

12 April, 1999

เป็นการดีด้วยเช่นกันที่ท่านจะได้รู้จักเพื่อนของลูกและพ่อแม่ของพวกเขา จงอย่าลังเลใจที่จะตรวจสอบกับพ่อแม่คนอื่นๆหากท่านต้องการจะให้มั่นใจว่าลูกอยู่ที่ที่เขาบอกท่านจริงๆ

หากวัยรุ่นมีปัญหา เมื่อวัยรุ่นมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน โรงเรียน หรือกับตำรวจก็ตามพวกเขาจำเป็นต้องทราบว่าพ่อแม่พร้อมที่จะช่วยเหลือ ถึงแม้ว่าท่านอาจต้องการแสดงว่าท่านไม่พอใจอย่างยิ่งกับสิ่งที่เขาได้ทำลงไป ลูกก็ยังจำเป็นต้องทราบว่าพ่อแม่รักและต้องการช่วยให้เขาหาทางออกจากปัญหา

เสาะหารายละเอียดและความช่วยเหลือเพิ่มเติม ในบางเขตมีการจัดสอนการเป็นพ่อแม่ในภาษาต่างๆ สอบถามได้จากศูนย์สุขภาพชุมชนที่อยู่ใกล้บ้าน โรงเรียนบางแห่งได้จัดตั้งกลุ่มให้ความช่วยเหลือสนับสนุนแก่พ่อแม่ที่มีได้พูดภาษาอังกฤษเป็นภาษาแรก เป็นเรื่องธรรมดาที่พ่อแม่จะประสบความสำเร็จยากลำบากกับลูกวัยรุ่นและหลายครอบครัวพบว่า การได้รับคำแนะนำจากใครสักคนที่เข้าใจปัญหาที่พ่อแม่และวัยรุ่นประสบนั้นช่วยได้ ศูนย์สุขภาพชุมชนที่อยู่ใกล้บ้านสามารถส่งท่านไปยังผู้ที่สามารถช่วยได้ และท่านสามารถโทรศัพท์ถึงพารินท์ ไลน์ (Parent Line) ที่หมายเลข 13 20 55 ระหว่างเวลา 9.00-16.30 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ นี่เป็นบริการทางโทรศัพท์ที่รักษาความลับสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกอายุระหว่างแรกเกิดถึง 18 ปี ผู้ตอบโทรศัพท์ที่เป็นเจ้าหน้าที่แนะนำอาชีพผู้ได้รับการอบรมมาเพื่อช่วยเหลือครอบครัวที่มีปัญหา ผู้ที่มีได้พูดภาษาอังกฤษสามารถใช้บริการได้ด้วยความช่วยเหลือจากหน่วยบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting) ที่หมายเลข 13 14 50

คุยกับวัยรุ่นและการตั้งกฎเกณฑ์

Talking to teenagers and establishing rules.

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัด อังในขณะนี้
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น ปี จอ
บ น อยู่ ตลอดเวลา ท่าน อาจ จ า เป็น นต์
อง สอบหมาย เลข จา ก ล ส ม ด โทรศัพท์ พท์

คุยกับวัยรุ่นและการตั้งกฎเกณฑ์

Talking to teenagers and establishing rules.

พ่อแม่จะทำให้วัยรุ่นประพฤติตัวดีได้อย่างไร นี่ไม่ใช่เรื่องง่ายที่เพียงแต่บอกว่าพวกเขาควรทำอะไรและคาดหวังว่าพวกเขาจะปฏิบัติตามอีกต่อไปแล้ว ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้วัยรุ่นต้องการแสดงความคิดเห็นในการตกลงใจที่มีผลต่อพวกเขา การเป็นพ่อแม่ในสมัยนี้เป็นเรื่องยากมาก ในขณะที่เรามีความรับผิดชอบต่อลูกๆของเราหากแต่่าในขณะที่เดียวกันการปล่อยให้พวกเขาได้เรียนรู้จากความคิดพลาดและประสบการณ์ของตนเองก็เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้พวกเขาเติบโตด้วย แต่พวกเขาก็ยังต้องการคำแนะนำและความสนับสนุนจากพ่อแม่ในขณะที่พวกเขาต้องรับมือกับผลของความคิดพลาดต่างๆ

คุยกับวัยรุ่น เป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะสามารถคุยกับลูกๆเกี่ยวกับเรื่องต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น โรงเรียน กีฬา ดนตรี งานอดิเรก หากท่านไม่คุยกับเขาในเรื่องต่างๆเหล่านี้ก็เป็นการยากขึ้นที่ลูกจะคุยกับท่านถึงสิ่งต่างๆที่ทำให้พวกเขากังวลใจ จงเตรียมพร้อมที่จะฟังลูกพูดถึงเรื่องต่างๆที่พวกเขากังวลใจ และจำไว้ว่าความตลกอกตลกใจจนเกินเหตุหรือการแสดงว่าเรื่องเหล่านั้นเป็นเรื่องที่ไม่มีความสำคัญแต่อย่างใดจะยับยั้งมิให้ลูกพูดถึงปัญหาต่างๆกับท่าน โปรดจำไว้ด้วยว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะยอมรับนับถือความเห็นของท่านหากท่านยอมรับนับถือความเห็นของพวกเขาด้วยเช่นกัน ทำให้ลูกๆรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ที่จะพูดถึงเรื่องยาเสพติดที่บ้าน ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ก็ตามยาเสพติดคือกฎหมายที่มีอยู่ทั่วไป แต่ถ้าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่เปิดเผยมที่บ้านพ่อแม่ก็มีโอกาสมากขึ้นที่จะให้คำแนะนำความคิดเห็น ในการที่จะให้คำแนะนำที่ดีในเรื่องยาเสพติดพ่อแม่เองจำเป็นต้องหาความรู้ในเรื่องนั้นๆให้มากขึ้น การพูดคุยกับเจ้าหน้าที่แนะนำผู้พูดได้สองภาษาสามารถช่วยท่านในเรื่องนี้ได้ ศูนย์การศึกษา ยาเสพติดและแอลกอฮอล์นานาชาติวัฒนธรรม (Drug and Alcohol

Multicultural Education Centre) โทรศัพท์ (02) 9332 8790 สามารถช่วยให้ท่านได้ติดต่อกับเจ้าหน้าที่แนะนำในท้องถิ่นของท่าน

การตั้งกฎเกณฑ์ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องวัยรุ่นในขณะนี้แนะนำว่าจะได้ผลดีกว่าถ้าพ่อแม่ครองในเรื่องกฎระเบียบและการลงโทษกับวัยรุ่น แทนที่จะตั้งกฎขึ้นมาบังคับพวกเขาโดยตรง สำหรับพ่อแม่บางคนนี่คือเป็นความคิดประหลาดแทบจะเป็นการ "ยอมแพ้" ลูกเลยที่เดียว แต่วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามกฎหากพวกเขามีส่วนในการตั้งกฎเหล่านั้น เป็นธรรมชาติธรรมดาที่พ่อแม่จะเกรงว่าลูกจะสร้างปัญหาหากได้รับอนุญาตให้ทำบางสิ่งบางอย่าง แต่เมื่อตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นมาว่าวัยรุ่นได้รับอนุญาตให้ทำอะไรบ้าง ไปไหนได้บ้างแล้ว บางครั้งพ่อแม่ก็จำเป็นต้องไว้วางใจว่าจะประพฤติตัวอย่างเหมาะสม เป็นเรื่องสำคัญอย่างแน่นอนที่จะเตือนพวกเขาว่าท่านได้ให้ความไว้วางใจและหวังว่าพวกเขาจะนับถือความไว้วางใจของท่าน

หากท่านลงโทษวัยรุ่น ต้องแน่ใจว่าการลงโทษไม่ใช่เรื่องยากเกินกว่าที่จะปฏิบัติได้ การห้ามมิให้ลูกออกไปข้างนอกกับเพื่อนๆเป็นเวลาหนึ่งเดือนหรือบอกว่าพวกเขาจะไม่ได้ดูโทรทัศน์เป็นเวลาสองอาทิตย์จะเป็นความคิดที่ดี จนกระทั่งท่านตระหนักว่าเป็นเรื่องเครียดเพียงใดที่จะต้องคอยสอดส่องว่าลูกทำตามที่ท่านลงโทษหรือไม่ หากการลงโทษโดยยากเกินกว่าที่จะติดตามให้เป็นไปตามกฎ การลงโทษนั้นก็เสี่ยงกับการที่จะถูกละเลย และทำให้วัยรุ่นคิดว่าพวกเขาสามารถรอดจากการลงโทษได้ทั้งที่ประพฤติไม่ดี

ดูแลให้วัยรุ่นห่างจากปัญหา บางครั้งดูเหมือนว่าจะเป็นการง่ายกว่าที่จะเก็บวัยรุ่นไว้ให้ปลอดภัยที่บ้านจนกว่าพวกเขาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ แต่ถ้าเราทำเช่นนั้นได้จริงๆก็เป็นการแน่นอนว่าพวกเขาจะไม่มีวันได้เติบโตเลย พวกเขาจะเติบโตได้อย่างไรถ้ามิได้เคยเรียนรู้ถึงการรับมือกับโลกที่พวกเขาจะต้องมีชีวิตอยู่ ดังนั้นถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ที่จะคอยจับตาวัยรุ่นอยู่ตลอดเวลา แต่ก็เป็นเรื่องสำคัญเสมอที่จะรู้ว่าพวกเขาอยู่ที่ไหน และ