

การสื่อสารกับวัยรุ่น Communication in Adolescent

วิโรจน์ อารีย์กุล

การสื่อสารมีหลายประเภท ซึ่งแต่ละประเภทควรเลือกใช้ตามสถานการณ์ให้เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็น การให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษา การชักประวัติ การพูดคุย รวมไปถึงภาษาท่าทาง (Nonverbal communication) ที่ใช้ ประกอบกับภาษาพูด (Verbal communication) การให้คำปรึกษาเป็นวิธีการสื่อสารที่ยากที่สุด เนื่องจากเป็น การสื่อสารสองทาง ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจในปัญหาของตนเองและสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องมีความเข้าใจ มีการฝึกฝน และที่สำคัญคือมีเจตคติที่ดีในการสื่อสาร การสื่อสารกับวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ดู เหมือนง่าย ไม่ต้องลงทุน แต่บางครั้งก็ไม่ง่ายดังที่เราคาดหวัง เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงระยะเวลา พิเศษอีกช่วงหนึ่งของการพัฒนาจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่⁽¹⁾ ผู้ใหญ่หลายคนมีความรู้สึกที่เด็กบางคนจากที่ เคยว่านอนสอนง่ายกลับเปลี่ยนเป็นวัยรุ่นที่ดื้อรั้น ไม่เชื่อฟัง ในขณะที่เดียวกันตัวของวัยรุ่นเองก็มีความรู้สึก ว่า คุณครู พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับฟังเหตุผลหรือความคิดเห็นของเขา ไม่รักเขา ไม่ต้องการเขา

ปัญหาเหล่านี้ส่วนหนึ่งสืบเนื่องมาจากการสื่อสารที่ยังไม่สมบูรณ์ ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด ความ เข้าใจไม่ตรงกัน ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ตามมา โดยเฉพาะในเรื่องของพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ วัยรุ่นเป็นช่วง ระยะเวลาแห่งความขัดแย้ง ความยุ่งเหยิง ความสับสน ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาที่จะถือดีที่สุดและเลวที่สุด ที่มี ทั้งสุขและทุกข์ ("The best of times and the worse of times") เป็นช่วงเวลาที่พ่อแม่หลายคนให้ความสนใจ ตั้งความมุ่งหวังอย่างแรงกล้าและมีความรู้สึกกังวลเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าร้อยละ 80 ของเด็กที่เข้าสู่ วัยรุ่นสามารถเจริญเติบโตและมีพัฒนาการไปเป็นผู้ใหญ่ได้โดยไม่มีปัญหา มีเพียงร้อยละ 20 ของเด็กเท่านั้น ที่มีปัญหา ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง บุคลากรทางการแพทย์และคนทั่วไปจะต้องเข้าไปมีบทบาท และให้ความช่วยเหลือเด็กเหล่านี้⁽²⁾ ปัญหาของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา สถานการณ์และสภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ปัญหาของวัยรุ่นในอดีตสามารถนำมาเป็นข้อคิด บทเรียน และประสบการณ์ได้ แต่ไม่ สามารถนำมาเปรียบเทียบให้เท่าหรือเหมือนกันในสังคมปัจจุบันนี้ได้ ในปัจจุบันนี้สัดส่วนประชากรของ วัยรุ่นมีจำนวนมากขึ้น ทำให้ปัญหาต่างๆ ที่ตามมามีเพิ่มมากขึ้นด้วย แต่อย่างไรก็ตามจะต้องไม่ลืมว่าปัญหา ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้นเป็นผลต่อเนื่องมาจากพัฒนาการและการเรียนรู้ในวัยเด็กอายุ 5-10 ปี⁽²⁾ ดังนั้น เราจะต้องปลูกฝังและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กมาก่อน เพื่อให้เด็กเหล่านี้ก้าวเข้าสู่วัยรุ่นที่สามารถมี พฤติกรรมและวิถีชีวิตที่ปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ที่เขาจะต้องเรียนรู้และต้องเผชิญในภายภาค หน้า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ ยาเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ การปรับตัว การเรียน ความรับผิดชอบ ฯลฯ เขาควรได้รับการปลูกฝัง และถูกสอนให้เรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ก่อนที่เขาเหล่านั้นจะต้อง เผชิญหรือมีประสบการณ์จริงเมื่อเขาโตขึ้นเป็นวัยรุ่น การสื่อสารในช่วงระยะก่อนวัยรุ่นดูเหมือนจะทำได้ง่าย แต่เรามักจะเลยหรือไม่ได้ให้ความสำคัญเท่าที่ควร กลับไปให้ความสำคัญหรือให้ความสนใจในด้านอื่นๆ มากกว่า แต่อย่างไรก็ตามการสื่อสารในช่วงระยะวัยรุ่นถึงแม้จะเป็นช่วงระยะเวลาที่ยาก แต่คงจะต้องกระทำ

และต้องให้ความสำคัญมากกว่าเดิมด้วย เพราะเป็นโอกาสครั้งสุดท้ายก่อนที่เขาจะเป็นผู้ใหญ่และที่สำคัญวัยรุ่นยังเป็นช่วงระยะเวลาที่เขาจะมีพฤติกรรมเสี่ยงและมีโอกาสประสบปัญหาต่างๆ ได้มากที่สุด^(1,3) และมีประสบการณ์ตรงได้ด้วยตนเอง ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้การช่วยเหลือ ป้องกัน และแก้ไข

การสื่อสารนอกจากจะทำให้เกิดความเข้าใจอันดีแล้ว ยังเป็นการแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย ความผูกพันที่ชัดเจน และตรงประเด็น ซึ่งเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องการและไม่ต้องลงทุน เหมือนการแสดงออกโดยวิธีอื่นๆ แต่ดูเหมือนว่าสิ่งเหล่านี้ถูกละเลยไป ทั้งนี้เป็นเพราะผู้ใหญ่ พ่อแม่ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญกับเรื่องของการสื่อสารมากนัก แต่กลับมุ่งเน้นไปแสดงออกถึงความรักโดยวิธีการอื่นๆ ได้แก่ การให้ทรัพย์สิน เงินทอง หรือสิ่งของที่มีราคาแพง โดยคิดเอาเองว่าของยิ่งมีราคาแพงและหายาก จะแสดงออกถึงความรักความห่วงใยได้มากที่สุดต่อวัยรุ่น การแสดงออกถึงความรักในปัจจุบันมักเน้นไปทางด้านวัตถุนิยมเป็นส่วนใหญ่ จึงมีผลที่ตามมาคือ วัยรุ่น ไม่รู้คุณค่าของสิ่งของ ไม่รู้สึกถึงความรักความผูกพันที่พ่อแม่มอบให้ การสื่อสารที่ดีในครอบครัวถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญและใกล้ตัวมากที่สุดที่เราทำเป็นประจำทุกวัน อยู่แล้ว ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาการเรียนรู้และตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นได้ และที่สำคัญยังเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตในด้านอื่นๆ ต่อไปในอนาคตของวัยรุ่นอีกด้วย มีการศึกษาวิจัยที่สนับสนุนว่าความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารที่ดีในครอบครัวระหว่างวัยรุ่นและพ่อแม่ กับการปรับตัวของวัยรุ่นในด้านต่างๆ เช่น ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความสำเร็จทางด้านการศึกษา การมีชีวิตอย่างมีความสุข ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีความเกี่ยวเนื่องมาจากการสื่อสาร การพูดคุย ถกเถียงในแง่บวกทั้งทางด้านดีและด้านลบกับพ่อแม่ การสื่อสารกับวัยรุ่นเป็นสิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง คุณครู คู่ินเคยและปฏิบัติกันอยู่แล้ว ซึ่งส่วนใหญ่ก็ทำกันได้ดี มีเพียงส่วนน้อยนั้นที่รู้สึกยังไม่พึงพอใจมากนัก

หลักการและคำแนะนำในการสื่อสารกับวัยรุ่น

แนวทางในการสื่อสารกับวัยรุ่น มีหลักการและคำแนะนำโดยทั่วไปดังนี้⁽⁴⁾

1. เปิดโอกาสและสร้างบรรยากาศให้สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะวัยรุ่น ให้สามารถสื่อสารพูดคุยเรื่องต่างๆ ได้ทุกเวลาเมื่อเขาต้องการ โดยไม่มีข้อจำกัด เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความคิดเห็น กล่าวพูดในสิ่งที่เขาต้องการแสดงออกหรือสื่อสาร มีหลายครั้งที่วัยรุ่นต้องการสื่อสาร แต่พ่อแม่ผู้ปกครองไม่เปิดโอกาส หรือไม่มีเวลาให้เขา ทำให้ปัญหาต่างๆ ที่พอจะแก้ไขได้เกิดเป็นปัญหาใหญ่ที่ยากแก่การแก้ไข เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตาย เป็นต้น การใช้เวลาเพียง 2-3 นาที ในการพูดคุยสื่อสารกับวัยรุ่นเป็นสิ่งที่สำคัญและควรเริ่มกระทำตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ควรมีการจัดแบ่งเวลาเพื่อให้มีเวลาว่างสำหรับพ่อแม่และวัยรุ่นที่จะพูดคุยกันในแต่ละวัน เรื่องอะไรก็ได้ ให้มีความสะดวกสำหรับการพูดคุย แต่ต้องพึงระวังไม่ให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเขาถูกบังคับให้กระทำ โดยให้เขาได้มีส่วนร่วมในการจัดแบ่งเวลา ให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเราพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของเขาในแง่บวกต่างๆ บนพื้นฐานความเป็นจริงของสังคมในปัจจุบันที่วัยรุ่นประสบอยู่

2. การสื่อสารที่ดีจะต้องอยู่บนพื้นฐานมาจากการเป็นผู้ฟังที่ดี และการเป็นผู้พูดที่ดี มีความพร้อมในการแสดงออกทั้งภาษากายและภาษาใจ (Nonverbal communication) โดยมีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

- 2.1 คาดคะเนหรือคิดไว้ในใจว่าวัยรุ่นน่าจะพูดเรื่องอะไร แล้วถามคำถามกับวัยรุ่นเพื่อทำให้สิ่งที่เราคาดคะเนนั้นชัดเจนมากยิ่งขึ้น วิธีนี้จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกที่เราได้ให้ความสนใจในตัววัยรุ่นและเรื่องที่วัยรุ่นพูดคุยหรือสื่อสาร
- 2.2 ผู้ฟังที่ดีบางครั้งต้องทำตัวเป็นเด็กนักเรียนที่ดี คือ รับฟังอย่างตั้งใจและพร้อมที่จะรับรู้หรือเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่จากวัยรุ่นเสมือนว่าวัยรุ่นเป็นคุณครูของเรา
- 2.3 ให้ความสนใจในเรื่องที่วัยรุ่นสื่อสาร ไม่ออกนอกเรื่องหรือนำเรื่องของตนเองเข้าไปแทรกในการสนทนา
- 2.4 ฟังอย่างตั้งใจ เอาใจใส่ มองหน้า และสบตาเป็นระยะ แสดงออกด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตร เป็นกันเอง ช่วยเหลือเกื้อกูล จับใจความที่สำคัญ ถามคำถามที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่วัยรุ่นพูดคุย เพื่อให้การสนทนาดำเนินอย่างต่อเนื่อง
- 2.5 แสดงความรู้สึกคล้อยตาม แสดงความเห็นใจ เข้าใจในความรู้สึกและสะท้อนความรู้สึกของวัยรุ่น
- 2.6 ขณะสื่อสารพูดคุยกับวัยรุ่น ควรพยายามรับฟังวัยรุ่น พูดคุยให้มากที่สุด ฟังให้มากเข้าใจ ก่อนจนกว่าวัยรุ่นเขาจะพูดจบ ไม่ควรไปรบกวน หยุด หรือเสนอแนะให้คำแนะนำแก่วัยรุ่นในขณะที่วัยรุ่นกำลังพูด ต้องคำนึงว่าเราฟังเพื่อจะได้มีความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด และเข้าใจตัววัยรุ่นมากยิ่งขึ้น และไม่ควรรีบตัดสินว่าอะไรถูกผิดในตอนนั้น
- 2.7 พยายามทำความเข้าใจ และให้ความรู้สึกว่าเราเข้าใจในความรู้สึกหรือมุมมองของวัยรุ่นต่อเรื่องต่างๆ ที่พูดคุย เพื่อเป็นการแสดงออกถึงการที่เราให้เกียรติแก่วัยรุ่น ถึงแม้ว่าในบางเรื่องบางประเด็น เราอาจมีความคิดที่ไม่ตรงกับวัยรุ่นก็ได้
- 2.8 การพูดคุยกับวัยรุ่นควรดำเนินไปอย่างมีสติ คิดก่อนพูด ตั้งสุภาษิตที่กล่าวว่า “ให้หนับหนึ่งถึงสิบ” ก่อนที่จะรับสื่อสารหรือตอบคำถามต่างๆ ทั้งนี้เพื่อที่เราจะได้เตรียมพร้อมหลีกเลี่ยงการพูดคุยที่ไม่สร้างสรรค์ ใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน อาจจะใช้ศัพท์หรือภาษาที่วัยรุ่นใช้สื่อสารกัน อาจจะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ถ้าในกรณีที่ต้องพูดคุยกันหลายภาษาหรือมีการใช้ภาษาพื้นเมือง ภาษาต่างชาติ บางครั้งผู้พูดอาจจะต้องให้ผู้อื่นเข้ามาช่วยถ้าเราไม่สามารถใช้ภาษาเหล่านั้นได้ดีพอ ทั้งนี้เพื่อที่จะช่วยให้การสื่อสารมีความเข้าใจถูกต้องตรงกันมากยิ่งขึ้น
- 2.9 ให้กำลังใจแก่วัยรุ่น สะท้อนความรู้สึก แสดงออกถึงความรู้สึกที่เรามีต่อวัยรุ่น เพราะในบางกรณีอาจมีการพูดคุยถึงสถานการณ์ที่วิกฤต รุนแรง สะเทือนอารมณ์ของวัยรุ่น
- 2.10 ให้ความรู้สึกเป็นมิตรและยินดีที่จะพูดคุย พร้อมทั้งจะให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่นำเรื่องผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมาแล้วเป็นข้ออ้าง หมุดหวังชัดเจนแนวทางแก้ปัญหา แต่พยายามมองไปในอนาคตในการที่ช่วยแก้ปัญหาไปในทางบวกในทุกวิธีทาง

ข้อแนะนำในการสื่อสารเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ของวัยรุ่น

ถือเป็นสิ่งสำคัญของพ่อแม่ผู้ปกครอง ควรจะได้มีการสื่อสารพูดคุยกับบุตรหลาน ถึงพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเกี่ยวกับ การมีเพศสัมพันธ์ การใช้สารเสพติด อุบัติเหตุและการป้องกัน การฆ่าตัวตาย การทำร้ายร่างกาย การทะเลาะวิวาท ฯลฯ เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ง่ายในช่วงวัยรุ่น ซึ่งพบได้มากที่สุด และเป็นสาเหตุนำไปสู่การเสียชีวิตและการเจ็บป่วยของวัยรุ่นที่สำคัญ⁽³⁾ การพูดคุยสื่อสารในเรื่องดังกล่าวจะสามารถลดอุบัติการณ์ของพฤติกรรมเสี่ยงได้ ตัวอย่างเช่น มีการศึกษาของ Miller และคณะ⁽⁵⁾ ในเด็กอายุ 14-17 ปี ในสหรัฐอเมริกา พบว่าพ่อแม่ที่ได้รับการอบรม และฝึกทักษะเกี่ยวกับการสื่อสารในเรื่องเพศ การใช้ถุงยางอนามัย ให้กับลูกวัยรุ่นก่อนที่จะมีประสบการณ์ทางเพศ ช่วยกระตุ้นให้ลูกวัยรุ่นมีการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเป็น 3 เท่าของกลุ่มวัยรุ่นที่พ่อแม่ไม่ได้พูดคุยเรื่องดังกล่าว และการที่วัยรุ่นมีการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกจะสามารถทำนายถึงการใช้ถุงยางอนามัยต่อไปในอนาคตได้ ซึ่งพบว่ามีโอกาสเพิ่มมากขึ้นถึง 20 เท่าที่จะใช้ถุงยางอนามัยในครั้งต่อไป^(4,6) การที่พ่อแม่ผู้ปกครองละเลยหรือไม่ได้พูดคุยเรื่องเพศ การใช้ถุงยางอนามัยกับวัยรุ่น จะทำให้วัยรุ่นหันไปเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนด้วยตนเอง และนำไปสู่

การมีพฤติกรรมเสี่ยงที่คล้ายตามไปกับกลุ่มเพื่อนนั้นๆ ซึ่งอาจไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมเหมือนกับคำแนะนำ การสื่อสาร การพูดคุยที่ได้รับจากพ่อแม่ผู้ปกครองหรือบุคลากรทางด้านสุขภาพ

ข้อแนะนำในการสื่อสารพูดคุยกับวัยรุ่นที่มีการกระทำหรือทดลองพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม⁽⁷⁾

การกระทำหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้สารเสพติดต่างๆ ฯลฯ นอกจากจะยึดหลักปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นแล้ว อาจต้องระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการพูดคุยที่เป็นการจับผิดแบบคาหนังคาเขา ไล่ต้อนให้จนมุม หรือทำให้รู้สึกเสียหน้า รวมถึงการประจานต่อหน้าเพื่อนๆ หรือคนอื่นโดยไม่มีโอกาสโต้แย้งหรือถกเถียงได้ หรือใช้คำพูดที่ข่มขู่เพื่อบังคับให้เขาบอกความจริง หรือแม้แต่การพูดบรรยายแบบครูสอนเด็กนักเรียน ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีที่วัยรุ่นเบื่อกที่สุด การกล่าวหาหรือพูดถึงข้อมูลที่ผิดและบิดเบือนจากความเป็นจริงหรือเกินความเป็นจริง เช่น เขาดื่มเหล้า 1 แก้ว แล้วพ่อแม่ผู้ปกครองก็ไปกล่าวหาเขาว่าเป็นคนติดเหล้า จะทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่เชื่อถือ และนำไปสู่ความไม่ศรัทธาและไม่ให้ความร่วมมือในการสื่อสารกับพ่อแม่ผู้ปกครองต่อไป ในที่สุดก็จะทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ได้รับหรือได้รับข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นน้อยลง

ในทางตรงกันข้ามถ้าหากการสื่อสารพูดคุยกับวัยรุ่นดำเนินไปในลักษณะที่แสดงออกให้เขาเห็นว่าเขาเป็นคนสำคัญที่เราห่วงใยในความปลอดภัยและสุขภาพของเขา มากกว่ากฎเกณฑ์ข้อบังคับของบ้านเมือง เช่น ถ้าเขากำลังดื่มสุราหรือมีอาการมึนเมา ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อความปลอดภัยของเขา พ่อแม่ผู้ปกครองต้องมีความยินดีที่จะช่วยเหลือ เช่น เอรารถไปรับ พ่อแม่ควรให้เกียรติและเชื่อมั่นในตัวองวัยรุ่นถึงความสามารถของเขาในการที่จะรับผิดชอบและตัดสินใจในการกระทำต่างๆ ถึงแม้กฎเกณฑ์ข้อบังคับของครอบครัวจะต้องมีอยู่ก็ตาม พ่อแม่ก็พร้อมที่จะช่วยเหลือผ่อนปรน ไม่ว่าผลมันจะเป็นอย่างไรก็ตาม

ตาม พ่อแม่เข้าใจดีว่าเหตุผลอะไรที่วัยรุ่นไม่อยากลงตีพิมพ์เล่า สื่อบรูรี หรือใช้สารเสพติด ไม่ใช่เรื่องผิดกฎหมายร้ายแรงที่แก้ไขไม่ได้ เพียงแต่ควรใช้การสื่อสารแสดงออกให้วัยรุ่นได้เข้าใจว่าพ่อแม่ผู้ปกครองมีความเข้าใจดีชัดเจน มีความพร้อมและยินดีเสมอที่จะพูดคุยและให้คำปรึกษาช่วยเหลือในเรื่องดังกล่าว การสื่อสารพูดคุยและบทบาทของพ่อแม่ในลักษณะดังกล่าว จะช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองได้รับข้อมูลและนำไปสู่การสื่อสารพูดคุยเพื่อจะได้ทราบถึงปัญหา สาเหตุ และหาแนวทางช่วยเหลือวัยรุ่นในปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้น ในการสื่อสารพูดคุยในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ควรจะต้องให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีความรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ควรพูดคุยอย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา ไม่หลอกหรือข่มขู่ให้กลัว หรือพูดเกินความเป็นจริง ควรเป็นการสื่อสารพูดคุยซักถามอย่างเป็นกันเอง ไม่ใช่การบรรยายในห้องเรียน ยินดีตอบคำถามข้อสงสัยของวัยรุ่น ให้ความสำคัญและรับฟังความคิดเห็นในสิ่งที่วัยรุ่นวิตกกังวล การให้คำแนะนำในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆ ของวัยรุ่นถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เป็นเหมือนการฝึกทักษะชีวิตที่จะต้องเรียนรู้และพัฒนาไปตลอดชีวิต ซึ่งจะต้องได้รับการสั่งสอนอบรม ได้รับข้อมูล เพื่อนำไปสู่การเกิดเจตคติที่ดี มีความเชื่อและมีความนิยมนั้นๆ ถูกต้อง ไม่เพียงแต่จะได้พูดสื่อสารหรือเคยสอนแล้ว ควรจะได้เริ่มมีการสอนเรื่องต่างๆ เหล่านี้มาตั้งแต่เด็กอย่างต่อเนื่องให้เหมาะสมกับพัฒนาการและการเจริญเติบโต สภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อถือ ค่านิยมของคนในสังคมนั้นๆ ด้วย ฉะนั้นบทเรียนหรือวิธีการสื่อสารพูดคุยและทักษะต่างๆ ในแต่ละสังคมอาจจะนำมาประยุกต์ใช้ได้ แต่อาจจะได้ผลเหมือนหรือแตกต่างกันออกไป ผู้นำไปใช้คงจะต้องนำมาดัดแปลง และไปทดลองใช้ให้เหมาะสมกับวัยรุ่นที่เราดูแลเขาอยู่ วิธีการเก่าๆ ในอดีตที่พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่บางคนเคยใช้ได้ผลดีอาจจะไม่ได้ผลดีนักในวัยรุ่นปัจจุบัน ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองต้องเปิดใจยอมรับว่าสภาพแวดล้อมและค่านิยมต่างๆ ของสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากและรวดเร็ว วิธีการเก่าๆ อาจจะใช้ไม่ได้ผลดีอีกต่อไป อาจจะต้องยอมรับและหาแนวทางอื่นมาใช้ทดแทน ซึ่งกระบวนการสื่อสารและพูดคุยเรื่องต่างๆ เหล่านี้ควรเริ่มต้นจากภายในครอบครัว พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพราะเป็นผู้ที่ได้สัมผัสใกล้ชิดและมีเวลาอยู่กับเด็กมาโดยตลอดตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเติบโตเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น

มีการศึกษาพบว่า การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมีการติดต่อสื่อสารพูดคุยกันภายในครอบครัว จะช่วยการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี และความสำเร็จของวัยรุ่นได้^(8,9) ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ช้าลง ปัญหาการใช้สารเสพติดและปัญหาทางด้านอารมณ์น้อยลง การขาดการติดต่อสื่อสารกันภายในครอบครัวจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านเพศสัมพันธ์ การใช้สารเสพติด ปัญหาทางโรงเรียน และทำให้วัยรุ่นขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง^(8,10,11) และยังพบว่าวัยรุ่นที่สื่อสารพูดคุยเรื่องเพศกับพ่อแม่จะกล้าพูดคุยปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาเรื่องเอดส์และการติดเชื้อ HIV มากขึ้นถึง 7 เท่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่เคยพูดคุยเรื่องเพศกับพ่อแม่⁽¹³⁾ พ่อแม่ผู้ปกครองในปัจจุบันมักเข้าใจผิดว่าลูกไม่อยากพูดคุยหรือปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเรา แต่มีการศึกษายืนยันว่าวัยรุ่นพอใจที่จะปรึกษาและรับรู้เรื่องเกี่ยวกับการคุมกำเนิดจากพ่อแม่มากกว่าบุคคลอื่นๆ ตามลำดับดังนี้ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ในศูนย์บริการสาธารณสุขในชุมชน เจ้าหน้าที่ในศูนย์บริการสาธารณสุขในโรงเรียน เจ้าหน้าที่ในศูนย์บริการสาธารณสุขในโรงพยาบาล แพทย์ประจำตัว สื่อทางโทรทัศน์ และกลุ่มเพื่อน ผล

การศึกษาเพิ่มเติมพบว่าในกลุ่มวัยรุ่นที่พูดคุยเรื่องการคุมกำเนิดกับพ่อแม่มีการใช้การคุมกำเนิดมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้พูดคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่⁽¹³⁾

ฉะนั้นการสื่อสารพูดคุยในเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงบางเรื่องที่พ่อแม่รู้สึกวิตกกังวลว่าเป็นเรื่องส่วนตัว เป็นความลับ เด็กอายุ ไม่อยากให้พ่อแม่รับรู้ หรือไม่อยากพูดคุยกับพ่อแม่ นั้น ไม่เป็นความจริงเลย เพราะจากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าจริงๆ แล้วพ่อแม่เป็นบุคคลที่วัยรุ่นไว้วางใจมากที่สุด และอยากพูดคุยสื่อสารด้วย เพียงแต่พ่อแม่ผู้ปกครองจะเปิดโอกาสและเปิดใจ อาจจะต้องกล้าพูดและกล้าที่จะเปิดประเด็นก่อน ในบางครั้งเหตุผลที่วัยรุ่นไม่บอกหรือพูดคุยปรึกษากับพ่อแม่ในการกระทำพฤติกรรมเสี่ยงที่ไม่เหมาะสม เพราะรู้สึกผิดและเกิดความกลัวว่าเมื่อออกไปแล้วอาจจะทำให้พ่อแม่รู้สึกเสียใจและผิดหวังในการประพฤติตัวที่ไม่เหมาะสมของตนเอง จึงไม่กล้าที่จะปรึกษาและพูดคุย

การเป็นแบบอย่างที่ดี

สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญมากๆ ที่มีผลและอิทธิพลต่อเด็กและวัยรุ่นเป็นอย่างมากที่ผู้ปกครอง พ่อแม่ ผู้ใหญ่ในสังคมทั่วไปละเลยหรือไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญ คือ การทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านพฤติกรรม การกระทำ ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆ ซึ่งถือว่าการเป็นแบบอย่างที่ดีที่จะช่วยปลูกฝัง หล่อหลอม และป้องกันให้เด็กและเยาวชน อยู่ในกรอบของความดีงาม ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมทั้งจะเผชิญและรับรู้สถานการณ์ทางสังคมภายนอกได้อย่างมั่นคงต่อไป⁽¹⁴⁾ การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องต่างๆ หลายเรื่อง ส่วนหนึ่งเป็นผลเนื่องมาจากธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาแห่งการเรียนรู้ ฝึกทักษะและทดลอง อันจะนำไปสู่การมีวิถีชีวิตที่เป็นแบบฉบับของตนเองต่อไปในอนาคต เราจะไปห้ามการอยากรู้อยากทดลองทำสิ่งต่างๆ เหล่านั้นไม่ได้ เพราะมันเป็นกระบวนการหนึ่งของการพัฒนาการจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ในส่วนของพ่อแม่ผู้ปกครองคงต้องตระหนักเพียงว่าทำอย่างไรที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ฝึกทักษะ ได้ทดลองกระทำสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล และปลอดภัย เกิดผลเสียหรือผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจของเขาให้น้อยที่สุด ไม่เสียคนไปก่อนที่จะเป็นผู้ใหญ่

มีปัจจัยหลายอย่างที่จะทำให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ได้แก่

1. ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความพอใจในภาพลักษณ์และเป็นตัวของตัวเอง
2. รู้จักวิธีคิดและการตัดสินใจที่มีเหตุผล มีสติ
3. มีความรับผิดชอบ
4. มีการสื่อสารที่ดีในครอบครัว⁽⁴⁾ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่มีความยุ่งเหยิงซับซ้อน มีการแข่งขันสูง มีสิ่งยั่วเย้า ล่อแหลม หลอกลวง พร้อมทั้งจะชักนำและทำลายวัยรุ่นตลอดเวลา ฉะนั้นเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ผู้ปกครองและพวกเราทุกคนในสังคมที่จะต้องช่วยกันสื่อสารกับเด็กและเยาวชนให้เขาได้รับทราบ รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์และสภาพทางสังคมภายนอกรอบตัวเขา ให้สามารถระครองตัวเอง พินิจ และผ่านพ้นวิกฤตการณ์อันไม่พึงประสงค์ไปได้ การบอกรับห้ามไม่ให้กระทำอย่างเดี๋ยวกไม่เพียงพอสำหรับวัยรุ่นในปัจจุบัน การพูดคุยสื่อสารกับวัยรุ่นเป็น

หนทางหนึ่งที่ท่านจะช่วยเหลือเขาได้ เมื่อใดก็ตามที่ท่านไม่สื่อสารหรือขาดการพูดคุยกันกับวัยรุ่น ก็เท่ากับว่าท่านได้ละทิ้งโอกาสทองที่สำคัญ ที่จะให้ความช่วยเหลือเขาเหล่านั้นไป ในการช่วยเหลือเด็กและวัยรุ่นนั้น ก่อนที่จะใช้กฎหมายหรือมาตรการใดๆ มาลงโทษ บางครั้งเราจะต้องทราบและเข้าใจถึงสาเหตุต่างๆ อย่างถ่องแท้เสียก่อน เพราะในบางครั้งการใช้กฎหมายก็ไม่ใช่วางออกที่เหมาะสมในการช่วยเหลือวัยรุ่นเสมอไป เพราะนั่นเป็นเพียงเพราะเขาอยากรู้ อยากทดลอง ไม่ใช่กระทำผิดโดยสันดานหรือตั้งใจกระทำเสมอไป ในบางครั้งอาจจะต้องยอมงอแต่ไม่ยอมหัก⁽⁷⁾ (bending the rules) เพื่อเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แก้ไขและปรับปรุงตนเอง

ข้อแนะนำอื่น ๆ ในการสื่อสารพูดคุยกับวัยรุ่น

1. สถานที่

สถานที่เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการสนทนาหรือพูดคุยซักถาม ควรเป็นสถานที่ที่ดูเป็นส่วนตัว (privacy)⁽¹⁵⁾ ไม่เป็นสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน ดุสิตชิด ไม่มีใครได้ยินคำสนทนาของผู้ร่วมสนทนา สถานที่ควรปลอดภัย สะดวกสบายในการนั่งพูดคุยเป็นเวลานาน เพราะวัยรุ่นจะมีความรู้สึกและต้องการความเป็นส่วนตัวมากกว่าวัยอื่นๆ

2. เวลา

ในกรณีการพูดคุยสื่อสารที่มีการซักประวัติและการตรวจร่างกายในครั้งแรกที่มาพบแพทย์ ควรมีเวลาในกระบวนการนี้อย่างน้อย 60 นาที แต่ถ้าเป็นกรณีทั่วไป การพูดคุยสื่อสารกับวัยรุ่น ควรมีเวลาอย่างน้อย 30-45 นาที หรือพร้อมที่จะพูดคุยโดยใช้เวลานานขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีเรื่องที่สำคัญและจำเป็นที่ต้องการปรึกษา ทั้งนี้ทั้งนั้นคงต้องพิจารณาความพร้อมและความต้องการของวัยรุ่นเป็นหลัก เพื่อที่จะทำให้การพูดคุยมีบรรยากาศที่ไม่น่าเบื่อหรือรำคาญ หรือยาวนานเกินไป แต่ในทางปฏิบัติจริงๆ แล้วคงไม่มีใครระบุได้ว่าต้องใช้เวลายาวนานเท่าใด ดังนั้นหลักเกณฑ์โดยทั่วไปคงอยู่ที่สถานการณ์ ความพร้อมของวัยรุ่นและผู้ que พูดคุยด้วยเป็นสำคัญ

3. การพูดคุย

การได้พูดคุยกัน พบปะกันโดยตรง เห็นหน้าตา บุคลิกลักษณะ การแต่งตัว สำเนียงวาจา ภาษาพูด การแสดงออกของผู้ร่วมสนทนา จะเป็นตัวบ่งบอก ทำให้เรารู้จักและเข้าใจพื้นฐานของผู้ร่วมสนทนาได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถวางแผนในการสนทนาได้เหมาะสมยิ่งขึ้น การได้พบปะผู้สนทนาโดยตรง เราจะสามารถสังเกตและใช้ภาษากาย (Nonverbal communication) ในการสนทนาด้วย ซึ่งแสดงออกถึงความพร้อม ยินดีที่จะรับฟัง ให้ความช่วยเหลือและเป็นมิตร ในบางครั้งการสื่อสารโดยผ่านทางโทรศัพท์หรือการส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) ก็เป็นการสื่อสารรูปแบบหนึ่งที่ได้รับคามนิยมแต่อาจจะมีข้อจำกัดอยู่บ้าง แต่ในทางกลับกัน อาจทำให้ผู้ร่วมสื่อสารกล่าวพูดความจริงหรือกล่าวที่จะให้ข้อมูลบางอย่างได้มากกว่าการเผชิญหน้าโดยตรง เพราะสามารถลดความเขินอายลงได้

4. เนื้อหา

ควรเริ่มสนทนาพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อนตามสถานการณ์และความเหมาะสมของแต่ละคน เพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเอง แล้วจึงค่อยนำเข้าสู่หัวข้อที่จะเป็นประเด็นที่วัยรุ่นต้องการพูดคุย⁽¹⁵⁾ ในบางครั้งวัยรุ่นอาจต้องการพูดคุยบางเรื่อง แต่ไม่กล้าซักถามโดยตรง อาจจะอ้อมค้อม เลี่ยงไปในประเด็นอื่น เพราะความเขินอายหรือไม่กล้า ผู้ร่วมสนทนาอาจต้องคอยสังเกตเพื่อโยงเข้ามาในประเด็นที่วัยรุ่นต้องการพูดคุยจริงๆ เช่น วัยรุ่นอาจต้องการพูดคุยเรื่องการคุมกำเนิดวิธีต่างๆ แต่ไม่กล้า ดังนั้นคู่สนทนาอาจจะเลี่ยงถามคำถามเกี่ยวกับการมีประจำเดือน การผัดปกติต่างๆ แทน การพูดคุยบางครั้งอาจต้องพูดคุยเรื่องที่ใกล้ตัววัยรุ่นนามาก่อนแล้วค่อยๆ นำไปสู่เรื่องใกล้ตัวของวัยรุ่น อาจเป็นเรื่องส่วนตัว อาจเป็นเรื่องที่มีความสำคัญหรือเรื่องที่มีความรุนแรงที่มีผลกระทบต่อเขามากที่สุด การพูดคุยและสื่อสารควรต้องดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกไม่ลำบากใจในการที่จะพูดคุยซักถามและขณะเดียวกันก็จะทำให้เรา ผู้ร่วมพูดคุยได้รับความร่วมมือและได้รับข้อมูลที่แท้จริงเกี่ยวกับตัววัยรุ่นมากขึ้น

5. การเก็บข้อมูลเป็นความลับ (confidentiality)

การเก็บข้อมูลให้เป็นความลับถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับวัยรุ่นในการพูดคุยสนทนาและซักถาม ผู้ร่วมสนทนาจะต้องให้ความมั่นใจและสัญญากับตัววัยรุ่นว่าเรื่องที่พูดคุยสนทนานั้นจะถูกเก็บเป็นความลับ จะไม่ถูกเปิดเผยหรือเผยแพร่แต่อย่างใด เพราะเรื่องที่พูดคุยกันส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเฉพาะและเป็นเรื่องส่วนตัวของวัยรุ่น ซึ่งหลักการดังกล่าวนี้จะทำให้วัยรุ่นสบายใจและกล้าให้ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัววัยรุ่นมากยิ่งขึ้น⁽¹⁵⁾

6. ความถี่ในการสื่อสาร

คงไม่มีตัวเลขที่ระบุออกมาชัดเจนว่าการสื่อสารควรมีความถี่มากน้อยเพียงใด แต่ในทางทฤษฎีนั้นควรจะได้มีการสื่อสารพูดคุยบ่อยที่สุดเท่าที่เราสามารถกระทำได้⁽¹⁵⁾ เพราะการสื่อสารพูดคุยที่บ่อย จะทำให้เราได้ติดตามสถานการณ์ พฤติกรรม และการกระทำของวัยรุ่นได้รวดเร็วและมากยิ่งขึ้น ในบางครั้งการสื่อสารพูดคุยอาจจะต้องทำหลายๆ ครั้งเพื่อที่จะให้ได้ข้อมูลมากขึ้น หรือให้เวลาแก่วัยรุ่นเพื่อสร้างความคุ้นเคยและเพื่อให้วัยรุ่นมีความกล้าที่จะพูดคุยซักถามเราในเรื่องที่เขาอยากให้เราช่วยหรือแบ่งเบาปัญหา เพราะการพูดคุยในครั้งแรกๆ อาจจะยังรู้สึกไม่ไว้วางใจ ไม่กล้า ไม่แน่ใจว่าคนที่พูดคุยด้วยนั้นจะช่วยเหลือเขาได้ จริงใจกับเขาหรือเปล่า เกิดช่องว่างระหว่างคู่สนทนา อีกเหตุผลหนึ่งที่จะต้องพูดคุยสื่อสารกันบ่อยๆ เนื่องจากวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงและการกระทำต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาและรวดเร็ว จะเกิดพฤติกรรมเสี่ยงขึ้นเมื่อใดก็ได้ ไม่แน่นอน ตัวอย่างเช่น วัยรุ่นบางคนเป็นเด็กดีมาโดยตลอด ยังไม่เคยมีประสบการณ์ทางเพศสัมพันธ์มาก่อน แต่เมื่อวันหนึ่งที่ต้องไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อน มีโอกาสได้ดื่มเหล้า ดื่มจนเมา ครองสติไม่อยู่ และได้ไปมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนผู้หญิงโดยไม่ได้สวมถุงยางอนามัย ซึ่งเหตุการณ์แบบนี้สามารถเกิดขึ้นได้ จะเห็นว่าถ้าเราได้พูดคุยกับวัยรุ่นรายนี้ก่อนหน้านี้นี้ (ก่อนงานวันเกิดเพื่อน) เป็นประจำและอย่างต่อเนื่อง เด็กคนนั้นคงไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่

เหมาะสม แต่ถ้าเรามาพูดคุยซักถามหลังจากเกิดเหตุการณ์นี้ไปแล้ว ก็สายเกินแก้ไขแล้ว วัยรุ่นคนนี้อาจมี ปัญหาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ HIV ก็อาจเป็นไปได้ เพราะไม่มีการป้องกันที่ปลอดภัย

7. ข้อมูล (เฉพาะ) ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนที่ควรทราบ

ในการสื่อสารกับวัยรุ่น ข้อมูลบางอย่างที่พ่อแม่ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กและวัยรุ่นควรจะต้องทราบไว้เป็นพื้นฐาน ซึ่งจะมีประโยชน์ ช่วยทำให้เข้าใจและมีข้อมูลที่มีความถูกต้องแก่วัยรุ่น เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว ดังนี้-

พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2534 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.2548 ระบุว่า

- เด็ก หมายถึง บุคคลอายุเกิน 7 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่เกิน 14 ปีบริบูรณ์
- เยาวชน หมายถึง บุคคลอายุเกิน 14 ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์

คดีเกี่ยวกับการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน เมื่อศาลพิจารณาคดีเสร็จสิ้นลง และมีคำสั่งศาล ให้ความคุ้มครองหรือติดตามพฤติกรรมแล้ว ผู้พิพากษาหรือคณะตุลาการมีหน้าที่ติดตามดูแลเด็กต่อไปหรือไม่ เพราะเด็กไม่ใช่อาชญากร ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะกระทำความผิดฐานใด สถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชน เป็นหน่วยงานในกระทรวงยุติธรรม จึงเป็นสถานที่สำหรับรองรับเด็กและเยาวชนที่ถูกควบคุม ควบคุมประพฤติตามกฎหมายเพื่อรับการอบรมต่างๆ ตามความเหมาะสม ทั้งลักษณะนิสัย ความประพฤติ การศึกษา รวมถึงการฝึกอบรมอาชีพต่างๆ ตามที่เด็กและเยาวชนแต่ละคนสนใจและต้องการ นอกจากนี้ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนยังมีส่วนในการจัดหาอาชีพให้อีกด้วย การพิจารณาคดีเด็กและ เยาวชนที่กระทำผิดนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะพิจารณาได้ง่ายเหมือนกับคดีของผู้ใหญ่ที่กระทำความผิด การ ควบคุม การติดตาม และการดำเนินการต่างๆ ต้องเป็นไปด้วยความระมัดระวังและรอบคอบ เพราะถือว่าเป็น เรื่องที่ละเอียดอ่อนมาก ทั้งนี้เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติ ในการดำเนินชีวิต การวางตัว และการครองตนในสังคมในทิศทางที่ดีขึ้นต่อไปในอนาคต นอกจากนี้ข้อมูล อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น เรื่องเพศ การใช้สารเสพติด อุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท การฆ่าตัวตาย ฯลฯ ข้อมูลต่างๆ เหล่านี้ควรได้มีการติดตามอย่างต่อเนื่องและทันต่อเหตุการณ์ ทั้งนี้เพื่อจะได้นำมาสื่อสาร พูดคุยกับวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน และเหมาะสม

สรุป

การสื่อสาร พูดคุย และสนทนา ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองและวัยรุ่นถือเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นมาก เป็นสิ่งที่พึงกระทำ พ่อแม่ผู้ปกครองหลายท่านอาจวิตกกังวลใจว่าจะทำได้ไม่ดี แต่ต้องคิดว่าการได้พูดคุยสื่อสารนั้นเป็นสิ่งดี และย่อมดีกว่าการไม่ได้ทำอะไรเลย แล้วค่อยเรียนรู้ และพัฒนาการสื่อสารให้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นถือเป็นประเด็นหนึ่งที่มีความสำคัญ ช่วย สานรักและสานสัมพันธ์กันภายในครอบครัวได้อย่างดี แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือพ่อแม่ผู้ปกครองต้องระลึกไว้ เสมอว่าการมอบความรัก ความห่วงใย ความจริงใจ และความปรารถนาดีจะเป็นสะพานเสริมสร้างความ

อบอุ่นและความเข้าใจอันดีภายในครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวแปรพื้นฐานที่จะนำไปสู่การสื่อสาร
พูดคุยกัน การสื่อสารเปรียบเสมือนการเปิดประตูหน้าต่าง เป็นเครื่องมือที่สำคัญอันหนึ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะ
ได้เข้าใจบุตรหลานวัยรุ่นของท่าน ได้เข้าถึงและรับทราบถึงปัญหาของเขา ทำให้เราสามารถเข้าไปช่วยเหลือ
เขาได้อย่างทัน่วงทีและมีประสิทธิภาพ ในกรณีที่วัยรุ่นไม่มีปัญหาใดๆ ก็สามารถให้คำแนะนำเพิ่มเติมหรือ
เติมเต็มสิ่งดีๆ เพื่อให้วัยรุ่นเหล่านั้นสามารถพัฒนาศักยภาพของตัวเองให้สมบูรณ์ถึงจุดสูงสุดที่เขาควร
จะเป็นได้ ในการสื่อสารกับวัยรุ่นนั้น อยากให้พ่อแม่ผู้ปกครองทุกคนได้ตระหนักและพึงระลึกไว้ว่าแท้จริง
แล้ววัยรุ่นทุกคนต้องการเป็นคนดี คงไม่มีใครอยากประพฤติผิด เป็นเด็กเกเร ติดยา ต้มสุรา และเป็นปัญหา
ของสังคมฯลฯ แต่เนื่องจากมีสถานการณ์และปัจจัยเกื้อหนุนต่างๆ ทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงทำให้
บางครั้งวัยรุ่นเหล่านั้นพลาดพลั้ง และไม่สามารถระคับประคองตนเองให้รอดพ้นจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ
ได้ ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครอง รวมถึงผู้ใหญ่ในสังคมควรเปิดโอกาสในการสื่อสารและพูดคุย รับฟังเหตุผลและ
ความคิดเห็นของวัยรุ่น ให้ความช่วยเหลือและให้โอกาสเขาเหล่านั้นได้ปรับปรุงและแก้ไขความบกพร่องของ
ตนเอง เพื่อกลับตัวกลับใจมาเป็นพลเมืองดีของสังคมไทยต่อไปในอนาคต เจกเช่นเดียวกับกับเราผู้ใหญ่ที่
เคยผ่านเหตุการณ์เช่นนี้มาก่อน การแก้ปัญหาของเด็กและเยาวชน นอกจากจะเป็นหน้าที่ของเด็กและ
เยาวชนทุกคน พ่อแม่ผู้ปกครองแล้ว คนทุกคนในสังคม องค์กรต่างๆ รวมถึงหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน
จะต้องตระหนักและให้ความสำคัญ หันหน้าเข้าหากันเพื่อร่วมมือแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยวิธีสมานฉันท์ จึง
จะสามารถแก้ปัญหาต่างๆ นั้นได้

เอกสารอ้างอิง

1. วิโรจน์ อารีย์กุล. Adolescent health care. ใน: กนกพรรณ ประไพตระกูล, ปรียาพันธ์ แสงอรุณ, กิตติ ต่อจรัส, บรรณาธิการ. Clinical practice in pediatrics 2002. กรุงเทพฯ: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด; 2545. หน้า 118-26.
2. Strasburger VC, Brown RT. Adolescent medicine: a practical guide. 2nd ed. Philadelphia: Lippincott-Raven; 1997.
3. วิโรจน์ อารีย์กุล. Psychosocial development in adolescent. ใน: กิตติ ต่อจรัส, ปรียาพันธ์ แสงอรุณ, ยุพาพิน จุลโมกษ์, บรรณาธิการ. Clinical practice in pediatrics 2004. กรุงเทพฯ: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด; 2547. หน้า 72-83.
4. Sachs SL. Communicating with your teen [Ohio State University Extension Fact Sheet, Families Meeting the Challenge, Family and Consumer Sciences]: Ohio University.
5. Miller KS, Levin ML, Whitaker DJ, Xu X. Patterns of condom use among adolescents: the impact of mother-adolescent communication. Am J Public Health 1998;88:1542-4.
6. Miller KS, Whitaker DJ. Predictors of mother-adolescent discussions about condom: implications for providers who serve youth. Pediatrics 2001;108:e28.
7. Dealing with adolescent experimentation. [cited 2005 Dec 4]. Available from: URL: <http://www.habitsmart.com/adol.html>
8. Lagina N. Parent-child communication: promoting sexually healthy youth. Washington, DC: Advocates; 2002.
9. Crosby RA, DiClemente RJ, Wingood GM, Cobb BK, Harrington K, Davies SL, et al. HIV/STD-protective benefits of living with mothers in perceived supportive families: a study of high-risk African American female teens. Prev Med 2001;33:175-8.
10. Resnick MD, Bearman PS, Blum RW, Bauman KE, Harris KM, Jones J, et al. Protecting adolescents from harm: findings from the national longitudinal study on adolescent health. JAMA 1997;278:823-32.
11. Steinberg L. We know some things: parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. J Res Adolesc 2001;11:1-19.
12. Shoop DM, Davidson PM. AIDS and adolescents: the relation of parent and partner communication to adolescent condom use. J Adolesc 1994;17:137-48.
13. Hacker KA, Amare Y, Strunk N, Horst L. Listening to youth: teen perspectives on pregnancy prevention. J Adolesc Health 2000;26:279-88.

14. วิโรจน์ อารีย์กุล. Sports injury prevention in adolescents. ใน: พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, วิฐารณ บุญสิทธิ, วิโรจน์ อารีย์กุล, บรรณาธิการ. กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ"วัยรุ่น". กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ; 2547. หน้า 95-107.
15. วิโรจน์ อารีย์กุล. การช้กประวัติวัยรุ่น. ใน: อภิชัย ลีละสิริ, วิชัย ประยูรวิวัฒน์, กฤษฎา ดวงอุไร, สุรีย์พร คุณาไทย, บรรณาธิการ. การช้กประวัติและตรวจร่างกาย. กรุงเทพฯ: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด; 2544. หน้า 32-6.