กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

พ่อแม่ช่วยให้เด็ก "ใจเข้มแข็ง" ได้

5 ทักษะสำคัญของครอบครัว



1. **สร้างสัมพันธ์**
สร้างความไว้วางใจ ให้เด็กกล้าเล่าความกังวล โดยไม่กลัวถูกตำหนิ

2. **รับฟัง**
ให้เด็กเล่าตามจังหวะของตนเอง ฟังอย่างเข้าใจ ไม่บังคับ ไม่ตัดสิน หรือเปรียบเทียบ

3. **สังเกต**
ใส่ใจการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ พฤติกรรม การนอน การเรียน การเข้าสังคม และการถูกกลั่นแกล้ง

4. **ประเมิน**
หากความทุกข์กระทบชีวิต เด็กไม่ปลอดภัย ทำร้ายตนเอง ก้าวร้าวรุนแรง หรือมีอาการน่ากังวล ควรรีบขอความช่วยเหลือ

5. **เชื่อมบริการ**
ประสานโรงเรียนหรือผู้เชี่ยวชาญ ลดการตีตรา ให้เด็กมีส่วนร่วม และติดตามดูแลต่อเนื่อง

ฟังให้เป็น เห็นความเปลี่ยนแปลง
พาไปขอความช่วยเหลือ และอยู่ข้างเด็ก