

10..อุปนิสัย ที่ควรนำเสนอลูก..

นำเสนอเมื่อ : 14 เม.ย. 2552



การฝึกเด็กให้หัดทัศนคติและอุปนิสัยในการใช้ชีวิตให้ถูกต้องทั้งเรื่องการเขาส่งคัมและหัดดูแลสภาพตั้งแต่อายุน้อยๆจะทำให้สิ่งเหล่านี้ติดตัวเขาไปเป็นกำไรตลอดชีวิตและเหล่านี้คือเรื่องสำคัญที่ควรสอนให้เด็กปฏิบัติเป็นอุปนิสัย

1. สั่งห้ามทุกให้หมด

ยิ่งสอนให้เด็กสั่งห้ามทุกเป็นเร็วเท่าไรก็จะลดปัญหาสุขภาพของเขาได้มากเท่านั้น เพราะจมูกที่คั่งด้วยน้ำมูกก็จะเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาหูและโรคอื่นๆอีกมาก

วิธีสอน หัดให้เด็กพ่นลมแรงๆออกจากปากก่อนในขั้นแรกเหมือนที่ เล่นเป่าหมอกจากกระจาก จากนั้นให้เขาพ่นลมแบบนั้นออกจากจมูกแต่ละข้างทีละครั้ง ไม่เขาเขาก็ทำตัวเอง

2. บริโภคอาหารเช้าทุกวัน

มือเขามือที่สำคัญที่สุดเพราะจะช่วยให้เด็กๆคิดและเรียนดีขึ้น

วิธีสอน คิดเมนูอาหารเช้าแปลกๆใหม่ๆให้เด็กได้สนุกกับมันแทนที่จะจำเลยเปลี่ยนแซนวิชแฮมที่เคยกินเป็นประจำเป็นกล้วยบิซ กับโยเกิร์ตบางก็ได้

3. ปกป้องผิวตนเอง

ผู้เป็นแม่ระวังผิวหนังส่วนใหญ่มักเกิดจากการตากแดดสะสมตั้งแต่วัยเยาว์ สอนให้เด็กๆรู้เรื่องนี้และทาครีมกันแดดก่อนทุกครั้ง

วิธีสอน ชวนเขาเล่นทาครีมกันแดดด้วยกันหรือพกใส่กระเป๋าลูกๆ ไว้ให้หยิบง่าย

4. ขยับร่างกายกำลังบ้าง

เด็กเดี๋ยวนี้มักชอบนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือดูโทรทัศน์นานๆโดยไม่ขยับไปไหนๆทำให้เจ็บป่วยบ่อยๆ ควรให้เขามีกิจกรรมด้านอื่นๆบ้าง

วิธีสอน เลือกของเล่นที่ต้องใช้การออกกำลังกาย เช่น จักรยาน บาสเกตบอล บิงปอง ฯลฯ และสมาชิกในบ้านก็ควรร่วมเล่นกับเขาด้วย



5. ดูแลสุขภาพฟันของตน

สอนเด็กว่าการไม่แปรงฟันหรือปล่อยให้ฟันผุจะมีโรคร้ายอื่นๆตามมา

วิธีสอน ช่วยวัย 3-5 ขวบเป็นวิทยาคันคว้าและเรียนรู้ สอนให้เขาหัดแปรงฟันให้ถูกต้องและพาไปซื้อแปรงสีฟันแบบที่เขาชอบเพื่อกระตุ้นให้เขาอยากแปรงฟันมากขึ้น

6. ปิดปากและล้างมือเมื่อจาม

มีเชื้อโรคหลายชนิดที่อยู่ในน้ำลายเวลาไอหรือจามออกมา เช่น เชื้อหวัด เชื้อโรคหัด โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ฯลฯ

วิธีสอน บอกเด็กให้ปิดปากเวลาไอหรือจาม และล้างมือทุกครั้งหลังไอหรือจามเพื่อกันการถ่ายโอนเชื้อจากหน้าสู่มือและไปยังคนอื่นด้วย

7. สู้เพื่อทำดีที่สุด ไม่ใช่เพื่อเป็นคนเก่งที่สุด

ในโลกกฎแห่งชนะและความกดดันที่ไรเหตุผล ไม่มีใครจะได้ทุกอย่างที่ตนต้องการ ให้เด็กๆได้รู้ว่าเขาได้เซความชำนาญทำทุกอย่างเต็มทีนั่นคือความภูมิใจไม่ใช่ที่ผลตัดสินจากคนอื่น

วิธีสอน อย่าชมเชยกับผลของรางวัลมากเกินไปแต่ให้ความสำคัญกับ พัฒนาการและผลของความพยายามของเขาแทน

8. รู้จักบริโภคอาหารที่มีคุณค่า

อย่าให้เด็กติดอาหารขบเคี้ยวเป็นนิสัย ทำให้เป็นโรคอ้วนและเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานเมื่อโตขึ้น

วิธีสอน หาอาหารว่างที่มีประโยชน์เช่นผลไม้หรือขนมที่ทำเองที่มี ส่วนผสมที่ดี แต่อย่าสอนให้เด็กบริโภคขนมเป็นประจำจนติดนิสัย

9. เข้าห้องน้ำทุกเช้า

เด็กควรถูกฝึกหัดเรื่องกิจวัตรการขับถ่ายประจำวัน แพทย์ระบุว่าอาการเตือนเกี่ยวกับระบบขับถ่ายของร่างกายจะเกิดขึ้นมากที่สุดคือช่วงหลังอาหารเช้า และเด็กๆควรจะได้มีเวลาเขาห้องน้ำในช่วงนั้น

วิธีสอน หัดให้เด็กตื่นเร็วขึ้นอีกเล็กน้อยโดยเปลี่ยนเวลาการ นอนเพื่อนอนยามที่ตีของเขา

10. ควบคุมความโกรธ

ไม่ว่าจะเป็นอาการเกรี้ยวกราดหรือการแสดงสีหน้าอารมณ์ แทนที่จะระเบิดมันออกมา เพื่อให้เด็กได้มีเกราะป้องกันตัวและหัดประนีประนอมกับชีวิตได้ในวันข้างหน้าเมื่อพบกับเหตุการณ์คับขัน

วิธีสอน บอกเด็กๆว่า อารมณ์เหล่านั้นเป็นเพียงสัญญาณอย่างหนึ่งที่ต้องพิจารณาให้ปล่อยออกมาในระดับที่เหมาะสมหรืออาจจะทิ้งไปไม่ต้องถึงขั้นก็ได้

เรื่องของการดูแลเด็กก็เหมือนการปลูกต้นไม้ หากผู้ใหญ่สนใจหมั่นตัดแต่งและให้ในสิ่งที่เหมาะสม ต้นไม้สุดรักของเราเติบโตงดงามแข็งแรง มาสร้างนิสัยดีๆในการใช้ชีวิตให้เด็กๆตั้งแต่วันนี้ เพื่ออนาคตที่เป็นผลกำไรของตัวเขาเอง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

สถาบันพัฒนาการเด็กวชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



