

พ่อแม่คิดอย่างไรกับเรา

เรามักพูดว่า “พ่อแม่ไม่เข้าใจ” ซึ่งเกิดขึ้นกับลูกๆ หลายคน มาลองเรียนรู้ผ่านมุมมองของคนรุ่นพ่อแม่ดูว่าเขาคิดอย่างไร ทำไมเขาถึงคอยบ่น ห้าม โน่น นั่น นี ฯลฯ



ตัวอย่างคำพูดที่พ่อแม่มักพูดกับเรา

"เลิกเล่นเกม
สนใจเรียนบ้าง"

"ไม่อยากให้เรียนคณะนี้"

"เลือกคบเพื่อน
ให้มันดีๆ หน่อย"

"อย่าเพิ่งมีแฟน"

คำพูดเหล่านี้ อาจทำให้เรารู้สึกว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจเรา แล้วเกิดเป็นความน้อยใจ ไม่พอใจ หรืออาจเกิดมีปากเสียงกระทบกระทั่งกัน ทั้งที่จริงแล้ว มันเป็นคำพูดที่มีเบื้องหลัง คือ ความห่วงใยชีวิตและอนาคตของลูก

ยุคที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น กับ ยุคนี้ที่เราเป็นวัยรุ่น

เรากับพ่อแม่เติบโตมาเป็นคนละยุคสมัย ถูกเลี้ยงดูด้วยค่านิยม และปัจจัยแวดล้อมที่แตกต่างจากเรา



ยุคที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น

- เขียนจดหมายคุยกับเพื่อน และแฟน
- อ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์
- ทำงานหนัก ใช้ชีวิตยามเกษียณ
- ค่านิยมรักนวลสงวนตัว
- สังคมยังไม่เปิดรับความหลากหลายทางเพศ

ยุคนี้ที่เราเป็นวัยรุ่น

- สมาร์ทโฟน และโซเชียลมีเดีย
- อ่านอีบุ๊ก ทวิตเตอร์ เว็บข่าว
- มีช่องทางสร้างรายได้ด้วยตัวเองทางออนไลน์
- มีเพศสัมพันธ์ต้อง Safe Sex
- สังคมเปิดรับความหลากหลายทางเพศ

เรากำลังเติบโตในยุคใหม่ที่ข่าวสาร การเรียนรู้ทุกอย่างเข้าถึงได้รวดเร็ว ในขณะที่พ่อแม่เรามีมุมมองความคิดเติบโตมาในยุคเก่าที่ปุ๋ยตายายเลี้ยงดูมา จึงไม่แปลกที่เราและพ่อแม่จะมีมุมมองหรือความคิดที่แตกต่างกัน



“ลูกยังเด็กเสมอในสายตา”

พ่อแม่มักคิดว่าลูกไม่รู้อะไร จึงอาจตัดสินใจไปแล้วว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรดี หรือไม่ดี

“ไม่ให้เล่นเกม ไม่ให้มีเฟน ให้เรียนหนังสือก่อน”

ในยุคของพ่อแม่ ต้องสอบให้ติดมหาวิทยาลัยเพื่อจะได้มีอาชีพการงานที่ดี ได้เงินเดือนสูง

“ห้ามไม่ให้คบเพื่อน หรือคนที่เราชอบ”

พ่อแม่เคยเป็นวัยรุ่นมาก่อน รู้ว่าเพื่อนหรือคนรักแบบไหนจะพาเราไปในทางที่ดี หรือไม่ดี

“ห้ามค้างคืน ห้ามไปเที่ยวที่ที่เราอยากไป”

พ่อแม่กลัวเราจะพบเจออันตราย

ประสบการณ์ชีวิต 30-40 ปี ที่มีมากกว่าเรา พ่อแม่จึง “มองเห็นในสิ่งที่เรามองไม่เห็น” ในขณะที่พ่อแม่ก็อาจไม่รู้ว่โลกในยุคนี้เปลี่ยนไปอย่างไร “ตามเราไม่ทัน ว่าเรารู้ เห็น และเข้าใจ สิ่งต่างๆ อย่งไร”

ไม่จำเป็นต้องคิดเหมือนกัน แต่ให้เข้าใจกัน

- เปิดใจรับฟังความคิดของพ่อแม่
- ขอให้พ่อแม่เปิดใจรับฟังความคิดของเรา
- ช่วยกันสร้างข้อตกลง ทางเลือก และโอกาส แทนการสั่งห้ามหรือบังคับ

เทคนิคสานสัมพันธ์ให้พ่อแม่เข้าใจเรามากขึ้น

เปิด Page หรือ Blog เลี้ยงลูกยุคใหม่ โดยจิตแพทย์ที่น่าเชื่อถือให้พ่อแม่ได้เรียนรู้ เป็นอีกวิธีที่จะช่วยให้พ่อแม่รู้วิธีพูดคุยและทำความเข้าใจเราได้ดีขึ้น



เรียบเรียงข้อมูลจาก

- ลูกวัยรุ่น: สอนลูกวัยรุ่นอย่างไรให้ได้ผล จาก สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
- พ่อแม่ไม่เข้าใจ ทำอย่างไร จาก Youtube หมอจริง เข้าใจวัยรุ่น

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมที่ห้องสร้างปัญญา

- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resourcecenter.thaihealth.or.th โทร. 0-2343-1500 กด 3