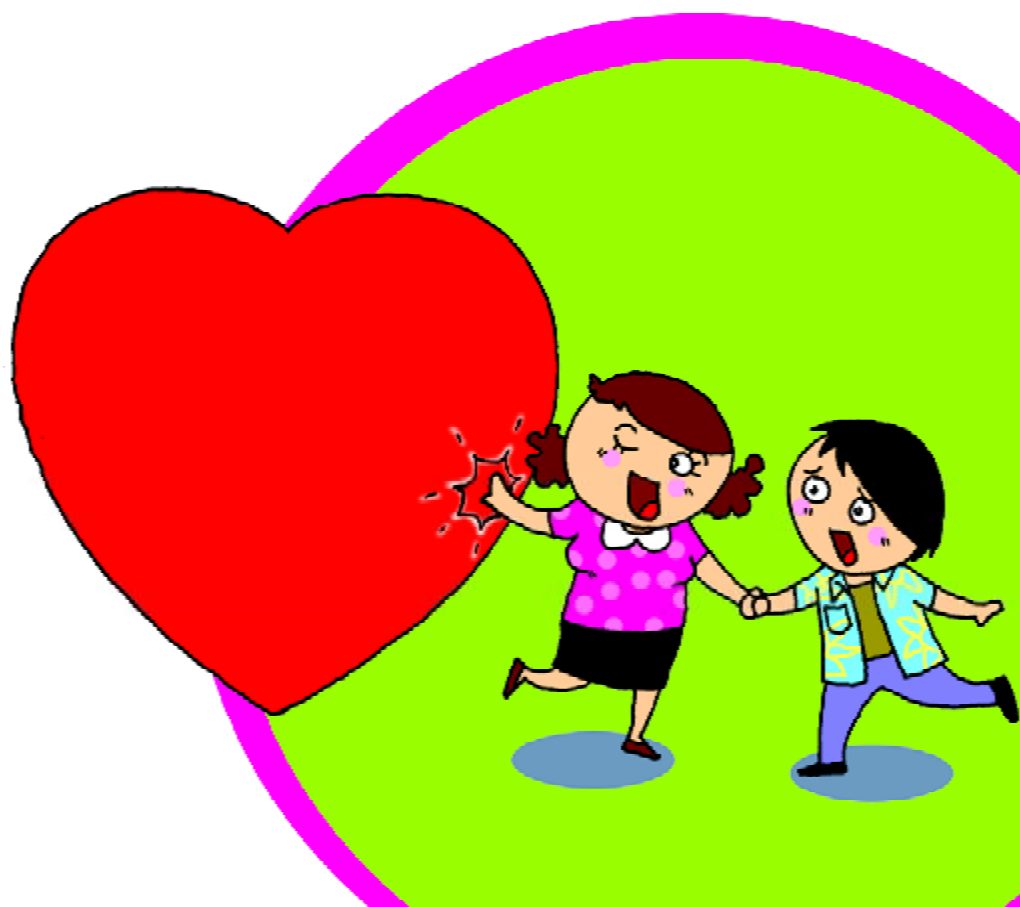


สอนวัยรุ่น...

ไม่วุ่นอย่างที่คิด





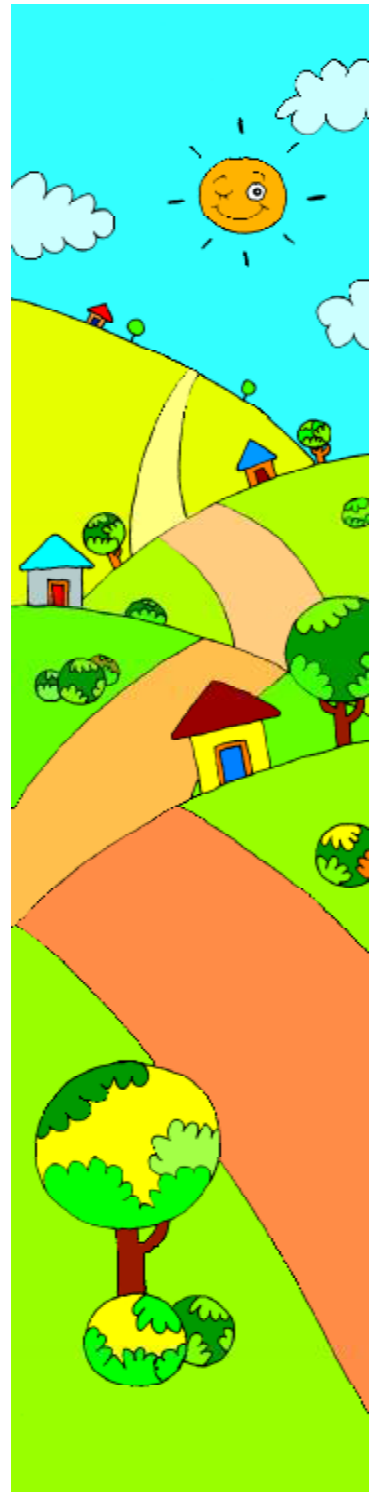
คำนำ

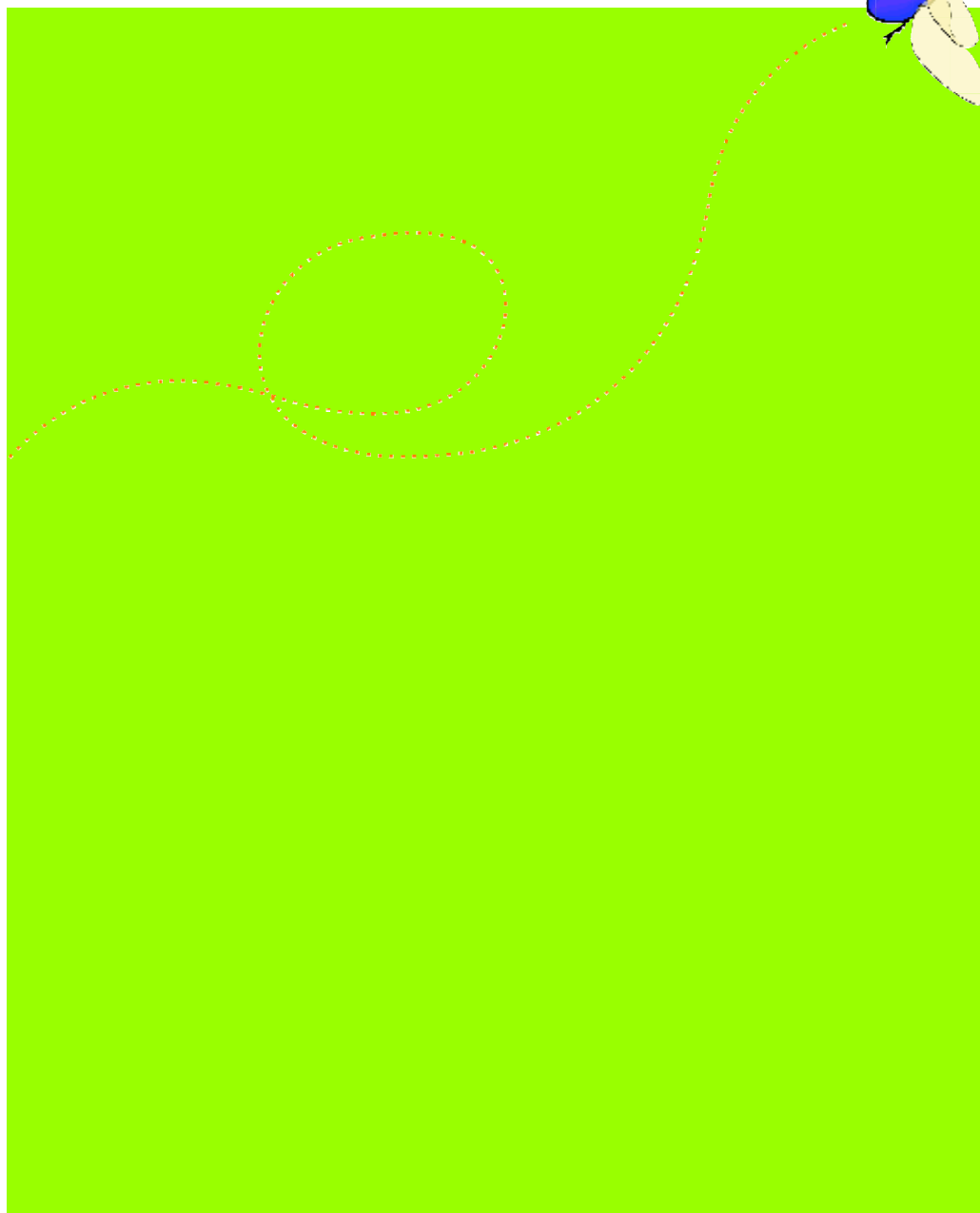
“สอนวัยรุ่น ไม่รู้อย่างที่คิด” เป็นหนังสือที่มีเนื้อหาเบาๆ อ่านสบาย ให้ข้อคิดและแนวทางที่สำคัญเพื่อเข้าถึงใจวัยรุ่น และช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนรวมทั้งการสื่อสารสัมพันธ์มีประสิทธิภาพ ช่วยกระตุ้นและดึงดูดความสนใจของวัยรุ่นให้อยากเข้ามาเรียนรู้หรือมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง เหมาะกับผู้ที่ทำงานกับวัยรุ่นหรือเป็น “ครู” ที่ถ่ายทอด ความรู้ให้กับกลุ่มวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิตมีความมุ่งหวังว่าเนื้อหาภายในเล่มจะตรงใจผู้อ่าน และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงานกับวัยรุ่นต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข





สารบัญ

	หน้า
w ศิษย์ของเรา เขาเป็นอย่างไร ?	6
w สอนวัยใส ต้องตะแคงใจให้ได้เสียก่อน	6
w เรื่องธรรมดา บางเวลาก็เบื้อ บางเวลาก็ท้อ	7
w แล้วจะสอนอย่างไร ให้ได้ใจวัยรุ่น	8
w สังเกตวัยรุ่น เพื่อเป็นทุนการสอน	11
w วิธีคลี่คลาย สลายอารมณ์	13
w สื่ออย่างไร เข้าถึงใจวัยรุ่น	14





ศิษย์ของเรา เขาเป็นอย่างไร?

เมื่อสวมหัวใจครู ก็อยากจะให้ศิษย์ได้วิชาเต็มที่ ครูทุ่มเต็มที่มร้อย แต่ศิษย์กลับค่อยๆ ถอยห่างๆ ที่ยังรับวิชาได้ไม่เท่าไร เป็นเหตุการณ์ที่ครูหลายท่านพานพบและรู้สึกผิดหวัง

ยิ่งศิษย์เป็นวัยรุ่น ส่วนใหญ่นั้น แรกๆ ก็มักจะแสดงความสนใจ และแสดงท่ามุงมั่นเต็มที่ ขยัน หมั่นซ้อม ขึ้นต้นด้วย "ทำดี" แต่ลงท้ายด้วย "ทีเหลว" ทุกทีจนครูท้อใจ

ถ้าเจอปัญหาเช่นนี้ ครูจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร?

สอนรัยไซ ต้องตะใจให้ได้เสียก่อน

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง พวกเขาจึงเปลี่ยนความสนใจไปในหลายๆ เรื่องได้ง่ายจนดูเหมือนโลเล ไม่เอาจริง เนื่องจากวัยรุ่นนอยากจะทดลองดูว่าสิ่งไหนคือสิ่งที่เขารักที่จะทำ แถมตรงกับศักยภาพที่มีอยู่ บางคนก็เลือกตามเพื่อนเพราะรู้สึกสนุกที่ได้เรียนร่วมกับเพื่อนๆ ทว่าหลายคนลงท้ายด้วยการเลิกรา เพราะไม่อดทนพอ ไม่ทนเมื่อเกิดความเบื่อ ไม่ทนเมื่อต้องใช้ความพยายาม

ไม่ทนเมื่อล้มเหลว และไม่ทนยามรู้สึกท้อ

เรื่องธรรมดา

บางเวลาก็ **เบื่** บางเวลาก็ **ท้อ**

อย่าว่าแต่วัยรุ่นเลย แม้ผู้ใหญ่เอง บางครั้งก็ออกอาการ เบื่อๆ อายากๆ กับงานที่ทำเหมือนกัน แต่วัยรุ่นส่วนใหญ่ พอเบื่อหรือท้อก็จะทิ้งทันที เพราะขาดแรงจูงใจที่จะทำให้ยอม ทน และคิดว่ายังมีทางเลือกอื่นๆ อีกหลายทาง

ดังนั้น ครูที่จะสอนวัยรุ่น อาจต้องใช้ทั้งเล่น่ท์กล และ มนต์คาถาสารพัด เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสร้างพลังแห่งความอดทน อย่างต่อเนื่อง

ความต้องการของวัยรุ่น

- W ต้องการการยอมรับ ความชื่นชม
- W ต้องการแสดงออกถึงความสามารถที่มีอยู่
- W ต้องการปลดปล่อยความคิด ความรู้สึกอย่างเป็นอิสระ
- W ต้องการการสนับสนุนให้เกิดความเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจในตนเอง

ประกวดร้องเพลง



แล้วจะสอนอย่างไร ให้ได้ใจวัยรุ่น

หัวใจสำคัญ คือ

▶ เริ่มต้นด้วยการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสนุกในการเรียน ให้ลูกศิษย์วัยรุ่นได้เปิดใจ แต่ละคนมีโอกาสพูดถึงตัวเอง พูดถึงความสนใจ ความใฝ่ฝัน และเป้าหมายในอนาคต เพื่อให้วัยรุ่นได้แสดงออก

▶ สรรค์สร้างให้เกิดความรู้สึกมีความสุขในการเรียน ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง

▶ เราให้เกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง จากการที่รับรู้ว่าเขามีจุดเด่นที่น่าสนใจ มีจุดดีที่น่าชื่นชม และสามารถพัฒนาฝีมือตนเองให้ดีขึ้นได้

▶ เปิดโอกาสให้ศิษย์ได้ซักถามอย่างอิสระ ครูเองก็ควรมีท่าทีผ่อนคลายด้วย ให้ความเป็นกันเอง มีอารมณ์ขัน และถ้าพูดจาภาษาวัยรุ่นได้บ้างก็จะเพิ่มความกลมกลืนเป็นพวกเดียวกัน ครูที่เคร่งเครียดมักทำให้ศิษย์ขยาด และเกิดความกังวล เกร็ง เพราะกลัวผิด ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ใช้ศักยภาพได้ไม่เต็มที่

ฉันก็เรียนครู...
คุณก็เรียนครู...

คุณครูครับ...
คุณครูครับ...

! ให้ลูกศิษย์รู้สึกว่าคุณให้ความสนใจและยอมรับเขา
ไม่ว่าเขาจะมีความสามารถมากน้อยแค่ไหนก็ตาม จะเรียนรู้อะไร
ได้ช้าหรือเร็ว ไม่ใช่สิ่งสำคัญ หากทุกคนมีพลังอยู่ในตัวเอง
พลังที่จะอดทน มุ่งมั่นพัฒนาฝีมือของตนเอง

! ไม่เน้นการคาดหวังและการแข่งขัน ความคาดหวัง
ของคุณจะทำให้ลูกศิษย์เครียด บางคนอาจรู้สึกฝ่อแต่เริ่มแรก
การแข่งขันก็จะทำให้ศิษย์บางกลุ่มรู้สึกต้อยและถอยจากไป


! ให้ลูกศิษย์รู้สึกว่าวิชาที่เรียนไม่ยากอย่างที่คิด ให้
สัญญาว่าคุณจะช่วยพาทุกคนไปสู่จุดเป้าหมาย อย่างน้อย
ก็พอทำได้ด้วยตัวเอง ศิษย์แต่ละคนจะได้วิชาหรือได้ฝึกฝีมือ
กันพอสมควรทีเดียวแหละ

! กำลังใจ เป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ต้องการ หัวใจวัยรุ่นนั้น
ท้อและฝ่อง่าย คุณอาจต้องให้กำลังใจเป็นระยะๆ

วิธีให้กำลังใจ เช่น

J ชมเชยในสิ่งที่ศิษย์ทำได้ดีขึ้น แม้จะเล็กน้อยแต่
ก็ถือว่าเป็นการพัฒนา ไม่ต้องกลัวว่าจะทำให้วัยรุ่นหลงหรือ
หลงตัวเอง การชมให้ชมที่การกระทำหรือผลงานของเขา
และต้องชมอย่างจริงใจ





จ ถ้าวัยรุ่นยังทำได้ไม่ดี ให้บอกวิธีแก้ไข โดยไม่แตะตัวตนของเขา คือ พยายามหลีกเลี่ยงคำที่ใช้ตีตรา (ซีเกียง แย่มาก โง่ เช่นไม่ขึ้น ไม่เอาไหน ฯลฯ) หรือคำที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกเจ็บปวด เจ็บใจ และอับอาย

จ จูงใจให้เห็นเป็นเรื่องท้าทายและน่าทำ "คุณก็มีฝีมือ ทำไมไม่ลองพยายามอีกนิดล่ะ" "ถ้าทำได้นะ สาว ๆ จะทิ้งคุณที่เดียวแหละ" "อดทนอีกนิด รับรองคุณเล่นโซวีให้สาว ๆ กรีดได้แน่" ฯลฯ

จ ปลุกปลอบใจยามจิตใจห่อเหี่ยว (หือแท้ เบื่อหน่ายขาดความมั่นใจในตัวเอง) บอกให้เขารับรู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา (ไม่ใช่สิ่งที่ผิด) ที่จะรู้สึกเช่นนั้น ครูเองก็เคยผ่านความรู้สึกเช่นนั้นมาก่อน บางครั้งอาจรุนแรงกว่าเขาเสียอีก แต่ครูก็มีวิธีเอาชนะความรู้สึกดังกล่าว และยินดีที่จะช่วยเพื่อพาเขาข้ามผ่านความรู้สึกที่เกิดขึ้น



หลุมพรางที่ควรระวัง

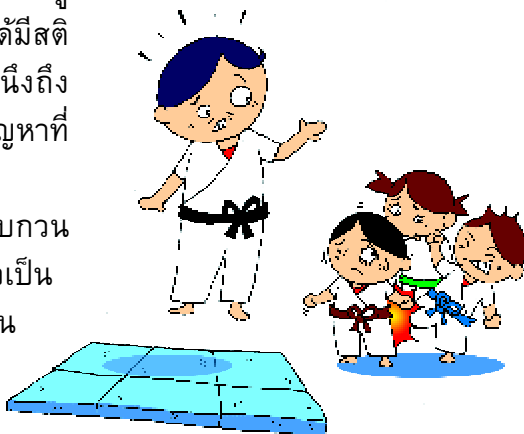
- W ไม่เปรียบเทียบระหว่างลูกศิษย์ด้วยกันเอง หรือลูกศิษย์รุ่นอื่นๆ
- W ไม่คาดหวัง และเคียดแค้นอย่างเข้มงวดจนศิษย์เคืองด
- W ไม่ค่อนข้างอด ประหลาด เปรี้ยวเปร่ง เมื่อศิษย์ทำไม่ได้ดั่งหวัง


สังเกตศิษย์รุ่น เพื่อเป็นทุนการสอน

การสังเกตเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับครูผู้สอน เพื่อประเมินว่าศิษย์แต่ละคนมีความพร้อมที่จะกระโจนเข้าสู่บทเรียนหรือไม่ เข้าใจสิ่งที่ถ่ายทอดให้หรือยังงุนงงจับไม่ติด กำลังเบื่อกับบทเรียน หรือกำลังง่วงเหงาหาวนอน หรือสนุกกับการเฝ้าท่ากับเพื่อนมากกว่าอยากจะทำตามครู ดังนั้น ครูจำเป็นต้องเป็นนักสังเกตอาการและพฤติกรรมของศิษย์ รวมทั้งช่วยคลี่คลายใจ สลายอารมณ์ด้วย ยกตัวอย่าง

! เมื่อใดก็ตามที่ลูกศิษย์ออกอาการใจลอย ขาดสมาธิ หรือจ้องครูเสมือนตั้งใจฟัง แต่แววดาตุเลื่อนลอยดูกำลังคิดอะไรอยู่ ไม่ได้มีสติอยู่กับบทเรียนเสียเลย ให้ครูคำนึงถึงการพะวงถึงความวิตกกังวลหรือปัญหาที่ยังติดค้างคาใจ

! เมื่อใดก็ตามที่ลูกศิษย์รบกวนเพื่อน ๆ แย่แหย่และอยู่ไม่สุข อาจเป็นเพราะเขาอยากได้รับความใส่ใจเป็นพิเศษ



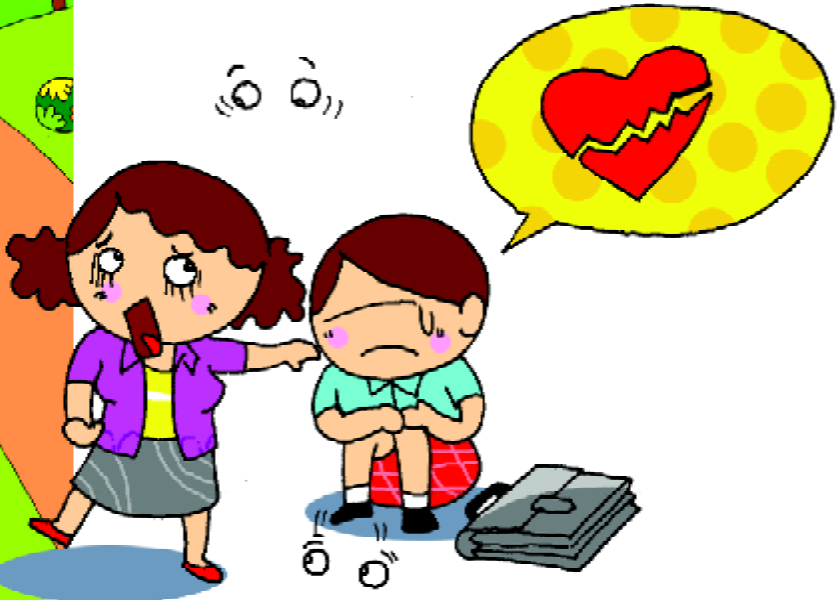


เมื่อใดก็ตามที่ลูกศิษย์มีอาการหงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ใครพูดอะไรก็ไม่เข้าไปหมุด อาจเป็นเพราะเขามีเรื่องที่ทำให้รู้สึกโกรธ อาจโกรธคนอื่นหรือโกรธตัวเอง

เมื่อใดก็ตามที่ลูกศิษย์มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น เคยพูดเก่งแต่กลับเงียบขรึม เคยทำกิจกรรมได้ดีแต่กลับทำผิดพลาดมากผิดปกติ ทำด้วยความรู้สึกหมุดใจกับงานตรงหน้า ให้คำนึงถึงปัญหาที่บั้นทอนอารมณ์

เมื่อใดก็ตามที่ลูกศิษย์มีลักษณะซึมเศร้า ตาตก ท่าที่เลื่อนลอย นั้นหมายถึงความรู้สึกทุกข์ใจ จากความสูญเสียหรือความผิดหวัง

ลูกศิษย์คนใดที่ชอบนั่งอยู่ตามมุมห้องหรือหลังห้อง เงียบๆ มักเป็นเด็กขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก และอ่อนด้อยในด้านทักษะทางสังคม



เมื่อศิษย์กระเช้าเจ้าแห่งครู จะทำอย่างไร ?

W ใจเงินเข้าไว้ ไม่แสดงอารมณ์โกรธ หุดหวิด

W แสดงที่ท่างอมรับในความเป็นตัวตนของเขา ไม่วางท่า
เงินตา และ: ไม่แสดงท่าที่เพิกเฉยเสมือนเขาไม่มีตัวตน

W ถึงจุดเด่นของเขาออกมาให้ปรากฏ หากจุดเด่นที่ดีของเขา
ขึ้นมาชื่นชม และ: ให้โอกาสได้แสดงออกถึงจุดเด่นนั้น


บางครั้งวังรุ่นก็ออกจากท่าทางผู้ใหญ่ ถ้าผู้ใหญ่มองความเชื่อเงิน
สงบนิ่ง ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ วังรุ่นจะเรียงรู้ว่าวิธีการของเขา
ไม่ได้ผล ก่อทวนอารมณ์ผู้ใหญ่นิ่งไม่ขึ้น บางครั้งวังรุ่นก็ออกจากท่าอะไร
เด่นๆ อวดเพื่อน ถ้างอมให้เขาได้แสดงออกถึงความเด่นที่ดีและ:
เหมาะสม เท่ากับเป็นการตอบสนองความต้องการของวังรุ่น แล้ว
จึงทำให้เขาเรียงรู้ว่าที่จะแสดงออกอย่างถูกต้องทางด้วย

วิถีคลีคลาย สลายอารมณ์

สำหรับวัยรุ่นแล้ว การเคารพในสิทธิส่วนบุคคลของเขา
เขาเป็นเรื่องสำคัญ วัยรุ่นไม่ยากให้ถามเกี่ยวกับปัญหาของ
เขาต่อหน้าเพื่อนๆ อาจใช้วิธีเดินเข้าไปแตะบ่าเพื่อทักทาย
หรือให้ความสนใจในกิจกรรมที่เขาทำ แล้วขอเวลา
นอกเพื่อคุยกับเขาลำพัง โดยระมัดระวังไม่
จุดประกายความสงสัยให้กับคนอื่น ๆ วิธี
การเข้าไปสัมผัสใกล้ชิดกับวัยรุ่นต้องคำนึง
ถึงลักษณะของแต่ละคนด้วย

J วัยรุ่นที่ซื่ออายุ ครูต้องใช้วิธีการที่
นุ่มนวล ชวนพูดคุยในเรื่องที่เขาสนใจ ถามในเรื่อง
ที่เขาเชี่ยวชาญ จะทำให้เขามั่นใจในการตอบมากขึ้น





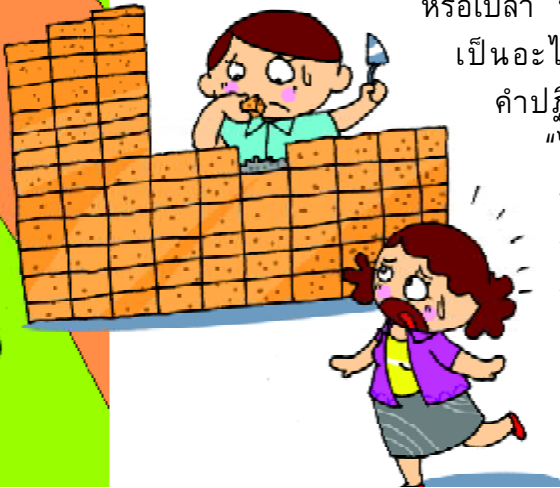
✓ วัยรุ่นที่ได้ชื่อว่าเป็นหัวใจ อารมณ์ร้อน ครูควรใช้ความเป็นกันเอง ใช้วิธีฟังมากกว่าพูด เคารพในความคิดเห็นของเขา เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงออกในสิ่งที่ดีที่ทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจ หรือแปรเปลี่ยนพลังอารมณ์ทางลบให้เป็นพลังที่สร้างสรรค์ เช่น ให้อุ่นเทพลงไปกับความรับผิดชอบ การใช้จินตนาการหรือความคิด ซึ่งเท่ากับเป็นการเปิดช่องทางให้ความร้อนจากภูเขามีสทางออกที่ไม่เกิดอันตราย ถึงแม้จะเปลี่ยนภูเขาไฟให้เป็นภูเขาน้ำแข็งไม่ได้ก็ไม่เป็นไร

✓ วัยรุ่นประเภทก้อกำแพงบ่ล่อมตัวเอง คือ ปิดตัวเข้าถึงยาก ไม่สนิทกับใครง่าย ๆ ครูต้องสร้างให้เกิดความไว้วางใจ สร้างบรรยากาศสบาย ๆ และเป็นธรรมชาติ แสดงให้เห็นถึงความจริงใจที่ครูมีต่อศิษย์ และมีความสม่ำเสมอ

✓ วัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ฯลฯ ครูควรเข้าไปใกล้ชิดเด็ก สร้างความไว้วางใจ และใช้การสื่อสารพูดคุยกัน

สื่ออย่างไร เข้าถึงใจวัยรุ่น

ทุกครั้งที่ผู้ใหญ่ถามวัยรุ่นว่า “เป็นอะไร ไม่สบายใจ หรือเปล่า” หรือ “หน้าตาดูอึดโรย เป็นอะไรหรือ” มักจะได้รับ คำปฏิเสธโดยอัตโนมัติว่า “ไม่เป็นอะไร” “ไม่มีปัญหาอะไร” การพูดคุยกับวัยรุ่นจึงต้องใช้เวลา กว่าที่จะได้เรื่องที่ซ่อนเร้น อยู่ในใจ ทักษะที่จำเป็น คือ



- ▮ การบอกถึงความรู้สึกเป็นห่วงของครูที่มีต่อเขา บอกถึงความเต็มใจที่จะให้ความช่วยเหลือ และยินดีรับฟังเขาเสมอ
- ▮ การถามถึงความรู้สึก
- ▮ การตั้งใจฟังและฟังด้วยความเข้าใจ (บางครั้งแต่มีคนรับฟังอย่างเข้าใจก็ช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจของวัยรุ่นได้แล้ว)
- ▮ การแสดงออกถึงความเข้าใจและยอมรับอารมณ์ความรู้สึก และความคิดของเขา

ข้อควรระวัง คำพูดที่ขวางกั้นใจ

- | | |
|---|-------------------|
| W ถักเตือน สั่งสอน | W ติเตียน วิจารณ์ |
| W ถัดสิน ติตรา | W ทรานหน้า ปรามาส |
| W ซักไซ้ สอบสวน (ถามเพราะความอิจฉาริษยามากกว่าจะถามเพื่อต้องการช่วยเหลือ) | |

สรุป

ผู้เชี่ยวชาญที่จะมาถ่ายทอดวิชาความรู้หรือทักษะต่างๆ ให้แก่วัยรุ่น ล้วนเป็นครูด้วยหัวใจ ความรู้และทักษะที่ท่านให้จะมีคุณค่าต่อวัยรุ่นอย่างอเนกอนันต์ ช่วยพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีอาวุธทางปัญญาเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในอนาคต และเป็นการเปิดทางเลือกในการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้สินทรัพย์ทางปัญญาที่ท่านมอบให้แก่วัยรุ่นนั้นจะเจียบคมและเพิ่มมูลค่ามากขึ้น หากยึดหัวใจในการถ่ายทอด 3 ประการคือ

- ประการแรก** **ส่งเสริมให้วัยรุ่นเริงร่าอย่างมีความสุข**
- ประการที่สอง** **เสริมสร้างให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง**
- ประการสุดท้าย** **เสริมสร้างกำลังใจ ให้อิสระทางความคิด และจินตนาการ**

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ปราชญ์	บุญยวงศรีโรจน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์พรเทพ	ศิริวารังสรรค์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
แพทย์หญิงศรีวรรณ	พูลสรรพสิทธิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์อภิชัย	มงคล	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ประเวช	ตันติพิวัฒนสกุล	ผู้อำนวยการ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะทำงาน

นางวนิดา	ชนินത്യทรวงศ์	หัวหน้ากลุ่มงาน พัฒนางานส่งเสริมป้องกัน สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสาวอมรากล	อินโชนานนท์	นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสาวกาญจนา	วณิชรมณีย์	นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสาวรวีวรรณ	ศรีสุชาติ	นักสังคมสงเคราะห์ 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสุจิตรา	เนาวรัตน์	นักสังคมสงเคราะห์ 5 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

ผู้เรียบเรียง

นางสาวอมรากล อินโชนานนท์

