

## วิธีรับมือ

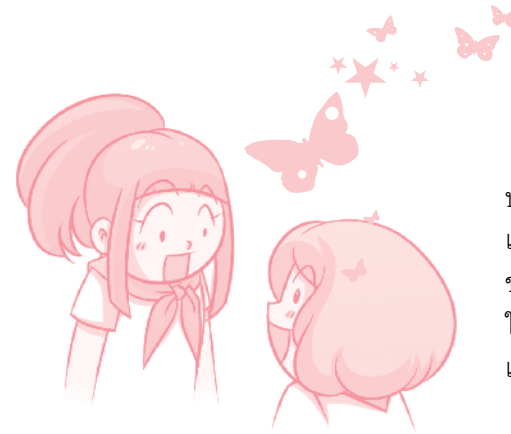
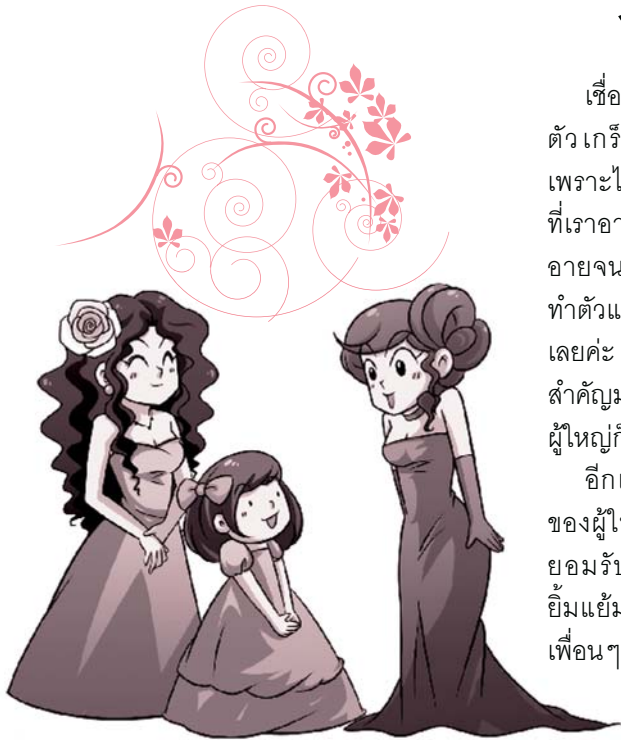
เมื่อสถานการณ์  
ไม่เป็นใจ

บ่อยครั้งที่เรามักเกิดอาการขาดความมั่นใจ เชนอายุ ไม่อยากเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกอึดอัด แต่ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เด็กหญิงแคทขอแนะนำวิธีรับมืออย่างง่าย ๆ และใช้ได้ผลจริงค่ะ

### ไปงานเลี้ยงกับคุณแม่

เชื่อแน่ว่าเพื่อน ๆ หลายคนคงเกิดอาการตัวเกร็งเมื่อต้องเจอสถานการณ์แบบนี้ เพราะไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไรต่อหน้าผู้ใหญ่ที่เราอาจไม่คุ้นเคย การรับมือที่ดีคือ ไม่เขินอายจนเกินไป เวลาผู้ใหญ่คุยด้วยก็ไม่ต้องทำตัวแข็ง พูดคุยตอบอย่างเป็นธรรมชาติไปเลยคะ แต่อย่าลืมหางเสียง คะ/ครับ ละ ตรงนี้สำคัญมากเพราะแสดงถึงความมีสัมมาคารวะ ผู้ใหญ่ก็จะเอ็นดูเรา

อีกเรื่องคือ ต้องยอมรับว่างานสังสรรค์ของผู้ใหญ่อาจไม่สนุกแบบเด็ก ๆ เราควรยอมรับ และทำตัวให้สบาย มีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส คุณแม่คงก้มมอง ๆ ถ้าเห็นเพื่อน ๆ หน้าบูดไม่มีความสุข



### เข้าค่ายกับเพื่อนใหม่

การเข้าร่วมกิจกรรมกับคนที่ไม่รู้จักมาก่อน เพื่อน ๆ อาจรู้สึกเขินอายในตอนแรก ปัญหาที่แก้ยากมากค่ะ ฮีต! สร้างความกล้าขึ้นมา แล้วเข้าไปทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ เริ่มต้นด้วยถามข้อมูลคร่าว ๆ ซึ่งกันและกัน เช่น ชื่อ โรงเรียน หรือเหตุผลที่มาทำกิจกรรมนี้ เมื่อผูกมิตรในเบื้องต้น จะช่วยให้ค่อย ๆ พัฒนาความรู้จักกันไปเรื่อย ๆ ไม่นานเอง ๆ อาจจะได้เพื่อนดี ๆ จากการทำกิจกรรมก็ได้เนคะ

สิ่งสำคัญอย่าลืมชื่อเพื่อนเป็นอันขาด ถ้าเรียกชื่อเพื่อนผิดหรือสลับกับอีกคน คงปล่อยไก่อตัวเบ้อเรอแน่ ทางที่ดีเมื่อเพื่อนแนะนำตัวก็ให้ทวนชื่อเพื่อนซ้ำ เช่น “เราชื่อแคท”

“อ้อ ชื่อแคท” จะช่วยให้เราจำได้ดีขึ้น (แต่ถ้าลืมจริง ๆ ก็ต้องถามเพื่อนนะ เพราะถ้ายังไม่ลืมมานานยังไม่ดี)

### รายงานหน้าชั้นเรียน

เวลารายงานหน้าชั้นเรียนที่ไรอาการประหม่า ตัวสั่น ก็เกิดขึ้นทุกที นั่นเป็นเพราะเรารู้สึกว่าถูกจับจ้องจากทุกสายตา ทำให้ขาดความมั่นใจ ควรเปลี่ยนมุมมองใหม่ โดยให้คิดว่าเรากำลังเล่าเรื่องสนุกเรื่องให้เพื่อนฟังเหมือนคุยเล่นกัน

สิ่งสำคัญอีกอย่างคือ การเตรียมตัวก่อนรายงาน ควรจดจำ ทำความเข้าใจเรื่องที่จะนำเสนอให้พร้อม ยิ่งเข้าใจเนื้อหามากเท่าไรก็ไม่จำเป็นต้องท่องจำเข้าไปซ้ำมา เล่าเรื่องได้เป็นธรรมชาติ ไม่สะดุด และเคล็ดลับสำคัญที่จะทำให้เพื่อนสนใจการรายงานของเรา คือ พูดเสียงดัง ชัดเจน ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ยืนยุกยิก รับรองว่ารายงานผ่านฉลุยคะ

นำเคล็ดลับเหล่านี้ไปปรับใช้ดูเนคะ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจได้แน่นอนคะ ☺

