กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

การดูแลจิตใจเด็ก ♥

จากเหตุการณ์สูญเสียและความเศร้าโศก "ในสถานการณ์โควิด 19"

Supporting Children through Grief and Loss during Covid-19

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

เด็กจะมีปฏิกิริยารุนแรงมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับ..

1. การสูญเสียที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตปกติของเด็กคนนั้น
2. วิธีการจัดการอารมณ์และพฤติกรรมของผู้ใหญ่รอบข้าง ระหว่างเกิดภาวะวิกฤตหรือหลังเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว
3. ระดับความใกล้ชิดของผู้ใหญ่ที่จากไป



เด็กจะรู้สึกหวาดกลัวมากที่สุด

เมื่อผู้ใหญ่ไม่สามารถให้ความปลอดภัยหรือปกป้องเขาจากอันตรายได้ ***หากเป็นไปได้ผู้ใหญ่ควรกันเด็กออกจากการพบเห็นเหตุการณ์ที่น่าหวาดกลัว*** เช่น การตาย ความทุกข์ทรมานของสมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลที่กำลังอยู่ในความเศร้าอย่างมาก เนื่องจากเด็กจะจัดการตัวเองได้ยากยิ่งขึ้น

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

หากเด็กประสบความสูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รัก ผู้ใหญ่ควร..



1

จัดการอารมณ์ให้สงบ

ก่อนคุยกับเด็ก

2

พูดคุยกับเด็ก

ด้วยน้ำเสียงเบา ราบเรียบ
เพื่อให้บรรยากาศสงบ

3

อธิบายความจริง

โดยไม่ต้องลงลึกในรายละเอียด
หรือบรรยายภาพที่อาจสร้าง
ความหวาดกลัวต่อเด็ก

4

ตอบคำถามตรงไปตรงมา

ตามความเป็นจริง โดยคำนึง
ถึงความเข้าใจตามวัย

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

เด็กอนุบาล

อายุไม่เกิน 6 ปี

เด็กอนุบาลจะยังไม่เข้าใจว่า การตายคือจุดสิ้นสุดและยังเข้าใจว่าเป็นเรื่องชั่วคราว หรือฟื้นคืนชีพได้ เด็กอนุบาลจะยังจำข้อมูลที่ผู้ปกครองบอกอย่างตรงไปตรงมา ดังนั้นจึงควรระมัดระวังในการสื่อสารกับเด็กดังนี้



1. บอกเด็กว่าบุคคล (ผู้เสียชีวิต) **ได้จากเราไปแล้ว** เราจะไม่สามารถไปพบเขาได้อีก

2. อธิบายอย่างนุ่มนวลว่า ร่างกายของบุคคล(ผู้เสียชีวิต) **ไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม**

3. ให้เด็กแสดงความรู้สึกเสียใจ ร้องไห้ และบอกเด็กว่า **เมื่อเขาต้องการพูดคุย หรือต้องการกอด สามารถมาหาคุณได้**

ปฏิกิริยาของเด็กอนุบาล อาจจะเกิดการถดถอยลงกว่าเดิม อาจจะมีพฤติกรรมปลอบประโลมตัวเอง เช่น ดูดนิ้ว โยกตัว ร้องไห้งอแง ติดผู้ใหญ่บางคนมากขึ้น หรือไม่อยากเล่นกับเพื่อนตามเดิม ซึ่งจะเป็นชั่วคราว หากพฤติกรรมอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังคงอยู่นานหรือทำให้คุณกังวล ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

เด็กวัยเรียน

เด็กอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป จะพอเข้าใจได้ว่า
การตายนั้นเป็นสิ่งถาวร และจะรู้สึกสูญเสีย
หรือรู้สึกว่าเป็นความผิดของตัวเองได้
เด็กอาจจะถามคำถามซ้ำๆ ดังนั้นผู้ใหญ่
ควรแสดงออกกับเด็กวัยเรียนดังนี้



1 **รักษากิจวัตรประจำวัน**
ให้ใกล้เคียงเดิมให้มากที่สุด

2 **เปิดโอกาสให้เด็กถามคำถาม**
และผู้ใหญ่รับฟังอย่างตั้งใจ

3 **ตอบคำถามอย่างตรงไปตรงมา**
เช่น บุคคล (ที่เสียชีวิต)
ป่วยหนักและตอนนี้ร่างกาย
ของเขาไม่ทำงานแล้ว

4 บอกเด็กว่า การจากไปของ
บุคคล (ที่เสียชีวิต)
ไม่ใช่ความผิดของเด็ก

5 บอกให้เด็กเข้าใจว่า
ความรู้สึกสูญเสียนี้
ถ้าเด็กต้องการระบาย
หรือพูดถึงบุคคลที่จากไป
สามารถมาหาคุณได้

ปฏิกิริยาของวัยเรียน

อาจจะแสดงความวิตกกังวล โดยการถามซ้ำๆ อาจจะแยกตัวมากขึ้น บางคนมีปัญหาสมาธิ
ไม่สามารถจดจ่อกับการเรียนได้เหมือนเดิม หรืออาจจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

“เด็กส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ (resillience) เพียงพอ
และเมื่อได้รับการดูแลที่เหมาะสม
พวกเขาจะผ่านพ้นกับการสูญเสียไปได้
พวกเขาจะดีขึ้น”



การดูแลจิตใจเด็กจากเหตุการณ์สูญเสียและความเศร้าโศกในสถานการณ์โควิด19

ข้อมูลจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

- https://new.camri.go.th/infographic/238
- บันทึกเมื่อ 7 ก.ย. 2564