

งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลหนองหาร
เชิญชวนให้ประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลหนองหาร.. ศึกษาเรียนรู้คำถามที่พบบ่อย
ในช่วงกักตัวเด็กๆ อยู่ที่บ้านในช่วงสถานการณ์โควิด-19

ถาม-ตอบ..ช่วงกักตัวอยู่ที่บ้านของเด็กๆ

ในสถานการณ์โควิด-19



คุณหมอได้รวบรวมคำถามที่คุณพ่อคุณแม่มักจะถามบ่อยๆ ในภาวะที่ต้องกักตัวเด็กๆ ให้อยู่แต่ในบ้าน เพราะสถานการณ์โควิด

คำถามที่ 1 สำหรับเด็กเล็ก อธิบายหรือบอกเค้ายังไงดี ว่าทำไมต้องอยู่บ้าน

คำตอบ : ***อ้างอิงตามคำแนะนำของ CDC (หน่วยงานป้องกันโรคติดต่อของประเทศสหรัฐอเมริกา)***

- เริ่มต้นพ่อแม่ควรมีท่าทีไม่กังวล พูดคุยกับลูกอย่างสงบ ให้ความมั่นใจกับลูก พร้อมทั้งจะรับฟัง เปิดโอกาสให้ลูกได้เล่าว่ารู้สึกอย่างไร
- พ่อแม่ควรแสดงความจริงใจ ตอบลูกตามความเป็นจริงเสมอ โดยพิจารณาตามวัยของลูกด้วย
- พ่อแม่มีหน้าที่กรองข่าวและ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องกับลูก

- ไม่ตำหนิหรือกล่าวโทษใคร ไวรัสสามารถทำให้ทุกคนเจ็บป่วยได้ ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นเชื้อชาติไหน ไม่ดูถูกหรือแสดงท่าทีรังเกียจผู้ที่มีประวัติเสี่ยง
- สอนลูกเรื่องของการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการกระจายเชื้อในชีวิตประจำวัน ได้แก่
 1. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้กับบุคคลที่กำลังป่วย
 2. สอนลูกให้ไอหรือจามใส่กระดาษทิชชูหรือข้อศอกของตัวเอง และทิ้งกระดาษทิชชูทันทีในถังขยะ
 3. สอนให้ลูกเข้าใจความสำคัญและมาตรการของโรงเรียนหรือชุมชน เช่น การล้างมือ การมีระยะห่างทางสังคม หรือการงดกิจกรรมบางอย่าง
 4. ฝึกให้ลูกล้างมือเป็นนิสัย โดยล้างกับสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที ถ้าไม่มีสบู่ให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ (อย่างน้อยจะต้องมีแอลกอฮอล์ 70%)

คำถามที่ 2 ช่วงนี้เด็กๆ ต้องอยู่แต่ในบ้าน ไม่ได้ไป รร. กิจกรรมนอกบ้านที่เคยได้ทำก็ถูกจำกัด จะมีผลเสียต่อพัฒนาการเด็กหรือไม่ อย่างไร

คำตอบ :

ผลเสียโดยตรงคงไม่มี และต้องยอมรับว่าเหตุการณ์นี้กระทบต่อเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน เพราะมันคือความเครียดหรือการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่เกิดกับชีวิต สิ่งที่คุณแม่ต้องทำคือ สงบตัวเองให้ได้ก่อน ทำทุกอย่างให้เหมือนเดิมหรือใกล้เคียงเดิม หมอแนะนำให้มีการวางเวลาหรือกิจวัตรประจำวันที่ยืดหยุ่นแต่คงที่ รวมถึงมีเวลาคุณภาพกับเด็กๆ

คำถามที่ 3 จัดกิจกรรมให้ลูกอย่างไรดี ที่จะส่งเสริมพัฒนาการไปด้วย

คำตอบ :

- วัยทารกหรือวัยเตาะแตะ เน้นการเล่นแบบใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น กอด นวด เล่นหรือร้องเพลงทำท่าให้เด็กเลียนแบบ อ่านนิทาน
- เด็กเล็ก เน้นการเล่นสมมติ เพื่อต่อยอดจินตนาการ อ่านนิทาน พาออกไปกลางแจ้งบ้าง เช่น เดินเล่น, ปั่นจักรยาน, กิจกรรมเต้นรำร้องเพลง ฝึกให้เด็กช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านง่ายๆ
- วัยรุ่น ให้เวลาในการพูดคุยแบบสบาย ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ลูกสนใจ รับฟังลูก ชวนกันเดินเล่น ออกกำลังกาย

คำถามที่ 4 ทำกิจกรรมกับลูกโดยใช้หน้าจอ เช่น เปิดคลิปสอนต่างๆ ได้หรือไม่

คำตอบ :

ได้ แต่พ่อแม่ควรมีกำหนดเวลาที่ชัดเจน และตกลงกันล่วงหน้า

คำถามที่ 5 ลูกต้องเรียนออนไลน์ จะติดจอหรือไม่

คำตอบ :

ขึ้นอยู่กับพ่อแม่ ทั้งในเรื่องการจัดสรรเวลา กติกาการใช้หน้าจอ ที่สำคัญควรหาโอกาสให้ลูกๆ ได้มีกิจกรรมอื่นๆ ด้วย

คำถามที่ 6 พอลูกอยู่บ้านนานๆ ลูกเริ่มอแง ไม่ยอมกินข้าวเอง และตอรองมากขึ้น จะแก้ไขอย่างไรดี

คำตอบ :

- ดูก่อนว่าเกิดจากอะไร สำรวจตัวเองหรือคนในบ้าน ว่ากังวลหรือเครียดมั๊ย เพราะอารมณ์ของคนเลี้ยงดูมีผลต่อเด็ก
- ควรมีกิจวัตรประจำวันที่ยืดหยุ่นและคงที่ เพื่อให้เด็กคาดเดาได้ว่าต่อไปต้องทำอะไร ไม่ยุ่งเหยิง
- ยิงลูกอแง เรายิ่งต้องหนักแน่น สิ่งไหนที่ลูกทำได้เราต้องยืนยัน เพียงแต่ต้องหาสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร เช่น ลูกเหนื่อย ไม่สบาย หรือ ง่วง ฯลฯ
- หาวิธีป้องกัน เช่น การให้ทางเลือกกับลูก เพื่อให้ลูกรู้สึกว่ามีอำนาจตัดสินใจ ก็จะลดพฤติกรรมตอรองได้บ้าง หรือบางอย่างถ้าพอยืดหยุ่นได้ควรประนีประนอมบ้าง เพื่อลดความเครียดทั้ง 2 ฝ่าย
- อย่าลืมว่าการมีเวลาคุณภาพกับลูกเป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อให้ลูกรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ แล้วอะไรคือเวลาคุณภาพ

ที่มา: โรงพยาบาลเวชธานี