

“ซาบีน่า” แนะนำเคล็ดลับเตรียมความพร้อมให้ “สาวน้อย” เติบโตเป็น “สาววัยทีน” อย่างมั่นใจในแบบ “คูล คูล”

หากถามว่าวัยที่สดใสที่สุดในช่วงหนึ่งของชีวิตคือวัยใด หนึ่งในคำตอบเหล่านั้นคงจะเป็น “วัยทีน” อย่างแน่นอน เพราะวัยทีนเป็นวัยที่เปรียบเสมือนดอกไม้แรกแย้ม โลกทั้งใบแต่งแต้มไปด้วยสีพาสเทล เป็นวัยแห่งความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ด้วยตนเอง ในขณะที่เดียวกัน “วัยทีน” จะเริ่มพบกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายและอารมณ์ คำถามหลายคำถามเริ่มผุดขึ้นมากมาย ทั้งความกังวลและความไม่มั่นใจ **ชุดชั้นใน “ซาบีน่า” จึงได้รวบรวมคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและอารมณ์สำหรับสาวน้อย ให้เติบโตเป็น “สาววัยทีน” ได้อย่างมั่นใจในแบบ “คูล คูล” มาฝากกัน**



นางสาวญาณิกา โสภอัครวรรณ์ ซาบีน่า บรา แอดไวเซอร์ กล่าวว่า จากผลสำรวจของซาบีน่าพบว่า เด็กที่มีอายุระหว่าง 13-16 ปี เป็นช่วงเวลาที่มีความเปลี่ยนแปลงสูง ทั้งทางสรีระร่างกายและด้านสติอารมณ์ โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงที่เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและก้าวเข้าสู่วัยรุ่นได้เร็วกว่าเด็กผู้ชายอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้หน้าอกส่วนสูง หน้าอก สะโพกและการเริ่มมีประจำเดือน ซึ่งเด็กๆ ควรมึวิธีการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้ปกครองก็ควรให้ความใส่ใจดูแลเด็กตั้งแต่วัยนี้ด้วยเช่นกัน



ร่างกายและสรีระของสาววัยทีนยุคนี้มีการพัฒนาเร็วกว่ายุคก่อนมาก เนื่องจากปัจจัยหลายประการที่มีส่วนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว ทั้งด้านอาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่ถูกนำเข้าไปอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนตั้งแต่วัยเด็ก โดยนอกจากสาวน้อยวัยทีนจะต้องเปลี่ยนแปลงเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับร่างกายแล้ว การเลือกชุดชั้นในเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับสาววัยทีนก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ฉะนั้นบราที่เหมาะสมจึงถูกออกแบบมาเพื่อสาววัยทีนโดยเฉพาะ โดยบราจะมีลักษณะเป็นบราโครงอ่อน (Soft Wire) คือ บราแบบมีโครงที่คัดเลือกชนิดของโครงเสื้อชั้นในแบบบางและอ่อนตัวที่สุด เพื่อให้เหมาะกับวัยเริ่มต้นใส่บราแบบมีโครง ทั้งยังผลิตจากเส้นใยธรรมชาติอย่างผ้าคอตตอน ผสมสเปนเด็กซ์ (Cotton Spandex) ที่ให้ความนุ่มสบายยืดหยุ่นสูงระบายอากาศได้ดี ไม่ระคายเคืองผิว หรือกดเจ็บ เด็กในวัยนี้จะเลือกบรา เสื้อกล้าม กางเกงขาสั้น และกางเกงชั้นในที่เหมาะสมกับโอกาสและแอคทิวิตี้ในวันนั้นๆ ซึ่งจะช่วยให้สาววัยทีน มั่นใจได้ตลอดวัน



แพทย์หญิงอัมพร เบญจพหลพิทักษ์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของเด็กในช่วงเข้าสู่วัยรุ่นว่า “ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของเด็กวัยนี้ มีทั้งระดับฮอร์โมนเพศที่ชักนำให้อารมณ์แกว่งไกว บางเวลาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่ขึ้นลงอย่างรวดเร็วได้ จึงเกิดความฉุนเฉียวได้ง่าย บางรายมีปัจจัยมาจากความกดดันและความผิดหวังจากการเรียน หรือความรู้สึกเสียใจกับเหตุการณ์ที่รับมือไม่ได้จากครอบครัว พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรเตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของเด็กช่วงวัยนี้ ด้วยการเรียนรู้และให้ความเข้าใจกับภาวะอารมณ์ของเด็กให้ได้มากที่สุด หรือที่เรียกว่า หนึ่งสงบสยบความเคลื่อนไหว โดยธรรมชาติเด็กสาวส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวและค้นหาทางออกของตนเองได้อย่างมีสติ บางรายปล่อยให้ภาวะของอารมณ์ตนเองเป็นใหญ่ แต่เมื่อถึงวัยรุ่นตอนปลายก็สามารถตั้งหลักและดึงตนเองให้กลับมาได้ และมีบางส่วนที่มีภาวะทางอารมณ์แบบสุดโต่ง คือไม่สามารถดึงตนเองกลับมาได้เลย จนเป็นเหตุให้เกิดความพลัดพรกที่มีผลต่อชีวิต เช่น การติดยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การลักขโมย ฯลฯ ภาวะทางอารมณ์เช่นนี้ ส่วนหนึ่งมาจากการพื้นฐานครอบครัวที่แตกแยกหรือมีความผูกพันกันน้อย บวกกับภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายของเด็ก จึงไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้



วิธีการที่สามารถสร้างแนวคิดที่ดีให้เด็กหรือช่วยบรรเทาให้เด็กแบบสุดโต่ง กลับมาใช้ชีวิตจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้นอกจากจะต้องใช้ความเข้าใจแล้ว ผู้ปกครองต้องสรรหาวิธีสร้างคุณค่าหรือคำชมเชยเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจรวมทั้งสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมการ “คิดดี ทำดี” ให้เด็กมีส่วนร่วม ชิมซาบและคล้อยตามเรื่องราวดีๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น กิจกรรมสร้างสมาธิรักษาศีล การทำความสะอาดบ้านเรือนของตนเอง โรงเรียน และสถานที่สำคัญ หรือกิจกรรมลดโลกร้อนและสร้างพื้นที่สีเขียว ฯลฯ ทุกกิจกรรมต่างมีส่วนสำคัญในการสร้างพฤติกรรมที่ดีของเด็กในช่วงวัยนี้ ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ดี ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ในอนาคต

ณัฐการ์ณ สีสุน (น้องแป้ม) ชั้นม.3 ตัวแทนจากโรงเรียนแม่พระฟาติมา กล่าวว่า ในฐานะตัวแทนของเด็กในช่วงวัยนี้ เลยอยากแชร์ไอเดียที่มาจากอินไซด์ของวัยรุ่น สาวๆ หลายคนกำลังเรียนรู้ในเรื่องความรัก และรู้จักกับความอกหัก เราจึงนำไอเดียนี้มาสร้างเป็นเรื่องราวที่สาว ๆ หลายคนมักอกหัก เสียใจจนไร้สติในการดำรงชีวิตหรือทำสิ่งอื่นๆ รวมทั้งลืมนึกเรื่องภาวะโลกร้อน และใช้กระดาษอย่างสิ้นเปลืองอีกด้วย

1. **ณัฐการ์ณ สีสุน (น้องแป้ม) ชั้นม.3 ตัวแทนจากโรงเรียนแม่พระฟาติมา ตัวแทนจากทีม “Love Earth”**

[nggallery id=56]

ธฤตวรรณ กาหวางค์ (น้องมิว) และศิตา โมกขเวศ (หม่อม) ชั้นม.3 ตัวแทนจากโรงเรียนแม่พระฟาติมา

กล่าวว่า ไอเดียในคลิปนี้ เป็นการอธิบายถึงเด็กสาวที่รู้ว่าการรักษาโลกคืออะไร แต่หลายคนยังไม่ทราบว่าสามารถกำจัดขยะที่ล้นโลกได้อย่างไร เราจึงได้นำเสนอไอเดียในการกำจัดขยะและแอบสอดแทรกมุกตลก พร้อมทำต้นเพื่อให้อะไรๆ การลดโลกร้อนสำหรับวัยรุ่นอย่างพวกเราสนุกยิ่งขึ้น

2. ธฤตวรรณ กาหวงศ์ (น้องมิว) และศิตา โมกขเวช (น้องหม่อน) ตัวแทนจากโรงเรียนแม่พระฟาติมา ตัวแทนจากทีม “Global Warming”

[nggallery id=57]

หวังว่าข้อมูลดีๆ เหล่านี้จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่หรือแม่แต่สาวน้อยวัยใสทั้งหลาย สามารถเรียนรู้เท่าทันเพื่อการเตรียมตัวรับมือสำหรับการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญครั้งนี้ได้อย่างสมบูรณ์แบบ พิเศษสำหรับน้องๆ วัยทีนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่สนใจใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สามารถร่วมกิจกรรมทำความดีไม่มีหยุดคู่กับ “คู่มือคิดดี...ทำดี ยกแก๊งค์... บาย ซาบิน่า” ที่เชิญชวนน้องๆ ผู้หญิงวัยมัธยมต้น แท้ก็ที่มีระดมสมองเพื่อน แชร์ “ไอเดียลดโลกร้อน” ที่เจ๋งสุดๆ โดยสร้างสรรค์ออกมาเป็นคลิปวิดีโอสั้นๆ ความยาวไม่เกิน 5 นาทีและไม่จำกัดรูปแบบคลิปวิดีโอไหนที่ได้รับการโหวตสูงสุดและเป็นคลิปที่มาจากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ จะได้รับรางวัลสุดพิเศษกับภารกิจปลูกต้นไม้ร่วมชาติกับศิลปินสุดกรี๊ดอย่าง เฟย์ ฟาง แก้ว และเช็อน โทโมะ เคนตะ จากกามิกาเซ่ พร้อมมินิคอนเสิร์ตสุดมันส์ที่ส่งตรงถึงโรงเรียนผู้ชนะเลิศ นอกจากนี้โรงเรียนอื่นๆ ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมและจัดทำคลิปได้โดนใจ รับไปเลยทุนการศึกษาจำนวน 10,000 บาท จำนวน 3 รางวัล น้องๆ สามารถส่งผลงานได้แล้วตั้งแต่วันที่ 15 ตุลาคม 2555 พร้อมเชิญร่วมคลิกโหวตให้คลิปที่โดนใจได้ถึงวันที่ 28 ตุลาคม 2555 โดยจะประกาศผลทีมชนะเลิศในวันที่ 31 ตุลาคม 2555 คลิปดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.sabina.co.th