



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐  
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที ๑๖ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๒๕ มูลค่าข่าว ๖๖๐,๕๑๐.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

นับเป็นเรื่องสะเทือนใจ กรณีข่าว ลูกชายวัย 18 ปี ปลิดชีวิตพ่อแม่และน้องชายพรากคดี โดยเจ้าตัวระบุว่าเป็นจากความกดดันที่แม่ชอบดูว่าและควบคุมค่างานานา ซึ่งสาเหตุที่แท้จริงยังอยู่ระหว่างการสืบสวนสอบสวน

ในหลายครอบครัว “พ่อแม่กับลูกวัยรุ่น” เปรียบเสมือนลิ้นกับฟันที่เกิดการกระทบกระทั่งกันได้ง่าย ปัญหาหลายอย่างมีความอ่อนไหว เพราะบาง นักจิตวิทยาและผู้ทำงานด้านครอบครัวมีระบุถึงสาเหตุพร้อมคำแนะนำเพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน

### ● ดร.จิตรา คุณฐิเมธา

ปธ.โครงการศูนย์ให้คำปรึกษา  
และพัฒนาศึกษากาพนมนุษย์ มศว



จิตรา คุณฐิเมธา

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเกิดจากปัญหาบุคลิกภาพของตัวเด็กเองหรือแม้แต่ครอบครัว ความเก็บกดเกิดจากสิ่งที่ต้องการนั้นไม่ได้ตามใจหวัง จึงเก็บความรู้สึกอันนี้ไว้ วันดีคืนดี

อาการเก็บกดก็จะระเบิดออกมา

“ครอบครัวที่ต้องการความสมบูรณ์แบบครอบครัวที่มีการคาดหวังสูง อาจทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณกดดันหรือถูกเปรียบเทียบ ทำให้รู้สึกเก็บกด เช่น ที่เด็กว่าน้อง น้องดีกว่าที่เมื่อเก็บความรู้สึกและรู้สึกเก็บกดไปเรื่อยๆ จะเกิดจังหวะหนึ่งหนักแน่นแล้ว

ถ้าบุคคลนั้นมีอาการเจ็บ อาจเป็นเพราะเขาไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ เช่น ในกรณีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในต่างประเทศที่มีเด็กวัยรุ่นกราดยิงเด็กตายทั้งโรงเรียน หากกลับไปย้อนดู

# ‘สื่อสาร’ เปิดใจ พ่อแม่-ลูกวัยรุ่น



ประวัติของเด็กที่กระทำจะเป็นเด็กเรียบร้อย ไม่มีพิษภัยอะไร ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเด็กอาจจะไม่มีการแสดงออกหรือไม่กล้าแสดงออก แต่เก็บอารมณ์ความรู้สึกเอาไว้ เพราะในชีวิตจริงไม่มีการระบายออกทางอารมณ์”

จากข่าวของเด็กชายที่แม่บอกว่าจะให้รถแล้วไม่ได้ให้ นั่นเกิดความงัดใจใจว่าแล้วทำไมบอกแบบนี้ แล้วทำไมถึงเป็นแบบนี้ รู้สึกเจ็บใจและเสียใจจึงต้องการทำอะไรบางอย่าง บางคนอาจใช้วิธีประชดหลังจากกระทำแล้วจะเกิดความรู้สึกผิด



“ปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นของเหตุการณ์นี้คือศูรา ถ้ามีปัญหาก็กะกินเหล้า บางจังหวะจึงไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ทำให้สิ่งที่เก็บไว้ภายในใจที่รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ คิดเล็กคิดน้อย เมื่อมีศูรามาระตุ้นจึงเป็นเหตุให้ระเบิดอารมณ์เพิ่มมากขึ้น”

วิธีการแก้ไขไม่ให้เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นคือสิ่งที่เก็บกดนั้นต้องผ่อนคลายและระบายออก ทำได้หลายทาง เช่น การพูดโดยตรงกับเพื่อนหรือคนที่สนิทไว้ใจได้ หรือนำพลังที่กักตังเก็บกดไปใช้ในทางสร้างสรรค์ เป็นแรงผลักดันให้เราดีขึ้น เอาชนะคำสาปประมาท



● นายวันชัย บุญประชา

เลขาธิการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว



วันชัย บุญประชา

การสื่อสารเป็นการแสดงออกถึงสิ่งที่เรารู้สึกในใจ โดยปกติพ่อและแม่หรือครอบครัวที่มีลูกจะรู้สึกห่วงใยลูก อยากให้ลูกมีการเจริญเติบโตดี เขาจะแสดงออกด้วยการสื่อสาร ซึ่งการสื่อสารแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1.การสื่อสารแบบให้กำลังใจ ชื่นชมในสิ่งที่ลูกทำดี ถือว่าสื่อสารเชิงบวก 2.การสื่อสารด้วยการตำหนิ คำว่า เพื่อให้ลูกปรับปรุงหรือทำในสิ่งที่เห็นว่าดี ถือเป็นความหวังดีของพ่อแม่



แต่ลูกจะรู้สึกว่าการที่ตัวเองถูกตำหนิคือตัวเองไม่มีคุณค่า ลักษณะนี้เป็นการสื่อสารเชิงลบ และ 3.การเพิกเฉย ไม่มีการสื่อสารเมื่อลูกทำดีหรือทำผิด พ่อกับแม่จึง ลูกก็ไม่มีวันรู้ว่าสิ่งที่เขาทำนั้นถูกหรือผิด

ทั้ง 3 ลักษณะเป็นความหวังดีของพ่อแม่ที่ลูกอาจจะไม่เข้าใจไปเข้าใจผิดว่าพ่อแม่ไม่รัก ไม่สนใจ เป็นมูลเหตุสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกมา

ส่วนการที่บางครั้งครอบครัวพยายามสร้างความไว้วางใจด้วยการ

ติดตั้งกล้องวงจรปิดเพื่อดูพฤติกรรมลูกหลายครอบครัวทำแบบนี้เมื่อพ่อแม่ไม่แน่ใจในพฤติกรรมลูก หรือเป็นห่วงว่าลูกจะอยู่ในสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย เช่น ชนชั้นกลางส่วนมากจะติดตั้งกล้องวงจรปิดเอาไว้ดูลูกเล็กๆ แต่สำหรับเด็กโตอาจเกิดความไม่ไว้วางใจของพ่อแม่ อันนี้ต้องคุยกับลูกให้ดี โดยเฉพาะลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ต้องเห็นชอบร่วมกันทั้งพ่อแม่และเด็ก

**การติดตั้งกล้องวงจรปิดไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมของลูกได้ วิธีที่ดีที่สุดคือการสื่อสารกับลูกอย่างตรงไปตรงมา ถ้าไม่ไว้วางใจก็สื่อสารแล้วสร้างกติการ่วมกัน**



ขณะเดียวกันการที่เด็กเติบโตมา มี 2 ปัจจัย คือ 1.เติบโตมาโดยเรียนรู้แบบเห็นอารมณ์ความรู้สึกเยอะ เช่น ดูละครหรือสื่อต่างๆ แล้วซึมซับมา ลักษณะนี้ถ้าเด็กถูกกระตุ้นความรู้สึกเยอะ จะไม่ใช่เหตุผลแก้ปัญหา



2. การเติบโตมาโดยเรียนรู้การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ถ้าพ่อแม่กระตุ้นให้เด็กคิดวิเคราะห์เป็น เด็กจะเติบโตอย่างมีเหตุผล ดังนั้นผู้ปกครองต้องค่อยๆ ให้เด็กใช้เหตุผล โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นที่ต้องสอนให้ดูแลอารมณ์ตัวเองมากขึ้น ขณะที่เด็กก็ต้องฝึกเรื่องความคิดถึงเหตุผล เพื่อให้มีเวลาตั้งสติมากขึ้น เพราะอารมณ์โกรธสำหรับเด็กเกิดขึ้นได้ตลอด



● **พญ.พรรณพิมล วิปุลากร**

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร

การสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นนั้นมีความพิเศษกว่าปกติ เพราะเด็กที่ก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจะเริ่มเป็นตัวของตัวเอง เริ่มรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร วัยรุ่นจะมีพื้นที่ส่วนตัวมากกว่าเดิม การสื่อสารระหว่างกัน โดยไม่ให้เกิดปัญหา การฟังซึ่งกันและกันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจได้มากที่สุด พ่อแม่จำเป็นต้องปรับตัวมากกว่าเดิม เพราะเด็กเลิกพ่อแม่ใช้ชีวิตอิสระและตั้ง แต่เด็กที่ก้าวเข้าสู่วัยรุ่นการใช้ชีวิตดูแลแบบเด็กๆ จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันแย่ลง โดยเฉพาะการใช้คำสั่ง การไม่ปล่อยให้เด็กได้แสดงออกหรือมีพื้นที่ส่วนตัว

*“การที่พ่อแม่ไม่รับฟัง ไม่รักษาระยะห่าง ดูแลลูกใกล้ชิดจนไม่เหลือพื้นที่ส่วนตัว ใช้วิธีออกกฎบังคับจะทำให้เด็กต่อต้านหลายแบบ ทั้งแสดงออกด้วยความก้าวร้าว หรือเงียบแต่ไม่ทำตาม และปฏิบัติ*

*ตัวออกนอกกฎที่วางไว้เสียมอๆ แต่หากพ่อแม่ปล่อยลูกอิสระมากจนเกินไปจนไม่สามารถรู้เรื่องใดๆ เกี่ยวกับลูกเลย ก็จะทำให้ลูก*

*ห่างออกไปและไปปรึกษาคนอื่นแทน”*

การสื่อสารในครอบครัวเมื่อมีลูกวัยรุ่นพ่อแม่ต้องเป็นผู้รับฟัง ให้ออกาสถูกร่วมคิดร่วมตัดสินใจ อธิบายถึงเหตุผล เช่น หากลูกต้องการสิ่งของหนึ่งอย่าง และพ่อแม่มองว่ายังไม่ควรซื้อหรือมี

เหตุผลที่ซื้อให้ไม่ได้ จำเป็นต้องอธิบายสาเหตุและมีทางเลือกให้ลูกร่วมตัดสินใจด้วยกัน นอกจากนี้พ่อแม่สามารถรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกันด้วยการสังเกตความผิดปกติของลูก เช่น การเก็บตัว ไม่ร่าเริง เมื่อมีปัญหาพ่อแม่สามารถร่วมจัดการได้โดยใช้การรับฟังปัญหา ไม่ใช่สั่งสอนเพียงอย่างเดียว และไม่ก้าวล้ำความเป็นส่วนตัว

ถ้ารับเด็กที่ก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น การมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นบางครั้งจะทำให้มั่นใจในสิ่งที่ทำงานลึกลับคิดว่า



ประสบการณ์ ของตัวเองในการประเมินผลกระทบของเรื่องต่างๆ ที่จะส่งผลต่ออนาคตนั้นยังมือน้อยและอาจเกิดความคิดพลาดขึ้นได้ จึงจำเป็นต้องเข้าใจว่าความคิดและความรับผิดชอบของตัวเอง นั้นมีความเสี่ยง การรับฟังผู้ใหญ่จึงเป็นเรื่องจำเป็นเช่นเดียวกัน ฉะนั้นในครอบครัวจึงต้องทำความเข้าใจซึ่งกันและกันว่าทั้งสองฝ่ายต่างมีจุดของตัวเอง มีเหตุผลสำหรับการตัดสินใจในแต่ละเรื่องแตกต่างกัน การรับฟังซึ่งกันและกันด้วยความเข้าใจ จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่สุด