



ไทยรัฐออนไลน์ > วันพฤหัสบดีที่ 19 ธันวาคม พ.ศ.2556



ข่าวในพระราชสำนัก การเมือง กีฬา บันเทิง ไลฟ์สไตล์ วิทยาการ เศรษฐกิจ **การศึกษา** ต่างประเทศ ข่าวทั่วไทย

การศึกษา การเกษตร สาธารณสุข วัฒนธรรม คุณครูในดวงใจ คนเก่งเปล่งประกาย ข่าวกุน สวัสดิ์แคมป์ส

เรื่องเด่น : หลายมหา'ลัยปิดเรียน 9 ๓.ค. นัดรวมตัวกับ กปปส.บุกทำเนียบ | 'จาตุรนต์' ย้ำการศึกษาชาติช่วยพัฒนาเศรษฐกิจ |

## 'วัยรุ่น' ร้อยละ 15-20 เสี่ยงซึมเศร้า หลังปัญหาการเรียนทำเครียด



จิตแพทย์ เผยขณะนี้พบวัยรุ่นมีปัญหาการเรียนร้อยละ 15-30 แนะนำปรับทัศนคติลูกเรียน

ไทยรัฐออนไลน์

### ข่าวร้อน

- 'ยอดองเหล่า' คุณหรือโทษ ???
- สธ.ชงกักยงบรรจฯาราชการไม่ได้
- เจ้าของฟาร์มชรา หวันดูแลหมีไม่ทั่วถึง ตัดใจ...

เก่ง สอบเอนทรานซ์ติด สร้างความเครียดให้วัยรุ่น โดยเฉพาะช่วงเตรียมสอบเข้าระดับอุดมศึกษา และสนับสนุนลูกเป็นคนดี ล้ำสุดพบเด็กเครียดสะสมรุนแรง เสี่ยงเป็นโรควิตกกังวลและซึมเศร้าจนถึงวัยผู้ใหญ่ แล้วร้อยละ 15-20 แนวโน้มเพิ่มขึ้นร้อยละ 3-5 ต่อปี...




เมื่อวันที่ 15 ธ.ค. 56 แพทย์หญิงทิพวรรณ บุรณสิน จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นชำนาญการประจำสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ในช่วงนี้วัยรุ่นใกล้การสอบเอนทรานซ์ เพื่อเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งความคาดหวังเรื่องการเรียนของพ่อแม่เป็นเหมือนกันทุกบ้าน บางคนคาดหวังโดยไม่เข้าใจศักยภาพของลูกว่า มีมากน้อยแค่ไหน ถ้าความคาดหวัง กับความเป็นจริง ไม่สอดคล้องกัน ก็จะกลายเป็นความกดดันให้ลูกขณะเดียวกัน เด็กทุกคนต้องการการยอมรับจากพ่อแม่ และหากพ่อแม่มีความคาดหวังมาก เด็กพยายามทำเต็มที่แล้ว แต่ผลออกมาได้ไม่ติดตามที่คาดหวัง เด็กจะเกิดความทุกข์ใจ เกิดความกดดัน เสี่ยงเรื่องความซึมเศร้า วิตกกังวล

"ศักยภาพของคนมีไม่เท่ากัน คลินิกสุขภาพจิตวัยรุ่นของสถาบันฯ พบวัยรุ่นมีปัญหาการเรียนมารับการปรึกษาร้อยละ 15-30 ถือว่ามากพอสมควร บางคนฉลาดแต่สมาธิสั้น ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้นาน หรือบางคนมีความบกพร่องด้านทักษะการเรียนรู้ แม้จะพยายามแล้วแต่ก็ยังไม่เข้าใจ ซึ่งพบได้ร้อยละ 5 เด็กกลุ่มนี้ต้องการการช่วยเหลือทักษะการเรียนเป็นพิเศษรายบุคคล และเป็นปัญหาสะสมตั้งแต่วัยเรียน วัยประถม พ่อแม่ต้องปรับทัศนคติ โดยเฉพาะค่านิยมเด็กเรียนเก่ง เรียนดี และสอบเอนทรานซ์ติด ต้องให้กำลังใจเด็ก เข้าใจเด็ก มีข้อบกพร่องด้านใดต้องพยายามช่วยประคับประคองเด็กตั้งแต่ยังเล็ก ก็จะช่วยลดความเครียดสะสมในเรื่องการเรียนได้ เด็กที่ผิดหวังบ่อยๆ เสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งขณะนี้พบได้ร้อยละ 15-20 และแนวโน้มเพิ่มขึ้นร้อยละประมาณร้อยละ 3 ต่อปี นอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรควิตกกังวล เด็กขาดความมั่นใจ ขาดความเชื่อมั่น และขาดความศรัทธาตนเอง ขาดศรัทธาในการทำสิ่งดีๆ อีกต่อไป ซึ่งอันตรายมาก เปรียบเสมือน การขาดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เด็กหลายคนอาจมีความประพฤติเด็กเปลี่ยนไปในทางตรงข้าม เช่น จากความประพฤติเรียบร้อยกลายเป็นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ต่อต้าน เกรต่อต้านสังคม เสี่ยงกระทำผิดกฎหมายได้ เป็นต้น" แพทย์หญิงทิพวรรณกล่าว

แพทย์หญิงทิพวรรณ กล่าวต่อว่า พ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นมักเจอกับปัญหาความไม่เข้าใจกัน เพราะวัยห่างกัน อาจจะทำให้เด็กไม่กล้าที่จะปรึกษา ดังนั้นสิ่งที่พ่อแม่ต้องทำอย่างแรกเมื่อลูกเดินเข้ามาปรึกษาปัญหา คือ 1.ต้องให้เวลาลูก 2.ตั้งใจฟังสิ่งที่ลูกพูด ฟังโดยใช้สติ ไม่ด่วนตัดสิน อย่าใช้อารมณ์ 3.ให้กำลังใจและหาทางออกให้เด็กเมื่อเด็กต้องการ สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่งคือ อย่าพูดคำว่าเดี่ยว เพราะวัยรุ่นอาจจะรอไม่ได้ และหากเด็กไม่ได้รับคำปรึกษาจากพ่อแม่แล้ว เด็กก็จะหันไปปรึกษาเพื่อนๆ แทน และได้ทางออกในทางที่ไม่เหมาะสม หรือในกรณีที่เด็กอาจรู้สึกผิดอยู่แล้ว และเมื่อปรึกษาพ่อแม่แล้วโดนตำหนิกระหน่ำซ้ำเติม ครั้งต่อไปเด็กก็จะปิดบัง ไม่บอกหรือหันไปต่อต้านพ่อแม่ ทำตามเพื่อนในทางที่ไม่ดี ดังนั้นพ่อแม่จึงเป็นบุคคลที่สำคัญมากในการเป็นที่ปรึกษา ช่วยลด

โดย ไทยรัฐออนไลน์  
16 ธันวาคม 2556, 04:16 น.

#### เนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

-  ไม่มีข่าวที่เกี่ยวข้อง
-  ไม่มีรูปภาพที่เกี่ยวข้อง
-  ไม่มีข้อมูลบุคคลที่เกี่ยวข้อง

#### tags:

ทิพวรรณ บุรณสิน จิตแพทย์ วัยรุ่น การเรียน ลูกเรียนเก่ง สอบเอนทรานซ์ติด ความเครียด อุดมศึกษา วิตกกังวล โรคซึมเศร้า

#### Aa ขยายตัวอักษร

ใหญ่ขึ้น

เล็กลง



Tweet

คุณชอบข่าวนี้หรือไม่

ชอบ

ไม่ชอบ

โหวต

#### ผลการโหวต

ชอบ  91.7%  11 คน

ไม่ชอบ  8.3%  1 คน

● สารกั้นติดกระทะ เกี่ยวพันเบาหวาน

● แฉข้อครหาที่อาชีวะจาวทำรัฐเสียหาย

● เดือนนักท่องเที่ยว ระวัง 'ไร่ออน' กัด ทำเสีย...

● 'คณะทำงานด้านเด็ก' ออกแถลงการณ์หนุนปฏิรู...

ความเครียดให้เด็ก มีงานวิจัยพบว่าเด็กที่ถูกทำโทษหรือครอบครัวยึดความรุนแรงตั้งแต่วัยเด็ก จะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ที่สำคัญคือ ส่งผลกระทบต่อสติปัญญา อารมณ์และสมาธิความจำ



แพทย์หญิงทิพวรรณ ยังกล่าวอีกว่า ในการสร้างค่านิยมใหม่ของพ่อแม่ ควรสนับสนุนเรื่องการเป็นคนดี มีพฤติกรรมดี มีระเบียบวินัย ซื่อสัตย์ อดทน มีน้ำใจ มากกว่าจะดูที่ผลการเรียน เพราะคะแนนเป็นเพียงตัวเลข ควรดูที่ความพยายามของลูก และช่วยพัฒนาจุดอ่อนทางการเรียนรู้ เช่น บางคนอ่านไม่เก่งจับใจความไม่ได้ ก็ควรช่วยชี้แนะให้ทำสรุปบททวน ให้กำลังใจและชมเมื่อลูกได้แสดงความพยายาม บางคนสมาธิความจำไม่ดี วอกแวกได้ง่าย อาจจะต้องปรึกษาแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและดูแลช่วยเหลือเฉพาะด้าน

"การสอบเอ็นทรานซ์เป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งในชีวิต ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต และคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตคือ "คนดี" มีความรับผิดชอบ เข้ากับคนอื่นได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่ใช่เฉพาะ "คนเก่ง" เท่านั้น ดังนั้นเด็กที่กำลังอยู่ในวัยศึกษา การเรียนถือว่าเป็นหน้าที่หลัก ต้องอดทนและพยายาม พ่อแม่ควรให้กำลังใจลูกตั้งแต่เด็ก อย่ายกสม่าเสมอ สัมพันธภาพที่ดีเปรียบเสมือนเป็นวัคซีนทางใจ วัคซีนสำหรับชีวิตแก่ลูก

ทั้งนี้ วิธีการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจแก่ลูก ประกอบด้วย 1.ตระหนักรู้ในตัวตนของลูกว่ามีความสามารถอะไร เก่งอะไร อดอะไร อดใจอดทนอดขัดแย้ง โดยให้พัฒนาต่อจุดแข็ง และพยายามปรับปรุงจุดอ่อนของลูก 2.สังเกตการปรับตัวของลูกที่โรงเรียน 3.ติดตามเอาใจใส่เรื่องความรับผิดชอบและผลการเรียนอย่างใกล้ชิด 4.คอยประคับประคองช่วยเหลือให้กำลังใจ ยืนข้างๆ ลูก ถ้าเด็กมีความพยายามและตั้งใจที่ดีก็จะเก่งได้ในวันข้างหน้า และสามารถเป็นที่พึ่งเลี้ยงตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น" แพทย์หญิงทิพวรรณ กล่าว.

## ข่าวที่เกี่ยวข้อง

## ข่าวอื่นๆ ใน การศึกษา



ให้ตีความ "คนแก่" เข้าความเป็นจริง

- "จาคูรนต์" บั้งโมเดลอาชีพะสิงคโปร์
- แฉปัญหาคอร์รัปชันในสังคมไทยน่าห่วง