

เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น

วัตถุประสงค์ของการนำเสนอรูปแบบการใช้สื่อคู่มือและVCD

1. เพื่อให้ผู้ปกครองและบุตรหลานวัยรุ่นรู้ถึงลักษณะการสื่อสารที่ดีอันเกิดจากความเข้าใจโลกภายในจิตใจที่แตกต่างกัน
2. เพื่อสร้างรูปแบบการสื่อสารที่ดีในครอบครัวที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง
3. เพื่อให้ผู้ปกครองและบุตรหลานวัยรุ่นสามารถสื่อสารจากความรู้สึกภายในจิตใจได้
4. เพื่อให้บุคลากรด้านการศึกษาและสุขภาพสามารถนำความรู้ด้านการสื่อสารอันเกิดจากความเข้าใจและยอมรับโลกภายในไปเผยแพร่ เพื่อพัฒนาครอบครัวที่อบอุ่นและสื่อสารด้วยรัก

ผู้ปกครองกับบุตรหลานวัยรุ่น ปัญหาที่มักพบ

1. คุยกันไม่รู้เรื่อง
2. ไม่เข้าใจความรู้สึกของกันและกัน ผู้ปกครองและบุตรหลานต่างก็รักและหวังดีต่อกัน แต่สื่อความไม่ได้

วัยรุ่นคือใคร

1. เด็กชายที่อายุ 10 – 14 ปี และเด็กหญิงที่อายุ 9 – 15 ปี
 2. มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจเนื่องจากการเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ
 3. วัยรุ่นต้องการความเข้าใจ การสนับสนุนและความรักจากผู้ปกครองและคนรอบข้าง
- ### ธรรมชาติของวัยรุ่น

1. การแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง เป็นการสร้างตัวตนของตัวเอง “ตัวตน” นี้รวมถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองตามที่ตนรับรู้ เช่น เป็นใคร มีลักษณะเด่นอะไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร มีความสามารถและความถนัดทางด้านไหน วัยรุ่นต้องการพื้นที่ส่วนตัวและความเป็นตัวของตัวเอง

2. การแสวงหาการยอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง บางครั้งสิ่งที่วัยรุ่นสร้าง อัตลักษณ์ของตนเอง ก็ยังไม่มั่นใจว่าจะดีหรือไม่ จึงต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและสังคมรอบข้าง

3. การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นอยากอยู่กับกลุ่มเพื่อน ต้องการแสวงหาข้อมูลในโลกของเขาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างอัตลักษณ์และแสวงหาการยอมรับ

4. ความสนใจด้านเพศ ฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิงเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ความสนใจด้านเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ วัยรุ่นจะสนใจเรื่องรูปร่างและการแต่งตัวมากขึ้น

5. การแสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่และพฤติกรรมเสี่ยง นิสัยเช่นนี้เกิดจากการอยากรู้และอยากเห็นเป็นหลัก หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดีหรือไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างถูกต้อง วัยรุ่นอาจลงทำในสิ่งที่เป็นอันตรายได้ เช่น สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

- วัยรุ่นชอบดื้อและต่อต้าน
- วัยรุ่นมักถูกมองว่า “ คิดอะไรแปลก ”
- วัยรุ่นมักถูกมองว่า “ วู่วาม ใจร้อน เอาแน่นอนไม่ได้ ไร้แต่อารมณ์ ”

สิ่งที่ผู้ปกครองควรเข้าใจใหม่

- วัยรุ่นคือ วัยแห่งการก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลง
- วัยรุ่นต้องการโอกาสจากผู้ปกครองในการศึกษาและเรียนรู้ชีวิตอย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ผู้ปกครองทำได้

- ☺ เข้าใจโลกภายใน: ก้าวแรกของการสื่อสารที่ดี
- ☺ การฟังที่ดี ใส่ใจ ตั้งใจฟัง ให้ข้อมูลกลับและตอบสนองอย่างเหมาะสม
- ☺ การพูดที่ดี คือ พูดกันดี ๆ พูดความจริง พูดถูกกาลเทศะ พูดอย่างเมตตา พูดแล้วได้ ประโยชน์ทุกฝ่าย

แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม

<http://www.dmh.go.th/> ของกรมสุขภาพจิต

หนังสือคู่มือการใช้ DVD เรื่อง เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น ที่ห้องกิจการนักเรียนและห้อง

แนะแนว