



จงจำไว้ว่าการสนทนากับลูกมี 2 ทางเสมอ คือพูดกับลูกและรับฟังสิ่งที่ลูกพูด การรับฟังก็มีความสำคัญพอๆ กับการพูดคุย“จงจำไว้ว่าการสนทนากับลูกมี 2 ทางเสมอ คือพูดกับลูกและรับฟังสิ่งที่ลูกพูด การรับฟังก็มีความสำคัญพอๆ กับการพูดคุย”

เรามารู้วิธีสื่อสารเชิงบวกกับลูกกันต่อครับ จากฉบับที่แล้ว
ตรวจสอบความเข้าใจ

หากคุณพ่อคุณแม่พบว่า ลูกไม่ตอบสนองต่อคำสั่งหรือสับสนต่อสิ่งที่บอกไป ควรตรวจสอบความเข้าใจด้วยการถามให้ลูกพูดสิ่งที่บอกไปซ้ำอีกครั้ง ถ้าพูดไม่ได้ แสดงว่าคำสั่งนั้นยาวและซับซ้อนเกินไป ควรเรียงลำดับใหม่และพูดให้ง่ายขึ้นเพื่อให้ลูกปฏิบัติตามได้
ให้การยอมรับ

เมื่อพ่อแม่แสดงให้เห็นว่า พ่อแม่รักและยอมรับในความแตกต่างของลูกที่ไม่เหมือนคนอื่น ลูกจะกล้าแบ่งปันความรู้สึกกับพ่อแม่และเล่าปัญหาให้ฟังมากขึ้น ลูกจะเรียนรู้ว่าเขาจะโตขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น พ่อแม่ก็จะอยู่เคียงข้างเขา ถึงแม้ว่าเราจะไม่ยอมรับพฤติกรรมไม่ดีบางอย่าง เช่น ความก้าวร้าวหรือชอบแกล้งคนอื่น อย่างไรก็ตาม เราก็ยอมรับและรักในตัวลูกแบบที่เขาเป็น ไม่ว่าจะเป็นนิสัย บุคลิกภาพ หรือความชอบ ตัวอย่างเช่น เมื่อลูกพูดว่า “แม่ ผมงกลัว ไม่กล้านอนคนเดียว” การสื่อสารแบบให้กำลังใจจากแม่ควรเป็นดังนี้ “แม่เข้าใจ เดียวแม่จะเปิดประตูปะตูแง้มไว้ และเปิดไฟทิ้งไว้ก่อน แล้วแม่จะเข้ามาดูลูกเป็นระยะๆ ว่านอนหลับได้ไหม” ส่วนการตอบสนองที่ไม่ดี จะเป็นแบบนี้ “อย่าเป็นเด็กขี้แยไปหน่อยเลย โดนจนปานนี้แล้ว มีแต่เด็กเล็กๆ ที่เขากลัว”
อย่าขัดจังหวะ

พยายามอย่าพูดขัดและตำหนิลูก เวลาที่ลูกกำลังเล่าเรื่อง หากพ่อแม่ไม่สนใจเรื่องที่เด็กพูด แต่กลับไปใช้เวลาสั่งสอนแทน เขาจะสูญเสียความสนใจในการแลกเปลี่ยนความคิดหรือความรู้สึกกับพ่อแม่ทันที ตัวอย่างเช่น ลูกวิ่งเข้ามาหาแม่ แล้วเล่าเรื่องสนุกตื่นเต้นที่ได้ไปเล่นสไลเดอร์ที่สระว่ายน้ำของโรงเรียนมา แต่แม่รีบตัดบทด้วยการพร่ำสอนถึงความปลอดภัยและต้องระวังอุบัติเหตุ ลูกก็จะหยุดเล่าเพราะถูกขัดจังหวะ คุณแม่จึงควรรอให้ลูกเล่าจบก่อน จึงค่อยสอนบอกเรื่องความปลอดภัยและการระวังอุบัติเหตุทีหลัง
ใช้คำถามปลายเปิด

หากคุณพ่อคุณแม่ต้องการให้ลูกคิดหรือเปิดใจ ควรใช้คำถามปลายเปิด คือคำถามที่ไม่ได้ตอบด้วยใช่หรือไม่ใช่ เด็กควรมีโอกาสได้พูดมากขึ้น เพื่อจะได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ดังนั้นแทนที่จะถามว่า “ไปเที่ยวงานวันเกิดเพื่อนมาสนุกไหม” ควรถามว่า “ไปงานวันเกิดเพื่อนมา ลูกคิดว่าอะไรน่าประทับใจที่สุด” นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรจะให้ความสนใจกับคำตอบของลูกด้วย
ชมบนหลังคา คำที่ได้ถูก

คุณพ่อคุณแม่ควรมีเทคนิคในการชมให้เกิดความภาคภูมิใจตนเอง ควรชมให้ผู้อื่นทราบด้วยหรือร่วมชื่นชมด้วย และเมื่อชมแล้ว อาจเสริมให้เด็กรู้สึกต่อไปว่า เขาคงจะพอใจที่ตัวเองเป็นคนดีด้วย ต่อไปเด็กจะชื่นชมตัวเองเป็น ไม่ต้องรอให้คนอื่นเห็นความดีของตน หรือรอให้คนอื่นชมเสมอไป ดังตัวอย่างนี้
“แม่ดีใจมากที่ลูกช่วยเหลือน้อง พ่อแม่รู้สึกภูมิใจในตัวลูกเองที่ทำเช่นนั้น ลูกคงภูมิใจในตัวตัวเองเหมือนกันใช่ไหมไหมจะ”

หากแต่เวลาเตือน อย่าให้เกิดความอับอาย ให้ค่อยๆ คิดและยอมรับด้วยตัวเอง อย่าให้เสียความรู้สึก ควรเตือนเป็นการส่วนตัว ก่อนจะเตือน ควรหาข้อดีของลูกบางอย่าง ชมตรงจุดนั้นก่อน แล้วค่อยเตือนตรงพฤติกรรมนั้น เช่น “พ่อรู้ว่าลูกเป็นคนฉลาด แต่การที่ลูกแอบเอาของพี่ไปโดยไม่บอกนี่ไม่ถูกต้อง”

ตำหนิที่พฤติกรรม มากกว่าตัวเด็ก

ถ้าพ่อแม่จะตำหนิเด็ก ต้องระวังการต่อต้านไม่ยอมรับ วิธีการที่ทำให้เด็กยอมรับและไม่เสียความรู้สึกด้านดีของตนเอง สามารถทำได้ด้วยการตำหนิที่พฤติกรรมนั้น ดีกว่าตำหนิที่ตัวเด็ก ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “การที่ลูกตื่นไปโรงเรียนสายเป็นสิ่งที่ไม่ดี” ดีกว่า “ลูกนี่แย่มาก ขี้เกียจตื่นสาย ไม่มีความรับผิดชอบ” หรือ “การทำเช่นนั้นไม่ฉลาดเลย” ดีกว่า “ลูกนี่โง่มากนะ ที่ทำเช่นนั้น” หรือ “แม่ไม่ชอบที่ลูกไม่ได้ช่วยเหลือน้อง” ดีกว่า “ลูกนี่เป็นคนเห็นแก่ตัวมากนะ” ไม่ควรใช้คำพูดทำนองว่า เป็นนิสัยไม่ดีหรือสันดานไม่ดี เพราะจะทำให้เด็กต่อต้านหรือแกล้งเป็นอย่งนั้นจริงๆ

อธิบายสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องการ

เมื่อต้องการให้ลูกทำอะไร ควรใช้วิธีการส่งข้อมูลจากด้าน “พ่อแม่” พ่อแม่จะได้รับการตอบสนองจากลูกดีกว่าด้วยการอธิบายสิ่งที่พ่อแม่ต้องการผ่านความคิดและความรู้สึกด้วยการสื่อสารจากด้านพ่อแม่ ซึ่งวิธีนี้จะมีประสิทธิภาพดีกว่าการใช้คำสั่งหรือสื่อสารไปยังด้าน “ลูก” นอกจากนี้ยังทำให้ลูกรู้ว่า พฤติกรรมของเขาทำให้พ่อแม่รู้สึกอย่างไร บางครั้งเด็กๆ ก็ไม่รู้ว่าพฤติกรรมของเขาไปมีผลต่อคนอื่นอย่างไร
วิธีนี้จะช่วยให้เด็กตระหนักถึงพฤติกรรมตนเองและจะมีความรับผิดชอบมากขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ควรพูดว่า

“เมื่ออยากให้ลูกเข้ามาหาหน่อย” แทนที่จะพูดว่า “มาหาแม่เดี๋ยวนี้” เมื่ออยากให้ลูกสลับให้หนึ่งเล่นบ้าง” แทนการพูดว่า “เปลี่ยนให้หนึ่งเล่นได้แล้ว” การพูดจาเช่นนี้จะนุ่มนวลกว่าและเด็กมักเต็มใจที่จะตอบสนอง นอกจากนั้นการอธิบายความรู้สึกของพ่อแม่จะช่วยให้ลูกรู้ว่าควรทำอะไร ตัวอย่างเช่น “ถ้าลูกวิ่งหนีแม่ไปไหนทางสรรพสินค้าอีก แม่จะรู้สึกเป็นห่วงลูกมาก เพราะกลัวว่าลูกจะหายไป” เป็นการสื่อสารโดยใช้คำพูดในลักษณะ “เมื่อลูกทำ... อย่างนี้ จะทำให้พ่อแม่รู้สึก... เพราะ...”

ฝึกใช้คำพูดที่ขึ้นต้นว่า “ฉัน...” มากกว่า “เธอ...” ยกตัวอย่างเช่น “พ่อแม่ไม่ชอบการที่ตื่นไปโรงเรียนสาย” ดีกว่า “ลูกนี่แย่มากที่ตื่นสาย” หรือ “พ่อแม่อยากให้ตื่นไปโรงเรียนเช้า ทันเวลา” และ “พ่อแม่เสียใจที่ลูกทำเช่นนั้น” หรือ “พ่อแม่อยากให้ลูก.....” และ “พ่อแม่จะดีใจมากที่.....”

บอกความคิด ความรู้สึก ความต้องการ

ฝึกให้เด็กมีทักษะในการสื่อสาร ความกล้าพูด กล้าบอกสิ่งที่ตัวเองคิด รู้สึกและต้องการอย่างสุภาพ เข้าใจกัน คุณพ่อคุณแม่ช่วยกระตุ้นเรื่องนี้ได้ ด้วยการฝึกถาม เช่น “ลูกคิดอย่างไร เรื่องนี้.....” และ “ลูกรู้สึกอย่างไร ลองบอกพ่อแม่.....” และ “ลูกต้องการให้เป็นอย่างไร.....”

คุณพ่อคุณแม่ควรรับฟังเด็กมากๆ ให้เขารู้สึกว่า การพูดบอกเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ และสามารถบอกกับพี่น้องได้ด้วย

ถามความรู้สึกและสะท้อนความรู้สึก

ยกตัวอย่างเช่น “หนูคงเสียใจ ที่ถูกพ่อแม่ทำโทษ” (สะท้อนความรู้สึก) กับ “หนูรู้สึกอย่างไรบ้าง ที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน”

(ถามความรู้สึก) หรือ “หนูรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อถูกน้องแกล้ง” (ถามความรู้สึก) กับ “ลูกคงโกรธที่ถูกน้องแกล้ง” (สะท้อนความรู้สึก) หรือ “เรื่องที่คุณนี่คงจะกระทบความรู้สึกของลูกมาก เราจะคุยกันต่อได้ไหม” (สะท้อนความรู้สึก)

ถามความคิดและสะท้อนความคิด

ยกตัวอย่างเช่น “เมื่อลูกโกรธ ลูกคิดจะทำอย่างไรต่อไป” (ถามความคิด) เมื่อเด็กตอบว่า “ผมอยากกลับไปชกหน้าน้อง” ควรพูดต่อไปว่า

“ลูกโกรธมากจนคิดว่าน่าจะกลับไปชกหน้าน้อง” (สะท้อนความคิด) ซึ่งการถามและสะท้อนความรู้สึกและความคิดจะได้ประโยชน์มาก

เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกว่า เขาเข้าใจความคิดและความรู้สึกของเขา ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี เป็นพวกเดียวกัน และจะเปิดเผยข้อมูลมากขึ้น ชักจูงได้ง่ายขึ้น

การกระตุ้นให้คิดด้วยตนเอง

ในการฝึกให้เด็กคิดและแก้ปัญหา นั้น ควรฝึกให้เด็กคิดเองก่อนเสมอ เมื่อเด็กคิดไม่ออก ไม่รอบคอบ ไม่กว้าง พ่อแม่อาจช่วยชี้แนะให้ในตอนท้าย เช่น

“ลูกคิดว่าปัญหาอยู่ที่ไหน” (ให้คิดสรุปสาเหตุของปัญหา) และ “แล้วลูกจะทำอย่างไรต่อไป” (ให้คิดหาทางออก)

“ทางออกแบบอื่นละ มีวิธีการอื่นหรือไม่” (ให้หาทางเลือกอื่นๆ ความเป็นไปได้อื่นๆ) และ “ทำแบบนี้ แล้วคาดว่าจะผลเป็นอย่างไร” (ให้คิดถึงผลที่ตามมา)

“เป็นไปได้อย่างไร ถ้าจะทำแบบนี้ (แนะนำ)” และ “ลูกคิดอย่างไรบ้าง”

เสนอทางเลือก

เปิดโอกาสให้เลือก เมื่อคุณพ่อคุณแม่ต้องการให้ลูกร่วมมือ ทุกอย่างจะง่ายขึ้น หากลูกเข้าใจว่าทำไมต้องทำ มีความจำเป็นอย่างไร ทำแล้วเกิดผลดีอย่างไร

ลูกจำเป็นต้องเข้าใจความสำคัญของคำสั่ง ตัวอย่างเช่น “ถ้าลูกรีบแต่งตัว ก็จะได้ออกไปกับพ่อ” “เสื้อตัวไหนที่ลูกอยากใส่ สีแดงหรือน้ำเงิน” “ถ้าลูกรีบทำการบ้านให้เสร็จ

ลูกจะได้ดูทีวี” และ “หนังสือเล่มไหนที่ลูกอยากอ่าน เล่มนี้หรือเล่มนั้น” “ถ้าลูกรีบแต่งตัวไปโรงเรียน ก็จะได้เล่นของเล่นก่อนไป”

ด้วยการใช้คำว่า “เมื่อ” “อย่างไร” จะทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีทางเลือก ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถต่อรองได้ วิธีนี้ดีกว่าการใช้คำว่า “ถ้า”

พยายามให้ลูกมีส่วนร่วมในการช่วยคุณพ่อคุณแม่แก้ปัญหา เช่น “ลองคิดดูสิว่า ควรจะวางของเล่นไว้ที่ไหนดี จะได้ไม่หาย ถ้าคิดออกแล้ว รีบมาบอกแม่เลยนะ”

พยายามเสนอทางเลือกมากกว่าจะพูดตรงๆ ว่า “ห้าม” “อย่า” ตัวอย่างเช่น “ตอนนี้ลูกยังไม่สามารถใช้น้ำระบายได้

แต่ลูกก็สามารถใช้ดินสอสีระบายไปก่อน”

แจ้งล่วงหน้า

เมื่อลูกกำลังทำกิจกรรมบางอย่างอยู่และถึงเวลาต้องไปหรือต้องออกจากบ้านแล้ว ควรแจ้งให้ลูกทราบล่วงหน้า ตัวอย่างเช่น “ถึงเวลาออกจากบ้านแล้ว

บอกลาเจาหมาน้อยของลูกได้แล้ว”

การสื่อสารด้วยการสนทนาพูดคุยกับลูกเป็นเรื่องสำคัญ การที่พ่อแม่เปิดใจพูดคุยและใช้การสนทนากับลูกจะช่วยสร้างความมั่นใจในตัวเอง

ความภาคภูมิใจในตัวเองและช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ

คุณพ่อคุณแม่ควรใช้เวลาและความพยายามให้มากที่สุดในการสร้างความสัมพันธ์ เสริมสร้างทักษะในการสื่อสารด้วยการพูดคุยกับลูกให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

จงจำไว้ว่าการสนทนากับลูกมี 2 ทางเสมอ คือพูดกับลูกและรับฟังสิ่งที่ลูกพูด การรับฟังก็มีความสำคัญพอๆ กับการพูดคุย

การสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกนั้น เริ่มตั้งแต่รอยยิ้มและการสบตาระหว่างกันตั้งแต่ลูกยังเป็นเด็กทารกแบบเบาๆ

ไปจนถึงวันที่พ่อแม่แก่เฒ่าและลูกเจริญวัยเป็นผู้ใหญ่แล้ว ดังนั้นทักษะการสื่อสารและพูดคุยกับลูกในเชิงบวก จึงมีความสำคัญมาก

น.พ.กมล แสงทองศรีกรมล

กุมารแพทย์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น