

ชุดที่ 6 เล่มที่ 5

กุญแจใจ

นิทานสารคดีที่ตลึงใจคุณ!

พลุไฟและ ความทรงจำ

ปรับแบบฉบับการเป็น
ผู้ปกครองเถอะนะ!

วันครอบครัว:
ธรรมเนียมความผูกพัน



3

พลุไฟและความทรงจำ

4

ปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ปกครองเถอะนะ!

6

การลงทุนสุดขยอต คือเวลา

7

**ความจำเป็นสูงสุดด้าน
อารมณ์ความรู้สึกของเด็ก
สิบประการ**

8

**เคล็ดลับ 5 ข้อ ในการ
ติดต่อพูดคุยกับวัยรุ่น**

10

**วันครอบครัว:
ธรรมเนียมความผูกพัน**

12

ข้อควรคิด
สิ่งที่ผู้ปกครองทุกคนควรทราบ

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 6 เล่มที่ 5
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2014 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

การเป็นผู้ปกครอง! นี่เป็นหัวข้อที่กว้างมาก มีหนังสือและบทความเขียนไว้นับไม่ถ้วน โดยที่ครอบคลุมทุกแง่มุมและทุกวิธีการเท่าที่จะเป็นไปได้ สิ่งหนึ่งที่ข้อเขียนในปัจจุบันส่วนใหญ่เห็นพ้อง คือ การเป็นผู้ปกครองเด็กในโลกปัจจุบัน ไม่เหมือนที่เคยเป็นในอดีต สิ่งต่างๆ เปลี่ยนไปมาก และเปลี่ยนไปรวดเร็วเหลือเกิน ในช่วง 25 ปีที่ผ่านมา เด็กในปัจจุบันแทบจะไม่เข้าใจ ถ้าเขาสามารถเดินทางย้อนเวลากลับไป

เทคโนโลยียุคใหม่คือการเปลี่ยนแปลงใหญ่ที่สุดสำหรับเด็ก แม้แต่สำหรับเด็กเล็ก ของเล่นและอุปกรณ์เสริมในตลาดสมัยนี้ เป็นสิ่งที่คาดไม่ถึงเลย เมื่อยี่สิบสามสิบปีก่อน

ถึงกระนั้น ความรักและความเข้าใจยังคงเป็นกุญแจสำคัญ ต่อการเป็นผู้ปกครองที่ประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับการติดต่อพูดคุยและการใช้เวลากับเด็ก ไม่มีแท็บเล็ต วิดีโอเกม หรือโทรศัพท์มือถือใดๆ มาแทนที่องค์ประกอบสำคัญอย่างยิ่งได้ ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กให้รับตัวได้ดี และมีความสุข

กุญแจใจ ฉบับนี้รวมบทความยอดเยี่ยมบางส่วนในการติดต่อพูดคุย สานสัมพันธ์ รับมือกับเด็กและวัยรุ่น เป็นส่วนตัว เป็นรายบุคคล ในโลกที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีน่าทึ่ง ซึ่งแย่งชิงความสนใจของเขา

หลังจากอ่านบทความในฉบับนี้โดยตลอด ฉันคิดว่า คุณคงจะเห็นด้วยว่า ทั้งนี้ทั้งนั้น ไม่มีสิ่งใดมาแทนที่มนต์ขลังจากสัมผัสส่วนตัวได้!

ขอให้สนุกกับการเป็นผู้ปกครอง!

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ

พลุไฟและ ความทรงจำ

โดย เจฟฟี่ เว็บริพรินท์

ลือนั่งตักผม ขณะที่เราจ้องมองท้องฟ้ายามค่ำคืน นี่คงเป็นปีสุดท้ายที่เธอเต็มใจทำเช่นนี้ เธอโตเร็วมาก อีกไม่นานการนั่งอิงแอบกับพ่อ จะเป็นเรื่องน่าอาย แทนที่จะช่วยปลดปล่อยเธอเอาศีรษะฟิงอกผมและยิ้ม เหนือขึ้นไปบนท้องฟ้า มีแสงไฟและสีส้มพริ้งพรูลงมา ส่องแสงเจิดจ้าในความมืด ผมขำเลียงมองใบหน้าที่เต็มไปด้วยความอัศจรรย์ใจของเธอ เธอไม่สังเกตว่าผมมองดูเธอ ผมจึงตีความว่าความงามอันไร้เดียงสาของเธอชั่วขณะ เธอเป็นลูกสาวน้อยๆ ที่เติบโตแล้ว ทุกครั้งที่ผมแสงแปลบปลาบบนท้องฟ้า ผมรำลึกถึงภาพต่างๆ หลายโอกาสเมื่อผมมองใบหน้าล้ำค่านี้ ...

แอมหนึ่ง... ผมเห็นเธอครั้งแรก ตัวเล็ก กระฉืดกระดีด และบอบบางเหลือเกิน ยังห้อมล้อมด้วยความเจิดจ้าของที่ซึ่งเธอเพิ่งจากมา...

แอมหนึ่ง... ดวงตาสีเข้มสดใสที่จ้องมองผมในแสงไฟสลัวตอนกลางคืน ขณะที่ผมอุ้มเธอไว้ในอ้อมแขน...

แอมหนึ่ง... “ยิ้มหน่อย” ผมกล่าว เธอยิ้มฉงน ฉีกยิ้มกว้างเท่าที่จะทำได้... เธอยังคงเรียนรู้ว่าคำว่ายิ้มหมายถึงอะไร

แอมหนึ่ง... เธอเดินตูปัดตูปะ พยายามเดินจากโซฟาไปสู่อ้อมแขนของผมที่คอยรับอยู่ เธอชูแขนขึ้นสูง ตาโตด้วยความตื่นเต้น...

แอมหนึ่ง... ผมไปส่งเธอที่โรงเรียนอนุบาล

เธอหันมาหาผม ขณะที่ผมจะลงจากรถ เพื่อเดินไปส่งข้างใน และกล่าวว่า “ไม่เป็นไรค่ะ พ่อ หนูเดินไปเองได้” ผมน้ำตาคลอเบา เพราะตระหนักด้วยความภูมิใจว่า เธอเริ่มมีความมั่นใจ...

แอมหนึ่ง... มีรอยยิ้มขุกขมบนใบหน้าเธอ ขณะที่เธอถามผมว่าจะบอกความลับให้ฟังได้ไหม ผมตกลง แล้วเธอก็เรือใส่หูผม...

แอมหนึ่ง... ผมเห็นใบหน้าน่ารักน่าเอ็นดู นัยน์ตา แวบผ่านไปราวกับภาพชีวิตเธอที่วิ่งผ่านไปรวดเร็วจบ ตอนนี้อยู่ตักผมอยู่ ขึ้นชมแสงสีน่ายอัศจรรย์ใจของพลุไฟที่ระเบิดบนท้องฟ้า

ชั่วขณะนี้มีมตระหนักกว่าวันเวลาล้ำค่าที่ได้อยู่กับลูกสาว ผ่านไปเร็วมากเพียงใด ราวกับพลุไฟที่ระเบิดให้เห็น เป็นภาพงดงาม หลากสี มีชีวิตชีวา นำตื่นเต้น น่าใจหาย... และจบลงรวดเร็วเหลือเกิน!

ผมปฏิญาณตนอีกครั้งที่จะเป็นพ่อ ซึ่งเธอต้องการให้ผมเป็น ผมประกาศต่อตนเองและพระเจ้าว่า เมื่อเธอโตขึ้นและดูแลตัวเองได้ ผมจะไม่นึกย้อนหลังด้วยความเสียใจ ว่าผมไม่ได้ให้ความเอาใจใส่ มอบความรัก รั้งพียง และมอบให้เธอมากกว่านี้... แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ผมจะหลับตา และเห็นแวบหนึ่งที่แสนวิเศษ ในความทรงจำที่เราสร้างไว้ร่วมกัน!

ผมเป็นพ่อ... ในชีวิตนี้ไม่มีอะไรสำคัญกว่านี่คือสิ่งที่ผมต้องทำให้สำเร็จ! ■

ปรับแบบฉบับ การเป็นผู้ปกครอง เถอะนะ!



โดย มาร์ค เกรกสตัน

พวเราส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะเป็น ผู้ปกครองเหมือนกับผู้ปกครองของเรา แม้แต่คนที่สาบานว่า “ฉันจะไม่มีวันทำเช่นนั้น กับลูกของฉัน” บ่อยครั้งก็เผลอตัวเลียนแบบสิ่ง ที่เราเห็นจากพ่อแม่ของเรา ปัญหาก็คือ โลก เปลี่ยนไป ผู้ปกครองของเราคงตกใจกับสิ่งที่เด็ก ของเราต้องประสบโดยบังเอิญ และถกกันในหมู่ เพื่อนๆ สมัยนี้ อะไรต่ออะไรแตกต่างกัน เด็ก ของเราก็เปลี่ยนไปทุกวันด้วย คุณตามทันหรือ เปล่า

ผู้ปกครองต้องปรับตัว การปรับตัวจาก วิถีควบคุม หันมาเป็นโค้ชให้กับลูกที่กำลัง เติบโต ไม่ได้หมายความว่า คุณยอมสละค่านิยม หลัก หรือยอมแพ้อย่างสิ้นท่า และล้มเลิก แต่ หมายความว่า คุณตอบรับในระดับของเขา และ เคารพเอกลักษณ์ของเขา

ผู้ปกครองที่ไม่เต็มใจปรับตัว มีแนวโน้มที่จะ ผลักไสลูกไป หรือไม่ก็ทำให้เขาต่อต้านชัดเจน ผมไม่ได้บอกว่าคุณควรยอมให้ลูกเหยียบย่ำ ต้องมีการกำหนดขอบเขตและทำตามหลักเกณฑ์ แต่การปรับตัวจะช่วยให้คุณคิดว่า คุณติดตามวัย ของเขา และรับรู้เกี่ยวกับโลกของเขา เขาจึง มีแนวโน้มที่จะฟังพาคุณ เมื่อต้องได้รับความ ช่วยเหลือ หรือถกปัญหาในชีวิต

ย้อนกลับไปในยุคมืด เมื่อผมเติบโตขึ้นมา ข้อมูลจะล้าสมัยทุกสิบเอ็ดปี ปัจจุบันจะเกิดขึ้น ทุกเก้าเดือน มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วขึ้น ถ้า เราไม่ยืดหยุ่น และไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง เหล่านี้ ลูกก็จะเห็นเราเป็น “เต่าล้านปี” ที่ไม่ รับรู้อะไรเกี่ยวกับโลกของเขา นี่เป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งกว่าที่เคยเป็นมา ในการที่เราจะมีส่วนผูกพัน กับลูก นั่นหมายความว่า เราต้องรู้ว่าเกิดอะไร ขึ้นในชีวิตเขา และวัฒนธรรมของเขา (นี้อาจ หมายความว่า เราต้องเรียนภาษาใหม่สักหนึ่ง หรือสองภาษา) และทำตัวให้สอดคล้องกับการ ที่เขาสานสัมพันธ์กับคนอื่นในโลกของเขา

การพูดคุยวิธีใหม่

การสื่อสารแบบสั่งการที่เคยใช้ สมัยลูกยัง เล็ก จะไม่ได้ผลดี เมื่อเขาเติบโตเป็นวัยรุ่น ดังนั้นก็เลิกเทศนา เริ่มพูดคุย เลิกพร่ำพูด เริ่ม รับฟัง ขอให้เข้าใจว่าผมไม่ได้บอกว่าเป็นวิธีเก่าผิด มันใช้ได้และจำเป็น ในการดูแลเอาใจใส่และ เลี้ยงดูเด็กเล็ก ทว่ากระบวนการนี้ที่คิดที่เปลี่ยน ไปของวัยรุ่น จะต้องอาศัยการพูดคุยด้วยวิธี ใหม่กับเขา ถ้าคุณต้องการเข้าถึงเขาจริงๆ การ แก้ใจปรับปรุงการนำเสนอ ไม่ได้เปลี่ยนเนื้อหา หรือค่านิยมของผู้ที่สื่อความ นี่เพียงแต่ช่วยให้

เข้าถึงวัยรุ่นได้ง่ายขึ้น

ผู้ปกครองที่หวังดีส่วนมากคิดว่าเขาปกป้องลูกได้ โดยที่คอยคุ้มกันไว้ เขาใช้เวลาไม่น้อยมากในการเตรียมลูกให้เผชิญกับโลกที่แท้จริง เพราะว่าลูกไม่ได้ตกอยู่ในอันตรายตอนนี้ ทว่าเขาก็คุ้มกันไว้ได้ชั่วระยะหนึ่ง เมื่อถึงเวลาลูกก็จะออกไปสู่โลกภายนอก เพื่อทำงาน เรียนต่อมหาวิทยาลัย แต่งงาน จึงสำคัญอย่างยิ่งที่จะเตรียมลูกให้พร้อมสำหรับวันนั้น

เมื่อคุณสอนลูกให้ว่ายน้ำ คุณคงไม่อุ้มลูกโยนลงสระลึก คุณเริ่มด้วยการให้ลูกสาदन้าเล่นบริเวณตื้นๆ และค่อยๆ ให้ลูกชินกับน้ำมากขึ้น จนเขาพร้อมและสามารถว่ายน้ำได้เอง

ต่อไปนี่เป็นการนำหลักการนี้มาประยุกต์ใช้ในแนวปฏิบัติ ผู้ปกครองส่วนใหญ่คอยนานเกินไป กว่าที่จะมอบสิทธิพิเศษและความรับผิดชอบให้วัยรุ่น เขามักจะล่าช้าไปถึงหกเดือน ผมบอกผู้ปกครองว่า “ถ้าคุณคิดที่จะยอมให้วัยรุ่นทำอะไร คุณก็น่าจะให้เขาทำไปแล้ว” ถ้าเขาต้องต่อสู้เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง เขาก็คงอยู่ในโหมดการป้องกันตนเอง ในส่วนลึกเขารู้ว่าเขาต้องทดสอบอิสราภาพ เพื่อปรับตัวให้เข้ากับโลกภายนอก ซึ่งเขาจะต้องอยู่รอด

เมื่อกล่าวเช่นนี้แล้ว ฉันยังคงตั้งปณิธานโดยสิ้นเชิงกับการปกป้องลูกจากร้ายอันตราย และให้อิสราภาพเขา แต่ก็เหมือนที่กล่าวกันในวงการคนเลี้ยงม้าว่า ค่อยๆ “ปล่อยบังเหียน” อย่าปล่อยในด้านที่จะคุกคามความปลอดภัย และอนาคตของเขา โดยเฉพาะในช่วง “ก่อนที่จะเป็นวัยรุ่น” ซึ่งเด็กเกิดความประทับใจง่ายมาก ในระหว่างวัย 10 ถึง 12 ปี

ทำลายกรอบ

วิธีหนึ่งที่จะปรับแบบฉบับของคุณ คือ แทนที่จะบอกวัยรุ่นว่าควรทำอะไร (ตามที่พวกเราส่วนใหญ่ได้รับการอบรมมา) ขอให้แลกเปลี่ยนความเห็น ใช้เวลาหาวิธีการนำความจริงที่คุณสอนมาประยุกต์ใช้ในแนวปฏิบัติ แทนที่จะสั่งสอน ขอให้ตั้งคำถาม เมื่อเริ่มตั้งคำถาม คุณก็ถ่ายทอดข่าวสารเชิงบวกที่ทรงพลัง ว่าเขาต้องเริ่มนึกคิดเอง การตั้งคำถามทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีค่า

คำตอบที่ได้รับจะช่วยให้ระดับที่ต้องปรับเปลี่ยนหรือเสริมสร้าง ในการสอนของคุณ อย่าตัดสินหรือมีปฏิกิริยาตอบโต้ ถ้าลูกเป็นวัยรุ่น คุณก็สอนทุกอย่างเท่าที่จะสอนได้ เกี่ยวกับค่านิยมของคุณ ตอนนี้ขอให้ส่งเสริมและชี้แนะเขาไปสู่ทางที่ถูกต้อง

การปรับตัวตามวัยและวุฒิภาวะของวัยรุ่นก็เหมือนการยิงเป้าเคลื่อนที่ นั่นไม่ใช่สิ่งที่ทำแค่ครั้งเดียว ขณะที่ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ คุณก็ต้องเปลี่ยนไปพร้อมกับเขา อย่าคอยจนกว่าจะควบคุมวัยรุ่นของคุณไว้ไม่อยู่ ถึงจะทำการเปลี่ยนแปลงตามที่เป็น

เด็กส่วนมากรู้สึกว่าคุณปกครองไม่เข้าใจโลกของเขา และไม่พูดภาษาของเขา เขาคิดถูกคนที่ไปทำงานต่างประเทศ ใช้เวลาเรียนภาษาและธรรมเนียม ถึงจะมีประสิทธิผล

คุณเต็มใจไหมที่จะทุ่มเทความพยายามเช่นนั้น เพื่อช่วยวัยรุ่นของคุณให้ผ่านการเดินทางไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ■

การลงทุนสุดยอ

คือ เวลา

โดย เดเรค และมิเชล บรูคส์ ใน Keys to Kids



คุณจะไม่มีความสัมพันธ์พิเศษที่เขายูอยู่กับคุณ นั่นเป็นความทรงจำส่วนที่คุณถนอมไว้มากที่สุด จากวัยเด็ก ไม่ใช่หรือ เมื่อผู้ปกครองทุ่มเทความรักให้ ด้วยการสละเวลาและให้ความสนใจของคุณเป็นส่วนตัว

เด็กเติบโตด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ความห่วงใย และการคำนึงถึง เหมือนดอกไม้ที่เบ่งบาน ถ้าหากไม่ได้รับ หรือถ้าคิดว่าไม่ได้รับ ก็เช่นเดียวกับพวกเรา นั่นแหละ เขาจะรู้สึกว่ามีคุณค่า ในที่สุดเขาจะรู้สึกว่าถูกปฏิเสธ

คุณไม่ต้องใช้เวลามากมายกับเด็กเสมอไป เขาถึงจะรู้ว่าคุณรักและเห็นคุณค่าเขา แต่คุณต้องใช้เวลากับเขาบ้าง คุณภาพของเวลาที่คุณใช้กับเขา ก็สำคัญพอๆ กับปริมาณของเวลา

มีคนกล่าวไว้อย่างมีสติ ปัญญาว่า “เด็กต้องการ

คุณ มากกว่าของขวัญจากคุณ” ขอให้เล่นกับลูก อ่านหนังสือกับลูก อุ้ม โอบกอด เป็นกำลังใจ ชื่นชม ไปเดินเล่น หรือแค่นั่งคุยกัน ถาม และฟังคำตอบ โดยตั้งใจฟังจริงๆ

ถ้าคุณเป็นเหมือนผู้ปกครองส่วนใหญ่ คงมีข้อเรียกร้องเวลาจากคุณมากกว่าที่จะตอบสนองได้ และเวลาที่คุณอยู่กับลูก ก็จะถูกตัดไป เมื่อเกิดเหตุเร่งด่วน คุณให้เหตุผลว่า ยังมีวันพรุ่งนี้เสมอ แต่ลูกต้องการคุณวันนี้

ขอให้กำหนดว่าคุณต้องใช้เวลากับลูกแต่ละคนเท่าไร ในแต่ละสัปดาห์ และจัดตารางเวลาไว้ โดยถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอันดับสูงสุด เป็นการนัดหมายที่ต้องรักษาคำมั่นสัญญา ถ้าเกิดเหตุเร่งด่วนจริงๆ คุณก็ต้องจัดตารางเวลาให้กับลูกใหม่ แต่อย่ายกเลิกไปโดยสิ้นเชิง ถ้าพบว่าต้อง

ตัดเวลาที่จะอยู่กับลูกบ่อยๆ ขอให้พิจารณาลำดับความสำคัญและแผนการเสียใหม่ โดยจัดเวลาที่จะใช้ได้ผล

เมื่อเด็กที่โตแล้วประสบปัญหา เขาต้องมีเวลากับคุณมากขึ้น คุณต้องตั้งใจฟังมากยิ่งขึ้น อย่าด่วนเสนอทางแก้หรือคำแนะนำ และพยายามไม่เทศนา รับฟังเขาให้ดี ก่อนที่จะพูดอะไร แล้วช่วยเขาให้สรุปอย่างถูกต้องเอง ถ้าเป็นไปได้

ผู้ปกครองส่วนมากที่มีลูกโตๆ แล้ว จะบอกคุณว่า สิ่งที่เขาเสียใจมากที่สุดคือ เขาไม่ได้ใช้เวลากับลูกมากพอ ตอนที่ลูกยังเล็ก

คุณจะต้องเสียสละสิ่งอื่นเพื่อทำเช่นนี้ ตอนแรกคุณอาจรู้สึกว่าได้ใช้เวลาให้เกิดผลมากที่สุด แต่ขอให้ทำต่อไป แล้วคุณจะไม่เสียใจ

ทุกนาทีที่คุณมอบให้ลูก เป็นการลงทุนในอนาคต ผลตอบแทนจะคงอยู่ชั่วชีวิต ■

ความจำเป็นสูงสุดด้าน อารมณ์ความรู้สึกของเด็ก สิบประการ

เว็บไซต์ www.EQI.org



๓ ต่อไปนี้เป็นรายการที่คงเรียกว่าความจำเป็น
สูงสุดด้านอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก 10
ประการ ตามลำดับตัวอักษร
เด็กต้องรู้สึก...

- 1 **มีคนยอมรับ**
- 2 **มีคนเชื่อถือ**
- 3 **มีคนห่วงใย**
- 4 **มีคนให้อภัย**
- 5 **มีคนรัก**
- 6 **ปลอดภัย**
- 7 **มีคนเกื้อหนุน**
- 8 **มีคนไว้วางใจ**
- 9 **มีคนเข้าใจ**
- 10 **มีคุณค่า**

ถ้าผู้ปกครองเติมเต็มความจำเป็นดังกล่าวได้
เพียงพอ ความประพฤติของเด็กหรือวัยรุ่นจะ
ได้รับการแก้ไขเอง ความรู้สึกกำหนดพฤติกรรม
ดังนั้นถ้าเด็กมีความรู้สึกเชิงบวก พฤติกรรม
เชิงบวก

ก็จะตามมาเป็นธรรมดา

เป็นเรื่องยากมากที่จะตัดสินใจว่าควรรวม
ความจำเป็นด้านอารมณ์ความรู้สึกใดที่มีอยู่
มากมายไว้ในสิบรายการ อันดับสูงสุด

แล้วการมีคนเคารพ รู้สึกเป็นอิสระ มีความ
สำคัญ และมีเหตุผลละ เราสรุปว่าถ้าเด็กหรือ
วัยรุ่นรู้สึกครบทุกอย่างในสิบรายการอันดับ
สูงสุดนี้ เขาก็คงรู้สึกว่ามีคนเคารพด้วย เช่น
เดียวกัน ถ้าเขาารู้สึกว่ามีคนเข้าใจ เขาก็คงรู้สึก
มีเหตุผล และมีคนรับฟัง ถ้าเขาู้สึกว่าตนมีค่า
เขาก็คงรู้สึกมีความสำคัญและเป็นที่ต้องการ
ด้วย

สุดท้าย ถ้าเขาู้สึกว่ามีคนเกื้อหนุน และ
ปลอดภัย นี่ก็คงช่วยให้เขาู้สึกเป็นอิสระอย่าง
มาก เนื่องจากเขาคงไม่รู้สึกลัวที่จะลองอะไร
ใหม่ๆ บ่งบอกความเห็นต่าง หรือไปที่ไหนใหม่ๆ

การมีคนเกื้อหนุนก็รวมความรู้สึกว่ามีคน
เชื่อถือ ส่งเสริม เป็นกำลังใจ และช่วยเหลือ

ทว่าความรู้สึกที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง ซึ่งเรา
เกือบรวมไว้ในสิบรายการอันดับสูงสุด แต่ละไว้
เพื่อให้เหลือ 10 ประการ คือ **มีคนชมเชย** ■



เคล็ดลับ 5 ข้อ ในการติดต่อพูดคุย กับวัยรุ่น

โดย เด็บบี้ ฟินคัส MS LMHC ข้อความหยาบยกมาปรับเปลี่ยน

ที่ ฟังคุณหูหรือเปล่า ลูกชายวัยรุ่นใช้เวลาในห้องน้านานมาก (อีกแล้ว) แต่คุณต้องการให้เขาเตรียมตัวให้ทัน คุณจะได้ไปทำงานตรงเวลา คุณนึกในใจว่า “ทำไมเขาไม่รู้จักนึกถึงผู้อื่น ไม่เคารพผู้อื่น!”

ระหว่างนั้นลูกเก็บตัวอยู่ในห้องน้ำ ห่วงภาพลักษณ์ของเขาในกระจก เขานึกในใจว่า “ฉันไม่มีทางไปโรงเรียนเพราะลิวบนจุมกเม็ดนี้” คุณอยู่ข้างนอก เริ่มทบทวนประตุ ร้องบอกให้เขารีบหน่อย เขาตะโกนตอบ “แม่ไม่เข้าใจ! อย่ามายุ่งกับผม!” เมื่อเขาออกมาในที่สุด เขาไม่ยอมพูดกับคุณ

คุณลงเอยด้วยการไปทำงานสาย รู้สึกทำอะไรไม่ถูก นึกสงสัยว่า “ทำไมลูกไม่ฟังฉันนะ เขาต้องเถียงฉันทุกเรื่องเลยเธอ”

คุณกับลูกที่เป็นวัยรุ่น ต่างกันเหมือนอยู่คนละโลก ต่างมุมมอง มีช่องว่างมหึมาที่กลาง การที่จะติดต่อพูดคุยกันได้ก็เป็นเรื่องเร้นลับมาก

ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับ 5 ข้อ ซึ่งมีส่วนช่วยฉันเป็นส่วนตัวจริงๆ ในการติดต่อพูดคุยกับลูกตลอดช่วงวัยรุ่นหลายปีที่ยากเย็น

1. เคล็ดลับในการทำให้ลูกสนใจฟัง

ไม่ว่าจะยากสักแค่ไหน พยายามเริ่มต้นการปฏิสัมพันธ์ทุกครั้งด้วยความเข้าใจ ถึงแม้ว่าคุณ

ไม่เห็นห้องอย่างเต็มที่ หรือไม่ค่อยเข้าใจว่าเขาพูดอะไร ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างกรณีหนึ่ง

ลูกสาววัยรุ่นไม่ทำการบ้าน แต่ออนไลน์คุยกับเพื่อนแทน คุณแทบจะคลั่ง เพราะนึกในใจว่า “ถ้าลูกสอบตกอีกครั้ง คะแนนเฉลี่ยก็จะต่ำลง และคงไม่มีวันได้เข้ามหาวิทยาลัย เธอจะมีความคิดอย่างไร”

ส่วนลูกวัยรุ่นนึกในใจว่า “ฉันต้องออนไลน์คุยกับมิเรียม ถ้าเราไม่ปรับความเข้าใจ หลังจากทะเลาะกันที่ห้องประชุม พวกสาวๆ จะต่อต้านฉัน และจะไม่มีใครอยากคุยกับฉัน หลังเลิกเรียนพรุ่งนี้” นี่เป็นสองโลกที่แตกต่างกันอีกนั่นแหละ พยายามเริ่มต้นโดยกล่าวว่า “แม่เข้าใจว่ายากแค่ไหน เมื่อลูกทะเลาะกับเพื่อน แม่รู้ด้วยว่าลูกต้องสอบให้ผ่านพรุ่งนี้ เรามาคิดหาวิธีจัดเวลาของลูกให้ดีสำหรับคืนนี้” เริ่มต้นด้วยความเข้าใจ และพยายามเอาใจลูกมาใส่ใจคุณ ก่อนที่จะบอกว่าต้องเปลี่ยนอะไรบ้าง แทนที่ลูกจะรู้สึกว่าคุณต้องปกป้องตัวเองจากคุณ เขาจะรับฟังง่ายขึ้น เมื่อคุณยอมรับความรู้สึกของเขา

2. ตัดอารมณ์ออกจากสมการ

อารมณ์คือศัตรูของคุณ เมื่อคุณพยายามเข้าถึงวัยรุ่น เตือนตัวเองว่าสิ่งที่เขาพูดและทำ ไม่ใช่ภาพสะท้อนของคุณ คุณอาจไม่ชอบ

พฤติกรรม หรือแม้แต่ความนึกคิดของเขา แต่พยายามหักห้ามอารมณ์ความรู้สึก ถึงแม้ว่าพฤติกรรมของเขาจะส่งผลต่อคุณ

ฉันไม่ได้บอกว่าเป็นเรื่องที่ทำได้ง่าย แต่เป็นทักษะที่คุณเรียนรู้ได้ เช่นเดียวกับทักษะอื่นใดกล่าวซ้ำคิดข้อนี้กับตัวเอง ก่อนที่จะพูดคุยกับลูก “นี่ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว” เขาอาจตัดสินใจแย่มาก แต่ความจริงก็คือ เขาอาจมีมุมมองที่แตกต่างไป หรือยังไม่มีทักษะที่ช่วยให้ตัดสินใจดีขึ้น ดังนั้นคุณมีหน้าที่ช่วยชี้แนะเขาให้เลือกทางที่ดีขึ้น เพื่อเขาจะได้พัฒนาทักษะที่ดีขึ้น

เมื่อคุณตระหนักว่าหน้าที่ของคุณคืออะไร ในฐานะผู้ปกครอง ก็จะช่วยให้คุณคล้อยตามอารมณ์น้อยลง เมื่อคุณรู้สึกหงุดหงิด ระลึกไว้อย่าถือว่าเป็นเรื่องส่วนตัว

3. ตั้งคำถามเพราะอยากรู้ ... ไม่ใช่
ยืงคำถามใส่ ขออภัยและความร่วมมือจากวัยรุ่น ให้เขาเห็นว่าคุณเชื่อในตัวเขา และคุณไม่ได้โมโหที่เขาดีดรน เมื่อคุณชี้ให้เห็นว่าคุณมีศรัทธาในความสามารถของเขา และเขามีโอกาสหาทางออกเองได้ คุณก็จะเริ่มพัฒนาความเชื่อมั่นแท้จริงในตัวเขา

อย่าอิงคำถามใส่ ซึ่งทำให้ลูกเป็นฝ่ายตั้งรับ เช่น “ทำไมตื่นเช้าไม่ได้ มีอะไรผิดหรือ” แทนที่จะทำเช่นนั้น พยายามเปิดคำสนทนาด้วย “อรุณ ทำไมลูกถึงตื่นยากจัง ลูกมีไอเดียและความคิดอะไรใหม่ที่อาจช่วยได้” ถ้าเขาบอกว่าไม่ทราบ ก็เสนอแนะสองสามอย่าง และถามว่าวิธีใดจะได้ผลสำหรับเขา

ให้ลูกที่เป็นวัยรุ่นรับรู้ว่าเขามีหน้าที่แก้ไข ปัญหาของเขา ช่วยเขาคิดหาทางแก้ และให้เขารับมือกับผลที่จะตามมาจากความประพฤติของเขา เป้าหมายก็คือ ช่วยลูกให้นึกคิดเอง ซึ่ง

จะส่งผลในการช่วยให้รู้สึกว่าเขาควบคุมโลกของเขาได้บ้าง เปิดใจรับฟังสิ่งที่เขาบอกกล่าว และขอให้เขานึกคิดตามความเป็นจริง เกี่ยวกับแต่ละทางเลือก

4. อย่าให้เขาสงเคราะห์คุณ ยืนหยัดด้วยตนเอง คุณไม่ “จำเป็น” ต้องให้ลูกที่เป็นวัยรุ่นร่วมมือ เห็นชอบ หรือประพดิดตัวดีทันทีที่คุณต้องการอะไรจากลูก เพื่อคุณจะได้รู้สึกดีขึ้น คุณก็อยู่ในสภาวะที่ไม่มั่นคง เพราะเขาไม่ต้องมอบให้คุณ ดังนั้นถ้าลูกทำตัวแย่มาก นั่นก็เป็นปัญหาของเขา ปัญหาของคุณคือตัดสินใจว่าคุณจะเลือกทำตัวอย่างไรกับเขา คุณเป็นคนตัดสินใจเรื่องนั้น ไม่ใช่เขา

ถามตัวเองว่า “ฉันอยากทำตัวอย่างไร ไม่ว่าเขาจะทำตัวอย่างไร ฉันรับอะไรได้ และอะไรบ้างที่รับไม่ได้” ยึดอำนาจของคุณกลับคืนมา และบอกตัวเองว่า “ถ้าลูกขึ้นเสียงกับฉัน แทนที่จะอยากให้เขาหยุด ฉันอาจตัดสินใจไม่คุยด้วย และปลิกตัวไป” ให้เขาทราบว่า คุณจะไม่คุยด้วย จนกว่าเขาจะพูดคุยกับคุณอย่างสุภาพ เมื่อคุณไม่พยายามควบคุมเขา และคุณไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ เขาก็จะต้องรบกับตัวเอง ไม่ใช่คุณ

5. อย่าทำอะไร จนกว่าคุณทั้งสองจะสงบสติอารมณ์แล้ว หลักเกณฑ์อีกอย่างหนึ่งคือ หลีกเสี่ยงที่จะทำอะไร จนกว่าทั้งคุณและลูกจะสงบสติอารมณ์ ข้อเท็จจริงมีอยู่ว่า คุณไม่ต้องตอบรับลูก เมื่อคุณอารมณ์เสีย หรือเมื่อลูกหัวเสีย และกวนใจคุณ คุณรอได้ เมื่อสงบสติอารมณ์แล้ว คุณนั่งคุยกับเขาได้ ไม่เป็นการตีเสมอไปที่จะพยายามหยิบยกเรื่องที่น่าเบื่อใจมาคุย หรือแก้ไขข้อขัดแย้ง ขณะที่โมโหโง่โง่ ดังนั้นถ้าคุณหรือลูกอารมณ์เสีย หยุดพักก่อน แล้วค่อยกลับมาคุยกันใหม่ เมื่อสงบใจได้แล้ว ■

วันครอบครัว: ธรรมเนียมความผูกพัน

โดย สอรา โดเออร์ฟลินเกอร์ MS, LMHC ที่ปรึกษาเรื่องเด็กและครอบครัว
นักเขียนอิสระ และผู้ปกครอง

คุณเคยสงสัยไหมว่าจะให้ครอบครัวมีความผูกพันกันได้อย่างไร ฉันทำงานเป็นที่ปรึกษาเรื่องเด็กและครอบครัว ลึกกว่าปีแล้ว การช่วยให้หลายครอบครัวผูกพันกันคือเป้าหมายเฉพาะของฉันตลอดมา เมื่อเก้าปีที่แล้ว ฉันได้อุ้มลูกสาวเป็นครั้งแรก เป้าหมายนี้ก็กลายเป็นเรื่องส่วนตัวมากขึ้น เมื่อครอบครัวของฉันใหญ่ขึ้น ฉันรู้ว่าต้องตั้งปณิธานที่จะมอบเวลาเชิงลึกยิ่งขึ้น เพื่ออุทิศให้กับความสัมพันธ์ของเรา ตอนนั้นแหละที่เกิดแนวคิดเรื่องการฉลองธรรมเนียมประจำสัปดาห์ ในการสานสัมพันธ์ เรียกว่า วันครอบครัว

เช่นเดียวกับวันหยุดที่สำคัญอื่นๆ วันครอบครัวเป็นวันหยุด ประจำทุกสัปดาห์ เราฉลองความรัก ปฏิสัมพันธ์ และเอกลักษณ์เฉพาะของครอบครัว เราตั้งปณิธานไว้สำหรับวันนี้ ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์อะไรก็ตาม เช่น การงาน การเรียน กิจกรรม กีฬา หรือการดูแลบ้าน วันนี้เราจะตื่นและเข้านอน เป็นหนึ่งเดียว ทุกชั่วขณะคือการอยู่ร่วมกัน มีใจจดจ่อ และคุณภาพ

เราเริ่มธรรมเนียมนี้ใน ปี ค.ศ. 1999 เราทำอะไรง่ายๆ ทว่าแข็งขัน เนื่องจากลูกมีอายุสามและห้าขวบ เขาจะคลานขึ้นเตียงเราเมื่อแรกตื่นนอน เพื่อมีเวลาโอบกอดกัน แล้วก็จะตรงไป

ห้องครัว ทำอาหารเข้าพิเศษ หลังอาหารเข้าเราเขียนรายการกิจกรรมบนแผ่นกระดาษ ทุกคนเลือกกิจกรรม ให้โอกาสสมาชิกครอบครัวแต่ละคนแบ่งปันเกมหรือสิ่งที่เขาโปรดปราน

กิจกรรมเปลี่ยนไป เมื่อลูกๆ โตขึ้น และรวมการดูภาพยนตร์ การป็นเขา และการเดินทางผจญภัยตลอดวัน เมื่อวันนั้นสิ้นสุดลง เราก็รู้สึกผูกพันตลอดสัปดาห์ยาวนานที่แสนยุ่งย้างหน้าวันครอบครัวอาจเป็นธรรมเนียมที่มีประโยชน์ต่อคุณ

เลือกวัน: หนึ่งวันเป็นเวลาที่เหมาะสมๆ เพื่อทำกิจกรรมพิเศษของแต่ละคน ถ้าคุณพบว่าหนึ่งวันเต็มยากเกินไปสำหรับตารางเวลาของคุณ เมื่อนั้นคำวันหนึ่งอาจได้ผลเช่นกัน ตัวอย่างเช่น เกมครอบครัวคว่ำวันศุกร์อาจสนุกหรือทานอาหารและดูภาพยนตร์ร่วมกันวันเสาร์อาจได้ผล หรือขยายเวลาที่คุณมีอยู่แล้วในตาราง เช่น อาหารเช้า

ตีบพร้อมกัน: ลูกของเรายังเล็ก เขามักจะมาที่เตียงของเรา เราตื่นขึ้นด้วยการโอบกอดหรือเล่นเกมทาย ฉันคิดว่าพอเขาโตขึ้น เราคงจะเจอกันตอนทานอาหารเช้า ทว่าตอนนี้เรายังอยู่บนเตียงขนาดควีนไซส์ได้หมด

เวลาอาหารเช้า: ทุกวันหยุดจะมืงานเลี้ยงงานเลี้ยงของเราคืออาหารเช้าวันครอบครัว

ทุกคนมีหน้าที่ เราทำงานหนักเพื่อจัดงานนี้ ลูกชายฉันหัดขงกาแฟ (ภายใต้การควบคุม) เมื่ออายุสี่ขวบ ลูกสาวฉันทำแพนเค้ก“สื่อชื่อ” ของเธอ มีอันนี้ไม่มีจำกัด อาหารเข้ามีแต่ของอร่อยๆ

บันทึกวันครอบครัว: ถึงแม้ว่าเราใช้เวลาหลายปีจดยกรายการ กิจกรรมใส่กระดาษ วันครอบครัวครั้งหนึ่ง ฉันแนะนำให้เรายจดยกรายการในสมุดบันทึก นับตั้งแต่นั้นมา หลังอาหารเช้าเราหยิบสมุดบันทึกวันครอบครัวออกมา และผลัดกันจดยกรายการพิเศษ เราได้เพิ่มข่าวครอบครัวไว้อีกหนึ่งหน้าด้วย เราย้อนกลับไปดูรายการบ่อยๆ เพื่อรำลึกถึงวันครอบครัวในอดีตด้วยความชื่นใจ

กิจกรรมวันครอบครัว: ในครอบครัวของเรา เราคิดกิจกรรมวันครอบครัวขึ้นมาแปดอย่าง เพราะมีพวกเราสี่คน แต่ละคนเลือกสองอย่าง คนเขียนได้เลือกกว่าใครก่อน ใครคนที่สองและสามคนเขียนได้เลือกคนสุดท้าย ไอเดียแตกต่างกันไปตามวัยของเด็ก ลูกชายฉันเลือกเล่นชอนหา ส่วนลูกสาวชอบเลือกศิลปะ สามิฉันชอบเลือกเกมกระดาน และฉันชอบเลือกภาพยนตร์ ไม่ว่าเราจะเลือกทำอะไร เราก็มีส่วนร่วมในกิจกรรม สามิฉันมุดเข้าไปอยู่ใต้เตียงตอนเล่นชอนหา ลูกสาวฉันเล่นจรวดที่สวนหลังบ้าน

ปฏิญญาตน: เราปฏิญาณตนต่อวันครอบครัวทุกสัปดาห์ อย่างไรก็ตาม มีข้อยกเว้นบ้าง เช่น ถ้าฉันต้องเข้ารับการฝึกอบรมช่วงสุดสัปดาห์ หรือสามิฉันต้องทำงานที่ไม่ได้จัดไว้ในตารางงานวันครอบครัวก็จะดำเนินต่อไปโดยผู้ปกครองคนที่อยู่บ้าน หรือเราจะจัดตารางใหม่ เพื่อนมิตรและครอบครัวของเราทราบที่เราไม่ว่างในวันครอบครัว เพราะเรามุ่งเน้นคนในครอบครัว

มีผลประโยชน์มหาศาลในการปฏิญาณตนต่อครอบครัวประการหนึ่ง คุณแน่ใจได้ว่าคุณผูกพันโดยตลอด ทุกวันทุกวัยมีการหล่อเลี้ยงสายสัมพันธ์ เมื่อคุณให้ลูกเห็นว่าเขาสำคัญแค่ไหน โดยการใช้เวลากับเขา ให้เขาเลือก และอยู่ในระดับเดียวกับเขา

สายใยที่แน่นแฟ้นจะช่วยลดวิกฤติในครอบครัว และตัดพฤติกรรมที่ยุ่งยากใจสำหรับเด็ก ผลประโยชน์อีกอย่างหนึ่งคือ ลูกรู้สึกมั่นคงที่รู้ว่าพ่อแม่อาจมีงานยุ่งในวันนี้ แต่จะให้ความสนใจอย่างเต็มที่ในวันครอบครัว

ถึงแม้ว่าวันครอบครัวไม่ได้แทนที่ความรักและความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ วันครอบครัวเป็นการปลิกเวลาเพื่อวัตถุประสงค์ในการผูกสัมพันธ์ ■

กิจกรรม วันครอบครัว บางอย่างที่ น่าลองทำดู ระลึกไว้ว่า ทุกคนมีส่วนร่วม!

- ✓ ปาร์ตี้ดีดีส์โก้
- ✓ เล่นชอนหา
- ✓ เล่นเกมกระดาน
- ✓ ปลุกผักสวนครัว
- ✓ อบคุกกี้
- ✓ ประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุรีไซเคิล
- ✓ เล่นตุ๊กตา
- ✓ ต่อบล็อกสร้างเมือง
- ✓ เดินทางไปชนบท
- ✓ ช่วยงานจิตอาสา
- ✓ ดูภาพยนตร์ทานข้าวโพดคั่ว
- ✓ วาดภาพครึ่งตัวของกันและกัน
- ✓ ปีนเขา
- ✓ เล่นภาพต่อด้วยกัน

สิ่งที่ผู้ปกครองทุกคน

ควรทราบ

เราวิตกกังวลว่าลูกจะเป็นอะไรในวันพรุ่งนี้ แต่
ลืมไปว่าลูกเป็นคนสำคัญในวันนี้ — สเตเซีย
ทอสเซอร์

เด็กทุกคนเกิดมาพร้อมข่าวสาร ว่า พระเจ้ายังไม่
หือหัวใจ [กับ] มนุษย์ — ราบินทรานาธ
ทากอร์

ไม่มีอะไรที่ช่วยให้คุณเข้าใจความเชื่อของคุณ
ได้ ยิ่งกว่าการพยายามอธิบายให้เด็กช่างถาม
ฟัง — แฟรงค์ เอ คลาร์ค

การตัดสินใจมีลูกเป็นเรื่องจริงจัง เป็นการ
ตัดสินใจให้หัวใจคุณออกไปนอกร่าง
— อลิซาเบธ สโตน

ก่อนที่จะแต่งงาน ผมมีทฤษฎีหกข้อ เรื่องการ
อบรมเลี้ยงดูเด็ก ตอนนี้มีผมมีลูกหกคน แต่ไม่มี
ทฤษฎีสักข้อเลย — จอห์น วิลมอท

สิ่งที่เด็กไม่ได้รับ เขาก็แทบจะมอบให้ไม่ได้ใน
ภายหลัง — พี ดี เจมส์

อย่าวิตกกังวลว่าลูกไม่เคยรับฟังคุณ ขอให้
วิตกกังวลว่าเขาเฝ้ามองดูคุณเสมอ
— โรเบิร์ต ฟัลกุม

เด็กจำเป็นต้องมีแบบอย่าง มากกว่า
คำวิพากษ์วิจารณ์ — คาโรลิน โคทส์

ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ใช้จ่ายเงินครึ่งหนึ่ง
และทุ่มเทเวลาให้เป็นสองเท่า — นิรนาม

คุณมีเวลาทำงานตลอดชีวิต ทว่าลูกเป็นเด็ก
เพียงครั้งเดียว — ภาซิดโปแลนด์

เด็กสะกดความรักว่า เว-ล-า
— จอห์น ครูเทล

ทุ่มเทเวลาเพื่อทะนุถนอมลูก เขาควรค่ากับ
การลงทุนอย่างยิ่ง — นิรนาม

