

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

พูดอย่างไร เพื่อให้ วัยรุ่นเปิดใจรับฟังคุณ และให้ความร่วมมือ ด้วยความเต็มใจ

HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN AND LISTEN SO TEENS WILL TALK

วิธีพูด - ภาคปฏิบัติ ขึ้นตอน และตัวอย่างที่ดีในการ

- สอนพ่อแม่ ให้พูดกับลูกวัยรุ่นและฟังลูกวัยรุ่นพูด
เพื่อให้เขาเปิดใจรับฟัง และร่วมมือกับคุณด้วยความเต็มใจ
- สอนลูกวัยรุ่น ให้พูดกับพ่อแม่และเพื่อน
เพื่อให้ทุกคนรู้สึกดี และยอมรับในตัวของเขา



เขียนโดย : **อเดล เฟเบอร์** และ **เอเลน มาซลิซ**

แปลโดย : **ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคมพ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภญจมิตร**

Bee Media
G R O U P
Parenting & Psychology



สื่อความสุข ความหวัง
กำลังใจ และความสำเร็จ

2 **พูดอย่างไร** เพื่อให้วัยรุ่นเปิดใจรับฟังคุณ *โดย อเดล เฟเบอร์ และ เอเลน มาซลิช*

หนังสือ **พูดอย่างไร** เพื่อให้วัยรุ่นเปิดใจรับฟังคุณ
และให้ความร่วมมือ ด้วยความเต็มใจ

แปลจาก **HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN AND LISTEN SO TEENS WILL TALK**

เขียนโดย : **อเดล เฟเบอร์** และ **เอเลน มาซลิช**

เรียบเรียงโดย : **ภรณ์ ฐิริสิทธิ์**

บรรณาธิการร่วม : **สมชัย เญยจมิตร**

ภาพปกสีน้ำชื่อ **“ไปด้วยกัน”** โดย : **จิตติมา มาพบสุข**

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ 2537

ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่ง ส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

Thai Language Translation Copyright 2009 by **Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.**

Copyright © 1995 by **Adele Faber, Elaine Mazlish** All Rights Reserved. Arrangement with **Collins**, an imprint of **HarperCollins Publishers** 10 East 53rd Street, New York, NY, 10022, USA Through **Tuttle - Mori Agency Co.,Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม 2552

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-90026-2-8 ราคา **185** บาท



Bee Media
G · R · O · U · P
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.เวสต์ 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 เช่นงาน
สัมมนาครู ประชุมผู้ปกครอง ปีใหม่ เกษียณอายุ ฟีกอบรม ฉลองเลื่อนตำแหน่ง หรือ
เป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย **ติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษ** ที่สำนักพิมพ์
โทร 02-951-5577 มือถือ **089-111-7500** , **089-120-7700** **www.BeeMedia.co.th**



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตาอย่างดี “GREEN READ” ซึ่งช่วยถนอม
สุขภาพสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน และทุกเล่มรับประกันความ
พอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาอันเนื่องจากการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จ า ก ผู้ ไ ห้ สู่ ผู้ ร ับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านได้มีแนวทางสื่อสารกับลูกวัยรุ่นเพื่อเปิดใจให้เขายอมรับฟัง และให้ความร่วมมือกับเรา ด้วยความเต็มใจเพื่อทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่ท่านรักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

BeeMedia
G . R . O . U . P

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับสำหรับผู้นั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดีจ ากผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้คนรอบข้างและตัวเองมีชีวิตที่ดีขึ้น

เกี่ยวกับผู้เขียน



อเดล เฟเบอร์

เอเลน มาลลิส

อเดล และ **เอเลน** ได้รับการยกย่องและยอมรับจากพ่อแม่ผู้ปกครอง และผู้ที่ทำงานในวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเด็กในอเมริกา ว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูก หนังสือเล่มแรกของเธอที่ชื่อว่า **Liberated Parents / Liberated Children** ได้รับรางวัล **Christopher Award** ในฐานะเป็นหนังสือที่ส่งเสริมคุณค่าของมนุษย์ เล่มต่อมาคือ **How To Talk So Kids Will Listen** (แปลเป็นภาษาไทยแล้ว **พูดกับลูกอย่างไร ให้เขาเชื่อฟัง...**) และ **Siblings Without Rivalry** (**ทำอย่างไร พี่น้องไม่ทะเลาะกัน**) ติดอันดับขายดีของ **New York Times** ตีพิมพ์มากกว่า 3 ล้านเล่ม ถูกแปลกว่า 20 ภาษา นอกจากนี้เธอยังเขียนหนังสืออีกหลายเล่ม เช่น **How To Talk So Kids Can Learn** (**วิธีพูดและสอนเด็ก เพื่อกระตุ้นให้เขาอยากเรียนรู้ทั้งที่บ้านและโรงเรียน**) ซึ่งถูกจัดโดยนิตยสารสำหรับแม่และเด็กว่าเป็น “หนังสือที่ดีที่สุดแห่งปีในด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและด้านการศึกษา”

ทั้งคู่ได้ศึกษากับ **ดร.เฮม จินอดต์** ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาเด็กที่มีชื่อเสียง นอกจากนี้ยังเคยเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่โรงเรียนเพื่อการวิจัยและพัฒนาปัญญาสังคมในนิวยอร์ก และสถาบันชีวิตครอบครัวแห่ง **มหาวิทยาลัยลองไอส์แลนด์** ปัจจุบันเธอได้บรรยายให้พ่อแม่ผู้ปกครองทั่วสหรัฐอเมริกา และเป็นคุณแม่ลูก 3 คน ฟานักอาศัยอยู่ที่ **ลองไอส์แลนด์ มลรัฐนิวยอร์ก**

หมายเหตุบรรณาธิการ

วัยรุ่นเป็นวัยสำคัญและเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะนำทางชีวิตไปสู่สิ่งที่ดีหรือเลวได้ สิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตของพวกเขาก็คือพ่อแม่ นั่นเอง ที่จะต้องเข้าใจและรับรู้ รวมทั้งให้เกียรติเขา เพื่อประคับประคองเขาไปสู่อนาคตที่ดี ดังคำของ **อเดล** และ **เอเลน** ที่ว่า “การที่พ่อแม่ส่งเสริมให้ลูกวัยรุ่นผันให้ไกลและไปให้ถึงขั้นนั้น คือการที่เราแสดงให้พวกเขาเรียนรู้ทุกวันว่าเราให้เกียรติเขา รักเขา และเห็นคุณค่าของเขา เมื่อวัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณค่าพ่อแม่มองเห็นคุณค่าเขาย่อมที่จะมองเห็นคุณค่าของตัวเองด้วย พวกเขามีแนวโน้มที่จะตัดสินใจทำอะไรอย่างคนที่มีความรับผิดชอบ และมักจะเลี่ยงพฤติกรรมที่จะส่งผลเสียต่ออนาคตของพวกเขาได้”

หนังสือ “พูดอย่างไร เพื่อทำให้ วัยรุ่นเปิดใจรับฟังคุณ และให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจ” เป็นหนังสือสอนวิธีพูดกับลูกวัยรุ่นอย่างเป็นขั้นตอน เขียนโดย **อเดล เฟเบอร์** และ **เอเลน มาซลิช** ผู้เขียนหนังสือขายดีหลายเล่ม ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่มีหลักการและขั้นตอนวิธีการในการสื่อสารเพื่อเปิดใจให้ลูกวัยรุ่นรับฟังคำสอนที่ดีของเราเพื่อใช้แนวความคิดดำเนินชีวิตที่ดี เพื่อที่เขาจะได้มีเกราะป้องกันชีวิตของเขาตลอดไป

สำนักพิมพ์ บี มีเดีย มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ทุกคนมีทักษะวิธีการพูดสื่อสารกับลูกวัยรุ่น เพื่อให้เขามีชีวิตอนาคตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

"ในฐานะที่เป็น พ่อแม่
 เรา 'ต้องการ' เป็นที่พึ่งของคุณ
 แต่ในฐานะที่เป็น วัยรุ่น
 เขา 'ไม่ต้องการ' ที่จะพึ่งเราอีกต่อไป
 นี่คือการขัดแย้งที่ต้อง
 ประสบทุกครั้งที่เลี่ยงไม่ได้
 ถ้าหากเราต้องการช่วยเหลือคนที่เรารัก
 ให้เขาได้เป็นตัวของตัวเอง"

ดร. เฮม จินอคต์ ผู้เขียน *Between Parent & Teenager*

เกี่ยวกับผู้เรียบเรียง - ภรณ์ ภูริสิทธิ์

ภรณ์ ภูริสิทธิ์ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับทุนธนาคารแห่งประเทศไทยเพื่อศึกษาระดับปริญญาโทบริหารธุรกิจที่ Duke University ประเทศสหรัฐอเมริกา เธอมีประสบการณ์ทำงานเป็นพนักงานธนาคารแห่งประเทศไทยและบริษัทชั้นนำมากมาย ก่อนที่จะมีอาชีพอิสระเป็นที่ปรึกษา นักฝึกอบรม นักแปลหนังสือ

ภรณ์ ทุ่มเทให้กับการดูแลลูกวัยอนุบาลและศึกษาเพิ่มเติมในแนวทางการพัฒนาเด็ก ผลงานแปลของเธอนอกจากหนังสือเล่มนี้ คือ “วิธีพูดกับลูก โดยไม่ทำร้ายจิตใจ...” “พูดกับลูกอย่างไร ให้เขาอมรับ... ฟังลูกพูดอย่างไร ให้เขาไว้ใจ...” “วิธีฝึกเด็กให้ฉลาดและเก่ง ตั้งแต่แรกเกิด - 3 ขวบด้วยตัวคุณเอง” และยังมีผลงานการแปลอีกหลายเล่ม โดยสำนักพิมพ์ บี มีเดีย



พูดคุยอย่างไร เพื่อให้ วัยรุ่นเปิดใจรับฟังคุณ

และให้ความร่วมมือ ด้วยความเต็มใจ

HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN AND LISTEN SO TEENS WILL TALK

"การที่พ่อแม่ตอบสนอง
ต่อความรู้สึกของลูกวัยรุ่น
และหาทางแก้ปัญหาร่วมกันกับเขา
ส่งเสริมให้พวกเขาฝันให้ไกล
และไปให้ถึงฝันนั้น
คือการที่เราแสดงให้ลูกวัยรุ่น
รับรู้ทุกวันว่าเราให้เกียรติเขา
รักเขา และเห็นคุณค่าของเขา

เมื่อวัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณไม่เห็นคุณค่า
เขาย่อมที่จะมองเห็นคุณค่าของตัวเองด้วย
พวกเขามีแนวโน้มที่จะรู้จักตัดสินใจทำอะไร
อย่างคนที่มีความรับผิดชอบ
และมีมักจะเลี่ยงพฤติกรรมที่จะส่งผลเสีย
ต่ออนาคตของพวกเขาได้"

ประโยชน์สำหรับ พ่อแม่ผู้ปกครอง

สิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้

- วิธีระบายความโกรธออกมา โดยไม่ทำร้ายจิตใจของลูกวัยรุ่น
- วิธีช่วยให้ลูกวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลอยู่ในใจให้สามารถแก้ปัญหาของเขาได้ด้วยตัวเอง
- วิธีการหรือทักษะที่จะช่วยให้ลูกวัยรุ่นให้ความร่วมมือกับคุณด้วยความเต็มใจ และรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตัวเอง
- วิธีทำให้ลูกวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้วิธีลงโทษเขา
- วิธีหาทางแก้ปัญหาาร่วมกันระหว่างพ่อแม่และลูกวัยรุ่นเพื่อลดความขัดแย้งซึ่งกันและกันโดยสันติวิธี
- วิธีการและแนวทางที่ดีในการพูดคุยกับลูกวัยรุ่นในเรื่องปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและปัญหายาเสพติด

ประโยชน์สำหรับ วัยรุ่น

สิ่งที่วัยรุ่นจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้

- วิธีรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนวัยรุ่นคนอื่นๆ เกี่ยวกับความวิตกกังวลและเรื่องที่ทำให้รู้สึกรำคาญใจหรือไม่สบายใจ เพื่อช่วยให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้น
- วิธีการและทักษะที่จะช่วยให้เราสามารถเข้ากับเพื่อนๆ และคนในครอบครัวได้ดีขึ้น
- วิธีที่จะช่วยให้เราแสดงออกว่าไม่เห็นด้วยกับเพื่อนหรือพ่อแม่ ในขณะที่ยังคงให้เกียรติและไม่ทำร้ายจิตใจหรือความรู้สึกของพวกเขา

สารบัญ

พูดอย่างไร เพื่อทำให้วัยรุ่นเปิดใจรับฟังคุณ
และให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจ

HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN
and LISTEN SO TEENS WILL TALK

เกี่ยวกับผู้เขียน	4
หมายเหตุบรรณาธิการ	5
เกี่ยวกับผู้เรียบเรียง	6
ความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้	11
1. วิธีช่วยให้ลูกวัยรุ่นยอมรับและเชื่อฟังคุณ ต้องเริ่มจากการเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของเขาก่อน - เรื่องเล่าจากผู้ปกครอง	19
2. วิธีที่จะช่วยให้ลูกวัยรุ่น ให้ความร่วมมือกับคุณด้วยความเต็มใจ - เรื่องเล่าจากผู้ปกครอง	59
3. วิธีแก้ปัญหาเมื่อลูกวัยรุ่นทำความผิด โดยไม่ต้องใช้การลงโทษ - เมื่อวัยรุ่นทำอะไรที่ไม่ถูกไม่ควรเราควรจะลงโทษเขาหรือไม่ - เรื่องเล่าจากผู้ปกครอง	96
4. ขั้นตอนปฏิบัติระหว่างพ่อแม่และลูกวัยรุ่น เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	126

10 **พูดอย่างไร เพื่อให้วัยรุ่นเปิดใจรับฟังคุณ** โดย *อดด เฟเบอร์* และ *เอเลน มาซลิก*

- | | | |
|---|--|-----|
| 5 | ทำความเข้าใจในมุมมองของลูกวัยรุ่น
เพื่อรู้ความต้องการที่แท้จริงของพวกเขา | 151 |
| 6 | วิธีสอนให้ลูกวัยรุ่นพูดกับพ่อแม่และเพื่อน
เพื่อให้ทุกคนรู้สึกดีและยอมรับในตัวของเขา | 163 |
| 7 | เมื่อพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น
ร่วมมือและช่วยกันแก้ปัญหา | 177 |
| 8 | วิธีแก้ปัญหาในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย
และปัญหาสุขภาพเสพติดของลูกวัยรุ่น
- การพบกันครั้งต่อไป ... | 206 |



ความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้

ไ ป่็นเวลานานแล้วที่เราไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าจะมีผู้อ่านจำนวนมากที่ต้องการหนังสืออีกสักเล่ม เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับลูกวัยรุ่นโดยเฉพาะ จนกระทั่งเมื่อเราได้รับจดหมายหลายฉบับที่เขียนมาในทำนองนี้

คุณอเดล และ คุณเอเลน คะ

โปรดช่วยดิฉันด้วยค่ะ เมื่อตอนที่ลูกๆ ของดิฉันยังเด็ก หนังสือ *How To Talk So Kids Will Listen...* (พูดกับลูกอย่างไร ให้เขาเชื่อฟัง... ฟังลูกพูดอย่างไร ให้เขาไว้ใจ...) ที่คุณเขียนนั้นเป็นเสมือนคัมภีร์ไบเบิลของดิฉัน แต่ตอนนี้ลูกคนเล็กอายุ 11 ปี และลูกคนโตอายุ 14 ปีแล้ว ดิฉันก็พบว่าตัวเองกำลังพบกับปัญหาใหม่ ไม่ทราบว่าคุณจะเขียนหนังสือที่สอนวิธีการเลี้ยงลูกวัยรุ่นโดยเฉพาะหรือไม่คะ ?

จากนั้นไม่นาน เราก็ได้รับโทรศัพท์เข้ามาว่า

“พื้นที่ในเขตเทศบาลของพวกเรากำลังวางแผนที่จะจัดงานประชุมวันครอบครัวประจำปี เราหวังว่าคุณจะให้เกียรติมาร่วมบรรยายในเรื่องวิธีการรับมือกับลูกๆ วัยรุ่นนะคะ”

บอกตามตรงว่าเรารู้สึกลังเลค่ะ เพราะเราไม่เคยนำเสนอวิธีการใดๆ ที่มุ่งประเด็นไปที่การเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นโดยเฉพาะมาก่อน แต่เราก็สนใจข้อเสนอแนะดังกล่าว และเห็นว่าน่าจะลองทำดู โดย

เราอาจจะนำเสนอบทสรุปสำหรับหลักการพื้นฐานของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพดังที่เคยนำมา เพียงแต่ว่าจะใช้ตัวอย่างที่เป็นเรื่องของเด็กวัยรุ่น และแสดงให้เห็นที่ประชุมกลุ่มสัมมนาได้เห็นถึงวิธีการประยุกต์ใช้ทักษะต่างๆ โดยใช้วิธีแสดงบทบาทสมมุติ

การนำเสนอข้อมูลใหม่ๆ เป็นเรื่องที่น่าท้าทายเสมอ เพราะเราไม่รู้ว่าผู้ฟังจะรับมันได้มากน้อยแค่ไหน แต่แล้วเราก็พบว่าพวกเขาให้การตอบรับเป็นอย่างดี พวกเขาตั้งอกตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น และในช่วงเวลาถาม - ตอบ พวกเขาขอความเห็นจากเราหลายต่อหลายประเด็น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกำหนดเวลากลับบ้าน เรื่องปัญหาแก๊งวัยรุ่น เรื่องการพุดจาหายาบคาย หรือเรื่องวิธีจำกัดบริเวณ และหลังจากจบการบรรยาย ผู้ปกครองกลุ่มหนึ่งก็เข้ามารายล้อมเรา

- “ฉันเป็นแม่ที่ต้องเลี้ยงดูลูกโดยลำพังค่ะ และลูกชายวัย 13 ปีของฉันก็เริ่มจะคบกับพวกเด็กเกเรที่โรงเรียน พวกเขาหลงยาเสพติด แล้วก็มั่วสุมกันทำอะไรต่อมิอะไรที่โรงเรียน ฉันคอยบอกลูกเสมอว่าอย่าไปยุ่งกับเด็กพวกนั้น แต่เขาก็ไม่ฟังเลย ฉันรู้สึกราวกับว่าตัวเองกำลังต้องต่อสู้กับศึกที่มีแต่จะต้องเป็นฝ่ายพ่ายแพ้ ฉันควรจะจัดการกับลูกยังไงดีคะ”
- “ฉันเพิ่งพบว่าลูกสาววัย 12 ปีของฉันสูบบุหรี่ ฉันควรจะแก้ปัญหของพวกเธอยังไงดี”
- “ส่วนฉันก็กลัวจนจะบ้าไปแล้วค่ะ ตอนที่เข้าไปทำความสะอาดห้องนอนของลูกชาย ฉันพบบทกลอนเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายที่เขาเขียนไว้ เขาเป็นเด็กเรียนดีนะค่ะ และมีเพื่อนมากมาย ดูไม่ออกเลยว่าเขาไม่มีความสุขตรงไหน

แต่มันอาจจะมีอะไรบางอย่างที่ซ่อนเร้นอยู่ ซึ่งฉันไม่เคยรู้ หรือไม่เคยเห็นมาก่อน ฉันควรจะบอกให้เขารู้หรือไม่ว่าฉัน ได้เจอและได้อ่านบทกลอนของเขา”

“พ่อกับลูกสาวของฉันใช้เวลาส่วนใหญ่แชทออนไลน์กับผู้ชาย อายุ 16 บนอินเทอร์เน็ตค่ะ คือเขาบอกว่าเขาอายุ 16 ปีนะ แต่ใครจะไปรู้ล่ะว่าเขาโกหกหรือเปล่า ตอนนี้อยู่รุ่นคนนี้อยากจะนัดเจอลูกสาวของฉัน คุณคิดว่าฉันควรจะไปกับลูกมั๊ยคะ คุณมีความเห็นอย่างไรคะ”

ในระหว่างที่เรานั่งรถกลับบ้าน เรา 2 คนพูดคุยกันอย่างออกรส ดูเอาเถอะว่าผู้ปกครองเหล่านี้ต้องประสบกับปัญหาอะไรบ้าง โลกสมัยนี้ช่างแตกต่างไปจากสมัยก่อนเหลือเกิน จะว่าไปแล้วโลกมันเปลี่ยนแปลงไปมากขนาดนั้นจริงๆ หรือ สมัยเมื่อ 10 ปีที่แล้ว เราและพ่อแม่คนอื่นๆ ต่างก็เป็นห่วงเรื่องเพศสัมพันธ์ เรื่องยาเสพติด เรื่องการคบเพื่อน หรือแม้แต่เรื่องการฆ่าตัวตาย ตอนนี้อยู่ในวัยรุ่นเหมือนกัน แต่มันดูเหมือนว่าสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมาในคืนนี้ มันช่างเลวร้ายและน่าหวาดกลัวยิ่งกว่าเมื่อก่อนมาก และมันยังมีอะไรต่อมิมะไรอีกหลายต่อหลายเรื่องที่คุณแม่สมัยนี้ต้องปวดหัว และปัญหาวัยรุ่นก็เริ่มเกิดขึ้นเร็วกว่าแต่ก่อน บางทีอาจจะเป็นไปได้ว่าเด็กๆ สมัยนี้เป็นหนุ่มเป็นสาวเร็วกว่าเด็กๆ สมัยก่อนก็ได้

2 - 3 วันต่อมา เราก็ได้รับโทรศัพท์จากคุณครูใหญ่ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง

“ขณะนี้โรงเรียนของเรากำลังทำการทดลองกับนักเรียนกลุ่มหนึ่งในระดับชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลาย เราได้แจกหนังสือ

How To Talk So Kids Will Listen... ของคุณให้กับผู้ปกครองของนักเรียนในกลุ่ม หนังสือเล่มดังกล่าวเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครองมาก เราอยากจะขอให้คุณช่วยมาจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการและพบปะกับผู้ปกครองกลุ่มนี้ ไม่ทราบว่าคุณจะยินดีหรือไม่ครับ”

เราบอกคุณครูใหญ่ว่าเราขอเวลาเพื่อทบทวนข้อเสนอของเขา แล้วจะติดต่อกลับไป

ในช่วง 2 - 3 วันต่อมา เรา 2 คนต่างนึกถึงเด็กวัยรุ่นที่เรารู้จักดีที่สุดนั่นก็คือลูกๆ ของเรานั้นเอง เราย้อนกลับไปนึกถึงความทรงจำต่างๆ ในช่วงเวลาที่ลูกๆ เริ่มเติบโตใหญ่ ซึ่งมีทั้งช่วงเวลาที่มึตมมและสดใส หรือบางขณะที่เราแทบต้องกลั้นหายใจ และในที่สุดเราก็สามารถรำลึกถึงความรู้สึกและความวิตกกังวลต่างๆ ที่ได้พบในช่วงเวลาดังกล่าว เราใคร่ครวญกันว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ช่วงวัยดังกล่าวของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากสำหรับพ่อแม่

ไม่ว่าจะไม่มีใครเตือนเรามาก่อน ตั้งแต่ตอนที่ลูกเพิ่งเกิดใหม่ๆ เราก็ได้ยินคำพูดทำนองว่า “ตอนลูกยังเล็กๆ อยู่ ก็ยังสนุกคืออยู่หรอก” หรือ “เด็กเล็กๆ ก็มีแต่ปัญหาเล็กๆ พอเด็กโตขึ้นปัญหาก็จะโตขึ้นตามมาด้วย” หลายครั้งที่มีคนย้าเตือนเราว่าสักวันหนึ่ง เด็กตัวน้อยๆ คนนี้จะเติบโตกลายเป็นคนแปลกหน้าที่มีแต่ความบึ้งตึง ชอบวิพากษ์วิจารณ์รสนิยมของพ่อแม่ ทำทายกฏระเบียบที่พ่อแม่ตั้งไว้ และปฏิเสธค่านิยมของพ่อแม่

ดังนั้นถึงแม้ว่าเราจะเตรียมใจไว้บ้างแล้วกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น แต่ไม่เคยมีใครเตือนให้เราเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญกับความรู้สึกสูญเสียระหว่างเรากับลูกดังต่อไปนี้เลย

- สูญเสียความสัมพันธ์อันสนิทแนบแน่นที่เราเคยมีร่วมกัน (คนที่อยู่ในบ้านคนนี้เป็นใคร ? ทำไมเขาไม่เป็นมิตรเสียเลย)
- สูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเอง (ทำไมลูกถึงได้ทำตัวแบบนี้ ? ฉันทำอะไรลงไปหรือเปล่า ? หรือเป็นเพราะฉันไม่ได้ทำอะไรหรือเปล่า ?)
- สูญเสียความปลื้มใจเมื่อไม่เป็นที่ต้องการของลูกอีกต่อไป (“ไม่เป็นไร แม่ไม่ต้องไปกั๊กหนูหรือกั๊กหมีเพื่อนไปด้วยแล้ว”)
- สูญเสียความรู้สึกที่ว่าเราเคยปกป้องลูกได้จากอันตรายต่างๆ (นี่มันเลยเที่ยงคืนแล้วนะ ลูกของฉันไปอยู่ที่ไหน ? เขากำลังทำอะไรอยู่ ? ทำไมป่านนี้ยังไม่กลับบ้าน ?)
- และที่ร้ายแรงไปกว่าความรู้สึกสูญเสียดังกล่าวเหล่านี้ คือ ความหวาดกลัว (เราจะช่วยให้ลูกผ่านพ้นช่วงวิกฤตนี้ไปได้อย่างไร ? และตัวเราจะผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้ดีหรือไม่ ?)

๒๒ และถ้ามันเป็นความรู้สึกที่คนยุคสมัยของเราเคยมี แล้วคนที่ เป็นพ่อแม่เป็นแม่ในยุคสมัยนี้ล่ะจะรู้สึกอย่างไร พวกเขาต้องเลี้ยงดู ลูกท่ามกลางกระแสสังคมและวัฒนธรรมที่กำลังเสื่อมถอยลงและ หยาดคายขึ้น กระแสวัตถุนิยมที่ตึกๆ มีความอิสระทางเพศมากขึ้น และมีความก้าวร้าวรุนแรงสูงขึ้นกว่ายุคก่อน เมื่อเป็นเช่นนี้ แล้ว คงไม่ต้องแปลกใจเลยว่าทำไมพ่อแม่สมัยนี้ถึงรู้สึกว่ามั่นใจมาก เกินกว่าที่พวกเขาจะรับมือได้ และทำไมพวกเขาจึงรู้สึกกดดัน อย่างที่สุด

มันไม่ยากที่จะทำความเข้าใจว่าทำไมพ่อแม่บางคนถึงมี ปฏิกริยาตอบโต้ที่รุนแรงต่อลูก เช่นกำหนดกฎระเบียบ บทลงโทษ แม้แต่ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ และทำตัวราวกับว่าพวกเขาสามารถใช้

เชือกผูกคอกลูกไม่ให้กระดิกกระเดี้ยไปไหนได้ แล้วเราก็เข้าใจว่าทำไมพ่อแม่อีกหลายต่อหลายคนจึงรู้สึกพ่ายแพ้ ยอมจำนน เมินหน้าหนี และได้แต่หวังลมๆ แล้งๆ ว่าทุกอย่างจะลงเอยด้วยดีอย่างไรก็ตาม ทั้ง 2 วิธีที่ว่านี้ ไม่ว่าจะป็นวิธี “ทำตามที่ฉันทบอเท่านั้น” หรือวิธี “เธอจะทำอะไรก็ตามใจ” ต่างเป็นวิธีที่ทำให้พ่อแม่หมดโอกาสที่จะสื่อสารกับลูกวัยรุ่นเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

๒๒ ล้วมันก็คงไม่มีเหตุผลอะไรที่จะทำให้เด็กวัยรุ่นยอมเปิดใจกับพ่อแม่ผู้ซึ่งคอยคิดแต่จะลงโทษพวกเขา หรือทำให้พวกเขาอยากขอคำแนะนำจากพ่อแม่ ผู้ซึ่งคอยแต่จะตามอกตามใจอย่างไรก็ตาม ความปลอดภัยในชีวิตของลูกวัยรุ่นของเราขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดและค่านิยมของพ่อแม่อย่างเรา วัยรุ่นจำเป็นต้องมีโอกาสได้แสดงออกว่าเขารู้สึกคลางแคลงใจ ได้สารภาพถึงความรู้สึกหวาดกลัว และได้ใคร่ครวญถึงวิธีการแก้ปัญหาหรือทางเลือกของพวกเขาพร้อมกับพ่อแม่ ผู้ซึ่งสามารถรับฟังเขาได้โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ และช่วยให้เขาสามารถตัดสินใจด้วยตัวเองบนพื้นฐานของความรู้สึกผิดชอบชั่วดีได้

ถ้าไม่ใช่พ่อแม่แล้ว จะมีใครไหนอื่นที่จะอยู่เป็นเพื่อนเขาทุกเมื่อเชื่อวันตลอดช่วงเวลาวิกฤตเหล่านั้น และช่วยให้เขาสามารถอดกลั้นต่อสิ่งที่แสนเย้ายวนใจต่างๆ ใครเล่าจะช่วยให้เขาต้านทานต่อแรงผลักดันของอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ใครจะช่วยให้เขารับมือกับกลุ่มวัยรุ่นและการทำร้ายจิตใจจากเพื่อนๆ ความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนทุกคน ความหวาดกลัวต่อการถูกปฏิเสธ ความตื่นเต้น และความสับสนต่างๆ ในช่วงชีวิตวัยรุ่น ใครจะช่วยพวกเขาให้สามารถต่อสู้กับแรงผลักดันที่พยายามจะทำตัวเลียนแบบใครต่อใคร หรือแรงดึงดูดที่จะเป็นตัวของตัวเอง

การใช้ชีวิตร่วมกับเด็กวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ทำทนายมาก เรารู้และจำความรู้สึกเหล่านั้นได้ดี และเราก็ยังจำได้ด้วยว่า เรายังคงยืนยันที่จะใช้ทักษะการสื่อสารต่างๆ แม้แต่ในช่วงเวลาที่มีคลื่นลมรุนแรงดังกล่าว และเราก็จำได้ด้วยว่าทักษะต่างๆ เหล่านั้นได้ช่วยให้เราสามารถขับเคลื่อนนาวาครอบครัวของเราผ่านมรสุมลูกแล้วลูกเล่าโดยที่ครอบครัวไม่ล่มสลายหรือพลิกคว่ำไปเสียก่อนได้

และบัดนี้ ถึงเวลาแล้วที่เราจะแบ่งปันข้อมูลที่มีคุณค่าเหล่านี้ให้กับพ่อแม่คนอื่นๆ และถึงเวลาที่จะเรียนรู้จากคนในรุ่นนี้ว่าอะไรบ้างเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อพวกเขา

เมื่อคิดได้ดังนี้ เราจึงโทรศัพท์กลับไปหาคุณครูใหญ่ท่านนั้น และนัดหมายวันเวลาสำหรับการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อพ่อแม่ผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่นทันที!

หมายเหตุผู้เขียน

โครงเรื่องของหนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่มาจากการสัมมนาที่เราได้จัดขึ้นทั่วสหรัฐอเมริกา และจากสัมมนาที่เราจัดขึ้นสำหรับพ่อแม่และลูกวัยรุ่นในรัฐนิวยอร์กและรัฐลونغไอส์แลนด์ เพื่อที่จะให้เรื่องราวของเราเรียบง่ายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เราได้รวบรวมเหตุการณ์ในการสัมมนาที่เกิดขึ้นหลายครั้งหลายหนให้เป็นเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว และแทนตัวเราทั้งคู่ด้วยบุคคลเพียงคนเดียว และแม้ว่าเราจะเปลี่ยนแปลงชื่อและลำดับเปลี่ยนแปลงลำดับของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ขอรับรองว่าเรื่องราวทั้งหมดนี้ เป็นเหตุการณ์จริงจากประสบการณ์ของเราทั้งหมด

อเดล เฟเบอร์ และ อเลน มาชลิช



"พ่อแม่ไม่สามารถปกป้องลูกวัยรุ่น
จากอันตรายในโลกทุกวันนี้ได้
ไม่สามารถห้ามปรามพวกเขาไม่ให้มีอารมณ์แปรปรวน
ไม่สามารถกำจัดการแสถ้านิยมสมัยใหม่
ที่กำลังถาโถมใส่พวกเขาด้วยสิ่งไร้สาระ

แต่ถ้าหากพ่อแม่สามารถสร้างบรรยากาศภายในบ้าน
ที่ทำให้เขารู้สึกว่ามีอิสระที่จะได้แสดงออกทางอารมณ์
นั่นนับว่าคุณกำลังสร้างสรรค์โอกาสให้พวกเขา
เปิดใจรับฟังความรู้สึกนึกคิดของคุณ
พร้อมที่จะพิจารณาความคิดเห็นของคุณ
หรือยอมรับเงื่อนไขข้อจำกัดของคุณมากขึ้น
และมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะได้รับความคุ้มครอง
จากความเชื่อและค่านิยมที่ดีของคุณ"

1

วิธีช่วยให้ลูกวัยรุ่นยอมรับและเชื่อฟังคุณ
ต้องเริ่มจากการเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของเขา ก่อน

ฉันไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง

ขณะที่ฉันกำลังวิ่งจากลานจอดรถไปยังประตูทางเข้าของโรงเรียนซึ่งเป็นสถานที่จัดการสัมมนา ฉันใช้มือกุมคั่นร่มไว้แน่น เพราะเกรงว่าลมจะพัดมันปลิวไป พลังคิดในใจว่า ในคืนที่หนาวเย็นยะเยือกเช่นนี้ จะมีใครบ้างหนอที่อยากออกจากบ้านอันแสนอบอุ่นมาร่วมสัมมนาเรื่องการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นกับฉัน

ที่หน้าประตู ฉันก็พบว่า มีหัวหน้าแผนกต้อนรับของโรงเรียนยืนรออยู่ เขาพาฉันไปยังห้องเรียนห้องหนึ่งซึ่งมีผู้ปกครองราว 20 ท่านนั่งรออยู่

ฉันแนะนำตัวเอง และกล่าวต้อนรับผู้ปกครองทุกท่านที่สู้อุตส่าห์ฝ่าฝืนอากาศอันเลวร้ายมาพบฉัน ฉันแจกแผ่นป้ายเล็กๆ

ให้ทุกคนเขียนชื่อเพื่อติดไว้ที่หน้าอกเสื้อ พวกเขาลงมือเขียนชื่อ และเริ่มพูดคุยทักทายกันและกัน ในขณะที่เดียวกันนั้น ฉันก็ถือโอกาสสายสายตาสำรวจสมาชิกในห้อง ผู้ปกครองที่มาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้มีจำนวนผู้ชายมากพอๆ กับผู้หญิง ประกอบด้วยผู้คนเชื้อสายต่างๆ กัน บางท่านก็มาเป็นคู่ บางท่านก็มาเดี่ยว หลายท่านแต่งตัวในชุดภูมิฐาน และหลายท่านก็แต่งตัวลำลองสบายๆ

เมื่อเห็นว่าทุกคนพร้อมแล้ว ฉันก็ขอให้ผู้ปกครองแต่ละท่านกล่าวคำแนะนำตัวเองและเล่าให้เพื่อนทุกคนในกลุ่มฟังเกี่ยวกับเรื่องลูกๆ ของพวกเขาเล็กน้อย

ผู้ปกครองแต่ละท่านผลัดกันเล่าเรื่องราวของลูกอย่างไม่อิดออด ลูกๆ ของพวกเขามีอายุอยู่ในช่วงวัย 12 ถึง 16 ปี เกือบทุกท่านพูดถึงความยากลำบากในการรับมือกับปัญหาของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ฉันรู้สึกว่าคุณปกครองกลุ่มนี้ยังไม่ค่อยรู้สึกเป็นกันเองเท่าไรนัก พวกเขายังไม่ได้พูดถึงรายละเอียดของเรื่องราวต่างๆ อย่างหมดเปลือกให้กับคนแปลกหน้าที่นั่งร่วมสัมนาอยู่ภายในห้องนี้

“ก่อนที่เราจะดำเนินการสัมมนาต่อไป” ฉันกล่าวขึ้น “ดิฉันต้องการให้ความมั่นใจกับพวกคุณว่า ทุกเรื่องที่เราคุยกันในที่นี้จะถูกปกปิดเป็นความลับ ทุกเรื่องที่ถูกเล่าจะอยู่แต่ภายในห้องสี่เหลี่ยมแห่งนี้ มันไม่ใช่ธุระของใครว่า ลูกของคนนั้นติดยา หรือลูกของคนนี้ดื่มเหล้า หรือ หนีโรงเรียน หรือ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร ดิฉันอยากจะขอให้ทุกคนในห้องตกลงตามนี้ ได้หรือไม่คะ”

ทุกคนพยักหน้ายอมรับอย่างพร้อมเพรียง

“ดิฉันอยากให้ทุกคนคิดว่าพวกเรากำลังเข้าร่วมเป็นหุ้นส่วน ในกิจการที่น่าตื่นเต้นกิจการหนึ่ง” ฉันทกล่าวต่อไป “หน้าที่ของดิฉัน คือการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการสื่อสารที่จะนำไปสู่ การสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างคุณและลูกๆ วัยรุ่นของคุณ ในขณะที่หน้าที่ของพวกคุณคือการนำวิธีการเหล่านี้ไปทดลองใช้ที่บ้าน และกลับมารายงานให้ทุกคนในที่นี้รับทราบว่ามันใช้ได้ผลหรือไม่ อย่างไร อะไรบ้างที่ได้ผล และอะไรบ้างที่ไม่ได้ผล และเมื่อพวกเราทุกคนร่วมแรงร่วมใจกัน เราก็จะสามารถช่วยกันสรุพบาหนทางที่จะช่วยให้ลูกๆ ของเราก้าวผ่านช่วงรอยต่อที่ยากลำบากระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่นี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด”

ฉันทหยุดชั่วคราวเพื่อรอดูปฏิกิริยาจากกลุ่มผู้เข้าร่วมสัมมนา “พวกคุณคิดยังไง ว่าทำไมช่วงชีวิตวัยรุ่นจึงถูกจัดว่าเป็น ‘ช่วงรอยต่อที่ยากลำบาก’ ค่ะ”

คุณพ่อท่านหนึ่งยกมือขึ้นแสดงความคิดเห็นต่าง “ผมเองก็ผ่านช่วงวัยนั้นมาเหมือนกัน แต่ผมไม่เคยคิดว่ามันเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบาก และผมก็จำไม่ได้ว่าผมได้ทำความเดือดเนื้อร้อนใจอะไรมากมายให้กับพ่อแม่ของผมบ้าง”

“นั่นเป็นเพราะคุณเป็นเด็กกว่านอนสอนง่าย” ภรรยาของชายผู้นั้นยิ้มกว้าง กล่าวขึ้นพร้อมกับแตะที่แขนของเขาเบาๆ

“ใช่ครับ บางทีสมัยที่เป็นวัยรุ่น พวกเราว่านอนสอนง่ายกว่าเด็กสมัยนี้เยอะ” คุณพ่ออีกท่านหนึ่งกล่าวขึ้น “สมัยนี้มันมีอะไรต่อมิอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ เยอะแยะไปหมดที่ไม่เคยเกิดขึ้นในสมัยก่อน”

“ถ้าเช่นนั้น ขอให้พวกเราทุกคนสมมุติว่ากำลังย้อนกลับไปในช่วงเวลา ‘สมัยก่อน’” ฉันทกล่าวต่อไป “ฉันว่า อย่างน้อยมันต้องมีอะไรบางอย่างที่เราได้เรียนรู้จากช่วงชีวิตในวัยรุ่นของเรา ที่อาจจะช่วยให้เราเข้าใจได้ว่าลูกๆ ของเรากำลังประสบปัญหาอะไรอยู่บ้างทุกวันนี้ **ดิฉันขอให้ทุกคนเริ่มด้วยการย้อนรำลึกว่าอะไรบ้างเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตสมัยที่คุณยังเป็นวัยรุ่นนะคะ**”

ไมเคิล คุณพ่อผู้เคยเป็นเด็ก ‘วุ่นนอนสบาย’ เอ่ยขึ้นก่อนใคร “สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับผมในช่วงเวลานั้น คือการได้เล่นกีฬา และได้สนุกสนานกับเพื่อนๆ ไปวันๆ”

ใครอีกคนกล่าวขึ้นว่า “สำหรับผมแล้ว สิ่งที่ดีที่สุดคือการมีอิสระที่จะทำอะไรก็ได้ มีอิสระที่จะได้ไปไหนมาไหนด้วยตัวเอง เช่นขึ้นรถไฟใต้ดินไปเที่ยวในเมือง หรือ ขึ้นรถประจำทางไปเที่ยวทะเล มันเป็นเวลาที่สุดยอดจริงๆ ”

ผู้ปกครองท่านอื่นๆ เริ่มทยอยตอบคำถามของฉัน “ฉันมีโอกาสดูสวมใส่รองเท้าสั้นสูง ได้แต่งหน้าทาปาก มีเรื่องน่าตื่นเต้นเกี่ยวกับพวกผู้ชาย ฉันและเพื่อนสนิทอาจจะชอบผู้ชายคนเดียวกัน แล้วเราก็เถียงกันว่า ‘เธอคิดว่าเขาชอบฉัน หรือว่าเขาชอบเธอ?’”

“ชีวิตในช่วงนั้นช่างสุขสบาย ผมนอนตื่นสายได้ถึงเที่ยงวันในวันหยุด ไม่ต้องกังวลเรื่องงาน เรื่องค่าเช่าบ้าน หรือเรื่องการเลี้ยงดูครอบครัว และไม่ต้องกังวลถึงอนาคต ผมรู้อย่างไงๆ ผมก็มีพ่อแม่คอยช่วยเหลือผมอยู่ตลอดเวลา”

“สำหรับฉันแล้ว มันเป็นเวลาที่ได้สำรวจและค้นหาตัวเอง และได้ฝันถึงอนาคตในวันข้างหน้า ฉันยังมีอิสระที่จะ

โอบยบินไปไหนต่อไหนได้ตามจินตนาการ แต่ในขณะเดียวกัน ฉันก็รู้ว่า หากฉันเกิดพลาดพลั้งขึ้นมา ฉันก็ยังม่มีพ่อแม่คอยอ้าแขนรับอยู่เสมอ”

คุณแม่ท่านหนึ่งส่ายหัว “แต่สำหรับฉัน” เธอพูดอย่างขมขื่น “สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับช่วงวัยรุ่น คือการได้หลุดพ้นออกมาจากมัน”

ฉันอ่านป้ายชื่อของเธอ “คุณคาเรนคะ” ฉันกล่าวขึ้น “ฟังดูเหมือนว่าชีวิตวัยรุ่นไม่ได้เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณ”

“อันที่จริงแล้วฉันรู้สึกโล่งใจที่มันสิ้นสุดลงได้” เธอตอบ

“อะไรหรือที่สิ้นสุดลง” มีใครบางคนถามขึ้น

คาเรนยกไหล่ก่อนที่จะตอบว่า “การที่ไม่ต้องวิตกกังวลอีกต่อไปว่าจะต้องเป็นที่ยอมรับของใครต่อใครหรือไม่ หรือการที่ไม่ต้องพยายามฝืนยิ้มเพื่อให้ใครๆ ชื่นชอบ หรือความรู้สึกที่ว่าตัวเองเข้ากับใครๆ ไม่ได้ ความรู้สึกที่ว่าตัวเองต้องเป็นคนนอกคอกอยู่ตลอดเวลา”

นับจากนั้น ผู้ปกครองหลายต่อหลายท่านก็เริ่มที่จะพูดถึงช่วงเวลาวัยรุ่นของตัวเองในทำนองเดียวกัน รวมถึงผู้ปกครองท่านอื่นๆ ซึ่งก่อนหน้านี้อุดถึงแต่สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นช่วงวัยรุ่นของตัวเอง

“ผมพอจะเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร ผมจำได้ว่าผมรู้สึกอึดอัดและไม่มั่นคง ตอนนั้นผมอ้วนตุ้ตะ และผมก็เกลียดรูปลักษณ์ของตัวเองในขณะนั้น”

“ฉันรู้ว่าฉันเพิ่งพูดถึงความตื่นเต้นเกี่ยวกับพวกเด็กผู้ชาย แต่อันที่จริงแล้ว มันเป็นความคลั่งไคล้ซะมากกว่า มันก็แค่การคบหาเป็นแฟนกับใครสักคน แล้วก็เลิกกัน แล้วฉันก็ต้องเสีย

เพื่อนดีๆ เพราะเด็กผู้ชายคนหนึ่ง ในตอนนั้น วันๆ ฉันคิดถึงแต่เรื่องผู้ชาย แล้วคะแนนสอบของฉันก็ตกต่ำลงเรื่อยๆ จนเกือบจะเรียนไม่จบก็เพราะเรื่องนี้”

“ปัญหาของผมในสมัยนั้นคือความรู้สึกกดดันจากเพื่อน จนตัวเองต้องทำเรื่องเสียหายหรืออันตราย ผมทำเรื่องโง่ๆ ไร้เยาะเลย”

“ฉันจำได้ว่าฉันมักจะรู้สึกสับสน ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นใคร ไม่รู้ว่าตัวเองชอบหรือไม่ชอบอะไร ไม่แน่ใจว่าฉันกำลังเป็นตัวของตัวเอง หรือว่ากำลังเลียนแบบใครหรือเปล่า ฉันไม่รู้ว่าฉันจะยังคงความเป็นตัวตนของตัวเองโดยที่เพื่อนๆ ยังยอมรับได้หรือเปล่า”

ฉัน รู้สึกชื่นชอบผู้ปกครองกลุ่มนี้มาก พวกเขาจริงใจดี “บอกฉันอีกหน่อยสิคะ” ฉันถามต่อ “ในช่วงนั้น คุณพ่อคุณแม่ของพวกคุณเคยพุดอะไรหรือทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อคุณบ้างมั๊ย”

ทุกคนต่างย้อนไปขุดคุ้ย รื้อฟื้นอดีตของตัวเอง

“พ่อแม่ของฉันไม่เคยตะโกนต่อว่าฉันต่อหน้าเพื่อนๆ ของฉัน ถ้าหากฉันทำอะไรผิดขึ้นมา เช่น เวลาที่ฉันกลับบ้านดึกมากๆ และสมมุติว่าเพื่อนฉันมาส่งที่หน้าบ้าน พ่อกับแม่จะรองจนกว่าเพื่อนจะกลับ จากนั้นพวกเขาค่อยจัดการฉัน”

“คุณพ่อเคยพุดกับผมว่า ‘จิม ถ้าลูกเชื่อในเรื่องอะไรลูกต้องมุ่งมั่นในสิ่งนั้น... เมื่อใดก็ตามที่ลูกเกิดความกลางแคลงใจ ให้ลูกเชื่อในจิตใต้สำนึกของตัวเอง... อย่างลัวที่จะทำอะไรผิด เพราะถ้าลูกกลัว และไม่ลงมือทำ นั่นหมายความว่าลูกจะไม่เคยทำอะไรถูกเลย’ ผมมักจะคิดอยู่ในใจว่า ‘เอาอีกแล้ว พ่อพล่ามอีกแล้ว’ แต่บ่อยครั้งผมก็ทำตามที่พ่อพุด”

“คุณแม่ของฉันมักจะคอยผลักดันให้ฉันปรับปรุงตัวอยู่เสมอ เช่น **‘ลูกทำได้ดีกว่านี้นี่นา... ลองตรวจทานอีกครั้งสิ... ลองทำอีกครั้งหนึ่งสิ’** แม่ไม่ยอมปล่อยให้ฉันทำอะไรเร็วๆ ในทางตรงกันข้าม พ่อของฉันกลับคิดว่าฉันเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบดั่งนั้น ฉันจึงรู้ว่าเวลาที่ฉันต้องการอะไรบางอย่าง ฉันควรจะเข้าหาใคร นับได้ว่าฉันมีสูตรผสมที่ลงตัว”

“พ่อแม่ของฉันยืนยันกรานว่าฉันต้องเรียนรู้ทักษะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำบัญชีการเงิน หรือแม้กระทั่งการหัดเปลี่ยนยางรถยนต์ พ่อแม่คอยกระตุ้นค้ำยันให้ฉันอ่านหนังสือภาษาสเปนวันละ 5 หน้า ฉันเกลียดมันน่าดู แต่สุดท้ายฉันก็ได้งานดีๆ เพราะความสามารถพิเศษในเรื่องภาษาสเปนค่ะ”

“ฉันรู้ว่าฉันไม่ควรจะพูดถึงเรื่องต่อไปนี้ เพราะในที่นี่ดูเหมือนว่าจะมีคุณแม่ที่ทำงานนอกบ้านอยู่เยอะพอสมควร แต่จะว่าไปแล้ว ฉันอยากจะมีแม่คอยอยู่รอรับที่บ้านเวลาที่ฉันกลับมาจากโรงเรียน เพราะถ้าเกิดว่าวันไหนฉันมีเรื่องเสียใจอะไรที่โรงเรียน ฉันจะได้เล่าให้แม่ฟังได้”

“หมายความว่า หลายๆ คนในที่นี้มีประสบการณ์ว่าพ่อแม่ของพวกคุณคอยส่งเสริมและสนับสนุนคุณ ในสมัยที่คุณเป็นวัยรุ่น” ฉันพูดขึ้น

“แต่นั่นก็ไม่ใช่ทั้งหมด” จิมเอ่ยขึ้น “แม้ว่าพ่อของผมจะชอบสั่งสอนผมด้วยคำพูดเชิงบวกหลายต่อหลายครั้ง แต่ท่านก็พูดอะไรต่อมิอะไรอีกหลายอย่างที่ทำร้ายจิตใจผมด้วย ในสายตาของพ่อแล้ว ผมไม่เคยทำอะไรได้ดีเลย แล้วพ่อก็มักจะบอกให้ผมรู้ซะด้วย”

คำพูดของจิมเปรียบเสมือนกับการไขว่คว้าเปิดท่อระบายน้ำ ซึ่งผู้ปกครองท่านอื่นๆ เริ่มทยอยสาธยายความขมขื่นจากประสบการณ์อันทุกข์ระทมของพวกเขาออกมา

- “แม่ของฉันไม่ได้ช่วยอะไรฉันเลย ในตอนนั้นฉันมีปัญหาค่อนข้างมากและต้องการคนชี้แนะ แต่สิ่งที่ได้จากแม่มีแต่คำพูดทำนองว่า ‘สมัยที่แม่อายุเท่าลูกนะ แม่ทำอย่างนั้นแม่ทำอย่างนี้’ ตั้งแต่นั้นฉันจึงเก็บงำทุกอย่างไว้ในใจคนเดียว”
- “พ่อแม่ผมมักจะพูดให้ผมรู้สึกผิด ทำนองว่า ‘ลูกเป็นลูกชายคนเดียวของพ่อกับแม่นะ... เราคาดหวังจากลูกมากกว่านี้... ลูกยังไม่ทำอะไรให้สุดความสามารถของลูกเลย”
- “ความต้องการของพ่อกับแม่มักจะมาก่อนความต้องการของฉันเสมอ ปัญหาของพ่อแม่กลายเป็นปัญหาของฉัน ฉันเป็นพี่คนโตในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 6 คน ฉันต้องทำอาหาร ถูบ้าน และดูแลน้องๆ ฉันไม่มีเวลาที่จะได้เป็นวัยรุ่นเลย”
- “ส่วนเรื่องของฉันนั้นตรงข้ามกับเรื่องของคุณ ฉันเป็นลูกแห่ง มีแต่คนคอยเอาอกเอาใจ และไม่เคยรู้สึกที่ตัวเองจะตัดสินใจอะไรได้ด้วยตัวเองเลย ฉันต้องคอยถามความคิดเห็นของพ่อกับแม่ ฉันต้องรับการบำบัดรักษาเยียวอายุเป็นปีกว่าจะเรียกความเชื่อมั่นในตัวเองกลับคืนมาได้”

คุณผู้หญิงท่านหนึ่งที่ชื่อ ลอรา เป็นคนสุดท้ายที่ยกมือขึ้นพูด

- “ส่วนแม่ของฉันนั้นสุดโต่งอีกทางหนึ่งเลย เธอยอมฉันทุกอย่าง แม่ไม่เคยบังคับขู่เข็ญฉันเลย ฉันไปไหนมาไหนก็ได้ตามที่ต้องการ บางทีกลับบ้านดึกๆ ดื่นๆ ตี 2 ตี 3 แม่ก็ไม่

เคยว่ากล่าวตักเตือนอะไร ไม่เคยมีข้อกำหนดเรื่องเวลากลับบ้าน ไม่เคยมีคำถาม บางครั้งแม่ปล่อยให้ฉันเมายาในบ้านด้วยซ้ำไป ตอนที่ฉันอายุ 16 ฉันเสพโคเคน แล้วก็หัดดื่มเหล้าด้วย สิ่งที่น่ากลัวคือ ชีวิตของฉันตกต่ำต่ำดิ่งลงอย่างรวดเร็ว ฉันยังคงรู้สึกโกรธที่แม่ไม่เคยแม้แต่จะพยายามห้ามปราม ฉันจึงอยากจะบอกกับแม่ว่าแม่ทำร้ายชีวิตของ ฉันไปหลายปีทีเดียว”

ผู้ปกครองในกลุ่มนั่งนิ่งเงียบ ทุกคนต่างรู้สึกถึงผลของสิ่งที่พวกเขากำลังได้ยินได้ฟัง ในที่สุดจิมก็เอ่ยขึ้นว่า **“พวกคุณว่ามั๊ยว่าพ่อแม่อาจจะมีความปลอดภัยที่ดีที่สุดต่อลูกๆ แต่พวกเขาก็อาจทำให้ชีวิตของลูกเหลวแหลกได้”**

“แต่พวกเราทุกคนก็เอาชีวิตรอดมาได้” ไมเคิลท้วงติง “เราเติบโตขึ้น แต่งงานแต่งงานมีครอบครัวของตัวเอง ไม่ว่าจะยังไงเราก็โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ”

“นั่นอาจจะเป็นจริง” โจแอน คุณผู้หญิงที่เล่าให้เราฟังว่าเธอต้องเข้ารับการรักษาบำบัดกล่าวขึ้นว่า “แต่ก็ต้องเสียเวลาและเสียพลังงานไปมากมาย กว่าที่จะผ่านพ้นเรื่องเลวร้ายต่างๆ มาได้”

“และมันก็มีอะไรบางอย่างที่ไม่เคยผ่านพ้นไป” ลอราเสริม “นั่นคือเหตุผลว่าทำไมฉันจึงมานั่งอยู่ที่นี่ ลูกสาวของฉันเริ่มทำตัวให้ฉันเป็นกังวล และฉันก็ไม่อยากจะทำกับเธอ อย่างที่แม่ของฉันเคยทำกับฉัน”

คำกล่าวของลอราทำให้ทุกคนในกลุ่มตื่นจากภวังค์และหวนกลับเข้าสู่ภาวะปัจจุบัน เพราะหลังจากนั้นพ่อแม่แต่ละท่านก็เริ่มพูดถึงความวิตกกังวลเกี่ยวกับลูกๆ ของพวกเขา

- “สิ่งที่ทำให้ผมเป็นห่วงคือ ทักษะคติใหม่ๆ ของลูกชายของผม เขาไม่ต้องการทำตามกฎของใคร ชอบทำตัวเป็นกบฏเหมือนสมัยที่ผมอายุ 15 - 16 ไม่มีผิด แต่ในสมัยนั้นผมได้แต่เก็บมันไว้ แต่ว่าลูกของผมกลับแสดงออกอย่างเปิดเผย เขาจะพยายามทำทุกวิถีทางที่จะทำแต่ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ”
- “ลูกสาวของฉันเพิ่งจะอายุ 12 แต่เธอต้องการให้ใครต่อใครยอมรับในตัวเธอ โดยเฉพาะพวกผู้ชาย ฉันกลัวว่าสักวันเธอจะยอมใครง่ายๆ เพียงเพื่อจะได้เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น”
- “ผมห่วงเรื่องเรียนของลูกชาย เขาไม่เอาใจใส่เหมือนก่อน ผมไม่รู้ว่าเขาแม้แต่เล่นกีฬาออกไปหรือเพราะว่าเขาขี้เกียจ”
- “สิ่งที่ลูกชายของฉันสนใจตอนนี้ มีแต่เรื่องเพื่อนใหม่ และเรื่องทำตัวให้เท่ให้ทันสมัย ฉันไม่อยากให้เขาคบหากับเพื่อนพวกนั้น ฉันกลัวว่าลูกจะติดนิสัยที่ไม่ดีมา”
- “ลูกสาวของฉันเหมือนกับว่าเป็นคน 2 คนในร่างเดียวกัน เวลาอยู่นอกบ้าน เธอทำตัวราวกับเจ้าหญิง อ่อนหวานน่ารัก สุภาพอ่อนน้อม แต่พอเข้ามาในบ้าน เธอกลับกลายเป็นคนละคน ทันทีที่ฉันบอกให้เธอทำอะไรหรือห้ามไม่ให้ทำอะไร เธอจะทำตัวร้ายกาจขึ้นมาทีเดียว”
- “ฟังดูเหมือนลูกสาวของผมเบียดเลย เพียงแต่ว่าคนที่เธอมีปัญหาด้วยคือภรรยาใหม่ของผม เรามักทะเลาะกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนที่เราใช้เวลาาร่วมกันในวันหยุดสุดสัปดาห์”
- “ฉันกังวลเรื่องของวัยรุ่นทุกเรื่อง เด็กๆ สมัยนี้ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังสูบอะไรหรือดื่มอะไร ฉันได้ยินเรื่องน่ากลัวมาเยอะที่เด็กผู้ชายแอบใส่ยามอมผู้หญิงในงานปาร์ตี้แล้วพาไปชมขึ้น”

บรรยากาศในห้องเริ่มอึดอัดและอบอวลไปด้วยความวิตกกังวลของพ่อแม่ผู้ปกครอง

คาเรนแค้นหัวเราะขึ้นอย่างไม่เต็มเสียง “ตอนนี้เรารู้แล้วว่าปัญหาคืออะไร สิ่งที่เราต้องการอย่างเร่งด่วนในเวลานี้ คือ คำตอบ”

“แต่ฉันไม่มีคำตอบสำเร็จรูปให้กับคุณหรอกค่ะ” ฉันพูดขึ้น “มันไม่มีคำตอบสำเร็จรูปสำหรับปัญหาเด็กวัยรุ่น คุณไม่สามารถปกป้องพวกเขาจากอันตรายในโลกทุกวันนี้ได้ ไม่สามารถห้ามปรามพวกเขาไม่ให้มีอารมณ์แปรปรวน ไม่สามารถกำจัดกระแสค่านิยมสมัยใหม่ที่กำลังถาโถมใส่พวกเขาด้วยสิ่งไร้สาระ

แต่ถ้าหากคุณสามารถสร้างบรรยากาศภายในบ้าน ที่ทำให้เขารู้สึกว่าพวกเขามีโอกาสที่จะได้แสดงออกทางอารมณ์ นั้นนับว่า คุณกำลังสร้างสรรค์โอกาสให้พวกเขาสามารถเปิดใจรับฟังความรู้สึกนึกคิดของคุณ พร้อมทั้งจะพิจารณาความคิดเห็นของคุณ หรือยอมรับเงื่อนไขข้อจำกัดของคุณมากขึ้น และมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะได้รับความคุ้มครองจากความเชื่อและค่านิยมที่ดีของคุณ”

“คุณกำลังบอกว่าเรายังมีหวังอย่างนั้นหรือ” ลอราประกาศก้อง “มันยังไม่สายเกินไปหรอกหรือคะ เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ฉันตื่นขึ้นมาพร้อมกับความรู้สึกตื่นตระหนกอย่างมาก ฉันครุ่นคิดแต่เพียงว่าลูกสาวของฉันไม่ใช่เด็กตัวน้อยๆ อีกต่อไป และฉันไม่สามารถย้อนวันเวลากลับคืนมาได้อีกแล้ว ฉันนอนนิ่งราวกับเป็นอัมพาต และคิดถึงสิ่งผิดพลาดต่างๆ ที่ฉันอาจทำไว้กับเธอ จากนั้นฉันก็รู้สึกเศร้าเสียใจและรู้สึกผิดเป็นอย่างมาก”

“แล้วฉันก็นึกขึ้นมาได้ว่าฉันยังมีเวลา ฉันยังมีลมหายใจ ลูกยังคงอยู่ร่วมชายคากับฉันที่บ้าน และยังไ้ก็ตาม ฉันก็ยังคง

เป็นแม่ของเธอ บางทีฉันอาจจะเรียนรู้ที่จะเป็นแม่ที่ดีขึ้นได้ โปรดบอกฉันด้วยเถอะว่ามันยังไม่สายเกินไป”

“ตัวฉันเองก็เคยมีประสบการณ์คล้ายๆ กับพวกคุณมาก่อน” ฉันพูดให้ความมั่นใจกับเธอ “และฉันพบว่ามันไม่มีคำว่าสายเกินไปที่เราจะคิดปรับปรุงสัมพันธ์ภาพระหว่างเรากับลูกวัยรุ่น”

“จริงหรือคะ”

“จริงค่ะ”



แล้วเราก็ตั้งเวลาที่จะเริ่มทำแบบฝึกหัดบทแรก

“ลองสมมติว่าฉันเป็นลูกวัยรุ่นของคุณนะคะ” ฉันพูดกับผู้ปกครองในกลุ่ม “ฉันจะบอกคุณว่าฉันกำลังคิดอะไรอยู่ และขอให้คุณช่วยตอบฉันด้วยประโยคคำพูดที่รับรองว่าจะทำให้ฉันไม่อยากพูดคุยกับคุณอีกต่อไป ลองดูนะคะ”

“หนูคิดว่า หนูไม่อยากจะเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย”

- ‘ผู้ปกครอง’ ของฉัน กระโดดเข้าใส่ทันที
- “อย่าพูดอะไรตลกๆ อย่างนั้นสิ ไม่ว่าจะยังไงก็ตาม ลูกก็ต้องเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัย”
 - “นั่นเป็นคำพูดที่งี่เง่าที่สุดเท่าที่พ่อเคยได้ยินมาเลยรู้มั๊ย”
 - “แม่ไม่อยากเชื่อเลยว่าลูกพูดออกมาได้ยังไง ลูกอยากให้อายุตายายของลูกผิดหวังนั้นหรือ”

ทุกคนในห้องสัมมนาพากันหัวเราะ ฉันจึงพูดถึงความกังวลและความทุกข์ระทมของฉันต่อไป

“ทำไมคนที่เอาขยะไปเททิ้ง ต้องเป็นหนูทุกทีเลย”

- “ก็เพราะว่าวันๆ ลูกไม่เคยช่วยงานอะไรในบ้านนี้เลยนี่ มีแต่กินกับนอน”
- “แล้วทำไมลูกถึงต้องบ่นเรื่องนี้ทุกทีล่ะ”
- “ทำไมน้องของหนูไม่เห็นบ่นเวลาที่แม่ขอให้เขาช่วยงาน”

“แม่ วันวันที่โรงเรียนมีเจ้าหน้าที่ตำรวจมาบรรยายให้พวกเรา ฟังชะยัดยาวเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด ไม่เห็นจะเข้าท่าเลย มีแต่พูดขูให้พวกเรากลัว”

- “พูดขูให้กลัวนั้นหรือ พวกเขาพยายามจะช่วยเคาะ กระโหลกเพื่อสร้างจิตสำนึกให้ลูกต่างหาก”
- “คอยดูเถอะ ถ้าแม่จับได้ล่ะว่าลูกลองยาเสพติด แม่จะทำให้ลูกกลัวหัวหดเลย”
- “รู้มั๊ยว่าพวกลูกน่าจะมึปัญหาอะไร เด็กสมัยนี้คิดแต่ว่าตัวเองรู้ดีไปซะทุกเรื่อง จะบอกอะไรให้ล่ะว่ามันยังมีอะไรต่อมิมะไรที่ลูกต้องเรียนรู้อีกเยอะ”

“หนูไม่สนหรอกว่าหนูจะมีไข้หรือเปล่า หนูไม่มีวันพลาด คอนเสิร์ตเย็นนี้เด็ดขาด”

- “ลูกคิดอย่างนั้นหรือ แต่ฟังนะ คินนี่ลูกไปไหนไม่ได้ทั้งนั้น นอกจากขึ้นไปนอน”
- “ทำไมลูกถึงมีความคิดที่เง่าอย่างนี้ ลูกยังป่วยอยู่เลย”
- “ใช่ว่าพรุ่งนี้โลกจะแตกซะหน่อย ยังมีคอนเสิร์ตอื่นอีกตั้งเยอะ ทำไมลูกไม่ขึ้นไปนอนเปิดเพลงอัลบั้มชุดใหม่ฟังหลับตาแล้วจินตนาการเอาว่าลูกกำลังอยู่ในคอนเสิร์ตล่ะ”