



ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครู และเพื่อน

- ▶ ชมนักเรียนสำหรับพฤติกรรมเชิงบวกและคุณสมบัติส่วนตัวของพวกเขาตลอดจนความพยายามของพวกเขาในด้านต่างๆเพื่อเพิ่มความมั่นใจในตนเองให้กับพวกเขา
- ▶ ส่งเสริมให้นักเรียนเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลที่เล็กน้อยๆ และอย่างต่อเนื่อง และชื่นชมพฤติกรรมที่กล้าหาญของพวกเขา
- ▶ จัดเตรียมเพื่อนที่เป็นประโยชน์สำหรับนักเรียนเพื่อสร้างกลุ่มทางสังคม



การมีส่วนร่วมของนักเรียน ในกิจกรรมการเรียนรู้

- ▶ จัดให้มีจำนวนการปฏิบัติ หรือการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับงาน หรือ กิจกรรมการเรียนรู้ที่นักเรียนวิตกกังวลเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับพวกเขา
- ▶ ปรับความคาดหวังตามสภาพ และความสามารถของนักเรียน จัดให้มีที่พัก ในกิจกรรมการเรียนรู้วิธีการตั้งคำถาม และความต้องการของงานหรือเดือน ความจำ และความช่วยเหลือเพิ่มเติมเพื่อช่วยทำงานของเขาเสร็จที่ระดับ กลัวชมเชยพวกเขาหลังจากเสร็จสิ้นงานเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกด้านความสามารถของพวกเขา
- ▶ จัดหาที่พักทำที่บ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของพวกเขา
- ▶ จัดให้มีการสอบพิเศษตามความต้องการและข้อเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญ



เสริมสร้างการช่วยเหลือ และความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

- ▶ ให้บริการช่วยเหลืออย่างเข้มข้นแก่นักเรียนที่มีปัญหาร้ายแรงตามความจำเป็น เช่น จัดทำแผนการเรียนรู้รายบุคคล ดำเนินการทบทวน และติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ
- ▶ รักษาความร่วมมือและการติดต่อสื่อสารอย่างใกล้ชิดระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ (เช่น บุคลากรผู้ดูแลสุขภาพ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา เป็นต้น)

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

สำนักงานการศึกษา



หน้าหลักของสำนักงานการศึกษา



"SENSE" ข้อมูลการ ศึกษาแบบบูรณาการ และการศึกษาพิเศษ ออนไลน์



คู่มือการปฏิบัติงาน เกี่ยวกับแนวทางทั้ง โรงเรียนสู่การศึกษา แบบบูรณาการ



คู่มือทรัพยากรสำหรับ ครู เรื่องการเข้าใจ และการช่วยเหลือนักเรียน ที่มีภาวะทางจิต

กรมอนามัย



บริการประเมินเด็ก



บริการสุขภาพนักศึกษา

กรมสวัสดิการสังคม



สภาบริการสังคมแห่งชาติ



สำนักงานการศึกษา

- คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

- หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง)

กรมอนามัย

- บริการประเมินเด็ก
- บริการสุขภาพนักศึกษา



"Mental Health @School" ข้อมูล สุขภาพจิตของนักเรียน บนออนไลน์

แหล่งข้อมูลของชุมชน และสายด่วน



หมายเลขโทรศัพท์สำหรับสอบถาม

3698 3957

2466 7350

2246 6659

2349 4212

焦虑症 โรควิตกกังวล



วิธีการช่วยเหลือเด็กที่มีภาวะวิตกกังวล

“การดูแลชุดการศึกษา ผู้ปกครองสุขภาพจิตของเด็ก”



“โรควิตกกังวล” คืออะไร?

ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาปกติต่อความท้าทาย และอันตราย เมื่ออันตรายหมดไปแต่ความวิตกกังวลของบุคคลยังคงมีอยู่และส่งผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงานทางสังคม สภาพสุขภาพ และการใช้ชีวิตประจำวันของเด็กและเด็กอาจก่อกวนทุกซทหามาจากภาวะวิตกกังวลได้

อาการทั่วไปของโรควิตกกังวลมีดังต่อไปนี้:

- ★ ความประหม่า ความวิตกกังวลมากเกินไป และมีปัญหาในการผ่อนคลาย
- ★ อาการทางสรีรวิทยา เช่น อัตราการเต้นเร็วของหัวใจ ปวดตึงกล้ามเนื้อ ความรู้สึกไม่สบายใจในระบบทางเดินอาหาร ปัญหาการนอนหลับ เป็นต้น
- ★ มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสังคม และหลีกเลี่ยงงานยาก ๆ
- ★ กระสับกระส่าย และหงุดหงิด
- ★ มีปฏิกิริยามากเกินไปต่อเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
- ★ ไม่มีสมาธิ และความสามารถในการจดจำลดลง
- ★ ต้องการความสมบูรณ์แบบมากเกินไป



ประเภททั่วไปของภาวะวิตกกังวลในวัยเด็ก และวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้:

➤ โรควิตกกังวลทั่วไป

การมีความกังวลมากกว่าปกติและความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในแต่ละวันโดยมีอาการต่างๆ ของความรู้สึกไม่สบายทางสรีรวิทยา (เช่น ปวดศีรษะ และปวดท้อง เป็นต้น)

➤ โรควิตกกังวลทางสังคม/โรคกลัวสังคม

- ตื่นตระหนกอยู่เสมอในหนึ่งหรือมากกว่าสถานการณ์ทางสังคมที่มีพฤติกรรม เช่น การหลีกเลี่ยงสบตา หน้าแดงหรือตัวสั่น และมักพยายามอยู่ห่างจากกิจกรรม หรือติดต่อกับผู้อื่น

➤ โรคกลัวเฉพาะอย่าง

- มีความกลัว และตื่นตระหนกไม่สมส่วนเกี่ยวกับสถานการณ์ หรือวัตถุที่เฉพาะเจาะจง (เช่น สัตว์ที่มีดิลิตที่เลื้อยเป็นต้น) และพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือวัตถุเหล่านั้นหรือแม้แต่ระโณหรือร้องให้ต่อสถานการณ์ หรือวัตถุดังกล่าว

➤ โรควิตกกังวลกลัวการแยกจาก

- การแสดงความกลัว หรือวิตกกังวลที่ไม่เหมาะสมกับพัฒนาการ และมากเกินไปเมื่อแยกจากกับบุคคลที่ผูกพันทางอารมณ์ (เช่น พ่อแม่หรือผู้ดูแล) เนื่องจากความกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับการสูญเสียพ่อแม่ของพวกเขาหรือเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับพวกเขา ตัวอย่างเช่น พวกเขาอาจปฏิเสธที่จะไปโรงเรียน หรือโทรศัพท์หาพ่อแม่ของพวกเขาบ่อย ๆ เพื่อให้รู้สึกปลอดภัย



บทบาทของผู้ปกครอง



ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันเป็นโรควิตกกังวล ฉันควร...

- ขอคำปรึกษาและประเมินผลทางจิตเวชให้บุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุด เพื่อให้สามารถจัดอบรมการรักษาและการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พวกเขา
- เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครูประจำชั้นที่มึแนแนวโรงเรียนหรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียนเพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม

หลังจากที่ลูกของฉันได้รับการประเมินว่าเป็นโรควิตกกังวล ฉันควร...

- ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่แนะนำ เพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษพิเศษของบุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุดรวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขาไปยังโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- คอยติดต่อสื่อสารกับทีมแนะแนวโรงเรียนหรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ทีมช่วยเหลือนักเรียน ครูประจำชั้น และครูประจำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวของพวกเขา และร่วมกันหาหรือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น

กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

➤ ทักษะการติดต่อสื่อสาร และการจัดการอารมณ์

- ยอมรับความรู้สึกวิตกกังวลของบุตรหลานของคุณรับฟังข้อกังวลของพวกเขาอย่างอดทน และอย่ารีบแสดงความคิดเห็น หรือตำหนิ
- สอนบุตรหลานของคุณให้บรรเทาความวิตกกังวลด้วยกลยุทธ์การผ่อนคลาย เช่น การหายใจลึก ๆ
- แนะนำบุตรหลานของคุณให้มองหาปัญหาหลักที่แฝงอยู่ในความวิตกกังวลของพวกเขาแก้ปัญหาที่พวกเขาและส่งเสริมให้พวกเขาเผชิญหน้ากับความกลัวในเชิงบวก



การจัดการพฤติกรรม

- แจ้งให้บุตรหลานของคุณทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขาเพื่อลดความวิตกกังวลหรือความตื่นตระหนกในขณะที่เผชิญกับเหตุการณ์กะทันหัน
- ดำเนินการปฏิบัติหรือฝึกซ้อมไม่ปริมาณที่เหมาะสมกับบุตรหลานของคุณ เพื่อให้พวกเขาค่อย ๆ สัมผัสกับสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งต่างๆ ที่ทำให้พวกเขารู้สึกหวาดกลัวเพื่อลดความรู้สึกวิตกกังวลของพวกเขา
- ช่วยบุตรหลานของคุณจัดตารางเวลาเพื่อให้พวกเขาสามารถค่อย ๆ ทำการบ้านในแต่ละวันให้เสร็จได้ และทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย



สภาวะทางอารมณ์ของผู้ปกครองอาจส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานของพวกเขา และวิธีที่บุตรหลานของพวกเขาถูกกลโงโทษ ผู้ปกครองควร:

- เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลานของคุณด้วยการเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ หรือสถานการณ์ที่คุณกลัวอย่างกล้าหาญมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยง
- ใส่ใจกับความสมดุลทางร่างกาย และจิตใจของตัวเองให้คุณเอง ให้เวลากับตัวเองในการพักผ่อนและผ่อนคลายและรักษาวินัยที่ดีเพื่อส่งเสริมให้พวกเขาเติบโตขึ้น



มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:



ช่วยให้นักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- จัดหาพื้นที่และเวลาให้แก่นักเรียนเพื่อควบคุมอารมณ์วิตกกังวลของพวกเขา
- ดำรงกิจกรรมที่อาจช่วยนักเรียนผ่อนคลาย และให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ตามความเหมาะสม
- จัดให้มีการฝึกอบรมแบบกลุ่ม หรือการให้คำปรึกษารายบุคคลสำหรับนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือปรับปรุงทักษะการเข้าสังคมการจัดการทางอารมณ์ และการแก้ปัญหา และเพิ่มพูนความรู้ด้านความสามารถและความมั่นใจในตนเองของพวกเขา
- จัดให้มีการจัดการที่ยืดหยุ่นเมื่อจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับกิจวัตรและการเข้าเรียนของนักเรียนตามเงื่อนไข รวมถึงความต้องการของนักเรียน