

ครองใจวัยรุ่น ด้วยคำพูด



12 กฎทอง ที่พ่อแม่ต้องรู้ !
เพื่อให้ลูกวัยรุ่นเปิดใจรับฟัง

ครูโอวีเอนา จิตสุทธินการ

จุดเริ่มต้นของ E-Book เล่มนี้มาจาก
คุณแม่ท่านหนึ่งซึ่งเป็นแฟนเหนียวแน่น
เขียนเข้ามาว่า...

“

ช่วยยยด้วยยคะครู !!

ตอนลูกยังเล็ก

“คำพูดสร้างลูกให้เป็นเลิศ”

ใช้ได้ผลดีมากกกกก

แต่ตอนนี้ลูกเข้าวัยรุ่นแล้ว

งัดมาก็ขอก็กเหมือนจะเอาไม่อยู่คะ
ช่วยเขียนมาอีกซักเล่มได้มั้ยคะ??

”

ครูจึงตัดสินใจลงมือถ่ายทอด
ด้วยจุดมุ่งหมาย

อยากให้คุณพ่อคุณแม่ได้อ่าน
ก่อนที่ลูกของคุณจะโต

และต่อไปนี่คือ..

12 กฎทองที่พ่อแม่ควรรู้
เพื่อให้ลูกวัยรุ่นเปิดใจรับฟัง

Kru Ivy

มีคำถามเล็ก ๆ อยากชวนให้คิดดูค่ะ...

รู้สึกบ้างมั๊ย? ว่า.. ลูกวัยรุ่นของคุณ

- ขาดแรงบันดาลใจ หาตัวเองไม่เจอ ไม่รู้เป้าหมายชีวิต
 - ยังไม่มุ่งมั่นลงมือทำเพื่อจะได้อะไรมาอย่างเต็มที่
 - ยังล่องลอย ไม่ได้วางแผนอนาคตอย่างจริงจัง
 - ยังไม่รับผิดชอบชีวิตตัวเองอย่างเต็มที่?

ถ้าคุณพยักหน้าหรือรู้สึกว่ “ใช่” กับข้อใดข้อหนึ่ง
ครูไฉวีขอให้คุณสร้างเวลาเพื่ออ่านคู่มือเล่มนี้
ตั้งแต่ต้นจนจบ

เพราะนี่จะเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด...
เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันยอดเยี่ยมกับลูก
และเพื่อให้เขาอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นทุกด้าน
ด้วยตัวเขาเอง

สารบัญ

1

ข้อผิดพลาดที่ทำให้พ่อแม่ครองใจวัยรุ่นไม่ได้

2

“แค่เรื่องเดียว” ที่วัยรุ่นต้องการที่สุดจากพ่อแม่
และนั่นอาจเป็นสิ่งเดียวที่เขารอคอยมา

3

ตระหนักถึง.. “หน้าที่ที่แท้จริงของพ่อแม่”
(คนรู้น้อยมาก)

4

เทคนิคเปลี่ยนบรรยากาศในบ้านจาก
‘สมรภูมิ’ เป็น ‘สวรรค์บนดิน’

5

อยากครองใจวัยรุ่น อย่าพลาดสิ่งนี้
(วิธีสอนลูกให้รับผิดชอบ โดยไม่ต้องเสียงดัง)

6

ลดการต่อต้านด้วยหลักการนี้
(เจาะลึกพร้อมตัวอย่าง)

สารบัญ

7

4 ประโยคทองครองใจวัยรุ่น

8

ตักเตือนแบบนี้ ลูกฟัง
ไม่เถียง ไม่เดินหนี ไม่ปิดประตูใส่ !

8

ซ่อม สร้าง สานสัมพันธ์กับวัยรุ่น
ก่อนระยะห่างจะกลายเป็นระยะสุดท้าย

10

โค้ชลูกให้เชื่อในตัวเอง
ด้วยวิธีคิดใหม่ที่คนส่วนใหญ่ไม่เคยใช้

11

อย่ามองข้าม ‘สิ่งเล็กน้อย’
ที่แอบซ่อนพรสวรรค์อันยิ่งใหญ่

13

เส้นชัยของการครองใจ
: เคล็ดลับฝากคำสอนไว้ โดยที่ลูกยังคงได้ยิน



1

ข้อผิดพลาดที่ทำให้พ่อแม่
ครองใจวัยรุ่นไม่ได้



สมัยก่อนตอนครูยังเล็ก หนึ่งในงานบ้านที่ได้รับมอบหมาย
ต้มน้ำให้เดือด พักน้ำให้เย็น แล้วกรอกน้ำใส่ขวดเข้าแช่ตู้เย็น
ขั้นตอนทำน้ำไว้ดื่มที่แสนง่ายเด็กสิบขวบ ก็เข้าใจ

เพื่อให้ง่ายขึ้นไปอีก ครูมีตัวช่วยเป็น กาต้มน้ำนกหวีด
ข้อดีสุดๆ ช่วยได้มาก
เวลาน้ำเดือด มันจะส่งเสียง วี วี วี ดังลั่นบ้าน
ด้วยพลังไอน้ำพวยพุ่งไปรอบห้องครัว
ไม่ว่าครูทำอะไรอยู่ตรงไหน ได้ยินเสียง ก็รีบตรงมาปิดแก๊สได้

ปิดแก๊สปิ๊บ ไอน้ำก็ค่อยๆ หยุตพุง ทุกอย่างสงบเงียบ

เรื่องง่ายๆ ใครๆ ก็เข้าใจ

โอเคค่ะ แล้วมันเกี่ยวอะไรคะครู?

เกี่ยวค่ะ เกี่ยวมากกับเรื่องที่เราจะลงลึกด้วยกันในเล่มนี้

เมื่อพฤติกรรมไม่ใช่ปัญหา แต่คือสัญญาณ

เมื่อลูกวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมไม่ดีที่ยากจะรับมือ

เช่น..

ก้าวร้าว เถียง มองบน ขี้เกียจ หรือไม่ให้ความร่วมมือ

พ่อแม่มักรู้สึกเจ็บปวดและผิดหวัง

จนอาจอดไม่ได้ที่จะคิดว่า..

นี่คือพฤติกรรมที่ต้องแก้ไขทันที !!

แต่ ครูโอวีอยากบอกว่า.. สิ่งที่คุณเห็นนั้น

เป็นเพียงแค่ "ไอน้ำ"

ที่พวยพุ่งออกมาจาก "หม้อต้มน้ำที่กำลังเดือด" เท่านั้นเอง

ไอน้ำ = พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ (ผลลัพธ์)

ไฟ = ความรู้สึกภายในที่ยังไม่ได้รับการเยียวยา (ต้นเหตุจริง)



พฤติกรรมไม่ดี เป็นเพียงผลลัพธ์ ไม่ใช่ปัญหาหลัก

พฤติกรรมยากรับมือต่างๆ
เปรียบเสมือนไอน้ำที่พวยพุ่งออกจากกาน้ำเดือด

ไอน้ำที่เห็นเป็นผลลัพธ์ออกมาภายนอก
แต่ต้นเหตุแท้จริงคือ "ไฟ" ที่ลุกโชนอยู่ภายในใจ
ซึ่งอาจเกิดจากความเครียด ความกังวล ความเจ็บปวด
หรือความรู้สึกไม่ปลอดภัยบางอย่าง

พ่อแม่ที่เจ็บปวดจากพฤติกรรมเหล่านั้นของลูก
เป็นเรื่องธรรมดาที่จะอยากตอบโต้
แต่สิ่งที่เราทำกลับกลายเป็น..
ใช้มือปิดไอน้ำ ใช้พัดโบก หรือเปิดพัดลมให้ไอหายไป
ซึ่งไม่ได้ช่วยดับไฟแต่ต้นลมเลย

ดังนั้น...

🔥 ถึงเวลาหยุดโมโห “ไอ” แล้วหันมาโฟกัสที่ “ไฟ”

พฤติกรรมแย่ ๆ ที่ถูกแสดงออก

เปรียบเสมือนไอน้ำที่พวยพุ่งจากกาต้มน้ำเดือด

แต่ต้นเหตุที่แท้จริง... คือไฟที่กำลังลุกอยู่ภายในใจเขา

“ไฟ” นั้น อาจจะเป็น...

ความเครียดเรื่องสอบ

สอบครั้งเดียวตัดสินชะตาชีวิตที่กำลังใกล้เข้ามา

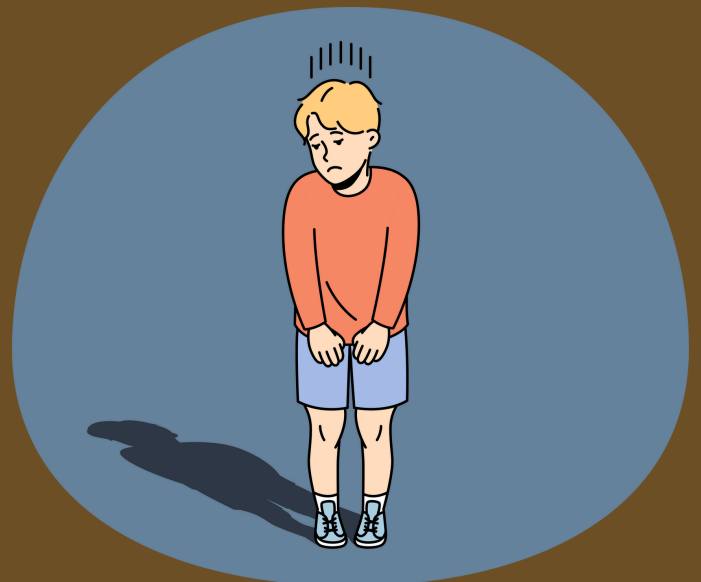
ความรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ

เพราะเพิ่งถูกเพื่อนรักตัดออกจากกลุ่ม

ความเหนื่อยล้าจากการเรียนทั้งวันทั้งคืน

เพื่อเอาชนะข้อสอบที่ยากเกินไป

ฯลฯ



วิธีปิดไฟอย่างเข้าใจ ไม่ใช่ปิดโอย่างโมโห

1. หยุดดูที่ไอน้ำ แล้วมองหาต้นตอของไฟ

หยุดซักนิดเพื่อรับรู้ว่าเขา กำลังไม่ปกติ
เขาอาจกำลังเครียด เจ็บ ป่วย โดนปฏิเสธ
กลัว เหงา หรือโดดเดี่ยว

แทนที่จะดุด่า ลองเว้นจังหวะ พักซักแป๊บ
สุดลมหายใจลึกๆ รักษาพลังงานตัวเองไว้
เพื่อจะฟังลูกได้

2. หยุดตอบโต้ แล้วเปิดใจถามให้ลูกอยากตอบ ถามลูกว่า..

"หนูรู้สึกยังไง?"

"ไหนเล่าให้แม่ฟังซิ?"

"แม่ช่วยอะไรได้มั๊ย?"

ถ้าเขายังไม่อยากพูด อย่าเข้าชี้ เจียบสักนิดเพื่อเปิดพื้นที่ใจ
เจียบอย่างเข้าใจ อาจทรงพลังยิ่งกว่าคำพูดเป็นร้อยเป็นพันคำ
รวมถึงทั้งคำถามทรงพลังไว้ว่า..

"อยากเล่าเมื่อไหร่ เล่าให้แม่ฟังได้นะ แม่จะได้ช่วยหนูได้"

มีคำกล่าวหนึ่งที่ลึกซึ้งและเป็นจริงเสมอ
“เมื่อลูกรู้สึกดี... เขาจึงจะประพฤติดีได้”

[“When children feel good, they do good.” Dr. Jane Nielson]

ลองนึกดูกับตัวคุณเองนะคะ..
เวลาอารมณ์ดี คุณยิ้มง่าย หัวเราะง่าย
มีปัญหาเข้ามา ก็เปลี่ยนความหมายดีๆ ได้
เพราะคุณรู้สึกดี

ตรงกันข้าม..
เวลาอารมณ์ไม่ดี กำลังมาคุ หน้าบูดบึ้ง พุดจาไม่ดี
เห็นอะไรก็ขวางหูขวางตา
ปัญหาเล็กๆ กลายเป็นเรื่องหนักอก
ทั้งที่เคยผ่านมาได้แล้วไม่รู้ก็รอบ
เพราะคุณรู้สึกไม่ดี





เช่นกันค่ะ
วัยรุ่นที่กำลังรู้สึกไม่ดี
ย่อมไม่สามารถแสดงพฤติกรรมดีออกมาได้
(เป็นเรื่องธรรมชาติ)
ไม่ใช่เพราะเขาอยากทำตัวแย่

ไม่มีใครในโลกนี้เกิดมาเพื่อจะเป็น
“คนแย่ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้”

แต่เพราะเขากำลังรู้สึกไม่ดี
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเขา
คือ.. “สัญญาณขอความเข้าใจ”
หาใช่ป้ายประกาศว่า.. เขา คือ ปัญหา
ไม่ใช่เลย !!

2

“แค่เรื่องเดียว” ที่วัยรุ่น
ต้องการที่สุดจากพ่อแม่
และนั่นอาจเป็นสิ่งเดียว
ที่เขารอตลอดมา