



เมื่อวัยรุ่นหงุดหงิดใส่พ่อแม่

โดย พญ.ดวงรัตน์ วังเกล็ดแก้ว

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

จากเพจ หมอปู้ก Doctor For Kids

"เมื่อวัยรุ่นหงุดหงิดใส่พ่อแม่"

พ่อแม่พาลูกชายวัยรุ่นอายุ 17 ปี มาคุยกับหมอ... เล่าว่าก่อนหน้านี้ลูกเป็นเด็กเชื่อฟัง และพูดจาสุภาพมาตลอด แต่ช่วงปีที่ผ่านมา พฤติกรรมเปลี่ยน เริ่มจากเรียนออนไลน์เสร็จก็เอาแต่เล่นเกมในห้องส่วนตัว มีนอนดึก ตื่นสาย เวลาเรียกมาทานข้าวกับพ่อแม่และน้องสาว ก็ไม่ลง เอาอาหารไปทานในห้องคนเดียว ยามว่างพ่อแม่ชวนไปซื้อจักรยานเหมือนเคย ก็ไม่ไป พอพ่อแม่จะพูดสอนเรื่องอะไร ก็เถียงกลับ ขึ้นเสียง ไม่พอใจ ไม่ให้ความร่วมมือ ดูเหมือนพ่อแม่ทำอะไรไม่ถูกใจไปหมด

แล้วช่วงหลายเดือนมานี้ พ่อแม่มีปัญหา ทะเลาะกับลูกชายบ่อยมากเรื่องความหงุดหงิด ก้าวร้าว ไม่เคารพพ่อแม่ ที่ผ่านมามีแม่เป็นคนเลี้ยงดู คอยเอาใจใส่ ใกล้ชิดในเรื่องต่าง ๆ ตลอด เรียกว่าค่อนข้างประคบประหงม ไม่ปล่อยให้ลูกทั้งสองคนทำอะไรเอง คุณแม่ใช้คำว่า "เลี้ยงแบบไข่ในหิน" ส่วนพ่อ จะทำงานมากไม่ค่อยมีเวลา เป็นคนเงี้ยบและดุ ลูกจะกลัวพ่อกว่า ตอนนี้คุณแม่รู้สึกโกรธ น้อยใจ งอนลูกชาย แม่ตีตัวออกห่าง และหยุดทำในสิ่งที่เคยทำ เช่น เลิกทำของโปรดให้ทาน ซึ่งทำให้ลูกชายโมโห ไม่พอใจ และได้พูดว่าแม่ในเรื่องนี้ด้วย

หลังจากที่หมออนุญาตทั้งพ่อแม่และลูก พบว่าปัญหาของครอบครัว มี 2 เรื่องคือ

1. พ่อแม่ไม่เข้าใจพัฒนาการทางจิตใจของวัยรุ่น
2. ปัญหาการสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น

วัยรุ่นคนนี้บอกว่าตั้งแต่เล็กมา พ่อแม่ชอบบังคับให้ทำตาม ไม่ค่อยฟังลูกหรอก แม่ขี้บ่น ถ้าไม่พอใจจะตีโพยตีพาย ยิ่งเขาโต เขายิ่งรู้สึกว่าถูกพ่อแม่บังคับ และบอกอีกว่า จากเท่าที่คุยกับเพื่อนๆ พ่อแม่ของเพื่อนไม่เห็นเป็นแบบนี้กันเลย และที่สำคัญพ่อแม่ไม่เข้าใจเขาเวลาคุยด้วย เช่น ครั้งหนึ่งที่เขาอารมณ์ดี อยากชวนแม่คุยเรื่องสารคดีทางวิทยาศาสตร์ที่เขาดูว่าน่าสนใจอย่างไร แม่กลับถามเข้าซ้ำว่า "ลูกอยากเรียนคณะวิทยาศาสตร์หรือถึงมาคุยเรื่องนี้"





"ทำไมไม่เลือกคณะที่คะแนนสูงกว่านี้"

แล้วบอกเขาให้ไปเรียนตีวเพิ่ม หรือพอเขาชวนแม่คุยเรื่องรองเท้านี่หารุ่นต่าง ๆ ตามความสนใจ แม่ก็จะรีบชิงบอกว่า "อยากได้เธอ มันแพงนะ ใช้ของเดิมไปก่อน" เป็นแบบนี้บ่อยครั้ง ทั้ง ๆ ที่เขาแค่อยากเล่าในสิ่งที่เขาสนใจให้แม่ฟังเท่านั้น บอกไปแม่ก็ไม่ฟัง

หรือกับพ่อ...ซึ่งปกติไม่ค่อยได้คุยกัน ระยะเวลาที่ผ่านมา พ่อเจอหน้า ก็เอาแต่ถามว่า "ตัดสินใจได้แล้วหรือยังว่าจะเลือกเรียนคณะอะไร"

"เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไปตั้งไหนแล้ว"

"ให้ขยัน ตั้งใจเรียนนะ"

แล้วก็สอนเรื่องเดิมซ้ำไปซ้ำมา...

เจอแบบนี้บ่อย ๆ เข้า ทำให้เขาเบื่อ....ซึ่ง...ไม่อยากจะคุยกับพ่อแม่ที่เอาแต่สอน เอาแต่บอกให้ทำอย่างนั้น...อย่างนี้

พ่อแม่ไม่เข้าใจลูกเอาซะเลย

เหมือนคุยกันคนละภาษา

#วัยรุ่นมีอารมณ์แรงเป็นเรื่องปกติ

หมอกคุยกับพ่อแม่ว่า ก่อนหน้านี้ที่ลูกยังเล็ก ใช้วิธีการเลี้ยงดูแบบประคบประหงม คอยคิดแทน สอนชี้แนะ เลี้ยงดูแบบไข่ในหิน แล้วพ่อแม่ "ไม่เห็นเป็นปัญหา" ไม่ได้แปลว่าข้างในไม่มีปัญหา ตอนยังเล็ก พ่อแม่บอกให้ทำอย่างไร เด็กก็ทำตาม ทั้ง ๆ ที่เด็กอาจไม่ชอบ ไม่พอใจอยู่ข้างใน แต่ไม่แสดงออก (ด้วยเหตุใดคงต้องมาวิเคราะห์กันต่อ) พ่อแม่ก็ "เข้าใจไปเอง" ว่าลูกเชื่อฟัง ยอมตามโดยดี ไม่เห็นมีปัญหาอะไร แต่เมื่อเข้าวัยรุ่น พัฒนาการทางจิตใจของวัยรุ่น คือ ต้องการอิสระ เป็นตัวของตัวเอง หากพ่อแม่ยังคงใช้วิธีการเลี้ยงดูประคบประหงม คิดแทนลูก ซึ่งไม่เข้ากับพัฒนาการที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่น ความไม่พอใจของเดิมที่เคยเก็บไว้ร่วมกับแรงผลักดันจากฮอร์โมนในร่างกายที่พลุ่งพล่าน เลยทำให้ลูกแสดงอาการต่อต้านพ่อแม่ขึ้นมาอย่างแรงได้

หากพ่อแม่ตีความไปว่าลูกตั้งใจจะต่อต้าน ทำทนาย ย่อมจะโกรธ ไม่พอใจ และตอบโต้ลูกด้วยอารมณ์ เหมือนกับครอบครัวนี้ที่แม่น้อยใจ บ่นว่า และไม่ใส่ใจลูกเหมือนเดิม ส่วนพ่อก็โมโห ขึ้นเสียง โต้เถียงกันไปมา สุดท้ายลูกก็จะแยกตัวออกห่าง เพราะผิดหวังที่พ่อแม่ไม่เข้าใจ และเอาแต่ตำหนิ จับผิด บรรยากาศในบ้านตึงเครียด เลยทำให้วัยรุ่นคนนี้ไม่อยากใช้เวลากับครอบครัว

"คำแนะนำในการปรับตัวอยู่กับลูกรุ่น"





1. มีเวลาให้ลูกวัยรุ่นได้เข้าหาหรือคุยกับเราเมื่อเขาต้องการ

วัยรุ่นต้องการอิสระ แต่ก็ยังรักพ่อแม่ และต้องการความรัก ความใส่ใจจากพ่อแม่อยู่ ดังนั้นถ้าเขาแสดงออกว่าอยากคุยกับเรา เราควรวางงานทุกอย่างลง หันมาสนใจฟังสิ่งที่เขาพูด

2. ในการพูดคุยกับวัยรุ่น ให้ฟังลูกพูดจนจบก่อน

อย่ารีบตัดบท หรือรีบสอน ไปตามความเคยชิน

ให้ท่องไว้ว่า มีลูกวัยรุ่น "ต้องฟังลูกให้มาก พูดให้น้อย"

3. เวลาลูกมาปรึกษาปัญหา อย่าเพิ่งรีบตอบ รีบสอน

ให้ถามลูกก่อน ว่าลูกคิดอย่างไรกับเรื่องนี้ ลูกวางแผนจะอย่างไร เป็นการถามเพื่อฝึกให้วัยรุ่นคิดแก้ปัญหา

4. เสนอแนะ แต่ไม่ใช่บังคับ

วัยรุ่นไม่ชอบการบังคับ อันที่จริงคนเราส่วนใหญ่แล้วก็ไม่ชอบการถูกบังคับนะ พูดถึง ไม่ใช่แต่วัยรุ่นเท่านั้นหรอก

5. เวลาจะสอน ให้พูดบอกสั้น ๆ และชัดเจน

ว่าควรทำอะไร อย่างไร แค่นั้นพอแล้วค่ะ พูดเยอะ วัยรุ่นเบื่อ

6. สร้างบรรยากาศในบ้านให้ผ่อนคลาย อยู่ด้วยกันแล้วสุขใจ

หม่อว่านะ ไม่ว่าจะลูกวัยไหนก็อยากใช้เวลากับพ่อแม่ ถ้าอยู่ด้วยกันแล้วมีความสุขกายสบายใจ

สรุป

จากที่ครอบครัวนี้มาปรึกษา...หม่อแนะนำไปว่า แทนที่พ่อแม่จะโต้ตอบวัยรุ่นกลับไปด้วยอารมณ์ขุ่นมัวแบบนั้น ควรหันมาทำความเข้าใจ รับฟังความรู้สึกวัยรุ่น และปรับท่าทีของเราให้เข้ากับพัฒนาการทางใจของเขา บรรยากาศทางอารมณ์ในบ้านจะดีขึ้นมากเลย จริง ๆ ลูกวัยรุ่นก็มีอะไรดี ๆ มีพลังเยอะเลยนะคะ ไม่ได้เป็นวัยที่จะทำให้พ่อแม่ปวดหัวแต่เพียงอย่างเดียว ลองปรับมุมมองที่มีต่อลูกใหม่ ผ่อนคลายความเครียดลง ให้อิสระลูกมากขึ้น ลดคำตำหนิ มองหาและมองเห็นข้อดีของลูก ปรับความคิด ลดวัยเราลงไปหาวัยรุ่นบ้าง จะทำให้เราสดชื่นแจ่มใส เพลิดเพลินใจที่ได้เห็นมุมมองชีวิตใหม่ ๆ และพลังบวกจากวัยรุ่นนะคะ

