



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

How to Talk
So Teens
Will Listen
& Listen
So Teens
Will Talk

ฉบับปรับปรุง

พูดกับวัยรุ่นอย่างไร

ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ

How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk

เขียนโดย : **อเดล เฟเบอร์** และ **เอลเลน มาซลิช**

แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณ์ ภูริสิทธิ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนจุมิตร**

 **BEE MEDIA**
Parenting & Families



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN...

2 **พูดกับวัยรุ่นอย่างไร ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับ...** โดย **Adele Faber** และ **Elaine Mazlish**

- ฉบับปรับปรุง

หนังสือ **พูดกับวัยรุ่นอย่างไร ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ**

แปลจาก : **How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk**

เขียนโดย : **อเดล เฟเบอร์** และ **เอลเลน มาซลิช**

แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณี ฐิริสิทธิ์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2567 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด** ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN & LISTEN SO TEENS WILL TALK.

Copyright © 2005 by **Adele Faber** and **Elaine Mazlish**. Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers. Thai Language Translation Copyright © 2024 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : เมษายน 2567

2404 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-064-7 ราคา **210** บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เฟเบอร์, อเดล.

พูดกับวัยรุ่นอย่างไร ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ.

- นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป, 2567.

208 หน้า.

1. จิตวิทยา. I. มาซลิช, เอลเลน, ผู้แต่งร่วม II. ภรณี ฐิริสิทธิ์, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง

155.5

ISBN 978-616-444-064-7



BEE MEDIA GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์



BEE MEDIA
Parenting & Families

69 ซ.เรวัต 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ **มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474**

Line id : **@beemedia** www.facebook.com/beemedia Email : **Info@BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)** | พิมพ์ที่ **บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด**
1858/87-90 ถนนพรรัตน์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 18 ซอยประชาอุทิศ 33 แยก 25 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 <http://www.se-ed.com> | กรุงเทพฯ 10140 โทรศัพท์ 02-428-7500 Line ID : **@asp1987**

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ งานสัมมนา งานอบรม พัฒนานักบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย **ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th**



พัฒนา
Green Seed
นิตยสารนิตยสารสายตาดี
www.greenseed.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที*







TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แต่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านได้มีแนวทางในการสื่อสารกับวัยรุ่น เพื่อเปิดใจให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับ ไม่ต่อต้าน และให้ความร่วมมือกับพ่อแม่ ครู และผู้ปกครอง ด้วยความเต็มใจ เพื่อทุกคนจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพียงเพื่อต้องการให้คนที่ท่านรักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนในครอบครัวให้ดีขึ้นได้

สมชัย บุญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัว มีชีวิตที่ดีขึ้น



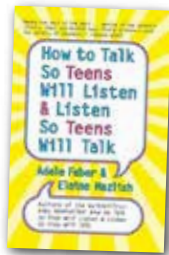
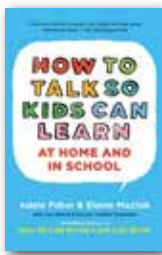
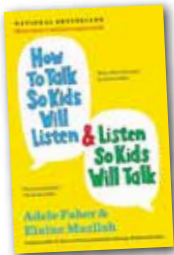


- เกี่ยวกับผู้เขียน -



อเดล เฟเบอร์ และ **เอลเลน มาซลิช** ได้รับการยกย่องจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และนักจิตวิทยาเด็กในอเมริกา ว่าเธอทั้งสองเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก หนังสือของเธอทั้งสองขายดีมาก

อาทิ **How To Talk So Kids Will Listen** และหนังสือเล่มที่ชื่อว่า **How To Talk So Kids Can Learn at Home and in School** (วิธีพูดและสอนเด็กเพื่อกระตุ้นให้เขาอยากเรียนรู้ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน - บี มีเดีย) เป็นหนังสือที่มีคุณค่ามาก ได้รางวัลและการยกย่องจากนิตยสารสำหรับแม่และเด็กในอเมริกาว่าเป็น “หนังสือเล่มที่ดีที่สุดในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและโรงเรียน” รวมทั้งเล่มนี้ **How To Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk** (พูดกับวัยรุ่นอย่างไร ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับ และไม่ต่อต้านคุณ - บี มีเดีย) นอกจากนี้โปรแกรมสัมมนาและรายการโทรทัศน์ของเธอทั้งสองได้ถูกนำไปใช้อบรมผู้ปกครองมาแล้วเป็นพัน ๆ กลุ่มทั่วโลก



- How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk
- How To Talk So Kids Can Learn at Home and in School **วิธีพูดและสอนเด็ก** เพื่อกระตุ้นให้เขาอยากเรียนรู้ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน
- How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk **พูดกับวัยรุ่นอย่างไร** ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ

หนังสือเล่มนี้ พูดกับวัยรุ่นอย่างไร ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ

- **สอนพ่อแม่ ครู และผู้ปกครอง** ให้พูดกับวัยรุ่นและฟังวัยรุ่นพูด เพื่อให้เขาเปิดใจเชื่อฟัง ยอมรับ ไม่ต่อต้านและร่วมมือด้วยความเต็มใจ
- **สอนวัยรุ่น** ให้พูดกับพ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง และเพื่อน เพื่อให้ทุกคนรู้สึกดี และยอมรับในตัวของเขา



หมายเหตุ บรรณาธิการ

วัยรุ่นเป็นวัยสำคัญและเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะนำทางชีวิตไปสู่สิ่งที่ดีหรือเลวได้ สิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตของพวกเขาก็คือพ่อแม่ ครู และผู้ปกครองทุกคนนั่นเอง ที่จะต้องเข้าใจและรับรู้ รวมทั้งให้เกียรติเขา เพื่อประทับประคองเขาไปสู่อนาคตที่ดี ดังคำของ **อเดล เฟเบอร์** และ **เอเลน มาซลิตซ์** ที่ว่า “การที่พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง ส่งเสริมให้วัยรุ่นฝันให้ไกลและไปให้ถึงฝันนั้น คือการที่เราแสดงให้พวกเขารับรู้ทุกวันว่าเราให้เกียรติเขา รักเขา และเห็นคุณค่าของเขา เมื่อใดก็ตามที่พ่อแม่ ครู และผู้ปกครอง เข้าใจ รับรู้ความรู้สึก รักและเห็น ‘คุณค่า’ ในตัวของวัยรุ่น จะทำให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับ ร่วมมือและไม่ต่อต้าน และเมื่อเราเห็น ‘คุณค่า’ ในตัวของเขา เขาก็จะมองเห็น ‘คุณค่าของตนเอง’ ด้วย พวกเขาจะมีแนวโน้มในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม รวมทั้งมีพฤติกรรมอย่างคนที่มีความรับผิดชอบ มีสติในการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธพฤติกรรมที่ไม่ดี ซึ่งจะเป็น ‘เกราะป้องกันชีวิต’ ไม่ให้ทำในสิ่งที่จะเกิดผลเสียต่ออนาคตของตัวเองได้”

หนังสือ “พูดกับวัยรุ่นอย่างไร ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ” ฉบับปรับปรุงเล่มนี้ เป็นหนังสือสอนวิธีพูดกับวัยรุ่นอย่างเป็นขั้นตอนเขียนโดย **อเดล เฟเบอร์** และ **เอเลน มาซลิตซ์** ผู้เขียนหนังสือขายดีหลายเล่ม ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ ครู และผู้ปกครองทุกคนมีหลักการ ขั้นตอนและวิธีการในการสื่อสารเพื่อเปิดใจให้วัยรุ่นรับฟังคำสอนที่ดีของเราเพื่อใช้แนวคิดการดำเนินชีวิตที่ดี เพื่อที่เขาจะได้มีเกราะป้องกันชีวิตของเขาตลอดไป

สำนักพิมพ์ BEE MEDIA Parenting & Families มีความภูมิใจที่ได้พิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ ครู และผู้ปกครองทุกคนมีทักษะวิธีการพูดสื่อสารกับวัยรุ่นเพื่อให้เขามีชีวิตอนาคตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ



“เมื่อใดก็ตามที่พ่อแม่ ครู และผู้ปกครอง เข้าใจ
 รับรู้ความรู้สึก รักและเห็น ‘คุณค่า’ ในตัวของวัยรุ่น
 จะทำให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับ ร่วมมือและไม่ต่อต้าน
 และเมื่อเราเห็น ‘คุณค่า’ ในตัวของเขา
 เขาก็จะมองเห็น ‘คุณค่าของตนเอง’ ด้วย

Wวกเขาจะมีแนวโน้มในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม
 รวมทั้งมีพฤติกรรมอย่างคนที่มีความรับผิดชอบ
 มีสติในการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธพฤติกรรมที่ไม่ดี
 ซึ่งจะเป็น ‘เกราะป้องกันชีวิต’ ไม่ให้ทำ
 ในสิ่งที่จะเกิดผลเสียต่ออนาคตของตัวเองได้”

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -



ภรณ์ ฤทธิ์สิทธิ์ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และรับทุนธนาคารแห่งประเทศไทยเพื่อ
 ศึกษาปริญญาโทที่ Duke University สหรัฐอเมริกา เธอเคยทำงาน
 ธนาคารแห่งประเทศไทย และเคยเป็นที่ปรึกษาด้านไอที ในประเทศ
 สิงคโปร์ และสหรัฐอเมริกา เมื่อมีลูกคนที่สอง ภรณ์ลาออกมาเป็นคุณแม่เต็มตัวเพื่อ
 เลี้ยงดูลูก ด้วยใจรักและสนใจเรียนรู้ด้านจิตวิทยาเด็ก จึงมีผลงานแปลหลายเล่ม
 อาทิ วิธีพูดกับลูก วิธีฝึกเด็กให้ฉลาดและเก่ง วิธีพูดสอนเด็ก ลูกฉลาดดีที่มีพ่อแม่
 อย่างเรา ฯลฯ โดย สำนักพิมพ์ บี มีเดีย

ภรณ์ศึกษาปริญญาโทด้านศิลปศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษเป็นภาษา
 นานาชาติ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อทำกิจการสถาบันสอนภาษาสำหรับเด็ก
 ปัจจุบันภรณ์เป็นนักแปลอิสระ เป็นกองบรรณาธิการสำนักพิมพ์เสริมสิขาลัย และ
 เป็นกระบวนกร (ผู้ออกแบบและจัดกระบวนการเรียนรู้) สำหรับเด็กและเยาวชน
 นอกระบบของสถาบันยุวโพธิชน





สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน	4
หมายเหตุ บรรณาธิการ	5
เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง	6
ความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้	9

พบกับวัยรุ่นอย่างไร

ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ

1. วิธีช่วยให้วัยรุ่นยอมรับและเชื่อฟังคุณ ต้องเริ่มจากการเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของเขา	15
2. วิธีที่จะช่วยให้วัยรุ่น ให้ความร่วมมือกับคุณด้วยความเต็มใจ	50
3. วิธีแก้ปัญหาเมื่อวัยรุ่นทำความผิด โดยไม่ต้องใช้การลงโทษ	83
4. ขั้นตอนปฏิบัติระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	108
5. ทำความเข้าใจในมุมมองของวัยรุ่น เพื่อรู้ความต้องการที่แท้จริงของพวกเขา	130
6. วิธีสอนให้วัยรุ่นพบกับพ่อแม่และเพื่อน เพื่อให้ทุกคนรู้สึกดีและยอมรับในตัวของเขา	140
7. เมื่อพ่อแม่ ครู ผู้ปกครองและวัยรุ่น ร่วมมือและช่วยกันแก้ปัญหา	153
8. วิธีแก้ปัญหาในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย และปัญหายาเสพติดของวัยรุ่น	179
การพบกันครั้งต่อไป...	204





ประโยชน์สำหรับ “พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง”

สิ่งที่พ่อแม่ ครู ผู้ปกครองจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้

- วิธีระบายความโกรธออกมา โดยไม่ทำร้ายจิตใจของวัยรุ่น
- วิธีช่วยให้วัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลอยู่ในใจให้สามารถแก้ปัญหาของเขาได้ด้วยตัวเอง
- วิธีการหรือทักษะที่จะช่วยให้วัยรุ่นให้ความร่วมมือกับคุณด้วยความเต็มใจ และรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตัวเอง
- วิธีทำให้วัยรุ่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้วิธีลงโทษ
- วิธีหาทางแก้ปัญหาร่วมกันระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น เพื่อลดความขัดแย้งซึ่งกันและกันโดยสันติวิธี
- วิธีการและแนวทางที่ดีในการพูดคุยกับวัยรุ่นในเรื่องปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและปัญหายาเสพติด

ประโยชน์สำหรับ “วัยรุ่น”

สิ่งที่วัยรุ่นจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้

- วิธีรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนวัยรุ่นคนอื่น ๆ เกี่ยวกับความวิตกกังวล และเรื่องที่ทำให้รู้สึกรำคาญใจหรือไม่สบายใจ เพื่อช่วยให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้น
- วิธีการและทักษะที่จะช่วยให้เราสามารถเข้ากับเพื่อน และคนในครอบครัวได้ดีขึ้น
- วิธีที่จะช่วยให้เราแสดงออกว่าไม่เห็นด้วยกับเพื่อนหรือพ่อแม่ ขณะที่ยังคงให้เกียรติและไม่ทำร้ายจิตใจหรือความรู้สึกของพวกเขา

“การพ่อแม่ตอบสนองต่อความรู้สึกของวัยรุ่น และหาทางแก้ปัญหาร่วมกับเขา ส่งเสริมให้พวกเขาฝันให้ไกลและไปให้ถึงฝันนั้น คือการที่เราแสดงให้วัยรุ่นรับรู้ทุกวันว่าเราให้เกียรติเขา รักเขา และเห็นคุณค่าของเขา เมื่อวัยรุ่นรู้ว่าพ่อแม่มองเห็นคุณค่า เขายอมที่จะมองเห็นคุณค่าของตัวเองด้วย พวกเขามีแนวโน้มที่จะรู้จักตัดสินใจทำอะไรอย่างคนที่มีความรับผิดชอบ และมักจะเลี่ยงพฤติกรรมที่จะส่งผลเสียต่ออนาคตของพวกเขาได้”





ความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้

เป็นเวลานานแล้วที่เราไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าจะมีผู้อ่านจำนวนมากที่ต้องการหนังสืออีกสักเล่มเพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับวัยรุ่นโดยเฉพาะ จนกระทั่งเมื่อเราได้รับจดหมายหลายฉบับที่เขียนมาในทำนองนี้

คุณเอเดล และคุณเอเลน คะ

ได้โปรดช่วยดิฉันด้วยค่ะ เมื่อตอนที่ลูก ๆ ของดิฉันยังเด็ก หนังสือ How To Talk So Kids Will Listen... (พูดกับลูกอย่างไรให้เขาเชื่อฟัง... ฟังลูกพูดอย่างไร ให้เขาไวใจ...) ที่คุณเขียนนั้นเป็นเสมือนคัมภีร์ไบเบิลของดิฉัน แต่ตอนนี้ลูกคนเล็กอายุ 11 ขวบ และคนโตอายุ 14 ปีแล้ว ดิฉันพบว่าตัวเองกำลังพบกับปัญหาใหม่ไม่ทราบว่าคุณจะเขียนหนังสือที่สอนวิธีการเลี้ยงวัยรุ่นโดยเฉพาะหรือไม่ค่ะ

จากนั้นไม่นาน เราก็ได้รับโทรศัพท์ติดต่อเข้ามาว่า...

“พื้นที่ในเขตเทศบาลของพวกเรากำลังวางแผนที่จะจัดงานประชุมวันครอบครัวประจำปี เราหวังว่าคุณจะให้เกียรติมาร่วมบรรยายในเรื่องวิธีการรับมือกับลูก ๆ วัยรุ่นนะคะ”

บอกตามตรงว่าเรารู้สึกลังเลค่ะ เพราะเราไม่เคยนำเสนอวิธีการใด ๆ ที่มุ่งประเด็นไปที่การเลี้ยงดูวัยรุ่นโดยเฉพาะมาก่อน แต่เราก็สนใจข้อเสนอแนะดังกล่าว และเห็นว่าน่าจะลองทำดู โดยเราอาจนำเสนอบทสรุปสำหรับหลักการพื้นฐานของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพดังที่เคยทำมา เพียงแต่อาจจะใช้ตัวอย่างที่เป็นเรื่องของเด็กวัยรุ่น และแสดงให้เห็นที่ประชุมกลุ่มสัมมนาได้เห็นถึงวิธีในการประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ โดยใช้วิธีแสดงบทบาทสมมติ





การนำเสนอข้อมูลใหม่ ๆ เป็นเรื่องที่น่าท้าทายเสมอ เพราะเราไม่รู้ว่าผู้ฟังจะรับมันได้มากน้อยแค่ไหน แต่แล้วเราก็พบว่าพวกเขาให้การตอบรับเป็นอย่างดี พวกเขาตั้งอกตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น และในช่วงเวลาถาม-ตอบ พวกเขาขอความเห็นจากเรามากมายประเด็น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกำหนดเวลากลับบ้าน เรื่องปัญหาแก๊งวัยรุ่น เรื่องการพูดจาหยาบคาย หรือเรื่องวิธีจำกัดบริเวณ และหลังจากจบการบรรยาย ผู้ปกครองกลุ่มหนึ่งก็เข้ามารายล้อมเรา

- “ฉันเป็นแม่ที่ต้องเลี้ยงดูลูกโดยลำพังค่ะ และลูกชายวัย 13 ปี ของฉันก็เริ่มจะคบกับพวกเด็กเกเรที่โรงเรียน พวกเขาหลงยาเสพติด แล้วก็มั่วสุมกันทำอะไรต่อมิอะไรที่โรงเรียน ฉันคอยบอกลูกเสมอว่าอย่าไปยุ่งกับเด็กพวกนั้น แต่เขาก็ไม่ฟังเลย ฉันรู้สึกท้อแท้กับตัวเองกำลังต้องต่อสู้กับศึกที่มีแต่จะต้องเป็นฝ่ายพ่ายแพ้ ฉันควรจัดการกับลูกยังไงดีคะ”
 - “ฉันเพิ่งพบว่าลูกสาววัย 12 ขวบ ของฉันสูบบุหรี่ ฉันควรจะทำปัญหาของพวกเธอยังไงดีคะ”
 - “ส่วนฉันก็กลัวจนจะบ้าอยู่แล้วค่ะ ตอนที่ทำความสะอาดห้องนอนของลูกชาย ฉันพบบทกลอนเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายที่เขาเขียนไว้ เขาเป็นเด็กเรียนดีนะค่ะ และมีเพื่อนมากมาย ดูไม่ออกเลยว่าเขาไม่มีความสุขตรงไหน แต่มันอาจมีอะไรบางอย่างที่ซ่อนเร้นอยู่ ซึ่งฉันไม่เคยรู้หรือไม่เคยเห็นมาก่อน ฉันควรบอกให้เขารู้หรือไม่ว่าฉันได้เจอและได้อ่านบทกลอนของเขา”
- “พักนี้ลูกสาวของฉันใช้เวลาส่วนใหญ่แชตออนไลน์กับผู้ชายอายุ 16 ปี บนอินเทอร์เน็ตค่ะ คือเขาบอกว่าเขาอายุ 16 ปีนะ แต่ใครจะไปรู้ว่าเขาโกหกหรือเปล่า ตอนนี้วัยรุ่นคนนี้อาจจะนัดเจอลูกสาวของฉัน คุณคิดว่าฉันควรไปกับลูกมั๊ยคะ คุณมีความเห็นว่ายังไงคะ”





ในระหว่างที่เรานั่งรถกลับบ้าน เราสองคนพูดคุยกันอย่างออกรส ดูเอาเถอะว่าผู้ปกครองเหล่านี้ต้องประสบกับปัญหาอะไรบ้าง โลกสมัยนี้ช่างแตกต่างไปจากสมัยก่อนเหลือเกิน จะว่าไปแล้วโลกมันเปลี่ยนแปลงไปมากขนาดนั้นจริง ๆ หรือ สมัยเมื่อ 10 ปีที่แล้ว เราและพ่อแม่คนอื่น ๆ ต่างก็เป็นห่วงเรื่องเพศสัมพันธ์ เรื่องยาเสพติด เรื่องการคบเพื่อน หรือ แม้แต่เรื่องการฆ่าตัวตาย ตอนนั้นลูก ๆ ของเราอยู่ในช่วงวัยรุ่นเหมือนกัน แต่มันดูเหมือนว่าสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมาในคืนนี้มันช่างเลวร้ายและน่ากลัว ยิ่งกว่าเมื่อก่อนมาก และมันยังมีอีกหลายเรื่องที่คุณแม่สมัยนี้ต้องปวดหัว และปัญหาวัยรุ่นก็เริ่มเกิดขึ้นเร็วกว่าแต่ก่อน บางทีอาจเป็นไปได้ว่าเด็ก ๆ สมัยนี้เป็นหนุ่มเป็นสาวเร็วกว่าเด็ก ๆ สมัยก่อนก็ได้

2-3 วันต่อมา เราก็ได้รับโทรศัพท์จากครูใหญ่ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง

“ขณะนี้โรงเรียนของเรากำลังทำการทดลองกับนักเรียนกลุ่มหนึ่งในระดับชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลาย เราได้แจกหนังสือ How To Talk So Kids Will Listen... ของคุณให้กับผู้ปกครองของนักเรียนในกลุ่ม หนังสือเล่มดังกล่าวเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครองมาก เราอยากขอให้คุณช่วยมาจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการและพบปะกับผู้ปกครองกลุ่มนี้ ไม่ทราบว่าคุณจะยินดีหรือไม่ครับ”

เราบอกคุณครูใหญ่ว่าเราขอเวลาเพื่อทบทวนข้อเสนอของเขา แล้วจะติดต่อกลับไป

ในช่วง 2-3 วันต่อมา เราสองคนต่างนึกถึงเด็กวัยรุ่นที่เรารู้จักดีที่สุดนั่นก็คือลูก ๆ ของเรานั่นเอง เราย้อนกลับไปนึกถึงความทรงจำต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่ลูก ๆ เริ่มเติบโตใหญ่ ซึ่งมีทั้งช่วงเวลาที่มีดราม่าและสดใส หรือบางขณะที่เราแทบต้องกลั้นหายใจ และในที่สุดเราก็สามารถรำลึกถึงความรู้สึกและความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่ได้พบในช่วงเวลาดังกล่าว เราใคร่ครวญกันว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ช่วงวัยดังกล่าวของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากสำหรับพ่อแม่





ไม่ใช่ว่าไม่มีใครเตือนเรามาก่อน ตั้งแต่ตอนที่ลูกเพิ่งเกิดใหม่ ๆ เราก็ได้ยินคำพูดทำนองว่า “ตอนลูกยังเล็ก ๆ อยู่ ก็ยังสนุกดีอยู่หรอก” หรือ “เด็กเล็ก ๆ ก็มีแต่ปัญหาเล็ก ๆ พอเด็กโตขึ้น ปัญหา ก็จะโตขึ้น ตามมาด้วย” หลายครั้งที่มีคนย้ำเตือนเราว่า ลักวันหนึ่ง เด็กตัวน้อย ๆ คนนี้จะเติบโตกลายเป็นคนแปลกหน้าที่มีแต่ความบึ้งตึง ชอบวิพากษ์วิจารณ์รสนิยมของพ่อแม่ ทำหายกฎระเบียบที่พ่อแม่ตั้งไว้ และปฏิเสธค่านิยมของพ่อแม่

ดังนั้นถึงแม้ว่าเราจะเตรียมใจไว้บ้างแล้วกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น แต่ไม่เคยมีใครเตือนให้เราเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญกับความรู้สึกสูญเสียระหว่างเรากับลูกดังต่อไปนี้เลย

- **สูญเสียความสัมพันธ์อันสนิทแนบแน่นที่เราเคยมีร่วมกัน** (คนที่อยู่ในบ้านคนนี้เป็นใคร ทำไมเขาไม่เป็นมิตรเสียเลย)
- **สูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเอง** (ทำไมลูกถึงได้ทำตัวแบบนี้ ฉันทำอะไรลงไปหรือเปล่า หรือเป็นเพราะฉันไม่ได้ทำอะไรหรือเปล่า)
- **สูญเสียความปลื้มใจเมื่อไม่เป็นที่ต้องการของลูกอีก** (“ไม่เป็นไร แม่ไม่ต้องไปกับหนูหรอก หนูมีเพื่อนไปด้วยแล้ว”)
- **สูญเสียความรู้สึกที่ว่าเราเคยปกป้องลูกได้จากอันตรายต่าง ๆ** (นี่มันเลยเถี่ยกันแล้วนะ ลูกของฉันไปอยู่ที่ไหน เขากำลังทำอะไรอยู่ ทำไมป่านนี้ยังไม่กลับบ้าน)
- **และที่ร้ายแรงไปกว่าความรู้สึกสูญเสียดังกล่าวเหล่านี้ คือความหวาดกลัว** (เราจะช่วยให้ลูกผ่านพ้นช่วงวิกฤตนี้ไปได้อย่างไร และตัวเราจะผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้ดีหรือไม่)

และถ้ามันเป็นความรู้สึกที่คนยุคสมัยของเราเคยมี แล้วคนที่ เป็นพ่อแม่เป็นแม่ในยุคสมัยนี้ล่ะจะรู้สึกอย่างไร พวกเขาต้องเลี้ยงดูลูกท่ามกลางกระแสสังคมและวัฒนธรรมที่กำลังเสื่อมถอยลงและหายากยิ่งขึ้น กระแสวัตถุนิยมที่เด็ก ๆ มีความอิสระทางเพศมากขึ้น และมีความก้าวร้าวรุนแรง





สูงขึ้นกว่ายุคก่อน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว คงไม่แปลกใจเลยว่าทำไมพ่อแม่สมัยนี้ถึงรู้สึกว่ามีมามากเกินกว่าที่พวกเขาจะรับมือได้ และทำไมพวกเขาจึงรู้สึกกดดันอย่างที่สุด

มันไม่ยากที่จะทำความเข้าใจว่าทำไมพ่อแม่บางคนถึงมีปฏิกิริยาตอบโต้ที่รุนแรงต่อลูก เช่น กำหนดกฎระเบียบ บทลงโทษ แม้แต่ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ และทำตัวราวกับว่าพวกเขาสามารถใช้เชือกผูกคอลูกไม่ให้กระดิกกระเดี้ยไปไหนได้ แล้วเราก็เข้าใจว่าทำไมพ่อแม่อีกหลายคนจึงรู้สึกพ่ายแพ้ ยอมจำนน เมินหน้าหนี และได้แต่หวังลม ๆ แล้ง ๆ ว่าทุกอย่างจะลงเอยด้วยดี อย่างไรก็ตาม ทั้ง 2 วิธีที่ว่านี้ ไม่ว่าจะป็นวิธี **“ทำตามที่คุณบอกเท่านั้น”** หรือวิธี **“เธอจะทำอะไรก็ตามใจ”** ต่างเป็นวิธีที่ทำให้พ่อแม่หมดโอกาสที่จะสื่อสารกับวัยรุ่นเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

❗ ล้วมันก็คงไม่มีเหตุผลอะไรที่จะทำให้เด็กวัยรุ่นยอมเปิดใจกับพ่อแม่ผู้ซึ่งคอยคิดแต่จะลงโทษพวกเขา หรือทำให้พวกเขาอยากขอคำแนะนำจากพ่อแม่ ผู้ซึ่งคอยแต่จะตามอกตามใจ **อย่างไรก็ตาม ความปลอดภัยในชีวิตของวัยรุ่นของเราขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดและค่านิยมของพ่อแม่อย่างเรา** วัยรุ่นจำเป็นต้องมีโอกาสได้แสดงออกว่าเขารู้สึกคลั่งใจ ได้สารภาพถึงความรู้สึกหวาดกลัว และได้ใคร่ครวญถึงวิธีการแก้ปัญหาหรือทางเลือกของพวกเขาพร้อมกับพ่อแม่ ผู้ซึ่งสามารถรับฟังเขาได้โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ และช่วยให้เขาสามารถตัดสินใจด้วยตัวเองบนพื้นฐานของความรู้สึกผิดชอบชั่วดีได้

ถ้าไม่ใช่พ่อแม่แล้ว จะมีใครไหนอื่นที่จะอยู่เป็นเพื่อนเขาทุกเมื่อ เชื้อวันตลอดช่วงเวลาวิกฤตเหล่านั้น และช่วยให้เขาสามารถอดกลั้นต่อสิ่งที่แสนแยบยลใจต่าง ๆ ใครเล่าจะช่วยให้เขาต้านทานต่อแรงผลักดันของอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ใครจะช่วยให้เขารับมือกับกลุ่มวัยรุ่นและการทำร้ายจิตใจจากเพื่อน ๆ ความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนทุกคน ความหวาดกลัวต่อการถูกปฏิเสธ ความตื่นเต้น และความสับสนต่าง ๆ ในช่วง





ชีวิตวัยรุ่น ใครจะช่วยพวกเขาให้สามารถต่อสู้กับแรงผลักดันที่พยายามจะทำตัวเลียนแบบใครต่อใคร หรือแรงดึงดูดที่จะเป็นตัวของตัวเอง

การใช้ชีวิตร่วมกับเด็กวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ทำทนายมาก เรา รู้ และ จำความรู้สึกเหล่านั้นได้ดี อีกทั้งยังจำได้ด้วยว่า เรายังคงยืนหยัดที่จะใช้ทักษะการสื่อสารต่าง ๆ แม้แต่ในช่วงเวลาที่มีคลื่นลมรุนแรงดังกล่าว และ ก็จำได้ด้วยว่าทักษะต่าง ๆ เหล่านั้นได้ช่วยให้เราสามารถขับเคลื่อนหาครอบครัวของเราผ่านมรสุมลูกแล้วลูกเล่าโดยที่ครอบครัวไม่ล่มสลายหรือพลิกคว่ำไปเสียก่อนได้

และบัดนี้ ถึงเวลาแล้วที่เราจะแบ่งปันข้อมูลที่มีคุณค่าเหล่านี้ให้กับพ่อแม่คนอื่น ๆ และถึงเวลาที่จะเรียนรู้จากคนในรุ่นนี้ว่าอะไรบ้างเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อพวกเขา เมื่อคิดได้ดังนี้ เราจึงโทรศัพท์ทักกลับไปหาคุณครูใหญ่ท่านนั้น และนัดหมายวันเวลาสำหรับการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อพ่อแม่ผู้ปกครองที่มีวัยรุ่นทันที! ●

หมายเหตุผู้เขียน

โครงเรื่องของหนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่มาจากการสัมมนาที่เราได้จัดขึ้นทั่วสหรัฐอเมริกา และจากสัมมนาที่เราจัดขึ้นสำหรับพ่อแม่และวัยรุ่นในรัฐนิวเจอร์ซีย์และรัฐคอนเนตทิคัต เพื่อที่จะให้เรื่องราวของเราเรียบง่ายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เราได้รวบรวมเหตุการณ์ในการสัมมนาที่เกิดขึ้นหลายครั้งให้เป็นเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว และแทนตัวเราทั้งคู่ด้วยบุคคลเพียงคนเดียว และแม้ว่าเราจะเปลี่ยนแปลงชื่อและสลับสับเปลี่ยนลำดับของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ขอรับรองว่าเรื่องราวทั้งหมดนี้ เป็นเหตุการณ์จริงจากประสบการณ์ของเราทั้งหมด

อเดล เฟเบอร์ และ **เอลีน มาซลิช**





1

วิธีช่วยให้วัยรุ่นยอมรับและเชื่อฟังคุณ ต้องเริ่มจากการเข้าใจและยอมรับ ความรู้สึกของเขาก่อน

“หากคุณสามารถสร้างบรรยากาศภายในบ้าน ที่ทำให้เขารู้สึกว่า พวกเขามีโอกาสที่จะได้แสดงออกทางอารมณ์ นั่นนับว่าคุณกำลังสร้างสรรคโอกาสให้พวกเขาสามารถเปิดใจรับฟังความรู้สึกนึกคิดของคุณ พร้อมทั้งจะพิจารณาความคิดเห็นของคุณ หรือยอมรับเงื่อนไขข้อจำกัดของคุณมากขึ้น และมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะได้รับความคุ้มครองจากความเชื่อและค่านิยมที่ดีของคุณ”

ฉันไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้าง ขณะที่ยังกำลังวิ่งจากลานจอดรถไปยังประตูทางเข้าของโรงเรียนซึ่งเป็นสถานที่จัดสัมมนา ฉันใช้มือกุมคั่นร่มไว้แน่น เพราะเกรงว่าลมจะพัดมันปลิวไป พลางคิดในใจว่า ในคืนที่หนาวเย็นยะเยือกเช่นนี้ จะมีใครบ้างหนอที่อยากออกจากบ้านอันแสนอบอุ่นมาร่วมสัมมนาเรื่องการเลี้ยงดูวัยรุ่นกับฉัน

ที่หน้าประตู ฉันก็พบว่ามามีหัวหน้าแผนกต้อนรับของโรงเรียนยืนรออยู่ เขาพาฉันไปยังห้องเรียนห้องหนึ่งซึ่งมีผู้ปกครองราว 20 ท่านนั่งรออยู่

ฉันแนะนำตัวเอง และกล่าวต้อนรับผู้ปกครองทุกท่านที่สู้อุตสาหะฝ่าฝืนอากาศอันเลวร้ายมาพบฉัน ฉันแจกแผ่นป้ายเล็ก ๆ ให้ทุกคนเขียนชื่อเพื่อติดไว้ที่หน้าอกเสื้อ พวกเขาลงมือเขียนชื่อ และเริ่มพูดคุยทักทายกันและกัน ในขณะที่เดียวกันนั้น ฉันก็ถือโอกาสสายสายตาลำรวจสมาชิกในห้อง ผู้ปกครองที่มาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้มีจำนวนผู้ชายมากพอ ๆ กับ





ผู้หญิง มีผู้คนเชื้อสายต่าง ๆ กัน บางท่านก็มาเป็นคู่ บางท่านก็มาเดี่ยว หลายท่านแต่งงานในชุดภูมิฐาน และหลายท่านก็แต่งงานอย่างสบาย ๆ

เมื่อเห็นว่าทุกคนพร้อมแล้ว ฉันก็ขอให้ผู้ปกครองแต่ละท่านแนะนำตัวเองและเล่าให้เพื่อนทุกคนในกลุ่มฟังเกี่ยวกับเรื่องลูก ๆ ของพวกเขา

ผู้ปกครองแต่ละท่านผลัดกันเล่าเรื่องราวของลูกอย่างไม่อึดอัด ลูก ๆ ของพวกเขามีอายุอยู่ในช่วงวัย 12 ถึง 16 ปี เกือบทุกท่านพูดถึงความยากลำบากในการรับมือกับปัญหาของวัยรุ่นในยุคปัจจุบันอย่างไรก็ตาม ฉันรู้สึกว่าคุณปกครองกลุ่มนี้ยังไม่ค่อยรู้สึกเป็นกันเองเท่าไร พวกเขา ยังไม่ได้พูดถึงรายละเอียดของเรื่องราวต่าง ๆ อย่างหมดเปลือกให้กับคนแปลกหน้าที่นั่งร่วมล้อมนออยู่ภายในห้องนี้

“ก่อนที่เราจะดำเนินการสัมมนาต่อไป” ฉันกล่าวขึ้น “ดิฉันต้องการให้ความมั่นใจกับพวกคุณว่า ทุกเรื่องที่เราคุยกันในที่นี้จะถูกปกปิดเป็นความลับ ทุกเรื่องที่ถูกเล่าจะอยู่แต่ภายในห้องสี่เหลี่ยมแห่งนี้ มันไม่ใช่ธุระของใครว่า ลูกของคนนั้นติดยา หรือลูกของคนนี้ดื่มเหล้า หรือหนีโรงเรียน หรือมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร ดิฉันอยากจะขอให้ทุกคนในห้องตกลงตามนี้ ได้หรือไม่คะ”

ทุกคนพยักหน้ายอมรับอย่างพร้อมเพรียง

“ดิฉันอยากให้ทุกคนคิดว่าพวกเรากำลังเข้าร่วมเป็นส่วนในกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นกิจกรรมหนึ่ง” ฉันกล่าวต่อไป “หน้าที่ของดิฉัน คือการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการสื่อสารที่จะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างคุณและวัยรุ่นของคุณ ในขณะที่หน้าที่ของพวกคุณคือการนำวิธีการเหล่านี้ไปทดลองใช้ที่บ้าน และมารายงานให้ทุกคนในที่นี้ทราบว่ามันใช้ได้ผลหรือไม่ อย่างไร อะไรบ้างที่ได้ผล และอะไรบ้างที่ไม่ได้ผล และเมื่อพวกเราทุกคนร่วมแรงร่วมใจกัน เราก็จะสามารถช่วยกันสรุพบาหนทางที่จะช่วยให้อีก ๆ ของเราก้าวผ่านช่วงรอยต่อที่ยากลำบากระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด”





ฉันทหยุดพูดเพื่อรอดูปฏิกิริยาจากกลุ่มผู้เข้าร่วมสัมมนา **“พวกคุณ คิดยังไง ว่าทำไมช่วงชีวิตวัยรุ่นจึงถูกจัดว่าเป็น ‘ช่วงรอยต่อที่ยากลำบาก’ ค่ะ”**

คุณพ่อท่านหนึ่งยกมือขึ้นแสดงความเห็นต่าง “ผมเองก็ผ่านช่วง วัยนั้นมาเหมือนกัน แต่ผมไม่เคยคิดว่ามันเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบาก และ ผมก็จำไม่ได้ว่าผมได้ทำความเดือดเนื้อร้อนใจอะไรมากมายให้กับพ่อแม่ ของผมบ้าง”

“นั่นเป็นเพราะคุณเป็นเด็กว่านอนสอนง่าย” ภรรยาของชายผู้นั้น ยิ้มกว้าง กล่าวขึ้นพร้อมกับตะแคงที่แขนของเขาเบา ๆ

“ใช่ครับ บางทีสมัยที่เป็นวัยรุ่น พวกเราว่านอนสอนง่ายกว่าเด็ก สมัยนี้เยอะ” คุณพ่ออีกท่านหนึ่งกล่าวขึ้น “สมัยนี้มันมีอะไรต่อมิอะไร แปลก ๆ ใหม่ ๆ เยอะแยะไปหมดที่ไม่เคยเกิดขึ้นในสมัยก่อน”

“ถ้าเช่นนั้น ขอให้พวกเราทุกคนสมมุติว่ากำลังย้อนกลับไปในช่วง เวลา ‘สมัยก่อน’ ฉันทกล่าวต่อไป “ฉันว่า อย่างน้อยมันต้องมีอะไรบางอย่าง ที่เราได้เรียนรู้จากช่วงชีวิตในวัยรุ่นของเรา ที่อาจช่วยให้เราเข้าใจได้ ว่าลูก ๆ ของเรากำลังประสบปัญหาอะไรอยู่บ้างทุกวันนี้ **ดิฉันขอให้ ทุกคนเริ่มด้วยการย้อนรำลึกว่าอะไรบ้างเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เกิดขึ้นในช่วง ชีวิตสมัยที่คุณยังเป็นวัยรุ่นนะคะ”**

ไมเคิล คุณพ่อผู้เคยเป็นเด็ก ‘ว่านอนสอนง่าย’ เอยขึ้นก่อนใคร “สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับผมในช่วงเวลานั้น คือการได้เล่นกีฬา และได้ สนุกสนานกับเพื่อน ๆ ไปวัน ๆ”

ใครอีกคนกล่าวว่า “สำหรับผมแล้ว สิ่งที่ดีที่สุดคือการมีอิสระ ที่จะทำอะไรก็ได้ มีอิสระที่จะได้ไปไหนมาไหนด้วยตัวเอง เช่นขึ้นรถไฟ ได้เดินไปเที่ยวในเมือง หรือขึ้นรถประจำทางไปเที่ยวทะเล มันเป็นเวลา ที่สนุกสุดยอดจริง ๆ”





ผู้ปกครองท่านอื่น ๆ เริ่มทยอยตอบคำถามของฉัน “ฉันมีโอกาสได้สวมใส่รองเท้าส้นสูง ได้แต่งหน้าทาปาก มีเรื่องน่าตื่นเต้นเกี่ยวกับพวกผู้ชาย ฉันและเพื่อนสนิทอาจจะชอบผู้ชายคนเดียวกัน แล้วเราก็กึ่งกัน ว่า ‘เธอคิดว่าเขาชอบฉัน หรือว่าเขาชอบเธอ’”

“ชีวิตในช่วงนั้นช่างสุขสบาย ผมนอนตื่นสายได้ถึงเที่ยงวันในวันหยุด ไม่ต้องกังวลเรื่องงาน เรื่องค่าเช่าบ้าน หรือเรื่องการเลี้ยงดูครอบครัว และไม่ต้องกังวลถึงอนาคต ผมรู้ว่ายังไง ๆ ผมก็มีพ่อแม่คอยช่วยเหลือผมอยู่ตลอดเวลา”

“สำหรับฉันแล้ว มันเป็นเวลาที่ได้สำรวจและค้นหาตัวเอง และได้ฝันถึงอนาคตในวันข้างหน้า ฉันยังมีอิสระที่จะโยกบินไปไหนได้ตามจินตนาการ แต่ในขณะเดียวกัน ฉันก็รู้ว่า หากฉันเกิดพลาดพลั้งขึ้นมา ฉันก็ยังมีพ่อแม่คอยอ้าแขนรับอยู่เสมอ”

คุณแม่ท่านหนึ่งสายหัว “แต่สำหรับฉัน” เธอพูดอย่างขมขื่น “สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับช่วงวัยรุ่น คือการได้หลุดพ้นออกจากมัน”

ฉันอ่านป้ายชื่อของเธอ “คุณคาเรนคะ” ฉันกล่าวขึ้น “ฟังดูเหมือนว่าชีวิตวัยรุ่นไม่ได้เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณ”

“อันที่จริงแล้วฉันรู้สึกโล่งใจที่มันสิ้นสุดลงได้” เธอตอบ

“อะไรหรือที่สิ้นสุดลง” มีใครบางคนถามขึ้น

คาเรนยกไหล่ก่อนที่จะตอบว่า “การที่ไม่ต้องวิตกกังวลอีกต่อไปว่า จะต้องเป็นที่ยอมรับของใครต่อใครหรือไม่ หรือการที่ไม่ต้องพยายามฝืนยิ้มเพื่อให้ใคร ๆ ชื่นชอบ หรือความรู้สึกที่ว่าตัวเองเข้ากับใคร ๆ ไม่ได้ ความรู้สึกที่ว่าตัวเองต้องเป็นคนนอกคอกอยู่ตลอดเวลา”

นับจากนั้น ผู้ปกครองหลายต่อหลายท่านก็เริ่มที่จะพูดถึงช่วงเวลาวัยรุ่นของตัวเองในทำนองเดียวกัน รวมถึงผู้ปกครองท่านอื่น ๆ ซึ่งก่อนหน้านี้พูดถึงแต่สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นช่วงวัยรุ่นของตัวเอง





“ผมพอจะเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร ผมจำได้ว่าผมรู้สึกอึดอัด และไม่มั่นคง ตอนนั้นผมอ้วนตุ้ตะ และผมก็เกลียดรูปลักษณ์ของตัวเองในขณะนั้น”

“ฉันรู้ว่าฉันเพิ่งพูดถึงความตื่นเต้นเกี่ยวกับพวกเด็กผู้ชาย แต่ที่จริงแล้ว มันเป็นเรื่องที่คลั่งไคล้ซะมากกว่า มันก็แค่การคบหาเป็นแฟนกับใครสักคน แล้วก็เลิกกัน แล้วฉันก็ต้องเสียเพื่อนดี ๆ เพราะเด็กผู้ชายคนหนึ่ง ในตอนนั้น วัน ๆ ฉันคิดถึงแต่เรื่องผู้ชาย แล้วคะแนนสอบของฉันก็ตกต่ำลงเรื่อย ๆ จนเกือบจะเรียนไม่จบก็เพราะเรื่องนี้”

“ปัญหาของผมในสมัยนั้นคือความรู้สึกกดดันจากเพื่อน จนตัวเองต้องทำเรื่องเสียหายหรืออันตราย ผมทำเรื่องโง่ ๆ ไร้เยอะเลย”

“ฉันจำได้ว่าฉันมักจะรู้สึกสับสน ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นใคร ไม่รู้ว่าตัวเองชอบหรือไม่ชอบอะไร ไม่แน่ใจว่าฉันกำลังเป็นตัวของตัวเอง หรือว่ากำลังเลียนแบบใครหรือเปล่า ฉันไม่รู้ว่าฉันจะยังคงความเป็นตัวตนของตัวเองโดยที่เพื่อน ๆ ยังยอมรับได้หรือเปล่า”

จินรู้สึกชื่นชอบผู้ปกครองกลุ่มนี้มาก พวกเขาจริงใจดี “บอกฉันอีกหน่อยสิคะ” ฉันถามต่อ **“ในช่วงนั้น คุณพ่อคุณแม่ของพวกคุณเคยพูดอะไรหรือทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อคุณบ้างมั๊ย”**

ทุกคนต่างยกมือไปขุดคุ้ยรื้อฟื้นอดีตของตัวเอง

“พ่อแม่ของฉันไม่เคยตะโกนต่อว่าฉันต่อหน้าเพื่อน ๆ ของฉัน ถ้าฉันทำอะไรผิดขึ้นมา เช่น เวลาที่ฉันกลับบ้านดึกมาก ๆ และสมมุติว่าเพื่อนฉันมาส่งที่หน้าบ้าน พ่อกับแม่จะรอจนกว่าเพื่อนจะกลับ จากนั้นพวกเขาค่อยจัดการฉัน”

“คุณพ่อเคยพูดกับผมว่า **‘จิม ถ้าลูกเชื่อในเรื่องอะไรลูกต้องมุ่งมั่นในสิ่งนั้น... เมื่อใดก็ตามที่ลูกเกิดความคลางแคลงใจ ให้ลูกเชื่อในจิตใต้สำนึกของตัวเอง... อย่ากลัวที่จะทำอะไรผิด เพราะถ้าลูกกลัวและไม่ลงมือทำ นั่นหมายความว่าลูกจะไม่เคยทำอะไรเลย’** ผมมัก





จะคิดอยู่ในใจว่า ‘เอาอีกแล้ว พ่อพ่ลามอีกแล้ว’ แต่บ่อยครั้งผมก็ทำตาม
ที่พ่อพูด”

“คุณแม่ของฉันมักจะคอยผลักดันให้ฉันปรับปรุงตัวอยู่เสมอ เช่น
‘ลูกทำได้ดีกว่านี้เนี่ย... ลองตรวจทานอีกครั้งสิ... ลองทำอีกครั้งหนึ่งสิ’
แม่ไม่ยอมปล่อยให้ฉันทำอะไรสัก ๆ ในทางตรงกันข้าม พ่อของฉันกลับ
คิดว่าฉันเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบ ดั่งนั้น ฉันจึงรู้ว่าเวลาที่ฉันต้องการอะไร
บางอย่าง ฉันควรจะเข้าหาใคร นับได้ว่าฉันมีสูตรผสมที่ลงตัว”

“พ่อแม่ของฉันยืนยันกรานว่าฉันต้องเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น
เรื่องการทำบัญชีการเงิน หรือแม้กระทั่งการหัดเปลี่ยนยางรถยนต์ พ่อกับ
แม่คอยคะยั้นคะยอให้ฉันอ่านหนังสือภาษาสเปนวันละ 5 หน้า ฉันเกลียด
มันน่าดู แต่สุดท้ายฉันก็ได้งานดี ๆ เพราะความสามารถพิเศษในเรื่องภาษา
สเปนค่ะ”

“ฉันรู้ว่าฉันไม่ควรจะพูดถึงเรื่องต่อไปนี้ เพราะในที่นี้ ดูเหมือนว่า
จะมีคุณแม่ที่ทำงานนอกบ้านอยู่เยอะพอสมควร แต่จะว่าไปแล้ว ฉันอยาก
จะมีแม่คอยอยู่รอรับที่บ้านเวลาที่ฉันกลับมาจากโรงเรียน เพราะถ้าเกิดว่า
วันไหนฉันมีเรื่องเสียใจอะไรที่โรงเรียน ฉันจะได้เล่าให้แม่ฟังได้”

“หมายความว่า หลายคนในที่นี้มีประสบการณ์ว่าพ่อแม่ของพวกเขา
คอยส่งเสริมและสนับสนุนคุณ ในสมัยที่คุณเป็นวัยรุ่น” ฉันพูดขึ้น

“แต่นั้นก็ไม่ใช้ทั้งหมด” จิมเอ่ยขึ้น “แม้ว่าพ่อของผมจะชอบสั่งสอน
ผมด้วยคำพูดเชิงบวกหลายต่อหลายครั้ง แต่ท่านก็พูดอะไรต่อมิอะไร
อีกหลายอย่างที่ทำร้ายจิตใจผมด้วย ในสายตาของพ่อแล้ว ผมไม่เคยทำ
อะไรได้ดีเลย แล้วพ่อก็มักจะบอกให้ผมรู้ซะด้วย”

คำพูดของจิมเปรียบเสมือนกับการไขว่คว้าเปิดท่อระบายน้ำ ซึ่ง
ผู้ปกครองท่านอื่น ๆ เริ่มทยอยสาธยายความขมขื่นจากประสบการณ์อัน
ทุกข์ระทมของพวกเขาออกมา





1. วิธีช่วยให้วัยรุ่นยอมรับและเชื่อฟังคุณ 21

- “แม่ของฉันไม่ได้ช่วยอะไรฉันเลย ในตอนนั้นฉันมีปัญหาค่อนข้างมากและต้องการคนชี้แนะ แต่สิ่งที่ได้จากแม่มีแต่คำพูดทำนองว่า ‘สมัยที่แม่อายุเท่าลูกนะ แม่ทำอย่างนั้นแม่ทำอย่างนี้’ ตั้งแต่นั้นฉันจึงเก็บงำทุกอย่างไว้ในใจคนเดียว”
- “พ่อแม่ผมมักจะพูดให้ผมรู้สึกผิด ทำนองว่า ‘ลูกเป็นลูกชายคนเดียวของพ่อกับแม่นะ... เราคาดหวังจากลูกมากกว่านี้... ลูกยังไม่ได้ทำอะไรให้สุดความสามารถของลูกเลย”
- “ความต้องการของพ่อกับแม่มักจะมาก่อนความต้องการของฉันเสมอ ปัญหาของพ่อแม่กลายเป็นปัญหาของฉัน ฉันเป็นพี่คนโตในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 6 คน ฉันต้องทำอาหาร ธุบ้าน และดูแลน้อง ๆ ฉันไม่มีเวลาที่จะได้เป็นวัยรุ่นเลย”
- “ส่วนเรื่องของฉันนั้นตรงข้ามกับเรื่องของคุณ ฉันเป็นลูกแห่ง มีแต่คนคอยเอาอกเอาใจ และไม่เคยรู้สึกที่ตัวเองจะตัดสินใจอะไรได้ด้วยตัวเองเลย ฉันต้องคอยถามความคิดเห็นของพ่อกับแม่ ฉันต้องรับการบำบัดรักษาเยียวยาอยู่เป็นปีกว่าจะเรียกความเชื่อมั่นในตัวเองกลับคืนมาได้”

คุณผู้หญิงท่านหนึ่งที่ชื่อ ลอรา เป็นคนสุดท้ายที่ยกมือขึ้นพูด

- “ส่วนแม่ของฉันนั้นสุดโต่งอีกทางหนึ่งเลย เธอยอมฉันทุกอย่าง แม่ไม่เคยบังคับขู่เข็ญฉันเลย ฉันไปไหนมาไหนก็ได้ตามที่ต้องการ บางทีกลับบ้านดึก ๆ ดื่น ๆ ติ 2 ติ 3 แม่ก็ไม่เคยว่ากล่าวตักเตือนอะไร ไม่เคยมีข้อกำหนดเรื่องเวลากลับบ้าน ไม่เคยมีคำถาม บางครั้งแม่ปล่อยให้ฉันเมาภายในบ้านด้วยซ้ำไป ตอนที่ฉันอายุ 16 ฉันเสพโคเคน แล้วก็หัดตีหม่เหล้าด้วย สิ่งที่น่ากลัวคือชีวิตของฉันตกต่ำดำดิ่งลงอย่างรวดเร็ว ฉันยังคงรู้สึกโกรธที่แม่ไม่เคยแม่แต่จะพยายามห้ามปราม ฉันจึงอยากจะบอกกับแม่ว่าแม่ทำร้ายชีวิตของฉันไปหลายปีทีเดียว”





ผู้ปกครองในกลุ่มหนึ่งนั่งเงียบ ทุกคนต่างรู้สึกถึงผลของสิ่งที่พวกเขา กำลังได้ยินได้ฟัง ในที่สุดจึงมีเสียงขึ้นว่า **“พวกคุณว่ามีัยว่าพ่อแม่อาจจะ มีความปรารถนาที่ดีที่สุดต่อลูก ๆ แต่พวกเขาก็อาจทำให้ชีวิตของลูก เหลวแหลกได้”**

“แต่พวกเราทุกคนก็เอาชีวิตรอดมาได้” ไมเคิลท้วงติง “เราเติบโต ขึ้น แต่งงานแต่งงานมีครอบครัวของตัวเอง ไม่ว่าจะยังไง เราก็ตีขึ้นเป็น ผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ”

“นั่นอาจจะจริง” โจแอน คุณผู้หญิงที่เล่าให้เราฟังว่าเธอต้องเข้า รับการบำบัดกล่าวขึ้นว่า “แต่ก็ต้องเสียเวลาและเสียพลังงานไปมากมาย กว่าที่จะผ่านพ้นเรื่องราวร้ายต่าง ๆ มาได้”

“และมันก็มีอะไรบางอย่างที่ไม่เคยผ่านพ้นไป” ลอราเสรีม “นั่นคือ เหตุผลว่าทำไมฉันจึงมานั่งอยู่ที่นี่ ลูกสาวของฉันเริ่มทำตัวให้ฉันเป็นกังวล และฉันก็ไม่อยากจะทำกับเธอ อย่างที่แม่ของฉันเคยทำกับฉัน”

คำกล่าวของลอราทำให้ทุกคนในกลุ่มตื่นจากภวังค์และหวนกลับ เข้าสู่ภาวะปัจจุบัน เพราะหลังจากนั้นพ่อแม่แต่ละท่านก็เริ่มพูดถึงความ วิตกกังวลเกี่ยวกับลูก ๆ ของพวกเขา

- “สิ่งที่ทำให้ผมเป็นห่วงคือ ทศนคติใหม่ ๆ ของลูกชายของผม เขา ไม่ต้องการทำตามกฎของใคร ชอบทำตัวเป็นกบฏ เหมือนสมัยที่ ผมอายุ 15-16 ไม่มีผิด แต่ในสมัยนั้นผมได้แต่เก็บมันไว้ แต่ ว่าลูกของผมกลับแสดงออกอย่างเปิดเผย เขาจะพยายามทำทุก วิถีทางที่จะทำแต่ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ”
- “ลูกสาวของฉันเพิ่งจะอายุ 12 แต่เธอต้องการให้ใครต่อใครยอมรับ ในตัวเธอ โดยเฉพาะพวกผู้ชาย ฉันกลัวว่าสักวันเธอจะยอมใคร ง่าย ๆ เพียงเพื่อจะได้เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น”
- “ผมห่วงเรื่องเรียนของลูกชาย เขาไม่เอาใจใส่เหมือนก่อน ผมไม่รู้ ว่าเขาแม้แต่เล่นกีฬาออกไปหรือเพราะว่าขี้เกียจ”





- “สิ่งที่ลูกชายของฉันสนใจตอนนี้ มีแต่เรื่องเพื่อนใหม่ และเรื่องทำตัวให้เท่ให้ทันสมัย ฉันไม่อยากให้เขาคบหากับเพื่อนพวกนั้น ฉันกลัวว่าลูกจะติดนิสัยที่ไม่ดีมา”
- “ลูกสาวของฉันเหมือนกับว่าเป็นคนสองคนในร่างเดียวกัน เวลาอยู่นอกบ้านเธอทำตัวราวกับเจ้าหญิง อ่อนหวานน่ารัก สุภาพอ่อนน้อม แต่พอเข้ามาในบ้านเธอกลับกลายเป็นคนละคน ทันทีที่ฉันบอกให้เธอทำอะไรหรือห้ามไม่ให้ทำอะไร เธอจะทำตัวร้ายกาจขึ้นมาทีเดียว”
- “ฟังดูเหมือนลูกสาวของผมเบียดเลย เพียงแต่ว่าคนที่เธอมีปัญหาด้วยคือภรรยาใหม่ของผม เรามักทะเลาะกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนที่เราใช้เวลาร่วมกันในวันหยุดสุดสัปดาห์”
- “ฉันกังวลเรื่องของวัยรุ่นทุกเรื่อง เด็ก ๆ สมัยนี้ไม่รู้ว่าจะตัวเองกำลังสูบอะไรหรือดื่มอะไร ฉันได้ยินเรื่องน่ากลัวมาเยอะที่เด็กผู้ชายแอบใส่ยามอมผู้หญิงในงานปาร์ตี้แล้วพาไปชมขึ้น”

Uรรยาภาคินห้องเริ่มอึดอัดและอบอวลไปด้วยความวิตกกังวลของพ่อแม่ผู้ปกครอง

คาเรนแค้นหัวเราะขึ้นอย่างไม่เต็มเสียง “ตอนนี้เรารู้แล้วว่าปัญหา คืออะไร สิ่งที่เราต้องการอย่างเร่งด่วนในเวลานี้ คือ คำตอบ”

“แต่ฉันไม่มีคำตอบสำเร็จรูปให้กับคุณหรอกค่ะ” ฉันพูดขึ้น
“มันไม่มีคำตอบสำเร็จรูปสำหรับปัญหาเด็กวัยรุ่น คุณไม่สามารถปกป้องพวกเขาจากอันตรายในโลกทุกวันนี้ได้ ไม่สามารถห้ามปรามพวกเขาไม่ให้มีอารมณ์แปรปรวน ไม่สามารถกำจัดกระแสค่านิยมสมัยใหม่ที่กำลังถาโถมใส่พวกเขาด้วยสิ่งไร้สาระ

แต่ถ้าหากคุณสามารถสร้างบรรยากาศภายในบ้าน ที่ทำให้เขารู้สึกว่าพวกเขามีอิสระที่จะได้แสดงออกทางอารมณ์ นั่นนับว่าคุณกำลังสร้างสรรค์โอกาสให้พวกเขาสามารถเปิดใจรับฟังความรู้สึกนึกคิดของคุณ พร้อมทั้งจะพิจารณาความคิดเห็นของคุณ หรือยอมรับเงื่อนไข





ข้อจำกัดของคุณมากขึ้น และมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะได้รับความคุ้มครอง จากความเชื่อและค่านิยมที่ดีของคุณ”

“คุณกำลังบอกว่าเรายังมีหวังอย่างนั้นหรือ” ลอราประกาศก้อง “มันยังไม่สายเกินไปหรอกหรือคะ เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ฉันตื่นขึ้นมาพร้อมกับความรู้สึกตื่นตระหนกอย่างมาก ฉันครุ่นคิดแต่เพียงว่าลูกสาวของฉัน ไม่ใช่เด็กตัวน้อย ๆ อีกต่อไป และฉันไม่สามารถย้อนเวลากลับคืนมาได้ อีกแล้ว ฉันนอนนิ่งราวกับเป็นอัมพาต และคิดถึงสิ่งผิดพลาดต่าง ๆ ที่ฉันอาจทำไว้กับเธอ จากนั้นฉันก็รู้สึกเศร้าเสียใจและรู้สึกผิดเป็นอย่างมาก”

“แล้วฉันก็นึกขึ้นมาได้ว่าฉันยังมีเวลา ยังมีลมหายใจ ลูกยังอยู่ร่วมชายคาที่บ้าน และยังงี้ก็ตาม ฉันก็ยังคงเป็นแม่ของเธอ บางทีฉันอาจเรียนรู้ที่จะเป็นแม่ที่ดีที่สุดขึ้นได้ โปรดบอกฉันเถอะว่ามันยังไม่สายเกินไป”

“ตัวฉันเองก็เคยมีประสบการณ์คล้าย ๆ กับพวกคุณมาก่อน” ฉันพูดให้ความมั่นใจกับเธอ “และฉันพบว่ามันไม่มีคำว่าสายเกินไปที่เราจะคิดปรับปรุงสัมพันธภาพระหว่างเรากับวัยรุ่น”

“จริงหรือคะ”

“จริงค่ะ”

|| แล้วเราก็ถึงเวลาที่จะเริ่มทำแบบฝึกหัดบทแรก

“สมมุติว่าฉันเป็นวัยรุ่นของคุณนะคะ” ฉันพูดกับผู้ปกครองในกลุ่ม “ฉันจะบอกคุณว่าฉันกำลังคิดอะไรอยู่ และขอให้คุณช่วยตอบฉันด้วยประโยคคำพูดที่รับรองว่าจะทำให้ฉันไม่อยากจะพูดคุยกับคุณอีกต่อไป ลองดูนะคะ”

“หนูคิดว่า หนูไม่อยากจะเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย”

‘ผู้ปกครอง’ ของฉัน กระโดดเข้าไปใส่ทันที

- “อย่าพูดอะไรตลก ๆ อย่างนั้นสิ ไม่ว่าจะยังไงก็ตาม ลูกก็ต้องเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัย”





- “นั่นเป็นคำพูดที่โง่งงที่สุดเท่าที่พ่อเคยได้ยินมาเลยรู้มั๊ย”
- “แม่ไม่ยอมเชื่อเลยว่าลูกพูดออกมาได้ยังไง ลูกอยากให้เป็นญาติตายายของลูกผิดหวังงั้นหรือ”

ทุกคนในห้องสัมมนาพากันหัวเราะ นั่นจึงพูดถึงความกังวลและความทุกข์ระทมของฉันต่อไป

“ทำไมคนที่เอาขยะไปทิ้ง ต้องเป็นหนูทุกทีเลย”

- “ก็เพราะว่าวัน ๆ ลูกไม่เคยช่วยงานอะไรในบ้านนี่เลยนี่ มีแต่กินกับนอน”
- “แล้วทำไมลูกถึงต้องบ่นเรื่องนี้ทุกทีล่ะ”
- “ทำไมน้องของหนูไม่เห็นบ่นเวลาที่แม่ขอให้เขาช่วยงาน”

“แม่ วันนี้ที่โรงเรียนมีเจ้าหน้าที่ตำรวจมาบรรยายให้พวกเราฟัง ชะยิตยาวเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด ไม่เห็นจะเข้าท่าเลย มีแต่พูดขูให้พวกเรากลัว”

- “พูดขูให้กลัวงั้นหรือ พวกเขาพยายามจะช่วยเคาะกะโหลกเพื่อสร้างจิตสำนึกให้ลูกต่างหาก”
- “คอยดูเถอะ ถ้าแม่จับได้แน่ว่าลูกลองยาเสพติด แม่จะทำให้ลูกกลัวหัวหดเลย”
- “รู้มั๊ยว่าพวกลูกน่าจะมีปัญหาอะไร เด็กสมัยนี้คิดแต่ว่าตัวเองรู้ดีไปซะทุกเรื่อง จะบอกอะไรให้ระมัดระวังมั้งมีอะไรต่อมิมะไรที่ลูกต้องเรียนรู้อีกเยอะ”

“หนูไม่สนหรอกว่าจะมีไข้หรือเปล่า หนูไม่มีวันพลาดคอนเสิร์ตเย็นนี้ได้เด็ดขาด”

- “ลูกคิดอย่างนั้นหรือ แต่ฟังนะ คินนี่ลูกไปไหนไม่ได้ทั้งนั้น นอกจากขึ้นไปนอน”
- “ทำไมลูกถึงมีความคิดที่โง่งงอย่างนี้ ลูกยังป่วยอยู่เลย”





- “ใช้ว่าพรุ่งนี้โลกจะแตกซะหน่อย ยังมีคอนเสิร์ตอื่นอีกตั้งเยอะ ทำไมลูกไม่ขึ้นไปนอนเปิดเพลงอัลบั้มชุดใหม่ฟัง หลับตาแล้วจินตนาการเอาไว้ว่าลูกกำลังอยู่ในคอนเสิร์ตล่ะ”

ไมเคิลทำเสียงพืดพืด “เรื่องพวกนี้ได้ยิวเด็ก ๆ ก็ไม่ใส่ใจแล้ว”

“ที่จริงแล้ว ถ้าพูดในฐานะที่เป็นวัยรุ่น” ฉันพูด **“สิ่งที่ฉันได้ยินได้ฟังมันเป็นเรื่องใหญ่โตสำหรับฉันทั้งนั้นเลย เพราะพวกคุณปฏิเสธความรู้สึกฉัน หัวเราะเยาะความคิดอ่านฉัน วิพากษ์วิจารณ์การตัดสินใจของฉันและพยายามให้ข้อเสนอแนะโดยที่ฉันไม่ได้ขอ แล้วพวกคุณก็พูดประโยคเหล่านั้นออกมาได้หน้าตาเฉย ทำไมเป็นอย่างนั้นล่ะคะ”**

“ก็เพราะว่าสิ่งที่เราพูดออกมาเป็นสิ่งที่เราคิด” ลอราตอบ “มันเป็นประโยคที่เราได้ยินจากปากพ่อแม่ของเราสมัยที่เรายังเป็นเด็กวัยรุ่น เราเลยพูดมันออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ”

“และฉันก็คิดว่ามันเป็นเรื่องปกติของพ่อแม่ที่จะพยายามบดเป่าความรู้สึกเจ็บปวดหรือความทุกข์ใจของลูก” ฉันกล่าวต่อ “มันเป็นเรื่องยากสำหรับเราที่จะรับฟังลูกพูดแสดงถึงความรู้สึกสับสน หรือความโกรธ หรือความผิดหวัง หรือความท้อแท้ใจ เราทนนไม่ได้ที่จะเห็นพวกเขาไม่มีความสุข ดังนั้นพวกเราจึงแสดงความหวังดีโดยการเพิกเฉยต่อความรู้สึกของพวกเขา และเสนอแนะในสิ่งที่เราคิดว่าสมเหตุสมผลในมุมมองของเรา เราต้องการแสดงให้พวกเขาเห็นว่าความรู้สึกที่ถูกต้องที่ควรมันจะต้องเป็นเช่นใด”

“แต่กระนั้นก็ดี วิธีการที่จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกสบายใจที่สุดคือการที่เรารับฟังเขา ยอมรับในความทุกข์ใจของเขา ซึ่งมันจะช่วยให้เขารับมือกับความรู้สึกของตัวเองได้ง่ายขึ้น”

“โอ้เอ๋ย” จิมอุทานออกมา “ถ้าหากภรรยาผมนั่งฟังอยู่ด้วย เธอต้องบอกว่า **‘นี่เป็นสิ่งที่ฉันพยายามจะบอกคุณมาโดยตลอด นั่นคือไม่ต้องอธิบายเหตุผล ไม่ต้องถาม อย่าบอกว่าฉันทำอะไรผิด หรือควรจะทำอะไรบ้าง ‘ขอแค่รับฟังฉัน’ เท่านั้นก็พอ”**





1. วิธีช่วยให้วัยรุ่นยอมรับและเชื่อฟังคุณ 27

“คุณรู้มั๊ยว่าฉันกำลังคิดอะไรอยู่” คาเรนพูดขึ้น “ตลอดเวลาที่ผ่านมา ฉันรับฟังใครต่อใครมาโดยตลอด ยกเว้นรับฟังลูกของตัวเอง เวลาที่เพื่อนคนใดคนหนึ่งของฉันกำลังเป็นทุกข์ ฉันจะไม่บอกเธอว่าเธอควรจะทำหรือไม่ทำอะไร แต่สำหรับลูกของฉันนั้นคนละเรื่องกันเลย ฉันจะเข้าไปเสนอแนะลูก นั้นอาจเป็นเพราะว่าฉันฟังพวกเขาในฐานะที่เป็นแม่รับฟังลูก และในฐานะที่เป็นแม่ ฉันจึงรู้สึกว่าคุณต้องช่วยลูกแก้ไขปัญหานี้”

“นั่นคือสิ่งที่ทำหายที่สุด” ฉันกล่าวขึ้น “คือ การพยายามเปลี่ยนความคิดของเราจาก **‘ฉันจะช่วยแก้ไขปัญหากำลังเกิดขึ้นกับลูกได้ ยังไง’** ให้เป็น **‘ฉันจะช่วยให้ลูกแก้ไขปัญหากำลังเกิดขึ้นกับตัวเขาเองได้ยังไง’**”

จากนั้นฉันก็ล้วงกระเป๋าเอกสาร และหยิบยื่นภาพประกอบที่ได้เตรียมมาสำหรับการสัมมนาครั้งนี้

“นี่คะ” ฉันกล่าวขึ้น “ภาพประกอบเหล่านี้ จะแสดงให้เห็นถึงหลักการพื้นฐานและเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยวัยรุ่นของคุณในเวลาที่คุณเขากำลังทุกข์ใจ ในแต่ละหัวข้อเหล่านี้ คุณจะให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างวิธีการพูดที่จะทำให้พวกเขามีความทุกข์ใจมากขึ้น กับวิธีการพูดที่จะช่วยให้เขารับมือกับความทุกข์ใจได้ดีขึ้น ฉันไม่สามารถรับประกันได้ว่าวิธีการพูดแบบใหม่นี้จะใช้ได้ผลกับลูกคุณ 100 เปอร์เซ็นต์ แต่มันก็ไม่เสียหายอะไรไม่ใช่หรือถ้าคุณจะลองนำมันไปใช้ที่บ้านดู”





⊗ แทนที่จะปฏิเสธความรู้สึกของลูกวัยรุ่น



แม่ไม่อยากจะให้แอบบิรู้สึกเสียใจ
 แต่การที่แม่ปฏิเสธความรู้สึกของเธอ
 กลับจะทำให้แอบบิรู้สึกทุกข์ใจเพิ่มขึ้น



✓ ให้ความรู้ความคิดและความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นของเขา



แม้ว่าแม่จะไม่สามารถปิดปากความทุกข์ของแอบบี้ให้หมดสิ้นไปได้ แต่การที่ช่วยให้ลูกได้พูดระบายความคิดและความรู้สึกออกมา เท่ากับแม่ได้ช่วยให้ลูกสาวสามารถรับมือกับความจริงอันเจ็บปวดที่เกิดขึ้น และมีความเข้มแข็งที่จะก้าวเดินต่อไปได้



❌ แทนที่จะเพิกเฉยต่อความรู้สึกของลูกวัยรุ่น



แม่มีความตั้งใจดี แม่อยากจะทำให้ลูกชายมีผลการเรียนดี แต่การที่แม่วิพากษ์วิจารณ์การกระทำของลูก และปฏิเสธความกังวลของเขา มันทำให้เขาบอกกับตัวเองไม่ได้ว่าเขาควรจะทำอะไร



✔ ให้รับรู้ความรู้สึกของเขอย่างตั้งใจ
ด้วยคำพูด อย่างเช่น "เธอ ... อืม ... เข้าใจแล้ว"



การสนองตอบของแม่ด้วยการพูดให้น้อยที่สุด แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็แสดงว่าแม่กำลัง 'รับรู้ในความรู้สึกของลูก' กลับจะช่วยให้ลูกรู้สึกว่ามีคนเข้าอกเข้าใจเขา และช่วยให้เขาคิดได้เองว่าควรจะทำอะไรต่อไป



❌ แทนที่จะพยายามอธิบายและใช้แต่เหตุผล



การที่พ่อพยายามตอบคำถามที่ไม่มีเหตุผลของลูก ด้วยคำอธิบายที่เป็นเหตุเป็นผล มันมีแต่จะทำให้ลูกหงุดหงิดมากขึ้น





✔ ให้ยินยอมให้วัยรุ่นได้สมความปรารถนาตามจินตนาการของเขา



การที่พ่อยอมให้ลูกได้สมความปรารถนาตามจินตนาการของเขา
มันจะช่วยทำให้ลูกยอมรับความจริงได้ง่ายดายขึ้น





❌ แทนที่จะยอมอ่อนข้อให้ลูกวัยรุ่น
 โดยฝืนความรู้สึกของตัวเอง



เพื่อที่จะให้ลูกมีความสุข และหลีกเลี่ยงการต่อล้อต่อเถียง
 คุณแม่ท่านนี้ฝืนความรู้สึกของตัวเอง และยอมอ่อนข้อให้กับลูก



✔ ให้ยอมรับความรู้สึกของเขา แต่ในขณะเดียวกัน ก็ชี้ให้เห็นว่าความประพฤติแบบใดที่เรายอมรับได้



การที่แม่แสดงความเห็นอกเห็นใจในชะตากรรมของลูก มันทำให้เขายอมรับข้อจำกัดที่แม่เป็นกรานอย่างแข็งขันได้ง่ายขึ้น



BETWEEN PARENT AND CHILD

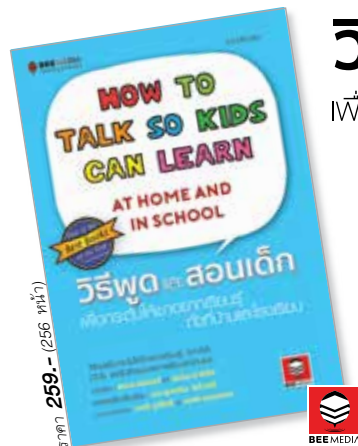
วิธีพูดกับลูก

โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ

เขียนโดย : **อส.เอม จินอตต์**

“คล้ายแพทย์จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน ให้มีความชำนาญในการใช้มีดผ่าตัด ฉันใด พ่อแม่ทุกคนก็จำที่จะต้องฝึกฝน ให้มี ‘ทักษะในการใช้คำพูด’ ฉะนั้น เพราะคำพูดของเรา เปรียบเสมือนใบมีดโกน ที่สามารถทำให้เกิดบาดแผลร้ายแรงทางจิตใจได้”

- วิธีจัดการกับความกังวลใจของเด็ก
- วิธีแก้ปัญหาคำถามอัจฉริยะของลูก
- 3 ขั้นตอนในการจัดการความโกรธ
- วิธีเยียวยาบาดแผลทางใจของเด็ก
- วิธีพูดคุยและสอนลูกในเรื่อง เพศศึกษา
- ทำอย่างไร ให้เด็กมีความรับผิดชอบ จากจิตใต้สำนึกของเขาเอง
- วิธีจัดการความรู้สึกผิดของเด็ก



วิธีพูด และ สอนเด็ก

เพื่อกระตุ้นให้เขาอยากเรียนรู้ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน

เขียนโดย : **อดล เฟเบอร์ และ เอลีน มาซลิช**

“วิธีที่ พ่อ แม่ และ ครู พูดกับเด็ก ว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเด็กนั้น คำพูดของพวกเขา มีผลกระทบอย่างมาก ต่อการยอมรับนับถือและคุณค่าในตัวของเด็กเอง และโดยส่วนใหญ่แล้ววิธีการสื่อสารของ พ่อ แม่ และ ครู จะเป็นตัวกำหนดชีวิตในอนาคตของเด็กคนนั้น”

ดร.เอม จินอตต์

วิธีพูดเพื่อให้เด็กอยากเรียนรู้ มีกำลังใจและสนใจของการเรียน

- วิธีจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึก ที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของเด็ก
- ทักษะ 7 ประการ ที่ทำให้เด็กร่วมมือกับพ่อแม่และครูด้วยความเต็มใจ
- 6 ขั้นตอนเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ และมีความรับผิดชอบ
- ชมเด็กอย่างไร จึงไม่ทำให้เกิดผลเสีย วิจารณ์ลูกอย่างไร ไม่ทำให้เขาท้อใจ





เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)

MIRACLE MORNING

ทุกสิ่งในเช้านี้จะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

“ทุกสิ่งในเช้านี้เริ่มต้นจาก ‘คุณตื่นนอนและใช้เวลาในช่วงเช้าอย่างไร’ เริ่มต้นทุกเช้า ด้วยกิจวัตรเพื่อความสำเร็จของตัวเอง นั่นแหละคือกุญแจสำคัญที่สุด ที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ”

THE **MIRACLE MORNING** : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM) เขียนโดย : **Hal Elrod**

- ได้เวลาตื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อยศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ
- วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งปณิธานทำสิ่งที่แตกต่าง
- The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ ที่ช่วยให้คุณออกจากชีวิตที่ไร้ศักยภาพไม่เต็มที
- ความลับที่แท้จริงสำหรับสร้างอุปนิสัยที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ (ภายใน 30 วัน)



วิธีเปลี่ยนนิสัย



ผัดวันประกันพรุ่ง

ให้กลายเป็นคน

ทำอะไรก็สำเร็จ

เขียนโดย : **HAYDEN FINCH, PhD** เร็วทันเวลา

“ต่อไปในชีวิตและความสำเร็จ จะเป็นสิ่งที่คุณกำหนดได้

คุณจะไม่เสียสัจจะที่คุณทำไว้และไม่สำเร็จตามเป้าหมาย

คุณจะไม่เปลี่ยนเป็นคนที่เสียสัจจะ ผัดวันประกันพรุ่ง

จะเป็นคนที่ทำอะไรก็สำเร็จ **เร็วตามเป้าหมายและเวลา”**

- ทำความเข้าใจเรื่องผัดวันประกันพรุ่ง
- วิธีเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง
- ใช้กลยุทธ์จัดลำดับความสำคัญ
- กลยุทธ์การสร้างแรงจูงใจให้ทำงาน โดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
- วิธีเอาชนะการบ้ายเบี่ยงไม่ยอมทำงาน
- เทคนิควิธีลงมือทำงานให้สำเร็จ
- วิธีทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- วิธีแก้ไขปัญหาอุปสรรคและทำงานอย่างต่อเนื่องจนแล้วเสร็จตามขั้นตอน

