**เลี้ยงลูกวัยรุ่นอย่างไรให้มีความสุข / ดร.สุพาพร เทพยสุวรรณ**



**โดย** ASTVผู้จัดการออนไลน์

http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9570000029958

…………………………………………………………………………………………………………………

  **การเลี้ยงลูกไม่ใช่เป็นเรื่องที่ ง่าย โดยเฉพาะเมื่อลูกเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดหลายอย่าง ในฐานะที่เป็นคุณพ่อคุณแม่เราต้องปรับตัว เปลี่ยนความคาดหวัง สร้างความเห็นอกเห็นใจ ช่วยลูกในการสร้างทัศนคติที่ดี และสร้างเสรีภาพที่มีขอบเขตให้ลูก เพื่อลูกจะเติบโตขึ้นเป็นเด็กที่มีสุขภาพดีทั้งกายและใจโดยมีวิธีที่สามารถทำได้มีดังต่อไปนี้**
 **1.เปลี่ยนทัศนคติและความคาดหวัง** เนื่อง จากสมองส่วนหน้าของเด็กนั้นจะมีการพัฒนาที่ยังไม่สมบูรณ์ ทั้งในด้านความคิดสร้างสรรค์ การตัดสินใจแก้ปัญหา และการคิดอย่างมีเหตุผล ในลูกวัยรุ่นขั้นตอนเหล่านี้กำลังอยู่ในช่วงของการพัฒนา ดังนั้นความคาดหวังที่จะให้ลูกทำอะไรเหมือนผู้ใหญ่ มีการคิดตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล อาจเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก แต่แมัลูกอาจจะทำอะไรออกนอกลู่นอกทางไปบ้าง แต่ก็ควรสอนลูกใหัเป็นตัวของตัวเองที่อยู่ในขอบเขต
               **2.ไม่ปฏิบัติกับลูกเหมือนลูกเป็นผู้ต้องสงสัย** หรือนักโทษ ลูกวัยรุ่นมีความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับ ในกลุ่มเพื่อน สังคม ลูกมักมีความกลัวเรื่องการแข่งขัน การเปรียบเทียบ การเข้ากลุ่ม กลัวครู หรือกลัวการถูกเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรทำให้บ้านให้เป็นสถานที่ที่ลูกจะมีความสุข รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เป็นที่ๆเต็มไปด้วยความรัก ที่ลูกจะพึ่งพิงได้และรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเป็นที่ยอมรับ บ้านต้องเป็นที่อบอุ่นจะเป็นเกราะป้องกันลูกจากภัยอันตรายที่อยู่รอบข้าง และสร้างให้ลูกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ปราศจากความกลัว มีความสุขกายสุขใจ

  3.เห็นอกเห็นใจลูก คงจำได้ตอนสมัยเราเป็นวัยรุ่น ว่าลูกก็กำลังเผชิญสิ่งที่เหมือนกันกับที่เราเคยผ่านมาก่อน มันเป็นช่วงวิกฤติของชีวิต ลูกกำลังมองหาคนที่เข้าใจว่าลูกกำลังเผชิญอะไรอยู่ นั่นหมายความว่าลูกต้องการคุณพ่อคุณแม่เป็นอย่างมาก เพราะคุณพ่อคุณแม่เป็นที่จะลูกจะวิ่งไปหา และได้รับการยอมรับอย่างอบอุ่น เข้าใจลูกในทุกเรื่อง ดังนั้นหากคุณพ่อคุณแม่กำลังทำอะไรอยู่และลูกกลับถึงบ้านและต้องการความช่วย เหลือ ให้คุณพ่อคุณแม่หยุดทุกอย่างไว้ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่สำคัญแค่ไหน และให้ความสนใจลูก 100% อย่าขัดหรือตัดสินลูกแต่เป็นผู้ฟังที่ดีและคอยให้กำลังใจ บางครั้งลูกอาจจะอยากได้รับการรับฟังจากเราเท่านั้น และหากเราไม่สนใจและแสดงความเห็นอกเห็นใจลูกจะไปหาจากคนอื่นนอกบ้านและนำมาซึ่งปัญหาแน่นอน
        4.อย่าทะเลาะกับลูก ลูกวัยรุ่นมักมีความรู้สึกว่าต้องพิสูจน์ตัวเองกับกลุ่มเพื่อน คุณครู และพิสูจน์ตัวเองกับคุณพ่อคุณแม่ด้วย อย่าทำให้เรื่องนี้ทำให้เราหงุดหงิดใจและต้องการแก้แค้นหรือโต้ตอบกลับ ให้เรามีถ้อยคำที่อ่อนโยน เห็นอกเห็นใจ ให้การตั้งคำถามกลับเพื่อลูกจะได้คิดละตัดใจแก้ปัญหาด้วยตัวเองได้ เช่น แล้วเราจะทำอย่างไรต่อไปดี ลูกคิดอย่างไง เราจะหาวิธีแก้ไขอย่างไรดี เป็นต้น ให้ลูกรู้อยู่เสมอว่าเรารักเขา ไม่ใช่เป็นศัตรู
          5.กำหนดขอบเขตและปฏิบัติตาม ทุกบ้านต้องมีกฎระเบียบ และทุกคนในบ้านต้องช่วยกันรักษาและปฏิบัติตาม ไม่มีข้อยกเว้น ต้องแจกจ่ายงานให้แต่ละคนมีหน้าที่ แต่ไม่ยากเกินกว่าที่จะทำได้ อาจใช้วิธีให้ลูกทำงาน 2-3 อย่าง และต้องดูแลทำความสะอาดห้องของตัวเองด้วย หากลูกไม่ทำตามสัญญาเราอาจต้องงดกิจกรรมสนุกๆ นอกบ้านที่จะทำกับเพื่อน เราต้องฝึกให้ลูกมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ให้โอกาสลูกในการควบคุมงานที่รับผิดชอบ และไม่ให้มากจนเกินไป แต่ให้อย่างมีขอบเขตจำกัด เช่น ถามลูกว่าลูกต้องการทำการบ้านก่อนหรือต้องการทำงานบ้านก่อน ลูกจะกลับถึงบ้านก่อน 4 ทุ่มหรือ 4 ทุ่มครึ่งนะ ให้ลูกมีโอกาสได้เลือกและควบคุมตัวเลือกที่เลือกนั้นเพื่อลูกจะติดเป็นนิสัยและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต
         6.ให้เกียรติและเคารพในการตัดสินใจ ลูกวัยรุ่นต้องการการยอมรับ ดังนั้นการให้เกียรติลูก เคารพกติกาและตัวเลือกของลูก จะทำให้ลูกเคารพคุณพ่อคุณแม่ในเวลาเดียวกัน ให้ลูกมีโอกาสเลือกกีฬาที่ชอบ หากลูกชอบดนตรีส่งเสริมให้ลูกเรียนดนตรี และควรไปชมการแสดงของลูก แสดงยินดีเมื่อลูกได้รับรางวัลและคอยให้กำลังใจเสมอ
        7.เปิดบ้านสำหรับเพื่อนๆ ของลูก วัยรุ่นมักมองหาที่จะไป เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ให้เราเปิดบ้านให้เป็นที่ที่เพื่อนๆ ของลูกจะมาพักผ่อน ทำกิจกรรมร่วมกัน หาของว่างอร่อยๆเตรียมไว้ให้ลูก แต่เราสามารถตั้งกฎในบ้านได้ เพื่อลูกจะไม่ออกนอกขอบเขตและทำให้เรารู้สึกปลอดภัยในเวลาเดียวกัน
        ลูกวัยรุ่นยังคงเป็นเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือ และต้องการความรัก ความอบอุ่น การเลี้ยงลูกด้วยความเข้าใจ พ่อแม่ควรทำบ้านให้เป็นที่น่าอยู่สำหรับลูก เพื่อที่จะช่วยให้ลูกเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นคนดีละคนเก่งได้ในเวลาเดียวกัน

**ข้อมูลอ้างอิง**  [http://www.wikihow.com/Deal-With-Your-Teenager-(for-Parents)](http://www.wikihow.com/Deal-With-Your-Teenager-%28for-Parents%29)

………………………………….