

สอนวัยรุ่น ไม่รุ่นอย่างที่คุณคิด

ฉบับปรับปรุงปี 2564



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

$$E=mc^2$$

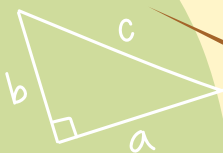


$$\pi$$

สอนวัยรุ่น....

ไม่วุ่นอย่างที่คิด

ฉบับปรับปรุง ปี 2564



$$a^2+b^2=c^2$$



$$\sqrt{2+a_n}=a_n$$



ชื่อหนังสือ : สอนวัยรุ่น ไม่วุ่นอย่างที่คิด ฉบับปรับปรุง ปี 2564

ISBN : 978-974-296-939-4

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในชุดกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2564 จำนวน 35,285 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

คำนำ

“สอนวัยรุ่น ไม่วุ่นอย่างที่คิด” เป็นหนังสือที่มีเนื้อหาอ่านง่าย ให้ข้อคิด และแนวทางที่สำคัญเพื่อเข้าถึงใจวัยรุ่น และช่วยให้กระบวนการเรียนการสอน รวมทั้งการสื่อสารสัมพันธ์มีประสิทธิภาพช่วยกระตุ้นและดึงดูดความสนใจ ของวัยรุ่นให้อยากเข้ามาเรียนรู้หรือมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องเหมาะกับ ผู้ที่ทำงานกับวัยรุ่นหรือเป็น “ครู” ที่ถ่ายทอด ความรู้ให้กับกลุ่มวัยรุ่น

โครงการ TO BE NUMBER ONE หวังว่าเนื้อหาภายในเล่ม “สอนวัยรุ่น ไม่วุ่นอย่างที่คิด” ฉบับปรับปรุงที่เพิ่มเนื้อหาบางส่วนให้เหมาะสม กับสังคมปัจจุบันเล่มนี้ จะตรงใจผู้อ่าน และสามารถนำไป ใช้ประโยชน์ ในการทำงานกับวัยรุ่นได้

ด้วยความปรารถนาดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



สารบัญ

	หน้า
● ศิษย์ของเรา เขาเป็นอย่างไร?	7
● สอนวัยใส ต้องตะแคงใจให้ได้เสียก่อน	8
● เรื่องธรรมดา บางเวลาก็เบื่อ บางเวลาก็ท้อ	9
● วัยรุ่นยุคใหม่ ต่างจากยุคเราอย่างไร	
● สอนอย่างไร ให้รู้ทันสังคม	
● สอนให้คิดให้ไตร่ตรอง	
● แล้วจะสอนอย่างไร ให้ได้ใจวัยรุ่น	18
● สังเกตวัยรุ่น เพื่อเป็นทุนการสอน	22
● วิธีคลี่คลาย สลายอารมณ์	25
● สื่ออย่างไร เข้าถึงใจวัยรุ่น	27



ศิษย์ของเรา เขาเป็นอย่างไร?

เมื่อสวมหัวใจครู ก็อยากจะให้ศิษย์ได้วิชาเต็มที่ ครูทุ่มเต็มที่มรรย แต่ศิษย์กลับค่อย ๆ ถอย ทั้ง ๆ ที่ยังรบัวิชาได้ไม่เท่าไร เป็นเหตุการณ์ที่ครูหลายท่านพบบและรู้สึกผิดหวัง

ยิ่งศิษย์เป็นวัยรุ่น ส่วนใหญ่นั้น แรก ๆ ก็มักจะแสดงความสนใจ และแสดงท่าม่งมั่นเต็มที่ ขยัน หมั่นซ้อม ขึ้นต้นด้วย “ทำดี” แต่ลงท้ายด้วย “ทีเหลว” ทุกทีจนครูท้อใจ **จึงสมัยนี้ เจอศิษย์มองครดร้าคริ ไม่เท่าทันเทคโนโลยีใหม่ ๆ เจอศิษย์ต่อต้าน แสดงออกว่าแ่นกว่า เก่งกว่า เร็บกร่องความอิสระเสรี** ถ้าเจอปัญหาเช่นนี้ ครูจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร?



สอนวัยใส ต้องตะใจให้ได้เสียก่อน

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง พวกเขาจึงเปลี่ยนความสนใจไปในหลาย ๆ เรื่องได้ง่าย จนดูเหมือนโลเล ไม่เอาจริง เนื่องจากวัยรุ่นอยากจะทดลองดูว่าสิ่งไหนคือสิ่งที่เขารักที่จะทำ แคมตรงกับศักยภาพที่มีอยู่ บางคนก็เลือกตามเพื่อนเพราะรู้สึกสนุกที่ได้เรียนรู้ร่วมกับเพื่อน ๆ ทว่าหลายคนลงท้ายด้วยการเลิกทำ เพราะไม่อดทนพอ ไม่ทนเมื่อเกิดความเบื่อ ไม่ทนเมื่อต้องใช้ความพยายาม ไม่ทนเมื่อล้มเหลว และไม่ทนยามรู้สึกท้อ



เรื่องธรรมดา บางเวลาก็เบื่อ บางเวลาก็ท้อ

อย่าว่าแต่วัยรุ่นเลย แม้แต่ผู้ใหญ่เอง บางครั้งก็ออกอาการเบื่อ ๆ อายาก ๆ กับงานที่ทำเหมือนกัน แต่วัยรุ่นส่วนใหญ่พอเบื่อหรือท้อก็จะทิ้งทันที เพราะขาดแรงจูงใจที่จะทำให้ยอมทน และคิดว่ายังมีทางเลือกอื่น ๆ อีกหลายทาง

ดังนั้น ครูที่จะสอนวัยรุ่น อาจต้องใช้ทั้งเล่ห์กล และมนต์คาถาสารพัด เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสร้างพลังแห่งความอดทนอย่างต่อเนื่อง



ความต้องการของวัยรุ่น

- ต้องการการยอมรับ ความชื่นชม
- ต้องการแสดงออกถึงความสามารถที่มีอยู่
- ต้องการปลดปล่อยความคิด ความรู้สึกอย่างเป็นอิสระ
- **ปลดปล่อยบงกชส่วนเกินที่มีอยู่**
- ต้องการการสนับสนุนให้เกิดความเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจในตนเอง

วัยรุ่นยุคใหม่ ต่างจากยุคเราอย่างไร

ยุคสมัยที่เปลี่ยนไป และการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่รวดเร็ว จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่วัยรุ่นยุคใหม่จะแตกต่างจากวัยรุ่นสมัยเรา

วัยรุ่นยุคเรา	วัยรุ่นยุคใหม่
อยู่ในครอบครัวขยาย มีปู่ย่า ตายาย ญาติพี่น้อง ช่วยเลี้ยงดูสั่งสอน สร้างความใกล้ชิด และอบอุ่นใจ และซึมซับค่านิยม คำสอน แบบอย่างที่ดีจากผู้ใหญ่	อยู่ในครอบครัวเดี่ยว พ่อแม่ไม่มีเวลาเลี้ยงดู จะใช้เงินเลี้ยงดูลูก เติบโตมากับสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ และยึดติดกับวัตถุนิยม และบริโภคนิยม
- มีค่านิยมสุขภาพอ่อนนุ่ม เชื่อฟังเคารพผู้ใหญ่ - ค่านิยมในเรื่องการถ่อมตน - ค่านิยมในเรื่องคุณธรรม มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คิดถึงใจเขาใจเรา ให้ความสำคัญกับหน้าที่ ความรับผิดชอบ	- ค่านิยมการก้าวกระโดดและให้เด็กปกครองผู้ใหญ่แทนที่ตามความสามารถ เช่น การเลื่อนตำแหน่งในการทำงาน - ค่านิยมการแสดงออกถึงศักยภาพ ให้ปรากฏตรงไปตรงมาและเป็นธรรม ใครทำคนนั้นได้ - ค่านิยมในเรื่องเสรีภาพ ความเท่าเทียม ต้องการแสดงออกอย่างอิสระ เป็นตัวของตัวเองต้องการแสดงออกแบบแหวกขนบประเพณีเดิม เพื่อความโดดเด่น

วัยรุ่นยุคเรา	วัยรุ่นยุคใหม่
ได้รับการสอนให้รู้จักอดทน และรอคอย	- พ่อแม่มีแนวโน้มกลัวลูกลำบาก ไม่สอนให้รู้จักอดทน - ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้วัยรุ่นติดและนิยม ความรวดเร็วทันใจ - เรียนรู้จากสื่อเทคโนโลยีได้เร็ว ทำให้เสพข้อมูลได้เยอะ ทำให้รู้สึก ว่ามีความรู้กว้างขวาง เป็นการ เรียนรู้แบบจดจำมากกว่า วิเคราะห์ไตร่ตรอง เนื่องจากมี ข้อมูลมากเกินไป
มีแฟนหรือคบเพื่อนต่างเพศ จะรอเวลาที่เหมาะสม ผู้หญิงมีค่านิยมรักนวลสงวนตัว	- มีแฟนหรือคบเพื่อนต่างเพศเร็วขึ้น และไม่สนใจการรักษานวลสงวนตัว มีค่านิยมการล่าแต้ม โดยไม่ถือ เป็นเรื่องเสียหาย - การอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงาน

สอนอย่างไร ให้รู้ทันสังคม



การเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ในปัจจุบัน สังคมโลกเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงและการขยายตัวทางอุตสาหกรรม ตลอดจนการก้าวเข้าสู่ยุคสารสนเทศอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ทำให้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทในการเข้าถึงข้อมูล และการติดต่อสื่อสาร โดยเฉพาะสื่อดิจิทัล ซึ่งเป็นสื่อที่ได้รับความนิยมและมีอิทธิพลมากต่อการรับรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น

ดังนั้น การสอนทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดข้างต้น ครูจึงต้องเตรียมความพร้อมลูกศิษย์ให้มีทักษะต่าง ๆ ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมดังกล่าว

- ทักษะการเรียนรู้ (Learning Skills) ประกอบด้วย

- ความคิดเชิงคิดวิเคราะห์แก้ไขปัญหา
- การทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นทีม
- ความคิดสร้างสรรค์
- การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ



- ทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Literacy Skills)

เนื่องจากพวกเขาโตมากับยุคดิจิทัล เพราะฉะนั้นเด็ก ๆ เหล่านี้
หนีไม่พ้นที่จะต้องเข้าใจและรู้จักใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีให้ได้มากที่สุด
ประกอบด้วย

- ความรู้ความเข้าใจข้อมูล สามารถแยกแยะข้อมูลจริงและเท็จ
แล้วนำไปใช้ประโยชน์ได้

- ความรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศ สามารถแยกแยะสื่อที่น่าเชื่อถือ
และไม่น่าเชื่อถือได้

- ความรู้ความเข้าใจในคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ต่าง ๆ (สามารถ
เข้าใจภาษาที่ใช้สื่อสารกับคอมพิวเตอร์ได้)

ซึ่งถ้าลูกศิษย์ของเรามีทักษะกลุ่มนี้ก็จะสามารถใช้ชีวิตในโลก
ออนไลน์ได้อย่างปลอดภัย





- **ทักษะชีวิต (Life Skills)**

ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่วัยรุ่นควรมีในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย

- ความยืดหยุ่นในแผนการดำเนินชีวิต
- ทักษะความเป็นผู้นำ
- ความคิดริเริ่ม
- การใช้ชีวิตให้ได้ประโยชน์สูงสุด
- ทักษะทางด้านสังคมอื่น เช่น ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

ทักษะที่สำคัญสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ควรเร่งปลูกฝังให้เกิด คือ การวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล สิ่งใดจริง สิ่งใดเท็จ สิ่งใดน่าเชื่อถือ สิ่งใดถูกต้อง สิ่งใดผิด และความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคม คิดถึงประโยชน์เพื่อส่วนรวม

ที่มา : <https://www.longtunmom.com/21st-century-skills/>

สอนให้คิดให้ไตร่ตรอง

ความคิด ความเข้าใจ ทำให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ ดังนั้น ถ้าลูกศิษย์ของเราคิดเป็น รู้จักไตร่ตรอง จะส่งผลให้การกระทำและพฤติกรรม หรือการแก้ไขปัญหาของเขาถูกต้อง ดังนั้น ครูควรสนับสนุนให้ลูกศิษย์วัยรุ่น “คิดเอง ทำเอง ผิดเอง แก้เอง” เพราะจะส่งผลต่อพัฒนาการความคิดของ วัยรุ่นเป็นอย่างมาก ถ้าครูสนับสนุนให้เขาคิดแก้ปัญหาเป็น พวกเขา จะสามารถคิดวิเคราะห์ ใช้วิจารณญาณเพื่อตัดสินใจไตร่ตรองแก้ปัญหา หรือเรียนรู้ปรับตัวต่อสิ่งใหม่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่วัยรุ่นประสบได้

โดยวิธีที่ครูจะกระตุ้นกระบวนการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองให้เป็น คือ การถามให้คิด **ในหลาย ๆ ด้าน ทั้งในแง่ความถูกต้อง คุณธรรม ศีลธรรม มนุษยธรรม ผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม ในแง่ของเหตุผล ทางวิทยาศาสตร์ วิธีการ การนิรนัยหาความจริง** ซึ่งควรจะเป็นคำถามปลายเปิด และครูต้องออกแรงสนับสนุนให้พวกเขามั่นใจในตนเอง กล้าทดลองทำตาม ความคิดของตนเองอย่างถูกต้องและมีเหตุผล รวมทั้งต้องกล้าเผชิญกับความผิดพลาดหรือล้มเหลวที่จะเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าผลที่ได้อาจจะไม่ใช่สิ่งที่ดี ที่สุดสำหรับการแก้ปัญหานั้นของพวกเขา แต่สิ่งสำคัญที่ได้รับ คือเรา สนับสนุนให้พวกเขาได้พัฒนากระบวนการความคิดให้เติบโตขึ้น

ดังนั้น หากครูมีความมุ่งมั่นที่จะผลักดันให้ลูกศิษย์เป็นนักคิดที่ดี ครูควรเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ที่ให้คำชี้แนะ ตั้งคำถาม ส่งเสริมความเชื่อมั่น และกระตุ้นกระบวนการคิดของลูกศิษย์ให้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

ตัวอย่างคำถามที่กระตุ้นกระบวนการคิด เช่น

ถามถึงเหตุผล
(Reasons)

“ที่หนูตอบ/ตัดสินใจแบบนี้
เพราะอะไร”

ถามถึงหลักการ
(Evidence)

“หนูอธิบายให้ครูและเพื่อน ๆ ฟังได้ไหม
ว่าทำไม วิธีการนี้จึงควรเป็นวิธีที่ดีที่สุด”

ถามถึงข้อตรงข้าม
(Argument)

“หนูคิดว่าฝ่ายตรงข้ามที่ไม่เห็นด้วยกับหนู
เขาคิดอย่างไรและเขามีเหตุผลอะไรบ้าง”

ถามถึงผลกระทบต่อผู้อื่น
(Impact on others)

“การตัดสินใจนี้หรือคำตอบนี้
ส่งผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไรบ้าง”

ถามถึงผลลัพธ์
(Consequences)

“เมื่อตัดสินใจทำสิ่งนี้แล้ว
อะไรจะเกิดขึ้นต่อไป”

ถามถึงบทเรียนที่ได้รับ
(Reflection)

“อะไรคือสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น
จากการตัดสินใจนี้ และครั้งต่อไป
จะทำในสิ่งที่แตกต่าง
หรือเหมือนเดิมอย่างไรบ้าง”

ที่มา : <https://thepotential.org/knowledge/teaching-critical-thinking/>

แล้วจะสอนอย่างไร ให้ได้ใจวัยรุ่น

หัวใจสำคัญ คือ

- เริ่มต้นด้วยการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสนุกในการเรียน ให้ลูกศิษย์วัยรุ่นได้เปิดใจ แต่ทุกคนมีโอกาสพูดถึงตัวเอง พูดถึงความสนใจ ความใฝ่ฝัน และเป้าหมายในอนาคต เพื่อให้วัยรุ่นได้แสดงออก
- สร้างสรรค์ให้เกิดความรู้สึกมีความสุขในการเรียน ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นกันเอง
- กระตุ้นให้เกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง จากการที่ได้รู้ว่าเขามีจุดเด่นที่น่าสนใจ มีจุดดีที่น่าชื่นชม และสามารถพัฒนาฝีมือตนเองให้ดีขึ้นได้
- เปิดโอกาสให้ศิษย์ได้ซักถามอย่างอิสระ ครูเองก็ควรมีท่าทีผ่อนคลายด้วย ให้ความเป็นกันเอง มีอารมณ์ขัน และถ้าพูดจากาษาวัยรุ่นได้บ้าง ก็จะเพิ่มความกลมกลืนเป็นพวกเดียวกัน ครูที่เคร่งเครียด มักทำให้ศิษย์ขลาด และเกิดความกังวล เกร็ง เพราะกลัวผิด ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ใช้ศักยภาพได้ไม่เต็มที่





- ให้ลูกศิษย์รู้สึกว่าคุณให้ความสนใจและยอมรับเขา ไม่ว่าเขาจะมีความสามารถมากน้อยแค่ไหนก็ตาม จะเรียนรู้ได้ช้าหรือเร็ว ไม่ใช่สิ่งสำคัญ หากทุกคนมีพลังอยู่ในตัวเอง พลังที่จะอดทน มุ่งมั่นพัฒนาฝีมือของตนเอง
- ไม่เน้นการคาดหวังและการแข่งขัน ความคาดหวังของครูจะทำให้ลูกศิษย์เครียด บางคนรู้สึกฝ่อแต่เริ่มแรก การแข่งขันก็จะทำให้ศิษย์บางกลุ่มรู้สึกด้อยและถอยจากไป
- ให้ลูกศิษย์รู้สึกว่าวิชาที่เรียนไม่ยากอย่างที่คิด ให้สัญญาว่าครูจะช่วยพาทุกคนไปสู่จุดเป้าหมาย อย่างน้อยก็พอทำได้ด้วยตัวเอง ศิษย์แต่ละคนจะได้วิชาหรือได้ฝึกฝีมือกันพอสมควรทีเดียวแหละ
- กำลังใจเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ต้องการ หัวใจวัยรุ่นนั้นท้อและฝ่อง่าย ครูอาจต้องให้กำลังใจเป็นระยะ ๆ

วิธีให้กำลังใจ เช่น

- ชมเชยในสิ่งที่ศิษย์ทำได้ดีขึ้น แม้จะเล็กน้อยแต่ก็ถือว่าเป็นการพัฒนา ไม่ต้องกลัวว่าจะทำให้วัยรุ่นเหลิงหรือหลงตัวเอง การชมให้ชมที่การกระทำหรือผลงานของเขา และต้องชมอย่างจริงใจ
- ถ้าวัยรุ่นยังทำได้ไม่ดีให้บอกวิธีแก้ไข โดยไม่แตะตัวตนของเขา คือ พยายามหลีกเลี่ยงคำที่ใช้ตำหนิ (ชี้แจง เย้ยหยัน โง่ เซิ่นไม่ขึ้น ไม่เอาไหน ฯลฯ) หรือคำที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกเจ็บปวด เจ็บใจ และอับอาย
- จูงใจให้เห็นเป็นเรื่องท้าทายและน่าทำ “เธอก็มีฝีมือ ทำไมไม่ลองพยายามอีกนิดล่ะ” “ถ้าทำได้นะ สาว ๆ จะทิ้งเธอที่เดียวแหละ” “อดทนอีกนิด รับรองเธอได้โชว์ให้สาว ๆ กรีดได้แน่ ๆ” ฯลฯ



- ปลุกปลอบใจยามจิตใจห่อเหี่ยว (తోແຕ່ ເປື່ອນ່າຍ ຂາດຄວາມມັ່ນໃຈ ໃນຕົວເອງ) ບອກໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າເປັນເລື່ອງຮຸນແຮງ (ໄມໄຮ່ສິ່ງທີ່ຜິດ) ທີ່ຈະຮູ້ສຶກເຊັ່ນນັ້ນ ຮູ້ເອງກໍ່ເຄີຍຜ່ານຄວາມຮູ້ສຶກເຊັ່ນນັ້ນມາກ່ອນ ບາງຄັ້ງອາຈຸນແຮງກວ່າເຂົາເສຍອີກ ແຕ່ຮູ້ກໍ່ມີວິທີເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກດັ່ງກ່າວ ແລະຍິນດີທີ່ຈະຊ່ວຍເພື່ອພາເຂົາຜ່ານ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຂຶ້ນ



ຂໍ້ຄຸມພຽງທີ່ຄວນຮູ້

- ໄມ່ເປັນພຽງເພື່ອບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າລູກຜິດຊົນຕົນເອງ ຫຼືລູກຜິດຊົນອື່ນ ໆ
- ໄມ່ດາດຫຼັງ ແລະເຕັຍເພື່ອບໍ່ເຊື່ອວ່າເພື່ອບໍ່ເຊື່ອວ່າລູກຜິດຊົນຕົນເອງ
- ໄມ່ດຳເນີນ ປະຊາກອນ ເປັນພຽງເພື່ອບໍ່ເຊື່ອວ່າລູກຜິດຊົນຕົນເອງ

สังเกตวัยรุ่น เพื่อเป็นทุนการสอน



การสังเกตเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับครูผู้สอน เพื่อประเมินว่าศิษย์แต่ละคนมีความพร้อมที่จะกระโจนเข้าสู่บทเรียนหรือไม่ เข้าใจสิ่งที่ถ่ายทอดให้หรือยังงุนงงจับไม่ติด กำลังเบื่อหน่ายกับบทเรียน หรือกำลังง่วงเหงาหาวนอน หรือสนุกกับการเข้ามั่วเพื่อนมากกว่าอยากจะพูดซักถามครู ดังนั้นครูจำเป็นต้องเป็นนักสังเกตอาการและพฤติกรรมของศิษย์ รวมทั้งช่วยคลี่คลายใจ สลายอารมณ์ด้วย ยกตัวอย่างเช่น

- เมื่อใดก็ตามที่ลูกศิษย์ออกอาการใจลอย ขาดสมาธิหรือจ้องครูเหมือนตั้งใจฟัง แต่แววดาตุเลื่อนลอยดูกำลังคิดอะไรอยู่ ไม่ได้มีสติอยู่กับบทเรียนเสียเลย ให้ครูคำนึงถึงการพะวงถึงความวิตกกังวลหรือปัญหาที่ยังติดค้างคาใจ
- เมื่อใดก็ตามที่ลูกศิษย์รบกวนเพื่อน ๆ เข้าแหย่และอยู่ไม่สุข อาจเป็นเพราะเขาอยากได้รับความใส่ใจเป็นพิเศษ

- เมื่อใดก็ตามที่ลูกศิษย์มีอาการหงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ใครพูดอะไรก็ไม่เข้าไปหมด อาจเป็นเพราะเขามีเรื่องที่ทำให้รู้สึกโกรธ อาจโกรธคนอื่นหรือโกรธตัวเอง

- เมื่อใดก็ตามที่ลูกศิษย์มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น เคยพูดเก่งแต่กลับเงียบขรึม เคยทำกิจกรรมได้ดีแต่กลับทำผิดพลาดมากผิดปกติ ทำด้วยความรู้สึกหมดใจกับงานตรงหน้า ให้คำนึงถึงปัญหาที่บ้านทอนอารมณ์

- เมื่อใดก็ตามที่ลูกศิษย์มีลักษณะซึมเศร้า ตาตก ท่าที่เลือนลอย นั้นหมายถึงความรู้สึกทุกข์ใจ จากความสูญเสียหรือความผิดหวัง

- ลูกศิษย์คนใดที่ชอบอยู่ตามมุมห้องหรือหลังห้องเงียบ ๆ มักเป็นเด็กขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก และอ่อนด้อยในด้านทักษะทางสังคม

อย่าผ่านเลยศิษย์คนใดคนหนึ่ง ควรเข้าไปใกล้ชิด ชวนพูดคุย แล้วก็ค่อย ๆ ถามไถ่ว่ามีอะไรที่อยากให้ครูช่วยบ้าง ที่สำคัญครูควรทำให้ศิษย์ไว้วางใจ พร้อมที่จะเปิดเผยตัวตนและระมัดระวังไม่ทำให้ศิษย์รู้สึกอับอาย เสียหน้า และสูญเสียความภาคภูมิใจ



เมื่อศิษย์กระซำเข้าแหย่ครู จะทำอย่างไร?

- ใจเย็นเข้าไว้ ไม่แสดงอารมณ์โกรธ หงุดหงิด ไม่ทำใหัศิษย์รู้สึกสนุก ที่ทำให้ครูเกิดปฏิกิริยาจากการเข้าแหย่ได้
- ครูอาจวิเคราะห์ ตีความหมายและถามไปตรง ๆ ว่า คำพูด การกระทำนั้นหมายถึงอะไร (โดยไม่แสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ และอย่าให้เป็นการกล่าวหา ดูตำว่ากล่าว) เช่น เป็นคำพูดถึงความสนิทสนมใช่หรือไม่
- แสดงท่าที่ยอมรับในความเป็นตัวตนของเขา ไม่วางท่าเย็นชา และไม่แสดงท่าทีเพิกเฉยเสมือนเขาไม่มีตัวตน
- ดึงจุดเด่นของเขาออกมาให้ปรากฏ หาจุดเด่นที่ดีของเขาขึ้นมาชื่นชม และให้โอกาสได้แสดงออกถึงจุดเด่นนั้น

บางครั้งวัยรุ่นก็อยากท้าทายผู้ใหญ่ ถ้าผู้ใหญ่มีความเยือกเย็นสงบนิ่ง ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ วัยรุ่นจะเรียนรู้ว่าวิธีการของเขาไม่ได้ผล ก่อวนอารมณ์ผู้ใหญ่ไม่ขึ้น บางครั้งวัยรุ่นก็อยากทำอะไรเด่น ๆ อวดเพื่อน ถ้ายอมให้เขาได้แสดงออกถึงความเด่นที่ดีและเหมาะสม เท่ากับเป็นการตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น แล้วยังทำให้เขาเรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างถูกทางด้วย



วิธีคลาย สลายอารมณ์



สำหรับวัยรุ่นแล้ว การเคารพในสิทธิ์ส่วนบุคคลของเขาเป็นเรื่องสำคัญ วัยรุ่นไม่อยากให้ถามเกี่ยวกับปัญหาของเขาต่อหน้าเพื่อน ๆ อาจใช้วิธีเดินเข้าไปแตะบ่าเพื่อทักทายหรือให้ความสนใจในกิจกรรมที่เขาทำ แล้วขอเวลานอกเพื่อคุยกับเขาลำพัง โดยระมัดระวังไม่จุดประกายความสงสัยให้กับคนอื่น ๆ วิธีการเข้าไปสัมผัสใกล้ชิดกับวัยรุ่นต้องคำนึงถึงลักษณะของแต่ละคนด้วย

- วัยรุ่นที่ขี้อายครูต้องใช้วิธีการที่นุ่มนวล ชวนพูดคุยในเรื่องที่เขาสนใจ ถามในเรื่องที่เขาเชี่ยวชาญ จะทำให้เขามั่นใจในการตอบมากขึ้น
- วัยรุ่นที่ได้ชื่อว่าเป็นหัวโจก อารมณ์ร้อน ครูควรใช้ความเป็นกันเอง ใช้วิธีฟังมากกว่าพูด เคารพในความคิดเห็นของเขา เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงออกในสิ่งที่ดีที่ทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจ หรือแปรเปลี่ยนพลังอารมณ์ทางลบให้เป็นพลังที่สร้างสรรค์ เช่น ให้ทุ่มเทลงไปกับความรับผิดชอบ การใช้จินตนาการหรือความคิด ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นการเปิดช่องทางให้ความร้อนจากภูเขาไฟมีทางออกที่ไม่เกิดอันตราย ถึงแม้จะเปลี่ยนภูเขาไฟให้เป็นภูเขาน้ำแข็งไม่ได้ก็ไม่เป็นไร

- วัยรุ่นประเภทก่อกำแพงล้อมตัวเอง คือ ปิดตัวเข้าถึงยาก ไม่สนิทกับใครง่าย ๆ ครูต้องสร้างให้เกิดความไว้วางใจ สร้างบรรยากาศสบาย ๆ และเป็นธรรมชาติ แสดงให้เห็นถึงความจริงใจที่ครูมีต่อศิษย์ และมีความสม่ำเสมอ

- วัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ฯลฯ ครูควรเข้าไปใกล้ชิดเด็ก สร้างความไว้วางใจและใช้การสื่อสารพูดคุยกัน



สื่ออย่างไร เข้าถึงใจวัยรุ่น

ทุกครั้งที่ผู้ใหญ่ถามวัยรุ่นว่า “เป็นอะไร ไม่สบายใจหรือเปล่า” หรือ “หน้าตาคุณดีรอย เป็นอะไรหรือ” มักจะได้รับคำปฏิเสธโดยอัตโนมัติว่า “ไม่เป็นอะไร” “ไม่มีปัญหาอะไร” การพูดคุยกับวัยรุ่นจึงต้องใช้เวลากว่าจะได้เรื่องที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจ ทักษะที่จำเป็นคือ

- การบอกถึงความรู้สึกเป็นห่วงของครูที่มีต่อเขา บอกถึงความเต็มใจที่จะให้ความช่วยเหลือ และยินดีรับฟังเขาเสมอ
- การถามถึงความรู้สึก
- การตั้งใจฟังและฟังด้วยความเข้าใจ (บางครั้งแค่มีคนรับฟังอย่างเข้าใจก็ช่วยคลี่คลาย ความทุกข์ใจของวัยรุ่นได้แล้ว)
- การแสดงออกถึงความเข้าใจและยอมรับอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของเขา
- การไม่ด่วนตัดสินหรือพูดด้วยอคติ หรือฉันทาคติของตนเอง





ข้อควรระวัง คำพูดที่ขวางกั้นใจ

- ตักเตือน ว่ากล่าว
- ตีตีสอน วิจารณ์
- ตัดสิน ตีตรา
- ตราหน้า ปราบมาสา
- ใต้สวน ซักไซ้ (ถามเพราะความอยากรู้มากกว่าจะถามเพื่อต้องการช่วยเหลือ)



สรุป

ทุกท่านที่มาถ่ายทอดวิชาความรู้หรือทักษะต่าง ๆ ให้แก่วัยรุ่น ล้วนเป็นครูด้วยหัวใจ ความรู้และทักษะที่ท่านให้จะมีคุณค่าต่อวัยรุ่น อย่างอเนกอนันต์ ช่วยพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีอาวุธทางปัญญาเพื่อนำไป ใช้ประโยชน์ในอนาคต และเป็นการเปิดทางเลือกในการใช้เวลาว่างอย่างมี คุณภาพ ทั้งนี้ทรัพยากรสินทางปัญญาที่ท่านมอบให้แก่วัยรุ่นนั้นจะเฉียบคมและ เพิ่มมูลค่ามากขึ้น หากยึดหัวใจ ในการถ่ายทอด 3 ประการ คือ

- ประการแรก** ส่งเสริมให้วัยรุ่นเรียนอย่างมีความสุข
- ประการที่สอง** เสริมสร้างให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
- ประการสุดท้าย** สรรค์สร้างกำลังใจ ให้อิสระทางความคิด และจินตนาการ (ที่ควรสอดคล้องกับ คุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม)

คณะกรรมการฉบับเดิม

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
แพทย์หญิงศรียรรณา พูลสรรพสิทธิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์อภิชัย มงคล	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ประเวช ตันติพิพัฒนสกุล	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะกรรมการ

นางวนิดา ชนินത്യทรวงศ์	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนางานส่งเสริมป้องกัน สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสาวอมรากลุ อินโอชานนท์	นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสาวกาญจนา วณิชรมณีย์	นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสาวรวีวรรณ ศรีสุชาติ	นักสังคมสงเคราะห์ 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสุจิรา เนาวรัตน์	นักสังคมสงเคราะห์ 5 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

ผู้เรียบเรียง

นางสาวอมรากลุ อินโอชานนท์

คณะที่ปรึกษาดำเนินการ ปี 2564

1. แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์วิชระ เพ็งจันทร์ รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE
3. หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE
4. นายแพทย์ชินโรส ลิ้มสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
5. นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
6. นายแพทย์จุมภฏ พรมสีดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
7. นางสาวอมรารกุล อินโชนนท์ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
8. นางอรรพรรณ ดวงจันทร์ นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
9. นางสุจิรา เนาวรัตน์ นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต





สอนวัยรุ่น ไม่รุนแรงอย่างที่คิด

ฉบับปรับปรุงปี 2564

โครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 8188
โทรสาร 0 2590 8157

