

สื่อสารสร้างสรรค์ เริ่มต้นได้ในครอบครัว

พ.ญ. นภัทร ลีธธาโนมัย
สาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช

ทักษะการสื่อสาร เป็นความสามารถที่จะสื่อความคิดของตนไปพร้อมกับการรับฟังและเข้าใจ คำพูดของผู้ผู้อื่น มีความจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันของทุกคน ทุกสถานที่ทั้งที่บ้านและโรงเรียน เป็นทักษะสำคัญในทักษะศตวรรษที่ 21

การสื่อสารต้องฝึกฝนตั้งแต่เด็ก โดยมีต้นแบบที่ดี เน้นที่การรับฟังอย่างตั้งใจ และสื่อสารให้สั้น ตรง กระชับได้ใจความ

ปัจจุบันพบปัญหาการสื่อสารในเด็กซึ่งอาจเกิดจากการขาดการฝึกฝนที่ดี ขาดโอกาสฝึกฝน ขาดแบบอย่างในเป็นผู้ฟังและผู้สื่อสารที่ดี ใช้ social media มากขึ้นหรือเป็นโรคทางพัฒนาการที่ทำให้เกิดการบกพร่องในการสื่อสาร

การฝึกสอนด้านการสื่อสาร

- ส่งเสริมให้เด็กแสดงความคิดเห็นได้ชัดเจน และสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกได้ดีขึ้น
- ตั้งใจรับฟังสิ่งที่เด็กพูด และจับประเด็น สะท้อนกลับสรุปสิ่งที่เด็กพูด
- ช่วยในการเรียนและแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่น
- เป็นส่วนประกอบสำคัญในการเข้าสังคมและการพัฒนาทักษะสังคม
- ช่วยเพิ่มทักษะในการเขียนสื่อสารซึ่งส่งผลต่อการเรียน
- ลดความเสี่ยงต่อปัญหาการแยกตัว ซึมเศร้า ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

ทักษะพื้นฐานในการสื่อสาร

ประกอบด้วยหลายทักษะทั้งทักษะทางสื่อสารด้วยคำพูด (วจนภาษา) เช่น การเลือกใช้คำพูด การออกเสียงและการใช้ประโยคที่ถูกต้องและส่วนที่ไม่ใช้คำพูด (อวจนภาษา) เช่น รู้จักสบตาผู้ฟังหรือใช้ภาษาท่าทางอย่างเหมาะสม ตลอดจนมีมารยาทในการพูด ไม่พูดแทรก ฟังอย่างตั้งใจ และตอบสนองอย่างเหมาะสม ทักษะในการเข้าวงสนทนา การใช้คำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์และบุคคล เป็นต้น

แนวทางฝึกทักษะการสื่อสาร

1. พูดคุยกับเด็กสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้เด็กพูด เล่าเรื่องในชีวิตประจำวัน สะท้อนความคิด อารมณ์ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ โดยที่ตั้งใจรับฟัง (active listening) สิ่ง que เด็กพูด และจับ ประเด็น สะท้อนกลับสรุปสิ่งที่เด็กพูดเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ควบคุมไปกับการตอบคำถาม ของเด็ก
2. ฝึกการบรรยายภาพ ในเด็กเล็กให้บรรยายรายละเอียดองค์ประกอบของภาพที่เห็น เช่น คน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ สี รูปทรง จำนวน ในเด็กโตให้บรรยายเหตุการณ์ในภาพและให้เด็ก ลองวิเคราะห์ เหตุการณ์อะไรที่น่าจะเกิดขึ้นก่อนหรือหลังจากภาพนั้น
3. สร้างบรรยากาศสบายๆ ไม่จ้องจับผิดถูก เพื่อให้เด็กกล้าพอที่จะพูดถึงสิ่งต่างๆ ในชีวิต ทั้งที่ ดีและไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว โดยตั้งถามคำถามปลายเปิดเพื่อให้เด็กได้มีอธิบายความคิดของตน
4. ให้ความสำคัญในการพูดเพียงพอ อย่าด่วนขัดจังหวะด้วยการสอนหรือแก้ข้อความที่เด็กพูดผิด
5. ฝึกฝนโดยใช้บทบาทสมมติ เช่น เล่นบทบาทครู พี่ นักเรียน ลูกเกเร หรือฝึกนำเสนองานที่บ้าน ก่อนไปเจอสถานการณ์จริง
6. ส่งเสริมให้เขียนเล่าเรื่องหรือบรรยายความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อาจเขียนในรูปแบบได อารี
7. ต้องระวังเรื่องการเข้าไปแก้ไขคำพูดหรือท่าทางมากเกินไปจนอาจทำให้เด็กเสียความ มั่นใจและกลายสิ่งที่ไปขัดขวางการเรียนรู้ด้านการสื่อสาร ทั้งๆ ที่การตั้งใจฟังและช่วยแก้ไข การสื่อสารของเด็กทั้งเรื่องคำพูดและท่าทางในการพูดเป็นสิ่งดีแต่ต้องทำอย่างพอเหมาะ
8. ส่งเสริมการอ่านหนังสือ การเล่านิทาน
9. กำกับการใช้ social media อย่างเหมาะสมทั้งเรื่องเวลาและเนื้อหา (ไม่เกิน 1 ชม สำหรับเด็กต่ำกว่า 10 ปี และ 2 ชม สำหรับเด็กอายุมากกว่า 10 ปี)

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

1. <https://wabisabilearning.com/blogs/inquiry/8-methods-improving-student-communication-skills>
2. <https://parenting.firstcry.com/articles/communication-skills-for-kids-importance-and-activities-to-improve/>
3. <https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/communication-disorders/10-ways-to-improve-your-grade-schoolers-communication-skills>