

1 การดูแลลูกในสถานการณ์โควิด 19 ระบาด การใช้เวลาตามลำพังกับลูก

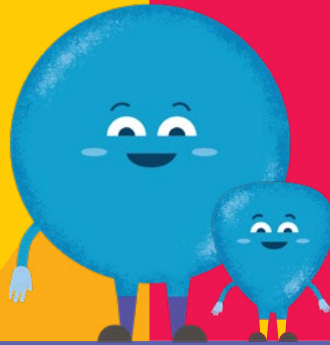
ไปทำงานไม่ได้? โรงเรียนก็หยุด? กังวลใจกับเรื่องเงิน? รู้สึกเครียดหรือกังวลจนทำอะไรไม่ถูก เป็นอาการปกติของคนส่วนใหญ่ ในสถานการณ์แบบนี้

เมื่อโรงเรียนปิด...เป็นโอกาสที่เราจะได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกหรือวัยรุ่นในบ้าน
การใช้เวลาตามลำพังกับลูกนั้นสนุกและไม่ต้องเสียเงิน ทำให้เด็กรู้สึกว่ามีคนรักและห่วงใย รู้สึกปลอดภัยและทำให้รู้สึกว่าเขาเป็นคนสำคัญ

จัดเวลาให้ได้อยู่ตามลำพัง กับเด็กแต่ละคน



อาจนานแค่ 20 นาทีหรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับเรา
อาจเป็นเวลาเดิมทุกวันเพื่อลูกจะได้ตั้งตาคอยให้ถึงเวลานั้น



ถามลูกว่า...อยากทำอะไร?



การได้เลือกทำให้ลูกมั่นใจมากขึ้น
ถ้าลูกอยากทำอะไรที่ไม่เหมาะสมกับการดองรักษา ระยะ
ห่างทางกาย ก็จะเป็นโอกาสที่ได้คุยกับลูกเรื่องนี้
(ดูในแผ่นพับต่อไป)



กิจกรรมที่สามารถทำได้ กับลูกวัยทารกหรือวัยหัดเดิน

- > ทำสีหน้าและออกเสียงเลียนแบบลูก
- > ร้องเพลง เคาะและซ่อนกระป๋อง
- > เล่นของเล่นแบบต่อแท่งไม้หรือถ้วยพลาสติก
- > เล่นทาน อ่านหนังสือ หรือดูรูปด้วยกัน



ปิดโทรทัศน์และมือถือ

ช่วงเวลานี้คือเวลาปลอดไวรส์!

กิจกรรมที่อาจทำได้กับลูกวัยรุ่น

- > คุยกันเรื่องที่ถูกชอบ เช่น กีฬา ดนตรี รายการทีวี ดารา เพื่อน
- > ไปเดินเล่นข้างนอกหรือรอบบ้าน
- > เปิดเพลงที่ลูกชอบและออกกำลังไปด้วยกัน

กิจกรรมที่อาจทำได้กับลูกที่ยังเล็ก

- > อ่านหนังสือหรือดูรูป
- > ไปเดินเล่นข้างนอกหรือรอบบ้าน
- > เปิดเพลงเต้นรำหรือร้องเพลงด้วยกัน!
- > ทำงานบ้านด้วยกัน ทำให้การทำความสะอาดหรือทำกับข้าวเป็นเกมสนุก
- > ช่วยลูกทำการบ้าน

ฟังลูก มองลูก
ให้ความสนใจลูกอย่างเต็มที่
สนุกด้วยกัน!

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมคลิกลิงค์ด้านล่าง:

WHO

UNICEF

Other languages

EVIDENCE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

2 การดูแลลูกในสถานการณ์โควิด 19 ระบาด ทำสถานการณ์ให้เป็นเชิงบวกไว้เสมอ

มันเป็นเรื่องยากที่จะคิดในทางบวกเมื่อลูกทำให้เราเครียดจนหงุดหงิด เรามักจบด้วยการบอกลูกว่า... หยุดเดี๋ยวนี้นะ!
แต่เด็กมักจะทำตามที่เราบอกมากกว่าถ้าเราบอกพฤติกรรมที่เราอยากเห็นแทนการออกคำสั่งและชมเขาให้มากเมื่อเขาทำได้

บอกพฤติกรรมที่เราอยากเห็น

ใช้คำพูดด้านบวกเมื่อบอกลูกว่าให้ทำอะไร เช่น
ช่วยเก็บเสื้อผ้าใส่ตะกร้านี้ด้วย
(แทนที่จะบอกว่า อย่าทำห้องรกไปหมด!)

มันขึ้นอยู่กับวิธีบอกของเรา

การตะโกนด่าลูกมีแต่จะทำให้คุณและลูกเครียดและไม่มีความสุขขึ้น
ให้ดึงความสนใจลูกด้วยการเรียกชื่อเขา พูดด้วยน้ำเสียงที่สงบ

ชมลูกเมื่อเขาประพฤติตัวดี

ลองชมลูกเวลาเขาทำอะไรได้ดีเขาอาจไม่แสดงอาการรับรู้
แต่คุณจะได้เห็นว่าเขาจะทำสิ่งนั้นบ่อยขึ้นอีก
และมันเป็นการทำให้ลูกรู้ว่าคุณมองเห็นและใส่ใจเขา

คิดถึงสภาพความเป็นจริง

ลูกจะสามารถทำในสิ่งที่คุณขอให้เขาทำได้หรือไม่?
มันอาจจะยากเกินไปที่เด็กจะอยู่ในบ้านเงียบ ๆ ได้ทั้งวัน
แต่เขาอาจจะเงียบได้ 15 นาทีขณะที่คุณกำลังพูดธุระทางโทรศัพท์อยู่

ช่วยให้ลูกวัยรุ่นของคุณ ติดต่อกับเพื่อน ๆ

วัยรุ่นต้องการสื่อสารกับเพื่อน ๆ มากเป็นพิเศษ
ช่วยให้ลูกของคุณติดต่อกับเพื่อนผ่านสังคมออนไลน์
และวิธีอื่น ๆ ที่มีระยะห่างและปลอดภัย
คุณสามารถทำสิ่งนี้ด้วยกันได้ด้วย!

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมคลิกลิงค์ด้านล่าง:

WHO

UNICEF

Other languages

EVIDENCE

3 การดูแลลูกในสถานการณ์โควิด 19 ระบาด สร้างตารางกิจกรรม

โควิด 19 ทำให้กิจวัตรประจำวันเช่นการไปทำงาน การทำงานบ้าน และไปโรงเรียนต้องหยุดลง
สถานการณ์เช่นนี้ทำให้ลูกและคุณต้องปรับตัว การสร้างกิจวัตรประจำวันใหม่จะช่วยให้

สร้างตารางกิจกรรม ที่ยืดหยุ่นแต่สม่ำเสมอ

- สร้างตารางกิจกรรมสำหรับคุณและเด็ก ๆ
ที่รวมทั้งกิจกรรมที่กำหนดไว้ตายตัวและมีเวลาว่างด้วย
การทําย่างนี้จะช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัยมากขึ้นและมีพฤติกรรมดีขึ้น
- เด็กหรือวัยรุ่นอาจช่วยพ่อแม่วางแผนกิจกรรมของวันด้วย
เช่น เวลาไหนควรเป็นเวลาทบทวนบทเรียน
เด็กจะทำตามตารางมากขึ้นหากเขาได้ช่วยกำหนด
- ควรให้มีกิจกรรมออกกำลังด้วยทุกวัน
เพราะจะช่วยลดความเครียดและช่วยปลด
ปล่อยเด็ก ๆ ที่มีพลังมาก



คุณคือแบบอย่างของพฤติกรรม ที่ลูกจะทำตาม

- ถ้าคุณฝึกการรักษาระยะห่างที่ปลอดภัยและสุขอนามัยให้
ตัวเองและปฏิบัติต่อคนอื่น ๆ ด้วยความเมตตา
โดยเฉพาะคนที่ป่วยหรือเปราะบาง
ลูกก็จะเรียนรู้จากคุณ

สอนลูกให้รู้จัก รักษาระยะห่าง ที่ปลอดภัย

- ถ้ายังไม่มีประกาศห้าม ให้ชวนเด็กออกนอกบ้านบ้าง
คุณยังอาจช่วยให้เด็กเขียนจดหมายและวาดรูป
เพื่อแบ่งปันให้คนอื่น ๆ ดูด้วย
เอาติดไว้นอกบ้านเพื่อให้คนอื่น ๆ ได้มาดูบ้าง
- ช่วยให้เด็กมั่นใจโดยคุยกันว่าเราจะดูแลตัวเอง
ให้ปลอดภัยได้อย่างไร
ฟังและให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของลูกด้วย

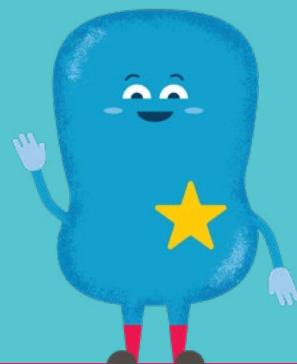
ทำให้การล้างมือและรักษาสุขอนามัยเป็นเรื่องสนุก

- แต่งเพลงยาว 20 วินาทีเรื่องการล้างมือ
ออกแบบท่าเต้นประกอบด้วย!
ให้คะแนนลูกและชมเมื่อเขาล้างมือสม่ำเสมอ
- คิดเกมแข่งกันว่าใครจะสัมผัสใบหน้าได้น้อยกว่ากัน
แล้วให้รางวัลคนสัมผัสน้อยที่สุด
(แต่ละคนช่วยนับคะแนนให้อีกคน)

ในตอนเย็นของแต่ละวัน
ใช้เวลาหนึ่งนาทีเพื่อคิดทบทวน
ว่าวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง

คุยกับลูกว่าวันนี้ได้ทำอะไรบ้าง
หนึ่งอย่างที่ชอบและดี

ชมตัวเองในสิ่งที่ทำได้ดีในวันนี้
คุณคือนางเอก!
คุณคือพระเอกของเรื่องนี้!



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมคลิกลิงค์ด้านล่าง:

WHO

UNICEF

Other languages

EVIDENCE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

4 การดูแลลูกในสถานการณ์โควิด 19 ระบาด เมื่อลูกงอแง

เด็กทุกคนย่อมงอแงเป็นปกติเมื่อเขาเหนื่อย หิว กลัว หรือเริ่มเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง
และถ้าเขาเป็นแบบนี้เมื่อมาติดแหงกอยู่กับเราที่บ้านเราก็จะประสาทกัน!

ลองพยายามเบี่ยงเบนความสนใจลูก

สังเกตพฤติกรรมที่ไม่ดีตอนที่มันเพิ่งเริ่มแล้วเบี่ยงเบนความสนใจของลูก จากพฤติกรรมไม่ดีไปสู่พฤติกรรมดีแทน

หยุดมันก่อนที่จะเริ่ม! เมื่อเห็นว่าเด็กเริ่มนั่งไม่ติดที่คุณสามารถดึงความสนใจเขาด้วยกิจกรรมบางอย่างที่สนุกได้ เช่น "ไปเดินเล่นข้างนอกกันไหม!"

หยุดพักสักครู่

คุณกำลังรู้สึกอยากกรีดร้องใช่ไหม?

ให้เวลาตัวเองหยุดพักสัก 10 วินาที หายใจเข้าออกช้า ๆ
ห้าครั้งแล้วค่อยโต้ตอบลูกด้วยวิธีที่สงบกว่าเดิม

พ่อแม่เน้นเล่าคนบอกว้าววิธีนี้ช่วยได้มากจริง ๆ

ให้บทเรียนด้วยการรับผิดชอบ ในสิ่งที่ลูกทำผิด

การให้บทเรียนนี้จะช่วยสอนให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และอยู่ในระเบียบวินัย
ซึ่งวิธีนี้มีประสิทธิภาพมากกว่าการตีหรือดุซ้ำ

ใช้วิธีการที่ 1 - 3 ต่อไปเรื่อย ๆ

- การใช้เวลาตามลำพังกับลูก การชมเมื่อเขาทำดี และการมีกิจวัตรประจำวันที่ดีสม่ำเสมอจะลดความงอแงลงไปได้
- มอบหมายงานให้ลูกรับผิดชอบตามความเหมาะสม ขอให้เขาทำงานที่เขาทำได้ และชมเมื่อเขาทำ!

เปิดโอกาสให้ลูกได้ทำตามคำสั่งก่อนที่จะให้บทเรียน

พยายามรักษาอารมณ์ให้สงบในเวลาที่ให้บทเรียน

เมื่อบอกว่าจะให้บทเรียนแล้ว พยายามทำให้ได้ตามนั้น
เช่น การยึดโทรศัพท์ของลูกวัยรุ่นไว้ทั้งสัปดาห์
อาจยากที่จะทำได้จริง แต่การยึดไว้นานหนึ่งชั่วโมงจะเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงมากกว่า

หลังจากการให้บทเรียนผ่านไปแล้ว
เปิดโอกาสให้ลูกทำสิ่งที่ดีแล้วชมเขาด้วย

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมคลิกลิงค์ด้านล่าง:

WHO

UNICEF

Other languages

EVIDENCE

5 การดูแลลูกในสถานการณ์โควิด 19 ระบาด รักษาอารมณ์ให้สงบและจัดการกับความเครียด

ช่วงเวลาที่เครียดนี้ คุณต้องดูแลตัวเองเพื่อที่จะสามารถดูแลลูกได้

คุณไม่ได้เป็นอย่างไรคนเดียว

มีคนนับล้านที่กลัวเหมือนพวกเรา
มองหาคนที่คุยด้วยได้ว่าความรู้สึกอย่างไร ฟังเขา
เสี่ยงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ทำให้คุณรู้สึกตื่นตระหนก

หยุดพักบ้าง

เราทุกคนบางครั้งต้องหยุดพักบ้างเวลาที่ลูกหลับ
ทำอะไรที่สนุกหรือผ่อนคลายเพื่อตัวคุณเอง
สร้างรายการกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพที่คุณชอบทำ
คุณควรที่จะได้รับสิ่งนี้!

ฟังลูกของคุณ

เปิดใจรับฟังลูกของคุณ
ลูกจะหันมาหาคุณเพื่อขอความมั่นใจและกำลังใจ
ฟังลูกเมื่อเขาบอกว่าเขารู้สึกอย่างไร
ยอมรับความรู้สึกของเขาและให้ความอบอุ่นปลอดภัย



หยุดพักสักครู่

กิจกรรมผ่อนคลาย 1 นาที
ที่คุณทำได้
เมื่อรู้สึกเครียดหรือกังวลใจ

ขั้นที่ 1 เตรียมตัว

- นั่งในท่าที่สบาย เท้าสองข้างวางบนพื้น มีอวามบนตักหรือหน้าขา
- หลับตาลงเบา ๆ หากคุณรู้สึกปลอดภัยที่จะทำ

ขั้นที่ 2 ความคิด ความรู้สึก ร่างกาย

- ถามตัวเองในใจ ตอนนี้นั้นกำลังคิดอะไรอยู่?
- สังเกตความคิดของคุณ
สังเกตว่ามันเป็นไปในทางลบหรือในทางบวก
- สังเกตความรู้สึกของคุณ สังเกตว่าคุณรู้สึกมีความสุขหรือไม่
- สังเกตว่าร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไร
มีบริเวณไหนที่เจ็บหรือตึงเครียดหรือไม่

ขั้นที่ 3 มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจของคุณ

- ฟังเสียงลมหายใจของคุณเวลาที่มันเคลื่อนเข้าออก
- คุณอาจเอามือข้างหนึ่งวางบนท้องแล้วสังเกตว่ามันพองขึ้นและยุบลงทุกครั้งที่คุณหายใจเข้าออก
- คุณอาจบอกตัวเองในใจว่า
"ไม่เป็นไร ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ฉันก็ยังโอเคอยู่"
- แล้วฟังเสียงลมหายใจของคุณต่อไปอีกสักครู่

ขั้นที่ 4 กลับมาอีกครั้ง

- สังเกตว่าทั่วร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไร
- ฟังเสียงต่าง ๆ ในห้อง

ขั้นที่ 5 ตรึงตรงต่อทบทวน

- คิด ฉันรู้สึกต่างจากเดิมหรือไม่?
- เมื่อคุณพร้อม ลืมตาขึ้นอีกครั้ง

การฝึกหยุดพักสักครู่ช่วยให้คุณสงบลงเมื่อลูกเริ่มอแงรบกวน
หรือเมื่อคุณทำอะไรผิดพลาดไป เป็นโอกาสที่คุณจะสงบอารมณ์ลง
แม้แต่การหายใจลึก ๆ
สองสามครั้งหรือการสังเกตว่าฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้นห้องก็ช่วยได้
คุณอาจฝึกหยุดพักสักครู่พร้อมกับเด็ก ๆ ก็ได้ !

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมคลิกลิงค์ด้านล่าง:

WHO

UNICEF

Other languages

EVIDENCE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

6 การดูแลลูกในสถานการณ์โควิด 19 ระบาด คุยกับลูกเรื่อง โควิด 19

เราควรเต็มใจที่จะคุยกับลูก เขาอาจได้ยินอะไรมาบ้างแล้ว ความเจ็บและการเก็บงำความลับจะไม่ช่วยปกป้องลูกหลานของเรา การเปิดใจและพูดความจริงจะช่วยได้มากกว่า แต่ต้องประเมินด้วยว่าลูกจะเข้าใจได้แค่ไหน คุณรู้จักลูกดีที่สุด

เปิดใจและรับฟัง

อนุญาตให้ลูกพูดได้เต็มที่
ถามด้วยคำถามเปิดและพยายามประเมินว่าลูกรู้มากแค่ไหนแล้ว

สื่อสารตรงกับลูก

ตอบคำถามลูกตามความจริงเสมอ
พยายามคิดว่าลูกอายุเท่าไรและจะเข้าใจได้มากเพียงใด

ให้กำลังใจลูก

ลูกของคุณอาจกลัวและสับสน
ให้โอกาสลูกแสดงความรู้สึก
และบอกให้ลูกรู้ว่าคุณอยู่ใกล้ ๆ พร้อมให้กำลังใจ



แม้คุณไม่รู้คำตอบ ก็ไม่เป็นไร

คุณตอบได้ว่า
"จ้อ/แม่ ก็ยังไม่รู้เหมือนกันแต่กำลังหาข้อมูลอยู่"
หรือ "ตอนนี้ยังไม่ใครรู้เรื่องนี้แต่คิดว่า ..."
แล้วใช้เวลานี้เป็นโอกาสที่จะเรียนรู้ไปกับลูกของคุณ

จงเป็นฮีโร่ อย่าเป็นคนที่รังแกคนอื่น

อธิบายให้ลูกฟังว่าโควิด 19
ไม่เกี่ยวข้องกับหน้าตาของคนหรือ
บ้านเกิดของเขา หรือภาษาที่เขาพูด
บอกลูกว่าเราควรเมตตาต่อคนที่เจ็บป่วย
และคนที่ต้องดูแลเขาด้วย

ค้นหาเรื่องราวของคนที่กำลังทำงาน
เพื่อหยุดการระบาดและรักษาคนที่กำลังป่วยอยู่

มีเรื่องราวต่าง ๆ มากมายที่คนเล่าสู่กันฟัง

บางเรื่องอาจไม่จริงก็ได้ ควรหาแหล่งที่ไว้ใจได้ เช่น
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
and
<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
from WHO and UNICEF.

ปิดท้ายด้วยสิ่งดีๆ

ตรวจสอบดูว่าลูกรู้สึกโอเคหรือเปล่า
บอกลูกว่าคุณรักและห่วงใย
และลูกสามารถคุยกับคุณได้ตลอดเวลา
แล้วทำกิจกรรมสนุก ๆ ด้วยกัน!

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมคลิกลิงค์ด้านล่าง:

WHO

UNICEF

Other languages

EVIDENCE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.