ชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID-19

เรายังรักกันทุกวันจ้ะ

เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช ภาพ : วชิราวรรณ ทับเสือ กฤษณะ กาญจนาภา

เรายังรักกันทุกวันจ้ะ

เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ : วชิราวรรณ ทับเสือ กฤษณะ กาญจนาภา

คุณยายไปเล่นทรายกัน

อ๊ะ อ๊ะ

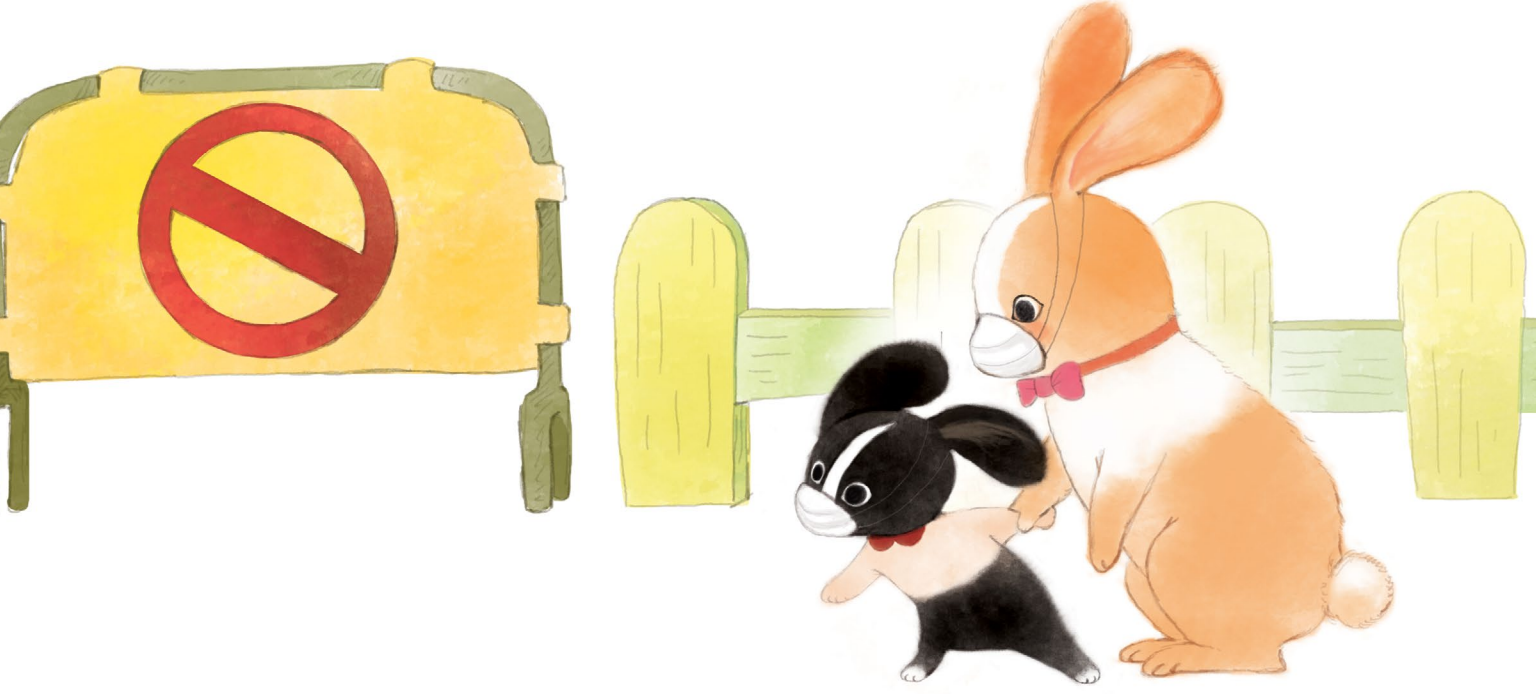
ช่วงนี้สนามเด็กเล่นปิดจ้ะ

ไชโย

กระต่ายน้อยเพื่อนรัก

อ๊ะ อ๊ะ

ยังเล่นด้วยกันไม่ได้จ้ะ



พ่อหมีกลับมาแล้วจ้ะ

อ๊ะ อ๊ะ
อย่าเพิ่งกอดกันนะ

แง แง

เล่นก็ไม่ได้

แง แง

กอดก็ไม่ได้

ทำไม ทำไม

ทำไมกอดด้วยไม่ได้ล่ะ

โอ๋ โอ๋ มานี่มา
พ่อหมีมีหนังสือมาฝาก

คุณยายอ่านนิทาน
ให้ฟังนะจ๊ะ

หมีเล็กรู้ไหม
ตอนนี้มีโรคระบาด
ชื่อโรคโควิด-19
เด็ก ๆ ต้องระวังมาก ๆ

เพราะเด็กเล็ก ๆ มากจะเข้าใจ
ว่าทำไมตอนนี้เล่นด้วยกัน กอดด้วยกันไม่ได้
นิทานเล่มนี้จะเป็นสื่อกลาง ปลอบประโลม
พูดคุยกับเจ้าตัวน้อย และช่วยหนูน้อยเสริมสร้างกำลังใจ
ให้กับบุคลากรสาธารณสุขที่มีลูกเล็ก ๆ ทุกคน
ชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID - 19
เรายังรักกันทุกวันจ้ะ

ถึงแม้จะกอดชื่นใจไม่ได้
แต่ลูกหมียังเตรียมขนมชื่นใจให้พ่อหมีได้
แล้วยังเตรียมบอกรักพ่อหมี
แบบไม่ต้องกอดกันได้ด้วยนะ

พ่อหมีกลับมาแล้วจ้า

เมื่อโรคโควิด-19หายไป
พ่อหมีไม่ต้องทำงานหนัก
ไม่ต้องกลัวติดเชื้อโรค
และจะได้กอดลูกหมีเล็กแน่น ๆ เหมือนเดิม

เมื่อโรคโควิด-19หายไป
หมีเล็กจะได้เล่นกับกระต่ายน้อย
เล่นด้วยกันทุก ๆ วันเหมือนเดิม

ชวนเด็ก ๆ สื่อสารความรัก ถึงตัวไกล แต่ใจยังถึงกัน

ทุกคนต้องการความรัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็ก ๆ ที่แสดงความรักด้วยการโอบกอดสัมผัส แต่เมื่อมีโรคระบาดอย่าง COVID-19 หลายครอบครัวที่พ่อแม่ต้องเสียสละไปเป็นนักรบชุดขาวอย่างหมอ พยาบาล บุคลากรการแพทย์ รวมถึงผู้ป่วยและผู้ต้องกักตัว เราจึงมักจะขาดโอกาสการแสดงความรัก

หนังสือภาพเล่มนี้เหมือนเป็นคู่มือช่วยทำความเข้าใจ และสนับสนุนให้ครอบครัวโดยเฉพาะเด็ก ๆ ได้เป็นกองหนุนส่งกำลังใจ ส่งความรักให้แก่คุณหมอ คนไข้ และผู้ที่ต้องกักตัว ด้วยภาษารักหลากแบบ

ทำความรู้จัก ๕ ภาษารัก

ภาษาที่ ๑ การสัมผัสทางกาย (Physical Touch)

คือการสัมผัสและโอบกอด ภาษาที่เด็ก ๆ ถนัดที่สุด แต่ทำไม่ได้ในช่วงเวลานี้ ไม่เป็นไรยังมีอีก ๔ ภาษารัก ที่สามารถทำได้

ภาษาที่ ๒ บอกรักด้วยคำพูด (Words of Affirmation)

เด็ก ๆ ที่เริ่มเข้าใจภาษา เขาสามารถรับรู้คำง่าย ๆ เช่น ได้รัก คิดถึง และเด็กในวัยนี้จะแสดงภาษารักนี้ออกมาได้อย่างไม่เขินอาย แต่ต้องอาศัยการชี้นำจากคนใกล้ชิดให้สื่อสารเพื่อสะท้อนความรู้สึกเหล่านี้

ภาษาที่ ๓ บอกรักด้วยการให้เวลาคุณภาพ (Quality Time)

การได้อยู่กับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ถือเป็นเวลาคุณภาพสำหรับเด็ก อยู่แล้ว แต่ในเวลาที่คนรักของเด็กต้องอยู่ไกล ผู้ปกครองที่อยู่กับเด็ก ๆ ควรจัดเวลาให้เด็กได้เจอพ่อแม่ที่ต้องกักตัว ผ่านวิดีโอคอล หรือโทรศัพท์ก็ยังดี

ภาษาที่ ๔ บอกรักด้วยการดูแล (Acts of Service)

คนอยู่ห่างจากครอบครัวย่อมเหงาและโหยหาความรู้สึกของการอยู่บ้าน การชวนเด็ก ๆ มาช่วยจัดเตรียมของใช้ส่วนตัว หรือช่วยกันทำอาหารจานโปรดให้ จะช่วยเติมเต็มความรู้สึกทั้งกับผู้รับและผู้ให้ที่ได้ระลึกถึงคนรักของเรา

ภาษาที่ ๕ บอกรักด้วยของขวัญแทนใจ (Giving Gifts)

การบอกรักด้วยของขวัญ ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่มูลค่า แต่อยู่ที่ความหมายของสิ่งที่เราให้ เราอาจชวนเด็ก หาซื้อของขวัญ หรือทำของขวัญที่สะท้อนความรู้สึก อย่างกรอบรูปรูปคุณพ่อ หรือวาดรูปแทนการบอกรักก็ได้

ที่มา

https://www.globish.co.th/blog/parenting/5-love-language

https://www.thaijobsgov.com/jobs/26479

https://www.facebook.com/ThaiPsychiatricAssociation/posts/1038213159616033/

สร้างภูมิคุ้มใจ

ในช่วงไวรัส COVID-19 ทุกคนต้องเว้นระยะห่างกัน โดยเฉพาะในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ คนไข้ และคนที่กักตัวสังเกตอาการ แต่เด็กเล็ก ๆ อาจจะยังไม่เข้าใจและสับสนว่าทำไมถึงกอด หอมแก้มเหมือนเดิมไม่ได้ เพราะเขาคุ้นเคยกับการได้รับความรัก และได้บอกรักจากการสัมผัส

เราสามารถดูแลการเรียนรู้ให้เขาได้ด้วยแนวทาง ๕ ภาษารัก (5 Love Languages) ซึ่งสื่อสารถึงความรักในรูปแบบอื่นอีก ทั้งการใช้คำพูด การใช้เวลาด้วยกัน การทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ และการให้สิ่งของ

หนังสือภาพเล่มนี้เป็นแนวทางทำความเข้าใจและส่งเสริมให้ทุกคนในครอบครัว โดยเฉพาะเด็ก ๆ ได้สื่อสารส่งความรัก เป็นกองหนุนส่งกำลังใจในช่วงเวลาที่อยู่ห่างกัน โดยเฉพาะครอบครัวของบุคลากรทางการแพทย์ คนไข้ และคนที่กักตัว ยิ่งต้องการบอกรักกับเด็ก ๆ ในครอบครัวมากที่สุด

“ภูมิคุ้มใจ” คือชุดกิจกรรมเสริมความเข้มแข็งและมั่นคงแก่ใจ เปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของใจในช่วงเวลาที่ทุกคนต้องอยู่ห่างกัน กิจกรรมภูมิคุ้มใจมีแนวทางให้ทุกคนทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน ประกอบด้วยกิจกรรม ๔ หมวด ได้แก่ ๑. Readjust ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ ๒. Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน ๓. Relate สานใจในความสัมพันธ์ และ ๔. Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ รวม ๕๖ กิจกรรม

กิจกรรมของภูมิคุ้มใจอยู่ในเว็บไซต์ **“ความสุขประเทศไทย” HappinessisThailand.com** และยังมีเรื่องราวน่าสนใจในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา แบ่งเป็น ๘ เส้นทางสู่ความสุข ได้แก่ งานจิตอาสา, การสัมผัสธรรมชาติ, ความสัมพันธ์, การเคลื่อนไหวร่างกาย, การศึกษาเรียนรู้, การทำงาน, ศิลปะ และการภาวนา

ภูมิคุ้มใจเกิดขึ้นจากการร่วมแรงร่วมคิดในเครือข่ายสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ **ธนาคารจิตอาสา JitArsaBank.com, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา, โครงการผู้นำแห่งอนาคต, WeOneness โดย มูลนิธิสหธรรมิกชน, โครงการ Creative Citizen และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** เพื่อชวนให้ทุกคนให้อยู่บ้านลดการระบาดของโรค หยุดเดินทางภายนอก ย้อนกลับมาภายในใจ และใช้โอกาสนี้ดูแลสุขภาพของจิตใจ

คุยสร้างสุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

เดือนเมษายนที่ผ่านมา **องค์การอนามัยโลก** (WHO) รายงานว่า พบบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทั่วโลก ติดเชื้อโควิด-19 กว่า ๒.๒ หมื่นคน คิดเป็นร้อยละ ๑๐ ของจำนวนบุคลากรทางการแพทย์ขณะที่ประเทศไทยตัวเลขทะลุ ๑๐๐ คน และเป็นพยาบาลกว่าร้อยละ ๔๐ กว่าครึ่งติดเชื้อขณะดูแลผู้ป่วย

มีการศึกษาสำรวจปัญหาสุขภาพจิตจากการบุคลากรทางการแพทย์ในประเทศจีนช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เผยแพร่ในนิตยสารทางการแพทย์ JAMA พบว่าร้อยละ ๕๐.๔ มีปัญหาโรคซึมเศร้า ร้อยละ ๔๔.๖ มีปัญหาโรควิตกกังวล ร้อยละ ๓๔ มีปัญหานอนไม่หลับ และร้อยละ ๗๑.๕ มีปัญหาโรคเครียด

ดร.อัลเบิร์ต วู อาจารย์ประจำภาควิชานโยบายและการจัดการสาธารณสุข คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ บลูมเบิร์ก กล่าวว่า การหาวิธีช่วยเหลือและดูแลสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ อาจเป็นกุญแจสำคัญในการต่อสู้กับโควิด-19 ซึ่งบุคลากรทางการแพทย์หลายคนก็ชี้ว่า พวกเขาสามารถผ่อนคลายได้ด้วยกำลังใจจากคนในครอบครัว เพื่อน ๆ และคนในชุมชน

ครอบครัวบุคลากรทางการแพทย์ที่มีลูกเล็ก หัวอกคนเป็นพ่อเป็นแม่ยิ่งหวั่นไหว เพราะยากต่อการอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า ทำไมจึงคลอเคลียกัน นั่งตัก กอดใกล้ชิดกันไม่ได้เหมือนเดิม บางครอบครัว ไม่สามารถกลับบ้านได้เลย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

เรายังรักกันทุกวันจ้ะ เป็นสื่อกลาง ที่มาทำหน้าที่ปลอบประโลม พูดคุยกับเจ้าตัวน้อย และชวนหนูน้อยส่งมอบกำลังใจให้พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ที่กำลังทำหน้าที่ต่อสู้กับไวรัส และขอส่งกำลังใจถึงครอบครัวคนไข้ ครอบครัวที่ต้องไกลกันไม่สามารถไปมาหาสู่กันได้ในขณะนี้

การป้องกันตนเอง ไม่แพร่เชื้อ ไม่รับเชื้อ เป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยให้เราทุกคนกลับคืนสู่ความสุขของครอบครัวในเร็ววัน

สุดใจ พรหมเกิด
ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

สร้างสรรค์เรื่อง

ระพีพรรณ พัฒนาเวช

บรรณาธิการอิสระ จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาหนังสือเด็ก
และรณรงค์การใช้หนังสือเพื่อการพัฒนาเด็ก
ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ จนถึงปัจจุบัน

สร้างสรรค์ภาพ

วชิราวรรณ ทับเสือ กฤษณะ กาญจนาภา

ทั้งคู่จบจากคณะมัณฑนศิลป์ นิเทศศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
มีผลงานหนังสือภาพ เช่น บา บา สี่สหายผจญภัย เที่ยวบ้านเพื่อน สนุกจัง
หนังสือฝึกอ่านตามระดับ ชุด “อ่านอานอ๊าน” ฯลฯ
ดูผลงานได้ที่ Littleblackoz Studio

ISBN : 978-616-8279-04-5

เรายังรักกันทุกวันจ๊ะ

เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ วชิราวรรณ ทับเสือ กฤษณะ กาญจนาภา

บรรณาธิการ

ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด ธีระพล เต็มอุดม

ออกแบบปกและรูปเล่ม

Littleblackoz Studio

ประสานงานการผลิต

สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

ขอขอบคุณ

บริษัทชูใจ กะ กัลยาณมิตร

พิมพ์ครั้งที่ ๑

พฤษภาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

ทยัยรัตน์ พันตาวงษ์, นิตยา หอมหวาน, สิราภรณ์ ชาวหน้าไม้, จันทิมา อินจร, ธัญนรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนาจอนันต์, สุธาทิพย์ สรวยล้ำ

จัดพิมพ์และเผยแพร่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ร่วมกับ #ภูมิคุ้มใจ ใน ความสุขประเทศไทย HappinessisThailand.com โดย ธนาคารจิตอาสา และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ที่ บริษัท แปลน พริ้นท์ติ้ง จำกัด

โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” **ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๘๘๑ ๑๘๗๗

E – mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

http://www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)

เพราะเด็กเล็กๆ ยากจะเข้าใจ
ว่าทำไมตอนนี้เล่นด้วยกัน กอดด้วยกันก็ไม่ได้
นิทานเล่มนี้ขอเป็นสื่อกลาง ปลอบประโลม
พูดคุยกับเจ้าตัวน้อย และชวนหนูน้อยส่งมอบกำลังใจ
ให้กับบุคลากรสาธารณสุขที่มีลูกเล็กๆ ทุกคน

ภูมิคุ้มใจ
ความสุขประเทศไทย Happiness Explorer
ธนาคารจิตอาสา
ชู ใจ
กรมสุขภาพจิต
สสส

สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัยได้ที่
www.happyreading.in.th