

## การดูแลบุตรหลานเมื่อศึกษาอยู่ในมจร.

เมื่อบุตรหลานของท่านเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยพ้นจากการใช้ชีวิตของนักเรียนมัธยมก้าวเข้าสู่การใช้ชีวิตแบบนักศึกษา ผู้ปกครองหลายคนมองว่านักศึกษาคือคนที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว สามารถคิดและตัดสินใจ รับผิดชอบเรื่องราวต่างๆได้ด้วยตนเอง แต่ในความเป็นจริง..ชีวิตการเป็นนักศึกษาเป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหญ่สำหรับเด็กวัยรุ่นที่อายุเพียง 17 – 18 ปี การต้องปรับตัวกับระบบการศึกษาใหม่ที่ต้องดูแลตนเองมากขึ้น เพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานแตกต่างกันในเรื่องการเลี้ยงดูการศึกษา สภาพสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสิ่งหนึ่งที่จะประคับประคองให้บุตรหลานของท่านใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ นอกเหนือไปจากการดูแลของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัยแล้ว การดูแลเอาใจใส่ จากผู้ปกครองเป็นสิ่งสำคัญมากๆ แล้วมีเรื่องไหนบ้างที่ผู้ปกครองควรต้องใส่ใจดูแลนักศึกษาอย่างเป็นพิเศษ

### 1. การเลือกหอพักให้แก่บุตรหลาน

นักศึกษาใหม่หลายคนที่ต้องเปลี่ยนที่พักอาศัยใหม่เพื่อ ให้สะดวกต่อการเดินทางมายังมหาวิทยาลัย ทางเลือกแรกคือหอพักของมหาวิทยาลัย หรือที่เรียกกันว่า "หอใน" หอพักของมหาวิทยาลัยมีความปลอดภัย ค่อนข้างสูงเนื่องจากมีการแยกอาคารเป็นหอหญิงและหอชายอย่างชัดเจน มีช่วงเวลาของการเปิดและปิดหอพักอย่างเข้มงวดบุคคลภายนอกที่ไม่ได้รับอนุญาตจะไม่สามารถเข้าไปในหอพักของนักศึกษาได้ มีอาจารย์ที่ปรึกษาประจำหอพักและมีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกและดูแลความเป็นอยู่ของนักศึกษา ตลอดจนมีการจัดกิจกรรมพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ให้แก่นักศึกษาในหอพัก

หอพักอีกประเภทหนึ่งคือหอพักที่อยู่ภายนอกมหาวิทยาลัยเป็นหอพักเอกชนซึ่งมจร. ได้เชิญหอพักเอกชนหลายๆแห่งมาเข้าร่วมเป็นหอพักเครือข่ายกับมจร. เพื่อตรวจสอบและยกระดับคุณภาพของหอพักให้มีมาตรฐาน เป็นไปตามเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยได้กำหนดไว้ เพื่อให้ให้นักศึกษาได้รับบริการที่ดีมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และมีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม ซึ่งแนวทางในการเลือกหอพักที่ดีมีดังต่อไปนี้

1. หอพักที่ดีควรมีระบบคีย์การ์ดสำหรับผู้เช่าห้องเท่านั้นเพื่อป้องกันไม่ให้คนนอกเข้า-ออกได้
2. หอพักที่ดีควรมีกลิ้งวงจรปิดและมีการบันทึกการเข้าออกของบุคคลที่ไม่ได้พักอาศัยอยู่ในหอพัก
3. ภายในห้องพักควรตรวจดูที่ประตูหน้าต่างว่ามีตาแมวติดไว้ให้สองผู้ที่มาหาหรือไม่
4. ประตูด้านหลังระเบียงห้องต้องตรวจสอบว่าลูกบิดประตูล็อกมั่นคงหรือไม่และที่สำคัญควรมีกลอนประตูด้วย
5. สำหรับบุตรหลานที่เป็นผู้หญิง ควรเลือกหอพักที่เป็นหอหญิงล้วน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดเหตุร้าย
6. เมื่อตัดสินใจเลือกหอพักแล้วควรให้บุตรหลานหมั่นสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่ร่วมพักอาศัยว่ามีสิ่งผิดปกติใดหรือไม่เพื่อจะได้ระมัดระวังตัวเอง
7. สุดท้ายในการเลือกอยู่หอพักควรให้บุตรหลานมีเพื่อนสนิท (ควรเป็นเพื่อนสนิทและไว้ใจ ได้จริงๆ) มาเป็นรุ่นพี่มาช่วยอย่างน้อยเพื่อจะได้มีเพื่อนช่วยกันเป็นหูเป็นตาระวังความปลอดภัยซึ่งกันและกัน

ในปัจจุบันการอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงานในระหว่างศึกษาเล่าเรียนของนักศึกษาชายหญิงสามารถพบเห็นได้ทั่วไป แม้จะเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงก็ตาม พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการสร้างค่านิยมใหม่ในกลุ่มเยาวชน คือเห็นว่าเป็นเรื่องที่ยอมรับกันได้ในสังคมเพื่อนๆ โดยไม่ได้คำนึงถึงจารีตประเพณี ศีลธรรม หรือการยอมรับ ของผู้ใหญ่ และเมื่อชายหญิงอยู่ด้วยกันย่อมเป็นเรื่องยากที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์กัน ปัญหาที่ตามมาคือการตั้งครรภ์ การ ทำแท้งและเรียนไม่จบ ดังนั้นผู้ปกครองควรมีบทบาทในการจัดการกับเรื่องราวเหล่านี้อย่างจริงจัง โดยไม่ควรมองข้ามหรือ เพิกเฉยต่อปัญหาเพียงคิดว่าเป็นแค่สิทธิส่วนบุคคลของวัยรุ่น ครอบครัวต้องมีบทบาทชัดเจนในการจัดการ ดูแลและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าว โดยต้องตรวจตราการพักอาศัยอยู่ในหอพักของบุตรหลานว่าพักอยู่ที่ไหนกับใคร คอยใส่ใจสอบถามความเป็นอยู่อย่างสม่ำเสมอ เพราะเมื่อบุตรหลานมีปัญหา ผู้ปกครองจะได้ให้คำปรึกษาแนะนำ ที่ดีได้อย่างทันที รวมทั้งหาเวลามาเยี่ยมเยียนที่หอพักบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อจะได้พบและรู้จักเพื่อนร่วมห้องที่บุตรหลานพักอยู่ด้วย(กรณีที่มีเพื่อนร่วมห้อง) หรือผูกมิตรกับผู้เฒ่าที่ดูแลหอพักให้ช่วยสอดส่องดูแลบุตรหลานแทนผู้ปกครอง ซึ่งในปัจจุบันเราสามารถให้เทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารมาเป็นตัวช่วยในการพูดคุยกับบุตรหลานอย่างสม่ำเสมอได้

## 2. ชีวิตการเรียน ระบบการศึกษา และการให้กำลังใจเมื่อเกิดปัญหาทางการเรียน

ชีวิตการเรียนในมหาวิทยาลัยแตกต่างจากชีวิตการเรียนในระดับมัธยมศึกษาทั้งด้านวิชาการและด้านกิจกรรม ทำให้นักศึกษาใหม่ไม่สามารถจัดสรรเวลาในการเรียนและการทำงานกิจกรรมได้ทัน ภาคการศึกษาแรกมีกิจกรรมมากมายส่งผลให้ผลการเรียนในภาคการศึกษาแรกๆอาจมีปัญหา รวมถึงการไม่สามารถปรับตัวกับระบบการศึกษาใหม่ในมหาวิทยาลัยได้ทัน ผู้ปกครองจึงควรถามไถ่ถึงกิจกรรมในแต่ละวันทั้งเรื่องการเรียน การทํากิจกรรมและการทบทวนหนังสือหรือทำการบ้านอย่างสม่ำเสมอ หากนักศึกษามีปัญหาหรือเกิดความผิดหวังใน ผลการเรียนหลังจากเรียนได้ระยะหนึ่ง เช่น นักศึกษาบางคนตอนเรียนมัธยมปลายมีผลการเรียนดีมาก แต่เมื่อเรียนในมหาวิทยาลัยผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ เกิดความรู้สึกสับสนผิดหวัง และเสียใจ ผู้ปกครองต้องเข้าใจในภาวะที่ยังไม่สามารถปรับตัวกับระบบการเรียนในมหาวิทยาลัยของบุตรหลาน รวมทั้งต้องปลอบใจและให้กำลังใจแก่บุตรหลานด้วยแนวทางต่างๆ อาทิเช่น

- การพูดคุยโดยเป็นผู้ฟังและเป็นผู้พูดที่ดี : คือการฟังด้วยอารมณ์ความรู้สึกสงบให้ความสนใจ ฟังจนจบ ไม่รีบแสดงความคิดเห็นคัดค้านหรือไม่เห็นด้วย แต่ควรรับฟังและทำความเข้าใจ พูดคุยให้สั้นกระชับเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน ไม่พูดซ้ำซากเพราะน่าเบื่อ และไม่ควรออกคำสั่งบังคับ ว่ากล่าว ตำหนิ โดยเฉพาะต่อหน้าผู้อื่น เพราะจะทำให้เขารู้สึกโกรธและอับอาย แต่ควรพูดให้กำลังใจอย่างแท้จริง ใช้คำพูดที่ทำให้รู้สึกดี จะทำให้เขามั่นใจในตนเอง สิ่งเหล่านั้นคือกำลังใจในการเผชิญปัญหาที่ดี

- การกอด : การกอดเป็นการสัมผัสที่ดีที่สุดที่จะช่วยเยียวยาความรู้สึกโศกเศร้าหรือ ความกังวลต่างๆให้บรรเทา ลง อีกทั้งการกอดจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองนั้นเป็นการบอกให้เขารู้สึกว่าเขายังมีคนที่ยังรักเคียงข้างและพร้อมให้กำลังใจเสมอ

- การใช้เวลา : พ่อแม่ผู้ปกครองต้องใช้เวลาให้แก่บุตรหลานเมื่อเขาเกิดปัญหาหรือไม่สบายใจ เพราะเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นทั้งเด็กหรือใหญ่คนเราจะต้องมีคนเคียงข้างและเป็นกำลังใจ ให้สามารถต่อสู้จนผ่านพ้น ปัญหาต่างๆไปได้

- การเขียนการ์ด : บางครอบครัวไม่คุ้นเคยกับการพูดจาให้กำลังใจ การกอด หรือการบอกรัก การเขียนการ์ดด้วยข้อความสั้นๆ บอกแค่ว่าเรารักเขา และพร้อมจะเคียงข้างเขาตลอดเวลา พร้อมทั้งจะเป็นกำลังใจให้เขาเสมอ

เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้น พ่อแม่หรือผู้ปกครองควรบอกบุตรหลานแต่เนิ่นๆว่า หากเกิดปัญหาอะไรขึ้น ทั้งเรื่องเรียน เรื่องเพื่อนหรือเรื่องความรัก ขอให้เขาพูดคุยบอกกล่าวกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง อย่าทำอะไรที่เป็นการเพิ่มปัญหาหรือไปทำร้ายตัวเอง เพราะในท้ายที่สุดแล้วคนที่รักและอยู่เคียงข้างเขาเสมอก็คือคนในครอบครัวนั่นเอง

## 3. การสนับสนุนด้านกิจกรรมนอกห้องเรียน/ความจำเป็นที่ต้องทำกิจกรรม

ชีวิตการเป็นนักศึกษาใหม่ในรั้วมหาวิทยาลัย นอกเหนือไปจากวิชาการที่ต้องเรียนอย่างเข้มข้นแล้ว มหาวิทยาลัยได้จัดเตรียมกิจกรรมนอกห้องเรียนไว้สำหรับนักศึกษาทุกชั้นปี เนื่องจากวัยแห่งการเรียนรู้ไม่ได้ต้องการเพียงแค่ความรู้ที่จะนำไปใช้ในการประกอบอาชีพเท่านั้น แต่ยังต้องการความรู้ที่จะนำไปใช้ในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่เป็นความรู้อยู่ในมุมมองอันจะเป็นการเพิ่มคุณค่าทางความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม

"แม้ไม่ได้ต้องการให้ลูกได้ปริญญาเพียงอย่างเดียว แต่แม่อยากให้ลูกได้ความรู้ในการที่จะอยู่ร่วมกับสังคมและคนอื่น ๆ ได้อย่างไรด้วย" นี่เป็นคำพูดที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักศึกษาใหม่ท่านหนึ่ง ในงานผู้ปกครองเยี่ยมบ้าน มจร. ในปีการศึกษา 2555 ที่ผ่านมานี้ จะเห็นได้ว่าพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นปัจจัยสำคัญของการตัดสินใจของบุตรหลาน ถึงแม้เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเองแต่การที่จะตัดสินใจเลือกทำอะไร อย่างน้อยต้องมีแรงสนับสนุนจากพ่อแม่หรือคนในครอบครัว ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นแรงเสริมที่สำคัญและมีคุณค่าในการสนับสนุนให้เขาเลือกเดินในเส้นทางที่ถูกต้อง เหมาะสมเพื่อการพัฒนาตัวเอง

### ทำกิจกรรมแล้วได้อะไร ? /กิจกรรมวัดอะไรได้ ?

จริงๆแล้วกิจกรรมนอกห้องเรียนวัดทักษะทางสังคมได้ทุกอย่าง ทั้งความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ และแสดงให้เห็นถึงความชอบและความสนใจที่แท้จริง แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือกิจกรรมทำให้เกิดการเรียนรู้และฝึกฝนความเป็นผู้นำ เพราะผู้ที่มีภาวะความเป็นผู้นำสูงจะสามารถคิดวิเคราะห์และตัดสินใจในเรื่องราวต่างๆได้เป็นอย่างดี และผู้ที่มีทักษะความเป็นผู้นำสูงมักจะประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตด้วยเช่นกัน

#### 4. การพนัน/ยาเสพติด/สุรา.. ประเด็นที่ควรระวัง

จิตแพทย์กล่าวว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บุหรี่และการพนันต่างๆ หากเยาวชนได้ทดลองตั้งแต่ชั้นประถมหรือมัธยมศึกษา ก็อาจจะทำให้เขาทดลองยาเสพติดอื่นๆหรือเล่นการพนันชนิดต่างๆได้ง่ายยิ่งขึ้นเมื่อเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา โดยเริ่มจากความอยากรู้อยากลองของตัวเอง ซึ่งเยาวชนจะไม่รู้ว่าหากใช้ยาเสพติดหรือ เล่นการพนันต่างๆเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วเขาจะเริ่มติดเพราะความเคยชิน ซึ่งอาจเกิดได้จากทัศนคติที่เปลี่ยนไป โดยมองว่าเป็นเรื่องปกติหรือเป็นแฟชั่น ใครๆก็ทำแบบนี้กันในปัจจุบัน

พ่อแม่หรือผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดกับนักศึกษาต้องรู้จักแนวทางในการแนะนำป้องกันและเฝ้าระวังไม่ให้บุตรหลานเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการพนัน สุรา และยาเสพติด อาทิเช่น

1. พ่อแม่ผู้ปกครองต้องตื่นตัวและรู้ทันเกี่ยวกับเรื่องของการพนันและยาเสพติด คอยติดตามข่าวสารความรู้ใหม่ เพราะยาเสพติดและการพนันมักจะแฝงอยู่ตามสถานที่ต่างๆและใกล้ตัวมากขึ้น เช่น รอบหอพัก เอกชนภายนอกมหาวิทยาลัย เป็นต้น
2. พยายามเข้าใจช่วงชีวิตวัยรุ่นให้มากที่สุด เพราะเป็นวัยที่อยากลองต้องการเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง พ่อแม่ผู้ปกครองต้องหมั่นสังเกตหรือสอบถามความเป็นอยู่ของบุตรหลานแต่ไม่ควบคุมจนเขามากเกินไป
3. พ่อแม่และผู้ปกครองควรปลูกฝังและสร้างทัศนคติเกี่ยวกับการพนันและยาเสพติดซึ่งเป็นสิ่งให้โทษ หากมีเพื่อนเสพหรือชักชวนให้เล่นการพนัน ต้องสอนให้เขารู้จักปฏิเสธ และหมั่นพูดคุยสอบถามอย่างสม่ำเสมอ
4. ควรดูแลอย่างใกล้ชิดแต่ไม่มากเกินไปจนเขารู้สึกว่าโดนควบคุม หากบุตรหลานต้องออกจากบ้านเพื่อไปอยู่หอพัก พ่อแม่ผู้ปกครองควรพูดคุยสอบถามความเป็นอยู่ของบุตรหลานในแต่ละวัน เพื่อที่เขาจะไม่รู้สึกว่าเหวี่ยงตัวเองคนเดียว
5. ควรศึกษาเทคนิคการสื่อสารทำความเข้าใจกับบุตรหลาน ควบคู่ไปกับการสอดส่องพฤติกรรมของบุตรหลาน และถ่ายทอดให้เขาเข้าใจในเจตนาที่ดีของพ่อแม่และผู้ปกครอง

#### 5. การทำความรู้จักกับเพื่อนของลูก เพื่อให้สามารถสอบถามและแลกเปลี่ยนข้อมูลได้

พ่อแม่ผู้ปกครองควรทำความรู้จักกับเพื่อนของบุตรหลาน เพื่อนสนิทและกลุ่มเพื่อนที่เรียนด้วยกัน และที่สำคัญมากคือเพื่อนร่วมห้องหรือรูมเมทที่พักอยู่ร่วมกัน ควรขอหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ รวมทั้งสอบถามพูดคุยให้ความหวังใจ ให้ความสนิทสนมไว้วางใจ ตลอดจนพูดคุยสอบถามและแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่างๆ

#### 6. การป้องกันการฆ่าตัวตาย/ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

จากสถิติของกรมสุขภาพจิต ปี 2553 ตัวเลขการฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเองของคนไทยอยู่ที่ประมาณ 5.9 คนต่อประชากร 100,000 คน ขณะที่ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกก็ระบุว่า มีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ปีละประมาณ 1 ล้านคนหรือเฉลี่ย 1 คน ในทุกๆ 40 วินาที โดยในแต่ละปีมีผู้พยายามฆ่าตัวตายสูงถึง 10 - 20 ล้านคน ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองควรต้องมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องของการฆ่าตัวตายเพื่อจะได้ป้องกันและเฝ้าระวังบุตรหลานของตน

##### บุคคลผู้อยู่ในภาวะกลุ่มเสี่ยงที่จะคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเอง

- คนโสด/คนที่ครอบครัวแตกแยก เนื่องจากไม่มี Supporting System เกี่ยวเนื่องกับเรื่องที่ว่า ผู้หญิงมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จน้อยกว่าผู้ชาย แต่มีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ชาย อาจเพราะผู้หญิงเป็นเพศที่มักจะเล่าหรือระบายเรื่องไม่สบายใจให้เพื่อนฟัง พอได้เล่าได้ระบายได้ร้องไห้ก็มีเพื่อนปลอบโยน รับฟังและสบายใจขึ้น จึงสามารถสังเกตสัญญาณเตือนการฆ่าตัวตายได้ง่าย ในขณะที่ผู้ชายมักจะไม่ค่อยเล่าเรื่อง ไม่สบายใจให้ใครฟัง ทำให้ต้องเก็บเรื่องราวต่างๆไว้คนเดียวและสะสมความเครียดไว้จนเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าเต็มหล้า และเข้าสู่ภาวะการฆ่าตัวตาย จึงเป็นเรื่องยากที่จะสังเกตสัญญาณเตือนเรื่องของการฆ่าตัวตายจากผู้ชาย

- คนที่ไม่มีสัญญาณหวั่นไหว / ใจร้อน บุคคลพวกนี้จะสังเกตได้ง่ายคือ ทำอะไรใจร้อน ใจเร็ว

มีพฤติกรรมหวั่นไหวหวั่นไหว อีกประเภทหนึ่งคือคนที่ติดการพนันหรือติดยาเสพติดเพราะเป็นลักษณะของผู้ที่ไม่สามารถยับยั้งชั่งใจตนเองได้ หรือผู้ที่ไร้ใครช่วยแรงจูงใจว่าไม่มีทางแก้ไขและมองไม่เห็นอนาคต ตามสถิติแล้วกลุ่มที่ฆ่าตัวตายจำนวนมากคือกลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มผู้สูงอายุสำหรับกลุ่มวัยรุ่นมักเกิดจากความหวั่นไหวหวั่นไหว เช่น อาจเป็นคนไม่มีปัญหาอะไร เรียนดี สนุกสนานเฮฮาไปกับกลุ่มเพื่อน แต่เมื่อเจอปัญหาของตนเองก็สามารถ ตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ทันทีสาเหตุสำคัญคืออารมณ์ของวัยรุ่น อารมณ์หวั่นไหวหวั่นไหว

"การพยายามฆ่าตัวตาย / จะฆ่าตัวตาย / ไม่อยากอยู่แล้ว" ทั้งหมดนี้คือสัญญาณขอความช่วยเหลือ ไม่ใช่แค่การเรียกร้องความสนใจ พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเปลี่ยนทัศนคติตัวเอง อย่ามองว่าการฆ่าตัวตายเป็นการเรียกร้องความสนใจ Call for attention แต่มันคือ Call for help เขาพยายามร้องขอความช่วยเหลือ ช่วยฉันด้วย ฉันมาถึงที่สุดแล้ว หาทางแก้ไขไม่ได้แล้ว ฉันเลยอยากฆ่าตัวตาย นี่เป็นสิ่งแรกคือต้องเปลี่ยนทัศนคติ

อันดับสอง ต้องทำความเข้าใจและต้องบอกต่อไปให้ทราบทั่วกันว่าการฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้ โดยทุกคนต้องช่วยกันสังเกตว่ามีสัญญาณอันตรายหรือไม่ หรือถ้าเขามีคำพูดแปลกๆ เช่น อยากจะไปไหนไกลๆ อยากไปอยู่กับใครสักคนที่เสียชีวิตไปแล้ว หรือ 'ไม่รู้จะเกิดมาทำไม เมื่อไรจะตายๆซะที' หากได้ยินแบบนี้พ่อแม่ผู้ปกครอง และคนใกล้ตัวต้องหวั่นไหว แล้วตั้งคำถามได้เลยว่า ทำไมถึงพูดอย่างนั้น ตั้งคำถามว่าเกิดอะไรขึ้น มีอะไรให้ช่วยเหลือหรือไม่ แสดงให้เขาได้รับรู้ว่าครอบครัวก็เจ็บปวดไปกับเขาด้วย เช่น การที่แม่ได้เห็นลูกฆ่าตัวตาย มันก็ทำให้แม่เจ็บปวดไปด้วย มีอะไรที่แม่จะช่วยเหลือบ้าง แทนที่จะ/ปัดว่า ทำไมเธอโง่งอย่างนี้ เรื่องแค่นี้ถึงกับต้องตายเลยหรอ ไม่รักพ่อรักแม่แล้วหรอ คำพูดแบบนี้นอกจากไม่ช่วยแล้วยังเป็นการซ้ำเติมอีกด้วย ให้ตระหนักว่าคนที่เคยมีความพยายามในการฆ่าตัวตาย ความเสี่ยงในการพยายามสำหรับครั้งต่อไปยังคงมีอยู่ พ่อแม่ผู้ปกครองควรนำบุตรหลานไปพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เพื่อประเมินภาวะความเสี่ยงว่ายังคงมีอยู่หรือไม่

### ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

พ่อแม่ผู้ปกครองต้องพูดคุยกับบุตรหลานตระหนักถึงภาวะเสี่ยงของสังคมในปัจจุบัน อันตรายจากภัยสังคมต่างๆ ใจระโมย หรือผู้ไม่ประสงค์ดีทั้งต่อร่างกายและทรัพย์สิน การเดินทางคนเดียวตอนกลางคืน หรือในที่เปลี่ยวเป็น เรื่องที่ต้องระวัง โดยเฉพาะสำหรับนักศึกษาหญิงไม่ควรเดินทางคนเดียวควรมีเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจได้ เดินทางไปด้วย สำหรับทรัพย์สินมีค่าต่างๆ ควรต้องเก็บไว้ให้มิดชิดเรียบร้อยเพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดเหตุร้าย ต่อร่างกายและทรัพย์สินได้

**หมายเลขโทรศัพท์ที่ผู้ปกครองสามารถติดต่อกับมหาวิทยาลัยได้**

#### กองกิจการนักศึกษา/ประกันอุบัติเหตุ

<http://web.kmutt.ac.th/saffairs/services/>

0-2470-8110

#### งานวินัยและพัฒนานักศึกษา

0-2470-8111

#### งานทุนการศึกษา

<http://www.kmutt.ac.th/financialaid/node/scholarship>

0-2470-8097-9, 8107

#### งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ

<http://www.kmutt.ac.th/guidance/main/>

0-2470-8114

#### ศูนย์แนะแนวอาชีพ

0-2470-8099

#### ศูนย์บริการให้คำปรึกษาและจิตวิทยา

0-2470-8105

#### งานกิจกรรมนักศึกษา

<http://www.studentaffairs.kmutt.ac.th/activity/>

0-2470-8101, 8095, 8115

#### งานกีฬา

0-2470-8092, 7017 (บางขุนเทียน)

#### บริการวิชาทหาร/ผ่อนผันทหาร

0-2470-8092

#### งานศิษย์เก่าสัมพันธ์

<http://web.kmutt.ac.th/alumni/>

0-2470-8094

