วิทยาลัยเทคโนโลยีวิมล ศรีย่าน

สิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรทราบ

การสื่อสารพูดคุยอย่างมีคุณภาพ

การสื่อสารพูดคุย เป็นวิธีการที่มีคุณค่าวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน แต่จะต้องรู้จักเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม

ปัญหาของลูกหลานที่เกิดจากการสื่อสารที่ไม่ดีในครอบครัว ที่พบบ่อยได้แก่

1. มีความขัดแย้งบ่อย ๆ ภายในครอบครัว จะส่งผลทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานและผู้อื่น
2. ลูกหลานมองตนเองด้านลบ ขาดความภาคภูมิใจ ขาดความสุข มีความไม่แน่ใจกับสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะไม่แน่ใจในความรักของพ่อแม่ผู้ปกครอง
3. ลูกหลานขาดความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น มีโอกาสทำให้คนอื่นเข้าใจผิดได้ง่าย

วิธีเพิ่มคุณภาพในการสื่อสาร

ควรฝึกให้ลูกหลานได้เรียนรู้ถึงการพูดที่ถูกจังหวะ เวลา และสถานที่ มีวิธีการดังนี้

1. แสดงความรักอย่างตรงไปตรงมา ชัดเจน สม่ำเสมอ อย่าใช้ความรักเป็นเครื่องต่อรองกับการฝึกฝนลูกหลาน ไม่ใช้คำพูดว่า “จะไม่รักอีกแล้ว” เมื่อลูกหลานทำผิดพลาด
2. สร้างความรู้สึกกับลูกหลานให้ชัดเจนว่า “พ่อแม่กับลูกสามารถคุยกันได้ทุกเรื่อง” มากกว่า “พ่อแม่สามารถสั่งลูกได้ทุกเรื่อง”
3. พยายามหลีกเลี่ยงการพร่ำสอน ตำหนิ ดุด่าว่ากล่าว หรือการบอกตรงๆ ว่าเขาคิดผิด ตัดสินใจผิด หรือกระทำผิด เพราะจะทำลายบรรยากาศในการพูดคุย ไม่ควรถามซ้ำๆ หรือ ใช้คำพูดซ้ำ ๆ เช่น ถามเฉพาะเรื่องการเรียน หรือการบ้านว่าทำเสร็จหรือยัง ทุกวันซ้ำๆ หรือ ใช้คำว่า “ทำไม” อยู่บ่อย ๆ ควรปรับเปลี่ยนคำพูด ท่าทาง วิธีการให้น่าสนุกที่จะคุยต่อไป

4. ควรใช้ท่าทีที่สงบขณะที่เกิดความขัดแย้ง พยายามหาข้อมูล รับฟัง ยอมรับ ในความแตกต่างของความคิด และความรู้สึก หลีกเลี่ยงการใช้อำนาจมากที่สุด การใช้ความเงียบหรือความเย็นชาเพื่อแสดงว่ากำลังโกรธ จะไม่ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจกัน
5. เป็นตัวแบบที่ดีในเรื่องการสื่อสารพูดคุยในครอบครัว ให้เด็กรับรู้ได้และยอมรับเป็นแบบอย่างการฝึกให้แก้ปัญหาเป็น

การฝึกลูกหลานให้แก้ปัญหาเป็น

ชีวิตทุกคนประสบกับปัญหาต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ทักษะในการแก้ปัญหาจึงมีความสำคัญและสัมพันธ์กับความสำเร็จในชีวิตเป็นอย่างยิ่ง การหนีปัญหา นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว หลายครั้งยังทำให้เกิดโทษตามมาอีกด้วย

ลูกหลานที่แก้ปัญหาไม่ดี มักมีสาเหตุมาจาก

1. มีตัวแบบที่แก้ปัญหาต่าง ๆ ไม่ดี เช่น มีต้นแบบที่แก้ปัญหาไปตามอารมณ์มากกว่าใช้เหตุผล หรือไม่สู้ปัญหา หรือแก้ปัญหาเพียงแต่ทำเฉพาะหน้าไม่มองไปในระยะยาว เป็นต้น
2. ขาดการฝึกฝน การเลี้ยงดูที่พ่อแม่ผู้ปกครองทำแทนลูกหลานมากเกินไป ส่งผลทำให้ลูกหลานเคยชินกับการพึ่งพาผู้อื่น รอคอยให้คนอื่นมาช่วยคิดและแก้ปัญหาแทน หรือหลายครั้งที่เกิดจากการที่ผู้ใหญ่ตระเตรียมสิ่งต่าง ๆ พร้อมจนลูกหลานไม่เคยพบอุปสรรคใด ๆ เป็นต้น

วิธีฝึกให้แก้ปัญหาเป็น

1. ผู้ฝึกต้องเข้าใจระดับความสามารถที่จำกัดของลูกหลาน ให้โอกาสและคอยให้คำแนะนำให้กำลังใจเป็นระยะ ๆ และต้องยอมรับว่าการฝึกใด ๆ ก็ตาม จะต้องใช้เวลา
2. ให้ลูกหลานมีโอกาสเห็นวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย พูดคุยถึงข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี เปิดโอกาสให้ทำโดยเข้าไปช่วยเสริมบ้าง เพื่อให้ลูกหลานประสบกับความสำเร็จเป็นระยะ เพื่อเป็นการให้กำลังใจ แสดงความชื่นชม พูดคุย ให้โอกาสทำซ้ำและให้กำลังใจถ้าลูกหลาน ยังทำไม่ได้

3. เพิ่มระดับความยากของปัญหาจากเรื่องเล็กไปสู่เรื่องใหญ่ จากเรื่องส่วนตัวไปสู่เรื่องส่วนรวม จากปัญหาภายในบ้านไปสู่ปัญหานอกบ้าน พ่อแม่ผู้ปกครองอาจเล่าเหตุการณ์สมมุติเพื่อให้ลูกหลานแยกแยะปัญหาและลองคิดแก้ปัญหาก็ได้

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจ

ความภาคภูมิใจ คือ การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง เห็นและยอมรับความสามารถ เห็นคุณค่าของตน รู้ว่าตนเป็นที่รักของคนอื่น และแสดงออกเป็นความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มิได้เกิดจากการที่ถูกตามใจหรือเอาแต่ใจตัวเอง ความภาคภูมิใจของเด็กมีความสำคัญต่อการสร้างบุคลิกภาพของเขาเป็นอย่างมาก

ลักษณะของปัญหาการขาดความภูมิใจในตนเองที่มักพบ เช่น

1. ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าคิดหรือตัดสินใจทำ ทำให้ขาดโอกาสฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ต่อไป
2. มองตนเองและผู้อื่นด้านลบ รับฟังคำแนะนำจากผู้อื่นได้ยาก มีอารมณ์ซึมเศร้าอยู่เนือง ๆ ซึ่งอาจแสดงออกมาเป็นปัญหาพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ออกนอกกฎเกณฑ์ หนีเรียนติดสารเสพย์ติดได้
3. มีผลการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง

วิธีการเสริมสร้างความภาคภูมิใจ

1. เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกหลานเห็น ชี้ชวนให้เห็นความดีของผู้คนที่พบในด้านต่าง ๆ
2. ให้โอกาสได้ทำดีโดยเริ่มให้ทำจากสิ่งเล็ก ๆ เรื่องราวส่วนตัว เมื่อทำได้ให้เพิ่มปริมาณและคุณภาพ โดยให้มีส่วนร่วมในการแสดงออก ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ให้เรียนรู้ถูกผิดผ่านการกระทำ
3. ควรชื่นชมข้อดีให้ชัดเจนเพื่อให้ลูกหลานเห็นจุดดีในตนชัดเจนขึ้น เช่น ความตั้งใจ ความอดทน ความสามารถด้านภาษา การอ่านหนังสือ การคำนวณ ความมีน้ำใจ ความเสียสละ เป็นต้น และเมื่อลูกหลานยังทำไม่ได้ อย่าตำหนิลูกหลานว่าเป็นคนไม่ดี หรือขี้เกียจ
4. ต้องทำอยู่สม่ำเสมอและใช้ระยะเวลานาน

การช่วยเหลือด้านการเรียน

สาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในเด็ก มีรากฐานที่สำคัญมาจากการที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน

สาเหตุการเรียนอ่อนของลูกหลาน ที่พบบ่อย ได้แก่

1. การเลี้ยงดูที่ไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น ขาดการมีวินัย ขาดความยับยั้งใจ ขาดความอดทนมุมานะ ขาดความรับผิดชอบ เป็นต้น และยิ่งพ่อแม่ เร่งรัดด้านการเรียนจะทำให้ลูกหลานรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ ไม่สนุกกับการเรียน
2. มีความบกพร่องในการทำงานของระบบประสาท เช่น ภาวะปัญญาอ่อน พบได้ร้อยละ 1-3 โรคสมาธิสั้นพบได้ร้อยละ 5-10 โรคของความบกพร่องในทักษะการเรียน เช่น บกพร่องในการอ่านหนังสือ เขียนหนังสือหรือการคำนวณ พบได้ร้อยละ 1 โรคเหล่านี้ถ้าไม่ได้การวินิจฉัยจะทำให้ลูกหลานขาดโอกาสที่จะได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์และการศึกษา
3. ความสามารถของลูกหลานไม่เหมาะสมกับระดับการเรียน ทำให้ลูกหลานไม่สามารถเรียนต่อได้

วิธีการช่วยเหลือด้านการเรียน

1. หาสาเหตุและแก้ไขตามสาเหตุพื้นฐาน
2. ให้กำลังใจลูกหลานเป็นระยะ อย่าประณาม เน้นการปรับปรุงตนเอง อย่างค่อยเป็นค่อยไป
3. ปรับพื้นฐานความรู้ให้ทันการเรียนการสอน
4. สร้างทักษะด้านอื่น เพื่อเพิ่มความภาคภูมิใจให้ลูกหลาน

การช่วยลูกหลานปรับตัว

เด็กที่ปรับตัวยากมักจะแสดงความวิตกกังวล มีอารมณ์ตอบสนองมากกว่าปกติเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ มักไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง มักไม่ชอบเข้าสังคมที่ไม่คุ้นเคย

สาเหตุที่ทำให้ลูกหลานปรับตัวยาก ที่พบบ่อยได้แก่

1. การเลี้ยงดูที่ทะนุถนอมหรือปกป้องมากเกินไป

2. ให้ความรักหรือความเข้าใจน้อย หรือแสดงความรักออกมาอย่างไม่สม่ำเสมอ ทำให้ลูกหลานมีอารมณ์แปรปรวนง่าย ทำให้ไม่มั่นใจในตัวเอง
3. ขาดประสบการณ์หรือขาดโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ หรือเคยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีมาก่อน

วิธีช่วยลูกหลานปรับตัว

1. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างลูกหลานกับพ่อแม่ผู้ปกครอง ชักชวนให้ทำสิ่งต่าง ๆ เป็นระยะๆ และคอยให้กำลังใจ
2. เริ่มต้นควรจะเน้นที่ความสามารถตามความถนัดของลูกหลานที่มีอยู่ และขยายให้แสดงออกได้เพิ่มขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ
3. ถ้าต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ให้ซักซ้อมความเข้าใจและพูดคุยหาทางออกเพื่อแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเพื่อให้ลูกหลานได้เตรียมพร้อมล่วงหน้า ซึ่งจะช่วยทำให้เกิดความมั่นใจและทำให้ปรับตัวได้ดีขึ้น
4. ไม่ตำหนิหรือลงโทษ หากลูกหลานมีท่าทีว่าไม่พร้อมที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ใหม่
5. เพิ่มทักษะในการสื่อสาร การเล่น การกีฬา ฯลฯ เพื่อเพิ่มความมั่นใจ

การป้องกันความก้าวร้าว

คนเราอาจแสดงความก้าวร้าวโดยการพูด การทำเสียงดัง หรือแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงเช่น ชกต่อย ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น บางครั้งเด็กอาจแสดงความก้าวร้าวซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ แต่จะเป็นปัญหาก็ต่อเมื่อได้ทำบ่อยๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ หรือทำต่อเนื่องเป็นประจำ จนถึงตั้งแก๊งขมขู่นักเรียนคนอื่น ๆ อันเป็นปัญหาที่ครูและพ่อแม่จะต้องร่วมมือกันระงับและป้องกัน

สาเหตุที่ทำให้ลูกหลานเป็นคนก้าวร้าว

1. เห็นตัวอย่างของความรุนแรงภายในและภายนอกบ้าน หรือทางสื่อต่าง ๆ เช่นหนังสือการ์ตูน วีดิทัศน์ โทรทัศน์
2. ขาดความอบอุ่น ขาดคนสั่งสอน อบรม หรือแนะนำ

3. การเลี้ยงดูที่ปล่อยให้ลูกหลานอาละวาดได้เมื่อมีสิ่งขัดใจ โดยพ่อแม่มิได้หยุดยั้งพฤติกรรม หรือมิได้ห้ามปรามอย่างสม่ำเสมอ ปล่อยให้ลูกหลานแสดงความก้าวร้าวจนติดเป็นนิสัย ความก้าวร้าวในลักษณะนี้มักพบร่วมกับการเอาแต่ใจตัวเอง ขาดการยับยั้งอารมณ์ ขาดระเบียบวินัย
4. ลูกหลานถูกกลั่นแกล้ง ถูกทารุณ หรืออยู่ในสภาพที่คับแค้น พ่อแม่ไม่รัก
5. ลูกหลานมีความไม่สบายใจหรือเครียด และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้

วิธีการป้องกันความก้าวร้าว

1. เลี้ยงลูกหลานให้ถูกวิธีและเหมาะสม หลีกเลี่ยงการตามใจหรือบีบบังคับมากเกินไป เป็นตัวอย่างที่ดี ไม่แสดงความก้าวร้าวต่อหน้าลูก รวมทั้งคอยสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของลูกหลานอย่างใกล้ชิดว่า มีความสุขหรือไม่เมื่อต้องไปโรงเรียนหรือหนีเรียน
2. ฝึกให้ช่วยตัวเองมากที่สุดเพื่อเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหา คอยให้กำลังใจและชื่นชมความสามารถที่เพิ่มมากขึ้น
3. ขณะเกิดปัญหา พ่อแม่ผู้ปกครองควรอยู่ในอาการสงบ รับฟังเรื่องที่เกิดขึ้นโดยไม่ด่วนสรุป หาทางให้ลูกหลานได้ระบบความโกรธแค้นในทางที่เหมาะสมและถูกต้อง

พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

ปัจจุบัน พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในหมู่วัยรุ่นเกิดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อการเรียนอย่างมาก พ่อแม่ผู้ปกครองควรมีความรู้และเข้าใจธรรมชาติและลักษณะต่าง ๆ ของลูกหลาน และหาทางออกเพื่อป้องกันแต่เนิ่น ๆ

สาเหตุที่วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

1. เป็นเรื่องธรรมชาติ เด็กรุ่นใหม่เข้าสู่วัยหนุ่มสาวเร็วขึ้น และยังอยู่ในช่วงของการเรียนรู้จากเพศตรงข้าม แต่ยังขาดประสบการณ์ในการวางตัวให้เหมาะสม การคบหาระหว่างเพื่อนต่างเพศเป็นเรื่องปกติ จึงควรส่งเสริมให้ทำกิจกรรมด้วยกัน เพื่อที่เด็กจะได้เรียนรู้ลักษณะนิสัยในการทำงานของแต่ละคน
2. ตาม “แฟชั่น” วัยรุ่นต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เด็กกลุ่มนี้มักจะขาดความภาคภูมิใจในความสามารถของตัวเอง จนต้องการ “มีแฟน” มาสร้างความเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน

3. มีสื่อหรือสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นความรู้สึกทางเพศไม่เหมาะสม เช่น จากหนังสือ ภาพยนตร์ การ์ตูน หรือเคยเห็นเหตุการณ์ที่กระตุ้นความรู้สึก ฯลฯ
4. เคยมีประสบการณ์ทางเพศอย่างไม่เหมาะสม เช่น เคยเห็นหรือเคยถูกทำร้ายทางเพศมาก่อน
5. เหงา ขาดความใกล้ชิดจากผู้ปกครอง ขาดความอบอุ่น ขาดคนเข้าใจ
6. ขาดความยั้งคิด ขาดการยับยั้งตนเอง หรือไม่มีประสบการณ์ไม่เข้าใจชีวิต ไม่เคยเรียนรู้ ไม่รู้ถึงเหตุที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

วิธีการป้องกันการมีพฤติกรรรมทางเพศไม่เหมาะสม

1. พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรพูดคุยหรือสอนเพศศึกษาแก่ลูกหลาน เพราะเป็นผู้ใกล้ชิด สามารถปลูกฝังเจตคติที่ถูกต้องได้ตามความเหมาะสมกับวัยของลูกหลานแต่ละคน โดยเริ่มตั้งแต่เกิด และค่อยเป็นค่อยไปในชีวิตประจำวันที่เลี้ยงดูลูกหลาน เช่น เลี้ยงดูให้ถูกต้องตามเพศ สอนให้เรียกชื่ออวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายให้รู้สึกว่าอวัยวะเพศมีคุณค่าเท่าเทียมกับอวัยวะอื่น ๆ ไม่ให้รู้สึกว่าอวัยวะเพศเป็นของต่ำหรือสกปรก ดูแลรักษาความสะอาดอย่างถูกต้อง สอนให้รู้จักรักษาสิทธิเนื้อตัวของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิเนื้อตัวของผู้อื่นเมื่อลูกหลานเติบโตขึ้นจะมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ พ่อแม่ผู้ปกครองควรตอบอย่างตรงไปตรงมา แต่ใช้ภาษาง่าย ๆ ที่เด็กเข้าใจได้ เมื่อลูกหลานเข้าสู่วัยรุ่น ควรพูดคุยให้เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ความต้องการทางเพศ ทางออกที่เหมาะสม ปลอดภัย ไม่ทำความเสียหายกับตนเองและเพศตรงข้าม
2. พ่อแม่ผู้ปกครองควรเข้าใจว่าการคบหาระหว่างเพื่อนต่างเพศเป็นเรื่องปกติจึงควรเสริมให้ทำกิจกรรมด้วยกัน เพื่อที่เด็กจะได้เรียนรู้ลักษณะนิสัยในการทำงานของแต่ละคน
3. พ่อแม่ผู้ปกครองควรเรียนรู้ถึงพัฒนาการทางเพศของเด็กแต่ละช่วงวัยและวิธีการตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของเด็กอย่างเหมาะสม อย่าทำให้เป็นเรื่องลึกลับ สอนและทำตัวอย่างให้เด็กเรียนรู้ถึงบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ชายและผู้หญิง การวางตัว การให้เกียรติเพศตรงข้าม ขอบเขตการให้ความสนิทสนม ผลการกระทำที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ฯลฯ
4. ฝึกทักษะต่างๆที่ช่วยป้องกันปัญหา เช่น ทักษะการยับยั้งตนเอง การฝึกความรับผิดชอบ การรู้จักการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงผลที่ตามมาหลังการกระทำ

5. ให้เด็กภูมิใจในคุณค่าของตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องการ"มีแฟน" มาทำให้เพื่อนยอมรับและผลของการฝึกฝนการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเรียน การกีฬา การดนตรี การเข้าสังคม จะทำให้เด็กรู้จักยับยั้งอารมณ์ รู้จักการรอคอย และการรู้จักการระบายความรู้สึกทางเพศในทางที่เหมาะสม
6. ฝึกลูกหลานให้ทำกิจกรรมต่างๆ ให้สนุกกับการเรียน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อยู่กับคนอื่นก็สนุกได้ และอยู่คนเดียวตามลำพังก็ไม่เหงา เข้ากับเพื่อนได้หลายกลุ่มทั้งสองเพศ แต่ยังคงรักษาความเป็นตัวของตัวเอง ได้
7. ให้ความใกล้ชิด สอนให้เรียนรู้เรื่องราวรอบตัวทั้งด้านดีและด้านไม่ดี ฝึกให้เด็กรู้สึกสบายใจในการพูดคุยเรื่องราวต่างๆ กับพ่อแม่ผู้ปกครอง ปกป้องอันตรายทางเพศที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะสื่อหรือสิ่งเร้าความรู้สึกทางเพศ

หลักการสอนเรื่องเพศให้กับลูกหลาน

1. อย่าคิดว่าการสอนเรื่องเพศเป็นการกระตุ้นให้ลูกเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น เพราะมีการวิจัยแล้วพบว่า เด็กที่ได้รับความรู้เรื่องเรื่องเพศจากพ่อแม่ผู้ปกครองหรือครู จะมีเพศสัมพันธ์ช้ากว่าเด็กที่ไม่ได้รับความรู้เรื่องนี้
2. ไม่ดุว่าเมื่อลูกหลานถามเรื่องเพศ ให้ลูกหลานรู้สึกว่าเรื่องเพศเป็นปกติที่ไม่สามารถมากและพูดคุยกับพ่อแม่ได้
3. ตั้งใจฟังคำถามของลูกหลาน และตอบตามความเป็นจริงด้วยกิริยาท่าทางปกติเหมือนกับการพูดคุยในเรื่องทั่วไป
4. หาโอกาสสอนหรือพูดคุยกับลูกหลานเรื่องเพศจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น หนังสือพิมพ์ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ นิตยสาร ฯลฯ โดยถามความคิดเห็นของลูกหลาน และสอดแทรกการสอนหรือคำแนะนำตามความเหมาะสม

สารเสพย์ติด

สารที่เสพเข้าสู่ร่างการ โดยวิธีการใดก็ตามจะส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ และทำให้เกิดความต้องการที่จะเพิ่มขนาดของการเสพขึ้นเรื่อยๆ มีอาการอยากเมื่อไม่ได้เสพ สุขภาพทั่วไปจะทรุดโทรม เหมือลอย ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความรับผิดชอบ ขาดเรียน ใช้เงินเปลือง และเป็นต้นเหตุทำให้ต้องไปหาเงินไปหาเงินในทางมิชอบ เพื่อซื้อสารเสพย์ติดนั้นเสพต่อไป

สาเหตุที่เด็กติดสารเสพย์ติด (เรียงจากสาเหตุที่พบบ่อย)

1. ไม่ฉลาด ขาดความรู้ ขาดความเข้าใจอย่างแท้จริงในพิษภัยของสารเสพย์ติด ดังนั้นเมื่อถูกชักชวนหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อยากลอง อยากรู้ คิดผิดว่าตนจะไม่มีทางติดยา หรือต้องการให้กลุ่มเพื่อนยอมรับว่าตัวเองไม่กลัว แต่ผลที่ตามมาคือ เด็กจะติดสารเสพย์ติดอย่างรวดเร็วหลังจาดที่ลองเสพเพียงครั้งหรือสองครั้งเท่านั้น

2. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คนรอบข้างติดหรือรับจำหน่ายสารเสพย์ติด

3. ปัญหาทางเศรษฐกิจ ต้องทำงานหนัก จึงใช้สารกระตุ้นเพื่อจะทำงานได้มากขึ้นซึ่งจะทำให้รายได้เพิ่มขึ้น

4. ถูกหลอกว่าเป็นยาขยัน จะทำให้คะแนนสอบดีขึ้น หรือในทางตรงข้ามอาจเกิดจากความเบื่อการเรียนหนังสือ จึงมั่วสุมและถูกชักชวนให้เสพยา

5. ขาดความรัก ความอบอุ่นให้ครอบครัว ทำให้ว้าเหว่ติดเพื่อน และถูกชักนำไปสู่การเสพ เพราะเชื่อว่าอาจทำให้สบายใจหรือลืมความทุกข์ได้

วิธีการป้องกันปัญหาการติดสารเสพย์ติด

1. พ่อแม่ผู้ปกครองควรจะอบรมสั่งสอนให้ลูกหลานเข้าใจพิษภัยของสารเสพย์ติดให้เห็นผลกระทบต่อสภาพร่างกาย อารมณ์ การเข้าสังคม รวมทั้งปัญหาต่ออนาคตของชาติ ฯลฯ ให้รู้เท่าทันและมีทักษะในการปฏิเสธและป้องกันตนเองจากการใช้สารเสพย์ติดทุกชนิด

2. ให้ความรัก ความอบอุ่น และทำให้ลูกหลานไว้วางใจที่จะขอคำแนะนำ ปรึกษาในปัญหาพื้นฐาน เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาระหว่างเพื่อน และการสร้างความรู้สึกยอมรับ ผู้ที่เลิกสารเสพย์ติดให้กลับเข้ามาในสังคม เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ มิให้กลับไปติดสารเสพย์ติดซ้ำอีก

3. ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยทำกิจกรรม ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

4. พ่อแม่ผู้ปกครองควรทำความรู้จักกลุ่มเพื่อนของลูก ใช้หลักเพื่อนช่วยเพื่อนสอดส่องดูแลชักจูงในทางที่เหมาะสมถ้าเด็กอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ติดสารเสพย์ติดให้ปรับเปลี่ยนกลุ่มเพื่อน

5. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับลูกหลาน พ่อแม่ผู้ปกครองควรร่วมมืออย่างจริงจังกับครูเพื่อช่วยกันแก้ไขปัญหาด้วยการพาไปบำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพให้กลับเข้ามาสู่สังคมใหม่ได้

สรุป

- ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับลูกหลานทั้งที่บ้านที่โรงเรียน เป็นสิ่งที่ป้องกันและแก้ไขได้ ถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครองใส่ใจในพฤติกรรมการแสดงออกของลูกหลาน และร่วมมือกับครูอย่างจริงจังโดยการให้ข้อมูลของลูกหลานตามความเป็นจริง ยอมรับและหาทางแก้ไขร่วมกัน
- ปัญหาของลูกหลานส่วนใหญ่มักมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่มากไปหรือน้อยไปของพ่อแม่ผู้ปกครอง การพูดคุยสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์ การมีความรู้สึกด้อย ขาดความมั่นใจ ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน การคบเพื่อน หรือแม้แต่การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ปัญหาเหล่านี้จะค่อยๆ หมดไป หากพ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจ ยอมรับและหาวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้องเหมาะสม

ด้วยความปรารถนาดีจาก

วิทยาลัยเทคโนโลยีวิมล ศรีย่าน