

จงพิจารณาว่าเด็กดูโทรทัศน์มากเกินไปหรือไม่ ท่านจำเป็นต้องจำกัดว่าเด็กจะดูโทรทัศน์ได้มากแค่ไหนหรือจะให้เด็กดูอะไรบ้างหรือเปล่า เด็กมีเวลาเล่นพ้อใหม่ มีเวลาคิดและคุยกับท่านโดยไม่มีเสียงโทรทัศน์คอยหันเหความสนใจหรือเปล่า เป็นต้น



Thai  
[BHC-5380]

โปรดจำไว้ว่าการเป็นพ่อแม่ที่รักใคร่และพร้อมให้ความสนับสนุน ผู้ชมสุขภาพพยายามของลูกในทุกๆด้านของชีวิต (มีใช้เพียงเมื่อเขาประสบความสำเร็จ) จะช่วยให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นใจ

หากท่านเป็นพ่อแม่ที่มีปัญหาเกี่ยวกับลูก หรือกังวลใจในเรื่องความประพฤติหรือความอยู่ดีมีสุขของลูก ยังมีผู้ที่สามารถช่วยได้ โปรดติดต่อศูนย์อนามัยชุมชนในท้องถิ่นของท่านหรือโทรศัพท์ถึงพารินท์ ไลน์ (Parent Line) ที่หมายเลข 13 20 55

หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม (ทิส) (Translating and Interpreting (TIS)) ที่หมายเลข 131-450

ท่านจะพบรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพเป็นภาษาไทยได้ที่เว็บไซต์ของมัลติคัลเจอร์ลคอมมิวนิเคชัน (Multicultural Communication website) ที่ <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัดออกในขณะที่พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น ปี จจ. นี้ นออยู่ ตลอดเวลาท่านอาจจำ ว่าเป็น นต์ อง สอบหมาย เลข จาก สมุ ดโทรศัพท์

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347

ความเครียด - มีผลต่อเด็กเช่นกัน

Stress - it affects children too



## ความเครียด - มีผลต่อเด็กเช่นกัน

### Stress - it affects children too

ในขณะที่ผู้ใหญ่ต้องรับภาระในเรื่องความรับผิดชอบและปัญหาต่างๆของครอบครัว เช่น งานมากหรือน้อยเกินไป ก็เป็นเรื่องง่ายที่จะลืมไปว่าเด็กก็ได้รับความกดดันในชีวิตซึ่งก่อให้เกิดความเครียดเช่นกัน สถานการณ์อันเคร่งเครียดเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต สามารถช่วยให้ทั้งผู้ใหญ่และเด็กเรียนรู้ว่าจะแก้ปัญหาได้อย่างไรและเป็นคนเข้มแข็งยิ่งขึ้น แต่ความเครียดเกินไปก็สามารถก่อให้เกิดปัญหาได้หลายอย่าง

ในฐานะที่เป็นพ่อแม่เราต้องรักษาการแสดงอันสมคูลย์ที่ยากลำบาก มือข้างหนึ่งของเราต้องการช่วยปกป้องลูกๆให้พ้นจากผลของความเครียดที่มากเกินไป แต่ในขณะที่เดียวกันเราก็ต้องการให้ลูกมีโอกาสได้พบกับอุปสรรคที่ท้าทายต่างๆและแก้ปัญหาด้วยตนเอง ต่อไปนี้คือคำแนะนำที่ตีรวบรวมนั้นด้วยความช่วยเหลือของหน่วยงานชื่อคอนแทค(Contact)ซึ่งให้บริการด้านข้อมูล ส่งต่อและให้การสนับสนุนแก่พ่อแม่และคนอื่นๆที่เป็นผู้ดูแลเด็ก

โรงเรียนหมายถึงโอกาสแห่งการเรียนรู้และสร้างเพื่อน แต่ก็อาจหมายถึงสิ่งต่างๆที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลด้วย เช่น การบ้าน การสอบ ความวิตกกังวลในเรื่องความสัมพันธ์ เป็นเรื่องธรรมดาที่เด็กจะกังวลว่าตัวเองเป็นที่ชอบพอและยอมรับของเด็กอื่นๆหรือไม่ พ่อแม่สามารถช่วยได้โดยให้ความสนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นประจำวันที่โรงเรียน (ไม่ใช่เพียงในห้องเรียน แต่ในสนามเด็กเล่นด้วย) แสดงความชื่นชมในความพยายามและให้กำลังใจลูกๆ และไม่กดดันให้ลูกเรียนให้ได้เกรดสูงสุด

กีฬาที่จัดขึ้นอย่างเป็นทางการสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลแก่เด็กบางคนเมื่อมีแรงกดดันว่าพวกเขาต้องได้รับชัยชนะ สอนให้เด็กมีส่วนร่วมเพื่อประโยชน์แห่งความสนุกสนาน ไม่ใช่เพียงเพื่อเอาชนะหรือเอาใจพ่อแม่ ชมเชยความสามารถ โดยเฉพาะเมื่อทีมของลูกต้องพ่ายแพ้

สนับสนุนให้ลูกๆต้อนรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต แทนที่จะหวั่นกลัว ท่านสามารถช่วยได้โดยจัดหาประสบการณ์และกิจกรรมใหม่ให้ลูก และให้ความสนับสนุนเสมอ

ให้ลูกมีโอกาสแก้ปัญหาของตนเองในบางครั้ง การกระโดดเข้าไปแก้ปัญหาให้ลูกอาจดูเป็นสิ่งที่แสดงความห่วงใย (และในบางครั้งเป็นสิ่งที่ง่ายที่สุด) อย่างไรก็ตามในระยะยาวจะทำให้เป็นการยากยิ่งขึ้นที่เด็กจะเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาให้ตนเอง จงอยู่ที่นั่นเสมอเพื่อพูดคุยถึงการแก้ปัญหากับลูกและเสนอความคิดเห็น และชมเชยที่พวกเขาพยายามที่จะแก้ปัญหา

การให้โอกาสลูกทำงานใหม่ๆจะช่วยให้พวกเขาารู้สึกว่ามีความสามารถและมีความมั่นใจเพิ่มขึ้น ต้องมั่นใจว่างานไม่ยากจนเกินไปและจำไว้ว่าพวกเขายังเป็นเด็ก อย่าคาดหวังที่จะเห็นความสมบูรณ์แบบ

ต้องมั่นใจว่าเด็กมีโอกาสมากมายที่จะได้วิ่งได้เล่น - ความกระฉับกระเฉงทางกายช่วยลดความเครียด การเล่นบอลล์ เข่งกระโดด ขี่จักรยาน วิ่ง กระโดด วายน่า ทั้งหมดล้วนเป็นกิจกรรมที่ดี

อย่าลืมให้เด็กได้มีเวลา “ฝันในอากาศ” - เวลาว่างโดยไม่มีการเล่นที่จัดสรรหรือเพียงการนั่งและคิดซึ่งเป็นเรื่องสำคัญต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก