

เมื่อลูกเห็นห่างเข้าสู่วัยรุ่น คุณพ่อคุณแม่จะ ทำอะไรพูดอะไรก็ผิดไปหมด



“พ่อเป็นวัยรุ่น ก็ลืมพ่อแม่ พ่อแม่พูดอะไรก็ผิดไปหมด ติดเพื่อน วันๆเก็บตัวเองอยู่แต่ในห้อง คุยโทรศัพท์กับเพื่อนทั้งวันเลย” นี่คือเสียงความรู้สึกที่ผู้ปกครองหลายท่านได้ระบายออกมาเมื่อพูดถึงเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเห็นห่าง ความน้อยใจแกมอิจฉาเล็กๆ ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติดังไร แต่ท่าทีของผู้ปกครองเองเมื่อเกิดความรู้สึกเหล่านี้ต่างหากจะเป็นตัวกำหนดว่า สถานะการณ์จะดีขึ้นหรือไม่



นายกิตติศักดิ์ รักษาชาติ นักจิตวิทยาคลินิก และนักจิตวิทยาให้การปรึกษาประจำ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต กล่าวว่า วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากมายโดยเฉพาะฮอร์โมนเพศ ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นมีอาการเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว หงุดหงิด วู่วาม แปรปรวน โดยเฉพาะในผู้หญิงและมีอารมณ์ฉุนเฉียว ก้าวร้าวได้ในเด็กชาย นอกจากนี้วัยรุ่นยังต้องรับมือกับความวิตกกังวลที่ตนเองกำลังจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องมีความรับผิดชอบซึ่งทำให้วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยรู้สึกกลัวการที่จะโตเป็นผู้ใหญ่ ในขณะที่มีความต้องการเป็นอิสระและยังอยากแสดงออกตามใจแบบเด็ก แต่ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นก็อยากจะทำตามอิทธิพลของพ่อแม่ในฐานะผู้ใหญ่ ความรู้สึกขัดแย้งในความเป็นและไม่อยากเป็นนี้ทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวล และทะเลาะกับทั้งตัวเองและผู้ปกครองอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งเป็นต้นเหตุของความว่าวุ่นใจไม่อารมณ์ไม่สงบ ดังนั้น วัยรุ่นจึงมักเก็บตัวเพื่อปรับอารมณ์ ปรับความคิดของตน

วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการความเป็นส่วนตัว และมักจะแสดงออกโดยการเก็บตัวอยู่ในห้อง บางคนถึงกับล็อกห้อง ลั่นชัตตู้เก็บของเมื่อไม่อยู่บ้าน และจะอารมณ์เสียมากเมื่อมีคนไปเปิดโดยไม่ได้รับอนุญาต หากพ่อแม่ฝืนกฎเหล็กนี้ก็อาจทำให้เสียความไว้วางใจ และเกิดความเห็นห่างมากขึ้นการหยิบยื่นความช่วยเหลืออาจถูกปฏิเสธเพราะเขาต้องการพิสูจน์ว่า เขาโตแล้ว พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องช่วยเหลือเขาเหมือนเด็กๆ ผู้ปกครองอาจปล่อยให้เขาได้ทำอะไรๆด้วยตนเอง ให้กำลังใจเป็นระยะ เขามักจะหงุดหงิดอย่างมาก หากว่าผู้ปกครองช่วยเขาแก้ปัญหาในรูปแบบเหมือนเด็กๆ

แม้วัยรุ่นจะต้องการเป็นตัวของตัวเองและติดอยู่กับเพื่อนจนทำให้พ่อแม่ต้องน้อยใจ แต่มั่นใจเถอะว่าเขายังต้องการพ่อแม่อยู่มาก การให้เกียรติเหมือนกับที่ผู้ปกครองให้เกียรติเพื่อนสนิท การให้กำลังใจเหมือนกับที่ให้กับเพื่อนร่วมวง

น การสนับสนุนให้มีความกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความรับผิดชอบ ชื่นชมเมื่อเขาสามารถทำได้ จะช่วยให้สัมพันธภาพ
ของลูกและพ่อแม่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงของช่วงชีวิตวัยรุ่นดีขึ้น