



บทความ

4 เคล็ดลับเปลี่ยนลูกขี้อาย ให้กล้าแสดงออก

ก.ย. 17, 2025

3 นาที

หากลูกน้อยมีนิสัยขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก อาจทำให้เขาหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม มาดู 4 เคล็ดลับช่วยเสริมความมั่นใจ เพื่อช่วยเพิ่มทักษะในการเข้าสังคมให้ลูกน้อยกัน

คำถามที่พบบ่อย

หากเด็กมีอาการแสดงอาการรุนแรงหรือส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือไม่?

คลิก

หากอาการที่ร้ายแรงส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือชีวิตประจำวันของเด็ก การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจิตวิทยาเด็กหรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็ก จะช่วยประเมินสถานการณ์และวางแผนการรักษาที่เหมาะสม

ความแตกต่างระหว่างความซื่อๆกับความผิดปกติทางสังคมคืออะไร และจะแยกแยะอย่างไร?

คลิก

ความซื่อๆเป็นลักษณะนิสัยที่พบได้ทั่วไปในเด็ก ส่วนความผิดปกติทางสังคมเป็นภาวะที่รุนแรงกว่า เด็กที่มีความผิดปกติทางสังคมจะมีความยากลำบากในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมาก ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

ควรเริ่มต้นช่วยเหลือเด็กซื่อๆในช่วงอายุใดจึงจะได้ผลดีที่สุด และมีข้อควรระวังอะไรบ้าง?

คลิก

การช่วยเหลือเด็กซื่อๆควรเริ่มต้นได้ตั้งแต่วัยเด็ก แต่ไม่ควรเร่งรัดหรือกดดันเด็กมากเกินไป ควรค่อยๆสร้างความมั่นใจให้เด็กด้วยวิธีที่เหมาะสมกับอายุและบุคลิกของเด็ก ควรสังเกตพฤติกรรมของเด็กอย่างใกล้ชิดและปรับวิธีการช่วยเหลือให้เหมาะสม

ปัญหาลูกน้อยมีนิสัยซื่อๆ ไม่กล้าแสดงออกนั้นสังเกตได้ไม่ยาก และไม่ควรปล่อยผ่านไป แต่ก็ไม่ควรเร่งรัดบีบคั้น หรือปล่อยให้ลูกเผชิญหน้ากับความกังวลของเขาแต่เพียงคนเดียว เพราะจะยิ่งทำให้ลูกน้อยหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ไม่กล้าแสดงออก มีอาการตื่นกลัวคนแปลกหน้า เวลาที่มีใครพูดมาพูดคุยด้วยก็จะเดินหนี ไม่กล้าพูดคุยโต้ตอบกับใคร สิ่งเหล่านี้หากปล่อยไป อาจเป็นปัญหาที่ติดตัวจนเป็นนิสัยของลูกไปจนโต ทำให้ลูกไม่กล้าถามคำถามที่ไม่เข้าใจเมื่อเข้าสู่ชั้นเรียน ดังนั้นเมื่อค้นพบว่าลูกเป็นเด็กซื่อๆ คุณพ่อคุณแม่ลองใช้ 4 เคล็ดลับเหล่านี้ เพื่อช่วยเสริมความมั่นใจเพิ่มทักษะทางสังคมให้ลูกลดอาการซื่อๆ กล้าคิดกล้าทำมากขึ้นค่ะ



1. แบบอย่างกล้าคิดกล้าทำ เริ่มต้นจากพ่อแม่

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ลูกจะซึมซับบุคลิกและลักษณะนิสัยมาจากพ่อแม่ของตัวเองเสมอ เช่นเดียวกับสาเหตุที่เด็กคนหนึ่งจะมีนิสัยขี้อาย หรือมีความกล้าคิดกล้าทำ จุดเริ่มต้นแรกก็มาจากครอบครัว หากคุณพ่อคุณแม่ไม่มีเวลา หรือไม่ค่อยคบหาใคร ลูกก็มักจะมึนนิสัยขี้อาย ไม่กล้าแสดงออกเมื่อเจอผู้คน ในทางตรงกันข้าม หากคุณพ่อคุณแม่มีความเป็นมิตรยิ้มแย้ม พูดคุยสนุกสนาน ลูกก็จะจดจำพฤติกรรมดังกล่าวนี้ และมีความกล้าแสดงออกเช่นเดียวกัน

2. พาลูกไปเยี่ยมญาติพี่น้องบ่อยๆ

การพาลูกไปพบปะญาติพี่น้องหรือเพื่อนๆ ของคุณพ่อคุณแม่ เป็นการส่งเสริมให้ลูกได้เรียนรู้การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นในกลุ่มย่อยๆ ที่นอกจากครอบครัวตั้งแต่ยังเล็ก โดยจะทำให้ลูกค่อยๆ กล้าคิดกล้าทำมากขึ้น เนื่องจากคุ้นเคยกับการทำกิจกรรมร่วมกับญาติๆ วิธีนี้เป็นก้าวแรกๆ ที่จะช่วยให้ลูกลดอาการขี้อายลง เมื่อพบปะคนอื่นๆ นอกจากครอบครัว

3. สนับสนุนให้ลูกฉลาดเข้าสังคมตั้งแต่เด็ก

สังเกตดูว่าลูกชอบทำกิจกรรมอะไร เพื่อที่คุณแม่จะได้ช่วยพาลูกเข้าไปอยู่ในสังคมที่มีความชอบเดียวกัน หากลูกชอบระบายสี ก็ลองพาลูกไปเข้าค่ายหรือชมรมศิลปะสำหรับเด็ก หากลูกชอบวิ่งเล่น ลองพาเขาไปเข้าค่ายกีฬาเยาวชน ทั้งนี้ก็เพื่อให้ลูกได้ทำกิจกรรมศิลปะ เล่นกีฬา หรือทำสิ่งที่ลูกชอบร่วมกับเด็กๆ ในวัยเดียวกัน ความชอบของลูกจะเป็นกุญแจที่จะช่วยให้เขากล้าคิดกล้าทำมั่นใจในความสามารถตัวเอง และลดความขี้อายในการเข้าสังคม

4. พ่อแม่คือกำลังใจที่สำคัญ เพิ่มความมั่นใจให้ลูก

ความขี้อายของลูกนั้นเกิดจากความไม่กล้าแสดงออก และขาดความมั่นใจในตนเอง คุณพ่อคุณแม่จึงเป็นกำลังใจที่สำคัญ ที่จะส่งเสริมให้ลูกมีความมั่นใจ กล้าคิดกล้าทำด้วยตัวเอง คุณพ่อคุณแม่

ควรไถ่ถาม และรับฟัง เพื่อให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นของตัวเอง โดยเริ่มจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น ให้ลูกเลือกเมนูอาหารเอง เลือกเสื้อผ้าประจำวันใส่เอง วิธีการง่ายๆ เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ลูกกล้าคิดกล้าทำ มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น และลดอาการเขินอาย ไม่กล้าแสดงออกลง

อาการเขินอาย ไม่กล้าแสดงออกของลูกน้อยในวัยไม่เกิน 6 ขวบ นับว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ได้ผิดปกติแต่อย่างใด และจะค่อยๆ หายไปเองเมื่อลูกโตขึ้น อาจจะมีติดค้างเป็นนิสัยเขินอาย ไม่กล้าแสดงออกอยู่บ้าง ถ้าหากคุณพ่อคุณแม่ละเลยใน 4 เคล็ดลับข้างต้น ดังนั้น อย่าปล่อยให้ลูกเล่นคนเดียวมานานๆ พยายามพาลูกเข้าไปอยู่ในสังคมบ่อยๆ เพื่อที่เขาจะได้พัฒนา SQ หรือความฉลาดเข้าสังคมค่ะ

แชร์ตอนนี้