ลูกขี้อาย ... ทำอย่างไรดี?

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2559

ลูกขี้อาย ... ทำอย่างไรดี? /ดร.สุพาพร เทพยสุวรรณ

เราจะรู้ว่าลูกของเราเป็นเด็กขี้อายนั้นเป็นพฤติกรรมที่เราจะสังเกตุเห็นได้ไม่ยากนัก โดยที่เด็กที่ขี้อายมักจะชอบหลีกเลี่ยงในการเข้าสังคม หรือ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ชอบอยู่คนเดียว อีกทั้งมีอาการตื่นกลัวคนแปลกหน้าโดยที่เวลามีใครพูดมาพูดคุยด้วยก็จะเดินหนีไม่กล้าสบตาหรือพูดคุยโต้ตอบกับใคร

เมื่อค้นพบว่าลูกเป็นเด็กขี้อาย คุณพ่อคุณแม่สามารถใช้วิธีการเหล่านี้ เพื่อที่จะช่วยเสริมแรงให้ลูกลดความอาย มีความมั่นใจและมีความกล้ามากขึ้น ดังนี้

1. คุณพ่อคุณแม่เป็นแบบอย่างที่ดี แน่นอนว่า เด็ก ๆ จะเรียนรู้พฤติกรรมและซึมซับบุคลิกและลักษณะนิสัยมาจากพ่อแม่ของตน จะสังเกตเห็นได้ชัดว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ไม่ชอบสมาคมคบหากับใคร มีนิสัยเก็บเนื้อเก็บตัว เด็กก็จะมีพฤติกรรมการแสดงออกเป็นเช่นเดียวกันนั้น และในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กมาจากครอบครัวที่พ่อแม่มีความเป็นมิตรพูดคุยทักทายยิ้มแย้มให้ผู้อื่นเสมอ เด็กก็จะมีพฤติกรรมการแสดงออกเช่นเดียวกัน

2. พาลูกไปพบญาติพี่น้องบ่อย ๆ การพาลูกไปเยี่ยมเยียนญาติพี่น้องไม่ว่าจะเป็นญาติที่อยู่ในวัยเดียวกัน เช่น ลูกพี่ลูกน้อง หรือญาติสูงอายุ เช่น คุณปู่ คุณยา คุณตา คุณยาย จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นตั้งแต่ยังเล็ก โดยจะทำให้เด็กคุ้นเคยกับการมีปฏิสัมพันธ์และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความกล้าแสดงออกและลดอาการขี้อายลงได

3. สนับสนุนให้ลูกเข้าสังคมตั้งแต่เด็ก ไม่ว่าจะเป็นการพาลูกไปเข้าค่ายศิลปะ ค่ายกีฬา ค่ายดนตรี เพื่อให้ลูกได้ทำกิจกรรมศิลปะ เล่นกีฬา เล่นดนตรีร่วมกับเด็ก ๆ ในวัยเดียวกัน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นเหมือนการเปิดประตูสู่โลกกว้างให้กับเด็ก ๆ ได้เป็นอย่างดีในการผูกมิตรและการเข้าสังคมกับผู้อื่น

4. เพิ่มความมั่นใจให้เด็ก เด็กที่ขี้อายนั้นมักจะลังเลและขาดความมั่นใจในตนเอง ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมให้เด็กมีความกล้าและรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง โดยคุณพ่อคุณแม่ควรรับฟังและให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นซึ่งเริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ให้ลูกเลือกเสื้อผ้าใส่เอง ให้ลูกเลือกเมนูอาหารเอง เพราะวิธีการเหล่านี้เป็นวิธีช่วยเสริมแรงที่ดีให้ลูกมีความกล้าแสดงออกมากขึ้นและมีความอายลดลง

แท้จริงแล้วอาการขี้อายไม่กล้าแสดงออกในเด็กวัย 2 - 6 ขวบ
ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ได้ผิดปกติแต่อย่างใด ซึ่งจะค่อย ๆ หายไปเองเมื่อโตขึ้น
แต่ถ้าเด็กพ้นจากวัยนี้แล้วแต่ยังมีอาการขี้อายมากจนผิดปกติ
พ่อคุณแม่ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์เพื่อทำการบำบัดรักษาแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าวนี้
เพราะอาการขี้อายที่มากเกินไปจนกลายเป็นความบกพร่องทางด้านสังคมนั้น
อาจพบว่าเป็นอาการของเด็กพิเศษประเภทออทิสติก (Autism) หรือ แอสเพอร์เกอร์ ซินโดรม (Asperger's Syndrome) ได้ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกครอบครัวค่ะ

ที่มา ผู้จัดการออนไลน์ วันที่ 22 พฤษภาคม 2559