



วัยรุ่น

ไม่ชอบ พฤติกรรมนี้

พ่อแม่ และผู้ใหญ่ ที่ใกล้ชิดเลี้ยงดู
วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่วัยรุ่น
ไม่ชอบ โดยเฉพาะ

- กำหนดกฎเกณฑ์ในชีวิตมากเกินไป
- ยึดเย็ดความต้องการของตนให้ลูก
- ออกคำสั่ง หรือห้าม โดยไม่บอกเหตุผล
- กดดันและคาดหวังในตัวลูกสูงเกินไป
- เปรียบเทียบกับคนอื่น หรือกับพี่น้องกันเอง ซึ่งทำให้ลูกรู้สึกแย่กับตัวเอง
- ตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์
- จุกจิกจู้จี้ ขี้บ่น พุดซ้ำๆ เรื่องเดิม
- ขุดคุ้ยเรื่องเก่ามาพูด เช่น เปรียบเทียบกับตนเองตอนเด็ก หรือพูดถึงเรื่องที่ลูกเคยทำผิดเมื่อนานมาแล้ว



สามารถตรวจเช็คสุขภาพใจของตัวเอง
แบบออนไลน์ได้ โดยสแกน QR CODE ด้านล่างนี้



สามารถโทรปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตได้ที่

สายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323 (โทรฟรี 24 ชั่วโมง)

สายด่วนสุขภาพจิต โรงพยาบาลสวนปรุง

โทร. 094 631 7373 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

สายด่วนสุขภาพจิต สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

โทร. 063 321 6688

(ให้บริการในเวลาราชการ 08.30 - 16.30 น.)

สมาคมสมาธิจิตต์เชียงใหม่

โทร. 053 225 977 - 8

(ให้บริการจันทร์ อังคาร พุธ 19.00 - 22.00 น.)

สนใจเรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่...

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์



www.new.camri.go.th

โทรศัพท์ 02 248 8999



เข้าใจ...

วัยว้าวุ่น

เพราะวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังจะก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่
หัวใจที่กำลังเรียนรู้ กำลังว้าวุ่น
ดังนั้น...ผู้ใหญ่ต้องทำความเข้าใจ



ด้วยความปรารถนาดีจาก

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



053 203 675



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ลูกๆอาจมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป

4 ปรับ

เมื่อลูกเป็นวัยรุ่น

เมื่อลูกเปลี่ยน ! พ่อแม่ต้องปรับ !



- 1 พุดไม่เพราะ ถามอะไรก็ตอบแบบหัวง
- 2 เวลาสอน มักแสดงท่าที่รำคาญ
- 3 ตื้อ ต่อต้านพ่อแม่
- 4 หงุดหงิดง่าย
- 5 เชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่

“ พฤติกรรมเหล่านี้ ย่อมทำให้พ่อแม่หนักใจ ”

ทำอะไร จะเข้าใจเมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น

สาเหตุที่ทำให้ลูกเปลี่ยนไปจากเด็กดีเป็นเด็กดื้อ จากเด็กที่ช่างพูดคุย ชอบทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว กลายเป็นคนเก็บตัว ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงนี้ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สมอองและฮอร์โมน ที่ธรรมชาติกำลังเตรียมความพร้อมให้เขาเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต จึงทำให้วัยรุ่น...

มีเหตุผลของตัวเอง
เป็นตัวของตัวเอง
ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่

อารมณ์อ่อนไหว
เปลี่ยนแปลงง่าย

ต้องการ อิสระ
ต้องการ พื้นที่ส่วนตัว

ต้องการ การยอมรับ
จากกลุ่มเพื่อน ติดเพื่อน

ปรับที่ 1

ปรับอารมณ์ - พ่อแม่ต้องปรับอารมณ์ไม่ให้โกรธง่าย เพราะวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่ายอยู่แล้ว พ่อแม่ต้องเข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้ได้ เพราะวัยรุ่นเลียนแบบอารมณ์ของผู้ใหญ่เช่นกัน

ปรับที่ 2

ปรับความคาดหวัง - ลดความคาดหวังที่จะให้เขาเป็นแบบที่เราต้องการ เพราะเขากำลังค้นหาตัวตน ต้องการอิสระ และ เริ่มมีเหตุผลเป็นของตัวเอง

ปรับที่ 3

ปรับระยะห่าง - ให้พื้นที่ส่วนตัวกับเขา เช่น ไม่เข้า ออกห้องของลูกโดยที่เขาไม่อนุญาต ควรตั้งกฎเกณฑ์ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติ เช่น ซักผ้าทุกสัปดาห์ ไม่เล่นโทรศัพท์ระหว่างรับประทานอาหารร่วมกัน แต่ให้อิสระในการคิดและตัดสินใจเอง ไม่ควรจู้จี้จุกจิกเหมือนเขาเป็นเด็ก แต่คอยใส่ใจ สังเกต เมื่อไหร่ที่เขาต้องการความช่วยเหลือ พ่อแม่ก็พร้อมให้การช่วยเหลือทันที

ปรับที่ 4

ปรับการสื่อสาร - ฟังมากกว่าพูด ฟังลูกวัยรุ่นให้มากขึ้น ฟังอย่างเข้าใจ ตั้งใจฟัง ใส่ใจฟังทั้งเรื่องราวและความรู้สึกของลูก และพูดกับเขาด้วยความรัก เมตตา หลีกเลี่ยงการสอนตรงๆ ไม่ตัดสินหรือใช้อารมณ์ ชื่นชมในสิ่งที่ดี และให้กำลังใจ ช่วยเหลือเมื่อเขามีปัญหาในชีวิต

สัญญาณอันตราย

ที่พ่อแม่ต้องช่วยเหลือน

นอกจากวัยรุ่น ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพื่อและครอบครัวแล้ว บางครั้งอาจมีปัญหาการเรียน การค้นหาความถนัด และเส้นทางอาชีพ หรือปัญหากับแฟน บางปัญหาเป็นเรื่องเล็กๆ สำหรับผู้ใหญ่ แต่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับวัยรุ่น ดังนั้นผู้ใหญ่จึงควรใส่ใจ คอยสังเกต เมื่อลูกมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ดังนี้

01



นอนไม่หลับ
หรือนอนมากเกินไป

02



ไม่กระตือรือร้น
ในการทำกิจกรรม
ต่างๆ

03



โดดเรียนบ่อย
หรือเกรดตก

04



สมาธิไม่ดี
เวลาทำอะไร เช่น
ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ
หรือทำงานที่ต้อง
ใช้ความตั้งใจ

05



ดื่มเหล้า สูบบุหรี่
ใช้ยาเสพติด

08



น้ำหนักเพิ่มขึ้น
หรือลดลงผิดปกติ

07



มีพฤติกรรม
เสี่ยงอันตราย
เช่น ขับรถเร็ว

06



พูดหรือทำอะไรซ้ำ
จนคนอื่นมองเห็น
หรือ กระสับกระส่าย
อยู่ไม่นิ่งเหมือนเคย

09



อารมณ์อ่อนไหว
เปลี่ยนแปลงง่าย
รุนแรง

10



ไม่มีเพื่อน

11



พูดหรือคุยเรื่อง
การฆ่าตัวตาย เช่น
โพสต์ในเฟซบุ๊ก
หรือโลกโซเชียล

12



มักพูดถึงตัวเองในแง่ลบ
รู้สึกตัวเองล้มเหลว
ผิดหวังในตัวเอง หรือ
ทำให้อารมณ์เสีย