

พ่อแม่หลายคนอาจมีความกังวลอยู่บ้าง เมื่อสังเกตเวลาลูกอยู่ในสังคมอื่นๆ เค้าจะเกิดอาการขี้อายเกินไปหรือเปล่า



          พ่อแม่หลายคนอาจมีความกังวลอยู่บ้าง เมื่อสังเกตเวลาลูกอยู่ในสังคมอื่นๆ เค้าจะเกิดอาการขี้อายเกินไปหรือเปล่า

ยกตัวอย่างเช่น พาไปไหนมาไหน เจอคนเข้ามาทักก็จะกลายเป็น ด.ญ.ขี้อาย อยู่ข้างหลังคุณพ่อคุณแม่ หรือไม่ก็ต้องคะยั้นคะยอให้ตอบ ก็ตอบเบาเสียจนเข็มตกยังดังกว่า อิ อิ

โรคขี้อาย...ซ่อมได้

หากรู้สึกว่า ลูกมีอาการขี้อายจนรู้สึกไม่สบายใจ และไม่ควรปล่อยให้เนิ่นนานกว่านี้ ก็ลองนำเคล็ดที่ไม่ลับเลยนี้ ลองไปปฏิบัติดูค่ะ

-อย่าผลักดันมากเกินไป

           อย่างแรกในการแก้ปัญหานี้คืออย่าพยายามผลักดันลูกมากเกินไป ห้ามคะยั้นคะยอมากจนงามค่ะ หากลูกพบกับคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคยในสถานที่ต่างๆ เพราะเค้าจะยิ่งรู้สึกแย่ไปกันใหญ่ค่ะ แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีในการปรับปรุงทักษะการเข้าสังคมให้ลูกก็ตาม

-เด็กขี้อายทุกคน

            เด็กทุกคนมีความกังวล เมื่อต้องพูดกับคนแปลกหน้าครั้งแรก เพราะไม่รู้จะพูดอะไร ดังนั้น เราอาจสอนบทเริ่มสนทนาให้ลูกด้วยการตั้งคำถามง่ายๆ อย่างสุภาพ เช่น ถามชื่อ ชวนคุยเรื่องความชอบในการเล่น หรือคุยถึงรายการทีวีที่โปรด ฯลฯ ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ ซ้ำๆ ลูกของคุณแม่ก็หายอาการขี้อายไปเองค่ะ

-ฝึกจากสถานที่คุ้นเคย

            ยิ่งถ้าเป็นลูกคนเดียวโด่เด่ ยิ่งมีปัญหาขี้อายมากๆ ค่ะ เพราะโอกาสที่เค้าจะได้เล่นกับเด็กในวัยเดียวกันนั้นน้อยกว่าปกติ ปัญหาข้อนี้แก้ไม่ยากค่ะ เพราะเด็กส่วนใหญ่อยู่บ้านจะเก่งกันทุกคน ก็ลองจัดปาร์ตี้ในวันคล้ายวันเกิด หรือโอกาสลูกทำความดีก็ได้ จากนั้นก็เชิญเพื่อนใหม่ๆ ที่ลูกไม่คุ้นเคยมาบ้าง ให้มาเล่นร่วมกันที่บ้าน ในสถานที่ที่เค้าคุ้ยเคยก็จะเรียกความมั่นใจได้มากขึ้นเมื่อเวลาต้องไปอยู่สังคมกับคนที่ไม่คุ้นเคยเลยค่ะ

-ย้ำถึงจุดแข็งของลูก

            พยายามชื่นชมจุดแข็งของลูกคุณ เช่น คุณแม่ก็อาจพูดว่า โ หนูเป็นเด็กอารมณ์ดี ยิ้มก็สวยเพื่อนๆ คงอยากจะเล่นกับหนูเยอะแยะแน่ๆ เลยโ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญเลยค่ะ ต้องหมั่นย้ำถึงจุดเด่นให้เค้าฟังอยู่บ่อยๆ เท่าเป็นการตอกย้ำช่วยให้ลูกเกิดความมั่นใจได้อีกทางหนึ่งอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลยค่ะ

-พัฒนาภาษาและท่าทาง

            ภาษากายและท่าทางก็สำคัญไม่น้อยค่ะ ซึ่งจะช่วยให้ลูกวางตัวได้ง่ายขึ้นเมื่ออยู่ในสังคมที่ไม่คุ้นเคย เช่น ฝึกให้สบตาเมื่อเวลาต้องคุยกับคนอื่น หรือเมื่อคนอื่นทักทายก็ให้ยิ้มแย้มไว้ก่อนเป็นอันดับแรก แม้ไม่รู้จะคุยอะไรก็ตาม บุคลิกภาพอย่างนี้ ยิ่งสอนตั้งแต่เด็กยิ่งดีค่ะ เพราะจะสอนง่ายกว่าตอนโตเยอะ ดังสุภาษิตที่เราได้ยินบ่อยๆ โ ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยากโ นั่นแหละค่ะ

{xtypo_info}**Did you know?**

อาการขี้อายถือเป็นเรื่องปกติชิลล์มากๆ ค่ะ อย่าว่าแต่เด็กเลย ผู้ใหญ่โตจะมีเหย้ามีเรือนยังเป็นกันเลย จากการสำรวจพบว่า ผู้ใหญ่ 5 คนจะมี 4 คนที่มีประวัติขี้อายในวัยเด็ก และเด็กวัยเรียน 4 ใน 10 คนจะพบปัญหาเมื่อเผชิญกับคนแปลกหน้า ดังนั้น ไม่น่าแปลกใจหากลูกของคุณแม่จะกลายเป็น ด.ญ.หรือ ด.ช.ขี้อาย อยู่ในปัจจุบัน{/xtypo_info}

แสดงแบบ ด.ญ.พิชญา คงพันธุ์วิจิตร (น้องปูน)