

วิธีการช่วยเหลือเด็กที่มีภาวะทางจิต

สำนักงานการศึกษา 2022

บทนำ

ผู้ปกครองมักจะต้องการเลี้ยงดูบุตรหลานของตนด้วยการมอบสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย และการเรียนรู้ที่เหมาะสมให้กับบุตรหลานเสมอเพื่อช่วยให้พวกเขาพัฒนาศักยภาพของพวกเขาได้ การระบุ และการส่งเสริมความช่วยเหลือแต่เนิ่น ๆ จะสามารถป้องกันสถานะของเด็ก และวัยรุ่นที่สงสัยว่ามีความต้องการด้านสุขภาพจิตไม่ให้แย่ลง รวมถึงเพื่อลดผลกระทบของความเจ็บป่วยในชีวิตของพวกเขา และมีโอกาสฟื้นตัวได้สูงขึ้น

“ความเจ็บป่วยทางจิต” (MI) คืออะไร?

ความเจ็บป่วยทางจิต (MI) เป็นภาวะสุขภาพ อาการที่แสดงโดยนักเรียนที่มี MI นั้นเกี่ยวข้องกับการรับรู้ การคิด อารมณ์ ความเข้าใจ พฤติกรรม หรือการทำงานทางกายภาพที่ผิดปกติ MI จะส่งผลกระทบต่อชีวิตในด้านต่าง ๆ ของนักเรียน รวมถึงการเรียนรู้ การเข้าสังคม หรือ ผลการปฏิบัติงาน โดยทั่วไป ผู้ป่วยที่มี MI อาจมีสารตั้งต้น หรือมีอาการก่อนเริ่มมีอาการป่วยทางจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าเรื้อรัง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับเป็นเวลานาน ละเลยการดูแลตนเอง ผื่นขึ้น หรือ ไม่ตัดสินใจบนพื้นฐานของความเป็นจริง เป็นต้น MI มีหลายประเภทซึ่งประเภทเหล่านั้นมักพบในเด็ก และวัยรุ่น ได้แก่ โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล และ โรควิตกกังวล ในประเภทเหล่านี้ยังประเภทที่รุนแรงมากขึ้น เช่น โรคทางจิต และโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว และอาการจะเรื้อรังมากขึ้น และอาจสร้างผลกระทบในวงกว้าง MI ประเภทอื่น ๆ ได้แก่ โรคติดต่อด้าน กลุ่มอาการทูเรตต์ และพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ผิดปกติ เป็นต้น

เด็ก และวัยรุ่นที่มี MI มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการปรับตัวเนื่องจากภาวะสุขภาพ และผลข้างเคียงของยาดังต่อไปนี้:

- **สภาพจิตใจ:** เหนื่อยง่าย ง่วงนอน ตาพร่ามัว เวียนหัว เชื่องช้า และกระวนกระวายใจ เป็นต้น
- **การติดต่อสื่อสาร และการเข้าสังคม:** เกียจคร้าน เงียว และอ่อนไหวง่ายเป็นพิเศษต่อปฏิกิริยาของผู้อื่น เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อติดต่อสื่อสาร และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และผู้อื่นอาจเข้าใจผิดต่อพฤติกรรม และทัศนคติของพวกเขาได้ง่าย ๆ
- **การทำหน้าที่ด้านความคิดความเข้าใจ:** อาจเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของพวกเขาเนื่องจากมีปัญหาในการประมวลผลซ้ำ ความเอาใจใส่ การวางแผน และการจัดระเบียบ ความสามารถในการใช้คำพูด ความจำเพื่อใช้ปฏิบัติงาน การเรียนรู้ทางภาษา/ความจำจากการพูด และความจำจากการมองเห็น เป็นต้น

บทบาทของผู้ปกครอง

ฉันสงสัยว่าลูกของฉันอาจมี MI...

- ขอคำปรึกษา และการประเมินผลทางจิตเวชให้กับบุตรหลานของคุณ โดยเร็วที่สุดเพื่อให้สามารถจัดเตรียมการรักษา และฝึกอบรมช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พวกเขา
- เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครูประจำชั้น ทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม

ลูกของฉันได้รับการประเมินว่ามี MI...

- ร่วมมือกับบุคลากรทางการแพทย์ในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่แนะนำ เพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาพิเศษให้กับบุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุด รวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขาไปยังโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม

- คอยติดต่อสื่อสารกับทีมแนะแนวโรงเรียน หรือ นักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน **SENCO** ทีมช่วยเหลือนักเรียน ครูประจำชั้น และครูประจำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวของพวกเขา และร่วมกันหารือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมกับพวกเขาเมื่อจำเป็น
- ปรับความต้องการ และความคาดหวังของคุณที่มีต่อบุตรหลานของคุณตามความสามารถของพวกเขา
- ใช้ทักษะการติดต่อสื่อสารต่อไปนี้เพื่อช่วยบุตรหลานของคุณควบคุมอารมณ์ของพวกเขาผู้ปกครอง:
 - ฟังอย่างอดทน ส่งเสริมให้บุตรหลานของคุณแสดงอารมณ์ของพวกเขา พยายามเข้าใจความรู้สึก และความคิดของพวกเขา และยอมรับมัน เพื่อให้บุตรหลานของคุณรู้สึกว่าคุณเป็นเพื่อนของพวกเขา
 - สำรวจ และยืนยันจุดแข็งของบุตรหลานของคุณ ยกย่องความก้าวหน้าของพวกเขา และช่วยให้พวกเขาสามารถสร้างแนวคิดในตนเองในเชิงบวกได้
 - สอนบุตรหลานของคุณถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม เช่น หายใจเข้าลึก ๆ และออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย เป็นต้น
- จัดบ้านอย่างเหมาะสมเพื่อสร้างนิสัยการดำรงชีวิตที่ดี เช่น:
 - ส่งเสริมให้บุตรหลานของคุณมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข รับประทานอาหารที่สมดุลทุกวัน พักผ่อน/นอนหลับให้เพียงพอ และมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือการออกกำลังกายที่ผ่อนคลายเป็นประจำ
 - จัดทำตารางบนพื้นฐานของความเป็นจริง และใช้งานได้จริงกับบุตรหลานของคุณ เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมยามว่างสามารถดำเนินการสลับกันเพื่อลดความกังวลของพวกเขา
 - ช่วยให้บุตรหลานของคุณมีสมาธิ และลดความเครียด คุณสามารถช่วยแบ่งงานออกเป็นขั้นตอนนี้เล็ก ๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถทำงานให้เสร็จทีละอย่างได้
 - ส่งเสริมให้บุตรหลานของคุณมีส่วนร่วมในการโต้ตอบกับสังคม ส่งเสริมพวกเขาให้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อสุขภาพกับเพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัวเพื่อช่วยให้พวกเขาติดต่อกับผู้อื่น และได้รับการช่วยเหลือจากสังคม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการช่วยเหลือเด็กที่มี **MI** เฉพาะประเภท ผู้ปกครองอาจอ้างอิงถึง “Caring for Children’s Mental Health” Parent Education Series – Pamphlets” (อัปโหลดบนเว็บไซต์ “SENSE” และ “Mental Health@School” ของสำนักการศึกษา (EDB)) (ดูหน้าหลังสำหรับลิงค์)

มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยทั่วไป นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเข้าเรียนในโรงเรียนปกติ พวกเขาต้องการบุคลากรทางการแพทย์ (รวมถึงจิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก หรือนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์) เพื่อวินิจฉัย รักษา และติดตามผล

โรงเรียนมีบทบาทเสริมในการช่วยเหลือนักเรียนเหล่านี้ในสภาพแวดล้อมของโรงเรียน

พวกเขาจะให้การช่วยเหลือดังต่อไปนี้ตามความต้องการของนักเรียน:

- อาการของ **MI** แตกต่างกันไป บางตัวไม่รุนแรง และไม่ต่อเนื่อง ขณะที่บางอาการมีความรุนแรง และเกิดขึ้นบ่อย หากนักเรียนมีปัญหาในการปรับตัวอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของพวกเขาสมาสามารถจัดเตรียมการช่วยเหลือ และการปรับตัวได้ตามความจำเป็นเพื่อช่วยลดความเครียด สร้างความมั่นใจในตนเองขึ้นใหม่ และเพิ่มทักษะการเผชิญปัญหา ดังนั้นจึงสามารถเอาชนะความยากลำบากชั่วคราวได้ด้วยตัวอย่างเช่น สามารถกำหนดกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพด้วยสามมุมมองดังต่อไปนี้:

1. ช่วยนักเรียนสร้างชีวิตในโรงเรียนขึ้นใหม่ด้วยโครงสร้าง และกิจวัตร

การใช้ชีวิตในโรงเรียนเป็นประจำสามารถช่วยให้นักเรียนที่มี **MI** สามารถสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี และเป็นปกติได้ และประสบการณ์เชิงบวกของพวกเขาในโรงเรียนยังช่วยอำนวยความสะดวกต่อการฟื้นฟูของพวกเขาอีกด้วย

2. ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครู และเพื่อน

ในช่วงแรกของการฟื้นตัว ความเครียดของนักเรียนควรลดลงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แต่ความต้องการของนักเรียนจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงได้ตามความคืบหน้าในการฟื้นฟู และการปรับตัวของโรงเรียน เพื่อช่วยให้พวกเขาสร้างชีวิตในโรงเรียนขึ้นใหม่ หากสถานการณ์เอื้ออำนวย โรงเรียนอาจพิจารณาหาหรือเกี่ยวกับการจัดเตรียมที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วม และความรู้สึกมีส่วนร่วม

3. การมีส่วนร่วมของนักเรียนในกิจกรรมการเรียนรู้

ปลูกฝังสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอาใจใส่ และเป็นมิตรกับนักเรียน ทำให้พวกเขารู้สึกปลอดภัย และได้รับการดูแล และช่วยให้พวกเขาปรับตัวเข้ากับชีวิตในโรงเรียนโดยเร็วที่สุด เข้าใจปัญหาทางปัญญาของนักเรียนที่เกิดจากความเจ็บป่วย ช่วยให้พวกเขามีส่วนร่วมในชั้นเรียน โดยการปรับกลยุทธ์การสอน และในขณะเดียวกันทำการปรับเปลี่ยนตามความต้องการของพวกเขา

เว็บไซต์ และหมายเลขโทรศัพท์ที่เป็นประโยชน์สำหรับการสอบถาม

สำนักงานการศึกษา

<http://www.edb.gov.hk/en>

สำนักงานการศึกษาภูมิภาคฮ่องกง 2863 4646

สำนักงานการศึกษาภูมิภาคเกาลูน 3698 4108

สำนักงานการศึกษาภูมิภาคตะวันออกเขตดินแดนใหม่ 2639 4876

สำนักงานการศึกษาภูมิภาคตะวันตกเขตดินแดนใหม่ 2437 7272

คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ 3698 3957

แผนกให้บริการจิตวิทยาด้านการศึกษา

- ฮ่องกง 3695 0486
- เกาลูน 3698 4321/ 3907 0949
- ตะวันออกเขตดินแดนใหม่ 3547 2228
- ตะวันตกเขตดินแดนใหม่ 2437 7270

“Mental Health@School” ข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียนบนออนไลน์

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

“SENSE” ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการ และการศึกษาพิเศษออนไลน์

<https://sense.edb.gov.hk/en>

- ข้อมูลเกี่ยวกับการสนับสนุนช่วยเหลือนักเรียนที่มี MI

<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/mental-illness/introduction.html>

- “คู่มือสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีการทั้งโรงเรียนเพื่อการศึกษาแบบบูรณาการ”

<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf>

- คู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับ “แนวทางทั้งโรงเรียนสู่การศึกษาแบบบูรณาการ”

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf

กรมอนามัย

บริการประเมินเด็ก

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

บริการสุขภาพนักศึกษา

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

กรมสวัสดิการสังคม

<https://www.swd.gov.hk/en/index>