



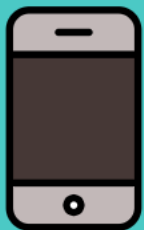
World Health
Organization
Thailand

การช่วยให้เด็กรับมือกับความเครียดระหว่างการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)



เด็กอาจตอบสนองต่อความเครียดในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น
เรียกร้องความสนใจมากขึ้น วิดกกังวล แยกตัว โกรธ หรือ ภาวะถอนหายใจ
ปัสสาวะรดที่นอน ฯลฯ
ควรตอบสนองในทางที่สนับสนุนต่อปฏิกิริยาของลูกของคุณ
โดยรับฟังความกังวลของพวกเขา

เด็กต้องการความรัก และความใส่ใจจากผู้ใหญ่ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก
ควรใช้เวลาและความสนใจเป็นพิเศษแก่พวกเขา
อย่าลืมรับฟังลูกของคุณ พูดอย่างอ่อนโยนและสร้างความมั่นใจให้พวกเขา
ถ้าเป็นไปได้ เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นและผ่อนคลาย



พยายามให้เด็ก อยู่ใกล้กับพ่อแม่และครอบครัว
และหลีกเลี่ยงการแยกเด็กจากผู้ดูแลของพวกเขาเท่าที่เป็นไปได้
หากจำเป็นต้องแยกเด็กจากผู้ปกครอง (เช่น การเข้ารักษาในโรงพยาบาล)
ควรให้มีการติดต่อกันเป็นประจำ (เช่น ผ่านทางโทรศัพท์) เพื่อคลายกังวล

รักษากิจวัตรประจำวันและตารางเวลาตามปกติให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
หรือช่วยสร้างกิจวัตรประจำวันและตารางเวลาใหม่ในสภาพแวดล้อมใหม่
รวมทั้งโรงเรียนและ/หรือการเรียน
ตลอดจนการเล่นและการผ่อนคลายอย่างปลอดภัย



บอกข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น อธิบายสถานการณ์ปัจจุบัน
และให้ข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับวิธีลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค
ด้วยคำศัพท์ที่เหมาะสมกับอายุ เพื่อให้เด็กเข้าใจได้

ทั้งนี้ ควรบอกข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้น ในแนวทางที่ทำให้เข้าใจ
(เช่น ในกรณีสมาชิกในครอบครัว และ/หรือ เด็กอาจเริ่มรู้สึกไม่สบาย
และบางครั้งอาจต้องไปโรงพยาบาลเพราะคุณหมอสามารถ
ช่วยพวกเขาให้พวกเขาหายป่วยได้)