

ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การเล่นกีฬา การทำงาน กิจกรรมต่างๆ เรื่องที่คิดว่ายาก ดูไม่มีทางเป็นไปได้ แต่หากเรามีความมั่นใจเสียอย่าง อะไรก็มีทางเป็นไปได้เสมอค่ะ   ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การเล่นกีฬา การทำงาน กิจกรรมต่างๆ เรื่องที่คิดว่ายาก ดูไม่มีทางเป็นไปได้ แต่หากเรามีความมั่นใจเสียอย่าง อะไรก็มีทางเป็นไปได้เสมอค่ะ การเสริมภูมิคุ้มกันความมั่นใจควรฝึกตั้งแต่เด็กๆ ยิ่งเล็กเท่าไหร่ยิ่งดีเท่านั้น ซึ่งก็คงใช้ทั้งเวลาและต้องใส่ใจรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ กันพอสมควรค่ะ

ทิปกล้วยๆ เสริมความมั่นให้หนู

       การสร้างความมั่นใจให้ลูกจะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย ของทุกอย่างต้องเริ่มที่ใจค่ะ ใจที่ว่าก็คือหัวใจที่รักลูกของคุณพ่อคุณแม่นั่นเอง (แหม...คมบาดนิ้วทีเดียว อิ อิ)



ข้อนี้สำคัญที่สุด คือแบบอย่างของพ่อแม่ หากพ่อปูแม่ปูเดินเอียง ลูกก็ย่อมจะเดินเอียงตามค่ะ หากพ่อปูแม่ปูเดินตรง ลูกก็ย่อมจะเดินตรงเป็นธรรมดา ฉะนั้น หากอยากจะลูกเป็นแบบไหน เราก็ต้องทำตัวอย่างให้ลูกดูตั้งแต่เล็กๆ ยิ่งเด็กเป็นช่วงวัยเลียนแบบด้วยแล้ว เขาก็จะซึมซับเรื่องราวต่างๆ อย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลยค่ะ

ยท   **ยิ่งชม ยิ่งมั่นใจ**

คำชมของพ่อแม่ถือเป็นยาใจชั้นดีของลูก ไม่ว่าลูกจะโตแค่ไหนก็ตามค่ะ ลองชื่นชมในสิ่งที่เขาทำสำเร็จ แม้เป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม เขาก็จะจดจำว่าการกระทำนั้นๆ เป็นเรื่องที่ดี และกระตุ้นให้อยากทำดีๆ ขึ้นไปอีก เช่น ตักข้าวไม่หกเลอะเทอะ เล่นแล้วเก็บของเล่นเองโดยที่คุณแม่ไม่ต้องบอก รู้จักช่วยทำงานบ้านหรือหยิบของเล็กๆ น้อยๆ ให้โดยคุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องบอกเลย เป็นต้น

ยท   **ฝึกจากกิจวัตรประจำวัน**

กิจวัตรประจำวันหลายๆ อย่างช่วยเสริมความมั่นใจให้ลูกน้อยได้ค่ะ ด้วยการทำกิจกรรมเหล่านั้นให้คุ้นเคยทุกๆ วัน นานวันเข้า เขาก็จะทำกิจกรรมนั้นๆ คล่องขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นทำได้เองตามธรรมชาติ ก็จะเพิ่มความมั่นใจให้กับลูกอีกทางหนึ่งอีกด้วย เช่น การแปรงฟันเอง ตักข้าวกินเอง สวมหรือถอดเสื้อผ้า รองเท้าด้วยตัวเอง เป็นต้น ก็เริ่มจากเรื่องง่ายๆ เข้าว่าค่ะ

ยท   **ทำทุกอย่างต้องสนุก**

       เด็กในวัยเล็กไม่ต้องไปเน้นวิชาการมากหรอกค่ะ ทำทุกอย่างให้สนุกเข้าไว้ก่อน เมื่อสนุกแล้ว ก็ไม่เบื่อ ก็อยากที่จะทำต่อ ยิ่งในวัยนี้ด้วยแล้ว เขาอยากรู้อยากเห็นในหลายๆ เรื่องมากค่ะ ลองหากิจกรรมสนุกๆ ไม่ว่าการเล่นที่ฝึกฝนทักษะร่างกาย หนังสือสนุกๆ สักเล่ม อ่านแล้วสอนเรื่องความกล้า ความมั่นใจ อาจเป็นภาษาอังกฤษก็ได้ค่ะ ได้ฝึกภาษาไปพร้อมๆ กันเลย

ยท   **ห้ามเปรียบเทียบเด็ดขาด**

ข้อนี้สำคัญมาก อย่าเปรียบเทียบลูกกับลูกคนอื่น เพราะเด็กแต่ละคนก็มีความเก่ง ความสามารถที่แตกต่างกันไป การเปรียบเทียบจะเป็นตัวบั่นทอนความมั่นใจเด็กมากๆ ค่ะ ยิ่งบ้านไหน มีพี่มีน้องยิ่งต้องระวังมากๆ ค่ะ ซึ่งจริงๆ แล้ว พวกประโยคเหล่านี้ โ ดูซิ น้องยังทำได้เลยโ , โ เพื่อนเก่งกว่าหนูอีกโ จัสเซย์โนไปเลยดีกว่า

ยท   **ฝึกให้ลองทำสิ่งใหม่ๆ**

ลองดูค่ะ หาสิ่งที่คิดว่า ลูกเราไม่เคยทำมาก่อนให้ลูกทำ จะสร้างความท้าทาย สุดท้าย เมื่อทำได้แล้วจนเชี่ยวชาญก็จะกลายเป็นความมั่นใจ อย่างเช่น การว่ายน้ำ การเล่นเปียโน หรือจะเอาแบบชิลล์ๆ จากที่คุณพ่อคุณแม่เป็นคนเล่านิทานให้เขาฟัง ก็เปลี่ยนให้เขาเป็นคนเล่าแทน หากบ้านไหนมีน้องสาวหรือน้องชายด้วยแล้ว บางโอกาสก็ให้เขาเล่านิทานให้น้องฟังก็ได้ค่ะ ก็จะสร้างความภาคภูมิใจและทำให้พี่รักน้องมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

อ้วนตุ๊ต๊ะ อีกตัวการ

เดี๋ยวนี้ โรคอ้วนเกิดขึ้นกับเด็กมากยิ่งขึ้นทุกๆ ปี ตัวการส่วนใหญ่ก็คือปล่อยให้ลูกทานพวกขนมจุบจิบ อาหารพวกฟาสต์ฟู้ดส์ มากเสียจนกว่าเหตุ ซึ่งเป็นอีกส่วนที่บั่นทอนความมั่นใจของเด็กมากค่ะ เพราะถูกเพื่อนๆ หรือคนรอบข้างมักตอกย้ำว่า อ้วนเกินไป อุ้ยอ้ายเกินไป ทำอะไรก็เชื่องช้า ฯลฯ ยิ่งเจอพวกผู้ใหญ่ที่ชอบล้อเด็กโดยไม่คิดถึงผลเสียหายที่จะตามมาด้วยแล้ว เรื่องที่ดูเหมือนเล็กๆ ไม่มีอะไรในกอไผ่ แต่หากถูกตอกย้ำบ่อยๆ เข้า ก็จะกลายเป็นปมให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ซึ่งนำไปสู่บุคลิกภาพที่ขาดความมั่นใจในที่สุดค่ะ

ผลักดันลูกให้ทดแทนเรา

อีกหนึ่งอย่างที่ทำลายความมั่นใจของลูกก็คือ การที่พ่อแม่กดดันลูกตัวเองอย่างไม่รู้ตัว ด้วยความพยายามผลักดันให้ลูกเป็นเหมือนตัวแทนของตัวเอง พยายามใช้ชีวิตของลูกมาทดแทนสิ่งที่ตัวพ่อแม่เองอยากเป็นแต่เป็นไม่ได้ ซึ่งในบางครั้งอาจเกินขีดความสามารถของลูก หรือไม่ใช่สิ่งที่ลูกต้องการเลยสักนิดเดียวค่ะ ไม่ว่าจะเป็น ทหาร ตำรวจ คุณหมอ หรือดารานักร้อง อย่างที่สมัยนี้ ฮิตผลักดันลูกกันมากเหลือเกิน

เวลาเป็นสิ่งสำคัญ

       อย่าลืมว่า ไม่อะไรจะให้ลูกดีไปกว่า โ การให้เวลาโ กับลูก เวลาหาซื้อไม่ได้ ถ้าปล่อยให้ผ่านไปแล้ว เมื่อลูกโตขึ้นก็ไม่สามารถเรียกร้องกลับคืนมาได้แล้ว ดังสุภาษิตไทย โ ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยากโ ค่ะ รีบสร้าง รีบบ่มนิสัย ต้นกล้าเล็กๆ ในวันนี้ ให้กลายเป็นต้นไม้ใหญ่ที่มีรากฐานแข็งแรงมั่นคงในวันข้างหน้า ดีกว่าปล่อยให้เวลาไปอย่าเปล่าประโยชน์โดยอ้างแต่ว่า ไม่มีเวลาๆ กว่าจะนึกขึ้นได้เขาก็กลายเป็นไม้แก่ที่ยากจะดัดแล้ว ถึงเวลานั้นคนที่มานั่งเสียอกเสียใจและเสียดายที่สุดก็คือ คุณพ่อคุณแม่อย่างเรานี่แหละค่ะ

สร้างเวทีความมั่นใจ

หากลูกมีความสามารถหรือทักษะด้านหนึ่งด้านไหนเป็นพิเศษ คุณพ่อคุณแม่ลองสร้างโอกาสให้ลูกได้แสดงความสามารถตามเวทีการแข่งขันหรือสถานที่ต่างๆ ที่ไม่ใช่ที่บ้าน ลองดูค่ะ แม้ไม่ได้รางวัลการันตี แต่ก็ช่วยเสริมเรื่องความมั่นใจ ความกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ประสบการณ์ยิ่งเยอะเท่าไหร่ยิ่งดีเท่านั้น

ขอบคุณ หนังสือกลัดกระดุมลูกให้ถูกตั้งแต่เม็ดแรก โทร.02-736-1337

แสดงแบบ ด.ญ.เขมจิรา อิโนชิตะ (น้องอายูมิ)

