



สื่อสารสร้างสรรค์ เริ่มต้นได้ในครอบครัว

บทความโดย

พ.ญ. นภัทร สิทราโนมัย

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

สื่อสารสร้างสรรค์ เริ่มต้นได้ในครอบครัว

ทักษะการสื่อสาร เป็นความสามารถที่จะสื่อความคิดของตนไปพร้อมกับการรับฟังและเข้าใจคำพูดของผู้ผู้อื่น มีความจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันของทุกคน ทุกสถานที่ทั้งที่บ้านและโรงเรียน เป็นทักษะสำคัญในทักษะศตวรรษที่ 21

การสื่อสารต้องฝึกฝนตั้งแต่เด็ก โดยมีต้นแบบที่ดี เน้นที่การรับฟังอย่างตั้งใจ และสื่อสารให้สั้น ตรง กระชับได้ใจความ

ปัจจุบันพบปัญหาการสื่อสารในเด็กซึ่งอาจเกิดจากการขาดการฝึกฝนที่ดี ขาดโอกาสฝึกฝน ขาดแบบอย่างโนเป็นผู้ฟังและผู้สื่อสารที่ดี ใช้ social media มากขึ้นหรือเป็นโรคทางพัฒนาการที่ทำให้เกิดการบกพร่องในการสื่อสาร

การฝึกสอน ด้านความสามารถสื่อสาร



1.



ส่งเสริมให้เด็กแสดงความคิดเห็นได้ชัดเจน
และสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกได้ดีขึ้น

2.



ตั้งใจรับฟังสิ่งที่เด็กพูด และจับประเด็น
สะท้อนกลับสรุปสิ่งที่เด็กพูด

3.



ช่วยในการเรียน
และแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่น

4.



เป็นส่วนประกอบสำคัญในการเข้าสังคม
และการพัฒนาทักษะสังคม

5.



ช่วยเพิ่มทักษะในการเขียนสื่อสาร
ซึ่งส่งผลต่อการเรียน

6.

ลดความเสี่ยงต่อปัญหาการแยกตัว
ซึมเศร้า ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง



ทักษะพื้นฐานในการสื่อสาร

ประกอบด้วยหลายทักษะ ทั้งทักษะทางการสื่อสารด้วย
คำพูด (วจนภาษา) เช่นการเลือกใช้คำพูด การออกเสียง
และการใช้ประโยคที่ถูกต้องและส่วนที่ไม่ใช้คำพูด
(อวจนภาษา) เช่น รู้จักสบตาผู้ฟังหรือใช้ภาษาท่าทาง
อย่างเหมาะสม ตลอดจนมีมารยาทในการพูด
ไม่พูดแทรก ฟังอย่างตั้งใจ และตอบสนองอย่างเหมาะสม
ทักษะในการเข้าวงสนทนา การใช้คำพูดที่เหมาะสม
กับสถานการณ์และบุคคล เป็นต้น

แนวทางการฝึกทักษะ การสื่อสาร



1.



พูดคุยกับเด็กสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้เด็กพูด เล่าเรื่องในชีวิตประจำวัน
สะท้อนความคิด อารมณ์ความรู้สึกต่อเหตุการณ์
โดยที่ตั้งใจรับฟัง (active listening) สิ่ง que เด็กพูด
และจับประเด็น สะท้อนกลับสรุปสิ่งที่เด็กพูด
เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ควบคู่ไปกับการตอบคำถามของเด็ก

2.



ฝึกการบรรยายภาพ ในเด็กเล็กให้บรรยายรายละเอียด
 องค์ประกอบของภาพที่เห็น เช่น คน สัตว์ สิ่งของ สถานที่
 สี รูปทรง จำนวน ในเด็กโตให้บรรยายเหตุการณ์ในภาพ
 และให้เด็กลองวิเคราะห์ เหตุการณ์อะไรที่น่าจะเกิดขึ้น
 ก่อนหรือหลังจากภาพนั้น

3.



สร้างบรรยากาศสบายๆ ไม่จ้องจับผิดลูก เพื่อให้เด็กกล้าพอ
ที่จะพูดถึงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งที่ดีและไม่ดี
เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้
จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว โดยตั้งถามคำถามปลายเปิด
เพื่อให้เด็กได้มีอธิบายความคิดของตน

4.



ใช้เวลาเด็กในการพูดเพียงพอ
อย่าด่วนขัดจังหวะด้วยการสอน
หรือแก้ไขข้อความที่เด็กพูดผิด

5.



ฝึกฝนโดยใช้บทบาทสมมติ เช่น เล่นบทบาทครู
พี่ นักเรียน ลูกเกเร หรือฝึกนำเสนอผลงานที่บ้าน
ก่อนไปเจอสถานการณ์จริง

6.



ส่งเสริมให้เขียนเล่าเรื่องหรือบรรยาย
ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ
อาจเขียนในรูปแบบใดก็ได้

7.



ต้องระวังเรื่องการเข้าไปแก้ไขคำพูดหรือท่าทางมากเกินไป
จนอาจทำให้เด็กเสียความมั่นใจ และกลายสิ่งที่ไปขัดขวาง
การเรียนรู้ด้านการสื่อสาร ทั้ง ๆ ที่การตั้งใจฟัง
และช่วยแก้ไขการสื่อสารของเด็กทั้งเรื่องคำพูด
และท่าทางในการพูดเป็นสิ่งที่ดีแต่ต้องทำอย่างพอเหมาะ

8.



ส่งเสริมการอ่านหนังสือ
การเล่นิทาน

9.



กำกับการใช้ social media อย่างเหมาะสม
ทั้งเรื่องของเวลาและเนื้อหา
(ไม่เกิน 1 ชม. สำหรับเด็กต่ำกว่า 10 ปี
และ 2 ชม. สำหรับเด็กอายุมากกว่า 10 ปี)



บทความโดย

พ.ญ. นภัทร สิทธานามัย

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย