

## 5 กิจกรรม เสริมความเชื่อมั่นให้วัยเตาะแตะ

เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะไม่เกิดความย่อท้อ และเชื่อว่าตนมีความสามารถ ที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้นได้สำเร็จ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ ความเชื่อมั่นในตนเอง จึงเป็นพื้นฐานบุคลิกภาพที่ดีที่พ่อแม่ควรปลูกฝังให้กับลูก โดยเริ่มจากการสะสมตั้งแต่เด็ก ที่ละเล็ก ที่ละน้อย

### เสริมกิจกรรมสนุก สร้างความเชื่อมั่นให้ลูก

#### 1. เล่นกลางแจ้ง

การวิ่งเล่น กระโดดโลดเต้น ออกกำลังกาย หรือกิจกรรมกลางแจ้งทุกประเภท จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อใหญ่ ให้ลูกมีพัฒนาการทางร่างกายที่ดี กล้ามเนื้อขาที่แข็งแรงจะช่วยให้ลูกสามารถวิ่งไปดูลูกที่ เคลื่อนไหวตรงมุมห้องได้ ความเชี่ยวชาญในการใช้กล้ามเนื้อประสานสายตา ช่วยให้ลูกสามารถหมุนรถไพลาน ทำให้มันวิ่งไปข้างหน้าเพื่อลูกจะได้วิ่งไล่ตาม สร้างความสนุกสนานให้กับเจ้าตัวเล็กได้ เมื่อร่างกายลูกแข็งแรง คล่องตัว และว่องไวมากพอ ที่จะตอบสนองความต้องการเรียนรู้ได้อย่างทันใจ ไม่ติดขัด จะทำให้ลูกรู้สึกสนุกสนานกับการเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นว่า สองมือ สองตา และสองเท้าที่ก้าวอย่างมั่นคง จะเป็นเครื่องมือมหัศจรรย์ ที่ช่วยให้ลูกทำทุกสิ่งทุก อย่างได้สำเร็จ

#### 2. เล่านิทาน อ่านหนังสือ

พ่อแม่อุ้มลูกนั่งตัก เล่านิทานพร้อมกับชี้ชวนดูภาพไปด้วย น้ำเสียงที่อบอุ่น และภาพที่สวยงามจากหนังสือ จะ ทำให้เกิดภาพเคลื่อนไหวในจินตนาการลูก เป็นสื่อที่สามารถส่งทุกสาร รวมไปถึงความรักที่พ่อแม่มีต่อลูกได้เป็นอย่างดี เนื้อเรื่องบางตอนของนิทาน หรือหนังสือภาพ อาจไปกระตุ้นความสงสัยของเจ้าหนูจ๋าไหม "นี่ทำไมเป็นอย่างนั้น นั่นทำไมเป็นอย่างนี้" ถ้ามแทรกขึ้นมาระหว่างการเล่านิทาน คุณพ่อคุณแม่อย่าเพิ่งเบื่อที่จะตอบคำถามของลูก เพราะทุก คำตอบ จะแสดงให้เห็นว่าคุณที่เขารักที่สุด มีความใส่ใจ สนใจเขาอยู่ ส่งผลให้ลูกรู้สึกดีกับการตั้งคำถาม สนุกกับการ เรียนรู้ ทดลอง และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง

#### 3. กิจกรรมศิลปะ

งานศิลปะทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นการวาดรูป ระบายสี ฉีกกระดาษตัดปะ ปั้นแป้ง หรือทำงานประดิษฐ์ นอกจากจะช่วยให้ลูกได้แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ ทำให้เกิดสมาธิ ฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ ประสานสายตาแล้ว ยังสามารถส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเองให้ลูกได้อีก เมื่อลูกทำงานชิ้นนั้นๆ ได้สำเร็จ คำชื่นชม และสีหน้าท่าทางที่แสดงออกถึงความใส่ใจจากพ่อแม่ จะช่วยเสริมแรงให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง และมีความ กระตือรือร้นที่จะสร้างสรรค์งานชิ้นต่อไปอย่างมีความสุข

#### 4. บทบาทสมมติ

การเล่นบทบาทสมมติ เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่เจ้าตัวเล็กโปรดปรานมาก ลูกจะชอบเอาตุ๊กตามาสมมติให้เป็น น้อง เป็นนักเรียน เป็นคนไข้ ฯลฯ และเล่นกับการจินตนาการนี้ได้นาน ซึ่งการที่ลูกได้พูดโต้ตอบ สื่อสาร ระหว่างการ เล่นบทบาทสมมติ จะช่วยฝึกเรื่องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งเสริมเรื่องพัฒนาการทางภาษา และช่วยให้ลูกไม่กลัวเมื่อ ต้องสื่อสารกับคนจริงๆ กล้าพูด กล้าคุย และกล้าแสดงออก

#### 5. การกิจพิชิตงานบ้าน

ให้ลูกมีโอกาสได้ช่วยเหลืองานบ้าน มอบหมายหน้าที่อย่างง่ายๆ ให้ลูกได้รับผิชอบ เช่น มีส่วนร่วมในการ เตรียมอาหารมื้อเย็น (ด้วยการช่วยคนสวนผสมให้เข้ากัน หรือจัดช้อนส้อมมาเตรียมไว้) ช่วยคุณแม่พับผ้าเช็ดหน้า ช่วย รดน้ำต้นไม้ สร้างประสบการณ์จากง่ายไปหายาก เมื่อลูกได้พยายาม และทำภารกิจเหล่านั้นได้สำเร็จแล้ว ลูกจะรับรู้ถึง

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด  
69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู  
เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7  
แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com



ความสามารถของตัวเอง และเรียนรู้ความภูมิใจในตนเอง จากคนรอบข้างด้วย แต่ระวังอย่าตั้งภารกิจที่ยากเกินไป ไม่สมกับวัย เพราะถ้าเด็กจืดจ่อและตั้งใจกับการทำงานชิ้นนี้มาก แล้วความสามารถของเขาไม่เพียงพอ จึงทำให้ล้มเหลวบ่อยครั้ง ก็จะส่งผลให้ลูกขาดความมั่นใจในตัวเองได้

## Tips

พฤติกรรมของเด็กจะขึ้นอยู่กับ การแสดงออกของผู้ใหญ่ การใช้คำพูดในเชิงบวก เช่น แม่เชื่อว่าหนูทำได้นะ, พยายามอีกนิดเดียวก็จะเสร็จแล้ว หรือ เก่งมากเลยจะลูกรัก จะช่วยเสริมความเชื่อมั่นในตัวเองให้ลูกได้ แต่ควรระวังอย่าพูดชมเกินความเป็นจริง เช่น ลูกของแม่เก่งที่สุดในโลก ไม่มีใครทำได้แบบนี้อีกแล้ว เพราะเมื่อลูกต้องออกไปพบกับโลกแห่งความเป็นจริง ความเชื่อว่าเขาเก่งที่สุดในโลก อาจทำให้ลูกไม่สามารถยอมรับความเป็นที่สอง หรือเป็นอันดับรองจากคนอื่นในสังคมได้ ดังนั้นจึงควรชื่นชมลูกอย่างพอดีๆ ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด  
69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู  
เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7  
แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com

