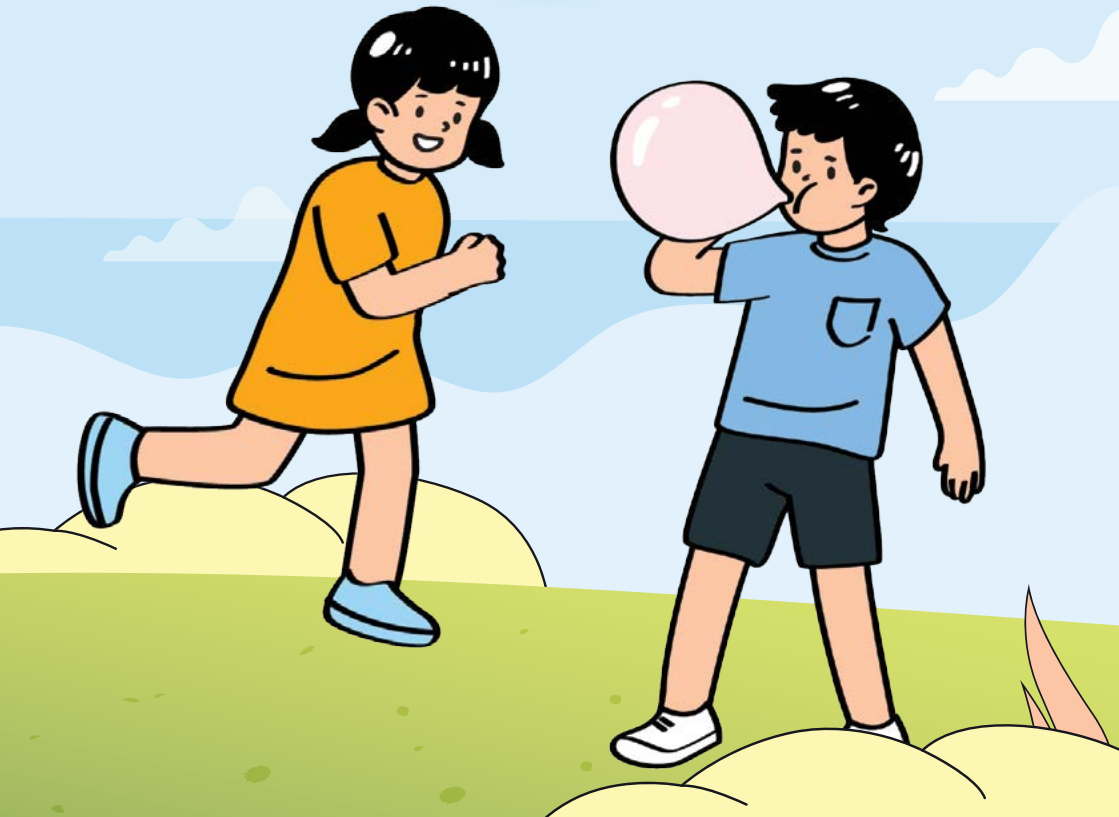
"การเล่น"
เพื่อดูแลจิตใจเด็กๆ ที่เผชิญความสูญเสีย

ชนิกานต์ เจษฎาพงศ์ภักดี เขียน







“การเล่น”
เพื่อดูแลจิตใจเด็กๆ ที่เผชิญความสูญเสีย

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
978-616-8307-00-7

เผยแพร่ครั้งแรก กันยายน 2564

จัดทำโดย กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา
อาคารเอส. พี. (อาคารเอ) ชั้น 13 เลขที่ 388
ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท
กรุงเทพมหานคร 10400

ที่ปรึกษา พ.ญ. โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
รองผู้อำนวยการ
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

เขียน ชนิกานต์ เจษฎาพงศ์ภักดี

ออกแบบ บริษัท ปุ๊กแด๊นซ์ สตูดิโอ จำกัด

สารบัญ

คำนำนักเขียน 3

สัญญาณการแสดงออกของเด็กๆ 4
เมื่อเผชิญความสูญเสีย

แนวทางการดูแลจิตใจเด็กๆ 6
ที่ประสบภาวะสูญเสีย

ความสำคัญของการเล่นต่อการเยียวยาจิตใจ 8

แนวทางกิจกรรมการเล่นเพื่อดูแลจิตใจ 9

วันที่ 1 11
ผ้าห่มดักแด้และการเดินทางที่แสนอบอุ่น

วันที่ 2 15
ลูกโป่งคลายความวิตกกังวล

วันที่ 3 16
จิ๊กซอว์

วันที่ 4 18
การจินตนาการภาพ (Creative Visualisation)

วันที่ 5 22
นิทานเพื่อการเยียวยา

วันที่ 6 24
ขวดโหลความทรงจำ

วันที่ 7 26
การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ

เกี่ยวกับนักเขียน 27

“หัวใจดวงน้อยของเด็กๆ” 28

คำนำนักเขียน

จากวิกฤตสถานการณ์โควิดในประเทศไทย ส่งผลให้เด็กๆ ได้รับเชื้อ รวมถึงสูญเสียบุคคลที่รักไปอย่างถาวร ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น

การเผชิญความสูญเสียอย่างฉับพลันอาจก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่มั่นคง รวมถึงความกลัว ความเครียด ความวิตกกังวล ความเจ็บปวด อันส่งผลต่อสุขภาพจิตและการใช้ชีวิตประจำวัน

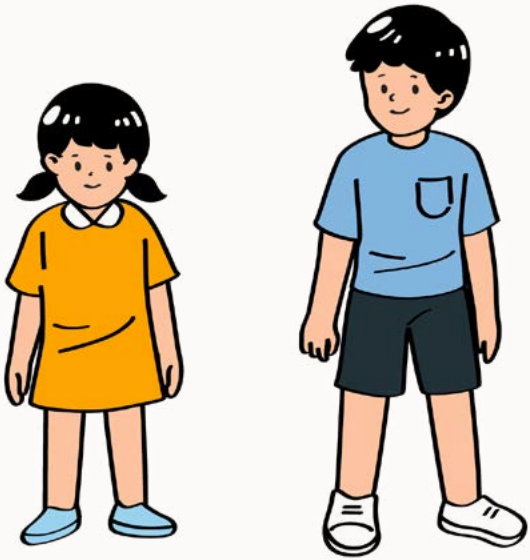
ในฐานะผู้ทำงานด้านการส่งเสริมการเล่นเพื่อสุขภาพจิตเด็ก ดิฉันเชื่อว่า ‘การเล่น’ และ ‘การดูแลจิตใจ’ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กๆ ที่ได้รับผลกระทบทางความสูญเสีย

เพราะการเล่นคือธรรมชาติในการเยียวยาของเด็กๆ ผ่านพื้นที่ปลอดภัย เพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลจากสถานการณ์ที่มีผลต่อจิตใจ รวมถึงสร้างกระบวนการโอบรับความรู้สึก ความทรงจำ กลั่นกรอง เยียวยา และก้าวต่อไปเมื่อพร้อม

ในวันที่หัวใจหนักอึ้งจนไม่สามารถบรรยายออกมาได้ ขอส่งความรัก กำลังใจผ่านการเล่น เพื่อโอบกอด ปลอบประโลม และเคียงข้าง ผ่านอีกขั้นของกระบวนการการเปลี่ยนแปลงของชีวิตของเด็กๆ สื่อสารไปยังเด็กๆ ว่าพวกเขาไม่ได้อยู่เพียงลำพัง

ชนิกานต์ เจษฎาพงศ์ภักดี (พีช)

"การเล่น"
เพื่อดูแลจิตใจเด็กๆ ที่เผชิญความสูญเสีย



สัญญาณการแสดงออกของเด็กๆ เมื่อเผชิญความสูญเสีย

การสูญเสียมักเกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ร่างกาย ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลและลำดับขั้นพัฒนาการ ความเข้าใจในการแสดงออกของเด็กๆ เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่จะได้มีแนวทางรับมือและช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

เด็กเล็ก: อายุต่ำกว่า 5 ปี

จะไม่เข้าใจว่าการตายคือการจากถาวร นึกว่าคนที่ตายจะกลับมามีชีวิตใหม่ได้ เด็กอาจแสดงออกเป็นอาการทางกาย งอแง ร้องไห้ กลัวการแยกจาก พูดถึงคนที่ตายซ้ำๆ อาจมีพัฒนาการถดถอยเมื่อไม่เห็นพ่อหรือแม่ที่เสียไป

เด็กวัยเรียน: อายุ 5-9 ปี

เริ่มเข้าใจว่าพ่อหรือแม่จากไปถาวร แต่มักมีการปฏิเสธไม่อยากรับรู้ ไม่อยากให้เกิดขึ้น อาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมไม่ร่วมมือ อารมณ์หงุดหงิดง่าย งอแง ก้าวร้าว หรือเก็บกด เงียบ เล่นน้อยลง หากเด็กไม่ได้ถูกช่วยให้จัดการความรู้สึกสูญเสีย อาจแสดงออกเป็นภาวะเก็บตัว ซึมเศร้า หรือมีปัญหาสมาธิ การเรียน รวมถึงปัญหาพฤติกรรมได้

วัยรุ่น: อายุ 10-19 ปี

วัยรุ่นเข้าใจการตายเหมือนผู้ใหญ่ แต่ยังจัดการอารมณ์ของการสูญเสียไม่ได้เอง เด็กอาจมีการแยกตัว เก็บตัวมากขึ้น พูดน้อย อาจระบายกับเพื่อน แต่แยกตัวจากครอบครัว หากเป็นพ่อหรือแม่ที่เป็นที่พึ่งทางจิตใจอาจมีผลกระทบที่รุนแรง อาจมีภาวะซึมเศร้า พูดถึงความรู้สึกอยากตาย หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น เช่น ใช้บุหรี่ ดื่มเหล้า หรือเที่ยวให้ลืม

แนวทางการดูแลจิตใจเด็กๆ ที่ประสบภาวะสูญเสีย

เมื่อเผชิญความสูญเสีย

การดูแลจิตใจสำหรับเด็กๆ ยังเป็นสิ่งที่จำเป็นจากสถานการณ์ที่เด็กๆ เผชิญ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและการใช้ชีวิต ทั้งนี้เพื่อช่วยเหลือให้เด็กๆ สามารถเข้าใจ สร้างกระบวนการและเยียวยาตนเอง ซึ่งผู้ใหญ่สามารถทำได้โดย



1. สร้างพื้นที่ปลอดภัย ให้เด็กๆได้ถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกที่มี อนุญาตให้ทุกอารมณ์เกิดขึ้นได้ เศร้า เสียใจ ร้องไห้ได้

2. เคียงข้าง ปลอบประโลม มองตา รับฟัง ใช้หลักการทวนและสะท้อนสิ่งที่เด็กๆ เล่า



3. อธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ใช้คำอธิบายง่ายๆ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้เหมาะสมกับช่วงวัยของเด็กๆ เช่น

วัยทารก เด็กๆ ยังอยู่ในขั้นพัฒนาทักษะทางภาษา แต่จะตอบสนองต่อความสบายทางร่างกาย การสื่อสารผ่านการสัมผัส การอุ้ม และการกอดอย่างอ่อนโยน มีความสำคัญต่อเด็กในวัยทารก

เด็กเล็ก ควรใช้ภาษาที่เป็นรูปธรรม หรือนิทานในเชิงเปรียบเทียบชีวิตกับสิ่งที่เด็กๆ คุ้นเคย สิ่งสำคัญคือการหลีกเลี่ยงคำที่อาจทำให้เข้าใจผิด เช่น “หลับ” เพราะเด็กๆ อาจกลัวที่จะเข้านอนหากเกี่ยวข้องกับความตาย

เด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่น อาจมีคำถามเกี่ยวกับการเสียชีวิต สิ่งสำคัญคือการอธิบายตามจริง รวมถึงการพูดคุยถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของเด็กๆ ต่อเหตุการณ์นั้น เคียงข้าง และรับฟัง

4. สร้างกิจวัตรที่แน่นอน เพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตใจ



5. สร้างโอกาสในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก อาจจะผ่านกิจกรรมการเล่น



ความสำคัญของการเล่นต่อการ **เยียวยาจิตใจ**

การเล่นนอกจากจะมีประโยชน์ในด้านการผ่อนคลายและเสริมสร้างพัฒนาการแล้ว ยังมีความสำคัญต่อการดูแลจิตใจเด็กๆ รวมถึงเยียวยาจิตใจในเด็กที่เผชิญเหตุการณ์ความสูญเสีย

เพราะการเล่นคือธรรมชาติในการสื่อสารของเด็กๆ เพื่อช่วยลดความวิตกกังวล ผ่อนคลาย ปลดปล่อย จากสถานการณ์ที่มีผลต่อจิตใจ

นอกจากนี้การเล่นยังช่วยในการ

1. สร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจสำหรับเด็กๆ
2. ช่วยในการถ่ายทอดอารมณ์ที่อยู่ภายใน
3. ช่วยให้เด็กๆ จัดการกับความสับสน และอารมณ์ให้ออกมาเป็นรูปธรรม
4. ช่วยให้เด็กๆ จัดการปัญหาผ่านระบบสัญลักษณ์และการเล่น โดยไม่ต้องเผชิญหน้าโดยตรง ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกท่วมท้นมากเกินไป

แนวทางกิจกรรมการเล่น
เพื่อดูแลจิตใจ

ระยะแรก หลังเผชิญเหตุการณ์แบบฉับพลัน
การเล่นแบบไม่ชี้นำ (Non-Directive Play)



ผู้ใหญ่สร้างพื้นที่ปลอดภัย ให้เด็กๆ ได้ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกที่เผชิญ โดยไม่ใช้การชี้นำ แต่เคียงข้างและรับฟัง ระหว่างการเล่น

1. การสร้างพื้นที่ปลอดภัย หรือช่วงเวลาที่ทำให้เด็กๆ รู้สึกปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถทำได้โดย
   - ดูแลความปลอดภัย ด้วยกฎความปลอดภัย ไม่ทำร้ายตัวเอง, ไม่ทำร้ายผู้อื่น, ไม่ทำลายของ
   - นำความสนใจมาที่เด็กๆ ผ่านการเคียงข้าง มองตา
   - ใส่ใจรับฟัง เข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่เด็กๆ กำลังเผชิญโดยหลีกเลี่ยงการชี้นำและไม่ด่วนตัดสิน เปิดพื้นที่ให้เด็กๆ สามารถสื่อสารได้โดยไม่ถูกตำหนิ
   - ใช้หลักการสะท้อนและทวนซ้ำ ทวนซ้ำในสิ่งที่เด็กๆ เล่น ในเรื่องราวที่เด็กๆ เล่า รวมถึงสะท้อนอารมณ์การแสดงออกของเด็กๆที่แสดง
2. ใช้หลัก Child-led Play ให้เด็กๆ ได้นำ และผู้ใหญ่ตาม เช่น เลือกประเภทการเล่น เลือกของเล่น เป็นผู้นำในการเล่น เป็นผู้เล่าเรื่องราว



ระยะต่อมา หลังเผชิญเหตุการณ์ 1-2 สัปดาห์
กิจกรรมการเล่นที่มีรูปแบบและวัตถุประสงค์
เพื่อรับมือกับเหตุการณ์และเยียวยาจิตใจ

วันที่ 1

ผ้าห่มดักแด้ และการเดินทางที่แสนอบอุ่น

วัตถุประสงค์ สร้างความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ผ่านประสาทสัมผัส

อุปกรณ์ ผ้าห่มแบบหนา, นิทานเรื่อง *ผ้าห่มและการเดินทางที่แสนอบอุ่น (Blanket by Loryn Brantz)*

วิธีการ เริ่มด้วยการเล่าเนื้อหาเรื่องราว พร้อมด้วยกิจกรรมสร้างผ้าห่มดักแด้ในช่วงกลางเรื่อง



แมลงบางชนิดมักคุ้มกันตัวเองให้ปลอดภัยและอบอุ่นด้วยการสร้างรังไหมเป็นเกราะป้องกัน อย่างเช่นเจ้าหนอนผีเสื้อนั่นไง.. เจ้าหนอนผีเสื้อกำลังสร้างรังไหมอย่างอ่อนโยน ชู่วว... เราต้องใช้เสียงเบาๆ เพื่อไม่ให้เจ้าหนอนผีเสื้อตกใจ ตอนนี้เจ้าหนอนผีเสื้อกลายเป็นดักแด้อยู่ในนั้น เอ๊ะ สงสัยจังว่าเจ้าหนอนผีเสื้อจะรู้สึกอย่างไรเมื่ออยู่ในนั้น

ถ้าพร้อม เรามาลองสร้างผ้าห่มดักแด้
ของเราดูกันไหม เริ่มจาก

1. หาผ้าห่มผืนโปรดที่สบายและอบอุ่น
2. วางผ้าห่มราบลงบนพื้น
3. เอนตัวนอนระหว่างขอบของผ้าห่ม
4. ม้วนตัวไปพร้อมผ้าห่ม เหมือนเจ้าดักแด้



ตอนนี้เราจินตนาการว่ากำลังอยู่ในผ้าห่มดักแด้
ที่ปลอดภัยและอบอุ่น
ในท่าที่**สบายที่สุด ในสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุด**
ให้เด็กๆ ค่อยๆ ผ่อนคลาย
หลับตาได้ถ้าต้องการ
พวกเราจะดูแลความปลอดภัยของเด็กๆ เอง

ในผ้าห่มดักแด้แห่งนี้เราได้เป็นอิสระจากความวุ่นวาย
ท่องไปในอวกาศ...
ท่องไปยังป่าฝน ได้กลิ่นธรรมชาติ ความชุ่มฉ่ำ
และได้ยินเสียงนกร้อง...
ท่องไปยังขั้วโลก
แม้จะหนาว แต่เราก็ยังอบอุ่นอยู่ในผ้าห่มดักแด้...
ท่องไปยังโลกใต้น้ำที่มหัศจรรย์ หรือชายหาดที่เงียบสงบ...

เด็กๆ รู้สึกอย่างไรใต้ผ้าห่มรังไหม
ขอให้เด็กๆ ลองนึกแล้วตอบตนเอง
สบายไหม? อบอุ่นไหม? ปลอดภัยไหม?
ยังสามารถขยับตัวไปมาได้ไหม?

เด็กๆ สามารถใช้เวลาอยู่ในผ้าห่มจนกว่าจะพร้อม
เมื่อต้องออกมาจากรังไหม
เด็กๆจะรู้สึกอย่างไรบ้างนะ?

การไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบางทีมันน่ากลัวเหมือนกันนะ
บางทีก็กังวล บางทีก็ตื่นเต้น หรือสงสัย
เด็กๆ รู้สึกอย่างไรบ้าง?

เมื่อเวลาผ่านไป...เจ้าหนอนได้ออกจากดักแด้และค่อยๆ กางปีก
เป็นผีเสื้อแสนสวยที่บินไปมาอย่างอิสระ

หากเราสามารถเป็นทุกสิ่งที่เราต้องการ
เมื่อเด็กๆ พร้อมที่จะออกมาจากผ้าห่มดักแด้
เด็กๆ จินตนาการว่าเป็นอะไรกันนะ

วันที่ 2

ลูกโป่งคลายความวิตกกังวล

วัตถุประสงค์ เพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลผ่านประสาทสัมผัสและสัญลักษณ์

อุปกรณ์ ลูกโป่ง, กระบอกสูบลมลูกโป่ง

วิธีการ

1. เตรียมเด็กๆ ด้วยการอธิบายถึงความวิตกกังวล
2. ให้เด็กๆ ได้ใช้เวลาสังเกตความกังวลของตัวเอง
3. ระบายอารมณ์วิตกกังวลนั้นไปกับลมในการเป่าลมในลูกโป่ง อาจจะเป่าด้วยริมฝีปากหรือกระบอกเป่าลม
4. จับลูกโป่งให้แน่น ซึ่งแทนการถือความวิตกกังวลไว้ในมือ
5. เมื่อพร้อมแล้ว 5...4...3...2...1... ปล่อยมือจากลูกโป่ง พร้อมปลดปล่อยความวิตกกังวลไป



วันที่ 3

จิ๊กซอว์

วัตถุประสงค์ เพื่อถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์เกี่ยวกับความเศร้า รวมถึงสร้างสานสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นอีกสิ่งสำคัญในการเยียวยา

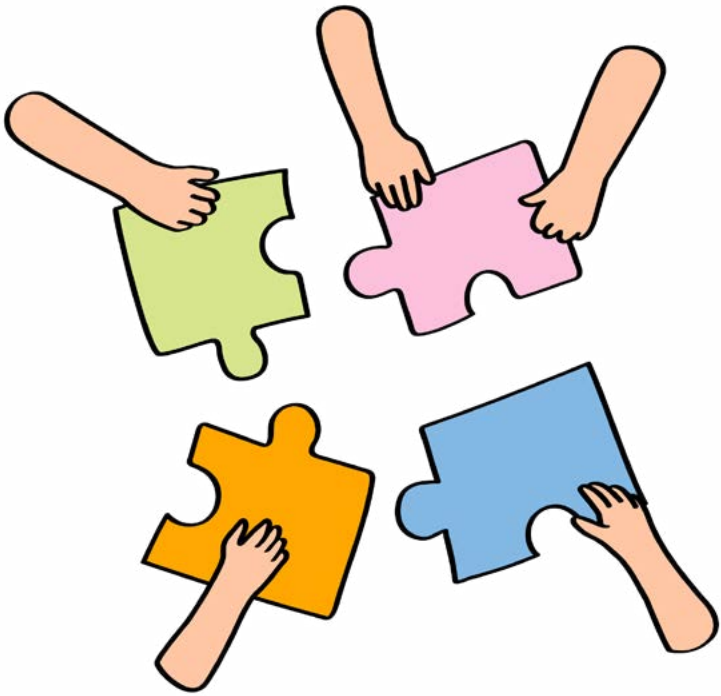
อุปกรณ์ กระดาษ, กรรไกร, ดินสอสี, ปากกาเมจิก

วิธีการ

1. ตัดกระดาษชิ้นใหญ่เป็นชิ้นส่วนคล้ายจิ๊กซอว์
2. แบ่งชิ้นส่วนจิ๊กซอว์แต่ละชิ้นให้เด็กๆ แต่ละคน
3. เลือกข้อความที่ต้องการ

หากความเศร้าโศกเป็นสี...
หากความเศร้าคือบทเพลง...
หากความเศร้าเป็นสัตว์...
หากความเศร้าคือรสชาติ...
หากความเศร้าเป็นสิ่งก่อสร้าง...
หากความเศร้าเป็นเสียง...

4. ใช้การวาดภาพ ลงสี เพื่ออธิบายข้อความที่ได้เลือกมาลงบนชิ้นส่วนของตนเอง
5. เมื่อทุกคนทำชิ้นส่วนของตนเสร็จแล้ว ให้ประกอบตัวต่อเข้าด้วยกัน
6. ผลัดกันแบ่งปันเกี่ยวกับชิ้นส่วนแต่ละชิ้น โดยมีคนอื่นๆ รับฟัง (ขึ้นอยู่กับความสมัครใจและรู้สึกปลอดภัยที่จะเล่า)



วันที่ 4

การจินตนาการภาพ (Creative Visualisation)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก ความกังวล รวมถึงสร้างกระบวนการภายในเพื่อการเยียวยาผ่านการจินตนาการภาพ

วิธีการ เล่าเนื้อหาเรื่องราว



ให้เด็กๆ อยู่ในท่าที่สบายที่สุด ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ
หายใจเข้ายาวๆ และผ่อนคลายร่างกาย
ในขณะที่หายใจออก รู้สึกถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย...
ร่างกายผ่อนคลาย

(เช่น รู้สึกถึงหน้าผาก...หน้าผากผ่อนคลาย
รู้สึกถึงคอและหลัง...คอและหลังผ่อนคลาย)

เมื่อทั่วร่างกายผ่อนคลายและสงบ
ให้นึกภาพตนเองกำลังยืนอยู่บนชายหาด...
ชายหาดที่เงียบและสงบ
นึกถึงสัมผัสของเม็ดทรายนุ่มละเอียดภายใต้ฝ่าเท้า
แสงแดดอบอุ่นสัมผัสบนใบหน้า
หากมองไปรอบๆ จะเห็นน้ำทะเลสีน้ำเงิน
แสงแดดอ่อนๆ ส่องประกายบนผิวน้ำ
เป็นประกายระยิบระยับ

นึกภาพตนเองกำลังก้าวเดินไปตามหาดทราย
เมื่อเดินไปสักพัก มีโขดหินก้อนใหญ่ที่แข็งแรงและปลอดภัย
ณ ที่นี้ **ให้เด็กๆนึกถึงความไม่สบายใจที่มี ความกลัว ความวิตกกังวล ทุกอารมณ์ที่อยากปล่อยวาง**
ค่อยๆ วางความรู้สึกเหล่านั้นไว้ที่โขดหินนี้
ณ ที่นี้ทุกความรู้สึกจะถูกดูแลอย่างปลอดภัย



เมื่อเดินต่อไปสักพัก เด็กๆ เห็นหาดทราย
ที่เต็มไปด้วยเปลือกหอยและหินคริสตัลเป็นประกาย
เปลือกหอยเหล่านี้เต็มไปด้วยความทรงจำ
เกี่ยวกับคนที่เด็กๆ รัก
นึกภาพเด็กๆ ค่อยๆ หยิบเปลือกหอยแต่ละชิ้นขึ้นมาดู
สัมผัสถึงความอบอุ่นของเปลือกหอยบนฝ่ามือ
สัมผัสถึงกลิ่นที่คุ้นเคย
เมื่อเด็กๆ นำเปลือกหอยมาแนบที่หู
เด็กๆ ได้ยินเสียงจากความทรงจำ
ให้เด็กๆ ใช้เวลาสักครู่มองความทรงจำและสัมผัสสิ่งเหล่านี้
(ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

ในตอนนี้ให้เด็กๆ นึกภาพตนเอง
ค่อยๆ หยิบเปลือกหอยขึ้นมาใกล้ริมฝีปาก
เป็นโอกาสที่ให้เด็กๆ ได้บอกสิ่งที่อยู่ในใจกับคนที่เด็กๆ รัก
ในสัมผัสนั้น ก่อนจะปล่อยเปลือกหอยไปในทะเล

เมื่อพร้อมแล้ว เด็กๆ โอบอุ้มเปลือกหอยนั้นไปยังทะเล
จากนั้นค่อยๆ แบมือ และปล่อยเปลือกหอยนั้นไป
กับเกลียวคลื่นที่อ่อนโยน
ในขณะนั้นเด็กๆ รู้สึกอย่างไร
ให้ใช้เวลาสังเกตความรู้สึกของตัวเอง

แม้เปลือกหอยจะจากไปพร้อมเกลียวคลื่นที่งดงาม
แต่สัมผัสที่คุ้นเคยและอบอุ่นจะยังคงอยู่บนฝ่ามือของเด็กๆ

ก่อนที่จะลืมตาและกลับสู่ห้องเดิม
ชายหาดในจินตนาการแห่งนี้
จะเป็นสถานที่ปลอดภัยที่ไม่จากเด็กๆ ไปไหน
เด็กๆ สามารถกลับมายังสถานที่นี้ได้ทุกเมื่อที่ต้องการ
แต่ตอนนี้เรากำลังจะออกจากสถานที่แห่งนี้
และกลับไปยังโลกความจริง

ให้เด็กๆ ค่อยๆ รู้สึกตัว กลับมายังห้องเดิม
ได้ยินเสียงในห้อง
ค่อยๆ ลืมตา ค่อยๆ รู้สึกถึงฝ่ามือ
นำฝ่ามือประกบกัน และแนบบนใบหน้า

เมื่อใดก็ตามที่เด็กๆ คิดถึงความทรงจำ
และสัมผัสเหล่านั้น
ให้ลองนำฝ่ามือมาแนบกับใบหน้า
ทำให้ได้รู้ว่าความทรงจำและ
สัมผัสเหล่านั้นไม่ได้หายไปไหน
แต่อยู่บนฝ่ามือของเด็กๆ เอง
และจะอยู่ตลอดไป

วันที่ 5 นิทานเพื่อการเยียวยา

วัตถุประสงค์ การใช้เรื่องราวอุปมา เพื่อให้เด็กๆ สังเกตอารมณ์และความรู้สึกจากการสูญเสียที่กระทบจิตใจ รวมถึงสร้างกระบวนการภายในเพื่อการเยียวยาผ่านเรื่องราวและตัวละคร

นิทานแนะนำ

- *คุณตาจ๋าลาก่อน* โดย Jelleke Rijken และ Mack van Gageldonk
- *คิดถึงนะครับแม่* โดย Rebecca Cobb
- *หัวใจดวงอุ่น* โดย เกวลิน ชุ่มช่างทอง





นิทานต่างประเทศ

- *The Goodbye Book* โดย Todd Parr
- *Ida, Always* โดย Caron Levis
- *A Shelter for Sadness* โดย Anne Both
- *The Invisible String* โดย Patrice Karst
- *Wherever You Are, My Love Will Find You* โดย Nancy Tillman



วันที่ ๖

ขวดโหลความทรงจำ

วัตถุประสงค์ เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกและความทรงจำในใจของเด็กๆ เกี่ยวกับบุคคลที่จากไปในแบบที่งดงาม เพื่อช่วยให้เด็กๆ เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น

อุปกรณ์ ขวดโหลแบบปากกว้าง, กระดาษทิชชูแบบหนา, กรรไกร, ปากกาเมจิกสี, กาวลาเท็กซ์, ไฟ LED ตกแต่ง

วิธีการ

1. สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้กับเด็กๆ ให้เวลาเด็กๆ นึกถึงความทรงจำที่สวยงามที่มีร่วมกับบุคคลที่รัก หากยากไปลองถาม คำถามที่เจาะจงมากขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาจะทำร่วมกัน สถานที่ที่พวกเขาจะไป บทสนทนาที่ประทับใจ
2. ใช้ปากกาเมจิกสีวาดเรื่องราวนั้นลงบนกระดาษทิชชูแบบหนา สามารถวาดลงบนกระดาษได้หลายแผ่นและตกแต่งตามต้องการ
3. ใช้พู่กันทากาวและติดกระดาษลงบนด้านในของขวดโหล
4. ติดกระดาษรอบขวดโหล และรอกาวแห้ง
5. ใส่ไฟ LED ดวงเล็กลงในขวดโหล



ให้เด็กๆ ใช้เวลามอง “ภาพความทรงจำและเวลาที่สวยงาม” ระลึกถึง...แสดงความรู้สึกภายในอย่างเต็มที่ เพื่อเข้าใจการเปลี่ยนแปลงและก้าวต่อไป

วันที่ 7

การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้าง Sense of Control ความรู้สึกที่ว่า ฉันสามารถควบคุมได้ ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งส่งผลต่อจิตใจ โดยผ่านสิ่งง่ายๆ เช่น ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายตนเอง

วิธีการ

1. ผ่อนคลายร่างกาย
2. กำหนดลมหายใจเข้า และผ่อนคลายร่างกายในขณะที่หายใจออก
3. รู้สึกถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาจใช้คำอธิบายว่า “นี่คือร่างกายของฉัน และฉันเป็นผู้ควบคุมร่างกาย”
4. ควบคุมร่างกาย และเคลื่อนไหวอย่างอิสระตามที่ใจนึกคิดไปพร้อมดนตรี (ดนตรีบรรเลงแบบไม่มีเนื้อร้อง)



เกี่ยวกับนักเขียน

ชนิกานต์ เจษฎาพงศ์ภักดี (พีช)

นักเล่นบำบัดและผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านการเล่นเพื่อสุขภาพจิต

ปริญญาโท Developmental & Therapeutic Play Swansea University, The United Kingdom ได้การรับรองและจดทะเบียนโดย Academic of Play and Child Psychotherapy ร่วมกับ Play Therapy International (PTI) ประสบการณ์การทำงานร่วมกับเด็กและครอบครัว โดยใช้การเล่นเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม สุขภาพจิต รวมถึงจิตบำบัดสำหรับเด็ก

"หัวใจดวงน้อยของเด็กๆ"

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) ตั้งใจจัดทำขึ้น เพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่องการดูแลจิตใจเด็กที่เผชิญความสูญเสียอันเนื่องมาจากวิกฤตโควิด-19 ซึ่งเป็นความสูญเสียที่จู่โจมอย่างรวดเร็ว และเราเชื่อว่าการเยียวยาจิตใจเด็กๆ นั้นเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง

โดยได้รวบรวมเทคนิคการเล่นเพื่อเยียวยาจิตใจ ซึ่งสามารถทำตามได้ง่ายๆ จากวันที่ 1 จนถึงวันที่ 7 ครบหนึ่งสัปดาห์แห่งการดูแลหัวใจดวงน้อย...การสังเกตและเอาใจใส่จากใครสักคนนั้นมีความหมายดั่งโลกทั้งใบสำหรับเด็กๆ

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ แต่ยังทำให้เด็กๆ ของเราเผชิญกับความเสี่ยงทั้งในเรื่องความยากจนฉับพลันที่อาจทำให้เด็กๆ ไม่ได้เรียนต่อ การเรียนรู้ถดถอยจากการปิดเรียนที่ยาวนาน หรือการเข้าไม่ถึงการเรียนออนไลน์ สูญเสียผู้ดูแล พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ปัญหาเหล่านี้ต้องอาศัยการฟื้นฟูและดูแลอย่างเป็นระบบด้วยความร่วมมือของหลายภาคส่วน เพื่อปกป้อง คุ้มครองไม่ให้เด็กๆ ของเราต้องโดดเดี่ยวเพียงลำพัง

ด้วยความห่วงใย
กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.)

Download
หนังสือเล่มนี้ได้ที่นี่

กสศ

unicef
for every child