



## พูดกับลูกวัยรุ่นต้อง... สื่อสารทางบวก

สื่อสารกับวัยรุ่นด้วยการสื่อสารทางบวกเพราะ  
ยิ่งพูดในทางลบลูกจะยิ่งไม่ฟัง การสื่อสารทางบวก  
ยังเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูก

### ใช้คำพูดที่ดีต่อกัน

พูดดีๆ กับลูก ไม่เอาแต่คำว่า ประชดประชัน หรือ  
ตำหนิลูก

### การบอกความรู้สึกที่แท้จริง

บอกให้ลูกรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร เช่น เป็นห่วง  
คิดถึง กังวล ไม่สบายใจ จะช่วยลดความเข้าใจผิด  
ต่อกัน และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว  
ให้เข้มแข็ง อบอุ่น

### ลดการกล่าวโทษและการสั่งการ

คำพูดกล่าวโทษและคำสั่งมักใช้ไม่ได้ผลกับ  
ลูกวัยรุ่น วัยที่กำลังเชื่อมั่นในตัวเอง กำลังต้องการ  
มีตัวตน และการยอมรับจากสังคม ควรพูดกับลูก  
ในทางที่เข้าใจลูก ชี้แนะเสนอความคิดเห็น

### ฟังลูกให้มากขึ้น

ลองฟังมุมมองจากลูกบ้าง ลดการบ่น ฟังเหตุผล  
ของลูกเพื่อที่จะเข้าใจ ไม่ด่วนสรุปคิดไปเอง และจะได้  
ชี้แนะแนวทางได้ตรงกับความต้องการของลูก  
มากขึ้นด้วย



## ข้อคิดพ่อแม่ ที่มีลูกวัยรุ่น

- ถ้าลูกทำให้โกรธ ลองคิดถึงตัวเอง  
ตอนที่เราเป็นวัยรุ่น ตอนนั้นคิดอะไร  
เราเคยดื้อกับพ่อแม่ไหม ทำไมจึงทำอย่างนั้น
- เรากำลังให้ลูกแบกความคาดหวังของพ่อแม่  
อยู่หรือเปล่า
- ปลอ่ยให้ลูกได้ทำตามความฝันของตัวเองบ้าง  
พ่อแม่คือผู้ชี้แนะแนวทาง ไม่ใช่เจ้าของชีวิตของลูก
- ชื่นชมในสิ่งดีๆ ที่ลูกทำบ้างหรือไม่
- ให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูก ทำกิจกรรมร่วมกัน  
พูดคุยแลกเปลี่ยนกันอยู่เสมอ
- เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกในด้านต่างๆ



### ค้นพบความสุขกับลูกวัยรุ่น

แอปพลิเคชันเพื่อให้พ่อแม่เข้าถึงความรู้  
ในการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นในสังคมปัจจุบันอย่างเหมาะสม

[www.dwf.go.th](http://www.dwf.go.th)



## เข้าใจ “วัยรุ่น” สู่สัมพันธภาพที่ดีที่สุด



รับมือลูกวัยรุ่น ป้องกันเรื่องวุ่นๆ เมื่อลูกวัยรุ่นกำลังค้นหาตัวเอง  
ด้วยความรัก ความเข้าใจ และการยอมรับในตัวตนของลูก  
พ่อแม่จะช่วยให้ลูกวัยรุ่นใช้พลังที่มีในวัยนี้ไปในทางสร้างสรรค์ได้

## เข้าใจ สื่อสาร และยอมรับ เข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น

เข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของวัยรุ่น  
ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม  
วัยรุ่นเริ่มเป็นตัวของตัวเอง ชอบอยู่กับเพื่อน ต้องการ  
ได้รับการยอมรับจากเพื่อน

### เข้าใจวัยค้นหาตัวตน

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นช่วง  
เวลาของการค้นหาตัวตน พ่อแม่ผู้ปกครองควรมีบทบาท  
สำคัญในการชี้แนะ หนุนเสริมคุณค่าในตัวลูก ไม่ด่วน  
ตัดสินลูก ให้คุณค่ากับสิ่งที่ลูกเป็น ส่งเสริมและให้  
กำลังใจให้ลูกค้นพบตนเอง

ทำบ้านให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย  
ทำบ้านและครอบครัวให้เป็นพื้นที่อบอุ่น  
ปลอดภัยให้กับลูก ให้ลูกรู้สึกว่าจะอยู่บ้านแล้วสามารถ  
เป็นตัวของตัวเองได้ ไม่ต้องคอยกลัวว่าพ่อแม่จะดุตำ  
ว่ากล่าว

### เป็นผู้คอยประคับประคอง

ดูแลลูกด้วยความเข้าใจในธรรมชาติของช่วงวัย  
คอยชี้แนะแนวทางเพื่อประคับประคองให้ลูกเดินไป  
อย่างถูกทาง ตามเส้นทางที่ลูกมีความสุข ไม่ใช่  
เส้นทางที่พ่อแม่ขีดไว้ให้



# เห็นคุณค่าและยอมรับในตัวลูก

## ไม่คาดหวังในตัวลูกมากเกินไป

เมื่อลูกไม่เป็นไปตามที่พ่อแม่คาดหวังไว้ ลูกอาจต้องการเป็นในสิ่งที่พ่อแม่ยอมรับได้ยาก พยายามทำความเข้าใจ และยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น แสดงให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่ไม่เคยสิ้นหวังในตัวลูก

## ยอมรับความแตกต่างหลากหลายของลูก

ลูกอาจเติบโตมาเป็นคนที่ไม่เหมือนพ่อแม่ อย่างสิ้นเชิง เช่น ลูกเป็นเพศที่แตกต่างจากเพศโดยกำเนิด ลูกไม่ยอมมีอาชีพแบบพ่อแม่ ลูกไม่ยอมเรียนในสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เรียน หรือลูกอยากทำในสิ่งที่ไม่เหมือนคนอื่น พ่อแม่ควรยอมรับความแตกต่าง ไม่เหมือนใครของลูก แล้วให้กำลังใจสิ่งที่ลูกเลือกที่จะเป็น

## เชื่อว่าบุษย์ทุกคนมีคุณค่าในตัวเอง

เรียนรู้ข้อดี ข้อดีของลูก ลองมองหาข้อดีของลูก แล้วเลือกที่จะให้คุณค่า ยอมรับและส่งเสริมให้ลูกได้มีพื้นที่แสดงออกในทางที่ดี ได้นำคุณค่าของตนเองออกมาเป็นพลังในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์



# สร้างภูมิคุ้มกันชีวิตลูกวัยรุ่น

## ภูมิคุ้มกัน 1 รู้ทันบริโภคนิยม...คิดก่อนซื้อ

ชวนลูกรู้เท่าทันบริโภคนิยม เพื่อให้ลูกมีภูมิต้านทานกระแสบริโภคนิยม ไม่ใช่จ่ายเกินตัว จนเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ มีหนี้สินล้นพ้นตัว

### ทำบัญชีรายรับรายจ่าย

รู้จักบริหารจัดการการเงินของตนเอง เพื่อรู้จักการใช้จ่ายอย่างประมาณตน

### ฝึกนิสัยออมเงิน

ฝึกให้ลูกรู้จักการออมเงิน ฝึกวางแผนเก็บออมเงินเพื่อเป้าหมายหรือเพื่ออนาคต

### นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

เข้าใจหลักคิดในการใช้จ่ายเงินด้วยความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี เพื่อให้สามารถอยู่ท่ามกลางกระแสบริโภคนิยมได้อย่างเหมาะสม รู้เท่าทันกระแสบริโภคนิยมที่อยู่รอบตัว

## ภูมิคุ้มกัน 2 รู้เท่าทันสื่อ...คิดก่อนแชร์

เมื่อการสื่อสารก้าวหน้า โลกของสื่อออนไลน์มีอิทธิพลต่อชีวิตเด็กอย่างมาก

### รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ไม่ถูกหลอก

เรียนรู้การเท่าทันสื่อออนไลน์ การเฝ้าระวัง และการป้องกันการหลอกลวงจากสื่อออนไลน์ (Social Media) ชวนลูกทำความเข้าใจกลุ่มอันตรายจากสื่อออนไลน์ การใช้สื่อออนไลน์ให้ปลอดภัย การรักษาความเป็นส่วนตัว ไม่เผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวของตนเองมากเกินไป ไม่เชื่อใจคนแปลกหน้า และระมัดระวังในการติดต่อกับผู้คนในโลกออนไลน์

### เรียนรู้ประโยชน์และโทษ

ชี้ให้ลูกเห็นว่าการใช้สื่อออนไลน์มีทั้งประโยชน์และโทษ ผู้ใช้สื่อต้องรู้เท่าทัน ไม่ใช่สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่ถูกไม่ควร ชวนลูกวิธีใช้สื่อออนไลน์ในทางที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ เช่น ใช้ช่วยเหลือผู้อื่น ใช้เพื่อประกอบอาชีพสุจริต ใช้สื่อสารผลงานที่มีประโยชน์ต่อสังคม

### คิดก่อนซื้อ คิดก่อนแชร์ เข้มก่อนแชร์

ชวนลูกคิดและคุยเกี่ยวกับข้อมูลความจริง และความเท็จในโลกออนไลน์ คิดอย่างรอบคอบทุกครั้งก่อนที่จะสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ ไม่หลงเชื่อส่งต่อเรื่องที่ไม่น่าเป็นความจริง หรือเรื่องราวที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

