



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

10 เทคนิค สื่อสารอย่างไรกับลูกวัยทีน

เรื่องโดย เทียนทิพย์ เดียวก็ Team Content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลจาก โครงการพัฒนาศักยภาพการสื่อสารผ่าน Platform Online ของผู้ประกอบการในครอบครัวที่มีลูกหลานวัยรุ่น โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว สสส.

ให้สัมภาษณ์โดย พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ รองผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ภาพโดย นัฐพร ชุ่มลือ Team Content www.thaihealth.or.th และแฟ้มภาพ



“ทำไมลูกเป็นอย่างนั้น ทำไมลูกเป็นอย่างนี้”

นี่เป็นความคิดของพ่อแม่หลายๆ ครอบครัวที่กำลังเผชิญอยู่ ทั้งพยายามแก้ปัญหา คาดว่ากล่าวตักเตือน ก็แล้ว ห้ามก็แล้ว แต่ทำไมสถานการณ์กลับแย่ลงเรื่อย ๆ มีหน้าซ้ำ ลูกยิ่งดื้อและเอาแต่ใจตัวเองมากขึ้น

หากลองย้อนมองกลับไปถึงสาเหตุที่เกิดปัญหาในครอบครัว และเริ่มทบทวนขึ้นนั้น อาจจะเป็นเพียงแค่กระบวนการสื่อสารที่ทำให้เกิดปัญหา อย่าลืมหทวนดูว่าในขณะที่พูดคุยกับลูก เรามีอารมณ์แบบไหน คำพูดที่พูดออกไปฟังดูเกรี้ยวกราด หรือพูดสิ่งที่ลูกไม่อยากจะยินหรือไม่

สถิติของโครงการวิจัยครอบครัวไทยในเขตเมืองปี 2557 ระบุว่า 1 ใน 3 ของครอบครัวมีสัมพันธภาพน่าเป็นห่วง ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ ซึ่ง 40% ที่ไม่ค่อยเล่าหรือไมเล่าอะไรให้คนในครอบครัวฟังเลย ขณะที่ 60% ใช้อำนาจบังคับขู่เข็ญ 34% ด่าทอหยาบคาย ทำร้ายจิตใจ ละเลยทอดทิ้ง และ 33% ไม่ค่อยใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังมีการทำร้ายร่างกายถึง 11% อีกด้วย

จากสถิติดังกล่าว สะท้อนให้เห็นปัญหาในระดับครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันที่สำคัญ จึงเป็นที่มาของโครงการพัฒนาศักยภาพการสื่อสารผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ของผู้ปกครองในครอบครัวที่มีลูกหลานวัยรุ่น รายการรอลูกเลิกเรียน ที่ สสส.ร่วมกับ บริษัท ทูมอโร จำกัด มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และวิทยาลัยนวัตกรรมการเทคโนโลยีและวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เพื่อให้ครอบครัวได้ตระหนักและรับรู้ถึงปัญหาการสื่อสารภายในครอบครัว และรู้ถึงวิธีการในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คุณพ่อคุณแม่จะพูดกับลูกสักครั้งต้องคิดแล้วคิดอีก กลัวลูกไม่ฟังบ้าง กลัวลูกต่อต้านบ้าง กลัวลูกน้อยใจบ้าง สารพัดปัญหาที่ประดังเข้ามา ซึ่ง พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ รองผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้คำแนะนำถึงวิธีสื่อสารกับลูกว่า **อยากให้ชมลูกบ้าง** ซึ่งบางทีเราอาจรู้สึกว่าการชมลูกอาจทำให้ลูกเหลิง และจะชมลูกต่อเมื่อลูกประสบความสำเร็จแล้วจริงๆ แต่เราไม่ได้ชมในขั้นตอนความรับผิดชอบ ความอดทน ความขยันของเขา ซึ่งแท้จริงเราอยากให้ลูก พยายาม ขยัน รับผิดชอบมากกว่าประสบความสำเร็จอย่างเดียว กับอีกสิ่งคือ **อยากให้พ่อแม่บ่นน้อยลง** การบ่น คือ พูดมากแต่ใจความมีเพียงน้อยนิด เพราะลูกไม่อยากฟัง ดังนั้นให้บอกไปเลยว่า พฤติกรรมที่พ่อแม่ไม่ต้องการคืออะไร เช่น แม่อยากให้ปิดมือถือนะลูก และต่อด้วยความหวังใจสั้นๆ ว่า ถ้าคู่มือถือเยอะๆ เดี่ยวสายตาเสีย แค่เพียงเปลี่ยนการคุยกับลูกง่ายๆ เพียง 2 เรื่องนี้ให้ได้ รับรองว่าลูกจะเข้าใจและอยากคุยกับเราเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้ ทีมเว็บไซต์ สสส. มี 10 เทคนิคการสื่อสาร ที่นำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการสื่อสารของผู้ปกครองในครอบครัวที่มีลูกหลานวัยรุ่น มาแนะนำคุณพ่อคุณแม่ เพื่อใช้ในการพูดคุยกับลูกวัยทีน ให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. I Message คือ การพูดถ้อยคำออกมาโดยเน้นไปที่ "เรา หรือตัวเองเป็นที่ตั้ง" เน้น กระบวนการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ที่ ผู้รับหรือผู้ฟังความหมายที่สื่อออกมาจากข้อความที่ใช้คำว่า “ฉัน” “จะไม่รู้สึกว่าคุณกล่าวหาหรือตำหนิ”

2. คำชม เป้าหมายของการชม คือ ทำให้ลูกรู้สึกถึงคุณค่าและภูมิใจ ในตัวเองชมจากเหตุการณ์จริงในเรื่องที่เหมาะสม ไม่ชมพร่ำเพรื่อ ชมเขาเพื่อให้เขาก้าวหน้าและมีกำลังใจ ไม่เน้นชมผลของการกระทำ แต่ให้ชื่นชมที่ความพยายาม

3. การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนความรู้สึก คือ การสะท้อนให้ลูกทราบว่าพ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของลูกอย่างไร มีเป้าหมายเพื่อสร้างความความไว้วางใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยทำให้ประเด็นที่อยากสื่อสารชัดเจนขึ้น

4. การลงโทษ เป้าหมายของการลงโทษคือการตัดทอนหรือลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของลูก โดยมีหลักการ เช่น การลงโทษอย่างสมเหตุสมผลและทันทั่วที่ สัมพันธ์กับปัญหาที่เกิดขึ้น เราจึงอาจ ไม่ทำให้เสียหน้า ไม่ด่วนสรุป และสื่อสารให้ชัดเจนว่าทำไมเขาถึงถูกลงโทษ รวมถึงยังเสี่ยงว่าตัวเองควรถูกทำโทษอย่างไรจึงจะเหมาะสม

5. การให้รางวัล นำมาใช้เพื่อกระตุ้นให้เด็กมีความพยายามรับผิดชอบต่องานตรงหน้า โดยเฉพาะเรื่องที่เป็นปัญหาเรื้อรังมานาน โดยเน้นที่การสร้างภาคภูมิใจในตัวเด็กจากผลงานที่เกิดขึ้นภายใต้ความพยายามของตนเองร่วมกับทำดีที่ผู้ใหญ่ชื่นชมและเป็นที่กำลังใจ

6. ความคาดหวังของสมาชิกคนอื่น ๆ โดยมีหลักการ เช่น ให้ลูกได้ร่วมกำหนดกฎระเบียบที่เหมาะสมกับวัย และปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย

7. การให้คำปรึกษา ที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ เพศ และวัย สามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถวางแผนเป้าหมายในการแก้ปัญหาต่างๆ และคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เหมาะสมมากขึ้น อีกทั้งยังลดช่องว่างระหว่างวัย เพราะการให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนการสร้างเชื่อมั่น ภายในจิตใจทำให้วัยรุ่นเกิดการยอมรับในตัวผู้ปกครอง

8. การจัดการกับพฤติกรรมวัยรุ่น เป้าหมายออกกฎระเบียบเท่าที่จำเป็น ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายประเด็นผู้ปกครองต้องค่อยๆ แก้ไขทีละเรื่อง และควรมองให้ออกว่าปัญหาใดที่ทำให้สมาชิกภายในบ้านเดือดร้อนหรือเป็นเรื่องส่วนตัวของเขา เช่น ถ้าวัยรุ่นถอดเสื้อผ้าทิ้งไว้บนโต๊ะรับแขกควรแก้ไข แต่ถ้าวัยรุ่นถอดเสื้อผ้าเกลื่อนกลาดในห้องของตนเอง ผู้ปกครองควรปล่อยไว้ เพราะถ้าเราไปรบกวนพื้นที่ส่วนตัววัยรุ่นเมื่อไหร่เค้าจะค่อยๆ ปิดใจกับผู้ปกครอง จนในที่สุดอาจจะไม่เชื่อฟังผู้ปกครองอีกเลย

9. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ เป็นการแสดงในเห็นถึงความห่วงใย ความห่วงหาอาทร ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองต้องแสดงให้วัยรุ่นได้รับรู้ เพราะเมื่อวัยรุ่นมีปัญหาครอบครัวจะเป็นที่ที่เค้าจะเข้ามาและรู้สึกปลอดภัยที่จะเข้ามาปรึกษากับครอบครัว

10. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เลือกคำพูดที่เหมาะสมไม่เป็นคำพูดที่ประชดประชันส่อเสียด



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"

รอבריเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งคุย...ก็ดีแล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์