

ชุดที่ 7 เล่มที่ 6

บุญใจ

นิทานสารที่ตลึงใจคุณ!

ทีละวัน

รับมือกับความเครียดเรื่องงาน

จากใจผู้ปกครอง

6 วิธีในการช่วยให้เด็ก
พัฒนาทักษะการรับมือ



3

ทีละวัน

4

รับมือกับความเครียด
เรื่องงาน

6

ติดตามเทคโนโลยีในโลกที่
วิวัฒนาการตลอดเวลา
คุณทำอย่างไร

8

จากใจ ผู้ปกครอง
6 วิธีในการช่วยให้เด็กพัฒนา
ทักษะการรับมือ

10

วิธีรับมือกับการสูญเสีย

11

เจียบหนอย

12

ข้อควรคิด
การรับมือ

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 7 เล่มที่ 6
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

หลังจากใช้เวลาส่วนใหญ่ในช่วงเช้า เพื่อทำความเข้าใจโปรแกรมคอมพิวเตอร์ใหม่ ฉันพบว่าตัวเองหงุดหงิดและหัวเสีย ฉันรับมือไม่ค่อยได้กับการติดตามเทคโนโลยีใหม่ๆ ฉันต้องพักไว้ก่อน ฉันจึงไปชงชาดื่ม และโทรคุยกับเพื่อน

หลังจากรับฟังฉันโวยวายสักพักหนึ่ง เกี่ยวกับช่วงเวลาตอนเช้าที่ดูเหมือนกับสูญเปล่า เธอกล่าวด้วยสติปัญญาว่า “ทำไมไม่ขอให้ใครช่วยล่ะ เธอจะได้มุ่งเน้นกับเรื่องที่คุณถนัดที่สุด”

คำแนะนำเรียบง่ายนั้นเตือนใจฉัน ถึงแม้ว่าไม่ง่ายนักที่จะติดตามการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบข้างให้ทัน ก็มีบางสิ่งที่คุณทำได้เพื่อช่วยให้ฉันใจเย็น และหลีกเลี่ยงความเครียด

วันนั้น เมื่อฉันนั่งลงในเวลาต่อมา และมองหาทักษะวิธีการรับมือเบื้องต้น เพื่อช่วยให้คุณควบคุมสถานการณ์ได้ ฉันต้องตั้งใจที่ค้นพบบทความชั้นยอด และมีประโยชน์มากมาย

แน่นอนว่าการปรับตัวตามเทคโนโลยีที่พัฒนาอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่สิ่งเดียวในชีวิตที่ทำให้เราเครียด เราเผชิญหน้ากับความเครียดเรื่องงานได้ด้วย นอกจากนี้ยังมีปัญหาครอบครัว ความท้าทายในการเป็นผู้ปกครอง ปัญหาการเงิน และการขาดสมรรถภาพ หรือความเจ็บป่วยเป็นครั้งคราว แม้แต่การรับมือกับเสียงอึกที่กรอขังตลอดเวลา ก็อาจเป็นความท้าทาย

การรู้จักรับมือ และใช้ทักษะการรับมือที่เหมาะสมจึงสำคัญยิ่งกว่าที่เคยเป็นมา ในโลกที่สลับซับซ้อน และมีวิวัฒนาการ กุญแจใจฉบับนี้รวมบทความชั้นยอดที่หลากหลาย พร้อมข้อแนะนำเชิงปฏิบัติที่ช่วยให้คุณรับมือและเผชิญหน้ากับประเด็นเหล่านี้โดยตรง และผ่านพ้นมาได้! ฉันหวังว่าคุณจะผ่านพ้นไปได้เช่นกัน!

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ

ทีละวัน

โดย ริชี เจเวลล์ ปรับเปลี่ยน

ผมชื่อ ริชี เจเวลล์ อายุ 20 ปี ผมเป็นออทิสติกตั้งแต่เกิด ผมประสบอุปสรรคยากลำบากในชีวิต นำทำทนายมากที่ต้องอดทนและดำเนินชีวิตผ่านช่วงเวลาที่ถูกล้อเลียน เป็นโรคซึมเศร้าบางครั้ง ดิ้นรนต่อสู้กับความทุกข์ทรมาน ซึ่งรวมถึงปัญหาเรื่องการพูดและภาษา การกรีดร้องและร้องไห้เพราะหงุดหงิด สมัยที่ยังเด็ก การติดต่อสื่อสารและความอึดอัดใจในงานสังคม

ต่างๆ ที่มีอุปสรรคสารพัดอย่าง ซึ่งพยายามลดผมให้ตกต่ำ ผมก็ฟันฝ่ามาได้ โดยใช้ทักษะการรับมือของตนเอง คือ การผ่านพ้นไปที่ละวัน โดยที่ทราบว่าคุณภาพและรอยยิ้มจะชนะ

เมื่อผมไม่มีเพื่อน เนื่องจากความทุกข์ทรมาน ผมแสร้งทำเป็นว่าตุ๊กตาสัตว์คือเพื่อนผม ผมฝึกทักษะทางสังคมไว้ใช้ภายหลัง เมื่อใดก็ตามที่ผมอยู่ในสถานการณ์ด้านลบ ผมฝันว่าตัวเองอยู่ในที่ซึ่งมีความสุข เป็นธรรมชาติงดงามและความสุขรอบข้าง ผมเตือนใจตนเองด้วยว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพื่อเหตุผลอย่างใดอย่างหนึ่งในชีวิต

ผมบอกตนเองเสมอว่า “ทำไมเราหกล้ม เพื่อเราจะได้อู้จุกพุงของตัวเองขึ้นมา” เหนือสิ่งอื่นใด ด้วยความช่วยเหลือและการปลอบโยน จากครอบครัวและเพื่อนมิตร ผมหางานอดิเรกทำ ซึ่งรวมถึงการเลี้ยงสัตว์ ก็ฟ้ามวยปล้ำ ดูหนัง และเขียนบทกลอนจากใจ นี่คือการแรงบันดาลใจของผม

สิ่งเหล่านี้ที่ผมเพิ่งเอ่ยถึง คือชิ้นส่วนภาพต่อขนาดมหึมาในชีวิตผม

อยากทราบไหมไม่ว่าตอนนี้ผมหาเลี้ยงชีพอย่างไร ผมทำงานที่ห้องสมุดท้องถิ่นที่บิคอนในนิวยอร์ค นอกเหนือจากการทำงาน ผมเป็นนักเขียน นักพูดให้แรงจูงใจ และผู้ส่งเสริมคนที่เป็ออทิสติกทั่วโลก เพื่อเอื้อเฟื้อและยกยูดิจิตวิญญานผู้คน นอกจากนี้ผมกำลังเขียนหนังสือ ชื่อ *This is Me: Life with Autism* (นี่คือผม ชีวิตกับออทิสติก) ซึ่งกล่าวถึงการดิ้นรนต่อสู้และชัยชนะต่อความทุกข์ทรมานตลอดชีวิต ผมกล่าวปราศรัยในที่สาธารณะ เช่น โรงเรียนและห้องสมุด เพื่อรณรงค์การตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคออทิสติก ซึ่งเป็นปัญหาในทั่วโลก การดิ้นรนต่อสู้กับความทุกข์ทรมาน เหนือสิ่งอื่นใด เพื่อลดใจผู้คนให้รู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง

ทำไมผมถึงเลือกอาชีพนี้ ผมทำเช่นนี้เพื่อผู้ที่โดนหัวเราะเยาะ เย้ยหยัน ถูกมองผิดๆ มีคนบอกว่าเขาทำอะไรไม่ได้ และจะไปไม่ถึงไหนในชีวิต หรือผู้ที่ถูกรังแก รวมทั้งผมด้วย ผมต้องการสนับสนุนผู้คนที่ดิ้นรนต่อสู้เหมือนผม ผมต้องการส่งสัญญาณว่าทุกสิ่งเป็นไปได้

ผมเป็นคนธรรมดาสามัญ ผู้ที่พยายามสร้างการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในสังคมโลก เพื่อเราจะได้อำนาจชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ มีความสงบสุข และงดงาม ในบ้านของเราที่เรียกว่าโลก

นี่คือผม และจะเป็นเช่นนี้เสมอไป ผมคือริชี เจเวลล์ ■



รับมือกับความเครียดเรื่องงาน

เว็บริพอร์ท ปรับเปลี่ยน

การงานและอาชีพเป็นส่วนสำคัญในชีวิตเรา นอกจากจะเป็นแหล่งที่มาของรายได้แล้ว ยังช่วยให้บรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล สร้างเครือข่ายสังคม และรับใช้ชุมชนของเรา นอกจากนี้ก็เป็นแหล่งที่มาของความเครียดหลัก

ความเครียดในที่ทำงาน

แม้แต่ “งานในฝัน” ก็มีเส้นตายที่สร้างความเครียด จากการคาดหวังผลงาน และความรับผิดชอบอื่นๆ สำหรับบางคนความเครียดคือตัวกระตุ้นให้แน่ใจว่าสิ่งต่างๆ เสร็จจุล่ง อย่างไรก็ตาม ความเครียดในที่ทำงานอาจประดังเข้ามาสู่ชีวิต จนทำอะไรไม่ถูก คุณอาจวิตกกังวลไม่หยุดเกี่ยวกับโครงการใดโดยเฉพาะ คุณอาจรู้สึกว่าได้

รับการปฏิบัติที่ไม่ยุติธรรมจากหัวหน้าหรือเพื่อนร่วมงาน หรือตั้งใจรับงานไว้มากกว่าที่จะทำได้ โดยหวังว่าจะได้เลื่อนขั้น การถือว่างานมาก่อนสิ่งอื่นใด อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ส่วนบุคคลได้ด้วย และเพิ่มแรงกดดันที่เกี่ยวข้องกับงาน

การเลิกจ้าง การปรับโครงสร้างใหม่ หรือการเปลี่ยนฝ่ายจัดการ อาจเพิ่มความกดดันเกี่ยวกับความมั่นคงในการทำงาน อันที่จริงแล้ว ผลการศึกษาที่นอร์เวย์แสดงให้เห็นว่า เพียงแค่ข่าวลือว่าโรงงานอาจปิด เป็นสาเหตุให้อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตของคนงานสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ผลการวิจัยพบว่าการบาดเจ็บและอุบัติเหตุในที่ทำงาน มีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นในองค์กรที่ปรับลดขนาด

ร่างกายมีปฏิกิริยาต่อความเครียด

ควบคู่กับความบั่นทอนทางด้านอารมณ์ ความเครียดที่ยืดเยื้อเกี่ยวกับงานอาจส่งผลต่อสุขภาพกายอย่างรุนแรง การหมกมุ่นกับความรับผิดชอบในการงานตลอดเวลา บ่อยครั้งนำไปสู่นิสัยการทานอาหารที่ผิด และออกกำลังกายไม่เพียงพอ ยังผลให้เกิดปัญหาเรื่องน้ำหนัก ความดันโลหิตที่สูง และระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้น

สาเหตุของความเครียดเรื่องงานโดยทั่วไป ได้แก่ การเล็งเห็นว่าผลตอบแทนต่ำ สภาพแวดล้อมที่ไม่พึงปรารถนาในที่ทำงาน และชั่วโมงทำงานที่ยาวนาน อาจกระตุ้นให้เกิดโรคหัวใจ รวมถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดอาการหัวใจวาย

เป็นเช่นนี้ในหมู่ลูกจ้างและกรรมกรโดยเฉพาะ ผลการศึกษาแนะนำว่าเนื่องจากลูกจ้างเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะควบคุมสภาพแวดล้อมในการทำงานได้น้อยมาก จึงมีแนวโน้มที่พวกเขาจะเป็นโรคหัวใจได้มากกว่าคนที่ทำงาน “ด้านเขาวนัญญา” แบบดั้งเดิม

นอกจากนี้ยังเป็นหนึ่งในองค์ประกอบด้วย ผลการศึกษาพบว่าเมื่อคนงานที่มีความเครียดอายุมากขึ้น ความดันโลหิตจะสูงกว่าระดับปกติ น่าสนใจที่ว่าผลการศึกษาส่วนมากรายงานว่าคนงานที่อายุมากกว่า 60 ปี ไม่รู้สึกรู้หายหรือรู้สึกมีแรงกดดันเกินเหตุเพราะงาน ถึงแม้ว่าระดับความดันโลหิตจะสูงกว่ามาก บางครั้งความดันโลหิตสูงถูกขนานนามว่า “ฆาตกรเงียบ” ถึงแม้ว่าเราอาจไม่รู้สึกรู้หายถึงอาการของความเครียดแต่อย่างไร เราควรตรวจสอบดูว่ามีความเครียดอะไรบ้างในชีวิตเรา และพยายามคลายเครียด เพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียง

นอกจากนี้ความเครียดเรื่องงานมักจะทำให้หมดกะจิตกะใจ ซึ่งเป็นสภาวะที่บ่งบอกว่าหมดแรงใจ โดยที่มีทัศนคติเชิงลบหรือถากถางผู้อื่นและตนเอง

การหมดกะจิตกะใจจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ยังผลให้เกี่ยวโยงกับเรื่องหลากหลายที่น่าเป็นห่วง

ในด้านสุขภาพ นอกจากนี้ภาวะซึมเศร้าที่เรื้อรัง ยังลดภูมิคุ้มกันต่อโรคร้ายไข้เจ็บประเภทอื่น

คุณทำอะไรได้บ้างเพื่อลดต้นความเครียดเรื่องงาน

โชคดีที่ว่ามีหลายวิธีที่ช่วยจัดการความเครียดเรื่องงาน บางโปรแกรมรวมเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น โยคะและเทคนิคการหายใจ ร่วมกับโภชนาการและการออกกำลังกาย การมุ่งเน้นอื่นๆ เกี่ยวกับประเด็นเฉพาะ เช่น การบริหารจัดการเวลา การฝึกความมั่นใจ และการปรับปรุงทักษะทางสังคม

จิตแพทย์ผู้มีคุณสมบัติ หรือผู้ที่ดูแลสุขภาพจิตมีอาชีพอื่นๆ อาจช่วยบ่งชี้สาเหตุที่ทำให้คุณเกิดความเครียด และพัฒนายุทธศาสตร์การรับมือที่เหมาะสม

ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำอื่นๆ บางส่วน เพื่อรับมือกับความเครียดเรื่องงาน

ใช้เวลาหยุดพักในวันทำงานให้คุ้มค่าที่สุด แม้แต่ “เวลาส่วนตัว” สัก 10 นาที จะช่วยฟื้นฟูมุมมองในหัวคิด ออกไปเดินเล่นช่วงสั้นๆ คุยกับเพื่อนร่วมงานถึงเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับงาน หรือเพียงนั่งหลับตา สูดหายใจเงียบๆ

ถ้าคุณรู้สึกไหมโห้ เดินหนี สำรวมจิตโดยการนับหนึ่งถึง 10 แล้วมองดูสถานการณ์อีกครั้ง การเดินและกิจกรรมทางกายอื่นๆ จะช่วยระบายความไหมโห้ได้ด้วย

กำหนดมาตรฐานที่สมเหตุสมผลเพื่อตนเองและผู้อื่น อย่าคาดหวังความสมบูรณ์แบบ

พูดคุยกับเจ้านายเกี่ยวกับคำอธิบายงานของคุณ ความรับผิดชอบและบรรทัดฐานการปฏิบัติงาน อาจจะไม่สะท้อนให้เห็นสิ่งที่คุณทำอย่างถูกต้อง

การร่วมงานกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น จะไม่เพียงพอแต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ทว่าจะช่วยปรับปรุงประสิทธิผลโดยรวมด้วย ■

ติดตามเทคโนโลยีในโลกที่ วิวัฒนาการตลอดเวลา

คุณทำอะไร

เว็บไซต์ที่ปรับเปลี่ยน

เทคโนโลยีก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วจนตามแทบ
จะไม่ทัน ฉากภาพยนตร์ไซไฟสมัยก่อนที่คุณ
ควบคุมทุกสิ่งรอบตัวโดยการกดปุ่ม พิมพ์คำสั่ง
หรือปัดนิ้วบนจอสัมผัส ไม่ใช่จินตนาการอีกต่อไป
ทว่าคือความเป็นจริง

สำหรับหลายคนข้อเรียกร้องให้รับมือกับความ
ก้าวหน้าใหม่ๆ ทางเทคโนโลยี คือสาเหตุของ
ความเครียด ความซับซ้อนในการเรียนรู้วิธีใช้ และ
รับผลประโยชน์สูงสุดจากเทคโนโลยีใหม่ๆ บ่อยครั้ง
ก็ทำให้ผู้คนกลัวกลุ่มและลังเลใจ ที่จะรวมไว้ในงาน

อาชีพและชีวิตส่วนตัว

คำถามที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือ เราจะตามโลก
ที่วิวัฒนาการตลอดเวลาได้อย่างไร โลกที่มี
เทคโนโลยีเป็นแรงผลักดันมากขึ้นทุกที

คำตอบเรียบง่าย เราต้องวิวัฒนาการต่อไป
เช่นกัน

ขณะที่เทคโนโลยีก้าวไกลเพื่อปรับปรุงชีวิตของ
เรา เราควรจะพยายามติดตามแนวทางและสร้าง
ทักษะที่จำเป็นเพื่อรับผลประโยชน์จากเทคโนโลยี
ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำบางส่วนที่อาจช่วยได้

สะสมคำศัพท์เทคโนโลยี

โดยทั่วไปแล้ว เทคโนโลยีใหม่หมายถึงคำใหม่ที่ ต้องเรียนรู้ คุณต้องเข้าใจคำต่างๆ และวิธีใช้ เพื่อ จะได้พูดให้ตรงประเด็น และมีประสิทธิผลในการ ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น การสร้างคำศัพท์อาจช่วยให้ คุณเข้าใจคำสันทนาที่มีพื้นฐานเกี่ยวกับเทคโนโลยี มากขึ้น ซึ่งคุณจะพบว่าสายงานส่วนใหญ่ใน ปัจจุบันเป็นเช่นนั้น แม้แต่สายงานที่ไม่มีพื้นฐาน ในการสนับสนุนและพัฒนาการทางไอทีโดยตรง

สร้างทักษะการพิมพ์

กลไกที่มีแป้นพิมพ์กลายเป็นสิ่งที่แพร่หลายมาก ขึ้น โดยครอบคลุมวงพื้นที่ทำงาน และมุ่งหน้าเข้าสู่ บริเวณต่างๆ ในบ้านมากขึ้น

ผู้คนที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ ดูภาพยนตร์ บนแท็บเล็ต ขณะที่เดินทางกลับบ้าน และเข้า สังคมออนไลน์ผ่านสมาร์ตโฟน ขณะที่ทานอาหาร เย็น ถึงแม้ว่าทักษะการพิมพ์จะไม่ค่อยดีนัก เขายัง คงทำกิจกรรมที่กล่าวมานี้ได้ แต่ลงเอยด้วยการทำ ในลักษณะที่ได้ติดตามแนวโน้ม และต้องใช้เวลา นาน

การหัดพิมพ์แบบสัมผัสอย่างมีประสิทธิภาพ มากขึ้น เป็นทักษะหนึ่งที่จะช่วยให้คุณรับมือกับ เทคโนโลยีได้ดีขึ้น ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน คุณจะ สามารถทำงานด้วยประสิทธิภาพบนกลไกใดๆ ที่มี แป้นพิมพ์ และทำได้โดยที่ใช้เวลาน้อยลง นี่จะช่วยให้คุณรู้สึกมีความมั่นใจ และอยู่เหนือเทคโนโลยี อีกนัยหนึ่งก็คือ คุณจะครอบครองกลไกนั้น แทนที่ จะให้มันมีอำนาจเหนือคุณ

อ่านมากขึ้น อ่านบ่อยๆ

อย่างไรก็ตาม แค่ปรับปรุงทักษะการพิมพ์และ เรียนคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องจะไม่เพียงพอ ยังมีอะไร

อีกมากมายที่คุณทำได้ โดยที่ไม่เพียงแค่รับมือกับ เทคโนโลยี ทว่านำมาใช้ผ่านแรงอย่างแข็งขัน เพื่อ ปรับปรุงชีวิตคุณ

เริ่มอ่านบทความ บล็อก และหนังสือให้ มากๆ เรื่องการใช้งานเทคโนโลยีใหม่ๆ เรียนรู้ว่า อนาคตอาจเป็นเช่นไร ถ้านักวิทยาศาสตร์ทาง นำเทคโนโลยีที่ราคาขอมเยา มาใช้ให้เกิดผลใน ชีวิตเรา ขอให้เป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่“รับรู้” เมื่อมี พัฒนาการและเทรนเทคโนโลยีใหม่ๆ

เทคโนโลยีมีศักยภาพยิ่งใหญ่ มีวิธีใหม่ๆ เสมอ ที่จะช่วยให้ธุรกิจเติบโตและงอกงาม ในระดับส่วนบุคคล เทคโนโลยีสามารถช่วยผู้คนให้ใช้ทักษะและ ความสามารถให้เกิดประโยชน์ เพื่อปรับปรุงชีวิต ของเขา

เทคโนโลยีช่วยให้เป็นไปได้ที่เราจะมืองค์กร ที่ตอบสนองทางจริยธรรม คือบริษัทที่ยืนดีและ สามารถปรับเปลี่ยน ทบทวนการทำงาน และ ตอบรับโลกที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป และทำให้เรา แปลกใจ

อย่าขยาดเทคโนโลยี อ้าแขนรับความงามสง่า และศักยภาพที่น่าทึ่งใจ

ใช่แล้ว ความไม่แน่นอนและความผิดพลาด เป็น ส่วนหนึ่งในการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ทว่าน่าตื่นตา ตื่นใจและมีประสิทธิผลด้วย แทนที่จะวิ่งหนี เทคโนโลยี ลองพยายามเรียนรู้ที่จะใช้ประโยชน์ สัมผัสประสบการณ์ที่โลกใหม่หยิบยื่นให้ ในไม่ช้า คุณจะจงใจว่าทำไมนะก่อนหน้านี้คุณถึงได้ หลีกเลี้ยง

ก่อนอื่นเทคโนโลยีจะเปลี่ยนวิธีการทำงาน จาก นั้นก็จะเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิต เพียงแต่แน่ใจ ว่าคุณเป็นผู้เรียนรู้ที่ล้นทัด และเต็มใจเรียนเรื่อง เทคโนโลยี แล้วจะส่งผลที่ดีต่อคุณ! ■



6 วิธีในการช่วยให้เด็ก พัฒนาทักษะการรับมือ

โดย The Understood Team ปรับเปลี่ยน เว็บริพอร์ท

“เอาแน่ไม่ได้” “สับสน” “ระเบิดเวลา” นั่นคือคำพูดที่ผู้ปกครองบางคนกล่าวถึงปฏิกิริยาของบุตรหลานต่อการตื่นนอนต่อสิ่งที่ประสบทุกวันนี้ คุณช่วยให้บุตรหลานรู้สึกว่าคุณมีความห่วงใยและปฏิบัติได้ดีมากขึ้น โดยใช้ยุทธศาสตร์คล้ายคลึงกันเหล่านี้ เพื่อช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะการรับมือ

1. ระบุความรู้สึก

เด็กอาจหวาดหวั่นอารมณ์แรงกล้า ซึ่งสับสนจนเกิดปฏิกิริยาที่รุนแรง แต่เมื่อเด็กพูดคุยได้ว่ารู้สึกอย่างไร และอะไรอาจเป็นสาเหตุ เด็กคงจะรู้สึกว่าการจัดการกับอารมณ์ของตนได้มากขึ้น

เมื่อเด็กหัวเสีย ค่อยๆ ถามว่า

- “ตอนนี้รู้สึกยังไง” เสนอคำตอบๆ ให้บอกกล่าว เช่น โมโห เศร้า หงุดหงิด กลุ้ม วิตกกังวล อับอาย ฯลฯ

- “รู้สึกที่จุดไหนในร่างกาย” เด็กอาจบอกว่าท้องปั่นป่วน หัวใจเต้นเร็ว ศีรษะร้อนผ่าว ฯลฯ
- “คิดว่าอะไรเป็นสาเหตุ” ช่วยให้เด็กนึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนจะเริ่มหัวเสีย คุณอาจช่วยให้เด็กสังเกตเห็นมุมมองที่แตกต่างไป หรือเข้าใจดีขึ้นว่าเกิดอะไรขึ้น
- เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการประมวลผลภาษา อาจลำบากใจที่จะพูดคุยถึงความรู้สึก คุณอาจใช้แผนผังภาพ “ฉันรู้สึกอย่างไร” เพื่อช่วยให้เด็กแยกแยะอารมณ์

2. ค้นหาตัวกระตุ้น

นึกดูว่าสถานการณ์ใดยากลำบากที่สุดสำหรับเด็ก แล้วพิจารณาว่าคุณจะเปลี่ยนพฤติกรรมของคุณเองได้อย่างไร เพื่อช่วยให้เด็กรับมือยกตัวอย่างเช่น

- เด็กร้องตะโกนหรือเปล่า เมื่อคุณบอกให้ปิดทีวี ลองเตือนล่วงหน้าสักห้านาที ก่อนที่จะปิดทีวี
- เด็กมีระดับความเครียดพุ่งสูงปรี๊ดหรือเปล่า เมื่อคุณขอให้แต่งตัวในตอนเช้า ตารางเวลาที่มีภาพประกอบอาจช่วยให้เด็กรับรู้ว่ามีคามคาดหวังอะไรบ้าง
- การเปลี่ยนกิจกรรมเป็นเรื่องที่น่าโมโหมากหรือเปล่า จัดให้มีเวลาพักหลายๆ ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งในชมรม การเล่นเกม และการประชุม

3. ส่งเสริมการรับมือที่มีผลดีต่อสุขภาพ

มีอะไรบ้างที่บุตรหลานทำอยู่แล้ว และเป็นสิ่งที่เขาชื่นชอบ อาจจะเป็นการที่จัดการยาน อ่านหนังสือ การดูการ์ตูน หรือส่งข้อความไปหาเพื่อน คราวหน้าเมื่อเห็นเด็กหัวเสีย

- ถามว่าเด็กอยากจะทำอะไรใหม่ โดยหันไปทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่สบายๆ
- ชี้ให้เห็นว่าเด็กมีวิธีสงบจิตใจอยู่แล้ว เมื่อวันเวลาผ่านไป เด็กอาจหันมาใช้กลไกการรับมือดังกล่าวได้เอง

4. ระดมสมองหากกลยุทธ์เฉพาะเพื่อรับมือ

ถ้าบุตรหลานยังไม่มีกิจกรรมเฉพาะที่ช่วยให้สงบจิตใจ ก็ช่วยเด็กหากิจกรรม เช่น

- เด็กประถมต้น: “เมื่อโมโหหน่อยๆ ไปกระโดดบนแทรมโพลีนที่ห้องชั้นล่าง”
- เด็กประถมปลาย: “เมื่อคิดเลขไม่ออก ฟังเพลงสักสองเพลง แล้วลองทำอีกครั้ง”
- เด็กมัธยม: “เมื่อรู้สึกกลุ่มเรื่องการสมัครเรียนต่อมหาวิทยาลัย ไปวิ่งออกกำลังกาย”

5. คอยเอาใจใส่และเข้าใจ

เมื่อบุตรหลานรู้สึกมีอาการอ่อนไหว ก็ให้ความสนใจอย่างเต็มที่ ถ้าเด็กเห็นว่าคุณห่วงพวกเขา

อาจรู้สึกควบคุมอารมณ์ไม่อยู่มากยิ่งขึ้น คุณคอยเอาใจใส่ได้อย่างไร

- มุ่งเน้นที่เด็ก คู่อีเมลล์และข้อความทางโทรศัพท์ที่หลัง
- ตั้งใจฟังให้ดี หลังจากที่เด็กพูดจบ กล่าวซ้ำสิ่งที่เด็กเพิ่งกล่าวด้วยถ้อยคำของเขาเอง ไม่ใช่ของคุณ คุณอาจกล่าวว่า “ฟังดูเหมือนว่าเธอรู้สึกว่าคุณโดนทอดทิ้งความเคารพ” นี่ช่วยให้เด็กรู้สึกว่ามีคนรับฟังและเข้าใจ
- ตั้งคำถามที่เกี่ยวข้อง ช่วยให้เด็กย่างก้าวต่อไปในเชิงบวก “มีอะไรที่เธอคิดว่าน่าจะบอกเขาพรุ่งนี้”

6. ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

เมื่อคุณพึ่งความช่วยเหลือจากคนอื่น คุณแสดงให้เห็นว่ามีการรับมือที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น

- ถ้าเด็กแก้ไขทัศนคติศาสตร์ไม่ออก คุณครูอาจสอนกลยุทธ์ใหม่ด้วยวิธีหารยาว
 - ถ้าคุณถึงขั้นทุกครั้งที่พาบุตรหลานไปหัดขับรถ ให้ญาติช่วยขอใบอนุญาตขับขี่
 - ถ้าเด็กรู้สึกซึมเศร้า จัดตารางนัดหมายกับที่ปรึกษา
 - สานสัมพันธ์กับผู้ปกครองคนอื่นๆ เขาอาจให้คำแนะนำและการสนับสนุนที่เป็นประโยชน์
- เมื่อมีแหล่งปัจจัยภายนอก คุณกับบุตรหลานจะรู้สึกมั่นใจมากขึ้นเกี่ยวกับทักษะการรับมือ ■

The Understood Team

The Understood Team ประกอบด้วยนักเขียนบรรณาธิการ และคนกลางในชุมชน ผู้สมัครที่อาสาแรงกล้า หลายคนมีบุตรหลานที่มีปัญหาเรื่องการเรียนและสมาธิ อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.understood.org/en/about/out-team

วิธีรับมือกับการสูญเสีย

โดย แนนซี เอฟ สมิธ ข้อความหยิบยกมา

พีสาวกับฉันเคยเป็นเพื่อนสนิทกันมาก ตั้งแต่สมัยที่ยังเด็ก เราไม่เคยแยกจากกัน ดังนั้นเราจึงหัวใจแตกสลาย ราวๆ 15 ปีก่อน เมื่อมิตรภาพของเราหายวับไป เป็นความเศร้าสุดๆ เท่าที่ฉันเคยรู้สึกมา และยากขึ้นอีก เพราะฉันไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสาเหตุของการแตกแยก ความผูกพันในครอบครัวยังอยู่ เราพูดคุยกันสั้นๆ เมื่อครอบครัวมาชุมนุมกัน แต่มิตรภาพแน่นแฟ้น ความลับที่บอกเล่าสู่กันฟัง และการใช้เวลาด้วยกัน ช่วงวันหยุด หายไปหมดแล้ว

ดูเหมือนว่าการพยายามขจัดความห่างเหิน มีแต่จะทำให้เรื่องแย่ลง ต้องใช้เวลาหลายปีกว่า จะระบุได้ถึงการตอบรับทางอารมณ์ที่ฉันรู้สึกต่อ ความสูญเสีย ฉันสำนึกได้เมื่อคุณแม่เสียชีวิต หลายปีต่อมา ว่าเป็นความเศร้า เมื่อสูญเสียคุณแม่ ฉันเศร้าที่สูญเสียมิตรภาพกับพี่สาว

ความสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตมนุษย์ เช่นเดียวกับการหายใจ นี่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกวัน เช่น กระเป๋าเงินหาย ตุ่มหูหาย สูญเสียโอกาสลงทุน ในกรณีส่วนใหญ่ เราคำนึงถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้น เรารู้สึกหงุดหงิด แล้วก็ก้าวต่อไป แต่มีความสูญเสียที่ไม่อาจปิดไปเฉยๆ เช่น ความว่างเปล่าที่กระตุ้นให้เกิดการตอบรับทางอารมณ์อย่างรุนแรง เหมือนที่ฉันรู้สึกกับพี่สาว เป็นไปได้ว่าคุณเคยรู้สึกเช่นนี้ด้วย ถ้าบ้านของคุณถูกทำลาย ไม่ด้วยทางใดก็ทางหนึ่ง คุณตกงาน หรือชีวิตคู่ลงเอยด้วยการหย่าร้าง โรคร้ายไข้เจ็บ อาจบั่นทอนสุขภาพของคุณ หรือว่าคุณสูญเสียคนอันเป็นที่รัก

เราจะหาเหตุผลได้อย่างไร ในการสูญเสียบางสิ่ง หรือสูญเสียคนที่เรารัก แรงผลักดันประการแรกคือ การเผชิญหน้ากับคำถามพื้นฐานที่สุดของ

มนุษย์ ว่า ทำไมต้องเป็นฉัน ทำไมฉันตกงาน ในเมื่อเพื่อนร่วมงานในออฟฟิศคิดกันไม่เป็นเช่นนั้น ทำไมบ้านฉันถูกไฟไหม้ ไม่ใช่ของเพื่อนบ้าน แต่การหาคำตอบให้ได้ไม่ใช่วิธีเดียวที่ทำให้สิ่งที่คุณประสบมีเหตุผล

การพูดคุยถึงประสบการณ์ของคุณ อาจช่วยกำหนดเส้นทางข้างหน้า เมื่อคุณประสบความสูญเสีย ก็จะเปลี่ยนเรื่องราวชีวิตคุณ อุปนิสัยหรือทรัพย์สินสมบัติ จะเพิ่มพูนหรือไม่ก็หมดสิ้น ความสัมพันธ์ผันแปร กิจกรรมประจำวันถูกยกเลิก บทบาทที่ได้รับไว้นานแล้วต้องเปลี่ยนไป เมื่อพูดคุยถึงการสูญเสีย คุณอาจเปลี่ยนรูปแบบคำอธิบาย และหักห้ามความขมขื่นใจใดๆ หรือความขุ่นเคืองที่อาจมีอยู่ ซึ่งถ้าปล่อยให้ลุลกลาม อาจกลายเป็นอุปสรรค

การสูญเสียอาจเป็นตัวกระตุ้นการเติบโตเชิงบวกได้ ด้วย สิ่งสำคัญที่ควรระลึกไว้คือ การรับมือกับความสูญเสียไม่ได้เกี่ยวกับการปิดฉากเรื่องนั้น ทว่ามุ่งหมายให้เป็นประสบการณ์ที่เปลี่ยนชีวิต ไม่ใช่เร่งรีบหาทางแก้ไข

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันพบภาพถ่ายของฉันกับพี่สาว เป็นภาพเด็กทอมบอยสองคน ผมสีทอง หัวเข่าถลอกปอกเปิก นั่งเคียงคู่กันใต้ต้นไม้ ตอนบ่ายฤดูร้อนที่แจ่มใส ฉันพบว่าตัวเองอมยิ้ม เมื่อหวนรำลึกถึงการที่เพื่อนสนิทสองคนร่วมผจญภัยกัน เมื่อนั้นฉันก็รู้ว่าความเศร้าสิ้นสุดลงแล้ว ■



เจียบหน้อย

โดย เคนัน บันนัน

มีเสียงอีกทีที่อยู่ทุกหนทุกแห่งในโลกปัจจุบัน เราแทบจะหนีไม่พ้น เราผลจากการพูดคุยเพื่อวางแผนเปิดออฟฟิศ ไปผอนคลายที่ร้านกาแฟ แล้วก็เจอกับเสียงอื่นๆ เช่น น้ำร้อนเดือด เม็ดกาแฟบดกระทบผิวโลหะ

มีงานก่อสร้างบนถนน สว่านและเครื่องบดส่งเสียงแข่งกับเพลงจากลำโพงรถ เมื่อเราไปถึงบ้าน มีเด็กวัยรุ่นเล่นเกมวิดีโอเสียงดังลั่น ขณะที่สุนัขของเพื่อนบ้านเห่าแข่งแซ่ มือถือส่งเสียงบี๊ๆ เครื่องเตรียมอาหารดังหึ่งๆ เสียงล้างจานดังก๊องแก๊ง เราผลอยหลับไปกับเสียงทีวีและเสียงฮัมจากตู้เย็น ไม่ทราบว่าเป็นเพราะเหตุใด เราไม่เคยรู้สึกว่าได้พักผอนเต็มที

เสียงดังที่ต่อเนื่องทำให้ยากที่เราจะมี

สันติสุข

ในใจ นี่

อาจส่ง

ผลเสีย

ต่อสุขภาพ

โดยรวม แค่

เสียงการจราจร

อย่างเดียวก็ส่งผล

เชิงลบต่อสุขภาพมาก

แล้ว เสียงจราจรเป็น

เพียงส่วนหนึ่งของเสียง

รอบตัวเรา ร้านอาหารที่คนแน่นขนัด อุปกรณ์พกพาที่ส่งสัญญาณบี๊ๆ โลกเรามีเสียงดังขึ้นเรื่อยๆ ภาพยนตร์ในปัจจุบันอาจมีระดับเสียงสูงถึง 130 เดซิเบล ซึ่งเทียบเท่าเครื่องเจาะหินด้วยแรงอัดอากาศ

ถ้าคุณอยู่ในกลุ่มคนที่ตื่นรณหาล้านติสุขและความ

เจียบ ในระหว่างที่มีเสียงดังจนหูอื้อ ขอให้ตั้งใจฟัง มีสิ่งที่คุณทำได้เพื่อลดการเผชิญกับเสียงอีกที และลดผลกระทบของการได้ยินได้ฟังเสียงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ขณะที่มีผลประโยชน์ในการหยุดพักเพื่อทำสมาธิ และหยุดพักร้อนระยะยาว ซึ่งมุ่งเน้นความเจียบและการฟื้นฟูพลัง ทว่าการหาความเจียบเป็นประจำทุกวัน คือทางออกที่ดีที่สุด ต่อไปนี้เป็นแนวคิดบางส่วนในการควบคุมความเครียดที่เกี่ยวข้องกับเสียงดัง

- ห้ามมูมเจียบสักแห่งที่ทำงาน แม้ว่าจะเป็นแค่ห้องเก็บของหรือห้องน้ำ แล้วไป “หยุดพักจากเสียง” ที่นั่น ถ้าไม่มีบริเวณดังกล่าว ก็ใช้ที่อุดหูในช่วงสั้นๆ เพื่อปิดกั้นเสียงโดยสิ้นเชิง
- ถ้าคุณทำงานที่บ้าน และมีเสียงดัง หาที่เจียบๆ ซึ่งไม่มีเสียงเพลงหลังฉาก แล้วไปที่นั่นเป็นประจำ การอยู่เจียบๆ ปลีกตัวไปจากเสียงดัง จะช่วยลดอัตราการเต้นหัวใจ และลดความดันโลหิต
- หยุดพักช่วงสั้นๆ บ่อยๆ แทนที่จะสะสมเวลาไว้ทำสมาธินานหนึ่งชั่วโมง ตอนสิ้นสุดวันนั้น การใช้เวลาตลอด 10 ชั่วโมงที่ออฟฟิศ ในสภาวะที่ตื่นเต้น เป็นการยากที่ร่างกายจะรับไหว แต่การหยุดพักเป็นกิจวัตรประจำ จะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับฮอร์โมนความเครียด
- ทำเท่าที่ทำได้เพื่อให้แน่ใจว่าสภาพแวดล้อมในการนอนหลับปลอดเสียงมากพอ คุณจะได้นอนหลับโดยไม่สะดุ้งโริ้วกวน ช่วงเวลาเจียบๆ เปิดโอกาสให้ร่างกายฟื้นฟูจากตัวกระตุ้นที่รุมเร้าเข้ามาทุกเมื่อเชิ้อวัน ■

การรับมือ

ชีวิตไม่ได้ดำเนินไปตามที่หน้าจะเป็น ชีวิตเป็นเช่นนี้แหละ คุณรับมืออย่างไร จะสร้างความแตกต่าง — เวอร์จิเนีย สเตอร์

ผมเชื่อว่าสิ่งเดียวที่เราควบคุมได้จริงๆ คือทัศนคติของเรา ถ้าเรามุ่งเน้นสิ่งบวกในชีวิต และหัดรับมือกับเรื่องที่ไม่คาดคิด เราจะมีความสุขมากขึ้น — แบรินดอน เจนเนอร์

พลังใจไม่ใช่แค่การรับมือกับอุปสรรค โดยที่ผ่านพ้นมาได้อย่างไร่อยึดว่าทน ทว่าเป็นการรับมือกับสถานการณ์ หลังจากที่มีรสุมผ่านพ้นไปแล้ว — ดร.อะนิส คูมาร์ ซิงห์

อารมณ์ขันช่วยให้รับมือกับสิ่งที่เหลือทน คุณจะได้นึกถึงมุมมองที่สดใส จนกว่าสิ่งที่สดใสจะเกิดขึ้น — อัลเลน โคลน

มนุษย์ทุกคนต้องหาทางของตนเองเพื่อรับมือกับการสูญเสียที่ร้ายแรง หน้าที่เดียวของเพื่อนแท้คือ เอื้ออำนวยวิธีใดก็ตามที่เพื่อนเลือก — เคสเปอร์

ผมขอสรุปทุกสิ่งที่คุณเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตได้ในสามคำคือ จะดำเนินต่อไป — โรเบิร์ต ฟรอสต์

ถ้าปัญหาไม่มีทางแก้ ก็คงไม่ใช่ปัญหา ทว่าเป็นข้อเท็จจริงที่ไม่ต้องแก้ไข แต่ต้องรับมือสักกระยะหนึ่ง — ผู้ประพันธ์นิทาน

หนึ่งในกลไกการรับมือกับชีวิตที่เป็นเลิศ คือ การรู้ข้อแตกต่างระหว่างความไม่สะดวกสบายและปัญหา ถ้าคุณคอกหัก ถ้าคุณไม่มีอะไรทาน ถ้าบ้านของคุณถูกไฟไหม้ คุณก็มีปัญหา แต่เรื่องอื่นๆ เป็นความไม่สะดวกสบาย ชีวิตไม่สะดวกสบาย ชีวิตมีส่วนที่ติดขัด อาหารที่ติดคอ กับสิ่งที่ค้างคาใจ เป็นส่วนติดขัดที่ไม่เหมือนกัน คนเราต้องรู้จักข้อแตกต่าง — โรเบิร์ต ฟูลก์

เราสามารถรักษาคุณธรรมและจิตวิญญาณไว้สูงๆ โดยใช้ทั้งการรับมือและอารมณ์ขันที่คาดหวัง อารมณ์ขันรับมือด้วยการหัวเราะเหยียดความสิ้นหวัง ในสถานการณ์ที่ประสบ นี่ช่วยให้เรามีความกล้าที่จะยึดมั่นไว้ แต่ไม่ได้นำมาซึ่งความหวัง เอกลักษณะในอารมณ์ขันที่คาดหวังคือการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต... โดยการเล็งมองความหวังในชีวิตมนุษย์ ความกล้ามาจากสิ่งหนึ่ง ส่วนแรงบันดาลใจมาจากอีกสิ่งหนึ่ง — ไช อีเบอร์ฮาร์ท

