



วิธีให้การสนับสนุนด้านสุขภาพจิตของ กลับเข้าเรียนในโรงเรียน ให้แก่ลูกของคุณ

ในปีที่ผ่านมา มีทุกอย่างนอกจากความปรกติ! เราทราบดีว่าขณะที่มีนักเรียนจำนวนมาก และหลายครอบครัวอยากให้บุตรหลานกลับเข้าเรียนที่โรงเรียนตามปกติ แต่ก็มีส่วนที่กังวลกับการเริ่มต้นกลับเข้าสู่ปกติใหม่อีกครั้ง และปีการศึกษาใหม่จะเป็นอย่างไรสำหรับพวกเขา โปรดจำไว้ว่าพ่อแม่/ผู้ปกครองจะรู้จักบุตรหลานของตัวเองดีที่สุด!

ทำความเข้าใจกับความเครียด

ปีที่แล้วทุกคนได้รับผลกระทบมากมายในรูปแบบที่ไม่เหมือนกัน หลาย ๆ ครอบครัวต้องเผชิญกับความท้าทายทางการเงิน การจ้างงาน สังคม และสุขภาพ บางครอบครัวประสบปัญหา และได้รับความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ ในช่วงเวลานี้ เราทุกคนยังได้เห็นถึงความมอดิตธรรม ความอดทนในเชิงระบบ และผลกระทบจากการเหยียดเชื้อชาติในสังคมของเราอีกด้วย แม้ว่าสังคมจะย้อนกลับไปมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมตามปกติมากขึ้น โดยมีข้อจำกัดต่าง ๆ น้อยลงก็ตาม เราต่างตระหนักดีว่าเด็ก ๆ จะเข้าสู่ปีการศึกษาใหม่ด้วยความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างมากมาย เด็กบางคนอาจรู้สึกตื่นเต้น เด็กบางคนอาจรู้สึกประหม่า และเด็กบางคนยังคงค่อนข้างวิตกกังวล ความรู้สึกและอารมณ์ทั้งหมดนั้น คืออาการตอบสนองตามธรรมชาติต่อสิ่งที่บุตรหลานของเราได้ประสบมาในช่วง 1½ ปีที่ผ่านมา

ความวิตกกังวลสามารถแสดงออกได้หลายรูปแบบ ลูกของคุณอาจจะบอกให้คุณรู้ว่าเขารู้สึกกลัวหรือทรมานไปด้วยความรู้สึกต่าง ๆ หรือคุณอาจจะสังเกตเห็นได้จาก อาการปวดศีรษะบ่อยครั้ง ปัญหาด้านการนอน อาการหงุดหงิดง่าย หรือการระเบิดอารมณ์ ลูกของคุณอาจดูเพลีย เหนื่อย หรือกระสับกระส่าย การเฝ้าสังเกตอาการวิตกกังวลนี้ จะช่วยให้คุณสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้แต่เนิ่น ๆ ก่อนที่จะสายเกินแก้

มีวิธีการหลักสองวิธีที่เราสามารถให้ความช่วยเหลือแก่เด็กที่กำลังประสบกับความเครียด ดังนี้

- ช่วยให้พวกเขาหาวิธีรับมือกับความรู้สึกวิตกกังวล
- หาวิธีช่วยลดความเครียดลงด้วยตัวเอง

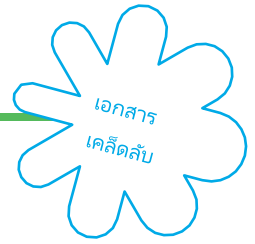
ไม่ใช่ว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงทุกความเครียดได้ แต่บางครั้งก็สามารถลดความเครียดลงได้ การมีพร้อมทั้งเครื่องมือและกลวิธีในการลดความเครียดเป็นเรื่องที่สำคัญ เพื่อที่เราและบุตรหลานของเราจะได้รับผลกระทบในด้านลบน้อยลง

วิธีให้การสนับสนุนแก่ลูกของคุณในการกลับเข้าเรียน

ดูแลตัวเองเพื่อให้คุณสามารถให้การสนับสนุนที่ดีที่สุดแก่ลูกของคุณได้

ช่วงเวลาเช่นนี้เป็นเรื่องที่ยากลำบากสำหรับทุกคน เป็นเรื่องที่ยากเย็นมาก โดยเฉพาะกับครอบครัวที่ต้องจัดการกับหลายสิ่งหลายอย่างในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา ซึ่งรวมถึงการให้ความช่วยเหลือลูก ๆ กับการเรียนที่บ้าน โดยที่บ่อยครั้งก็ยังคงต้องทำงานตามคำสั่งไปด้วย ตลอดจนรับผิดชอบงานบ้านอีกทั้งให้การดูแลญาติผู้ใหญ่ เป็นต้น





ในแต่ละวัน ให้พยายามหาเวลาทำบางสิ่งที่จะช่วยให้คุณรู้สึกดีและมีความสุขกับมันบ้าง ซึ่งคุณนั่นเองที่รู้ดีที่สุดว่าคืออะไร การดูแลสุขภาพของตัวเองในห้วงเวลาที่ไม่ปรกติและยากลำบากนี้ จะเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการดูแลลูก ๆ ของคุณ

เพื่อช่วยให้คุณเริ่มต้นกระทำสิ่งต่าง ๆ นั้นได้ แนวคิดบางประการต่อไปนี้เป็นแนวคิดที่พ่อแม่และผู้ปกครองบอกเราว่าสามารถช่วยได้

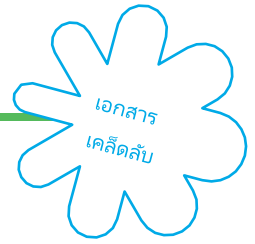
- พยายามหาเวลาให้กับเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น การเลือกอาหารที่ให้พลังงานที่ดีแก่คุณ จัดการการนอนหลับให้เป็นกิจวัตรที่รู้สึกสดชื่นและดีมีค่าไปกับสูดอากาศและการออกกำลังกาย
- ใส่ใจกับระดับความเครียดของตัวเอง และสังเกตเมื่อเกิดอาการท่วมท้นไปด้วยความรู้สึกต่าง ๆ ให้ใช้ความรู้สึกนี้เป็นสัญญาณเตือนให้พักผ่อน หาเวลาหยุดพักระหว่างวัน เพียงเพื่อ “เป็น” หรือเพื่อร่วมทำในสิ่งที่คุณชอบ
- ลองสุดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ เมื่อคุณเริ่มรู้สึกกังวลหรืออารมณ์เสีย
- ลองฟังเสียงในความคิดของคุณ และฝึกสังเกตอาการนั้นโดยไม่ตัดสินหรือปฏิเสธความคิดนั้น ๆ แม้ว่าว่าจะเป็นเวลาเพียงห้านาทีที่ใช้สะท้อนความคิดในความเงียบสงบ ก็อาจจะช่วยให้คุณเกิดผลในด้านบวกได้
- จงเป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจในตัวเอง ผ่อนปรนให้ตัวเองบ้าง คุณได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดที่คุณจะสามารถทำได้แล้ว

พูดคุยกับบุตรหลานของคุณเกี่ยวกับการกลับเข้าเรียน

ใช้เวลาคิดทบทวนว่าการกลับเข้าเรียนจะเป็นอย่างไรสำหรับลูกของคุณ และพูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้น เด็ก ๆ อาจรู้สึกประหม่าเมื่อต้องกลับเข้าเรียนที่โรงเรียนด้วยเหตุผลนานาประการ สิ่งสำคัญคือต้องให้พื้นที่ในการแสดงออกถึงความกังวล และช่วยพวกเขารับมือกับความทรงจำส่วนต่าง ๆ ของโรงเรียนที่พวกเขาชอบ และตั้งตารางคอยวันที่มาถึงมากที่สุด

คอยตรวจสอบลูกของคุณเป็นประจำ เพราะพวกเขาอาจเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกในแต่ละวัน หรือแต่ละสัปดาห์ได้ คุณสามารถปรับความกลัวให้เป็นเรื่องปกติเพื่อตอบสนองต่อความไม่แน่นอน และช่วยให้พวกเขามีความรู้สึกมั่นใจ แม้ว่าสิ่งต่าง ๆ จะแตกต่างกันไป แต่พวกเขาก็จะสามารถจัดการได้ และจะมีผู้ใหญ่ที่คอยให้ความช่วยเหลืออยู่

การเตือนความจำให้ลูกนึกถึงข้อดีของการกลับเข้าเรียนในโรงเรียนอาจช่วยได้ เช่น การได้เจอเพื่อนอีกครั้ง อาจจะเขียนสิ่งที่ทำให้พวกเขาตื่นเต้นเป็นข้อ ๆ คอยเตือนความจำลูกของคุณว่าเมื่อเปิดเทอม พวกเขาจะได้รับการสนับสนุนและมีความปลอดภัย ไม่ว่าจะกลับมาเป็นแบบเดิมเต็มเวลา แบบเสมือนหรือแบบผสมผสานก็ตาม



ใส่ใจเป็นพิเศษกับช่วงของการเปลี่ยนแปลง

การกลับเข้าเรียนมีความหมายและความท้าทายเป็นพิเศษ สำหรับผู้ที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในปีการศึกษาที่จะมาถึงนี้

ตัวอย่างเช่น ผู้เรียนที่อายุน้อยที่สุดที่เริ่มเรียนชั้นอนุบาลเมื่อปีที่แล้ว จะมีประสบการณ์ที่แตกต่างออกไปในปีนี้ เมื่อพวกเขากลับมาเรียนรู้ด้วยตนเอง ให้พูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับสิ่งที่จะแตกต่างออกไป เช่น โอกาสที่จะได้เล่นกับเพื่อน ๆ มากขึ้น และโอกาสต่าง ๆ ที่จะได้ถามคำถามเกี่ยวกับการเรียนรู้ของพวกเขา

ในทำนองเดียวกัน นักเรียนที่เริ่มเรียนในชั้นมัธยมปลาย หรือย้ายเข้าเรียนในโรงเรียนใหม่ อาจมีความประหม่อมมากกว่าปกติ เพราะพวกเขาพลาดประสบการณ์ในช่วงการเปลี่ยนแปลงปกติ เช่น การได้เที่ยวชมโรงเรียนเป็นการล่วงหน้า ควรใช้ทุกโอกาสจากสิ่งที่คุณมีอยู่ เพื่อเยี่ยมชมโรงเรียนทั้งแบบเสมือนจริง หรือการไปเยี่ยมชมด้วยตนเอง สำหรับเด็กโต สามารถดูผ่านเว็บไซต์ของโรงเรียน หรือกระดานสนทนาาร่วมกัน หรือตรวจสอบข้อมูลที่ส่งกลับบ้านเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม สร้างความมั่นใจให้แก่ลูกของคุณว่าจะมีผู้ใหญ่ที่คอยเอาใจใส่มากมายรออยู่ที่โรงเรียนเพื่อช่วยนำทางโรงเรียนใหม่ให้แก่พวกเขา

ในท้ายที่สุด นักเรียนบางคนจะกลับเข้าเรียนต่ออีกปีหนึ่ง เนื่องจากการเรียนในเกรด 12 ของพวกเขาถูกขัดจังหวะด้วยโรคระบาด หากคุณมีลูกที่อยู่ในกลุ่มนี้ คุณจะทราบถึงประสบการณ์ความสูญเสียที่พวกเขาได้รับ และการเปลี่ยนแปลงแผนการของพวกเขา ลูกของคุณอาจต้องการความมั่นใจและการสนับสนุนเพิ่มเติมอีกเล็กน้อย เนื่องจากพวกเขาอาจไม่ได้วางแผนที่จะกลับเข้าเรียนอีก และอาจมีความรู้สึกหลายอย่างที่เกี่ยวกับการกลับเข้าเรียนที่ไม่ได้คาดคิดเช่นนี้

การเริ่มต้นแนะนำกิจวัตรที่คุ้นเคย

เมื่อช่วงฤดูร้อนใกล้จะสิ้นสุดลง คุณอาจจะอยากให้การเปลี่ยนแปลงค่อย ๆ เปลี่ยนกลับเข้าสู่ตารางเวลาที่ใกล้เคียงกับช่วงเวลาเรียน ซึ่งอาจหมายถึงการเข้านอนเร็วขึ้นเล็กน้อย ดื่นเข้าชั้นกว่าเดิม หรือรับประทานอาหารตามเวลาปกติมากขึ้น คุณสามารถเริ่มรวบรวมอุปกรณ์การเรียนได้ตามปกติที่คุณเคยทำ

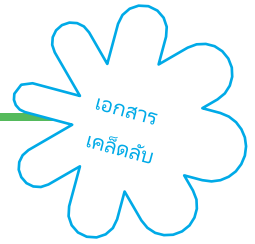
สำหรับเด็กเล็ก การฝึกไปเรียนอาจจะช่วยได้มาก เช่น การเดินไปโรงเรียนด้วยกัน การจัดให้มีการพบปะเพื่อนในกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคยกันเอง

สำหรับเด็กโต คุณสามารถช่วยพวกเขาในการกำหนดกิจวัตรประจำวัน และวางแผนเพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ

บทสนทนาที่เริ่มต้นด้วยการกลับเข้าเรียน

ในบทสนทนาดังกล่าวของคุณ ให้ลองพิจารณาถามด้วยคำถามต่อไปนี้

- ปีการศึกษานี้ลูกใช้เวลาที่จะเจอใครบ้าง
- อะไรคือหนึ่งสิ่งที่ลูกหวังจะทำระหว่างปีการศึกษานี้
- กลยุทธ์ใดที่ได้ผลจริงสำหรับลูกระหว่างการเรียนในระบบออนไลน์ มีอะไรบ้างที่เราสามารถสร้างความต่อเนื่องต่อไปได้
- ลูกรู้สึกอย่างไรกับปีการศึกษานี้
- อะไรคือหนึ่งสิ่งที่ทำให้ลูกรู้สึกตื่นเต้น
- มีอะไรที่ทำให้ลูกรู้สึกกังวลบ้างหรือไม่
- มีอะไรที่พ่อแม่จะสามารถช่วยให้ลูกรู้สึกสบายใจเกี่ยวกับโรงเรียนได้บ้าง



ฉันจะหาข้อมูลเพิ่มเติมได้อย่างไร

- ตรวจสอบข้อมูลปัจจุบันจากกระดานเผยแพร่ข้อมูลในเว็บไซต์ของโรงเรียน ถึงสิ่งที่คาดว่าจะพบ และข้อมูล/การเปลี่ยนแปลงล่าสุดต่าง ๆ
- ติดตามข่าวสาร ประกาศและแนวทางด้านสาธารณสุข
- รับแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตัวเองได้จาก [เอกสารเคล็ดลับเพื่อการดูแลตนเอง](#) ของเรา
- ลองเข้ามาดู [กิจกรรมเพื่อสุขภาพจิตประจำวัน](#)

เข้าชมเว็บไซต์ [โควิด-19 / ส่วนการกลับเข้าเรียน](#) ของเราเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและโควิด-19

เข้าชมเว็บไซต์เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม ดังนี้

[Children's Mental Health Ontario](#)

[Psychology Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource](#)

[Hub Kids Help Phone](#)

[Parents For Diversity](#)

