

การสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว



พญ.ปรีชวัน จันทร์ศิริ
หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูกตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ช่วยในการพัฒนาสมอง และป้องกันพฤติกรรมมีพฤติกรรมรุนแรงในวัยผู้ใหญ่

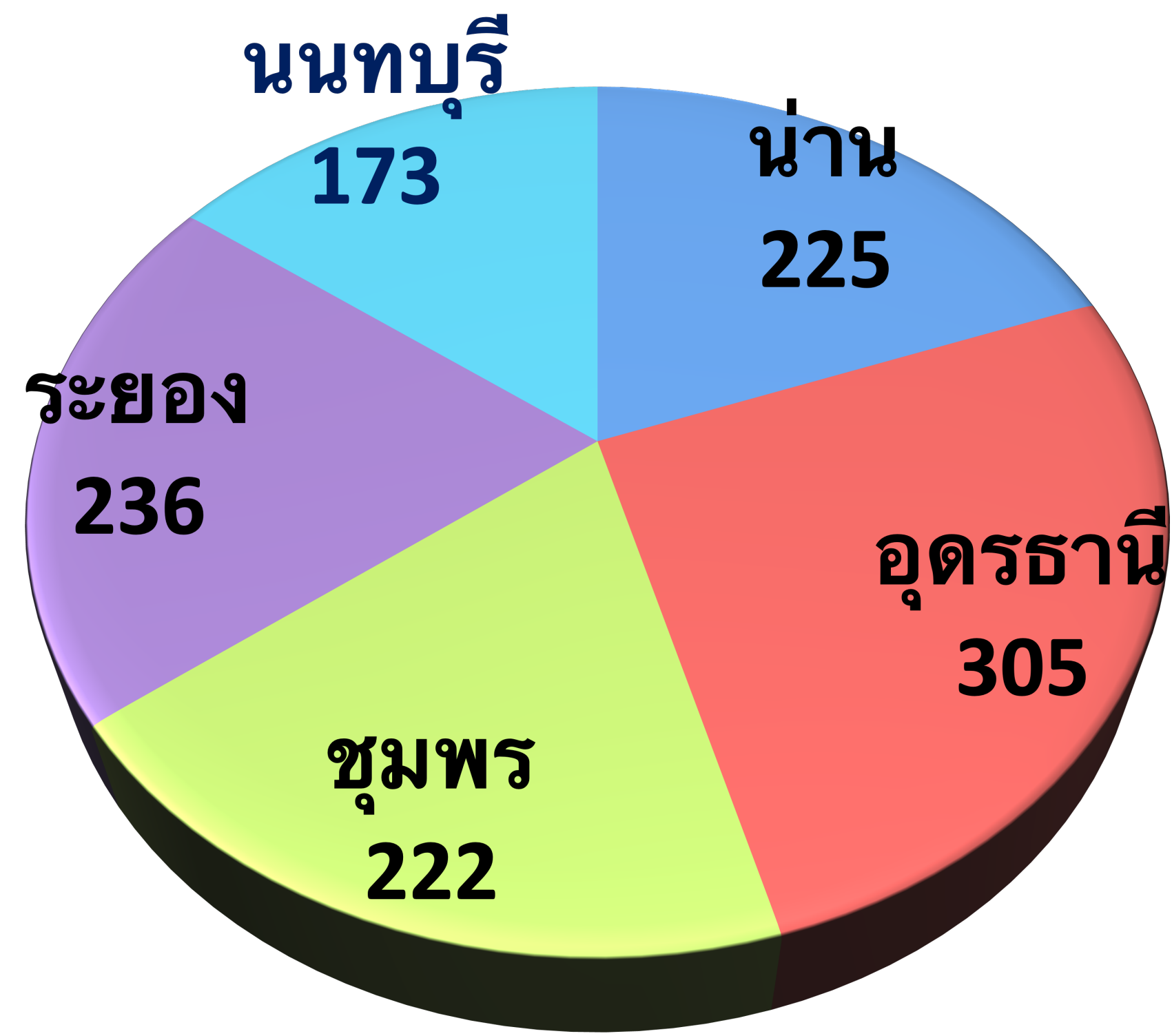


- **“Parenting and Salience Network Connectivity among African Americans: A Protective Pathway for Health-Risk Behaviors”**
by Christopher J. Holmes, Allen W. Barton, James MacKillop, Adriana Galván, Max M. Owens, Michael J. McCormick, Tianyi Yu, Steven R.H. Beach, Gene H. Brody, and Lawrence H. Sweet in Biological Psychiatry. Published March 19 2018.
- การศึกษาติดตาม 14 ปีในผู้เข้าร่วมการวิจัยตั้งแต่ อายุ 11 ปี ไปจนถึงอายุ 25 ปี พบว่าการสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกมีผลต่อพัฒนาการทางสมองของเด็ก ป้องกันการใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติด รวมทั้งปัญหาความผิดปกติด้านการกิน ซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพในวัยผู้ใหญ่



โครงการพัฒนาแบบคัดกรองเด็ก
เพื่อสนับสนุนการเลี้ยงดูเด็กตามมาตรฐานขั้นต่ำ
CHILD MALTREATMENT
SURVEILLANCE TOOLS
(CMST)

จำนวนแบบสอบถามที่ได้รับคืน 1,161 ชุด



10 อันดับสูงสุด จากตัวอย่างทั้งหมด

เด็ก

2. ข้อที่ 16 เด็กไม่ระวังอันตรายและพาตัวเองไปเสี่ยงอันตรายบ่อยครั้ง
3. ข้อที่ 14 ส่วนใหญ่เด็กไม่มีความสุข
5. ข้อที่ 3 เด็กไม่สามารถกิน นอนและทำกิจกรรมได้ตามเวลา
7. ข้อที่ 17 เด็กแสดงอารมณ์/ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเวลา บุคคล หรือสถานที่เป็นประจำ
8. ข้อที่ 11 เด็กควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองไม่ได้เป็นประจำ
10. ข้อที่ 6 เด็กติดเกมส์จนรบกวนต่อชีวิตประจำวัน

ครอบครัว

1. ข้อที่ 29 สมาชิกในครอบครัว ใช้สารเสพติดหรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
4. ข้อที่ 24 ผู้ดูแลใช้คำพูดประชดประชัน
เสียดสี ด่าทอ หยาดบคายเป็นประจำ
6. ข้อที่ 25 ผู้ดูแล มีปัญหาการเงิน มีหนี้สิน จนไม่สามารถดูแลเด็กในชีวิตประจำวันได้
9. ข้อที่ 26 ผู้ดูแล ตกงาน

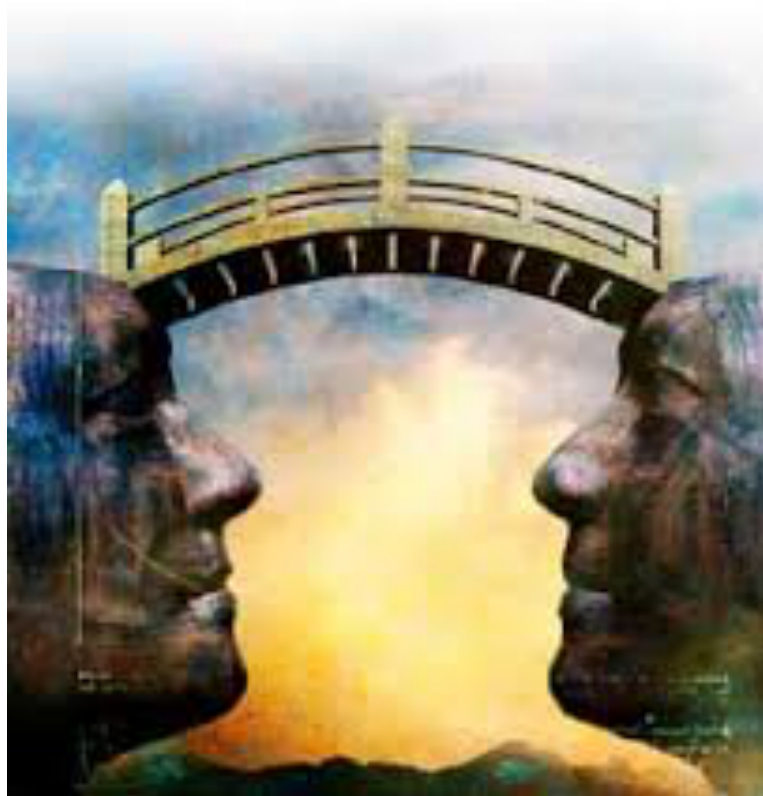
ข้อที่ 24 ผู้ดูแล ใช้คำพูดประชดประชัน เลียดสี หรือด่าทอ ที่หยาบคายรุนแรงเป็นประจำ

เด็ก

ผู้เลี้ยงดู

1. ข้อที่ 14 ส่วนใหญ่เด็กไม่มีความสุข
2. ข้อที่ 3 เด็กไม่สามารถกิน นอนและทำกิจกรรมได้ตามเวลา
3. ข้อที่ 16 เด็กไม่ระวังอันตรายและพาตัวเองไปเสี่ยงอันตรายบ่อยครั้ง

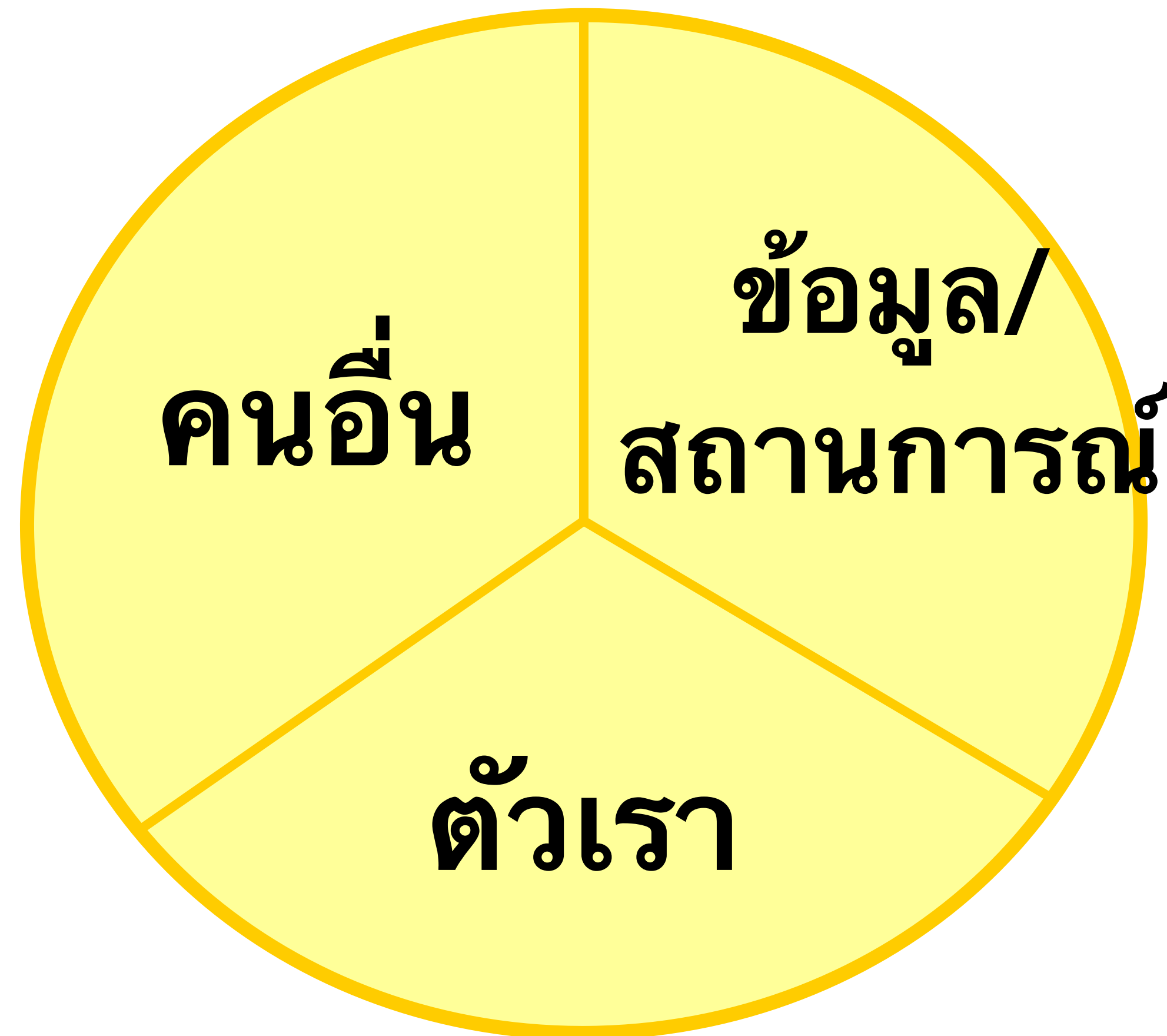
1. ข้อที่ 30 มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว
2. ข้อที่ 29 สมาชิกในครอบครัว ใช้สารเสพติด หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
3. ข้อที่ 25 ผู้ดูแล มีปัญหาการเงิน มีหนี้สินจนไม่สามารถดูแลเด็กในชีวิตประจำวันได้



การสื่อสาร

- คือกระบวนการปฏิสัมพันธ์
- ศิลปะของการสื่อสารขึ้นกับการสร้างสรรค์การแลกเปลี่ยน ที่ตอบสนองความต้องการสำคัญของทั้งสองฝ่าย โดยวิธีการทั้งให้และรับข้อมูลต่อกันและกัน

เราสื่อสารไปตามการรับรู้ต่อ



จำเป็นต้องรับรู้ตามจริง

ฟังอย่างใส่ใจ

ด้วยหู ด้วยตา และด้วยใจ 

การให้ความหมายจากกการสนทนา

- คำพูด 5 %
- น้ำเสียง 35 %
- ภาษากาย 60 %

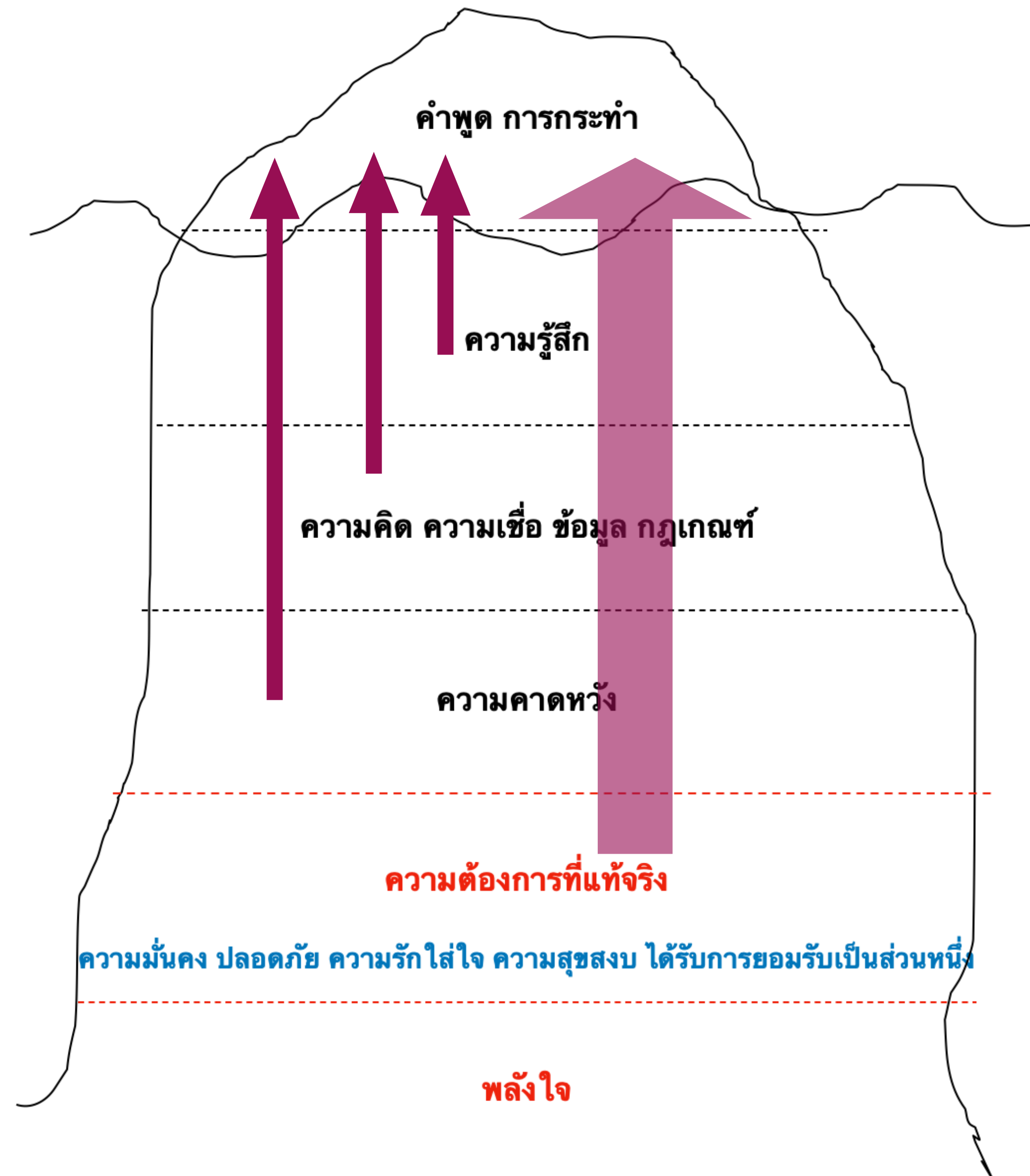
การตอบสนองต่อสัญญาณ



- เมื่อคุณสัมผัสได้ว่ามีความไม่ลงตัวระหว่างคำพูด น้ำเสียง และภาษากายที่แสดงออก.....

ไม่ต้องสงสัยเลยว่า **ภาษากายที่แสดงออก** สื่อถึงข้อความที่ตรงกับความจริง

จิตใจมนุษย์เปรียบเหมือน ภูเขาน้ำแข็ง
THE PERSONAL ICEBERG



การพูดที่ดี

- พูดความจริง
- พูดแล้วได้ประโยชน์
- พูดถูกกาละเทศะ
- พูดแล้วคนมีความสุข

ความต้องการที่แท้จริงทางใจของเด็ก

- ความปลอดภัย
- ถูกรัก และ ได้รัก
- ความมั่นคงในความสัมพันธ์
- เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
- มีความสุข เบิกบาน
- ได้เป็นตัวเอง
- มีความหมาย มีค่า
- ภูมิใจในตัวเอง
- ความสร้างสรรค์
- ความสงบสุข

เทคนิคในการสื่อสารเชิงบวก

- รู้ทันอารมณ์ตัวเอง
- ถ้ายังไม่พร้อมพูดให้น้อยลง จัดการอารมณ์ตนเองให้สงบลงก่อน
- ใช้ i-message ฉันรู้สึก.... ฉันคิดว่า.... ฉันต้องการ/ไม่ต้องการ....
- ใช้คำพูดไพเราะ น้ำเสียงอ่อนโยน
- “ขอบคุณ”

การพัฒนาให้พ่อแม่มีความเข้าใจในการดูแลเด็ก

Browne 2006

คำพูดรุนแรงบาดใจ

- หุบปาก
- หยุดเดี๋ยวนี้
- ไปให้พ้น
- เด็กโง่
- เด็กเลว
- แก่ไม่น่าเกิดมาเลย

คำพูดอ่อนโยนช่วยเยียวยา

- ช่วยหน่อยนะ
- ขอขอบคุณจ้ะ
- ดีมาก
- หนูฉลาดมาก
- เด็กดีของแม่/พ่อ
- แม่/พ่อรักหนูนะ

ประเด็นสำคัญ

1. กำลังคุยกับใคร : อายุ พัฒนาการ
2. คนตรงหน้าพร้อมหรือไม่
3. จังหวะเหมาะหรือไม่ : เวลา สถานที่ กาละเทศะ
4. เป้าหมายที่ต้องการแท้จริงคืออะไร
5. ตัวเราพร้อมหรือไม่



Love and connection
go a long way, but
communication
keeps your
relationship stronger.

WWW.FAMILYGUIDANCEANDTHERAPY.COM

ขอบคุณค่ะ