



ที่ ศธ ๐๔๓๑๘/ว๒๖๕๐

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
พระนครศรีอยุธยา เลขที่ ๕๓ หมู่ ๒
ถนนป่าไธเน ตำบลประตูชัย
อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๘

เรื่อง แนวทางการแนะแนวให้การศึกษาและดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉิน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัด

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แนวทางการแนะแนวให้การศึกษาและดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉิน
ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน ๑ ฉบับ
๒. Infographic แนวทางการและคำแนะนำการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์
ความไม่สงบตามชายแดนไทย - กัมพูชา จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนไทย - กัมพูชา ส่งผลให้เกิดสถานการณ์
ฉุกเฉินในหลายพื้นที่ที่ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการดำเนินชีวิต สุขภาพกายและสุขภาพจิต
ของนักเรียน การแนะแนว ให้การศึกษา และดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉินอย่างเหมาะสม
และสอดคล้องกับสถานการณ์ จะช่วยบรรเทาผลกระทบทางจิตใจและลดความเสี่ยงการเกิดปัญหาสุขภาพจิต
ที่อาจเกิดขึ้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้มีการจัดทำแนวทางการแนะแนว ให้การศึกษา
และดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉิน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแล
แนะแนว เฝ้าระวัง บรรเทาผลกระทบทางจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพจิตของนักเรียนตามบริบท
และสถานการณ์

ในการนี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพระนครศรีอยุธยา ขอเผยแพร่ประชาสัมพันธ์
แนวทางการแนะแนว ให้การศึกษา และดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉินระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน
และ Infographic แก่สถานศึกษาในสังกัด เพื่อให้ครูและบุคลากรทางการศึกษานำไปปรับประยุกต์ใช้ในการแนะแนว
ให้การศึกษา และดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉินร่วมกับผู้ปกครอง ทั้งในพื้นที่ที่ประสบเหตุการณ์สู้รบ
ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงและในพื้นที่อื่น ๆ ที่อาจได้รับผลกระทบทางอ้อมต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

เรียน ผู้อำนวยการเพื่อ

ขอแสดงความนับถือ

☒ ๑. ทราบ

☐ ๒. สมควรมอบฝ่าย.....

พิจารณา/ดำเนินการ

☐ ๓.

13 ส.ค. 2568

(นางสาวเจตสมนต์ สุเมธิประดิษฐ์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพระนครศรีอยุธยา

ทราบ ☐ อนุมัติ ☐ อนุมัติ
มอบ ☒ บริหารวิชาการ
☐ บริหารงานบุคคล
☐ บริหารงบประมาณ
☐ บริหารทั่วไป
☐ สำนักงานผู้อำนวยการ

-ทราบ

-มอบหัวหน้างานอนามัย รว.

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา โทร ๐ ๓๕๘๘ ๑๒๒๐

นางสาวสุทธิสา โพธิ์นิล ๐๙ ๔๘๕๓ ๓๖๘๕

“เรียนดี มีความสุข”

๑๓ ส.ค. ๖๘

๑๓ ส.ค. ๖๘

แนวทางการแนะแนว ให้การศึกษา และดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉิน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

จากสถานการณ์ความรุนแรงระหว่างพื้นที่ชายแดนไทย – กัมพูชาในหลายจังหวัด ส่งผลให้เกิดสถานการณ์ฉุกเฉินในหลายพื้นที่ ที่ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการดำเนินชีวิต สุขภาพกายและสุขภาพจิตนักเรียน การแนะแนวให้การศึกษา และดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉินอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์ ช่วยบรรเทาผลกระทบทางจิตใจ ส่งเสริมการฟื้นฟูสุขภาพจิตของนักเรียน ป้องกันและลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้น มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1. การดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉิน ระยะ 2 สัปดาห์แรก ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจตามหลัก 3 ส ดังนี้

ส1. สอดส่องมองหา (LOOK) ค้นหาเด็กนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน เช่น นักเรียนที่แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจรุนแรง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เครียด หรือแสดงออกถึงภาวะของการต้องการการดูแลด้านสุขภาพจิต

ส2. ใส่ใจรับฟัง (Say + Listening) รับฟังอย่างตั้งใจและอ่อนโยน ใช้คำพูดที่ง่าย กระชับ และเป็นมิตร เปิดโอกาสให้นักเรียนที่ได้บอกเล่าอารมณ์ความรู้สึก โดยไม่เร่งรัดหรือคาดคั้นผ่านการเล่น การวาดภาพ การเล่าเรื่อง หรือการแสดงออกในรูปแบบอื่นๆ ที่เด็กถนัด รวมทั้งใช้ภาษากาย เช่น จับมือ โอบกอดด้วยสัมผัสที่ปลอดภัย เพื่อช่วยคลายความวิตกกังวล จัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น

ส3. ส่งต่อเชื่อมโยง (Link) ให้การศึกษา ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อลดความตื่นตระหนกและรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ให้การช่วยเหลือตามความเหมาะสม หากมีอาการแสดงที่มีแนวโน้มรุนแรงหรือซับซ้อน อาทิ ซึมเศร้า ทำร้ายตนเอง ติดต่อประสานงานกับบุคลากรด้านสุขภาพจิตในพื้นที่ พิจารณาส่งต่อให้เข้าถึงบริการทางสุขภาพจิตได้ทันต่อสถานการณ์

2. การดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉิน ระยะ 2 สัปดาห์ถึงระยะฟื้นฟู ดังนี้

Safe – สร้างพื้นที่ปลอดภัย จัดสภาพแวดล้อมที่อยู่ที่ปลอดภัยทั้งกาย ใจ ให้เด็กนักเรียน อาทิ เช่น มุมของเล่น มุมศิลปะ มุมหนังสือนิทาน มุมออกกำลังกาย หรือมุมพักผ่อน จัดให้มีของเล่นที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ให้เด็กนักเรียนได้รู้สึกมั่นใจว่าจะได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง

Say – สื่อสารอย่างเข้าใจ รับฟังสิ่งที่นักเรียนต้องการสื่อสาร ไม่กระตุ้นถามเหตุการณ์ซ้ำ ๆ จัดกิจกรรมกลุ่มหรือให้การศึกษาแก่นักเรียนและผู้ปกครองร่วมกับบุคลากรด้านสุขภาพจิต รวมถึงให้คำแนะนำในการดูแลและจัดการกับอารมณ์ของเด็กอย่างเหมาะสม เพื่อให้การสนับสนุนจากที่บ้านต่อเนื่องและสอดคล้องกัน

Play – ชวนเล่นอย่างอ่อนโยน ด้วยสัมผัสและกิจกรรมที่ทำให้เด็กนักเรียนรู้สึกสงบ ปลอดภัยด้วยการกอด เล่น เล่านิทาน ด้วยสิ่งของที่อยู่รอบตัว จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน ให้เด็กนักเรียนได้เล่นด้วยกัน ส่งเสริมการรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ทั้งนี้ การแนะแนว ให้การศึกษา และดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉิน มีความละเอียดอ่อน ครูและบุคลากรทางการศึกษา สามารถศึกษาแนวทางและนำไปปรับประยุกต์ใช้ ร่วมกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ ในการดูแล ป้องกัน แก้ไข รักษา หรือส่งต่อ เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของทุกภาคส่วน



สำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แนวทางการดูแล
เรื่องเยี่ยวยาจิตใจนักเรียนในพื้นที่ประสบเหตุ

Safe – Say – Play



Safe

สร้างพื้นที่ปลอดภัย

- จัดหาที่อยู่ปลอดภัย
ทั้งกาย ใจ ให้เด็ก
- ยืนยันให้เด็กมั่นใจ
ว่าจะได้รับการดูแล

• • •



Say

สื่อสารอย่างเข้าใจ

- รับฟังสิ่งที่เด็กอยาก
พูด/เล่า
- ไม่กระตุ้นถาม
เหตุการณ์ซ้ำๆ

• • •



Play

ชวนเล่นอย่างอ่อนโยน

- กอด เล่น เล่านิทาน
ด้วยสิ่งของที่อยู่รอบตัว
- เพื่อนช่วยเพื่อน
เด็กได้เล่นด้วยกัน

• • •



ตรวจเช็คสุขภาพใจ
กับ วัตใจ.com



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

www.สุขภาพจิต.com



กรมสุขภาพจิต



1323 บริการปัญหาสุขภาพจิต



สำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

คำแนะนำผู้ปกครอง/คุณครูดูแลเด็กๆ ในสถานการณ์ความไม่สงบตามชายแดนไทย-กัมพูชา

1

ให้ความสำคัญกับความรู้สึกลดท้อทางอารมณ์



- **ให้กำลังใจ ให้เด็กๆ**รู้ว่าพวกเขาปลอดภัยและคุณอยู่เคียงข้างพวกเขา การอยู่เคียงข้าง **ผู้ปกครอง/คุณครู**ที่ใกล้ชิดสำคัญที่สุด
- **สงบสติอารมณ์และมีสติ** ความรู้สึกปลอดภัยของคุณนั้นสามารถส่งต่อถึงกับ **เด็กๆ**
- **ส่งเสริมกิจกรรมชวนผ่อนคลาย** ชวน **เด็กๆ**ของคุณแบ่งปันความรู้สึกผ่านคำพูด การเล่น หรือการวาดภาพ

2



รักษากิจวัตรประจำวัน

- **รักษาตารางเวลาประจำวัน** ความสม่ำเสมอของกิจวัตรประจำวันช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคงในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอน ทำอะไรเป็นเวลา-รับประทานอาหาร นอนหลับ และออกกำลังกายเป็นประจำ

3



สื่อสารอย่างเปิดเผย

- **ใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย** อธิบายเหตุการณ์ต่างๆ อย่างตรงไปตรงมา แต่เรียบง่าย หลีกเลี่ยงรายละเอียดที่ไม่จำเป็นสำหรับเด็กเล็ก ไม่ควรพูดรายละเอียดที่สร้างความกลัว ระบาย
- **ตั้งใจฟัง ให้เด็กๆ**ของคุณมีพื้นที่ในการถามคำถามและยอมรับความรู้สึกตนเอง
- **จำกัดการรับสื่อ** ปกป้องเด็กจากข่าวสารหรือภาพเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจซ้ำๆ

4



ส่งเสริมความรู้สึกลดท้อได้

- **อยู่ใกล้ชิดกัน** การสัมผัสทางกาย เช่น การกอด สามารถสร้างความมั่นใจได้อย่างลึกซึ้ง
- **เชื่อมโยงกับชุมชน** ทำกิจกรรมร่วมกัน หรือตามความเชื่อทางศาสนาเมื่อทำได้

5



สังเกตสัญญาณของความทุกข์

- **ปฏิกิริยาที่พบบ่อย** การเปลี่ยนแปลงของการนอน ไม่อยากอาหาร อารมณ์ หรือพฤติกรรมเป็นเรื่องปกติหลังจากเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ
- **ควรขอความช่วยเหลือเมื่อใด** หากสัญญาณยังคงอยู่เป็นเวลานานหลายสัปดาห์ หรือรบกวนชีวิตประจำวัน ควรติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

6



เป็นแบบอย่างของความยืดหยุ่น

- **แสดงการรับมือที่เหมาะสม** ให้ **เด็กๆ**เห็นคุณแสดงความรู้สึกและใช้กลยุทธ์การรับมือเชิงบวก
- **เน้นที่ความหวัง** สร้างกำลังใจให้ **เด็กๆ** ว่าชุมชนจะเยียวยาและฟื้นตัวไปด้วยกัน

กรณีมีการสูญเสียเพื่อน/คนในครอบครัว

การเยียวยาต้องใช้เวลา และกิจกรรมที่ช่วย หากคุณหรือบุตรหลานของคุณต้องการความช่วยเหลืออย่างลึกซึ้งจะติดต่อ



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

www.สุขภาพจิต.com



กรมสุขภาพจิต



1323 บริการปัญหาสุขภาพจิต

แนวทางการแนะแนว ให้การปรึกษา และดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสถานการณ์ฉุกเฉิน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน



ควรให้การช่วยเหลือด้วยหลัก **3ส** หรือ **3L**
ในการปฐมพยาบาลทางใจ



ส1 สอดส่องมองหา (LOOK)

ค้นหาเด็กนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน
เช่น นักเรียนที่แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจรุนแรง
กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เครียด หรือแสดงออก
ถึงภาวะของการต้องการการดูแลด้านสุขภาพจิต

ส2 ใส่ใจรับฟัง (Say + Listening)

รับฟังอย่างตั้งใจและอ่อนโยน ใช้คำพูดที่ง่าย กระชับ
และเป็นมิตร เปิดโอกาสให้นักเรียนที่ได้บอกเล่าอารมณ์
ความรู้สึก โดยไม่เร่งรัดหรือคาดคั้นผ่านการเล่น การวาดภาพ
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงออกในรูปแบบอื่น ๆ ที่เด็กถนัด
รวมทั้งใช้ภาษากาย เช่น จับมือ โอบกอดด้วยสัมผัสที่ปลอดภัย
เพื่อช่วยคลายความวิตกกังวล จัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น



ส3 ส่งต่อเชื่อมโยง (Link)

ปรึกษา ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อลดความตื่นตระหนก
และรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ให้การช่วยเหลือตามความเหมาะสม
หากมีอาการแสดงที่มีแนวโน้มรุนแรงหรือซับซ้อน อาทิ ซึมเศร้า
ทำร้ายตนเอง ติดต่อประสานงานกับบุคลากรด้านสุขภาพจิตในพื้นที่
พิจารณาส่งต่อให้เข้าถึงบริการทางสุขภาพจิตได้ทันต่อสถานการณ์

