



คำแนะนำในการดูแลเด็ก

● เมื่อทราบข่าวหรือเห็นภาพ ●
ความรุนแรง

ที่มา : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์





เมื่อทราบข่าวหรือ
เห็นภาพความรุนแรง

ผู้ใหญ่ควร”



จัดการอารมณ์

ของตัวเองให้สงบ และรู้สึกสบาย
ก่อนคุยกับเด็ก



พูดคุยกับเด็ก

ด้วยน้ำเสียงเบา ราบเรียบ
เพื่อให้บรรยากาศสงบ



อธิบายความจริง

ให้เด็กฟัง ด้วยคำที่เข้าใจง่าย
ไม่เล่ารายละเอียดหรือบรรยายภาพ
ที่อาจทำให้เด็กหวาดกลัว



ระมัดระวัง

การเห็นภาพสื่อที่น่ากลัวมากเกินไป

“

หากผู้ปกครองรู้สึก **เครียดมาก**
คุณควรได้รับการดูแล
เพราะจิตใจของคุณเองส่งผล
ต่อการปรับตัวของเด็กอย่างมาก ”



สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง



Line : 1323 For หนองบัวลำภู



คำแนะนำ “ดูแลเด็กเล็ก”

เมื่อทราบข่าวหรือเห็นภาพความรุนแรง



ข้อ.. ควรรู้



เด็กไม่สามารถสื่อสารอารมณ์
ความเครียด ไม่สามารถเข้าใจ
ได้เท่าผู้ใหญ่



เด็กซึมซับ พฤติกรรม
เลียนแบบเร็วกว่า
ผู้ใหญ่หลายเท่า

สัญญาณ เตือน



งอแงง่าย เรียกร้องความสนใจ
มากกว่าปกติ แยกตัวไม่ยอม
ไปโรงเรียน



นอนไม่หลับ หลับไม่ดี ฝันร้าย



หวาดผวา กลัวการแยก
จากผู้ปกครอง

ควรทำ



สังเกต อารมณ์และ
พฤติกรรมของเด็ก



พูดคุยถึงเหตุการณ์นี้ **ด้วยน้ำเสียงสงบ**
และสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึก



เปิดโอกาส ให้เด็กได้สะท้อนความรู้สึก
และซักถาม



ยืนยันให้เด็ก **ได้ความมั่นใจ** ว่าตนเอง
ปลอดภัยและผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับการช่วยเหลือ



ให้เด็ก **ได้ใช้ชีวิตตามปกติ** และมีกิจกรรม
ผ่อนคลายตามวัย

ไม่ควรทำ



การแสดง **ท่าที่ตื่นตระหนก**



การแสดงพฤติกรรมอารมณ์หรือ
คำพูดที่ **ไม่เหมาะสม** ต่อเหตุการณ์
ที่เกิดขึ้นเช่น ด่าทอ ฯลฯ



การพูดถึงเหตุการณ์ซ้ำๆ ลงราย
ละเอียดมากเกินไปหรือนำเหตุการณ์
มา **ขู่เด็ก**



Line : 1323 For หองบิวคำญ

คำแนะนำ "ดูแลเด็กโต"

เมื่อทราบข่าวหรือเห็นภาพความรุนแรง



ข้อ.. ควรรู้



เด็กโตอาจจะมีความรู้สึกกลัวหรือกังวลได้



ไม่ใช่เด็กโตทุกคนที่จะรับมือต่อเหตุการณ์รุนแรงได้

ผลกระทบที่มีต่อ เด็ก



หงุดหงิด ซึมเศร้า วิตกกังวล หวาดกลัว



พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น ขาดสมาธิ ก้าวร้าว มีปัญหาการนอน ฯลฯ



เก็บตัว หลีกเลี้ยง การเข้าสังคม

ควรทำ

- เปิดโอกาส** ให้เด็กได้พูดคุยถึงเหตุการณ์ และความรู้สึก
- สอบถามความรับรู้และความเข้าใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดย **รับฟังอย่างใส่ใจ**
- ตอบคำถามที่เด็กยังสงสัย และให้ความมั่นใจว่าเด็ก **รู้สึกปลอดภัย**
- ชี้ชวนให้เด็กมองเห็นถึง **ความร่วมมือร่วมใจกันในการช่วยเหลือ** มากกว่าความรุนแรงที่เกิดขึ้น

ไม่ควรทำ

- การโต้เถียงเพราะ **ทัศนคติที่ไม่ตรงกัน**
- การแสดงออกถึงความกังวลจน **ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเด็ก**



Line : 1323 For หองบิวคำฤ