

แนวทางการดูแลช่วยเหลือเด็กและวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ COVID-19



คำแนะนำสำหรับพ่อแม่,
ผู้ปกครอง, และผู้ที่ทำงาน
กับเด็กและวัยรุ่น

ในสถานการณ์การระบาดของ COVID-19 ไปหลายประเทศทั่วโลก มีเด็กและวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่วิตกกังวลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้เมื่อเราต้องเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าว บทความนี้จะนำวิธีการและเสนอแนะแนวทางให้แก่ผู้ใหญ่ในการดูแลช่วยเหลือเด็กและวัยรุ่นในการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

ปัจจุบันนี้มีข้อมูลมากมายที่ท่านสามารถหาอ่านได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดี แต่บางครั้งอาจนำมาซึ่งความสับสนในข้อมูลที่ได้รับ ดังนั้นทางผู้จัดทำจึงได้รวบรวมข้อมูลที่สำคัญมาไว้ในบทความนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน นอกจากนี้สถานการณ์ COVID-19 นั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้ทำการอัปเดตข้อมูลโดยตลอด โดยผู้อ่านสามารถที่เข้าอ่านเพิ่มเติมได้ที่

<https://emergingminds.org.uk/resources/>



การดูแลตนเอง (Look after yourself)

การที่บุคคลมีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้นเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ ท่านอาจจะพบว่าในช่วงเวลานี้นอกจากจะมีความลำบากในการจัดการกับสิ่งรอบตัวท่านเองแล้ว อาจรวมไปถึงการพูดคุยเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่นในความดูแลของท่าน เพราะฉะนั้นการหาแนวทาง เทคนิค หรือวิธีการในการพูดคุยกับเด็กและวัยรุ่นในสถานการณ์แบบนี้จะช่วยทำให้การพูดคุยง่ายขึ้น

แหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ใหญ่

<https://www.psy.ox.ac.uk/covid-19-our-mental-health>

<https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

สร้างนิสัยการมีสุขภาพดี

พยายามให้เด็กและวัยรุ่นใช้ชีวิตประจำวันให้เป็นปกติให้มากที่สุดถ้าเป็นไปได้ ยกตัวอย่างเช่น การกิน การนอน การเรียน การเล่น และการพักผ่อน การใช้ชีวิตประจำวันอย่างปกติจะช่วยให้พวกเขารู้สึกปลอดภัย การได้ออกไปเล่นนอกบ้าน ใกล้ชิดกับธรรมชาติจะทำให้เกิดประโยชน์กับพัฒนาการของเด็ก มีงานวิจัยพบว่าการให้เด็กอยู่กับธรรมชาตินั้นจะช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้ ดังนั้นผู้ใหญ่ควรจะให้เวลานอกบ้านทำกิจกรรมกับเด็กและวัยรุ่นมากขึ้น ในกรณีที่พวกเขาไม่ยอมหรือไม่สามารถที่จะออกบ้านได้ ผู้ใหญ่ควรจะให้ชักชวนให้ออกกำลังกายในบ้านแทนซึ่งอาจจะลองหาคลิปออกกำลังกายจาก application หรือ Youtube แล้วทำตาม



เฝ้าระวังการติดอยู่ในวงจรของความวิตกกังวล (Watch out for getting caught in vicious cycles)

พฤติกรรมบางอย่างที่เกิดขึ้นได้ในช่วงนี้ที่อาจทำให้ความวิตกกังวลแย่ลงในระยะยาวเช่น

- หลีกเลี่ยงการทำบางอย่าง เช่น พ่อแม่เปลี่ยนมานอนกับลูกแทนที่จะให้ลูกนอนด้วยตัวเอง
- หลีกเลี่ยงการพบเจอคนอื่น
- ค้นหาข้อมูลใน google อย่างต่อเนื่อง
- ใช้เวลาอย่างมากในการพูดคุยถึงความกังวล
- เฝ้าระวังอันตรายตลอดเวลา
- ติดตามข่าวสารค่อนข้างมาก
- วนเวียนอยู่กับความคิดของตนเองมากกว่าที่จะลงมือทำ
- ล้างมือบ่อยครั้งเกินกว่าคำแนะนำทางการแพทย์

ผู้ใหญ่ควรเฝ้าสังเกตดูพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้นและพฤติกรรมอื่นๆที่เกี่ยวข้องพยายามชักชวนให้เด็กและวัยรุ่นสังเกตว่าสิ่งไหนที่พอจะช่วยบรรเทาความกังวลของพวกเขาได้ และสิ่งไหนที่ยิ่งทำให้เกิดความกังวลมากขึ้น

เนื้อหาต่อจากนี้ไปจะเป็นแนวทางให้แก่นักงานในการช่วยเหลือจัดการกับพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้นที่เพื่อบรรเทาของของความวิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่น



แนวทางการปฏิบัติต่อเด็กและวัยรุ่น (Responding to children and young people)

เด็กและวัยรุ่นจะดูท่าทีของผู้ใหญ่รอบๆตัวว่าควรจะตอบสนองต่อสถานการณ์นี้อย่างไร และควรจะกังวลหรือไม่ ผู้ใหญ่สามารถตรวจสอบความกังวลของเด็กในระหว่างการพูดคุยได้ ไม่ควรให้เด็กปกปิดความกังวลของตนเอง สิ่งสำคัญคือการช่วยให้เด็กได้รับรู้ถึงความกังวลของตนเอง ทำให้เขาได้ทราบว่าการมีความวิตกกังวลและความเครียดสูงในช่วงนี้เป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ อาจสอบถามว่าถ้าเขามีความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นเขาจะมีวิธีการจัดการกับตัวเองอย่างไร? (เช่น “เวลาแม่กังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้ แม่จะโทรหาเพื่อน เราลองโทรหาเพื่อนลูกกันดีไหม?” หรือ “เวลาที่แม่กังวล แม่ชอบที่จะดูรายการทีวีตลกเพื่อให้ไม่คิดถึงเรื่องนี้อีก ลูกมีรายการทีวีอะไรที่อยากดูไหม? เป็นต้น) การทำให้เด็กรับรู้ว่าคุณก็มีความกังวลด้วยเช่นกันเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ แต่การที่คุณมีความกังวลที่มากเกินไปก็อาจจะทำให้เด็กรู้สึกกลัวและไม่กล้าเล่าสิ่งของตนเองกังวลออกมา

การพูดคุยเกี่ยวกับความวิตกกังวล (Talking about worries)

การพูดคุยและการรับฟังเกี่ยวกับความวิตกกังวลของเด็กและวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ดี ผู้ปกครองควรพยายามหาเวลาและพื้นที่ที่เหมาะสมในการพูดคุยกับเด็ก ปกติแล้วเด็กมักจะไม่ค่อยอยากพูดเรื่องนี้กับผู้ใหญ่และมักทำตามทำตามปกติ แต่ผู้ใหญ่ควรสังเกตอาการของความกังวลที่เกิดขึ้น โดยอาจจะใช้เวลาช่วงนี้อยู่ใกล้ชิดกับเด็กให้มากขึ้น

ควรเริ่มพูดตอนไหนดี?(When to talk?)

การพูดคุยกับเด็กควรจะทำเมื่อเด็กเริ่มมีการพูดคุยถึงความกังวลของตนเองและตั้งคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นั่นแสดงให้เห็นว่าเด็กมีความพร้อมที่จะพูดถึงเรื่องนี้แล้ว สิ่งที่สำคัญคือต้องคุยกันในเวลาที่ผู้ใหญ่และเด็กไม่เครียด, ไม่ยุ่งหรือเหนื่อยจนเกินไป และพึงระวังว่าไม่ควรที่จะพูดคุยเรื่องนี้ในช่วงก่อนเข้านอน เพราะจะยิ่งทำให้อาการวิตกกังวลของเด็กเพิ่มมากขึ้น ผู้ใหญ่ควรที่จะบอกว่าเราเข้าใจในความกังวลของเขาที่เกิดขึ้นในขณะนี้ และตกลงว่าจะพูดคุยกันในเรื่องนี้ในเวลาที่เรารู้ว่าเหมาะสม และควรจะทำตามที่ได้ตกลงกันไว้อย่างเคร่งครัด ยกตัวอย่างเช่น “แม่เข้าใจว่าลูกกังวลใจมากเกี่ยวกับไวรัสนี้ และแม่ก็อยากที่จะพูดเรื่องนี้กับลูกเช่นกัน แต่ตอนนี้เป็นเวลาอนของลูกแล้ว เราคุยเรื่องนี้กันตอนเช้าดีไหมจ๊ะ ค่ะแม่อยากให้คุณนอนหลับได้เต็มอิ่ม พรุ่งนี้เราจะได้อ่านมาคุยกัน” หลังจากนั้นอาจจะเบนความสนใจไปที่เรื่องอื่นแทน แล้วค่อยพูดคุยถึงเรื่องนี้อีกครั้งในเช้าวันถัดไป

พูดอย่างไร? (How to talk?)

ลักษณะสำคัญที่สร้างความความวิตกกังวลคือความรู้สึกของความไม่แน่นอนหรือภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความรับผิดชอบและการควบคุมที่ลดน้อยลง ดังนั้นการพูดคุยกับเด็กเป็น

สิ่งที่สำคัญที่จะสามารถช่วยเหลือพวกเขาได้ โดยการทำดังต่อไปนี้

- ยอมรับว่าความวิตกกังวลของเด็กเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้
- ทำความเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องและตามความเป็นจริง
- ยอมรับในสิ่งที่เด็กสามารถทำได้และระบุขอบเขตความรับผิดชอบของเด็กที่สามารถทำได้ในสถานการณ์นี้

ขั้นตอนที่เป็นประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือ
(Here are some steps that may be helpful)

1. ใส่ใจสอบถามและยอมรับความกลัวและความกังวลของเด็ก

อาจเริ่มด้วยคำถามปลายเปิด เช่น “อะไรที่ทำให้หนูคิดอย่างนั้น?” “หนูได้ยินว่าโรคไวรัสนี้เป็นอย่างไรบ้าง?” “อะไรที่ทำให้หนูกังวลเกี่ยวกับไวรัส?”

เด็กวัยรุ่นอาจจะสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสผ่านทางสื่อออนไลน์หรือสอบถามจากเพื่อน การสอบถามถึงแหล่งที่มาของข้อมูลจึงสามารถช่วยให้เข้าใจความกลัวหรือความกังวลที่เด็กมีได้

ควรทำให้เด็กรับรู้ที่เราเข้าใจในความคิดของเขา อย่าพยายามลดความกังวลของเด็กหรือเพิกเฉยโดยการพูดว่า “เดี๋ยวมันก็ดีขึ้น” “อย่าทำตัวโง่เง่า” ซึ่งคำพูดเหล่านี้จะทำให้เด็กคิดว่าความกังวลของเขาไม่ได้รับการใส่ใจและอาจทำให้เด็กไม่อยากพูดถึงความรู้สึกนี้หรือไม่อยากถามคำถามอีกต่อไป นอกจากนี้การควบคุมความคิดที่โผล่ขึ้นมา นั้นเป็นสิ่งที่ยาก ดังนั้นแทนที่จะพูดคำว่า “ไม่ต้องไปคิดเรื่องนั้น” แต่ควรจะชวนให้เด็กได้สังเกตความคิดของตนเองแต่พยายามไม่สนใจกับความคิดเหล่านั้น เช่น “เวลาที่หนูมีความกังวลที่มันก่อให้เกิดความรำคาญเกิดขึ้น หนูสามารถคิดถึงอย่างอื่นแทนได้ไหม?” เป็นต้น

2. ช่วย让孩子เข้าใจว่าความกังวลที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ

ยอมรับว่าภาวะวิกฤตินี้สามารถทำให้ทุกคนเกิดความกังวลได้ และเป็นเรื่องปกติที่เราจะมีความกังวลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเด็กมีความกังวลเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนอง อาจจะบอกว่า “แม่รู้ว่าลูกเป็นกังวลต่อปฏิกิริยา แม่ก็มีความกังวลต่อพวกเขาเช่นกัน” แล้วปฏิบัติตามขั้นตอนข้อที่ 3,4 และ 5 ด้านล่าง

การทำให้เด็กยอมรับว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นจะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาหนึ่งและอาจทำให้เด็กผิดหวังเนื่องจากพวกเขาอาจจะตั้งตารอคอยในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่กลับถูกยกเลิกกระทันหัน ซึ่งความผิดหวังนี้เป็นสิ่งที่เข้าใจได้และเป็นเรื่องปกติที่จะเกิดรู้สึกแบบนั้น



3. ค่อยๆให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่เด็ก

หลังจากที่เราแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจในความกังวลของเด็กแล้ว ผู้ใหญ่สามารถให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่เด็ก ยกตัวอย่างเช่น เด็กอาจจะคิดว่าไวรัสนี้จะทำให้ทุกคนต้องตาย ผู้ใหญ่อาจจะให้ข้อมูลด้วยการพูดว่า “แม่รู้ว่าลูกกลัวว่าคนที่อยู่ในเมืองเราติดไวรัสและก็จะรู้สึกไม่ค่อยดีเท่าไรที่รู้ว่าคนที่อาศัยอยู่แถวๆบ้านเราป่วย แต่นั่นก็

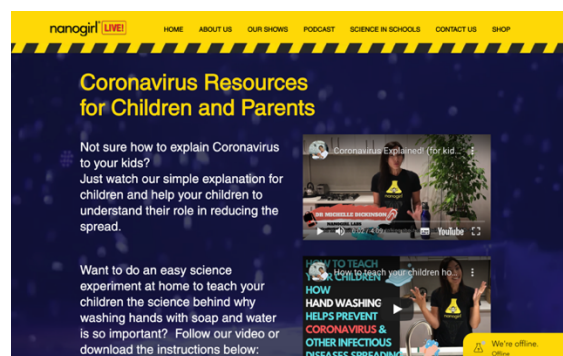
ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาจะต้องตาย ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ที่ติดไวรัสอาจมีอาการเพียงแค่มึนกับไอเท่านั้น” เป็นต้น

การพยายามให้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงเสมอ เช่น คนที่มีอาการเล็กน้อยสามารถฟื้นฟูกายและหายดีได้ ภายในไม่กี่อาทิตย์ จากนั้นจึงให้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ที่เหมาะสมกับวัยของเขาเพื่ออธิบายให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น อาจจะเป็นสื่อการ์ตูน วีดีโอ หรือภาพวาด เป็นต้น

แต่ถ้าผู้ใหญ่ไม่ทราบว่าคำตอบคำถามอย่างไร การตอบว่าไม่รู้ เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ เพราะภายใต้สถานการณ์ที่ไม่แน่นอนนี้อาจจะมีช่วงเวลาที่เราไม่สามารถที่จะหาคำตอบที่ถูกต้องได้ ผู้ใหญ่ควรจะอธิบายว่ายังมีอีกหลายเรื่องที่เรา还不知道เกี่ยวกับไวรัสนี้ แต่พ่อกับแม่จะดูแลและปกป้องลูกเอง นอกจากนี้ นักวิทยาศาสตร์และคุณหมอต่างก็ทำงานกันอย่างหนักเพื่อที่จะหาวิธีที่ดีที่สุดในการปกป้องและช่วยเหลือพวกเรา

สำหรับเด็กเล็ก (For young children)

Nanogirl Live ได้สร้างวีดีโอจำนวนหนึ่งที่อธิบายเกี่ยวกับ COVID-19 เช่น เหตุผลที่ต้องล้างมือบ่อยๆ หรือการไอ จาม ใส่ข้อศอก



<https://www.nanogirllive.co.nz/coronavirus-soap-experiment>

การ์ตูนที่มีการอธิบายเหตุการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 และสิ่งที่เราสามารถทำได้เพื่อลดการแพร่ระบาด สามารถดูได้จาก

It's a word you might have heard at school or online or on T.V.



<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new->

สำหรับเด็กวัยเข้าโรงเรียน

BBC's Newsround

ใน website มีการรายงานข่าวและวีดีโอที่เกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดของ COVID-19

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51204456>

Facts and Myth-busting

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51387017>

Newsround คำแนะนำในการจัดการความกังวลเกี่ยวกับ COVID-19

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51911025>

สำหรับวัยรุ่น (For older young people)

The World Health Organisation ได้มีวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลของ COVID-19 รวมไปถึงการแพร่ระบาดและการป้องกัน

<https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aB-VYKGA&t=216s>

The Centre for Disease Control ได้รวบรวมข้อเท็จจริงลงใน 1 หน้ากระดาษ เกี่ยวกับ COVID-19

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/share-facts-h.pdf>

4. ช่วยให้เด็กรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมได้และให้รับรู้ว่าเขาสามารถทำสิ่งดีๆให้กับผู้อื่นได้เช่นกัน

เช่น “มีหลายอย่างเลยที่เราสามารถทำเพื่อป้องกันตัวเองและช่วยเหลือคนอื่น เช่น การล้างมือบ่อยๆ การช่วยคนอื่นในการซื้อของเมื่อเขาต้องกักตนเอง” เป็นต้น ซึ่งแหล่งข้อมูลที่ให้ไปเบื้องต้นมีข้อมูลที่เหมาะสมกับเด็กในการดูแลตัวเองและช่วยเหลือคนอื่นให้ปลอดภัย

5. ชี้ให้เห็นถึงความรับผิดชอบของเด็กที่พึงกระทำได้

แจ้งให้เด็กรู้ว่าหน้าที่ของรัฐบาล หมอพยาบาลและเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล นักวิทยาศาสตร์ และบุคคลผู้เกี่ยวข้องคนอื่นๆ ที่ทำงานอย่างหนักเพื่อที่จะรักษาชีวิตของทุกคนทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบ เราในฐานะประชาชนก็มีความรับผิดชอบที่จะต้องไม่แพร่กระจายไวรัสให้กับคนอื่นๆ ด้วยวิธีที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

6. มองในสิ่งที่ดีๆที่เกิดขึ้น

ในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ ผู้ใหญ่ควรช่วยเด็กให้คิดถึงสิ่งดีๆที่เกิดขึ้น เช่น “มีคนมากมายเลยที่ทำงานอย่างหนักเพื่อช่วยให้เราปลอดภัย เช่น คุณหมอ คุณพยาบาลในโรงพยาบาล นักวิทยาศาสตร์ที่พยายามหาวัคซีน หรือแม้แต่เราที่ล้างมือเพื่อป้องกันการแพร่กระจายไวรัส” ชี้ให้เห็นถึงความร่วมมือร่วมใจกันของชุมชนหรือองค์กร ร้านค้าที่ร่วมด้วยช่วยกันท่ามกลางวิกฤติที่เกิดขึ้น



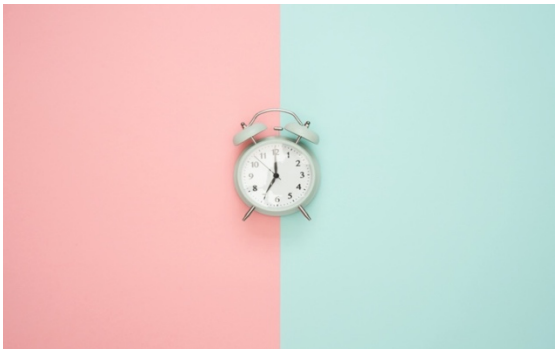
7. หาวิธีจัดการกับความกังวล

ควบคุมการติดตามข่าวของเด็กให้อยู่ภายใต้ความดูแล เช่น ผู้ใหญ่ชวนให้เด็กอ่านข่าวหรือฟังข่าวด้วยกันและร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อข่าวสำหรับเด็กที่โตแล้ว ถ้าพวกเขาได้รับข้อมูลที่ไม่มีประโยชน์ผ่านทาง social media ผู้ใหญ่ควรจำกัดเวลาในการใช้สื่อเหล่านั้นให้น้อยลง หรือถ้าเด็กมีการพูดคุยเรื่องนี้กับเพื่อนค่อนข้างมาก ผู้ใหญ่ควรจะมีการสอบถามและจำกัดการพูดคุยเรื่องนี้และพยายามชักชวนให้พูดหรือเบนความสนใจไปในเรื่องอื่นๆแทน

นอกจากนี้การช่วยให้เด็กและวัยรุ่นลองคิดว่าพวกเขาสามารถจัดการความกังวลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองหรือไม่ หากสิ่งเหล่านั้นเด็กพบว่าเป็นเรื่องที่ไม่สามารถควบคุมได้ การที่ทำให้เด็กค่อยๆ

เรียนรู้ที่จะอดทนกับความกังวลนั้นและโฟกัสไปที่อย่างอื่นแทนเป็นสิ่งที่สำคัญ วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นใจว่าความกังวลจะได้รับการจัดการ และยังสามารถฝึกการควบคุมตนเองอีกด้วย เรียกเทคนิคนี้ว่า “Worry time” โดยในช่วงเวลานี้เด็กจะสามารถอยู่กับตัวเองเป็นระยะเวลาหนึ่ง เช่น 30 นาที ให้เขาได้พูดถึงความกังวลใจที่เกิดขึ้น สิ่งที่คุณควรทำคือรับฟังและทำความเข้าใจในความกังวลที่เด็กพยายามจะสื่อออกมา

นอกเหนือจากช่วง Worry time แล้ว ถ้าเด็กเริ่มมีความกังวลเกิดขึ้น ผู้ใหญ่ควรจะแนะนำให้เด็กจดบันทึกความกังวลนั้นไว้และแจ้งให้เด็กทราบว่าเราจะพูดคุยกันเรื่องนี้ในช่วง Worry time สิ่งนี้จะทำให้เด็กได้เห็นว่ามีบางอย่างที่เขากังวลใจอย่างมากในขณะเวลาหนึ่ง อาจจะไม่ใช่ปัญหาใหญ่อีกต่อไปในเวลาต่อมา



8. ลงมือปฏิบัติเพื่อลดความกังวล

ก่อนหน้านี้เราได้พูดถึงวงจรของความวิตกกังวลและพฤติกรรมบางอย่างดูเหมือนจะเป็นประโยชน์แต่สามารถกลายมาเป็นปัญหาได้ นอกจากนี้เรายังได้พูดถึงการจัดการกับความกังวล การเฝ้าดูพฤติกรรมของตนเอง เช่น การเช็คข่าวสาร การเฝ้าระวังอันตราย หรือการล้างมือที่เกินกว่าคำแนะนำทางการแพทย์ ผู้ใหญ่ควรชวนให้เด็กและวัยรุ่นได้ทดลองลดพฤติกรรมเหล่านี้ เช่น อาจชวนให้คิดว่าเพื่อนที่เขาไว้วางใจจะทำอย่างไรบ้างในสถานการณ์นี้ เพื่อนจะแนะนำอย่างไรในแง่ของการล้างมือหรือระยะเวลาที่เพื่อนใช้ในการคิดถึงเรื่องนี้ ซึ่งบางครั้งเด็กสามารถนำเอาข้อปฏิบัติเหล่านี้มาลองใช้กับ

ตนเองได้ ในกรณีที่ความกังวลของเด็กนั้นเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เช่น ญาติผู้ใหญ่หรือเพื่อนที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ผู้ใหญ่อาจจะลองชวนให้เด็กส่งข้อความหา โทรหา ใช้วีดีโอคอล เขียนการ์ด หรือส่งของบางอย่างให้กับคนเหล่านั้น สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้เด็กรู้สึกว่าได้ใกล้ชิดและลดความกังวลที่เกิดขึ้นด้วย

เมื่อความวิตกกังวลคงอยู่ต่อเนื่องและเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต (Where anxiety is persistent and getting in the way of life)



ในเด็กและวัยรุ่นบางคนจะมีความยากลำบากในการจัดการกับความวิตกกังวลมากกว่าคนอื่น เด็กบางคนอาจจะเผชิญกับความวิตกกังวลมาก่อนหน้านี้และในสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นอาจทำให้เกิดความรุนแรงของอาการเพิ่มขึ้น ถ้าท่านมีความกังวลว่าอาการเหล่านี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลเรื้อรังและเข้ามากกระทบกับชีวิตกับเด็กในความดูแลของท่าน เช่น การหลับนอน การเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือชีวิตครอบครัว ท่านควรจะติดต่อผู้เชี่ยวชาญในการขอคำแนะนำเพิ่มเติม

แหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์(Other helpful resources)

สำหรับอ่าน

UNICEF's 8 เทคนิคสำหรับคุยกับเด็กเกี่ยวกับ COVID-19

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

NHS Trust ได้แชร์เทคนิคและคำแนะนำในการพูดคุยกับเด็กที่มีความกังวลเกี่ยวกับ COVID-19

<https://www.flourishingfamiliesclinic.nhs.uk/How%20to%20Talk%20to%20Children%20about%20COVID.pdf>

Psychologists

ได้จัดทำข้อมูลให้กับผู้ปกครองในการพูดคุยกับเด็กที่มีความกังวลเกี่ยวกับ COVID-19

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-)

นำเสนอตัวอย่างวิธีพูด/การถามคำถาม

https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?_twitter_impression=true

The Guardian

ได้แนะนำวิธีการพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับ COVID-19

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/02/stop-a-worry-becoming-catastrophic-how-to-talk-to-your-kids-about->

สำหรับรับชม (To watch)

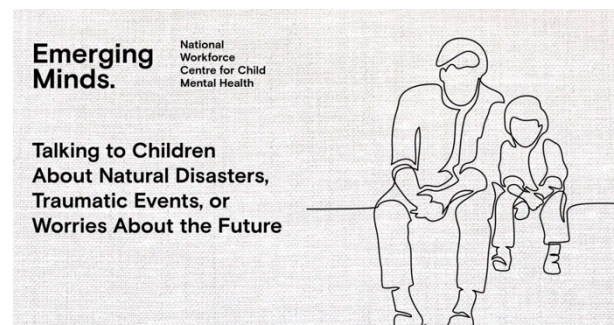
BBC Radio 4's Women's hour

ได้แนะนำวิธีการพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับ COVID-19

<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p085rjkm>

Vimeo

ให้คำแนะนำและเทคนิคเกี่ยวกับการพูดคุยกับลูกเกี่ยวกับภัยธรรมชาติและเหตุการณ์ต่างๆ



<https://vimeo.com/394049129>

Dr. Ehrenreich-May

นักจิตวิทยาเด็กที่สร้าง Vimeo เพื่อบอก 3 เทคนิคของการพูดคุยกับลูกเกี่ยวกับ COVID-19

<https://vimeo.com/398065042?ref=tw-share>

The Child's Mind Institute

ได้จัดทำ video เสนอวิธีพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับ
COVID-19



<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

**แหล่งข้อมูลสำหรับคุณครูและ
ผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานกับเด็ก**

The National Association of School
Psychologists

ข้อมูลการเตรียมตัวสำหรับผู้เชี่ยวชาญทางด้าน
สุขภาพจิตในโรงเรียนสำหรับการรับมือกับ
โรคติดต่อและการแพร่ระบาด

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/preparing-for-infectious-disease-epidemics-brief-tips-for-school-mental-health-professionals>

UNICEF

คำแนะนำสำหรับคุณครู

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>

The Centre for Disease Control'

หลักการทั่วไปสำหรับผู้ปกครอง ครูและ
ผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานกับร่วมกับเด็ก

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

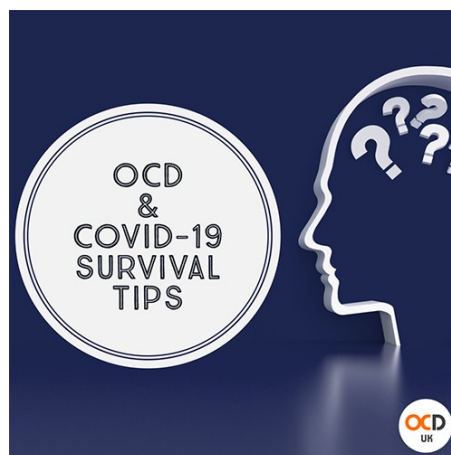
The British Psychological Society

ได้เผยแพร่เทคนิคการพูดคุยกับเด็กที่เกี่ยวกับ
ความกังวลที่มีต่อCOVID-19 โดยเทคนิคได้ระบุ
ถึง “ลูกของคุณ” แต่เทคนิคและกลยุทธ์เหล่านี้
สามารถใช้ได้กับบุคคลทั่วไปที่ทำงานกับเด็ก

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus>

**แหล่งข้อมูลสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่มี
ความต้องการพิเศษ**

เทคนิคที่เป็นประโยชน์ในการจัดการอาการย้ำคิด
ย้ำทำ (OCD) และวิธีจัดการกับการล้างมือใน
ระหว่างการแพร่ระบาดจาก OCD-UK (เหมาะ
สำหรับผู้ใหญ่และวัยรุ่น)



<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/>

The international OCD foundation

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครองในการดูแลเด็กวัยรุ่นที่มีอาการย้ำคิดย้ำทำ

<https://iocdf.org/covid19/talking-to-kids-about-covid-19/>

Additude

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครองในการดูแลเด็กที่มีอาการสมาธิสั้น (ADHD)

<https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/>

Anna Kennedy Online

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครองในการดูแลเด็กที่เป็นออทิสติก

<https://www.annakennedyonline.com/autism-and-coronavirus-advice-for-parents-by-rosie-weldon/>

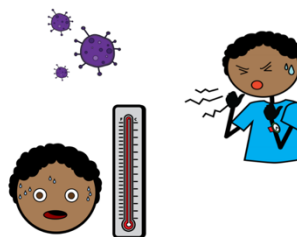
ข้อเสนอแนะในการช่วยลดผลกระทบจากการถูกขัดขวางการทำกิจกรรมประจำวันในเด็กที่เป็นออทิสติก

<https://themighty.com/2020/03/covid-19-autism-routine-disruption/>

Social story about COVID-19

WWW.LITTLEPUDDINGS.IE

The Coronavirus is a virus that can make people feel unwell.



<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Corona-Virus-Free-Printable-.pdf>

Mencap easy-read

<https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Information%20about%20Coronavirus%20ER%20UPDATED%20130320%20SD%20editsAH.pdf>

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยเหลือเด็กและ
วัยรุ่นที่มีความวิตกกังวล (General
information about helping children manage
anxiety)

Creswell, C. & Willetts, L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries*, 2nd Edition. London: LittleBrown.

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ปกครองที่สนใจ
เกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือเด็กที่มีความวิตกกังวล



การกักตัว (Self-isolating)

Dr. Ehrenreich-May

ได้จัดทำ Vimeo ในการจัดการกับอารมณ์ที่
รุนแรงเมื่อต้องอยู่กับลูกในช่วงเวลากักตัว

<https://vimeo.com/398401539>

BBC Bitesize

ข้อเสนอแนะในการเรียนรู้ที่บ้าน

<https://www.bbc.co.uk/teach/five-ways-to-keep-your-kids-learning-at-home/z4966v4>

BBC Bitesize

กิจกรรมมากมายในการทำศูนย์การเรียนรู้ที่บ้าน

<https://www.bbc.co.uk/teach>

10 indoor activities

กิจกรรม 10 อย่าง สำหรับเด็กระหว่างการกักตัว

<https://www.babygaga.com/coronavirus-self-isolation-quarantine-activities-for-kids/>

จัดทำโดย:

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd,

Cathy Creswell

Universities of Oxford and Reading, UK