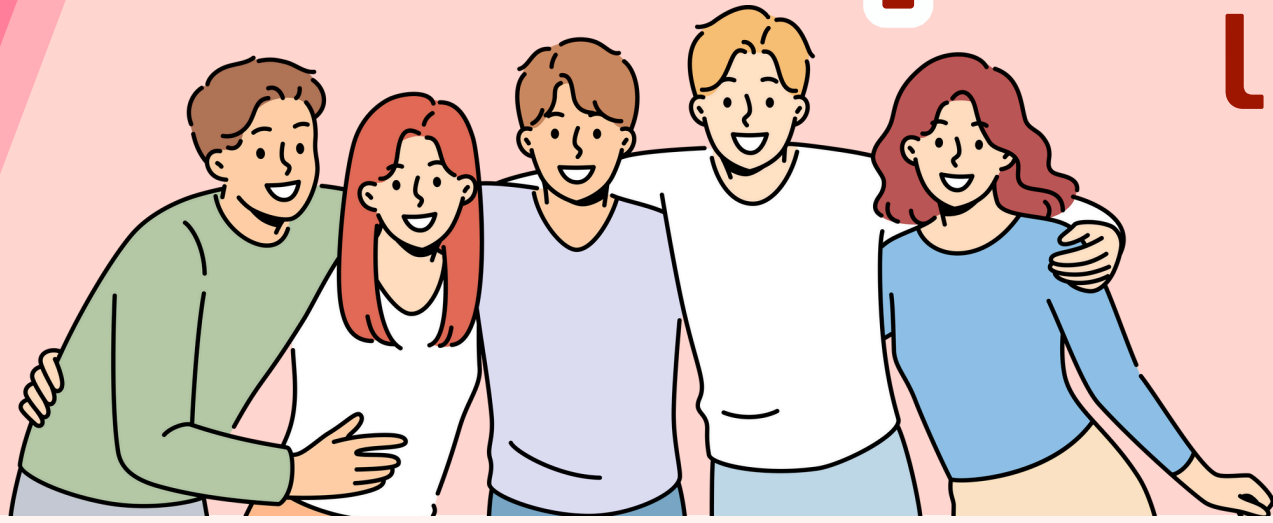


7 วิธีดูแล สุขภาพจิต เด็กและวัยรุ่น



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1



1. สร้างความสัมพันธ์อันดีกับเด็ก

รับฟังปัญหาหรือสิ่งที่เด็กบอกเล่า ก่อนจะแนะนำหรือตักเตือนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยหมั่นถามความรู้สึกของเด็กๆ อยู่เสมอ บางเรื่องทีละเอียดย่อย ต้องแนะนำค่อยเป็นค่อยไป ไม่เร่งรัดความคิดของเด็ก

ให้รางวัลในพฤติกรรมที่ดี

พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นอีก การให้รางวัลไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของ หรือเงิน อาจให้คำชม การชื่นชม ก็เพียงพอสำหรับเด็ก

2.



3. สนับสนุนในสิ่งที่เด็กๆ สนใจ

สนับสนุนในสิ่งที่เด็กๆ สนใจ สร้างกิจกรรมที่เด็กจะได้แสดงออก ตามความชอบความถนัด เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี

เป็นแบบอย่างที่ดี

เด็กๆ มักเรียนรู้จากผู้ใหญ่ ฉะนั้นผู้ปกครองหรือครูก็ต้องมีวินัย มีเหตุและผล มีการแก้ไขปัญหอย่างถูกต้อง หากผิดก็ยอมรับผิดเช่นเดียวกัน

4.



5. จริงจังกับสิ่งที่ได้ตกลงกันไว้

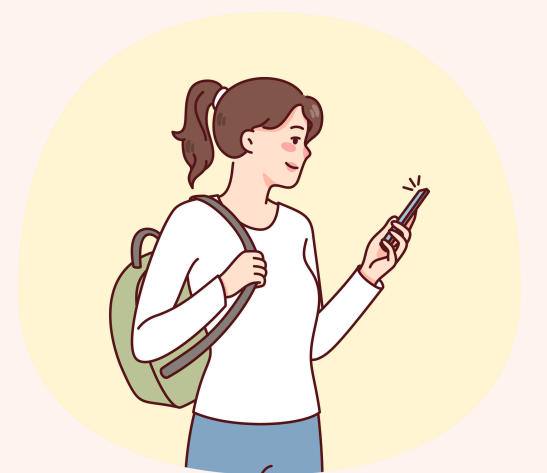
ถ้ามีการละเมิดข้อตกลง ต้องมีวิธีการเตือนที่ได้ผล โดยอาจเริ่มการปรับพฤติกรรมแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่กดดันเด็ก ต้องให้เหตุผลอย่างตรงไปตรงมา



ฝึกให้เด็กรู้จักการจัดการกับความเสี่ยง

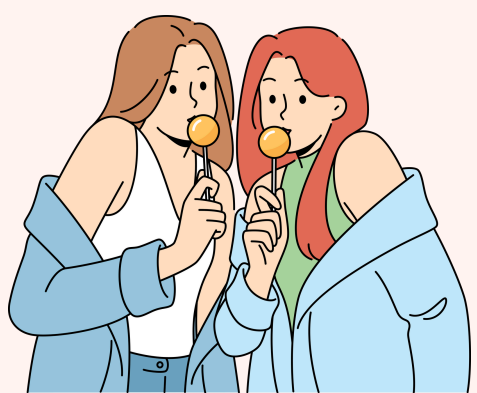
วิเคราะห์ความเสี่ยงของเหตุการณ์ต่างๆ ว่ามีสาเหตุจากอะไร และเกิดความเสี่ยงแบบไหนบ้าง เช่น การบริหารใช้เงิน การบริหารเวลา การดูแลสุขภาพ ความรัก

6.



7. สนับสนุนกลุ่มเพื่อนที่ดี

หัดให้เด็กๆ รู้จักคิด วิเคราะห์เพื่อนให้เป็น โดยอาจให้เพื่อนมาเล่น หรือทำงานที่บ้านของเราด้วยเป็นครั้งคราว สอบถามเด็กๆ ตลอดว่ารู้สึกอย่างไร



“ ม่วนอก สบายใจ ไปกับเฮา...จาวศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 ”

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 เชียงใหม่ เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทร 053203675 เว็บไซต์ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 : mhc1.dmh.go.th

