หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

วิธีพูดกับลูกวัยรุ่น

โดยไม่ทำร้ายตัวฅน และจิฅใจของเขา

และทำให้เขาอยู่ร่วมกับคุณได้ โดยไม่ทะเลาะหรือต่อต้านคุณ

BETWEEN PARENT & TEENAGER

เขียนโดย : **ดร.เฮม จีนอตต์**

แปลโดย : **ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคบบ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

BeeMedia

สื่อความสุข ความหวัง

กำลังใจ และความสำเร็จ

หนังสือ **วิธีพูดกับลูกวัยรุ่น** โดยไม่ทำร้ายตัวตนและจิตใจของเขา
และทำให้เขาอยู่ร่วมกับคุณได้ โดยไม่ทะเลาะหรือต่อต้านคุณ

แปลจาก **BETWEEN PARENT & TEENAGER**

เขียนโดย : **ดร.เฮม จีนอตต์**

แปลโดย : **ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคบบ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

ภาพปกสีน้ำชื่อ **"ครอบครัวสนุก"** โดย : **จิตติมา มาพบสุข**

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์2537
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่ง ส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

Thai Language Translation Copyright 2009 by **Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.**
Copyright © 1995 by **Dr.Alice Ginott** All Rightes Reserved. 923 Fifth Avenue, New York, NY10021 USA.
Through **Tuttle - Mori Agency Co.,Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม 2552

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-90026-1-1 ราคา 165 บาท

BeeMedia GROUP Parenting & Families

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บี มีเดีย**

ในเครือสำนักพิมพ์ บี มีเดีย กรุ๊ป (BeeMedia Group)

จัดจำหน่ายโดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.

39/436 หมู่ 1 ซ.เรวดี 9 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02-951-5577 FAX 02-951-5578 **มือถือ 089-111-7500 , 089-120-7700**

www.BeeMedia.co.th Email : **info@BeeMedia.co.th**

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือส.ค.ส.ในทุกเทศกาล เช่นงานสัมมนาครู ประชุมผู้ปกครอง ปีใหม่ เกษียณอายุ ฝึกอบรม ฉลองเลื่อนตำแหน่ง หรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย **ติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษ** ที่สำนักพิมพ์ โทร 02-951-5577 มือถือ **089-111-7500 , 089-120-7700** www.BeeMedia.co.th

Green Read

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตาอย่างดี "GREEN READ" ซึ่งช่วยถนอมสุขภาพสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน และทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาอันเนื่องจากการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที

TO _____

FROM _____

- สิ่งดีๆ จากผู้ให้สู่ผู้รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยให้ท่านได้มีแนวทางในการพูดกับลูกวัยรุ่น โดยไม่ทำร้ายความเป็นตัวตนและจิตใจของเขา เพื่อทำให้เขายอมรับไม่ทะเลาะหรือต่อต้านคุณ และอยู่ร่วมกันอย่างเข้าอกเข้าใจ

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่ท่านรักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

Bee Media
G·R·O·U·P

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดีๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้คนรอบข้างและตัวเองมีชีวิตที่ดีขึ้น

เกี่ยวกับผู้เขียน

ดร.เฮม จีนอตต์ (Dr. Haim Ginott) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกที่ **Columbia University** ท่านเป็นจิตแพทย์ นักจิตวิทยาเด็กและผู้ให้การศึกษาแก่พ่อแม่ที่มีชื่อเสียง นอกจากนี้เคยดำรงตำแหน่งรองศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาสถาบันบัณฑิตศึกษาที่ **New York University** และ **Adelphi University** ท่านมีผลงานหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นหนังสือเพื่อการพัฒนาตนเองที่ยอดเยี่ยมอีกทั้งได้รับการตีพิมพ์ในประเทศต่างๆ ทั่วโลกกว่า 30 ภาษา

ดร.จีนอตต์ ได้เริ่มจัดอบรมให้ความรู้แก่พ่อแม่เพื่อช่วยให้เข้าใจถึงความรู้สึกของตัวเอง และเข้าใจในความรู้สึกของลูกๆ สอนให้เรียนรู้ที่จะปลูกจิตสำนึกและสร้างระเบียบวินัยให้กับเด็ก โดยไม่ทำให้เด็กรู้สึกต้อยต่ำ วิจารณ์โดยไม่ทำร้ายจิตใจ ชมเชยโดยที่ไม่มีการพิพากษา แสดงความโกรธโดยไม่ทำให้เด็กเจ็บช้ำน้ำใจ และยอมรับในความรู้สึกและความคิดเห็นของลูกโดยที่ไม่โต้แย้ง รวมถึงวิธีการพูดที่ทำให้เด็กๆ เรียนรู้ที่จะเชื่อในศักยภาพของตนเองและพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ท่านเสียชีวิตเมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน คศ. 1973 เมื่ออายุได้ 51 ปี ผลงานที่ได้รับการยกย่องของท่านคือ **Between Parent & Child** (แปลเป็นภาษาไทยแล้วชื่อ **วิธีพูดกับลูก** โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา) **Between Parent & Teenager** (หนังสือเล่มนี้) และ **Teacher & Child** (กำลังดำเนินการแปล) เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางทั่วโลก

หมายเหตุบรรณาธิการ

คงมีน้อยครอบครัวนักที่พ่อแม่กับลูกวัยรุ่นจะไม่มีปัญหากัน **ดร.เฮม จีนอตต์** กล่าวว่า **"พ่อแม่ที่ฉลาดจะรู้ว่าการทะเลาะกับลูกวัยรุ่นนั้น เสมือนการพายเรือสู้กับกระแสน้ำ มีแต่จะนำหายนะมาให้ เวลาที่พ่อแม่โกรธอาจจะใช้คำพูดที่ไม่ตั้งใจทำให้เขารู้สึกโง่หรือความคิดไม่เข้าท่า ซึ่งอาจทำร้ายตัวตนและจิตใจจนทำให้เขาไม่รู้จักคุณค่าของตัวเอง และยังลามไปถึงการไม่รู้จักคุณค่าของคนอื่นอีกด้วย และที่เลวร้ายกว่านั้นคือ สักวันหนึ่งเขาจะคิดว่าตัวเขาเองเป็นเช่นนั้นจริงๆ "** เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งความสับสนและเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่ต้องก้าวจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต ดังนั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่พ่อแม่จะต้องประคับประคองชีวิตของลูกให้ผ่านพ้นวัยนี้ให้ดีที่สุดด้วยวิธีการที่ดี เพื่อไม่ทำให้มีการทำร้ายจิตใจหรือทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว

หนังสือ **"วิธีพูดกับลูกวัยรุ่น โดยไม่ทำร้ายตัวตนและจิตใจของเขา..."** เล่มนี้เขียนโดย **ดร.เฮม จีนอตต์** ผู้เขียนหนังสือขายดี *"วิธีพูดกับลูก"* เป็นหนังสือที่จะช่วยให้พ่อแม่ได้มีวิธีพูดในการไม่ทำร้ายตัวตนและร้ายจิตใจของลูกวัยรุ่น และทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้โดยเคารพสิทธิของกันและกัน

สำนักพิมพ์ บี มีเดีย มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ทุกคนมีทักษะวิธีการที่ดีในการพูดกับวัยรุ่น เพื่อช่วยทำให้ชีวิตอนาคตของเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตวัยรุ่นให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

บทนำ

และแล้ววันนั้นก็มาถึง วันที่พ่อแม่รับรู้ว่า **"ลูกของเราไม่ใช่เด็กอีกต่อไปแล้ว"** มันเป็นช่วงเวลาที่นำมาทั้งความสุข และความกลัวอย่างสูงสุดให้กับพ่อแม่ ช่างเป็นช่วงเวลาที่แสนจะมีความสุขที่ได้เห็นลูกของเราเติบโตขึ้นจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น แต่ก็เป็นช่วงเวลาที่ทำให้เราต้องคิดหนักไปด้วย

เรากังวลว่าจะทำอย่างไรจึงจะดูแลปกป้องลูกจากปัญหาต่างๆ เพราะเราไม่สามารถจะอยู่ช่วยลูกได้ตลอดเวลาอีกต่อไป ไม่สามารถจะปกป้องลูกจากอันตรายต่างๆ ได้อีกดังเช่นเคย จากนี้ไปลูกต้องเผชิญปัญหาต่างๆ ด้วยตัวของเขาเอง โดยที่ไม่มีเราคอยช่วยเหลืออีกต่อไป

แน่นอนเหลือเกินว่าวัยนี้เป็นวัยที่นำมาซึ่งปัญหาและความขัดแย้งต่อทั้งตัววัยรุ่นเองและพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ยังคงต้องการให้ลูกต้องการและพึ่งพาพวกเขาต่อไป แต่ลูกผู้ซึ่งเป็นวัยรุ่นอยู่ในช่วงที่ไม่ต้องการพ่อแม่ ปัญหาต่างๆ จึงเกิดขึ้นตามมา เราผู้ซึ่งเป็นพ่อแม่รับรู้ถึงปัญหาได้ตลอดเวลา แม้ในระหว่างที่กำลังช่วยให้ลูกที่เรารักแสนรักเติบโตและอยู่ได้โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่อีกต่อไป

ที่จริงแล้วพ่อแม่สามารถทำให้ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดได้ การปล่อยลูกๆ ให้เป็นอิสระทั้งๆ ที่เราอยากจะยึดติดกับพวกเขาตลอดไปนั้น จะต้องอาศัยความรักและความเข้าใจอย่างมากจากพ่อแม่ และพ่อแม่เท่านั้นที่จะสามารถรับมือกับความสุขปนเศร้าแบบนี้ได้

เฮม จีนอตต์

วิธีพูดกับลูกวัยรุ่น

โดยไม่ทำร้ายตัวตน และจิตใจของเขา

และทำให้เขาอยู่ร่วมกับคุณได้ โดยไม่ทะเลาะหรือต่อต้านคุณ

BETWEEN PARENT & TEENAGER

" เมื่อยามที่เกิดปัญหากับลูกวัยรุ่น
เราต้องรับรู้ว่า **'ลูกของเราไม่ใช่เด็กอีกต่อไปแล้ว'**
เขาย่อมมีตัวตน และมีความเป็นตัวของตัวเอง
พ่อแม่ที่ฉลาดจะรู้ว่าการทะเลาะกับลูกวัยรุ่นนั้น
เสมือนการพายเรือสู้กับกระแสน้ำ มีแต่จะนำหายนะมาให้
เวลาที่พ่อแม่โกรธ เราอาจพลั้งปากพูดต่อว่ารุนแรงออกไป
ซึ่งทำให้เกิดการต่อต้าน หรือทะเลาะเบาะแว้งรุนแรง

คำพูดที่ไม่ตั้งใจอาจทำให้เขารู้สึกว่าตัวเองนั้นโง่
หรือความคิดไม่เข้าท่า ซึ่งอาจทำร้ายตัวตนและจิตใจของเขา
ผลที่ตามมานั้นบางครั้งร้ายแรงมาก
พวกเขาจะโกรธตัวเองและลามไปต่อว่าคนอื่นต่อ
จะคิดว่าตัวเองไม่มีค่า หรือไม่รู้จักคุณค่าของคนอื่นอีกด้วย
และสิ่งที่เลวร้ายยิ่งกว่านั้นก็คือ
สักวันหนึ่ง เขาจะคิดว่าตัวเองเป็นเช่นนั้นจริงๆ "

"**วั**ยรุ่นไม่ต้องการพึ่งพาคนอื่นอีกต่อไป
ยิ่งพ่อแม่ทำให้พวกเขาเห็นว่า
เขาพึ่งพาตัวเองได้มากเท่าใด
พวกเขาก็จะต่อต้านพ่อแม่น้อยลง

พ่อแม่ที่ฉลาดจะคอยดูลูกวัยรุ่นอยู่ห่างๆ
พวกเขาจะเฝ้ามองลูกอย่างเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ
และจะพยายามไม่เข้าไปก้าวก่ายเรื่องของลูกมากนัก

**พวกเขาจะปล่อยให้ลูกเลือกตัดสินใจ
และใช้ความสามารถของตัวเอง"**

เกี่ยวกับผู้แปล - **ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคบบ์**

ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคบบ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะศิลปศาสตร์ (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และระดับปริญญาโทจาก **University of Illinois at Urbana-Champaign** ทางการสอนภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง (TESL) หลังจบการศึกษาเข้ารับราชการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปัจจุบันพำนักอยู่กับสามีและลูกสาว 2 คน ที่เมืองอเล็กซานเดรีย รัฐเวอร์จิเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

ศรีสุชาและสามีเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีเป้าหมายในการดูแลอบรมสั่งสอนลูกให้เป็นคนที่มีคุณภาพ จึงสนใจเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ให้คนไทยได้อ่านและนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลลูก เพื่อสร้างอนาคตที่ดีและให้เป็นคนที่มีคุณภาพของสังคมไทยต่อไป ผลงานแปลของเธอนอกจากหนังสือเล่มนี้คือ **ทำอย่างไรพี่น้องไม่ทะเลาะกัน** และอีกหลายเล่ม โดยสำนักพิมพ์ **บี มีเดีย**

สารบัญ

วิธีพูดกับลูกวัยรุ่น โดยไม่ทำร้ายตัวตน และจิตใจของเขา
และทำให้เขาอยู่ร่วมกับคุณได้ โดยไม่ทะเลาะหรือต่อต้านคุณ

BETWEEN PARENT & TEENAGER

เกี่ยวกับผู้เขียน *4*

หมายเหตุบรรณาธิการ *5*

บทนำ *6*

1. ความแตกต่างระหว่างพวกเขากับพวกเรา *11*
   - ความเป็นห่วงของเรากับความต้องการของลูกวัยรุ่น
   - เป็นไปได้หรือไม่ที่เราและลูกวัยรุ่นจะอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

2 วิธีแก้ปัญหาเมื่อลูกวัยรุ่นต่อต้านคุณ *16*
   - การค้นหา “ความเป็นตัวตนของตัวเอง”
   - วิธีช่วยเหลือลูกวัยรุ่นของคุณให้มีความสุขและเป็นตัวของตัวเอง

3 อย่าซ้ำเติมลูกวัยรุ่นโดยไม่รู้ตัว จนทำให้เรื่องแย่ลงไปอีก *41*
   - วิธีรับฟังความคิดเห็นของลูกวัยรุ่น

4 วิธีพูดที่ช่วยให้ลูกวัยรุ่นรู้สึกดีขึ้น *53*
   - 7 วิธีพูดที่ไม่ถูกต้อง ที่ทำให้พ่อแม่ทะเลาะหรือมีปัญหากับลูกวัยรุ่น

5 วิธีวิจารณ์หรือตำหนิลูกวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์ *65*
เพื่อให้เขายอมรับฟังและไม่ต่อต้านเรา
   - การวิจารณ์ที่สร้างสรรค์และให้ประโยชน์
   - การวิจารณ์ที่ไม่สร้างสรรค์แต่ให้โทษ
   - ผลกระทบของการวิจารณ์ที่มีต่อความเป็นตัวของตัวเองของลูกวัยรุ่น

6 วิธีแสดงความโกรธ โดยไม่ทำร้ายจิตใจลูกวัยรุ่น *79*
   - พ่อแม่ควรจะมีวิธีแสดงความโกรธต่อลูกวัยรุ่นอย่างไรดี
   - พ่อแม่จะแก้ปัญหาอย่างไรเมื่อโกรธลูกอย่างฉับพลันหรือฉุนกึก
   - วิธีแสดงความโกรธโดยไม่ทำร้ายจิตใจลูกวัยรุ่น

7 วิธีที่ดีในการชมลูกวัยรุ่น เพื่อช่วยให้เขานับถือตัวเอง *95*
- ผลดีและผลเสียของการชมลูกวัยรุ่น
- การชมที่ทำร้ายจิตใจลูกวัยรุ่น
- คำชมที่ทำให้ลูกวัยรุ่นมองเห็นตัวตนของตัวเองได้ชัดเจนและเป็นจริง

8 ทัศนคติและมุมมองของลูกวัยรุ่นที่มีต่อพ่อแม่ของเขา *108*

9 วิธีแก้ปัญหา การให้อิสระและการกำหนดขอบเขต *116*
ในการเข้าสังคมและการสังสรรค์ของลูกวัยรุ่น

10 วิธีแก้ปัญหาวัยรุ่นในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร *129*
- ทำไมต้องมีการสอนในเรื่องเพศศึกษา
- ปัญหาเรื่องการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง
- ปัญหาการรักร่วมเพศในวัยรุ่น ฯลฯ

11 วิธีแก้ปัญหาในเรื่องการขับรถ การดื่มเหล้า *151*
และการใช้ยาเสพติดของลูกวัยรุ่น
- ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ขับรถที่เป็นวัยรุ่น
- การแก้ปัญหาการดื่มเหล้าของลูกวัยรุ่น
- วิธีแก้ปัญหาเรื่องยาเสพติดในลูกวัยรุ่น
- สัญญาณว่าลูกติดยา
- ภาคผนวก-สิ่งที่พ่อแม่ควรรู้ในเรื่องยาเสพติด ฯลฯ

12 เรื่องเล่าดีๆ ที่ช่วยให้พ่อแม่และวัยรุ่น *180*
เรียนรู้ เติบโต และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีด้วยกัน
- บทเรียนง่ายๆ เรื่องความรักที่ไม่ต้องอธิบาย
- บทเรียนครั้งใหญ่เรื่องความเกลียด
- ลูกสาวของฉันก็เป็นคนเหมือนกัน
- บทสนทนาเกี่ยวกับเรื่อง “การบ้าน”
- ลูกจะคิดและทำอย่างที่เราทำ ฯลฯ

1

ความแตกต่างระหว่าง พวกเขากับพวกเรา

"วัยรุ่นต้องการที่จะทำอะไรด้วยตัวเอง ไม่ต้องการคำสั่งจากพ่อแม่ พวกเขาเหมือนคนที่มาขอกู้เงิน แต่อยากจะตัดสินเรื่องการใช้เงินกู้ ก้อนนั้นด้วยตัวเอง ***ไม่ว่าพ่อแม่ผู้เป็นผู้ให้เงินกู้จะดีแสนดีแค่ไหน ลูกวัยรุ่นผู้เป็นคนกู้ก็ไม่อยากจะรับฟังความเห็นใดๆ ทั้งสิ้น****"*

ความเป็นห่วงของเรา กับความต้องการของลูกวัยรุ่น

แม่ของแอนดี้ กล่าวว่า :

"ฉันก็แค่อยากให้แอนดี้มีความสุขและมีความมั่นใจในตัวเองเท่านั้น"

แต่ แอนดี้ วัยรุ่นอายุ 14 ปี กล่าวว่า :

"ผมอยากให้แม่เลิกพูดถึงความสุขของผมซะที ตัวแม่นั่นแหละที่ทำให้ชีวิตผมแย่มากๆ ผมจะบ้าตายกับเสียงบ่นว่าห่วงนั่นห่วงนี่ของแม่อยู่แล้ว!"

แม่ของจอยกล่าวว่า :

"ฉันมีลูกอยู่แค่คนเดียว ฉันแทบจะบ้าตายตอนที่ลูกออกจากบ้านไปเรียนมหาวิทยาลัยที่รัฐอื่น ลูกยังเด็กเกินไป และฉันก็คิดถึงลูกมากด้วย"

แต่ จอย วัยรุ่นอายุ 18 ปี กล่าวว่า :

"แม่เขาอยากจะใช้ชีวิตแทนฉันซะเหลือเกิน ถ้าแม่หายใจแทนได้แม่คงจะทำแล้วล่ะ แม่คงคิดว่าฉันอ่อนต่อโลกและถ้าไม่อยู่ช่วยดูแล ฉันคงจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ ฉันอยากให้แม่ปล่อยให้ฉันใช้ชีวิตอิสระของฉันบ้าง"

พ่อของอาร์โนลด์กล่าวว่า :

"ผมจะทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกประสบความสำเร็จในชีวิตให้ได้"

แต่ อาร์โนลด์ วัยรุ่นอายุ 16 ปี กล่าวว่า :

"ผมเบื่อและรำคาญคำแนะนำของพ่อเหลือเกิน พ่อพูดถึงแต่อนาคตผม ในขณะที่ทำลายปัจจุบันของผมไปพร้อมกัน ผมไม่มีความมั่นใจในตัวเองเอาซะเลย ผมรู้สึกเหมือนไอ้ขี้แพ้ที่ทำอะไรก็ไม่สำเร็จซักอย่าง"

ความกลัวของเรา
กับความรู้สึกของลูกวัยรุ่น

แม่ของเลนนาร์ดกล่าวว่า :

"ฉันเป็นห่วงลูกชายเหลือเกิน ลูกเป็นเด็กป่วยง่าย แต่ไม่ค่อยดูแลตัวเองเลย"

แต่ เลนนาร์ด วัยรุ่นอายุ 16 ปี กล่าวว่า :

“ผมเบื่อแม่เหลือเกินเวลาที่แม่ชอบทำตัวเหมือนเป็นหมอ น่าเหนื่อยแทนแม่จริงๆ ถ้าแม่ได้ยินเสียงผมไอหรือสั่งน้ำมูกล่ะก็ ไม่ว่าจะอยู่ไกลแค่ไหนเป็นต้องวิ่งผลุนผลันมาหาผม ถ้าผมจามอยู่ในห้องใต้ดิน ก็อุตส่าห์วิ่งมาอย่างเร็ว แม้ว่าจะอยู่ไกลถึงห้องใต้หลังคา แม่จะเข้ามาประชิดตัวผม แล้วพูดว่า

- *‘เป็นยังไงบ้างลูก’*
- *‘เป็นอะไรลูก เป็นหวัดหรือเปล่า’*
- *‘ไหนให้แม่ดูหน่อยซิ’*
- *‘ลูกเนี่ย ไม่ดูแลสุขภาพตัวเองเลยนะ’*
- *‘ลูกไม่น่ากลับบ้านดึกๆ ดื่นๆ เลย’*

ผมเบื่อกับเสียงของแม่มากๆ ผมคิดว่าผมควรจะมีสิทธิจามโดยไม่ต้องอธิบายว่าทำไมผมถึงจาม!”

แม่ของแอนโทนี่ทั้งโกรธและเสียใจ :

“ลูกชายของฉันกำลังจะออกไปงานปาร์ตี้ ฉันพูดว่า **‘เที่ยวให้สนุกนะลูก ทำตัวดีๆ ด้วย’** แต่ลูกมองฉันเหมือนกับว่าเขาถูกฉันต่อว่าแรงๆ แล้วพูดเสียงเย็นชาว่า **‘อย่ามาบอกว่าผมต้องทำอะไรนะ’** ฉันไม่สามารถแม้แต่จะทักทายลูกได้เลย ลูกคิดว่าฉันเป็นใครกัน เป็นศัตรูของเขาอย่างนั้นหรือ”

แต่ แอนโทนี่ อายุ 15 ปี กลับกล่าวว่า :

“ผมรำคาญแม่มาก แม่ทำเหมือนว่าผมยังเป็นเด็ก”

- *'ทำตัวดีๆ นะลูก'*
- *'ยืนให้ตัวตรงๆ สิ'*
- *'อย่าเดินลากเท้าอย่างนั้น'*
- *'ใช้ผ้าเช็ดปากด้วย...'*
- *'อย่าทานซุปเสียงดังสิ'*

แต่ผมอยากให้แม่เลิกทำตัวเป็นคนเจ้าระเบียบเจ้ากี้เจ้าการกับผมเหลือเกิน"

แล้วมันเป็นไปได้หรือไม่ ที่เราและลูกวัยรุ่นจะอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ทุกคนคงเข้าใจดีว่าพ่อแม่ต่างหวังดีกับลูกๆ พ่อแม่ล้วนแต่อยากให้ลูกมีความสุข มีสุขภาพแข็งแรงและมีความปลอดภัย แต่ความพยายามของพ่อแม่กลับไม่ได้รับการตอบรับที่ดีจากลูกวัยรุ่น กลับกลายเป็นการทำคุณบูชาโทษ ความรักที่พ่อแม่มอบให้นั้น ลูกๆ กลับไม่ต้องการ

วัยรุ่นไม่ต้องการความสนใจหรือคำแนะนำจากผู้ใหญ่ พวกเขาพยายามแสดงว่าตัวเองโตแล้ว ไม่ต้องพึ่งผู้ใหญ่ และอยู่ได้ด้วยตนเอง วัยรุ่นต้องการที่จะทำอะไรด้วยตัวเอง ไม่ต้องการคำสั่งจากพ่อแม่ พวกเขาเหมือนคนที่มาขอกู้เงิน แต่อยากจะตัดสินเรื่องการใช้เงินกู้ก้อนนั้นด้วยตัวเอง ไม่ว่าพ่อแม่ผู้เป็นผู้ให้เงินกู้จะดีแสนดีแค่ไหน ลูกวัยรุ่นผู้เป็นคนกู้ ก็ไม่อยากจะรับฟังความเห็นใดๆ ทั้งสิ้น

การช่วยเหลือถูกมองว่าเป็นการเข้ามายุ่งวุ่นวาย ความห่วงใยกลายเป็นการทำเหมือนพวกเขาเป็นเด็กเล็กๆ คำแนะนำถูกมองว่าเป็นการออกคำสั่ง ถึงแม้วัยรุ่นจะยังขยาดกลัวกับการมีอิสระ แต่ก็กลับอยากได้มันอย่างมากเสียเหลือเกิน ซึ่งใครก็ตามที่มาขัดขวางอิสระของพวกเขา ก็จะถูกมองว่าเป็นศัตรูไปหมด

พ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นจึงต้องเผชิญปัญหาที่ยุ่งยากใจ แล้วเราจะช่วยเหลือลูกอย่างไรเมื่อลูกไม่ต้องการความช่วยเหลือจากเรา จะชี้แนะลูกอย่างไรเมื่อลูกไม่ต้องการคำชี้แนะจากเรา จะคุยกับลูกอย่างไรเมื่อลูกกลับเห็นว่าการพูดคุยนั้นเป็นการจับผิดกัน !

พ่อของ เอลวิน อายุ 15 ปี กล่าวว่า :

> “ความสัมพันธ์ระหว่างผมกับลูกเป็นเรื่องที่ทำให้ผมช้ำใจมาก ผมพยายามเป็นเพื่อนของเขา แต่เขากลับเห็นผมเป็นศัตรู ผมอยากให้เขามีความเคารพผมบ้าง แต่เขากลับเหยียดหยามและไม่เคารพผมเลย”

แล้วคุณว่าลูกวัยรุ่นกับพ่อแม่ จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้หรือไม่ คำตอบคือ **“ได้”** แต่ภายใต้ข้อตกลงและวิธีการต่างๆ ที่เราจะเสนอในหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้จะช่วยสร้างสันติสุข
ภายในครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างกัน
ซึ่งเราจะกล่าวถึงวิธีที่จะทำให้พ่อแม่และลูกวัยรุ่น
ให้อยู่ร่วมกันได้โดยไม่ทำร้ายจิตใจกัน
มีความสุข และเคารพสิทธิของกันและกัน

2

วิธีแก้ปัญหา เมื่อลูกวัยรุ่นต่อต้านคุณ

"วัยรุ่นไม่ต้องการพึ่งพาคนอื่นอีกต่อไป ยิ่งพ่อแม่ทำให้พวกเขาเห็นว่าเขาพึ่งพาตัวเองได้มากเท่าใด พวกเขาก็จะต่อต้านพ่อแม่น้อยลง

พ่อแม่ที่ฉลาดจะทำตัวห่างจากลูกวัยรุ่นมากขึ้น พวกเขาจะเฝ้ามองลูกอย่างเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ และจะพยายามไม่เข้าไปก้าวก่ายเรื่องของลูกบ่อยนัก พวกเขาจะปล่อยให้ลูกเลือกตัดสินใจและใช้ความสามารถของตัวเอง"

วัยรุ่นส่วนใหญ่

จะรับรู้ได้ว่าอะไรที่ทำความรำคาญใจให้กับพ่อแม่ของเขา

ถ้าพ่อแม่ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย ลูกวัยรุ่นจะเป็นคนชุ่ยๆ ปล่อยห้องรก ทิ้งเสื้อผ้ากระจัดกระจาย ผมก็จะดูยาวยุ่งเหยิงหรือหวีไม่เรียบร้อย **ถ้าพ่อแม่อยากให้พวกเขามีมารยาทดี** ลูกวัยรุ่นจะพูดแทรก หรือใช้คำหยาบคาย หรือแสดงกริยาไม่สุภาพออกมาต่อหน้าพ่อแม่

ถ้าพ่อแม่ชอบการใช้ภาษาที่ถูกหลักไวยากรณ์ ลูกวัยรุ่นจะใช้คำแสลง **ถ้าพ่อแม่ชอบความสงบ** ลูกวัยรุ่นจะเถียงเสียงดังกับเพื่อนบ้าน แกล้งหมา หรือแกล้งลูกหมาด้วย

ถ้าพ่อแม่ชอบการอ่านหนังสือดีๆ มีสาระ ลูกวัยรุ่นก็จะอ่านแต่หนังสือการ์ตูนไร้สาระ **และถ้าพ่อแม่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย** ลูกจะไม่ยอมออกกำลังกายเลย

ถ้าพ่อแม่ห่วงใยเรื่องสุขภาพ ลูกจะใส่เสื้อผ้าบางๆ ทั้งๆ ที่อากาศหนาวจัด **ถ้าพ่อแม่กังวลเรื่องมลภาวะในอากาศและมะเร็งปอด** ลูกจะสูบบุหรี่อย่างหนัก **และถ้าพ่อแม่ยกย่องการศึกษาดีๆ** ลูกก็จะไม่สนใจการเรียนและสอบรั้งท้ายในห้อง

ด้วยความงุนงงกับสิ่งที่เกิดขึ้นและไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรดี พ่อแม่ส่วนใหญ่จึงมักจะรับมือกับเรื่องเหล่านี้ด้วยวิธีการต่างๆ ตามลำดับขั้นตอน กล่าวคือ **เรามักจะเริ่มต้นด้วยการทำท่าดุดันขึงขังก่อน** ถ้าวิธีนี้ไม่ได้ผล **เราจะปรับมาใช้ไม้อ่อนแทนด้วยวิธีทำใจดีผ่อนปรน** ถ้ายังไม่ได้ผลอีก **เราจะพยายามใช้เหตุผลเข้าช่วย** ถ้าการใช้คำพูดหว่านล้อมยังไม่ได้ผลเหมือนพูดกับคนหูหนวก **เรามักจะเริ่มการพูดตักเตือนและดุว่าแรงๆ ให้ละอายใจ** และถ้ายังไม่ได้ผลอีก **เราก็จะย้อนไปใช้วิธีขู่และทำโทษลูก**

นี่เป็นขั้นตอนที่เรียกว่า **modus operandi** (ขั้นตอนที่ใช้ปฏิบัติอย่างเป็นนิสัยในเหตุการณ์เดิมๆ) ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะใช้ในเวลาที่ตัวเองเกิดความสับสน

แล้วพ่อแม่ควรจะทำอย่างไรเพื่อให้ควบคุมอารมณ์ของตัวเองและหลุดพ้นจากปัญหาได้ล่ะ วิธีที่ดีที่สุดคือทำตามคำแนะนำของสุภาษิตของชาวตะวันออกที่ว่า **“จงทำใจให้สบายเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาใหญ่ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้” หรือ “ต้องยิ้มได้เมื่อภัยมา”**

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาแห่งความสับสน

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่เต็มไปด้วยความสับสนและวุ่นวาย เป็นช่วงของความเครียดและปัญหาต่างๆ เราต้องยอมรับและรับรู้ว่าช่วงชีวิตนี้วัยรุ่นจะต่อต้านผู้ที่อยู่เหนือกว่า และต่อต้านบรรทัดฐานของสังคม นี่เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้จากประสบการณ์และนำไปสู่การเจริญเติบโตตามวัยของเขา

สำหรับพ่อและแม่ วัยรุ่นเป็นช่วงที่ยากจะรับมือ มันเป็นเรื่องยากที่จะรับรู้ว่าลูกที่เคยน่ารักตอนเด็กๆ จะกลายเป็นวัยรุ่นที่เหลือขอ มันยิ่งเป็นเรื่องยากมากขึ้นที่ต้องทนดูสภาพของลูกและกริยาน่ารำคาญที่พวกเขาทำ เช่น กัดเล็บ แคะจมูก เคาะนิ้วบนโต๊ะ เคาะเท้าบนพื้น ไอดังๆ หลิ่วตา สูดน้ำมูก กระตุกแขนขา หรือทำหน้าแสยะแยกเขี้ยวไม่สบอารมณ์ตลอดเวลา

พ่อแม่ต่างเป็นห่วงเวลาที่เห็นลูกนอนบนเตียงแล้วมองเหม่อหรือขมวดเส้นด้ายเล่นอยู่เป็นชั่วโมงๆ นอกจากนี้พ่อแม่ยังประหลาดใจกับอารมณ์ที่ขึ้นๆ ลงๆ ของลูกและการที่พวกเขาสามารถบ่นหรือไม่พอใจไปทุกเรื่อง อย่างเช่น บ้านเล็กไปบ้างละ รถเก่าไปบ้างละ พ่อแม่หัวโบราณบ้างละ ไม่ทันสมัยบ้างละ

ชีวิตทุกคนในบ้านเต็มไปด้วยความไม่พอใจตลอดวัน ทะเลาะกันแต่เรื่องเก่าๆ ลูกวัยรุ่นทะเลาะกับพ่อแม่ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จนกระทั่งได้เวลาเข้านอน ลูกล้าหลังในเรื่องการเรียน แถมยังไม่ยอมแม้จะอาบน้ำ ลูกเต็มไปด้วยความขัดแย้งในสิ่งที่ตนทำ เช่น ใช้ภาษาหยาบกระด้าง แต่กลับอายที่ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้องน้ำรวมตอนชั่วโมงพละ

ลูกพูดถึงเรื่องความรัก แต่กลับวิ่งหนีแม่เวลาที่แม่จะกอด แสดงความรัก ลูกจะเถียงและไม่สนใจคำพูดของพ่อแม่ แต่กลับแสดงความประหลาดใจเมื่อพ่อแม่เสียใจกับการกระทำของตน

แต่พ่อแม่คงจะสบายใจได้บ้าง ถ้าได้รู้ว่าพฤติกรรมของลูกวัยรุ่นเป็นการพัฒนาไปตามวัยของเขา นั่นเป็นเพราะพวกเขากำลังผ่านขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จากการจัดการให้เป็นระบบ (วัยเด็ก) เป็นการปรับเปลี่ยนระบบ (วัยรุ่น) เพื่อให้กลายเป็นระบบแบบใหม่ (วัยผู้ใหญ่)

วัยรุ่นเป็นช่วงแห่งความบ้าคลั่งที่ทุกคนต้องเจอ แต่ก็จะหายได้ในที่สุดหลังจากที่พวกเขาได้ปรับพฤติกรรมต่างๆ เรียบร้อยแล้ว พวกเขาต้องปลดปล่อยตัวเองจากวัยเด็กที่ผูกติดกับพ่อแม่ไม่ยอมห่างพร้อมกับสร้างภาพลักษณ์ของตนเองเพื่อสนองของกลุ่มเพื่อน และในท้ายสุดค้นพบ “ตัวตน” ของตัวเองตามแบบที่ตนพอใจ

คำถามที่ยังค้างคาใจลูกวัยรุ่นของคุณ

วัยรุ่นบางคนครุ่นคิดถึงแต่คำถามที่ตัวเองไม่อาจหาคำตอบได้ พวกเขาหมกมุ่นอยู่กับความเปราะบางของชีวิต และความไม่แน่นอนของความตาย ข้อความต่อไปนี้เป็นตัวอย่างจากส่วนหนึ่งของจดหมายของเด็กหญิงอายุ 16 ปี

“ยิ่งฉันอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตมากเท่าไหร่ ฉันก็ยิ่งรับรู้ถึงเรื่องร้ายๆ ที่จะอาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตมากเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ความน่าเกลียดของความแก่ชรา ความแน่นอนของความตาย ฉันคิดเรื่องเหล่านี้อยู่ตลอด เวลาเป็นเครื่องตัดสินชีวิตของคน ยามที่ฉันเห็นกลุ่มคนตามชายหาดหรือที่

สนามกีฬาเบสบอล ฉันมักจะคิดว่า 'ใครในกลุ่มนี้จะตายก่อนใครจะตายทีหลัง' จะมีกี่คนที่จะตายปีหน้า หรือ 5 ปี 10 ปี นับจากนี้ ฉันอยากจะตะโกนออกมาดังๆ ว่า 'พวกคุณมีความสุขกันอยู่ได้ยังไง ไม่รู้หรือไงว่าความตายกำลังรอคุณอยู่' "

วัยรุ่นจำนวนมากต้องทุกข์ทรมานและสับสนอยู่กับเรื่องร้ายๆ ที่พวกเขาคิดว่าเป็นเรื่องส่วนตัวที่ไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้ แต่พวกเขาไม่รู้ว่าเรื่องต่างๆ ที่พวกเขาอยากรู้และครุ่นคิดอยู่นั้น มันก็เป็นปัญหาของทุกๆ คน และการที่จะให้พวกเขารับรู้ว่ามันไม่ใช่แต่ปัญหาของพวกเขาเท่านั้น จึงเป็นเรื่องยากและต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง **วัยรุ่นต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ว่าปัญหาส่วนตัวของพวกเขานั้นเหมือนกับปัญหาคนส่วนใหญ่ และอะไรที่สร้างความเจ็บปวดให้พวกเขา ก็ทำความเจ็บปวดให้กับมนุษย์คนอื่นๆ ได้เช่นกัน**

การค้นหา "ความเป็นตัวตนของตัวเอง"

การค้นหา "ความเป็นตัวตนของตัวเอง" นั้น เป็นเรื่องหลักที่วัยรุ่นต้องหาให้พบ เวลาที่พวกเขาส่องกระจก พวกเขามักจะถามตัวเองว่า **"ตัวเราเป็นใครกันแน่"** เขาไม่แน่ใจว่าเขาอยากจะเป็นอะไร แต่จะแน่ใจว่าเขาไม่อยากจะเป็นอะไร พวกเขากลัวว่าจะเป็นคนที่ไม่มีความสำคัญ เป็นเพียงภาพเสมือนของใครบางคน หรือเป็นเพียงเศษเสี้ยวของใครสักคน

พวกเขาจะเริ่มไม่เชื่อฟังและต่อต้านพ่อแม่ ไม่ใช่เพราะต้องการท้าทายอำนาจของพ่อแม่ แต่เพื่อค้นหาความเป็น "ตัวตนของตัวเอง" และ "สิทธิในการดูแลตัวเอง" วัยรุ่นมักจะมี

ความเห็นขัดแย้งกับพ่อแม่อย่างมาก เช่น ก่อนจะซื้อเสื้อชุดสูทวัยรุ่นคนหนึ่งกระซิบบอกพนักงานขายว่า *"ถ้าพ่อแม่ผมชอบสูทตัวนี้ ผมขอเปลี่ยนเป็นตัวอื่นได้หรือไม่"*

เป้าหมายของวัยรุ่นนั้นยิ่งใหญ่นัก แต่เวลาที่จะบรรลุเป้าหมายกลับมีไม่มากเลย อะไรหลายๆ อย่างต่างเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน ร่างกายที่เติบโตอย่างรวดเร็ว สภาพจิตใจที่รุนแรง การเข้าสังคมที่ดูงุ่มง่าม และการเห็นตัวตนของตัวเองที่แสนโหดร้าย วัยรุ่นมีปัญหาที่ดูยิ่งใหญ่กว่าของคนอื่น พวกเขาไม่ได้ตั้งใจจะทำตัวเงอะงะไปชนพนักงานเสริฟท์ในร้านอาหาร ปัดที่เขี่ยบุหรี่หล่น หรือทำนมหก แต่มันเกิดขึ้นเอง เท้าของพวกเขาต่างทำหน้าที่ของมันเอง และมือของพวกเขาก็ทำเรื่องวุ่นวายอีกด้วย

นอกจากนี้สื่อต่างๆ ยังทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกแย่ไปกันใหญ่ รายการโทรทัศน์ขยายภาพสิวบนหน้าของพวกเขา รายการวิทยุเรียกความสนใจไปที่กลิ่นปากของพวกเขา และนิตยสารต่างๆ เตือนพวกเขาเรื่องการใช้ยาดับกลิ่นตัวอย่างถูกวิธี

สื่อต่างๆ บอกสิ่งที่เพื่อนๆ ไม่มีวันบอกให้พวกเขาทำ เช่น ทำอย่างไรจึงจะไม่มีกลิ่นปาก ทำอย่างไรไม่ให้ฟันเก *ทำอย่างไรไม่ให้มีรังแค ทำอย่างไรให้จมูกโด่งขึ้น ทำอย่างไรให้ตัวสูงขึ้น ทำให้น้ำหนักลดลงหรือหนักขึ้นอย่างไร เป็นต้น หรือทำอย่างไรให้ดูมีกล้ามมากขึ้น และทำให้เดินสง่าผ่าเผยขึ้น* เมื่อได้ยินคำแนะนำเหล่านี้ พวกเขาคงจะต้องเป็นคนที่โชคดีมากๆ เลยทีเดียวที่จะไม่รู้สึกว่าตัวเองมีข้อบกพร่อง!

ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะไม่ยอมรับพ่อแม่ แต่พวกเขาต้องการความช่วยเหลือจากพ่อแม่ทั้งนั้น และความช่วยเหลือของพ่อแม่นั้นจะต้องเฉียบคมและทำอย่างผู้มีประสบการณ์ดังนี้

วิธีช่วยเหลือลูกวัยรุ่นของคุณ ให้มีความสุขและเป็นตัวของตัวเอง

1. ยอมรับความสับสน และความไม่พอใจของพวกเขา

วัยรุ่นคงเป็นวัยที่ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไรนัก วัยนี้เป็นวัยแห่งความไม่แน่นอน ความไม่แน่ใจในตัวเอง และความทุกข์ทรมาน วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการอิสระสู่โลกภายนอกและต้องการความเป็นส่วนตัว เป็นวัยที่กังวลเรื่องเพื่อนและกังวลเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวของตัวเองด้วย เป็นวัยที่ไม่มีความแน่นอนและมีแต่ความขัดแย้ง

แอนนา ฟรอยด์ ผู้เขียนบทความเรื่อง **"วัยรุ่น"** ในหนังสือ **The Psychoanalysis Study of a Child** กล่าวว่า

"เป็นเรื่องปกติ ที่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมที่ไม่คงเส้นคงวา และเราไม่สามารถคาดเดาได้ว่าพวกเขาจะต่อต้านหรือยอมรับกับสิ่งที่เข้ามากระตุ้นความสนใจ เพราะบางครั้งพวกเขาก็ต่อต้านแต่บางครั้งก็ยอมรับมัน พวกเขารักพ่อแม่ของเขาในขณะที่เกลียดพวกท่านด้วยเช่นกัน พวกเขาจะอายที่จะทักแม่ของเขาต่อหน้าเพื่อนๆ แต่บางครั้งกลับอยากจะคุยกับท่านอย่างเปิดอก

พวกเขาจะเลียนแบบพฤติกรรมเพื่อให้เหมือนกับเพื่อนๆ ในขณะที่หาความเป็นตัวของตัวเองไปด้วยพร้อมๆ กัน พวกเขาจะเป็นคนยึดมั่นในอุดมการณ์ มีอารมณ์ศิลปิน เป็นคนดีและไม่เห็นแก่ตัว แต่ในขณะเดียวกันกลับทำตัวตรงข้าม เป็นคนเห็นแก่ตัว เชื่อมั่นในตัวเองมากเกินไป และคิดเล็กคิดน้อยไม่ยอมเสียเปรียบ

ซึ่งพฤติกรรมแตกต่างอย่างสุดขั้วแบบนี้ จะเป็นเรื่องผิดปกติอย่างมากถ้าเกิดขึ้นในวัยอื่น แต่กับวัยรุ่นนั้น พฤติกรรมเป็นเพียงสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นต้องใช้เวลานานพอสมควรในการเรียนรู้พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ เพราะความยึดมั่นในตนเองของพวกเขานั้นยังมีความไม่แน่นอนอยู่ จึงเกิดการลองผิดลองถูกเพื่อหาสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และพวกเขาก็ไม่จำเป็นต้องรีบเร่งปิดโอกาสต่างๆ ของตัวเอง

ไม่มีประโยชน์อะไรที่คุณจะไปถามวัยรุ่นว่า 'ลูกเป็นอะไรไปเนี่ย ทำไมถึงนั่งนิ่งๆ ไม่ได้ มันเกิดอะไรกับลูกเหรอ' คำถามพวกนี้เป็นคำถามที่ไม่มีคำตอบ หรือถึงแม้พวกเขาจะรู้คำตอบ พวกเขาก็คงจะไม่ตอบคุณว่า 'แม่ครับ ผมกำลังสับสนกับความขัดแย้งทางอารมณ์อยู่ ผมถูกแรงกระตุ้นต่างๆ รอบด้าน และผมก็ต้องเผชิญกับสิ่งยั่วยุต่างๆ ที่ผมไม่รู้จะรับมือกับมันยังไง' "

ไบรอัน อายุ 16 ปี กล่าวว่า

"ผมสับสนตลอดเวลา ผมมีความรักแต่ไม่มีแฟนเป็นตัวเป็นตน ผมเต็มไปด้วยพลังงานแต่ไม่มีทางระบายมันออกมา ผมมองหาโอกาสที่จะแสดงออกที่จะเบ่งกล้ามโชว์เพื่อแสดงให้ตัวเองเห็นความแข็งแรงของตัวเอง แต่ผมไม่สามารถคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่ได้ ผมอยากเรียนรู้ความเจ็บปวดเหล่านี้เอง ไม่ใช่จากการคุยกับพ่อแม่ ผมอยากลองทำอะไรเอง แต่พ่อแม่กลับชอบสาธยายซะมากมาย"

ในขณะที่ บาร์บาร่า อายุ 17 ปี ระบายความปวดร้าวที่เกี่ยวกับชีวิตวัยรุ่นของเธอไว้อย่างเห็นภาพดังนี้

"ทุกๆ วันฉันถามตัวเองว่าทำไมฉันไม่ทำตัวเป็นคนแบบที่ฉันอยากจะเป็น ฉันไม่มีความสุขกับตัวเองเท่าไรนัก ฉันหงุดหงิดง่าย เป็นคนที่มีอารมณ์ต่างๆ มากมาย ฉันแกล้งทำตัวอีกแบบเพื่อที่คนอื่นจะได้ไม่เห็นอารมณ์ขึ้นลงของฉัน นี่คือสิ่งที่ฉันเกลียดที่สุดเกี่ยวกับตัวเอง ฉันไม่เป็นตัวของตัวเองเลย

จริงๆ แล้วฉันเป็นคนที่เข้ากับคนอื่นๆ ง่าย แต่ครูกลับว่าฉันเป็นคนเฉยชา ฉันเกลียดครูทุกคนที่โรงเรียน เกลียดจนอยากจะบอกพวกเขาว่า 'อีพวกบ้าอำนาจทั้งหลาย ฉันก็ดีพอๆ กับทุกคนนั่นแหละ'

เวลาที่ฉันอยู่กับคนที่เข้าใจฉัน ฉันจะทำงานต่างๆ ออกมาได้ดี แต่กับคนที่มองฉันเหมือนเป็นเครื่องจักร ฉันก็จะกลายเป็นคนงุ่มง่ามไปทันที ฉันเพียงแต่ต้องการคนที่เข้าใจและยอมรับฉันในแบบที่ฉันเป็นเท่านั้น"

ความต้องการของวัยรุ่นเป็นเรื่องเร่งด่วนและสำคัญ แต่คงเหมือนกับความหิวและความเจ็บปวด ซึ่งง่ายต่อการที่จะรับรู้ แต่ยากที่จะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ พ่อแม่สามารถช่วยวัยรุ่นได้โดยการอดทนกับพฤติกรรมต่อต้านของเขา ยอมรับความโดดเดี่ยวของเขา และยอมรับสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ เราช่วยพวกเขาได้ดีที่สุดด้วยการไม่ไปยุ่งกับพวกเขา กวีเอก **คาลิล ยิบราน** กล่าวไว้ว่า **"สิ่งที่ดีที่สุดคืออย่าไปถามคนที่ไม่ใส่เสื้อผ้าว่าเสื้อผ้าเขาอยู่ไหน หรือถามคนไม่มีบ้านว่าเกิดอะไรขึ้นกับบ้านของเขา"**

2. อย่าพยายามทำเป็นเข้าใจพวกเขามากจนเกินไป

วัยรุ่นไม่ได้ต้องการคนมาเข้าใจเขาตลอดเวลาที่เกิดปัญหาขัดแย้ง พวกเขารู้สึกว่าดีที่ได้ทำอะไรแตกต่างจากคนอื่น เขาคิดว่าสิ่งที่พวกเขาทำนั้นเป็นสิ่งใหม่และเป็นส่วนตัวแบบที่คนอื่นไม่เคยประสบมาก่อน วัยรุ่นจะรู้สึกเหมือนถูกสบประมาทในเวลาที่มีคนบอกพวกเขาว่า **"แม่รู้นะว่าลูกรู้สึกยังไง สมัยแม่อายุเท่าลูก แม่ก็เคยรู้สึกแบบนี้มาก่อน"**

การพูดแบบนี้ทำให้พวกเขารู้สึกเสียใจที่ดูเหมือนว่าใครๆ ก็เข้าใจพวกเขา สิ่งที่พวกเขาคิดหรือทำนั้นแม้จะเป็นเพียงเรื่องธรรมดาๆ แต่พวกเขากลับคิดว่ามันเป็นเรื่องยิ่งใหญ่และซับซ้อนกว่านั้น มันเป็นเรื่องยากที่พ่อแม่จะรู้ได้ว่าเมื่อใดที่วัยรุ่นต้องการความเข้าใจ และเมื่อใดพวกเขาไม่ต้องการให้พ่อแม่เข้าใจ ความจริงก็คือว่า **ตามความคิดของลูกวัยรุ่นของเรา ไม่ว่าเราผู้เป็นพ่อแม่จะฉลาดแค่ไหนก็ตาม ในสายตาของพวกเขาแล้ว เราก็ไม่สามารถทำอะไรได้ถูกต้องเสมอไป**

3. แยกความแตกต่างระหว่าง **'การยอมรับ'** กับ **'การเห็นชอบ'**

คุณพ่อท่านหนึ่งกล่าวว่า

> "ลูกชายวัย 16 ปีของผม เป็นเด็กหนุ่มที่หน้าตาดี แต่เขากลับดูเหมือนผู้หญิงน่าเกลียดๆ มากกว่า ผมไม่ชอบที่ลูกไว้ผมยาวเลย มันดูน่าเกลียดมาก และเราก็ทะเลาะกันในเรื่องนี้แทบทุกวัน"

คุณแม่ท่านหนึ่งกล่าวว่า

"ลูกสาวของฉันมีเสื้อผ้ามากมายให้เลือกใส่ แต่ลูกเลือกแต่จะใส่เสื้อสีชมพูที่มีเลื่อมปักน่าเกลียดๆ ตัวนั้นตัวเดียว ฉันไม่อาจทนมองสภาพลูกได้เลย"

วัยรุ่นแสดงการต่อต้านในหลายๆ รูปแบบ เวลาที่เด็กสาววัย 15 ปีเปลี่ยนจากการใส่กระโปรงสวยๆ มาเป็นกระโปรงขาดๆ เก่าๆ เธออาจจะพยายามแสดงอาการต่อต้านอยู่ เวลาที่เด็กหนุ่มวัย 16 ปี ไม่ยอมใส่รองเท้าคู่ใหม่ แต่กลับใส่แต่รองเท้าแตะเก่าๆ เขาอาจจะพยายามต่อต้านอยู่เช่นกัน

พ่อแม่ต้องแยกให้ออกระหว่าง 'การอดทน' กับ 'การห้ามปราม' ในสิ่งที่เขาทำ ระหว่าง 'การยอมรับ กับ 'การเห็นชอบ' ในสิ่งที่เขาทำ เราอาจจะต้องทนมากขึ้นแต่ห้ามปรามพวกเขาบ้างเป็นบางครั้ง เราก็เหมือนกับหมอที่จะต้องไม่ปฏิเสธคนไข้ซึ่งเลือดตกยางออก เพราะแม้ว่ามันจะไม่น่ารื่นรมย์ก็ตาม แต่เราต้องอดทนโดยต้องดูแลรักษาคนไข้ต่อไป ในทำนองเดียวกัน พ่อแม่จะต้องอดทนอดกลั้นต่อพฤติกรรมต่างๆ ของลูกที่ตนไม่ชอบโดยไม่อาจแข็งขืนได้

คุณพ่อคนที่ไม่ชอบลูกชายที่ไว้ผมยาวพูดกับลูกว่า **"พ่อไม่อยากจะว่าอะไรนะ เพราะมันก็ผมของลูกเอง แต่พ่อขอพูดอะไรหน่อย พ่อทนผมของลูกได้ก็เมื่อหลังจากทานอาหารเช้าแล้ว เพราะฉะนั้นขอเถอะนะ ลูกช่วยทานข้าวเช้าในห้องตัวเองได้มั้ย"**

ปฏิกิริยาของคุณพ่อท่านนี้เป็นตัวอย่างที่ดี พ่อแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองให้ลูกรับรู้ ลูกสามารถทำพฤติกรรมที่พ่อไม่ชอบต่อไปได้โดยที่ไม่กระทบความรู้สึกของพ่อมากนัก แต่ถ้า

พ่อท่านนี้ห้ามพฤติกรรมของลูกชาย เขาอาจจะทำลายสิ่งที่แสดงความเป็นตัวตนของลูกและลูกอาจต่อต้าน เพราะวัยรุ่นอาจจะแสดงอาการต่อต้านที่รุนแรงขึ้นเวลาที่ถูกห้ามในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

ต่อไปนี้คือตัวอย่างการแสดงออกต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ 'ไม่เกิดประโยชน์' อันใด

คุณแม่ ก :

"เมื่ออาทิตย์ก่อน สามีของฉันโมโหอย่างมาก แล้วเขาก็ทุบกีตาร์ลูกจนพัง ฉีกโปสเตอร์รูปประหลาดๆ ของลูกทิ้ง และโยนลูกปัดต่างๆ ที่ลูกชายสวมอยู่ทิ้งไปด้วย หลังจากนั้นเขาบังคับให้ลูกไปอาบน้ำ ฉันรู้สึกกลัวและสับสนไปหมด ฉันไม่รู้ว่าควรจะทำหรือพูดอะไรดี ฉันเลยหนีเข้าไปในห้องนอนแล้วล็อกประตู ตอนที่ฉันออกมาจากห้อง ลูกหนีออกไปจากบ้านแล้ว และสามีของฉันก็ยังโมโหอยู่ ฉันพูดขึ้นมาว่า 'แล้วจะทำยังไงกันต่อไปล่ะ' สามีตะโกนตอบมาว่า 'ไม่รู้ แล้วก็ไม่สนใจด้วย' แต่ฉันรู้ว่าสามียังกังวลและห่วงลูกมากๆ' "

พ่อแม่ที่ฉลาดรู้ว่าการทะเลาะกับลูกวัยรุ่นนั้น เหมือนกับการพายเรือสู้กับกระแสน้ำ มีแต่จะนำความหายนะมาให้ เวลาที่นักว่ายน้ำเจอกระแสน้ำรุนแรง พวกเขาจะหยุดว่ายฝ่ากระแสน้ำ เพราะรู้ดีว่าไม่มีทางที่จะว่ายต้านกระแสน้ำเข้าฝั่งได้ แต่จะปล่อยให้ตัวลอยไปตามกระแสน้ำจนกว่าจะหาหลักพยุงตัวได้ พ่อแม่ของวัยรุ่นก็เช่นกัน พวกเขาควรจะทำตัวตามกระแสไปก่อน แล้วรอจังหวะและโอกาสที่จะจัดการกับปัญหาโดยที่ไม่ทะเลาะกับลูก

4. อย่าเลียนแบบภาษา และการกระทำของวัยรุ่น

lบอร์ลินดาอายุ 16 ปีเล่าว่า “แม่ของฉันพยายามทำตัวให้เหมือนวัยรุ่น แม่จะใส่กระโปรงสั้นๆ ใส่สร้อยคอลูกปัด และพูดจาภาษาแบบวัยรุ่น เวลาเพื่อนๆ มาหาฉันที่บ้าน แม่จะทักทายกับเพื่อนๆ เหมือนเป็นเพื่อนแม่ด้วย และบอกให้เพื่อนเล่าเรื่อง ‘ชอตเด็ดๆ ’ ให้แม่ฟัง ฉันเอือมมากเวลาที่แม่ทำตัวแปลกๆ เพื่อนๆ ทำเป็นว่าพวกเขารับแม่เข้ากลุ่มด้วย แต่ลับหลังพวกเขาหัวเราะเยาะพฤติกรรมของแม่และก็ล้อฉันเรื่องนี้”

เด็กควรทำตัวเป็นเด็ก และผู้ใหญ่ก็ควรทำตัวให้สมวัยแบบผู้ใหญ่ วัยรุ่นเรียนรู้พฤติกรรมที่แตกต่างออกไปจากเรา ซึ่งมันเป็นไปตามวัยของเขา การที่เราพยายามเลียนแบบพฤติกรรมของวัยรุ่นนั้น จะเป็นการผลักดันให้วัยรุ่นทำพฤติกรรมที่แตกต่างและขัดแย้งเพิ่มมากขึ้นไปอีก

คุณแม่ ข เล่าว่า :

"ฉันพบว่าฉันทำบางเรื่องได้ดี ลูกสาวมาคุยกับฉันในเรื่องปัญหาความสัมพันธ์ระหว่าง ‘แม่กับลูกสาว’ ลูกเล่าให้ฟังถึงเพื่อนสนิทที่ชื่อฮอลลี่ ลูกว่าเพื่อนไม่มีความสุข เพราะว่าแม่ของฮอลลี่พยายามแข่งกับฮอลลี่ ในเรื่องรูปร่างและการแต่งตัว แม่ของฮอลลี่เป็นคนสวยและแต่งตัวสวยงามตามสมัยนิยม เธอสวยกว่าลูก และสวมเสื้อผ้าขนาดเล็กกว่าลูกอีกด้วย ถ้าเปรียบเทียบแม่ของฮอลลี่กับฮอลลี่ ฮอลลี่ก็ดูธรรมดาๆ แล้วลูกสาวของฉันก็กล่าวชมฉัน ลูกพูดว่า **‘คนเป็นแม่ควรจะ**

สนใจเรื่องแฟชั่นบ้างพอสมควร เช่น อย่างแม่แต่งตัวดูดี แม่ดูเหมือนคนเป็นแม่ ทำตัวแบบคนเป็นแม่ และพูดจาแบบคนเป็นแม่'"

5. อย่าสร้างความบาดหมางโดยไม่จำเป็น

เวลาที่พ่อแม่พบข้อบกพร่องในตัวเอง พวกเขาจะพยายามไม่ให้เกิดข้อบกพร่องเดียวกันกับลูกของตน พ่อแม่บางคนคิดว่านี่คือหน้าที่หลัก พวกเขาจะไม่สนใจความจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมของลูกวัยรุ่น แต่จะพยายามค้นหาต้นตอของปัญหาต่างๆ ของพฤติกรรมของลูก และต้องการให้ลูกๆ ได้รับรู้ถึงความบกพร่องของพฤติกรรม และคิดว่าสิ่งที่พวกเขาทำนั้นเป็นการทำเพื่อลูก

การทำเช่นนี้ส่วนใหญ่แล้วจะทำให้ลูกวัยรุ่นหยุดการพูดคุยแบบเปิดใจกับพ่อแม่ ไม่มีใครได้ผลดีจากการถูกประณามความบกพร่องซึ่งๆ หน้า เพราะมันเหมือนเป็นการข่มขู่วัยรุ่นด้วยการตีแผ่ความผิดของพวกเขา การให้ความสนใจกับพฤติกรรมต่างๆ ของพวกเขา เป็นเหมือนกับการดึงความสนใจมาสู่ตัวเขา วิธีนี้จะทำให้เราผู้ซึ่งเป็นผู้ใหญ่เห็นความบกพร่องต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น แต่ไม่ใช่กับตัววัยรุ่นเองเพราะพวกเขาจะไม่ยอมรับข้อบกพร่องในทันที

การหมกมุ่นอยู่กับความบกพร่องไม่ได้สร้างประโยชน์ใดๆ เลย เมื่อวัยรุ่นถูกบังคับให้ยอมรับข้อบกพร่องต่อหน้าคนอื่น พวกเขาอาจจะไม่อยากแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านั้นอีก หรือแม้กระทั่งในเวลาที่อยู่ตามลำพัง ในกรณีที่ข้อบกพร่องเด่นชัด หน้าที่ของพ่อแม่ในขณะนั้นคือการพยายามช่วยวัยรุ่นให้รับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันให้ได้เสียก่อน หน้าที่ขั้นต่อไปของเราในระยะยาวก็คือการให้คำแนะนำจากประสบการณ์ เพื่อช่วยแก้ไขพฤติกรรมและสร้าง

บุคลิกภาพที่ดีต่อไป **สรุปก็คือ หน้าที่หลักของพ่อแม่คือการส่งเสริมให้ลูกวัยรุ่นรู้ถึงศักยภาพของตัวเอง และวิธีนี้จะได้ผลดีกว่าถ้าเราพยายามทำอย่างเงียบๆ แทนการป่าวประกาศให้ลูกๆ รู้**

6. อย่าเพิ่มความไม่พอใจให้กับลูกวัยรุ่นโดยไม่รู้ตัว

วัยรุ่นทุกคนต่างมีข้อบกพร่องในตัวเองที่ไม่ชอบให้ใครพูดถึง เขามักจะถูกตั้งฉายาตามข้อบกพร่องของเขา เช่นถ้าเป็นคนรูปร่างเล็ก เขาจะถูกเรียกว่า “ไอ้เตี้ย” “ยัยจิ๋ว” “นังกุ้งแห้ง” หรือ “เจ้าตัวเล็ก” ถ้าเป็นคนผอมสูง เขาจะถูกเรียกว่า “เจ้าโย่ง” หรือ “ไอ้เสาไฟฟ้า” ถ้าเขารูปร่างใหญ่ ก็จะถูกเรียกว่า “อีอ้วน” “ยัยท้วม” หรือ “ไอ้ลูกโป่ง” ถ้าเขาเป็นคนอ่อนแอก็จะถูกเรียกว่า “ไอ้แหย่” “ไอ้ลูกแหง่” หรือ “เจ้าไก่อ่อน”

เด็กที่เพิ่งเริ่มย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะรู้สึกแย่มากๆ กับการถูกตั้งฉายาแบบนี้ แม้ว่าพวกเขาจะเสแสร้งทำเป็นไม่สนใจก็ตาม พ่อแม่ไม่ควรล้อหรือตั้งฉายาให้ลูกๆ วัยนี้เลย พวกเขาจะรู้สึกแย่มากๆ โดยเฉพาะเมื่อถูกพ่อแม่ตั้งฉายาให้เสียเอง และความรู้สึกไม่ดีนี้อาจจะติดตัวไปตลอดจนโต

พ่อแม่ควรจะเลิกดูแลลูกวัยรุ่น เสมือนว่าพวกเขายังเป็นเด็กอยู่ พ่อแม่ชอบบอกลูกว่าเมื่อไม่กี่ปีก่อนพวกเขายังเป็นเด็กเล็กๆ อยู่เลย และมักจะเล่าเรื่องน่ารักที่ลูกทำเมื่อตอนเด็กๆ ให้ฟัง เช่น ตอนที่เขากลัวความมืด หรือตอนที่ฉี่ราดในงานวันเกิดของตัวเอง

แต่วัยรุ่นเกลียดการพูดถึงวัยเด็กของพวกเขา พวกเขาไม่อยากรับรู้เรื่องวัยเด็กอีกแล้ว พวกเขาอยากให้คนอื่นเห็นว่าตัวเขาเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งพ่อแม่ควรจะช่วยสนับสนุนความต้องการของเขา เมื่อพ่อแม่อยู่กับลูกวัยรุ่น พ่อแม่ควรจะเลิกพูดถึงเรื่องในวัยเด็ก

หรือโชว์รูปโป๊ของพวกเขาตอนอายุ 1 ขวบ พ่อแม่ควรจะพยายามกล่าวชมเชย ต่อว่า ให้รางวัล และทำโทษลูกอย่าง **"ผู้ใหญ่"** ไม่ใช่อย่าง **"เด็กเล็กๆ "** อีกต่อไป

7. อย่าเหนี่ยวรั้งเขาไว้ไม่ให้เป็นอิสระ

ในช่วงวัยรุ่น การที่ต้องพึ่งพาคนอื่นจะทำให้เกิดความไม่พอใจ พ่อแม่ที่พยายามช่วยเหลือลูกในทุกทางจะนำมาซึ่งความขัดแย้ง **วัยรุ่นไม่ต้องการพึ่งพาคนอื่นอีกต่อไป ยิ่งพ่อแม่ทำให้พวกเขาเห็นว่าเขาสามารถพึ่งพาตัวเองได้มากเท่าใด พวกเขาก็จะต่อต้านพ่อแม่น้อยลง พ่อแม่ที่ฉลาดจะคอยดูลูกวัยรุ่นอยู่ห่างๆ พวกเขาจะเฝ้ามองลูกอย่างเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ และจะพยายามไม่เข้าไปก้าวก่ายเรื่องของลูกมากนัก พวกเขาจะปล่อยให้ลูกเลือกตัดสินใจและใช้ความสามารถของตัวเอง** ดังนั้นพ่อแม่จึงควรใช้คำที่สนับสนุนให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเอง อย่างเช่น

- *"ลูกเลือกเองได้เลย"*
- *"ลูกตัดสินใจเองเถอะ แม่มั่นใจว่าลูกตัดสินใจได้"*
- *"ถ้าลูกอยากทำก็ทำเถอะ"*
- *"เป็นเรื่องของลูกเองแล้วล่ะ"*
- *"ไม่ว่าลูกจะเลือกแบบไหน แม่ก็ไม่ว่าอะไรหรอก"*

ในขณะที่เด็กเล็กๆ ต้องการคำตอบที่แสดงความเห็นด้วยว่า "ใช่" สั้นๆ แต่สำหรับวัยรุ่นแล้ว พวกเขาต้องการเลือกทางออกเองและยอมรับผลของสิ่งที่เขาเลือกเอง

ตัวอย่างต่อไปนี้ เป็นตัวอย่างที่ดีของการตอบที่ให้เกียรติลูกวัยรุ่นของคุณ

คุณแม่ ก. :

"ลูกสาววัย 16 ปี บอกฉันถึงวิธีที่เธอตั้งใจจะแก้ปัญหากับแฟนหนุ่มของเธอ ลูกอยากจะฟังความเห็นของฉันเกี่ยวกับแผนการของเธอ ฉันจึงบอกลูกว่า **"แม่มั่นใจว่าลูกสามารถตัดสินปัญหาได้ดีแน่ๆ "** ลูกดูพอใจกับคำตอบของฉัน ลูกบอกฉันว่า **'ขอบคุณค่ะแม่'** "

8. อย่ารีบตัดสินว่าอะไรผิดอะไรถูก

เวลาที่ผู้ใหญ่ต่อว่าวัยรุ่น พวกเขาจะดื้อรั้นไม่ยอมรับว่าตัวเองผิด พวกเขาจะถอยห่างจากปัญหา ไม่ยอมให้ใครมาสอนเขาและไม่ยอมให้ใครมาโน้มน้าวความเชื่อหรือบังคับให้ทำอะไรทั้งสิ้น

วัยรุ่นคนหนึ่งกล่าวว่า **"ผมรู้สึกพอใจอย่างมากเวลาที่ได้ทำอะไรผิด ผิดมากจนพวกเด็กดีไม่มีวันจะเข้าใจได้เลย"** วัยรุ่นอีกคนหนึ่งกล่าวว่า **"ผมรู้ว่าพ่อพูดถูก แต่ในบางครั้งผมก็อยากให้พ่อเป็นคนผิดบ้าง"**

วัยรุ่นอีกคนพูดในทำนองเดียวกันในระหว่างการคุยกับหมอว่า **"พ่อของผมเป็นคนที่รู้ดีกว่าคนอื่นเสมอ พ่อเสียใจเวลาที่ผมทำอะไรตามความต้องการของตัวเอง พ่อจะมีวิธีของพ่อที่ดีกว่าเสมอ ทุกครั้งที่พ่อแก้ไขข้อบกพร่องของผม ผมรู้สึกเกลียดพ่อมากขึ้นตามไปด้วย ผมไม่ชอบคำแนะนำของพ่อเลย ผมอยากจะทำอะไรที่ผิดด้วยตัวของผมเองบ้างในบางครั้ง"**

พ่อแม่ที่ไม่มีวาทศิลป์ในการแก้ไขลูก ไม่สามารถสอนให้ลูกเคารพพวกเขาได้ การตัดสินว่าอะไรถูกอะไรผิด สามารถทำอันตรายต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวได้ ถ้าไม่ประกอบด้วยความเข้าใจ และสามารถทำลายความรักลงได้ด้วยเช่นกัน พ่อแม่บาง

ท่านพยายามที่จะพิสูจน์ว่าตัวเขานั้นเป็นฝ่ายถูกให้ลูกเห็นในทุกที่ทุกเวลา และทุกโอกาส วิธีนี้มีแต่จะสร้างความขมขื่นและความผิดหวังให้กับวัยรุ่นอย่างมาก เพราะเมื่อวัยรุ่นเริ่มดื้อแพ่ง พวกเขาจะไม่ยอมรับฟังความจริงใดๆ ทั้งสิ้น

9. อย่าล่วงล้ำความเป็นส่วนตัวของเขา

วัยรุ่นทุกคนต้องการความเป็นส่วนตัว เพื่อที่พวกเขาจะได้มีโอกาสมีชีวิตเป็นของตัวเอง พ่อแม่สามารถแสดงว่าเราเคารพสิทธิของวัยรุ่นได้ด้วยการให้ความเป็นส่วนตัวกับพวกเขา เราสามารถช่วยให้เขาโตเป็นผู้ใหญ่ได้ด้วยการปล่อยให้เขาเป็นอิสระจากเรา

พ่อแม่บางท่านอยากรู้เรื่องของลูกมากเกินไป พวกเขาอ่านจดหมายของลูก หรือแอบฟังลูกคุยโทรศัพท์ การก้าวก่ายเรื่องส่วนตัวแบบนี้ในระยะยาวจะทำให้ลูกไม่ยอมรับพ่อแม่ พวกเขาจะโมโหและรู้สึกว่าถูกหลอก ในความคิดของวัยรุ่นนั้น การก้าวก่ายเรื่องส่วนตัวเป็นความผิดขั้นรุนแรง วัยรุ่นหญิงคนหนึ่งถึงกับกล่าวว่า *"ฉันจะฟ้องเรียกค่าเสียหายจากแม่ในฐานะที่แม่ทำหน้าที่ผู้ปกครองที่ไม่เหมาะสมอย่างมาก เพราะแม่แอบปลดล็อกลิ้นชักโต๊ะแล้วแอบอ่านสมุดบันทึกของฉัน"*

วัยรุ่นชาย วัย 16 ปี คนหนึ่งบ่นว่า "แม่ไม่เคารพสิทธิของผมเลย แม่ก้าวก่ายเรื่องส่วนตัวของผม และยังละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของผมอีกด้วย แม่เข้ามาในห้องของผม และจัดของในลิ้นชักให้ผม แม่บอกว่าแม่ทนความรกไม่ได้ ผมอยากให้แม่ไปจัดห้องของแม่ให้เป็นระเบียบแล้วไม่ต้องมายุ่งกับห้องของผมอีก ทุกครั้งที่แม่จัดของเสร็จ ผมจะรื้อโต๊ะทันทีเพื่อให้มันรกอีก แม่ไม่เคยเข้าใจเรื่องแบบนี้เลย"

วัยรุ่นบางคนบ่นว่าพ่อแม่ของเขาเข้ามายุ่งเกี่ยวกับการคบเพื่อนและการเข้าสังคมของพวกเขามากเกินไป

lบอร์นิส วัย 17 ปี เล่าอย่างขมขื่นว่า

"แม่แต่งตัวซะสวยก่อนที่แฟนฉันจะมารับฉันที่บ้าน แม่นินทาเรื่องของฉันให้แฟนของฉันฟังในระหว่างที่ฉันแต่งตัวอยู่ แถมยังเดินไปส่งเราถึงที่รถอีกด้วย ตอนฉันกลับมาถึงบ้าน แม่รอฉันอยู่ ดูเหมือนแม่อยากจะรู้ไปหมดทุกเรื่องทีเดียว อย่างเช่น แฟนพูดว่ายังไงบ้าง ฉันตอบแฟนว่ายังไง ฉันรู้สึกยังไง เขาจ่ายเงินไปเท่าไหร่ ฉันวางแผนอนาคตไว้ว่ายังไง ทำอย่างกับว่าชีวิตของฉันเป็นเหมือนหนังสือที่เปิดหราป่าวประกาศให้ใครรู้เห็นไปได้ทุกหน้าอย่างนั้นแหละ และแม่พยายามจะทำตัวเป็นเพื่อนกับฉัน ฉันไม่อยากทำร้ายจิตใจแม่ แต่ฉันไม่ต้องการเพื่อนอายุ 40 ปี ฉันต้องการความเป็นส่วนตัว"

lเป็นเรื่องยากที่พ่อแม่จะยอมรับระยะห่างระหว่างพวกเขากับลูกเพื่อให้ลูกมีความเป็นส่วนตัว ความต้องการของพ่อแม่คือต้องการอยู่ใกล้ชิดลูก อยากดูแลช่วยเหลือ พวกเขาทำด้วยความหวังดี แต่กลับกลายเป็นการก้าวก่ายชีวิตของลูก ซึ่งไม่เกิดผลดีต่อใครทั้งสิ้น **การที่จะให้ทั้งวัยรุ่นและพ่อแม่เคารพสิทธิของกันและกันนั้น พวกเขาควรจะรักษาระยะห่างจากกัน พวกเขาสามารถยืนอยู่ร่วมกันได้ โดยไม่ต้องอยู่ใกล้ชิดกันมากนัก การเคารพสิทธิของลูกคือการยอมรับว่าลูกวัยรุ่นมีความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งแตกต่างจากเราผู้ซึ่งเป็นพ่อแม่ และท้ายสุด ทั้งพ่อแม่และตัววัยรุ่นเองไม่ได้เป็นเจ้าของชีวิตของกันและกัน เพราะต่างคนต่างเป็นเจ้าของชีวิตของตนเองเท่านั้น**

10. อย่าพูดอะไรซ้ำๆ หรือพร่ำสอนมากเกินไป

ไมย์ วัย 15 ปี กล่าวว่า “ฉันไม่สามารถคุยกับแม่ได้เลย เพราะแม่จะห่วงมากจนเกินไป แทนที่แม่จะช่วยฉันคิด แม่กลับรู้สึกแย่ไปกับสิ่งที่ฉันเล่าให้ฟัง แม่จะร้องไห้แล้วพูดว่า ‘โถ ลูกแม่ แม่เจ็บมากกว่าลูกนัก’ คงไม่มีใครอยากรับการรักษาจากหมอที่เป็นลมทันทีที่เห็นเลือดหรอก และแม่ฉันก็คือหมอคนนั้นนั่นเอง”

เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือลูกได้ พ่อแม่ต้องเรียนรู้ที่จะเห็นใจลูก การเห็นใจหมายถึงการตอบรับความรู้สึกของลูกตามความเป็นจริง ตามความรู้สึกจริงของลูก โดยไม่พยายามปรับเปลี่ยนความรู้สึกของเขา เราต้องช่วยลูกวัยรุ่นของเราทั้งเรื่องความขี้โมโห ความกลัว และความสับสน โดยที่ไม่แสดงความโมโห ความกลัวและความสับสนเสียเอง

ประโยคที่ขึ้นต้นว่า “เมื่อตอนที่แม่อายุเท่าลูก” จะทำให้ลูกเลิกฟังเรา วัยรุ่นจะป้องกันตัวเองโดยการไม่รับฟังสิ่งที่พ่อแม่พูด วัยรุ่นไม่ต้องการได้ยินว่าพ่อแม่นั้นเป็นคนดีเพียงใดเมื่อครั้งเป็นวัยรุ่น เพราะมันทำให้เขารู้สึกว่าตัวเขานั่นแย่มากแค่ไหนเมื่อเทียบกับพ่อแม่ หรือแม้วัยรุ่นจะได้ยินสิ่งที่พ่อแม่พูดก็ตาม พวกเขาก็จะไม่เชื่อว่าพ่อแม่ที่เคยอยู่ในช่วงวัยรุ่นจะเป็นคนขยัน มีน้ำใจ ฉลาด ประหยัด และมีกริยามารยาทที่ดี จะว่าไปแล้วมันเป็นเรื่องยากที่วัยรุ่นจะรับรู้ว่าพ่อแม่เคยเป็นวัยรุ่นที่ดีมาก่อน

11. เวลาพูดกับลูกวัยรุ่น ให้พูดให้กระชับ

แบรี่ วัย 17 ปี เล่าว่า “แม่ของผมไม่เคยคุยกับผมเฉยๆ แม่จะร่ายสอนผมตลอดเวลาและชอบทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่อง