

# การดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal

โชติรส สุทธิประเสริฐ<sup>1</sup> วารุณี นาวัลย์<sup>2</sup>  
ปองรัก รังธีวงศ์<sup>3</sup> พัชรา พุ่มพชาติ<sup>4</sup>

วันที่รับบทความ	29/01/2564
วันแก้ไขบทความ	15/03/2564
วันที่ตอบรับบทความ	29/03/2564

## บทคัดย่อ

การดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยแบบ New Normal ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 นับเป็นความสำคัญยิ่ง เด็กปฐมวัยจำเป็นต้องได้รับการดูแลและปฏิบัติอย่างถูกวิธีเพื่อส่งเสริมให้เด็กได้มีสุขภาพที่ดีและมีความปลอดภัย จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย คุณภาพชีวิต และความปลอดภัยที่เชื่อมโยงมาสู่ตัวเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เด็กปฐมวัยจึงควรได้รับการดูแล สุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ท่ามกลาง สภาวะของความผันผวน ความไม่แน่นอน ความซับซ้อน และความคลุมเครือที่สูง แนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยแบบ New Normal จึงมีวิธีการที่แตกต่างจากปกติเดิมเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ที่มีความผันผวนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันประกอบด้วยแนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแลตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรง การติดตามข้อมูลข่าวสารของโรคอย่างสม่ำเสมอ การปรับสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง และการยอมรับสถานการณ์ ตลอดจนแนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแล สุขภาวะของเด็กปฐมวัยซึ่งเกี่ยวข้องกับการให้ความรัก ความอบอุ่น และความชื่นชม การสนับสนุนให้เด็กทำการบ้านและกิจกรรมด้วยตนเอง การจัดกิจกรรมการเล่น การจัดการกับความกลัว ความกังวล และการนอนไม่หลับของเด็ก การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความผ่อนคลาย การจัดเตรียมความพร้อมและปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพการทางร่างกาย และการสอนมาตรการป้องกันเชิงบวกให้เด็ก กลไกการรับมือในสภาวะการคงอยู่ของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยแนวปฏิบัติการดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยแบบ New Normal เป็นการช่วยให้เด็กได้อยู่ในภาวะที่ปลอดภัยทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

**คำสำคัญ :** เด็กปฐมวัย, โควิด-19, สุขภาวะ

<sup>1</sup> อาจารย์ สาขาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี  
e-mail : chotirot.s@dru.ac.th

<sup>2</sup> อาจารย์ สาขาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

<sup>3</sup> อาจารย์ สาขาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

<sup>4</sup> รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

# The Well-being of Early Childhood in New Normal Situation

Chotirot Sutthiprasert<sup>1</sup> Warunee Nawan<sup>2</sup>

Pongrak Rungseewong<sup>3</sup> Patchara Poompachati<sup>4</sup>

Received	29/01/2021
Revised	15/03/2021
Accepted	29/03/2021

## Abstract

In the 'new normal' of COVID-19, early childhood children's well-being is crucial. These children require proper care and treatment to promote good health and safety. The COVID-19 pandemic has inevitably affected children's health, quality of life, and safety. Amid high volatility, uncertainty, complexity, and ambiguity, early childhood children should be taken care of their physical, mental, social, and cognitive well-being in a holistic and balanced approach. In the 'new normal' circumstance, early childhood children's practices are different from usual to cope with unstable situations effectively. The practices consist of adult primary care in keeping self-healthy, regularly checking updates for the latest COVID-19 information, strengthening the mental health, and accepting the situation. Furthermore, primary practice for adults in taking care of early childhood children's well-being is also included. The practice involves giving love, warmth, and appreciation, encouraging children to do their homework and activities by themselves, arranging play activities, managing children's fears, anxiety, and insomnia, arranging relaxing activities, preparing and practicing physical health care, and teaching positive preventive practices of COVID-19 to children to cope with the pandemic. With the 'new normal' early childhood children's well-being practices, children are safe physically, mentally, socially, and cognitively.

**Keywords:** early childhood, COVID-19, well-being

---

<sup>1</sup> Instructor, Early Childhood Education Program, Dhonburi Rajabhat University  
e-mail: chotirot.s@dru.ac.th

<sup>2</sup> Instructor, Early Childhood Education Program, Dhonburi Rajabhat University

<sup>3</sup> Instructor, Early Childhood Education Program, Dhonburi Rajabhat University

<sup>4</sup> Assistance Professor, Curriculum and Instruction Program, Chandrakasem Rajabhat University

## บทนำ

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ “โควิด-19” ตั้งแต่ปลาย พ.ศ.2562 ถึง พ.ศ.2564 ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงอันก่อให้เกิดวิกฤตในเกือบทุกประเทศทั่วโลกทำให้ผู้คนเสียชีวิตเป็นจำนวนหลายล้านคน ทุกคนจึงมีความพยายามในการเอาตัวรอดและสร้างความปลอดภัยในการดำรงชีวิตประจำวัน การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการปรับตัวและเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่วิถีใหม่ต่างจากที่คุ้นเคย ทั้งในด้านอาหาร สุขภาวะ และการศึกษา การปรับตัวในวิถีชีวิตแบบใหม่หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า New Normal หมายถึง ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบจนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติ และไม่เคียดหมายล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ ไม่คุ้นเคย (สุรพล อิศรไกรศีล, 2563) การดำรงชีวิตแบบใหม่ที่เรียกว่า New Normal ที่พบโดยทั่วไปในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 มีทั้งการสวมหน้ากาก การล้างมือ การใช้เจลแอลกอฮอล์ การเว้นระยะห่างระหว่างกัน การทำงานที่บ้าน การประชุมและการเรียนออนไลน์ การซื้อของและดูหนังออนไลน์ ความร่วมมือของทุกคนด้วยการดำรงชีวิตแบบ New Normal ได้ทำให้สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคผ่อนคลายเป็นช่วงระยะหนึ่ง จนทำให้องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่าประเทศไทยเป็นตัวอย่างที่ยอดเยี่ยมที่รัฐบาลและสังคมทำงานร่วมกัน ทำให้ยับยั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสได้ แม้ยังไม่มีวัคซีน แต่เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2563 ได้มีการพบผู้ติดเชื้อภายในประเทศและมีความแพร่กระจายเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจนทำให้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้กลับมาระบาดในประเทศไทยอีกครั้งอย่างชัดเจนเหมือนกับหลายประเทศทั่วโลก จึงทำให้มีการยกระดับการควบคุมสถานการณ์โดยเร่งด่วนเพื่อมิให้สถานการณ์ของประเทศเกิดภาวะวิกฤตมากไปกว่านี้ การเตรียมความพร้อมรับมือกับการระบาดรอบใหม่จึงมีความจำเป็นสูงสุดที่ทุกคนต้องปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ทุกคนได้รับความปลอดภัยและก้าวผ่านสถานการณ์นี้โดยรวดเร็ว ดังนั้นการเรียนรู้ถึงวิธีการปรับตัวในการดำรงชีวิตแบบ New Normal ท่ามกลางผู้คน เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงนับเป็นความสำคัญยิ่งของคนในทุกวัย ในบทความนี้จะเป็นการให้ความรู้และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยแบบ New Normal ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด-19 เนื่องจากเป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่สามารถดูแลและช่วยเหลือตนเองได้จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากพ่อแม่ และผู้ปกครองที่มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติต่อเด็กอย่างถูกวิธีเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีสุขภาวะที่ดีสามารถดำรงชีวิตและสร้างรากฐานการพัฒนาดนให้มีความพร้อมตามแนวทางการดำรงชีวิตแบบวิถีใหม่ที่จะนำพาอนาคตของประเทศชาติ ให้มั่นคงและยั่งยืนสืบไป ดังคำขวัญวันเด็ก ประจำปี พ.ศ. 2564 โดยนายกรัฐมนตรี ยังมีคำว่า “วิถีใหม่” ดังว่า “เด็กไทยวิถีใหม่ รวมไทยสร้างชาติ ด้วยภักดีมีคุณธรรม” (ประยุทธ์ จันทร์โอชา, 2564)

## ผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อเด็กปฐมวัย

จากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ผ่านมาจนถึงการระบอบใหม่ในประเทศไทยที่ได้ทวีความรุนแรงอันเกิดจากการที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นและกระจายไปในหลายจังหวัดอย่างรวดเร็ว ในสถานการณ์นี้การปกป้องดูแลความปลอดภัยให้แก่เด็กปฐมวัยนับเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เนื่องจากการแพร่ระบาดได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อนามัย คุณภาพชีวิต และความปลอดภัยที่เชื่อมโยงมาสู่ตัวเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังรายงานการศึกษาผลกระทบทางสังคมและเศรษฐกิจจากสถานการณ์การระบาดของ โควิด-19: กลไกการรับมือและมาตรการช่วยเหลือ โดยการสนับสนุนของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) พบว่า เด็กเล็กขาดผู้ดูแล ครอบครัวยังเด็กเล็กไว้ตามลำพัง การได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ขาดกิจกรรมหรือของเล่นที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ เด็กต้องอยู่ในห้องแคบ ๆ ดูโทรทัศน์หรือเล่นมือถือมากขึ้น ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว เอาแต่ใจตัวเอง ขาดระเบียบวินัย และเด็กได้รับการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัยลดลง เป็นต้น (จิราภรณ์ แผลงประพันธ์ และสมชัย จิตสุชน, 2563) สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้สร้างความวิตกกังวลให้กับทุกฝ่ายเนื่องจากเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่เปราะบางและมีความเสี่ยงต่อการดำรงชีวิต ดังที่องค์การยูนิเซฟได้ออกผลสำรวจล่าสุด พบว่า วิกฤตโควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อเด็ก และครอบครัว ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สภาพจิตใจ ตลอดจนการศึกษา และนายโรมัสดาวิน ผู้แทนองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย ได้กล่าวว่า “วิกฤตการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ส่งผลกระทบมากมายหลายด้านต่อเด็ก ๆ และเยาวชนหลายกลุ่ม โดยเด็กและเยาวชนต่างมีความเครียด ความกลัวและวิตกกังวลไม่ต่างจากผู้ใหญ่ เวลานี้ครอบครัวถือเป็นพลังสำคัญที่จะช่วยให้เด็ก ๆ จัดการกับสภาวะเหล่านี้ได้ พวกเขาควรได้รับความรักความเอาใจใส่ในช่วงเวลานี้มากกว่าที่เคย” (ยูนิเซฟประเทศไทย, 2563) จากผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อเด็กปฐมวัยจึงจำเป็นต้องมีการวางมาตรการรับมือกับปัญหานี้อย่างเร่งด่วนเนื่องจากเด็กต้องได้รับการปฏิบัติทั้งการเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาไม่ให้เกิดอยู่ในภาวะเสี่ยงอันตรายต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ไม่ทอดทิ้งเด็ก อีกทั้งไม่จงใจหรือละเลยไม่ทำให้สิ่งจำเป็นแก่ การดำรงชีวิตของเด็กทั้งด้านสุขภาพ อนามัยและปัจจัยสี่ (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2546, น.4) จากข้อมูลการรายงานถึงผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อเด็กปฐมวัยดังกล่าวได้ชี้ให้เห็นว่า การการดูแลสภาวะของเด็กปฐมวัยเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีการดำเนินงานโดยเร่งด่วนเพื่อให้เด็กปฐมวัยได้มีความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

## ความหมายและความสำคัญของสุขภาวะของเด็กปฐมวัย

### ความหมายของสุขภาวะของเด็กปฐมวัย

จากมุมมองของคำว่าสุขภาวะที่แตกต่างกันไปในจุดมุ่งหมายของการอธิบายแต่เพื่อให้เกิดความเข้าใจในคำว่าสุขภาวะ (Well-being) ใช้กันมาไม่นานในประเทศไทย ซึ่งเป็นคำที่ยังไม่มีนิยามที่ชัดเจนแน่นอน บางครั้งถูกใช้แทนคำว่าสุขภาพ บางครั้งอาจหมายถึงความอยู่ดีมีสุข อย่างไรก็ตามทุกความหมายเป็นไปในเชิงที่บ่งบอกถึงการรับรู้ของบุคคลว่ามีภาวะเป็นสุข ดังที่มีการอธิบายไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพ” หรือ “สุขภาวะ” คือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” (WHO, 1998) พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ให้คำนิยามของคำว่าสุขภาพ คือ สุขภาวะ หมายถึงภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ, 2550)

สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการเชื่อมโยงถึงกันและอยู่ในกันและกัน (ประเวศ วะสี, 2550)

ปารีชาต เทพอารักษ์ และอมรารวรรณ ทิวถนอม (2550, น.12-17.) ได้กล่าวถึง สุขภาวะโดยพิจารณาจากความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาแล้ว ยังรวมถึงกระบวนการ และพฤติกรรมที่นำไปสู่สุขภาวะที่ดี ได้แก่ การมีพฤติกรรมดำรงชีวิตที่เหมาะสม มีคุณภาพชีวิตที่ดี ตระหนักถึงภัยอันตรายที่มีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ยึดมั่นในศีลธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต เรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีทักษะความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทัน และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างปกติสุข

จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า สุขภาวะ คือ สภาพที่ปรากฏให้เห็นอย่างสมบูรณ์ร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

**เด็กปฐมวัย** ตามเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 มาตรา 54 ได้กำหนดว่าเด็กปฐมวัยหมายถึง เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 6 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายอารมณ์จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างรวดเร็ว และเป็นวัยที่เป็นรากฐานสำคัญของชีวิต

จากความหมายของคำว่า สุขภาวะ และเด็กปฐมวัยดังกล่าวได้มีนัยการศึกษานำมาอธิบายความหมายของ **สุขภาวะเด็กปฐมวัย** ว่าหมายถึง ภาวะของเด็กตั้งแต่แรกเกิด ถึงต่ำกว่า 6 ปี ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางอารมณ์จิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลอันส่งผลให้เด็กสามารถเจริญเติบโต มีพัฒนาการและการเรียนรู้ที่ส่งผลให้กลายเป็นบุคคลที่มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี” (นิตยา เพ็ญศิริรักษาและคณะ, 2558, น. 1-6) และจากความหมายดังกล่าวผู้เขียนขอสรุปเป็นความหมายของสุขภาวะของเด็กปฐมวัยว่าหมายถึง สภาพของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 6 ปีที่ปรากฏให้เห็นอย่างสมบูรณ์ร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

## ความสำคัญของสุขภาวะของเด็กปฐมวัย

ปัจจุบันทั่วโลกให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีสุขภาวะที่ดีที่สุดด้วยสุขภาวะของเด็กปฐมวัยมีความสำคัญทั้งในระดับบุคคลคือ ตัวเด็กเอง ระดับครอบครัว ระดับสังคมและประเทศชาติ ดังที่มีการอธิบายความสำคัญของสุขภาวะของเด็กปฐมวัย ดังนี้ (นิตยา เพ็ญศิริรักษาและคณะ, 2558, น. 1-8)

1. ความสำคัญในระดับบุคคล การศึกษาพัฒนาการในเด็กพบว่าพัฒนาการทุกด้าน เกิดขึ้นในช่วง 6 ปีแรก ได้แก่ ด้านกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการติดต่อกับสังคมด้านภาษา และด้านคณิตและการใช้เหตุผล โดยเฉพาะการเติบโตของสมองเด็กจะเกิดขึ้นสูงสุดในช่วง 0-6 ปี ส่งผลให้ขนาดของสมองเด็กในวัยนี้คิดเป็นร้อยละ 90-95 ตามนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาเด็กปฐมวัย พ.ศ. 2550-2559

2. ความสำคัญในระดับครอบครัว เมื่อเด็กปฐมวัยที่เป็นสมาชิกในครอบครัวมีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย อารมณ์จิตใจ สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณ จะทำให้ครอบครัวมีความสุข ลดค่าใช้จ่ายและเวลาในการดูแลสุขภาพและการรักษาพยาบาล ในทางตรงกันข้ามครอบครัวที่มีเด็กปฐมวัยที่สุขภาวะไม่ดี ย่อมเป็นภาระค่าใช้จ่ายและเวลาในการดูแลรักษาสุขภาพเด็ก ทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องหยุดงานเพื่อมาดูแลสุขภาพเด็ก ส่งผลต่อผลผลิตและรายได้ของครอบครัวที่ลดลง สมาชิกในครอบครัวมีความเครียด ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและคุณภาพชีวิตตามมา

3. ความสำคัญในระดับสังคมและประเทศ สุขภาวะในเด็กปฐมวัย นอกจากมีผลกระทบต่อบุคคลและครอบครัวแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อภาพรวมของประเทศ ประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทย ได้ให้ความสำคัญกับสุขภาวะเด็กปฐมวัย โดยกำหนดให้เป็นส่วนหนึ่งของตัวชี้วัดสำคัญด้านสุขภาพของประชาชน เช่น อายุขัยเฉลี่ยที่ยืนยาวของประชากร และทารกตายในอัตราที่ต่ำ อาจกล่าวได้ว่าสุขภาวะของเด็กคือความมั่งคั่งของชาติ เนื่องจากการที่เด็กมีร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และปัญญาที่ดี จะช่วยส่งเสริมศักยภาพในการพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ของประชากร รู้เท่าทัน คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้ตลอดชีวิต ทำให้เป็นสมาชิกสังคมที่มีคุณภาพ มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและประเทศ ส่งผลให้สังคมนั้น ๆ ประสบความสำเร็จในการพัฒนา อันจะนำไปสู่ความอยู่ดีมีสุขของสังคม

จากความสำคัญของสุขภาวะของเด็กปฐมวัย ดังกล่าวสรุปได้ว่า สุขภาวะมีความสำคัญต่อเด็กปฐมวัยทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สังคมและประเทศ สุขภาวะที่ดีจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเด็กปฐมวัยที่ดีมีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขตามวัย ส่งผลทำให้เป็นเยาวชนของชาติที่ดี เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ การดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยแบบ New Normal แม้ต้องมีแนวปฏิบัติที่แตกต่างจากเดิม ถือเป็นความรับผิดชอบร่วมกันทางสังคมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำต้องแสวงหาวิธีการที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 เพื่อให้เด็กได้รับการส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างสมบูรณ์และต่อเนื่อง

## แนวคิด VUCA กับการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัย

ท่ามกลางการแพร่ระบาดของโควิด-19 การดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยมีความจำเป็นต้องปรับมิติของการดูแลที่แตกต่างจากเดิมดังเช่น การดูแลสุขภาพทางร่างกายเด็กต้องได้รับการฝึกฝนให้ล้างมืออย่างถูกวิธี การเว้นระยะห่างทางสังคมไม่สามารถกอดหรือใกล้ชิดเพื่อนได้ หรือการจัดการเรียนรู้โดยใช้บ้านเป็นฐาน เป็นต้น แนวคิด VUCA กับการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยนับเป็นแนวคิดหนึ่งที่มีความเหมาะสมสำหรับนำมาใช้ในการกำหนดวิธีการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัย แนวคิด VUCA หรือ VUCA World” เป็นคำที่ทางกองทัพสหรัฐอเมริกาใช้เรียกสถานการณ์ในสงครามที่อัฟริกา และอิรัก ต่อมานำมาใช้ในธุรกิจเพราะการเปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมเศรษฐกิจในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเป็นความท้าทายของผู้นำที่ต้องทำความเข้าใจและปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น VUCA World เป็นคำย่อของความผันผวน (Volatility) ความไม่แน่นอน (Uncertainty) ความสลับซับซ้อน (Complexity) ความคลุมเครือ (Ambiguity) ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้ (Horney, Pasmore and O’Shea, 2010, p. 33)

V หรือ Volatility หมายถึง ความผันผวน ถึงแม้ว่าคำนี้จะใช้กันแพร่หลายในวงการธุรกิจ เพราะ หมายถึงโลกที่เต็มไปด้วยความผันผวน, การเปลี่ยนแปลง และความซับซ้อนคลุมเครือในสถานการณ์บางอย่างซึ่งสอดคล้องกับเหตุการณ์ของการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบอย่างต่อเนื่องยาวนานในปัจจุบัน แนวทางออกของเหตุการณ์ที่มีความผันผวนสูง คือ การปรับมุมมอง (Vision) ด้วยการเปิดรับมุมมองทางความคิดใหม่ มองปัญหาที่เกิดขึ้นในหลายแง่มุมมอง แนวโน้มของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนความคิดการมองภาพรวมเพื่อให้เห็นปัญหาของแต่ละสถานการณ์ให้ชัดเจนขึ้น

U หรือ Uncertainty หมายถึง สภาวะที่มีความไม่แน่นอนสูงในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันบางเรื่องไม่สามารถหาข้อมูลหรือข้อเท็จจริงมายืนยันหรือพิสูจน์ได้ ทำให้ยากต่อการดำเนินชีวิตเนื่องจากมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นตลอดเวลา ดังนั้น แนวทางออกของสถานการณ์นี้คือการทำความเข้าใจสถานการณ์ (Understanding) เพื่อที่จะหาข้อมูลมาปรับใช้ได้ถูกต้อง และข้อมูลที่มีต้องเป็นข้อมูลที่มาจากแหล่งที่เชื่อถือได้เพื่อที่จะได้นำมาวิเคราะห์ความแน่นอนและไม่แน่นอนกับสถานการณ์ปัจจุบัน

C หรือ Complexity หมายถึง ความซับซ้อนสูงของการมีตัวแปรหลายตัวที่เชื่อมโยงกันและส่งผลกระทบต่อกัน ตัวอย่างของสถานการณ์ของความซับซ้อน เช่น โครงสร้างของระบบเศรษฐกิจ หรือการเงินการมีตัวแปรที่หลากหลายและซับซ้อนทำให้เกิดความยุ่งยากในการแก้ไขและใช้เวลานาน แนวทางออกของสถานการณ์นี้ คือ การสร้างความชัดเจน (Clarify) โดยการจัดลำดับความสำคัญของตัวแปรให้ตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกก่อน เพื่อให้มองเห็นภาพรวมของสถานการณ์ได้ชัดเจนขึ้นและแก้ปัญหาที่ละอย่างในบางครั้งก็จำเป็นต้องเสียสละบางอย่างเพื่อให้ปัญหาที่ใหญ่กว่าคลี่คลาย

A หรือ Ambiguity หมายถึง สถานการณ์ที่มีความคลุมเครือสูง อย่างเช่น การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในปัจจุบันถึงแม้ผู้คนส่วนมากจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่สังคมแบบ New Normal

กันแล้ว แต่การระบาดของเชื้อไวรัสก็ยังคงอยู่ประกอบกับมาตรการในการป้องกันและการแก้ปัญหาที่ยังไม่ชัดเจนทำให้เกิดความคลุมเครือเนื่องจากยังไม่มีข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงมาประกอบการตัดสินใจแนวทางออกของสถานการณ์นี้ คือ ความเฉลียวฉลาด และว่องไว (Agility) ในการนำข้อมูลที่มีอยู่มาผ่านการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว มีแผนสำรองในการแก้ปัญหาเสมอเพื่อป้องกันการเกิดความผิดพลาด

จากแนวคิด VUCA ที่แสดงให้เห็นถึงบริบททางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม และการศึกษา ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในท่ามกลางสภาวะของความผันผวน ความไม่แน่นอน ความซับซ้อน และความคลุมเครือที่สูง อันส่งผลทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นมีลักษณะที่เรียกว่า Disruption คือ การหยุดชะงักไม่สามารถคาดเดาได้ ดังนั้นการดูแลสุขภาวะเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal จึงมีลักษณะที่สอดคล้องกับแนวคิด VUCA ที่เป็นสภาวะของความผันผวน ความไม่แน่นอน ความซับซ้อน และความคลุมเครือที่สูง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีแนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยด้วยวิธีการที่แตกต่างจากปกติเดิมเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ที่มีลักษณะของความผันผวนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เด็กปฐมวัยซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าได้รับการดูแลเพื่อให้ได้เติบโตอย่างมีคุณภาพสามารถร่วมสร้างสรรค์และแก้ปัญหาสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกแห่งอนาคตได้

### แนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal

สถานการณ์โควิด 19 ส่งผลกระทบบมีผลกระทบกับเด็กปฐมวัยและครอบครัว เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ต้องอยู่ที่บ้านหรือมีการเรียนระบบออนไลน์ แต่สิ่งที่พ่อแม่และผู้ปกครองให้ความสำคัญคือ การดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยในระหว่างการแพร่ระบาดของเชื้อโรคด้วยการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลและสุขภาวะของเด็กปฐมวัย เช่น การฝึกให้เด็กล้างมือบ่อยๆ การสวมหน้ากากอนามัย การใช้ภาชนะหรือของใช้หรือของเล่นส่วนบุคคลไม่ปะปนกับผู้อื่น การเว้นระยะห่างทางสังคม การเรียนรู้ที่บ้าน การมีส่วนร่วม และบทบาทของครูและพ่อแม่ผู้ปกครอง และการใช้เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์สำหรับเด็กปฐมวัย (อรพรรณ บุตรกตัญญู, Online) อีกทั้งศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดให้มีห้องเรียนต้นแบบที่มีการเฝ้าระวังและควบคุมการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส Covid-19 ตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุข โดยให้เด็กใส่หน้ากากผ้า และรักษาระยะห่างแบบ Group Distancing เพื่อจำกัดขอบเขตและลดความเสี่ยงของการแพร่ระบาด และติดเชื้อ นอกจากนี้ ยังจัดให้เด็กและครูแต่งกายปลอดเชื้อ ทำความสะอาดของเล่นทุกครั้งหลังสัมผัส ให้เด็กนอนกลางวันห่างกัน 1 เมตร กินอาหารแบ่งตามกลุ่ม รวมทั้งมีระบบให้ผู้ปกครองได้เช็คอินผ่านการสแกนเพื่อตรวจสอบการรับ-ส่งบุตร-หลานที่ศูนย์ฯ และให้ข้อมูลเฝ้าระวังการติดเชื้อรายวัน (ฐิติรัตน์ เดชพรหม, 2563) จากข้อมูลข้างต้นได้ชี้ให้เห็นถึงวิธีการดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยเพื่อให้เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดีและปลอดภัยจากการติดเชื้อ แต่จากข้อมูลที่กล่าวไว้ในเบื้องต้นที่พบว่าในช่วงสถานการณ์โควิด 19 เด็กปฐมวัยได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจทั้งความเครียด ความกังวล และ

การถูกทอดทิ้ง ดังนั้นผู้เขียนจึงนำแนวทางของ The United Nations Office on Drugs and Crime (2021, pp. 8-21) ที่ได้จัดทำหนังสือเรื่อง CARING FOR YOUR CHILD DURING COVID-19 มาประยุกต์เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal ให้แก่ผู้ที่มีรับผิดชอบในการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยให้สามารถทำหน้าที่พัฒนาเด็กอย่างรอบด้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก้าวผ่านสถานการณ์ที่ท้าทายและตึงเครียดอย่างไม่ตื่นตระหนก ประกอบด้วยแนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแลตนเองและแนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัย ดังนี้

### 1. แนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแลตนเอง

การเตรียมความพร้อมรับมือในสถานการณ์การระบาดของผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครองครูและบุคลากรรอบข้างต้องเป็นผู้นำที่เข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แก่เด็ก โดยต้องคำนึงว่าในสถานการณ์นี้การเตรียมความพร้อมให้ทุกคนก้าวผ่านไปได้เป็นสิ่งสำคัญและต้องปฏิบัติอย่างรอบคอบโดยไม่ตื่นตระหนกเพื่อให้เกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยตัวอย่างของแนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแลตนเองดังนี้

1.1 ดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย หมั่นตรวจและเช็คความพร้อมทางร่างกายเพื่อความปลอดภัยในฐานะที่ต้องเป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพของเด็ก เพราะการเจ็บป่วยของผู้ใหญ่จะเป็นอุปสรรคที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อตัวเด็กตามมา

1.2 ติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ทราบถึงภาวะการระบาด และข้อมูลแนะนำสำหรับการดูแลความปลอดภัยแก่ตนเองและเด็กจากแหล่งข้อมูลที่ผ่านการคัดกรองและมีความเชื่อถือได้

1.3 ปรับสภาพจิตใจให้เข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์ บางครอบครัวอาจพบกับภาวะทางเศรษฐกิจการต้องถูกเลิกจ้างงาน การขาดรายได้ การปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิต การต้องทำงานและเลี้ยงลูกที่บ้านไปพร้อมกัน หรือการกังวลที่ต้องอยู่บ้านเป็นระยะเวลานาน สิ่งเหล่านี้อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลและเครียด ดังนั้นจึงควรปรับสภาพทางจิตใจให้มีความสุขและมีเป้าหมายว่าตนเองสามารถผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปให้ได้

1.4 ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความมั่นใจและคิดในเชิงบวกว่าตนเองมีความสามารถที่จะนำพาเด็กซึ่งเป็นผู้ที่เรารักและห่วงใยก้าวผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ด้วยการแสวงหาข้อมูลและฝึกฝนตนเองเพื่อเรียนรู้ที่จะปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่เด็กเช่น การทำอาหารที่ดีและมีประโยชน์ให้แก่เด็ก การเล่นนิทานให้เด็กฟังยามว่าง การออกกำลังกาย การทำของเล่น หรือการสอนเรื่องดูแลสุขภาพอนามัยให้แก่เด็ก เป็นต้น

แนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแลตนเองดังกล่าว นับเป็นสิ่งแรกที่สำคัญของการสร้างความพร้อมของผู้ใหญ่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถเป็นผู้นำที่จะทำหน้าที่ดูแลเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. แนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัย

ในช่วงเวลาของการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรอบด้านและส่งผลกระทบต่อตัวเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กรณีเช่น การที่เด็กต้องอยู่บ้านเป็นเวลานานเด็กหลายคนอาจรู้สึกชอบที่จะอยู่กับครอบครัวและไม่ต้องอยู่ในกฎระเบียบเมื่อต้องไปโรงเรียน แต่อาจมีเด็กหลายคนเช่นกันที่รู้สึกคิดถึงเพื่อนและครู และมีความกังวลในหลายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและต้องปฏิบัติ เช่น การต้องทำการบ้านที่ส่งมาจากโรงเรียน การต้องอยู่หน้าจอเพื่อเรียนออนไลน์เป็นเวลานาน การสวมหน้ากากตลอดเวลาเมื่ออยู่ในที่สาธารณะซึ่งเด็กอาจรู้สึกไม่สบายตัวและรำคาญ การไม่ได้เล่นและพบเพื่อนเป็นเวลานาน และการปฏิบัติด้านสุขอนามัยอื่น ๆ อีกมากมายอย่างเคร่งครัด เพื่อไม่ให้เด็กได้มีความรู้สึกเครียดและกดดัน อันส่งผลต่อสุขภาพในด้านอื่น ๆ ของเด็กตามมา ดังนั้น แนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal ควรมีแนวปฏิบัติดังนี้ (Unicef, 2020, p.1)

### 2.1 การให้ความรักและความอบอุ่นแก่เด็ก

ในช่วงสถานการณ์ที่ทุกคนในสังคมกำลังอยู่ในสภาวะแห่งความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 และผลกระทบไม่ว่าจะทางเศรษฐกิจหรือสถานะการเงิน และการงานของครอบครัว ผู้ใหญ่อาจละเลยต่อการใส่ใจกับการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเด็กอันส่งผลต่อการขาดการได้รับความรักและความอบอุ่นของเด็กที่ขาดหายไปในช่วงนี้ ดังนั้นผู้ใหญ่ควรได้ใส่ใจต่อเด็กด้วยแนวปฏิบัติดังนี้

- 1) พูดคุยกับเด็กด้วยคำมั่นสัญญาว่าทุกคนพร้อมที่จะทำทุกสิ่งเพื่อดูแลและปกป้องเด็กเพราะเขาคือ สิ่งที่มีค่าที่สุดของทุกคน
- 2) กอดและสัมผัสกับเด็กอย่างอบอุ่นสม่ำเสมอจะช่วยให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีและอบอุ่นขึ้น อีกทั้งเป็นการเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ที่ดีให้แก่เด็ก
- 3) บอกกับเด็กอย่างสม่ำเสมอว่าทุกคนคอยที่จะดูแลและให้ความรักอยู่ตลอดเวลา จะช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายแม้ต้องอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่แตกต่างจากการปฏิบัติแบบเดิม

จากงานวิจัย Well-being of Parents and Children During the COVID-19 Pandemic: A National Survey ได้ทำการสำรวจผู้ปกครองเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าความกังวลใจและความกดดันในเรื่องของการระบาดของโรคและความเครียดเกี่ยวกับสถานะทางการเงินของครอบครัวมีผลให้ผู้ปกครองละเลยเด็กและเกิดการทำร้ายจิตใจเด็กได้ ดังนั้นการพูดคุยกับเด็กจะช่วยทำให้เด็กเข้าใจสถานการณ์ของผู้ปกครองมากขึ้น (Stephen W. Patrick et al., 2020)

### 2.2 การให้ความชื่นชมแก่เด็ก

การให้ความชื่นชมแก่เด็กนับเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของเด็กได้อย่างเหมาะสมด้วยการแสดงถึงความชื่นชมต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ

ของเด็กอย่างใส่ใจและสม่ำเสมอ การให้ความอบอุ่นและความชื่นชมนับเป็นการช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ อีกทั้งช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เนื่องจากเด็กมักจะชอบทำพฤติกรรมในสิ่งที่ผู้ใหญ่ชื่นชม ผู้ใหญ่สามารถแสดงออกถึงความชื่นชมต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมของเด็กด้วยการกอดสัมผัส หรือการให้รางวัลด้วยสิ่งของที่เด็กชื่นชอบเพียงเล็กน้อยก็จะช่วยสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีงามของเด็กให้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ตัวอย่างคำพูดที่แสดงความชื่นชมแก่เด็ก

“ชอบใจหนูมากที่ช่วยเก็บของ หนูเป็นเด็กดีมาก”

“แม่รู้สึกดีใจมากที่เห็นหนูทำการบ้านได้ด้วยตนเอง”

“แม่รู้สึกมีความสุขมากที่เห็นหนูใช้เวลาเล่นกับน้อง”

แม้ในบางครั้งผู้ใหญ่อาจมีงานที่ยุ่งยากในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ควรต้องใส่ใจในการใช้คำพูดที่เหมาะสมเพราะจะช่วยสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในบ้านได้อย่างอบอุ่น ดังตัวอย่างคำพูดที่ผู้ใหญ่มักชอบสั่งเช่น “อย่าเอาวางไว้ตรงนั้นนะ” ควรหันกลับมาใช้คำว่า “หนูช่วยเอาแก้วมาวางไว้บนโต๊ะนะคะ” “ชอบใจที่หนูเอาแก้วมาวางไว้บนโต๊ะ” นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความชื่นชม ได้แก่ การยิ้ม การกอดสัมผัส หรือการหอมแก้ม เป็นต้น (Robert D. Sege & Benjamin S. Siegel, 2020, p.6)

### 2.3 การสนับสนุนให้เด็กทำการบ้านและกิจกรรมด้วยตนเอง

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 ทำให้เด็กจำเป็นต้องอยู่ที่บ้าน แต่ในขณะเดียวกันการเรียนรู้ของเด็กยังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง การจัดการเรียนรู้ให้แก่เด็กโดยพ่อแม่หรือผู้ปกครองอาจไม่ใช่เรื่องปกติและสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากนัก แต่มีความจำเป็นที่ต้องดำเนินการในช่วงของเวลาที่คับขันนี้ให้ผ่านไปได้อย่างราบรื่น ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจและให้ความสำคัญในสิ่งที่เกิดขึ้น และเรียนรู้วิธีที่จะช่วยเหลือเด็กด้วยวิธีการสนับสนุนให้เด็กทำการบ้านและกิจกรรมด้วยตนเองด้วยความทุ่มเทด้วยวิธีการดังนี้ (unicef, 2020, p. 9)

1) จัดหาเวลาว่างสำหรับการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กเช่น เวลาระหว่างมื้ออาหาร เวลา ก่อนนอน เวลาออกกำลังกาย และเวลาสำหรับการเรียนรู้ที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำ

2) ช่วยเหลือการทำงานที่เด็กได้รับมอบหมายจากโรงเรียนจะช่วยให้เด็กรู้สึกมีกำลังใจและเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ของตนเอง

3) ร่วมกับเด็กในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่บ้าน เพราะบางกรณีโรงเรียนอาจมีการบ้านเพียงเล็กน้อย ผู้ใหญ่สามารถช่วยออกแบบกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมด้วยตนเองที่บ้าน

4) สนับสนุนให้เด็กทำบันทึกกิจกรรมประจำวัน หรือเหตุการณ์เพื่อสะท้อนความรู้สึกที่สนุกสนานที่ได้รับในแต่ละวันในช่วงที่ต้องกักตัวอยู่บ้าน โดยสามารถปรับในรูปแบบการบันทึกโดยการเขียนการวาดภาพ หรือการบันทึกผ่านชิ้นงานศิลปะ เช่น

วันนี้ฉันได้เรียนรู้เกี่ยวกับ.....  
 วันนี้ฉันได้อ่าน.....  
 วันนี้ฉันได้เขียน.....  
 วันนี้ฉันได้ทำ.....  
 วันนี้ฉันพยายามที่จะทำ.....เป็นครั้งแรก  
 ฉันรู้สึก.....  
 พรุ่งนี้ฉันจะทำ.....

มีหลากหลายวิธีที่ผู้ปกครองสามารถช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้แม้อยู่ที่บ้าน นอกเหนือจากการเรียนออนไลน์ที่เด็กอาจจะใช้เวลาอยู่กับหน้าจอจนเกินไปแล้ว การออกแบบกิจกรรมเล็กน้อยเพื่อนเสริมสร้างทักษะให้เด็กจึงมีความสำคัญ อย่างไรก็ตามให้ดูที่สภาวะของเด็กเป็นหลักว่าเด็กพร้อมที่จะร่วมทำกิจกรรมหรือไม่ เพื่อให้ไม่เกิดความเครียดในเด็กจนเกินไป (Center for Disease Control and Prevention, 2021)

#### 2.4 การจัดกิจกรรมการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก

การเล่นเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญที่ช่วยให้เด็กผ่อนคลายความเครียด อีกทั้งยังเป็นการช่วยเตรียมตัวเพื่ออนาคตให้แก่เด็ก การสนับสนุนให้เด็กได้เล่นกับผู้ใหญ่กับพี่น้องในครอบครัวหรือการเล่นลำพังกับคนอื่น ๆ นับเป็นกิจกรรมที่เด็กควรต้องได้รับตามปกติ ผู้ใหญ่สามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กด้วยการหาวิธีการเล่นที่เหมาะสมในช่วงเวลานี้ให้แก่เด็ก เช่น การร้องเพลง การฟังนิทาน การประกอบอาหารง่าย ๆ และการช่วยผู้ใหญ่ทำกิจกรรมในบ้าน การมีเวลาเล่นกับเด็ก การพูดคุยกับเด็กนับเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน และในขณะที่เล่นควรใส่ใจกับพฤติกรรมที่กระทำหรือความสนใจของเด็กมากกว่าการออกคำสั่งให้เด็กต้องปฏิบัติตาม เด็กจะมีความพึงพอใจถ้าเขาสามารถบอกถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสิ่งที่เขาได้ลงมือทำ ดังตัวอย่างการให้เด็กเล่นต่อบล็อก ผู้ใหญ่ควรพูดว่า “แม่ชอบสิ่งที่คุณกำลังสร้างมาก ไหนลองเล่าให้ฟังหน่อยซิคะ”

เด็กทุกคนมีความอ่อนไหวทางอารมณ์ทุกครั้งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่ไม่ปกติ หรือความกังวลของผู้ปกครองก็สามารถส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กได้ทั้งสิ้น ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องหมั่นทำกิจกรรมที่เด็กควรจะได้รับตามปกติ เพื่อให้เด็กมีความมั่นคงทางอารมณ์และรู้สึกปลอดภัย (American Academy of Pediatrics, 2018)

#### 2.5 การจัดการกับความกลัว ความกังวล และการนอนไม่หลับของเด็ก

การจัดการกับความกลัว ความกังวล และการนอนไม่หลับของเด็ก พฤติกรรมของเด็กเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ตอบสนองที่เป็นเรื่องปกติของเด็กที่กำลังอยู่ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 เด็กจำนวนมากอาจได้รับประสบการณ์ทั้งความกลัว และความกังวลจากข้อมูลที่

รับจากข่าวสารและเหตุการณ์จากการสื่อสารในหลายรูปแบบที่เกี่ยวกับการแพร่ระบาดที่เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางและเหตุการณ์ที่มีผู้เสียชีวิตจำนวนมากในแต่ละประเทศ ดังนั้นควรต้องมีการอธิบายที่เหมาะสมเพื่อให้เด็กได้รู้สึกมั่นใจและผ่อนคลายความกลัวและความกังวล ตลอดจนการให้ความอบอุ่น การยกย่อง การดูแลความปลอดภัย และการจัดเตรียมสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเด็ก ความกลัวอาจทำให้เด็กหลับยาก ผื่นร้าย หรือ ปัสสาวะรดที่นอนซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ สิ่งสำคัญที่ควรทำคือ การสอนเด็กด้วยความอ่อนโยนและไม่ทำให้เด็กเกิดความกลัวหรือกังวลมากขึ้นด้วยการแสดงให้เห็นว่าไม่มีอะไรมารบกวนและทำอันตรายเด็กได้ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 ที่เกิดขึ้นมันไม่สามารถคาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้แต่ผู้ใหญ่ควรสร้างความมั่นใจให้เด็กว่าจะทำหน้าที่ดูแลเด็กอย่างดีที่สุดและจะทำทุกสิ่งให้เด็กมีความปลอดภัย แต่ถ้าผู้ใหญ่เกิดความเครียดและมีความกังวลควรได้ป้องกันตนเองด้วยการไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำหรือหากิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายเพื่อไม่ให้ความเครียดส่งผลกระทบต่อมาถึงตัวเด็ก

จากงานวิจัย Parenting activities and the transition to home-based education during the COVID-19 pandemic พบว่า เด็กร้อยละ 34.6 มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปหลังจากเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส และความเครียดและความวิตกกังวลของผู้ปกครองมีผลต่อความวิตกกังวลของเด็กเช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรแสดงความรักทั้งผ่านภาษากายผ่านการกอดและการพูดเชิงบวกกับเด็กให้มากขึ้นในช่วงของการแพร่ระบาดของโรค เพื่อสร้างความมั่นใจและเชื่อใจให้กับเด็ก (Shawna, Kaitlin, Olivia & Kasey, 2020)

## 2.6 การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้แก่สมาชิกในครอบครัว

ท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น การที่เด็กได้อยู่กับพ่อแม่และผู้ปกครองอันเป็นที่รักจะช่วยสร้างความมั่นคงและทำให้มั่นใจว่าทุกสิ่งมีความสุขสบายและปลอดภัย ดังนั้นจึงเป็นความสำคัญว่าผู้ใหญ่จะต้องให้เด็กไม่พบกับสิ่งที่ไม่ดีงามจากผลกระทบของความเครียดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่ผู้ใหญ่ได้รับในแต่ละวัน การหยุดอยู่กับบ้านของทุกคนไม่ได้หมายถึงการต้องอยู่โดดเดี่ยวแต่ทุกคนยังสามารถติดต่อกับผู้อื่นได้ สิ่งสำคัญคือ ควรแบ่งเวลาสำหรับการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้แก่สมาชิกในครอบครัวเพื่อที่จะช่วยทำให้การดูแลเด็กเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การอ่านหนังสือ การฝึกลมหายใจเข้าออก เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถร่วมทำกับเด็กก็จะช่วยให้ทุกคนได้อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายเช่นกัน ข้อเสนอแนะที่ควรปฏิบัติคือ สมาชิกในครอบครัวควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการเล่นการพนัน เพราะจะทำให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมเกิดขึ้นได้

## 2.7 การจัดเตรียมความพร้อมและปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพการทางร่างกาย

ร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรงนับเป็นความสำคัญยิ่งต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรคในสถานการณ์นี้ ผู้ใหญ่ควรต้องจัดเตรียมความพร้อมและปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพการทางร่างกายได้แก่ การจัด

เตรียมอาหารที่มีประโยชน์และปรุงสุกใหม่ การดื่มน้ำสะอาด การล้างมือก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรมทุกครั้ง การดูแลเรื่องสุขภาพฟันและการแปรงฟันอย่างถูกวิธี การพักผ่อนเป็นเวลาและเพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การสอนเรื่องการอาบน้ำและทำความสะอาดร่างกายอย่างถูกวิธี และการไม่พาเด็กไปสถานที่แออัดหรือมีคนจำนวนมาก หากมีความจำเป็น ต้องใส่หน้ากากผ้าตลอดเวลา และเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร หากเด็กและบุคคลในครอบครัวมีอาการป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้เด็กหยุดเรียน และผู้มีอาการไปพบแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกันตัวให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2.8 การสอนมาตรการป้องกันเชิงบวกให้เด็ก การให้เด็กได้รับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 นับเป็นความจำเป็น แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องมีการปฏิบัติอย่างระมัดระวังเพื่อไม่ให้เด็กเกิดความตื่นกลัวและกลายเป็นความเครียดอันส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของเด็ก ดังแนวปฏิบัติต่อไปนี้ (Center of Disease Control and Prevention, 2021)

1) ให้ข้อมูลที่สั้นและง่ายที่เป็นข้อมูลจริงของ COVID-19 ว่าลักษณะของอาการของไข้ ไอ หรือหายใจถี่จะปรากฏขึ้นภายใน 14 วันหลังจากสัมผัสกับโรค สำหรับบางคนอาการจะคล้ายกับการเป็นหวัด สำหรับคนอื่นอาการเหล่านี้รุนแรงกว่าหรือเป็นอันตรายถึงชีวิต พร้อมทั้งให้การยืนยันด้วยการยกตัวอย่างง่ายๆ ของขั้นตอนเพื่อหยุดยั้งเชื้อโรคและมีสุขภาพที่ดี เช่น การล้างมือ การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การเว้นระยะห่าง และการใส่หน้ากากอนามัย เป็นต้น

2) ให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบสุขอนามัยพื้นฐานและการปฏิบัติเพื่อสุขภาพแก่เด็กเช่น การกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติตามขั้นตอนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายไวรัสโดยการล้างมือบ่อย ๆ ต่อครั้งเป็นเวลา 20 วินาที ด้วยการร้องเพลงที่เด็กชอบประกอบการล้างมือ

3) สอนถึงความสำคัญของการทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทันทีหลังจากจามหรือไอ ชมเชยเมื่อเด็กจามหรือไอเข้าที่ข้อศอก การจับมือและการกอดเฉพาะที่จำเป็นหรือเฉพาะสมาชิกในครอบครัวเท่านั้น

4) ส่งเสริมให้รับประทานอาหารที่ครบถ้วน นอนหลับเพียงพอและออกกำลังกายเป็นประจำ สิ่งนี้จะช่วยให้พวกเขาพัฒนาระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับความเจ็บป่วย

จากแนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal ดังกล่าวข้างต้น ได้แสดงให้เห็นว่า กลไกการรับมือในสภาวะการคงอยู่ของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่จำเป็นต้องใช้ทั้งแนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแลตนเอง และแนวปฏิบัติเบื้องต้นของผู้ใหญ่ในการดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัย ด้วยแนวปฏิบัติการดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยแบบ New Normal เป็นการช่วยให้เด็กได้อยู่ในภาวะที่ปลอดภัยทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา นับเป็นหลักประกันของการช่วยเหลือเด็กที่สำคัญยิ่ง

## บทสรุป

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดำรงชีวิตไปสู่วิถีใหม่ต่างจากเดิมซึ่งเรียกว่า วิถีชีวิตแบบ New Normal ที่จำเป็นต้องมีการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยให้สมบูรณ์ร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลเพื่อการรับมือท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพอันส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย การจัดเตรียมแนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal มีความเชื่อมโยงทั้งการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยและผู้ใหญ่ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะรับมือต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดที่มีความผันผวน ความไม่แน่นอน ความสลับซับซ้อน และความคลุมเครือ ไม่สามารถคาดเดาได้ เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้รับการปกป้องตามหลักสิทธิเด็กที่กล่าวว่า เด็กต้องมีชีวิตอยู่รอดอย่างปลอดภัย เด็กต้องได้รับปกป้องคุ้มครอง และเด็กต้องได้รับสิทธิให้มีสภาพความเป็นอยู่ที่เหมาะสมกับพัฒนาการ ร่างกาย จิตใจ สังคม รวมถึงความพึงพอใจและความสุข

## บรรณานุกรม

- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2564). พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก. ค้นเมื่อ 13 มกราคม 2564, จาก [https://dcy.go.th/webnew/uploadchild/yth/laws/law\\_th\\_20170910090508\\_1.pdf](https://dcy.go.th/webnew/uploadchild/yth/laws/law_th_20170910090508_1.pdf).
- จิราภรณ์ แผลงประพันธ์ และสมชัย จิตสุชน. (2563). ผลกระทบของโควิด-19 ต่อครัวเรือนที่มีเด็กเล็ก. ค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2563, จาก <https://tdri.or.th/2020/08/covid19-impact-early-child/>
- ฐิติรัตน์ เดชพรหม. (2563). ม.มหิตล ทดสอบเปิดห้องเรียนเด็กปฐมวัยนิวอร์มอล สู้โควิด. ค้นเมื่อ 22 ธันวาคม 2563, จาก <https://siamrath.co.th/n/163364>.
- นิตยา เพ็ญศิริรักษา และคณะ. (2558). เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา: สุขภาวะเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 1-8. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประยุทธ์ จันทร์โอชา. (2564). คำขวัญวันเด็ก ประจำปี พ.ศ.2564. ค้นเมื่อ 9 มกราคม 2564, จาก <https://www.thaigov.go.th/news/contents/details/37529>.
- ประเวศ วะสี. (2550). สุขภาวะทางจิตวิญญาณ. ค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://www.nationalhealth.or.th/blog>
- ปาริชาติ เทพอารักษ์ และอมรราวรณ ทิวถนอม. (2550). บทความเรื่อง สุขภาวะของคนไทย จุดเริ่มต้นของความอยู่เย็นเป็นสุข. วารสารเศรษฐกิจและสังคม. 44 (1), น. 12-17.
- ยูนิเซฟประเทศไทย. (2563). ยูนิเซฟเผยผลกระทบโควิด-19 ต่อเด็กและเยาวชนในประเทศไทย พบเยาวชน 8 ใน 10 คนเครียดด้านปัญหาการเงินของครอบครัวมากที่สุด. ค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2563, จาก <https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases>.
- สุรพล อิศราไกรสีล. (2563). ราชบัณฑิตฯ บัญญัติศัพท์ใหม่ 'New Normal' ใช้ นิวอร์มอล-ความปกติใหม่-ฐานวิถีชีวิตใหม่. ค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2563, จาก <https://www.facebook.com/surapol.issaragrisil/posts/10207392559168907>.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช). (2550). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. ค้นเมื่อ 14 ธันวาคม 2563, จาก <https://www.nationalhealth.or.th>.
- อรรถพรณ บุตรกัตัญญ. (2563). New normal สำหรับเด็กปฐมวัยจากสถานการณ์โควิด-19. ค้นเมื่อ 22 ธันวาคม 2563, จาก <https://www.starfishlabz.com/blog/207-new-normal>.
- American Academy of Pediatrics. (2018). Helping Children Handle Stress. Retrieved January 22, 2021, from: <https://healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Helping-Children-Handle-Stress.aspx>.

- Center for Disease Control and Prevention. (2020). **Help Children Learn at Home**. Retrieve January 22, 2021, from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children/learning.html>.
- Center for Disease Control and Prevention. (2021). **How to Protect Yourself & Others**. Retrieve January 22, 2021, from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>.
- Horney, Pasmore and O'Shea. (2010). **Leadership Agility: A Business Imperative for a VUCA World**. Retrieved November 22, 2020, from <https://luxorgroup.fr/coaching/wp-content/uploads/Leadership-agility-model.pdf>.
- Robert D, Sege & Benjamin S. Siegel. (2020). **Effective Discipline to Raise Healthy Children**. Retrieve January 22, 2021, from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/142/6/e20183112.full.pdf>.
- Stephen W. Patrick, Laura E. Henkhaus, Joseph S. Zickafoose, Kim Lovell, Alese Halvorson, Sarah Loch, ... Matthew M. Davis. (2020). **Well-being of Parents and Children During the COVID-19 Pandemic: A National Survey**. Retrieved January 22, 2021, from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/146/4/e2020016824#sec-18>.
- Shawna J. Lee, Kaitlin P. Ward, Olivia D. Chang & Kasey M. Downing. (2020). **Parenting activities and the transition to home-based education during the COVID-19 pandemic**. Retrieved January 22, 2021, from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740920320089#!>.
- The United Nations Office on Drugs and Crime. (2021). **CARING FOR YOUR CHILD DURING COVID-19**. Retrieved December 28, 2020, from: <https://www.unodc.org/documents/listenfirst/covid19/booklet/UN-Caring-for-child-in-Covid19-booklet-200619-rev-DIGITAL.pdf>.
- Unicef. (2020). **Coronavirus (COVID-19) parenting tips**. Retrieved January 21, 2021, from: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>.
- WHO. (1998). **Adelaide Recommendation on healthy Public Policy**. WHO. Geneva. Retrieved December 14, 2020, from: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/Adelaide/en/>.