

**วัยรุ่น..วัยรัก จะไม่ว้าวุ่นถ้าพ่อแม่เข้าใจ**

**กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี เผย** ความรักเป็นสิ่งสวยงามและเป็นสิ่งที่ดี ความรักที่ผู้ปกครองมีให้ต่อลูกเต็มเปี่ยมไปด้วยความเป็นห่วง เมื่อลูกๆเข้าสู่วัยรุ่น คุณพ่อคุณแม่มักคิดแทนและคิดนำไปก่อนลูกทำให้เขารู้สึกอึดอัด ดังนั้นสิ่งแรกที่ควรทำคือเข้าใจ ต้องปฏิบัติต่อเขาให้เหมือนคนๆหนึ่งที่มีความคิดและความมั่นใจเป็นของตนเอง

**นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า คนเราเกิดมามีความต้องการพื้นฐาน   
คือการเป็นที่รัก และการเป็นที่ยอมรับ เด็กหลายๆคนอาจถูกห้อมล้อมด้วยความรัก เวลาก้าวเข้าสู่วัยรุ่นเขาอาจไม่ต้องการความรักจากภายนอกมากนัก แต่เด็กบางคนที่ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง สงสัยในความรักของพ่อแม่ว่ารักตนเองหรือเปล่า ถูกรักเพราะเรียนเก่งไหม อาจจะเติบโตมาด้วยความคาดหวัง ทำให้รู้สึกต้องการความรักและโหยหาความรักจากภายนอกมากขึ้น

**นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี** กล่าวว่า วัยที่ก้าวเข้าสู่วัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ช่วงคือ อายุ 9 - 13 ปี วัยรุ่นตอนต้นอายุ 14 - 17 ปี วัยรุ่นตอนกลาง และอายุ18 - 21 ปีเป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเมื่อเริ่มก้าวเข้าสู่วัยรุ่นเด็กๆจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ แม้ความรักจะเป็นสิ่งที่สวยงาม แต่เมื่อเป็นรักในวัยเรียน คนเป็นพ่อแม่ผู้ปกครองก็คงจะอดห่วงไม่ได้ ก่อนที่จะรับมือกับรักในวัยเรียนของลูก ผู้ปกครองจัดการกับความคิดของตัวเองก่อน เพื่อให้รับมือรักแรกของลูกได้อย่างถูกทาง การพูดคุยกับลูกอย่างสงบ หลังจากกลั่นกรองความคิดมาแล้วจะได้ผลดีที่สุด อย่าด่วนตัดสินความสัมพันธ์ของลูก เปิดโอกาสให้เขาได้เรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ด้วยตัวเอง คอยเฝ้าดู ห่วงใย และให้กำลังใจอยู่ห่าง ๆ เพื่อที่ลูกจะได้ไม่รู้สึกว่ากำลังถูกขัดขวางความสัมพันธ์ ซึ่งอาจยิ่งทำให้ลูกห่างเหิน และปิดบังเรื่องต่าง ๆ กับพ่อแม่ สอนลูกให้เคารพตัวเองมากพอที่จะกล้าปฏิเสธ หรือหากจะมีเพศสัมพันธ์ก็ให้ลูกรู้ว่าวิธีที่ปลอดภัยที่จะป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมและโรคติดต่อต่าง ๆ การสร้างกฎเกณฑ์ในความสัมพันธ์ เช่น ลูกต้องรับผิดชอบเรื่องเรียน อย่าให้ความสัมพันธ์มีผลกระทบต่อการเรียน ไม่คุยหรือแชทเกินเวลาที่กำหนดไว้ เป็นต้น การพูดคุยกับลูกเป็นประจำ ให้คำแนะนำเมื่อลูกต้องการและต้องหมั่นสังเกต หากรู้สึกว่าความสัมพันธ์ของลูกไม่ปกติ เช่น ลูกมีอาการซึมเศร้า ทำร้ายตัวเอง ควรที่จะซักถามและช่วยเหลือลูก ไม่ว่าความสัมพันธ์ของลูกจะเป็นไปอย่างไร ผู้ปกครองควรเตรียมพร้อมด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังอย่างตั้งใจและให้กำลังใจ ที่สำคัญต้องไม่ซ้ำเติมและชวนทำกิจกรรม ความรักเป็นสิ่งสวยงามและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ความรักมีหลายรูปแบบ ผู้ปกครองควรเปิดใจยอมรับการเลือกใช้ชีวิต และหากผิดหวังเสียใจ ผู้ปกครองคอยให้กำลังใจ รับฟัง อยู่เคียงข้างและไม่ตัดสิน ทำให้เด็ก ๆ รู้สึกถึงความห่วงใย ความรักความอบอุ่นในครอบครัวจะเป็นเกราะป้องกันให้เด็กๆเกิดความคิดยับยั้งชั่งใจในการจะไปทำสิ่งต่างๆที่ไม่เหมาะสม

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี #วัยรุ่นวัยรักจะไม่ว้าวุ่นถ้าพ่อแม่เข้าใจ   
 -ขอขอบคุณ-

14 กุมภาพันธ์ 2566