

ครอบครัวอบอุ่น วัยรุ่นสดใส  
ห่างไกลยาเสพติด

## ๐ ๐ คำหา

ครอบครัว เป็นสถาบันย่อยของสังคมที่มีความสำคัญสถาบันหนึ่ง สังคมจะดำเนินไปในแนวทางใดก็ขึ้นอยู่กับครอบครัวในสังคมนั้นๆ ซึ่งสังคมไทยในยุคปัจจุบันได้นำวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาใช้มากขึ้น โดยไม่ได้นำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตคนไทย ไม่ว่าจะเป็นวิธีการเลี้ยงดูบุตรหลาน การดำรงชีวิตประจำวัน จึงเกิดปัญหาต่างๆ มากมาย เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหา ยาเสพติด ปัญหาความรุนแรงทางเพศ เป็นต้น

คู่มือนี้ สถาบันธัญญารักษ์จัดทำขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกันระหว่างครอบครัวกับ บุตรหลานวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด ช่วยให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจบุตรหลาน รู้วิธีการอยู่ร่วมกับวัยรุ่น ช่วยเหลือและดูแลวัยรุ่น เพื่อลดปัญหาเรื่องยาเสพติด

น.ต.



(บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์)

ผู้อำนวยการสถาบันธัญญารักษ์

## ครอบครัวและปัญหาครอบครัว

**ครอบครัว** หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจ มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน มีการพึ่งพากันทางสังคมและเศรษฐกิจ และทางกฎหมายหรือทางสายโลหิต

**ปัญหาครอบครัว** หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่คุกคามการดำรงชีวิตอย่างปกติสุขของครอบครัวให้เกิดความทุกข์ร้อน ขาดความสงบสุข เป็นเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น ปัญหาการแต่งงาน ปัญหาการหย่าร้าง และปัญหายาเสพติด ก็เป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดความทุกข์ในครอบครัว

## ภารกิจครอบครัว

โดยทั่วไปภารกิจครอบครัวอาจแบ่งออกเป็น 2 ด้านใหญ่ๆ เช่น

1. ภารกิจพื้นฐานตามพัฒนาการของครอบครัว เป็นภารกิจที่ต้องปฏิบัติเพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามสภาวะต่างๆ โดยการจัดหารายได้เพื่อเลี้ยงดูครอบครัวตามความต้องการพื้นฐาน ปัจจัย 4 เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม การดูแลสุขภาพ โรค ที่อยู่อาศัย
2. ภารกิจยามวิกฤตของครอบครัวที่ต้องปรับตัวและแก้ไขวิกฤตการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว เช่น การเจ็บป่วย การมีบุคคลในครอบครัวติดยาเสพติด การตกงาน การเสียชีวิต การหย่าร้าง การแยกทางของสามีภรรยา เป็นต้น

## บทบาทหน้าที่ครอบครัว

จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมต่างๆ ที่เข้ามาอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบถึงการดำรงชีวิตของคนในครอบครัว เช่น ภาระงานที่เร่งรีบ ไม่มีเวลา แต่ถ้าครอบครัวมีความเข้าใจและจับบทบาทหน้าที่ของทุกคนที่อยู่ร่วมกันได้ ครอบครัวก็มีความสุข โดยมีบทบาทการทำหน้าที่ครอบครัวที่สำคัญ 6 ด้าน คือ

1. บทบาทหน้าที่การแก้ปัญหาของครอบครัว
2. บทบาทการทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว
3. การรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในครอบครัว
4. สร้างครอบครัวมีสายใยรักและความผูกพันทางอารมณ์
5. ครอบครัว เป็นที่พึ่งทางใจและความผูกพันในครอบครัว
6. มีการสื่อสาร สื่อภาษาพาสุขใจ

## บทบาทหน้าที่การแก้ปัญหาของครอบครัว

### การแก้ปัญหาของครอบครัว

ทุกคนในครอบครัวควรมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะใช้หลักการแก้ปัญหาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ หลักอริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค การใช้หลักอริยสัจ 4 ต่อปัญหาต่างๆ เช่น

- **ทุกข์....** อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
- **สมุทัย....** อะไรคือสาเหตุของปัญหา ค้นหาสาเหตุที่แท้จริง
- **นิโรธ....** อะไรเป็นหนทางการแก้ปัญหานั้น ซึ่งอาจมีหลายทาง และประเมินหนทางแก้ปัญหาความเป็นไปได้จะเกิดผลดี ผลเสียอย่างไร สามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่
- **มรรค....** คือการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมแล้วเกิดผลดี ก็ใช้เป็นวิธีการแก้ปัญหาของครอบครัวต่อไปได้ เพราะวัยรุ่นทุกวันนี้มีความกดดันหลายด้าน ขาดที่ปรึกษาที่ดี ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้ เช่น การใช้ยาเสพติด

## บทบาทหน้าที่ที่ควบคุมพฤติกรรมของสมาชิก

การอยู่ร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสุข สมาชิกในครอบครัวควรเคารพกฎระเบียบต่างๆ ที่ได้ตกลงกันไว้ และมีการควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว โดยมีลักษณะการควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวได้หลายลักษณะ เช่น

- การควบคุมแบบเข้มงวด เช่น มีกฎระเบียบในบ้านอย่างแน่ชัด เช่น บ้านเราจะไม่โกหกกัน หรือบ้านเราจะไม่ทำผิดกฎหมาย เป็นต้น ถ้าไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบก็จะมีการเตือนหรือมีบทลงโทษ ถ้าประพฤติดีก็ควรได้รับการชมเชยหรือให้รางวัล
- การควบคุมแบบยืดหยุ่น คือ สมาชิกในครอบครัวควรมีการปรึกษาหารือตกลงกัน โดยไม่เกิดผลเสียกับทุกคน
- การควบคุมแบบยุ่งเหยิง คือ การควบคุมสมาชิกตามอารมณ์ไม่สม่ำเสมอ ไม่แน่นอน บางครั้ง ดุด่าทำโทษ บางครั้งเฉยๆ เป็นต้น

## บทบาทหน้าที่ของตนเองในครอบครัว

สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะต้องรับรู้และหยั่งรู้ได้โดยปริยายว่า ตนเองมีบทบาทอะไรในบ้าน และปฏิบัติอย่างถูกต้องเป็นประจำ จนเกิดความเคยชิน เช่น

- บทบาทของ “พ่อ” การเป็นหัวหน้าครอบครัว ดูแลเศรษฐกิจในครอบครัว การเป็นผู้รักษาและเป็นแบบอย่างที่ดี
- บทบาทของ “แม่” ให้ความเอื้ออาทร ห่วงใย อบรมดูแลทุกข์สุขของบุตรหลาน ดูแลสุขภาพอนามัย และควบคุมเศรษฐกิจ ครอบครัว เป็นต้น
- บทบาทของ “ลูก” โดยการเรียนรู้รับผิดชอบในหน้าที่การเรียน การคบเพื่อน การประพฤติปฏิบัติด้วยการมุ่งในสิ่งที่ดี ถูกต้องเหมาะสม เชื่อฟังผู้ปกครอง ช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านตามความสามารถทำได้

## สายใยรักและความผูกพันทางอารมณ์

สมาชิกในครอบครัวควรมีความห่วงใยเอื้ออาทรซึ่งกันและกันให้กำลังใจ พุดคุยอย่างตรงไปตรงมา มีความไวใจ มีความเป็นกันเอง มีความยืดหยุ่น มีชีวิตชีวา ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีความใกล้ชิด ก่อเกิดสายใยรักและความผูกพันทางอารมณ์มากขึ้น เมื่อนึกถึงบ้านที่ไรก็มีความสุข มีความห่วงใย มีความผูกพัน ซึ่งเป็นการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของสมาชิกทุกคนในครอบครัว

## ครอบครัวเป็นที่พึ่งทางใจ

สมาชิกในครอบครัวที่สามารถถ่ายทอดหรือแสดงออกของความคิด อารมณ์ซึ่งกันและกันได้ เช่น เมื่อมีอารมณ์ “สุข” หรือ “ทุกข์” โดยไม่ต้องเก็บกดอารมณ์ไว้เป็นครอบครัวที่อยู่อย่างเข้าใจซึ่งกัน เป็นที่พึ่งทางใจ มีความสงบสุข เมื่อมีปัญหาเดือดร้อน ก็จะหาที่พึ่งที่ปรึกษา และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สื่อสาร สื่อภาษา พาสัญใจ และผูกพัน

**การสื่อสาร** คือ การสื่อความหมาย เพื่อให้บุคคลอื่นรับรู้ มีความเข้าใจตรงกันเป็นความหมายเดียวกัน ความคิดของความรู้สึกการสื่อสารทำได้หลายทาง เช่น การพูด การแสดงออกทางแววตา ท่าทาง เช่น การโอบกอดให้กำลังใจ จะทำให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจมีความสุข การพูดคุยสื่อสารมีรูปแบบต่าง เช่น

- การสื่อสารทางบวก เช่น การให้กำลังใจ การพูดส่งเสริมให้เกิดการสร้างสรรค์ที่ดี หรือการเตือนแบบที่ดี เห็นอกเห็นใจ
- การสื่อสารทางลบ เช่น มักจะเป็นคำพูดหรือกริยาว่ากล่าวตำหนิติเตียนอยู่เสมอ
- การสื่อสารแบบเคลือบแฝง เช่น พูดจาอ้อมค้อมไม่ตรงประเด็น พูดเข้าใจยาก หรือการแสดงออกดูเป็นส่อเสียดประชดประชัน เป็นต้น

## รักไว้ให้ผูก รักลูกให้เตือน....

**การเตือน** ผู้เตือนต้องตระหนักถึงข้อสำคัญที่จะทำให้การเตือนนั้นเกิดผลดี ได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และควรระมัดระวังในเรื่องดังนี้

1. อย่าด่วนสรุปว่า การกระทำของลูกนั้นแล้ว
2. ห้ามติเตียน ประจาน หรือตำหนิ
3. ตักเตือนด้วยวาจาเป็นมิตร พูดจากใจจริงไม่เสแสร้ง ไม่พูดส่อเสียด พูดคุยด้วยคำสุภาพ
4. ให้ข้อเสนอแนะหลายทางเลือก โดยทุกฝ่ายไม่เสียประโยชน์นัก

## เตือนลูกเตือนหลานอย่างไร สู้ใจทั้งสองฝ่าย

**ก่อนเตือน** ต้องเริ่มจากความคิดห่วงใย ปราศจากดีถึงการป้องกันอันตรายหรือสิ่งไม่ดีที่จะเกิดกับบุตรหลานก่อน โดยผู้เตือนต้องปฏิบัติดังนี้ คือ

1. จัดการกับอารมณ์ของตนเองให้สงบก่อน ไม่เตือนด้วยความโมโห
2. สังเกตอารมณ์ของผู้ที่จะเตือนว่าจะรับฟังด้วยหรือไม่ และควรตระหนักเสมอว่าผู้ที่จะเตือนคือ คนในครอบครัวเป็นพวกเดียวกัน และครอบครัว มีกฎเกณฑ์ข้อตกลงร่วมกันอยู่แล้ว เช่น การห้ามทำผิดกฎหมาย กฎศีลธรรม การโกหก การกลับบ้านดึก โดยเหตุผลที่ไม่สมควร เป็นต้น

**ขนะเดือน** เมื่อทุกฝ่ายพร้อม ผู้เดือนจะต้องพูดเดือนในลักษณะการแสดงออกถึงความรู้สึก และอารมณ์นึกคิดที่ห่วงใยต่อพฤติกรรมของลูก เช่น **“ลูกกลับบ้านดึก แม่แม่เป็นห่วง”**

**“ลูก การนอนดึกๆ ทำให้เสียสุขภาพลูก”** เป็นต้น

**หลังเดือน** จะได้ข้อสรุป

1. หาข้อตกลงร่วมกันได้ในเรื่องที่เดือน ยอมรับการตัดสินใจเลือกของลูก และเฝ้าดูอยู่ห่างๆ ว่าลูกจะปฏิบัติตามข้อตกลงหรือไม่และคอยเตือนเป็นครั้งคราว
2. แสดงความชื่นชมและขอบคุณผู้ที่ถูกเดือนที่ทำได้สำเร็จ

## **ครอบครัวกับวัยรุ่น**

รู้จัก...รู้จัก...วัยรุ่น ในสมัยนี้ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ต้องศึกษาวิธีการที่จะเข้าใจวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผู้ปกครองจะต้องเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นให้มากขึ้น เช่น

- อารมณ์ของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ไม่มีเหตุผล โกรธง่าย
- วัยรุ่นต้องการอิสระเสรี อยากเด่น อยากทัดเทียมเพื่อน
- วัยรุ่นอยากลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากมีประสบการณ์ใหม่
- วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย เรื่องเพศ อารมณ์ทางเพศ สนใจเพศตรงข้าม
- วัยรุ่นยังไม่มีความมั่นใจในเรื่องต่างๆ เช่น การเสาะแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง จะเป็นอะไรดี จะเหมือนใครดี เป็นต้น
- วัยรุ่นเป็นวัยอ่อนไหวง่าย เชื่อง่าย หลงใหลกับสื่อโฆษณาหรือกระแสการบริโภคนิยมสมัยใหม่

## **วิธีสร้าง “ครอบครัวอบอุ่น”**

วัยรุ่น ส่วนใหญ่มักมีความรู้สึกที่ ผู้ปกครองไม่รักไม่เข้าใจคอยจับผิด อันเป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นหันไปคบเพื่อนนอกบ้าน ซึ่งเสี่ยงต่อปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น การใช้สารเสพติด การหลงระเหิรในอบายมุขต่างๆ เป็นต้น ดังนั้น จึงมีแนวทางเพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ และสร้างความสุขในครอบครัวดังต่อไปนี้

- สร้างกฎเกณฑ์ในบ้านให้น้อยๆ แต่กวดขัน กฎที่สำคัญอย่างเข้มงวด ยึดหยุ่นในบางเรื่องที่ไม่สำคัญ ไม่นำมาถกเถียงบั่นทอนสัมพันธภาพ เช่น การไว้ผมยาว การสวมกางเกงปะๆ
- สนใจฟังเขาเล่าและให้ความสำคัญอย่างจริงจัง เพราะวัยรุ่นต้องการความสนใจจากพ่อแม่เสมอ วัยรุ่นจะรู้สึกเจ็บปวดมากหากรู้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองยุ่งกับงานมากจนไม่มีเวลาที่จะรับฟังเรื่องของเขา หรือเรื่องของเขาไร้สาระ
- ใช้เวลาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้วัยรุ่นรู้จักแยกแยะความฝัน ความจริงได้ ถูกต้องให้ออกาสตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นการส่งเสริมพัฒนาตน เมื่อเผชิญปัญหาพึ่งตนเองได้ มีการวางแผนกำหนดชีวิตของตนเองได้ โดยมีผู้ปกครองเป็นผู้ช่วยให้คำปรึกษาแก่ลูก
- ยอมรับให้เกิดอิสรภาพซึ่งกันและกัน ให้ความเคารพความเป็นส่วนตัว ไม่ควรสอดรู้สอดเห็นไปทุกเรื่อง เช่น แอบฟังโทรศัพท์ แอบอ่านจดหมาย สืบราวไต่ล้นชัก ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้วัยรุ่นจะถือว่าเป็นเรื่องลึกลามในความเป็นส่วนตัวของเขา ผู้ปกครองอาจทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้เสียบ้าง ก็จะถือว่าเป็นเรื่องลึกลามในความเป็นส่วนตัวของเขาผู้ปกครองอาจทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้เสียบ้าง ก็จะทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น
- หลีกเลี่ยงการตำหนิตติเตียนในเรื่องที่คุณไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของเขา ควรพูดกันอย่างมีมิตรภาพร่วมกันหาข้อผิดพลาดและแก้ไข ไม่บังคับหรือตัดสินใจแทน ไม่ควรชี้แนะ เพราะเป็นการสกัดกั้นความคิดและทักษะด้านต่างๆ ของเขาได้
- ไม่ประทับตราหรือตอกย้ำในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ใจตัวยุ่ง ใจเกเร เพราะจะเป็นการผลักดันให้เขาประพฤตินิสัยที่ไม่ดีต่อไป ควรชื่นชมพฤติกรรมที่ดีๆ ของเขา เพื่อส่งเสริมให้เขาประพฤติตัวดีขึ้นได้
- ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกศรัทธาในตัวพ่อแม่ผู้ปกครองเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเลียนแบบ เพื่อนำมาเป็นเอกลักษณ์ของตน
- จงอดทนยอมรับข้อผิดพลาดของวัยรุ่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง มักลืมหืมตา เอามาตรฐานของตัวเองหรือผู้อื่นมาวัดความผิดพลาดล้มเหลวของวัยรุ่นบุตรหลานของตนโดยลืมหืมตาไปว่า วัยรุ่นนั้นมีประสบการณ์ชีวิตน้อยมาก ขาดความยั้งคิดอาจผิดพลาดได้ ซึ่งผู้ปกครองต้องเปิดโอกาสให้เขาได้แก้ตัวใหม่เมื่อเขาผิดพลาด
- ผู้ใหญ่ทำผิดแล้วอย่ากลัวการรับผิด การกล้ารับผิดจะทำให้เขาไว้วางใจคุณและยอมรับความคิดเห็นข้อเสนอแนะของคุณมากขึ้น เขาจะเห็นคุณเป็นผู้ปกครองแบบประชาธิปไตยไม่ใช่เผด็จการ ชมเชยเขาอย่างจริงใจ เมื่อเขาประสบผลสำเร็จ ทำให้เขามีความภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับ

## ครอบครัวเข้มแข็ง.... สังคมปลอดภัย... ชีวิตร่มเยือก

ความมั่นคงของชาติขึ้นอยู่กับครอบครัวอันเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่หล่อหลอมสมาชิกในครอบครัวในด้านต่างๆ ตลอดจนปลูกฝังรักษาความรัก ความเข้าใจ จนสมาชิกครอบครัวมีคุณภาพที่มั่นคงเข้มแข็ง อันเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาความมั่นคงของชาติ โดยได้มาจากพลังของประชาชนที่เข้มแข็ง ห่วงใยเสียสละอดทนอดกลั้นอย่างยั่งยืนต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี  
จาก สถาบันธัญญารักษ์