



ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ใหญ่
ในการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์
กับลูกหลานที่กำลังเติบโตเป็นวัยรุ่น



พิมพ์
ครั้งที่ ๘
ปรับปรุง
เนื้อหาใหม่

ผู้ใหญ่เปิดใจ
ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย
คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ใหญ่ในการสื่อสาร
เรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์กับลูกหลาน
ที่กำลังเติบโตเป็นวัยรุ่น

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ใหญ่

ในการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์กับลูกหลานที่กำลังเติบโตเป็นวัยรุ่น

พิมพ์ครั้งที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๘ จำนวน ๑๐,๘๐๐ เล่ม
ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๙๙๓-๐๐-๓

จัดพิมพ์โดย บริษัท เชฟรอนประเทศไทยสำรวจและผลิต จำกัด
อาคาร ๓ ไทยพาณิชย์ปาร์คพลาซ่า
๑๙ ถนนตากวิเศษ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๕-๕๕๕๕ โทรสาร ๐-๒๕๔๕-๕๕๕๔
เว็บไซต์: <http://www.chevronthailand.com>

พัฒนาต้นฉบับโดย มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation)
๓๓/๑ อาคารร่วมประสงค์ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี
แขวงพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓-๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๖
เว็บไซต์: www.teenpath.net และ www.path2health.or.th

พัฒนาเนื้อหา หนังสือคู่มือเปิดใจ รักปลอดภัย

พิมพ์ที่ บริษัท จ.เจริญ อินเทอร์เน็ต (ประเทศไทย) จำกัด

รูปเล่ม วัฒนสินธุ์ สุวรรตนานนท์

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation) ยินดีให้มีการเผยแพร่เอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสาร หรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้น ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอบพระคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตร หรือรายละเอียดเพชวิถีสักการอบด้านทางออนไลน์ ได้ที่ www.teenpath.net หรือสนใจบริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชน ได้ที่ www.lovecaresation.com หากต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อเอกสารนี้ ประการใด กรุณาติดต่อมูลนิธิแพथทูเฮลท์โดยตรง หรือทางอีเมล info@path2health.or.th

คำนำ

เคยมีการสำรวจความเห็นวัยรุ่นไทยว่าคิดอย่างไรกับพ่อแม่ พบว่าแม้กว่าร้อยละ ๙๐ ยืนยันว่า “แม่” คือบุคคลสำคัญที่สุดในชีวิต แต่ก็ยอมรับว่าตนเองมีความลับกับแม่เรื่องความรัก และเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศมากที่สุด^๑ ดังนั้น วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่จึงไม่กล้าสื่อสารกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทั้งที่พ่อแม่คือคนที่วัยรุ่นอยากพูดคุยปรึกษาเมื่อมีปัญหาในเรื่องความรัก เรื่องแฟนมากที่สุด อาจเพราะกลัวพ่อแม่เสียใจกับพฤติกรรมของตน กลัวถูกดูต่ำว่ากล่าว หรือไม่ชอบให้นำพฤติกรรมของตนไปเปรียบเทียบกับครอบครัวอื่น หรือกระทั่งเปรียบเทียบกับสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่นก็ตาม

ความเชื่อของพ่อแม่ในเรื่องเพศถูกถ่ายทอดมาจากการสั่งสอนอบรมในครอบครัวซึ่งมักไม่เปลี่ยนแปลง แต่ขณะเดียวกัน การแสดงออกของคนเราส่วนหนึ่งก็เป็นผลมาจากการใช้ชีวิตในสังคมสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งอย่างหลังนี้มักเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามเทคโนโลยี การสื่อสารของโลก จึงทำให้เกิดช่องว่างของการสื่อสารระหว่างพ่อแม่และลูกวัยรุ่น

ปัจจุบัน มีวัยรุ่นไทยอายุ ๑๕-๑๙ ปี ต้องกลายเป็นแม่วัยรุ่นกว่าแสนคนในแต่ละปี จากจำนวนวัยรุ่นวัยเดียวกันที่มีอยู่ทั่วประเทศ ๒.๔ ล้านคน หรือเท่ากับประเทศเรามีเด็กที่เกิดจากแม่วัยรุ่นทุก ๔ นาที^๒ นอกจากนี้ ทุก ๒ ชั่วโมง เรายังมีเด็กที่เกิดจากแม่อายุไม่ถึง ๑๕ ปี

^๑ จากการสำรวจความเห็นวัยรุ่น จำนวน ๑,๑๑๑ คน ของศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ เนื่องในวันแม่ ปี ๒๕๔๔ ในหัวข้อ “วัยรุ่นยุคใหม่คิดอย่างไรกับแม่” พบว่า ร้อยละ ๔๖.๘ มีความลับกับแม่เรื่องความรักและการคบเพื่อนต่างเพศ

^๒ ข้อมูลจากรายงานแม่วัยใส ความท้าทายการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น, ๒๕๕๖

ประเทศไทยจึงกำลังเข้าสู่สภาพ “เกิดน้อย ด้อยคุณภาพ” จากเดิมที่ผู้หญิงไทยคนหนึ่งเคยมีลูกเฉลี่ย ๖ คนเมื่อปี ๒๕๑๗ ปัจจุบันลดลงเหลือ ๑.๒ คน ขณะที่สัดส่วนผู้สูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันคนที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนประมาณร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด และต่อไปจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด หรือ ๑ ใน ๔ ของประชากรจะมีอายุเกิน ๖๕ ปี ในอีก ๓๐ ปี แต่จำนวนเด็กเกิดใหม่กลับปัดตกอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องรับภาระเลี้ยงดูสังคมในอีกสิบถึงยี่สิบปีข้างหน้า^๓

ปัญหาท้องวัยรุ่นน่าจะส่งผลให้คนไทยที่เกิดน้อยอยู่แล้วเป็นคนที่ยด้อยคุณภาพ เพราะวัยรุ่นที่ตั้งท้องต้องหยุดเรียน จากการไม่ยอมรับของโรงเรียนและสังคมในการเรียนต่อ ต้องใช้เวลาดูแลลูก ทำให้ลดโอกาสที่จะได้ศึกษาชั้นสูง หรือมีงานรายได้ดีในอนาคต นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านสุขภาพจิตจากความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ขณะที่วัยรุ่นหลายรายที่เลือกยุติการตั้งครรภ์ก็พบปัญหาสถานที่ให้บริการมีจำกัด ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก และบางรายเกิดปัญหาแทรกซ้อนจนถึงแก่ชีวิต เด็กทารกที่เกิดจากแม่วัยรุ่นจึงมักมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ ส่งผลต่อสุขภาพของเด็ก เพราะมีพัฒนาการช้ากว่าเด็ก

^๓ จากการจัดเสวนาเนื่องในโอกาส “วันประชากรโลก ปี ๒๐๑๓” โดย กองทุนสหประชาชาติเพื่อประชากร United Nations Population Fund (UNFPA) ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เรื่อง “เกิดน้อย ด้อยคุณภาพ อนาคตประเทศไทยจะไปทางไหน?”, ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ที่มีน้ำหนักตัวปกติ และเด็กที่เกิดจากแม่วัยรุ่นก็มีแนวโน้มเข้าสู่วงจร “ห้องซ้าซาก” คือมีโอกาสจะกลายเป็นแม่วัยรุ่นเช่นกัน

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลให้ประเทศไทยมีแม่วัยรุ่นจำนวนมาก เป็นเพราะการไม่สื่อสารเรื่องเพศในแบบ “ตรงไปตรงมา” ภายในครอบครัว เมื่อพ่อแม่เป็นคนที่ลูกอยากเรียนรู้เรื่องเพศด้วยมากที่สุด พ่อแม่จึงต้องยอมรับว่าตัวเองมีบทบาทสำคัญในการกล่อมเกลาคี๊แนะ สั่งสอนในเรื่องเพศตั้งแต่ลูกยังเล็กเป็นเด็กทารก จนโตเป็นวัยรุ่น และอาจถึงขั้นเป็นผู้ใหญ่

นอกจากการทำความเข้าใจและรู้เท่าทันความรู้สึกของวัยรุ่นว่า วัยนี้ต้องการพื้นที่ส่วนตัว ต้องการความเป็นอิสระสูง แต่ก็ยังต้องการคำแนะนำและการดูแลอย่างใกล้ชิดไปพร้อมกันด้วย พ่อแม่เองก็ต้อง ทบทวนความเชื่อของตนในเรื่องเหล่านี้ รวมถึงวิธีการบริหารอำนาจกับ วัยรุ่นว่าควรใช้อย่างไร เมื่อไหร่ และขนาดไหนจึงจะได้ผลเมื่อเกิดการ เผชิญหน้า และกลายเป็นการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ส่งผลดีต่อทั้งสองฝ่าย

การที่พ่อแม่คุยเรื่องเพศกับลูกได้ นั้นหมายถึงพ่อแม่และลูก หลานในบ้านสามารถแลกเปลี่ยนความเห็นในเรื่องความแตกต่างทาง กายของเพศชาย เพศหญิง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อโตเป็นวัยรุ่น ความ สำคัญของการมีประจำเดือน ผื่นเปียก อารมณ์เพศ แพ้ชั้น อิทธิพลของ เพื่อน การมีความอดทนอดกลั้น มีวินัย การเคารพความเห็นของคนอื่น การรู้จักสิทธิเนื้อตัวร่างกาย การรักเพศเดียวกัน การใช้อินเทอร์เนต การดูหนังโป๊ ไปจนถึงการคุมกำเนิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และ การตั้งท้อง

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health) เป็นองค์กรภาคประชาสังคมที่ขับเคลื่อนงานสุขภาพะทางเพศมากกว่าสองทศวรรษ โดยมุ่งผลักดันให้สังคมเกิดความเข้าใจในเรื่องเพศวิถีของเยาวชน เข้าใจมายาคติเรื่องเพศ เคารพต่อความเป็นเพศอันหลากหลายของมนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด และปฏิบัติต่อกันอย่างรักใคร่เอื้ออาทร ไม่เอาเปรียบ หรือทำร้ายกัน ในความสัมพันธ์

มูลนิธิได้รับโอกาสจาก บริษัท เซฟรอนประเทศไทยสำรวจและผลิต จำกัด ในการพัฒนางานด้านการเสริมสร้างความเข้าใจและสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว โดยมุ่งให้พ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจมีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศ และมีทักษะในการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ภายในครอบครัว จึงได้ปรับปรุงคู่มือ “ผู้ใหญ่เปิดใจลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย” ขึ้นใหม่ จากฉบับที่เคยได้รับการสนับสนุนจากกองทุนโลก โดยเนื้อหาฉบับนี้ยังคงเน้นให้พ่อแม่ตระหนักและให้ความสำคัญกับการคุยกับลูกหลานเรื่องเพศ เพราะนี่คือการสอนทักษะชีวิต เตรียมพร้อมลูกหลานที่จะโตเป็นผู้ใหญ่ให้เป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจ ตามอารมณ์ตัวเองทัน และสามารถปฏิเสธ หลีกเลียงเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่นำไปสู่ความเสี่ยงได้

เพราะเรื่องเพศเป็นเรื่องชีวิต ไม่ใช่แค่เรื่องการเมืองเพศสัมพันธ์ การคุยเรื่องเพศกับลูกหลาน จึงเป็นการปลูกฝังให้ลูกหลานรู้จักใช้ชีวิตที่เท่าทันกับยุคสมัยที่กำลังเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วนั่นเอง

มูลนิธิแพททูเฮลท์

เมษายน ๒๕๕๘

สารบัญ

| | |
|--|----|
| คุณจะอยากอ่านหนังสือเล่มนี้ ถ้าคุณเคยหรืออาจต้องเจอเรื่องทำนองนี้ | ๒ |
| คู่มือเล่มนี้จะช่วยหาทางออกได้ ถ้าคนเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่กำลังรู้สึกแบบนี้ | ๔ |
| คู่มือเล่มนี้จะช่วยอะไรไม่ได้เลย ถ้าคนที่ เป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่คิดแบบนี้ | ๖ |
| ทำไมต้องคุยเรื่อง “เพศ” กันในบ้าน | ๘ |
| เด็กเรียนรู้เรื่องเพศจากทุกที่ ยกเว้นจากพ่อแม่ | ๑๑ |
| หากพ่อแม่ไม่อยากคุยกับลูก เพราะคิดว่าลูกยังเด็กเกินไป | ๑๒ |
| สถิติแม่วัยรุ่นในประเทศไทย | ๑๓ |
| หากพ่อแม่ไม่อยากคุยกับลูก เพราะกลัวขี้โพรงให้กระรอก | ๑๔ |
| หากพ่อแม่เชื่อว่าคุยกับลูกเรื่องเพศได้ แล้วคุยเรื่องพวกนี้ใหม่ | ๑๕ |
| เด็กเรียนรู้เรื่องเพศจากแบบอย่างของผู้ใหญ่ | ๑๘ |
| พลังครอบครัว เป็นพลังที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด | ๒๐ |
| ครอบครัวที่เด็กสามารถคุยกับผู้ใหญ่ได้ ต้องมี ๓ เรื่องนี้เกิดขึ้น | ๒๒ |
| ก่อนจะสอนให้ลูกปลอดภัย พ่อแม่ ผู้ใหญ่ ต้องรู้จักตัวเองก่อน | ๒๓ |

| | |
|---|----|
| ๑๐ พ่อแม่ในฝันของคุณ | ๒๔ |
| ลองมองเรื่องเพศมุมใหม่ เริ่มจากยอมรับว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ | ๒๖ |
| การสอนลูกเรื่องเพศ คือการสร้างความรู้สึกไว้วางใจและกล้าพูด | ๒๘ |
| วัยไหน ควรคุยเรื่องอะไร | ๓๐ |
| กล้าตอบคำถามลูก อย่างหลีกเลี่ยงหรือเจียบเจย | ๓๔ |
| ทำอย่างไรให้ลูกไว้วางใจในตัวพ่อแม่ | ๓๖ |
| สอนลูกหลานให้เคารพสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง | ๓๘ |
| ๑๑ ข้อ สำหรับสอนเด็กอายุ ๑ - ๕ ขวบ เรื่องสิทธิเนื้อตัวร่างกาย | ๔๐ |
| ๑๐ ข้อ ควรสอนเด็กวัย ๕ - ๑๒ ปี เรื่องสิทธิเนื้อตัวร่างกาย | ๔๓ |
| ๘ วิธีที่ช่วยให้ลูกหลานวัยรุ่น เรียนรู้การเคารพสิทธิเนื้อตัวร่างกาย | ๔๖ |
| ทำไมพ่อแม่ต้องสอนลูกให้เรียนรู้เรื่องความเห็นอกเห็นใจ | ๕๐ |
| เรื่องที่ต้องรู้ของพระราชบัญญัติคุ้มครอง ผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ | ๕๔ |
| ถ้าคุณแล้ว รู้สึกอึดอัด หงุดหงิด จะทำไง..? | ๕๖ |

| | |
|---|----|
| การดูดำ บ่น ท้าม โวยวาย ไม่ทำให้ลูกเลิกยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ | ๕๘ |
| “พูดกับลูกดีๆ” พูดอย่างไร | ๖๐ |
| ประโยคเหล่านั้น พูดเมื่อไหร่ก็ทำให้ลูกรู้สึกถูก “ตำหนิ” | ๖๑ |
| เคล็ดลับ ควบคุมอารมณ์สำหรับพ่อแม่ | ๖๔ |
| ฟังลูกพูดบ้าง | ๖๗ |
| เคล็ดลับการแสดงออกกับลูกวัยรุ่น | ๖๘ |
| สมองของวัยรุ่น | ๖๙ |
| การปรับตัวของพ่อแม่เมื่อเจอลูกวัยรุ่น | ๗๒ |
| บางเรื่องที่คุณแม่ควรรู้ เพื่อคุยกับลูกสาว | ๗๓ |
| รู้เรื่องเหล่านี้ไว้เพื่อคุยกับลูกชาย | ๗๖ |
| ตัวอย่างการพูดคุยเรื่องเพศกับลูก | ๗๙ |
| คุณจะทำอย่างไรหากเจอคำถามเช่นนี้ | ๘๒ |
| จะดูแลลูกอย่างไรไม่ให้ติดเกม หรือเป็นเหยื่อของสังคมออนไลน์ | ๘๙ |
| หลากหลายวิธีรับมือกับลูกหลาน เพื่อไม่ให้ “ติดเกม” | ๙๑ |
| การช่วยเหลือเมื่อเด็กติดเกมแล้ว | ๙๓ |
| เด็กทุกคนมีโอกาสติดเกมได้ ควรป้องกันตั้งแต่เด็กเริ่มสนใจเกม | ๙๔ |

| | |
|---|-----|
| เมื่อลูกปลื้มนักร้องต่างชาติ | ๙๙ |
| เมื่อรู้ว่าลูกสูบบุหรี่ กินเหล้า | ๙๙ |
| พ่อแม่ คือตัวอย่างของลูกในเรื่องเหล้า บุหรี่ ยาเสพติด | ๑๐๐ |
| เมื่อลูกสาวท้องในวัยเรียน | ๑๐๒ |
| เมื่อลูกหายไปทำลูกสาวคนอื่นท้องในวัยเรียน | ๑๐๓ |
| เมื่อลูกท้องไม่พร้อม ย่อมมีทางเลือกเสมอ | ๑๐๔ |
| เมื่อลูกพาแฟนมาค้างที่บ้าน | ๑๐๘ |
| ถ้าลูกถูกข่มขืน | ๑๑๐ |
| กลัวลูกจะเป็นเกย์ กะเทย ตืด ทอม | ๑๑๑ |
| ความเข้าใจผิดบางประการเรื่องรักเพศเดียวกัน | ๑๑๒ |
| เมื่อพ่อและแม่ตัดสินใจแยกทาง | ๑๑๕ |
| อยากรู้ว่า ลูกติดเชื้อเอชไอวีหรือเปล่า | ๑๑๘ |
| คุยกับลูกให้ป้องกันเชื้อเอชไอวี | ๑๒๐ |
| คุมกำเนิดแบบไหนดี | ๑๒๔ |
| “พ่อแม่” ขวน “พ่อแม่” สื่อสารเชิงบวกกับลูก | ๑๓๐ |
| ภาคผนวก | ๑๓๒ |

พ่อแม่ที่พาลูกวัยรุ่นมาปรึกษาปัญหา
ส่วนใหญ่จะบอกตรงกันว่า ตอนที่เขาอายุ ๖ ปี ๗ ปี ๘ ปี
เขาเป็นเด็กที่น่ารัก เขาเชื่อฟัง พอเขาเข้าสู่มัธยมต้น
เขาเปลี่ยนไปเป็นคนละคน เขาดื้อ เขาไม่เชื่อฟัง
เขาเริ่มโทรศัพท์นานขึ้น เขาเริ่มติดเพื่อน
เขาเริ่มเล่นอินเทอร์เน็ตนานขึ้น
เขาเริ่มพูดคุยกับพ่อแม่บ่อยลง
ซึ่งตรงนั้นผมคิดว่ามันเป็นพฤติกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่
แล้วพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ เพราะอะไรครับ

เพราะ **คนไทยจะมีธรรมเนียมอย่างหนึ่งคือ
ลูกจะต้องเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่**

แต่ผมบอกได้เลยครับ

ในฐานะที่ผมเลี้ยงลูกด้วยตนเอง
และในฐานะที่ผมเป็นจิตแพทย์

**ตอนนั้นพ่อแม่จะต้องฟังลูกให้มากขึ้น
ฟังว่าเขาคิดอะไร ฟังเขาก่อนครับ**

นายแพทย์สุกมล วิชาวิทกุล
จิตแพทย์



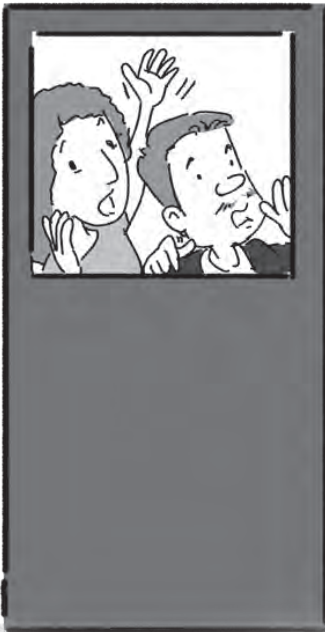
คุณจะทำให้อ่านหนังสือเล่มนี้
ถ้าคุณเคยหรืออาจต้องเจอ
เรื่องทำนองนี้



- ลมแทบจับเมื่อกลับบ้านแล้วเห็นลูกชายกำลังดูวีซีดีไปี่ พอถามว่าเอามาจากไหน ลูกไม่ยอมบอก แล้วก็หักซีดีทิ้งลงถังขยะทันที
- เมื่อถามลูกชายว่า “ทำไมถึงกลับบ้านดึก หนีเที่ยวกับเพื่อนไข่มั้ย” ลูกก็เสียบ ไม่ตอบ แล้วก็คอยหลบหน้า พอถามก็พูดแต่ว่า “ไม่มีอะไร”
- ใจคอไม่ดี เมื่อเห็นลูกสาวคบเพื่อนผู้ชายไม่ซ้ำหน้า ใช้จ่ายเงินเก่งขึ้น และหนีเที่ยวกลางคืนบ่อยๆ พูดก็ไม่ฟัง ห้ามก็ไม่อยู่ กลัวลูกท้องขึ้นมา ไม่รู้จะทำยังไง
- ไม่รู้ว่าทำไม..ถึงพูดกับลูกที่เริ่มโตไม่ได้แล้ว ทั้งที่ลูกเคยเป็นคนว่านอนสอนง่าย เดี่ยวนี้พูดกันดีๆ ไม่เคยเกิน ๑๐ คำ ก็ต้องขึ้นเสียงใส่ ส่วนลูกก็เถียงคำไม่ตกปาก ชอบทำท่าหงุดหงิดใส่พ่อแม่
- วันๆ ลูกเอาแต่นั่งดูทีวี ไม่กินนอนฟังวิทยุอยู่ในห้องคนเดียว ไม่ยอมช่วยงานบ้าน ใช้ให้ทำอะไรก็พูดแต่คำว่า “เดี๋ยวก่อน” เห็นการแต่งตัว กิริยาท่าทางแล้ว ขวนให้หงุดหงิดขัดหูขัดตาไปหมด
- วันหยุดไม่เคยเห็นลูกอยู่บ้านได้ทั้งวัน แต่ก็รู้ว่าลูกไปไหน บางวันลูกก็ไม่กลับมาอนบ้าน ได้แต่ทำใจว่าช่างหัวมัน อย่าหาเรื่องเดือดร้อนเข้าบ้านก็แล้วกัน
- เริ่มสังเกตเห็นว่า ลูกสาวกลายเป็นคนไม่เรียบร้อย ชอบทำเสียงอะอะว๊ายว๊าย แต่งตัวเหมือนเด็กผู้ชาย พาเพื่อนผู้หญิงที่ลูกแนะนำว่าเป็นเพื่อนสนิทมานอนค้างที่บ้านบ่อยๆ

คู่มือเล่มนี้จะช่วยหาทางออกได้
ถ้าคนเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่
กำลังรู้สึกแบบนี้

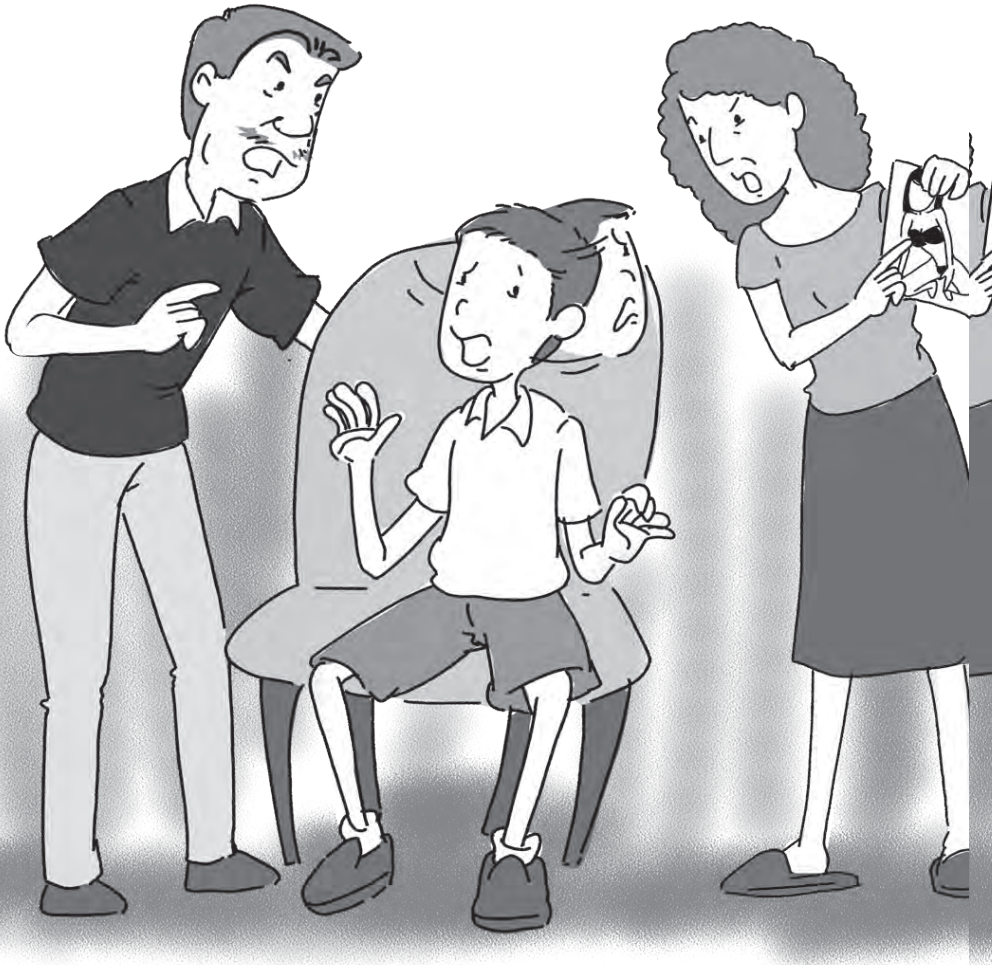
 EXIT



๔ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

- อึดอัด ไม่สบายใจ และอยากทำความเข้าใจว่าทำไมลูก หรือเด็กในครอบครัวถึงเปลี่ยนไปมาก ไม่เหมือนตอนเป็นเด็ก
- เห็นปัญหา...และอยากพูดคุยกับลูก หรือเด็กในครอบครัว แต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร
- อยากรู้เรื่องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ ของเด็กวัยรุ่น เพื่อจะได้คุยกับลูกหลานในบ้านได้
- อยากเล่าอดีตชีวิตสมัยวัยรุ่นของตัวเอง เพื่อเป็นข้อคิดให้กับลูกหรือเด็กในครอบครัว
- ไม่แน่ใจว่าความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศที่รู้มานั้น จะใช้สอนลูกหลานในครอบครัวได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับยุคนี้ไหม
- อยากรู้ว่าพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่เจอเรื่องที่ทำให้ “ปวดหัว” ทำนองเดียวกัน เขาหาทางออกแบบไหนกันบ้างถึงสามารถทำให้คนในบ้าน “หันหน้าเข้าหากัน” ได้

คู่มือเล่มนี้จะช่วยอะไรไม่ได้เลย
ถ้าคนที่ เป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่
คิดแบบนี้





- เชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างพ่อแม่กับลูก หรือผู้ใหญ่กับเด็กในครอบครัวนั้น ต้องแก้ด้วยการใช้ไม้แข็ง คือ “ดู ด่า ว่ากล่าว”
- คิดว่าทำอย่างไรก็ได้ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้หมดไปทันทีทันใด หรือ “ข้ามคืน”
- เชื่อว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องที่ต้องพูดคุยกันในครอบครัว เพราะจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก “เดี๋ยวถึงเวลาลูกก็รู้เองแหละ”
- เชื่อว่าการสอนลูกให้รู้จักรับผิดชอบเป็นหน้าที่ของแม่ หรือของพ่อ คนใดคนหนึ่งเท่านั้น
- เชื่อว่า “ช่างเถอะ ปล่อยให้โรงเรียนจัดการก็แล้วกัน”

ทำไมต้องคุยเรื่อง “เพศ” กันในบ้าน

จากผลสำรวจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ
ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น พบว่า

- คนที่เด็กและวัยรุ่นปรึกษาเวลามีคำถามเรื่องเพศ อันดับ ๑ คือ เพื่อนสนิท สูงถึงร้อยละ ๕๑ ตามมาด้วยพ่อแม่ ร้อยละ ๑๔ และ แฟน/คู่อุปการะ ร้อยละ ๑๐ โดยพ่อแม่เป็นบุคคลที่เยาวชนคาดหวังว่า ควรมีส่วนร่วมในการให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศมากที่สุดถึง ร้อยละ ๖๐ และยังเป็นบุคคลที่ต้องการจะไปปรึกษาด้วยมากที่สุด แต่ยิ่งอายุมากขึ้น เด็กจะไปปรึกษาเพื่อนสนิท และแฟนเพิ่มขึ้น โดยจะปรึกษาพ่อแม่และครูลดลง^๑
- เด็กวัยรุ่นที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับพ่อแม่จะมีความสนใจในกิจกรรมทางเพศน้อยกว่าเด็กที่มีความสัมพันธ์กับพ่อแม่น้อย หากความสัมพันธ์ระหว่างพ่อและลูกสาวมีความใกล้ชิดกันสูง ก็จะทำให้ลูกสาวมีความเสี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามน้อยลง

^๑ ผลสำรวจเอแบคโพลล์เรื่องความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศของเด็ก และเยาวชนไทย กรณีศึกษา เด็กและเยาวชนไทยอายุ ๙ - ๑๘ ปี ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น ชลบุรี และสงขลา ระหว่างวันที่ ๒๗ มกราคม - ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

ยิ่งพ่อกับลูกสาวมีความเข้าใจกันมากขึ้น ก็สามารถลดความเสี่ยงทางเพศของเด็กสาวลงได้ เพราะฉะนั้น **ยิ่งพ่อพยายามทำความเข้าใจและสนใจลูกสาวในช่วงวัยรุ่น ก็ยิ่งทำให้ลูกสาวมีความสนใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ลดลงมากเท่านั้น** ทั้งยังทำให้ลูกสาวเข้าใจได้ด้วยว่า การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามแบบไหนที่ยอมรับได้ และความสัมพันธ์แบบไหนไม่สมควร^๒

^๒ ผลสำรวจจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ ในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก



ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๙

ผลการสำรวจและสัมภาษณ์ความคิดเห็นของวัยรุ่น พบว่า^๓

- ร้อยละ ๙๖.๘ ยืนยันว่าแม่ คือบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิต รองลงมาคือพ่อ ญาติผู้ใหญ่ ครู และเพื่อน
- ร้อยละ ๔๖.๘ ยอมรับว่า มีความลับกับแม่ โดยเป็นเรื่องความรัก และการคบเพื่อนต่างเพศมากที่สุด

เมื่อถามวัยรุ่นว่าต้องการให้แม่ปรับปรุงแก้ไขเรื่องใดมากที่สุด

ผลการสำรวจระบุว่า...

- ร้อยละ ๒๕.๙ ตอบว่า อยากให้แม่บ่นน้อยลง
- ร้อยละ ๑๘.๔ ต้องการให้แม่เข้าใจ
- ร้อยละ ๑๖.๗ ต้องการให้แม่เข้าใจ

^๓ ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์ สถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ทำการสำรวจและสัมภาษณ์ความคิดเห็นของวัยรุ่น ๑,๑๑๑ คน ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล เรื่อง “วัยรุ่นยุคใหม่คิดอย่างไรกับแม่” และเผยแพร่ผลการสำรวจเมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๕๘

๑๐ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย



เด็กเรียนรู้เรื่องเพศจากทุกที่ ยกเว้นจากพ่อแม่

เคยมีการถามเด็กนักเรียนชั้นมัธยมจำนวนเกือบห้าพันคนทั่ว
กรุงเทพฯ ว่า เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศศึกษาที่วัยรุ่นเรียนนั้น มาจาก
ที่ไหนบ้าง เด็กๆ ตอบว่า

- ถ้าเป็นเรื่องอวัยวะเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เรียนรู้จาก
ตำราเรียนและครูสอน



- ถ้าเป็นเรื่องความผิดปกติทางเพศ รู้จาก
หนังสือพิมพ์ ทีวี และเห็นจากเพื่อนๆ
- สำหรับท่าทางร่วมเพศ ดูจากวีซีดีไปที่
เวียนดูกันกับกลุ่มเพื่อน
- ส่วนเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความ
ต้องการทางเพศ รู้จากเพื่อนนักเรียนด้วย
กัน

สิ่งที่น่าสนใจคือ เกือบห้าพันคนนี้เรียนรู้
เรื่องเพศจากพ่อแม่น้อยมาก โดยเฉพาะแต่ละหัวข้อ เด็กรู้จากพ่อแม่ไม่ถึง
สิบคน บางคนบอกว่า เพศศึกษาเป็นเรื่อง
ที่พ่อแม่ไม่สอน

หากพ่อแม่ไม่ยากคุยกับลูก เพราะคิดว่า ลูกยังเด็กเกินไป

ผลสำรวจพบว่า

- ในอังกฤษ เด็กผู้หญิง ๑ ใน ๖ คน เริ่มแตกเนื้อสาวเมื่ออายุย่าง ๘ ขวบ เทียบกับจำนวนเพียง ๑ ใน ๑๐๐ ของเด็กหญิงรุ่นก่อน และเด็กผู้ชาย ๑ ใน ๑๔ คน ก็เริ่มนมแตกพานเมื่ออายุ ๘ ขวบ เทียบกับจำนวนเพียง ๑ ใน ๑๕๐ ของเด็กชายรุ่นก่อน^๔
- เด็กหญิงและเด็กชายไทยเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์เร็วขึ้น โดยเด็กหญิงจำนวน ๓,๒๙๐ คน เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกอายุเฉลี่ย ๑๒ ปี ต่ำสุดคือ ๙ ปี ส่วนเด็กชายจำนวน ๒,๙๐๘ คน เริ่มมีฝันเปียกครั้งแรกอายุเฉลี่ย ๑๓ ปี ต่ำสุดคือ ๘ ปี^๕



^๔ ผลวิจัยเรื่อง “การศึกษาความรู้เจตคติ ความเชื่อ และพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนไทย” จากศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี ๒๕๔๙

^๕ อ้างแล้ว

สถิติแม่วัยรุ่นไทย

วัยรุ่นไทยกับการคลอดซ้ำ



ทุก 1 ชั่วโมง
มีวัยรุ่นคลอดซ้ำ 1 คน
(อายุ 15-19 ปี)



ทุก 2 วัน
มีเด็กคลอดซ้ำ 1 คน
(อายุ 10-14 ปี)

เด็กและวัยรุ่นกว่า 15,000 คนต่อปี
คลอดลูกซ้ำ ในจำนวนนี้ 880 คน
คลอดลูกซ้ำเป็นครั้งที่ 3



แม่วัยรุ่นทุก 9 คน คลอดซ้ำ 1 คน

แหล่งข้อมูล: 256 รายงานประจำปี 256 ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพฯ, โครงการประเมินผลสัมฤทธิ์
ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ปี 256

ความเป็นจริงของวัยรุ่นไทย

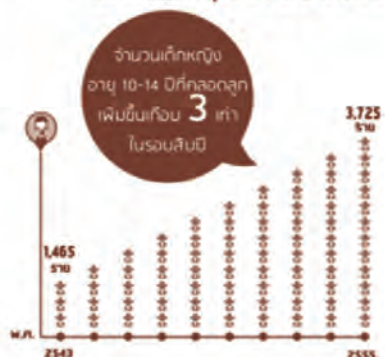
ประเทศไทยมีวัยรุ่นหญิงอายุ 15 -19 ปี 2.4 ล้านคน
มีเด็กหญิงอายุ 10-14 ปี 2 ล้านคน



ทุก 4 นาที
มีวัยรุ่น 1 คนคลอดลูก



ทุก 2 ชั่วโมง
มีเด็ก 1 คนคลอดลูก



ที่มาภาพ: <http://3c4teen.org/post/category/knowledge-center/publication>

หากพ่อแม่ไม่ยากคุยกับลูก เพราะกลัวชี้โพรงให้กระรอก

ผลสำรวจพบว่า

- สื่อที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มวัยรุ่น ร้อยละ ๖๙ คือมือถือ
ร้อยละ ๓๘ คืออินเทอร์เน็ต และร้อยละ ๓๑ คือทีวี
(กรมสุขภาพจิต, ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๒)
- วัยรุ่นไทยเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจากอินเทอร์เน็ตมาก
เป็นอันดับ ๑ (ดูเร็กซ์โพลล์)
- ร้อยละ ๑๐ ของนักเรียนที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว
บอกว่า แรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์คือ
ภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาเรื่องเพศ สื่อลามก
ในเว็บไซต์และวีซีดี
(เอแบคโพลล์, กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)
- วัยรุ่นหญิงมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก/เพื่อนสนิท
ร้อยละ ๗๔.๒ (กองระบาด สำนักงาน
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข)
- วัยรุ่นชายมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก/
เพื่อนสนิท ร้อยละ ๗๑.๒ และ
มีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการ
ร้อยละ ๑๙.๑ (กองระบาด
สำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุข)



๑๔ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

หากพ่อแม่เชื่อว่าคุยกับลูกเรื่องเพศได้ แล้วคุยเรื่องพวกนี้ไหม

สมาคมวางแผนครอบครัว สหรัฐฯ ซึ่งรณรงค์ให้เดือนตุลาคมของทุกปีเป็นเดือน “มาคุยกันเถอะ” โดยสนับสนุนให้พ่อแม่สื่อสารกับลูกเรื่องเพศ ได้เปิดเผยผลสำรวจความเห็นของพ่อแม่และลูกที่มีอายุ ๙ - ๒๑ ปี ระหว่าง ปี ๒๕๕๕ - ๒๕๕๗ พบว่า แม่พ่อแม่ส่วนใหญ่จะบอกว่าได้คุยกับลูกเกี่ยวกับเรื่องเพศก็ตาม แต่เมื่อถามเจาะจงถึงเรื่องที่คุย กลับพบว่า

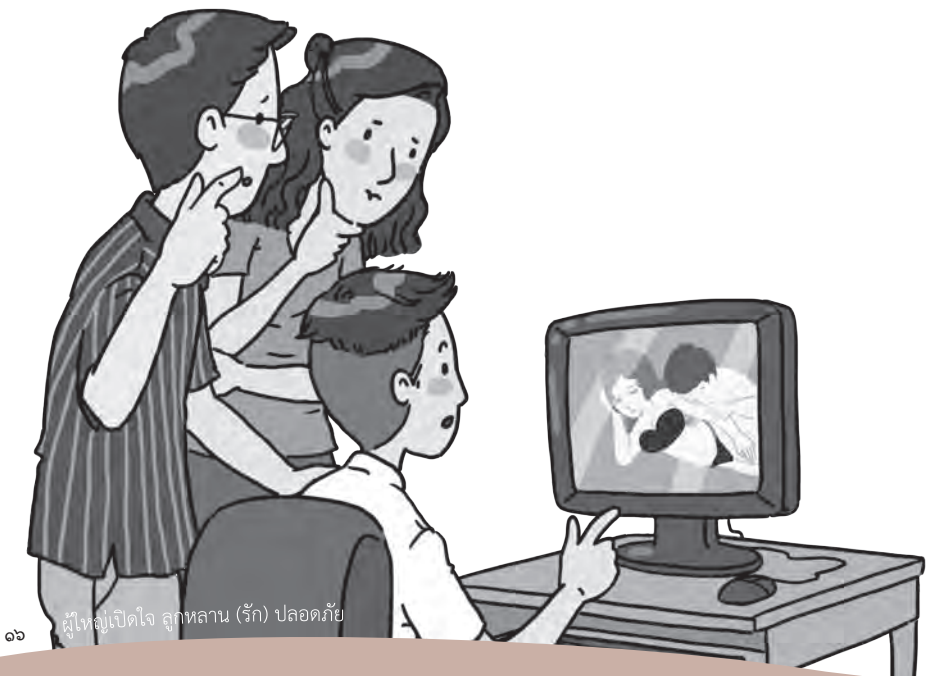
- ๑ ใน ๕ ของพ่อแม่ที่มีลูกจนถึงอายุ ๒๑ ปี ไม่เคยคุยกับลูกตอนวัยรุ่นถึงกลวิธีในการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ การใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆ หรือที่ไหนคือแหล่งข้อมูลที่ทำให้ความรู้ในเรื่องเพศ
- กว่าร้อยละ ๓๐ ของพ่อแม่ไม่เคยคุยกับลูกวัยรุ่นถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพทางเพศว่ามีที่ไหนบ้าง
- พ่อแม่ถึงร้อยละ ๖๑ อยากให้วัยรุ่นห้ามใจไว้ ไม่มีเซ็กซ์จนกว่าตัวเองพร้อมรับมือกับสิ่งที่จะตามมาจากการมีความสัมพันธ์แบบแฟน ในขณะที่ร้อยละ ๔๕ เห็นว่าต้องรอให้แต่งงานก่อนค่อยมีเซ็กซ์ แต่มีพ่อแม่เพียงร้อยละ ๕๒ ที่เคยคุยกับลูกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมาถึงเรื่องนี้



ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๑๕

เมื่อถามเปรียบเทียบระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น โดยใช้คำถามเดียวกัน พบว่า มีความรับรู้ที่ต่างกันมากในการพูดคุยเรื่องเพศ เช่น

- คนเป็นแม่บอกว่า ตัวเองพูดคุยในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่นมากกว่าคนเป็นพ่อ (แม่ร้อยละ ๔๓ พ่อร้อยละ ๔๕) แต่มีวัยรุ่นร้อยละ ๘๓ เท่านั้นที่บอกว่าคุยกับพ่อแม่ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
- พ่อแม่ร้อยละ ๔๕ บอกว่ารู้สึกสบายใจมากเวลาคุยเรื่องพวกนี้กับลูกสาว และหรือลูกชาย ในขณะที่มีวัยรุ่นเพียงร้อยละ ๑๗.๕ ที่บอกว่าตัวเองคุยเรื่องพวกนี้กับพ่อแม่ได้อย่างสบายใจมาก
- พ่อแม่ร้อยละ ๔๒ บอกว่าตัวเองได้คุยกับลูกบ่อยมากถึง “วิธีการปฏิบัติ” ในเรื่องเซ็กซ์ แต่มีวัยรุ่นเพียงร้อยละ ๒๗ ที่บอกว่าพ่อแม่คุยกับตัวเองเรื่องนี้บ่อยๆ



- พ่อแม่ร้อยละ ๔๘ บอกว่ามีแผนจะคุยเรื่อง “วิธีปฏิเสธ” กับลูกวัยรุ่น แต่มีวัยรุ่นเพียงร้อยละ ๑๒.๓ เท่านั้นที่คิดไว้ล่วงหน้าว่าอยากคุยกับพ่อแม่ถึงวิธีปฏิเสธการมีเซ็กซ์
- เช่นเดียวกับเรื่องการรู้ว่าสัมพันธ์ภาพแบบไหนที่เรียกว่า “ดี” แบบไหน “ไม่ดี” มีพ่อแม่ร้อยละ ๕๐ ที่บอกว่าตัวเองคุยเรื่องพวกนี้กับลูกวัยรุ่นแล้ว แต่มีวัยรุ่นเพียงร้อยละ ๓๑.๕ เท่านั้นที่บอกว่าเคยคุยเรื่องพวกนี้กับพ่อแม่
- และมีพ่อแม่ร้อยละ ๕๙ ที่คิดว่าอยากจะคุยเรื่องสัมพันธ์ภาพแบบไหนที่เรียกว่า “ดี” แบบไหน “ไม่ดี” กับลูก ส่วนวัยรุ่นที่วางแผนไว้ว่าอยากคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่ มีเพียงร้อยละ ๑๘
- ส่วนเรื่องการคุมกำเนิด มีพ่อแม่เพียงร้อยละ ๒๙ ที่บอกว่าตัวเองได้คุยถึงวิธีคุมกำเนิดแบบต่างๆ กับลูก ขณะที่วัยรุ่นร้อยละ ๒๔ บอกว่าพ่อแม่คุยกับตัวเองในเรื่องนี้
- พ่อแม่ถึงร้อยละ ๕๒ วางแผนไว้ว่าอยากคุยกับลูกเรื่องวิธีการคุมกำเนิด แต่มีวัยรุ่นเพียงร้อยละ ๑๘ ที่วางแผนไว้ว่าจะคุยกับพ่อแม่ในเรื่องนี้

จากผลสำรวจนี้ สะท้อนให้เห็นว่า แม่พ่อแม่จะคุยกับลูกเรื่องเพศ แต่กลับละเลยที่จะคุยถึงเรื่องที่สำคัญหลายเรื่อง ซึ่งจะมีส่วนช่วยลูกได้อย่างมาก เพราะยิ่งลูกโตขึ้นมากเท่าไร ลูกก็จะต้องการความช่วยเหลือเฉพาะเรื่องมากขึ้นเท่านั้น เช่น เรื่องการคุมกำเนิด ทักษะในการต่อรอง การปฏิเสธเมื่อไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์

และที่เห็นได้ชัดเจนคือ คนเป็นแม่มักคุยกับลูกในเรื่องเหล่านี้มากกว่าคนเป็นพ่อ

เด็กเรียนรู้เรื่องเพศ

เมื่อลูกยังเล็ก พ่อแม่คือคนสำคัญที่สุด เพราะสิ่งที่พ่อแม่พูดและทำ ลูกจะจดจำลอกเลียนแบบ ดังนั้น เวลาที่ใครคุยเรื่อง “ในมุ้ง” แล้ว คุณพูดว่า “ทุเรศ ลามก” ลูกก็เรียนรู้ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ห้ามพูดกับพ่อแม่ แต่สำหรับวัยรุ่นที่กำลังอยากรู้ อยากลอง และความ ต้องการทางธรรมชาติที่เรียกกร็อง ทำให้ยากจะหักห้ามความอยากรู้ อยากลองในเรื่องนี้



๑๘ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

จากแบบอย่างของผู้ใหญ่

เมื่อพ่อแม่คือคนที่สำคัญที่สุดสำหรับลูกในตอนที่ยังเล็ก วัยเด็กจึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการสอนให้ลูกรู้จักเข้าใจเรื่องเพศ ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น เมื่ออยู่กับลูกก็แสดงความรักด้วยการกอดลูก เวลาป้อนข้าวป้อนน้ำก็ใช้น้ำเสียง สีสหน้า เพื่อให้ลูกมั่นใจว่าลูกปลอดภัยเมื่ออยู่กับคุณ

เหล่านี้คือตัวอย่างของการแสดงออกเพื่อสร้างความอบอุ่นทางจิตใจให้แก่ลูก การทำเช่นนี้จะส่งผลต่อการเรียนรู้เรื่องเพศเมื่อลูกโตเป็นวัยรุ่น

ถ้าคุณกำลังนึกในใจว่า “โธ้ย ไม่มีเวลามาทำอะไรแบบนี้หรอก แค่หาเงินมาเลี้ยงให้ลูกโตก็แทบแย่แล้ว” ลองถามตัวเองต่อว่า “แล้วปล่อยให้ลูกไปเจอปัญหา จากนั้นฉันนี่แหละที่ต้องตามไปแก้ปัญหาตอนลูกโตเป็นวัยรุ่นนี่ใช่ไหม”



ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๑๙

พลังครอบครัว

เป็นพลังที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด

คุณหมอสุรียเดว ทวีปาตริ ผอ.สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ม.มหิดล ให้คำแนะนำถึงความสำคัญของพลังครอบครัวว่า เป็นพลังที่สำคัญมากโดยเฉพาะช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๓ ขวบ เพราะเด็กยังต้องมีชีวิตที่ขึ้นอยู่กับครอบครัว เป็นช่วงของการหล่อหลอม พลังครอบครัวจึงมีน้ำหนักมากในช่วงนี้ เด็กยิ่งเล็กเท่าไร พลังครอบครัวก็จะยิ่งมีความหมายมากเท่านั้น และครอบครัวนี้เองที่จะช่วยสร้างพลังตัวตนให้เด็กในภายหลังด้วย

พลังครอบครัวจะเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันชีวิตเพราะเมื่อไหร่ที่คนๆ นั้นตกอยู่ในพฤติกรรมเสี่ยงที่ร้ายล้อมรอบตัว ถ้ามีพลังครอบครัวที่เข้มแข็งก็อาจจะช่วยลดกันได้ ทำให้ไม่เฉไฉออกนอกกลุ่มนอกทางมากเกินไป หรือถึงจะเฉไฉไปบ้างก็ไม่รุนแรง



ตัวชี้วัดที่มีความหมายของพลังครอบครัว คือสัมพันธภาพที่ดี ภายใต้อารมณ์และความอบอุ่น เพราะเราพบว่าถ้าเด็กควานหาความรัก จากครอบครัวไม่พบ เขาก็อาจจะไปหาข้างนอก ซึ่งอาจได้รับความรัก ปลอดภัย ที่เป็นอันตราย อาจเป็นเพราะพ่อแม่ให้ความรักแก่เด็ก แต่ไม่ ถึงมือเด็ก ซึ่งอาจจะตกหล่นระหว่างที่พ่อแม่หิบบั่นให้ หรืออาจเป็น เพราะพ่อแม่ไม่เคยรับฟังเด็กจริงๆ ว่าเด็กต้องการอะไร



ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๒๐

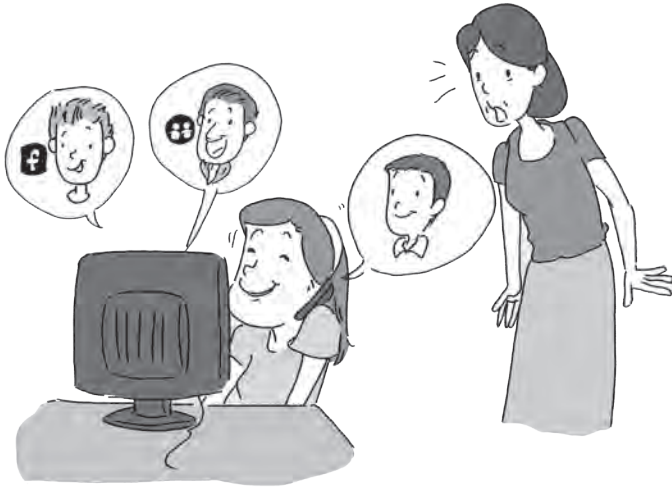
ครอบครัวที่เด็ก สามารถคุยกับผู้ใหญ่ได้ ต้องมี ๓ เรื่องนี้เกิดขึ้น

๑. มีความรู้สึกเชื่อมโยงกัน ลูกไม่ควรรู้สึกว่าพ่อแม่เป็นคนที่เข้าถึงยากและคอยจับผิด วัยรุ่นที่รู้สึกว่าอยู่ในครอบครัวได้อย่างมีความสุข เมื่อวัยรุ่นมีความรู้สึกว่าได้รับความอบอุ่นจากครอบครัว จะทำให้วัยรุ่นกล้าปรึกษาพูดคุยกับครอบครัว

๒. ผู้ใหญ่ติดตามดูแลอย่างสม่ำเสมอ วัยรุ่นยังต้องการการได้รับความสนใจจากครอบครัว แม้บางครั้งจะทำท่าทางกีดกันไม่ยอมให้ใครในบ้านรู้เรื่องบางอย่าง แต่จริง ๆ ก็ยังต้องการกำลังใจ แรงสนับสนุน หรือต้องการที่จะรับรู้ว่ามีคนในบ้านสนใจเขา โดยแสดงออกให้เห็นว่าเป็นห่วง มากกว่าจับผิดหรือกำลังถูกกีดกัน และหากลูกทำผิดพลาดขึ้นมา ก็สามารถให้กำลังใจได้ ดีกว่าทับถมซ้ำเติม เช่น “บอกแล้ว ทำไมไม่เชื่อ”

๓. ส่งเสริมให้เด็กได้คิดและตัดสินใจเองอย่างสร้างสรรค์ พ่อแม่มักเป็นห่วงจนบางครั้งปกป้อง คิดและทำทุกอย่างแทน ลูกกระดิกกระเดี้ยไปไหนเองไม่ได้ แต่ที่ลูกต้องการคือ ให้คำแนะนำและพร้อมเป็นที่ปรึกษาที่ดี และกล้าที่จะเชื่อมั่นในตัวลูก ถ้าสอนลูกมาดีแล้ว ก็ต้องคิดว่าลูกจะทำได้ดี จึงต้องหัดไว้วางใจในตัวลูกด้วย

๒๒ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย



ก่อนจะสอนให้ลูกปลอดภัย พ่อแม่ ผู้ใหญ่ ต้องรู้จักตัวเองก่อน

เรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและทัศนคติ ถ้าลองถามคนในบ้าน คนข้างบ้าน คนขายข้าวหน้าปากซอย ว่าวัยรุ่นควรมีแฟนเมื่อไหร่ ควรคบกันอย่างไรก็จะได้คำตอบที่ต่างกัน เพราะแต่ละคนมีความคิดเห็นและความเชื่อที่แตกต่าง เรื่องเพศจึงเป็นเรื่องตัดสินยากว่าสิ่งไหนถูก-ผิด ดี-เลว

ดังนั้น ก่อนจะเริ่มต้นพูดคุย “เรื่องเพศ” กับลูกหรือเด็กในบ้าน พ่อแม่ ผู้ใหญ่ต้องตอบตัวเองให้ได้ก่อนว่า ความเชื่อหรือทัศนคติของเราในเรื่องนี้เป็นอย่างไร ยึดถือความเชื่อตัวเองมากขนาดไหน และความเชื่อความคิดนั้นยังเหมาะจะใช้กับสังคมยุคนี้หรือไม่ อย่างไร

๑๐๐

พ่อแม่ในฝันของลูก

๑. พ่อแม่ที่ไม่พูดคุยเรื่องเก่าล้าสมัยมาพูดไม่รู้จบและไม่เปรียบเทียบลูกของตัวเองกับลูกคนอื่น
๒. พ่อแม่ที่คอยดูแลให้ลูกมีระเบียบวินัย แม่ลูกจะทำท่าว่าไม่อยากให้พ่อแม่มาเยี่ยมยามกับห้อง ข้าวของที่เลอะเทอะ รกรุงรัง แล้วก็กระพืดกระเฟียดทุกครั้ง ที่พ่อแม่บ่นว่า
๓. พ่อแม่ที่ไม่ตามใจลูกมากเกินไป แม่ลูกจะหงุดหงิดทุกครั้ง ที่พ่อแม่ไม่อนุญาตให้ออกไปเที่ยว หรือทำอะไรดังใจ
๔. พ่อแม่ที่คุยกับลูก ฟังลูก และไว้วางใจปรึกษาหารือเรื่องต่างๆ ด้วย แต่ลูกจะหันหน้าหนี ถ้าพ่อแม่เป็นฝ่ายพูดฝ่ายเดียว
๕. พ่อแม่ที่ไว้ใจ เชื่อมั่นลูก ไม่เข้าซี่ ยินดีรับฟัง และพ่อแม่ก็สามารถบอกเหตุผลของตัวเอง โดยไม่ใช่คำรุนแรง หยาบคาย



๒๔ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

๖. พ่อแม่ที่บอกรักให้ได้ยินบ่อยๆ รักทั้งคำพูดและการกระทำ ไม่เอาแต่บ่นว่า
๗. พ่อแม่ที่ให้ลูกตัดสินใจด้วยตัวเองบ้างแม้จะผิดพลาด เพื่อให้ลูกเรียนรู้ด้วยตัวเอง แต่ก็ไม่ทิ้งขว้างผลักไสลูก ยังคอยชี้ผิดชี้ถูก และเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย
๘. พ่อแม่ที่ชมลูกเมื่อเห็นลูกทำดี ลูกจะได้มีกำลังใจทำต่อไป
๙. พ่อแม่ที่ส่งเสริมลูกให้ทำในสิ่งที่ลูกชอบ หรือรัก โดยไม่มองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ
๑๐. พ่อแม่ที่ใช้เวลากับลูก ทำสิ่งที่ลูกชอบ เช่น ยอมอดทนฟังเพลงเดียวกับลูกได้โดยไม่วิจารณ์เสียๆ หายๆ



ลองมองเรื่องเพศมุมใหม่

เริ่มจากยอมรับว่า เรื่องเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติ

พ่อแม่หลายคนอาจยังจำความรู้สึกเมื่อสมัยที่เห็นลูกจับจิม จับจู้เล่นตอนเพิ่งเริ่มหัดพูด หัดเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายใจ บางคนแสดงอาการดุว่า ตีมือลูก เพราะเชื่อว่าเป็นเรื่องไม่เหมาะสมไม่งาม ไม่สมควรทำ

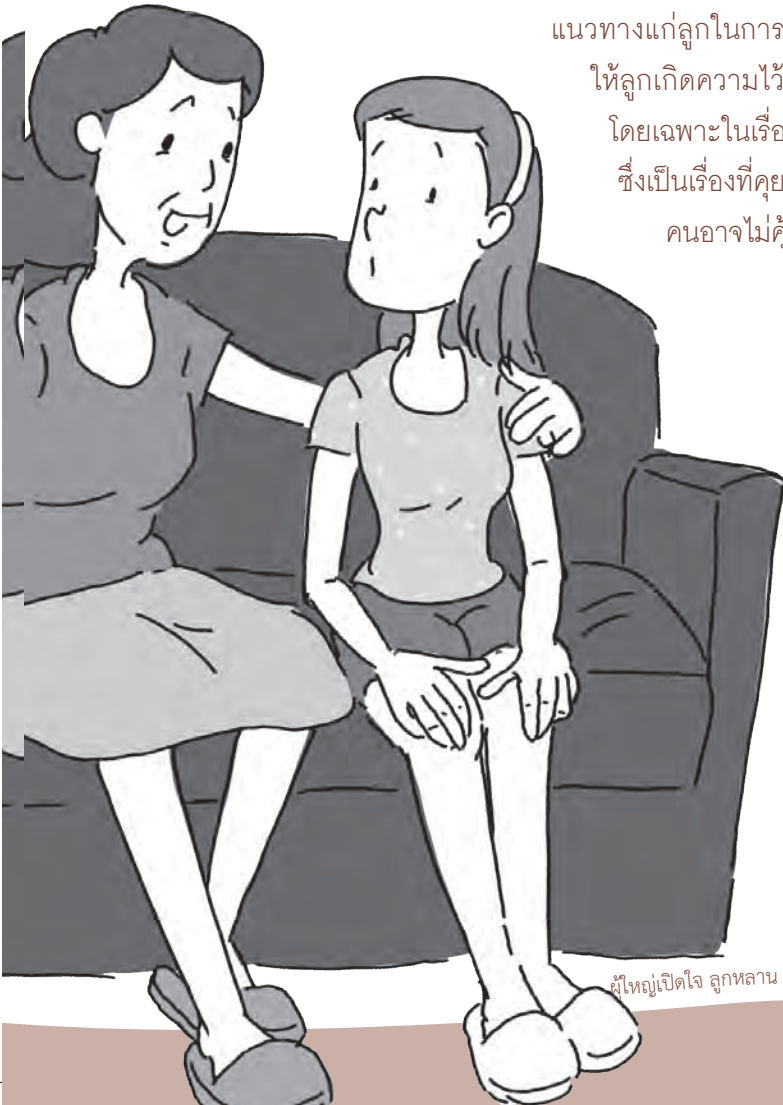
นักจิตวิทยายืนยันว่า เด็กทุกคนที่ยังไม่รู้ความ หรือเพิ่งจะรู้ความล้วนมีความสนใจ อยากรู้อยากเห็น และมีความสุขเมื่อได้จับอวัยวะเพศของตัวเอง การห้ามไม่ให้ลูกจับต้องอวัยวะเพศเท่ากับเป็นการปลูกฝังความเชื่อของผู้ใหญ่ให้เด็กเห็นว่า เรื่องเพศคือ เรื่องลามก สกปรก

พ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่อยากเข้าใจ อยากรู้อยากเห็น เรื่องเพศกับลูกหรือเด็ก จำเป็นต้องเปลี่ยนความเชื่อตัวเองให้ได้ก่อนว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ เพื่อจะได้ถ่ายทอดความเชื่อที่ถูกต้องให้ลูก ให้เด็กในบ้าน

๒๖ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย



ถ้าเราอยากให้ลูกปลอดภัย ไม่ท้อง ไม่ทำใครท้อง
ระหว่างที่ยังเรียนหนังสือไม่จบ หรือไม่เป็นโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์ เราก็ต้องทำให้ลูกมีความรู้ ความเข้าใจใน
เรื่องการป้องกันตัวอย่างถูกวิธี ซึ่งก็แปลว่าเราต้องให้
แนวทางแก่ลูกในการปฏิบัติตัว เพื่อให้
ให้ลูกเกิดความไว้วางใจในตัวเรา
โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับเพศ
ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณอยาก และหลาย
คนอาจไม่คุ้นเคย



ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๒๗



การสอนลูกเรื่องเพศ ทำให้เขารู้สึกไว้วางใจ และกล้าพูด

เมื่อพูดถึงเรื่องเพศ หลายคนเข้าใจว่าเป็นเรื่องการร่วมเพศ แต่เรื่องเพศหมายรวมถึงความเชื่อ ความคิด และพฤติกรรมของผู้หญิง ผู้ชาย เกย์ กะเทย ทอม ดี้ ทั้งยังหมายถึงความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมของเราจะเปลี่ยนไปตามวัย และประสบการณ์ชีวิตที่มากขึ้น

เรื่องเพศจึงไม่เพียงเกี่ยวข้องกับการมีจูหรือมีจิม แต่ยังเกี่ยวข้องกับ ความเชื่อ สังคมและวัฒนธรรมที่กำหนดการปฏิบัติตัวและทศนคติของเราด้วย

การเรียนรู้เรื่องเพศในวัยเด็กจึงเป็นรากฐานที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทางเพศของแต่ละคน

ธรรมชาติของร่างกายจะเรียกร้องให้วัยรุ่นมีความสนใจ อยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศมากกว่าวัยอื่นๆ แม้เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่อิทธิพลของสังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งเปลี่ยนไปจากสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น เช่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ และแพชั่น มีส่วนทำให้ลูกได้รับข้อมูลข่าวสารในเรื่องเพศได้เร็วยิ่งขึ้น

การคุยกับลูกในเรื่องเพศแบบต่างเปิดใจ รัับฟัง เข้าใจกัน เป็นเรื่องที่มีค่ายิ่ง เพราะจะช่วยป้องกันไม่ให้อูกต้องแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามลำพัง การพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศนั้น **ยิ่งพูดเร็วเท่าไร** ลูกก็จะปลอดภัยมากขึ้น แต่การพูดคุยจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจกันก่อน พ่อแม่ต้องทำให้ลูกเชื่อก่อนว่าเขาสามารถแลกเปลี่ยนความเห็น โดยที่พ่อแม่รับฟัง ไม่ด่วนตัดบทหรือห้ามปรามตำหนิความคิดเห็นของเขา



วัยไหน ควรคุยเรื่องอะไร

เด็กวัย ๖ - ๘ ปี

เนื่องจากเด็กวัยนี้เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม และซับซ้อนได้มากขึ้น (เช่น การตั้งท้อง) เริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง โดยมองหาต้นแบบผู้ใหญ่ที่เป็นไอดอลของตัวเองจากนอกบ้าน ชอบอยู่กับเพื่อนเป็นกลุ่มและเชื่อข้อมูลที่มาจากกลุ่มเพื่อน ชอบเล่นและไปไหนมาไหนกับเพื่อนในกลุ่มซึ่งเป็นเพศเดียวกัน (เด็กผู้หญิงจะไม่เล่นร่วมกับเด็กผู้ชาย) รวมทั้งเริ่มอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่ผิดปกติ เช่น อยากรู้ว่าทำไมการมีเพศสัมพันธ์ไม่จำเป็นต้องเกิดเฉพาะในคนเป็นพ่อแม่ เริ่มเรียนรู้ข้อห้าม ความเชื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ สนใจอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศมากขึ้น และเริ่มแสดงความสนใจในรสนิยมทางเพศของตน

การพูดคุยกับเด็กวัยนี้ จำเป็นต้องพูดคุยบ่อยๆ ตรงไปตรงมาว่าเรื่องเหล่านี้เกิดได้อย่างไร เช่น การตั้งท้อง การทำแท้ง อะไรคือเอชไอวี อะไรคือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์





อะไรถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศแม่เด็ก จะไม่ถามออกมา แต่เด็กวัยนี้มีความอยากรู้ อยากรู้อากเห็นในเรื่องเหล่านี้ ดังนั้น การได้ ข้อมูลที่ถูกต้องจึงจำเป็นมาก

นอกจากนั้น ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจ ว่าชีวิตครอบครัวมีหลากหลายแบบ และมี กลุ่มคนที่สนใจ รักในเพศเดียวกัน ซึ่งเป็น เรื่องปกติ รวมทั้งเตรียมความพร้อมในเรื่องร่างกายที่กำลังจะเปลี่ยนไป โดยชวน คุยให้เข้าใจว่า การโตเป็นหนุ่มเป็นสาว มีความหมายอย่างไร ดูได้จากอะไรบ้าง

เด็กวัย ๙ - ๑๒ ปี

เป็นวัยที่เรียกว่า กำลังเข้าสู่วัยรุ่น สอริโมนในร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลง สอริโมน ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศเริ่มทำงาน ดังนั้น เด็กจะเริ่มมีสิว หน้ามัน เริ่มมีขนในที่ลับ รักแร้ เด็กผู้หญิงจะเป็นสาวเร็ว (เด็กผู้ชาย จะอยู่ในช่วง ๑๑ - ๑๔ ปี) และเริ่มมีอารมณ์ ทางเพศ

เด็กวัยนี้จะรับข้อมูลข่าวสารจากเพื่อน และจากสื่อ เพื่อนเป็นคนที่มอิทธิพลมาก

ที่สุด จึงต้องการทำและเป็นเหมือนเพื่อน ไม่ต้องการทำตัวแตกต่างจากเพื่อนในกลุ่ม เริ่มอยากห่างครอบครัว ต้องการความเป็นส่วนตัว จึงมีความขัดแย้งกับครอบครัวบ่อย

สิ่งสำคัญสำหรับเด็กวัยนี้ คือการสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับตัวเด็กเอง เพราะเด็กจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะรู้สึกสับสนตลอดเวลา เริ่มสนใจเพศตรงข้าม หรือมองเพื่อนที่ตัวเองชอบด้วยความรู้สึกแปลกไป อยากปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศ แต่ก็ไม่รู้จะจัดการอย่างไร และอายุที่จะถาม รวมทั้งห่วงหาพันความเป็นส่วนตัวอย่างมาก

ดังนั้น พ่อแม่ต้องระวังไม่ไปก้าวก่าย หรือทำให้เด็กรู้สึกที่กำลังถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว แต่ควรช่วยให้ลูกหลานวัยนี้มีความเชื่อมั่นในร่างกายที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป ชวนคุยในเรื่องประจำเดือน ผื่นเปื่อย การช่วยตัวเอง และทำให้ลูกหลานเข้าใจว่า อารมณ์ ความรู้สึกที่เปลี่ยนไปมาตลอดเวลานั้นเป็นเรื่องปกติในวัยนี้

วัย ๑๓ - ๑๗ ปี

เด็กวัยนี้เริ่มโตเป็นสาวเป็นหนุ่มเต็มที่แล้ว สามารถตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไร ไม่ทำอะไรโดยมีเหตุผลมารองรับ สามารถวิเคราะห์แยกแยะถึงอิทธิพลของสื่อได้ แต่ก็ยังคง “ติดเพื่อน” วัยนี้ต้องการเรียนรู้ทักษะที่สามารถนำไปใช้ได้ในการเข้าสังคม (จึงอยากหัดขับรถ หัดดื่มเหล้า สูบบุหรี่) เข้าใจถึงผลที่จะตามมาจากการกระทำของตัวเอง และเริ่มให้คุณค่ากับรูปลักษณ์ภายนอกน้อยกว่าลักษณะนิสัยส่วนตัวของแต่ละคน



การพูดคุยเรื่องเพศกับเด็กวัยนี้ พ่อแม่ต้องบอกว่าครอบครัวของตัวเองนั้นให้คุณค่ากับเรื่องใด หากพ่อแม่ไม่สามารถยอมรับได้ที่จะให้ลูกมีเซ็กซ์ในตอนี้ ก็ต้องมี การพูดคุยแลกเปลี่ยนกันถึงเหตุผล เพราะเด็กวัยนี้เข้าใจแล้วว่า เซ็กซ์ คืออะไร ผลจากการมีเซ็กซ์เป็นอย่างไร รวมทั้งการแสดงออกทางเพศโดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์โดยตรงนั้น มีวิธีใดบ้าง

ควรให้ความรู้และพูดคุยไปถึงเรื่องสิทธิเนื้อตัวร่างกาย ความหมายที่แท้จริงของการยินยอมพร้อมใจว่าคืออะไร แบบไหนเรียกว่าล่วงละเมิดทางเพศ และแสดงออกอย่างไรได้บ้าง วิธีคุมกำเนิดแบบต่างๆ และทางเลือกของการตั้งท้องในวัยเรียนว่า หากเกิดขึ้น จะทำอย่างไร



กล้าตอบ คำถามลูก อย่าหลีกเลี่ยง หรือเจียบเจย

คำถามทำนองนี้ คุณตอบว่าอย่างไร

“จุดสุดยอดคืออะไร”

“ทำไมแม่มีนม แล้วพ่อไม่มีล่ะ”

“ผู้หญิงช่วยตัวเองได้ไหม ทำยังไง”

“ทำไมขนหนุ้มันแข็งไม่นุ่ม คนอื่นเป็นเหมือนกันไหม”

พ่อแม่มักคิดว่า คำถามพวกนี้ เป็นเรื่องที่ไม่ควรตอบ หรือกลัวว่า ถ้าตอบไปแล้วทำให้เด็กอยากรู้อากมากขึ้น พ่อแม่หลายคนจึงใช้วิธีปฏิเสธ บ่ายเบี่ยง เช่น

“ถามแบบนี้เพราะอยากรู้อากอะไรไหม”

“อย่าถามมากนักได้มัย รำคาญ”

“ไม่ใช่เรื่องของเด็ก”

“โตเมื่อไหร่ก็รู้อากเองแหละ จะรีบรู้อากไปทำไม”

คำตอบแบบนี้ ทำให้เด็กเข้าใจว่า เรื่องที่เขาถามเป็นเรื่องไม่ดี แต่ไม่ได้ทำให้ความสงสัยหรืออยากรู้อากหมดไป และจะทำให้เขาไปหาคำตอบจากแหล่งต่างๆ ที่อาจทำให้ลูกมีความเสี่ยงมากขึ้น

พ่อแม่จึงต้องเรียนรู้ ยอมรับ และตอบคำถาม ลูกอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่แสดงอาการรังเกียจ ขยะแขยง หรือเห็นเป็นเรื่องตลก ตอบให้ตรงกับวัยของลูก ถ้าลูกยังเล็ก ก็ตอบตรงๆ สั้นๆ ว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ หรือเปรียบเทียบกับสิ่งของรอบตัวที่เด็กในวัยเล็กรู้จัก ถ้าลูกโตพอสมควรก็อธิบายให้ยาวขึ้น ด้วยค่าง่ายๆ



ทำอย่างไรให้ลูกไว้วางใจในตัวพ่อแม่

- ชวนลูกคุยทุกเรื่องที่ทำให้ลูกมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นเรื่องแฟน กีฬา ดนตรี นักร้อง เกม เพื่อน ครู อะไรก็ได้ โดยหมั่นถามคำถามด้วยความอยากรู้อยากเห็น เพื่อจะได้ทันลูกว่าโลกกำลังเกิดอะไรขึ้น
- หาเวลากินข้าวด้วยกันให้บ่อยที่สุด และพูดคุยกันแต่เรื่องสนุกๆ ในวงอาหาร
- ตอบคำถามลูกแบบตรงไปตรงมา และจริงใจ
- เมื่อไหร่ที่คุณทำพลาด ทำผิดกับลูก ต้องพร้อมจะพูดว่า “แม่ พ่อ ขอโทษ เสียใจ” เพราะคำนี้มีพลังสำหรับวัยรุ่นมาก หากได้ยินจากปากพ่อแม่



๓๖ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

- แสดงออกให้ลูกรู้ว่าคุณใส่ใจและสังเกตเห็นความรู้สึกของลูก เช่น “ลูกกับเพื่อนมีปัญหอะไรกันไหม” “ทำไมหนูนี้ไม่ค่อยพูดถึงเพื่อนเลย”
- ระวังอารมณ์และท่าทางการตอบโต้ของคุณ เมื่อถูกลูกยั่วโมโหหรือขัดใจคุณ เพราะวัยรุ่นชอบท้าทายพ่อแม่ คุณต้องสงบสติอารมณ์ให้ได้ อย่ามีปฏิกิริยารุนแรงตอบโต้ลูกทันที ควรให้เวลาตัวเองคิดก่อนพูด
- ฝึกให้ตัวเองแสดงความเห็นโดยไม่ตัดสิน ไม่สั่งสอนลูก หากได้ยินหรือเห็นว่าลูกทำอะไรที่คุณไม่เห็นด้วย คุณควรพูดว่า คุณรู้สึกอย่างไรกับการกระทำนั้น หรือคำพูดนั้น โดยไม่ต้องบอกว่า “ทำแบบนั้นมันโง่” “แกนะแหละผิด” แต่ให้พูดว่า “รู้ว่าพูดอะไร คิดอะไรอยู่ แต่ในความเห็นของแม่ พ่อ คิดว่า...”



- เวลาคุยกับลูก อย่าทำอย่างอื่น เช่น ดูทีวีไปคุยไป หรือเล่นโทรศัพท์ไปด้วย เพราะเด็กจะคิดว่าคุณไม่ได้จริงจังกับสิ่งที่พูดออกมาในตอนนั้น
- หมั่นเอ่ยปากถามลูกเสมอว่า “มีอะไรให้ช่วยไหม”

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๓๗

สอนลูกหลานให้เคารพสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง

มูลนิธิหญิงชายก้าวไกลได้สำรวจสถานการณ์ความรุนแรงของคู่รักวัยรุ่น เนื่องในโอกาสรณรงค์ยุติความรุนแรงในเด็กและผู้หญิง ปี ๒๕๕๗ พบว่า การทำร้ายร่างกายระหว่างคู่และการตั้งครภัก์ในวัยรุ่น คือหนึ่งในหลายเรื่องที่คู่รักวัยรุ่นเผชิญ และจากรายงานข้อมูลสถานการณ์ด้านความรุนแรงของประเทศไทย สถิติความรุนแรงในครอบครัว ปี ๒๕๕๓ ของสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว พบว่า

- จำนวนผู้กระทำความรุนแรงเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๖ ของจำนวนผู้กระทำทั้งหมด
- ความสัมพันธ์ระหว่างผู้กระทำและผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวเป็นสามีทำร้ายภรรยา ร้อยละ ๖๑ ที่เหลือเป็นความสัมพันธ์แบบอื่นๆ



๓๘ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

- จากจำนวนเหตุการณ์ความรุนแรง พบว่า เป็นความรุนแรงทางร่างกายมากที่สุด ร้อยละ ๖๑ รองลงมาคือ ความรุนแรงทางจิตใจ ร้อยละ ๒๘
- เพศหญิงถูกกระทำรุนแรงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นสัดส่วน ๘.๕ : ๑

ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวส่วนใหญ่เป็นปัญหาความรุนแรงที่สามีผลกระทบต่อภรรยา โดยความรุนแรงนั้นจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป ซึ่งความรุนแรงนี้อาจมาจากความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม วัฒนธรรม ปัญหาด้านเศรษฐกิจ รวมถึงการดื่มของมึนเมาหรือใช้สารเสพติดร่วมด้วย ซึ่งผลกระทบที่เกิดจากความรุนแรงในครอบครัว นอกจากจะกระทบต่อการบาดเจ็บด้านร่างกายและจิตใจ ยังกระทบต่อสังคมอีกด้วย เพราะในครอบครัวที่มีปัญหาความรุนแรง สมาชิกทุกคนในครอบครัวย่อมได้รับผลกระทบนี้มากน้อยแตกต่างกันไป

มีการวิจัยพบว่า การป้องกันและแก้ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ควรเริ่มจากการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องครอบครัว อบรมเลี้ยงดูลูกผู้ชายและลูกผู้หญิงให้ได้รับความเสมอภาค สร้างความเท่าเทียมระหว่างเพศให้เกิดขึ้น สมาชิกแต่ละคนควรปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนให้เหมาะสม และสังคมควรปรับเปลี่ยนทัศนคติโดยไม่ให้มองว่าปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเรื่องส่วนตัว

ดังนั้น การอบรมสั่งสอนลูกหลานในบ้านให้เข้าใจและเคารพในสิทธิเนื้อตัวร่างกายของตัวเองและผู้อื่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะช่วยป้องกันปัญหาความรุนแรงที่เกิดจากอคติทางเพศ โดยเฉพาะปัญหาการละเมิดทางเพศ ความรุนแรงในครอบครัว โดยปลูกฝังความรับผิดชอบ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน การเคารพสิทธิกันและกัน และความเท่าเทียมทางเพศไม่ว่าจะเป็นเพศใด

๑๑ ข้อ

สำหรับสอนเด็กอายุ ๑ - ๕ ขวบ เรื่องสิทธิเนื้อตัวร่างกาย

๑. สอนให้เด็กขออนุญาตทุกครั้งก่อนจะสัมผัสหรือโอบกอดเพื่อนที่เล่นด้วยกันต่อหน้าเพื่อน เช่น “น้องแนน ถ้ามเพื่อนที่ชื่อ แอน ก่อนสิว่าอยากจะให้กอด แล้วค่อยบาย บายไหม” หากน้องแนน บอกว่า “ไม่อยาก” พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ต้องไม่ตำหนิ บังคับหรือล้อเลียนเด็ก แต่ควรให้กำลังใจ และพูดกับเด็กว่า “ไม่เป็นไรนะจ้ะน้องแนนก็โอบกอดบาย บาย แล้วส่งจูบให้น้องแนนแทนนะ”
๒. สอนให้รู้จักเห็นอกเห็นใจคนอื่น อธิบายแบบง่ายๆ ให้เด็กเข้าใจว่า สิ่งที่ทำลงไปนั้น ทำร้ายจิตใจเพื่อนอย่างไร เช่น “พ่อรู้ว่าหนูอยากได้ของเล่นชิ้นนั้น แต่ที่หนูไปตีไม้คนแบบนั้น ไม้คนเขาเจ็บและเขาก็รู้สึกเสียใจมากนะ ไม้คนไม่ควรต้องเสียใจเพราะเราเป็นคนทำให้เขาเจ็บนะ” จากนั้นลองให้เด็กจินตนาการดูว่า ถ้าไม้คนดีเราจะรู้สึกอย่างไร ข้อสำคัญคือ วิธีการพูดเช่นนี้ต้องพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล และทำให้เด็กรู้สึกมั่นใจ ไม่อับอาย ไม่รู้สึกสับสน
๓. สอนให้รู้จักช่วยเหลือคนที่กำลังมีปัญหา โดยให้เด็กหัดสังเกตความรู้สึกคนอื่น และหากเด็กไม่สามารถช่วยเหลือได้ ให้บอกผู้ใหญ่



๔. สอนเด็กให้เข้าใจว่า ถ้าใครพูดว่า “ไม่” หรือ “หยุด” นั้น แปลว่าคนนั้นหมายความว่าพูดออกมาจริงๆ และเด็กต้องหยุดทำในสิ่งนั้นทันที เพื่อเด็กจะได้รู้จักการให้เกียรติผู้อื่น และเช่นเดียวกัน สอนลูกของเราให้พูดคำว่า “ไม่” หรือ “หยุด” เมื่อเพื่อนทำบางอย่างที่ทำให้รู้สึกไม่ชอบ และถ้าเพื่อนคนนั้นไม่ฟัง ยังทำต่อไป ก็สอนให้ลูกรู้ว่า เพื่อนก็ต้องทำแบบเดียวกับที่เราทำกับเพื่อน หากเพื่อนคนไหนไม่ทำ เราก็ไม่จำเป็นต้องเล่นกับคนนั้นอีกต่อไป
๕. หัดให้ลูกเรียนรู้ภาษากายและการอ่านสีหน้าของคนอื่น แบบไหนเรียกว่า กำลังกลัว กำลังมีความสุข เศร้า กังวลใจ อึดอัด โกรธ โดยอาจจะเล่นเกมอ่านสีหน้า ท่าทางของคนอื่นหรือระหว่างดูหนัง หรือดูจากภาพในหนังสือ เพื่อฝึกเด็กให้คุ้นชินกับเรื่องเหล่านี้



๖. อย่าบังคับลูกให้กอด หอม หรือจับเนื้อตัวของคนอื่น หาก ย่าหรือปู่อยากกอดหลาน อยากหอมหลาน แต่หลานไม่ยอม คนเป็นพ่อแม่ต้องไม่บังคับ หรือฝืนใจเด็ก ให้ทำตามใจปู่ย่า แต่ให้หาทางอื่น เช่น “ฉันเปลี่ยนเป็นแตะมือ หรือส่งจูบก็ได้นะ เอาไหมลูก”
๗. สนับสนุนให้เด็กทำความสะอาดอวัยวะเพศของตัวเอง ระหว่างอาบน้ำ แม่พ่อแม่ยังต้องช่วยเพื่อให้แน่ใจว่าสะอาดจริง แต่

ระหว่างที่ช่วยเด็กทำความสะอาด ต้องสอนว่าอวัยวะเหล่านี้เป็นของสงวน ของส่วนตัว และมีความสำคัญ เพราะนี่คือการทำให้เด็กเกิดความภูมิใจในเนื้อตัวร่างกายของตนเอง และเกิดความระมัดระวังไม่ให้คนอื่นมาสัมผัส

๘. ให้โอกาสเด็กในการตอบรับหรือตอบปฏิเสธในชีวิตประจำวัน เช่น การเลือกเสื้อผ้าใส่ไปโรงเรียน ไปเที่ยว ใส่นอนของเล่น หรือให้ทำผมทรงไหน เป็นต้น โดยให้เด็กตอบด้วยตัวเองว่า “เอาแบบนี้ ไข่” หรือ “ไม่ใช่ ไม่เอา” เพราะนี่คือการฝึกให้เด็กรู้จักตัดสินใจ และกล้าปฏิเสธ
๙. ปล่อยให้เด็กพูดถึงร่างกายของตัวเอง โดยผู้ใหญ่ไม่ต้องรู้สึกอายหรือห้ามปราม เพียงแต่แก้คำพูดให้เด็กหากเรียกชื่ออวัยวะบางอย่างในร่างกายผิด และทำให้เด็กมั่นใจว่าเขาสามารถพูดคุยกับคุณในเรื่องพวกนี้ได้เมื่ออยู่กันตามลำพัง หากเด็กถามหรือคุยในที่สาธารณะ คุณก็สามารถบอกเด็กว่า ให้รอก่อน คุณจะตอบเรื่องนี้เมื่อกลับบ้านหรือเมื่ออยู่กันสองคน เป็นต้น
๑๐. พูดคุยกับเด็กถึง “อะไรที่อธิบายไม่ได้แต่รู้สึกได้” ซึ่งก็คือสัญชาตญาณ หรือสิ่งที่ทำให้เด็กรู้สึกแปลกๆ ไม่สบายใจ กลัว ขยะแขยง โดยถามเด็กว่าทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น มีความรู้สึกคล้ายๆ แบบนั้นเกิดขึ้นกับเด็กหรือไม่ หากมี ผู้ใหญ่ต้องตั้งใจฟังเพื่อจับสัญญาณว่าอาจมีบางอย่างผิดปกติ
๑๑. “ใช้คำพูดของตนเอง” อย่าปล่อยให้เด็กตอบคำถามแบบผ่านๆ ตอบเหมือนไม่ตอบ หรือตอบเหมือนลอกคำตอบคนอื่นมา แต่ให้เด็กอธิบายด้วยภาษาของเด็กเองเวลาที่ตอบคำถาม

90 ข้อ

การสอนเด็กวัย ๕ - ๑๒ ปี ในเรื่องสิทธิเนื้อตัวร่างกาย

๑. สอนให้เข้าใจว่าการที่ร่างกายของตัวเองเปลี่ยนแปลงไปนั้นเป็นเรื่องที่ดี แม้บางครั้งจะทำให้รู้สึกสับสน โดยวิธีการพูดคุยกันในเรื่องเหล่านี้ ไม่ว่าจะปันน้ำนมหลุด ขนขึ้นในที่ลับ หน้ามีสิว ต้องเป็นวิธีการพูดคุยที่แสดงให้เด็กเห็นว่าคุณเต็มใจเต็มใจและพร้อมจะคุยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ พวกนี้เสมอ อย่าลืมนเวลาตอบคำถามเหล่านี้ ให้ตอบแบบตรงไปตรงมา ให้ความรู้ที่ถูกต้องโดยไม่แสดงความอาย กระจกกระอ่วนใจ หรือบอกปิดไม่ยอมพูดคุยถึง หมั่นฝึกให้ตัวเองกล้าพูดเรื่องเหล่านี้ด้วยท่าทีสีหน้าสบายๆ เป็นกันเอง
๒. ขวนให้พูดถึงความรู้สึกที่ดีและไม่ดีของตัวเอง เช่น “ชอบไหมเวลาถูกจี้จี้” “เวลาพ่อจับหมุนตัวจนเวียนหัวรู้สึกยังไง” “ไหนลองบอกสิว่าแบบไหนที่ทำให้รู้สึกดี” “แล้วอะไรบ้างที่ทำให้รู้สึกเซ็ง รู้สึกแยะ เพราะอะไร” “เวลามีเพื่อนมารังแกหรือทำให้เจ็บรู้สึกยังไง” ให้เตือนตัวเองว่า บางครั้งคำถามเหล่านี้ก็ไม่ต้องมีคำตอบออกจากปากเด็กทันที ปล่อยให้เด็กได้มีโอกาส มีเวลาคิดหาคำตอบด้วยตัวเอง

๓. เด็กบางคนเชื่อว่า เรื่องต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นกับเขานั้น เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา เพราะทุกคนต้องโตขึ้น
๔. สอนให้แยกแยะการใช้คำพูดที่ทำให้ตัวเองปลอดภัย ระหว่างเล่นกับเพื่อน โดยช่วยให้เด็กๆ คิดคำที่ใช้กับเพื่อนๆ เมื่อต้องการต่อรอง ต้องการปฏิเสธ โดยหาคำที่เข้าใจตรงกันใน ระหว่างการเล่นบทบาทสมมติว่า นี่คือการรู้สึกจริงๆ ไม่ใช่ส่วน หนึ่งของการเล่น
๕. สอนให้หยุดพักระหว่างเล่น เพื่อคอยดูว่าแต่ละคนยังรู้สึก ปลอดภัย อยากเล่นต่อไหม โดยให้เด็ก “ขอเวลานอก” บ่อยๆ เพื่อ ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นจนเลยเถิด
๖. สนับสนุนให้เด็กคอยสังเกตสีหน้าของเพื่อนๆ ระหว่างเล่น ด้วยกัน เพื่อให้มั่นใจว่าทุกคนรู้สึกสนุกและอยู่ในอารมณ์เดียวกัน
๗. ช่วยเด็กๆ ทบทวน ดีความ สิ่งที่ได้เห็นหรือทำไปแล้ว ใน สนามเด็กเล่น หรือกับเพื่อนๆ หรือหากลูกมาแล้วว่าโดนคนอื่น แกล้ง รังแก หรือมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน ถามเด็กของคุณว่ามีทาง ทำอย่างอื่นได้ไหม หรือถ้ามันผ่านไปแล้ว ลองคิดว่า “ถ้าย้อนกลับ ไปได้ หนูอยากจะทำยังไงกับเรื่องตอนนั้น”
๘. อย่าล้อเด็ก หรือเหมาเอาเองเรื่องการคบเพื่อนของลูก ว่า คือแฟน ไม่ว่าลูกจะคิดอย่างไร ชอบ หรือสนใจ หรือคิดแค่เพื่อน ก็ เป็นเรื่องของลูก อย่าเหมาล้อ หรือทำเป็นเรื่องใหญ่ และถ้าถาม เรื่องนี้กับลูก แล้วลูกไม่ตอบ รอให้เด็กพร้อมก่อน อย่าไปคาดคั้น เอาคำตอบ

๙. สอนให้รู้ว่าการกระทำของเขาส่งผลต่อคนอื่น เรื่องนี้สอนได้โดยยกตัวอย่าง เช่น หากคุณเห็นคนอื่นพูดเสียงดัง หรือทำสิ่งที่น่ารำคาญรบกวนคนอื่น ให้ชวนลูกหรือเด็กที่ดูแลดูการกระทำของคนนั้น คิดว่าจะเกิดผลอะไรตามมาได้บ้าง จะมีใครต้องมาเก็บขยะที่คนๆ นั้นทิ้งไม่เป็นที่เป็นทางบ้าง จะมีใครรู้สึกกลัวบ้างที่เห็นคนนั้นอาละวาด พูดเสียงดัง อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าการเรียกร้องสิทธิของตัวเองนั้นเป็นเรื่องที่ดี แต่ต้องมีขอบเขต และต้องคิดถึงผลที่จะเกิดกับคนอื่น ๆ ด้วย

๑๐. สอนให้หาโอกาสช่วยเหลือคนอื่น เมื่อทำได้ เช่น เก็บถุงขนมที่ทิ้งบนถนน ใส่ถังขยะ นั่งเงียบๆ ไม่รบกวนหรือทำเสียงดังในสถานที่ที่ทุกคนกำลังทำงาน ลูกให้คนนั่งในรถเมล์ เปิดประตูค้างไว้ให้คนที่ถือของเต็มมือ เป็นต้น



๙ วิธี

ที่ช่วยให้ลูกหลานวัยรุ่น เรียนรู้การเคารพสิทธิเนื้อตัวร่างกาย

๑. ให้ความรู้เรื่อง “สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี” เรื่องนี้ถือเป็นสาระสำคัญ ต้องสอนให้เด็กเข้าใจ โดยรวบรวมเอาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการสัมผัส เช่น ตบหัว ตบกัน เล่นเกมไล่จับอวัยวะเพศในกลุ่มเพื่อนมาพูดคุย เพื่อสำรวจความรู้สึกว่า แต่ละคนรู้สึกอย่างไรหากมีคนมาทำเช่นนั้นกับร่างกายเรา และเรียนรู้ร่วมกันว่าเมื่อเห็นใครกระทำเช่นนั้น ต้องตระหนักว่านี่คือรูปแบบหนึ่งของการล่วงละเมิดและทำร้ายร่างกาย
๒. อย่าละเลยที่จะเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองให้เกิดในเด็กวัยนี้ด้วยการชื่นชมสม่ำเสมอ เราชื่นชมลูกหลานเมื่อเห็นว่าเด็กเล็กทำอะไรได้ดีด้วยการตบมือ เอ่ยปากชม ให้รางวัลเสมอ แต่พอเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ใหญ่มักละเลยเรื่องเหล่านี้ เพราะเข้าใจว่าเป็นเรื่องปกติของวัย แต่ในความเป็นจริง เด็กวัยรุ่นยังต้องการกำลังใจ การสนับสนุนว่าเด็ก เป็นคนที่ “เก่ง” “ดี” “มีคุณค่า” ในสายตาของผู้ใหญ่ ต่อให้เด็กทำท่าขี้เกียจ ไม่สนใจ หรือทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้กับการได้ค่าชมก็ตาม แต่ในความเป็นจริงแล้ว เด็กทุกคนพอใจและรู้สึกดีกับตัวเองทุกครั้งที่มีผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่เห็นความดี ความเก่ง ความสามารถของตัวเอง



๓. อย่าหยุดคุย “เรื่องเพศ” แม้ลูกหลานจะเริ่มโตแล้ว และควรคุยให้มากขึ้น บ่อยขึ้น เพื่อให้เด็กมีความเข้าใจเรื่องสิทธิเนื้อตัวร่างกาย การยินยอมพร้อมใจของสองฝ่ายว่ามีความหมายอย่างไร หมั่นถามเด็กด้วยคำถามสมมติเมื่อมีโอกาส เช่น “ลองบอกหน่อยสิว่าเด็ก ๆ จะมันใจได้ยังไง” หรือ “ดูยังไงว่าแฟนของเราอยากให้เราจูบ หรือกอด” “เรารู้ได้ยังไงว่ากำลังมีคนสนใจเรา หรืออยากรู้จักเราเป็นพิเศษ” เป็นต้น การนำเข้าสู่บทสนทนาด้วยการถามเช่นนี้ คือการหาโอกาสเพื่ออธิบายให้เด็กเข้าใจวิธีการตอบรับ การยืนยันคำตอบ และการปฏิเสธ ย้ำให้เด็กรู้ว่า คำตอบว่า “ไม่” ความหมาย

ก็คือ “ไม่” อย่าตีความให้เป็นอย่างอื่น เพราะนั่นเป็นเพียงความเชื่อผิดๆ เป็นการเข้าข้างตัวเองของคนที่ต้องการฉวยโอกาส

๔. ฝึกให้เด็กใช้คำพูดที่ไม่ล่วงละเมิดสิทธิคนอื่นโดยทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เมื่อได้ยินว่าลูกหลานในบ้านพูดถึงเพศตรงข้ามด้วยคำที่ดูถูก หรือนำไปเปรียบเทียบกับเป็นวัตถุ เช่น “ถึงจะชี้เหรแต่ นมคุ้มะ” คุณควรทักท้วงด้วยการแก้ไขคำพูด เช่น “แต่เด็กคนนั้นก็น่าจะมီးอะไรดีที่นำพูดถึงกว่าขนาดหน้าอกและหน้าตาไหม” แม้เด็กจะเห็นว่าคุณเป็นผู้ใหญ่น่าเชื่อถือ ขอบมา รุนวายหรือทำตัวล้าสมัย แต่การที่เด็กได้เห็นว่าคุณไม่เคยใช้คำพูดดูถูก เหยียดเพศ ก็จะทำให้เขาจดจำเป็นตัวอย่าง และมีความเชื่อถือในตัวคุณอย่างเจียบๆ
๕. เข้าใจคำว่า “ฮอร์โมนที่ทำให้วัยรุ่น” ช่วยให้ลูกหลานเท่าทันอารมณ์ตัวเองในยามที่หงุดหงิดกับสิ่ว รูปร่าง เสื้อผ้า หน้า ผม หรือการคบเพื่อน โดยพูดคุยว่าเป็นเรื่องปกติที่เด็กจะรู้สึกสับสน ตัดสินใจลำบากในเรื่องต่างๆ หรือเปลี่ยนใจได้ตลอดเวลา เพราะ “เป็นวัยรุ่นย่อมเหนื่อย” และช่วยกันหาทางออกว่าจะทำอย่างไร
๖. พูดคุยกันถึงเรื่อง “ความเป็นลูกผู้ชาย” ใช้ตัวอย่างต่างๆ ที่เห็นตามข่าว ละคร เพื่อชวนเด็กทำความเข้าใจถึงเรื่อง “บทบาททางเพศ” เช่น ถามความเห็นของเด็กว่า ความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นชายของสังคมเรา เรื่องไหนบ้างที่น่าจะเปลี่ยนได้ และถ้าเราโตขึ้น เราจะทำแบบใหม่ได้อย่างไร เพราะนี่คือวิธีการหล่อหลอมความเชื่อ และการให้คุณค่ากับความเป็นหญิงเป็นชาย ซึ่งเป็นเรื่องค่านิยมที่ปรับเปลี่ยนได้ สามารถเริ่มได้ตั้งแต่วัยก่อนวัยรุ่น เพื่อวันที่เขาโตเป็นผู้ใหญ่ ทศนคติที่ดีก็จะติดตัวเขาไปด้วย

๗. พูดคุยกับเด็กวัยนี้ “อย่างเปิดอก” ในเรื่องเกี่ยวกับเหล่า ยา ปาร์ตี้ ทำให้เด็กเข้าใจอย่างชัดเจนว่า เพราะอะไรคุณจึงไม่ยอมให้ เขายุ่งเกี่ยวกับเรื่องพวกนี้ ไม่ใช่การห้าม ดุ ต่ำ แต่ “ชวนคุยด้วยการตั้งคำถาม” เช่น ให้คาดการณ์ล่วงหน้าว่าถ้าเด็กไปปาร์ตี้ และมีเพื่อนๆ ชวนดื่มเหล้า เสพยาไอซ์ แล้วเด็กจะรู้ได้อย่างไรว่า สามารถขับรถกลับบ้านได้หรือดูแลตัวเองได้อย่างปลอดภัย หรือถามว่าเคยเห็นเพื่อนๆ เมากจนทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัวบ้างไหม เห็นแล้วรู้สึกอย่างไร คิดว่าตัวเองจะทำอะไรออกมาแบบไหนถ้าเมาหรือเสพยาเข้าไป รวมทั้งเตือนให้เด็กรู้ว่าเวลาสนุกจนเลยเถิด เราสามารถทำร้ายคนอื่นโดยไม่ตั้งใจด้วยคำพูดเพียงไม่กี่คำ ซึ่งอาจทำให้เกิดการทะเลาะ ขัดแย้ง และลามปามไปเป็นเรื่องใหญ่โตเกินคาดได้เสมอ
๘. พูดคุยเรื่องการเคารพสิทธิของคู่ เมื่อเห็นลูกหลานคบหาใคร เป็นแฟนอย่างชัดเจน ตั้งแต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น การจับมือ ถูแขน โอบกอดจูบ การอยู่ด้วยกันตามลำพัง โดยอธิบายให้เข้าใจว่าจะเกิดผลอะไรบ้างหากมีการล่วงละเมิดทางเพศ แม้สองฝ่ายยินยอมก็ตาม แต่หากทั้งคู่อายุต่ำกว่า ๑๕ ปี กฎหมายก็เอาผิดได้ รวมทั้งผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
๙. หาความรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน เพื่อใช้พูดคุยให้เด็กมีความรู้ ทั้งความผิดเกี่ยวกับการลักทรัพย์ ยาเสพติด เรื่องเพศ การพกอาวุธ การขับขี่จักรยานยนต์ การเกณฑ์ทหาร การเข้าร้านเกม การใช้แรงงานเด็ก รวมทั้งสิทธิเด็ก

ทำไมพ่อแม่ต้องสอนลูกให้เรียนรู้เรื่อง ความเห็นอกเห็นใจ

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถที่เด็กจะเข้าใจ
ความรู้สึกของบุคคลอื่น รู้สึกได้ว่าเราจะรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์เช่น
นั้น และจะพัฒนาจนสามารถรู้ได้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร คนอื่นจะรู้สึก
อย่างไร และยอมรับความรู้สึกของคนอื่นที่อาจแตกต่างไปจากที่เราคิด
เป็นความสามารถที่จะเข้าใจโลกในมุมมองของคนอื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วย
ความเข้าใจ

เด็กที่มีความสามารถเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็น
เด็กที่มักประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตที่โรงเรียนและ
สามารถเข้าใจสถานการณ์ทางสังคม จากการศึกษา
พบว่าเด็กส่วนหนึ่งพัฒนา
ความเป็นผู้นำที่ดีจากความ
รู้สึกนี้ เด็กที่ขาดทักษะนี้จะ
โตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจ



ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เด็กจะเรียนรู้อย่างรวดเร็ว เด็กไม่ได้เรียนรู้ความรู้สึกด้วยการสอนแบบตำหนิ หรือสั่งให้รู้สึก เช่น ทำไมลูกแย่อย่างนี้ ไม่แบ่งของให้น้องเล่นเลย คำพูดแบบนี้กลับไปปิดกั้นการทำความเข้าใจความรู้สึกคนอื่นของลูก และพัฒนาเป็นความก้าวร้าว การจัดการที่ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็ก การช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของน้อง จะทำให้เด็กมีทางเลือกที่ดีกว่า

สอนลูกให้เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น

ความเห็นใจเกิดจากความเข้าใจความรู้สึกคนอื่น ประกอบด้วยความรู้สึกเป็นสุขใจของเรา ความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถที่จะมองความขัดแย้ง ตัวอย่างเช่น เมื่อลูกมีปัญหากับเพื่อน ถ้าลูกได้รับการฝึกที่ดี ลูกจะเริ่มจากความเข้าใจว่าเราเป็นสุขเวลาที่เพื่อนเล่นหรือพูดคุยกับเรา เพื่อนจะเป็นสุขถ้าได้รับสิ่งเดียวกัน ด้วยความเข้มแข็งทางใจของลูกที่ได้รับจากการดูแลเอาใจใส่และความภาคภูมิใจในตัวเอง ลูกจะเห็นว่าเพื่อนอาจจะไม่ได้เก่งเหมือนเขา ทำให้เพื่อนมีปฏิกิริยาต่างไปจากลูก ลูกจะมองความขัดแย้งด้วยความเข้าใจมากขึ้นและมองการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนด้วยวิธีที่ยอมรับซึ่งกันและกัน และนำไปสู่ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ขัดแย้งได้ดี แทนที่จะโกรธ โมโห หรือกดดันวุ่นวายใจกับปัญหาเรื่องเพื่อน

สอนให้ลูกรู้จักรักคนอื่น

การแบ่งปันให้คนอื่นเป็นการเริ่มต้นที่เด็กจะสัมผัสการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งการที่เด็กดูแลเอาใจใส่สัตว์เลี้ยง ไปร่วมกิจกรรมที่

เป็นการทำแบบจิตอาสา หรือแม้แต่การรู้ว่าเขาสามารถปลอบใจ ให้กำลังใจคนอื่นในเวลาที่มีใครป่วย ไม่สบาย หรือไม่สามารถทำอะไรด้วยตัวเองได้ เขาสามารถเป็นผู้ช่วยเหลือคนอื่นได้ เวลาเขาทำให้คนอื่น เขาจะสัมผัสได้ว่าถ้าเขาเป็นคนที่ขาดแคลน เจ็บป่วย ไม่สบาย เขาจะรู้สึกอย่างไร

เปิดโอกาสให้ลูกได้คิดถึงความรู้สึกคนอื่น

จากการพูดคุยถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว หรืออ่านหนังสือด้วยกัน เป็นการแลกเปลี่ยนวิธีคิดที่จะปลูกฝังให้เด็กมีมุมมองที่จะมองจากมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น ความเข้าใจผิดเวลาเราตัดสินคนอื่นจากภายนอก ถ้าเราเป็นเขาที่ถูกคนอื่นมองอย่างเข้าใจผิด ถ้าเรามีรูปร่างที่ต่างจากคนอื่นด้วยความพิการหรือถูกล้อเลียน ถ้าคนอื่นหยิบเอาของของเราไป หรือถ้าเราเหนื่อยมากแล้วมีใครสักคนเข้ามาช่วยเรา เราความรู้สึกอย่างไร เรื่องเล่า การอ่าน และการพูดคุยแบบนี้สร้างภาพและความจริงจำที่เด็กรู้สึกได้อย่างลึกซึ้ง

ชื่นชมความมีน้ำใจของลูก

ความเห็นใจผู้อื่นไม่ได้เกิดจากการตำหนิ ต่อว่า แต่เกิดจากความตั้งใจที่เราจะแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ใช่ว่าใครๆ ก็เห็นแก่ตัว ให้คนอื่นให้ก่อนแล้วเราถึงจะให้ได้ พ่อแม่ควรชื่นชมการแสดงออกของเด็กทันที เช่น “พ่อหายเหนื่อยเลย เห็นลูกช่วยกันคลุกข้าวให้เจ้าตูป” “ดูคุณย่าสิ ยิ้มแก้มปริเลยที่หนูไปอยู่เป็นเพื่อน” การส่งสัญญาณแบบนี้จะทำให้ลูกเชื่อมั่นในการทำสิ่งที่ควรทำ

เรื่องที่ต้องรู้ของพระราชบัญญัติคุ้มครอง ผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐

มาตรา ๓ ได้ให้ความหมาย “ความรุนแรงในครอบครัว” ไว้ว่า เป็นการกระทำใดๆ โดยมีมุ่งประสงค์ให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพ หรือกระทำโดยเจตนาในลักษณะที่น่าจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพของบุคคลในครอบครัว หรือบังคับ หรือใช้อำนาจครอบงำผิดคลองธรรมให้บุคคลในครอบครัวต้อง กระทบการ ไม่กระทบการ หรือยอมรับการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใด โดยมิชอบ แต่ไม่รวมถึงการกระทำโดยประมาท

รูปแบบการกระทำความรุนแรง
มี ๕ ประเภท ได้แก่

๑. การกระทำรุนแรง ทางกาย

หมายถึง การใช้กำลัง
และ/หรือ อุปกรณ์ใดๆ เป็น
อาวุธทำร้ายร่างกายเกินกว่าเหตุ
มีผลทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ
พิการ หรือเสียชีวิต



๒. การกระทำรุนแรงทางจิตใจ

หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีผลให้ผู้ถูกกระทำได้รับความกระทบกระเทือนด้านจิตใจหรือเสียสิทธิเสรีภาพ ได้แก่ การทอดทิ้ง การดูถูกเหยียดหยาม หรือดูต่ำ การกักขังหน่วงเหนี่ยว เป็นต้น

๓. การกระทำรุนแรงทางเพศ

หมายถึง การกระทำที่มีผลให้ผู้ถูกกระทำได้รับความเสียหายเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ได้แก่ การถูกข่มขืน การถูกลวนลาม อนาจาร และการถูกบังคับค้าประเวณี

๔. การทอดทิ้ง

หมายถึง การทอดทิ้งผู้ที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีจิตฟั่นเฟือน เป็นต้น

๕. การล่อลวง บังคับแสวงหาผลประโยชน์

หมายถึง การใช้ผู้หญิงในกิจกรรมซึ่งสนองประโยชน์แก่คนอื่น ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ด้านการเงิน ด้านเพศ หรือด้านอำนาจทางการเมือง โดยบั่นทอนความเป็นอยู่ที่ดีทางร่างกายและจิตใจของผู้หญิง และถึงขั้นคุกคามต่อความอยู่รอดของผู้หญิงด้วย กิจกรรมเหล่านี้ ได้แก่ การใช้แรงงาน การค้าประเวณี การผลิตสื่อลามกเกี่ยวกับผู้หญิง



มีแม่เพียงร้อยละ ๒๐ ใช้ประโยชน์
ชื่นชมยินดีกับลูก ขณะที่ร้อยละ ๘๐
พูดคุยกับลูกด้วยประโยคทางลบ
เช่น คาดคั้น กล่าวโทษ ว่าร้าย
ทำให้เด็กฝังใจ

ถ้าคุยแล้ว รู้สึกอึดอัด หงุดหงิด จะทำไง..?

เมื่อถามลูกที่กำลังเป็นวัยรุ่นว่าคิดอย่างไรกับ
ข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ แต่ลูกไม่ตอบ คุณก็อาจพูดสั้นๆ แค่ว่า
“ความจริงก็เป็นเรื่องธรรมดาตินะ เวลาคนเรารักกัน ก็อยาก
แสดงออก คนที่เป็นผู้ใหญ่เขาก็ทำกัน”

ถ้าลูกทำท่าสนใจ หรือซักถาม จึงคุยต่อ แต่ถ้าลูกเงิบ ทำท่าไม่
สนใจ ก็ไม่จำเป็นต้องคาดคั้นลูก เพียงแค่ทำให้รู้ว่าที่คุณถามเพราะเป็น
ห่วง และ **คุณพร้อมเสมอที่จะคุยให้คำปรึกษาในเรื่องนี้ถ้าลูกมี
ปัญหา**

ถ้าเจอคำถามที่ทำให้คุณรู้สึกอึดอัด ไม่กล้าตอบ ขอให้บอกลูก
ไปตรงๆ ว่า “ตอบไม่ได้ แต่จะไปถามคนที่รู้ให้” หรืออาจจะขอรับรอง
ญาติพี่น้องที่สนิทกับลูกให้เป็นคนตอบคำถามให้

ถ้าลูกถามในตอนที่คุณกำลังเหนื่อย หงุดหงิด หรืออารมณ์เสีย
มาจากนอกบ้าน อย่าทำเสียงตะคอก หรือตวาดใส่ลูก แต่ให้บอกกับ
ลูกตรงๆ ว่า “เหนื่อย กำลังอารมณ์ไม่ดี ขอนั่งเงิบๆ สักพัก เก็บไว้
ตอบพรุ่งนี้แล้วกัน อย่าลืมห่วงด้วยล่ะ”

๕๖ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

ตัวอย่างการตั้งคำถามด้วยการ “ฉวยโอกาส”

เช่น หยิบเรื่องมาจากข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ หนังสือโฆษณา
ละครทีวี รายการสัมภาษณ์ชีวิตคนดัง เพลงที่กำลังเปิดกันที่บ้าน
ทั่วเมือง และถามด้วยน้ำเสียงปกติ ท่าทางสบายๆ เช่น

“ดูละครเรื่องที่จบไปเมื่อกี้ แล้วคิดยังไง ตอนที่มิจากผู้ชายกับ
ผู้หญิงนอนแก้ผ้าด้วยกันบนเตียงนะ”

ตัวอย่างคำถาม เพื่อเริ่มต้น...

“หมูนี่ พ่อเห็นมีข่าวลงหนังสือพิมพ์บ่อยๆ ว่า พวกวัยรุ่นชอบ
ไปมั่วสุมตามห้องน้ำในห้าง จริงหรือเปล่าลูก เพื่อนๆ เขาคุยเรื่องนี้
กันว่าไงบ้าง”

“แม่ปวดหลังจัง สงสัยใกล้จะมีเมนส์ เออ...
หนูเคยได้ยินใหม่ว่า เมนส์คืออะไร”

“เป็นหนุ่มแล้วนะเรา เห็นมีสาวโทรมา
บ่อยๆ ไม่อยากเล่าให้ฟังมั้งเธอ”



การดูท่า บ่น ห้าม โวยวาย ไม่ทำให้ลูกเล็กยุ่งเกี่ยวกับ เรื่องเพศ

แต่อาจทำให้ปัญหายิ่งหนัก
มากขึ้น เมื่อลูกคุยกับพ่อแม่ไม่ได้
เนื่องจากพ่อแม่ใช้แต่อารมณ์ ทำให้
ลูกต้องหาทางแก้ปัญหาตามแบบ
ของตัวเอง ซึ่งเขาอาจเลือกทางออก
ที่เป็นการทำร้ายตัวเอง



๕๘ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

เจอประโยคแบบนี้ ไม่ใช่แค่คนเป็น
พ่อแม่ที่เบื่อกุด คนเป็นลูกก็เบื่อกัง
“จะไปไหนอีกแล้ว บ้านช่องอยู่ไม่
เป็นเลยนะ”

“วันๆ ฉันไม่เห็นแกทำอะไร นั่ง
ทำไมเฉยๆ ไม่หัดดูหนังสือหนังหาบ้าง”

“เพื่อนฝูงนะ ทำไมไม่รู้จักหัดเลือก
คบที่ดีๆ มั่ง คบแต่ที่เร็วๆ แบบนี้ คง
พากันได้ดีหรอก”

“ช่วยกันบ้างสิ งานบ้านนะ โตจนะ
หมาเลียตุ๊ดไม่ถึงแล้ว ยังต้องให้พ่อแม่
ทำให้อีก”

“ใครโทรมานะ โทรเข้า โทรเย็น
คุยที่เป็นชั่วโมง ว่างมากไข่ม้อย”





พูดกับลูกดีๆ พูดอย่างไร

เมื่อต้องการคุยกับลูก

อยากรู้สาเหตุว่าทำไมลูกกลับบ้านดึก
หายไปทั้งวัน หรือเอาแต่เก็บตัวเงียบ

- อย่าคิดเอาเองว่าลูกจะต้องไปทำอะไรไม่ดี
- อย่าตักคอลูกด้วยการพูดจาถากถางประชดประชัน
- อย่าตั้งคำถามว่า “ทำไม” ตลอดเวลา

ควรเริ่มด้วยประโยคที่ทำให้ลูกรู้ว่าคุณเป็นห่วงลูก

ถ้าลูกกลับบ้านช้า ประโยคแบบนี้ที่ลูกอยากได้ยินจากคนเป็นพ่อแม่
“เป็นไง เหนื่อยมั๊ย วันนี้กลับดึกจังนะลูก”
“การบ้านเยอะหรือ ถึงได้กลับมาช้า เป็นห่วงแทบแย่”

ถ้าลูกเก็บตัวเงียบขรึมผิดปกติ ประโยคแบบนี้ที่ลูกอยากฟังจาก
ปากพ่อแม่

“ดูท่าทางเหนื่อยๆ นะ เรียนหนักไหม
การบ้านเยอะหรือเปล่า”

“กินข้าวน้อยจัง ไม่สบายหรือเปล่า”
“อยู่แต่ในห้องทั้งวัน เมื่อคืนนอนดึกหรือ”



ประโยคเหล่านั้น พูดเมื่อไหร่ ก็ทำให้ลูกรู้สึกถูก “ตำหนิ”

เพราะเป็นการใช้ถ้อยคำรุนแรง แสดงท่าที น้ำเสียง อารมณ์ ที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกไม่ดี หรือรู้สึกว่าถูกกล่าวหาไปแล้ว โดยไม่ได้ต้องการคำอธิบาย เช่น

- ใช้คำพูดจับผิด ใช้คำพูดดักคอ ใช้ประโยคคำสั่ง เช่น “บอกมานานแล้ว...” “อย่าให้รู้เสีย...”
- ใช้การถามนำ ซึ่งไม่เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายอธิบาย เช่น ประโยคที่ลงท้ายว่า...**ใช่หรือเปล่า**
- ท่าที กิริยาอาการแสดงออกชัดเจนว่า “**ไม่ยอมรับฟัง**”
- ทั้งหมดข้างต้น ทำให้ไม่เกิด “**การพูดคุย**” เพราะผู้พูดยึดกุมการพูดไว้ฝ่ายเดียว ลักษณะของการใช้คำพูดและการแสดงออกทำให้อีกฝ่ายไม่กล้าสื่อสารหรือบอก

ความจริง

คำพูดอย่างไร ลูกจึงจะรับฟัง

ลองใช้คำพูดที่เปิดโอกาสให้
มีการพูดคุย ได้ตอบกัน และควบคุม
น้ำเสียงให้ “**รุ่มนุ่**” รวมทั้งแสดงสีหน้า
สบายตา น้ำเสียงที่ชวนให้อยากสนทนาด้วย



ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๖๐

การสื่อสารสองทาง

- ใช้คำพูดที่แสดงความห่วงใย

“แม่เสียใจที่เห็นลูกใช้เงินเปลือง ลูกรู้ไหมว่าเงินทองเป็นของหายาก แม่เหนื่อยมากกว่าจะหามาให้ลูกใช้ได้”

“พ่อไม่สบายใจเลยที่ลูกใช้เงินแบบนี้ มีปัญหาอะไรบอกได้ไหม”

แทนการพูดว่า :

...กลัวดียังไงเอาเงินที่พ่อแม่ทำให้ไปเลี้ยง ไปเที่ยวกับแฟน ทั้งที่ตัวเองไม่มีปัญญาหาเงินเอง...

- ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้โอกาสอีกฝ่ายตอบแบบอธิบาย หรือเปลี่ยนจากประโยคบอกเล่า เป็นคำถามเพื่อเปิดให้มีการพูดคุย เช่น

“ไหนลองบอกเหตุผลให้ฟังหน่อยว่าทำไมแบบนั้นเพราะอะไร”

“พ่ออยากรู้ว่าอะไรทำให้เกิดแบบนั้น”

แทนการพูดว่า :

...เออ ถ้าเกิดปัญหาขึ้น ก็อย่ามาให้พ่อ/แม่แก้ให้แล้วกัน...

- ใช้คำพูดที่บอกความต้องการชัดเจนว่าผู้พูดต้องการเห็นพฤติกรรมอะไร เช่น

“ถ้าจะกลับบ้านดีก ต้องโทรบอกก่อนล่วงหน้า แม่จะได้ไม่ต้องเป็นห่วง”

“ลองบอกสิว่าอยากให้พ่อแม่ทำยังไงกับเรื่องที่คุณไม่โทรมาบอกล่วงหน้าว่าจะกลับบ้านดีก”

แทนการพูดว่า :

...ทำไมเพิ่งกลับ ไปไหนมาไหน ไม่เคยบอกกล่าวกันเลย...

- ให้เหตุผลที่ชัดเจนเมื่อไม่เห็นด้วยกับการกระทำของอีกฝ่าย เช่น
“พ่อไม่สบายใจที่เห็นลูกแต่งตัวแบบนี้ ลูกกำลังจะไปไหนเล่าให้พ่อ ฟังก่อน”

แทนการพูดว่า :

...จะบ้าหรือเปล่า เป็นผู้หญิงใส่กระโปรงสั้นจุนจุ่มแบบนี้ แล้วจะออกไปข้างนอกได้อย่างไร...

- ขอความเห็นจากอีกฝ่ายว่า
ต้องการเห็นทางออกอย่างไร
บ้าง เช่น

“ถ้าจะทำให้ลูกกลับออกพ่อ
ตรงๆ ว่าไปทำอะไรมา ลูกอยากให้
พ่อทำตัวยังไง”

แทนการพูดว่า :

...อย่าให้รู้เขี้ยวโกหก...



ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๖๓

เคล็ดลับ ควบคุมอารมณ์ สำหรับพ่อแม่^๖

เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่พ่อแม่จะรู้สึกว่าคุณไม่ได้ตั้งใจ และเกิดความคับข้องใจ โกรธ หรือเสียใจ ซึ่งแต่ละคนมีวิธีการจัดการอารมณ์ความโกรธแตกต่างกัน วิธีการที่เหมาะสมไม่ให้เกิดความสัมพันธ์กันระหว่างพ่อแม่ลูก คือการจัดการที่อารมณ์ของตัวเองให้ได้ก่อน เพราะการพูดหรือทำร้ายลูกทางร่างกายหรือจิตใจเพียงหนึ่งครั้ง อาจสร้างบาดแผลในจิตใจให้ลูกไปได้ตลอดชีวิต และอาจสร้างรอยร้าวความสัมพันธ์ของพ่อแม่กับลูกไปได้จนโต ดังนั้น การระมัดระวังและดูแลอารมณ์ตนเองจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก

^๖ เรียบเรียงจากบทความ “วิธีการจัดการอารมณ์ตนเองก่อนคุยกับลูก” โดย พญ.โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐุ นายแพทย์ชำนาญการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ และ น.ส.จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

๖๔ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย



๑. ให้รู้ทันอารมณ์ของตัวเองว่าเราโกรธ ก่อนที่จะไปจัดการลูก ให้จัดการอารมณ์ภายในตนเองให้สงบเสียก่อน โดยสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง เมื่ออยู่ในภาวะอารมณ์โกรธ เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว ร่างกายเกร็งตึง เป็นต้น เมื่อรู้สึกว่โกรธต้องตั้งสติรับรู้ว่ากำลังโกรธ บอกตัวเองว่า “กำลังโกรธ จะยังไม่พูด ไม่ทำอะไรตอนนี้” อาจบอกลูกว่าเรากำลังโกรธ และขอไม่คุยกันตอนนี้ หากอารมณ์สงบถึงค่อยมาพูดคุยกัน

๒. ขอเวลานอก ด้วยการหามุมสงบๆ แยกตัวออกจากเหตุการณ์ที่ขัดแย้งกัน เพื่อจัดการความรู้สึกภายในของตนเองให้ลดลง
๓. นับเลขในใจ และให้คะแนนอารมณ์ตัวเอง นับไปเรื่อยๆ เริ่มตั้งแต่ ๑ เพื่อให้อารมณ์โกรธลดลง และรู้สึกดีขึ้น หากให้คะแนนความโกรธตัวเอง โดย ๐ คือไม่โกรธ และ ๑๐ คือโกรธที่สุด ถ้าคะแนนความโกรธหรือเสียใจเกิน ๕ ก็ยังไม่ควรไปจัดการปัญหาหรือจัดการลูก คุยกับลูก เพราะเราจะเผลอทำด้วยความโกรธ และต้องมานั่งเสียใจทีหลัง
๔. หายใจเข้า หายใจออกลึกๆ ช้าๆ สม่่าเสมอ ให้หายใจช้ากว่าปกติที่เคยทำ จะทำให้ผ่อนคลายอารมณ์โกรธลดลง ช่วยทำให้รู้สึกสงบ
๕. หากิจกรรมอื่นทำ หรือเบี่ยงเบนไปทำสิ่งอื่น เช่น ล้างหน้า ล้างมือ เพื่อให้ความเย็นช่วยผ่อนคลายอารมณ์ได้บ้าง
๖. หากคนมาฟังเราพูดคุยระบายความรู้สึก ถ้ายังไม่พร้อมจัดการอารมณ์ ให้พ่อหรือแม่ หรือญาติจัดการสถานการณ์ตรงหน้าก่อน เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ตนเอง นอกจากนี้ การคุยกับคนอื่นช่วยทำให้ได้มุมมอง แง่คิดที่แตกต่างไป

ฟังลูกพูดบ้าง

- เด็กๆ มักบ่นว่า พ่อแม่ไม่เคยฟังว่าเขามีปัญหาอะไร ชอบบ่น ด่า แต่เรื่องซ้ำๆ ซากๆ แต่กลับว่าลูกว่า “พูดเท่าไรก็ไม่ฟัง”
- การที่ลูกไม่ฟัง ก็เพราะพวกเขาารู้สึกว่าพ่อแม่ไม่ได้พูดหรือสั่งสอน ด้วยการให้ความรู้ หรือบอกเล่าเรื่องราว แต่เป็นการ “ใช้อารมณ์ลงกับลูก”

ถ้าคุณรู้สึกเหนื่อยหน่าย ที่ต้องพูดเรื่องเดิมๆ กับลูก คุณอาจต้องกลับมาลองคิดว่า...

- เคยถามลูกบ้างหรือเปล่าว่าทำไมไปเพราะอะไร
- เมื่อถามแล้ว คุณหยุดฟังคำตอบจากลูกหรือยัง ก่อนที่จะรีบตำหนิ ด่าใส่ลูก
- ใ้เวลาลูกบ้าง เมื่อถามแล้วลูกเงียบ อย่าคิดว่าการที่ลูกอึ้งเป็นการปิดบัง ลูกอาจกำลังคิดว่า จะพูดกับคุณอย่างไรเพื่อให้คุณเข้าใจ และไม่โกรธ ไม่ดูเขา





เคล็ดลับในการแสดงออก กับลูกวัยรุ่น

- เป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ลองคิดถึงเมื่อครั้งที่คุณเป็นวัยรุ่น พยายามเอาใจวัยรุ่นมาใส่ใจเรา เตือนตัวเองไว้ว่า “ฟังลูกก่อนสิ”
- คิดให้ดีกว่าก่อนว่าถ้าแสดงออกกับลูกไปอย่างนั้น จะส่งผลให้เกิดอะไรตามมาบ้างกับความสัมพันธ์ของเรากับลูก อย่าลืมว่าความใกล้ชิด ความไว้วางใจเป็นสิ่งสำคัญมากและจะช่วยให้ลูกปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงได้
- ยอมรับว่าบางครั้งเราก็ทำเกินไป ลองสงบสติอารมณ์ และเข้าไปคุยกับลูกใหม่ด้วยน้ำเสียง ท่าที่ที่อ่อนโยนขึ้น และถ้าสามารถพูดขอโทษลูกได้ ก็บอกให้ลูกรู้
- ให้ลูกมีเวลาเป็นส่วนตัวบ้าง เพื่อให้ลูกได้ทบทวนถึงเรื่องที่เกิดขึ้น
- มองหาเพื่อน ญาติพี่น้อง คนข้างๆ ที่เข้าใจเรา เพื่อปรับทุกข์เมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือหงุดหงิดกับพฤติกรรมลูก และเรียนรู้จากคนเหล่านั้นว่าเขามีวิธีจัดการกับความหงุดหงิดอย่างไร

สมองของวัยรุ่น

พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร

กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ในขณะที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างเห็นได้ชัด พ่อแม่หรือผู้ปกครองหลายคนจึงมีความคาดหวังว่าความคิดความอ่านของลูกวัยรุ่นก็ควรจะโตตามร่างกาย หลายคนถึงกับมีคำป่นติดยก “โตแล้วทำไมไม่รู้จักคิด”

จริงรีเปล่าที่วัยรุ่นควรคิดได้เหมือนร่างกายที่สูงใหญ่ขึ้น แล้วถ้าไม่ใช่ ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น

สมองของวัยรุ่น...หน้าต่างแห่งโอกาส

นักวิทยาศาสตร์พบว่า สมองของคนเรามีการพัฒนาเป็นขั้นตอน ช่วงแรกเกิดจนถึงประมาณ ๖ ปี เป็นช่วงขยายขนาดสมอง ช่วงนี้เป็นช่วงที่สมองสร้างเซลล์ประสาทจำนวนมากทำให้สมองมีขนาดโตขึ้นเร็ว

ช่วง ๖ - ๑๒ ปี เป็นช่วงที่มีการเชื่อมโยงการทำงานของระบบประสาท พอเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจะเกิดการตัดแต่งเส้นใยประสาท เซลล์สมองส่วนไหนได้ใช้ ก็จะถูกธรรมชาติเลือกเก็บเอาไว้ ส่วนไหนที่ไม่ได้ใช้ก็จะถูกตัดทิ้งไป เซลล์ประสาทส่วนที่ถูกเลือกเก็บไว้จะได้รับการพัฒนาโดยมีการสร้างเยื่อหุ้มใยประสาท เพื่อให้หน้ากระแสปะสาทได้เร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้น เด็กและวัยรุ่นคนไหนที่ได้รับการพัฒนาด้านบวก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสามารถหรือนิสัยเชิงบวก ก็จะมีโอกาสในการพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพ แต่ถ้าวัยรุ่นคนไหนได้รับการพัฒนา

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๖๙

ด้านลบ เช่น นิสัยก้าวร้าว ติดเกม ติดยาเสพติด ก็จะทำให้มีโอกาสสูงที่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีนิสัยหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงนั้นๆ

ในทางกลับกันถ้าเด็กหรือวัยรุ่นไม่ได้พัฒนาทักษะต่างๆ ที่ควรได้รับการพัฒนา เซลล์สมองส่วนนั้นๆ ก็จะไม่สลายไป ทำให้ขาดโอกาสที่จะมีทักษะหรือความสามารถในด้านต่างๆ เมื่อโตขึ้น

ช่วงวัยรุ่นจึงเป็นเหมือนหน้าต่างแห่งโอกาส ที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรใส่ใจในเรื่องการพัฒนาศักยภาพ ความสามารถ ลักษณะนิสัยเชิงบวก และป้องกันนิสัย พฤติกรรมเชิงลบ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

ถึงตัวจะใหญ่.. แต่ไม่ใช่เรื่องของสมอง

ถึงแม้วัยรุ่นจะมีการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างมากจนทำให้ดูเหมือนเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่นักวิทยาศาสตร์พบว่าสมองของวัยรุ่นยังไม่พัฒนาเหมือนสมองของผู้ใหญ่ สมองของวัยรุ่นเป็นสมองช่วงกำลังพัฒนา ทำให้วัยรุ่นคิดไม่เหมือนที่ผู้ใหญ่คิด

สมองของคนเราจะพัฒนาจากด้านหลังมาสู่ด้านหน้า สมองส่วนแรกที่พัฒนาคือ **สมองส่วนหลัง** เป็นสมองที่ใช้ในการมองเห็น เคลื่อนไหว จะพัฒนาต่อเนื่องจากแรกเกิด พอเข้าวัยรุ่น **สมองส่วนกลาง** เป็นสมองที่พัฒนามาก สมองส่วนกลาง (limbic system) หรือ “สมองส่วนอยาก” เป็นสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความสุข ทำหาย ความหลงใหล คลั่งไคล้ ชอบทำอะไรเสี่ยงๆ และเป็นสมองส่วน “ติดสุข” โดยงานวิจัยพบว่า วัยรุ่นจะใช้สมองส่วนกลางเวลาตัดสินใจจะทำอะไร จึงไม่น่าแปลกใจที่วัยรุ่นชอบทำอะไรตามความพอใจ ชอบทำอะไรทำหาย ความเสี่ยง และมักจะทำความคิดวิเคราะห้ถึงผลกระทบที่จะตามมา

สมองส่วนหน้า เป็นสมองส่วนท้ายสุดที่ได้รับการพัฒนา เป็นสมองส่วนที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ มองถึงผลกระทบที่จะตามมา ควบคุมอารมณ์ ควบคุมความอยาก เรียนรู้จากความผิดพลาด โดยพบว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาแห่งการพัฒนาสมองส่วนหน้า โดยสมองส่วนนี้ยังพัฒนาไม่เต็มที่ แต่จะพัฒนาเต็มที่เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือจนถึงอายุประมาณ ๒๕ ปี งานวิจัยพบว่าผู้ใหญ่จะใช้สมองส่วนนี้ในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ มากกว่า ในขณะที่วัยรุ่นจะใช้สมองส่วนกลาง หรือใช้เรื่องของความพึงพอใจ ความสุข ความสนุก เป็นตัวตัดสินใจ

พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่นควรเข้าใจพัฒนาการทางสมองของวัยรุ่น เข้าใจข้อจำกัดในการตัดสินใจ คิดวิเคราะห์ ควบคุมอารมณ์ ไม่ใช่เพราะวัยรุ่นไม่รู้จักคิด แต่เป็นเพราะสมองยังมีข้อจำกัด

ขณะเดียวกันพ่อแม่ ผู้ปกครองควรมีบทบาทในการช่วยพัฒนาสมองส่วนหน้าของวัยรุ่น ช่วยฝึกให้วัยรุ่นคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง ควบคุมอารมณ์ เนื่องจากสมองของวัยรุ่นถือเป็นโอกาสทองของการพัฒนา พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงควรใส่ใจในการพัฒนาทักษะและพฤติกรรมด้านบวก หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเชิงลบ เพื่อให้วัยรุ่นได้รับการดูแลและพัฒนาตนเองจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพในอนาคต



การปรับตัวของพ่อแม่ เมื่อเจอลูกวัยรุ่น

การพูดคุย หรือการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน การปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา จะช่วยสร้างสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ลูก

การพูดกับลูกในเรื่องความรัก ความสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งเพศสัมพันธ์น่าจะอยู่ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่ใช่การสั่งสอน หรืออบรม พ่อแม่อาจแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตัวเองเมื่อตอนเป็นเด็กๆ ให้ลูกฟัง เพราะลูกชอบที่จะฟังเรื่องราวจากพ่อแม่ของตน เพราะเขาสามารถตั้งคำถาม ทำความเข้าใจได้ง่ายกว่า

การชวนลูกคุยในเรื่องของความฝัน ความหวัง เป้าหมายในชีวิต ก็สำคัญกับการเลือกเส้นทางเดินของลูกไม่แพ้กัน เพราะการที่ลูกไว้ใจบอกเล่าเรื่องราวหรือปัญหา จะทำให้เด็กพุ่งเป้าไปยังสิ่งที่เขาอยากทำในอนาคต ลดโอกาสการหันไปหาเพื่อนที่มีปัญหา หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงลงได้

อย่างไรก็ดี การสนิทสนมกับลูกนั้น พ่อแม่ไม่ควรสนับสนุนทำตัวเป็นเพื่อนสนิทของลูก พ่อแม่ก็ยังคงต้องเป็นพ่อแม่ เช่น ดูแลให้ลูกปฏิบัติตามกฎและระเบียบในบ้าน โดยอธิบายให้ลูกทราบถึงความสำคัญและความปลอดภัยที่จะเกิดกับตัวลูก

การให้เวลาและให้ความสนใจในชีวิตของลูกจะช่วยให้ลูกเกิดความมั่นใจมากขึ้น เมื่อเด็กมีความมั่นใจในตัวเองจะให้ความสนใจในเพศตรงข้ามน้อยลง และจะลดพฤติกรรมเสี่ยงลง ดังนั้นหากมีเวลาร่วมๆ อาจทำกิจกรรมที่ทั้งคุณและลูกชื่นชอบ หรือลองหาอะไรใหม่ๆ ที่คิดว่าลูกสนใจ เพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก

๗๒ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

บางเรื่องที่พ่อแม่ควรรู้ เพื่อคุยกับลูกสาว

ทำไมเด็กสาวๆ ที่กำลังจะโต ถึงชอบส่องกระจก

ช่วงที่ลูกเริ่มเป็นสาว จะสูงขึ้น มีไขมันและกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น ออกใหญ่ขึ้น สะโพกผายใหญ่ขึ้น ต้นขาและก้นมีเนื้อมากขึ้น มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและรักแร้ ทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่อายุ ๙ - ๑๑ ปีขึ้นไป เร็วกว่าเด็กผู้ชายเล็กน้อย ช่วงนี้สาวน้อยจึงชอบเฝ้ามองส่องกระจกดูรูปร่างหน้าตาของตัวเองมากกว่าปกติ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายอย่างเห็นได้ชัดในร่างกายตัวเอง

หน้าอก

อกสวยกลายเป็นเรื่องสำคัญเพราะผลจากหนึ่งโฆษณา ทั้งที่ออกนั้นธรรมชาติให้มาทำหน้าที่ผลิตนมเพื่อให้ลูกได้ดื่มกินและเติบโต ไม่ว่าจะอกเล็กหรืออกใหญ่ ก็สามารถผลิตน้ำนมให้ลูกดูดดื่มได้เพียงพอเช่นเดียวกัน หน้าอกของสาว ๆ ทั่วไปย่อมมีทั้งใหญ่ทั้งเล็ก สวยแบบใหญ่ก็ได้ สวยแบบเล็กก็ไม่แปลก หน้าอกไม่จำเป็นจะต้องมีขนาดเดียวกัน

ประจำเดือน

คือสิ่งที่ทำให้ผู้หญิงรู้ว่าระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงซึ่งควบคุมการทำงานโดยฮอร์โมนเพศเริ่มทำงานแล้ว ทำให้มีไข่ฟองเล็กๆ ๑๒-๒๐ ฟอง เจริญขึ้นในรังไข่ทุกๆ รอบ ๑ เดือน (ระยะ ๑ รอบเดือนของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนเพียง ๒๑ วัน ก็ครบรอบแล้ว แต่

บางคนอาจยาวนานเป็น ๔๐ วันก็ยังมี) ฮอร์โมนจะทำให้ไข่ในรังไข่เจริญเติบโตขึ้นพร้อมกับทำให้เยื่อบุมดลูกหนาขึ้นด้วย ตามปกติจะมีไข่เพียงใบเดียวเท่านั้นหลุดออกจากรังไข่เคลื่อนเข้าไปในท่อรังไข่เพื่อรอรับการผสมจากตัวอสุจิของฝ่ายชายที่จะเข้ามา แต่ถ้าไม่มีการผสม ไข่ก็จะสลายตัวออกมาพร้อมกับเยื่อบุมดลูกที่หลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือนไหลออกมาทางช่องคลอด

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับประจำเดือน

๑. ประจำเดือน คือเลือดเสียที่ร่างกายขับออกมาทุกเดือนใช่หรือไม่

ไม่ใช่ ประจำเดือนเป็นเพียงเยื่อบุผนังมดลูกที่หลุดออกมาปนกับเลือดออกจากเส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงเยื่อบุผนังมดลูก แต่ที่เห็นเป็นสีดำคล้ำ เนื่องจากเลือดออกน้อยและมาตกค้างอยู่ในช่องคลอด ก่อนที่จะไหลออกสู่ภายนอก จึงกลายเป็นสีคล้ำและเหมือนเลือดเก่า ประจำเดือนจึงไม่ใช่เลือดเสีย

๒. ประจำเดือนเป็นนานกี่วัน

ในผู้หญิงบางคนประจำเดือนอาจมาทุก ๒๑ วัน บางคนอาจนานถึง ๔๐ วัน แต่ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ทุกๆ ๒๘ วัน การมีประจำเดือนแต่ละครั้งจะนาน ๓ - ๕ วัน และโดยปกติต้องมาไม่เกิน ๗ วัน ขณะที่มิประจำเดือนจะใช้ผ้าอนามัยประมาณ ๓ - ๔ ชิ้นต่อวัน หากต้องใช้เกินกว่านี้เพราะประจำเดือนมามากจนผ้าอนามัย ๔ ชิ้นที่ว่าเปียกชุ่มจนต้องเปลี่ยนชิ้นใหม่ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

ถ้าประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ อย่าเพิ่งตกใจ เพราะในช่วงปีแรกๆ รอบเดือนอาจยังคลาดเคลื่อนอยู่นิดหน่อย เนื่องจากการทำงานของรังไข่ยังไม่สมบูรณ์ ทำให้ไข่ตกไม่สม่ำเสมอ แต่หลังจากนั้นประจำเดือนก็จะมาสม่ำเสมอขึ้น

๓. ขณะมีประจำเดือน ควรดูแลร่างกายอย่างไร

- ใส่ผ้าอนามัยที่สะอาดและเปลี่ยนบ่อยๆ เปลี่ยนกางเกงในวันละครึ่ง และทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อน ไม่ควรใช้น้ำยาล้างทำความสะอาดเฉพาะที่ เพราะอาจทำให้คันหรืออักเสบ
- ขณะมีประจำเดือนสามารถออกกำลังกายได้ แต่ไม่ควรหักโหม นอกจากนั้นการบริหารร่างกายบางอย่างยังสามารถบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้อีกด้วย
- สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่ควรใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี
- สำหรับอาการอื่นที่อาจเกิดตอนมีประจำเดือน เช่น ปวดหัว ปวดท้องน้อย ถ้าปวดไม่มาก ให้นอนพักผ่อนและรับประทานยาแก้ปวด หากปวดมากควรไปพบแพทย์

รู้เรื่องเหล่านี้ไว้ เพื่อคุยกับลูกชาย

ที่บอกว่าลูกชายเปลี่ยนไป มีอะไรบ้าง

เด็กผู้ชายจะเริ่มเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุได้ ๑๐ - ๑๒ ปี บางคนช้า บางคนเร็วแล้วแต่กรรมพันธุ์ การเลี้ยงดู อาหารการกิน และสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ส่วนใหญ่เมื่อถึงวัย ๑๓ - ๑๔ ปี จึงจะเห็นได้ชัดว่ารูปร่าง สูงใหญ่ขึ้น จากที่ลีบ ๆ ยาว ๆ หรือกลมตะลูกปุกแบบกระจุก กลายเป็น ผู้ใหญ่ที่ช่วงไหล่กว้างขึ้น ออกผายไหล่ผึ่ง มีกล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อ หน้าขาแข็งแรงขึ้น ยิ่งถ้าออกกำลังกาย จะแข็งแรงไปทั้งตัว

ขน

เมื่อรูปร่างเปลี่ยนแปลง ก็เริ่มมีขนขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขนหน้าแข้งมาพร้อมกับหนวด เครา ตามขา แขน หน้าอก รักแร้ และ ที่อวัยวะเพศ ส่วนของใครจะขึ้นดกดำ หรือหยาบหนาก็ขึ้นอยู่กับ กรรมพันธุ์ของใครของมัน

สิว

เด็กผู้ชายมักมีสิวจนึ้นมาประดับตามใบหน้า บางคนลามไปถึง แฝ่นหลัง หน้าอก ลำคอ ฯลฯ สิวเป็นเรื่องธรรมชาติ มีมากน้อยไม่เท่ากัน กรรมพันธุ์ก็มีส่วนสำคัญ การรักษาความสะอาดใบหน้าทุกวันสามารถ ช่วยได้

๗๖ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

เสียงแตก

เสียงแตกมาพร้อมๆ กับการปรากฏของลูกกระเดือกที่ลำคอ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะดำเนินไปเรื่อยๆ จนถึงช่วงปลายวัยรุ่น ประมาณ ๑๘-๑๙ ปี หรือบางคนอาจจะเลยไปถึงช่วงต้นยี่สิบก็เป็นไปได้

ผื่นเปื่อยก

ผื่นเปื่อยกคือเรื่องธรรมชาติของการแตกเนื้อหนุ่ม เมื่อร่างกายผลิตน้ำอสุจิและเก็บสะสมไว้ หากมีปริมาณมากเกินไปจนไม่สามารถกักเก็บไว้ในร่างกายได้อีก ร่างกายจะขับออกมาตามกลไกของธรรมชาติ มักเกิดขึ้นในช่วงที่กำลังผื่น บางคนอาจผื่นเปื่อยกสัปดาห์ละหลายครั้ง แต่บางคนอาจไม่เคยผื่นเปื่อยกเลยสักครั้งในชีวิต ซึ่งไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติอะไร

จะมีเพียงกรณีเดียวที่น้ำอสุจิไหลออกมา เมื่อปริมาณน้ำอสุจิในร่างกายมีอยู่เต็ม และได้รับการกระตุ้นเพียงเล็กน้อย โดยไม่มีความรู้สึกทางเพศซึ่งต่างจากผื่นเปื่อยก คือ การหลั่งน้ำอสุจิโดยไม่รู้ตัว

สารพัดเรื่องของจู้

จู้ ประกอบไปด้วย ส่วนหัว เป็นจุดที่ไวต่อการสัมผัสมากๆ ส่วนหนังหุ้มปลาย เป็นผิวหนังปกคลุมบริเวณส่วนหัวของจู้ และอณฑะ ทำหน้าที่ผลิตอสุจิและฮอร์โมนเพศชาย

ขนาด

ขนาดอวัยวะเพศขึ้นกับกรรมพันธุ์ เชื้อชาติ การเจริญเติบโตของร่างกาย อวัยวะเพศของผู้ใหญ่เวลาอ่อนตัวจะมีความยาวอยู่ที่ประมาณ ๕-๑๐ ซม. (๒-๔ นิ้ว) และเวลาแข็งตัวจะมีความยาว ๗.๖-๑๘ ซม. (๓-๗ นิ้ว) ความหนาของอวัยวะเพศเวลาที่แข็งตัวจะอยู่ที่ประมาณ ๓-๔ ซม. (๑-๒ นิ้ว)

การแข็งตัว

ปกติอวัยวะเพศชายจะอ่อนนุ่มและห้อยลง แต่เวลาที่ถูกกระตุ้นเร้าอารมณ์ทางเพศ (หรือบ่อยครั้งแม้ในเวลาที่ไม่โดนเร้า) อวัยวะเพศจะมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น มันจึงเกิดการแข็ง ขยายตัว และใหญ่ขึ้น ผู้ชายบางคนอาจมีอวัยวะเพศแข็งตัวเวลาตื่นนอนตอนเช้า ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด แต่เป็นเพราะมีเลือดอยู่เต็มเนื้อเยื่อของอวัยวะเพศ มันถึงได้แข็งและใหญ่ขึ้น อวัยวะเพศที่แข็งตัวมักจะโค้งงอขึ้นเล็กน้อย และอาจจะเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ชายทุกวัย

ควรเตือนลูกให้ล้างทำความสะอาดได้หนึ่งหุ้มปลายอวัยวะเพศทุกวัน เพราะหากทำความสะอาดไม่หมดจะทำให้เกิดมีเมือกขาวเหลืองๆ เรียกว่า ขี้เปียก ซึ่งทำให้มีกลิ่นเหม็นตุๆ ไซยออกมาจากอวัยวะเพศ

ตัวอย่างการพูดคุยเรื่องเพศกับลูก

เมื่อลูกชายฝันเปียก

เข้านี้ คุณเห็นลูกชายตื่นเข้าผิดปกติ แถมยังลุกขึ้นมาชักกางเกงในของตัวเอง ซึ่งเขาไม่เคยทำมาก่อน คุณเดาได้เลยว่า เขาเกิด **ฝันเปียก** ซึ่งเป็นสัญญาณที่บอกว่า ลูกชายคุณเป็นหนุ่มแล้ว เหมือนผู้ชายที่มีประจำเดือนนั่นเอง

ทางออก

ชวนคุยด้วยท่าทีที่เป็นธรรมชาติ

อย่าตีโพยตีพาย ดูว่าเสียงดัง ขณะเดียวกัน การทำเสียง ๆ เฉย ๆ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่ใช่ทางออกที่ถูกต้อง แต่ควรหาโอกาสพูดเรื่องนี้กับลูกเวลาที่อยู่ด้วยกันตามลำพัง ใช้น้ำเสียงธรรมดา สีสหน้าปกติ แล้วเริ่มพูด

“เออ รู้ไหมว่าผู้ชายที่โตเป็นหนุ่มแล้วนะ

ในหนังสือเขาบอกว่ามักจะฝันเปียกกันทุกคน

แหละนะ มันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วเราละ เคยหรือยัง”

ถ้าลูกพยักหน้ารับ ก็ควรถือโอกาสคุยต่ออีกสักหน่อย เพื่อดูว่าลูกคิดอย่างไร

“แล้วตกใจไหม ตอนตื่นมานะ”

“ที่พ่อ/แม่ ถ้าม ไม่ได้หมายความว่า จะดูเรานะ แต่จะรู้ว่า ตอนนี้เราโตเป็นหนุ่มแล้ว อยากให้พ่อ/แม่ช่วยอะไรบ้างหรือเปล่า”

“แล้วรู้ไหมว่า มันคืออะไรที่เปื้อนกางเกงเรานะ”





ถุงยางอนามัย

คุณเห็นซองถุงยางอนามัยหล่นมาจากกระเป๋ากางเกงลูกชายวัย ๑๔ ปี ขณะที่คุณกำลังเข้าไปทำความสะอาดห้องลูก

ทางออก

ค้นหาให้เจอก่อน

เคล็ดลับอย่างหนึ่งของการคุยเรื่องเพศกับลูกคือ ลูกรู้อะไรมาบ้างเกี่ยวกับถุงยางอนามัย รวมทั้งสาเหตุที่ลูกนำมาไว้ในห้อง

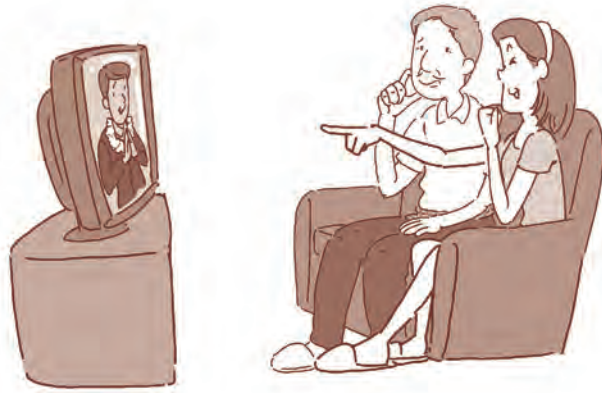
“ที่ถามนี้ไม่ได้คิดจะดูว่านะ บังเอิญแม่เห็นถุงยางในห้อง เลยอยากรู้ว่า ลูกได้มาได้ยังไง”

“ลูกคิดยังไงเรื่องการพกถุงยางอนามัยติดตัวไว้”

ลูกเริ่มสนใจชาย

ระหว่างนั่งดูข่าวภาคค่ำทางทีวี เมื่อเห็นภาพนักการเมืองคนหนึ่งที่กำลังให้สัมภาษณ์นักข่าว

ลูกสาวซึ่งกำลังแตกสวาก็พูดกับพ่อว่า “พ่อๆ ผู้ชายแบบนี้แหละ สเป็กหนูเลย”



ทางออก

พูดด้วยท่าทีที่เป็นธรรมชาติ

อย่านิ่งเฉย หรือตำหนิลูก เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกผิด และเริ่มไม่ไว้วางใจที่จะพูดคุยหรือบอกความรู้สึกของตนเองกับพ่อแม่

แต่ไม่ได้แปลว่าลูกจะเลิกคิดในเรื่องนั้น เพราะลูกอาจหาทางออกโดยการพูดคุยปรึกษา กับเพื่อน หรือคนที่เขาเชื่อว่าเข้าใจเขา แต่อาจไม่ได้หวังดีกับเขาอย่างจริงใจก็เป็นได้ คุณจึงควรทบทวนโอกาสนี้ในการพูดคุย เพื่อทำความรู้จักและสร้างความสนิทสนมกับลูกเพิ่มขึ้น

“เธอ พ่อเพิ่งรู้นะเนี่ย แล้วมีผู้ชายแบบนี้เป็นเพื่อนมั่งไหม”

“อ้าว เราก็คือเป็นสาวแล้วนะ มีหนุ่มๆ มาจีบมั่งยังล่ะ เล่าให้พ่อฟังได้ไหม”

คุณจะทำอย่างไรหากเจอคำถาม



เป็นผู้หญิง...หากเกิดอารมณ์ทางเพศ ขึ้นมาจะอย่างไร

ผู้หญิงสามารถเกิดอารมณ์ทางเพศได้หากเราดูภาพโป๊ อยู่ใกล้ชิดผู้ชาย หรือได้รับการเล้าโลม ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ และหายไปเองได้หากไม่ได้รับการกระตุ้นต่อเนื่อง แต่ก็มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่จะผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศด้วยการช่วยตัวเอง ซึ่งทำให้เราเรียนรู้อารมณ์ทางเพศของตัวเอง วิธีช่วยตัวเองทำได้โดยการสัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น หน้าอก หน้าท้อง ลำแขน ต้นขา แก้ม แผ่นหลัง สัมผัสเบาๆ ที่คลิตอริส ใช้นิ้วลูบไล้ อย่างอ่อนโยนบริเวณรอบๆ แคม หรือใช้นิ้วมือเคลื่อนไหวเข้าออกบริเวณช่องคลอด ที่สำคัญต้องทำอย่างระมัดระวังและทะนุถนอม มิฉะนั้นของรักของหวงของเราอาจบอบช้ำหรือถูกขีดข่วนได้

เช่นนี้



ทำไม... อวัยวะเพศชายถึงแข็งตัวได้

เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเราก็คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขนาดของอวัยวะเพศจากขนาดปกติ จะขยายตัวและแข็งตัว

ตกขาวคืออะไร

ตกขาว คือ มูกใสหรือข้นสีขาว ๆ เหลือง ๆ ที่ออกมาจากช่องคลอด ซึ่งลักษณะของตกขาวนี้ จะแตกต่างกันไปในระหว่างช่วงของเดือน คือ ตกขาวที่เกิดในช่วงประจำเดือนหมดใหม่ ๆ จะมีลักษณะขุ่นหรือหนืดเล็กน้อย แล้วก็จะค่อย ๆ ใสขึ้น จนถึงหลังประจำเดือนมาวันแรกไปแล้ว ๑๔ วัน ก็คือวันที่มีไข่ตก จะมีตกขาวเป็นมูกเหมือนไข่ขาวดิบ จากนั้นก็จะลดลงจนถึงประจำเดือนมาอีกครั้ง ซึ่งวงจรนี้ก็จะหมุนเวียนไปทุก ๆ รอบเดือนตามธรรมชาติ

ถ้าช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จุฬารักษ์ขึ้นจริงไหม

การช่วยตัวเองเป็นเพียงการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศที่เป็นสุขด้วยตัวเราเองเท่านั้น ไม่สามารถทำให้อวัยวะเพศใหญ่ขึ้นได้

คุณจะทำอย่างไรหากเจอคำถาม

บุตรตรงนั้นของผู้หญิงมีลักษณะยังไง นุ่มหรือเปล่า
บุตรของหนูมันหยาบ เป็นเพราะอะไร



เป็นลักษณะโดยเฉพาะของชนบริเวณนั้น จริงๆ แล้วคนที่อวัยวะเพศมีประโยชน์ต่อเราไม่น้อยเลย เช่น ปกคลุมเพื่อป้องกันเชื้อโรค ลดแรงเสียดสีเวลามีเพศสัมพันธ์ และป้องกันกลิ่นอับชื้นภายในไม่ให้ระเหยออกมาภายนอก ใครๆ ก็เป็นกัน เป็นเรื่องธรรมชาติ

หนูมักจะคุยเล่นกับเพื่อนผู้ชายคนหนึ่งเป็นประจำ ยิ่งคุยก็ยิ่งชอบเขา แต่เวลาเพื่อนล้อกลับปฏิเสธ นึกถึงเขาทีไรใจเต้นแรงทุกที อย่างนี้เรียกว่า “รัก” ไหม

ความรู้สึกรักกับชอบนี้มันใกล้เคียงกันเหลือเกิน จนบางครั้งเราแทบจะแยกความรู้สึกนี้ไม่ออก เราแน่ใจหรือยังว่าเรารู้จักเขาดีพอแล้ว และความรู้สึกที่มีให้ นั่นคือความรัก หรือเป็นเพียงความปลื้มที่มีคนมาสนใจในตัวเราเท่านั้น ความชอบนี้เกิดได้บ่อย กับใครก็ได้ที่เขา มีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เราพึงพอใจ อาจจะเป็นหน้าตา นิสัย ฯลฯ แต่ความรักนี้ต้องใช้เวลากับมันสักหน่อย

เช่นนี้



จุดสุดยอด คืออะไร

จุดสุดยอด คือ ความรู้สึกที่เสียวซ่าที่สุดของการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์ โดยในเวลานี้ อารมณ์ทางเพศของเราจะพุ่งขึ้นสูงสุด ชีพจรเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็งทั่วตัว รู้สึกผ่อนคลาย หากเป็นในผู้ชาย การถึงจุดสุดยอดมักจะมีพร้อมๆ กับการหลั่งน้ำอสุจิ แต่หากเป็นในหญิง ช่องคลอดก็จะบีบรัดเป็นจังหวะ มีน้ำหล่อลื่นจำนวนมากที่ช่องคลอด

เราจะได้ยังงี้ว่า ผู้หญิงคนไหนบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์

ผู้หญิงบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ จะตัดสินจากการมีเลือดออกหรือไม่เวลามีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ เพราะเพียงแค่เราขี้จักรยาน หรือทำกิจกรรม เล่นกีฬา เขื่อพรหมจรรย์ก็สามารถขาดได้แล้ว จะบริสุทธิ์หรือไม่มันไม่สำคัญเลย เรื่องนี้มันอยู่ที่ใจของเราว่า เรามีความรู้สึกยังไงกับความรู้สึกดี ๆ ที่สองคนมีให้กันและกันบางครั้งมันมีคุณค่ามากกว่าความบริสุทธิ์ของร่างกายเสียอีก



คุณจะทำอย่างไรหากเจอคำถามเช่นนี้

ถ้าท้อง กินยาขับเลือดจะทำให้แก่โทรม

ยาประเภทนี้มักจะมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบหลัก สรรพคุณของยาจะเพิ่มการไหลเวียนของเลือด มีผลทำให้หัวใจของเราต้องทำงานมากขึ้น เส้นเลือดส่วนปลายจะขยายตัว ไบหน้าจะมีสีแดง ในหญิงที่ตั้งครรภ์หากกินยานี้มากๆ จะมีผลทำให้เกิดความผิดปกติต่อทารกในครรภ์ ในผู้หญิงที่มีประจำเดือนหากทานยานี้เข้าไปจะทำให้เลือดออกมากกว่าปกติเนื่องจากการขยายตัวของหลอดเลือด ซึ่งทำให้ร่างกายเสียเลือดมากเกินไปโดยไม่จำเป็น ยาประเภทนี้จึงไม่สามารถทำให้แก่ได้



ใส่ถุงยางอนามัยซ้อนกันสองชั้น จะปลอดภัยกว่าจริงหรือเปล่า

ถุงยางอันเดียวนี่ล่ะ ช่วยชีวิตใครต่อใครมามากมายนับไม่ถ้วนแล้ว ไม่ว่าจะช่วยจากการตั้งท้องที่ไม่พร้อม หรือช่วยป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หากเราใส่อย่างถูกวิธี คือ บีบไล่ลมทุกครั้งก่อนใช้งาน เพื่อป้องกันการแตกระหว่างใช้

ถุงยางต้องไม่หมดอายุ หรือเสื่อมสภาพ แต่นี้ก็ปลอดภัยหายห่วงไม่ต้องกังวลเวลาที่มีเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญถุงยางใส่แค่ชั้นเดียวก็พอ ไม่ต้องใส่สองชั้น เพราะหากใส่สองชั้นมีโอกาสที่ถุงยางจะเสียดสีกันและเกิดการรั่วซึมได้ง่าย

ตัวอย่างการตอบคำถาม เรื่องเพศโดยใช้ความรู้

| สิ่งที่ต้องระวัง | ลองพยายามทำสิ่งนี้ |
|--|---|
| ไม่ควรหลีกเลี่ยง ป้ายเบี่ยง หรือเปลี่ยนเรื่องคุย | <ul style="list-style-type: none"> - ตั้งใจฟังคำถามลูก และฉวยโอกาส พูดคุยโดยยกตัวอย่างจากสถานการณ์ต่างๆ ในขณะนั้น เช่น ระหว่างดูโฆษณา ละครทีวี เดินเล่นในห้างนั่งรถ ฯลฯ - ให้คำตอบสั้นๆ ถ้ายังไม่สะดวกใจจะคุย เช่น อยู่ในที่สาธารณะ หรืออยู่ในช่วงเวลาที่ยังไม่เหมาะสมว่า “เดี๋ยวเราค่อยคุยเรื่องนี้กันที่บ้าน” หรือ “รอให้แม่/พ่อว่างก่อนนะ เดี๋ยวจะคุยให้ฟัง” |
| ไม่ควรไล่ให้ไปถามพ่อ หรือถามแม่แทน | <ul style="list-style-type: none"> - บอกลูกไปตรงๆ ว่า “ไม่รู้ แต่จะลองไปหาคำตอบให้” หรือชวนลูกให้ช่วยกันหาคำตอบว่าเพราะอะไร - หากคุณลำบากใจ อายที่จะพูด ก็ควรให้ลูกรับรู้ว่า “แม่กระดากปาก ยังไม่กล้าพูด ขอเวลาหน่อย แล้วจะตอบ” |
| ไม่ควรหัวเราะ ล้อเลียน หรือแสดงให้ลูกเห็นว่าคำถามของลูกเป็นเรื่องตลก เพราะจะทำให้ลูกเกิดความสับสน และกังวลใจ ส่งผลให้ในอนาคต เมื่อลูกเกิดปัญหาเรื่องเพศ ลูกจะไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรทำอย่างไร | <p>สิ่งที่ควรทำ คือ การสนับสนุน หรือแสดงออกทั้งน้ำเสียง กิริยา วาจาในทางที่ทำให้ลูกรู้ว่า เมื่อไหร่ที่มีคำถามในเรื่องเพศให้มาปรึกษาหรือถามกับพ่อแม่ได้เสมอ</p> |

ตัวอย่างการตอบคำถาม เรื่องเพศโดยใช้ความรู้

| สิ่งที่ต้องระวัง | ลองพยายามทำสิ่งนี้ |
|---|---|
| ไม่ใช่ที่น่าเสียดายตำหนิ ห้ามปราม เมื่อได้ยินคำถามที่แสดงความ อยากรู้ อยากเห็นในเรื่องเพศของ ลูก | เปิดใจรับฟัง แสดงให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่มี ความสนใจเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง เพศ และเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่ เรื่องผิดปกติ |
| ไม่ควรใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ ด้วยน้ำเสียงดูถูก ตีเนียน | ใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง เพศที่ถูกต้องตามความเป็นจริง |
| ไม่ควรให้ลูกฟังข้อมูลต่างๆ มากมายในคราวเดียว | การพูดคุยเรื่องเพศกับลูก ต้องเลือกใช้ คำศัพท์ที่สอดคล้องกับวัยของลูก ไม่ใช่ ศัพท์ที่ยากเกินกว่าลูกจะเข้าใจ เช่น การตอบคำถามว่า เด็กเกิดมาจากไหน การตอบคำถามเด็กวัย ๕ ปี ต้องใช้การ อธิบายที่ต่างจากการตอบคำถาม เด็กวัย ๘ ปี และ ๑๑ ปี |

จะดูแลลูกอย่างไรไม่ให้ติดเกม หรือเป็นเหยื่อของสังคมออนไลน์

อันตรายที่มาจากอินเทอร์เน็ต ไม่ใช่แค่การถูกลอกหลวงหรือตกเป็นเหยื่อทางเพศเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการกลั่นแกล้งออนไลน์ (Cyber Bullying) หรือความรุนแรงที่เด็กทำต่อเด็ก เช่น การโพสต์ล้อชื่อพ่อแม่ การตัดต่อภาพ การสร้างเรื่องโกหก หรือการกีดกันเพื่อนเพื่อสร้างความแปลกแยก



สถิติการกลั่นแกล้งออนไลน์ของไทยสูงเป็นอันดับสองของเอเชีย เป็นรองเพียงประเทศญี่ปุ่น และการกลั่นแกล้งออนไลน์ยังเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กไทยฆ่าตัวตาย

เมื่อปี ๒๐๑๒ บริษัทแมคคาฟิโนสรัฐฯ ได้เจาะลึกถึงพฤติกรรมทางออนไลน์ อุปนิสัย ความสนใจและสไตล์ชีวิตของวัยรุ่นอายุประมาณ ๑๓-๑๗ ปี ซึ่งเด็กเหล่านี้เกิดมาพร้อมกับระบบอินเทอร์เน็ตที่มีใช้กันในโลก และศึกษาวิธีการที่เด็กมักทำเพื่อซ่อนและปกปิดความประพฤติไม่ให้พ่อแม่ได้มีโอกาสรู้เห็น พบว่า

ร้อยละ ๗๐ ของเด็กวัยรุ่นจะปกปิดกิจกรรมทางออนไลน์ไม่ให้พ่อแม่รู้

ร้อยละ ๔๓ เข้าไปเล่นเกมรุนแรงทางออนไลน์

ร้อยละ ๓๖ ติดต่อง่ายเข้าไปถึงกิจกรรมเรื่องพฤติกรรมทางเพศ

ร้อยละ ๓๒ มักติดพฤติกรรมเข้าไปเช็กดูเนื้อหา รูปโป๊ทั้งหลายด้วยความอยากรู้อยากเห็น

ส่วนพ่อแม่ร้อยละ ๗๓.๕ เชื่อใจวัยรุ่นเหล่านี้ว่าต้องทำตามกติกาที่เตือนหรือสอนไว้ในเว็บ

พ่อแม่ถึงร้อยละ ๗๗ ไม่รู้เลยว่าเด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมเหล่านี้และมีกลวิธีหลากหลายมากในการปกปิดไม่ให้พ่อแม่รู้

การปล่อยให้เด็กวัยรุ่นเหล่านี้เล่นกิจกรรมทางออนไลน์คนเดียว โดยไม่มีการดูแลจากพ่อแม่ ทำให้เกิดความเสียหายอันร้ายอย่างยิ่ง เกิดผลร้ายที่ตามมาจริง และอันตรายเหล่านี้เพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ โดยเฉพาะเกิดการระบาดใหญ่เรื่องพฤติกรรมเสื่อมเสียที่ปรากฏในสังคมเครือข่ายออนไลน์



หลากหลายวิธีรับมือกับลูกหลาน เพื่อไม่ให้ “ติดเกม” ๗

๑. รู้ความสนใจของเด็กตลอดเวลา

พ่อแม่ควรสนใจติดตามพฤติกรรมของลูก ความสนใจกิจกรรมต่างๆ รวมถึงความสนใจเรื่องเกม ส่วนใหญ่เด็กจะเริ่มอยากเล่นตั้งแต่อายุ ๖ ปีเป็นต้นไป และจะมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเด็กยังขาดการควบคุมตนเอง เพื่อนมีอิทธิพลอย่างสูงที่จะเหนี่ยวนำให้สนใจ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง เพื่อจะมีเรื่องสนุกสนานพูดคุยกัน

๒. รู้จักเกมที่เด็กเล่น

เกมที่เด็กเล่นอาจมีหลายประเภท แตกต่างกันตามความสนใจ ความชอบความถนัด การพูดคุยเรื่องเกมกับลูกทำให้เข้าใจความชอบของเด็ก ถ้าได้เห็นตอนเด็กเล่นเกม จะสามารถแยกแยะประเภทของเกมได้ดังนี้



๗ เรียบเรียงจากบทความเรื่อง “การป้องกันและช่วยเหลือเด็กติดเกม” โดยนายแพทย์พนม เกตุมาน สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๙๐

- แยกตามลักษณะเครื่องเล่น เช่น เกมคอมพิวเตอร์ ที่บ้าน ร้านเกม อินเทอร์เน็ต เกมกด เกมเครื่อง มือถือ ตู้เกม
- แยกตามเนื้อหาของเกม ได้แก่ เกมสนุก ไม่มีสาระ เกมต่อสู้ มีการทำร้าย ทำลาย เกมยั่วยุทางเพศ มีเนื้อหาทางเพศกระตุ้นยั่วยุให้เกิดความรู้สึทางเพศ เกมสร้างสรรค์ความคิด จินตนาการวางแผน เช่น The Sims เกมวิชาการ ให้ความรู้

๓. รู้สาเหตุที่เด็กชอบ

เด็กชอบเกมเนื่องจากทำให้เด็กสนุก ตื่นเต้น รั้าใจ ขวนติดตาม รู้สึกทำอะไรสำเร็จ ได้แสดงออกเรื่องที่เก็บกด ก้าวร้าว เกมที่เป็นการต่อสู้ ทำร้ายร่างกายกัน หรือทำลายล้าง มีรางวัล แรงจูงใจเป็นแต้มคะแนน มีรางวัลจากผลงานทันที ไม่ต้องรอผลนาน ไม่ต้องใช้ทักษะสังคม (ที่เด็กบางคนขาดทักษะสังคม ไม่กล้าแสดงออก กังวลไม่มั่นใจตนเอง จึงมักไม่เข้าสังคม)

๔. รู้สาเหตุที่เด็กติดเกม

- เด็กขาดการควบคุมตนเอง
- พ่อแม่ไม่สนใจพฤติกรรมลูก ไม่มีเวลากำกับให้เด็กทำตามกติกา
- ปลอ่ยให้เด็กมีอิสระมากเกินไป
- ไม่มีการตกลงกติกากันก่อน
- พ่อแม่ไม่ได้ช่วยให้เด็กมีกิจกรรมที่ดี และเหมาะสมกับจิตใจของเด็ก
- เด็กมีปัญหาทางอารมณ์ ใช้เกมช่วยให้อาการดีขึ้นชั่วคราว
- สิ่งแวดล้อม/เพื่อน/ครอบครัว/ชุมชน

การช่วยเหลือเมื่อเด็กติดเกมแล้ว

การช่วยเหลือเด็กติดเกมทำได้ด้วยการสร้างพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดี แล้วตามด้วยวิธีการดังนี้

- ตกลงกติกาให้ชัดเจน พยายามให้ลด หรือเลิก ถ้าลด ให้จัดเวลากันใหม่ลดเวลาเล่นลงทีละน้อย เช่น เดิมเล่นทุกวัน วันละ ๓ ชั่วโมง ลดลงเหลือสัปดาห์แรก ให้เล่นวันละ ๒ ชั่วโมง สัปดาห์ที่ ๒ ให้เล่นวันละ ๑ ชั่วโมง สัปดาห์ที่ ๓ ให้เล่นเฉพาะ เสาร์-อาทิตย์ ไม่เกินวันละ ๑ ชั่วโมง
- ต้องหากิจกรรมทดแทนเวลาที่เคยเล่นทันที กิจกรรมควรสนุกก่อนให้เด็กเพลิดเพลิน เบี่ยงเบนความสนใจไปจากเกม
- เอาจริงกับข้อตกลง ด้วยสีหน้า ท่าทาง
- ตกลงทดลองปฏิบัติเป็นเวลาที่แน่นอน เช่น ทดลองปฏิบัติเป็นเวลา ๑ เดือน แล้วกลับมาประเมินผลร่วมกัน หาทางปรับเปลี่ยนแก้ไข
- กำหนดทางปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหา เช่น ถ้าลูกไม่ทำตาม แม่จะทำอะไร จะให้ช่วยอย่างไร
- มีการบันทึกผลการช่วยเหลือ และนำมาพูดคุยกันเป็นระยะๆ
- แสดงความชื่นชมลูกในเรื่องที่ทำแล้วได้ผล
- ให้อภัยมารับกติกาใหม่ ถ้ามีปัญหาคือความร่วมมือ หรือทำไม่ได้
- จูงใจให้เด็กอยากเลิกด้วยตนเอง
- สร้างความสามารถในการควบคุม เสริมทักษะการควบคุมตนเอง
- จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเรื่องเกม
- จัดกิจกรรมให้ใช้เวลาที่เคยเล่นเกม เป็นกิจกรรมที่สนุกอย่างอื่นอย่างปล่อยให้ว่าง



เด็กทุกคนมีโอกาสติดเกมได้ ควรป้องกันตั้งแต่เด็กเริ่มสนใจเกม

การป้องกันสำคัญกว่าการรักษามาก ควรคิดเสมอว่าเด็กมี
โอกาสติดเกมทุกคน การป้องกันเริ่มได้ตั้งแต่เด็กยังไม่ติดเกม เริ่มได้
ตั้งแต่อายุ ๒ ขวบ โดยฝึกให้รู้จักกติกาต่างๆ

ความสัมพันธ์ที่ดีพ่อแม่ลูก

ความใกล้ชิดสนิทสนมที่ดี จะช่วยให้เกิดการเชื่อฟัง ยอมรับกัน
มีเหตุผล และกิจกรรมภายในครอบครัวที่มีความเพลิดเพลิน สุขใจจะ
ดึงเด็กไม่ให้ติดเกม รวมทั้งการจัดระเบียบในบ้าน เช่น

- กำหนดกติกาพื้นฐานไว้ก่อน ถ้าจะมีเกมในบ้าน ต้องกำหนด
เวลา และเงื่อนไขในการเล่น เช่น เล่นได้หลังทำการบ้าน
เสร็จ เล่นเกมได้ตั้งแต่เวลาห้าโมงเย็นถึงหนึ่งทุ่ม (เวลาที่ใช้
กับจอทีวี หรือจอโทรทัศน์ รวมกันแล้วไม่ควรเกิน ๒ ชั่วโมง)
และกำกับให้ทำตามกติกา
- อย่าเปิดโอกาสให้เด็กเล่นโดยขาดการควบคุม ถ้ามีการ
ละเมิดกติกา ต้องมีมาตรการจัดการอย่างจริงจัง แต่นุ่มนวล
เช่น

“อยากให้พ่อเตือนก่อนหมดเวลา หรือไม่”

“ถ้าเตือนแล้วไม่สามารถหยุดตามเวลาได้ อยากให้พ่อทำ
อย่างไร”



“พ่อจะเตือนเพียงครั้งเดียวก่อนหมดเวลา ๕ นาที หลังจากนั้น
ถ้าไม่หยุดตามเวลา พ่อจะถอดปลั๊กออก”

“ถ้ามีการละเมิดเกินวันละ ๑ ครั้ง (หรือสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง)
จะให้พ่อทำอะไร”

“เป็นอันว่าถ้าเกินเวลาที่ตกลงกันใน ๑ สัปดาห์ พ่อจะงดการ
เล่นเกมเป็นเวลา ๑ สัปดาห์”

- เบนความสนใจเด็กไปสู่เรื่องอื่น สร้างวงจรชีวิตที่เป็นสุข
หลายแบบที่ทำให้เพลิดเพลิน แต่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับ
ทำให้สนุก ครอบครัวมีส่วนร่วม มีความสมดุลในพัฒนาการ
ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
- สร้างความสนใจไปสู่กิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่นที่ดี เช่นกลุ่ม
กิจกรรม ค่าย กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ ทักษะศึกษา กีฬา

ลักษณะพ่อแม่ที่มีลูกติดเกม

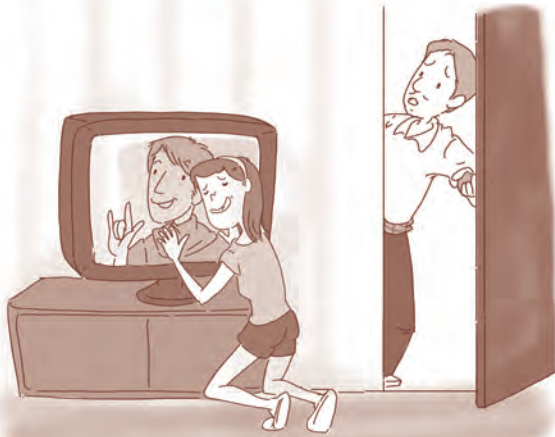
พ่อแม่ควรทบทวนตัวเองว่ามีลักษณะต่างๆ ต่อไปนี้ บ้างหรือไม่ ถ้ามีการแก้ไขจะช่วยป้องกัน และรักษาเด็กติดเกมได้ผล

- ใจอ่อน
- ตามใจ
- ไม่มีเวลา
- ขาดอำนาจส่วนตัว

ลักษณะเด็กที่จะติดเกมง่าย

เด็กที่มีลักษณะต่อไปนี้ ควรเฝ้าระวังเป็นพิเศษ มีโอกาสติดเกมได้ง่าย หรือถ้าเริ่มเล่นเกมต้องคอยควบคุมอย่างใกล้ชิด

- สมาธิสั้น ปัญหาการเรียน (LD)
- มีปัญหากับเพื่อน ขาดทักษะสังคม
- มีปัญหาอารมณ์ เหงา เครียด ซึมเศร้า
- ขาดการยับยั้งใจตนเอง
- รอคอยอะไรไม่ได้
- ขาดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง



เมื่อลูกปลืมนักร้องต่างชาติ

ลองนึกย้อนถึงสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น ว่าคุณหลงใหลได้ปลื้ม ดารา นักร้องคนไหนบ้าง และในเวลานั้น ความรู้สึกเป็นเช่นไร การแสดงออกของคุณต่อคนที่คุณหลงใหลเป็นอย่างไร ลูกวัยรุ่นของคุณก็คงรู้สึกไม่ต่างกันนัก เพียงแต่นักร้องที่เขาชื่นชอบเป็นชาวญี่ปุ่น เกาหลี

การที่คุณได้ทบทวนถึงความรู้สึกของตนเองในสมัยวัยรุ่น จะช่วยให้คุณเข้าใจความรู้สึกของลูกมากขึ้น เมื่อไม่ด่วนนำความคิดของตนเองไปตัดสินความคิดของลูก ก็จะช่วยให้คุณใจเย็น และรับฟังลูกมากขึ้น

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๙๗

ลองมองหาจุดเด่นของคนชาตินั้นๆ เพื่อนำมาใช้เป็นหัวข้อในการพูดคุยกับลูก เพื่อช่วยให้ลูกได้ยินคุณพูดบ้าง เช่น การตั้งข้อดีของคนญี่ปุ่นมาพูดในแง่ความขยัน ความมีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เป็นต้น

ลองเปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาส เช่น หากลูกอยากจะไปดูคอนเสิร์ตของนักร้องวงโปรด คุณก็สร้างข้อตกลงว่า “ถ้าเทอมนี้เรียนได้เกรดดี” (ควรระบุว่าคุณต้องการเห็นคะแนนลำดับเท่าไรของลูก) ลูกมีความประพฤติดี (ควรระบุความคาดหวังของคุณ ต่อพฤติกรรมของลูกอย่างชัดเจน เช่น ใช้เงินพอตามที่คุณให้โดยไม่ขอเพิ่ม กลับบ้านตรงเวลาทุกวัน ช่วยงานบ้านตามที่คุณมอบหมายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น) แล้วพ่อกับแม่จะให้เงินไปซื้อตั๋วดูตามที่ลูกต้องการ

“การพูดคุยของพ่อแม่ผู้ปกครองกับลูก เป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะเด็กกลุ่มนี้จะมีอาการปลื้มนักร้องอย่างมาก ก็แค่ช่วงเดียว พอเลยวัยแล้ว เขาก็เปลี่ยนไปเอง ดังนั้น พ่อแม่แค่มีสติและเข้าใจในแต่ละช่วงวัยของลูก พร้อมกับให้ความรักและใกล้ชิดกับเขาก็พอค่ะ”

สุรางคณา สุนทรพนาเวช (นักแสดง)



หากต้องการคำแนะนำเรื่องนี้เพิ่มเติม

สามารถขอคำปรึกษาได้จากหน่วยงานตามรายชื่อที่ท้ายเล่ม

เมื่อรู้ว่าลูกสูบบุหรี่ กินเหล้า

- พุดคุยโดยไม่ใช้อารมณ์ อย่าพยายามเอาชนะลูก เมื่อได้ยินคำพุดที่ฟังแล้วอยากจะด่า หรือทำให้ “จืด” ขึ้นมา บอกตัวเองให้สุดลมหายใจซ้ำๆ ลึกๆ แล้วควบคุมน้ำเสียงไว้ อย่าตะโกน เพราะการด่าไม่ช่วยแก้ปัญหา และไม่ทำให้ลูกเลิกสนใจ เลิกอยากลอง แต่กลับทำให้ลูกรู้สึก “ยิ่งห้าม เหมือนยิ่งยุ”
- ถามลูกด้วยประโยคที่ตนเองว่า “เพราะอะไร” “ทำไมเป็นอย่างนั้น” “ลูกคิดว่ายังไง” “ถ้าเกิดเรื่องขึ้นกับลูก ลูกจะทำอย่างไร”
- ตั้งใจฟังลูกอย่างแท้จริงถึงสาเหตุที่ทำให้ลูกเข้าไปยุ่งเกี่ยว บางทีลูกอาจแค่ “อยากลอง” เท่านั้น หรือลูกรู้สึกว้า ถ้าไม่ทำก็เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนไม่คบ อย่าลืมนะ สำหรับวัยรุ่น เพื่อน คือส่วนหนึ่งของชีวิตที่เขาขาดไม่ได้



- ตั้งกติกาให้ชัดเจนว่า...อนุญาตให้ทำได้แค่ไหน ที่ไหน เวลาใด หรือห้ามเด็ดขาด เพราะอะไร และถ้าลูกฝ่าฝืน จะได้รับโทษอย่างไร
- ทำให้ลูกรู้ว่า คุณเชื่อมั่นในตัวลูก ไว้วางใจลูก เพื่อให้ลูกรู้จักเคารพตัวเอง เพราะเด็กวัยรุ่นจำนวนมากยืนยันว่า ถ้าพ่อแม่เคารพเขาไว้ใจเขา เชื่อว่าเขาเป็นคนฉลาดเกินกว่าจะทำเรื่องโง่ๆ เด็กก็จะรู้จักดูแลตัวเองได้ และจะพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่รู้ว่าอาจทำให้เกิดอันตราย

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๙๙

พ่อแม่ คือตัวอย่างของลูก ในเรื่องเหล้า บุหรี่ ยาเสพติด

- ทุกวันนี้ เด็กไทยที่อายุ ๑๕ - ๒๔ ปี ซึ่งมีทั้งหมด ๑๕ ล้านคน ดื่มบุหรี่ ถึง ๑ ล้าน ๒ แสนคน และดื่มเหล้า ๔ ล้านคน ในจำนวนนี้มีเด็กไทยประมาณ ๑ ใน ๔ คน ที่เห็นสมาชิกในครอบครัว ดื่มเหล้า เบียร์จนเมา ผลจากการวิจัยของมูลนิธิเพื่อนหญิง เมื่อปี ๒๕๔๖ ยังพบว่า ครอบครัวที่สมาชิกหรือผู้นำในครอบครัวดื่มเหล้า เบียร์ จะมีแนวโน้มการเกิดความรุนแรงในครอบครัว
- ส่วนการวิจัยจากกรมพินิจระบุว่า สาเหตุที่เด็กกระทำความผิดและถูกส่งตัวมาอยู่ในสถานพินิจนั้น มาจากการดื่มเหล้า แล้วลงมือทำความผิดถึง ๒๐,๐๐๐ คน จากทั้งหมด ๖๐,๐๐๐ คน โดยเด็กที่กระทำความผิดเหล่านั้น ล้วนมาจากครอบครัวที่มีคนดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และเด็กก็เลียนแบบตาม



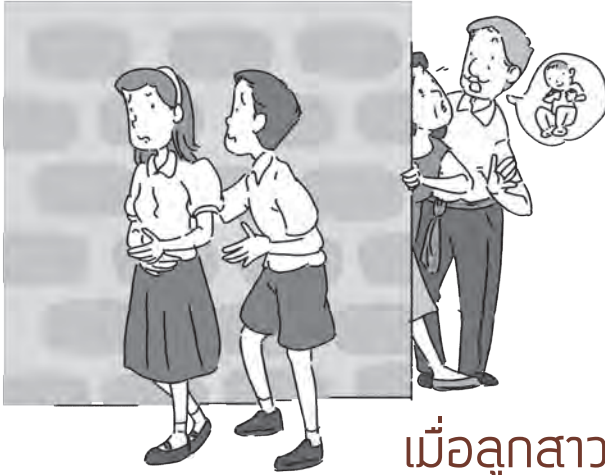
๑๐๐ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

- หากไม่ยอมให้ลูกเข้าใกล้แอลกอฮอล์ บุหรี่ และยาเสพติด **พ่อแม่** ต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ลูก
- ถ้าพ่อแม่คิดว่า “เหล้า บุหรี่เป็นเรื่องของผู้ใหญ่” ก็ต้องกล้าพูดคุยกับลูกอย่างตรงไปตรงมาถึงเหตุผลที่คุณไม่ยอมให้ลูกเข้าใกล้เครื่องดื่มของเมาและบุหรี่ในวัยที่ลูกยังดูแลตัวเองไม่ได้ว่าเพราะอะไร และเล่าให้ลูกฟังถึงประสบการณ์ของคุณ เพื่อให้ลูกเรียนรู้จากอดีต



หากต้องการคำแนะนำ
เรื่องนี้เพิ่มเติม
สามารถขอคำปรึกษาได้
จากหน่วยงานตามรายชื่อ
ที่ท้ายเล่ม

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๑๐๐



เมื่อลูกสาวท้องในวัยเรียน

คนเป็นพ่อแม่ ย่อมมีสิทธิ์เสียใจ โกรธ ที่ลูกสาวพลาดพลั้งทั้งที่ยังเรียนหนังสือไม่จบ และกลัวอนาคตลูกจะหดหาย แต่หลังจากทำใจได้แล้ว คุณต้องคิดถึงลูกว่า

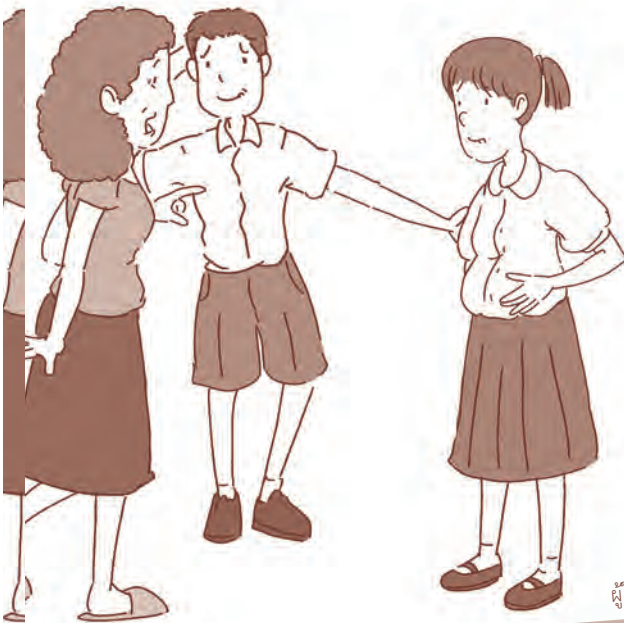
- ลูกยังมีชีวิตต่อไปได้ การตั้งท้องในวัยเรียนไม่ได้แปลว่าโลกจะแตกดับลงไป หรือลูกจะไม่มีวันเจริญก้าวหน้า
- ต้องช่วยกันหาทางแก้ไขด้วยวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทุกฝ่าย
- ข้อสำคัญในการตัดสินใจ ควรให้ลูกมีส่วนร่วม เพราะเมื่อเกิดอะไรขึ้น ลูกจะได้เรียนรู้และรับผิดชอบด้วย
- อย่ามองว่าเรื่องนี้เป็นตราบาปที่จะติดตัวลูกไปตลอดชีวิต แต่ขอให้ถือเป็นบทเรียน
- ขอให้เชื่อมั่นว่า ยังมีสิ่งดีๆ รอคอยลูกอยู่ในวันข้างหน้า
- การตำลูก ประณามลูก หรือไล่ลูก ไม่ใช่ทางออกที่ดี เพราะลูกอาจเลือกวิธีประชดชีวิตด้วยการทำร้ายตัวเอง

๐๐๒ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย



เมื่อลูกชายไปทำลูกสาวคนอื่น ท้องในวัยเรียน

- คนเป็นพ่อแม่ย่อมไม่อาจปิดกั้นการความรับผิดชอบได้ ต้องหันหน้าเข้าหากัน และพูดคุยร่วมกับพ่อแม่ฝ่ายหญิง เพื่อช่วยกันหาทางออกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดสำหรับสองครอบครัว
- **ไม่ควรปล่อยใจให้เด็กแก้ปัญหากันเอง** เพราะเด็กอาจเลือกวิธีที่ทำให้เกิดผลเสียมากกว่า
- **ไม่ควรตัดสินใจแทนเด็กในเรื่องนี้** เพราะเด็กจะรู้สึกว่าคุณเองไม่ต้องการรับผิดชอบใดๆ เพราะพ่อแม่เป็นคนตัดสินใจให้แล้ว ซึ่งทำให้เด็กไม่ได้เรียนรู้
- ขอให้ถือเรื่องนี้เป็นบทเรียน และหาทางป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก ด้วยการพูดคุย สร้างความเข้าใจกับคนในครอบครัว



หากต้องการคำแนะนำ
เรื่องนี้เพิ่มเติม
สามารถขอคำปรึกษาได้
จากหน่วยงานตามรายชื่อ
ที่ท้ายเล่ม

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๑๐๓

เมื่อลูกท้องไม่พร้อม ย่อมมีทางเลือกเสมอ ^๘

เมื่อลูกตัดสินใจบอกว่า “ท้องไม่พร้อม” ขอให้พ่อแม่เข้าใจว่าตอนนี้คุณคือคนสำคัญที่สุดในชีวิตเขา เป็นคนที่ลูกไว้วางใจ และเชื่อมั่นว่าจะช่วยเขาให้ผ่านวิกฤติครั้งนี้ไปได้

การโอบกอดให้กำลังใจลูก ท่าที่พร้อมให้อภัย ย่อมดีกว่าการแสดงอารมณ์เกรี้ยวกราด หรือผิดหวัง ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าคนเป็นพ่อแม่ย่อมมีอารมณ์ความรู้สึก แต่ท่าทีเหล่านี้ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาให้ลูกไม่ท้องจริงไหม

ทางที่ดีพ่อแม่ควรจับมือลูกแล้วชวนกันหาทางเลือก เพื่อผ่านปัญหาครั้งนี้ไปได้

^๘ เรียบเรียงเนื้อหาจากหนังสือ “ท้องไม่พร้อมมีทางเลือก: ร้อยแปดพันเก้าวิธีเพื่อหาทางออก” ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๑ โดยสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย และสำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับเครือข่ายสนับสนุนทางเลือกของผู้หญิงท้องไม่พร้อม

๑๐๔ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

เมื่อ “ท้องต่อ” คือทางเลือก

หากลูกที่ยังเรียนหนังสืออยู่เลือกท้องต่อ พ่อแม่ควรช่วยวางแผน เรื่องการหยุดพักเรียน การสอบ ให้สอดคล้องกับกำหนดวันคลอด เพื่อให้เรียนจบได้ตามช่วงชั้น และสามารถกลับไปศึกษาต่อได้สะดวก

ในช่วงที่ตั้งท้อง พ่อแม่ควรเป็นกำลังใจให้ลูกทำใจให้สบาย พักผ่อนให้เพียงพอ ระหว่างนั้นอาจชวนลูกคุยเพื่อหาความพร้อม หลังคลอดแล้ว เช่น พร้อมที่จะเลี้ยงดูเด็กด้วยตนเองหรือไม่ หากลูกไม่พร้อม ยังมีทางเลือกหลังคลอดอีก ได้แก่ ฝากเลี้ยงเด็กชั่วคราวที่สถานสงเคราะห์ หรือยกให้ผู้อื่นเลี้ยงดูถาวร

ทางออกของท้องไม่พร้อมในวัยรุ่น ไม่ใช่การแต่งงาน...แม้ว่าทางออกนี้จะทำให้พ่อแม่เห็นว่าสามารถจบปัญหาได้อย่างรวดเร็ว แต่อาจจะทำให้ลูกสาวต้องเสียใจและเสียอนาคตไปตลอดชีวิต เพราะการแต่งงานในอายุน้อยและไม่พร้อมนี้ ในระยะต่อมาฝ่ายชายมีแนวโน้มจะไม่รับผิดชอบใดๆ ในที่สุด

เมื่อ “ยุติการตั้งครรภ์” คือทางเลือก

ปัจจุบันการยุติการตั้งครรภ์ในประเทศไทยยังไม่ถูกรองรับทางกฎหมาย แต่มีข้อยกเว้นบางกรณีที่แพทย์จะให้บริการยุติการตั้งครรภ์ หากเข้าเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- การตั้งครรรค์ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายของผู้หญิง
- การตั้งครรรค์ส่งผลเสียต่อสุขภาพใจของผู้หญิง
- ทารกในครรภ์พิการรุนแรง



๑๐๖ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

- การตั้งครรภ์ที่เกิดจากการข่มขืน กระทำชำเรา
- การตั้งครรภ์ของเด็กหญิงอายุไม่เกิน ๑๕ ปี
- การตั้งครรภ์ที่มาจากการล่อลวง บังคับ ข่มขู่เพื่อทำอนาจาร หรือสนองความใคร่

หากลูกเลือกการยุติการตั้งครรภ์เป็นทางออก พ่อแม่สามารถพาลูกไปขอคำปรึกษาได้ที่ “คลินิกวัยรุ่น” หรือ “ศูนย์พึ่งได้” ในโรงพยาบาล

หรือจะโทรปรึกษาเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำแนะนำทางเลือกสำหรับผู้หญิงท้องไม่พร้อมได้ที่ “๑๖๖๓ สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม” เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่ ๙ โมงเช้า ถึง ๓ ทุ่ม โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

อีกสิ่งหนึ่งที่พ่อแม่ควรให้ความสำคัญ คือ การตรวจอายุครรภ์ เพราะหากทราบอายุครรภ์ได้เร็ว จะส่งผลต่อวิธียุติการตั้งครรภ์ที่สะดวกและปลอดภัย เช่น

- อายุครรภ์ไม่เกิน ๑๒ สัปดาห์ ไม่ต้องพักค้างที่สถานบริการ
- อายุครรภ์ระหว่าง ๑๒-๒๔ สัปดาห์ ต้องพักที่สถานบริการ และต้องมีเจ้าหน้าที่ดูแลอย่างใกล้ชิด
- อายุครรภ์มากกว่า ๒๔ สัปดาห์ องค์การอนามัยโลกไม่รับรองให้ยุติการตั้งครรภ์ เพราะอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพและชีวิต

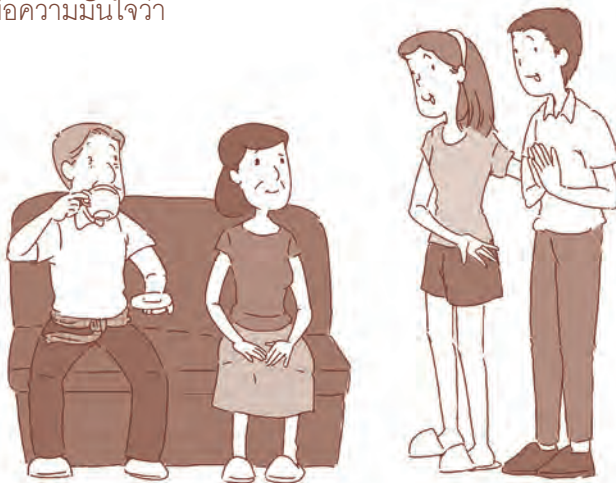
เมื่อลูกพาแฟนมาค้างที่บ้าน

ใครที่เคยหรือกำลังพบกับเหตุการณ์ทำนองนี้ คงรู้ว่าไม่ใช่เรื่องที่พ่อแม่จะนั่งดูเฉยๆ ทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น แต่การวิวยวาย ตีโพยตีพาย ก็อาจทำให้เกิดผลร้ายตามมามากขึ้น เช่น ทำให้ลูกหนีออกจากบ้านไป พากันไปค้างที่อื่น ฯลฯ

ควรทำอย่างไรดี

พ่อแม่ต้องเรียกลูกมาถาม โดยใช้น้ำเสียง สีหน้าที่ใจเย็น อย่าแสดงความวิตกกังวลเหตุ เพราะคุณต้องหาสาเหตุให้พบก่อนว่า เพราะอะไรลูกถึงทำเช่นนั้น

ถ้าลูกอยู่ในวัยที่เขาคิดว่าเขาโตแล้ว ลูกอาจจะคิดในมุมของตนว่า เขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว เขารับผิดชอบกับเรื่องเช่นนี้ได้ คุณก็ควรถามย้ำเพื่อความมั่นใจว่า



๑๐๘ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

“ทั้งสองคนยินยอมพร้อมใจกันหรือเปล่า”

“รู้จักการป้องกันตนเองกับแฟนไม่ให้ติดโรค ไม่ให้ท้องไหม”

หากลูกยังอยู่ในวัยที่คุณคิดไม่ถึงว่าลูกจะกล้าทำเช่นนั้น คุณควรถามลูกตรงๆ ว่า

“พาเขามาที่บ้าน มาทำอะไรกันบ้าง”

ถ้าลูกอ้างว่าเป็นเพื่อน ขวนกันมาทำรายงาน มาดูหนังสื่อสอบ **คุณก็ต้องจัดสถานที่ให้ทั้งสองคนอยู่ในสายตา** รวมทั้งควรตรวจสอบว่าพ่อแม่ของอีกฝ่ายรับรู้เรื่องนี้หรือไม่ นอกจากนี้ควรให้ลูกเข้าใจว่าการมีเพศสัมพันธ์ของหญิง/ชายที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ถือว่าผิดกฎหมาย

“ตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา ๒๖๗/๗ ผู้ใดกระทำชำเราเด็กอายุไม่เกิน ๑๕ ปีซึ่งมิใช่ภริยาหรือสามีของตน โดยเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๔ ปีถึง ๒๐ ปี และปรับตั้งแต่ ๘,๐๐๐ บาทถึง ๔๐,๐๐๐ บาท”

พ่อแม่หลายคนยอมให้ลูกพาแฟนเข้าบ้าน ด้วยเหตุผลว่า **“ดีกว่าปล่อยให้ไปไกลหูไกลตา”** ซึ่งก็เป็นทางออกที่ดีทางหนึ่ง เพราะการห้ามไม่ให้ลูกทำ ย่อมยากกว่าการปล่อยให้เขาใช้เวลาด้วยกันในบ้านที่มีผู้ใหญ่ดูแล แต่ก็ควรหาวิธีคุยกับลูกเพื่อให้ลูกรู้ว่า **“พ่อแม่เชื่อว่าลูกดูแลตัวเองและแฟนได้จริงๆ และจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจภายหลัง”**

หากต้องการคำแนะนำเรื่องนี้เพิ่มเติม

สามารถขอคำปรึกษาได้จากหน่วยงานตามรายชื่อที่ท้ายเล่ม

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๑๐๙



ถ้าลูกถูกข่มขืน

แน่นอนว่า ความรู้สึกแรกของคนเป็นพ่อแม่เมื่อได้ยินเรื่องนี้ คือ ช็อก เสียใจ โกรธแค้นคนที่ทำร้ายลูก แต่คุณจำเป็นต้องตั้งสติให้เร็วที่สุด และคิดถึงจิตใจ อารมณ์ของลูกเป็นสิ่งแรก

หากลูกเดินเข้ามาบอกคุณว่าถูกทำร้าย ถูกข่มขืน นั้นหมายความว่า ลูก “เข้าตาจน” หหมดที่พึ่งแล้ว คุณควรแสดงให้ลูกมั่นใจว่าคุณยืนเคียงข้างลูกตลอดเวลา และจะช่วยเหลือลูกเสมอ

การหาสาเหตุว่าเรื่องร้ายนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ไม่สำคัญเท่ากับ การดูแลจิตใจ ปลอดภัย

หากคุณรู้สึกหดหู่ สิ้นหวัง ยิ่งเท่ากับเป็นการซ้ำเติมความรู้สึกลูก ระหว่างรอคอย ให้เวลาเป็นเครื่องเยียวยารักษาแผลใจ ทั้งสำหรับคุณและลูก สิ่งที่ต้องทำคือ **ต้องทำให้ลูkmั่นใจว่าชีวิตลูกยังมี ความหมายสำหรับตัวเองและสำหรับครอบครัว ยังมีหนทางให้เดินต่อไป**

หากต้องการคำแนะนำเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเอาผิดคนที่ทำร้าย หรือการดูแลลูก สามารถขอคำปรึกษาได้จากหน่วยงานตามรายชื่อที่ท้ายเล่ม

๑๑๐ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย



กลัวลูกจะเป็นเกย์ กะเทย ตืด ทอม

- ยังไม่มีการยืนยันจากหมอว่า คนที่เป็นเกย์ กะเทย ตืด แต่ทอม ดี เป็นเพราะกรรมพันธุ์หรือเพราะการเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือสิ่งแวดล้อม เรื่องแบบนี้ไม่ใช่เรื่องที่ลอกเลียนแบบกันได้ และหน่วยงานทางการแพทย์ในเมืองไทยก็ได้ประกาศรับรองอย่างเป็นทางการว่า **คนกลุ่มนี้ไม่ใช่คนผิดปกติ ไม่ได้เป็นคนวิกลจริต ผิดเพศ** หรือไปทำกรรมมาแต่ชาติปางก่อนเลยต้องเกิดมารับกรรมในชาตินี้
- ต้องเข้าใจว่าคนที่มีความชอบคนเพศเดียวกันนั้น ถึงจะบังคับจิตใจให้รู้สึกชอบเพศตรงข้าม ก็ทำได้ไม่สนิทใจ ไม่ว่าจะอย่างไร **คนกลุ่มนี้ก็สามารถเป็นคนดีของสังคม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร** เพราะการเป็นคนดีหรือไม่ดี เกิดจากนิสัย ไม่ใช่เพราะเป็นเกย์ กะเทย ตืด แต่ทอม ดี
- คุณไม่ใช่เจ้าของชีวิตลูกในทุกเรื่อง บางเรื่องก็ต้องใช้วิธี **“เลี้ยงได้แต่ตัว แต่เลี้ยงใจไม่ได้”** และถึงแม้ลูกจะเป็นเกย์ กะเทย ตืด แต่ทอม ดี ก็ตาม แต่ลูกก็ยังเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้
- **การที่ลูกเป็นเกย์ไม่เกี่ยวข้องกับศักดิ์ศรีของความเป็นชาย** การถูกลบหลู่ หรือเสียชาติเกิดแต่อย่างใด หากพ่อแม่คาดหวังลูกสูง กดดันลูกแล้วทำให้ลูกเก็บกด เขาอาจหาทางออกที่ผิดให้กับปัญหานี้

ความเข้าใจผิดบางประการ เรื่องรักเพศเดียวกัน^๔

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจผิดที่คนทั่วไปมักมีต่อผู้ที่มีพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน

๑. เข้าใจผิดว่ารักเพศเดียวกันเป็นความวิปริตทางเพศ

ในความเป็นจริง ความหมายของคำว่า **วิปริตทางเพศ** หมายถึง คนที่ได้มาซึ่งความสุขและความพึงพอใจทางเพศด้วยวิธีการที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น ถ้ามอง ดั่งนั้น เมื่อดูความหมายของวิปริตทางเพศแล้ว จะพบว่าสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับคนที่รักเพศเดียวกันและรักต่างเพศ

๒. เข้าใจผิดว่าคนรักเพศเดียวกันต้องมีอารมณ์รุนแรงก้าวร้าว ปากจัด

ความเข้าใจผิดนี้น่าจะมีสาเหตุจากการจดจำบุคลิกลักษณะตัวละครจากละครโทรทัศน์ หรืออาจเข้าใจผิดจากงานวิจัยที่มีอคติ เช่น การศึกษาจากผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์ ซึ่งแน่นอนว่าผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์เป็นกลุ่มคนที่มีความคับข้องใจอยู่แล้ว จึงไม่สามารถนำมาใช้เป็นตัวแทนของกลุ่มรักเพศเดียวกันได้ แต่จากการ

^๔ เรียบเรียงจากบทความชื่อ ความเข้าใจผิดบางประการเรื่องรักร่วมเพศ ตีพิมพ์ครั้งแรกในนิตยสารสารคดี ฉบับที่ ๑๕๘ ปีที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๔๑ โดยนิตยสารสารคดีได้ดัดทอนจากการอภิปรายเรื่อง “สิทธิหญิงรักหญิง : บทบาทของวงวิชาการและสื่อมวลชน” ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๔๐ โดยมูลนิธิฟรีดริค เอแบร์ท, กลุ่มอัญจारी, โครงการเข้าถึงเอดส์, มูลนิธิผู้หญิง, มูลนิธิเพื่อนหญิง, สมาคมสิทธิเสรีภาพของประชาชน, เครือข่ายผู้หญิงกับสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล, เครือข่ายผู้หญิงกับสุขภาพ มหาวิทยาลัยพายัพ

ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพพบว่า เรื่องนี้ไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด เรา
ไม่อาจบอกได้ว่าบุคลิกภาพของคนแบบใดแปรปรวนมากกว่า เพราะคน
ก้าวร้าวมีทั้งที่เป็นคนรักเพศเดียวกันและรักต่างเพศ

๓. เข้าใจผิดว่าคนรักเพศเดียวกันต้องแสดงพฤติกรรม ออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน

พฤติกรรมรักเพศเดียวกัน ถือเป็นพฤติกรรมส่วนตัวของคนเรา
ซึ่งบางคนอาจจะแสดงออกว่าห้าวหรือกระตุงกระตึ่ง แต่ก็มีคนรักเพศ
เดียวกันจำนวนมากที่แสดงพฤติกรรมภายนอกตามแบบแผนของสังคม

๔. เข้าใจผิด (ทางดี) ว่าคนรักเพศเดียวกันต้องมีลักษณะ พิเศษ เช่น มีอารมณ์ละเมียดละไม เก่ง ฉลาดปิดปกดี

มีคนรักเพศเดียวกันจำนวนมากที่เป็นคนธรรมดา
มีความสามารถไม่ต่างจากคนรักต่างเพศ

๕. เข้าใจผิดว่าการแสดงออกซึ่งสะท้อนว่า เป็นพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน เช่น หัว กระตุงกระตึ่ง จะทำให้เกิดการลอกเลียนแบบ โดยเฉพาะในเด็ก

ในทางจิตวิทยา เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะโน้ม
เอียงไปทางความเป็นชายหรือเป็นหญิงตาม
พฤติกรรมที่เห็นจากคนอื่น เพราะเด็ก ๆ จะเริ่ม
เรียนรู้และเลียนแบบเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงตั้งแต่อายุ
๓-๕ ขวบ ดังนั้น ความกลัวว่าเด็กดูละครทีวีที่มี
กะเทยแสดงแล้วจะทำให้เด็กกลายเป็นกะเทยตาม

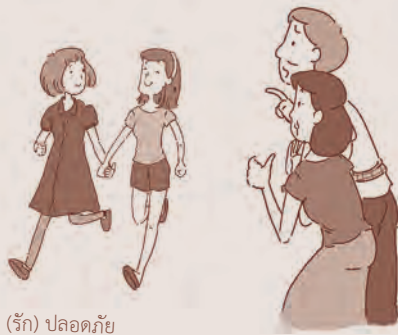


ไปด้วยนั้น ไม่เป็นความจริง เช่นเดียวกับครูที่เป็นกะเทยแล้วเด็กนักเรียนจะเลียนแบบตามก็เป็นเพียงความกลัวเท่านั้น

๖. เข้าใจผิดว่าการยอมรับคนรักเพศเดียวกับทนายถึงการสนับสนุนใ้เกิดการรักเพศเดียวกัน

หากเรายอมรับคนพิการ หมายความว่า เราต้องกลายเป็นคนพิการกันไปหมดหรือไม่ หากเรายอมรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เราจะต้องติดเชื้อนี้กันไปหมดหรือไม่ ย่อมเป็นไปได้ แต่การยอมรับคือการเคารพในตัวตน การมีชีวิตอยู่อย่างเคารพซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่า เป็นการสนับสนุนให้คนอื่นเป็นตาม ตรงกันข้าม การยอมรับทำให้ไม่เกิดการชอนเร้น เมื่อได้รับการยอมรับ คนเหล่านี้จะมีความรับผิดชอบ ต่อสังคม ไม่สร้างปัญหาให้สังคม

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพฤติกรรมรักเพศเดียวกันของคนในสังคมส่งผลให้เกิดการรังเกียจคนรักเพศเดียวกัน และจะทำให้คนกลุ่มนี้ต้องขังตัวเอง รู้สึกด้อยศักดิ์ศรีและไร้คุณค่า จึงเกิดความเสี่ยงต่อการพยายามทำลายชีวิตตนเอง การมีชีวิตคู่ที่ไม่ยั่งยืน และการติดสารเสพติด ดังนั้น หากคนในสังคมมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกัน ย่อมส่งผลให้ปัญหาสังคมลดลงตามไปด้วยอย่างแน่นอน



๑๑๔ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

เมื่อพ่อและแม่ตัดสินใจแยกทาง

อย่างแรกที่คุณต้องทำคือ ช่วยเหลือลูก

ในภาวะที่พ่อแม่กำลังมีอารมณ์ขุ่นมัว มักจะมุ่งแต่เอาชนะกัน นึกถึงประโยชน์ของตนเป็นใหญ่ จนลืมนึกถึงลูก แต่เมื่อคุณตัดสินใจเด็ดขาดแล้วว่า จะแยกทางกัน คนเป็นพ่อแม่ต้องร่วมมือกันช่วยเหลือลูกในเรื่องเหล่านี้

- อธิบายให้ลูกเข้าใจถึงความจำเป็นที่ต้องแยกกันอยู่
- สร้างความมั่นใจให้ลูกเชื่อว่า ความรักที่มีให้เขาไม่เคยเปลี่ยนแปลง ลูกยังเป็นที่รักของทั้งพ่อและแม่
- บอกลูกอย่างชัดเจนว่า ลูกจะต้องอยู่กับใคร อยู่อย่างไร และการอยู่กับคนใดคนหนึ่งจะเป็นผลดีต่อตัวเขา และพ่อแม่อย่างไรบ้าง
- พยายามให้ลูกแสดงความคิดเห็น และตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของลูก
- คนเป็นพ่อแม่ต้องแสดงความเข้าใจ และยอมรับความรู้สึกของลูก เพราะหากลูกรู้สึกสูญเสียความมั่นใจ รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง เขาจะพยายามเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่โดยการทำตัวมีปัญหา



ถ้าตัดสินใจหย่าร้าง หลังหย่าร้าง
แล้วมีปัญหาด้านจิตใจ หรือกังวลว่า
การหย่าร้างจะมีผลกระทบต่อลูก
สามารถขอคำปรึกษาจากหน่วยงาน
ตามรายชื่อที่อยู่ท้ายเล่มนี้

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๑๑๕

พ่อแม่ที่กำลังแยกทางกันสามารถช่วยลูกได้

- ทำให้ลูกมั่นใจว่าไม่ว่า พ่อแม่จะเลิกกันหรือไม่ เขายังมีทั้งพ่อและแม่ที่รักและห่วงใยเขาเสมอ
- ไม่นำลูกเข้ามาแบกรับภาระหน้าที่และความวิตกกังวลของผู้ใหญ่
- บอกลูกให้ชัดเจนว่า การแยกทางกันเป็นความรับผิดชอบของพ่อแม่ ไม่ใช่ความผิดของลูก

เคล็ดลับเพื่อช่วยบรรเทาความโศกเศร้าของลูก

- พุดคุยกับลูกอย่างเปิดอก เด็กไม่เพียงแต่ต้องการรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ยังต้องการรู้สึกว่าการถามคำถามเป็นสิ่งที่ทำได้
- ย้ำกับลูกเสมอว่า ไม่ว่าความสัมพันธ์ของพ่อกับแม่จะเป็นอย่างไร เขายังคงเป็นที่รักของพ่อแม่เสมอ
- ใช้เวลากับลูกให้มากขึ้น
- มาพบลูกตามนัดเสมอ
- แสดงให้เห็นว่า พ่อแม่รับฟังความคิดเห็นของลูก แต่บอกลูกให้เด็ดขาดว่า พ่อแม่เป็นผู้รับผิดชอบในการตัดสินใจ
- ดำเนินกิจกรรมทุกอย่างตามปกติ เช่น ไปเยี่ยมเยียนเพื่อน หรือญาติๆ



๑๑๖ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย



- เปลี่ยนแปลงทุกอย่างให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การทำแบบนี้จะทำให้ลูกรู้สึกว่ พ่อแม่และคนรอบข้างรักเขาเสมอ และชีวิตของเขายังเป็นไปตามปกติ แม้จะอยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบากก็ตาม

สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรปฏิบัติ มีดังนี้

- อย่าถามลูกว่าจะเลือกข้างใคร เช่นถามลูกว่าอยากจะย้ายไปอยู่กับใครมากกว่ากันหลังจากการแยกทาง
- อย่าตรวจสอบกับลูกว่าอีกฝ่ายกำลังทำอะไรอยู่
- อย่าใช้ลูกเป็นเครื่องมือในการตอบโต้อีกฝ่ายหนึ่ง
- อย่าวิพากษ์วิจารณ์อีกฝ่ายหนึ่งให้ลูกฟัง
- อย่าหวังว่าลูกจะสามารถทำอะไรที่อีกฝ่ายเคยทำได้

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๑๑๗

อยากรู้ว่า ลูกติดเชื้อเอชไอวีหรือเปล่า

เราไม่สามารถบอกได้จากการดูรูปร่างภายนอกว่าใครคือคนที่ติดเชื้อ ถ้าคุณสงสัยหรือกังวลว่าลูกหรือคนในครอบครัวจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ มีวิธีเดียวที่จะรู้ได้คือ การตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวี และการตัดสินใจว่าจะตรวจเลือดหรือไม่เป็นสิทธิส่วนบุคคล เจ้าตัวต้องเป็นคนตัดสินใจเอง

อยากรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวีไหม ต้องไปตรวจเลือด

เมื่อไปถึงคลินิกที่รับตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวี หมอจะเจาะเลือดของคุณ เพื่อไปตรวจหาเชื้อไวรัสที่เรียกว่าเชื้อเอชไอวี เชื้อตัวนี้ถ้าเข้าไปในร่างกายคนเรา จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายต่ำลง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเอดส์



๑๑๘ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

ผลการตรวจเลือดจะมี ๒ แบบ คือ เลือดบวกและเลือดลบ

ผลเลือดบวกหมายความว่าอย่างไร

ถ้าผลเลือดเป็นบวก คือการบอกให้รู้ว่ามีเชื้อเอชไอวีอยู่ในเลือด และมีโอกาสที่จะถ่ายทอดเชื้อนี้ให้ผู้อื่นได้ หากไม่ป้องกันตนเองด้วยการสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งกับทุกคนที่มีเพศสัมพันธ์ด้วย รวมถึงการไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

ถ้าผลเลือดออกมาเป็นลบ

- หากตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวีแล้ว ผลเลือดเป็นลบ หมายความว่า เวลาที่ตรวจนั้นยังไม่พบว่าร่างกายมีเชื้อเอชไอวี
- แต่ไม่ได้แปลว่า **คุณไม่ติดเชื้อแน่นอน**
- เพราะหลังจากร่างกายได้รับเชื้อเอชไอวีแล้ว ต้องใช้เวลาในการสร้างภูมิคุ้มกันประมาณ ๓ เดือน ดังนั้น ถ้ายังมีพฤติกรรมเสี่ยงหลังจากตรวจเลือด คือมีเพศสัมพันธ์กับคู่อุปการะไม่สวมถุงยางอนามัย หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น ก็จำเป็นต้องตรวจหาเชื้อซ้ำทุก ๓-๖ เดือน

หากต้องการคำแนะนำเรื่องนี้เพิ่มเติม
สามารถขอคำปรึกษาได้จากหน่วยงานตามรายชื่อที่ท้ายเล่ม

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๑๑๙

คุยกับลูกให้ ป้องกันเชื้อเอชไอวี



๑๒๐ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

เมื่อพ่อแม่เข้าใจแล้วว่า ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า นอกจากการไปตรวจเลือดเท่านั้น

นั่นจึงเท่ากับว่า เราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าใครเป็นผู้มีเชื้อ และยังมีความเสี่ยงสูงมากที่ลูกของเราจะได้รับเชื้อเอชไอวี หากมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ปลอดภัย และจากข้อมูลผู้ติดเชื้อในไทยปัจจุบัน มีเยาวชนไทยอายุระหว่าง ๑๕-๒๔ ปีเป็นผู้ติดเชื้อรายใหม่มากที่สุด^{๑๑}

เห็นอย่างนี้แล้วพ่อแม่คงไม่อาจวางใจได้ว่า ลูกของเราคงไม่มีทางข้องเกี่ยวกับเอชไอวีแน่ๆ ถ้าอย่างนั้นแล้ว พ่อแม่ก็ควรเตรียมลูกๆ ให้มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

ชวนให้ลูกเห็นว่าเอชไอวีเป็นเรื่องใกล้ตัว

มีวัยรุ่นอีกจำนวนมากยังไม่เห็นความแตกต่างของผู้ป่วยเอดส์และผู้มีเชื้อเอชไอวีที่อยู่ร่วมกันในสังคม พ่อแม่ควรชวนลูกคุยว่า เอชไอวี

^{๑๑} จากการสำรวจเยาวชนไทย จำนวน ๒,๐๐๐ คน ในกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ สงขลา และอุบลราชธานี ของ unicef ในหัวข้อ “วิเคราะห์สถานการณ์และปัจจัยที่มีผลต่อการติดเชื้อเอชไอวีของกลุ่มเยาวชนในประเทศไทย” เมื่อ ส.ค. ๒๕๕๗ พบว่า ร้อยละ ๗๐ ของผู้ติดเชื้อรายใหม่ มีอายุระหว่าง ๑๕-๒๔ ปี โดยพบมากในกลุ่มชายที่มีความสัมพันธ์กับชาย เยาวชนที่ขายบริการทางเพศ และเยาวชนที่ใช้ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

และเอดส์เป็นเรื่องใกล้ตัว ลูกอาจมีโอกาสได้รับเชื้อ หากมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ได้ป้องกัน หรือใช้เข็มฉีดยาเสพติคร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

แต่มีข้อพึงระวังว่า พ่อแม่ไม่ควรถ่ายทอดข้อมูลหรือทัศนคติ บางอย่างที่ทำให้ลูกรู้สึกกลัว หรือกังวลว่าจะเป็นอันตรายหากใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ เพราะแม้ว่า “พวกเขา” จะมีเชื้อเอชไอวี แต่ก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างคนปกติ ทำงานได้ มีชีวิตคู่ได้ ไม่เจ็บ ไม่ป่วย เพราะมียาต้านไวรัสที่ช่วยควบคุมเอชไอวีไม่ให้ทำลายระบบภูมิคุ้มกัน จนล้มป่วยอีก

ชวนลูกป้องกันเอชไอวีด้วยถุงยางอนามัย

เมื่อลูกเข้าใจและเห็นแล้วว่าเอชไอวีเป็นเรื่องใกล้ตัว ก้าวต่อไปของพ่อแม่คือชวนให้ลูกมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยด้วยการใช้ถุงยางอนามัย

แต่ข้อมูลการใช้ถุงยางอนามัยที่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการท้องไม่พร้อมนั้น วัยรุ่นยังไม่รู้อยู่แล้ว ทั้งจากวิชาเรียนและข้อความรณรงค์ประชาสัมพันธ์ต่างๆ แต่ก็ยังพบว่าวัยรุ่นอีกจำนวนมากไม่ใช้ถุงยางอนามัย

ความยากของเรื่องนี้ พ่อแม่ต้องมีความเข้าใจก่อนว่า วัยรุ่นหรือคนทั่วไปมีความเชื่อหลายประการที่ไม่อยากใช้ถุงยางอนามัย เช่น

- กลัวว่าใช้แล้วแฟนจะคิดว่าไม่ไว้ใจ
- เชื่อว่าแฟนไม่มีความเสี่ยง/แฟนไม่มีเชื้อแน่ๆ
- รู้สึกว่าถ้าใส่ถุงยางแล้วจะไม่แนบเนื้อ
- แฟนไม่ชอบ/แพ้ถุงยาง

ความเชื่ออาจจะเปลี่ยนแปลงได้ยาก แต่ก็เชื่อว่าเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลย เมื่อพ่อแม่เห็นสาเหตุความกังวลใจเรื่องการใช้ถุงยางอนามัยของลูกวัยรุ่นแล้ว การพูดคุยอย่างเข้าใจ เห็นใจ น่าจะช่วยให้ลูกรับฟังและคลี่คลายความยุ่งยากใจได้

ขณะเดียวกันพ่อแม่ก็สามารถ “ชี้และชวน” ให้ลูกเห็นว่า เอชไอวีไม่ได้ไกลจากตัวของลูกเลย โดยชี้ให้เห็นข้อดี-ข้อเสียของการไม่ใช้ถุงยางอนามัย และชวนคุยว่า พร้อมจะรับความเสี่ยงจากการไม่ใช้ถุงยางอนามัยไหม

คุมกำเนิดแบบไหนดี

วิธีคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

วิธีคุมกำเนิดเหล่านี้ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์ ป้องกันการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และป้องกันเอดส์

รั้งนวลสงวนตัวได้ผล ๑๐๐%
เมื่อทำทุกครั้ง ทำถูกวิธี
และใช้อย่างต่อเนื่อง



ถุงยางอนามัย
ได้ผล ๙๘%
เมื่อใช้ทุกครั้ง ใช้ถูกวิธี
และใช้อย่างต่อเนื่อง



ถุงอนามัยสตรี
ได้ผล ๙๕%
เมื่อใช้ทุกครั้ง ใช้ถูกวิธี
และใช้อย่างต่อเนื่อง



รู้ไหม? แผ่นยางอนามัย (Dental Dam) ใช้ครอบปากเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งเชื้อเอชไอวี เมื่อมีเพศสัมพันธ์ทางปาก

เรียนรู้จดจำไว้
เพื่อเลือกใช้ทุกครั้ง
ที่มีเพศสัมพันธ์

วิธีคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ได้ผลมากที่สุด

ผู้หญิงไม่ถึง ๑ ใน ๑๐๐ คนที่ตั้งท้องใน ๑ ปี จากการใช้วิธีนี้



ห่วงอนามัย



ฝังยาใต้ต้นแขน

นิยมใช้กันทั่วไป
ผู้หญิงน้อยกว่า ๘ ใน ๑๐๐ คนที่ตั้งท้องใน ๑ ปี จากการใช้วิธีเหล่านี้



ยาฉีดคุมกำเนิด : ใช้ฉีด



ยาคุมกำเนิดชนิดแผง

เมื่อใช้อย่างถูกวิธีและทุกครั้ง ผู้หญิงไม่ถึง ๑ ใน ๑๐๐ คนที่ตั้งท้องจากการ

ผู้หญิง ๑๕ ใน ๑๐๐ คน ตั้งท้องภายใน ๑ ปี จากการใช้วิธีคุมกำเนิดเหล่านี้เป็นประจำ

* ใช้ถูกวิธีและทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์



ถุงยางอนามัย
๒ ใน ๑๐๐ คน
ที่ขี้ได้ผล



หมวกยางสอดช่องคลอด
๖ ใน ๑๐๐ คน
ที่ขี้ได้ผล

ได้ผลน้อย

ผู้หญิง ๒๙ ใน ๑๐๐ คน ตั้งท้องภายใน ๑ ปี จากการใช้วิธีคุมกำเนิดเหล่านี้เป็นประจำ



* ใช้ถูกวิธีและทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

เมื่อใช้อย่างถูกวิธีและทุกครั้ง

สารฆ่าอสุจิ ๑๘ ใน ๑๐๐ คน ที่ขี้ได้ผล

แทบไม่ได้ผล

ผู้หญิง ๘๕ ใน ๑๐๐ คน ตั้งครรภ์ภายใน ๑ ปีเมื่อไม่ใช้วิธีคุมกำเนิดใดๆ

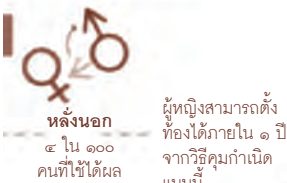


มีเพศสัมพันธ์ผ่านการสอดใส่ โดยไม่มีการป้องกัน

รู้ไว้ พร้อมใช้
เมื่อมีเพศสัมพันธ์
ครั้งแรก

เลือกวิธีที่
ชอบและใช้ได้
คล่อง

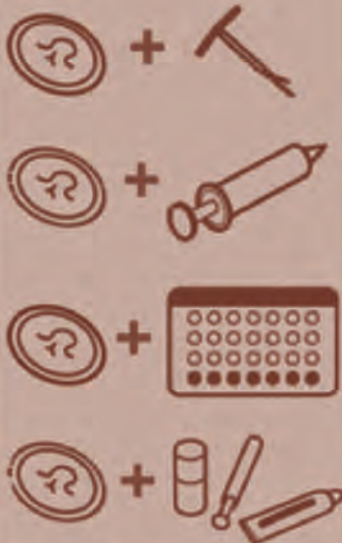
รู้ไหม วัยรุ่น
ที่มีเพศสัมพันธ์และ
ไม่คุมกำเนิด มีโอกาส
ตั้งท้องในปีแรกถึง
๙๐%



ใช้วิธีเดียว
ย่อมดีกว่า
ไม่ใช้เลย

ทั้งคุณและคู่
ต่างต้องรับผิดชอบ
ต่อการป้องกัน
การตั้งท้อง

คุมกำเนิดแบบคู่ได้ผลกว่า
ใช้วิธีใดวิธีเดียว



ที่มาภาพ : <http://amplifyyourvoice.org/dc/how-well-do-they-work-preventing-pregnancy>

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย |๑๒๕

แม้ ฤงยางอนามัย และ ยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ แต่กลุ่มวัยรุ่นมีโอกาสสูงที่จะลืมกินยาคุม หรือใช้ฤงยางอนามัยไม่ถูกวิธี ทำให้มีวัยรุ่นไทยคลอดลูกซ้ำทั้งที่อายุไม่ถึง ๒๐ ปี จำนวนถึงปีละ ๑๓๐,๐๐๐ คน (ปี ๒๕๕๕) หรือเฉลี่ยทุก ๑ ชั่วโมง มีวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปี คลอดลูกซ้ำ ๑ คน

กระทรวงสาธารณสุขจึงได้แนะนำว่า วัยรุ่นควรใช้วิธีคุมกำเนิดที่ถาวร ได้แก่ ห่วงอนามัย และ ยาฝังคุมกำเนิด ซึ่งมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง เพราะมีเพียง ๑ ใน ๑๐๐ คน ที่ตั้งท้องจากการใช้วิธีนี้ โดยห่วงอนามัยคุมกำเนิดได้ ๕ ปี ยาฝังคุมกำเนิดได้ ๓-๕ ปี

ปัจจุบันผู้หญิงทุกคนสามารถรับบริการคุมกำเนิดฟรีได้ที่โรงพยาบาลในสังกัดรัฐทุกแห่ง

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการคุมกำเนิดที่ใช้ภายหลังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ควรใช้ในกรณีที่ถูกฉีดยาคุมกำเนิดนั้น วิธีการกินยา มีดังนี้

แบบที่ ๑ ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินต้องกินหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง โดยกินเม็ดแรกก่อน แล้วรออีก ๑๒ ชั่วโมง ค่อยกินเม็ดถัดไป ยกตัวอย่างเช่น หลังมีเพศสัมพันธ์แล้ว ถ้ากินเม็ดแรกตอน ๓ ทุ่ม ก็ ต้องกินเม็ดที่สองตอน ๔ โมงเช้า

แบบที่ ๒ กินหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง โดยกิน ๒ เม็ดพร้อมกันก็ได้ผลเช่นเดียวกับแบบที่ ๑ (ทั้งสองวิธีมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน เนื่องจากได้มีการศึกษาในระยะหลังพบว่า อาจลดจำนวนครั้งของการทานยาลงเหลือครั้งเดียวได้ โดยยังกินยาคุมฯ ๒ เม็ดพร้อมกัน)

ยาคุมชนิดนี้มีผลข้างเคียงต่ำ แต่ไม่แนะนำให้กินเป็นประจำ คือไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดในหนึ่งเดือน เพราะทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติ และอาจเกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้ อีกทั้งยังมีโอกาสพลาดสูง โดยเฉพาะในผู้ที่มีเพศสัมพันธ์บ่อยๆ ดังนั้นควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น เช่น ลืมกินยาคุม ถุงยางรั่วหรือแตก นับวันผิด หรือถูกข่มขืน ฯลฯ

การกินยาคุมกำเนิดแบบ ๒๑ และ ๒๘ เม็ด ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์
ได้ดีกว่าการกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ประสิทธิภาพยาคุมฉุกเฉิน คือ ร้อยละ ๘๕ - ๘๙ ในขณะที่ยาคุมทั่วไปมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดอยู่ที่ร้อยละ ๙๕ - ๙๙

การกินยาคุมอาจช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้ และการกินยาคุมฉุกเฉินล่วงหน้าก่อนมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เลย หรือการกินเพียงเม็ดเดียวก็ทำให้ประสิทธิภาพยาลดลง

สองวิธีที่วัยรุ่นนิยมใช้ แต่ยังมีความเข้าใจผิดๆ การนับระยะปลอดภัย (หน้าเจ็ด หลังเจ็ด)

วิธีนี้ใช้วิชาคณิตศาสตร์ง่ายๆ เข้ามาช่วย โดยหน้าเจ็ด ให้นับล่วงหน้า ๗ วัน นับแต่วันแรกที่คาดว่าประจำเดือนจะมา และหลังเจ็ด ให้นับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนมาออกไป ๗ วัน ยกตัวอย่างเช่น ประจำเดือนมาวันแรกวันที่ ๗ หน้าเจ็ดคือ ช่วงตั้งแต่วันที่ ๑-๗ ส่วนหลังเจ็ดก็คือ ช่วงตั้งแต่วันที่ ๗-๑๓ การนับหลังเจ็ดที่ไม่ถูกต้องคือ เริ่มนับจากวันสุดท้ายของการมีประจำเดือน

ตามทฤษฎี ในช่วง ๗ วัน ก่อนมีประจำเดือนวันแรก และ ๗ วัน หลังการมีประจำเดือนวันแรก เป็นช่วงที่ไม่ใช่ระยะตกไข่ และเยื่อบุผนังมดลูกไม่พร้อมให้ตัวอ่อนเจริญเติบโต การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้จึงไม่น่าจะท้องได้

แต่ทุกทฤษฎีก็มีข้อยกเว้น เพราะตัวสุจิจากจะมีชีวิตอยู่ในร่างกายของผู้หญิงได้หลายวัน ซึ่งนานพอที่จะได้ผสมกับไข่ใบใหม่

วิธีนี้อาจจะช่วยป้องกันท้อง แต่ก็มีโอกาสพลาดได้ หากรอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ตรงเวลา และที่สำคัญ วิธีนี้ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

คลังข้างนอก

วิธีนี้คือการถอนอวัยวะเพศชายออกจากช่องคลอดก่อนที่ฝ่ายชายจะถึงจุดสุดยอด เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด แต่ก็เสี่ยงหลายอย่างเหมือนกัน

เสี่ยงที่หนึ่ง ระหว่างการร่วมเพศ แม้ฝ่ายชายยังไม่ถึงจุดสุดยอด แต่ก็อาจมีน้ำอสุจิเล็ดลอดออกมาบ้างแล้ว ถ้าตัวอสุจิหลุดเข้าไปผสมกับไข่ ก็ทำให้ท้องได้

เสี่ยงที่สอง สำหรับบางคน การควบคุมการหลั่งน้ำอสุจิไม่ใช่เรื่องง่าย จึงมีบางครั้งที่ถอนอวัยวะเพศออกไม่ทัน

เสี่ยงที่สาม โอกาสติดโรคทางเพศสัมพันธ์ก็เกิดขึ้นได้ เพราะต่างสัมผัสน้ำหล่อลื่นระหว่างการสอดใส่อวัยวะเพศ เชื้ออากาโรคหรือเชื้อเอชไอวีก็อยู่ในน้ำหล่อลื่นของผู้ชาย ขณะเดียวกัน ผู้ชายก็มีโอกาสรับเชื้อเหล่านี้จากน้ำหล่อลื่นในช่องคลอดของผู้หญิงได้เช่นกัน

ปัจจุบันองค์การอนามัยโลก (WHO) ไม่ถือว่า “การนับระยะปลอดภัย” และ “การหลั่งนอก” เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ เพราะมีความสามารถในการป้องกันตั้งครรภ์ได้ต่ำที่สุด



“พ่อแม่” ชวน “พ่อแม่” สื่อสารเชิงบวกกับลูก

พ่อแม่ที่อ่านมาถึงตอนสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ ย่อมต้องมีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการสื่อสารกับลูกหลานในครอบครัว รวมถึงมีเคล็ดลับและวิธีการสื่อสารเชิงบวกกับทุกๆ เรื่อง รื่นใจของวัยรุ่น

แต่มีพ่อแม่อีกจำนวนมากที่ยังไม่รู้ว่่า พ่อแม่มีความสำคัญกับลูกวัยรุ่นมากแค่ไหน คงดีไม่น้อยหากพ่อแม่ที่เข้าใจลูกวัยรุ่นแล้ว จะได้พูดคุย แบ่งปันประสบการณ์กับพ่อแม่คนอื่นๆ

๑๓๐ | ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

พ่อแม่แบ่งปันเรื่องราวดีๆ ในการสื่อสารกับลูกหลานวัยรุ่นได้ก็ไหนบ้าง

- **โลกออนไลน์** สื่อออนไลน์อย่างเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม เว็บบล็อก ฯลฯ เข้าถึงผู้คนได้อย่างรวดเร็วและจำนวนมาก เพียงแค่คุณเขียนสเตตัสในเฟซบุ๊ก หรือถ้ายรูปความสัมพันธ์กับลูกวัยรุ่นลงในทวิตเตอร์ เท่านั้นถือเป็นการแบ่งปันให้พ่อแม่คนอื่นๆ แล้ว
- **ชุมชน** ลูกของเพื่อนบ้านก็อาจเป็นเพื่อนกับลูกเรา หากได้บอกเล่าแนวทางการดูแล การสื่อสารกับลูกวัยรุ่นไปยังเพื่อนบ้าน หรือคนในชุมชนบ้าง นั่นเท่ากับว่าในชุมชนก็จะมีผู้ใหญ่ที่เข้าใจและช่วยดูแลลูกหลานวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอีกหลายๆ คน เพราะเริ่มต้นจากที่ตัวคุณ
- **โรงเรียน** การพูดคุยระหว่างรอรับลูกที่โรงเรียนก็ถือเป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่พ่อแม่มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ได้ หรือพ่อแม่อาจจะลองแลกเปลี่ยนกับเพื่อนผู้ปกครองในการประชุมผู้ปกครองก็เป็นเรื่องที่ดี
- **ที่ทำงาน** เคยมีคำกล่าวที่ว่า หากอยากทำงานให้เป็นสุข ต้องเริ่มจากครอบครัวที่มีสุขก่อน ถ้าพ่อแม่พบว่าเพื่อนในที่ทำงานกำลังร้อใจเรื่องลูกวัยรุ่น ลองชวนเพื่อนคุยสิว่า คุณมีวิธีสื่อสารกับลูกอย่างไรแล้วความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกเป็นอย่างไรบ้าง บางทีการพูดคุยเล็กๆ น้อยๆ อาจเป็นประโยชน์กับเพื่อนของคุณ และคราวนี้ทั้งคุณและเพื่อนก็จะทำงานได้อย่างสบายใจ

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย | ๑๓๐

תוכן

הכשרות

ลูกชายกำลังย่างวัยรุ่น อายุ ๑๑-๑๒ ปี
เริ่มถามเรื่องเพศกับแม่

เขาถามทีฉันว่า แม่มมโตเมื่อไหร่

ดิฉันใจหนึ่งก็อยากดูลูกนะคะว่าถามทำไม
แต่ก็เลยไม่ดูลูกพร้อมตอบคำถามเขาว่า
ประมาณ ม.๒-ม.๓

เขาก็ฟังแล้วก็เงียบ ไม่ถามต่อ

เราควรเป็นที่ฟัง ที่ปรึกษาเขาดีกว่าใช้ไหมคะ

คุณแม่มีลูกเริ่มวัยรุ่น



הכשרות

รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

| หน่วยงาน ที่ให้บริการ | เบอร์โทรศัพท์ | บริการ ด้าน กฎหมาย | รับเรื่อง ร้องเรียน การละเมิด สิทธิต่างๆ | บริการ ด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ | บริการ ด้าน ยาเสพติด | บริการ ปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และสุขภาพ อนามัยทั่วไป | บริการ ด้าน สุขภาพ ทางเพศ | บริการ ด้าน วางแผน ครอบครัว | บริการ/ ช่วยเหลือ ผู้หญิง ที่ท้อง ไม่พร้อม | ให้บริการ บ้านพักรอ- หลังคลอด/ ฝากเลี้ยงเด็ก ชั่วคราว | บริการ ด้าน เอชไอวี/ เอดส์ | บริการ ด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/ รักเพศเดียวกัน |
|--|---|--------------------------|---|--|----------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| สายด่วนปรึกษาเอดส์ และท้องไม่พร้อม ๑๖๖๓ | ๑๖๖๓ (ทุกวัน ๐๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.) | | | | | | | ✓ | ✓ | | ✓ | |
| กรมสวัสดิการ และคุ้มครองแรงงาน | ๑๕๔๖ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.) | | | ✓ | | | | | | | | |
| กลุ่มสะพาน | ๐๘-๕๐๕๑-๘๕๗/๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๓๐ น.) | | | | | | | | | | | ✓ |
| กลุ่มงาน สังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลตำรวจ | ๐-๒๒๕๓-๐๑๒๑ ๐-๒๖๕๑-๕๓๑๗ ๐-๒๒๐๗-๖๑๘๗ ๐-๒๒๐๗-๖๑๘๘ (ทุกวัน ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.) | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| คลินิกนิรนาม สภาฯ กทม | ๐-๒๒๕๖-๔๑๐๗-๙ ตึก ๒๐๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.) | | | | | | | | | | ✓ | |
| คลินิกดาวชมพู โรงพยาบาลศิริราช | ๐๘-๑๕๕๕-๕๕-๒๑๐๙ ๐-๒๔๑๙-๗๘๖๖-๘๐ ตึก ๑๘๐๑-๑๘๐๒ (คณะพยาบาลศาสตร์) ๐-๒๔๑๙-๗๓๖๕ (หน่วยฝากครรภ์) | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| คลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลรามาริบัติ (www.teenrama.com) | ๐๘-๗๐๕๓-๕๕๐๐ (๒๔ ชั่วโมง) ๐-๒๒๐๑-๑๑๐๓ ๐-๒๒๐๑-๑๑๕๓ ๐-๒๒๐๑-๒๗๙๙ ๐-๒๒๐๑-๑๒๒๔ กต ๑ | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |

รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

| หน่วยงาน ที่ให้บริการ | เบอร์โทรศัพท์ | บริการ ด้าน กฎหมาย | รับเรื่อง ร้องเรียน การละเมิด สิทธิต่างๆ | บริการ ด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ | บริการ ด้าน ยาเสพติด | บริการ ปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และสุขภาพ อนามัยทั่วไป | บริการ ด้าน สุขภาพ ทางเพศ | บริการ ด้าน วางแผน ครอบครัว | บริการ/ ช่วยเหลือ ผู้หญิง ที่ท้อง ไม่พร้อม | ให้บริการ บ้านพักรอ- หลังคลอด/ ฝากเลี้ยงเด็ก ชั่วคราว | บริการ ด้าน เอชไอวี/ เอดส์ | บริการ ด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/ รักเพศเดียวกัน |
|---|--|--------------------------|---|--|----------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| มูลนิธิเครือข่าย ครอบครัว (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๙๕๕๔-๒๓๔๖-๗ | | | | | ✓ | | | ✓ | | | |
| มูลนิธิหญิงชาย ก้าวไกล (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๕๑๓-๒๘๘๙ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.) | | | ✓ | | ✓ | | | | | | |
| บางกอกเรนโบว์ (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๖๑๘-๕๖๓๕ (ทุกวัน ๑๐.๐๐-๒๐.๐๐ น.) ๐-๒๖๑๘-๓๒๒๑ (ทุกวัน ๑๖.๐๐-๒๒.๐๐ น.) | | | | | ✓ | | | | | ✓ | ✓ |
| บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริม สถานภาพสตรีฯ (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (๒๔ ชั่วโมง) | | | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | |
| บ้านพระคุณ (สมุทรปราการ) | ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘ ๐๘-๖๖๐๐-๕๓๐๗ | | | | | | ✓ | ✓ | | ✓ | | |
| บ้านสุขฤทัย ดินแดง (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๖๔๒-๘๙๔๙ ๐-๒๒๔๕-๐๔๕๗ | | | | | | | | | ✓ | | |
| บ้านพักเด็กและ ครอบครัว | สาขานครสวรรค์ ๐-๕๖๒๕-๗๓๑๓-๗ | | | | | | | | ✓ | ✓ | | |
| | สาขาปทุมธานี ๐-๒๕๗๗-๒๓๗๒ | | | | | | | | | | | |
| | สาขาศรีสะเกษ ๐-๔๕๖๑-๗๘๓๔ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง) | | | | | | | | | | | |
| | สาขาขอนแก่น ๐-๔๓๔๒-๑๒๗๙-๘๐ | | | | | | | | | | | |
| มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๓๗๒-๒๒๒๒ (ทุกวัน ๑๐.๐๐-๒๐.๐๐ น.) | | | | | | | | | ✓ | | |

รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

| หน่วยงาน ที่ให้บริการ | เบอร์โทรศัพท์ | ปรึกษา ด้าน กฎหมาย | รับเรื่อง ร้องเรียน การละเมิด สิทธิต่างๆ | ปรึกษา ด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ | ปรึกษา ด้าน ยาเสพติด | ปรึกษา ปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และสุขภาพ อนามัยทั่วไป | ปรึกษา ด้าน สุขภาพ ทางเพศ | ปรึกษา ด้าน วางแผน ครอบครัว | ปรึกษา/ ช่วยเหลือ ผู้หญิง ที่ท้อง ไม่พร้อม | ให้บริการ บ้านพักรอ- หลังคลอด/ ฝากเลี้ยงเด็ก ชั่วคราว | ปรึกษา ด้าน เอชไอวี/ เอดส์ | ปรึกษา ด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/ รักเพศเดียวกัน |
|---|--|--------------------------|---|--|----------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| มูลนิธิสร้าง ความเข้าใจเรื่อง สุขภาพผู้หญิง (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๕๙๑-๑๒๒๔-๕ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.) | | | | | | ✓ | | ✓ | | | |
| มูลนิธิทองใบ ทองเปาต์ (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๕๕๑-๖๔๑๖, ๐-๒๕๕๑-๖๔๖๘ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.) | ✓ | | | | | | | | | | |
| มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี (กรุงเทพฯ) | ๑๑๓๔ ๐-๒๕๗๗-๐๕๐๐-๑ ๐-๒๕๗๗-๐๕๙๖-๘ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๘.๐๐ น.) | | | ✓ | | | | | | | | |
| มูลนิธิผู้หญิง (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙ ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖ | | | ✓ | | | | | | | | |
| มูลนิธิเพื่อนหญิง (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๕๑๓-๑๐๐๑ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.) | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | |
| มูลนิธิศูนย์ พิทักษ์สิทธิเด็ก (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๕๑๒-๑๑๙๖ | | | ✓ | | | | | ✓ | | | |
| มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์ (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙ ๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑ (ทุกวัน ๐๘.๓๐-๑๘.๐๐ น.) | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |
| สหทัยมูลนิธิ (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๓๘๑-๘๘๓๔-๖ ๐-๒๓๘๑-๑๓๑๘ | | | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | |

รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

| หน่วยงาน ที่ให้บริการ | เบอร์โทรศัพท์ | บริการ ด้าน กฎหมาย | รับเรื่อง ร้องเรียน การละเมิด สิทธิต่างๆ | บริการ ด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ | บริการ ด้าน ยาเสพติด | บริการ ปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และสุขภาพ อนามัยทั่วไป | บริการ ด้าน สุขภาพ ทางเพศ | บริการ ด้าน วางแผน ครอบครัว | บริการ/ ช่วยเหลือ ผู้หญิง ที่ท้อง ไม่พร้อม | ให้บริการ บ้านพักรอ- หลังคลอด/ ฝากเลี้ยงเด็ก ชั่วคราว | บริการ ด้าน เอชไอวี/ เอดส์ | บริการ ด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/ รักเพศเดียวกัน |
|---|---|--------------------------|---|--|----------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| โรงพยาบาลตำรวจ (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๒๕๓-๐๑๒๑ ๐-๒๖๕๒-๕๓๑๗ ๐-๒๒๐๗-๖๑๘๗ ๐-๒๒๐๗-๖๑๘๘ (ทุกวัน ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.) | | | | | | | | ✓ | | | |
| โรงพยาบาล ธรรมศาสตร์ เฉลิมพระเกียรติ และ คณะแพทยศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์ (ปทุมธานี) | ๐-๒๕๒๖-๙๙๓๓-๕ ๐-๒๕๒๖-๙๙๓๒-๓ (๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.) | | | ✓ | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| โรงพยาบาลปทุมธานี | ศูนย์พึ่งได้ ๐-๒๕๙๗-๘๘๘๘๘ (เวลาราชการ) | | | ✓ | | | | | ✓ | | | |
| โรงพยาบาล พระนครศรีอยุธยา | ศูนย์พึ่งได้ ๐-๓๕๓๒-๒๕๕๕๕ ต่อ ๒๑๓๘ | | | ✓ | | | | | ✓ | | | |
| โรงพยาบาล ศรีสะเกษ | ศูนย์พึ่งได้ ๐-๔๕๖๑-๑๕๐๓ ต่อ ๑๒๓๕ | | | ✓ | | | | | ✓ | | | |
| โรงพยาบาลขอนแก่น | ศูนย์คุ้มครองเด็ก และสตรี ๐-๔๓๓๓-๖๗๘๙ ต่อ ๑๒๕๘ ๐๘-๖๒๔๑-๕๘๑๙ (๐๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.) | | | ✓ | | | | | ✓ | | | |

รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

| หน่วยงาน ที่ให้บริการ | เบอร์โทรศัพท์ | ปรึกษา ด้าน กฎหมาย | รับเรื่อง ร้องเรียน การละเมิด สิทธิต่างๆ | ปรึกษา ด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ | ปรึกษา ด้าน ยาเสพติด | ปรึกษา ปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และสุขภาพ อนามัยทั่วไป | ปรึกษา ด้าน สุขภาพ ทางเพศ | ปรึกษา ด้าน วางแผน ครอบครัว | ปรึกษา/ ช่วยเหลือ ผู้หญิง ที่ท้อง ไม่พร้อม | ให้บริการ บ้านพักรอ- หลังคลอด/ ฝากเลี้ยงเด็ก ชั่วคราว | ปรึกษา ด้าน เอชไอวี/ เอดส์ | ปรึกษา ด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/ รักเพศเดียวกัน |
|--|---|--------------------------|---|--|----------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| โรงพยาบาล บําราศนราศุภ (นนทบุรี) | ๐-๒๕๕๐-๓๗๓๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.) | | | | | | | | | | ✓ | |
| โรงพยาบาล หนองจอก (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๙๘๘-๕๑๐๐-๑ | | | | | | | | ✓ | | | |
| โรงพยาบาลคลองตัน (กรุงเทพฯ) | ๐-๒๓๑๙-๒๑๐๒-๕ ต่อก ๑๑๕, ๑๖๕ | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| โรงพยาบาล สมุทรปราการ | ศูนย์เรนทรฟิงได้ ๐-๒๓๘๘-๐๕๒๕ หรือ ๑๖๖๙ (เฉพาะในพื้นที่ สมุทรปราการ) | | | ✓ | | | | | ✓ | | | |
| โรงพยาบาลบางพลี (สมุทรปราการ) | ศูนย์ฟิงได้ ๐๘-๕๙๘๐-๕๒๙๐ (เวลาราชการ) | | | ✓ | | | | | ✓ | | | |
| โรงพยาบาล บางบัว (สมุทรปราการ) | ศูนย์ฟิงได้ ๐-๒๓๓๘-๑๑๓๓ ๐-๒๓๓๘-๑๐๕๕-๖ ต่อก ๓๑๕ คลินิกวัยรุ่นวัยใส ๐-๒๓๓๘-๑๑๓๓ ต่อก ๒๐๖ | | | ✓ | | | | | ✓ | | | |
| โรงพยาบาล บางจาก (สมุทรปราการ) | ศูนย์ฟิงได้ ๐-๒๕๖๕-๓๐๐๒ ต่อก ๑๘๖ คลินิกเครือข่ายไลฟ์แคร์ ๐-๒๕๖๕-๓๐๐๓ | | | ✓ | | | | | ✓ | | | |

รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

| หน่วยงาน ที่ให้บริการ | เบอร์โทรศัพท์ | ปรึกษา ด้าน กฎหมาย | รับเรื่อง ร้องเรียน การละเมิด สิทธิต่างๆ | ปรึกษา ด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ | ปรึกษา ด้าน ยาเสพติด | ปรึกษา ปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และสุขภาพ อนามัยทั่วไป | ปรึกษา ด้าน สุขภาพ ทางเพศ | ปรึกษา ด้าน วางแผน ครอบครัว | ปรึกษา/ ช่วยเหลือ ผู้หญิง ที่ท้อง ไม่พร้อม | ให้บริการ บ้านพักรอ- หลังคลอด/ ฝากเลี้ยงเด็ก ชั่วคราว | ปรึกษา ด้าน เอชไอวี/ เอดส์ | ปรึกษา ด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/ รักเพศเดียวกัน |
|---|--|--------------------------|---|--|----------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| โรงพยาบาล พระสมุทระเจติย์ สวาทยานนท์ สมุทรปราการ | คลินิกสื่อวัยใส ๐๘-๑๗/๑๒-๘๖๔๒ (๒๔ ชั่วโมง) | | | ✓ | | | | | ✓ | | | |
| ศูนย์ประชาชนดี กระทรวงพัฒนา สังคมและความมั่นคง ของมนุษย์ | ๑๓๐๐ (๒๔ ชั่วโมง) | | | ✓ | | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |
| ศูนย์พิทักษ์สิทธิ เด็กและสตรี วิทยาลัยแพทย์ กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล | ๐-๒๒๕๑-๕๕๑๗ | | | | | | | | ✓ | | | |
| สำนักงานคุ้มครอง สิทธิและช่วยเหลือ ทางกฎหมายแก่ ประชาชน | ๐-๒๕๑๕-๔๐๔๒ ๑๑๕๗ (เวลาราชการ) | ✓ | ✓ | | | | | | | | | |
| สำนักงาน คณะกรรมการ สิทธิมนุษยชน แห่งชาติ | ๑๓๗๗ (เวลาราชการ) | | ✓ | | | | | | | | | |
| สายด่วน กรมสุขภาพจิต | ๑๓๒๓ (๒๔ ชั่วโมง) | | | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |

รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

| หน่วยงาน ที่ให้บริการ | เบอร์โทรศัพท์ | บริการ ด้าน กฎหมาย | รับเรื่อง ร้องเรียน การละเมิด สิทธิต่างๆ | บริการ ด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ | บริการ ด้าน ยาเสพติด | บริการ ปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และสุขภาพ อนามัยทั่วไป | บริการ ด้าน สุขภาพ ทางเพศ | บริการ ด้าน วางแผน ครอบครัว | บริการ/ ช่วยเหลือ ผู้หญิง ที่ท้อง ไม่พร้อม | ให้บริการ บ้านพักรอ- หลังคลอด/ ฝากเลี้ยงเด็ก ชั่วคราว | บริการ ด้าน เอชไอวี/ เอดส์ | บริการ ด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/ รักเพศเดียวกัน |
|---|---|--------------------------|---|--|----------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| สายด่วนยาเสพติด | ๑๑๖๕ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๒๐.๓๐ น.) | | | | ✓ | | | | | | | |
| สมาคมพัฒนา ประชากรและ ชุมชน (PDA) | สาขากรุงเทพฯ ๐-๒๒๒๙-๕๘๐๓-๕ ต่อ ๒๕๐, ๒๕๑ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.) หรือ ๐-๒๒๒๙-๕๖๑๑ ต่อ ๕๑๔, ๕๑๘ | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| | สาขานครราชสีมา ๐-๔๔๒๕-๕๓๖๑ | | | | | | | | | | | |
| | สาขาเชียงราย ๐-๕๓๓๗-๑๔๙๗-๕ ต่อ ๒๐๐ | | | | | | | | | | | |
| | สาขาเชียงใหม่ ๐-๕๓๒๗-๗๘๐๕-๖ | | | | | | | | | | | |
| สมาคมฟ้าสีรุ้ง แห่งประเทศไทย | ๐-๒๖๙๑-๕๙๕๗-๘ (ทุกวัน ๑๐.๐๐-๒๒.๐๐ น.) | ✓ | | | | | | | | | ✓ | ✓ |

รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

| หน่วยงาน ที่ให้บริการ | เบอร์โทรศัพท์ | ปรึกษา ด้าน กฎหมาย | รับเรื่อง ร้องเรียน การละเมิด สิทธิต่างๆ | ปรึกษา ด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ | ปรึกษา ด้าน ยาเสพติด | ปรึกษา ปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และสุขภาพ อนามัยทั่วไป | ปรึกษา ด้าน สุขภาพ ทางเพศ | ปรึกษา ด้าน วางแผน ครอบครัว | ปรึกษา/ ช่วยเหลือ ผู้หญิง ที่ท้อง ไม่พร้อม | ให้บริการ บ้านพักรอ- หลังคลอด/ ฝากเลี้ยงเด็ก ชั่วคราว | ปรึกษา ด้าน เอชไอวี/ เอดส์ | ปรึกษา ด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/ รักเพศเดียวกัน |
|---|---|--------------------------|---|--|----------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| สมาคม วางแผนครอบครัว แห่งประเทศไทยฯ (สวท) | สาขาบางเขน 0-2๙๔๑-๒๓๒๐ ตึก ๑๘๑, ๑๘๒, ๑๘๓, ๑๘๔, ๑๘๕ | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| | สาขาดินแดง 0-๒๒๔๕-๗๓๘๒-๕ | | | | | | | | | | | |
| | สาขารังสิต 0-๒๕๖๗-๔๗๕๙ (เวลาราชการ) | | | | | | | | | | | |
| | สาขาปิ่นเกล้า 0-๒๔๓๓-๙๐๗๗/ 0-๒๔๓๓-๖๕๖๑ | | | | | | | | | | | |
| | สาขาขอนแก่น 0-๔๓๒๒-๓๖๒๗/ 0-๔๓๒๒-๒๕๔๓ | | | | | | | | | | | |
| | สาขาอุบลราชธานี 0-๔๕๒๔-๓๓๘๐ | | | | | | | | | | | |
| | สาขาเชียงใหม่ 0-๕๓๒๔-๙๔๐๖ | | | | | | | | | | | |
| | สาขาเชียงราย 0-๕๓๗๑-๓๐๙๐ | | | | | | | | | | | |
| | สาขาภูเก็ต 0-๗๖๒๓-๕๓๔๘ | | | | | | | | | | | |
| | สาขาหาดใหญ่ 0-๗๔๒๔-๖๓๔๓ | | | | | | | | | | | |
| สมาคมสุขภาพจิต แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ | 0-๒๒๔๕-๒๗๓๓ 0-๒๒๔๗-๙๒๙๒ (เวลาราชการ) | | | | | ✓ | | | | | | |

รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

| หน่วยงาน ที่ให้บริการ | เบอร์โทรศัพท์ | บริการ ด้าน กฎหมาย | รับเรื่อง ร้องเรียน การละเมิด สิทธิต่างๆ | บริการ ด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ | บริการ ด้าน ยาเสพติด | บริการ ปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และสุขภาพ อนามัยทั่วไป | บริการ ด้าน สุขภาพ ทางเพศ | บริการ ด้าน วางแผน ครอบครัว | บริการ/ ช่วยเหลือ ผู้หญิง ที่ท้อง ไม่พร้อม | ให้บริการ บ้านพักรอ- หลังคลอด/ ฝากเลี้ยงเด็ก ชั่วคราว | บริการ ด้าน เอชไอวี/ เอดส์ | บริการ ด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/ รักเพศเดียวกัน |
|--------------------------|--|--------------------------|---|--|----------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| หมู่บ้านเด็กโสสะ | สาขาสุมทราปราการ ๐-๒๓๘๐-๑๑๗๗ ๐-๒๓๒๓-๙๕๕๓ ๐-๒๓๒๓-๑๔๒๙ | | | | | | | | | ✓ | | |
| | สาขาหนองคาย ๐-๔๒๙๙-๕๒๘ | | | | | | | | | | | |
| | สาขาเชียงใหม่ ๐-๕๓๗๗-๒๕๙๐ ๐๘-๔๙๕๘-๘๕๒๔ (๐๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.) | | | | | | | | | | | |
| | สาขาภูเก็ต ๐-๗๖๖๑-๕๑๖๙ | | | | | | | | | | | |

พ่อแม่ที่พาลูกวัยรุ่นมาปรึกษาปัญหา
ส่วนใหญ่จะบอกตรงกันว่า ตอนที่เขาอายุ ๖ ปี ๗ ปี ๘ ปี
เขาเป็นเด็กที่น่ารัก เขาเชื่อฟัง
พอเขาเข้าสู่มัธยมต้น
เขาเปลี่ยนไปเป็นคนละคน เขาดื้อ เขาไม่เชื่อฟัง...

...เพราะคนไทยจะมีธรรมเนียมอย่างหนึ่งคือ
ลูกจะต้องเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่
แต่ผมบอกได้เลยครับ ในฐานะที่ผมเลี้ยงลูกด้วยตนเอง
และในฐานะที่ผมเป็นจิตแพทย์คือ
ตอนนั้นพ่อแม่จะต้องฟังลูกให้มากขึ้น
ฟังว่าเขาคิดอะไรฟังเขาก่อนครับ

นายแพทย์สุกมล วิภาวีพลกุล
จิตแพทย์

พัฒนาต้นฉบับโดย โครงการก้าวอย่างเข้าใจ มูลนิธิแพธทูเฮลท์
สนับสนุนการจัดพิมพ์ ครั้งที่ ๑ ๓ ๕ และ ๘
โดย บริษัท เซฟรอนประเทศไทยสำรวจและผลิต จำกัด



www.teenpath.net