กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

เด็กใจเข้มแข็ง
เริ่มได้จาก 4 ทักษะสำคัญ



ใจเข้มแข็ง คือการรู้จักดูแลใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่น และขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

1. รู้ใจ

รู้ทันอารมณ์และสิ่งกระตุ้น
เห็นคุณค่าตนเอง
ยอมรับความแตกต่าง
และเชื่อมั่นว่า
จะผ่านปัญหาได้



2. ดูแลใจ

รับมือความเครียด และความผิดหวัง
รู้จักแก้ปัญหา และปรับตัว
เมื่อเจอเรื่องยาก



3. อยู่กับคนอื่นเป็น

เข้าใจผู้อื่น เคารพความแตกต่าง
สื่อสารความต้องการ
และแก้ความขัดแย้ง
โดยไม่ใช้ความรุนแรง



4. ขอความช่วยเหลือได้

รู้ว่าเมื่อไหร่ควรขอ และควรขอจากใคร
เมื่อถูกกลั่นแกล้ง คุกคาม
หรือทุกข์ใจ ให้บอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ
หากเพื่อนมีความเสี่ยง
ควรแจ้งผู้ใหญ่ให้ช่วยดูแล



การขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความอ่อนแอ
แต่เป็นทักษะดูแลตนเอง



สายด่วนสุขภาพจิต
1323

