

คู่มือการฝึก

ทักษะทางสังคม

สำหรับบุคคลออทิสติก



ทักษะทางสังคม

เป็นความสามารถที่เราสามารถรู้จักเข้าใจความรู้สึก ความต้องการทางจิตใจ หรือความต้องการต่าง ๆ ของคนที่เราเกี่ยวข้องกับ รวมทั้ง รู้จักที่จะสร้างสานสายสัมพันธ์ให้มั่นคงด้วยความรักความเอาใจใส่เอื้ออาทรต่อผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง รู้จักการแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต้องใช้ความสามารถผสมผสานจากทักษะด้านต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น ทักษะทางการช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวัน ทักษะทางด้านพฤติกรรม และอารมณ์ ทักษะทางการรับรู้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย การประสานการทำงานระหว่างตากับมือ เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้ยังต้องอาศัยความสามารถในการฟังความเข้าใจ และปฏิบัติตามคำสั่ง รวมทั้งการสื่อสารกับคนอื่น ๆ ให้เข้าใจ การขาดทักษะทางสังคมถือว่าเป็นปัญหาสำคัญที่พบได้ในเด็กออทิสติกทุกคน เนื่องจากภาวะโครงสร้างทางการรับรู้การประมวลสิ่งที่รับมา ตลอดจนโครงสร้างทางจิตใจที่ละเอียดอ่อนกว่าเด็กปกติ ทำให้เด็กกลุ่มนี้อ่อนไหว และมีความรู้สึกแปลกแยกจากเด็กอื่น ๆ ได้ง่าย จึงทำให้ขาดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม บางรายตอบสนองด้วยการถดถอยออกจากกลุ่ม บางรายมีพฤติกรรมต่อต้านกลุ่ม บางรายแสดงอาการสับสนและขาดความสามารถแสดงออกตามกาลเทศะ

เป้าหมายของการฝึกทักษะทางสังคม

1. เพื่อเสริมสร้างทักษะทางกาย เพื่อให้เด็กสามารถใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไวไม่เป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม

2. เพื่อเสริมสร้างทักษะการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น เพื่อให้เด็กได้ตระหนักรู้ว่าตนเองมีลักษณะอย่างไร มีความสามารถในด้านใดบ้าง ได้รู้ในสิ่งที่ตนชอบและไม่ชอบ ได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น กฎ กติกา มารยาทในการอยู่ร่วมกันในสังคม

3. เพื่อเสริมสร้างทักษะทางภาษาและการสื่อสาร ให้เด็กสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้มีการใช้ภาษา การสื่อสารให้ถูกกับกาลเทศะและบุคคล สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ และเกิดการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

ครอบครัวสามารถช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมได้อย่างไร

ประสบการณ์ทางบ้านเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งถ้าเด็กได้เจริญเติบโตมาจากครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น ความเป็นมิตร พ่อ แม่ได้แสดงความรักและยอมรับในตัวเด็ก ก็จะทำให้เด็กมีพัฒนาการและบุคลิกภาพที่ดี ปรับตัวได้ สอนให้รู้จัก คิด ด้วยตนเอง การยอมรับบุคคลอื่น ๆ ความอดทนในการรอคอยต่าง ๆ กฎ กติกา ภายในบ้าน ถ้าเด็กได้รับการฝึกปฏิบัติเช่นนี้ เมื่อออกมานอกบ้านอยู่ในสังคม ก็จะสามารถปรับตัว ยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ที่เกิดขึ้นในการฝึกทักษะทางสังคม ครอบครัวพ่อแม่ สามารถฝึกได้จากกิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นประจำซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กคุ้นเคยและเรียนรู้ได้ดี เช่น กิจกรรมการเตรียมอาหารการเดินทาง ไปดูหนังการรับประทานอาหารในร้านอาหารซื้อของในห้างสรรพสินค้า การจ่ายเงินในร้านขายของเป็นการสร้างโอกาสให้เด็กเรียนรู้ชุมชนร่วมกับบุคคลอื่น ๆ พ่อแม่ ควรเริ่มให้ ลูกรับผิดชอบงานภายในบ้านง่าย ๆ ที่ไม่เกิน

ความสามารถของลูก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ความรับผิดชอบต่อตนเอง
ครอบครัว และสังคมในอนาคต

หลักการเสริมสร้างทักษะทางสังคม

การให้เด็กทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเป็น "กลุ่ม" เป็นวิธีการที่ดีอย่าง
ยิ่งที่จะช่วยให้เด็กมีทักษะทางสังคม เด็กจะมีการเรียนรู้ถึงการแก้ปัญหาจาก
การเข้ากลุ่ม เช่น ดูทีวีด้วยกัน รู้จักแบ่งปัน ที่จะให้คนอื่นดูด้วย ไม่เปิดดู
สิ่งที่ตนเองชอบอย่างเดียว ทั้งนี้ ครอบครัว ต้องมีการกำหนด กติกาให้
ชัดเจน เพื่อให้เด็กเกิดการยอมรับ การเล่นด้วยกันจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้
วิธีการเล่นที่เหมาะสม และรู้จักยอมรับผลของการแข่งขันด้วย

การเล่นของเด็กวัยนี้ยังไม่ค่อยกว้างขวางมากเท่าไร โดยส่วนใหญ่เด็ก
มักจะเล่นคนเดียว ครอบครัว ต้องพยายามดึงให้เข้ามาหรือเข้าไปเล่นกับ
เด็ก ลดการเล่นคนเดียว ซึ่งเด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการเล่นอยู่เสมอ มี
การเอาแต่ใจตนเองบ้าง และต้องการเอาชนะบ้างถ้าครอบครัวสามารถเข้า
ไปมีส่วนร่วมในการเล่นของเด็กได้ เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะเรียนรู้และสามารถ
ปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ดีขึ้น การรวม "กลุ่ม" นั้น มีอิทธิพลต่อเด็ก
มาก ทำให้เด็กได้รับการตอบสนองขั้นพื้นฐาน เช่น ได้รับคำยกย่อง ได้เป็น
คนสำคัญของกลุ่ม ได้เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ของหมู่คณะ อยากให้ผู้อื่น
สนใจร่วมทำกิจกรรมกับตน และตนก็ได้มีส่วนร่วมรับรู้ในกิจกรรมของผู้อื่น

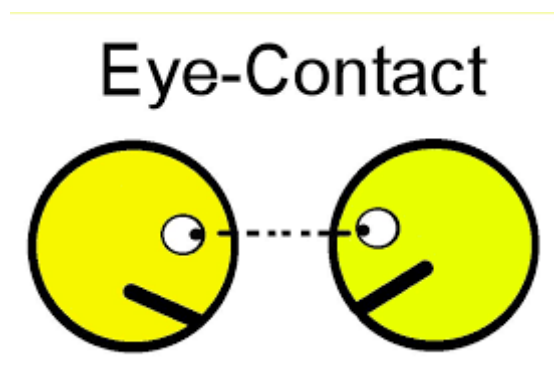
ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กได้พัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ความรู้สึก ว่าตนมีเจ้าของและเป็นเจ้าของ จะเห็นได้ว่าการที่เด็กได้เข้าร่วม
ทำกิจกรรมกลุ่มนั้น ทำให้เด็กได้รู้จักโลก รู้จักสังคม และชีวิตดีขึ้น พ่อ แม่
และผู้ปกครอง ควรมีส่วนร่วมสนับสนุนและให้โอกาสเด็ก คอยให้คำแนะนำและ
ช่วยเหลือเด็กก็จะทำให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นมีทักษะทางสังคมดีขึ้น

ตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถช่วยส่งเสริมทักษะทางสังคม

1. การมองตา

พยายามให้เด็กมองตา ฝึกการสบตากับคนที่คุยด้วยตลอดเพื่อให้อาจารย์สนใจตัวคนฝึก พยายามให้หน้าอยู่ในระดับเดียวกัน หรือหันหน้าเข้าหากัน



2. รู้จักชื่อตนเอง / บอกชื่อตนเองได้

พยายามเรียกชื่อเด็กทุกครั้งเวลาที่พูดคุย ให้รู้จักชื่อตัวเอง จนกว่าเรียกชื่อแล้วหันมา นั่นแสดงว่า เด็กรู้จักชื่อของตนเองแล้ว หลังจากนั้นค่อย ๆ สอนให้บอกชื่อของตนเอง เมื่อใครถามว่า ชื่ออะไร ? สามารถบอกชื่อของตนเองได้

3. รู้จักชื่อสมาชิกในครอบครัว / คนอื่น / บอกชื่อคนอื่นได้

สอนให้เด็กรู้จักคนในครอบครัว ว่ามีใครบ้าง เรียนรู้ที่จะรู้จักผู้อื่นซึ่งเป็นคนในครอบครัว ก่อนที่จะเรียนรู้บุคคลอื่นรอบข้างต่อไป



4. การรับประทานอาหารพร้อมกัน

โดยส่วนใหญ่ ครอบครัวมักจะจัดให้เด็กรับประทานอาหารคนเดียว หรือให้ทานให้เสร็จเรียบร้อยก่อนคนในบ้าน เพื่อไม่ให้เกิดความวุ่นวาย แต่สิ่งที่จำเป็นคือ การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นสังคมแรกของการรับประทานอาหารกับบุคคลอื่น ที่ได้กอาจต้องเจอในโรงเรียน ศูนย์อาหาร ในห้างสรรพสินค้า หรือร้านอาหารนอกบ้าน การพูดคุยระหว่างรับประทานอาหาร ชื่ออาหาร อร่อย ไม่อร่อย ชอบ ไม่ชอบ รสชาติของอาหาร เผ็ด หวาน เค็ม เปรี้ยว ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้เด็กสามารถ สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจตนเอง และเรียนรู้การเข้าใจผู้อื่นด้วย



5. ร้องเพลง / เดินตามเพลง เข้าจังหวะดนตรี

กิจกรรมร้องรำทำเพลง เป็นกิจกรรมที่ครอบครัวสามารถทำร่วมกันได้ สอนให้เด็กรู้จักจังหวะ ร้อง เล่นด้วยกัน เริ่มต้นการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น การปรบมือให้เข้ากับจังหวะเพลง การทำตามท่าทางตามเนื้อเพลง ง่าย ๆ (เพลงช้าง , เพลงเต่า)



6. เล่นกับคนอื่น

การเล่น เป็นสิ่งที่คนในครอบครัวสามารถช่วยได้ง่าย ๆ คือ ดูจากสิ่งที่เด็กสนใจภายในบ้าน เด็กชอบเล่นอะไร เราก็เข้าไปเล่นด้วย ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพังนานเกินไป เพราะจะอยู่ในโลกของตัวเองไม่สนใจใคร การเล่นพื้นฐานที่让孩子มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น โดยไม่ใช้ของเล่นเป็นสื่อกลาง เช่น การเล่นปุ๊ปุ๊ จะเอ๋ จะช่วยให้เด็กใกล้ชิด เกิดการสัมผัส การมอง มีปฏิสัมพันธ์กับคนที่เล่นด้วย ถ้ามีของเล่นเป็นสื่อกลาง ก็ต้องสอนวิธีการเล่นที่ถูกต้อง เช่น เด็กหยิบรถของเล่นมา ก็จะเอามือหมุนล้อเล่น เราสอนโดยจับรถให้วิ่งกับพื้น โถงเดินหน้า-ถอยหลัง ทำให้ดู แล้วจับมือเด็กทำตาม



7. แบ่งของเล่น / ขนมาให้คนอื่น

การสอนให้เด็กรู้จักแบ่งปัน การแลกเปลี่ยนของเล่น แบ่งกันเล่น ผลัดกันเล่น แบ่งปันขนมให้พี่น้องหรือเพื่อนเล่นด้วยกัน เป็นพื้นฐานที่ช่วยทำให้เด็กไม่หวงของ หรือแย่งของของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง นี่เป็นสิ่งที่ครอบครัวสามารถสอนเด็กได้ เพื่อให้เด็กเรียนรู้การเล่นกับคนอื่นและสามารถเล่นกับเพื่อนได้ เข้ากลุ่มได้ เมื่อไปโรงเรียน



8. ใช้คำพูด “ ขอ ” , “ เอา ” , “ ขอขอบคุณ ” เมื่อบอกให้พูด พยายามให้เด็กบอก ก่อนที่จะได้ของที่ต้องการทุกครั้ง เพื่อช่วย กระตุ้นให้บอกความต้องการของตนเองให้คนอื่นเข้าใจและรับรู้ได้ เช่น ขอ ..ขนม..., เอา..ตุ๊กตา.... เมื่อส่งของให้ จะต้องให้เด็กพูดขอบคุณทุกครั้ง เมื่อรับของจากคนอื่น (ในกรณีถ้าพูดไม่ได้ ให้พยายามใช้ท่าทางในการ สื่อสารบอกโดยการแบมือขอ หรือยกมือไหว้)



9. การพบ / การจากลา

การทักทายเป็นสิ่งแรกที่จะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง สอนให้เด็กทักทายคนรู้จัก การพูด “ สวัสดีครับ / ค่ะ ” เมื่อเจอกัน และเมื่อจากกัน หรือ โบกมือ บ้ายบาย เมื่อจากกันก็ได้การทักทายเป็น มารยาททางสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กเป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง



สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเสริมสร้างทักษะทางสังคม

ในการพัฒนาทักษะทางสังคมสิ่งที่ควรคำนึงถึงประเด็นสำคัญคือ ความเข้าใจถึงขั้นของพัฒนาการตามวัย แต่ละช่วงวัยเป็นอย่างไร บุคลิกภาพ การแสดงออกเป็นแบบไหน ระดับอาการของออทิสติกจะส่งผลต่อพัฒนาการของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งไม่สามารถสรุปได้ว่า เทคนิค วิธีการที่ใช้ในการฝึกจะต้องเหมือนกันทุกคน เพราะมีความหลากหลายและแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง โดยปกติเด็กออทิสติกจะมีพัฒนาการทางสังคมล่าช้ากว่าเด็กทั่วไป อย่างไรก็ตาม พ่อแม่และคนรอบข้างควรเข้าใจขั้นพัฒนาการของเด็กปกติเพื่อเป็นเกณฑ์การทำความเข้าใจให้ง่ายขึ้น

