



## นักจิตวิทยาแนะ 6 วิธีช่วยเด็ก ๆ เรียนรู้การจัดการอารมณ์และความรู้สึก ในช่วงขยายระยะเวลาปิดภาคเรียนเนื่องจากโควิด-19

โดย แมนดี ริช, นักเขียนคอนเทนต์ดิจิทัล, ยูนิเซฟ

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้เด็ก ๆ ในทุกช่วงวัยต่างกำลังตกอยู่ในสภาวะทางอารมณ์ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความเครียด และความไม่สบายใจ แม้เด็กแต่ละคนจะมีวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองที่แตกต่างกัน แต่ในสถานการณ์เช่นนี้ โดยเฉพาะเมื่อมีการเลื่อนการเปิดภาคเรียนออกไปอีกหนึ่งเดือนครึ่ง ย่อมทำให้เด็ก ๆ มีกิจกรรมและปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ลดลง ดังนั้น พวกเขาต้องได้รับความรักและความเอาใจใส่ในช่วงเวลานี้มากกว่าที่เคย องค์กรยูนิเซฟได้พูดคุยกับ ดร. ลิซ่า ดามูร์ นักจิตวิทยาวัยรุ่น นักเขียนอันดับหนังสือขายดี และคอลัมนิสต์ชื่อดังหนังสือพิมพ์ นิวยอร์กไทม์ ถึง 6 วิธีช่วยเด็ก ๆ เรียนรู้และจัดการอารมณ์และความรู้สึกในช่วงนี้



### 1. สร้างความมั่นใจให้กับลูกอย่างไม่ตื่นตระหนก

ดร. ดามูร์ได้ให้คำแนะนำว่า พ่อแม่ควรพูดคุยเกี่ยวกับโรคโควิด-19 กับลูก ๆ ให้เป็นเรื่องธรรมดาอย่างสม่ำเสมอ และให้พวกเขาเข้าถึงบทบาทสำคัญในการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค รวมถึงบอกให้เด็ก ๆ ว่า หากรู้สึกมีอาการไม่สบายคล้ายกับเป็นไข้หวัด ก็ไม่ต้องตกใจกลัว พ่อแม่ควรให้ลูก ๆ หมั่นสำรวจอาการและแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบ

เด็กบางคนอาจจะกำลังกลัวและกังวลที่จะติดโรคโควิด-19 ผู้ใหญ่สามารถช่วยสร้างความมั่นใจให้พวกเขาได้ด้วยการชี้แจงว่าอาการป่วยของโรคโควิด-19 นั้นโดนทั่วไปแล้วไม่ได้รุนแรง โดยเฉพาะในเด็กและวัยรุ่น





และหลาย ๆ อาการก็สามารถรักษาให้หายได้ นอกจากนี้ ผู้ปกครองยังสามารถเน้นย้ำเด็ก ๆ ถึงวิธีป้องกันให้ตัวเองและคนอื่นปลอดภัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรู้สึกควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้น เช่น การล้างมือเป็นประจำ ไม่สัมผัสใบหน้า และเว้นระยะห่างระหว่างกัน อีกสิ่งหนึ่งที่เราสามารถสอนพวกเขาได้ก็คือให้เด็ก ๆ รู้จักกับการใส่ใจคนรอบข้าง เช่น การบอกกับพวกเขาว่า “พ่อและแม่รู้ว่าลูกกำลังกลัวว่าจะติดเชื้อไวรัสโคโรนา แต่ที่พ่อและแม่บอกให้ล้างมือบ่อย ๆ และอยู่แต่ที่บ้านก็เพราะว่าเราก็กำลังช่วยคนอื่น ๆ ในชุมชนด้วยเช่นกัน เรากำลังคิดถึงคนอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวด้วยนะ”

## 2. ทำกิจวัตรประจำวันอย่างเคร่งครัด

เด็กต้องการอะไรที่เป็นระบบ และสิ่งที่เราต้องทำโดยด่วน ก็คือการสร้างแนวทางใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อช่วยให้เราทุกคนฝ่าช่วงเวลานี้ไปได้ พ่อแม่ควรทำตารางกิจวัตรประจำวันขึ้นมา โดยมีทั้งเวลาพักผ่อนที่จะทำให้เด็กได้สามารถติดต่อกับเพื่อน ๆ ได้ทางโทรศัพท์ มีช่วงเวลาให้เด็ก ๆ อยู่ห่างจากอุปกรณ์เทคโนโลยี รวมถึงเวลาที่ให้เด็ก ๆ ได้ช่วยงานบ้าน เราต้องคิดถึงสิ่งที่เรากำลังให้คุณค่าและเราต้องสร้างแผนหรือตารางกิจกรรมเพื่อให้สะท้อนสิ่งเหล่านั้นออกมา มันจะทำให้เด็ก ๆ รู้สึกสบายใจและเห็นภาพในแต่ละวันของตัวเอง ทำให้พวกเขาได้รู้ว่าจะต้องเรียนตอนไหนและจะได้เล่นตอนไหน

ดร. ดามูร์เสนอให้ตั้งเด็ก ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบตารางกิจกรรมด้วยเช่นกัน เช่น ให้เขาได้เสนอว่าในแต่ละวันควรทำอะไรบ้าง และผู้ใหญ่อาจจะต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่จำเป็นในแต่ละวันมาเป็นอันดับแรก เช่น การบ้านจากโรงเรียนและงานบ้าน

## 3. ช่วยลูกให้เข้าใจกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

การปิดโรงเรียนทำให้กิจกรรมสันทนาการในโรงเรียนต่าง ๆ ต้องถูกยกเลิกไปด้วย อย่างการเล่นดนตรี การแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่เด็กหลายคนรู้สึกผิดหวังที่ไม่ได้เข้าร่วม คำแนะนำก็คือปล่อยให้เด็ก ๆ รู้สึกเสียใจได้ แต่ผู้ปกครองต้องปลอบโยน และคอยให้การสนับสนุน อุ้มชู และสร้างสิ่งรอบตัวให้เหมือนเป็นปกติ

## 4. สอบถามข้อมูลที่เด็ก ๆ ได้รับรู้มา

ช่วงของการระบาดของโควิด-19 ทำให้เกิดการส่งต่อข้อมูลเท็จและข่าวลือจำนวนมาก พ่อแม่ควรลองถามลูก ๆ ว่าได้รับข้อมูลอะไรมาบ้างและอะไรที่คิดว่าเป็นความจริง การให้ข้อมูลที่ถูกต้องกับลูกนั้นอาจจะไม่เพียงพอเพราะเด็ก ๆ อาจจะรับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องมาอีกทางหนึ่ง ถ้าพ่อแม่ไม่ลองถามพวกเขาและแก้ไขข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง เด็ก ๆ อาจจะเอาเอาข้อมูลที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องมารวมกัน ดังนั้นลองถามลูกว่าได้รับข้อมูลอะไรมาบ้างและลองปรับแก้ความรู้กันในตอนนั้น ๆ





ในบางคำถามที่พ่อแม่ยังตอบลูกไม่ได้ ให้ใช้โอกาสนั้นในการนั่งหาคำตอบด้วยกันโดยการค้นข้อมูลจากเว็บไซต์ที่เชื่อถือได้ เช่น องค์กรยูนิเซฟ และองค์การอนามัยโลก นอกจากนี้ เด็กหลายคนกำลังเผชิญกับการถูกกักกันแกล้งทั้งในโรงเรียนและบนโลกออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 สิ่งสำคัญคือเด็ก ๆ จะต้องรู้สึกรู้ว่ามีพ่อแม่ผู้ปกครองอยู่ใกล้ ๆ เมื่อพวกเขาถูกรังแก การมีคนรู้เห็นในเหตุการณ์การถูกกักกันแกล้งเป็นสิ่งที่ดี เพราะเด็ก ๆ ที่ถูกกักกันแกล้งไม่ควรต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์นั้นเพียงลำพัง เขาควรสามารถหันไปหาเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่จะช่วยเขาได้

## 5. รับฟังปัญหาเมื่อลูกพร้อมจะเล่า

เมื่อต้องจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่ยากลำบาก ให้เข้าไปคุยกับลูกโดยรักษาความพอดี ลองหากิจกรรมเล่นเกมกันในครอบครัวทุก ๆ 2-3 วัน หรือทำอาหารร่วมกัน ดร. ดามูร์เองก็ใช้การทำอาหารเพื่อกระชับความสัมพันธ์กับลูกสาว โดยแบ่งทีมอาหารค่ำทุกคืน ซึ่งจะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันว่าวันไหนใครจะรับหน้าที่ทำอาหารค่ำให้ครอบครัว สำหรับเรื่องการติดหน้าจอเครื่องมือดิจิทัล พ่อแม่ควรอธิบายกับลูกว่า คุณเข้าใจว่าพวกเขาใช้เวลาเล่นมือถือมากขึ้น แต่ก็ไม่ใช่เรื่องดีถ้าจะต้องติดหน้าจอหรือโซเชียลมีเดียอยู่ตลอดเวลา อาจลองถามลูกที่อยู่ในวัยรุ่นถึงการแบ่งเวลาใช้งานอย่างพอดี ให้เขาลองคิดแนวทางการใช้มือถือและนำมาพูดคุยปรับวิธีร่วมกัน

## 6. เช็กพฤติกรรมของตัวเอง

ดร. ดามูร์บอกว่า เมื่อพ่อแม่ต่างก็มีความวิตกกังวล ลูกก็จะรับเอาอารมณ์ความรู้สึกของพ่อแม่มา อยากจะให้พ่อแม่พยายามจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นและอย่าส่งต่อความกลัวไปให้กับลูก เด็ก ๆ จะพึ่งพาพ่อแม่ในแง่ของการสร้างความรู้สึกที่มั่นคงและความปลอดภัย เปรียบเสมือนว่าลูกคือผู้โดยสารที่มีพ่อแม่เป็นคนขับ และแม้ว่าพ่อแม่จะรู้สึกกังวลหรือกลัว ก็ต้องพยายามเก็บมันไว้ และอย่าให้ผู้โดยสารรู้สึกไม่ปลอดภัยตามไปด้วย

