

# โรงพยาบาลนารมย์ จัดกิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม สำหรับเด็กอายุ 7-12 ปี



## ค่ายเสริมสร้าง การสังคม

- อบรมเสริมสร้าง
  - ผู้บังคับ อบรม  
นักจิตวิทยา
  - วันที่ 15-19  
ธ.ค. 9:00-12:00
- สอบถามเพิ่มเติม โทร  
02 725



## ค่ายเสริมสร้างทักษะ การสังคมและอารมณ์

- อบรมเสริมสร้างอายุ 7-12 ปี
  - ผู้บังคับ อบรม  
นักจิตวิทยา
  - วันที่ 15-19  
ธ.ค. 9:00-12:00 น.
- สอบถามเพิ่มเติม โทร  
02 725 9595

ทักษะทางสังคมฝึกได้ เริ่มต้นง่ายๆ ที่บ้าน

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตทางสังคม เจริญเติบโต และเรียนรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หากปราศจากทักษะนี้ก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่อาจนำไปสู่ผลเสียต่อสุขภาพจิต ดังนั้น “ทักษะทางสังคม” จึงเป็นทักษะสำคัญของมนุษย์ที่ใช้ปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกัน และจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กที่กำลังเรียนรู้โลกผ่านสิ่งต่างๆ ยิ่งจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนทักษะทางสังคมอย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความสำเร็จด้านอื่นๆ ในอนาคต

แล้วทักษะทางสังคมที่กล่าวถึงนั้นคืออะไร?

ทักษะทางสังคม คือ การแสดงออกผ่านคำพูดและการกระทำเพื่อสื่อสารกับผู้อื่น สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ผ่านค่านิยม วัฒนธรรม ความเชื่อต่างๆ เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและพัฒนาได้ตลอดชีวิต โดยทั่วไปแล้วเด็กเรียนรู้และเข้าใจ “ทักษะทางสังคม” ผ่านประสบการณ์ที่สะสมมาของตนเอง และรับรู้ว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน แต่สำหรับเด็กบางครั้งการพูดคุยกับคนอื่นหรือสร้างเพื่อนก็เป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจ แม้แต่การแสดงออกที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม รวมถึงความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มั่นใจในทักษะที่เรามี หรือไม่รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ก็อาจเป็นเพราะพวกเขายังขาดทักษะทางสังคม แต่หากมีคนช่วยแนะนำหรือฝึกฝนทักษะนี้ให้อย่างถูกต้องก็ช่วยให้พวกเขาปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้มากขึ้น ซึ่งคนที่ใกล้ชิดกับเด็กๆ มากที่สุดเป็นใครไปไม่ได้เลย นอกจากคุณพ่อ คุณแม่ หรือบุคคลภายในครอบครัวนั่นเอง เพราะสังคมครอบครัว คือ สังคมเริ่มแรกที่เด็กได้สัมผัส เป็นจุดเริ่มต้นในการมี

## ปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

วิธีการฝึกทักษะทางสังคมง่ายๆ ที่พ่อแม่สามารถช่วยฝึกลูกๆ ได้ คือ การเล่นกับลูก การเล่นในที่นี้ ก็เหมือนการจำลองสถานการณ์เวลาที่เด็กต้องไปอยู่ในกลุ่มเพื่อน การเล่นที่สามารถนำมาใช้ได้ อย่างเช่น การเล่นเกม การเล่นเกมการ์ด เกมเศรษฐี บิงโก เกมไอ้คนตรี หรือแม้กระทั่งการวิ่งเล่นกับลูกอย่างการวิ่งไล่จับ วิ่งแปะแข็ง เป็นต้น เนื่องจากการเล่นหรือการทำกิจกรรมเหล่านี้ มักมีกฎกติกาของกิจกรรมนั้นๆ อยู่ นอกจากนี้การเล่นนั้นๆ ยังต้องรู้จักวิธีในการเล่นกับคนอื่นด้วย เช่น การผลัดกันเล่น การแพ้ชนะ การแบ่งปัน การเข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการเลือกใช้วิธีในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะเล่น เป็นต้น ซึ่งพ่อแม่สามารถเห็นพฤติกรรมของลูกและปรับให้เหมาะสมได้ผ่านการเล่นนั้นๆ

## ตัวอย่างวิธีการสอนง่ายๆ

วิธีการสอนเรื่อง ผลัดกันเล่น นั้น ก่อนเริ่มเล่น ให้พ่อแม่ตกลงกับลูกว่า ใครเป็นคนแรก โดยใช้วิธีต่อไปนี้ คือ เป่าขลุ่ย โยนลูกเต๋า โยนหัวก้อย หรือวิธีอื่นน้อยๆ เพื่อให้ลูกเข้าใจว่าทุกคนมีสิทธิได้เล่นคนแรกเหมือนกัน และให้ลูกรู้จักยืดหยุ่น ไม่จำเป็นต้องเป็นคนแรกเสมอไป

วิธีการสอนเรื่อง แพ้ ชนะ ให้พ่อแม่ทำความเข้าใจกับลูกว่า มันเป็นแค่เกม หากแพ้ก็ไม่ใช่ไร ไม่จำเป็นต้องร้องไห้ โวยวาย โดยพ่อแม่สามารถทำให้ลูกดูเป็นตัวอย่างได้ว่าเมื่อแพ้ควรแสดงออกอย่างไร และถ้าหากลูกแพ้ให้พ่อแม่ให้กำลังใจ ลูกจะได้ไม่เสียความมั่นใจ

เมื่อลูกสามารถทำตามกฎกติกา ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ พ่อแม่ควรให้คำชมกับพฤติกรรมนั้น รวมถึงบอกความรู้สึกของพ่อแม่เมื่อได้ทำกิจกรรมกับลูก เพื่อช่วยให้ลูกรู้จักรับรู้อารมณ์ของคนอื่นด้วย ตัวอย่างเช่น แม่รู้สึกสนุกที่วันนี้พวกเราเล่นกันได้ดี แต่ถ้าหากลูกไม่ทำตามกติกา เปลี่ยนกฎตามใจตนเอง ยอมแพ้ไม่เป็น พ่อแม่สามารถช่วยฝึกได้ด้วยการแสดงออกว่าไม่อยากเล่นต่อ แล้วสะท้อนว่ารู้สึกอย่างไรที่ลูกทำแบบนี้ และต้องการให้ลูกทำอย่างไรถึงเล่นกันต่อได้

แน่นอนว่าวิธีการเหล่านี้ไม่ได้การันตีว่าลูกจะปรับพฤติกรรมได้ทันทีผ่านการเล่นเพียงครั้งเดียว การฝึกทักษะทางสังคมนั้นต้องอาศัยความสม่ำเสมอ และการทำซ้ำๆ จึงเกิดการเรียนรู้ ดังนั้นพ่อแม่ควรฝึกฝนให้ลูกอย่างต่อเนื่อง นอกจากเป็นการฝึกทักษะทางสังคมแล้ว ยังเป็นการเพิ่มเวลาคุณภาพ (Quality Time) เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอีกด้วย

โรงพยาบาล मनารมย์ เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดให้มีกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมและฝึกทักษะทางสังคมให้กับน้องๆ ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 02 725 9595 หรือ [www.manarom.com](http://www.manarom.com)