

9 วิธีป้องกันไม่ ให้เด็ก 'เครียด'

8 วิธีลดความเครียดให้แก่เด็ก

1. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่
ให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย

2. การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว
เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ

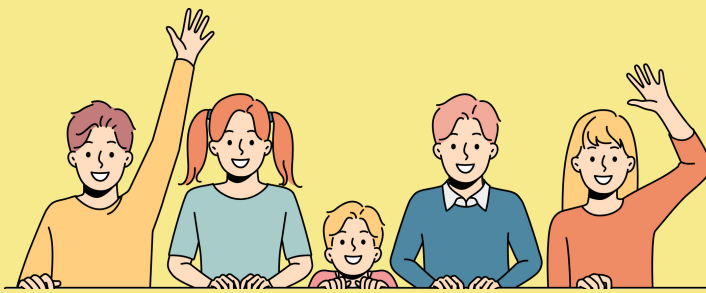
3. การพูดอย่างสร้างสรรค์
พูดในทางบวก เช่น การชมเชยลูก
การให้กำลังใจ



4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
เช่น ไม่ควรตามใจเด็กมากเกินไป อาจให้เด็ก
ร้องไห้บ้าง แล้วเมื่อเด็กหยุดร้องไห้ ก็อธิบาย
เหตุผลให้เด็กได้ทราบถึงข้อดีข้อเสีย



**5. พ่อแม่ควรมีความยืดหยุ่นในการทำ
กิจวัตรประจำวัน** ไม่ควรทำกิจกรรมที่รีบเร่ง
หรือเร่งรัดเด็กเกินไป



6. การยอมรับในความสามารถของเด็ก
และ ไม่ควรบังคับให้เด็กทำในสิ่งที่ยังไม่พร้อม

7. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรหาสาเหตุก่อน
เพื่อทำการแก้ไข ก่อนที่จะลงโทษเด็ก

**8. การให้เด็กได้พบกับประสบการณ์การ
เรียนรู้ที่ไม่อันตราย** การรู้จักความผิดพลาด
บ้าง ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ รู้จักปรับตัว และ
รู้จักแก้ไขปัญหาได้

9. สอนให้ลูกมีทักษะในการอยู่ร่วมกับคนอื่น
เพื่อฝึกการใช้ปฏิสัมพันธ์ มนุษยสัมพันธ์ที่ดี
ต่อคนรอบข้าง ถือเป็นสิ่งสำคัญมากหากลูก
เติบโตไปอยู่ในสังคมที่ต้องพบปะผู้คนมากมาย
ในอนาคต

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนสุขภาพจิต

 **1323**

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
999 ม.2 ต.แก่งโสภา อ.วังทอง
จ.พิษณุโลก 65220
 โทร. 05-5906-361
 www.mhc2.go.th



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

9 วิธีแก้ปัญหา ภาวะเด็กเครียด



เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้เครียด



ภาวะโรคเครียด



‘ ภาวะโรคเครียด เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกอาชีพ รวมไปถึงคุณทวดวัย "เด็ก" ก็ไม่ใช่ข้อยกเว้นจากโรคนี้ด้วยเช่นกัน เด็กเครียดได้ไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่อย่างเราๆ ความเครียดเกิดจากภาวะความไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจเมื่อเผชิญปัญหาที่ทำให้กดดัน ไม่สบายใจ กลัว วิตกกังวล ซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กนั้นรับรู้และประเมินว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือทำให้เกิดอันตราย

สาเหตุที่ทำให้เด็กเครียด

ต้นตอหรือสาเหตุที่ทำให้เด็กเครียดนั้นมาจากปัจจัยหลักอยู่ 3 อย่างด้วยกันคือ

1. 'กรรมพันธุ์'

อาจเป็นเพราะที่คุณพ่อคุณแม่มีนิสัยเครียดหรือเป็นโรคเครียด มีส่วนที่ทำให้ลูกมีโอกาสเป็นโรคเครียดได้ด้วยเช่นกัน

2. 'สภาพแวดล้อม'

ต่อมาคือสภาพแวดล้อมปัจจัยนี้ถือเป็นส่วนสำคัญมากที่ก่อให้เกิดความเครียดในเด็กได้ และส่วนใหญ่มักมาจากปัญหาในครอบครัว ความคาดหวังของคุณพ่อคุณแม่ ไปจนถึงความกดดันที่ลูกสัมผัสได้ผ่านการอบรมเลี้ยงดู

3. 'ฮอร์โมนส์ที่เปลี่ยนแปลงของเด็ก'

โดยเฉพาะในเด็กที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งสามารถแบ่งย่อยออกเป็นสองกลุ่มด้วยกัน คือ เครียดจากปัจจัยภายนอก และเครียดจากปัจจัยภายใน



สังเกตภาวะเด็กเครียดได้อย่างไร ?



คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครองต้องทำความเข้าใจก่อนว่า เด็กยังไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก รวมไปถึงความเครียดของเขาออกมาได้ชัดเจนและครบถ้วนเท่าผู้ใหญ่ นั่นจึงทำให้ความเครียดก่อตัวและถูกแสดงออกมาได้หลายแบบ เช่น

ร้องไห้ วิตกกังวล หงุดหงิด

ไม่ยอมกินข้าว เศร้า

ขาดสมาธิ ส่งผลต่อการเรียน

