

แนวทางดูแลเด็กในช่วงที่มีความขัดแย้ง



สถานการณ์การปะทะกัน ส่งผลกระทบทางจิตใจ เพราะมักจะเกิดอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันได้ตั้งตัว ทำให้ทุกคนในครอบครัวรู้สึกตระหนกตกใจ จนงง สับสนกับสิ่งที่เกิดขึ้น เครียด ส่งผลให้เกิดบาดแผล ในใจ ซึ่งเด็กอาจมีความรู้สึกเหล่านี้มากกว่าผู้ใหญ่ เพราะเด็กเข้าใจสถานการณ์น้อยกว่า มีประสบการณ์ น้อยกว่าในการรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก และอธิบายความรู้สึกของตัวเองได้ยากกว่า



สิ่งที่ควรทำเพื่อช่วยให้เด็กรับมือกับสถานการณ์ และฟื้นฟูจิตใจ

- **ให้เวลาและความสนใจกับเด็กมากขึ้น** แสดงถึงความรักและความห่วงใย ให้เด็กรู้ แม้ว่าเด็กอาจจะดูปกติ แต่ก็ควรสังเกตว่ามีความเปลี่ยนแปลง ของอารมณ์ การเข้าสังคม พฤติกรรม การกิน และการนอนของเด็กหรือไม่
- **พยายามทำกิจวัตรประจำวันตามที่เคยชิน** เช่น การกินอาหารพร้อมหน้ากัน หรือการชวนลูกเล่นถ้าทำได้ เพราะการมีกิจกรรมที่สม่ำเสมอจะช่วยให้เด็กรู้สึก ว่าเหตุการณ์เริ่มกลับสู่ปกติ และทำให้เด็กรู้สึกที่พ่อแม่ผู้ปกครองก็ยังเอาใจใส่เขา เหมือนเดิม
- เด็กเล็กอาจจะไม่สามารถอธิบายความรู้สึกของตัวเองได้ดีนัก พ่อแม่ผู้ปกครอง จึงต้องคอยสังเกต ชักถาม และ**ช่วยให้เขาแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมา** เช่น ผ่านการเล่นสมมติ ฟังเพลง ร้องเพลง วาดรูป หรือเขียน แต่ก็ไม่ควรกดดันลูก ว่าต้องพูดหากเขายังไม่พร้อม
- **จำกัดการเข้าถึงโทรทัศน์ โซเชียลมีเดีย และข่าวสารต่าง ๆ** โดยเฉพาะข่าว ที่ย่ำแย่ ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์สู้รบ ถึงแม้ว่าเด็กควรได้รับทราบข่าวสารต่าง ๆ ที่จำเป็นเมื่อเกิดเหตุ แต่การดูข่าวหรือภาพเกี่ยวกับผลกระทบทางลบอยู่ ตลอดเวลา จะไม่เป็นผลดีกับเด็ก
- **เด็กแต่ละคนมีการแสดงออกแตกต่างกัน** และใช้เวลาฟื้นฟูจิตใจตัวเองต่างกัน **อย่ากดดัน** หรือคาดหวังว่าเด็กจะต้องกล้าหาญและอดทนมากเป็นพิเศษ เพียงเพราะ เขามีอายุมากกว่าคนอื่น หรือเป็นเด็กผู้ชาย

อาการแบบไหนที่น่าเป็นห่วงและควรไปพบแพทย์

ในช่วงเหตุการณ์ฉุกเฉิน หรือหลังจากนี้ เด็กแต่ละคนจะแสดงออกทางอารมณ์หรือพฤติกรรมแตกต่างกันไป พ่อแม่ผู้ปกครองควรคอยสังเกตอาการเหล่านี้:

- หงุดหงิด หรือร้องไห้ต่อเนื่อง และปลอบให้นิ่งยากกว่าที่เคย
- มีปัญหาในการกินนม หรือการรับประทานอาหาร
- มีจินตนาการเพื่อฝันเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น และผลกระทบที่มีต่อคนสถานที่ และสิ่งของต่าง ๆ
- แยกตัว หรือแอบไปอยู่คนเดียวเงียบ ๆ
- บ่น แสดงความไม่สบายทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง
- กลัวการพลัดพรากจากพ่อแม่ กลัวการอยู่คนเดียว พยายามเกาะแจอยู่กับผู้ปกครอง ร้องไห้เมื่อถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว แม้เพียงชั่วครู่
- หยุดคิดหรือแสดงออกเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นไม่ได้
- การนอนผิดปกติไปจากเดิม รวมทั้งเวลาเข้านอน และพฤติกรรมก่อนเข้านอน กลัวการเปลอหลับไป ตื่นบ่อย หรือนอนมากในเวลากลางวัน
- ฝันร้าย บางครั้งอาจกรีดร้องในขณะที่หลับ หรือตกใจตื่น แล้วร้องไห้
- พฤติกรรมคล้ายถดถอยไปเป็นเด็กกว่าเดิม เช่น ปัสสาวะรดที่นอน เกาะติดพ่อแม่ กลับไปดูดขวดนมหลังจากที่เลิกไปแล้ว ดุนิ้ว
- แสดงอาการโกรธ เช่น ร้องดิน (อาจชก ตะ ขว้างปาสิ่งของ)
- ไม่ยอมไปโรงเรียน หรือแสดงอาการ ดื้อ เกเร ผิดปกติเมื่ออยู่ที่โรงเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน
- กลัวเสียงดัง หรือเสียงอะไรก็ตามที่ทำให้คิดถึงเหตุการณ์ที่ได้ประสบมา
- อาจจะไม่ได้แสดงออกเลย (แต่ไปมีอาการเมื่อเหตุการณ์ผ่านไปหลายสัปดาห์ หรือหลายเดือน)



เด็กควรค่อย ๆ ปรับตัวคืนสู่ปกติ เด็กแต่ละคนอาจใช้เวลาไม่เท่ากัน

พ่อแม่ผู้ปกครองควรพาเด็กไปพบแพทย์ หากพบว่า:

- เด็กยังรู้สึกเศร้าเสียใจ กลัว หรือ มีอารมณ์โกรธมากหลังจากเหตุการณ์ผ่านไป 2-4 สัปดาห์
- อาการของเด็กแยลง แทนที่จะดีขึ้น
- อาการของเด็กส่งผลต่อการเรียนที่โรงเรียน หรือต่อความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน

วิธีพูดคุยกับเด็ก



พ่อแม่ผู้ปกครองควรพูดคุยกับเด็ก ตอบคำถามที่เด็กถาม และให้ข้อมูลที่ถูกต้องในระดับที่เด็กจะเข้าใจได้ง่าย บางครั้งเด็กอาจจะถามในสิ่งที่ยากที่จะตอบ แต่หากเราเสี่ยงไม่พูดคุยหรือตอบคำถามของเด็ก อาจทำให้เด็กรู้สึกกลัวหรือสับสนมากขึ้นในเวลาที่เขาต้องการความมั่นคงและการปลอบใจ



จะปลอบลูกอย่างไรดี เมื่อพ่อแม่เองก็รู้สึกกลัว

บอกให้เด็กรู้ว่าการมีความรู้สึกหวาดกลัวหรือสับสนนั้นเป็นเรื่องปกติ แต่ตอนนี้เขาและครอบครัวมีความปลอดภัย เช่น “แม่รู้ว่าลูกรู้สึกกลัวตอนที่ได้ยินเสียงปืนดังมาก ๆ แม่ก็รู้สึกเหมือนกัน เพราะไม่เคยเจอมาก่อน แต่ว่าตอนนี้สถานการณ์ดีขึ้น แม่อยากให้ลูกสบายใจขึ้น เพราะทุกคนปลอดภัยแล้ว”

ที่สำคัญ ควรควบคุมอารมณ์ตนเองให้ใจเย็น และพูดกับลูกด้วยน้ำเสียงที่ให้ความมั่นใจ เด็กสามารถรับรู้อารมณ์จากท่าทาง สีหน้า หรือการแสดงออกของผู้ปกครองได้ เมื่อผู้ปกครองแสดงความมั่นใจ จะช่วยให้ลูกรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น แต่หากผู้ใหญ่แสดงให้เห็นความตื่นตระหนกและกลัวมาก เด็กจะรับรู้และตกใจกลัวตามไปด้วย หรือหากปล่อยให้ความเครียดส่งผลกระทบต่อตนเอง เด็กก็จะรับรู้ถึงความเครียดและรู้สึกเครียดตามด้วย

พวกเราต้องออกจากบ้าน เราจะอธิบายเรื่องนี้กับลูกได้อย่างไร

พยายามให้ข้อมูลล่วงหน้ากับลูกเท่าที่ทำได้ บอกลูกแบบง่าย ๆ ว่าเรากำลังจะทำอะไร เช่น “เราจะเก็บของใส่กระเป๋า แล้วเราจะย้ายไปอยู่ที่ที่ปลอดภัย” หากต้องออกจากบ้านโดยไม่ทันตั้งตัว บอกลูกตามความจริงว่าเรายังไม่แน่ใจว่าจะได้กลับบ้านเมื่อไหร่ แต่ผู้ปกครองจะดูแลให้เด็กปลอดภัยที่สุด

ครอบครัวของเราต้องแยกจากกัน เราควรพูดกับลูกอย่างไรดี

บอกลูกว่าครอบครัวของเราอาจจะต้องแยกจากกันชั่วคราว แต่เดี๋ยวคนที่เขารักก็จะพยายามรีบกลับมาหาเขา หากสามารถติดต่อกันได้ การโทรศัพท์หรือส่งข้อความสั้น ๆ ก็ทำให้ลูกอุ่นใจขึ้นได้ ชวนลูกพูดถึงความทรงจำดี ๆ ที่เคยมีร่วมกัน เช่น “จำได้ไหมว่าเราเคยไปเที่ยวที่นั่นด้วยกัน”



ครอบครัวของเราสูญเสียคนที่เรารัก เราควรบอกลูกอย่างไรดี

อย่าปิดบังความจริงหรือล่าช้าในการบอกข่าว
พูดกับลูกด้วยความอ่อนโยนตามวัย ให้ลูกมั่นใจ
ว่าพวกเขาสามารถเชื่อใจเราได้ และจะได้รับ
การสนับสนุนให้รับมือกับความสูญเสีย



ตอนที่ได้ยินเสียงระเบิดบ๊อย ๆ จะปลอบลูกยังไงได้บ้าง

อธิบายล่วงหน้ากับลูกว่าอาจมีเสียงดังเกิดขึ้น ซึ่งเราอาจจะต้องย้ายไปอยู่ที่ปลอดภัย
ด้วยกัน ระหว่างที่มีเสียงดังนั้น คุณควรกอดลูกไว้และพูดคุยกันเบา ๆ เช่น “เมื่อได้ยิน
เสียงดัง เราจะกอดกัน แล้วเล่าเรื่องสนุก ๆ ที่เคยมีด้วยกัน” ถ้ามีหนังสือก็อ่านด้วยกันได้
สิ่งสำคัญคือต้องไม่ให้นั่งเฉย ๆ โดยเอาแต่ฟังเสียงรอบตัวเพียงอย่างเดียว

เราจะอธิบายเรื่องสถานการณ์สู้รบให้ลูกเข้าใจได้อย่างไร

บอกลูกตามวัยว่าในโลกนี้ยังมีการทะเลาะกัน และบางคน
ก็เลือกใช้ความรุนแรงซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ก็มีคนที่พยายาม
ป้องกันไม่ให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น หลีกเลี่ยงคำพูดที่อาจจะ
ปลุกฝังความเกลียดชัง

สำหรับเด็กเล็ก หลีกเลี่ยงที่จะเล่ารายละเอียด
ที่อาจทำให้กลัว

สำหรับเด็กโต ที่เข้าถึงโทรศัพท์มือถือได้ ควรตรวจสอบ
ข้อมูลที่เขาเข้าถึง ควรสอบถามและฟังอย่างตั้งใจเพื่อ
เข้าใจว่าลูกรับรู้อะไร กลัวอะไร และสงสัยเรื่องไหน
ชี้ให้เห็นสิ่งที่เขาสามารถทำได้ เช่น ช่วยเหลือคนที่อยู่
ในศูนย์พักพิง เพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกว่ามีพลังและ
ทำสิ่งดี ๆ ได้



อ้างอิง

- [How to support your child during conflict and crisis situations, UNICEF](#)
- [ปฏิกิริยาทางอารมณ์และการแสดงออกของเด็กที่ประสบภัยพิบัติ: ความช่วยเหลือเบื้องต้นสำหรับเด็ก, กรมสุขภาพจิตและยูนิเซฟ](#)
- [การเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับตนเอง ครอบครัว และเด็กในภาวะภัยพิบัติ, โรงพยาบาลท่าตุม](#)
- [9 โรคร้าย ที่มากับ น้ำท่วม & หลังน้ำท่วม, โรงพยาบาลกลาง](#)