

การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง

(ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม)

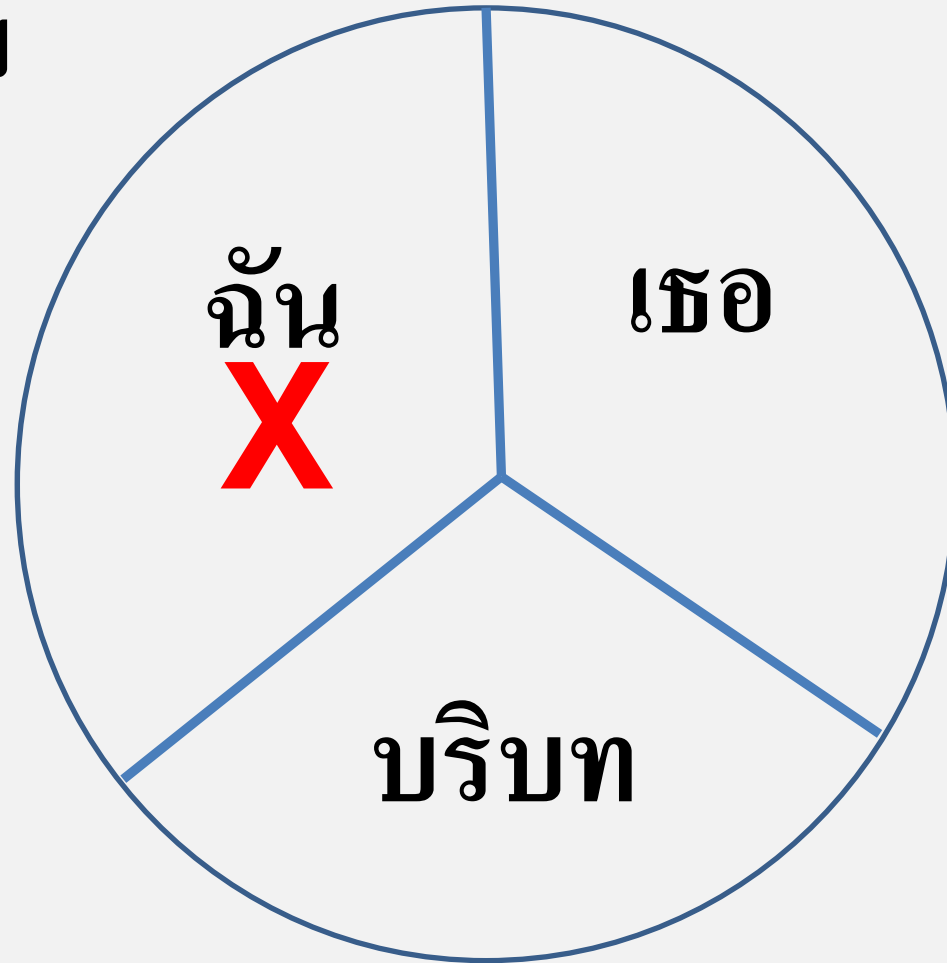
นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต

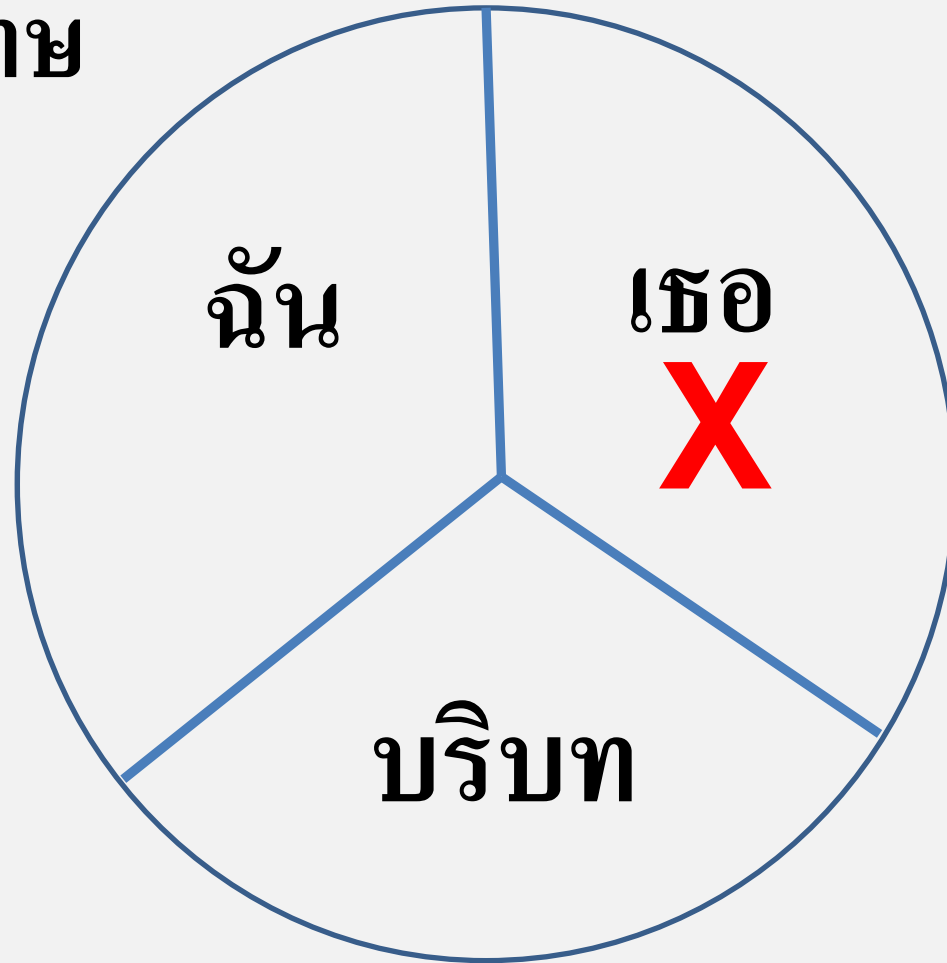
tprawate@gmail.com

**4 รูปแบบการจัดการความสัมพันธ์
และความขัดแย้ง
(ระดับบุคคล)**

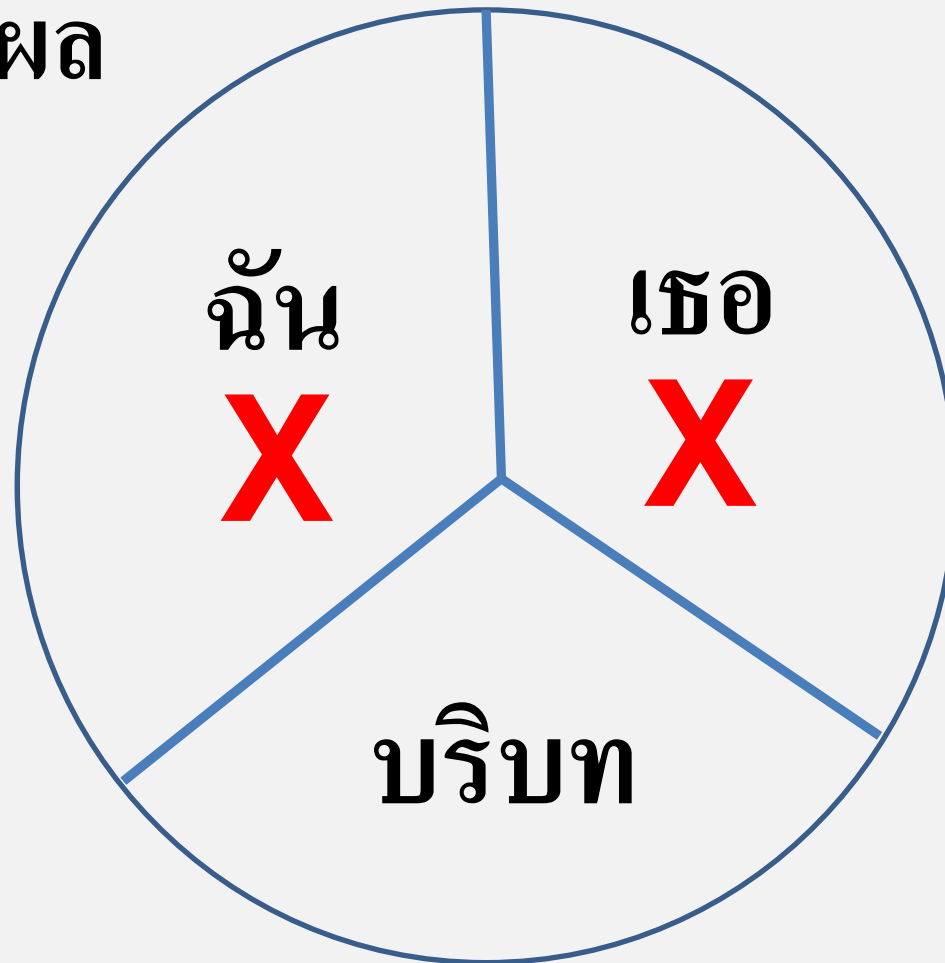
समयम



กล่าวโทษ



เจ้าเหตุผล



เฉไฉ



สื่อสารบอกความรัก

ท่านมีวิธีแสดงความรัก
กับคนใกล้ตัวอย่างไรบ้าง

ภาษารัก 5 แบบ

คำพูดชื่นชม

เวลาคุณภาพ

ของขวัญแทนใจ

บริการจากใจ

สัมผัสแทนความรัก

สิ่งบ่งชี้ปัญหาความสัมพันธ์

ท่านมีวิธีสังเกต
เพื่อนสนิทหรือคู่ครอง
ที่มีปัญหาต่อกันอย่างไร

สิ่งบ่งชี้ปัญหาความสัมพันธ์

พูดบ่น ต่อว่า วิจารณ์ ที่ความเป็นตัวเอง

ดูหมิ่น ดูแคลน ไม่ให้เกียรติ

กล่าวโทษ “เธอผิด”

กำแพงทางอารมณ์-เฉยเมย ไม่สนใจ

**สร้างสัมพันธ์ภาพ
ด้วยการสร้างประสบการณ์ร่วม**

เชื่อมโยงความสุข

เขียนข้อความสุข

- ทำใจให้นิ่ง เสียงทหายข่าวสารความสุข คนละ 1 ข่าวสาร
- จับกลุ่ม 3 คน
- อ่านใบเขียนชื่อของตนด้วยความตั้งใจ “ได้อะไรจากเนื้อหาและคำถาม”
- อ่านใบเขียนชื่อของตน ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง
แบ่งปันข้อคิด “ได้อะไรจากเนื้อหาและคำถาม”
- สมาชิกในกลุ่มรับฟัง ตอบคำถาม “ได้อะไรจากเนื้อหาและคำถาม”
- ผลัดกันอ่าน ทีละคน จนครบทุกคน

ทบทวนประสบการณ์เชิงมีความสุข

1. รู้สึกอย่างไรจากกิจกรรมนี้
2. รู้จักเพื่อนในกลุ่มอะไรเพิ่มขึ้นบ้าง
3. ได้อะไรจากกิจกรรมนี้

วาจาสร้างความเกลียดชัง

Hate Speech

ชมคลิป

<http://www.youtube.com/watch?v=8AKcSTY0TEc>

แบ่งกลุ่ม 3-4 คน
แลกเปลี่ยนประสบการณ์
การรับรู้ว่าจะสร้างความเกลียดชัง

รูปธรรมว่าจะสร้างความเกลียดชัง
แนวปฏิบัติเพื่อลดปัญหา

การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง

(ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม)