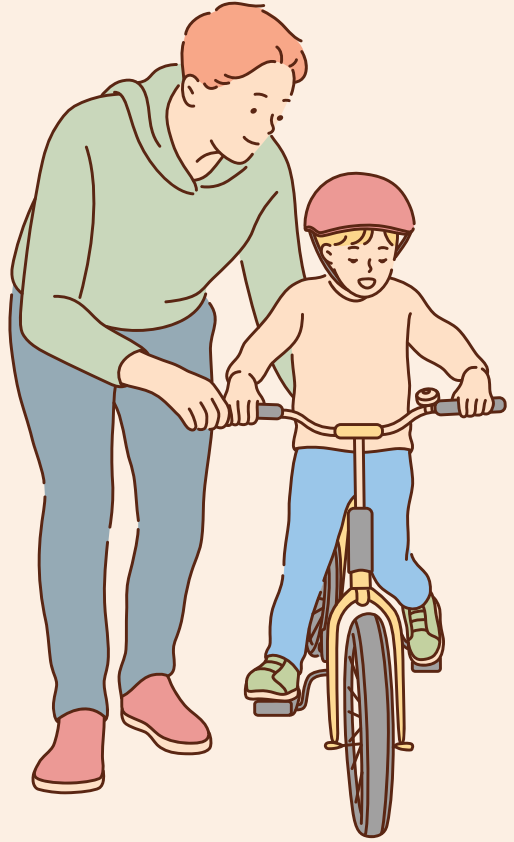




มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ทำอย่างไร เมื่อลูกของคุณขี้อาย



ไม่ห้ามลูกทำสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป
เพื่อไม่ให้ขาดความมั่นใจ



ให้ลูกได้ลองตัดสินใจด้วยตัวเอง
เพื่อให้รู้สึกมีความมั่นใจในสิ่งที่ทำ



สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในบ้านให้ลูก
เพื่อให้ได้มีโอกาสฝึกการแสดงออก
ทั้งทางคำพูดและทางอื่น ๆ



ส่งเสริมให้ลูก
กล้าแสดงออก
เพื่อให้ลองทำซ้ำ ๆ
จนคุ้นเคย
และคล่องแคล่ว



พาลูกออกไปเจอผู้คน
เพื่อให้เกิดความเคยชิน



ไม่ตำหนิ
การแสดงออกของลูก
มากเกินไป
เพื่อให้กล้าแสดงออก



หากพบว่าความขี้อายมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตมากเกินไป
ควรมาพบแพทย์

การที่เด็กไม่กล้าแสดงออกในบางเรื่อง อาจไม่ใช่ปัญหาเสมอไป
เพราะเด็กแต่ละคนมีความสามารถแตกต่างกัน
บางคนกล้าแสดงออกเรื่องท่าทาง การเต้น การแสดงสีหน้า
แต่อาจไม่กล้าแสดงออกด้านภาษา

LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

อ. นพ.เมฆัฐา ทองปาน
สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>