

การฝึกพูดกับลูก

พ.ญ. จันทจิรา พฤกษานานนท์

การใช้ภาษานั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่เด็กใช้ในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และเป็นการทำให้เด็กคิดโดยตนเอง เป็นหลักสำคัญในการเรียนรู้และการสร้างสรรค์ ตั้งแต่เล็ก เด็กใช้การร้องโดยลักษณะต่างกันไปในการที่จะสื่อให้คุณพ่อคุณแม่ทราบถึงความต้องการพื้นฐานของเขา ได้แก่ การที่เขาหิว, ฉี่เปียก, อยากให้อุ้ม, หรือง่วงนอนโยเย ซึ่งคุณก็จะทราบได้ว่าลูกต้องการอะไรในตอนนั้นหลังจากปล้ำกันอยู่สักพักหนึ่ง เมื่อเด็กโตขึ้นเขาเริ่มมีความต้องการอย่างอื่นมากขึ้น เด็กก็จะเริ่มทำเสียงเรียก อ้อออ หรือแอ๊ะแอ๊ะ เมื่อเรียกร้องความสนใจพร้อมทั้งทำหน้า หรือทำท่าบอกความต้องการของเขาให้เราพอรู้ได้ ซึ่งเมื่อเด็กโตขึ้นอีกความสามารถในการสื่อสารก็จะดีขึ้น ทำให้เขาเริ่มเปลี่ยนจากการทำเสียงธรรมดาเป็นเสียงที่เริ่มมีความหมายเป็นคำ เช่น มะมะ, หม่าหม่า, จ่าจ๊ะ ซึ่งอยู่ในช่วงอายุประมาณ 1-2 ปี เด็กเองอาจมีการออกเสียงที่เลียนเสียงภาษาพูด แต่อาจฟังไม่ได้เป็นคำที่มีความหมาย เหมือนบ่นพึมพำ (word-like jargon) ซึ่งในช่วงอายุ ~ 2 ปี เด็กจะสามารถใช้คำต่างๆ ได้ประมาณ 200 คำ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคำที่ผู้ใหญ่ในบ้านนั้นใช้พูดคุยกัน พออายุ ~ 3 ปี คำศัพท์ที่ใช้ก็จะเพิ่มมากขึ้นประมาณ 5 เท่า คือเป็น ~ 1,000 คำ และจะเพิ่มเป็นมากกว่า 2,000 คำ เมื่อเด็กเริ่มเข้าเตรียมอนุบาล

การพัฒนาการทางด้านภาษานี้จะเป็นไปตามธรรมชาติ และขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละคน บางคนอาจจะเป็นเด็กที่ชอบสังคมและมีคนรอบข้างช่วยสอนพูดคุยด้วย ก็จะพูดได้เร็วกว่าเด็กอื่นบ้าง ขณะที่บางคนอาจจะยังไม่ค่อยพูดนักเอาแต่เล่นชนวิงเล่น หรือปีนปาย ไปตามใจ ก็จะดูเป็นเด็กพูดช้ากว่าคนอื่นบ้างในช่วงอายุ ขวบเศษๆ แต่ก็จะมีมาที่มีการพูดได้มากขึ้นในช่วงอายุ 2-3 ขวบ ไม่ว่าจะลูกของคุณ พ่อคุณแม่จะอยู่ในกลุ่มที่พูดเร็วหรือพูดช้า การช่วยฝึกพูดให้ลูกจะช่วยเสริมทักษะการพูดและการสื่อสารให้แก่ลูกได้ ซึ่งมีข้อแนะนำดังนี้

1. **ให้เด็กได้มีประสบการณ์ต่างๆที่หลากหลาย** สมอของเด็ก็เหมือนกับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีโปรแกรมต่างๆไว้พร้อมแล้ว ยังขาดก็แต่ข้อมูลที่จะป้อนเข้าไปเพื่อให้คอมพิวเตอร์สามารถทำงานได้

ซึ่งเด็กต้องการทั้งคำศัพท์(vocabulary) และ คอนเซปต์ (concepts) ต่างๆของความหมายของคำ เพื่อที่จะได้นำมาใช้ได้ ดังนั้นการที่ให้ลูกได้มีโอกาสสัมผัสกับประสบการณ์ต่างๆ ที่จะช่วยให้เขาได้ทั้ง คำศัพท์ใหม่ๆ และคอนเซปต์ของคำนั้นๆ ก็จะทำให้เด็กสนุกกับการเรียนรู้มากขึ้น เช่น การไป ซื้ของ ในซูเปอร์มาร์เกต การไปเดินในสวน ฯลฯ และพยายามใช้คำศัพท์ใหม่นั้นพูดกับเด็กในแบบง่ายๆ

2. ในบางครั้งคุณอาจจะหาหนังสือรูปภาพ มาประกอบกับการพูดกับลูกโดยเฉพาะเมื่อมีโอกาสพา ลูกไปเที่ยวสวนสัตว์ พอกลับมาคุณนำรูปนก ยีราฟ เสือ ฯลฯ มาให้ดูและทำเสียงหรือท่าทางเลียนแบบ สัตว์ต่างๆนั้น เช่น คุณอาจจะถามลูกว่าลิงทำท่าอย่างไร ชอบกินอะไร ฯลฯ ก็จะเป็นการทำให้ลูกสนุกกับการรู้จักคำศัพท์และเข้าใจมากขึ้น

3. พยายามให้ลูกได้ใช้ประสาทสัมผัสพิเศษทั้ง 5 คือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในการทำความรู้จัก กับสิ่งต่างๆ และแยกแยะลักษณะเฉพาะของสิ่งต่างๆได้ เพื่อให้เข้าใจคอนเซปต์ต่างๆได้ดีขึ้น เช่น ความเปียก กับ ความแห้ง, ความร้อนกับความเย็น, ใหญ่กับเล็ก, มากกับน้อย, แข็งกับนุ่ม,ข้างในกับ ข้างนอก,ความสว่างกับความมืด, ดีใจกับเสียใจ, สูงกับต่ำ ฯลฯ และที่สำคัญอีกอย่างคือการเป็นเหตุ เป็นผลกัน เช่น การเอาน้ำใส่กาไปตั้งบนเตา น้ำก็ร้อน เมื่อเอาไปใส่ไว้ในตู้เย็น น้ำก็เย็น เมื่อใส่ไว้ใน ช่องทำน้ำแข็งน้ำก็กลายเป็นน้ำแข็งได้ การพยายามช่วยให้เด็กได้มองและรับรู้เกี่ยวกับสีสันและรูป ร้าง(ทรงกลม,โค้ง, เหลี่ยม ฯลฯ), เสียงดังเสียงค่อย,กลิ่นหอมกลิ่นเหม็น, ก็จะช่วยให้เด็กเข้าใจในสิ่ง ต่างๆได้ดีขึ้น

4. พูด...พูด....พูด.....เมื่อคุณได้ทำให้ลูกได้เข้าใจคอนเซปต์และเริ่มรู้จักคำศัพท์ต่างๆมากขึ้นแล้ว ก่อนที่เด็กจะพูดได้ดีก็จะต้องอาศัยการได้ยิน ได้เห็นการใช้คำหรือประโยคเหล่านั้นซ้ำๆกันในแต่ละ เหตุการณ์ ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่นี้ได้ดีที่สุที่สุดคือคนที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุดนั่นเอง ซึ่งควรจะเป็นคุณ พ่อคุณแม่ มากกว่าจะเป็นหน้าที่ของพี่เลี้ยง หรือของคุณปู่คุณย่า,คุณตาคุณยาย ดังนั้นควรพยายามใช้ โอกาสทุกอย่างที่จะพูดกับลูก แม้ว่าในช่วงแรกๆคุณอาจจะรู้สึกว่าคุณพูดอยู่คนเดียว ไม่เห็นลูกจะพูด ตอบหรือพูดตามเลย ซึ่งสิ่งที่จะพูดได้ง่ายๆกับลูกคือการชี้ชวนให้ลูกดูสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวเขาในขณะ นั้น เช่น "ลูกดูซิ..... เด็กคนนั้นทำไมเขาร้องไห้ละ..... คุณยายกำลังรดน้ำต้นไม้.... นกบินกันไปไหน ละ..... ท้องฟ้าวันนี้สีสวยจัง" ฯลฯ

เวลาที่คุณช่วยลูกแต่งตัวในตอนเช้า คุณสามารถใช้โอกาสนี้ในการสอนส่วนต่างๆของร่างกายโดยการเรียกให้เขายกแขนขาขึ้น หรือหันหน้ามาทางซ้ายจะติดกับติดผมให้ ฯลฯ รวมไปถึงส่วนต่างๆของเสื้อผ้าเช่น แขนเสื้อ กระดุม กางเกง, สีของเสื้อผ้า ฯลฯ แต่ที่แนะนำทั้งหมดนี้ก็อยากให้คุณพ่อคุณแม่ดูความสนใจของลูกในขณะนั้นด้วย อย่าได้พยายามยัดเยียดให้ลูกฟังเราพูด ในขณะที่เขาแสดงว่าเขาเบื่อไม่สนใจที่จะฟัง คุณแม่บางคนอาจจะกังวลมากกว่าลูกไม่ยอมพูด ทั้งๆที่ตัวเองก็ได้พยายามพูดให้เด็กฟังอยู่ตลอด บางครั้งก็เลยหงุดหงิด และเริ่มใช้เสียงบังคับลูก เช่น "พูดเดี๋ยวนี้ละ..... พูดซิลูก..... ไม่พูดแม่โกรธนะ....." ซึ่งการทำดั่งนี้จะไม่ได้ช่วยให้ลูกพูดอย่างที่ความต้องการได้เลย

5. **อ่าน.....อ่าน.....อ่าน.....** การอ่านหนังสือให้ลูกฟังนั้นสำคัญมาก คุณอาจจะเริ่มจากหนังสือที่มีภาพประกอบสวยๆ ดูง่ายก่อน เมื่ออ่านซ้ำจนคิดว่าเด็กเริ่มคุ้นเคยกับหนังสือเล่มนั้นแล้ว ก็ให้เริ่มเป็นการเล่าเรื่องที่อยู่ในหนังสือแทนที่จะชี้เรียกแต่ชื่อของสิ่งต่างๆในนั้น เด็กจะชอบที่จะได้ยินเรื่องนิทานต่างๆซ้ำแล้วซ้ำอีกซึ่งจะเป็นการเสริมการเรียนรู้ในด้านต่างๆต่อไป และควรพยายามทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้แก่ลูก แม้ว่าลูกจะพูดได้คล่องขึ้นแล้วก็ตาม

6. **การร้องเพลง หรือคำกลอนง่ายๆ** โดยธรรมชาติคนทุกคนจะชอบดนตรีอยู่แล้ว คำกลอนที่มีสัมผัสน่าฟังก็ช่วยทำให้การเรียนรู้เรื่องภาษาเร็วขึ้น เช่น การสอนลูก “จับปูดำ ขยำปูนา จับปูม้า คว่ำปูทะเล”นอย.... น้อย.... นอย และเพลงเด็กๆอีกหลายเพลงที่จะช่วยทำให้ลูกได้สนุกสนานและเรียนรู้คำต่างๆมากขึ้น

7. **พยายามเรียกสิ่งต่างๆและคนอื่นๆด้วยชื่อเฉพาะ** เด็กยังต้องการคำศัพท์อีกมากเกี่ยวกับสิ่งต่างๆรอบตัวก่อนที่จะพูดได้อย่างคล่องแคล่ว เคยมีคุณแม่บางรายที่บ่นว่าลูกไม่ยอมเรียก “พ่อ” หรือ “แม่” เลย แต่จะเรียก “ยาย” ทั้งๆที่ใช้เวลากับลูกมากพอควรในแต่ละวัน ซึ่งเมื่อถามว่าคุณพ่อเรียกคุณแม่ว่าอย่างไร ก็ได้คำตอบว่า ต่างฝ่ายต่างก็เรียกอีกคนว่า “คุณ..คุณ...” ขณะที่พ่อเด็กเจอคุณยาย ทุกคนก็เรียก “คุณยาย” กันหมด การทำดั่งนี้ทำให้เด็กไม่ทราบคำเฉพาะว่าจะเรียกแม่ว่า “แม่” หรือพ่อว่า “พ่อ” เพราะไม่เคยมีใครเรียกให้รู้เป็นตัวอย่งนั้นเอง ขณะที่เด็กรู้ว่าคุณยาย คือ”คุณยาย” เพราะทุกคนเรียกกันทั้งบ้าน และเช่นกัน เวลาเด็กจะเอาสิ่งของอะไร แทนที่จะถามเด็กว่า “จะ

เอาอันนี้หรือ?” “เอาอันนี้ไปซิ” ฯลฯ ก็ควรจะเปลี่ยนเป็น “จะเอาหนังสือหรือ เอานี้จะหนังสือ ไหน ลองเรียกดูซิคะหนังสือ ๆ”

8. **ควรพูดกับลูกโดยใช้คำศัพท์ที่ชัดเจนแบบผู้ใหญ่** เวลาลูกหัดพูดส่วนใหญ่จะเริ่มด้วยคำของเขาเอง ซึ่งเราก็ต้องพยายามเดาเอาว่าลูกพูดนั้นหมายถึงอะไร เช่น สี่ สี่ อาจหมายถึง ฉี่ ฉี่ , เน เน อาจหมายถึง นม, ฯลฯ ซึ่งก็อาจจะดูน่ารักน่าสนุกที่จะทำการพูดกับลูกด้วยภาษาของเขาเอง ซึ่งที่ลูกแล้ว คุณควรจะพูดกับลูกโดยใช้คำศัพท์แบบผู้ใหญ่ แต่ทำให้ฟังง่าย แม้ว่าคุณจะเข้าใจศัพท์ของเด็กที่ลูกใช้พูดกับคุณก็ตาม เพราะบางครั้งอาจทำให้เด็กสับสนถ้าคุณใช้คำศัพท์เด็กกับลูก ขณะที่พูดกับคนอื่นด้วยคำศัพท์ผู้ใหญ่ ยกเว้นบางคำที่ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่และฟังดูได้ใจความ

9. **พยายามให้โอกาสลูกได้พูด** และรับฟังเขาด้วย หลายต่อหลายครั้งที่ผู้ใหญ่จะพูดคุยกันตลอดเวลา เพราะมีเรื่องต่างๆที่จะต้องคุยกันมาก ทำให้เด็กแม่จะอยู่ด้วย และได้ยินการสนทนานั้น ก็ไม่สามารถจับใจความสิ่งที่ผู้ใหญ่พูดกัน และไม่สามารถแสดงออกด้วยคำพูดของเขาเองได้ เนื่องจากไม่มีโอกาสได้พูดเลย นอกจากจะต้องทำตามที่คุณพ่อคุณแม่สั่งเท่านั้น แม้ลูกจะชอบพูดส่งเสียงตามประสาเด็กกับตนเองหรือกับคนรอบข้าง ก็ควรที่จะคอยรับฟังและโต้ตอบกับเขา เพื่อให้เขารู้สึกว่ามีคนคอยรับฟังและเอาใจใส่เขาอยู่ด้วยความสนใจในตัวเขา ทำให้เขารู้สึกถึงความสามารถของเขาในการสื่อสารกับคนอื่น ๆ และรู้สึกถึงความเป็นตัวของเขาเอง ที่คนรอบข้างให้ความสำคัญ ผู้ใหญ่บางครั้งจะมัวแต่สนใจในสิ่งที่ประดังเข้ามา เช่น ข่าวทีวี หนังสือพิมพ์ที่อ่าน หรือวุ่นกับการตอบโทรศัพท์ หรือเดินไปมาทำโน่นทำนี่ตลอด คุณจึงควรให้ความสนใจฟังลูก ควรจะหยุดการทำอะไรที่กำลังทำอยู่ในตอนนั้นและมองสบตาเขา พร้อมฟังและตอบสนองต่อเขา แม้ว่าคุณอาจจะไม่สามารถเข้าใจในคำทุกคำที่ลูกพูดกับคุณก็ตามหลังจากที่คุณได้ให้โอกาสลูกได้พูดอย่างที่ควรจะเป็นแล้ว

คุณสามารถช่วยให้ลูกได้ **ฝึกทักษะในการ “ฟัง”** ด้วยการทำดังนี้คือ ลองเสียงกระซิบ การฝึกให้ลูกได้หัดฟังเสียงต่างๆ เช่น เสียงกระซิบ เสียงนกร้อง เสียงผึ้งบิน เสียงลมพัด เสียงโทรศัพท์ เสียงน้ำไหลจากก๊อกน้ำ ฯลฯ เป็นการฝึกทักษะการฟังและการเรียนรู้ที่ดี

นอกจากนั้นการพูดกับลูกโดยการใช้เทคนิคการพูดต่างๆ จะช่วยทำให้เด็กรู้สึกสนุกและอยากพูดมากขึ้นได้ เช่น การพูดเสียงต่ำเสียงสูง การใช้วิธีตั้งคำถามอะไรเอ่ย เพื่อให้เด็กตอบได้อย่างสนุก การร้อง

เพลงต่อเพลงง่ายๆกัน การใช้คำศัพท์คำเดียวกัน แต่เปลี่ยนรูปประโยคให้มีความหลากหลาย เช่น ที่คุณแม่คุณพ่อจะเห็นในรายการทีวี Sesame Street, เจ้าขุนทอง, Barney หรือแม้แต่ Tele Tubby ก็จะมีการนำคำศัพท์ต่างๆมาใช้ซ้ำๆกันแต่มีความหลากหลายในแง่ของการใช้ประโยค ตัวอย่างเช่น “ลูกดูนี่สิ เห็นไหมนกกำลังบิน ดูซิมันจะบินไปไหนกันนะ มันบินไปโน่นแล้ว นกบินได้สูงถึงฟ้าเลย บินไปได้ไกลๆเลย ลูกนัทบินได้ไหมเอ๋ย ลองดูซิถ้าจะบินต้องทำอย่างไรนะ ลองขยับมือเหมือนนกขยับปีกบินกันไหมคะ” หรือจะเพิ่มคำขยายความขึ้นอีกในประโยค เช่น “ลูกดูลูกหมาตัวนั้นสิ ลูกหมาน่ารักจัง ขนมันปุกปุย ลูกหมามีขนนิ่มจังเลย”

ในเวลาที่คุณเห็นว่าลูกกำลังพยายามพูดกับคนอื่นอยู่ ซึ่งเขาอาจจะไม่เข้าใจในคำพูดของเด็กได้ดีนัก คุณสามารถช่วยเป็นผู้แปลที่ดี ช่วยในการสื่อสารให้กับลูกได้ แต่อย่าพยายามเข้าไปแย่งพูดแทนเด็ก ขอให้ใจเย็นๆคอยสังเกตดูว่าเราควรจะไปช่วย”แปล” ให้ลูกหรือไม่ และควรแน่ใจว่า”การช่วยแปล” ที่เรานั้นถูกต้องและสื่อความหมายได้อย่างที่เด็กต้องการโดยการใช้คำง่ายๆให้เขาเข้าใจได้ด้วย อย่าได้พยายามแก้ไขคำพูดโดยการตำหนิหรือว่าเด็กว่าพูดไม่ชัดต่อหน้าเด็ก แต่อาจจะช่วยโดยการพูดคำหรือประโยคที่ถูกต้องไปเลย เพื่อไม่ให้เด็กรู้สึกไม่มั่นใจในการพูดของตน และที่สำคัญที่สุดคือการให้กำลังใจ คุณพ่อคุณแม่ช่วยลูกได้โดยการให้คำชม การแสดงความชื่นชม การตอบสนองต่อคำพูดของเขาอย่างสมควร โดยไม่ดู “เวอร์” จนเกินไปจนเด็กไม่แน่ใจว่าเป็นจากความจริงใจที่คุณมีต่อเขาหรือไม่ซึ่งเมื่อคุณได้มีความสุขและสนุกกับการฝึกพูดกับลูกอย่างที่เด็กกล่าวมาแล้วข้างต้น ถ้าลูกอาจจะมี การพูดที่ช้าไปกว่าเด็กคนอื่นๆในรุ่นวัยเดียวกัน แต่ยังคงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ก็ขอให้อย่าได้กังวล และมีความตั้งใจที่จะฝึกลูกต่อไป อย่าได้รู้สึกผิดหวังหรือท้อถอย และขออย่าได้ใจร้อนจนเกินไป คอยบังคับให้ลูกต้องพูดให้ได้ เพราะถึงแม้ว่าการพัฒนาการเรื่องภาษาจะเป็นหลักอันหนึ่งในแง่ของสติปัญญาของเด็ก แต่ก็ไม่ใช่เป็นเพียงปัจจัยเดียวของการพัฒนาในเรื่องสติปัญญา เด็กบางคนอาจจะพูดช้ากว่าเด็กคนอื่น เนื่องจากเป็นครอบครัวที่มีแนวโน้มที่พูดช้าอยู่แล้ว แต่ส่วนใหญ่จะเป็นจากการที่ขาดการกระตุ้นและสภาวะแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพูดของเด็กมากกว่า

ส่วนเรื่องความผิดปกติทางสมองหรือเรื่องการเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ ที่อาจมีผลกระทบต่อ การพูด การใช้ภาษาของเด็กนั้นก็อาจจะมีได้ แต่ก็เป็นส่วนน้อย และสามารถปรึกษากุมารแพทย์ของท่านได้ ถ้าคุณคิดว่าลูกอาจจะมีปัญหาจริงๆในเรื่องการพูดและการใช้ภาษา การให้ early intervention

ในเด็กที่พบว่ามีปัญหาเหล่านี้ตั้งแต่ระยะแรก จะช่วยแก้ไขจุดอ่อนของเด็กและช่วยให้เขาได้มีการพัฒนาได้ตามศักยภาพของเขา จะดีกว่าการมาแก้ไขทีหลังเมื่อเด็กอายุมากแล้ว ซึ่งบางรายก็จะมีปัญหาทางด้านพฤติกรรมอื่นๆตามมาได้

ขอบคุณข้อมูลจาก parent's corner

(<https://www.facebook.com/NoahHomeschooling/posts/472587332860987>)
