

# ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



## การพูดคุยกับผู้เยาว์ถึง เรื่องยาก ๆ

ความเข้มข้นของปัญหาในทุกวันนี้อาจเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับผู้ใหญ่ การพูดคุยกับผู้เยาว์ในเรื่องนี้จึงอาจยังมีความซับซ้อน พ่อแม่หลายคนรู้สึกว่าไม่สามารถพอที่จะพูดถึงเรื่องที่น่าตกใจ อย่างเช่นเรื่องเพศ การใช้สารเสพติด แรงกดดันจากเพื่อน การกลั่นแกล้ง และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เคล็ดลับต่อไปนี้เกี่ยวกับการสื่อสารปฏิกริยาจากพ่อแม่ และความรับผิดชอบ สามารถช่วยให้คุณได้ในการสนทนากับผู้เยาว์เกี่ยวกับประเด็นยาก ๆ ที่พวกเขาอาจต้องเผชิญ:



## กลวิธีการสื่อสาร

- **ใช้วิธีปฏิบัติเป็นรายบุคคล** - เด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน และมีการตอบสนองต่อเรื่องยากที่แตกต่างกันออกไป คุณควรแสดงออกถึงข้อกังวลและตั้งคำถามในช่วงเวลาที่บุตรหลานวัยรุ่นของคุณรู้สึกสะดวกใจในการพูดคุยมากที่สุด สำหรับวัยรุ่นบางคน การคุยเล่นในห้องนอนก็ได้ผล คนอื่น ๆ อาจรู้สึกอิสระที่จะพูดอย่างเปิดเผยในขณะที่นั่งรถหรือออกไปเดินเล่นเพียงจำไว้ว่า วิธีที่ได้ผลกับเด็กคนหนึ่งอาจใช้ไม่ได้กับเด็กทุกคน
- **ให้ข้อเท็จจริง** - พึงแน่ใจว่าคุณให้ข้อมูลที่ถูกต้องและมีประโยชน์กับลูกของคุณ ค้นคว้าหาข้อเท็จจริง และอย่าแต่งเรื่องเพื่อครอบงำหรือทำให้เด็กกลัว บอกวิธีค้นหาข้อมูล คุกกี้บนอินเทอร์เน็ต และวิธีหลีกเลี่ยง "ข้อเท็จจริง" ที่เป็นเท็จ
- **มองหาตัวช่วยในการเริ่มการสนทนา** - ลองหาวิธีที่จะนำประเด็นที่ยากขึ้นมาพูด บางครั้งรายการโทรทัศน์หรือเรื่องราวข่าวสารอาจเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมที่จะวัดว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไรกับประเด็นหนึ่ง ๆ ดูภาษากายของเขา แบ่งปันความรู้สึกอย่างเปิดเผยด้วยการสนทนา
- **มีการพูดคุยหลายครั้ง** - การสนทนาหลายครั้งจะดีที่สุดสำหรับหัวข้อยาก ๆ บุตรหลานวัยรุ่นของคุณอาจมีคำถามที่เจาะลึกรายละเอียดเมื่อเขาโตขึ้นและมีประสบการณ์ที่แตกต่างออกไป ดังนั้น จึงไม่ควรพูดคุยเรื่องยาก ๆ ออกไปในการสนทนาครั้งเดียว



## ปฏิริยาโต้ตอบของพ่อแม่

- **อย่าอบรมสั่งสอน** - เป้าหมายคือการพูดคุยที่เป็นการหารือร่วมกัน การเปิดอบรมสั่งสอนมักทำให้วัยรุ่นกลัวและ/หรือเกิดอารมณ์ปิดกั้นการรับรู้ เมื่อเขารู้สึกว่ามีคนรับฟัง ก็มีแนวโน้มที่จะรับฟังมากขึ้น
- **กำจัดสิ่งที่ทำให้สับสน** - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในสถานะที่พร้อมจะพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องยาก ๆ ให้กำจัดสิ่งรบกวนออกไปให้มากที่สุดเพื่อให้ได้ยินได้ฟังความคิดเห็นของลูกได้อย่างแท้จริง ซึ่งอาจหมายถึงการปิดเสียงโทรศัพท์ ปิดโทรทัศน์ และให้ความสนใจไปที่ลูกของคุณได้เต็มที่
- **อย่าสันนิษฐาน** - คุณไม่ทราบว่าคุณรู้หรือไม่รู้อะไรเกี่ยวกับหัวข้อที่จะพูด พวกเขาอาจเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือการใช้สารเสพติด ค่อนข้างเป็นไปได้ที่ว่าคุณรู้มากกว่าที่คุณคิด สิ่งสำคัญที่สุดคือ หากเขาตั้งคำถาม อย่าทักท้วงหรือสันนิษฐานว่าเขาประพฤติผิดเหมือนนั้น ลูกเข้าหาคุณด้วยความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจ การสันนิษฐานเป็นสิ่งที่ทำลายความสัมพันธ์นั้น
- **ใจเย็น** - เมื่อลูกเห็นคุณตื่นตระหนกและกระวนกระวายเกี่ยวกับสถานการณ์หนึ่ง ก็มีแนวโน้มที่เขาจะพูดเปิดอกกับคุณน้อยลง ควรรับฟังด้วยท่าทีที่สงบและตั้งคำถามปลายเปิด (ไม่ใช่ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่") อย่าใช้น้ำเสียงในทำนองกล่าวโทษ
- **แสดงตัวอย่างการโต้ตอบที่ดี** - ลูก ๆ คอยดูเราอยู่เสมอ พวกเขาจะดูว่าเรามีปฏิริยาอย่างไรต่อสถานการณ์ยาก ๆ (ได้แก่ การเสียชีวิต วิกฤติเวลา การตัดสินใจผิดพลาด หรือการสูญเสียในรูปแบบอื่น) การกระทำของเราจะให้ข้อมูลแก่ลูกได้มากกว่าการพูดคุยกัน



## ความรับผิดชอบของการเป็นพ่อแม่

- **แบ่งปันความรู้สึกและค่านิยม** - บุตรหลานวัยรุ่นของคุณรู้ว่าคุณมีความคิดเห็น อารมณ์ และค่านิยม จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรอธิบายให้เขาฟังว่าเหตุใดคุณจึงมีความรู้สึกเช่นนั้น หากลูก ๆ ทราบว่าสิ่งใดสำคัญต่อคุณ ก็เป็นไปได้มากขึ้นที่เขาจะพิจารณาสิ่งที่มีลำดับความสำคัญก่อน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก
- **มองภาพรวม** - เมื่อพูดคุยกันถึงทางเลือกที่ดี จำเป็นที่จะต้องพูดถึงเหตุจูงใจของการตัดสินใจแบบนั้น ให้ความรู้กับลูกของคุณว่าการเลือกสิ่งดี ๆ จะทำให้เรามีชีวิตที่ดีและบรรลุเป้าหมายได้อย่างไร
- **อย่าวิพากษ์วิจารณ์** - คุณอาจบังเอิญได้ยินลูกพูดถึงการตัดสินใจที่น่ากังวลของเพื่อนอีกคน ให้ระวัง อย่าวิพากษ์วิจารณ์และด่วนสรุป ให้อธิบายถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมดังกล่าว และตั้งใจฟังว่าลูกของคุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น
- **ใส่ใจกับสื่อ** - การเลี้ยงดูวัยรุ่นในโลกที่เต็มไปด้วยสื่อเป็นความท้าทายที่มีลักษณะเฉพาะตัวเช่นกัน ตัวอย่างเช่น มากกว่าร้อยละ 75 ของรายการในช่วงเวลาที่มีผู้ชมมากที่สุด (Prime time) เป็นรายการที่แสดงความตื่นเต้นเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศ แต่มีเพียงร้อยละ 14 เท่านั้นที่แสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงและความรับผิดชอบ การรับรู้บุตรหลานวัยรุ่นของคุณกำลังดูอะไรเป็นเรื่องที่สำคัญ สิ่งที่ดีกว่านั้นคือ ทำอาหารว่างมารับประทานด้วยกันในระหว่างที่คุณดูหน้าจอไปพร้อมกับเขา การแสดงความสนใจในสิ่งที่เขาชอบนั้นเป็นวิธีที่ดีในการสร้างตัวเชื่อมสำหรับการสื่อสาร
- **ติดตามผล** - วัยรุ่นปัจจุบันโดยทั่วไปคุยกันผ่านข้อความมากกว่าการพูดจาต่อหน้าหรือพูดคุยทางโทรศัพท์ ลองพิจารณาส่งข้อความด้านบวกให้บุตรหลานวัยรุ่นของคุณเพื่อติดตามผลหลังการพูดคุยในหัวข้อยาก ๆ ไม่ต้องรู้สึกกลัวหรือพยายามทำตัวแบบอื่นที่ไม่ใช่ตัวคุณเอง เพียงส่งข้อความในแบบเดียวกับที่คุณจะพูด "ขอบคุณที่เล่าสิ่งที่คิดให้ฟัง รักลูกนะ" เป็นวิธีที่ดีในการถ่ายทอดความชื่นชม ความใส่ใจ และความรักของคุณ

สุดท้ายนี้ การชมบุตรหลานวัยรุ่นเป็นเรื่องสำคัญเมื่อเขาจริงใจที่จะพูดกับคุณในเรื่องยาก ๆ ช่วยให้เขาเข้าใจว่าการมีทัศนคติที่อ่อนน้อมและการพูดความจริงจะเป็นการลดโทษที่เขาอาจได้รับ การรับฟังอย่างสงบและไม่ตัดสินเป็นการแสดงให้เขาเห็นว่า คุณเป็นที่ที่ปลอดภัยและอยู่ข้างเคียงด้วยกันกับเขา และมีแนวโน้มที่เขาจะเข้าหาคุณมากขึ้นเมื่อเจอกับเรื่องหนัก ๆ ในอนาคต



## ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤติยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤติ

# Optum

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC