



เมื่อลูกหมีตกใจกลัว ร้องให้จำ
แม่หมีจะทำอย่างไร ให้ลูกหมีสงบจิตใจ
รู้สึกปลอดภัย และรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง

จัดพิมพ์โดย

สถาบันราชานุกูล

4737 ถนนดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2248-8900

เมื่อลูกหมีกลัว...รู้ตัวทำอย่างไร
ISBN 978-616-8340-14-1



9 786168 340141



เมื่อ ลูกหมี กลัว... รู้ตัวทำอย่างไร

เรื่อง : พี่มู

ภาพ : พี่เต๋าทอง



เมื่อ ลูกหมี กลัว...

รู้ตัวทำอะไร

สำหรับเด็ก

3-5 ปี

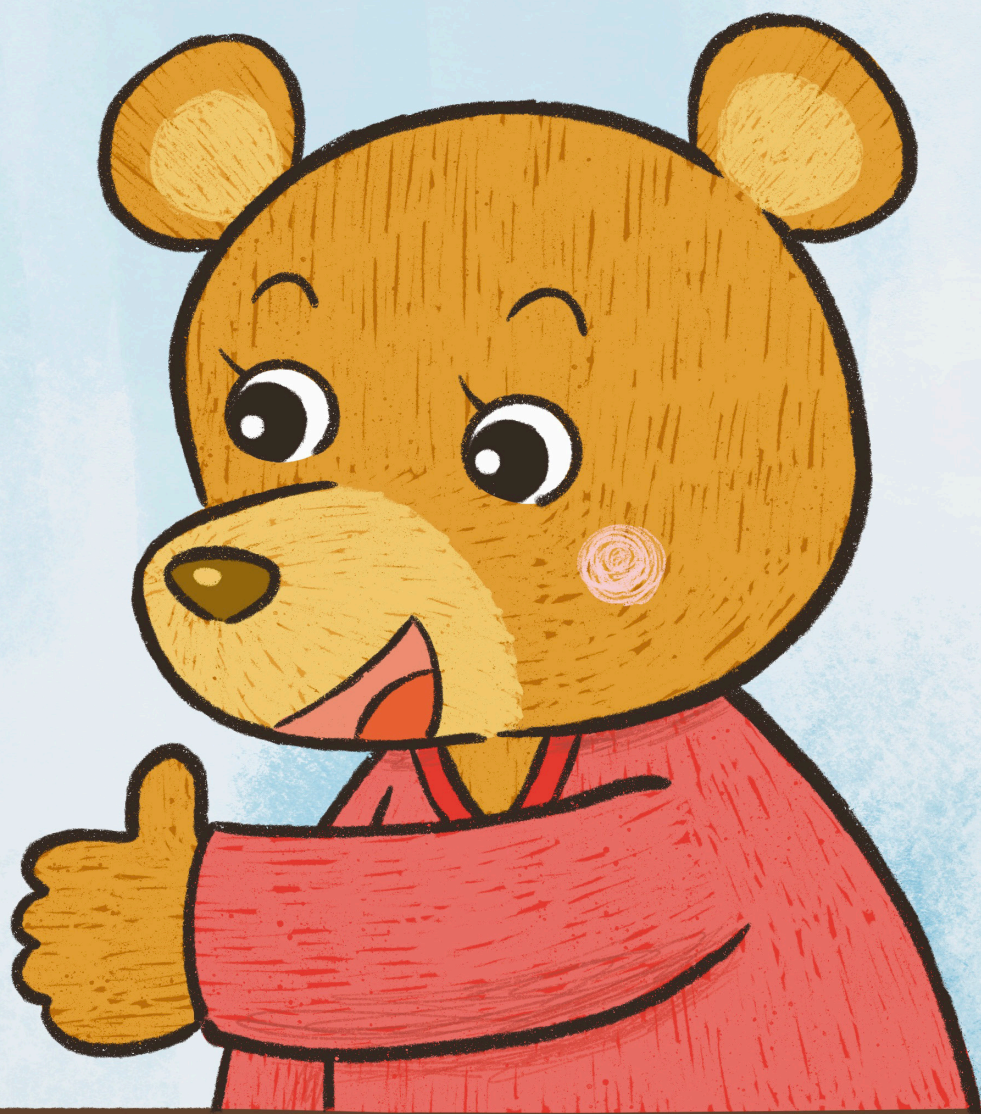


เรื่อง : พี่มู ภาพ : พี่เต๋าทอง

“แม่ครับสูงไหม” ลูกหมีถามแม่
“โอ้โฮ...สูงมากเลย ลูกหมีเก่งมาก”
แม่ชมลูกหมีทำให้ลูกหมีดีใจยิ้มหน้าบาน

“เย็นนี้อากาศดีจังเลย
เราไปสนามเด็กเล่นกันไหมลูกหมี” แม่หมีชวน
ลูกหมีอยากไปเล่นเครื่องเล่นเลยยิ้มกว้าง
บอกคุณแม่ว่า “ไปครับ”







“ลูกหมีใส่รองเท้าเองด้วยนะ” ลูกหมีบอกแม่หมี
“แม่ภูมิใจจังที่ลูกหมีช่วยเหลือตัวเองได้แล้ว” แม่หมีตอบ



สองแม่ลูกไปถึงสนามเด็กเล่น
แล้วทันใดนั้นก็ได้ยินเสียง

“โฮ่ง โฮ่ง โฮ่ง”

สุนัขตัวใหญ่หลายตัวเห่าเสียงดัง
แล้ววิ่งมาใกล้แม่หมีกับลูกหมี





ลูกหมีตกใจกลัวร้องไห้เสียงดัง
แม่หมีจึงอุ้มลูกหมีขึ้นมา

คุณป้าเจ้าของหมาได้ยินเสียง
เลยรีบออกมาไล่หมา

“ไป ไป กลับเข้าบ้านเลยนะ”





แม่หมีบอกลูกหมีว่า
“ตอนนี้หนู
ปลอดภัยแล้วนะ”



“ป้าขอโทษนะจ๊ะ
ที่หมาทำให้หนูกลัว
ป้าไล่หมาเข้าบ้านหมดแล้ว”
ป้าเจ้าของหมาบอกลูกหมี





แม่หมีพาลูกหมีมานั่งที่เก้าอี้แล้วถามว่า

“เมื่อก็หนูตกใจใช่ไหม”

“ใช่ครับ”

“แล้วหนูก็กลัวด้วยใช่ไหม” ลูกหมีตอบว่า “ใช่ครับ”

“แม่ก็กลัวเหมือนกัน เมื่อก็ **ใจเต้นแรงมาก ตาโตขึ้น**

และมีเหงื่อออกที่มือด้วย ลองนึกดูสิว่าเมื่อก็

หนูเป็นเหมือนแม่ไหมจะ”



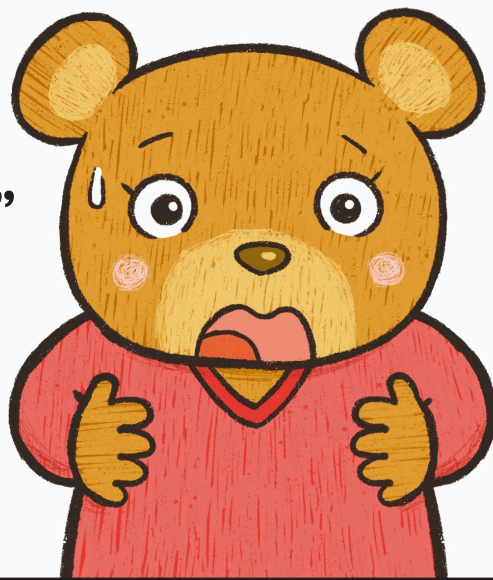
“ไหนลูกหมีลอง
ทำให้แม่ดูหน่อย
หนูกลัวมากแค่นี้”



“กลัวนิดเดียว”



“กลัวน้อย”



แม่หมีบอกลูกหมีว่า
“ถ้าอยู่กับแม่หมี
แล้วเจอหมาเห่าอีก
ให้ลูกหมีบอกว่ากลัว
แม่หมีจะดูแลลูกหมีเอง
หนูจะปลอดภัยเสมอ
เมื่ออยู่กับแม่”



“แล้ววันนี้เราจะเล่นที่สนามเด็กเล่นกันต่อไหม”

แม่หมีถาม ลูกหมีส่ายหน้าบอก

“ไม่ครับ ลูกหมีอยากต่อบล็อก”

แม่เลยบอกว่า

“ได้เลย ไว้วันพรุ่งนี้ถ้าลูกหมีสบายใจ

เราค่อยมาสนามเด็กเล่นกันใหม่ดีไหม”

ลูกหมีจึงตอบตกลง





ระหว่างเดินกลับบ้าน

แม่หมีบอกลูกหมีว่า “ความกลัวเกิดได้เป็นปกติ
ใครๆ ก็กลัวได้เหมือนกัน ถ้าแม่หมีไม่อยู่ด้วย
แล้วลูกหมีกลัวจนใจเต้นแรง ให้หนีออกมา
แล้วกอดตัวเองแบบนี้ไปก่อนนะ”



ลูกหมีถาม
“แบบนี้ใช้มั๊ยครับ”

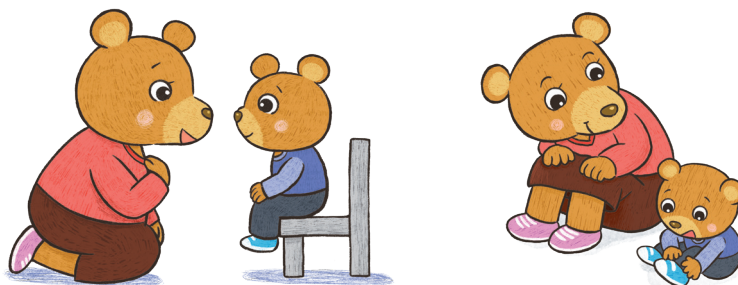
“เก่งมากจ้ะ” แม่หมีตอบ





“พอเราเจอกัน แม่จะกอดหนูไว้นานๆ
แล้วเราจะได้อะไรๆ หายใจเข้าออกลึกๆ
ให้ใจเบาไปด้วยกัน”

“ฮึดดดด” ลูกหมีหายใจเข้าเสียงดัง
แล้วปล่อยลมหายใจดัง “ฮ้า”



เหตุการณ์บางอย่างในชีวิตประจำวันของเด็กเล็กวัย 3-5 ปี อาจจะทำให้เด็กกลัวและส่งผลลบต่อจิตใจได้ โดยที่ผู้ปกครองไม่ทันสังเกตเห็น ดังนั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดอะไรก็ตามกับเด็ก ให้ลองสังเกตที่ปฏิกิริยาทางกาย ณ ขณะนั้นของเขา เช่น ตัวสั่น เกร็งหรือหยุดการเคลื่อนไหวชั่วคราว กรีดร้องเสียงดัง ร้องไห้ หรือมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ ทำที่เหล่านี้ ล้วนแสดงถึงการที่เด็กกำลังตกอยู่ในความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวล

ผู้ปกครองต้องรีบทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย เพื่อเป็นการปลอบใจให้เด็กสงบลงก่อน แล้วค่อย ๆ นำพาให้เด็กรู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้น ผ่านการสังเกตและถามถึงปฏิกิริยาทางกายหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายของเขาเอง ณ ขณะนั้น เพื่อให้เด็กเข้าใจและรู้จักชื่อของความรู้สึกที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาเหล่านี้ นั่นคือ ความรู้สึก “กลัว” หลังจากนั้นให้เขาลองบอกระดับความกลัวของตัวเองว่ามากน้อยแค่ไหน ด้วยการใช้ท่าทางง่าย ๆ ที่เด็กเข้าใจ อย่างเป็นรูปธรรม เช่น การกางแขนออกกว้างคือ กลัวมาก แต่หากทำแขนแคบลงคือ กลัวน้อย บางครั้งอาจใช้วิธีเทียบกับสิ่งอื่นรอบตัว เช่น กลัวมากเท่าภูเขา เท่าตึก เท่าบ้าน กลัวนิดเดียวเท่ากล่องขนม เท่าเมล็ดแตงโม เป็นต้น ทั้งนี้การรู้จักชื่อความรู้สึก และพูดออกมาได้ว่ารู้สึกมากหรือน้อยแค่ไหน จากการชักชวนให้เด็กได้ทดลองวัดระดับความรู้สึกกลัวของตัวเองเมื่อเกิดสถานการณ์ต่าง ๆ จะช่วยทำให้เขาเข้าใจและเชื่อมั่นว่าตนสามารถควบคุมความรู้สึกกลัวได้ เช่น ฝึกจนเด็กสามารถพูดบอกได้ว่า “หนูกลัว กลัวมากใหญ่เท่าตึก ใจเต้นแรงตุบ ๆ เลย” เป็นต้น

เมื่อผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นและอยู่ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อบอุ่น ปลอดภัยแล้ว ผู้ปกครองควรค่อย ๆ สอนวิธีการจัดการกับความกลัว ซึ่งในเด็กวัยนี้ที่ยังปกป้องตนเองได้ไม่เต็มที่ จึงควรเน้นสอนให้เขาหนีออกมาจากเหตุการณ์นั้นก่อน เพื่อเข้ามาหาผู้ปกครองโดยเร็วที่สุด และให้ผู้ปกครองตั้งรับด้วยท่าที่สงบเพื่อช่วยให้เด็ก ๆ สงบได้จากท่าทีของเรา อย่าตอบสนองด้วยท่าที่ตื่นตกใจ เพราะจะยิ่งทำให้เด็กควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ซึ่งการที่ผู้ปกครองตอบสนองอย่างใจเย็นนั้น จะทำให้เด็กรู้สึกมีที่พึ่งที่มั่นคงและรู้สึกปลอดภัย

อย่างไรก็ตามเป็นไปได้ที่เราจะสามารถอยู่เคียงข้างเด็กได้ตลอดเวลา ดังนั้น การสอนวิธีการจัดการกับความกลัวเมื่อเด็กต้องเผชิญกับเหตุการณ์ตามลำพังจึงเป็นวิธีที่ควรฝึกด้วย เพื่อให้เขาเรียนรู้ที่จะปลอบโยนตัวเองให้เป็น

1. การโอบกอดตัวเอง ด้วย**ท่ากอดผีเสื้อ** (Butterfly hug) โดยให้ยกแขนทั้งสองข้างไขว้กัน มือขวาวางบนบ่าซ้าย มือซ้ายวางบนบ่าขวา หายใจเข้าและออกช้า ๆ ระหว่างที่ทำท่ากอดนี้ ยกมือขึ้นตบที่หัวไหล่ทั้งสองข้างเบา ๆ เหมือนผีเสื้อกำลังกระพือปีก จะเคาะช้า ๆ หรือเร็ว ๆ ก็ได้ การทำแบบนี้เพื่อให้เด็กสามารถสร้างพื้นที่ปลอดภัยในตัวเอง ซึ่งท่ากอดผีเสื้อนี้จะทำให้เด็กรู้สึกสงบขึ้น

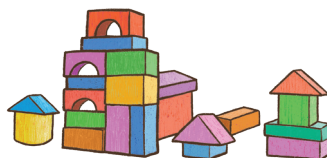
2. เมื่อสงบแล้วค่อยสอนให้เด็ก**ฝึกการหายใจ** โดยบอกให้เด็กวางมือไว้ที่ท้อง หายใจเข้าให้ลึกจนท้องพอง หายใจออกจนท้องยุบ พร้อมกับการนับเลขตามจังหวะการหายใจเข้าและออก เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายจากการได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจค่อย ๆ ผ่อนคลาย

ทั้งสองวิธีนี้เป็นวิธีฝึกให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม และเป็นการนำพาใจของเขาให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน นั่นก็คือการระลึกรู้สึกตัว ไม่หลงไปกับอารมณ์หรือความรู้สึกต่อเหตุการณ์น่าหวาดหวั่น ที่มาต่อเติมให้เด็กเกิดความคิดทางลบจนเกินไปจากความเป็นจริงและควบคุมตนเองไม่ได้ในที่สุด

สิ่งสำคัญคือ ในช่วงเวลาของการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ผู้ปกครองควรสื่อสารให้เด็กค่อย ๆ รู้จักและเข้าใจว่าอารมณ์ทางลบ เช่น กลัว โกรธ เศร้า ฯลฯ ล้วนเป็นเรื่องธรรมชาติที่สามารถเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกับอารมณ์ทางบวก เช่น ดีใจ สนุก มีความสุข ฯลฯ ทุกคนไม่เว้นแม้แต่เด็กและผู้ปกครองเอง ต่างก็มียามอารมณ์ทั้งทางบวกทางลบเกิดขึ้นได้เป็นปกติ ซึ่งไม่ยากที่จะรับมือและจัดการกับทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น

หากผู้ปกครองคิดว่าไม่สามารถจัดการอารมณ์ตัวเองได้เช่นกัน ส่งผลทำให้ไม่สามารถดูแลทางอารมณ์หรือความรู้สึกเด็กได้ และต้องการความช่วยเหลือ ให้ติดต่อ **สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323** ซึ่งเป็นบริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

ผู้ใหญ่ทุกคนเคยเป็นเด็กมาก่อน ดังนั้น ผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์สามารถช่วยเด็กได้ มาช่วยกันทำให้เด็กเติบโตอย่างมีความมั่นคงทางอารมณ์กันเถอะ



คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

พญ. นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล
พญ. ชดาพิมพ์ เผ่าสวัสดิ์ รองผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล

บรรณาธิการ

ดร. จันทน์ มุ่งเขตกลาง นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ

กองบรรณาธิการ

พญ. สิริณ เวคะวากยานนท์ นายแพทย์ชำนาญการ
นางสาวสุชารัตน์ ลิ้มปะนพรัตน์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวปรารถนา รัตนถิรวรรณ นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ
นพ. ธรรมกมล อัครธรรม นายแพทย์ปฏิบัติการ
นางสาวภัสสร จิตสงบ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

จัดพิมพ์โดย

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่

บริษัท บุ๊คส์ แอนด์ เบรด จำกัด
176/92 ซ.ประชาอุทิศ 17 แขวงดอนเมือง เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10210

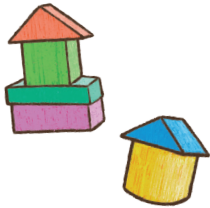
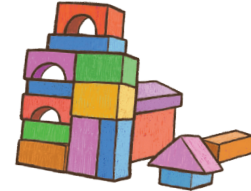
เมื่อลูกหมีกลัว...รู้ตัวอย่างไร

The Little Bear Gets Scared & Understood What To Do

ISBN 978-616-8340-14-1

Copyright 2024 © Rajanukul Institute

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2567



ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์ พี่มุ

นักเขียน นักเล่านิทาน

บรรณาธิการสำนักพิมพ์ขวัญเจ้าเอ๋ย
ที่ปรึกษางานสื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์
มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน



พี่เต๋าทอง

วาดภาพประกอบ

นักออกแบบรูปเล่มหนังสือ
และวาดภาพประกอบนิทานสำหรับเด็ก
email: keawkoistudio@gmail.com
Line ID: keawkoistudio