่มีเลือดออก เมื่อใช้นานขึ้น และความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลงได้ หากใช้นานกว่า 2 ปี

**4. ยาฝังคุมกำเนิด** เป็นยาคุมชนิดฝัง มีประสิทธิภาพสูงมาก โดยแพทย์จะฝังยาที่มีลักษณะเป็นแท่งพลาสติกที่บรรจุยาขนาดเล็ก ๆ ใต้ท้องแขนข้างที่ไม่ถนัด มีแบบชนิด 3 และ 5 ปี อาการข้างเคียงที่พบ มักไม่รุนแรง คล้ายยาคุมชนิดฉีด แต่ไม่มีผลต่อมวลกระดูก

**5. ห่วงคุมกำเนิด** เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพดีมาก โดยแพทย์จะสอดห่วงคุมกำเนิดในโพรงมดลูก สามารถคุมกำเนิดได้นาน 3-10 ปีขึ้นอยู่กับชนิดของห่วง ผู้ใส่ต้องหมั่นตรวจสายห่วงจากช่องคลอด

วิธีการคุมกำเนิดของผู้หญิงทั้งหมด ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ จึงควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยในการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง

## บทที่ 7

# ผู้ใหญ่แบบไหนที่วัยรุ่นอยากเป็น

วัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่กำลังจะเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจส่งผลต่อการพัฒนาของวัยรุ่นแต่ละคน นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อมรอบข้างเองก็มีบทบาทสำคัญอย่างมากที่จะสร้างวัยรุ่นคนหนึ่งให้เติบโตขึ้นมา

ถ้าจะเปรียบเทียบการเติบโตของวัยรุ่นก็คงไม่ต่างจากการเดินทางบนถนนเส้นหนึ่งที่ระหว่างทางนั้นมีอุปสรรคมากมาย ทางแยกที่ทำให้ต้องคิดตัดสินใจ สิ่งยั่วยักที่อาจจะทำให้วัยรุ่นชะลอฝีเท้า ให้หยุดมอง หรือบางครั้งอาจดึงให้หลุดออกนอกเส้นทาง พลัดตกไปตามขอบถนน เกิดบาดแผลตามตัวจากสิ่งเหล่านั้น และบางครั้งวัยรุ่นก็อาจสะดุดขาตนเองจนล้มลงเกิดบาดแผลได้เช่นกัน บาดแผลเหล่านี้ แม้จะทำให้เจ็บปวด แต่ก็ทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ได้ในเวลาเดียวกัน เรียนรู้ที่จะเติบโต แก้ไขปัญหา ไม่ให้เจ็บซ้ำ

แต่หนทางแห่งการเรียนรู้เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา อีกทั้งต้องอาศัยคำแนะนำที่ถูกต้อง เพราะในหลาย ๆ เรื่องการลองผิดถูกด้วยตนเอง อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวได้

จากบทที่ผ่านมา ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิธีที่เขาคิด จะช่วยให้พ่อแม่ช่วยลูกวัยรุ่นได้มาก พัฒนาการหลายด้าน ซึ่งเป็นเรื่องที่ปกติกลับทำให้ผู้ปกครองไม่ปลื้ม ไม่ชอบ และไม่เข้าใจ เช่น การติดเพื่อน การค้นหาตัวตน อยากทำอะไรหลาย ๆ อย่างด้วยตนเอง สนใจเรื่องเพศ เริ่มมีความคิดเป็นของตัวเอง เป็นต้น สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้เป็นเรื่องปกติที่วัยรุ่นทุกคนต้องผ่าน เพื่อที่วันหนึ่งพ่อแม่ไม่อยู่กับเขาแล้ว เขาจะสามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งใคร

บทนี้จะกล่าวถึงเรื่องสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้ใหญ่ 3 เรื่อง ได้แก่ อาชีพสร้างตน การควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม และความรับผิดชอบ

### อาชีพสร้างตน

พ่อแม่คาดหวังต่อลูกแตกต่างกัน บางคนอยากให้ลูกเรียนสูงๆจบเมืองนอก เป็นดอกเตอร์ บางคนอยากให้ทำงานดีๆ อยากให้เป็นหมอเพราะ การงานมั่นคง หรืออยากให้รับกิจการต่อให้ไปเรียนบัญชี จะได้มาช่วยงานที่บ้าน

และอีกมากมายที่พ่อแม่ต้องการ จนบางครั้งผลักดันวัยรุ่นมากไปจนเกินพอดี จนหลายครั้ง สิ่งที่พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นนั้น ไม่เหมาะกับศักยภาพของเขาเลย

**ผู้ใหญ่แบบไหนที่วัยรุ่นอยากเป็น**

หมอมมีเพื่อนที่ไม่อยากเรียนหมอ แต่ก็ต้องมาเรียนเพราะพ่อแม่อยากให้เรียน สุดท้ายเขาเรียนไม่จบ เพราะไม่ชอบวิชาชีพนี้นี้ เวลาผ่านไปต้องมาเริ่มใหม่พร้อมกับสัมพันธ์ภาพที่ไม่ดีกับพ่อแม่ สุดท้ายเขาก็ไปเอาดีทางด้านธุรกิจส่วนตัว แถมไปได้ดีเสียด้วย

หมอมมีคนที่ตั้งใจจะเรียนบัญชีให้พ่อแม่ แต่ก็เพื่อใบปริญญาเท่านั้น หลังจากเรียนจบ เธอตัดสินใจว่า ชีวิตต่อจากนั้นจะเป็นของเธอเอง เธอจะทำอะไรก็ได้ตามที่เธออยากทำ และไม่หวาดหวั่นแม้แต่น้อยถ้าจะต้องเริ่มนับหนึ่งใหม่

หมอมมีคนไข้แอลดี (Learning disability) หรือ โรคบกพร่องทางการเรียนรู้ ที่อ่านไม่ค่อยได้ ลายมือไม่สวย แต่วาดภาพได้เหนือชั้นกว่าเพื่อน ๆ อีกคนเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของจังหวัด ว่ายน้ำเร็วมาก

เด็กแต่ละคนเกิดมาไม่เหมือนกัน ทุกคนมีสิ่งพิเศษ และศักยภาพไม่เหมือนกัน สิ่งที่หมอมอยากแนะนำก็คือ พ่อแม่ดูว่าอะไรที่เหมาะสมกับเขา และอะไรที่เขาทำได้ อยากให้ส่งเสริมไปในทางนั้น เพราะจะทำให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอย่างเต็มที่ และจะทำให้เขาใช้ชีวิตอย่างมีความสุขด้วย

อย่าลืมนะ...พ่อแม่ไม่ได้อยู่กับเขาไปตลอดชีวิต แต่สิ่งที่เขารักจะอยู่กับเขาไปจนวันตาย

**การควบคุมอารมณ์ตัวเองและแสดงออกอย่างเหมาะสม**

ปัจจุบันเป็นยุคของโซเชียลมีเดีย โลกออนไลน์มีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต ตั้งแต่ตื่นนอน สิ่งแรกที่วัยรุ่น (รวมถึงผู้ใหญ่อย่างเราๆ) มักทำคือ การอัปเดตข่าวสารในเฟซบุ๊ก หรือไลน์ หลายคนอาจทำก่อนที่จะอาบน้ำ แปรงฟัน โทรศัทพ์มือถือ หรือสมาร์ตโฟนที่ราคาถูกลง ทำให้วัยรุ่นเข้าถึงการใช้อินเทอร์เน็ต และโลกออนไลน์มากขึ้น สามารถแสดงความคิดเห็นและสามารถแชร์เรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง หลายครั้งที่เราได้มีโอกาสเห็นภาพพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากขึ้นในสังคม

เหตุการณ์ทะเลาะกันกลางถนนเพราะรถเฉี่ยวชนมีให้เห็นทุกรูปแบบ ตั้งแต่เถียงกันธรรมดา จนถึงขั้นลงไม้ลงมือ ชกต่อย หรือบังคับ ชูเชิญให้คู่กรณีขอโทษตน หรือเหตุการณ์เด็กกับผู้ใหญ่ด่าทอกันแบบเอาเป็นเอาตายกัน ภาพนักเรียนหญิงทะเลาะแล้วตบกันกลางห้องเรียนอย่างไม่เกรงกลัวกฎของโรงเรียน

**อารมณ์โกรธเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ แต่การแสดงออกซึ่งความโกรธนั้นสำคัญยิ่งกว่ามาก**

บางคนเลือกที่จะเงียบแล้วเดินหนี ในขณะที่บางคนเลือกที่จะโวยวาย ตะคอก หรือทำลายข้าวของ

อะไรทำให้คนเราแต่ละคนเลือกใช้วิธีการจัดการความโกรธที่ต่างกัน? เป็นคำถามที่หลายคนคงสงสัย

มีหลายปัจจัยที่ทำให้เราเลือกที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม สิ่งสำคัญคือ การฝึกควบคุมอารมณ์ตัวเองตั้งแต่เด็ก ฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น และการที่พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูก

การที่จะฝึกควบคุมอารมณ์ของลูกให้ได้ดีนั้น พ่อแม่จะต้องควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้ได้ก่อน ไม่ระเบิดออกมาเวลาโกรธ เพราะจะทำให้สถานการณ์แย่ลง และทำให้ลูกเรียนรู้เองว่า การระบายความโกรธแบบนี้ เป็นเรื่องปกติ



หลายคลิปวิดีโอที่เห็นวัยรุ่นด่าทอ และทุบตีพ่อแม่ตัวเอง ถ้าย้อนไปดูแล้วจะพบว่า พ่อแม่ก็เริ่มด้วยการพูดจาไม่ดีและหยาบคายกับเขาก่อน ซึ่งก็เป็นผลมาจากการที่พ่อแม่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธของตนได้

หลังจากที่พ่อแม่สงบสติอารมณ์ตัวเองได้แล้ว สิ่งที่ต้องทำต่อไปคือ “รับฟัง” โดยยังไม่ต้องตัดสินว่าสิ่งที่ลูกพูดออกมานั้นถูกหรือผิด ถ้าเขายังมีอารมณ์โกรธให้เขาสงบสติตัวเองก่อนแล้วค่อยมาคุยกัน อาจบอกเขาว่า “แม่รู้ว่า ลูกกำลังโกรธมาก แต่ลูกจะโวยวายทำลายข้าวของไม่ได้ ไว้อารมณ์เย็นลงเมื่อไหร่แล้วค่อยคุยกัน” แล้วก็ยุติการสนทนาชั่วคราว จากนั้นค่อย ๆ หาจังหวะเข้าไปคุยกับเขา จุดนี้เองที่ลูกจะเรียนรู้วิธีการระงับความโกรธจากพ่อแม่ไปในตัว

เมื่ออารมณ์เย็นลงแล้วและมาคุยกัน พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับลูกในทุกเรื่อง ถ้าเรื่องที่เขาทำนั้น ไม่ถูกต้อง ก็บอกเขาไปตรง ๆ ว่าพ่อแม่ไม่เห็นด้วยเพราะอะไร เปิดโอกาสให้เขาแสดงความคิดเห็น ต่อรองหาจุดที่พอดีกันที่รับได้ทั้งพ่อแม่และลูก

ลูกควรทราบว่า **ความโกรธ เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน** เวลาถูกขัดใจ หรือไม่ได้ดั่งใจ แต่เราต้องรู้จักวิธีการจัดการความโกรธที่เหมาะสม อาจระบายความโกรธออกมา แต่ต้องไม่ทำร้ายตัวเอง ไม่ทำลายข้าวของ และสุดท้าย ต้องทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อน

**มีหลายวิธีที่สามารถนำมาใช้เวลาที่โกรธได้** เช่น เดินเข้าห้องตัวเองไปชกหมอน หรือตีที่นอน เพื่อระบายความโกรธ หรือจะฟังเพลง วิ่งรอบบ้าน ซิตเขียนระบายในกระดาษ หรือถ้าไม่ไหวจะร้องไห้ก็ได้ ไม่ควรขว้างปาข้าวของ ไม่ทำร้ายตัวเอง คนอื่น หรือสัตว์ เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้ฟังดูเหมือนง่ายแต่พอเอาเข้าจริงก็เหนื่อยเอาการ โดยเฉพาะกับครอบครัวที่ไม่เคยฝึกมาก่อน จะค่อนข้างยาก แต่หมอเชื่อว่าการพูดคุยกันดี ๆ ในขณะที่คุมอารมณ์ตัวเองได้ จะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีเสมอ และที่สำคัญต้องทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอด้วย

## ความรับผิดชอบดูแลตนเอง

ก่อนที่จะรับผิดชอบดูแลใคร อันดับแรกต้องรับผิดชอบต่อตัวเองให้ได้เสียก่อน

การรับผิดชอบต่อตัวเองในวัยรุ่นมาจากการฝึกอบรมให้มีวินัยในตนเอง มีผู้กล่าวไว้ว่า การที่จะได้เด็กที่มีวินัยคุณตัวเองได้ดี เด็กต้องมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ปกครอง และมีกฎเพื่อช่วยคุณพฤติกรรม

กฎที่ตั้งขึ้นเพื่อให้เด็กสามารถที่จะเรียนรู้ขอบเขตที่เหมาะสมของตนเอง เพราะฉะนั้นกฎอาจมีหลาย ๆ ข้อขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่อยากให้ลูกเรียนรู้ที่จะควบคุมเรื่องใด

ยกตัวอย่างเรื่องการเล่นเกมโทรศัพท์ ไม่ว่าจะเป็นเกมส์ เฟซบุ๊ก หรือ youtube

ก่อนที่พ่อแม่จะตัดสินใจซื้อโทรศัพท์มือถือให้ลูก ควรมีการพูดคุยตกลงกับลูกเรื่องกติกา ก่อน เช่น สามารถใช้เมื่อไหร่ เล่นเวลาใดบ้าง นานเท่าใด และถ้าไม่ทำตามที่ตกลงกันไว้ จะให้พ่อแม่ทำอย่างไร หากไม่สร้างข้อตกลงที่ชัดเจนก่อนซื้อให้ เมื่อได้โทรศัพท์มาแล้วก็เหมือนอ้อยเข้าปากช้าง อยากจะเอาอ้อยคืนก็คงทำได้ลำบาก

หลังจากที่ได้โทรศัพท์มาแล้ว ควรกำหนดเวลาเล่นกับลูกให้ชัดเจน เช่น ใช้โทรศัพท์ได้หลังทำการบ้านเสร็จช่วง 6 โมงเย็นถึง 1 ทุ่มตรง จากนั้นต้องเก็บและทำกิจกรรมอื่นต่อ โดยในช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัวนี้ พ่อแม่จะไม่เข้ามายุ่งกับเขา อาจเข้ามาเตือนสั้น ๆ ว่าเหลือเวลาเท่าไร และเมื่อครบเวลาแล้ว ถ้าลูกไม่ทำตามจะมีผลที่ตามมา เช่น จะถูกริบมือถือ หรืองดเล่นในวันถัดไป ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องตกลงกันก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติ

ถ้าวัยร่นแสดงอาการโกรธเคือง โวยวาย พ่อแม่มีหน้าที่คือ แสดงความเข้าใจ

“แม่เข้าใจว่าหนูอยากเล่น และโกรธที่บอกให้หยุดเล่น...”

แต่ทุกอย่างต้องทำไปตามที่ตกลงกันไว้ โดยพ่อแม่จะต้องสงบอารมณ์ ไม่ดุด่า โวยวายไปกับลูก เพราะสถานการณ์จะแย่ลงทันที และต้องมีท่าทางเอาจริง

“...แต่หนูตกลงกับแม่แล้วว่า จะเล่น 1 ชั่วโมง และนี่ก็ถึงเวลาแล้ว ถ้าหนูไม่ทำตามกฎ แม่จะริบมือถือและหนูจะไม่ได้เล่นอีก 3 วัน”

กฎนี้จะล้มเหลว ถ้าผู้ปกครองไม่เอาจริง และจะไม่ได้ผลอย่างมาก ถ้าผู้ปกครองไม่เริ่มต้นความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก เช่น เริ่มด้วยการดุด่า พูดจากระทบกระเทียด

และที่สำคัญ ต้องใช้กฎอย่างสม่ำเสมอ แน่ใจว่าไม่ใช่แค่วันสองวัน แต่ต้องทำไปตลอด ช่วงแรกๆ อาจจะเหนื่อยสักหน่อย แต่ผลลัพธ์สุดท้าย คุณจะได้เด็กที่รู้ขอบเขตและควบคุมตัวเอง

## บทที่ 8

## เมื่อบาดแผลไม่ได้สร้างแค่...ความเจ็บปวด

หลายครั้งที่วัยรุ่นมีปัญหาแล้วปรึกษาเพื่อน บางครั้งวัยรุ่นสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง น้อยครั้งที่วัยรุ่นจะปรึกษาปัญหากับพ่อแม่ ปัญหาของวัยรุ่นอาจดูเล็กน้อยสำหรับพ่อแม่ แต่เป็นปัญหาที่ใหญ่สำหรับเขา พ่อแม่ควรให้ความสำคัญหากลูกมาขอปรึกษา หากลูกไม่มาปรึกษา พ่อแม่ควรสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของลูก และเข้าไปพูดคุยเพื่อช่วยเหลือ แนะนำ ดังนั้นพ่อแม่ควรมีความรู้ และทักษะในการรับมือกับปัญหาของ ปัญหาที่พบได้บ่อยในช่วงวัยรุ่นมีดังนี้

## ไม่มีเพื่อน

เพื่อนมีความหมายมากสำหรับวัยรุ่น วัยรุ่นที่มีเพื่อนน้อยจึงอาจรู้สึกมีปมด้อยได้ สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน มักเกิดจากมีปัญหาพื้นฐานบางอย่างมาก่อน เช่น

- ปรับตัวยาก เอาแต่ใจตัวเอง ไม่เข้าใจจิตใจคนอื่น
- ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก กลัวทำผิด กลัวคนอื่นว่า มักจะมีทักษะในด้านต่าง ๆ น้อย
- เรียนไม่เก่ง และไม่ชอบทำกิจกรรม
- ขาดคนรัก ขาดคนสนใจ ถูกละทิ้ง หรือถูกทำร้าย ขาดคนดูแลสอนสั่ง
- มีปัญหาทางอารมณ์ ซึมเศร้า วิดกกังวล เครียดง่าย
- มีปัญหาครอบครัว ใช้ความรุนแรงที่บ้าน หรือเข้ากับคนในบ้านได้ไม่ดี
- ขาดทักษะการเข้าสังคม และไม่ชอบกีฬา



## คบเพื่อนไม่ได้

เด็กที่มีปัญหาก็มักจะคบคนที่มีความเหมือน ๆ กัน เรียนไม่เก่งก็จะคบเพื่อนที่ไม่ค่อยสนใจการเรียน กลุ่มเพศหลากหลาย (ตุ๊ด ทอม) ก็มักจะคบกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพื่อนบางกลุ่มชวนกันหนีเรียน ใช้สารเสพติด หรือทำผิดกฎหมายก็มี

วัยรุ่นที่ขาดคนสนใจ ขาดความรัก ความอบอุ่นก็จะหันไปหาเพื่อนมากขึ้น ทำให้ติดเพื่อน ไม่เชื่อฟัง และต่อต้านพ่อแม่เพิ่มขึ้น เพราะตนจะเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนเหล่านี้มากกว่า

การที่ได้รู้จักเพื่อนลูก จะช่วยทำให้พ่อแม่ได้เข้าใจมุมมอง และประเด็นปัญหาของลูกได้ แม้ว่าลักษณะของเพื่อนลูกอาจจะขัดใจ ขัดตาพ่อแม่บ้าง ขอให้อดทน และยอมรับเขาเป็นเพื่อนของลูก เขาคงต้องมีอะไรที่ดี ๆ บ้าง พ่อแม่ที่สร้างความใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนลูก ให้โอกาสทำดี ได้ฝึกฝนทำงาน เท่ากับเป็นการพัฒนาวัยรุ่นทั้งกลุ่มให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ วัยรุ่นทุกคนยังต้องการผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างให้เขา อย่างไรก็ตาม หากพ่อแม่ไม่สามารถอดทนต่อเพื่อนลูกได้ เพราะเหตุผลบางประการ เช่น เพื่อนเกเรมาก เพื่อนมีแนวโน้มสูงที่จะพาลูกเสียคน พ่อแม่มีแนวทางดังนี้

1. สอบถามถึงลักษณะนิสัยของเพื่อนคนนี้ เขาทำอะไรในสายตาลูก เขามีข้อที่ควรปรับปรุงอย่างไร เหตุใดเขาจึงทำอย่างนั้น เพื่อฝึกให้ลูกหัดคิดวิเคราะห์ และพยายามชักจูงลูกให้เห็นข้อเสียของพฤติกรรมของเพื่อนว่า หากเราคบเขาต่อไป เราต้องระวังตัวอย่างไร

2. อย่าด่วนบอกความไม่ดีของเพื่อนลูกก่อน เพราะจะทำให้เขารู้สึกว่า พ่อแม่ไม่ชอบเพื่อนเขา ไม่ควรบอกลูกตรงๆว่า เพื่อนลูกคนนี้ไม่ดี พ่อแม่ไม่ชอบ ไม่ให้คบกัน เพราะจะทำให้เกิดการต่อต้าน หรือทำในทิศทางตรงข้าม ยกเว้นว่าพ่อแม่ให้เวลากับเพื่อนลูกมากพอ และลูกก็เริ่มเห็นปัญหาที่เพื่อนจะทำให้เขาเสียหาย

3. หากลูกเข้าใจแล้ว พ่อแม่ควรช่วยกันหาทางป้องกันปัญหา และแก้ไขปัญหาร่วมกับลูก เท่ากับช่วยฝึกให้ลูกเรียนรู้จักคนเพิ่มขึ้น

4. เป็นที่ปรึกษาที่ดี เพราะเวลาที่ลูกคบกับเพื่อนคนนี้ก็อาจเกิดปัญหาขึ้นเป็นระยะ แต่ลูกยังขาดประสบการณ์ และความมั่นใจในการแก้ปัญหา พ่อแม่ควรรับฟังความรู้สึก ความคิดเห็น และให้ลูกมีโอกาสคิดแก้ไขหาทางออกด้วยตนเอง มากกว่าจะคิดแทนให้

5. วางขอบเขตในการคบเพื่อนให้อิสระ แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเหมาะสม เช่น คบเพื่อนไฮโซ แต่ลูกต้องใช้จ่ายพอสมควรและไม่ฟุ่มเฟือย ไปเที่ยวกับเพื่อนกลุ่มนี้ได้ แต่ต้องสอบเสร็จก่อน และจะทำกิจกรรมอะไรกันต้องไม่อันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ผิดกฎหมาย เป็นต้น และถ้าเกินเลย จำเป็นต้องพูดคุยและรักษาขอบเขตให้ชัดเจนเสมอ ซึ่งจะทำให้ง่ายถ้าพ่อแม่และลูกมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

## สงครามพี่น้อง

การส่งเสริมให้พี่น้องรักใคร่ เกื้อกูล เข้าใจและช่วยเหลือกัน เป็นรากฐานที่ดีในการอยู่ร่วมกัน การเป็นพี่จะทำให้มีประสบการณ์ในการช่วยดูแลเด็กเล็กโดยพ่อแม่เป็นผู้ชี้แนะ ทำให้พี่มีทักษะในการดูแลน้อง ระวังและคอยปกป้องอันตราย ช่วยฝึกสอนน้องให้เก่งขึ้น และเป็นพี่เคาของน้อง วัยรุ่นที่เป็นพี่ มักจะรู้สึกภูมิใจที่ทำหน้าที่แทนพ่อแม่ได้ มีความมั่นใจ และเกิดเป็นความรัก ความผูกพันกับคนในครอบครัว อย่างไรก็ตาม บางครอบครัว พบปัญหา พี่แก่งน้อง พ่อแม่มีแนวทางจัดการดังนี้

**1. เข้าใจ** การเลี้ยงเด็กเล็กเป็นงานที่ยากในความสามารถของพี่หลายคน วัยรุ่นที่เป็นพี่อาจทำได้ไม่ดีเท่าผู้ใหญ่ ถ้าจะให้เริ่มฝึกเลี้ยง ก็ควรเริ่มให้ช่วยดูแลน้องตั้งแต่เล็ก พ่อแม่ควรให้กำลังใจและชี้แนะ เพราะช่วงวัยรุ่น พี่เองก็ต้องการอิสระ และอยากพัฒนาตนเองในด้านอื่น ๆ พี่อาจเบื่อ หรือไม่อยากทำบ้าง พ่อแม่ต้องเข้าใจ และฝึกสอนอย่างผ่อนปรน บางครั้งก็จำเป็นต้องให้ช่วยดูแลน้องทั้งที่ไม่อยากทำก็ตาม พ่อแม่ควรแบ่งเวลาให้รับผิดชอบตามความสามารถ ซึ่งเท่ากับเป็นการฝึกให้ช่วยเหลือคนอื่นไปในตัว

**2. พัฒนาเทคนิค** การที่พ่อแม่จู้จี้ บ่น ดุ ว่า หรือเรียกร้องความสมบูรณ์แบบมากเกินไป จะทำให้ลูกเบื่อ และไม่อยากเข้ามาช่วยเหลือในการดูแลเด็กเล็กซึ่งเป็นงานที่ไม่น่าสนใจในสายตาลูกวัยรุ่นอยู่แล้ว แม้ว่าเขายังทำได้ไม่ดีนัก ก็ควรชื่นชมในส่วนที่เขาทำได้ สิ่งใดที่บกพร่อง หรือผิดพลาดไปบ้าง ก็ค่อย ๆ บอกกล่าวโดยไม่ใช้อารมณ์ และควรกำหนดเวลาที่เหมาะสมในการดูแลน้องเพื่อให้พี่มองเห็นขอบเขตของงานที่ได้รับมอบหมายชัดเจนขึ้น

**3. ทักษะการเล่น** การฝึกฝนให้พี่น้องเล่นด้วยกัน โดยมีพ่อแม่เป็นตัวกลางจะช่วยให้พี่น้องสนุกสนาน และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้

**4. เวลาสำหรับลูกวัยรุ่น** ส่วนใหญ่พ่อแม่มักให้เวลากับลูกเล็กมากกว่าลูกที่โตกว่า เวลาที่ลูกวัยรุ่นได้รับถึงแม้จะน้อย แต่ควรเป็นเวลาที่มึคุณภาพ เป็นเวลาที่พ่อแม่ให้ความสำคัญกับเขา ทำให้เขามีความสุข ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด และสนุกด้วยกันแทนที่จะเป็นเวลาคู วากล่าวทั้งหมด หากทำได้เช่นนี้ จะทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น ลูกวัยรุ่นจะเข้าใจพ่อแม่ และยอมที่ช่วยดูแลน้องได้อย่างเต็มใจ

## เมื่อโลกนี้ ไม่ได้มีแค่หญิง และชาย

ปัญหาหนักอกของพ่อแม่เมื่อเห็นลูกชายเรียบร้อย ดุนุ่มนิ่ม หรือลูกสาวห้าว ทะโมน เล่นแบบผู้ชาย ไม่สนใจในเพศตรงข้าม ทำให้พ่อแม่ไม่แน่ใจว่า เมื่อโตขึ้น ลูกจะเป็นตุ๊ด หรือทอมหรือไม่

การรักเพศเดียวกัน พบได้บ่อยในผู้ชายร้อยละ 10 และพบในผู้หญิงร้อยละ 3-5 ปัจจุบันไม่จัดว่าเป็นความผิดปกติแต่อย่างใด ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบร่วมด้วยคือ ปัญหาการปรับตัว ปัญหาทางอารมณ์

เนื่องจากสังคมส่วนใหญ่ หรือพ่อแม่เด็กไม่ยอมรับ ทำให้เขาถูกล้อเลียน ตั้งแ้ง รังเกียจ ไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม ความรู้สึกชอบเพศเดียวกัน หรือรังเกียจเพศของตัวเอง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาเองตั้งแต่วัยเด็ก หลายรายมาแสดงออกชัดเจนเมื่อเข้าวัยรุ่น และอีกหลายรายไม่กล้าแสดงออกให้สังคมทราบ ถ้าสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ ก็มักไม่มีปัญหาด้านอารมณ์ตามมา

## พ่อแม่ควรทำอะไร เมื่อรู้ความจริง?

1. **เตรียมตัว** ลูกไม่ได้ตั้งใจ หรือเลือกที่จะรักเพศเดียวกัน ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นเอง โอกาสที่ลูกจะเปลี่ยนรสนิยมทางเพศจึงยาก ดังนั้นก่อนที่พ่อแม่จะคุยกับลูกในเรื่องนี้ควรมีความรู้เรื่องรักเพศเดียวกัน มาก่อนบ้าง จะได้เข้าใจพื้นฐาน และปัญหาที่พบในกลุ่มนี้ เพื่อที่จะเข้าใจและช่วยเหลือลูกได้ถูกทาง

2. **พูดคุย** รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ที่พ่อแม่ไม่เคยคาดคิดมาก่อนด้วยความสงบ พูดให้เป็นเรื่องง่าย ๆ ธรรมดา ๆ จะช่วยทำให้ลูกมีกำลังใจในการเปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึก ความคับแค้น และรู้สึกพ่อแม่ เป็นที่พึ่งพิงที่ดี

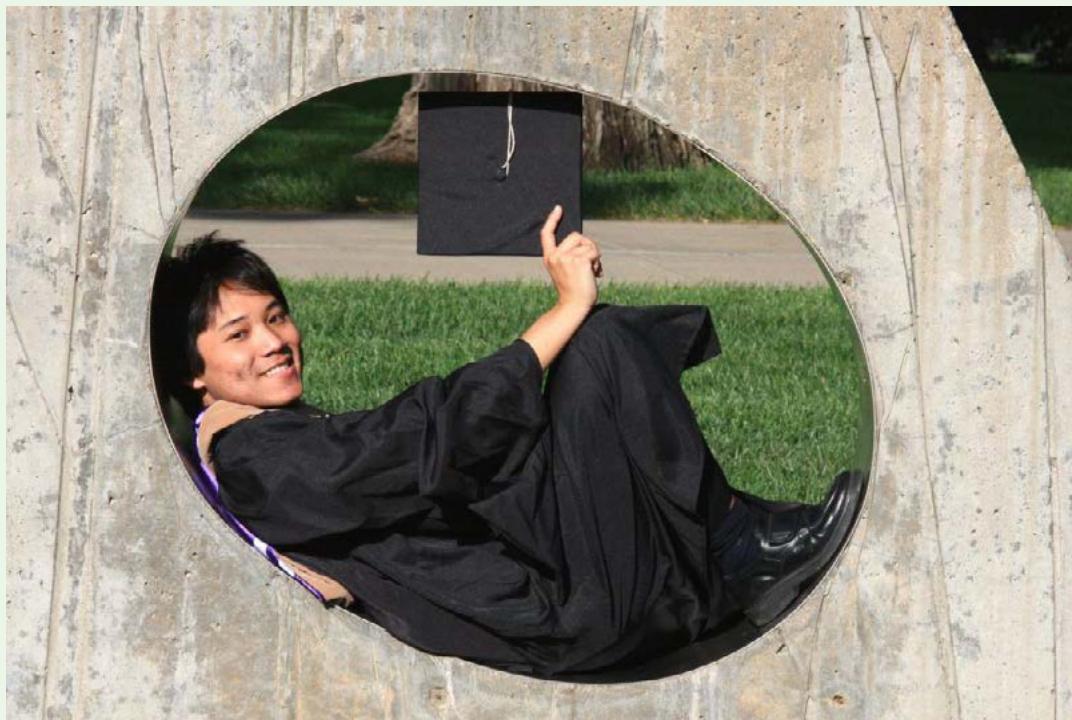
3. **ยอมรับ** ลูกและยอมรับความผิดหวังของตัวเอง การตั้งแ้งไม่ยอมรับ การแสดงความรังเกียจของพ่อแม่ ไม่สามารถทำให้ลูกเปลี่ยนรสนิยมทางเพศได้ เพราะเป็นสิ่งที่ลูกไม่ได้เลือกแต่เกิดขึ้นเอง การไม่ยอมรับที่ลูกเป็นแบบนี้ จะทำให้ปัญหาบานปลาย และไม่เกิดผลดีต่อลูกเลย

4. **ช่วยเหลือ** ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่ทำให้ลูกสามารถปรับตัว ใช้ชีวิตเป็นปกติให้มากที่สุด หากพ่อแม่ ต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ด้านเวชศาสตร์วัยรุ่นหรือจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

## ปัญหาการเรียน

ปัญหาการเรียน มีทั้งเรียนมากเกินไป จนถึงไม่เรียนเลย พวกที่เรียนมากเกินไปบางครั้งก็มีปัญหา เกิดขึ้นจากความพยายามที่จะฝืนตนเองเพื่อให้เป็นไปตามความคาดหวังของพ่อแม่ ไม่มีเวลาส่วนตัว ไม่มีเวลาอยู่กับเพื่อน ทำให้ขาดทักษะในการเข้าสังคมได้ในภายหลัง ส่วนพวกที่ไม่เรียนเลยก็อาจมีสาเหตุมาจากเรียนไม่ไหว สติปัญญาไม่เอื้อ สิ่งที่เรียนไม่ตรงความถนัด ไม่ชอบ หรือไม่มีแรงจูงใจในการเรียน เป็นต้น

พ่อแม่ควรเลี้ยงดู และพัฒนาลูก รวมทั้งตั้งเป้าหมายในการเรียนของลูกตามศักยภาพของเขา การผลักดันมากเกินไป หรือในทางตรงข้ามการปล่อยปละละเลยจนลูกไม่ได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเอง ก็ล้วนแต่เป็นปัญหาทั้งสิ้น



## บุรุษ เหล่า ยา และเหล่าพองเพื่อน

สาเหตุที่วัยรุ่นใช้ยาเสพติดมีหลายสาเหตุ เช่น เพื่อนชวน อยากลอง สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการแสวงหายาเสพติดมาใช้ ค่านิยมการใช้ยาเสพติดในวัยรุ่น อยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ปัญหาครอบครัว ความกดดันในการเรียน เป็นต้น

ในรายที่ติดยาเสพติด จำเป็นต้องรักษาต่อเนื่องในสถานพยาบาล ในรายที่มีความเสี่ยงน้อยการรักษาจะได้ผลดี และไม่กลับไปเสพซ้ำได้สูง ส่วนในรายที่มีปัจจัยเสี่ยงมาก มีปัญหาในทุก ๆ ด้าน โอกาสแก้ไขให้วัยรุ่นเลิกใช้สาร อาจได้ผลในระยะสั้น ๆ เมื่อเวลาผ่านไป วัยรุ่นก็จะกลับไปใช้ได้อีก

ดังนั้นการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นลองยา การมีความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว การให้ความรู้ถึงพิษภัยของสารเสพติด การอยู่ในสังคมที่ปลอดภัย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นห่างไกลยาเสพติดได้

## เพราะความรัก ไม่เท่ากับเชิษฐ์

เรื่องเพศเป็นเรื่องไม่ไกลตัวแล้วสำหรับบ้านที่มีลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น แม้อันที่มีครอบครัวอบอุ่น พ่อแม่และลูกมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน หากลูกขาดความรู้เรื่องเพศ ขาดทักษะในการเอาตัวรอด ก็มีโอกาสที่จะมีความเสี่ยงเรื่องเพศได้ เพราะการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น มีปัจจัยจากสังคม และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่พ่อแม่ควบคุมไม่ได้ การที่ลูกพลาดพลั้งมีเพศสัมพันธ์ไปแล้วนั้น พ่อแม่ส่วนใหญ่มักเสียใจ โทษตัวเองที่สอนลูกได้ไม่ดี บ้างก็โทษสังคม บ้างก็โทษกันเอง ผลของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นนำมาซึ่งการตั้งครรภ์ไม่พร้อม การติดกามโรค บางครั้งลงเอยด้วยการทำแท้งเถื่อน หรือมีการแจ้งความเอาผิดกับฝ่ายชาย ต้องเป็นคดีความ ดังนั้นพ่อแม่ควรหาทางป้องกันแต่เนิ่น ๆ โดยการให้ความรัก ให้ความรู้เรื่องเพศกับ

ลูกผ่านการพูดคุย ฝึกฝนระเบียบวินัย ฝึกให้ลูกเห็นคุณค่าของตนเอง ให้รู้จักรับผิดชอบผลของการกระทำ ฝึกทักษะชีวิต รู้จักคิดไตร่ตรอง วิเคราะห์ และปฏิเสธสิ่งที่จะนำไปสู่อันตราย หรือจัดการกับอารมณ์ตัวเองได้ ทักษะเหล่านี้จะเป็นอาวุธให้ลูก ลดโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยได้

หากพ่อแม่ทราบว่าลูกมีเพศสัมพันธ์ไปแล้ว พ่อแม่ควรให้เวลากับตัวเอง จัดการกับความโกรธ ความผิดหวัง และความเสียใจที่ถ้าโถมเข้ามาในจิตใจ เมื่อตั้งสติได้แล้ว พ่อแม่มีแนวทางในการจัดการปัญหาดังนี้

1. พยายามทำความเข้าใจปัญหาในภาพรวม และเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นที่อยากรู้ อยากรู้อยากลอง
2. พยายามระงับอารมณ์ และแสดงออกให้เหมาะสม
3. ร่วมคิด วิเคราะห์ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้ารวมทั้งวางแผนแก้ปัญหาระยะยาวร่วมกับลูก เช่น ป้องกันการติดกามโรค หรือตั้งครรภ์
4. ให้ลูกกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติให้เร็ว
5. พูดคุยกับลูกให้รับผิดชอบในสิ่งที่กระทำไป
6. ร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และค้นหาจุดอ่อนของปัญหากับลูก เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำ

## วันที่ลูกประมาท

การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ของวัยรุ่นรองจากจากอุบัติเหตุ สาเหตุของการฆ่าตัวตายส่วนใหญ่เกิดจากวัยรุ่นมีอารมณ์เศร้า เนื่องจากขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ว่าแห้ว มีเจตคติในทางลบต่อตนเองและสังคม มองตนเองไร้ค่า และไม่มีใครต้องการ มักพบในวัยรุ่นที่มีปัญหาการเรียน ปัญหากับเพื่อน หรือกับคนในครอบครัว

เมื่อพ่อแม่สังเกตว่า ลูกเงิบไป แยกตัว ไม่ทำกิจกรรมที่เคยทำ นอนไม่หลับ หรือหลับมาก ปลูกยาก กินน้อย ไม่อยากอาหาร หรือกินมาก พูดน้อยลง วัน ๆ ไม่อยากทำอะไร พ่อแม่ควรเข้าไปพูดคุย ถามไถ่ สาเหตุ การพูดคุย อาจช่วยให้ลูกได้ระบายความทุกข์ออกมา พ่อแม่ควรบอกให้ลูกทราบว่า พ่อแม่รักและเป็นห่วงลูก หากลูกมีปัญหา พ่อแม่พร้อมที่จะรับฟัง และร่วมแก้ปัญหาไปพร้อมกับเขา หากลูกไม่เล่าปัญหาและพ่อแม่สังเกตว่า ลูกซึมเศร้ามาก พ่อแม่ควรพาลูกมาพบแพทย์โดยควรบอกลูกก่อนว่า จะพามาพบแพทย์เพื่อช่วยให้ลูกจิตใจดีขึ้น



## สวย หล่อ ใส แบบใส่ทอปปิง (เจาะ สัก บิกอาย)

วัยรุ่นปัจจุบันนิยม เจาะหู เจาะลิ้น ระเบิดหู สักตามตัว ใส่คอนแทคเลนส์สี หรือ บิกอาย จัดฟัน ตามสมัย หลายครั้งที่วัยรุ่นไปทำกับร้านที่ไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคที่ติดต่อทางเลือด เช่น ตับอักเสบบี ซี เอชไอวี หรือเกิดแผลติดเชื้อที่ผิวหนังรุนแรง แพ้สารที่ใช้ เกิดแผลเป็น หรือ ติดเชื้อที่ตา หากเชื่อลู่ลามอาจทำให้ตาบอดได้ บางรายเข้าใจว่า หากต้องการทำให้ผิวเหมือนเดิม ไม่ยาก ไม่น่าแพง เหมือนกับตอนที่ทำ เช่น ลบรอยสัก ความจริงแล้วต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงในการใช้เลเซอร์เพื่อลบรอยสัก หรือ เย็บหูให้รูเล็กลง เป็นต้น ดังนั้นหากลูกต้องการสัก เจาะ หรือใส่คอนแทคเลนส์สีตามแฟชั่น พ่อแม่ ควรบอกภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งหากต้องการแก้ไข จะมีค่าใช้จ่ายสูง และอาจไม่เหมือนเดิม หากลูกยังอยากทำ ควรเลือกร้านที่ได้มาตรฐาน อุปกรณ์ที่สัมผัสต้องเป็นชนิดใช้แล้วทิ้ง หรือ ผ่านการฆ่าเชื้อที่ได้มาตรฐาน เช่น เข็ม รวมทั้งคำนึงถึงความปลอดภัย และการติดเชื้อ หลังทำเสร็จแล้ว ควรดูแลแผลให้สะอาด หากแผลมีลักษณะปวด บวม แดง ร้อน มีหนอง หรือไข้ขึ้น ควรไปพบแพทย์ กรณีที่ ใส่คอนแทคเลนส์ ควรรักษาความสะอาด โดยถอดเลนส์แช่ในน้ำยา ก่อนนอน ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ กลับไปเลย เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และการระคายเคืองจากตาแห้งได้

## เอกสารอ้างอิง

1. เอกสารอ้างอิง
2. วัฒนเพ็ญ บุญประกอบ. การพัฒนาบุคลิกภาพ. ใน: เกษม ตันติผลาชีวะ บรรณาธิการ. ตำราจิตเวชศาสตร์ สมาคมจิตเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2536: 139-75.
3. ศรีธรรม ธนะภูมิ. พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2535.
4. สุวชัย อินทรประเสริฐ. คู่มือตั้งครรภและเตรียมคลอด. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รักลูก, 2547.
5. พนม เกตุมาน. ความรู้เรื่องเพศสำหรับวัยรุ่น: โตแล้วนะ...น่าจะรู้ไว้. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2538.
6. พนม เกตุมาน. สุขใจกับลูกวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รักลูก, 2547.
7. วินัดดา ปิยะศิลป์. คู่มือสำหรับพ่อแม่ ตอน วัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญการพิมพ์, 2539.
8. Dworkin PH. Learning and Behavior Problems of School children .Philadelphia. W.B. Saunders ,1985.
9. Mattison RE. Consultation in the school environment. In: Child and Adolescent Mental Health Consultation in Hospitals, Schools, and Courts. Washington, DC. American Psychiatric Press, Inc.1993:95-183.
10. สุจิตต์ สุวรรณชีพ,วินัดดา ปิยะศิลป์,พนม เกตุมาน. คู่มือพ่อแม่เลี้ยงลูกด้วยความรัก. พิมพ์ครั้งที่๓.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,พ.ศ.๒๕๔๓.
11. บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์. การให้คำแนะนำตามช่วงวัย: Adolescence. ใน: พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, วินัดดา ปิยะศิลป์, วันดี นิงสานนท์, ประสพศรี อึ้งถาวร, บรรณาธิการ. Guideline in child health supervision. กรุงเทพฯ: บริษัท สรรพสาร จำกัด; 2557. หน้า 275-86
12. บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเป็นส่วนประกอบ. ใน: รสวันต์ อารีย์มิตร,สุภิญญา อินอิว,บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์,ศิริไชย หงส์สงวนศรี,สมจิตร์ จารุรัตน์ศิริกุล. ตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น.กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์; 2559. หน้า 323-38.
13. ศิริวรรณ วานานุกุล. ปัญหาทางผิวหนังที่พบบ่อยในวัยรุ่น. ใน: รสวันต์ อารีย์มิตร,สุภิญญา อินอิว,บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์,ศิริไชย หงส์สงวนศรี,สมจิตร์ จารุรัตน์ศิริกุล. ตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น.กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์; 2559. หน้า 401-12.
14. ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทยปกติ ปี 2560. สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย. (Available at: <http://www.pidst.or.th/A544.html>)
15. วันดี นิงสานนท์ วินัดดา ปิยะศิลป์ สุมิตร สุตราและคณะ (บรรณาธิการ) . วิเคราะห์สุขภาพเด็กไทยในปี 2552 .ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. บริษัท ปียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด; 2553
16. วินัดดา ปิยะศิลป์ วันดี นิงสานนท์ (บรรณาธิการ) . Best practice in Communication .ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท สรรพสาร จำกัด, 2557
17. พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ วินัดดา ปิยะศิลป์ วันดี นิงสานนท์ ประสพศรี อึ้งถาวร (บรรณาธิการ) . Guideline in Child Health Supervision. .ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท สรรพสาร จำกัด, 2557