

ปัญหาการออกเสียงภาษาไทย : การใช้วิธีการแก้ไข ความบกพร่องทางการพูดเพื่อปรับปรุงแก้ไข

ประสงค์ วัฒนสุข

“...ปัญหาการออกเสียงนั้นเป็นอันตรรายอย่างยิ่ง...ต้องรักษาให้บริสุทธิ์ในการออกเสียงให้ถูกต้องชัดเจน”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ผู้เขียนอัญเชิญมาไว้เบื้องต้นบทความนี้ คงจะช่วยเตือนสำนึกในหัวใจของคนไทยทุกผู้ทุกนาม ในฐานะที่เป็นเจ้าของภาษาไทยร่วมกัน ซึ่งจักต้องมีหน้าที่ช่วยกันดำรงรักษาภาษาไทยให้มั่นคงไว้เพื่อสืบทอดเป็นมรดกตกแก่ลูกหลานไทยรุ่นหลัง ทั้งยืนยงคงอยู่คู่ชาติไทยตลอดไป

การใช้ภาษาไทยให้ถูกต้องเป็นเรื่องที่คนไทยทุกคนควรสังวรไว้ พร้อมทั้งหมั่นพัฒนาทักษะการใช้ภาษาของตน ไม่ว่าจะเป็นด้านการพูด การอ่าน หรือการเขียน ให้สามารถใช้ได้อย่างถูกต้องและเกิดประสิทธิผล โดยเฉพาะด้านการออกเสียงพูดซึ่งใช้มากในชีวิตประจำวันนั้น ฟังระมัดระวังออกเสียงให้ถูกต้องชัดเจน เพื่อให้การสื่อสารบรรลุผลได้ตรงตามเป้าหมาย โดยไม่เสียเวลาหรือเกิดปัญหาการเข้าใจผิดต่อกัน

เรื่องการออกเสียงให้ถูกต้องชัดเจนนี้ คนไทยส่วนใหญ่ในปัจจุบันออกจะละเลยกันมาก โดยเฉพาะเสียง ร ล และคำควบกล้ำ จึงมักได้ยินบ่อยๆ ว่ามีผู้ออกเสียงคำ ชาวควว เป็น ชาวควา ปลอดภัย เป็น ปลอดภัย ครอบคร้ว เป็น ครอบคว รุกราน เป็น ลูกลาน มือขวา เป็น มือฝา ฯลฯ เหล่านี้ ซึ่งผู้ฟังส่วนใหญ่มักไม่ค่อยตั้งใจจะไร้มิ่ง เพราะถือเสียว่าพอฟังรู้เรื่องได้ก็แล้วกันไป แม้ว่าบางครั้งจะต้องเสียเวลาทำความเข้าใจกันนานเกินจำเป็นอยู่บ้างก็คงปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่คิดจะปรับปรุงแก้ไข การออกเสียงอย่างผิดๆ เพียงๆ นั้นนับวันจะยิ่งแพร่ขยายวงกว้างออกไปทุกที มิได้จำกัดอยู่เฉพาะในกลุ่มของผู้พูดผิดเพียงนั้น เนื่องจากอิทธิพลของภาษาถิ่นหรือภาษาชนกลุ่มน้อยเท่านั้น แม้แต่ในกลุ่มของผู้พูดภาษาไทยกลางเองก็ยังพูดไม่ชัด หรือออกเสียงผิดเพี้ยนกันเป็นจำนวนมากอย่างที่เรารู้ได้ยินได้ฟังอยู่เป็นประจำ

การที่คนส่วนมากออกเสียงภาษาไทยไม่ถูกต้องไม่ชัดเจนนั้น อาจเป็นด้วยความเคยชินในการออกเสียงตามสบาย เพราะเสียงพยัญชนะ ร ล นั้นออกเสียงได้ง่ายกว่าเสียง ร ซึ่งต้องรั้วลิ้น และการออกเสียงควบกล้ำก็ไม่สะดวกลิ้นเท่ากับการออกเสียงเดี่ยวๆ คนไทยส่วนใหญ่ซึ่งมักมีปกติวิสัยชอบทำอะไรตามสบายอยู่แล้ว จึงละเลยในการออกเสียงให้ถูกต้องชัดเจน ทั้งยังมองไม่เห็นอันตรายของการออกเสียงอย่างผิดๆ ทั้งนี้เพราะถ้าคิดอย่างผิวเผินแล้ว การออกเสียงไม่ถูกต้องชัดเจนก็ดูเหมือนจะเป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย เนื่องจากถึงพูดไม่ชัดก็ยังพอฟังรู้เรื่องกันได้ แต่ถ้าหากพิจารณาให้ลึกซึ้ง จะเห็นว่าการออกเสียงผิดหรือพูดไม่ชัดเจนนี้ อาจเป็นเหตุนำไปสู่การอ่านผิดและเขียนผิดได้ ซ้ำยังอาจบั่นทอนสุนทรียรสที่รับฟังจากการขับขานลำนำหรือร่ำทำนองเสนาะในคำประพันธ์หลากหลายชนิดได้อีกด้วย จากประสบการณ์ของผู้เขียนเองเคยพบว่า บางคนเขียนว่า ตึงเคียด (ตึงเคียด) กะโปง (กะโปรง) อ่อนเพี้ย (อ่อนเพลีย) เพราะออกเสียงพูดอย่างที่เขียนนั้น ทั้งยังเคยได้ยินเด็กบางคนอ่านออกเสียงทำนองเสนาะว่า

“เลื่อยเลื่อยเลียมคอยแก้ว
(เรื่อยเรื่อยเรียมคอยแก้ว

คัปล้ายเลียมเหลียว”
คัปลั้ยเลียมเหลียว)

เนื่องจากเด็กคนนั้นเคยออกเสียงพูดอย่างนั้น จึงทำให้อ่านออกเสียงเหมือนกับที่เคยพูด ซึ่งทำให้ความเสนาะของคำประพันธ์ที่อ่านนั้นลดลงอย่างน่าเสียดาย ชวนให้คิดว่าถ้าหากคนไทยทั้งหลายยังคงละเลยในการออกเสียงให้ถูกต้องอีกต่อไปไม่นานนัก เสียงพยัญชนะ ร ล อาจจะสูญไป คงเหลือแค่ตัวอักษรไว้พอประดับให้ครบจำนวนพยัญชนะ ๔๔ ตัวของไทยเท่านั้นก็อาจเป็นได้ และเมื่อถึงเวลานั้นจริง คนไทยรุ่นหลังคงต้องมีภาระเพิ่มขึ้นในการจำตัวเขียนของแต่ละคำ เนื่องจากถ้าเขียนตามเสียงที่ได้ยินแล้วอาจไม่ใช่คำที่ต้องการสื่อความก็เป็นได้ และถ้าเป็นจริงอย่างนั้น ก็คงเป็นความจริงที่น่าใจหาย!

ผู้เขียนสนใจในปัญหาการพูดไม่ชัดหรือการออกเสียงผิดเพี้ยน ซึ่งเป็นประเภทหนึ่งของความบกพร่องทางการพูด (Speech disorders) เพราะตระหนักในความสำคัญของการออกเสียงอย่างถูกต้องชัดเจน และประทับใจในกระแสพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้นจึงได้เริ่มการศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๕ และต่อเนื่องตลอดมา เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับเสียงที่เด็กไทยและเด็กชาวเขาพูดไม่ชัด รวมทั้งวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการปรับปรุงแก้ไข จากผลการวิจัยเรื่อง “การสำรวจและแก้ไขข้อบกพร่องทางการพูดของนักเรียนโรงเรียนประถมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร” (๒๕๑๙) เรื่อง “การสำรวจข้อบกพร่องทางการพูดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร” (๒๕๒๖) เรื่อง “การศึกษาปัญหาและวิธีแก้ไขการพูดภาษาไทยของเด็กชาวเขา” (๒๕๒๓) และเรื่อง “การศึกษาผลการทดลองใช้แบบฝึกเสริมทักษะการพูดภาษาไทยแก่เด็กชาวเขา” (๒๕๓๒) นั้น สามารถสรุปได้ว่าเสียงที่เป็นปัญหา ร่วมของเด็กไทยทุกภาคทั้งในระดับประถมศึกษาและระดับอุดมศึกษาได้แก่ เสียงพยัญชนะ ร ซึ่งออกเป็นเสียงพยัญชนะ ล และเสียงพยัญชนะ ร ล ในคำควบกล้ำ ซึ่งเด็กออกเสียงผิดในลักษณะเอาเสียงอื่นมาแทน (Substitution) เช่น ปราบ เป็น ปลาบ และในลักษณะไม่ออกเสียงนั้นเลยหรือออกเสียงไม่ครบ (Omission) เช่น ครู เป็น คู ซึ่งปัญหาดังกล่าวนี้ก็เป็นปัญหาของเด็กชาวเขาด้วยเช่นกัน ส่วนเสียงอื่นๆ ที่เด็กออกเสียงผิดนั้นแตกต่างกันไปตามแต่ละภาค เช่น เด็กไทยภาคใต้ออกเสียงพยัญชนะ ส เป็น จ ง เป็น ฮ เด็กไทยภาคเหนือและภาคอีสานมักมีปัญหาการออกเสียงคำที่มีพยัญชนะ ว ควบกล้ำ เช่น เกวียน เป็น เกียน ขวาน เป็น ขวน ควัน เป็น ควน เป็นต้น และสำหรับเด็กชาวเขาก็มักมีปัญหาการออกเสียงตัวสะกด คือไม่ออกเสียงหรือออกเสียงเป็นเสียงอื่น เช่น คำว่า มด เป็น โมะ ลูก เป็น ลู หรือ แมงมุม เป็น แมงมุง

สำหรับวิธีการที่เหมาะสมในการปรับปรุงแก้ไขการออกเสียงผิดนั้น จากงานวิจัยที่ผู้เขียนยกมาข้างล่านั้นสรุปได้ว่า วิธีการของการแก้ไขความบกพร่องทางการพูด (Speech corrections) ซึ่งผู้เขียนได้ทดลองนำไปใช้และพบว่าได้ผลดีมีอยู่ ๔ วิธี ได้แก่ วิธีแสดงตำแหน่งที่เกิดของเสียง (Phonetic Placement Method) วิธีเร้าและตอบสนอง (Stimulus-Response Method) วิธีแยกความรู้สึกจากประสาทสัมผัส (Moto-Kinesthetic Method) และวิธีสะท้อนกลับ (Feedback Technique) นอกจากนี้ยังพบว่าการทดลองใช้สื่อการเรียน คือแบบฝึกเสริมทักษะการพูดที่สร้างขึ้นตามวิธีการของการแก้ไขความบกพร่องทางการพูด โดยเฉพาะเทคนิคของการแก้ปัญหาคำควบกล้ำแก่เด็กชาวเขาซึ่งออกเสียงภาษาไทยไม่ถูกต้องชัดเจนนั้น สามารถแก้ปัญหาได้ดี คือช่วยให้เด็กชาวเขาพูดภาษาไทยได้ชัดเจนในระยะเวลาดังกล่าวนี้ยังสมารถนำมาใช้กับเด็กไทยที่ออกเสียงพยัญชนะ ร ล และคำควบกล้ำไม่ถูกต้องและใช้กับเด็กไทยที่พูดไม่ชัดเนื่องจากอิทธิพลของภาษาถิ่นได้อีกด้วย

ดังนั้น ผู้เขียนจึงใคร่ขอแนะนำวิธีการของการแก้ไขความบกพร่องทางการพูด โดยเฉพาะเทคนิคของการแก้ปัญหาคารออกเสียงไม่ชัดเจนมาเสนอในที่นี้ เพราะจากผลการวิจัยดังกล่าวยืนยันว่า วิธีการนี้ใช้ได้ผลดีในระยะเวลาอันสั้น เนื่องจากแก้ปัญหาได้ตรงจุด หรือตรงกับสภาพปัญหาการออกเสียงบกพร่องของเด็กแต่ละราย จึงเป็นการช่วยลดภาระของครูในการพัฒนาทักษะการพูดของนักเรียน เพราะลำพังการให้นักเรียนอ่านออกเสียงตามครูเท่านั้น ถึงอาจจะช่วยแก้ปัญหาได้ก็เป็นไปโดยยากและอาจต้องเสียเวลานานเกินกว่าที่จำเป็น

หลักการทั่วไปสำหรับแก้ไขปัญหาการพูดไม่ชัด

๑. ชี้แนะให้ทราบปัญหาการพูดของตนเอง
๒. ชี้แนะให้เห็นความสำคัญของการแก้ไข
๓. ดำเนินการแก้ไขเสียงที่เป็นปัญหา

หลักการทั้ง ๓ ข้อดังกล่าว สามารถขยายความได้ดังนี้

๑. ชี้แนะให้ผู้มีปัญหาทราบปัญหาการพูดของตนเอง ดังวิธีต่อไปนี้
 - ๑.๑ ให้ฟังเสียงของตนเองจากเทปบันทึกเสียงเพื่อเปรียบเทียบกับเสียงพูดที่ถูกต้องซึ่งผู้ฝึกได้เตรียมบันทึกไว้แล้ว
 - ๑.๒ ให้วิเคราะห์เสียงพูดของตนเองว่ามีข้อบกพร่องอย่างไร
๒. ชี้แนะให้ผู้มีปัญหาเห็นความสำคัญของการแก้ไข โดยวิธีดังนี้
 - ๒.๑ ให้ฟังเสียงพูดที่ไม่ถูกต้องจากเทปบันทึกเสียงหรือฟังผู้อื่นพูดและให้วิจารณ์การพูดที่ได้ฟังนั้น โดยผู้ฝึกช่วยชี้แนะให้เห็นว่าการพูดไม่ชัดจะทำให้เสียเวลาในการสื่อความหมายและการติดต่อสื่อสารอาจไม่บรรลุเป้าประสงค์
 - ๒.๒ ให้ฟังเสียงพูดที่ถูกต้องชัดเจนจากเทปบันทึกเสียง จากวิทยุ หรือจากครูและเพื่อน โดยครูหรือผู้ฝึกช่วยชี้แนะให้เห็นว่าการพูดที่ถูกต้องเป็นการเสริมบุคลิกภาพ หรือแสดงถึงความเป็นผู้มีภูมิปัญญาช่วยเพิ่มพูนศรัทธาของผู้ฟัง เป็นต้น
๓. ดำเนินการแก้ไขเสียงที่เป็นปัญหา ซึ่งแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน คือ การฝึกฟังเพื่อแยกความแตกต่างระหว่างเสียงที่ผิดกับเสียงที่ถูกต้อง และการฝึกออกเสียง ซึ่งประกอบด้วยวิธีการบริหารอวัยวะในการออกเสียง ได้แก่ ริมฝีปาก ลิ้น ฆากรรไกร รวมทั้งการฝึกหายใจเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการออกเสียง และการฝึกออกเสียงที่เป็นปัญหา โดยอาศัยวิธีการและเทคนิควิธีโดยเฉพาะ

วิธีการและเทคนิคเฉพาะสำหรับแก้ไขปัญหาการพูดไม่ชัด

วิธีการและเทคนิคเฉพาะสำหรับแก้ไขปัญหาการพูดไม่ชัดมีดังต่อไปนี้

๑. วิธีแสดงตำแหน่งที่เกิดของเสียง (Phonetic Placement Method) วิธีนี้ครูจะให้เด็กสังเกตการออกเสียงของครูว่าขณะทีออกเสียงนั้นลิ้นของครูแตะไว้ที่จุดใด ทำรูปปากอย่างไร เช่น ถ้าออกเสียงพยัญชนะ ร ปลายลิ้นจะแตะที่ปุ่มเหงือก ถ้าออกเสียงสระอู ปากจะเป็นรูปห่อกลม เป็นต้น วิธีนี้มักจะใช้ควบคู่กับการฝึกแก้ไขหน้ากระจกเงา (Mirror practice) เมื่อเด็กสังเกตวิธีออกเสียงของครูหรือผู้ฝึกได้แล้ว จึงให้เด็กออกเสียงตามครูคอยสังเกตเพื่อแก้ไข

๒. วิธีเข้าและตอบสนอง (Stimulus - Response Method) วิธีนี้ครูหรือผู้ฝึกจะออกเสียงที่ได้

พูดไม่ชัดอย่างถูกต้องชัดเจนให้เด็กฟังและให้เด็กสังเกตวิธีออกเสียงของครู แล้วจึงให้เด็กลองออกเสียงนั้น ถ้าเด็กออกไม่ถูกครูจะแก้ไขให้แล้วให้ลองใหม่อีกครั้ง ถ้าออกเสียงได้ถูกต้องครูจะชมเชยให้กำลังใจ

๓. วิธีแยกความรู้สึกจากประสาทสัมผัส (Moto - Kinesthetic Method) วิธีนี้จะใช้ความรู้สึกจากประสาทสัมผัสเข้าช่วยในการฝึกแก้ไข เช่น ในการออกเสียง น ครูให้เด็กใช้นิ้วชี้กดที่ข้างจมูกขณะออกเสียง เด็กจะรู้สึกว่ามีเสียงก้องสะท้อนอยู่ในช่องจมูกถ้าเด็กออกเสียงได้ถูกต้อง ถ้าไม่รู้สึกก็แสดงว่ายังออกเสียงไม่ถูกต้อง (วิธีนี้ใช้ฝึกในเด็กพิการทางหูและตาได้ด้วย)

๔. วิธีสะท้อนกลับ (Feedback Technique) วิธีนี้ครูหรือผู้ฝึกจะให้เด็กได้ฟังเสียงของตนเอง โดยการบันทึกเสียงไว้ฟังภายหลัง หรือให้ฟังเสียงของตนเองในเวลาที่ออกเสียงนั้น ซึ่งอาจทำได้ง่าย ๆ โดยการใช้นิ้วป้องปากและหูไว้ในขณะออกเสียงซึ่งทำให้ได้ยินเสียงของตนเองชัดเจน หรือจะฝึกในห้องปฏิบัติการทางเสียง (Sound Laboratory) ก็ได้ และอีกวิธีหนึ่งให้เด็กได้ฟังเสียงของตนเองไปพร้อม ๆ กับเสียงของผู้ฝึก เพื่อเด็กจะได้เปรียบเทียบเสียงของตนเองกับเสียงของครูและพยายามปรับปรุงแก้ไขตนเอง ซึ่งวิธีหลังนี้ต้องอาศัยเครื่องมือเฉพาะในการฝึกจึงจะได้ผลดี

๕. วิธีนำจุดบกพร่องมาเป็นแนวเทียบในการฝึก (Negative Practice) วิธีนี้ครูหรือผู้ฝึกจะใช้วิธีที่ถูกต้องกับวิธีที่ผิดสลับเปลี่ยนกันในการฝึกเพื่อให้เด็กรู้ว่าเมื่อใดตนออกเสียงถูกหรือออกเสียงผิด ข้อที่พึงระลึกก็คือ ครูจะใช้วิธีนี้เป็นขั้นสุดท้าย หลังจากเด็กได้เรียนรู้วิธีออกเสียงที่ถูกต้องแล้ว เช่น ครูให้เด็กออกเสียงคำว่า คน แต่เด็กออกเสียงเป็น คง ตามความเคยชินก่อนได้รับการฝึกให้ออกเสียงคำว่า คน อย่างถูกต้อง ครูจะไม่ทักท้วง แต่เน้นให้สังเกตวิธีออกเสียงของตนเอง แล้วครูให้เด็กออกเสียงสลับกันระหว่างคำว่า คน กับ คง อยู่ชั่วระยะหนึ่ง เด็กจะรู้ว่าออกเสียงผิดและผิดอย่างไร ทั้งรู้อาจจะแก้ไขให้ออกเสียงถูกต้องได้อย่างไรในที่สุด

๖. วิธีใช้อุปกรณ์ประกอบการฝึก (Practice Materials) วิธีนี้ครูหรือผู้ฝึกจะใช้อุปกรณ์ต่างๆ ประกอบกิจกรรมการฝึก เช่น บัตรคำ บัตรภาพ แผนภูมิ วัสดุจำลอง หุ่นมือ เกมต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ได้ผลดีในการแก้ไขโดยเฉพาะในเด็กระดับประถมศึกษา

สำหรับวิธีดำเนินการแก้ไขการออกเสียงไม่ชัดเจน มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. ขั้นการฝึกฟัง ซึ่งแบ่งเป็น

- ๑.๑ ฝึกฟังเสียงที่ถูกต้อง
- ๑.๒ ฝึกวิเคราะห์เสียงของตนเอง
- ๑.๓ ฝึกแยกความแตกต่างของเสียงที่ถูกต้องกับเสียงที่ผิด

๒. ขั้นการฝึกออกเสียง ซึ่งแบ่งเป็น

- ๒.๑ ฝึกบริหารอวัยวะผลิตเสียง เช่น ริมฝีปาก ลิ้น เพื่อช่วยให้ออกเสียงได้คล่องแคล่ว
- ๒.๒ ฝึกออกเสียง ซึ่งแบ่งเป็น
 - ๒.๒.๑ ฝึกออกเสียงที่เป็นปัญหาในระดับเสียง (Isolated sound level)
 - ๒.๒.๒ ฝึกออกเสียงที่เป็นปัญหาในระดับพยางค์ (Syllable level) ที่ไม่มีความหมายและมีความหมาย
 - ๒.๒.๓ ฝึกออกเสียงที่เป็นปัญหาในระดับคำ (Word level)
 - ๒.๒.๔ ฝึกออกเสียงที่เป็นปัญหาในระดับประโยค (Sentence level)

๒.๒.๕ ฝึกออกเสียงที่เป็นปัญหาในระดับการสนทนา (Conversational Speech)

๒.๒.๖ ฝึกเพื่อให้นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน (Carry over)

การบริหารอวัยวะผลิตเสียง

ก่อนการฝึกออกเสียงทุกครั้ง ครูหรือผู้ฝึกควรให้เด็กบริหารอวัยวะผลิตเสียงที่สำคัญ คือ ริมฝีปาก และลิ้นโดยใช้เวลาประมาณ ๓-๕ นาที เพื่อให้อวัยวะทั้งสองอย่างนี้มีกำลัง คล่องแคล่ว ซึ่งจะช่วยให้ออกเสียงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

การบริหารริมฝีปาก มีวิธีฝึกดังต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนนั่งหน้ากระจก โดยครูผู้ฝึกนั่งอยู่ตรงกลางระหว่างนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เห็นภาพในกระจกได้ชัดเจนขณะฝึกบริหารตั้งแต่ข้อ ๒-๗
๒. เขี่ยริมฝีปากทั้งบนและล่างให้ตึงในลักษณะยิ้มไม่เห็นฟัน
๓. ห่อริมฝีปากเป็นรูปกลมโดยไม่เห็นฟัน
๔. ทำปากห่อกลมและเขี่ยดสลับกันซ้ำๆ โดยไม่ออกเสียง และเร็วขึ้นตามลำดับ
๕. ทำปากห่อกลมพร้อมทั้งออกเสียงสระอุ และเขี่ยดริมฝีปากพร้อมทั้งออกเสียงสระอี สลับกันไปซ้ำๆ และค่อยเร็วขึ้นๆ ตามลำดับ
๖. เขี่ยดริมฝีปากสลับกับทำปากห่อกลมโดยเริ่มทำซ้ำๆ และค่อยเร็วขึ้นๆ พร้อมทั้งออกเสียงคู่สระโดยเปลี่ยนเสียงไปเรื่อยๆ เช่น อี-อุ อี-โอ เอ-โอ เอ-อัว อะ-อุ อะ-โอะ อี-อุ อี-โอะ ฯลฯ
๗. ฝึกพูดคำที่มีรูปปากเขี่ยดและห่อกลมสลับกันไป เช่น ตาปู ดูเสือ เรือร้ว วัววิ่ง ลิงชน คนตี มีสุข เป็นต้น

หมายเหตุ

๑. ในขั้นต้นของการฝึก ครูควรให้นักเรียนทำไปพร้อมๆ กับครู โดยให้นักเรียนสังเกตภาพในกระจกไปด้วย ต่อไปครูจึงค่อยออกคำสั่งให้นักเรียนทำเอง
๒. ครูควรฝึกให้นักเรียนจำเสียงสระต่างๆ ได้อย่างขึ้นใจ โดยอธิบายให้นักเรียนทราบว่าเสียงสระนั้นทำรูปปากได้ ๒ แบบ คือ
 - ๒.๑ รูปปากเขี่ยด ได้แก่ สระอะ อา อี อี้ อี อี เออะ เอ แอะ แอ เอียะ เอีย เอือะ เอือ เอือะ เอือ
 - ๒.๒ รูปปากห่อกลม ได้แก่ สระ อุ อู โอะ โอ เออะ ออ อัวะ อัว

การบริหารลิ้น ให้ทำตามลำดับดังนี้

๑. อ้าปากเล็กน้อย กลืนอากาศ แล้วปิดปากสนิท
๒. เคี้ยวซ้ำๆ โดยไม่เปิดปาก
๓. แลบลิ้นให้ยาวที่สุดและหดลิ้นกลับคืนให้ลึกที่สุด
๔. แลบลิ้นและหดลิ้นสลับกันซ้ำๆ และเร็วขึ้นๆ
๕. เกร็งลิ้นให้ปลายลิ้นแหลม และยกลอยไว้หนึ่งๆ แล้วแกว่งลิ้นไปมา โดยไม่ให้แตะส่วนใดของปาก
๖. แลบลิ้นให้ยาวที่สุดแล้วเลียใต้ริมฝีปากล่าง เลียบบนริมฝีปากบน แล้วเลียมุมปากซ้ายและมุมปากขวาตามลำดับ

๗. ใช้ปลายลิ้นเสียดรอบปากเป็นรูปวงกลมจากซ้ายไปขวาและจากขวาไปซ้ายสลับกัน
๘. ใช้ปลายลิ้นเสียดฟันทุกซี่รอบปาก
๙. แลบลิ้นแผ่แล้วม้วนปลายลิ้นเข้าไปหลังฟัน ทำซ้ำๆ
๑๐. ทำปากห่อกลม ให้ปลายลิ้นแลบอยู่ระหว่างริมฝีปากพันลมออกมา และหดลิ้นเข้า ทำเร็วๆ
๑๑. ยกปลายลิ้นแตะปุ่มเหงือก ทำเสียงดังคลิก ปากปิด
๑๒. ยกกลางลิ้นขึ้นให้แตะเพดานแข็งทำเสียงดังคลิกโดยปากปิดเล็กน้อย
๑๓. ทำปากห่อกลมเหมือนออกเสียงอู แล้วแลบลิ้น พับสองข้างลิ้น ให้ลิ้นตรงกลางเป็นร่อง
๑๔. กักลมไว้ในปากแล้วพ่นลมอย่างแรง ทำเสียงคล้ายซากเพื่อให้ลิ้นโก่งเคลื่อนไหว
๑๕. ยกโคนลิ้นแตะเพดานอ่อน ทำให้เกิดเสียงโดยปากเบิด

หมายเหตุ

๑. ข้อ ๗-๑๑ เน้นการฝึกปลายลิ้น
๒. ข้อ ๑๔-๑๕ เน้นการฝึกโคนลิ้น

การฝึกบริหารริมฝีปากและลิ้น ตามวิธีที่กล่าวมาแล้ว ควรฝึกทำหน้ากระจกเงาจะได้ผลดีมาก

ตัวอย่างการแก้ไขการพูดไม่ชัด เสียงพยัญชนะ ร

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เด็กสามารถแยกความแตกต่างของเสียง ร ที่ถูกต้องและเสียงที่เด็กใช้แทน
๒. เพื่อให้เด็กสามารถออกเสียง ร ได้ถูกต้องและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลาในการฝึก ครั้งละ ๑๕-๓๐ นาที

เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการฝึก

๑. ฝึกแก้ไขเป็นกลุ่ม (Group Therapy)
๒. ฝึกแก้ไขหน้ากระจกเงา (Mirror Practice)
๓. ฝึกบริหารริมฝีปากและลิ้น (Labial and Tongue exercises)
๔. ฝึกฟังและแยกความแตกต่างของเสียง (Auditory Discrimination)
๕. วิธีเร้าและตอบสนอง (Stimulus-Response Method)
๖. วิธีแสดงตำแหน่งที่เกิดของเสียง (Phonetic Placement Method)
๗. วิธีแยกความรู้สึกจากประสาทสัมผัส (Moto-Kinesthetic Method)
๘. วิธีสะท้อนกลับ (Feedback Technique)

อุปกรณ์

๑. กระจกเงา
๒. เทปบันทึกเสียง
๓. บัตรคำ
๔. รูปภาพหรือแบบจำลอง เรือ รถยนต์ ฯลฯ
๕. กระดาษ สีเมจิก หรือกระดาษดำ ซอล์ก

วิธีการฝึก แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือ

๑. ชั้นการฝึกฟัง
๒. ชั้นการฝึกออกเสียง

ชั้นการฝึกฟัง

ในขั้นนี้ต้องการให้เด็กรู้จักข้อบกพร่องของตนเอง เห็นความสำคัญของการแก้ไขปัญหาและรู้จักเสียงที่ถูกต้องจนสามารถแยกความแตกต่างของเสียงที่ถูกและเสียงที่ผิดได้ ใช้วิธีฝึกดังต่อไปนี้

๑. ให้เด็กฟังเสียง ร ที่ถูกต้องชัดเจนจากครูหรือจากเทปบันทึกเสียง
๒. ให้เด็กอ่านหรือเล่าเรื่องจากภาพให้เพื่อนฟังและบันทึกเทป ให้เพื่อนวิจารณ์การออกเสียง ร ของเด็กและเปิดเทปให้เด็กฟังเสียงตนเอง ถามเด็กว่าเสียง ร ของเด็กถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้เด็กยอมรับข้อบกพร่องของตน
๓. เล่นเกม “เหมือน-ไม่เหมือน” ด้วยการที่ครูพูดทีละ ๒ คำ เช่น เรา-เรา เลา-เรา เรียน-เลียน ถ้าเด็กฟังว่าเหมือนกันให้ปรบมือ หรือถ้าไม่เหมือนให้โบกมือ ฯลฯ เป็นต้น เพื่อให้เด็กฝึกแยกความแตกต่างของเสียงที่ถูกกับเสียงที่ผิด

ชั้นการฝึกออกเสียง

ในขั้นนี้เด็กจะรู้แล้วว่าเสียงใดถูกเสียงใดผิดและรู้ว่าเสียงที่ตัวเองพูดนั้นผิด จึงพยายามทำเสียงให้เหมือนกับเสียงที่ได้ยินว่าถูก แต่ยังไม่ทราบวิธีที่จะออกเสียงให้ถูกต้อง ในขั้นนี้จึงฝึกเด็กดังต่อไปนี้

๑. ฝึกบริหารลิ้นและริมฝีปาก เน้นการฝึกปลายลิ้น ประมาณ ๓-๕ นาที
๒. กระตุ้นให้ออกเสียงง่ายๆ เช่น ให้เลียนเสียงเครื่องบิน รถยนต์ ฯลฯ โดยใช้แบบจำลองเครื่องบินหรือรถยนต์แล้วไปบนโต๊ะ ให้เด็กออกเสียงเพื่อบริหารลิ้นและฝึกการออกเสียง
๓. ให้เด็กนั่งหน้ากระจก ครูบอกให้เด็กตะแคงปลายลิ้นไว้ที่ปุ่มเหงือก กระดกลิ้นไปข้างหลัง พร้อมทั้งปล่อยลมให้กระทบปุ่มเหงือก ๑ ครั้ง และออกเสียง “เรอ” ช้าๆ และค่อยเร็วขึ้นทีละขั้น ในขั้นนี้เป็นการฝึกระดับเสียง (Isolated sound) เพื่อให้เด็กรู้จักวิธีออกเสียง ร ซึ่งถ้าให้เด็กออกเสียง “รา” ลิ้นจะแบและไม่กระดกไปข้างหน้า ทำให้ออกเป็นเสียง “ลา”
๔. ให้เด็กดูบัตรคำ ร ซึ่งมีภาพเรือ หรือรถ ฯลฯ กำกับอยู่ แล้วให้เด็กฝึกออกเสียง ร ของคำที่ปรากฏในภาพ จนสามารถออกเสียง ร ได้คล่อง
๕. ให้เด็กฝึกออกเสียงในระดับพยางค์ เริ่มจากพยางค์ที่ไม่มี ความหมาย (nonsense syllable) เช่น รา-เร-โร ไปจนถึงพยางค์ที่มีความหมาย จนเด็กสามารถออกเสียงได้ถูกต้องจึงฝึกขั้นต่อไป
๖. การฝึกในระดับคำ ในขั้นนี้อาจใช้บัตรคำหรือเกมได้โดยฝึกตามระดับขั้นดังนี้
 - ๖.๑ ฝึกคำเดี่ยวที่เป็นพยัญชนะต้น
 - ๖.๒ ฝึกคำเดี่ยวที่เป็นตัวสะกด
 - ๖.๓ ฝึกคำคู่
 - ๖.๔ ฝึกตัวควบล้ำ

การฝึกในขั้นนี้ ครูจะเป็นผู้อ่านให้เด็กฟังก่อน แล้วให้เด็กอ่านตาม ใช้บัตรคำประกอบในการฝึกจนเด็กสามารถออกเสียงได้ถูกต้องและคล่องแคล่ว

๗. การฝึกในระดับประโยค ใช้คำที่ฝึกแล้วมาแต่งเป็นประโยคง่ายๆ ที่ใช้กันอยู่เสมอ เช่น ฉันเป็นนักเรียน ฉันรักโรงเรียน ฯลฯ

๘. การฝึกให้นำไปใช้พูดในชีวิตประจำวัน เมื่อเด็กสามารถฝึกในระดับประโยคได้คล่องแล้ว จึงฝึกให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งอาจทำได้ดังนี้

๘.๑ ให้เด็กเล่าเรื่อง (Story telling) โดยครูกำหนดแนวทางหรือสถานการณ์ที่จะทำให้นำคำที่ฝึกแล้วไปใช้พูด เมื่อเด็กเล่าจบให้เพื่อนวิจารณ์ และครูบอกให้เด็กทราบว่า ยังมีคำใดที่เด็กออกเสียงไม่ถูกต้อง

๘.๒ ให้เด็กแสดงละคร (Role Play) โดยครูกำหนดบทบาทสมมติให้แก่เด็กแต่ละคนในกลุ่มที่จะเล่นละครนั้น พยายามให้เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน และให้นำคำที่ฝึกแล้วมาใช้ในการแสดง

๘.๓ ให้เด็กนำวิธีการฝึกนั้นไปใช้ได้นอกโรงเรียนหรือที่บ้าน (Carry over) โดยครูผู้ฝึกขอความร่วมมือจากผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องให้ช่วยสังเกตหรือช่วยฝึกเพื่อให้เด็กนำผลการฝึกที่โรงเรียนไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

สำหรับการฝึกออกเสียงคำควบกล้ำนั้น ครูหรือผู้ฝึกจะดำเนินการฝึกได้ต่อเมื่อเด็กออกเสียงพยัญชนะ ร ล ว แต่ละเสียงได้คล่องแล้ว จึงออกเสียงควบกล้ำกับพยัญชนะตัวอื่น เช่น กราบ ปลา กวาง แต่ถ้ายังออกเสียงคำควบกล้ำไม่ได้ ให้ออกเสียงโดยวิธีต่อไปนี้

๑. ออกเสียงคำควบกล้ำ โดยวิธีแยกเสียงเป็น ๒ พยางค์ เช่น คำว่า ปลา ให้แยกเป็น ๒ พยางค์ คือ ปะ-ลา

๒. ออกเสียงคำควบกล้ำที่แยกเป็น ๒ พยางค์นั้นซ้ำๆ ก่อนแล้วจึงทวิความเร็วขึ้นๆ จนออกเป็นเสียงควบกล้ำได้ในที่สุด เช่น

ปะ-ลา	ปะ-ลา	ปะ-ลา	————>	ปลา
ตะ-รา	ตะ-รา	ตะ-รา	————>	ตรา
กะ-หราบ	กะ-หราบ	กะ-หราบ	————>	กราบ

เมื่อเด็กออกเสียงคำควบกล้ำในระดับคำเดียวได้คล่องแคล่วแล้ว ครูจึงฝึกให้เด็กออกเสียงคำควบกล้ำในระดับคำคู่ ประโยคและบทสนทนา ไปตามลำดับ เช่นเดียวกับวิธีการฝึกออกเสียงพยัญชนะ ร ล ดังกล่าวข้างต้น

จากวิธีการฝึกแก้ไขการออกเสียง ร ล และคำควบกล้ำ ซึ่งผู้เขียนได้นำเสนอเป็นตัวอย่างในครั้งนี้จะพอเป็นแนวทางให้ผู้สนใจนำไปปรับปรุงการออกเสียงภาษาไทยให้ถูกต้องชัดเจนดีขึ้น ซึ่งไม่เฉพาะแต่เสียง ร ล และเสียงควบกล้ำ ที่เป็นปัญหาการออกเสียงของคนไทยเกือบทั่วทั้งประเทศเท่านั้น แต่ยังมีเสียงอื่นๆ ที่เป็นปัญหาของคนไทยในถิ่นต่างๆ ตลอดจนชนกลุ่มน้อยได้อีกด้วย ซึ่งจะส่งผลให้คนไทยทุกคนที่อาศัยในผืนแผ่นดินไทยนี้ได้เกิดสำนึกในความเป็นไทย เห็นคุณค่าของภาษาไทยอันเป็นภาษาของชาติ เกิดพลังรวมใจที่จะธำรงรักษาภาษาไทยให้มั่นคงอยู่คู่ชาติไทยอันเป็นที่รักยิ่งสืบไป

เอกสารอ้างอิง

ชุมนุมภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. บันทึกเสด็จพระราชดำเนิน พระราชทาน
กระแสพระราชดำริ เรื่องปัญหาการใช้ภาษาไทย. ๒๕๐๕.

ประสงค์ วัฒนสุข. การสำรวจและแก้ไขข้อบกพร่องทางการพูดของนักเรียนโรงเรียนประถมสาธิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ๒๕๑๙.

_____. “ครูกับภาษาไทยถิ่น” ในเอกสารการสอนชุดวิชาภาษาไทย ๑ หน่วยที่ ๑๒-๑๔. หน้า ๘๔๒-
๘๗๒ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๖.

_____. การศึกษาผลของการทดลองใช้แบบฝึกเสริมทักษะการพูดภาษาไทยแก่เด็กชาวเขา. ๒๕๓๒.

ประสงค์ วัฒนสุข และคณะ. การศึกษาปัญหาและวิธีแก้ไขการพูดภาษาไทยของเด็กชาวเขา. รายงานการ
วิจัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ๒๕๒๓.

Berry, M.F., and Jon Eisenson. **Speech Disorders : Principles and Practices of Therapy.**
Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1964.

Irwin, R.B. **Speech and Hearing Therapy.** Pittsburgh : Stanawix House, Inc., 1966.

Riper, C.V. **Speech Corrections : Principles and Methods.** 6th ed. Englewood Cliffs, New
Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1978.