



พูดด้วยรัก ทักด้วยห่วงใย

กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมมหิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี



พูดด้วยรัก ทักด้วยห่วงใย

ISBN : 974-91342-4-9
พิมพ์ครั้งที่ : 1/2559
จำนวนพิมพ์ : 42,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

คำนำ

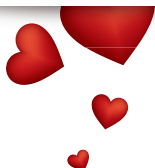
ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ ที่ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ทรงเปิดโอกาส ให้เยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ชักถามปัญหาข้อกังวลที่เยาวชนประสบ ทั้งถามด้วยตนเอง หรือเขียนจดหมายชักถาม เพื่อขอพระราชทานคำปรึกษา ใน วโรกาสเสด็จเยี่ยมศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาต่างๆ ทั่วประเทศ และในการถ่ายทำรายการ TO BE NUMBER ONE VARIETY ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT) ซึ่งจากการรวบรวมข้อมูล โดยสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE พบว่า ปัญหาที่เยาวชนขอรับคำปรึกษามาก ปัญหาหนึ่งคือ ปัญหาครอบครัว

เพื่อดำเนินงานสนองพระปณิธาน ด้านการพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็น คนเก่ง คนดี มีความสุข ปลอดภัยจากยาเสพติด เติบโตเป็นอนาคตของชาติ อย่างเต็มศักยภาพ และโดยที่ข้อมูลการวิจัย พบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มี ปัญหา มีแนวโน้มที่จะมีความเสี่ยงต่อการเสพติด ดังนั้น การเสริมสร้างให้ ครอบครัวอยู่กันด้วยความรัก และใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีความใส่ใจในทุกๆ สุขของ กันและกัน ย่อมทำให้ครอบครัวนั้นมีความเข้มแข็ง เป็นปราการช่วยป้องกันปัญหา เสพติดในวัยรุ่นได้ โดยวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว คือ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ด้วยเหตุนี้กรมสุขภาพจิต ในฐานะเลขานุการโครงการ TO BE NUMBER ONE จึงมอบหมายให้นักวิชาการทบทวนข้อมูลและนำหนังสือ เรื่อง “พูดด้วยรัก ทักด้วยห่วงใย ครอบครัวร่วมใจ ห่างไกลยาเสพติด” ซึ่งกรมสุขภาพจิต เคยจัดพิมพ์ มา rewrite และจัดรูปเล่มใหม่ให้น่าสนใจ เหมาะสำหรับ กลุ่มเป้าหมาย เพื่อเผยแพร่แก่สมาชิก TO BE NUMBER ONE ในวโรกาสต่างๆ ที่องค์ประธานเสด็จปฏิบัติพระภารกิจในโครงการฯ รวมทั้งสนับสนุนแก่เครือข่าย จังหวัด/ชมรม TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา ชุมชน สถานประกอบการ เรือนจำ สถานพินิจฯ เพื่อกระจายให้สมาชิก และครอบครัว ได้เรียนรู้ และนำไป ปฏิบัติ จนสามารถลดปัญหาในครอบครัวได้ในที่สุด

(นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข)
อธิบดีกรมสุขภาพจิต



สารบัญ



หน้า

คำนำ.....

สารบัญ.....

บทนำ.....

“สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ สร้างสัมพันธ์ในครอบครัว”

โดย อินทิรา ปัทมินทร.....

08

“เมื่อมีปัญหาต้องพูดจากัน”

โดย อมรากุล อินโอชานนท์.....

26





หน้า

“สื่อสารกันในชั้นเสพยา”

โดย อุษา พึ่งธรรม..... 42

“สื่อสารอย่างไรให้ไปบำบัด”

โดย เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ..... 56

บทส่งท้าย..... 63

บทนำ

พฤติกรรมทุกอย่างของคนเราถือเป็นการสื่อสารทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น การพูด การเขียน การตะโกน การขึ้นเสียง การผิวกาย การร้องเพลง การแสดงสีหน้า การยิ้ม การขมวดคิ้ว การสบตา การหลบสายตา การแต่งกาย การเลือกใช้สี การรักษาเวลา การมาสาย การแสดงกิริยาท่าทางต่างๆ ตลอดจน การเขียน และการส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือและทางอีเมลด้วย

การสื่อสารที่ดีจะต้องมีความชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน สื่อความหมาย ได้ตรงกับความรู้สึกและความต้องการภายในใจ ควรคำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการภายในใจ ควรคำนึงถึงความรู้สึกและจิตใจของอีกฝ่ายอยู่เสมอ รวมทั้งต้องรับฟังซึ่งกันและกันด้วย

การสื่อสารที่ดีจะทำให้ครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจ และความสมัคสมานสามัคคีกัน เมื่อมีปัญหาที่สามารถช่วยกันแก้ไขให้ลุล่วงไปด้วยดี ทำให้สมาชิกอยู่กันได้อย่างมีความสุข ความสบายใจ ห่างไกลปัญหาเสพติด

หนังสือเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้แก่ครอบครัวในเรื่องการสื่อสารที่สร้างสรรค์ โดยจะเน้นการสื่อสารที่เป็นการพูดเป็นส่วนใหญ่ และจะเน้นสถานการณ์ต่างๆ ในครอบครัว 4 สถานการณ์ด้วยกันคือ

- การสื่อสารในครอบครัวปกติ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น
- การสื่อสารในครอบครัวที่มีสมาชิกเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เพื่อให้ทราบสถานการณ์ที่เป็นปัจจัยเสี่ยง และการป้องกัน แก้ไขแต่เนิ่นๆ



- การสื่อสารในครอบครัวที่มีสมาชิกเสพสารเสพติด เพื่อให้ตระหนักถึงพิษภัยของสารเสพติด และช่วยกันแก้ปัญหาและยุติการเสพให้ได้โดยเร็วและนุ่มนวล
- การสื่อสารในครอบครัวที่มีสมาชิกติดสารเสพติดแล้ว เพื่อชี้ให้เห็นปัญหาที่เกิดขึ้น และช่วยเกลี้ยกล่อมให้ไปรับการบำบัดรักษา ช่วยให้กำลังใจให้หยุดเสพได้นานๆ ช่วยป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ และถ้ามีการย้อนกลับไปเสพซ้ำ ก็ต้องมีความเข้าใจให้อภัย และช่วยเหลือเพื่อให้สามารถหยุดการเสพได้อีกครั้งหนึ่ง

หนังสือเล่มนี้จะให้ตัวอย่างการพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ดังกล่าว ซึ่งสมาชิกครอบครัวสามารถนำไปใช้เพื่อสร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว ช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดทำให้สมาชิกทุกคนอยู่กันอย่างมีความสุขต่อไป



pic : <http://www.wallcoo.com>





สื่อสารอย่างสร้างสรรค์
สร้างสัมพันธ์ในครอบครัว



pic : <http://www.wallcoo.com>



สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ สร้างสัมพันธ์ในครอบครัว

อินทิรา ปัทมินทร

ลองตรวจสอบดูสิว่าในสถานการณ์ต่อไปนี้ คุณพูดจายังไรกับสมาชิก
ในครอบครัวของคุณ เป็นแบบในตารางข้างซ้าย หรือตารางข้างขวามากกว่ากัน?

เมื่อลูกทำผิดพลาด
และพ่อรู้สึกไม่พอใจ

“มึงมันเลือดแม่
ถึงได้ทำตัวเลวๆ แบบนี้
กูผิดหวังจริงๆ
ที่มีลูกอย่างมึง”

“ผิดไปแล้ว
ก็ให้มันแล้วกันไปนะลูก
เรามาตั้งต้นกันใหม่ พ่อเชื่อว่า
ลูกต้องทำได้”

เมื่อลูกติดันจะไป
ค้างคืนบ้านเพื่อน

“ไปเลยนะ
จะไปไหนก็เชิญ
ปิกกล้าขาแข็งแล้วนี่
ไปเลย แต่ถ้าไปเดี๋ยวร้อน
อะไร ก็อย่าชมซาน
กลับมานะ บ้านนี้
ไม่ต้อนรับ”

“เออละ ลูกอยาก
ไปค้างคืนบ้านเพื่อน แต่พ่อคิดว่า
มันไม่ค่อยเหมาะ บ้านเขามีพี่น้อง
ผู้ชายตั้งหลายคน ขวนเขามาค้าง
บ้านเราไม่ดีกว่าหรือ? แม่เรา
เขาจะได้สบายใจ ไม่ต้องเป็นห่วง
ไม่จิ้นแม่เรา
เขานอนไม่หลับแน่”

เมื่อพ่อกลับมาถึงบ้าน
ในตอนเย็นและหิวมาก

“หิวแล้ว
ทำงานเหนื่อยแทบตาย
กลับถึงบ้านก็ไม่มีอะไรกิน
เปื่อยจริงๆ”

“เธอจ๊ะ
ยังไม่ตั้งโต๊ะอีกหรือ
พี่ชั๊กหิวแล้วสิ
ขออะไรมารองท้อง
ก่อนได้ไหม”





เมื่อพ่อกลับบ้าน
เร็วกว่าปกติ

“วันนี้ทำไมถึงกลับบ้าน
เร็วนักละ ถนนมันล้นลง
หรือไง? น่าจะรอให้ตึก
กว่านี้อีกหน่อย หรือ
ไม่กลับเลยก็ดี ฉันจะ
ได้สบาย ไม่ต้องมาคอย
ปรนนิบัติ”

“ดีใจจัง วันนี้คุณกลับบ้านเร็ว
ทุกวันคุณกลับค่า ฉันอดเป็น
ห่วงไม่ได้ อยากทานอะไรเป็น
พิเศษไหมคะ เดี่ยวจะทำให้”

เมื่อลูก
พูดโทรศัพท์นาน

ลูกคุยโทรศัพท์นาน
แม่บอกให้วางหู เพื่อเพื่อนแม่
มีธุระจะโทร.เข้ามาบ้าง แต่ลูกก็
ทำเป็นไม่ได้ยิน ไม่สนใจ ยังคง
คุยต่ออย่างสนุกสนาน

เมื่อแม่บอกให้ลูกวาง
หูโทรศัพท์ ลูกก็หันมา
ให้ความสนใจกับแม่
และตอบรับว่า “ครับแม่
อีกนิดเดียวครับ
กำลังมัน แม่รอเดี๋ยว
นะครับ”

เมื่อพ่อเป็นฝ่ายผิด

พ่อถอยรถไปเฉี่ยวกระถาง
ต้นไม้แตก กระถางนี้ลูกสาว
รักมาก แต่แทนที่พ่อจะขอโทษ
กลับพาลหาเรื่องว่า “ใครนะ
เอากระถางมาวางเกะกะ
ดูสิ รถสีถลอกเลย วันหลัง
ไม่ให้ปลูกแล้วนะ ต้นไม้ต้นไร้
ไม่เห็นจะสวยงามอะไรเลย”

เมื่อพ่อทำกระถางแตก
โดยไม่ได้ตั้งใจ ก็พูดกับลูกว่า
“พ่อขอโทษ พ่อไม่เห็นจริงๆ
เรามาดูกันสิว่าพ่อจะซ่อมได้ไหม
ถ้าไม่ได้ เดี๋ยววันหลังพ่อ
จะพาไปซื้อใหม่ละ”

เมื่อภรรยาจ้อสามี

ภรรยาจ้อ
โดยชวนไปทานข้าว
สามีกลับบอกว่า
“ไม่หิว อย่ามายุ่ง
อยากรอยู่คนเดียว”

เมื่อภรรยาจ้อ
สามีรีบตอบรับว่า
“ไปก็ไป วันนี้มีอะไร
ทานบ้าง โอโฮ้!
ของโปรดของพี่
ทั้งนั้นเลย”





เมื่อภรรยาต้องการให้
สามีไปซื้อป๊อปปิ้งด้วย

“ฉันจะไปซื้อป๊อปปิ้ง
ยังไงๆ คุณก็ต้องไปกับฉัน
ไปช่วยฉันถือของ
กอล์ฟค่อยไปเล่นวันอื่น
ก็ได้”

“เขานี้พี่ไปเล่นกอล์ฟก่อน
ก็แล้วกัน เย็นๆ พี่กลับจาก
เล่นกอล์ฟแล้ว ไปเป็นเพื่อน
ซื้อป๊อปปิ้งกับน้องนะ ต้องซื้อ
ของใช้ในบ้านเยอะเลย”

เมื่อพ่อหาถุงเท้าไม่พบ
และคิดว่าลูกเอาไป

“ต้น แกเอาถุงเท้าพ่อไปใส่
อีกแล้วใช่ไหม? ของแก
ก็มีตั้งหลายคู่ ทำไมต้องมาเอา
ของพ่อไปใช้ด้วย”

“ต้น เห็นถุงเท้า
ของพ่อไหม? คู่สีเทานะ
ไม่รู้จะไปหลงอยู่
ที่ห้องต้นหรือเปล่า?
ช่วยหาให้พ่อหน่อย
ได้ไหม?”

เมื่อแม้อยากให้ลูก
ไปธุระด้วย

“ฟ้า พรุ่งนี้ไปเป็น
เพื่อนแม่หน่อย แม่จะ
ไปธุระ เอ๊ะ! ดูทำหน้าที่
เดี๋ยวนี้แม่ขอร้องอะไรไม่ได้
เลยนะ ไม่รู้ละ ยังไงพรุ่งนี้
ฟ้าก็ต้องไปกับแม่ ห้ามไป
ที่อื่นเด็ดขาด”

“ฟ้า พรุ่งนี้ว่างหรือเปล่าลูก
แม่จะไปธุระ อยากให้ฟ้า
ไปเป็นเพื่อนแม่ ถ้าไม่ติดอะไร
ฟ้าไปกับแม่นะจ๊ะ”

เมื่อพ่อแม่สอนลูก

แม่บอกว่า “แต่งตัวให้สวยๆ
เข้าไว้นะลูก ไม่อย่างนั้นคนเขา
จะดูถูกเอา” ในขณะที่พ่อกลับบอกว่า
“ประหยัดๆ หน่อยนะลูก
เสื้อผ้าถ้าพอใส่ได้ก็ใส่ไปก่อน
อย่าซื้อใหม่ให้มันบ่อยนัก”

“พ่อกับแม่อยากให้ลูก
ช่วยประหยัดหน่อย
แต่ถ้าลูกอยากได้เสื้อ
ใหม่จริงๆ รอไว้ให้ถึง
วันเกิด แล้วพ่อกับแม่
จะซื้อให้”





เมื่อลูกเหนื่อย

ลูกกลับจากโรงเรียน
มาเหนื่อยๆ แม่บอกให้
ช่วยออกไปซื้อของ
ที่ปากซอย ลูกไม่ตอบรับ
ทำท่าหงุดหงิด
และเดินหนีเข้าห้อง
ปิดประตู

เมื่อถูกใช้ให้ไปซื้อของ
ที่ปากซอย ลูกบอกแม่ว่า
“ผมเหนื่อยครับแม่
วันนี้รถติดมาก ผมยืนไหน
มาตลอด ขอพักก่อนนะครับ
เดี๋ยวจะออกไปซื้อให้”



การสื่อสารในครอบครัวมีได้ทั้งการสื่อสารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
ถ้าการสื่อสารของครอบครัวคุณส่วนใหญ่เป็นไปในแบบตารางข้างซ้าย
ถือเป็นการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ได้แก่

- พูดคำหยาบ ใช้คำพูดก้าวร้าว ดุถูกดูหมิ่นถึงบุพการี
- พูดโดยใช้อารมณ์
- พูดลอยๆ
- พูดแบบปากไม่ตรงกับใจ ประชดประชัน
- แสดงท่าทีเฉยเมย ทำหูทวนลม ไม่สนใจฟัง
- ทำผิดแล้วไม่ขอโทษแต่กลับพาลหาเรื่อง
- ถ้อยทูล ไม่ให้อภัย
- พยายามเอาชนะ เอาแต่ใจตนเอง
- กล่าวโทษกัน
- ออกคำสั่งแบบเผด็จการ
- พ่อแม่พูดกันคนละอย่าง
- เงียบเฉยไม่พูด
- ฯลฯ





การสื่อสารที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ครอบครัวแตกร้าง แตกความสามัคคี เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน เบื่อหน่ายกัน เกลียดชังกัน และก่อความทุกข์ใจให้แก่กัน ซึ่งเมื่อในบ้านไม่มีความสุข ก็จะเป็นสาเหตุผลักดันให้สมาชิกต้องไปหาความสุข นอกบ้าน และอาจทำให้วัยรุ่นต้องหันเข้าหายาเสพติดก็ได้

ดังนั้น คุณจึงควรปรับการสื่อสารในครอบครัวของคุณให้เป็นไป อย่างเหมาะสม ตามตารางด้านขวา นั่นคือ

- พูดกันด้วยถ้อยคำที่น่าฟัง ให้กำลังใจกัน
- ไม่ใช้อารมณ์
- พูดโดยระบุผู้ฟัง
- พูดถึงความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นในใจ
- แสดงท่าทีรับรู้และตอบรับ
- เมื่อทำผิดต้องรับขอโทษ แม้จะอาวุโสกว่าก็ตาม
- ไม่ถือทิฐิ ให้อภัยกัน
- ใช้การประนีประนอมกันช่วยกันแก้ปัญหา
- ถามความคิดเห็นและความต้องการของกันและกัน
- พ่อแม่พูดหรืออบรมสั่งสอนไปในทางเดียวกัน
- บอกให้อีกฝ่ายเข้าใจความรู้สึกของตน ฯลฯ

การสื่อสารที่เหมาะสมจะทำให้สมาชิกมีความรู้สึกดี ๆ ต่อกัน รัก สามัคคีกัน เป็นครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข



เรื่องที่ควรพูดคุยกันเป็นประจำในครอบครัว

หลายๆครอบครัวมักมีปัญหาว่าอยู่กันมานานจนหมดเรื่องที่จะคุยกันแล้ว ประกอบกับแต่ละคนก็มีธุระของตนเอง มีกิจกรรมนอกบ้านจนแทบไม่มีเวลาอยู่บ้าน ในแต่ละวันไม่ค่อยจะได้พูดคุยกัน ทำให้รู้สึกห่างเหินกันเหมือนต่างคนต่างอยู่ บ้านดูคล้ายเป็นที่พักนอนเท่านั้นเอง

ความจริง แม้จะอยู่กันมานานแล้ว แต่ก็ยังมีเรื่องที่ควรพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ ดังนี้

พูดด้วยรัก รักด้วยหวัง





การแสดงความรักชื่นชมต่อกัน

- เมื่อเห็นแม่แต่งชุดใหม่ พ่ออาจชมว่า “โอ้โฮ วันนี้แม่แต่งตัวสวยจัง สาวๆ สู้ไม่ได้เลยนะนี่”
- เมื่อลูกมาบอกว่าประกวดเรียงความได้ที่ 3 แม่อาจแสดงความชื่นชมโดยเข้าไปโอบไหล่ลูก ยิ้มและชมว่า “ลูกแม่เก่งจังเลย ไหนลองเอาเรียงความนั้น มาให้พ่อกับแม่อ่านหน่อยสิจ๊ะ”
- เมื่อพ่อซ่อมมกริ่งไฟฟ้าที่ประตูบ้านได้ แม่ก็พูดอย่างชื่นชมว่า “พ่อเก่งจังนะ ช่วยประหยัดได้เยอะเลย ถ้าไปจ้างช่าง ก็คงเสียหลายสตางค์อยู่หรอก” เป็นต้น

การขอบคุณ และแสดงความสำนึกในน้ำใจของอีกฝ่าย

- เมื่อแม่ทำกับข้าวให้รับประทาน พ่อกับลูกอาจชมว่า “แม่ทำกับข้าวอร่อยจัง ขอเติมข้าวอีกทัพพีนะครับ” และแสดงความขอบคุณโดยการช่วยเก็บล้างจานชามให้
- เมื่อลูกช่วยทำงานบ้าน แม่อาจพูดว่า “ขอบใจนะลูก ได้ลูกช่วยอย่างนี้ แม่ก็เหนื่อยน้อยลงไปเยอะ”
- เมื่อพ่อซื้อของขวัญให้แม่ แม่ก็ไหว้ขอบคุณ และพูดว่า “ขอบคุณค่ะ คุณนี้ รู้ใจจังเลย อยากได้มานานแล้ว” เป็นต้น

การแสดงความรักห่วงใยต่อกัน

- เมื่อเห็นลูกมีสีหน้าไม่สบายใจ ถอนหายใจบ่อยๆ แม่อาจถามว่า “วันนี้เป็นอะไรไปลูก ไม่สบายหรือเปล่า หรือมีปัญหาอะไร เล่าให้แม่ฟังบ้างสิ”
- เมื่อเห็นพ่อกลับบ้านด้วยท่าทางเหนื่อยอ่อน ลูกก็เข้ามาช่วยรับกระเป๋า หาน้ำให้ดื่ม และอาจถามว่า “วันนี้พ่อเหนื่อยมากนะคะ คีมน้ำเย็นๆ ก่อน หิวไหมคะ แม่กำลังทำกับข้าวอยู่เดี๋ยวก็เสร็จแล้วคะ”
- เมื่อเห็นแม่กำลังถูบ้าน ลูกก็ควรเข้ามาช่วย โดยอาจพูดว่า “ผมทำเองครับแม่ ตอนนีผมนั่ง แม่ไปดูโทรทัศน์เถอะครับ”

การขอโทษ ขอภัย การสารภาพผิด และการให้อภัยกัน

- ลูกสอบได้คะแนนไม่ดี เพราะไม่ตั้งใจเรียน ทั้งที่พ่อแม่ก็ตักเตือนหลายครั้งแล้ว ลูกรู้สึกเสียใจ หน้าเศร้าเพราะสำนึกผิด และกลัวพ่อแม่โกรธ พ่อแม่ควรปลอบใจลูกว่า “ไม่เป็นไร คราวนี้พลาดไปแล้ว ถือเป็นบทเรียนนะลูก คราวหน้าแก้ตัวใหม่ ถ้าลูกตั้งใจจริง ลูกต้องทำคะแนนได้ดีกว่านี้แน่ แล้วพ่อกับแม่จะมีรางวัลให้ด้วยนะ”
- เมื่อพ่อกลับบ้านผิดเวลา โดยไม่ได้บอกให้แม่รู้ล่วงหน้า เมื่อกลับถึงบ้าน ควรรีบขอโทษ “ขอโทษนะแม่ เมื่อเย็นหัวหน้าเรียกพบพ่อด่วน ไม่มีโอกาสจะโทรบอกแม่เลย แม่อย่าโกรธนะจ๊ะ”

พูดด้วยรัก รักด้วยห่วงใย





การปลุกปลอบใจ ให้กำลังใจกันและกัน

- เมื่อลูกสอบเอนทรานซ์ไม่ติด มีท่าทีเศร้าเสียใจอย่างมาก พ่อแม่ควรปลอบใจว่า “พ่อแม่รู้ว่าลูกทำดีที่สุดแล้ว อย่าเสียใจไปเลยนะ ถึงสอบไม่ติด พ่อแม่ก็ยังรักลูกเสมอ เอาละ เรามาช่วยกันคิดดีกว่าว่าจะทำอะไรต่อไป ลูกอยากเรียนที่ไหนละ จะเป็นมหาลัยเอกชนก็ได้นะ พ่อกับแม่พอมีกำลังส่งลูกได้”
- เมื่อสามีทำการค้าแล้วล้มเหลวมีหนี้สินมาก ภรรยาควรปลอบใจว่า “คราวนี้เราพลาดไปแล้ว ถือเสียว่าโชคไม่ดี แต่เราก็ต้องสู้ต่อไปนะพี่เมื่อก่อนเราก็ไม่มีอะไร เราก็กินอยู่กันมาได้ ถ้าเรารู้ต่อไป สักวันโอกาสคงเป็นของเราแน่พี่” และลูกๆ ก็ควรช่วยกันประหยัด และตั้งใจเรียนเพื่อเป็นกำลังใจพ่อแม่ด้วย

การพูดถึงความไม่พอใจ และการเสนอแนะแนวทางการแก้ไข

- ลูกเริ่มกลับบ้านค่ำๆ มีดๆ โยไม่บอกกล่าวล่วงหน้า พ่อแม่ควรบอกกับลูกว่า “สองสามวันมานี้ลูกกลับผิดเวลา แล้วก็ยังไม่บอกพ่อกับแม่ก่อน มีกิจกรรมที่โรงเรียนหรือลูก พ่อกับแม่เป็นห่วงแล้วก็รอทานข้าวด้วยเอาอย่างนี้ ถ้าลูกจะกลับเย็น ก็บอกพ่อแม่ล่วงหน้านะ หรือจะให้พ่อแม่ไปรับที่โรงเรียนก็ได้ จะได้หมดห่วง”
- สามีชอบพาเพื่อนมารับประทานอาหารที่บ้าน ภรรยารู้สึกเหนียวกับการทำกับข้าวและการต้อนรับ จึงควรรอโอกาสที่สามีอารมณ์ดี และบอกว่า “พ่อจ๊ะ อาทิตย์นี้พี่พาเพื่อนๆ มากินข้าวที่บ้านติดๆ กัน 2 วันแล้วนะแม่เหนื่อยจัง เอาแค่เดือนละครั้งได้ไหมพ่อ”

การแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารใหม่ๆ ระหว่างกัน

- “พ่อครับ วันนี้ผมเห็นเพื่อนแอบสูบบุหรี่ในห้องน้ำด้วยครับ ผมเลยรีบเดินออกมา เหม็นจะตาย ไม่รู้สูบกินเข้าไปได้อย่างไร”
- “ดีแล้วลูก บุหรี่มันอันตรายต่อสุขภาพ อยู่ห่างๆ ไว้แหละดี ว่าแต่ถ้าเพื่อนเขาชวนสูบ ลูกจะว่าอย่างไร”
- “ก็บอกว่าไม่สูครับ ไม่เห็นจะยากเลย ผมไม่ลองหรอกครับ”
- “วันนี้มีข่าวคนเมายาบ้าจีบเด็กเป็นตัวประกัน ยาบ้ามันร้ายนะลูก ทำเอาคนดีเป็นคนบ้าก็ได้ ระวังตัวนะลูก ใครมาชวนก็อย่าได้ลองเลยนะ”

การวางแผนการในอนาคตร่วมกัน

- “เดี๋ยวโบนัสออกแล้ว ใครอยากได้อะไรบ้างเอ่ย”
- “หนูอยากไปเที่ยวทะเลค่ะพ่อ”
- “ผมอยากได้มือถือครับ”
- “แม่ละจ๊ะ อยากได้อะไร”
- “ถ้าเหลือจากลูกๆ แล้ว แม่ขอเครื่อง ชักผ้าก็แล้วกัน ว่าแต่พ่อเองอยากได้อะไรจ๊ะ”
- “พ่อเก็บเงินพอจะดาวนัรรถได้สักคันแล้ว แม่กับลูกๆ อยากได้รถอะไรกันล่ะ”
- “ปึกอ๊พก็ดีนะค่ะ พ่อจะได้ใช้บรรทุกของด้วย”
- “อะไรก็ได้ครับ แล้วพ่อต้องสอนผมขับด้วยนะครับ”
- “แม่อยากได้รถสิททอง จะได้ทำมาค้าขึ้น”





ลองนำตัวอย่างเหล่านี้ ไปพูดคุยกันในครอบครัว และความคิดทุกครั้ง ก่อนที่จะพูดอะไรออกมา โดยคิดถึงความรู้สึกและจิตใจของผู้ฟังให้มากจะช่วย สร้างความรักความเข้าใจให้แก่กันและกัน ครอบครัวก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข ช่วยป้องกันปัญหาเสพติดได้อย่างแน่นอน

นอกจากการพูดจากันแล้ว สมาชิกในครอบครัวต้องรู้จักฟังกันด้วย คือ เมื่อเป็นฝ่ายถามก็ต้องตั้งใจฟังคำตอบ หรือเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งพูดด้วย ก็ควร ตั้งใจฟังเพื่อจะได้ตอบสนองได้ถูกต้อง ซึ่งการเป็นผู้ฟังที่ดีควรทำดังนี้

- สบตาผู้พูด ถ้ากำลังทำอะไรอยู่ก็ควรวางมือก่อนชั่วคราว เช่น ถ้ากำลังอ่านหนังสือพิมพ์อยู่ ก็ควรละสายตากรานหนังสือพิมพ์ ชั่วคราว ถ้ากำลังฟังเพลงอยู่ ก็อาจหรือปิดวิทยุชั่วคราว เป็นต้น
- การแสดงท่าทีสนใจ โนมัตว์เข้าหาผู้พูดเล็กน้อย และมีการพยักหน้า หรือตอบรับเป็นระยะๆ ให้อีกฝ่ายรู้ว่ากำลังตั้งใจฟังอยู่
- ไม่กอดอก เขย่าขา มองนาฬิกา มองออกนอกหน้าต่าง หรือแสดง สีหน้า ท่าทางเบื่อหน่าย รำคาญ
- ระหว่างฟัง ให้สังเกต สีหน้า แววตา น้ำเสียง และท่าทางของผู้พูดด้วย เพื่อให้เข้าใจถึงความรู้สึกและจิตใจของผู้พูดมากยิ่งขึ้น
- เมื่อผู้พูดกำลังพูดอย่างพรั่งพรูก็อย่าไปขัดจังหวะ ให้เขาเล่าให้จบ เสียก่อน จึงค่อยพูด

บางครั้งการตั้งใจฟังเพียงอย่างเดียว ก็ช่วยให้ผู้พูดรู้สึกสบายใจขึ้นได้ และเกิดความรู้สึกดี ๆ กับผู้ฟัง โดยเฉพาะเมื่อเป็นสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน ย่อมทำให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น มีความรัก ความไว้วางใจกัน และเมื่อมีปัญหา อะไรเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องยาเสพติดก็ตาม ก็มั่นใจได้ว่าทุกคนจะต้อง ช่วยกันแก้ไขให้ลุล่วงไปได้ในที่สุดด้วย



pic : <http://www.wallcoo.com>



เมื่อมีปัญหาต้องพูดจากัน



เมื่อมีปัญหา ต้องพูดจากัน

อมรากุล อินโชนนท์

รู้เท่าทัน เพื่อป้องกันปัญหา

สถานการณ์เสี่ยงของวัยรุ่น :

สถานการณ์เสี่ยงของวัยรุ่นที่อาจเกิดปัญหาขึ้นบ่อยๆ คือ

- **ช่วงสอบเอ็นทรานซ์หรือสอบปลายปี** ซึ่งวัยรุ่นที่ถูกคาดหวังมากๆ หรือพวกที่วิตกกังวลสูงอาจจะใช้ยาเพื่อให้ดูหนังสื่อได้นานๆ

- **ช่วงย้ายจากบ้านไปอยู่หอพักเพื่อเรียนต่อ หรือทำงาน** วัยรุ่นจะมีอิสระมากขึ้น คบเพื่อนมากขึ้น มีโอกาสจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดได้มากขึ้น

- **ช่วงย้ายสถานที่เรียน** ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องเข้ากับเพื่อนใหม่ มักทำให้วัยรุ่นรู้สึกกังวล จึงพยายามทำตัวให้เพื่อนยอมรับ ถ้าเข้ากลุ่มกับเพื่อนที่เสพยา ก็อาจคล้อยตามเพื่อนได้ง่าย หรืออาจถูกข่มขู่จากรุ่นพี่ให้เสพยาเพราะเป็นเด็กใหม่

- **ช่วงที่มีปัญหาสะท้อนใจ** เช่น ออกหัก เกิดปัญหาครอบครัว แตกแยก ผิดหวังในสิ่งที่คาดหวังไว้สูงหรือสิ่งที่มีความสำคัญต่อตัวเขา ซึ่งอาจจะเป็น เรื่องเรียน เรื่องเพื่อน เรื่องการแข่งขันต่างๆ เป็นต้น

อาการแสดงที่แฝงความเสี่ยง :

อาการแสดงจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่อาการโดยทั่วไปที่เห็นได้ชัด เช่น เจ็บข้อม หลบน้ําหลบตา เข้าห้องปิดประตูอยู่คนเดียวเงียบๆ กลับบ้านผิดเวลา ใช้เงินฟุ่มเฟือยผิดปกติ อ้าอึ้ง หลีกเลียงเมื่อถามถึงเพื่อนหรือเรื่องที่โรงเรียน ผลการเรียนต่ำลงผิดปกติ ความสนใจในตัวเองผิดไปจากเดิม จากที่เคยใส่ใจกับการแต่งกาย ทรงผม ความสะดวก ก็ละเลยไม่สนใจ

เมื่อมีปัญหา ต้องพูดจากัน :

มีผู้กล่าวว่า “ทักษะการสื่อสารที่ดีอาจไม่สามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง แต่ปัญหาต่างๆ จะไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยดี ถ้าปราศจากการใช้ทักษะการสื่อสาร”

ลองมาดูตัวอย่างการพูดคุยต่อไปนี้





กรณีวัยรุ่นรู้สึกไม่สบายใจจากปัญหาครอบครัว

ตลอดอาทิตยที่ผ่านมา พ่อกับแม่ของตองมีเรื่องขัดแย้งกันบ่อยๆ บางครั้งถึงกับขึ้นเสียงทะเลาะกัน บางครั้งก็พูดประชดประชัน หรือไม่กี่หมางเมน ต่อกันบรรยากาศที่เคยสงบเย็นเริ่มร้อนระอุ ทำให้ต้องรู้สึกเบื่อหน่าย หหมดความสุข พยายามหลบหน้าไม่พบทั้งพ่อและแม่ โชคดีที่แม่รู้สึกตัวและจับอาการเศร้าซึมของตองได้ทัน แม่เองก็รู้ว่าปัญหาของตองเกิดจากอะไร

แม่ แม่รู้ว่าช่วงนี้พ่อกับแม่หงุดหงิดเข้าหากันบ่อย ลูกคงไม่สบายใจ แต่แม่สัญญาว่าพ่อกับแม่จะพยายามหาทางออกที่ดีที่สุด และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น อยากให้ลูกรู้ว่าเรายังรักลูก แม่ไม่อยากจะลูกกังวลใจมากเกินไป มีปัญหาอะไรก็พูดกับแม่ได้นะลูก

ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่อาจเกิดขึ้นได้ แต่อย่าลืมใส่ใจกับความรู้สึกของลูกๆ ด้วย บอกให้ลูกคลายกังวลพ่อแม่พยายามร่วมกันหาทางออกเพื่อยุติความขัดแย้ง และให้ลูกรู้มั่นใจในความรักที่พ่อแม่มีต่อเขา

กรณีเครียดเพราะเตรียมตัวสอบ

น้ำกำลังจะมกเขม้นดูหนังสือเพื่อเตรียมสอบเอ็นทรานซ์ เธอมีอาการวิตกกังวล กลัวจะดูหนังสือไม่ทัน ยิ่งกังวลก็ยิ่งอ่านแล้วไม่จำ ดูหนังสือได้ช้าทำให้เครียดยิ่งขึ้น บางครั้งก็หงุดหงิดจนเฉียวง่าย เธอเอาแต่เก็บตัวดูหนังสืออยู่แต่ในห้อง พ่อกับแม่รู้ว่าจะต้องพูดคุยกับลูกเสียที

พ่อ หนูนี้พ่อรู้สึกว่าคุณเคร่งเครียด ไม่ค่อยพูดคุยเหมือนเมื่อก่อน กังวลเรื่องสอบหรือลูก พ่อตั้งใจให้เห็นลูกตั้งใจเรียน แต่ลูกก็ควรจะดูแลสุขภาพบ้าง พักผ่อนชะงักก็ได้

น้ำ แต่หนูกลัวว่าจะอ่านหนังสือไม่ทัน และทำข้อสอบไม่ได้ เตียวเอ็นฯไม่ติด

พ่อ เอาเถอะลูก ถ้าลูกพยายามเต็มที่แล้ว ยังเอ็นฯไม่ติด พ่อก็ไม่ว่าอะไรหรอก

แม่ แม่เห็นด้วยกับพ่อนะลูก เราเป็นห่วงลูกมากไม่อยากให้ลูกกังวลใจและหักโหมมากเกินไป

พ่อ เอาอย่างนี้แล้วกัน เยนนี้ไปวิ่งกับพ่อไหม จะได้ออกกำลังกายคลายเครียดชะงัก

เมื่อลูกกังวลเรื่องสอบ พ่อแม่ควรช่วยให้ลูกรู้ว่า พ่อแม่ไม่ต้องการจะกดดันลูก ก็แค่อยากเห็นลูกพยายามอย่างเต็มที่เท่านั้น ไม่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่าลูกต้องสอบเอ็นทรานซ์ให้ได้ พ่อแม่อยากให้ลูกรู้จักแบ่งเวลา ไม่เคร่งเครียดจนสุขภาพแย่ทั้งกายและใจ อย่าลืมบอกถึงความรู้สึกเป็นห่วงที่พ่อแม่มีต่อลูกและพูดโน้มน้าวใจให้ลูกพักผ่อนบ้าง





กรณีเอนทรานซ์ไม่ติด

เมื่ออนุชเอนทรานซ์ไม่ติด เธอได้แต่เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง พอถึงเวลาอาหารก็ไม่ยอมออกมากินข้าวกินปลา พ่อกับแม่ต้องเคาะประตูเรียก เมื่ออนุชเปิดประตู ก็เห็นว่าดวงตาของลูกสาวแดงก่ำ เหมือนผ่านการร้องไห้มาอย่างหนัก แม่เข้าไปโอบกอดและลูบศีรษะลูกอย่างอ่อนโยน พร้อมกับปลอบว่า

- แม่** ไม่เป็นไรนะลูก พ่อกับแม่ไม่ว่าอะไรหรอก เรารู้ว่าลูกเสียใจและได้พยายามเต็มที่แล้ว มีคนสอบไม่ได้กันเยอะแยะ อย่าไปหมกมุ่นกับสิ่งที่ผ่านไปแล้วเลยลูก เรามาช่วยกันคิดดีกว่าว่าจะเรียนที่ไหนดี
- พ่อ** นั่นสิลูก ลูกอยากเรียนที่ไหนล่ะ เรามาวางแผนเรื่องที่เรียนกันเถอะ

อย่าลืมบอกให้รู้ว่าพ่อแม่เข้าใจว่าลูกรู้สึกอย่างไร พูดชักชวนให้มองไปข้างหน้าและวาดแผนในอนาคต



กรณีย้ายสถานที่เรียนใหม่

โดมเพิ่งย้ายมาเรียนในโรงเรียนแห่งใหม่ และเริ่มคบเพื่อนใหม่ๆ ต่อมาพ่อกับแม่สังเกตเห็นว่าโดมผิดไปจากเดิม เช่น กลับบ้านผิดเวลาบ่อยๆ มาถึงบ้านก็เลี้ยงเข้าห้อง วันนั้นก็เช่นกัน โดมกลับบ้านคำอีก แม่รีบร้องทักว่า

แม่ กลับบ้านแล้วหรือลูก หิวไหม พ่อกับแม่รอทานข้าว มาทานข้าวกันก่อนเร็ว

ระหว่างรับประทานอาหารพ่อกับแม่ชวนคุยเรื่องสนุกๆ โดยไม่แตะปัญหาใดๆ ทั้งสิ้น แต่หลังจากทุกคนทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว

พ่อ พ่อเข้าไปโอบไหล่โดมพาเดินไปที่ระเบียง และถามด้วยน้ำเสียงนุ่มนวลว่า เลิกเรียนแล้วไปไหนมาหรือลูก กลับบ้านคำจ้งเลย พ่อกับแม่เป็นห่วง น่าจะโทรมาบอกบ้างนะ

โดม เพื่อนๆ ในกลุ่มชวนดูหนังครับ ฉายวันนี้วันสุดท้ายแล้ว ก็ไม่เห็นเพื่อนๆ เขาโทรกลับบ้านกันเลย

พ่อ พ่อแม่เพื่อนๆ เขาอาจไม่ห่วง แต่พ่อกับแม่เป็นห่วงนะ

โดม ไม่เห็นต้องห่วงเลย ผมโตแล้ว ดูแลตัวเองได้

พ่อ พ่อกับแม่รู้ว่าลูกโตแล้ว ดูแลตัวเองได้ จะไปไหนมาไหนพ่อไม่ห้ามหรือก ให้บอกล่วงหน้าสักหน่อย และอย่าให้ผิดคำนัก เดียวนี้มันอันตรายลูก ถึงเป็นผู้ชายก็เถอะ

โดม ก็ได้ครับ คราวหน้าผมจะบอกล่วงหน้าหรือโทรมาบอก

พ่อ ดีแล้วลูก พ่อกับแม่จะได้สบายใจ





สิ่งที่ยากในการพูดคุยกับวัยรุ่น คือ ต้องควบคุมตัวเอง ระมัดระวัง
ไม่ใช้อารมณ์เมื่อถูกยกย่อง เพราะวัยรุ่นมักจะหงุดหงิดขึ้นมาทันที ถ้าเขารู้สึก
ว่าพ่อแม่ไม่ไว้วางใจ ปิดกั้นอิสรภาพ หรือทำท่าจะเข้าไปก้าวก่ายเรื่องส่วนตัว
ของเขามากเกินไป พ่อแม่ต้องพยายามหนักแน่น ยึดเหตุผลเป็นหลักให้เข
า ถึงถึงผลเสียหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น และให้เขารู้ว่าจะทำอะไรจึงจะช่วย
ให้พ่อแม่รู้สึกสบายใจขึ้น

กรณีย้ายไปอยู่หอพัก

ส่วนกรณีของเป้ที่ต้องไปอยู่หอพักเพราะย้ายเข้ามาเรียนในตัวเมือง เมื่อล่องเข้าสู่เทอมที่สอง พ่อแม่ก็เริ่มสังเกตว่าเป้เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น ขอเงินเพิ่มถี่ขึ้น ไม่ค่อยอยากกลับบ้าน มักจะติดออดหาซื้ออั่งไม่ยอมให้พ่อแม่ไปเยี่ยม ดังนั้น พ่อเป้ขอเบิกเงินเพิ่มอีก แม่จึงบอกให้เป้กลับไปเอาเงินที่บ้านในวันสุดสัปดาห์ เมื่อเป้กลับมาบ้าน แม่ได้โอกาสพูดคุยกับเป้

- แม่ เรียนหนักมากหรือลูก หมุ่นถึงไม่ค่อยได้กลับบ้าน
- เป้ (หลบตาพลาบก้มหน้างุด) อาจารย์เขาให้ทำรายงานกลุ่มครบต้องทำ รายงานเกือบทุกวิชาเลย
- แม่ เออ ดีแล้วลูก ตั้งใจเรียนให้มากนะลูก จบแล้ว ได้ปริญญา พ่อเขาจะได้ชื่นใจ
- เป้ อีกตั้งหลายปี ไม่รู้จะไหวหรือเปล่า
- แม่ เพราะอะไรลูกถึงคิดว่าไม่ไหวละ
- เป้ ก็มันยาก งานก็เยอะจะเรียนอย่างเดียวก็เข้ากับเพื่อนๆ ไม่ได้ ต้องเข้ากลุ่มเพื่อนด้วย
- แม่ แม่เข้าใจ ถ้าเข้ากลุ่มเพื่อนเรื่องเรียนก็ทำไปเถอะ แต่แม่อยากจะขอร้องนะลูก ถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวบ้าง ยังไงก็อดใจเรียนให้จบเสียก่อน ยังมีเวลาที่จะเที่ยวอีกมาก
- เป้ แหม แม่ มันก็ลำบากใจนะ เวลาเพื่อนชวน ใครๆ เขาก็ไปกัน
- แม่ จริงของลูก แต่บางครั้งก็ต้องปฏิเสธบ้าง แม่รู้ว่ามันยากสำหรับลูก เพราะวัยรุ่นก็ยังอยากสนุกอยู่ แต่ก็ขอเอาเรื่องเรียนไว้ก่อน คิดถึงอนาคตของลูกไว้ เอาปริญญามาให้พ่อกับแม่ชื่นใจ ถึงลูกจะไปอยู่ไกล แม่ก็ไว้ใจลูกเสมอนะ



หอพัก



pic : <http://www.wallcoo.com>

จะเห็นว่าแม่หลีกเลี่ยงการพูดแบบกล่าวหา ไม่พูดดักคอ หรือตำหนิ ว่าลูกดีแต่เที่ยว แต่จะใช้วิธีขอร้อง กระตุ้นให้คำนึงถึงเป้าหมายในอนาคต ให้แนวทางที่ถูกต้องที่ไม่ดูเป็นการอบรมมากเกินไป เช่น ต้องปฏิเสธบ้างเมื่อเพื่อนชวนเที่ยว และกระตุ้นให้สำนึกถึงความรับผิดชอบในหน้าที่โดยการบอกถึงความรู้สึกของพ่อแม่ เช่น ความสำเร็จของลูกจะทำให้พ่อแม่ชื่นใจ หรือบอกถึงความไว้วางใจที่พ่อแม่มีต่อลูก

กรณีวัยรุ่นน้อยใจพ่อแม่

น้อย รู้สึกว่าพ่อแม่รักพี่ชายมากกว่า น้อยจึงหาทางออกด้วยการไปเที่ยวกับเพื่อนๆ ไม่ค่อยอยู่ติดบ้านหรือทำกิจกรรมร่วมกับคนในบ้าน แม่จึงพยายามชักชวน

- แม่ น้อย เสาร์อาทิตย์เราไปเยี่ยมคุณยายที่สุพรรณกันนะลูก
- น้อย แม่ไปชวนพินิดเถอะ น้อยมีธุระ
- แม่ ก็ไปด้วยกันทั้งสองคนแหละลูก คุณยายเห็น จะได้ดีใจ
- น้อย ไม่จริงหรอก คุณยายจะดีใจก็ตอนเห็นพินิดเท่านั้น ใครๆ ก็รักแต่พินิด
- แม่ เพราะอะไรน้อยถึงคิดอย่างนั้นล่ะลูก
- น้อย ก็พินิดเรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง ใครๆ ก็ชมพินิด
- แม่ แต่น้อยก็น่ารัก ช่วยแม่ดูแลบ้าน ถ้าแม่ไม่มีน้อย แม่คงเหนื่อยน่าดู พ่อเขาก็แอบชมน้อยอยู่กับแม่บ่อยๆ นะ โดยเฉพาะเวลาไปซื้อของ พ่อบอกว่าน้อยช่างเลือก ละเอียดถี่ถ้วนดี
- น้อย (หน้าตาสดชื่นขึ้น) จริงหรือแม่
- แม่ จริงสิลูก





เมื่อใดที่พ่อแม่จับได้ถึงความรู้สึกน้อยใจ หรือไม่สบายใจของลูก
ต้องรีบจัดการกับความรู้สึกของเขาออกมา และพ่อแม่ควรแสดงความชื่นชม
กับสิ่งดีๆ ที่ลูกมีอยู่ เพื่อให้เขามองเห็นคุณค่าของตนเอง และมั่นใจในความรัก
ที่พ่อแม่มีต่อเขา

เมื่อลูกทุกหัวใจ จะเริ่มต้นอย่างไรดี

วิทย์มีปัญหาถูกรุ่นพี่ขู่ให้ใช้ยาเสพติดเมื่อ 3-4 วันก่อน เขาตัดสินใจขอความช่วยเหลือจากพ่อ

วิทย์ พ่อว่างไหมครับ

พ่อ มีอะไรหรือลูก

วิทย์ ผมมีเรื่องกับรุ่นพี่ที่โรงเรียนครับ

พ่อ มีเรื่องอะไรกันหรือ ดูลูกสีหน้าไม่ดีเลย

วิทย์ ผมถูกรุ่นพี่ขู่ให้ใช้ยา

พ่อ ไหน ลองเล่าให้ละเอียดซิว่าเขาขู่อย่างไร มากันกี่คน

วิทย์ คือเมื่อสามสัปดาห์ก่อน ผมไปเข้าห้องน้ำ แล้วเจอกลุ่มรุ่นพี่ เขาขู่ให้ผมซื้อยาของเขา ผมกลัว ผมก็ว่าจะซื้อ แต่เขาบอกว่าให้ผมกินต่อหน้า ผมไม่ยอม รีบวิ่งหนีเข้าห้องเรียน แต่วันต่อๆ มา พวกเขาก็มาดักกรออยู่หน้าห้องน้ำอีก ผมกลัวผมไม่กล้าบอกครู

พ่อ แล้ววันนี้เขามาอีกหรือเปล่า

วิทย์ ไม่รู้ครับ วันนี้ผมโดดเรียน ผมกลัว

พ่อ เอาละ พ่อเข้าใจ ลูกตัดสินใจถูกแล้วที่มากบอกพ่อ เอาอย่างนี้แล้วกัน พ่อจะไปคุยกับอาจารย์ฝ่ายปกครองที่โรงเรียนเอง เขาจะได้ช่วยจัดการให้ ถ้าลูกมีปัญหาอะไรอีก ก็บอกพ่อนะ เราจะได้ช่วยกันแก้ไข

เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางคุยกับพ่อแม่ อาจเริ่มด้วยการถามว่าพ่อแม่ว่างหรือไม่ หรือใช้วิธีเขียนโน้ตทิ้งไว้ก็ได้ การพูดออกมาจะช่วยบรรเทาความรู้สึกหนักอกให้คลายลง เสมือนมีคนมาช่วยแบ่งปันความทุกข์ความกังวล





สำหรับพ่อแม่ เมื่อลูกมาระบายความคับอกคับใจ ควรรับฟังอย่างใส่ใจ และให้การพูดคุยจบลงด้วยการที่ลูกรู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้น ที่สำคัญ พ่อแม่อย่าลืมให้ความมั่นใจกับเขาว่า การที่เขามาพูดกับพ่อแม่เป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง

นักจิตวิทยากล่าวว่า
คนที่อายจนไม่กล้าแสดง
ความรู้สึกเศร้ากังวล หรือความรู้สึก
กลัวออกมา จะก่อให้เกิดความรู้สึกอัดอัด
และผลักดันให้อยากกระเปิดความรู้สึกใส่คนอื่น ๆ
ซึ่งเป็นวิธีการร้องขอความช่วยเหลืออย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่
วิธีการที่ดี เพราะกลับจะทำให้ปัญหาบานปลายยิ่งขึ้น
คนที่เป็นฝ่ายรองรับอารมณ์ก็จะโกรธ พร้อมกับไม่เข้าใจว่าทำไม
จึงถูกกระทำเช่นนั้น ปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไข แต่จะกลายเป็น
การขมวดอารมณ์ ผูกปมปัญหาซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก







สื่อสารกันในชั้นสพยา



pic : <http://www.wallcoo.com>



สื่อสารในชั้นเสพยา

อุษา พิงธรรม

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกของเราไปลองใช้ยาหรือยัง? เป็นคำถามที่พ่อแม่หลายคนอยากทราบคำตอบ ซึ่งพ่อแม่สามารถหาคำตอบได้จากการสังเกตพฤติกรรมของลูกที่เปลี่ยนไป พบยาหรืออุปกรณ์การเสพยาในห้องของลูกที่สำคัญคือพ่อแม่ควรมีความรู้เรื่องยาเสพติดและการสื่อสารกับลูกเพื่อที่จะทำให้เขาไวใจบอกความจริงและยินยอมที่จะเลิกเสพยา



การพูดคุยเพื่อให้หายสงสัย

เนยอายุ 17 ปี อยู่ชั้น ม.4 รูปร่างอ้วน เนยพยายามลดความอ้วน โดยเล่นกีฬาแต่เล่นได้ไม่นานก็เลิก แม่สังเกตเห็นว่า 1 เดือนที่ผ่านมา เนยดูซูบ ผอมลง ทานอาหารน้อยลง หงุดหงิดง่าย ทะเลาะ กับน้องบ่อยๆ

- แม่ เนยลูกดูซูบๆ ของที่ชอบก็ทานน้อยลง ลดน้ำหนักอยู่หรือลูก
- เนย ค่ะ กำลังลดน้ำหนักกับกลุ่มเพื่อน ได้ผลนะแม่ 1 เดือนลดได้ 2 กิโลแล้ว
- แม่ ลูกทำอะไรละ ต้องใช้ยาด้วยหรือเปล่า
- เนย ก็ใช้บ้างค่ะ น้ำของเพื่อนเค้าแนะนำมา เพื่อนๆ ก็ใช้กัน
- แม่ เนย...แม่เป็นห่วงนะ ถ้าลูกลดน้ำหนักโดยใช้ยา เพราะเท่าที่รู้ยาลด น้ำหนักบางตัวผสมยาบ้าด้วย บางคนใช้กว่าจะลดน้ำหนักได้ตั้งใจก็ติด ยาบ้าเสียก่อน ได้ไม่เท่าเสียเลยนะลูก
- เนย หนูไม่ได้อยากใช้ยาบ้านะแม่ หนูแค่อยากลดน้ำหนัก
- แม่ แม่เข้าใจนะ แต่ถ้าลดน้ำหนักมียาบ้าผสมอยู่ก็เหมือนกับลูกใช้มันไปด้วยโดยไม่ได้ตั้งใจ ผลก็คือติดได้เหมือนกับคนที่ตั้งใจใช้นั้นแหละ
- เนย แล้วหนูจะทำไมดี อยากรจะลดอีกซัก 3 กิโล
- แม่ ลูกเลิกกินยานั้นเถอะนะ ใช้วิธีอื่นดีกว่า น้องที่ทำงานแม่เขาลดได้ 2 กิโล ใน 2 อาทิตย์ โดยไม่ต้องอดอาหาร เพียงแต่กินตามตารางอาหารควบคุมน้ำหนัก แม่ดูตารางพวกนั้นแล้วก็คิดว่าน่าจะได้ผลแล้ว แม่จะเอามาให้ลูก ดีไหมจ๊ะ
- เนย ก็ได้ค่ะ หนูจะลองดู และจะบอกเพื่อนๆ ด้วยค่ะ





แม่สังเกตพฤติกรรมผิดปกติของเนย และกลัวว่าเนยจะใช้เวลาลดความ
อ้วนที่มียาบ้าผสมอยู่ จึงชวนพูดคุยเพื่อค้นหาความจริง โดยแสดงความห่วงใย
เปิดโอกาสให้เนยได้พูดความจริง และแม่ไม่ได้บอกความสงสัยคาดเดาของ
ตนเองให้เนยรู้ เพราะจะทำให้เนยรู้สึกเหมือนถูกจับผิด



ไม่ตกใจเมื่อลูกใช้ยา

เต๋ยนักเรียกชั้น ม.5 กำลังใช้แผ่นประคบความเย็นประคบหน้า

- พ่อ เต๋ย หน้าลูกไปโดนอะไรมาเหวอเขียวซ้ำเลย
- เต๋ย ไปช่วยเพื่อนนิดหน่อยครับ ไม่มีอะไรมาก
- พ่อ ลูกไปช่วยใครล่ะ แล้วเขามีเรื่องกับใคร
- เต๋ย ช่วยใหญ่ครับ เขาถูกเพื่อนแฉว่า ระวังจะถูกขึ้นบัญชีดำ
- พ่อ อ้อ ใหญ่ ที่อยู่ซอย 10 ที่เมื่อ 2 อาทิตย์ก่อนมีตำรวจมาล่อซื้อยาบ้า แลวนั้นใช้หรือเปล่า?
- เต๋ย ใช้ครับ
- พ่อ ลูกคงสนิทกับ ใหญ่ มากนะ ถึงได้ช่วยเพื่อน
- เต๋ย เขาก็ดินะครับ ไม่ค่อยหาเรื่องใคร เราอยู่ชมรมดนตรีด้วยกันครับ เขาเล่นกลองเก่งมาก บางคืนเขาไปเล่นตามงานด้วยนะครับ
- พ่อ ลูกคิดว่าใหญ่จะใช้ยาบ้าบ้างหรือเปล่า เพราะบางคืนเขาต้องอดนอน ไปเล่นดนตรี แล้วก็อยู่ใกล้กับแหล่งมียาด้วย
- เต๋ย ก็คงใช้บ้างมั้งครับ เห็นเขาเคยบอกว่าถ้าซ้อมหนักๆ ก็ใช้
- พ่อ แล้วเขาเคยชวนเพื่อนๆ ใช้บ้างหรือเปล่า
- เต๋ย ก็ช่วงต้องซ้อมหนักๆ จะออกงานกันแหละครับ
- พ่อ พ่อก็เคยได้ยินมาว่าคนที่ต้องอดหลับ อดนอนเขาจะใช้กันเพราะมัน ทำให้ไม่่วง แล้วลูกละเคยลองใช้บ้างไหม ช่วงที่ลูกต้องซ้อมหนักๆ
- เต๋ย ก็เคยบ้างครับพ่อ แต่ก็ไม่บ่อยหรอกครับ มันช่วยได้จริงๆ นะครับพ่อ
- พ่อ มันก็คงช่วยลูกให้อดนอน ซ้อมดนตรีได้จริงๆ นั่นแหละในช่วงแรก แต่ถ้าลูกต้องอดนอนแล้วต้องใช้บ่อยๆ ลูกคิดว่าลูกจะมีโอกาสติดได้ไหม





เต้ย

ผมคิดว่าผมคุมได้นะ ไม่ติดง่าย ๆ หรือพ่อ

พ่อ

เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน เต้ยวูลูกไปอาบน้ำ กินข้าวนะ แล้วเต้ยวพ่จะเอาหนังสือเกี่ยวกับยาเสพติดไปให้ลูกอ่าน แล้วพรุ่งนี้ตอนเย็นเรามาคุยเรื่องยาเสพติดกันใหม่

พ่อพูดคุยกับเต้ยเพื่อหาสาเหตุของการบาดเจ็บ แต่เมื่อคุยไปแล้วพ่อกลับพบในสิ่งที่ไม่คาดคิด คือลูกไปทดลองเสพยาบ้า พ่อของเต้ยรวบรวมสติและความรู้สึกได้ดี ไม่แสดงความโกรธ ตกใจหรือปฏิเสธการกระทำของลูก พยายามแสดงความเข้าใจความจริงของฤทธิ์ยาที่ใช้ในช่วงแรกที่ทำให้ลูกรู้สึกพอใจ พ่อไม่ได้คาดคั้นให้ลูกเลิกทันที แต่ได้สำรวจแล้วว่าลูกยังไม่รู้ถึงพิษภัยของยาบ้า ลูกจึงมีความประมาทคิดว่าจะไม่ติด การให้หนังสือไปอ่านก่อนแล้วค่อยพูดคุยกันใหม่จะทำให้เต้ยได้รับความรู้ที่แท้จริงจากหนังสือเมื่อพูดคุยขอรับรองให้เลิกจะได้ง่ายขึ้น

ตอนเย็นวันรุ่งขึ้นพ่อได้คุยกับเต้ยตามที่นัดกันไว้

พ่อ

เป็นไงเต้ยอ่านหนังสือแล้ว ได้ความว่าอย่างไรบ้าง คนที่เริ่มจากลองใช้ยาเป็นครั้งคราว กลายเป็นคนติดยาได้อย่างไร เล่าให้พ่อฟังซิ

เต้ย

ความจริงผมก็คิดว่าผมพอจะรู้เรื่องยาเสพติดนะครับ แต่พออ่านแล้วผมกลัวครับ ผมไม่อยากติด ผมไม่อยากให้มันทำลายสมองผม

พ่อ

ลูกคงรู้แล้วนะว่า การที่คนใช้เป็นบางครั้งแต่ถ้าใช้บ่อยๆ เพราะรู้สึกชอบที่มันช่วยทำให้ผ่อนคลายได้ ทำให้รู้สึกสนุก มีความสุขก็อาจติดได้ เพราะยาไปทำให้สมองเสียการทำงาน โดยเฉพาะเสียการควบคุมตัวเองและการใช้เหตุผล

เต้ย

มันเหมือนกับคนติดการพนันหรือเปล่าครับพ่อ ที่คิดว่าจะเลิกแต่ก็เลิกไม่ได้

- พ่อ** มันไม่เหมือนกันที่เดียวหรือลูก ส่วนที่มันเหมือนกันก็คือ มันติดที่ใจเหมือนกันทั้งการพนันและยาเสพติด เพราะรู้ดีกว่าทำให้สนุก มีความสุข แต่ที่ต่างกันคือการพนันไม่มีตัวยาที่ไปทำอันตรายต่อสมอง แต่มันก็ไม่ดีทั้งสองอย่างนั้นแหละ อย่าได้ลองเลยนะลูก
- เตี้ย** ครับพ่อ ผมจะไม่ใช้มันอีกแล้วครับ ผมอดนอนได้แค่วันก็ซ่อมแค่นั้นก็แล้วกัน
- พ่อ** แล้วถ้าเพื่อนเขาเอายามาให้ลูก ลูกจะอย่างไร
- เตี้ย** ผมคิดว่าผมก็จะบอกเขาไปครับว่าผมไม่อยากจะใช้แล้ว เป็นห่วงสุขภาพ แต่ผมจะตั้งใจซ่อมดนตรีกับเขาเท่าที่จะทำได้
- พ่อ** ดีแล้วลูก การรักดนตรี และมีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมเป็นสิ่งที่ดี แต่สำคัญที่สุดคือการรับผิดชอบต่อสุขภาพและอนาคตของเรา และถ้าลูกเตือนเพื่อนๆ ได้ก็ควรทำนะลูก

จากการอ่านหนังสือทำให้เตี้ยได้รับความจริงทั้งด้านบวกและลบของการใช้ยาบ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งสาเหตุการติดที่เกิดจากการทำลายสมองส่วนสำคัญ คือ การควบคุมความอยาก การใช้เหตุผล การรับรู้ข้อมูลดังกล่าวทำให้เตี้ยเห็นความสำคัญของการรักตนเอง และเกิดความตั้งใจจะพยายามเลิกเสพยาให้จงได้





รวบรวมความกล้ายอมรับผิด

ปอ นักเรียนชาย ม.3 ลูกชายคนเดียวของพ่อแม่ซึ่งเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย ปอ รวบรวมความกล้าเข้ามาคุยกับแม่ ขณะที่แม่นั่งพักผ่อนอ่านหนังสือพิมพ์อยู่เพียงลำพัง

- ปอ** พ่อยังไม่กลับหรือครับแม่
- แม่** คงตึกแหละ เขาไปทานข้าวกับเพื่อนเก่าหลายคน
- ปอ** หนังสือพิมพ์ลงข่าวยาบ้ามากไหมครับแม่
- แม่** ก็มีทั้งจับ ทั้งส่งสัยฆ่าตัดตอน ลูกสนใจข่าวยาบ้าหรือจะ
- ปอ** ก็ที่โรงเรียนปอตอนนี้ อาจารย์ปกครองเขาเอาจริงครับ เขาให้คนที่ขายสารภาพและยอมรับการบำบัดโดยให้โทรศัพท์บอก หรือเขียนเบอร์โทรศัพท์ของตัวเองใส่ตู้รับความคิดเห็นก็ได้ แล้วอาจารย์จะติดต่อกลับเอง
- แม่** ตีนะ ที่โรงเรียนเปิดโอกาสให้เด็กหลงผิดกลับตัว กลับใจไม่ถลำลึกไปมากจนเสียผู้เสียคน ไม่งั้นพ่อแม่เสียใจแย่เลย
- ปอ** ถ้าปอ...ติดยาพอกับแม่จะเสียใจมากไหมครับ
- แม่** ก็ต้องเสียใจเป็นธรรมดาแหละลูก สิ่งไม่ดีเราไม่อยากให้เกิดกับลูกไม่ว่าเรื่องอะไรทั้งนั้น แต่ถ้ามันสุดวิสัย เกิดแล้วก็ต้องแก้ไขกัน
- ปอ** ...แม่ครับ ปอขอโทษ (ก้มกราบแม่ที่ตัก) ปอไม่อยากให้แม่เสียใจ ปอผิดไปแล้ว
- แม่** หมายความว่าอย่างไรลูก
- ปอ** ปอแอบใช้ยาบ้ากับเพื่อนมา 3-4 ครั้งแล้วครับ ก็ช่วงที่ ยู้ๆ เขาขอเลิกกับปอ เพื่อนเค้าก็เลยปลอบใจปอ ชวนไปเที่ยวแล้วก็มีคนเอายามาใช้กันในกลุ่ม

- แม่ แม่เองก็ไม่ได้คุยกับปอ เรื่อง ยัย คิดว่าปอไม่ได้เสียใจอะไรมากมาย
ปอ จะให้แม่ช่วยอะไรบ้าง บอกครูฝ่ายปกครองหรือยัง
- ปอ ยังไม่ได้บอกแม่ ปอไม่อยากจะบอกกลัวพ่อกับแม่เสียชื่อเสียง ปอตั้งใจ
จะเลิกเอง แค่ว่าพ่อกับแม่ไม่โกรธ ปอก็ดีใจแล้วครับ
- แม่ แม่ดีใจ ที่ลูกกล้ายอมรับผิด บอกกับพ่อแม่ก่อนที่ผลเสียต่างๆ จะเกิด
กับลูก ชื่อเสียงพ่อแม่สำคัญน้อยกว่าชีวิตลูกอยู่แล้ว แต่ว่าที่ปอบอก
จะเลิกเอง ปอจะทำอะไร เพื่อนๆ ก็ต้องเจอกันทุกวันไม่ใช่หรือ
- ปอ ใช่ครับ แต่เราก็ไม่ได้ใช้ยาเกินที่โรงเรียน ส่วนใหญ่เป็นช่วงวันหยุดไป
เที่ยวกันหลังเลิกเรียนพิเศษ ปอก็คิดว่าจะห่างๆ เขาชักพักไม่ไปด้วย
เลิกเรียนแล้วจะรีบกลับบ้านเลย
- แม่ ดีจัง พรุ่งนี้แม่จะคุยกับพ่อและลองดูซิว่าจะผลัดกันไปปรับปอที่โรงเรียน
สอนพิเศษกันอย่างไร
- ปอ พ่อเค้าจะโกรธปอมากหรือเปล่าก็ไม่รู้
- แม่ แม่จะพยายามพูดให้ดีที่สุด แต่ถ้าเค้าโกรธปอจะว่าอย่างไร
- ปอ ปอ ยอมรับผิดครับ
- แม่ ดี แล้วลูก พ่อก็รักลูกไม่น้อยไปกว่าแม่หรอก ลูกสำนึกผิด ตั้งใจจะ
ปรับปรุงตัว พ่อคงไม่โกรธลูกหรอก แม่คิดว่าคราวหน้าถ้าลูกไม่สบายใจ
เรื่องอะไรควรบอกให้พ่อแม่รับรู้บ้าง ทุกคนมีเรื่องทุกข์ใจ ไม่สบายใจ
ได้ทั้งนั้น สิ่งสำคัญคือเราจะแก้ไข ความทุกข์ใจ เสียใจ อยากรู้ที่มันจะ
ไม่เกิดผลเสียตามมา
- ปอ ครับแม่





มีวัยรุ่นหลายคนที่ไม่ยอมบอกพ่อแม่เกี่ยวกับยาเสพติด เพราะกลัวพ่อแม่จะเสียใจ ยอมรับไม่ได้ เพราะพ่อแม่คาดหวังว่าเขาจะเป็นคนดีไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เพราะพ่อแม่ไม่มีใครยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดมาก่อน แม้กระทั่งบุหรี เหล้า หรือคิดว่าดูแลลูกอย่างดีแล้ว

ความคาดหวังของพ่อแม่ ความไม่กล้าของลูก หรือไม่รู้จะบอกอย่างไร ล้วนเป็นอุปสรรคที่จะหยุดการใช้จ่ายตั้งแต่เนิ่นๆ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นตัวผลักดันให้เสพติดไปจนถึงขั้นติดได้ เพราะไม่มีการสื่อสารที่ดีที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาร่วมกัน

คนเป็นพ่อแม่ ควรใจกว้าง ถ้าลูกกล้าหาญมาบอกความจริงด้วยตนเอง หรือจากพ่อแม่ซักถามก็ตาม พ่อแม่อาจจะบอกกับลูกได้ว่ารู้สึกโกรธ ผิดหวัง เสียใจ แต่เมื่อบอกแล้วควรยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นให้อภัย และให้ความช่วยเหลือ คนทำผิดคือถูกฉกรรจ์ ถ้าสารภาพศาลยังให้อภัย ลดโทษ ให้โอกาสกลับตัว แล้วนี่เขาคือลูก หลาน ยังเด็ก ยังอ่อนแอทางความคิดและจิตใจ อาจหลงผิดไปเสียบ้างเป็นครั้งคราว พ่อ แม่ ควรให้อภัย และสนับสนุนให้กำลังใจให้หยุดเสพ

**ลูกรวบรวมความกล้าสัณนิด
ยอมรับผิดสักหน่อย
พ่อแม่จะไม่ปล่อยให้ติดยา**

อย่า

โมโหว่าม
ต่อว่า ด่าทอ ขับไล่
ตัดเป็นตัดตาย

ชักใช้ หาที่มา ต้นตอ
เพื่อกล่าวโทษกัน เช่น แม่ไม่ดูแลลูก
พ่อมัวแต่ทำงาน เป็นต้น

ด่วนสรุป และคาดเดาว่า
คงใช้มานานแล้ว คงทำไม่ต้ออย่างอื่น
ร่วมด้วย หรือคิดว่าเหตุการณ์ร้ายๆ
จะตามมา

รีบผลกระทบ ปัญหาให้ฝ่ายใด
ฝ่ายหนึ่งรับผิดชอบ ให้เด็กแก้ปัญหาเอง
หรือส่งเข้าบำบัดทั้งที่เพียงแค่ลองเสพ
และเขาเองก็ตั้งใจเลิก

เมื่อรู้ว่า
ลูกเสพยา

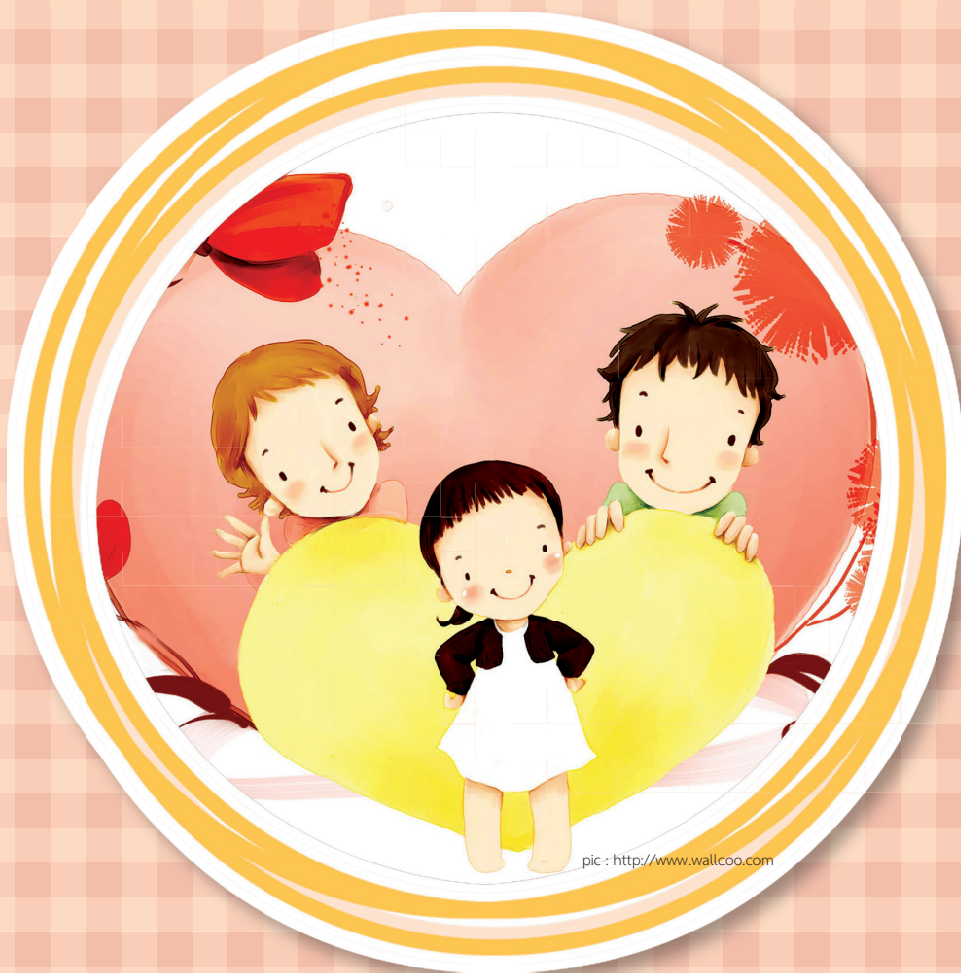
เตรียมใจไว้บ้าง ก่อนการพูดคุย
 ● ค้นหาความจริงแล้ว ถ้ารู้ว่าเสพแน่ๆ
 ให้ใช้ความสงบ และตั้งสติรับความจริง

พูดคุย ให้ลูกเล่าถึงเหตุการณ์
 ● ที่นำไปสู่การเริ่มใช้ครั้งแรก ใช้แล้ว
 ลูกรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรกับยา

แสดงความใส่ใจในสิ่งที่ลูกเล่า
 ถ้าไม่แน่ใจควรถามชนิด เปิดโอกาสให้เขาบอก
 ● เช่น “ลูกคิดว่าอยากจะบอกอะไรกับแม่อีกไหม”
 และควรยกย่องในความกล้าที่ลูกบอกความจริง
 และตั้งใจกลับตัว

หันหน้าเข้าหากัน ทั้งพ่อแม่
 หรือผู้ปกครองกับลูก ดูว่าเกิดปัญหาอะไร
 ● บ้างหรือยังจากการเสพ ซึ่งควรหาวิธีแก้ไข
 ปัญหาร่วมกันทั้งสองฝ่าย ควรถามความ
 สัมผัสใจถ้าลูกต้องการบำบัด







สื่อสารอย่างไรให้ไปน้ำบัต





สื่อสารอย่างไรให้ไปบ่บัด

เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ

เมื่อทราบว่ามีสมาชิกคนใดคนหนึ่งในรอบครัวติดยาเสพติด สมาชิกที่เหลือควรหาทางพูดคุยเพื่อเกลี้ยกล่อมให้ไปรับการบำบัดรักษาโดยเร็ว อย่าปล่อยทิ้งไว้ เพราะยิ่งรักษาเร็วเท่าใด โอกาสที่จะหายขาดและกลับมาดำเนินชีวิตได้เป็นปกติก็จะมีมากเท่านั้น

ซึ่งการชักชวนให้ไปบ่บัด ต้องอาศัยความใจเย็น ใช้เหตุผลในการเกลี้ยกล่อมมากกว่าใช้อารมณ์หรือการบังคับ โดยพยายามเน้นถึงผลเสียที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและผลร้ายแรงอื่นๆ ที่จะตามมาในอนาคต ถ้าไม่รีบไปรับการบำบัดเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อจูงใจผู้ป่วยให้รู้สึกอยากเข้ารับการบำบัดมากขึ้น



pic : <http://www.wallcog.com>

ตัวอย่างการพูดคุยเพื่อให้ไปรับการบำบัด

ชัยแอบใช้ยาบ้าอย่างต่อเนื่องมา 6 เดือน จนถึงขั้นเสพติดแล้ว น้ำหนักลดลงอย่างเห็นได้ชัด ป่วยบ่อย ป่วยตัว ไม่รักษาความสะอาดเหมือนเคย และขาดเรียน จนทางโรงเรียนต้องทำหนังสือแจ้งผู้ปกครองว่าเวลาเรียนไม่พอ หมดสิทธิสอบ

พ่อแม่ของชัยซึ่งมัวยุ่งกับการค้าขายไม่ค่อยมีเวลาได้เอาใจใส่ลูก เมื่อได้รับจดหมายจากโรงเรียนก็ตกใจมากๆ พ่อรู้สึกโกรธมากจึงไม่อยากพูดคุยกับชัยเอง ให้แม่ซึ่งใจเย็นกว่าเป็นฝ่ายพูดดังนี้

- แม่ ชัยโรงเรียนเขามีจดหมายมาว่าลูกไม่มีสิทธิสอบ เพราะขาดเรียนเยอะจริงหรือลูก แม่ก็เห็นลูกไปโรงเรียนอยู่ทุกวันนี้นะ
- ชัย นั่นสิครับ ผมก็ไปทุกวัน อย่างที่แม่เห็นนั่นแหละ
- แม่ แต่พักนี้แม่เห็นลูกเปลี่ยนไปนะ ผอมลง หมดหล่อไปเยอะไม่เหมือนเมื่อก่อน
- ชัย แม่คิดมากไปเองมั้ง ผมว่าผมก็เหมือนเดิมนั่นแหละ
- แม่ แล้วคะแนนสอบล่ะลูก เมื่อเทอมที่แล้วคะแนนก็ลดลงไปเยอะนะ แต่ก่อนลูกเคยเรียนดีกว่านี้นี่นา
- ชัย ก็มันยากขึ้นนี่ครับ ครูก็สอนไม่ได้เรื่อง ไม่เห็นเข้าใจเลย เพื่อนๆ ก็คะแนนตกเหมือนผมทั้งนั้น
- แม่ แล้วหนูอ้อยเคยมาที่บ้านเราบ่อยๆ ก็หายหน้าไปไหนเสียละ
- ชัย อ่าพูดถึงเขาเลยครับ คนใจโลเล พอเห็นคนอื่นดีกว่า ก็ไปหาคนนั้นเดี๋ยวนี้ เขาไม่สนใจผมแล้วละครับ ช่างเถอะ





- แม่ เรื่องทั้งหมดนี้มันเกิดขึ้นมา ลูกคิดบ้างไหมว่ามันเป็นเพราะอะไร
- ชัย ไม่รู้สิครับ ผมไม่เห็นจะสนใจเลย ผมอยู่แบบนี้ก็มีความสุขดีแล้ว
- แม่ แต่แม่สนใจ เพราะแม่รักลูก ไหนลูกลองบอกแม่มาตรงๆ สิว่า เกิดอะไรขึ้น แม่รับได้ทุกเรื่อง มีอะไรเราจะได้ช่วยกันแก้ไข
- ชัย ผมก็แค่ใช้ยา เพื่อนๆ เขาก็ใช้กัน แต่ไม่เห็นมีปัญหาอะไรเลย
- แม่ มีสิ ปัญหาของลูกก็คือสุขภาพแย่งลง การเรียนก็แย่ ถ้าปล่อยให้เป็น อย่างนี้ต่อไป ลูกคงเรียนไม่จบแน่ๆ แต่ก่อนลูกเคยอยากเรียน มหาวิทยาลัยไม่ใช่หรือ เปลี่ยนใจแล้วหรือลูก ลูกยังมีอนาคตอีกไกลนะ แล้วนี่ถ้าเกิดตำรวจจับขึ้นมา เรื่องมันจะไปกันใหญ่เลยอะละอะนะ แม่ขอร้อง
- ชัย ผมก็เคยลองเลิกนะแม่ แต่มันไม่ได้ผล
- แม่ ถ้าเลิกเองยาก เราไปหาหมอกันดีไหม
- ชัย แต่ผมไม่อยากไปอยู่โรงพยาบาล ไม่อยากอยู่ร่วมกับคนเยอะๆ
- แม่ ถ้าอย่างนั้น เราจะไปหาที่เขารักษาแบบไม่ต้องอยู่โรงพยาบาลก็แล้วกัน แม่จะลองถามๆ เพื่อนที่เขารู้จักหมอมือให้ ว่าแต่ลูกเออะ รับประทานนะว่าจะไปรักษาจริงๆ
- ชัย ก็ได้ครับ ลองดูก็ได้

ในช่วงของการบำบัด ครอบครัวก็ต้องคอยให้กำลังใจอยู่ตลอดเวลา และต้องเตรียมใจด้วยว่าผู้ป่วยอาจย้อนกลับไปเสพซ้ำอีกโดยไม่ตั้งใจ หรือไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ครอบครัวต้องให้อภัย ไม่ซ้ำเติม ต้องให้โอกาส และให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยเพื่อที่จะหยุดเสพยาให้จงได้

ตัวอย่างการพูดคุยเมื่อบำบัดหายแล้วแต่กลับไปเสพติด

ชัย รับการบำบัด จนเลิกเสพติดได้ประมาณ 1 เดือนแล้ว แต่เมื่อพบเพื่อนเก่า ก็ย้อนกลับไปเสพติด ทำให้รู้สึกว่าคุณเองคงเลิกเสพติดไม่ได้ จึงคิดจะกลับไปเสพติดใหม่เหมือนเดิม แต่แม่รู้เสียก่อน จึงชวนพูดคุยว่า

แม่ ชัยลูกกลับไปใช้ยาอีกหรือ มันเกิดอะไรขึ้น ก็เห็นลูกเลิกได้เป็นเดือนแล้วไม่ใช่หรือ

ชัย ผมก็คิดว่าผมเลิกได้ พอตีวันเกิดไอ้ทศ พวกเราก็เลยชวนกันไปฉลอง ผมก็จะวัดใจตัวเองด้วยว่าจะเลิกได้ไหม แล้วมันก็อดใจไม่ไหว ต้องเอากับพวกมันด้วย ผมคิดว่ามันยาก ผมคงเลิกไม่ได้แล้วละแม่

แม่ ไม่จริงหรอกลูก แม่มั่นใจว่าลูกต้องเลิกได้ เพียงแต่ตอนนี้มันยังเร็วเกินไป ลูกอาจจะยังไม่เข้มแข็งพอ ลองสูใหม่อีกครั้งนะลูก

ชัย แม่ไม่โกรธหรือ ที่ผมอ่อนแอ ทำให้แม่ผิดหวัง

แม่ ไม่หรอกลูก แม่จะโกรธลูกได้อย่างไร แม่รักลูก ลูกเองก็ต้องรักตัวเองด้วย ลูกคงต้องให้เวลาให้โอกาสกับตัวเองบ้าง แล้วก็คงต้องระวังอย่าไปกับเพื่อนเก่าๆ อีก กลับไปหาหมออีกครั้งนะ ไปเล่าให้ เขาฟังว่ามันเกิดอะไรขึ้น แม่คิดว่าหมอต้องช่วยลูกได้แน่

ชัย ครับแม่





การติดตามเสพติดเปรียบได้กับการป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งมีโอกาสกลับเป็นซ้ำได้อีก การที่ผู้ป่วยกลับไปเสพซ้ำในช่วงของการบำบัดหรือภายหลังการบำบัดแล้ว ถือเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าครอบครัวให้ความเข้าใจ ให้อภัย และคอยเป็นกำลังใจ อยู่เสมอ ผู้ป่วยก็มีโอกาสที่จะหยุดเสพได้อย่างถาวร และกลับไปดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพต่อไปอย่างแน่นอน



บันทึก

บันทึก

Blank lined paper for writing notes.



พูดด้วยรัก ทักด้วยห่วงใย

โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทุกระหว่างมหิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8182, 0 2950 8888
โทรสาร 0 2589 0938, 0 2194 5511