

Relate สานใจในความสัมพันธ์



Relate, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ดูแลหัวใจเจ้าตัวน้อยภายในบ้าน

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

07 Apr 2020

ในสถานการณ์ที่ไม่ปกตินี้ เด็กๆ เองก็ตกอยู่ในอารมณ์ที่ไม่สดใสเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ กิจกรรมนี้นำเสนอหลักปฏิบัติที่นอกจากจะช่วยให้เด็กๆ มีสุขภาพกายใจที่ดี ตัวเราเองก็ได้ดูแลใจและความสุขของเราไปด้วยพร้อมกัน

ช่วงเวลา : ตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะเวลาอยู่กับเด็กในบ้าน

อุปกรณ์ : ความรัก ความเข้าใจของเรา

วิธีการ

1. หาเวลาคุณภาพให้เด็กๆ อย่างเพียงพอ อาจเป็นช่วงที่เราพักหรือหยุดจากการทำงาน ชวนเขาคุย อธิบายสถานการณ์ปัจจุบันในภาษาที่เด็กๆ เข้าใจ กระตือรือร้นตอบคำถามถ้าเขาสงสัย
2. สร้างความมั่นคงภายในให้กับเด็ก สิ่งที่เราทำให้เด็กๆ เห็น จะช่วยสร้างความมั่นใจให้กับเด็กมากกว่าการใช้แค่คำพูด บอกเด็กๆ ด้วยว่า ถ้าเขาจะหงุดหงิดอารมณ์เสียบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา อาจจะเล่าว่าเราดูแลอารมณ์ตัวเองอย่างไร เด็กๆ จะได้เรียนรู้วิธีเหล่านั้นจากเรา

3. หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาหรือคำกล่าวโทษผู้อื่นให้เด็ดๆ เห็นหรือได้ยิน
4. จำกัดเวลาการเสพข่าวการระบาดของโรครวมถึงการเสพข่าวสารสื่อสังคมออนไลน์ เพราะเด็กๆ อาจจะตีความสิ่งที่ได้เห็นได้ยินผิดๆ ทำให้เขารู้สึกตกใจต่อสิ่งที่ไม่เข้าใจ
5. จัดตารางกิจกรรมในแต่ละวันให้มีแบบแผนและเป็นปกติ ถ้าโรงเรียนปิด ลองจัดเวลาแต่ละวันให้เด็กๆ อย่างเหมาะสม ทั้งช่วงเวลาของการเรียนรู้และความสนุกสนานผ่อนคลาย
6. พยายามเป็นตัวอย่างที่ดี ให้เด็กเห็นความสำคัญของการรู้จักหยุดพัก การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย ทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสม การติดต่อทักทายพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะอยู่ในบ้านเดียวกันหรือใช้การติดต่อผ่านช่องทางออนไลน์

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Relate* สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessthailand