



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับวันที่ 19 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2563 หน้า 16 มูลค่าข่าว 281,186.-

เหตุสะเทือนขวัญภายในศูนย์การค้า เทอร์มินอล 21 สาขาโคราช หนึ่งในผู้ประสบเหตุคือกลุ่มเด็กที่อยู่ในวัยประถม การเตรียมตัวเด็กๆ เมื่อต้องเผชิญเหตุร้ายรวมถึงการเยียวยาจิตใจเด็กหลังผ่านเหตุการณ์รุนแรงควรทำอย่างไร นักจิตวิทยาเด็กมีคำแนะนำ

ดร.จิตรา คุญมีเมธา อาจารย์ด้านจิตวิทยา
รักษาการหัวหน้าศูนย์
พัฒนาศักยภาพมนุษย์
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ
(มศว) กล่าวว่า เมื่อ
เด็กประสบเหตุ
สะเทือนขวัญไม่ว่าจะ
สมองที่จำเหตุการณ์



แต่เซลล์ร่างกายจะจำเหตุการณ์นั้นด้วย เช่น
อาจมีอาการตกใจ กลัวเสียงดัง นอนไม่หลับ
หลอน ไม่ควรตอกย้ำเรื่องราวให้เด็กรับรู้ แม้
กระทั่งการเล่าหรือดูเรื่องราวผ่านโทรทัศน์
สื่อออนไลน์ จะยังทำให้เด็กขวัญผวา

“ผู้ปกครองสามารถทำให้เด็กระบายการ
ตื่นกลัวนั้นด้วยการเล่าเรื่องราวออกมา สัมผัส



นักจิตวิทยาแนะ เมื่อเด็กเผชิญภัย



กอดลูกเพื่อปลอบขวัญ เด็กเล็กอาจไม่
สามารถบอกเล่าเรื่องราวออกมาเป็นคำพูดได้
เราอาจสังเกตว่าลูกมีอาการกลัวหรือยังฝังใจ
กับเหตุการณ์นั้นหรือไม่จากการลองให้เด็ก
วาดรูประบายสี วาดรูปอะไรก็ได้อย่างอิสระ
จากนั้นสังเกตรูปที่เด็กวาด สีที่ใช้ ดูว่าเป็น
ภาพที่ยังเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับเหตุการณ์นั้น

หรือไม่ ถ้าสังเกตดูแล้วเด็กมีอาการฝังใจ เรา
สามารถใช้ศิลปะบำบัดดูแลลูกได้ด้วยการให้
ลูกวาดรูปถึงเหตุการณ์ในอนาคที่ดีขึ้น เป็น
ภาพด้านบวกแล้วบอกเขาว่าอนาคตจะดีขึ้น
หรือใช้ดนตรีบำบัดก็ได้”

ดร.จิตรากล่าวต่อว่า เด็กที่ประสบเหตุบาง
ครั้งอาจนั่งนิ่งเป็นเวลานาน ต้องหมอบ ต้อง



หลบ ทำให้เขาอาจเผชิญสภาวะ fight หรือ freeze คือสู้ หนี หรือตัวแข็งนิ่งไปเลย บางคนตัวสั่น ก้าวไม่ออก ตัวกระตุกตอนนอน กลางคืน ร้องไห้หรือชักเกร็ง มีความเครียด สิ่งที่เราควรทำคือ “หยุดย่ำ” และ “โยกย้าย” หยุดย่ำคือไม่พูดหรือเล่าถึงเหตุการณ์ดังกล่าว

ส่วนโยกย้ายคือการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ถ้าเด็กอยู่ไม่นิ่งหรือนิ่งไปเลยอาจจะให้เขาเคลื่อนไหวร่างกาย เล่น วิ่งแล้วหยุด สัปดาห์ตอนนี้ปลอดภัยแล้ว ให้นั่งสลับกระโดด ให้เขาแตะสัมผัสร่างกายตัวเอง อุบแขน ขา ตัว ให้รู้สึกว่าร่ายกายยังอยู่ดี ปลอดภัยแล้ว ถ้าเด็กตื่นตื่นร่างกายสั่น ให้เขาเอามือจับที่หัวใจตัวเอง เป่าลมหายใจออกทางปาก เหมือนตอนที่เรารู้สึกโล่งอก ถ้าลูกมีอาการตาลอยไมโฟกัสหรือหลุกหลิก ลองใช้เกมรักษาอาการ เช่น เกมมองตา บอกให้เขามองตากับเรานานๆ หรือมองไปตามจุดซ้าย ขวา ตามที่เราบอก ให้เกิดการเคลื่อนไหวตามทิศทาง เพื่อรักษาอาการโดยเชื่อมโยงร่างกายกับจิตใจ เพราะการจะบอกว่าอย่าคิดมากอาจทำไม่ได้ เราไม่สามารถปรับตัวปรับความคิดได้ การทำทั้งหมดนี้เพื่อให้เขา

กลับมาอยู่ในภาวะปกติไวที่สุด

สำหรับการเตรียมพร้อมบุตรหลานรับมือเหตุไม่คาดฝัน ทั้งเหตุรุนแรง ภัยก่อการร้าย ภัยธรรมชาติ ดร.จิตราแนะนำว่าเรื่องเหล่านี้เราสอนเด็กได้ทุกวันตามปกติ เช่น การหนีหากเผชิญไฟไหม้ สอนวิธีการที่ต้องหลบอย่างไร หรือเมื่อเข้าไปในห้าง ให้ลูกดูสัญลักษณ์ว่าตรงไหนคือทางออก ตรงไหนคือลิฟต์ เมื่อมีเรื่องเกิดขึ้นเขาสามารถวิ่งไปหลบตรงไหนได้ เขาควรเข้าลิฟต์หรือไม่ หรือควรเข้าที่ปลอดภัยตรงไหน สอนให้เขามีสติ ไม่โวยวายหรือร้องไห้ หรือถ้าเกิดภาวะตื่นตระหนกการแก้ควรทำอย่างไร เช่น ฝึกลมหายใจ คิดว่าต้องทำอะไรต่อไป สอนเด็กให้รู้เท่าทันก่อน

“แต่ถ้าเป็นเรื่องการเก็บกดอารมณ์ เช่น เมื่อเด็กถูกกระทำจากเพื่อน ถูกเพื่อนเอาเปรียบ เด็กมาฟ้อง หรือแม่แต่ไปเห็นเหตุการณ์ร้ายแรง จะเกิดเป็นภาพในความทรงจำ เราต้องสอนวิธีคิดกับลูก อาจใช้วิธีตั้งคำถามเรื่องราวที่อาจเกิดขึ้น เช่น เห็นคนทิ้งขยะควรทำอย่างไร เจอฝุ่น PM 2.5 ควรทำอย่างไร อย่าสอนเฉพาะการประสบเหตุ เพราะไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเกิดขึ้นในชีวิต แต่ควรสอนวิธีคิดที่เขาจะรู้วิธีแก้ไขสถานการณ์ ไม่ต้องพูดถึงเหตุรุนแรงก็ได้ ถ้าเขามีกระบวนการคิดเป็นขั้นตอน สอนทุกๆ วัน บอกเขาทุกๆ วันว่ามีอะไรเกิดขึ้นต้องตั้งสตินะลูก ค่อยๆ หาทางออก ทางออกคืออะไร ทางเลือกคืออะไร ทำให้เป็นเรื่องที่สอนกันปกติในชีวิตประจำวัน” ดร.จิตรากล่าว