



HELPING CHILDREN DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ในช่วงเวลาของความกังวลและความไม่แน่นอน
เป็นการสำคัญที่จะทำให้มีความรู้สึกในเชิงบวกของความเป็นอยู่ที่ดีในทุกด้านของชีวิต-ร่างกาย
จิตใจ สังคม และอารมณ์
ความเป็นอยู่ที่ดีของบุตรหลานของคุณอาจได้รับอิทธิพลจากสิ่งที่เกิดขึ้นและการกระทำของผู้คน
ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและให้การสนับสนุน
คุณสามารถช่วยรักษาความเป็นอยู่ที่ดีของครอบครัวได้
เรามุ่งที่จะสร้างความมั่นใจว่านักเรียนทุกคนปลอดภัยได้รับการสนับสนุน
และสามารถศึกษาต่อได้ไม่ว่าจะที่โรงเรียนหรือที่บ้าน
เด็กหลายคนตระหนักถึงผลกระทบเรื่องไวรัสโคโรนา-19 (COVID-19)
และอาจรับความกังวลและความวิตกกังวลของผู้อื่น
ซึ่งอาจเกิดจากการฟังและเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นที่โรงเรียนที่บ้านหรือออนไลน์
เป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องพูดคุยกับลูกๆ เกี่ยวกับข้อกังวลของพวกเขา

คุณสามารถทำอะไรได้บ้าง:

- ลองและทำตัวอย่างสงบเมื่อพูดคุยกับลูกและครอบครัวของคุณ
- พูดคุยกับลูกของคุณเกี่ยวกับความรู้สึกของพวกเขา ฟังและให้ความมั่นใจพวกเขา
- พูดคุยกับลูกของคุณเกี่ยวกับโควิด-19
ตอบคำถามของพวกเขาอย่างถูกต้องที่สุดซึ่งอาจช่วยแก้ไขความกลัวและลดความวิตกกังวล
- จำกัดการเปิดรับสื่อ – การเปิดรับสื่อบ่อยครั้งอาจเพิ่มความกลัวและความวิตกกังวล
- เน้นสิ่งที่คุณทำให้ครอบครัวเพื่อความปลอดภัย
ให้ข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับวิธีลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อให้ลูกของคุณฟังด้วยคำพูดที่พวกเขาเข้าใจเพราะจะทำให้พวกเขารู้สึกอบอุ่น
- ใช้เวลาร่วมกันและทำตามปกติให้มากที่สุดหรือทำอะไรใหม่ๆด้วยกัน
หาเวลาเล่นและผ่อนคลายให้สนุกด้วยกัน
- ระวังสัญญาณของความทุกข์ - เด็ก ๆ อาจตอบสนองต่อความเครียดในรูปแบบต่างๆ
ซึ่งอาจรวมถึงการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการนอนหลับ เปลี่ยนความอยากอาหาร
การสูญเสียอิสรภาพ เช่นเพิ่มความต้องการอยู่ใกล้ผู้อื่น ต้องการที่จะอยู่ใกล้กับผู้ใหญ่
หรือเพิ่มความโกรธมากขึ้น หงุดหงิด มีความวิตกกังวลและ/หรือมีความกลัว
- ลองและรักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

สนับสนุนการเรียนรู้และความเป็นอยู่ที่ดีในบ้าน

การอยู่ในขอบเขตที่เป็นเวลานานอาจนำไปสู่ความเครียดและความขัดแย้งในบ้าน

คุณสามารถทำอะไรได้บ้าง:

สร้างความมั่นใจ

- พูดคุยกับครอบครัวของคุณเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น การเข้าใจสถานการณ์อาจลดความวิตกกังวลได้
- ช่วยเหลือลูกของคุณคิดเกี่ยวกับวิธีรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในอดีตและสร้างความมั่นใจให้พวกเขา
พูดคุยถึงวิธีที่แตกต่างกันของเด็กและผู้ใหญ่ในการโต้ตอบกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดต่างๆ
- เตือนพวกเขาว่าการอยู่แบบแยกตัวจะเป็นไปไม่นาน แต่จำเป็นสำหรับความปลอดภัยต่อเนื้อ

ทำกิจกรรม

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะเป็นวิธีที่ได้ผลมาแล้วในการลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า มีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งอาจรวมถึงใช้ชีวิตไอออกกำลังกาย เดินรำ โยคะ เดินไปรอบๆสนามหลังบ้านหรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้าน
- วางแผนเวลาสำหรับกิจกรรมครอบครัว การเรียนและการเล่น รักษากิจวัตรปกติหากเป็นไปได้

มีการติดต่อ

- สนับสนุนให้บุตรหลานของคุณติดต่อกับสมาชิกครอบครัวและเพื่อนผ่านทางโทรศัพท์อีเมลหรือสื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสม
- สื่อสารกับโรงเรียนของลูกบ่อยๆ เพื่อคุณจะได้รับข้อมูลที่สำคัญและเป็นปัจจุบันเป็นประจำ
- สร้างความสนุกสนานด้วยกันในครอบครัว

โปรดจำไว้ว่าการตัดสินใจหรือการกระทำใดๆที่คุณอาจทำ

นั่นคือสิ่งที่คุณคิดว่าดีที่สุดสำหรับคุณและครอบครัว ทำสิ่งที่คุณทำได้ ลองอดทนกับตัวเอง ครอบครัวของคุณและคนอื่นๆ และขอการสนับสนุนตามที่จำเป็น