

## คำนิยม

“ลูกเป็นวัยรุ่น เขาชอบเก็บตัว ไม่ค่อยอยากให้แม่ยุ่งกับเขา”

“ลูกติดเพื่อนมาก เวลาชวนไปไหนก็ไม่ไป”

“ลูกวัยรุ่น คุยกับเรานับคำได้”

นี่คือสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องประสบเมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น เด็กน้อยที่เคยน่ารัก เจื้อยแจ้วเจรจาพูดคุยกับพ่อแม่ไม่รู้จบ เด็กที่ชอบมานั่งเนียเราเสมอได้เติบโตและเปลี่ยนไปจากเดิมแล้ว บ้านที่เคยเสียงดังเริ่มเงียบลง ประตูที่เคยเปิดกว้างเสมอได้ถูกปิดพร้อมมลกลอนอย่างแน่นหนา ถามคำตอบคำ บางครั้งถามคำถามไม่ตอบเลยสักคำก็มี ลูกเริ่มติดเพื่อน ติดโทรศัพท์มือถือ (ถ้ามีเป็นของตัวเอง) สนใจรูปร่างหน้าตาของตัวเองมากขึ้น เริ่มสนใจเพศตรงข้าม และอาจเริ่มมีพฤติกรรมที่ทำให้พ่อแม่ต้องกังวลมากขึ้น

นี่คือสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า “วัยรุ่น”

ถึงเวลาของเขาที่จะต้องค้นหาตัวเองและเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่

ความเปลี่ยนแปลงที่แม้แต่ตัวเขาเองก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ พ่อแม่จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน

หน้าที่หลักของวัยรุ่นคือการค้นหาตัวเอง การเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน การเป็นอิสระ และเป็นตัวของตัวเอง

ดังนั้นเด็กวัยรุ่นจึงเริ่มมีความลับ ต้องการพื้นที่ส่วนตัว ค้นหาตัวเอง และเลียนแบบเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เริ่มแคร์กลุ่มเพื่อน และสายตาผู้อื่นมากกว่าพ่อแม่ (อาจรวมถึงความเด่นดังและยอดไต่โลก์ จากสื่อสังคมออนไลน์) เขาอาจเริ่มติดโซเชียล แชงตัวตามแฟชั่น และเริ่มต่อต้าน ดื้อเงียบ หรือเถียงพ่อแม่มากขึ้นเพื่อแสดงให้เห็นว่าเขาโตแล้ว เขาดูแลชีวิตตัวเองได้ และไม่ต้องการพึ่งพิงพ่อแม่อีกต่อไป (อาจจริงหรือไม่จริงก็ได้)

ในขณะที่พ่อแม่อาจยังคงยึดติดกับภาพของ ‘ลูกน้อยคนเดิม’ ที่เคยอยู่และเลี้ยงดูกันมา และยังคงคาดหวัง ‘ความเหมือนเดิม’ ในวันที่ ‘ลูกไม่เหมือนเดิม’ อีกต่อไปแล้ว พ่อแม่มักบอกว่า “ลูกไม่คุยด้วย” ในขณะที่ลูกอาจบอกว่า “คุย แต่แม่ไม่เคยฟัง” (แปลกๆ) หรือ “พูดไปก็โดนดุ” สุดท้ายจึงเลือกที่จะปิดวาลา ปิดใจ และไม่สื่อสารแทน

แล้วเราจะทำอย่างไรให้ลูกเปิดใจให้แก่พ่อแม่อีกครั้ง

หนังสือ *ทำอย่างไรให้ลูกวัยรุ่นยอมเปิดใจ (How to Get Your Teenager Out of Their Bedroom)* เป็นหนังสือสำหรับพ่อแม่ที่ต้องการเข้าใจลูกในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ปูพื้นให้เห็นความเปลี่ยนแปลง ความเจ็บปวด และวิถีคิดของวัยรุ่นต่อสิ่งรอบตัวรวมถึงพ่อแม่ นำมาสู่เครื่องมือและกลยุทธ์ให้คุณพ่อแม่ปรับเปลี่ยนและใช้สื่อสารกับลูกในวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

เราอาจหลงลืมไปว่า เราเองก็เคยเป็นวัยรุ่นและวัยรุ่นเพียงใด  
เราอาจหลงลืมไปว่า ตอนเราเป็นวัยรุ่น  
เราต้องการคนที่เข้าใจ มากกว่าคนที่สั่งสอน  
เราต้องการคนที่ฟัง มากกว่าคนที่พ่นพูด  
เราต้องการคนที่อยู่ด้วยแล้วไม่เหนื่อยกว่าเดิม  
เพราะเป็นวัยรุ่นก็เหนื่อยพอแล้ว (เรียนก็หนักด้วยในทางหนึ่ง)

พ่อแม่ควรเป็นคนเช่นใดในสายตาของลูก คุณอาจพอจินตนาการ  
ได้ แต่การอ่านหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณเห็นภาพพ่อแม่คนนั้นได้อย่าง  
ชัดเจนมากขึ้น

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.วรวิมล เชยประเสริฐ**  
หมอวิณ เพจเลี้ยงลูกตามใจหมอ

## คำนิยม

ตำราที่เขียนเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก ต่างพูดเหมือนกันว่า การสร้างสายสัมพันธ์ที่มั่นคงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการสร้างมนุษย์ที่มีคุณภาพ การสร้างสายสัมพันธ์ต้องเริ่มตั้งแต่วัยทารก เพื่อให้ทารกสร้างความไว้วางใจต่อโลก (The trust vs mistrust stage) เมื่อไว้วางใจ จึงกล้าที่จะเรียนรู้และค้นหา โดยมองโลกผ่านผู้เลี้ยงดูใกล้ชิด และต้องสร้างสายสัมพันธ์ที่มั่นคงกับผู้เลี้ยงดูอย่างน้อย 1 คน เมื่อเด็กสร้างสายสัมพันธ์ที่แข็งแรงได้แล้วในช่วงปฐมวัย เด็กจึงเริ่มสร้างตัวตนที่มั่นคง พ่อแม่ทุกคนเข้าใจช่วงเวลานี้ได้ดี

สำหรับพ่อแม่แล้ว การมีลูกเล็กเปรียบเหมือนเป็นการปรับโครงสร้างชีวิตใหม่ทั้งทางกายภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร่างกายของพ่อแม่ ไปจนถึงสภาพบ้านเรือน ของที่ใช้ วิธีชีวิตที่ต้องปรับตามมนุษย์ตัวเล็กๆ ไปจนถึงโครงสร้างด้านจิตใจและความสัมพันธ์ของคุณครอง มันเป็นช่วงเวลาที่ทำนายและมีความสุข แนนอนแหล่งพลังงานที่ทำให้คุณเป็นพ่อแม่ผ่านเรื่องเหล่านั้นมาได้คือ มนุษย์ตัวเล็กๆ ที่ค่อยๆ เติบโตขึ้น ไม่ว่าจะเราจะซื้อพื้นที่จัดเก็บในโทรศัพท์มือถือหรือพื้นที่จัดเก็บออนไลน์มากแค่ไหน แต่เหมือนจะไม่เพียงพอต่อการเก็บความทรงจำดีๆ moment ที่น่ารักของลูกได้เลย

เวลาเพียงไม่นาน เจ้าเด็กน้อยคนนั้นกำลังเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ปัจจุบัน ลูกสาวของหมออายุ 12 ปีแล้ว หนังสือเล่มนี้เข้ามาได้ถูกที่ถูกเวลามากๆ แม้คิดว่าตัวเองเตรียมใจเอาไว้ อ่านตำรามาก็มาก แต่ไม่มีหนังสือเล่มไหนเลยที่จะ “เปลี่ยน” ความคิดของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นได้ดีขนาดนี้ การอ่านหนังสือหรือการบอกตัวเองว่า “ฉันเตรียมความพร้อมมาอย่างดี” อาจจะช่วยเราได้ไม่มากเมื่อเจอสถานการณ์ที่เด็กน้อยที่เคยติดเราแจ ทำหน้ารำคาญไม่อยากเล่าหรือไม่อยากพูดกับเราเสียแล้ว ยากกว่า การสร้าง attachment ระหว่างเรากับลูก คือการที่เราต้องยอมรับว่า ลูกต้อง detachment จากเราไปในที่สุด เพราะเด็กตัวน้อยๆ ของเราเมื่อวาน จะต้องกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบชีวิตของตัวเองในอีกไม่ช้า

หนังสือเล่มนี้มีใช้ตำราที่บอกว่าวัยรุ่นจะมีปัญหาอะไรบ้าง แต่เป็นหนังสือที่ใช้ **“เยียวยาจิตใจของพ่อแม่ที่ลูกอยู่ในวัยรุ่น”** เพราะผู้เขียน รู้ดีว่า พ่อแม่ “รู้สึก” เจ็บช้ำจากพฤติกรรมใดของลูกวัยรุ่นบ้าง โดยค่อยๆ พาเราไปทำความเข้าใจสมองของวัยรุ่นที่มีสมองส่วนอารมณ์ทำงานโดดเด่นกว่าสมองส่วนเหตุผลและคิดวิเคราะห์ แน่นนอนเด็กวัยรุ่น ต้องรู้หรือโครงสร้างสมองเพื่อรองรับการทำงานหนักขึ้นในวัยผู้ใหญ่ ในระหว่างที่สมองวัยรุ่นกำลังหรือถอนโครงสร้างบางอย่างในวัยเด็ก และต้องสร้างโครงสร้างที่รองรับความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้สมองวัยรุ่น เปราะบางและอ่อนไหว หมอขอขอบประโยคที่ว่า **“ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วง เปลี่ยนผ่าน และการเปลี่ยนแปลงมักไม่ใช่เรื่องง่าย สิ่งที่คุณเห็น อยู่ตรงหน้าไม่ใช่ลูกของคุณที่กำลังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือ**

**ออกนอกกลุ่มนอกราง แต่นี่คือลูกของคุณที่กำลังพยายามอย่างเต็มที่ที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา จิตวิทยา และสิ่งแวดล้อมที่สร้างความวิตกกังวลอย่างลึกซึ้งซึ่งมาพร้อมกับการก้าวเข้าสู่วัยรุ่น”**

หนังสือชวนให้เรามองอีกแง่มุม ด้วยการบอกเล่าที่เรียบง่าย ทำให้เราเข้าใจว่า งานหลัก 4 ประการของวัยรุ่นคือ การแยกตัว (separation) อิสรภาพในการปกครองตนเอง (autonomy) การกำหนดตัวตนและเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตน การปรับตัวเพื่อให้ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ตัวเองอยู่ คือเหตุผลแห่งการกระทำของลูกวัยรุ่น เช่น การที่วัยรุ่นอยากอยู่ในห้องมากกว่าการไปเที่ยวกับพ่อแม่เหมือนตอนที่ยังเป็นเด็ก เพราะลูกอยากเป็นอิสระ ได้ตัดสินใจว่าสิ่งที่ต้องการเวลานั้นคืออะไร และเป็นการฝึกแยกตัวจากพ่อแม่ พอเราเข้าใจกลไกเหล่านั้น เราจะรู้ว่าการของเราคือการกลับมาจัดการกับความรู้สึกของตัวเองให้ได้ มากกว่าที่จะใช้อำนาจบังคับ และจะไม่มีใครชนะเลยในท้ายที่สุด ความสัมพันธ์อันดีตลอด 10 ปีที่เราสร้างมาอาจจะถูกทำลายได้ในช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อนี้

นอกจากหนังสือจะพาเราไปเข้าใจความเปราะบางของสมองวัยรุ่น และสาเหตุพฤติกรรมภายนอกที่อาจจะทำให้พ่อแม่ปวดใจ แต่ยังคง “ดักทาง” ด้วยการนำเสนอตัวอย่างเหตุการณ์ เช่น ลูกชอบเก็บตัวในห้อง ลูกไม่ร่วมกิจกรรมครอบครัวเหมือนอย่างเคย ลูกติดโทรศัพท์/ติดเกม ฯลฯ พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางการแก้ไขอย่างเป็นขั้นเป็นตอนในท้ายที่สุดแล้ว สิ่งที่เราสร้างมาตลอด 10 ปี ไม่ใช่เรื่องเสียเปล่า ยิ่งเรามีสัมพันธ์ที่ดีกับลูกในช่วง 10 ปีแรกมากแค่ไหน ยิ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้

ลูกก้าวผ่านช่วงเวลาอันยุ่งเหยิงของชีวิตได้ดีมากเท่า นั้น เราเพียงแต่  
ต้องกลับมา “จัดการ” ความรู้สึกของเราเองเมื่อลูกวัยรุ่นแสดงพฤติกรรม  
ที่เราไม่พึงประสงค์

สิ่งที่จะต้องจำไว้คือ “รักอย่างไม่มีเงื่อนไข” ที่เราคิดว่าเราทำได้ เราต้อง  
พิสูจน์ตัวเราเองในช่วงเวลานี้แหละ ไม่ว่าลูกจะพูดให้เราเสียใจ ไม่อยาก  
ตอบคำถามหรือเล่าเรื่องให้เราฟังเหมือนก่อน ให้ความสำคัญแก่การตอบ  
ข้อความทางโทรศัพท์ของเพื่อนมากกว่าตอบคำถามของเรา ฯลฯ  
หากเราพิสูจน์ให้ลูกวัยรุ่นเห็นได้ว่า เรารักเขาอย่างไม่มีเงื่อนไขจริงๆ  
เรารักเขาในวันที่เขาอาจจะทำตัวไม่น่ารัก เรายังเป็นกำลังใจและ  
อยู่เคียงข้างไม่ว่าเขาจะทำพลาด หรือคนบนโลกโซเชียลจะมองเขา  
เป็นอย่างไร ทั้งเราและลูกวัยรุ่นจะผ่านช่วงเวลาเหล่านี้โดยที่ยังรักษา  
สายสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งที่สร้างมาตลอด 10 ปี และกลายเป็นสายสัมพันธ์  
ที่ upgrade ไม่ต้องอยู่ใกล้กัน แต่สายสัมพันธ์เหนียวแน่นและทนทาน  
เชื่อมถึงกันได้ทุกหนทุกแห่งในโลกนี้

**แพทย์หญิงประยบรพร สุวรรณศิริ**

กุมารแพทย์ เภจหมอแพมชวนอ่าน

## คำนิยม

ทำอย่างไรให้ลูกวัยรุ่นยอมเปิดใจ (How to Get Your Teenager Out of Their Bedroom) เป็นคู่มือสำหรับ พ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ ที่ทำงานกับวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการมีลูกวัยรุ่นนับว่าเป็นขั้นตอน พัฒนาการของครอบครัว (stage of family life cycle) ที่มีความท้าทายสำหรับครอบครัวจำนวนมาก สืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสมอง การพัฒนาของร่างกายและจิตใจที่ก้าวกระโดด ดังที่ได้ฉายภาพให้เห็นในหนังสือเล่มนี้ ร่วมกับการเจริญก้าวหน้าของ เทคโนโลยีดิจิทัล ปรากฏการณ์ที่พบวัยรุ่นเก็บตัว ไม่ออกจากห้อง มีปัญหา อารมณ์วิตกกังวลหรือซึมเศร้า จึงเป็นเหตุการณ์ที่พบได้บ่อยมากขึ้น และต้องการความเข้าใจและวิธีจัดการที่เหมาะสม

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะให้ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อนำทางผู้อ่าน ไปสู่การเรียนรู้และปรับตัวกับวัยรุ่นยุคดิจิทัลได้อย่างราบรื่น

**แพทย์หญิงศุภรา เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์**

จิตแพทย์เด็ก วัยรุ่น และครอบครัว

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

## คำนิยม

เมื่อได้อ่านต้นฉบับของ แอนิตา เคลียร์ เรื่อง *ทำอย่างไรให้ลูกวัยรุ่นยอมเปิดใจ* (How to Get Your Teenager Out of Their Bedroom) ผมรู้สึกตื่นเต้นที่หนังสือดีๆ เล่มนี้ได้ถูกแปลเป็นภาษาไทย เพราะเนื้อหาในหนังสือตอบโจทย์ปัญหาที่พ่อแม่หลายคนกำลังเผชิญอยู่

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ทำหายที่สุดของการเป็นพ่อแม่ ลูกที่เคยน่ารัก เชื้อฟังกัลกลายเป็นคนที่คุณห่างเหิน ขี้หงุดหงิด ไม่ยอมคุยด้วย และชอบกักตัวอยู่ในห้องจ้องแต่โทรศัพท์ พ่อแม่หลายคนรู้สึกสูญเสียลูกไป ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร บางคนโทษตัวเองว่าเลี้ยงลูกผิดพลาดตรงไหน

ผู้เขียนอธิบายให้เราเข้าใจว่า นี่ไม่ใช่ความผิดของใคร แต่เป็นกระบวนการทางชีววิทยาที่เกิดขึ้นในสมองวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของสมอง โดยเฉพาะส่วน Prefrontal Cortex ที่ยังพัฒนาไม่เสร็จ ทำให้วัยรุ่นควบคุมอารมณ์ยาก ชอบเสี่ยง และต้องการความเป็นส่วนตัว การเข้าใจเรื่องนี้ช่วยให้พ่อแม่ลดความรู้สึกผิด ลดความโกรธ และหันมาหาวิธีรับมือที่สร้างสรรค์แทน

สิ่งที่ผมชอบที่สุดคือหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ทฤษฎีเปล่าๆ แต่เต็มไปด้วยเครื่องมือที่นำไปใช้ได้จริง ผมประทับใจกับ “กฎทอง 5 ข้อ” ที่ช่วยให้พ่อแม่หลุดพ้นจากวงจรการทะเลาะกับลูก การจัดการปัญหาโทรศัพท์

และโซเซียลมีเดียโดยไม่ต้องสู้กันทุกวัน หรือเทคนิคการสร้างบทสนทนา  
ที่ทำให้ลูกเปิดใจคุย ทุกคำแนะนำมาจากความเข้าใจในจิตใจวัยรุ่นอย่าง  
ลึกซึ้ง ไม่ใช่แค่การบังคับหรือควบคุม

ผมชอบที่ผู้เขียนเน้นย้ำว่า “ช่วงเวลาเล็กๆ สำคัญที่สุด” การใช้เวลา  
สั้นๆ แต่มีคุณภาพกับลูก สำคัญกว่าการบังคับให้ลูกทำกิจกรรมครบครัน  
แบบไม่เต็มใจ นอกจากนี้ บทที่ว่าด้วยเรื่องอารมณ์เศร้าและความวิตก  
กังวลในวัยรุ่นก็มีประโยชน์มาก ช่วยให้พ่อแม่รู้ว่าเมื่อไรควรกังวล และ  
จะหาความช่วยเหลืออย่างไร

ขอขอบคุณคุณอุษิณี สถิตนาเวศกุล ที่แปลได้อ่านง่าย เข้าใจชัด  
รักษาน้ำเสียงที่อบอุ่นและให้กำลังใจของต้นฉบับไว้ได้ดี หนังสือเล่มนี้  
จะเป็นเพื่อนเดินทางที่ดีของพ่อแม่ไทยทุกคนที่กำลังพยายามเข้าใจ  
และเข้าถึงหัวใจลูกวัยรุ่น

**ดร.วีรย์ เมฆวิสัย**

นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ

กรมสุขภาพจิต

## คำนิยม

การสื่อสารกับเด็กวัยรุ่นไม่ใช่เรื่องง่าย แม้แต่สำหรับผู้ใหญ่ ที่ทำงานด้านจิตวิทยาเองก็ตาม ในฐานะนักจิตวิทยาคลินิก และในบทบาทของแม่ที่มีลูกชาย 2 คน โดยคนโตกำลังก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ดิฉันยิ่งตระหนักชัดว่า “การทำให้เด็กวัยรุ่นเปิดใจ” ไม่ได้อาศัยเพียงความรักหรือความหวังดี แต่ต้องอาศัยความเข้าใจในพัฒนาการของเขาในแต่ละช่วงวัยด้วย

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ทางจิตวิทยา ออกมาได้อย่างอบอุ่น เป็นกันเอง และอ่านเข้าใจง่าย ขณะเดียวกันก็ยังคงความรอบคอบทางวิชาการ เนื้อหาครอบคลุมตั้งแต่ปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเจริญเติบโต และฮอร์โมน ไปจนถึง การพัฒนาอัตลักษณ์ ความสัมพันธ์กับเพื่อน การเข้าสังคม รวมถึงบริบทของการใช้เทคโนโลยีซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน

สิ่งที่ดิฉันประทับใจเป็นพิเศษ คือการเชื่อมโยงทฤษฎีและองค์ความรู้ทางจิตวิทยาเข้ากับสถานการณ์ในชีวิตจริงได้อย่างเป็นธรรมชาติ ผู้อ่านไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานด้านจิตวิทยา ก็สามารถเข้าใจเนื้อหาได้ง่าย และที่สำคัญ หนังสือเล่มนี้ช่วยให้พ่อแม่เห็นแนวทางในการนำความเข้าใจเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสารกับลูกวัยรุ่นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ทำอย่างไรให้ลูกวัยรุ่นยอมเปิดใจ (*How to Get Your Teenager Out of Their Bedroom*) จึงไม่ใช่เพียงหนังสือให้ความรู้ แต่เป็นเหมือนเพื่อนร่วมทางที่ช่วยระคองความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น ดิฉันเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้พ่อแม่หลายครอบครัวได้ฟังกันมากขึ้น เข้าใจกันลึกขึ้น อยู่ใกล้กันด้วยความเข้าใจ อดทนและอ่อนโยน ก้าวผ่านช่วงวัยที่ทำหายนี้ไปด้วยกันอย่างมั่นคง

**ภัทรวรรณ สุขยิรัมย์**

นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ  
โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต

## คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อลูกเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ทุกสิ่งในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เด็กที่เคยน่ารักน่าเอ็นดูกลับกลายเป็นคนแปลกหน้าที่เอาแต่ใจ เกรี้ยวกราด หรือไม่ก็เงียบเฉยเก็บตัว ไม่ยอมมีปฏิสัมพันธ์ใดๆ กับครอบครัว บ่อยครั้งมักจะนำไปสู่การปะทะกันทางอารมณ์อย่างรุนแรง ยิ่งพ่อแม่พยายามใช้คาถา “พ่อแม่หวังดีกับลูกนะ” เพื่อเอาชนะใจลูก กลับยิ่งทำให้เสียงในใจที่ลูกพยายามสื่อสารออกมาเบาลงทุกที

หนังสือ *ทำอย่างไรให้ลูกวัยรุ่นยอมเปิดใจ (How to Get Your Teenager Out of Their Bedroom)* โดย แอนิตา เคลียร์ เล่มนี้มีเป้าหมายเพื่อสื่อสารกับคนเป็นพ่อแม่โดยเฉพาะ ผู้เขียนได้รวบรวมวิธีการ “ฟังเสียงในใจลูก” ทั้งจากประสบการณ์ส่วนตัวและจากวิชาชีพ เพื่อให้พ่อแม่เข้าใจความหมายของพฤติกรรมต่างๆ ที่ลูกวัยรุ่นแสดงออกมาอย่างถูกต้อง พร้อมทั้งขั้นตอนในการเชื่อมสัมพันธ์กับลูกวัยรุ่นและแนวทางสนับสนุนพวกเขาให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณค่าและมีสุขภาพที่ดี

สำนักพิมพ์ Tools

## คำนำผู้แปล

การเป็นวัยรุ่นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย และการเป็นพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นก็ไม่ง่ายเช่นกัน ผู้ใหญ่บางคนอาจคิดว่า ‘เราก็ผ่านช่วงวัยรุ่นมาแล้วทำไมเราจะไม่เข้าใจวัยรุ่นล่ะ’ แต่พวกเขาอาจจะลืมช่วงที่อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ช่วงที่เพื่อนสำคัญกว่าอะไรทั้งหมด ช่วงที่ไม่มั่นใจในตัวเอง หาตัวเองไม่เจอ ซึ่งทั้งหมดนี้สร้างความสับสนวุ่นวายให้แก่ตัววัยรุ่นเองและพ่อแม่ด้วย ไม่ใช่ว่าวัยรุ่นไม่มีหลักการหรือไม่มีเหตุผลเพียงพอ แต่อาจเป็นเพราะมันคือพัฒนาการทางสมองตามวัยของเขาเท่านั้นเอง

พ่อแม่ท่านไหนที่รู้สึกว่าคุณคุยกับลูกเหมือนอยู่กับคนละคลื่นความถี่ คุยคนละภาษา จูนกันไม่ติด หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้เข้าใจจิตวิทยาของวัยรุ่น วิธีคิดและการมองโลกของเขา รู้ว่าบทบาทของพ่อแม่ควรเป็นอย่างไร และจะช่วยลูกให้ก้าวผ่านช่วงวัยรุ่นนี้ไปได้ได้อย่างไร

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนครอบครัวประคองกันไปด้วยความรัก

เพื่อความรักและความยุติธรรม

อิทธิ สติตนาเวศกุล

# สารบัญ

<b>บทนำ</b>	<b>23</b>
<i>เรื่องเล่าส่วนตัว (1) เรื่องเล่าจากวันแม่ 2 ช่วงเวลา</i>	31
<b>บทที่ 1</b>	
<b>เกิดอะไรขึ้นกับลูกจ๋องจัน</b>	<b>35</b>
1. แบบแผนพัฒนาการของวัยรุ่น	38
2. สมองวัยรุ่นทำงานอย่างไร	44
3. สมองส่วนควบคุมพฤติกรรมของวัยรุ่น	48
4. การสร้างตัวตนของวัยรุ่น	53
5. สถานะทางสังคมของวัยรุ่น	58
6. พ่อแม่ “ห้ามเข้า!”	63
<b>บทที่ 2</b>	
<b>แนวทางของพ่อแม่เพื่อก้าวผ่านช่วงวัยรุ่นอันเจ็บปวด</b>	<b>67</b>
7. ความรู้สึกที่ठाโถมเข้ามา	70
<i>เรื่องเล่าส่วนตัว (2) เสร้าโศกกับวัยเด็กที่หายไป</i>	73
8. กัดกัดทางความคิดที่ทำให้เราสะดุด	76
9. วงจรที่พ่อแม่ติดบ่วงอยู่	82
<i>เรื่องเล่าส่วนตัว (3) (จากข้อมูลที่เก็บไว้ในโทรศัพท์)</i>	86
<i>เมื่อฉันลืมนเป็นผู้ใหญ่และทำผิดไปหมด</i>	
10. กฎทอง 5 ข้อสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น	88

### บทที่ 3

#### โน้มน้าวใจให้ลูกวัยรุ่นยอมใช้เวลาของคุณ **95**

11. “ยังไงลูกก็ต้องมาด้วย ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ก็ตาม!” 99  
    *เรื่องเล่าส่วนตัว (4) งานบาร์บิวจากนรก* 104
12. วางแผนเวลาครอบครัวด้วยกัน 107
13. ลองทำตามวิธีของลูกบ้าง 114
14. ช่วงเวลาเล็กๆ สำคัญที่สุด 118
15. ถ้าไม่สำเร็จ พยายามค่อยลองใหม่ 121
16. ความคิดของพ่อแม่บ้านอื่นๆ อาจจะช่วยให้ 123

### บทที่ 4

#### ยาแก้โรคติดต่อโทรศัพท์ ติดเพื่อน และโซเชียลมีเดีย **133**

17. ทำไมวัยรุ่นจึงหมกมุ่นกับโทรศัพท์ 137
18. ผลกระทบของโทรศัพท์และโซเชียลมีเดีย 141  
    *เรื่องเล่าส่วนตัว (5) ปาร์ตีที่ฉันไม่ได้รับเชิญ* 147
19. เราจะช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกดีกับตัวเองได้อย่างไร 149
20. แนวทางการเอาโทรศัพท์ออกห่างจากตัว 156

### บทที่ 5

#### ฉันจะทำให้ลูกเปิดใจได้อย่างไร **169**

21. ทำไมวัยรุ่นถึงปิดตัวเอง 173
22. สิ่งที่ยุ่รุ่นได้ยินตอนที่พ่อแม่พูด 177
23. วิธีเป็นคนที่ยุ่รุ่นอยากคุยด้วย 180  
    *คุณพ่อท่านหนึ่งสอบถามเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง* 188

24. การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยช่วยให้พูดคุยกันง่ายขึ้น	192
--	-----

## บทที่ 6

### พวกเขาสนใจที่จะเล่นเกมเท่านั้น **203**

25. ทำไมวัยรุ่นจึงชอบอุปกรณ์เล่นเกมหนัก	206
26. การเป็นพ่อแม่ของเด็กติดเกม	211
<i>เรื่องเล่าส่วนตัว (6) บทสนทนากับลูกอายุ 21 ปี</i>	219
<i>(ซึ่งเคยติดเกมมาก่อน)</i>	
27. ทำไมการบ่นจู้จี้จุกจิกจึงไม่ช่วยอะไรเลย	221
28. กำหนดขอบเขตการเล่นเกมนำสำหรับลูกวัยรุ่น	225
29. การโน้มน้าวใจเด็กติดเกมให้เปลี่ยนกิจวัตร	230

## บทที่ 7

### วิธีปรับอารมณ์เศร้าให้ดีขึ้น **239**

30. อารมณ์เศร้าในวัยรุ่นเป็นอย่างไร	241
31. แคร่อารมณ์เศร้าหรือภาวะซึมเศร้ากันแน่	243
<i>คุยกันหน่อยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย</i>	245
32. จงอยู่เคียงข้างลูกของคุณ	246
33. แนวทางที่ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น	251

## บทที่ 8

### สร้างความมั่นใจให้ลูกวัยรุ่นของคุณ **261**

34. ความวิตกกังวลคืออะไร	265
35. ช่วยวัยรุ่นให้พบความกล้าหาญของตัวเอง	269

เรื่องเล่าส่วนตัว (7) การเป็นพ่อแม่ที่ดีที่สุดใน  
ครั้งหนึ่งของฉัน 277

## บทที่ 9

**เมื่อไรจึงจะท้องกังวล 287**

36. สัญญาณเตือนที่ต้องพึงระวัง 290

37. เมื่อไรจะต้องหาความช่วยเหลือ 292

38. ส่งเสริมให้ลูกของคุณหาความช่วยเหลือ 294

39. จะหาความช่วยเหลือได้ที่ไหน 296

40. ดูแลตัวเอง 298

เด็กสาววัยรุ่นขอลุด 300

**บทสรุป 302**

**ข้อมูลสำหรับพ่อแม่ 307**

**ข้อมูลอ้างอิง 310**

**กิตติกรรมประกาศ 311**

**เกี่ยวกับผู้เขียน 312**

## บทนำ

เมื่อคุณเชื่อมั่นในอนาคตที่สดใสของพวกเขา  
ก็เท่ากับคุณเชื่อมั่นในตัวพวกเขาด้วย  
ไม่ว่าลูกรุ่นของคุณจะพูดหรือทำอะไร  
พวกเขาต้องรู้สึกว่าคุณเชื่อมั่นในตัวพวกเขา  
พวกเขาอาจไม่รู้ลึกซึ้งขอขอบคุณสำหรับความพยายามของคุณ  
แต่การสนับสนุนของคุณสร้างความแตกต่างขึ้นได้

วัยรุ่นทุกคนแตกต่างกัน บางคนผ่านช่วงวัยรุ่นไม่ได้สบายๆ โดยตัดสินใจได้ดี อยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่และเปิดรับอิทธิพลเชิงบวก ในขณะที่บางคนเลือกเส้นทางที่กระท่อนกระแท่นกว่าด้วยการเสี่ยง และทำหายอำนาจ ในขณะที่บางคนก็ปิดกั้นตัวเองไปเฉยๆ แล้วเก็บตัว อยู่ในห้องนอนของตัวเอง ยากนักที่จะรู้ได้แน่ชัดว่าเด็กคนไหนจะเลือกเส้นทางใด ระยะเวลา 10 ปี หรือมากกว่านั้นในช่วงวัยรุ่น ลูกของคุณอาจทำอย่างละนิดอย่างละหน่อยจากทั้งสามอย่าง

อย่างไรก็ตาม หากคุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน เป็นไปได้ว่า ลูกวัยรุ่นของคุณอาจจะกำลังอยู่ในภาวะไม่เข้าสังคม พวกเขาอาจปลีกตัวจากโลกภายนอกหรือแค่จากคุณ บางทีพวกเขาอาจแยกตัวไปสร้าง อาณาเขตสำหรับวัยรุ่นโดยเฉพาะในห้องนอนของพวกเขา หรือบางที พวกเขาอาจจะกลอกตา หยาบคาย หรือตอบคำถามแบบถามคำตอบคำ (สอหดแทรกด้วยการกอดบังเป็นบางครั้งว หรือการฟาดฟันด้วยความ โกรธ) **วัยรุ่นบางคนไม่ยอมมีส่วนร่วมกับครอบครัวและใช้ชีวิตแบบ คู่ชานานในบ้าน** บางคนก็พร้อมที่จะตามคุณไปเที่ยวเป็นครอบครัว แต่กลับเอาแต่เล่นโทรศัพท์ บางคนก็รู้สึกไม่พอใจมากที่ถูกลากไปด้วย จนทำลายความสุขของคนอื่นๆ และทำให้คุณอยากให้พวกเขาอยู่แต่ในห้องของตัวเองเสียดีกว่า

ในกรณีส่วนใหญ่แล้ว การปลีกตัวออกจากสังคมเป็นเพียง การเปลี่ยนแปลงภายในของวัยรุ่น เป็นช่วงเวลาชั่วคราวที่วัยรุ่นจะค่อยๆ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่น่ารักในที่สุด แต่ก็ก็เป็นช่วงเวลาที่น่าเศร้าบางทีที่สุด

เช่นกัน ร่างกายของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไปในทันใด ในหัวเริ่มคิดเรื่องเพศ การเรียนก็ยากขึ้น มิตรภาพซับซ้อนขึ้น และยังคงเผชิญกับการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคตที่ดูเหมือนจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาไปอีกด้วย เป็นช่วงเวลาที่มืดมิดพันสูงและมีความเครียดต่อเนื่อง วัยรุ่นส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับความไม่มั่นใจในตนเองและความไม่มั่นคง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องรูปลักษณ์และการปรับตัวให้เข้ากับสังคม หลายคนประสบปัญหาความนับถือและภูมิใจในตัวเองลดลง บางคนต้องต่อสู้กับปัญหาสุขภาพจิตที่ครอบงำพวกเขา

ปัญหาก็คือ ถ้าลูกวัยรุ่นของคุณไม่ยอมคุยกับคุณ คุณจะไม่ว่างรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นหรือจะช่วยเหลือได้อย่างไร ในช่วงที่วัยรุ่นอยู่ในภาวะเปราะบางที่สุดแบบนี้ ก็อาจจะเข้าถึงพวกเขาได้ยากที่สุดเช่นกัน

ไม่ว่าอาการเก็บตัวไม่เข้าสังคมของวัยรุ่นจะเป็นเพียงแค่ช่วงเวลาหนึ่ง หรือเป็นผลจากความขัดแย้งในใจที่ซ่อนอยู่ก็ตาม เราไม่สามารถปล่อยให้พวกเขารับมือเองได้ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกในวัยรุ่นนั้นสำคัญมาก เราทราบดีว่าการมีผู้ใหญ่ที่คอยเอาใจใส่และคอยสนับสนุนเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ หนังสือเล่มนี้มุ่งหมายจะช่วยให้คุณเป็นผู้ใหญ่คนนั้น ช่วยให้คุณพบวิธีที่จะเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นและรักษาความสัมพันธ์เอาไว้ เพื่อที่คุณจะได้เป็นพ่อแม่ที่ลูกวัยรุ่นของคุณต้องการ (แม้ว่าตอนนี้พวกเขาจะไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับคุณเลยก็ตาม)

ในบทต่อๆ ไป คุณจะพบกับเคล็ดลับที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับวิธีการเชื่อมต่อช่องว่างของการเก็บตัวของวัยรุ่น สร้างความสัมพันธ์อันดีกับลูกวัยรุ่น และดูแลสุขภาพของพวกเขาแม้ว่าประตูห้องนอนมักจะปิดอยู่ก็ตาม **เนื้อหาจะเน้นชัยชนะที่เกิดขึ้นได้ในโลกแห่งความเป็นจริง และการกระทำเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณสามารถนำไปใช้และทำในวันนี้เพื่อสร้างความแตกต่าง** ฉันจะให้แนวทางที่จะโน้มน้าวลูกวัยรุ่นที่ไม่เต็มใจให้มาใช้เวลาพร้อมกับคุณ (และอธิบายว่าทำไมการที่คุณมานะบากบั่นในเรื่องนี้จึงมีความสำคัญจริงๆ) กำหนดแนวทางการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (โดยไม่จู้จี้ขี้ป่น!) จะมีกลยุทธ์ในการจัดการกับปัญหาต่างๆ บางอย่างที่มีมักเกิดขึ้นพร้อมกับการเก็บตัวของลูกวัยรุ่น เช่น การติดเกม การติดโทรศัพท์ และความวิตกกังวลเกี่ยวกับสังคม ฉันจะใช้ความรู้ด้านประสาทวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการเพื่อช่วยให้คุณเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นภายในสมองของลูกวัยรุ่นของคุณ และฉันจะนำบทเรียนจากประสบการณ์ในการช่วยเหลือครอบครัวต่างๆ ตลอด 20 ปี มาช่วยให้คุณค้นพบกลยุทธ์การเลี้ยงลูกที่ได้ผลจริง ไม่ว่าลูกของคุณจะอยู่ในช่วงวัยแรกเริ่ม (อายุ 11 ขวบ) หรือกำลังเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายก็ตาม

ข้อความสำคัญและกลยุทธ์ต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณสนับสนุนลูกวัยรุ่นของคุณได้ ไม่ว่าพวกเขาจะเผชิญหน้ากับความท้าทายใดก็ตาม อย่างไรก็ตาม ยังมีปัญหาอีกหลายอย่างที่ฉันไม่ได้เจาะลึกและคุณจะต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง [เช่น ภาวะขัดแย้งทางเพศ (Gender Dysphoria) และความผิดปกติในการกิน] ฉันจะอธิบายอย่างละเอียดเกี่ยวกับความวิตกกังวล (Anxiety) (บทที่ 8)

และภาวะซึมเศร้า (Depression) (บทที่ 7) เนื่องจากอาการเหล่านี้พบได้บ่อยมากในหมู่วัยรุ่นยุคใหม่โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เก็บตัว รวมถึงความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าที่มักจะเกิดขึ้นพร้อมกับปัญหาอื่นๆ ของวัยรุ่น

**หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนมาเพื่อให้วัยรุ่นอ่าน แต่เขียนให้ผู้ปกครอง (ทั้งคุณแม่และคุณพ่อ) หรือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองหลักของวัยรุ่น** สมาชิกคนอื่นในครอบครัวและผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานกับวัยรุ่นจะพบว่าหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ แต่ต้องขบอตามตรงว่าฉันไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้ให้คนเหล่านั้น จากประสบการณ์ของฉัน ความสัมพันธ์ที่วัยรุ่นมีต่อครู โคช หรือสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว มักจะแตกต่างจากวิธีที่พวกเขาปฏิบัติต่อพ่อแม่ พวกเขาต้องแยกตัวเองจากพ่อแม่เพื่อที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นอิสระ นั่นเป็นสาเหตุที่ว่าทำไมลูกวัยรุ่นของคุณอาจยินดีรับคำแนะนำที่ชาญฉลาดจากโคช แต่กลับโยนคำแนะนำเดียวกันนั้นกลับมาหาคุณพร้อมกับการทำร้ายจิตใจด้วย

มีการพูดอย่างตรงไปตรงมาหลายเรื่อง ไม่มีใครผ่านช่วงวัยรุ่นไปได้โดยไม่เคยก่อเรื่องวุ่นวาย (ไม่ใช่แค่ลูกๆ ของเราเท่านั้นที่ต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและอารมณ์ที่จัดการได้ยาก) ฉันจะแบ่งปันเคล็ดลับที่ฉันได้รับจากผู้ปกครองคนอื่นๆ และจะบอกเล่าเรื่องราวของตัวเองให้คุณฟังไปด้วย ไม่ใช่เพราะฉันทำทุกอย่างถูกต้อง (ไม่ใช่แค่ียงเลยละ) แต่เพราะฉันอยากให้คุณรู้ว่าการทำผิดพลาดเป็นเรื่องปกติ และรู้ว่ายังมีหนทางที่จะหวนกลับมาคืนดีกันจากความแตกแยกที่หนักหนาสาหัสได้อยู่

หนังสือเล่มนี้เกิดจากประสบการณ์ส่วนตัวและประสบการณ์ด้านวิชาชีพที่เข้มข้นของฉัน ความคิดนี้ผุดขึ้นครั้งแรกจากบทความที่ฉันเขียนบรรยายความรู้สึกสูญเสียและกฎปฏิบัติเมื่อลูกชายวัยรุ่นของฉันเริ่มเก็บตัว ดังข้อความตอนหนึ่งว่า

บางวันฉันก็คิดถึงลูกชายวัยรุ่นของฉันมาก จนกระทั่งมันทำให้ฉันร้องไห้ เขาไม่ได้ไปไหนหรอก เขายังคงอยู่ในบ้านของฉันนี่แหละ ฉันยังเจอเขาอยู่ทุกวัน แต่เขาไม่ได้อยากจะอยู่กับฉันอีกแล้ว เขาไม่ได้อยากพูดกับฉันเลยจริงๆ<sup>1</sup>

บทความนี้ได้รับการตอบรับอย่างล้นหลาม ความคิดเห็นนี้บร้อยจากผู้ปกครองที่บอกว่าพวกเขาเข้าใจบทความนี้มากเพียงใด หลายคนส่งอีเมลมาหาฉันโดยตรงเพื่อบอกเล่าเรื่องราวของพวกเขา รวมถึงให้ความหวังและคำแนะนำแก่ฉัน ฉันรู้เลยว่าตัวเองจู่ถูกจุดแล้ว แต่ตอนนั้นฉันยังห่างไกลจากคำว่าพร้อมที่จะดึงตัวเองออกจากห้วงอารมณ์นี้เพื่อเขียนหนังสือได้ มันยังไม่ผ่านการกลั่นกรองมากพอ

จากนั้นลูกชายของฉันก็ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล แล้วทุกอย่างก็แยลงมาก นอกจากไปโรงเรียนและออกไปทำอะไรเสี่ยงๆ ชวนชนลูกกับเพื่อนเป็นครั้งคราวแล้ว เขาแทบจะไม่ได้ออกจากห้องเลย การก้าวผ่านความเจ็บป่วยทางจิตในช่วงวัยรุ่นโดยลำพัง

---

<sup>1</sup> คันทาบบทความนี้ได้ในเว็บไซต์ของ *Huffington Post UK*

ของพวกเรานั้นยาวนานและยากลำบาก ต้องเผชิญกับอาการตื่นตระหนก ความคิดที่จะฆ่าตัวตาย การทำร้ายตัวเอง และการหลอกหลวง ฉันเข้าใจ ผิดไปหลายอย่าง แต่นั่นก็เรียนรู้มาหลายอย่างเช่นกันระหว่างทาง เกี่ยวกับวิธีสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกจากการขาดการเชื่อมสัมพันธ์ ในวัยรุ่น

พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องเผชิญกับสถานการณ์สุดโต่งเหล่านี้ ลูกวัยรุ่นของคุณอาจจะแค่หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม ติดสังคมนิติจิทัล ของตัวเองเกินไปหน่อย หรือรู้สึกประหม่ารูปลักษณะของตัวเอง หรือ บางทีพวกเขาอาจแค่ต้องการยืนยันนิสรภาพของตัวเองผ่านประตู ห้องนอนที่ปิดสนิทนั้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณจะพบว่าพฤติกรรมและความ ทำหายที่คุณเคยพบสะท้อนอยู่บนหน้ากระดาษในหนังสือเล่มนี้ และพบเครื่องมือที่คุณต้องการเพื่อทำความเข้าใจ เชื่อมสัมพันธ์ และอยู่ เคียงข้างลูกวัยรุ่นของคุณ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับพวกเขาก็ตาม

สิ่งที่คุณจะไม่พบในหนังสือเล่มนี้คือคำตำหนิ ไม่ว่าจะคุณจะถูก อยู่ จุดไหนในตอนนั้น คำตำหนิไม่ได้ช่วยอะไรเลย สิ่งที่สำคัญคือความเข้าใจ สิ่งที่คุณอยากให้คุณได้หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบก็คือความเข้าใจใน สิ่งที่เกิดขึ้นในตัวคุณและในตัวลูกวัยรุ่นของคุณมากยิ่งขึ้น และมีภารกิจ ที่ชัดเจนสำหรับแนวทางการเลี้ยงลูกในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ (พร้อม แนวคิดที่ใช้ได้จริงเพื่อนำไปปฏิบัติ) **ที่สำคัญที่สุด ฉันอยากให้คุณอ่าน หนังสือเล่มนี้จบด้วยความหวัง เพราะมันจะไม่ได้เป็นเช่นนี้เสมอไป** ไม่ว่าตอนนี้จะรู้สึกว่สิ่งต่างๆ มันยากลำบากเพียงใด ไม่ว่าลูกวัยรุ่น

ของคุณจะดูเห็นห่างเพียงใด ไม่สนใจคุณเท่าไร หยาบคายแค่นั้น หรือ เสร้าโศกเพียงใดในวันนี้ อนาคตของพวกเขาก็สดใส และพวกเขาก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่น่ารัก สิ่งสำคัญคือคุณต้องเชื่อแบบนั้น จงทำให้ความเชื่อนี้เป็นคติประจำใจ บันทึกลงเสียงนี้ลงในโทรศัพท์ของคุณและเปิดให้ตัวเองฟังทุกวัน เมื่อคุณเชื่อมั่นในอนาคตที่สดใสของพวกเขาก็เท่ากับคุณเชื่อมั่นในตัวพวกเขาด้วย และไม่ว่าลูกรักของคุณจะพูดหรือทำอะไร พวกเขาต้องรู้สึกว่าคุณเชื่อมั่นในตัวพวกเขา พวกเขาอาจไม่รู้สึกลบคุณสำหรับความพยายามของคุณ (หรืออาจไม่เข้าใจถึงสิ่งที่คุณต้องเสียไปในความพยายามนั้น) แต่การสนับสนุนของคุณสร้างความแตกต่างขึ้นได้

ฟังระลึกสิ่งนี้ไว้ในใจ นี่คือการหวังเล็กๆ น้อยๆ ที่จะช่วยให้เราเริ่มต้นได้

# เรื่องเล่าส่วนตัว (1)

## เรื่องเล่าวันแม่ 2 ช่วงเวลา วันแม่ (ลูกวัยรุ่นอายุ 15)

ฉันตื่นขึ้นในตอนเช้า พวกลูกๆ ยังคงหลับอยู่ ฉันรู้ว่า  
สามีของฉันคงได้ตื่นลูกๆ แล้วว่าวันนี้เป็นวันแม่ ฉันแน่ใจว่า  
เขาจะช่วยลูกๆ เรื่องเงินซื้อของขวัญและจู้จี้จุกจิกเล็กน้อย  
(เขาคงไม่อยากให้ฉันพลาดโอกาสนี้)

ลูกคนหนึ่งตื่นเช้าเพื่อไปชมการแข่งขันกีฬา หลังจาก  
วางแผนอยู่อีกห้องอย่างมีพิธี เขาเข้ามาจูบแก้มฉันและ  
ส่งดอกทิวลิปพร้อมการ์ดทำเองที่มีข้อความว่า 'ขอบคุณที่เป็น  
แม่ที่ดีที่สุด' ให้ฉัน จากนั้นเขาก็ออกไป ดอกทิวลิปมาจากร้าน  
หัวมุมถนน สามีของฉันบอกว่าเขาไปซื้อเองเลยนะ

ลูกอีกคนไม่ออกมาจากห้องจนกระทั่งถึงเวลาอาหาร

กลางวัน มีเสียงเดินไปมาและเสียงแหลมดังขึ้น แล้วเขาก็หายกลับเข้าห้องไปโดยไม่ได้มาทักทาย

ฉันเดินตรงไปยังห้องครัวซึ่งพบเหยือกใส่ดอกแดฟโฟดิลสามขนาดที่เก็บมาจากนอกประตูหลังบ้านของเรา และยังมีดาร์กช็อกโกแลตแบบเม็ดของโปรดของฉันอีกห่อหนึ่ง ฉันค่อนข้างแน่ใจว่านี่คือของขวัญสำรองของสามีในกรณีที่ถูกคนใดคนหนึ่งลี้มไป

มีซองที่เขียนว่า “แม่” อยู่ด้วย ฉันจึงเปิดออกดู ในซองมีข้อความแจ้งการจัดส่งช็อกโกแลตเม็ดจากการจัดส่งพัสดุโดยตรง เขาไม่ได้ดูข้อความเลยด้วยซ้ำ แค่เขียนชื่อฉันลงไปเท่านั้น

ฉันรู้สึกสังเวชตัวเองไปตลอดวันนั้น และกินช็อกโกแลตเม็ดอย่างต่อเนื่องจนหมดเกลี้ยงโดยพยายามกลืนน้ำตาไว้

## **วันแม่ (ลูกวัยรุ่นอายุ 18)**

ฉันจะไปเที่ยวพักผ่อนช่วงสุดสัปดาห์ที่ภูเขากับลูก

วัยรุ่นและสุนัขของครอบครัว ลูกฉันยังคงมีแนวโน้มที่จะไม่ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว แต่เราได้สร้างธรรมเนียมที่จะไปเที่ยวด้วยกันแค่สองคนในช่วงสุดสัปดาห์ทุกๆ 2-3 เดือน ฉันลืมนึกไปว่ามันตรงกับวันแม่พอดีตอนที่จองทริปนี้ (พูดตามตรงนะ ฉันไม่สนใจเรื่องการแสดงออกในเทศกาลแบบนี้สัก)

เขาลงมาข้างล่าง ทำอาหารเข้าให้ตัวเอง และเราก็คุยกันถึงแผนการในวันนี้ ดูเหมือนเขาจะลืมนึกไปว่าวันนี้เป็นวันแม่ ฉันจึงปล่อยผ่านไป เรากำลังสนุกสนานกัน และนี่เป็นสิ่งที่ล้ำค่า

เรากำลังจะออกไปเดินเล่นกันตอนที่เขาส่งการ์ดให้ฉัน “สุขสันต์วันแม่ครับ” เขาเอ่ยและกอดฉัน ฉันเปิดการ์ดอ่าน

“แม่ครับ ขอขอบคุณที่คอยอยู่เคียงข้างผมตลอดและพยายามอย่างเต็มที่เสมอมา แม่คือแม่ที่ดีที่สุดเท่าที่ผมจะขอได้ ผมโชคดีมากที่มีแม่ที่คอยเอาใจใส่และรักลูกอย่างนี้ และที่ได้สนิทกันอย่างที่เราเป็นอยู่ที่นี่ ขอขอบคุณที่อดทนกับผมตลอดเวลาที่ผ่านมาและเชื่อมั่นในตัวผมเสมอมา ชีวิตผมคงจะแตกต่างไปมากถ้าไม่มีแม่ ผมรักแม่มากนะครับ”

ฉันน้ำตาไหลพรากเลย



# บทที่ 1 เกิดอะไรขึ้น กับลูกของฉันทัน

พัฒนาการของวัยรุ่นที่เกิดจาก  
แรงผลักดันเพื่ออิสรภาพ 4 ประการ  
ได้แก่ การแยกตัวเองออกจากครอบครัว  
การควบคุมชีวิตและการตัดสินใจของตนเอง  
การกำหนดตัวตนและเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตนเอง  
และการเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม