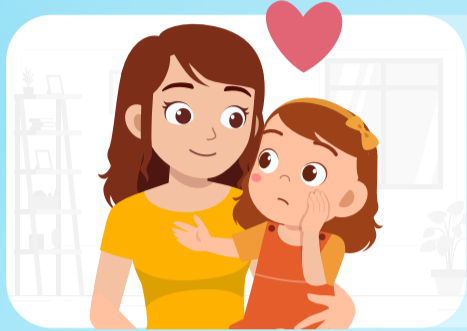


รับฟัง “เสียงของเด็ก”

หลักการอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กที่ประเทศไทยร่วมลงนาม ระบุไว้ว่า 'เด็กมีสิทธิในการแสดงออกความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในทุกเรื่องที่มีผลกระทบต่อชีวิตและอนาคตของพวกเขา'

การรับฟัง “เสียงของเด็ก” ก็เพื่อให้เข้าใจถึงความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการของเด็กที่แสดงออกมา ซึ่งการรับฟังที่ดีประกอบไปด้วย



1 รับฟังด้วยใจที่เป็นกลาง

รับฟังสิ่งที่ลูกกำลังจะเล่า และอย่าเพิ่งตัดสินเขา

2 รับฟังจนจบ

ไม่พูดแทรก อย่ารีบตำหนิ หรือ สั่งสอน

เมื่อเด็กมาหา ให้ผู้ปกครองตอบสนอง กลับไปแบบเดิมเสมอ จะทำให้เด็กรู้ว่า เราเข้าใจได้ และ เรามั่นคงปลอดภัย



หัวใจสำคัญ คือ ความมั่นคง สม่ำเสมอ พูดคำไหนคำนั้น และ พร้อมรับฟัง

ทุกการรับฟังและการพูดคุย ขอบคุนลูกที่ไว้ใจ และยอมเล่าให้พ่อ/แม่ฟัง

3 รับฟังเพื่อเข้าใจ นำไปสู่การแก้ปัญหาที่แท้จริง



หากพ่อแม่ต้องการรู้ว่า “ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร?” ให้รับฟังสิ่งที่ลูกพูด และถามเพื่อให้เด็กอธิบายสิ่งที่เขากำลังเผชิญออกมาไม่ใช้การแก้ปัญหาที่เกิดจากการด่วนสรุป (ที่อาจจะเข้าใจผิดได้)

4 รับฟังสิ่งที่ซ่อนอยู่



สิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำพูดของลูก คือ ความรู้สึก หากเราใช้เวลาอยู่กับเขามากพอก็จะมองเห็นความรู้สึกเหล่านี้ เช่น ความกลัว ความเศร้า ความกังวล ความโกรธ และความรู้สึกที่เขาไม่สามารถอธิบายออกมาเป็นคำพูดได้



5 รับฟัง เพื่อรับฟัง

บ่อยครั้งเด็ก ๆ ไม่ได้อยากให้เราช่วยแก้ปัญหา ให้พวกเขาแค่ต้องการระบาย สิ่งที่เขารู้สึกออกมาให้เราฟังเท่านั้น เพราะพ่อแม่คือพื้นที่ปลอดภัยของเขา

“รับฟังเรื่องเล็ก ๆ ของลูก เพื่อให้เขารู้ว่า ไม่ว่าจะเรื่องจะเป็นเรื่องอะไร พ่อแม่ยินดีรับฟังเขาเสมอ”



Supporting 'the voice of children'

Children's rights are human rights specifically unique to children under 18 years of age. The UN convention on the Rights of the child, Article 12, specifies that children have the right to have opinions, and should be considered when making decisions that involve them.

Understanding "the voice of children" goes beyond hearing words or voices; it entails actively listening to the child, comprehending their emotions, opinions, and articulated needs. Effective listening to your children involves the following:



1 Listen with an open heart

Listen to what your child is about to share and refrain from making judgments hastily.

2 Listen until the end

Avoid interrupting, hastily criticizing, scolding, or giving instructions.

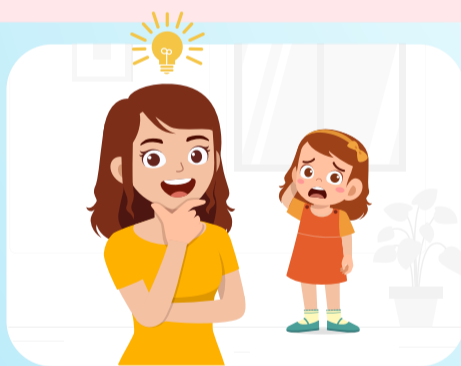
It's crucial to respond consistently when the child comes to us, conveying the message that "we are here for you" and "we ensure safety and



Essential principles for parents include maintaining "stability," "consistency," speaking with care and fostering an "open-minded" approach.

In every listening and conversation, express appreciation to the child for sharing and be open to listening, as building initial trust paves the way for future trust.

3 Listen to understand, to lead to genuine problem-solving



To understand the actual issue, parents should listen to their child, ask questions, and encourage the child to explain what they are going through. It's important not to quickly jump to conclusions, as this might lead to misunderstandings based on one-sided assumptions.

4 Understand unspoken emotions



At times, a child's unexpressed "feelings" are hidden beneath their spoken words. Spending quality time with them allows us to recognize these emotions, such as "fear," "sadness," "anxiety," or "anger," even if they can't express them clearly. Truly listening to our children helps us uncover these hidden feelings.

5 Just be there to listen



Often, children may not need solutions; they simply want a space to express their feelings. Parents serve as their safe space.

"Take a moment to listen to your child's small stories, assuring them that, regardless of the matter, parents are ready to listen with understanding hearts."



Infographic : by The Center for the Protection of Children's Rights Foundation (CPCR)

Tel. : +662 412 0739

Website : www.thaichildrights.org

Source : The United Nations Convention on the Rights of the Child (UNCRC),

Facebook Fanpage followpsychologist



 **Partage**
avec les enfants du monde