



สื่อสารเชิงบวก สร้างสัมพันธ์ดีในครอบครัว



การสื่อสารเชิงบวก คืออะไร ?

การสื่อสารเชิงบวก (POSITIVE COMMUNICATION)

เป็นเทคนิคการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ สร้างความรู้สึก ความสัมพันธ์ที่ดี
ทำให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เหมาะสำหรับ
ผู้ปกครองที่ต้องการสื่อสารกับเด็ก ในการสอน ตักเตือน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ซึ่งการสื่อสารเชิงบวกที่สามารถใช้ในครอบครัวคือ "I MESSAGE"

I message คืออะไร ?

"I message" เป็นการพูดที่บอกสิ่งที่
'ฉันรู้สึก' ในที่นี้คือ การที่ผู้ปกครองบอก
ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองกับ
พฤติกรรมที่เห็นและมีอยู่จริงรวมถึง
ผลกระทบที่น่าจะเกิดขึ้นให้เด็กได้รับรู้
เป็นการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาโดย
ตรงข้ามกับ "You message" ที่พูดถึง
'ผู้ฟัง' เมื่อใดที่ถูกพูดถึงมักตีความว่าตนเอง
ได้รับการตำหนิ หรือได้รับการพาดพิง

ตัวอย่างประโยค



You message

"หยุดเล่นเกมได้แล้ว นี่มัน
ดึกแล้ว เข้านอนเดี๋ยวนี้"

"ทำไมพูดจาไม่น่ารักเลย"

"ทำไมไม่ทำการบ้านสักที"

"เมื่อไหร่จะไปอาบน้ำ
พูดที่รอบแล้วเนี่ย"

"แกไปไหนมา เมื่อคืน
ทั้งคืน กลับเอาป่านี่"



I message

"เมื่ออยากให้เข้านอนนะ
พรุ่งนี้ต้องตื่นไป
โรงเรียนแต่เช้า"

"แม่เสียใจที่หนูพูดแบบนี้"

"แม่จะดีใจมาก ถ้าหนู
ทำการบ้านเสร็จนะ"

"พ่ออยากให้ลูกไป
อาบน้ำ จะได้สบายตัว"

"แม่รู้สึกเป็นห่วงมาก
ที่ลูกไม่กลับบ้านเมื่อคืน
เมื่ออยากให้ลูกกลับบ้าน
ตรงเวลา"

I message

มีขั้นตอนอย่างไรนะ



1. เริ่มต้นด้วยประโยคแทนตัวเอง
เช่น พ่อ แม่ ฉัน เป็นต้น
2. บอกความรู้สึกที่แท้จริง
3. บอกความต้องการของตัวเองว่า
ต้องการให้ลูกทำอะไร
4. ถามความคิดเห็นของเด็ก ถ้าต้องการ
ตรวจสอบว่าคู่สนทนามีความรู้สึก
ต่อต้านหรือเห็นด้วยอย่างไร
5. ขอบคุณ หรือกล่าวคำชมเชยเด็ก
เมื่อเด็กทำตาม



QR code
กลุ่มงานจิตวิทยา

