



บทความ

มาเปลี่ยนลูกซี้กั้วให้เป็นเด็กกล้า หาญกันดีกว่า

พ.ย. 13, 2024

3 นาที

เมื่อลูกเข้าสู่ช่วงวัยที่มีการรับรู้มากขึ้น อาจทำให้เขารู้สึกซี้กั้ว และไม่กล้าลองอะไรใหม่ๆ แบบนี้จะรับมืออย่างไรดี ให้ลูกมีอาการกลัวและกังวลน้อยลง

คุณแม่ไม่ต้องกังวลไปค่ะ เรามีคำตอบมาฝากกัน ซึ่งก็รับรองเลยว่าทำแล้วได้ผลชัวร์แน่นอน แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับความอดทนและความพยายามของพ่อแม่ด้วย



สร้างความคุ้นชินกับสิ่งที่ลูกกลัว

การจะทำให้ลูกลดความกังวลและความกลัวลงได้ จะต้องสร้างความคุ้นชินกับสิ่งที่ลูกกลัวให้กับลูก เพื่อให้ลูกเกิดการเรียนรู้ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด โดยจะต้องใช้วิธีแบบค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้ลูกเกิดความตกใจและกลัวมากกว่าเดิมนั่นเอง เช่น เมื่อลูกกลัวสัตว์เลื้อยคลาน พ่อแม่ควรสอนให้ลูกได้เห็นถึงมุมมองที่น่ารักของสัตว์เลื้อยคลานมากขึ้น และให้เขาได้คลุกคลีกับสัตว์เลื้อยคลานบ้าง เพราะการได้เรียนรู้และสัมผัสสัตว์เลื้อยคลานด้วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้ลูกรู้สึกว่สัตว์เลื้อยคลานไม่ได้น่ากลัวเลย แถมยังมีความน่ารักอีกด้วย

เข้าไปปลอบเมื่อลูกเกิดอาการกลัว

เมื่อลูกขี้กลัวมากเกินไป พ่อแม่สามารถช่วยลดความกลัวและความกังวลของลูกได้ ด้วยการเข้าไปปลอบเมื่อลูกเกิดอาการกลัว พร้อมกับอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า สิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวเลย โดยพยายามยกเอามุมมองเด่นๆ ของสิ่งนั้นขึ้นมาพูด เพื่อให้ลูกเกิดมุมมองใหม่ๆ และค่อยๆ ลดความกลัวลงไปในตัวเอง

อย่าปลุกฝังความกลัวแบบผิดๆ ให้กับลูก

การปลุกฝังความกลัวแบบผิดๆ ให้กับลูกจะทำให้ลูกไม่กล้าลองอะไรใหม่ๆ และกลายเป็นคนขี้กลัวไปเลย เช่น การบอกลูกว่า “เดี๋ยวเจอผีหลอกนะ” ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อการใช้ชีวิตประจำวันของลูก ดังนั้นควรสอนให้ลูกเข้าใจในสิ่งที่ถูก และนำเรื่องของความกลัวมาประยุกต์ใช้เข้ากับคำสอนที่ดีกว่า อย่างเช่น แทนที่จะบอกว่า “เดี๋ยวเจอผีหลอก” เฉยๆ ให้ประยุกต์มาสอนลูกว่าคนที่พูดจาไม่ดี ทำตัวไม่น่ารัก ซอซมหรือทำความผิดจะโดนผีหลอก นอกจากนี้หากลูกไปเรียนรู้อะไรผิดๆ มา คุณพ่อคุณแม่ก็ควรปรับความเข้าใจของลูกใหม่ เพื่อที่ลูกจะได้มีความเข้าใจที่ถูกต้องมากขึ้น โดยไม่เก็บเอาความเข้าใจแบบผิดๆ ไปจนโต



ให้ลูกได้เผชิญกับสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองบ้าง

ความกลัวมักเกิดจากการที่พวกเขาไม่ได้สัมผัสกับสิ่งเหล่านั้นด้วยตนเองเลย จึงกลายเป็นความไม่กล้าและกลัวไปก่อนทั้งที่ยังไม่ได้เผชิญ ดังนั้นพ่อแม่จึงควรให้ลูกได้เผชิญกับสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองบ้าง โดยพ่อแม่คอยอยู่ใกล้ๆ และช่วยเหลือในบางสิ่งบางอย่างเท่านั้น เพียงแค่นี้ก็จะช่วยให้ลูกลดความกลัวลงและพร้อมที่จะก้าวไปสัมผัสกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ด้วยตนเองมากขึ้นแล้ว นอกจากนี้ควรให้ลูกรู้จักที่จะแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อเป็นการเสริมความมั่นใจให้กับลูกด้วย

เพิ่มความกล้าให้กับลูกรักด้วยของรางวัล

ต้องบอกเลยว่า การให้ของรางวัลกับลูก ยังสามารถใช้ได้ทุกสถานการณ์จริงๆ เพราะสามารถจูงใจให้ลูกรู้สึกฮึดสู้ขึ้นมาได้อย่างดีเยี่ยม และทำให้เขากล้าที่จะก้าวผ่านความกลัวมากกว่าเดิม นั่นก็เพราะความต้องการของรางวัลมีมากกว่าความกลัวนั่นเอง ดังนั้นหากลูกขี้กลัวและขี้กังวลมากจนเกินไป ลองใช้วิธีนี้เพื่อลดความกังวลของลูกกันดูสิ โดยบอกลูกว่าถ้าลูกทำ...ได้ แม่ก็จะให้...เป็นของรางวัล รับรองว่าเมื่อทำแบบนี้บ่อยๆ เจ้าตัวน้อยของคุณจะเปลี่ยนจากเด็กขี้กลัว มาเป็นเด็กที่กล้าคิดกล้าทำ และมีความมั่นใจมากขึ้นอย่างแน่นอน



พาลูกเข้าสังคมบ่อยๆ

สำหรับเด็กที่มีอาการกลัวการเข้าสังคม ไม่ชอบพบปะผู้คน หรือเจอใครก็กลัวไปซะหมด แบบนี้คุณพ่อคุณแม่ควรแก้ปัญหาด้วยการพาลูกเข้าสังคมบ่อยๆ ให้ลูกได้เรียนรู้การอยู่ในกลุ่มคนเยอะๆ บ้าง โดยอาจจะพาลูกไปเที่ยวพบปะกับเพื่อนฝูงของพ่อแม่ พาลูกไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า หรือสถานที่ที่มีผู้คนพลุกพล่านเยอะ แต่อย่างไรก็ตามบางครั้งการสอนให้ลูกรู้จักกลัวคนไว้บ้างก็ดีเหมือนกัน เพราะทุกวันนี้มีพวกมิจฉาชีพลักพาตัวเด็กเยอะ และมักจะมาในคราบของผู้ดีน่าเชื่อถืออีกด้วย

เบี่ยงเบนความสนใจของลูก

การเบี่ยงเบนความสนใจของลูก เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยจัดการความกังวลเมื่อลูกชู้กกลัวได้ดี เพราะเด็กวัยนี้แม่จะชู้กกลัวไปซะทุกอย่าง แต่เขาก็มักจะลืมความกลัวได้อย่างรวดเร็วเมื่อมีสิ่งอื่นมาเบี่ยงเบนความสนใจเช่นกัน ดังนั้นเมื่อลูกเกิดอาการกลัว คุณพ่อคุณแม่ก็ควรหาอะไรที่ลูกสนใจมาเบี่ยงเบนความสนใจของลูกกันดีกว่า

พาลูกไปพบแพทย์หากมีอาการกลัวอย่างรุนแรง

ในเด็กบางคน อาจมีอาการกลัวอย่างรุนแรง คือกลัวแทบทุกอย่าง กลัวแบบฝังใจจนแทบไม่กล้าทำอะไรเลย ซึ่งก็ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กเป็นอย่างมาก แบบนี้คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปพบจิตแพทย์โดยด่วน เพื่อวางแผนรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ โดยอาจจะต้องใช้ระยะเวลาในการเยียวยาจิตใจของลูกนานหลายปีเลยทีเดียว

ไม่ยากเลยใช่ไหม กับวิธีจัดการความกังวลเมื่อลูกน้อยเกิดอาการกลัว ซึ่งจะให้ผลลัพธ์ที่ดีมากแค่ไหน ก็ต้องลองทำตามกันดู แต่ทั้งนี้ก็รับรองเลยว่าวิธีที่เรานำมาแนะนำกันนั้นจะไม่ทำให้ผิดหวังอย่างแน่นอน