

กิจกรรมที่บ้านช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19

สำหรับวัยรุ่น

พญ. จิราภรณ์ อรุณากร

รศ.พญ.บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์

ผศ.พญ.จรียา ทะรักษา

ช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19 และรัฐบาลให้ทุกคนอยู่บ้าน เลื่อนเวลาปิดเทอมออกไป อาจทำให้หลายคนมีปัญหาว่าจะจัดตารางชีวิตอย่างไรดีให้สอดคล้องกับวัยของคุณ

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยจึงแต่งตั้งคณะทำงานเพื่อศึกษาเรื่องนี้ และเสนอแนะแนวทางในการจัดกิจกรรมสำหรับวัยรุ่นในช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19 ดังนี้

1. ชวนวัยรุ่นให้พูดคุยเกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 แนวทางการป้องกันการติดเชื้อ และโอกาสในการช่วยเหลือผู้อื่น
2. พูดคุยเรื่องความเครียด ความกังวลที่เกิดขึ้นในช่วงที่มีการระบาด และช่วยลดความกังวลที่วัยรุ่นมี รวมทั้งหลีกเลี่ยงการพูดคุยและการเสพสื่อที่อาจทำให้วัยรุ่นมีความเครียดเพิ่มขึ้น
3. ชวนวัยรุ่นจัดตารางกิจวัตรประจำวันให้สม่ำเสมอ โดยให้วัยรุ่นเสนอกิจกรรมในแต่ละวันที่ตนเองอยากทำ และอาจให้ผู้ปกครองช่วยเสริมกิจกรรมอื่น ๆ ที่สำคัญด้วย ตารางกิจวัตรประจำวันควรมีทั้งเวลาพักผ่อนเป็นส่วนตัว และให้วัยรุ่นมีโอกาสดูหนังหรือทำกิจกรรมกับพ่อแม่และสมาชิกคนอื่น ๆ ของครอบครัว รวมถึงการให้วัยรุ่นมีโอกาสติดต่อเพื่อนทางโทรศัพท์ หรือสื่อสังคมออนไลน์ (social media) ออกกำลังกาย ทบทวนการเรียน ทำงานบ้าน และงานอดิเรก

โดยมีหลักการดังนี้

- ควรจัดเวลากินอาหาร การเข้านอนและตื่นนอน ให้เป็นเวลา โดยให้วัยรุ่นได้มีเวลานอนหลับอย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงต่อคืน
- ควรจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียน ในช่วงที่วัยรุ่นรู้สึกสดชื่น มีสมาธิดี โดยควรเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง
- จัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง และควรให้มีความหลากหลายของวิชา เช่น ฝึกภาษา ศิลปะ งานประดิษฐ์ ทำอาหาร เชียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ถ่ายทำคลิปภาพยนตร์ เป็นต้น
- งดทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อลดความเสี่ยงเรื่องการสัมผัสโรค (physical distancing)

- ควรมีเวลาในการพูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวทุกวัน เช่น ดูโทรทัศน์ ทำขนม ปลูกต้นไม้ ทำงานบ้าน หรือจัดแต่งสวนด้วยกัน เป็นต้น
 - ให้มีการใช้เวลาออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ นานอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง หรือทำกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างน้อย 1 ชั่วโมงต่อวัน
 - กรณีที่ใช้อินเทอร์เน็ต และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ (ไม่นับรวมการเรียนในรูปแบบออนไลน์ หรือ สื่อเพื่อการศึกษา)
 - แนะนำการใช้อย่างฉลาดและปลอดภัย โดยสอนให้ระมัดระวังภัยที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น การกลั่นแกล้งกันบนโลกไซเบอร์ (cyberbullying) กลโกงบนธุรกิจออนไลน์ การรับ หรือส่งรูปหรือข้อความทางเพศที่ไม่เหมาะสม (sexting)
 - กำหนดกติกา และเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (social media) อย่างเหมาะสม เช่น งดการใช้ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง และใช้ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน เป็นต้น
 - ผู้ปกครองควรแบ่งเวลาเพื่อพูดคุย ทบทวน แบ่งปัน ประสบการณ์การเรียนรู้ ความคิด ความรู้สึก และปัญหาต่าง ๆ กับลูกอย่างสม่ำเสมอทุกวัน
4. พ่อแม่และผู้ใหญ่ทุกคน ควรสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ใช้หลักการเลี้ยงดูเชิงบวก (positive parenting) และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่วัยรุ่น ทั้งในเรื่องวินัยในการทำกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ รวมถึงการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ และสื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

1. AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. Media use in school-aged children and adolescents. Pediatrics 2016;138(5):e20162592
2. Reid Chassiakos Y, Radesky J, Christakis D, et al., AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. Children and adolescents and digital media. Pediatrics 2016;138(5):e20162593

ตัวอย่างที่ 1 กิจกรรมสำหรับวัยรุ่นที่ไม่มีการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์

| เวลา | กิจกรรม |
|-------------|---|
| ตื่นนอน | ทำกิจกรรมส่วนตัว อาบน้ำ รับประทานอาหารเช้า |
| ช่วงเช้า | ทำกิจกรรมส่วนตัว เช่น check Line ฟัง pod cast และวางแผนกิจกรรมในวันนี้ |
| ช่วงสาย | เวลาแห่งการเรียนรู้ที่ต้องใช้สมาธิ เช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศิลปะ อ่านหนังสือ โดยพักเปลี่ยนนอริยาบถหรือเปลี่ยนวิชาทุก 1-2 ชม. |
| พัก 30 นาที | Free time เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิยาย chat กับเพื่อน |
| กลางวัน | ฝึกทำอาหาร และรับประทานอาหารกลางวัน |
| บ่าย | <ul style="list-style-type: none"> ● ทำกิจกรรมที่เสริมทักษะ เช่น ฝึกภาษาต่างประเทศ ฝึกวาดภาพ โดยใช้สีน้ำ งานปั้น ฝึกถ่ายรูป ทำคลิปวิดีโอ ทำขนม เป็นต้น ● ช่วยทำงานบ้าน เช่น เก็บผ้าที่ตาก ถูบ้าน |
| พัก 30 นาที | Free time เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิยาย chat กับเพื่อน |
| เย็น | <ul style="list-style-type: none"> ● ออกกำลังกาย /กิจกรรมทางกาย 30-60 นาที เช่น โยคะ วิ่งลู่อู๋ เต้น cover เป็นต้น ● เล่นรถน้ำต้นไม้ ปลุกต้นไม้หรือพืชผักสวนครัว ● พัก ใช้เวลาดูหน้าจอลง เล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง ในเวลาที่เหลืออยู่ (ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน) ● อาบน้ำ |
| | รับประทานอาหารเย็นร่วมกับครอบครัว ช่วยล้างจาน ทิ้งขยะ |
| | ทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่น ดูหนัง พูดคุยเรื่องราวต่างๆ ในวันนี้ |
| กลางคืน | อ่านหนังสือสบายๆ/ ฝึกสติ (mindfulness) เข้านอน และหลับ 8-10 ชม.ต่อคืน |

ตัวอย่างที่ 2 กิจกรรมสำหรับวัยรุ่นที่มีการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์

| เวลา | กิจกรรม |
|-------------|---|
| ตื่นนอน | ทำกิจกรรมส่วนตัว อาบน้ำ และ รับประทานอาหารเช้า |
| ช่วงเช้า | ทำกิจกรรมส่วนตัว เช่น chec Line ฟัง pod cast และวางแผนกิจกรรมในวันนี้ |
| ช่วงสาย | เรียนตามตารางที่โรงเรียนกำหนด และเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชม. |
| พัก 30 นาที | Free time เช่น ฟังเพลง chat กับเพื่อน |
| กลางวัน | ฝึกทำอาหาร และรับประทานอาหารกลางวัน |
| บ่าย | เรียนตามตารางที่โรงเรียนกำหนด และเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชม. ทำกิจกรรมที่เสริมทักษะ เช่น ฝึกภาษาต่างประเทศ ฝึกวาดภาพโดยใช้สีน้ำ งานปั้น ฝึกถ่ายรูป ทำคลิปวิดีโอ ทำขนม เป็นต้น |
| พัก 30 นาที | Free time เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิยาย |
| เย็น | <ul style="list-style-type: none"> ● ออกกำลังกาย /กิจกรรมทางกาย 30-60 นาที เช่น โยคะ วิ่งลู่อู เต็น ● cover เป็นต้น ● เดินเล่น รดน้ำต้นไม้ ปลุกต้นไม้ หรือพืชผักสวนครัว ทำงานบ้าน ● พัก ใช้เวลาดูหน้าจอ เล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง ในเวลาที่เหลืออยู่ (ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน) ● อาบน้ำ |
| | เตรียมอาหารเย็น รับประทานอาหารร่วมกับครอบครัว ช่วยล้างจานทิ้งขยะ |
| | ทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่น ดูหนัง พูดคุยเรื่องราวต่างๆ ในวันนี้ |
| กลางคืน | ดูตารางเรียนของวันพรุ่งนี้ อ่านหนังสือสบายๆ/ ฝึกสติ (mindfulness) เข้านอน และหลับ 8-10 ชม.ต่อคืน |

