

การฝึกเจ้าตัวน้อยตั้งแต่เล็กให้มีทัศนคติและอุปนิสัยในการใช้ชีวิตให้ถูกต้องทั้งเรื่องการเข้าสังคมและดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุน้อย จะทำให้สิ่งเหล่านี้ติดตัวเขาไปตลอดชีวิตและนี่คือเรื่องสำคัญที่คุณแม่ควรสอนให้ลูกปฏิบัติเป็นนิสัยค่ะ

การฝึกเจ้าตัวน้อยตั้งแต่เล็กให้มีทัศนคติและอุปนิสัยในการใช้ชีวิตให้ถูกต้องทั้งเรื่องการเข้าสังคมและดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุน้อย จะทำให้สิ่งเหล่านี้ติดตัวเขาไปตลอดชีวิตและนี่คือเรื่องสำคัญที่คุณแม่ควรสอนให้ลูกปฏิบัติเป็นนิสัยค่ะ

1. ทานอาหารเช้าทุกวัน

มือเช้าเป็นมือที่มีความจำเป็นและสำคัญที่สุดเพราะจะช่วยให้เจ้าตัวเล็กคิดและเรียนดีขึ้น โดยคุณแม่อาจคิดเมนูอาหารเช้าแปลกๆใหม่ๆ ให้เจ้าตัวน้อยได้สนุก เช่น อาจลองเปลี่ยนหน้าตาของโจ๊กที่เค้เคยทานเป็นประจำให้เป็นโจ๊กแฟนตาซี โดยคุณแม่อาจวางหมีพูห์หรือตัวละครอื่นๆ ที่ลูกชอบ [ทำจากขนมปังหรือวัสดุอื่นๆที่ทานได้และไม่เป็นอันตรายต่อเด็ก] ลงไป เพื่อล่อให้เค้ทานอาหารเช้าและค่อยๆ ดัดแปลงหน้าตาอาหารไปในแต่ละวัน ให้นานทาน จะทำให้เค้ชอบทานอาหารเช้ามามากค่ะ

2. พาหนูไปออกกำลังกายบ้างนะ

เด็กในยุคนี้อาจชอบนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือนั่งดูโทรทัศน์เป็นเวลานานๆโดยไม่ขยับตัวไปไหน ทำให้ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้นคุณแม่ควรหากิจกรรมอย่างอื่นให้เขาทำบ้างโดยเฉพาะการชวนลูกน้อยออกกำลังกาย คุณแม่ลองหาของเล่นที่ต้องใช้การออกกำลังกายให้เขาดูจะคะเช่น ลูกบอล จักรยาน เป็นต้น แล้วชวนกันเล่นทั้งครอบครัว ก็อบอุ่นไปอีกแบบคะ

3. อย่าลืมนวดพันท้ายละ

คุณแม่ควรสอนให้เจ้าตัวน้อยตระหนักว่า การไม่แปรงฟันหรือปล่อยให้ฟันผุจะมีโรคร้ายอื่นๆตามมาและคุณแม่ควรสอนให้เค้แปรงฟันหลังทานอาหารให้ติดเป็นนิสัยนะคะ โดยคุณแม่สามารถช่วยให้เค้สนุกกับการแปรงฟันได้โดยให้เค้เลือกแปรงสีฟันแบบที่ชอบ อาจมีหัวแปรงเป็นตุ๊กตารูปสัตว์น่ารักๆหรือมีสีสันชวนสะดุดตา เพื่อกระตุ้นให้เค้อยากแปรงฟันมากขึ้นคะ

4. มีความพยายามเพื่อทำได้ดีที่สุด ไม่ใช่เพื่อเป็นคนเก่งที่สุด

ในภาวะปัจจุบันซึ่งเป็นโลกแห่งการแข่งขันและมีความกดดันมากมาย ไม่มีใครที่จะได้ทุกอย่างที่ตนต้องการคุณแม่ควรสอนให้เค้ได้เรียนรู้ถึงความภูมิใจเมื่อได้พยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเต็มที่แม้จะไม่ประสบความสำเร็จก็ตาม แต่คุณแม่ต้องไม่โทษผลตอบแทนเค้มากเกินไปอาจใช้เป็นสิ่งล่อใจได้ หรือใช้คำชมเชยแทน ควรให้ความสำคัญกับพัฒนาการและผลของความพยายามของเขามากกว่า

5. เคารพนบถนอม

การมีสัมมาคารวะรู้จักกาลเทศะ และความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่คุณแม่ต้องปลูกฝังให้เป็นนิสัยกับเค้ โดยคุณแม่ต้องเป็นตัวอย่างให้กับลูกเมื่อเค้เห็นว่าคุณแม่ปฏิบัติตัวอย่างไร เค้ก็จะซึมซับนิสัยเหล่านี้ไปเองคะและคุณแม่ต้องให้ความสำคัญกับนิสัยเหล่านี้ของเขาด้วยนะคะ คอยเตือนและขัดเกลาเค้แต่คุณแม่ต้องอย่าดุเค้คะ เพราะนิสัยเหล่านี้ต้องกระทำจากข้างใน ไม่ใช่ทำเพราะถูกบังคับคะ



