คู่มือครูสําหรับการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียบรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 | 41 คําอธิบายเฟิมเติมสําหรับครู การแพร่ระบาดของโควิด-19 ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเศรษฐกิจเท่านั่น แต่ยังมีผลกระทบ อย่างมากต่อสุขภาพจิตของคนในทุกสังคมทัวประเทศไทย เด็กก็รับรู้ถึงผลกระทบทางจิตใจเช่นเดียวกับ ผู้ใหญ่ เด็กไม่ว่าในวัยใดก็ตามหากอยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่างออกไปจากสภาพเดิมที่คุ้นเคย ไม่สามารถ เล่น หรือพบเจอกับเพื่อนหรือบุคคลที่รู้จักได้ กังวลว่าตนเองหรือคนในบ้านจะเจ็บป่วย หรือรับรู้ได้ถึง อารมณ์ของผู้ดูแลเด็กและสมาชิกในบ้านทีไม่เป็นเช่นเดิม ก็อาจมีความรู้สึก เช่น กังวล วิตก กลัว หรือ โกรธขึ้นได้ เด็กแต่ละคนจะมีวิธีการและศักยภาพในการจัดการกับอารมณ์ของตัวเองที่ต่างกันไป รูปแบบของอารมณ์ที่แสดงออกมาก็มีความต่างกันออกไปด้วย จึงมีความจําเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสอนให้เด็ก รับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและเข้าใจว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติ มีวิธีที่ช่วยให้เด็กจัดการกับอารมณ์ นั้นได้ และหากเด็กไม่สามารถจัดการได้ ก็ให้เด็กรู้ว่าเขาสามารถขอความช่วยเหลือได้จากที่ใด ความกังวลใจของนักเรียนในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เช่น ปัญหาทางการเงินของครอบครัว ความเครียดจากการอยู่แต่ในบ้าน กังวลเรื่องการเรี่ยนและการศึกษาต่อของตนเอง กังวลว่าคนใกล้ตัวหรือ คนในครอบครัวจะเจ็บป่วย วิตกเมื่อไม่อาจเข้าถึงอุปกรณ์ป้องกันไวรัส และหวาดกลัวเมือเกิดปัญหา ความรุนแรงในครอบครัว การที่สถานศึกษาปิดเป็นเวลานานก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทําให้นักเรียนมีความเครียดหรือวิตกกังวล เช่น กลัวว่าจะเรียนไม่ทัน จําบทเรียนที่ผ่านมาไม่ได้ คิดถึงเพื่อน สับสนกับการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับคนอื่น ที่ต่างไปจากเดิม หรือกังวลว่าจะไม่สามารถเข้าถึงการเรียนรูปแบบใหม่ ๆ เช่น การเรียนออนไลน์ได้ และ ถึงแม้สถานศึกษาจะเปิดเรียนเป็นปกติแล้ว ความรู้สึกเหล่านีก็อาจจะยังคงอยู่ในใจของเด็ก เด็กปฐมวัยอาจจะมีข้อจํากัดในการอธิบายหรือสื่อสารความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้ครูได้รับรู้ ในขณะเดียวกัน ถึงแม้นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจะสื่อสารได้ดีกว่า แต่ก็อาจที่จะไม่กล้าบอกความรู้สึกของตัวเอง การที่นักเรียนไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้นั้น อาจนําไปสู่รูปแบบพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ขาดสมาธิในการเรียนอย่างทีไม่เคยเป็นมาก่อน มีความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือครูแตกต่างไปจากเดิม เช่น เก็บตัว ไม่แสดงออก พูดน้อยลง กินอาหารน้อยลง เป็นต้น ดังนั้น ครูจึงเป็นบุคคลที่สําคัญมากที่จะ .ช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการกับอารมณ์เหล่านันหรือขอความช่วยเหลือเด้ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้หากครูจัดพื่นที่ปลอดภัยให้นักเรียนได้สื่อสารความรู้สึกออกมา และรับฟังความรู้สึก ของนักเรียนอย่างตั้งใจและเข้าเจโดยเม่ตัดสิน และเปิดโอกาสให้น่กเรียนสอบถามถึงเรืองทยังติดค้าง ในใจของเขา เพื่อจัดการกับความกังวล ความกลัว ความโกรธ หรืออารมณ์ต่าง ๆ ในระหว่างการทํากิจกรรม ครูสามารถช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรต่อนักเรียนได้โดยการใช้น้าเสียงที่นิ่ง ใจเย็น ไม่เร่งรีบ ครูไม่จําเป็นต้องกดดันให้นักเรียนพูดหรือเล่าหากนักเรียนไม่พร้อม เพียงนักเรียนได้วาดรูปออกมา ก็เป็นการระบายความอืดอัดและเยียวยาได้บางส่วน สําหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายหรือมัธยมศึกษา ควรให้นักเรียนทราบว่าหากต้องการ คําปรึกษา นักเรียนสามารถติดต่อหน่วยงานที่ช่วยเหลือได้ เช่น สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 หรือ ปรึกษาออนไลน์ได้ฟรีที่ งเม.1๐ง๕๑๕๐ล๒5เลบ๐ก.๕๐ทกา หรือเพจ [0ง๕๐ล6 5ไลบี0อท