

## การพัฒนาการกล้าแสดงออก

โดย ครูละออ โปธิภริมย์

ตอนสมัยเด็ก ๆ ชั้นประถมปีที่หนึ่งซึ่งยังจำความได้ คุณครูได้ให้ลูกศิษย์ตัวเล็กๆ ทุกคนออกไปร้องเพลงหน้าชั้นเรียนทีละคน ซึ่งผู้เขียนก็เป็นหนึ่งในกลุ่มลูกศิษย์นั้น โดยให้ขึ้นไปยืนร้องบนโต๊ะหน้าชั้นเรียน อันอาจจะเป็นมาจากเด็ก ๆ ตัวจะเล็กและคุณครูมองไม่ชัด เลยให้ยืนบนโต๊ะทุกคน หรือต้องการให้เพื่อน ๆ ได้เห็นโดดเด่น และต้องร้องเพลงทุกคน โดยคุณครูบอกว่าจะให้คะแนน เมื่อถึงคิวใคร คนนั้นก็ขึ้นไปยืนบนโต๊ะและเพื่อน ๆ ที่นั่งในชั้นเรียนจะปรบมือให้และตั้งใจคอยด้วยใจจดจ่อคอยฟังว่าเพื่อน จะร้องเพลงอะไร เมื่อถึงคิวผู้เขียนก็ขึ้นไปบนโต๊ะ เพื่อร้องเพลงเพื่อน ๆ นักเรียนในสมัยนั้น ไม่มีรองเท้าใส่ไปโรงเรียนจะเดินเท้าเปล่าแทบทุกคน รวมทั้งผู้เขียนด้วย เมื่อร้องเพลงไปก็จะให้จังหวะไปด้วย โดยการตบปลายเท้าเพราะเพื่อนเห็นปลายนิ้วกระดุกกระดิก ตามจังหวะการร้อง ทำให้เพื่อน ๆ หัวเราะขบขันและตบมือกันใหญ่เลย เพราะคนอื่นไม่มีใครทำ พอร้องจบก็อายเพื่อนที่เพื่อน ๆ หัวเราะและตบมือ แต่คุณครูกลับชมและบอกว่าการร้องเพลงที่ดีควรให้จังหวะไปด้วย และเพื่อนหนูก็ทำถูกต้องแล้ว ทีเล่านั้น ทำให้เห็นภาพในชั้นเรียน และบอกได้ว่าคุณครูต้องการพัฒนาลูกศิษย์เป็นรายบุคคล ทุกคนได้มีการพัฒนาเท่าเทียมกัน แต่ในมุมมองความคิดของเด็กคิดว่าถ้าไม่ร้องไม่ได้คะแนนแต่ถ้าร้องได้คะแนนคิดแค่นั้น ทำเพื่อต้องการคะแนน และคุณครูในสมัยนั้นใช้กลยุทธ์นี้เพื่อพัฒนาและฝึกเด็กให้กล้าแสดงออกเมื่อกล้าตอนเล็ก ๆ แล้วก็พัฒนาเพิ่มขึ้น ยิ่งเมื่อเขาได้แสดงออกมากเท่าใดยิ่งทำให้เขาเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

จากภาพตนเองในอดีต จนมาเป็นครูและได้ประสบการณ์ในการสอนมากกว่าสามสิบปี พบว่านักเรียนที่ไม่การกล้าแสดงออกมีมากกว่านักเรียนที่กล้าแสดงออกเป็นจำนวนมาก ในหนึ่งห้องเรียนจะมีคนที่กล้าแสดงออกไม่กี่คน และคนที่ทำหรือกล้าแสดงออกเป็นคนเดิม ๆ ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกฝนด้วยการแสดงออกบ่อย ๆ เป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้เขาเกิดความมั่นใจในตนเอง และส่งผลให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี การจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันจะเน้นการทำงานเป็นทีม การมีส่วนร่วม แต่ พองานใดที่ให้ทำเดี่ยวพบว่านักเรียนจะขาดความมั่นใจในตนเอง เพราะขาดการฝึกประเภทคนเดียว และงานใดที่ให้ทำเป็นทีมจะเห็นแต่บางคนที่กล้าแสดงออกและบางคนไม่กล้าแสดงออก คนกล้าแสดงออกก็ได้ฝึกตนเองบ่อย ๆ แต่คนที่ไม่กล้าแสดงออกไม่ค่อยได้ฝึกตนเอง ดังนั้นในความคิดเห็นของผู้เขียนควรให้นักเรียนได้ฝึกเดี่ยวหน้าชั้นเรียนให้บ่อย ๆ หรือให้แสดงออกใด ๆ แบบเดี่ยวบ่อย ๆ มากขึ้น เช่นการนำเสนองาน โดยคนเดียว ดังนั้นบทความนี้ จึงขอเสนอความรู้ในการส่งเสริมพฤติกรรมกล้าแสดงออก ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก หรือ Assertive Behavior เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ การกล้าแสดง สิทธิ ความคิดเห็น ความเชื่อ ความรู้สึก หรือความต้องการของตนเอง ให้ผู้อื่นรับรู้ และกล้าที่จะปฏิเสธ ด้วยวิธีการที่ตรงไปตรงมา และเหมาะสม โดยไม่รบกวนสิทธิของผู้อื่น การที่เรามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น แสดงให้เห็นถึงความเคารพนับถือและความต้องการที่เรามีให้แก่ตนเองและผู้อื่นด้วย เมื่อรู้จักพฤติกรรมกล้าแสดงออกแล้ว ทีนี้ก็มาเรียนรู้ถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกล้าแสดงออกและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการไม่กล้าแสดงออก ว่ามีปัจจัยใดบ้าง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกล้าแสดงออก	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการไม่กล้าแสดงออก
<p>เกิดจากภายใน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เด็กมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ หน้าตา ผิวพรรณงดงาม</li> <li>- จิตใจมั่นคง</li> <li>- อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี</li> </ul>	<p>เกิดจากภายใน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เด็กมีร่างกายไม่สมประกอบ พิการ รูปร่าง หน้าตาขี้เหร่</li> <li>- จิตใจไม่มั่นคง</li> <li>- อารมณ์อ่อนไหว</li> </ul>
<p>เกิดจากภายนอก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นผลกระทบที่ได้รับมาจากสิ่งแวดล้อมเช่น ครอบครัว เพื่อน คุณครู ฯลฯ</li> <li>- ได้รับคำชมและการได้รับความไว้วางใจ</li> <li>- ได้รับการยกย่อง และเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น</li> <li>- ได้รับการสนับสนุนและการส่งเสริม ฯลฯ</li> </ul>	<p>เกิดจากภายนอก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นผลกระทบที่ได้รับมาจากสิ่งแวดล้อมเช่น ครอบครัว เพื่อน คุณครู ฯลฯ</li> <li>- ได้รับคำตำหนิ</li> <li>- การถูกล้อเลียนและการถูกหัวเราะเยาะเย้ย</li> <li>- การถูกดูว่า และการลงโทษ</li> <li>- การถูกข่มขู่ให้กลัว ฯลฯ</li> </ul>

### กลวิธีการฝึกทักษะ การกล้าแสดงออก กล้าพูด

กลวิธีนี้นำมาใช้ในการพัฒนาทักษะ การกล้าพูดของตัวเองมีหลายวิธีที่สามารถเลือกนำมาใช้ อาจจะ ใช้หลายวิธีผสมกัน การฝึกทักษะบางอย่างใช้เวลานาน ปัญหาเบื้องต้นปัญหาเฉพาะหน้า อาจใช้ระยะเวลา สั้น ซึ่งต้องอาศัยการฝึกเพื่อก่อให้เกิดความเชื่อมั่น มากขึ้นฝึกเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ยอมให้คนอื่นมาควบคุมตัว ท่าน การฝึกจะเป็นการสอนท่านให้รับรู้ว่าจะมีชีวิตอยู่อย่างดีในสังคมที่ซับซ้อนนี้ได้อย่างไร ตัวอย่างวิธีการ ฝึกเช่น

1. การฝึกทักษะด้วยตัวเองจากการใช้กระจก(Mirror exercises)
2. การอัดเทป (Audiotape practice)
3. การบันทึกวีดีทัศน์ (Videotape replay)
4. การสังเกตตัวแบบ (Observation of assertive role models)
5. พัฒนาเครือข่ายเพื่อนสนับสนุนเพื่อน (Development of a peer support network)
6. การแสดงบทบาทสมมติและการซักชวน ซักซ้อมบทบาท การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Role playing -and behavior rehearsal)

### ตัวอย่างวิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมกล้าแสดงออก

1. ภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง เป็นการสร้างบรรยากาศที่ทำให้ผู้เรียนได้พิจารณาถึงข้อดีของตนเอง เช่น การให้นักเรียนหลับตาแล้วนึกถึงความดีของตนเอง โดยครูอาจจะเป็นผู้บรรยายคุณธรรมเหล่านั้นทำให้ เด็กเกิดการรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า

2. ภาพพจน์ที่ดีต่อผู้อื่น การฝึกให้ผู้เรียนยอมรับตนเองและผู้อื่น โดยใช้กิจกรรมเสริมเสริม ความมั่นใจให้แก่ผู้อื่น (เพื่อน ) เช่น การชื่นชมและยอมรับผลงานของเพื่อน แล้วพร้อมที่จะนำสิ่งที่ดีนำไป ปรับปรุงใช้เพื่อพัฒนาตนเอง

3. การมองโลกในแง่ดี เป็นการสร้างจิตสำนึกที่ดีให้ตนเองมีคุณค่า เป็นการมองตนเองและผู้อื่นในด้านบวก อีกทั้งเชื่อว่าทุกคนมีพื้นฐานทางจิตใจที่ดีและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เช่น ทัดดาวมองว่าที่นายยอดชาย ไม่ค่อยสนิทกับเพื่อนหรือออกไปสังสรรค์บ่อยๆ เป็นคนประหยัด แต่ ยอดชายก็เป็นที่รักของเพื่อนๆ เพราะชอบช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ

4. มีความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการควบคุมตนเองในด้านพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยการควบคุมสภาวะจิตใจให้มั่นคงและเกิดความสมดุล เช่น การใช้ศิลปะและดนตรี เพื่อให้เด็กเกิดสมาธิและความมั่นคงทางด้านอารมณ์

5. โอกาส เป็นการสร้างสถานการณ์ที่ทำให้เด็กฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เช่น การเปิดโอกาสให้เด็ก ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระหรือการให้เด็กได้แสดงความสามารถโดยไม่จำกัดกิจกรรม และเพื่อให้เด็กได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างสร้างสรรค์

6. การเสริมแรง (Reinforcement) คือการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมที่ตามหลังพฤติกรรมนั้น

6.1 การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง สิ่งของ คำพูด หรือสภาพการณ์ที่จะช่วยให้พฤติกรรมเกิดขึ้นอีก หรือสิ่งทำให้เพิ่มความน่าจะเป็นไปได้ของการเกิด พฤติกรรม คุณครูอาจจะชมเมื่อนักเรียนทำสิ่งนั้นได้ดี เช่น เก่งมากค่ะ ดีมากค่ะ และยอดเยี่ยมมาก เป็นต้น

6.2 การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์หรือเปลี่ยนแปลงบางอย่างก็อาจจะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมได้ เช่น การพูดตำหนิเพื่อให้เด็กรู้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสม

สรุป การที่นักเรียนจะกล้าแสดงออกนั้น ต้องพัฒนาจากการได้ฝึก ฝึกบ่อย ๆ ฝึกซ้ำ ๆ จึงจะเคยชินและจะกลายเป็นปฏิกิริยาของการกระทำต่าง ๆ หรือการพูด โดยอาศัยช่องทางหรือวิธีต่าง ๆ ในการฝึกกระทำหรือพูด และเสริมด้วยปัจจัยภายในที่มีอยู่ในตัวของตนเอง คือความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ และปัจจัยภายนอกที่ได้จากบุคคลรอบข้าง ที่ให้เป็นกำลังใจอาจจะเป็นคำชม การยกย่อง ยอมรับหรือสนับสนุนในการกระทำแก่นักเรียนเหล่านั้น ก็จะทำให้ได้นักเรียนที่มีความกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง และแหล่งข้อมูล

- บทความวิชาการ พฤติกรรมกล้าแสดงออก. : แหล่งข้อมูล: [www. bsris.swu.ac.th](http://www.bsris.swu.ac.th).
- <http://tourism.igetweb.com/?mo=3&art=363729>

