



หมอชวนรู้

สื่อสารสร้างสรรค์ เริ่มต้นได้ในครอบครัว



บทความโดย

รศ.พญ.นภัทร ลิขธาโนมัย

ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย

และราชวิทยาลัย/สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



www.tmc.or.th



02-590-1886

สื่อสารสร้างสรรค์ เริ่มต้นได้ในครอบครัว



ทักษะพื้นฐานในการสื่อสารประกอบด้วยอะไรบ้าง



- การสื่อสารด้วยคำพูด (วจนภาษา) เช่น การเลือกใช้คำพูด การออกเสียง และการใช้ประโยคที่ถูกต้อง



- การสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด (อวจนภาษา) เช่น สบตาผู้ฟังหรือใช้ภาษาท่าทางอย่างเหมาะสม



- มีมารยาทในการพูด ไม่พูดแทรก ฟังอย่างตั้งใจ และตอบสนองอย่างเหมาะสม



- การเข้าวงสนทนา การใช้คำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์และบุคคล

แนวทางฝึกทักษะการสื่อสาร ทำอย่างไร



- พูดคุยสื่อสารกับเด็กอย่างสม่ำเสมอ พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ผู้ปกครองเป็นต้นแบบในการฟังและการพูดอย่างเหมาะสม เน้นการฟังเพื่อความเข้าใจคู่สนทนาว่ามีความคิดหรือความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่สนทนาอย่างไร



- ฝึกการบรรยายภาพ เด็กเล็กเป็นการบรรยายรายละเอียดองค์ประกอบของภาพที่เห็น เช่น คน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ สี รูปทรง จำนวน เมื่อเด็กโตขึ้นให้บรรยายเหตุการณ์ในภาพ และให้เด็กลองวิเคราะห์ถึงเหตุการณ์ที่เด็กคิดว่าเกิดขึ้นก่อนหรือหลังเหตุการณ์ในภาพนั้น



- สร้างบรรยากาศครอบครัว ให้เด็กกล้าที่จะพูดถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ และแสดงความคิดเห็น เริ่มจากสิ่งที่เด็กสนใจ ถามคำถามปลายเปิดเพื่อให้เด็กได้มีโอกาสอธิบายความคิดของตน



- ใช้เวลาเด็กอย่างเพียงพอในการพูด อย่ารีบขัดจังหวะด้วยการพูดสอนหรือแก้ข้อความที่เด็กพูดผิด หากผู้ปกครองพยายามให้เด็กแก้ไขคำพูดหรือทำทางมากจนเกินไปอาจทำให้เด็กเสียความมั่นใจ และกลายเป็นการขัดขวางพัฒนาการของทักษะการสื่อสาร



- ฝึกบทสนทนาโดยใช้บทบาทสมมติหรือฝึกการนำเสนองานที่บ้านก่อนไปเจอสถานการณ์จริง
- ส่งเสริมให้เด็กเขียนเล่าเรื่องหรือบรรยายความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ
- ส่งเสริมการอ่านหนังสือ การเล่านิทาน
- กำกับการใช้สื่อสังคมอย่างเหมาะสมทั้งเรื่องเวลาและเนื้อหา

