


.....มาใช้คำพูดที่ช่วยให้บรรยากาศในบ้านดีขึ้นกันเถอะ

เปลี่ยนจากพูดแบบนี้	เป็นพูดแบบนี้ดีกว่า	ให้รางวัลตัวเองกับลูก เมื่อพูดจาดี ๆ กันได้แล้ว
 เดินดี ๆ สิ	จำที่เคยสอนไว้ได้ไหม ว่าเวลาเดิน ควรทำไฉน	
 หยุดตะโกนซะที หนวกหู เจียน ๆ ใต้ไหม	พูดเบา ๆ กันดีกว่านะ "มาทำเสียงเบา ๆ คุยกันไหม"	
 บอกหลายครั้งแล้ว เมื่อไหร่จะเข้าไปทำเดี๋ยวนี	อยากจะลองทำเอง หรือว่าอยากให้ช่วย ก็บอกนะ	
 สมน้ำหน้า บอกแล้วไม่จำ	เรียนรู้อะไรบ้าง จากการทำผิดเรื่องนี้	
 เร็ว ๆ ทำไม่ชกข้าวอย่างนี้ สายอีกแล้วนะ เห็นไหมมารอแล้วนะ ต้องรีบแล้วละ อยากไปตอนไหนเลย หรือว่าจะให้รออีก...นาที	
 ไม่ได้ไม่ซื้อ ไม่มีตังค์ บอกว่าไม่ ก็ไม่สิ ที่ได้อยู่ได้	จดชื่อของเล่นชิ้นที่ยาก ได้ไว้ แล้วรอถึงวันเกิดก่อนนะ ถ้าทำตามทีตกลง กันไว้ได้ครบตามสัญญา แล้วเรามาคุยกันอีกทีดีไหม	
 เลิกไว้วายซะที ไร้ย ไร้ค่าย	หยุดร้องก่อน หายใจเข้า ๆ แล้วค่อยพูด ว่าจะเอาอะไร	
 ไม่มีใคร อยากรอยู่ด้วยหรือก ถ้าทำตัวแบบนี้	รักลูกนะ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไง แต่เราต้องทำตาม ที่ตกลงกันไว้ใช้ไหม	
 มานี่ ชักข้าว มา เดี๋ยวทำเอง	ไม่เป็นไร ค่อย ๆ ทำไปนะ รอได้	
 ไม่เป็นไรหรอกน่า เรื่องแค่นี้เอง ทำไม่ถึงชอบ ทำให้เป็นเรื่องใหญ่	อยากให้ช่วยอะไร บอกได้นะ จะให้ทำยังไง ลูกจะได้รู้สึกดีขึ้น ลองพูดออกมา	
 ยังเด็กอยู่ ไม่ให้ทำ ไม่ให้ไป รอให้โตก่อน	แม่/พ่อรู้สึก ไม่สบายใจนะที่จะปล่อยให้ลูกไปทำแบบนั้น เพราะว่า.....	

เคล็ดลับในการสื่อสารเชิงบวก

1.หยุดคิดก่อนให้คำวิจารณ์

ใช้เวลาสักครู่เพื่อพิจารณาความจำเป็นและเจตนาของเรื่องที่จะวิจารณ์ว่า

- คำพูดที่จะใช้สื่อนั้นช่วยพัฒนา หรือเป็นความคิดเห็น คำบ่นของผู้ใหญ่กันแน่
- เป้าหมายของคำพูดที่ต้องการสั่งสอนหรือชี้แนะคืออะไร
- จำเป็นหรือเปล่า จะเกิดอะไรขึ้นถ้าไม่พูด
- คำวิจารณ์ที่ว่าช่วยให้เด็กพัฒนาตัวตนให้ดีขึ้นได้จริงไหม

2.เน้นที่ "อย่างไร"

เด็กจะยอมรับคำวิจารณ์ก็ต่อเมื่อต้องรู้สึกเชื่อใจเราก่อน เมื่อเด็กรู้ว่าเราถือประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสิ่งสำคัญ การที่เด็กจะมองว่าคำวิจารณ์เป็นการสนับสนุนไม่ใช่การว่ากล่าว ก็จะเป็นเรื่องง่ายขึ้นมาก สิ่งที่ควรพิจารณา เช่น

- เป็นคำวิจารณ์เพื่อให้เกิดการพัฒนาโดยไม่ทำต่อหน้าผู้อื่น
- ให้คำวิจารณ์เชิงบวกมากกว่าการตำหนิในแต่ละวัน

3.คำวิจารณ์ต้องจำเพาะเจาะจง

ควรระบุอย่างชัดเจนว่ามีอะไรที่เด็กทำได้ดี และความพยายาม รวมทั้งผลงานของเด็กเปลี่ยนไปอย่างไร ตั้งแต่การให้คำวิจารณ์คราวที่แล้ว ให้ข้อมูลที่เด็กย้อนคิดได้

(" จำตอนที่หนูคิดว่าการบวกเศษส่วนยากมากเลยใต้ไหม วันนี้เห็นไหมว่าหนูทำได้สบายเลย ")

4.เน้นที่การกระทำมากกว่าบุคลิกภาพ

ให้ยึดขั้นตอนการพูดตามลำดับดังนี้

1. เริ่มจาก สถานการณ์ พูดถึงเวลาและสถานที่ที่เกิดพฤติกรรม
2. ตามด้วย พฤติกรรม บรรยายพฤติกรรมนั้น (ที่คุณเห็น ได้ยิน สังเกต)
3. บอก ผลกระทบที่เกิดขึ้น บอกว่าพฤติกรรมนั้นกระทบความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำของคุณอย่างไร

5.ทำตัวให้เป็นต้นแบบ

เริ่มด้วยตั้งโจทย์งานที่เด็กสามารถประเมินผลคุณได้ อาจเป็นการทำอาหาร หรืออะไรที่เด็กชอบ และให้พวกเขาตัดสินใจในแง่บวกเฉพาะเจาะจง ถ้าคุณทำอาหาร ก็ส่งเสริมให้เด็กวิจารณ์การจัดจาน รสชาติ และความคิดสร้างสรรค์โดยตั้งคำถามเพื่อขอคำวิจารณ์ด้วยการใช้ประโยค " คิดว่าเป็นยังไง " และ " คราวหน้าจะทำอะไรเพื่อปรับปรุงให้ดีกว่านี้ได้บ้าง "

