

เล่นน้อย



เรื่อง : สุดใจ พรหมเกิด ภาพ : เรืองศักดิ์ ดวงพลา

เสื่อห้อย

เรื่อง : สุดใจ พรหมเกิด ภาพ : เรืองศักดิ์ ดวงปลา

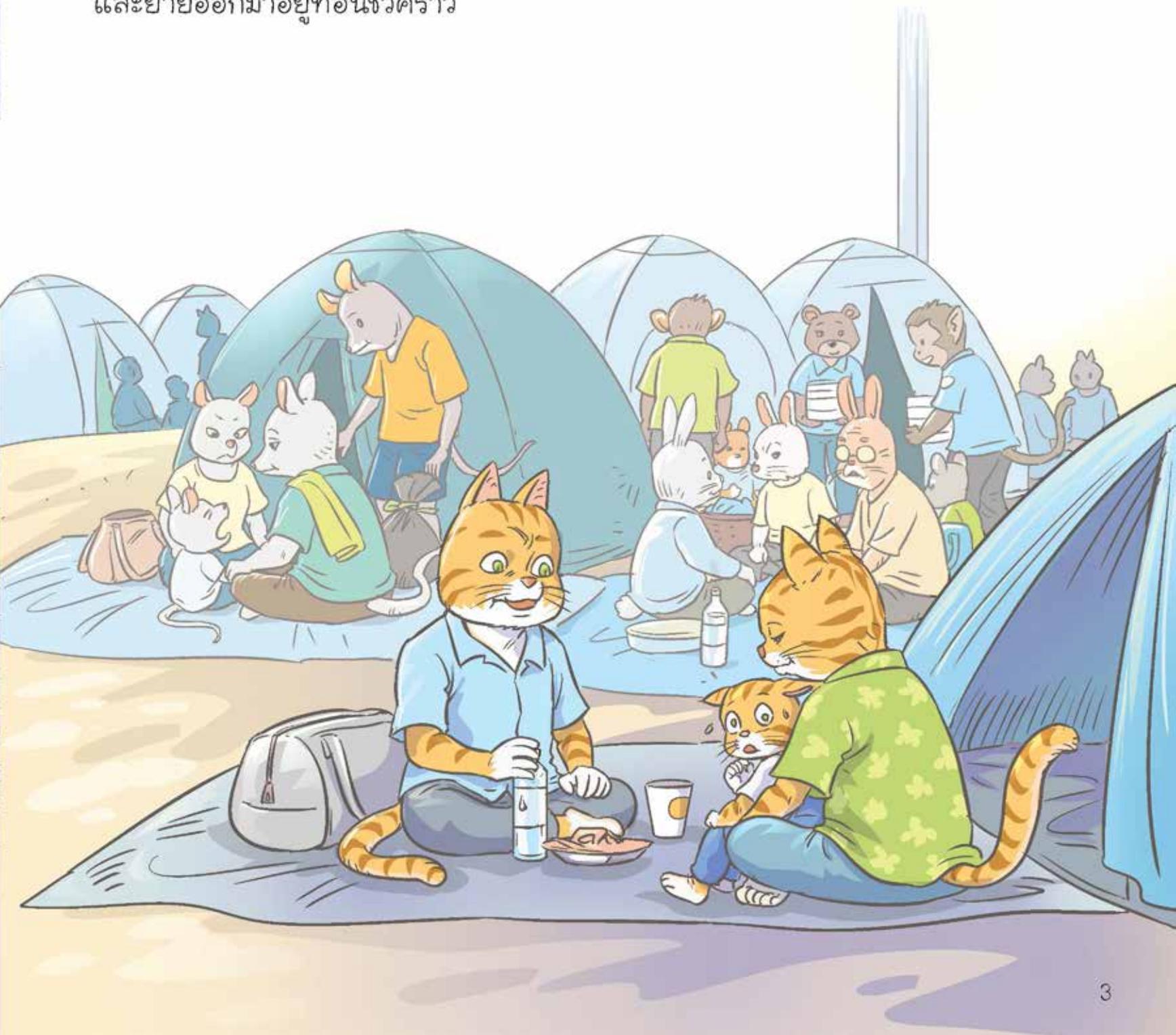


เสือน้อยไม่เคยเจอเหตุการณ์ที่น่ากลัวแบบนี้มาก่อน
หัวใจของเขาเต้นแรง มือเท้าเย็น



เสือน้อย
ไม่กลัว

พ่อบอกเสือน้อยว่า ตอนนีที่บ้านไม่ปลอดภัย เสือน้อยจึงต้องเก็บของส่วนตัว
และย้ายออกมาอยู่ที่อื่นชั่วคราว



ไม่นานเหตุการณ์ก็สงบลง เมื่อที่บ้านปลอดภัยแล้ว เสือน้อยจึงได้กลับบ้าน



แต่เสือน้อยยังกลัว



เขาพยายามไม่คิดถึงเหตุการณ์นั้น



เสีอน้อยตื่นนอนแต่เช้า



ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ เขาอาบน้ำ แปรงฟัน กินข้าว และไปโรงเรียน



เลื้อยน้อยเล่นกับเพื่อน เขาเล่น เล่น เล่น เพื่อที่จะได้ไม่ต้องคิดถึงเหตุการณ์นั้น



แต่เสือน้อยกลับรู้สึกว่ ทำอะไรก็ไม่สนุกเหมือนเคย



เมื่อยังกลัวและกังวลใจ เลื่อน้อยก็หงุดหงิดง่ายขึ้น

อารมณ์เสีย
มาอีกแล้ว





เสือน้อยเริ่มไม่ยากกินข้าว



บางครั้งปวดท้อง หรือไม่ก็ปวดหัว

บางครั้งก็ดูเศร้า

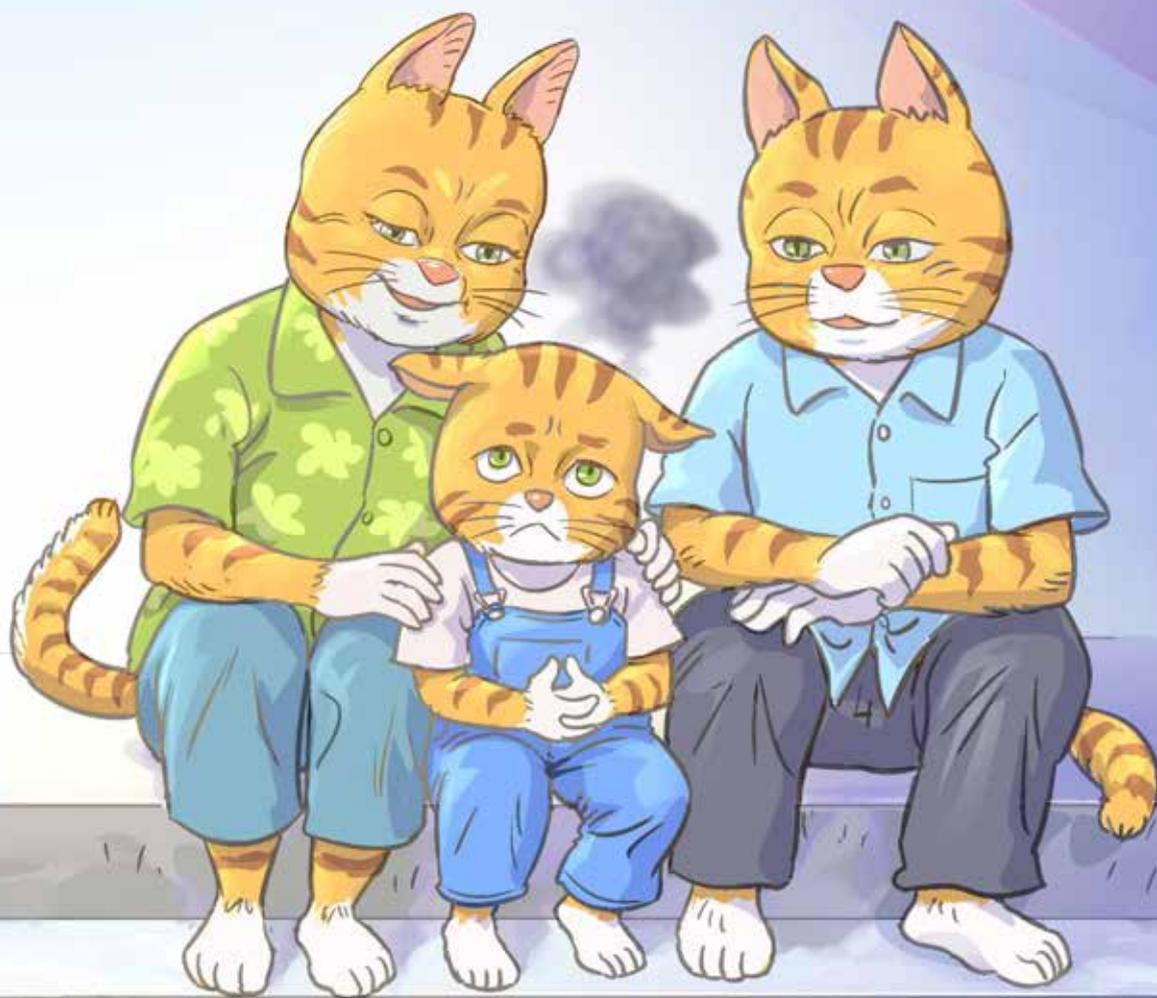


บางคืนเสื่อน้อยนอนไม่หลับ และฝันร้ายอยู่บ่อย ๆ





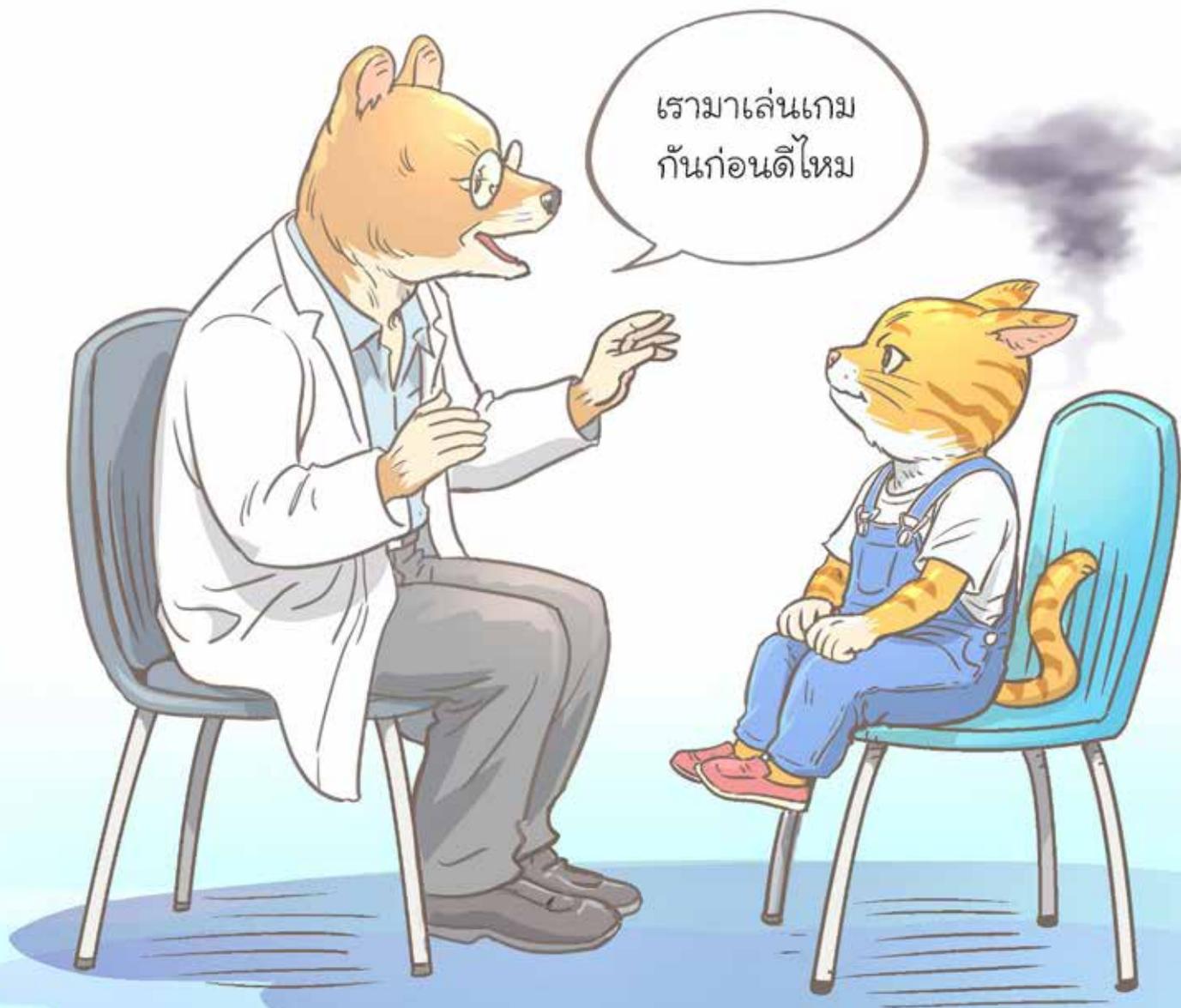
เสือน้อยไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไร รู้แต่ารู้สึกไม่ดี
พ่อและแม่เห็นเสือน้อยดูเศร้าซึ้งมาล็กพัก
จึงตัดสินใจพาเสือน้อยไปพบจิตแพทย์



เสียน้อยพบคุณหมอใจดี ช่วยดูแลจิตใจเด็ก ๆ

สวัสดีครับ
หมอชื่อหมอหมิ่นนะครับ

สวัสดีครับ
ผมชื่อเสียน้อยครับ



เรามาลงเกม
กันก่อนดีไหม

คุณหมอมีสวนเล่น สวนคุย ให้เสียน้อยรู้สึกผ่อนคลาย
และแนะนำให้พ่อแม่เข้าใจวิธีการดูแลเสียน้อยในช่วงนี้

เมื่อกลับมาบ้าน แม่ก็เตรียมขนมที่เสียน้อยชอบไว้ให้
ส่วนพ่อก็มีนิทานสนุก ๆ มาเล่าให้ฟัง





บางครั้งก็ชวนเสียน้อยปั้นดินน้ำมันเล่นกัน

หรือไม่ก็ชวนเลือนน้อยวาดรูประบายสี เพื่อระบายความรู้สึก ตามคำแนะนำของคุณหมอ

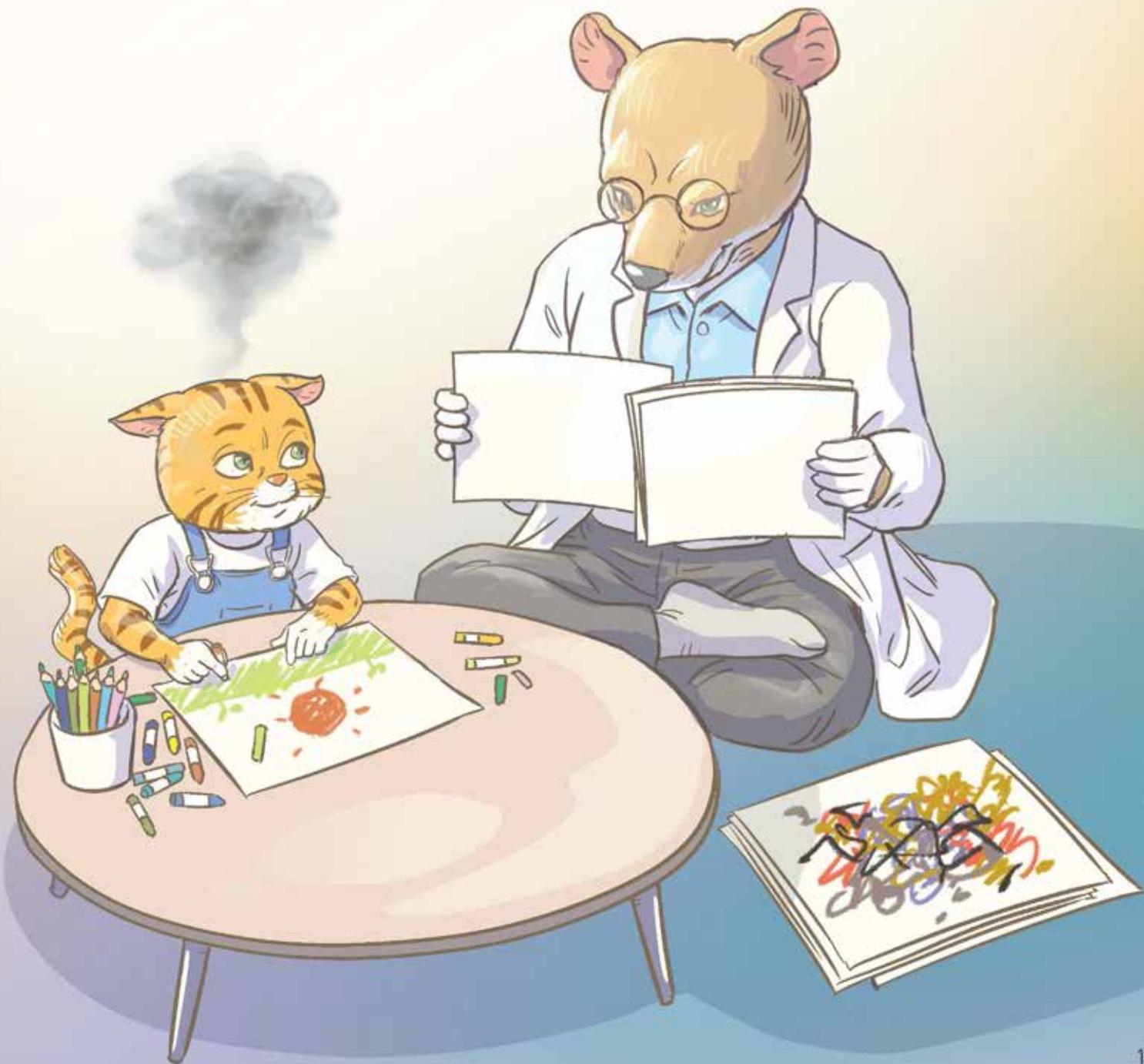


นี่ครับ

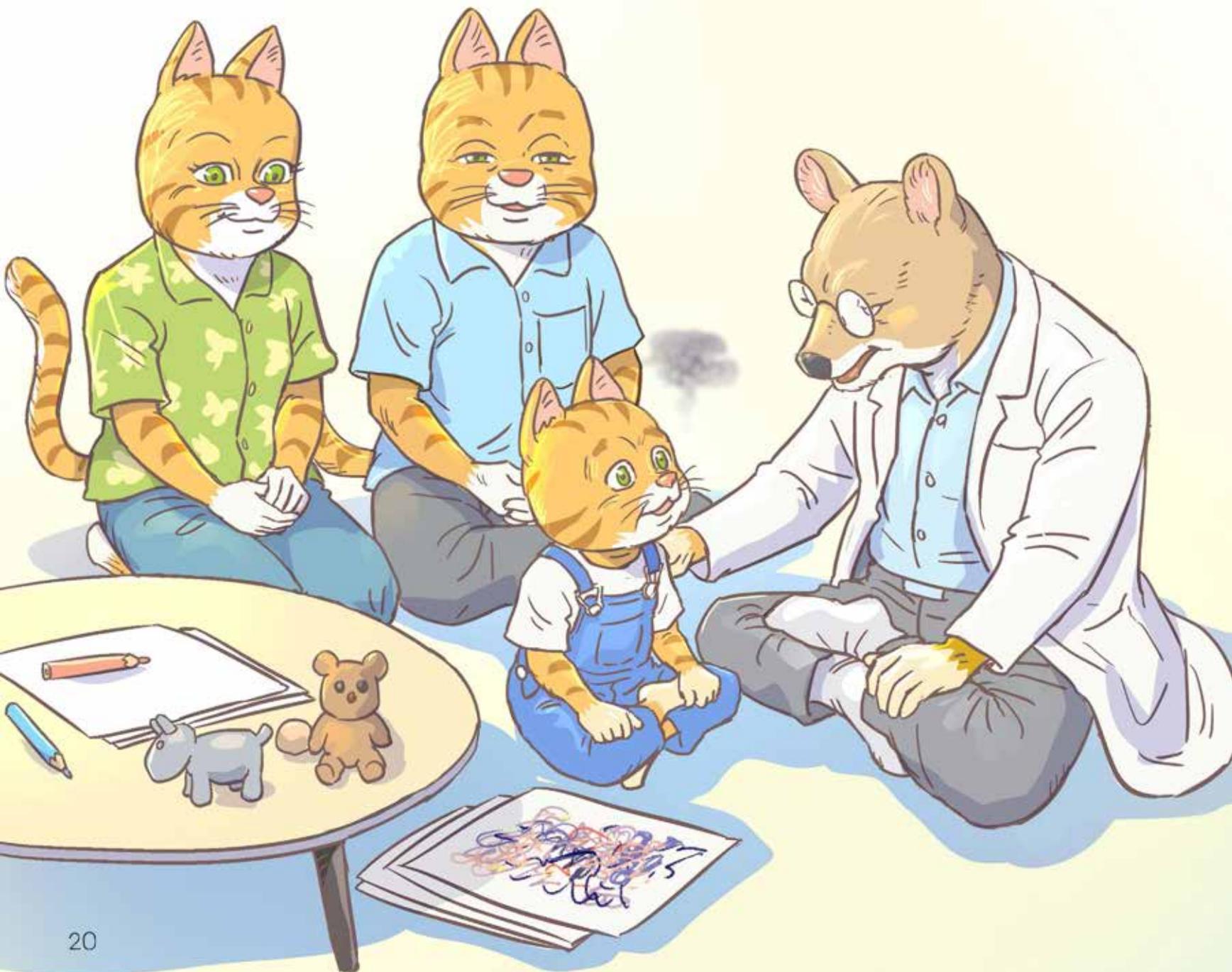


ตอนลูกหงุดหงิด
เป็นแบบนี้เอง

เมื่อไปพบคุณหมอมหิมอีกครั้ง เลื่อน้อยนำภาพที่วาดไปแล้วให้คุณหมอมหิมฟังด้วย
คุณหมอมหิมชมว่า เลื่อน้อยเก่งมาก ที่เล่าเรื่องยาก ๆ ออกมาได้



ตอนนี้เลือนน้อยยังไม่หายกลัวเสียทีเดียว
แต่เขาเริ่มเข้าใจสิ่งที่ตัวเองรู้สึก



เขาผ่อนคลายจากสิ่งที่เกิดขึ้น
เพราะรู้สึกว่าจะสามารถพูดคุยกับ
พ่อแม่ได้เสมอ

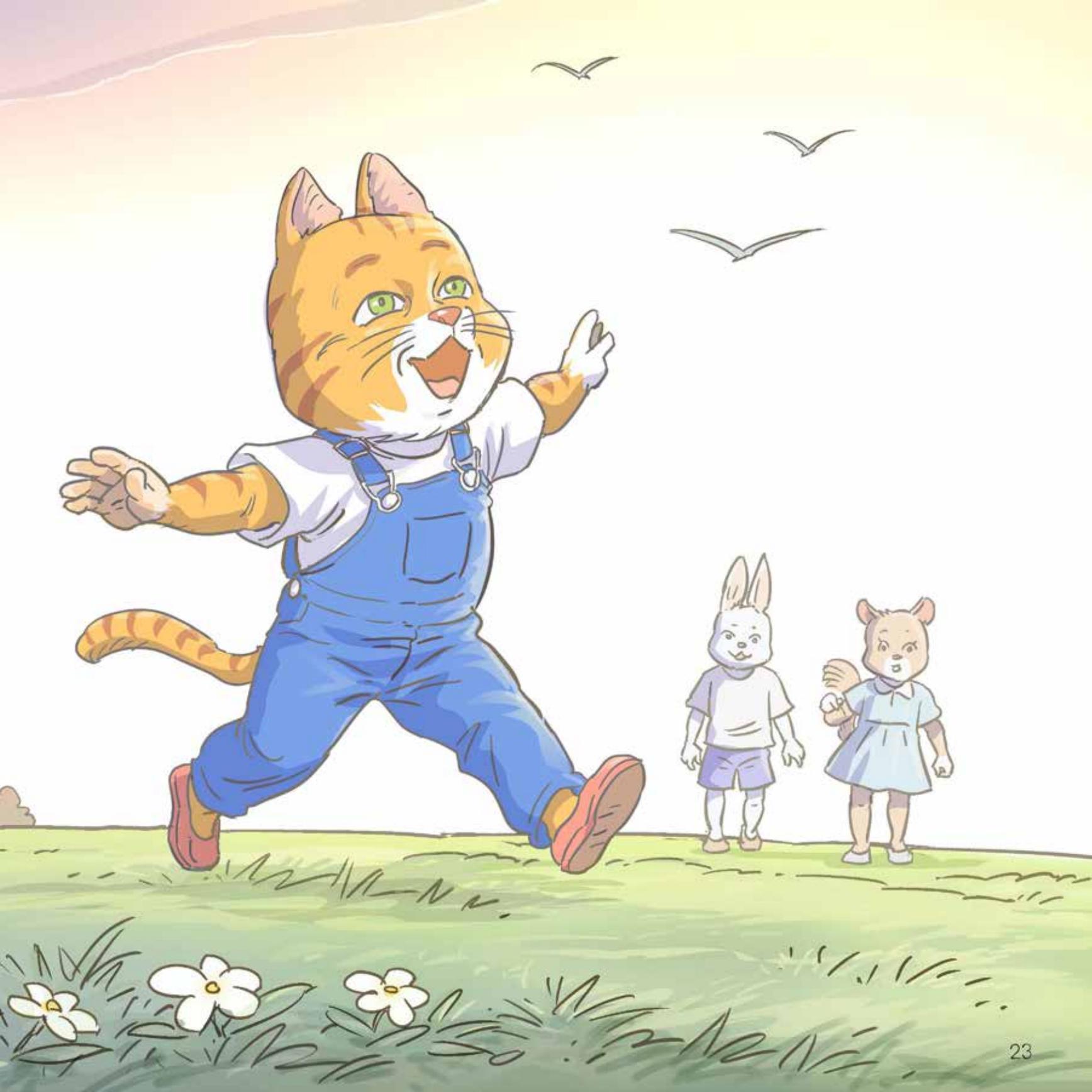


ความกลัวและความกังวลค่อย ๆ หายไป
ทำให้เสียนอนหลับฝันดี



เสือน้อยกลับมาล่าเหิงแจ่มใสอีกครั้ง





คำนำ

ในช่วงเวลาวิกฤติ ไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ หรือเหตุการณ์รุนแรงจากความขัดแย้ง เด็กคือกลุ่มที่เปราะบางที่สุด ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ยิ่งหากต้องอพยพย้ายที่อยู่ บ้านเรือนเสียหาย หรือพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ความสูญเสียเหล่านี้จะทิ้งร่องรอยบาดแผลลึกในจิตใจ ที่อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในอนาคต การดูแลเด็กในสถานการณ์เช่นนี้ จึงต้องมีมากกว่าแค่ที่พักพิงหรืออาหาร แต่ต้องรวมถึงการเยียวยาและฟื้นฟูจิตใจ เพื่อให้เด็ก ๆ สามารถกลับมา มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และมีความหวังอีกครั้ง

นิทาน คือเครื่องมืออันทรงพลังที่สามารถเชื่อมโยงจิตใจของเด็กกับโลกแห่งความหวังได้อย่างอ่อนโยน เรื่องเล่าและภาพประกอบช่วยเปิดประตูให้เด็กได้สำรวจและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความเศร้า หรือความคิดถึง ผ่านภาษาที่พวกเขาเข้าใจได้

นิทานยังช่วยเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ได้ “ฟังเสียง” จากภายในของเด็ก ตระหนักถึงภาวะอารมณ์ของเด็ก และเข้าใจสิ่งที่เด็กอาจไม่สามารถพูดออกมาได้ตรง ๆ มากขึ้น การอ่านนิทานร่วมกันจึงไม่ใช่แค่การเล่าเรื่อง แต่คือการสร้างพื้นที่ปลอดภัย ที่ทำให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ได้เยียวยาไปพร้อมกัน การอ่านและการเล่นจึงมีบทบาทสำคัญต่อการฟื้นฟูด้านจิตใจ ทั้งช่วงที่เกิดภาวะวิกฤติและหลังจากเหตุการณ์คลี่คลายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย และแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. ขอมอบพลังใจให้เด็ก ๆ ที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอน ได้กลับมารู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัย และมีความหวังอีกครั้ง

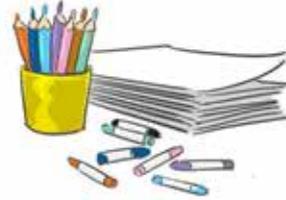


กิจกรรมสีสันทันใจฉัน

โดย ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์
กรรมการมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

อ่านหนังสือให้เด็กฟังจบแล้ว ชวนเด็ก ๆ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์
เต็มความสุข ความสนใจ ด้วยกิจกรรมง่าย ๆ

ศิลปะเป็นเครื่องมือที่ดูแลหัวใจของมนุษย์มาเสมอ
เรื่องราวบางเรื่องไม่สามารถถ่ายทอดบอกเล่าเป็นคำพูด
หรือตัวอักษร แต่สามารถถ่ายทอดด้วยสีสันทันใจ
และการวาดรูปเล็ก ๆ น้อย ๆ



อุปกรณ์

สีเทียนหรือสีไม้ และกระดาษวาดเขียน

วิธีการ

1. ให้เด็ก ๆ เลือกสีเพียงสีเดียว โดยบอกว่า
ให้เลือกสีที่แทนความรู้สึกตอนนี้ และให้วาดรูป
ระบายสีด้วยสีเดียวที่มี
สักพักให้เด็กหยุดวาด ถามความรู้สึก
เมื่อวาดรูปด้วยสีเดียว



2. ให้เด็ก ๆ มองไปรอบ ๆ ตัว
ชวนดูสีสันทันมากมาย ถามว่าตอนนี้
อยากได้สีอะไรเพิ่ม เพื่อให้รูปเราสดใสขึ้น
ใจเราสดใสขึ้น ให้เลือกสีเพิ่มอีก 1 สี
สักพักให้เด็กหยุดวาด ถามความรู้สึก
เมื่อมีสีอื่นเพิ่มขึ้น

3. ถามเด็ก ๆ ว่าจะดีไหม ถ้าครูมีสีให้เลือกทุกสีเลย
ให้เด็ก ๆ ใช้สีตามใจชอบ ตั้งชื่อภาพ และเขียนชื่อตัวเอง
ลงบนผลงาน ให้เด็ก ๆ บอกความรู้สึก
เมื่อได้ใช้สีสันทันมากมาย



4. นำภาพเด็ก ๆ ไปจัดแสดง

หากครูหรือผู้นำกิจกรรมสังเกตว่า ภาพที่เด็กวาดสื่อถึงผลกระทบทางจิตใจต่อเด็กอย่างน่าเป็นห่วง ควรปรึกษาคณะช่วยเหลือนักเรียนวัยจิตใต้สำนึกภาวะวิกฤตของกรมสุขภาพจิต (ทีม MCATT) หรือติดต่อหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

กิจกรรมร้องเพลงด้วยกัน



อุปกรณ์

กระดาษเขียนเนื้อเพลง



จะมีอะไรดีไปกว่า ดนตรีและการร้องเพลง
ยิ่งร้องกันหลาย ๆ คน โดยไม่ต้องกังวล
เรื่องความไพเราะ บทเพลงของเราก็จะเป็น
เพลงที่สนุกที่สุดในโลก

1. ชวนเด็ก ๆ ทุกคนมาร้องเพลงกัน
โดยให้เด็ก ๆ อ่านเพลงตามชาร์ต ทีละวรรค
และสอนร้องเพลง (ถ้าเป็นเพลงที่เด็ก ๆ รู้จัก
ไม่ต้องเขียนเนื้อเพลงก็ได้)
2. บอกข้อกำหนดของการร้องเพลง
คือห้ามร้องให้ไพเราะ แต่ร้องให้เสียงดัง
และให้เด็ก ๆ ร้องร่วมกัน
3. ลองเปลี่ยนวิธีร้องไปเรื่อย ๆ เช่น
ร้องแบบสลับกัน ร้องคนละวรรค
ร้องแบบแบ่งชายหญิง ร้องให้เบาที่สุด ฯลฯ
4. รอบสุดท้ายให้มาจับมือเป็นวงกลม
และร้องเพลงนี้ด้วยกัน



แนวทางดูแลเด็กในภาวะวิกฤติ

สถานการณ์วิกฤติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อาทิ ภัยพิบัติ เหตุการณ์ปะทะกันรุนแรง ฯลฯ ส่งผลกระทบต่อทางจิตใจ เพราะมักจะเกิดอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันได้ตั้งตัว ทำให้ทุกคนในครอบครัวรู้สึกตระหนกตกใจ งุนงง สับสน กับสิ่งที่เกิดขึ้น เครียด ส่งผลให้เกิดบาดแผลในใจ ซึ่งเด็กอาจมีความรู้สึกเหล่านี้มากกว่าผู้ใหญ่ เพราะเด็กเข้าใจสถานการณ์น้อยกว่า มีประสบการณ์น้อยกว่าในการรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก และอธิบายความรู้สึกของตนเองได้ยากกว่า

สิ่งที่ควรทำเพื่อช่วยให้เด็กรับมือกับสถานการณ์และฟื้นฟูจิตใจ



- **ใช้เวลาและความสนใจกับเด็กมากขึ้น**

แสดงถึงความรักและความห่วงใยให้เด็กรู้ แม้ว่าเด็กอาจจะดูปกติ แต่ก็ควรสังเกตว่า มีความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ การเข้าสังคม พฤติกรรม การกิน และการนอนของเด็กหรือไม่

- **พยายามทำกิจวัตรประจำวันตามที่เคยชิน**

เช่น การกินอาหารพร้อมหน้ากัน หรือการชวนเด็กเล่น ถ้าทำได้ เพราะการมีกิจกรรมที่สม่ำเสมอ จะช่วยให้เด็กรู้สึกว่าการเริ่มต้นกลับสู่ปกติ และทำให้เด็กรู้สึกที่พ่อแม่ผู้ปกครองก็ยังเอาใจใส่เขาเหมือนเดิม

- **ช่วยให้เด็กแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมา** เด็กเล็กอาจจะไม่สามารถอธิบายความรู้สึกของตนเองได้ดีนัก พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแล และครู จึงต้องคอยสังเกต ซักถาม หรือใช้กิจกรรม เช่น ผ่านการเล่นสมมติ ฟังเพลง ร้องเพลง วาดรูป หรือเขียน แต่ก็ไม่ควรกดดันลูกว่าต้องพูด หากเขายังไม่พร้อม

- **จำกัดการเข้าถึงโทรทัศน์ โซเชียลมีเดีย และข่าวสารต่าง ๆ**

โดยเฉพาะข่าวที่ย้ำซ้ำ ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์นั้น ๆ ถึงแม้ว่าเด็กควรได้รับทราบข่าวสารต่าง ๆ ที่จำเป็นเมื่อเกิดเหตุ แต่การดูข่าวหรือภาพเกี่ยวกับผลกระทบทางลบอยู่ตลอดเวลา จะไม่เป็นผลดีกับเด็ก

- **เด็กแต่ละคนมีการแสดงออกแตกต่างกัน**

และใช้เวลาฟื้นฟูจิตใจตัวเองต่างกัน อย่ากดดัน หรือคาดหวังว่าเด็กจะต้องกล้าหาญและอดทนมากเป็นพิเศษ เพียงเพราะเขามีอายุมากกว่าคนอื่น หรือเป็นเด็กผู้ชาย



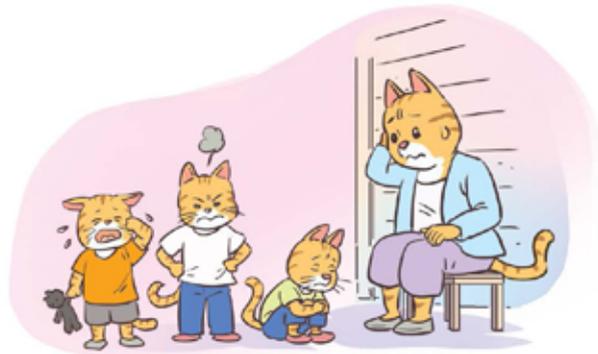
อาการแบบไหนที่น่าเป็นห่วงและควรไปพบแพทย์

ในช่วงเหตุการณ์ฉุกเฉิน หรือหลังจากนี้ เด็กแต่ละคนจะแสดงอาการหรือพฤติกรรมแตกต่างกันไป พ่อแม่ผู้ปกครองควรคอยสังเกตอาการเหล่านี้

- หงุดหงิด หรือร้องไห้ต่อเนื่อง และปลอบให้หนึ่งยากกว่าที่เคย
- มีปัญหาในการกินนมหรือการรับประทานอาหาร
- มีจินตนาการเพื่อฝันเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น และผลกระทบที่มีต่อคน สถานที่ และสิ่งของต่าง ๆ
- บ่น แสดงความไม่สบายทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง
- กลัวการพลัดพรากจากพ่อแม่ กลัวการอยู่คนเดียว พยายามเกาะแจอยู่กับผู้ปกครอง ร้องไห้เมื่อถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว แม้เพียงชั่วครู่
- หยุดคิดหรือแสดงออกเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นไม่ได้
- การนอนผิดปกติไปจากเดิม รวมทั้งเวลาเข้านอน และพฤติกรรมก่อนเข้านอน กลัวการเปลอหลับไปตื่นบ่อย หรือนอนมากในเวลากลางวัน
- ฝันร้าย บางครั้งอาจกรีดร้องในขณะหลับ หรือตกใจตื่นแล้วร้องไห้



- พฤติกรรมคล้ายถดถอยไปเป็นเด็กกว่าเดิม เช่น ปัสสาวะรดที่นอน เกาะติดพ่อแม่ กลับไปดูดวอนนมหลังจากที่เลิกไปแล้ว ดูดนิ้ว
- แสดงอาการโกรธ เช่น ร้องดิน (อาจท ตะ ขว้างปาสิ่งของ)
- ไม่ยอมไปโรงเรียน หรือแสดงอาการ ดื้อ เกเร ผิดปกติเมื่ออยู่ที่โรงเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน
- กลัวเสียงดัง หรือเสียงอะไรก็ตามที่ทำให้คิดถึงเหตุการณ์ที่ได้ประสบมา
- อาจจะไม่แสดงออกเลย แต่ไปมีอาการเมื่อเหตุการณ์ผ่านไปหลายสัปดาห์ หรือหลายเดือน



เด็กควรค่อย ๆ ปรับตัวคืนสู่ปกติ เด็กแต่ละคนอาจใช้เวลาไม่เท่ากัน

ควรพาเด็กไปพบแพทย์ หากพบว่า :

- เด็กยังรู้สึกเศร้าเสียใจ กลัว หรือ มีอารมณ์โกรธ
มากหลังจากเหตุการณ์ผ่านไป 2-4 สัปดาห์
- อาการของเด็กแย่งลง แทนที่จะดีขึ้น
- อาการของเด็กส่งผลกระทบต่อการศึกษาที่โรงเรียน
หรือต่อความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน

วิธีพูดคุยกับเด็ก

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแล ครู ควรพูดคุย
กับเด็ก ตอบคำถามที่เด็กถาม และให้ข้อมูล
ที่ถูกต้องในระดับที่เด็กจะเข้าใจได้ง่าย

บางครั้ง เด็กอาจจะถามในสิ่งที่ยากที่จะตอบ
แต่หากเลี่ยงไม่พูดคุยหรือตอบคำถามของเด็ก
อาจทำให้เด็กรู้สึกกลัวหรือสับสนมากขึ้น ในเวลาที่
เขาต้องการความมั่นคงและการปลอบใจ



จะปลอบเด็กอย่างไรดี เมื่อผู้ใหญ่เองก็รู้สึกกลัว

บอกให้เด็กรู้ว่า การมีความรู้สึกหวาดกลัวหรือ
สับสนนั้นเป็นเรื่องปกติ แต่ตอนนี้เขาและครอบครัวมี
ความปลอดภัย เช่น “แม่รู้ว่าลูกรู้สึกกลัวตอนที่ได้ยิน
เสียงดังมาก ๆ แม่ก็รู้สึกเหมือนกัน เพราะไม่เคยเจอ
มาก่อน แต่ว่าตอนนี้สถานการณ์ดีขึ้น แม่อยากให้ลูก
สบายใจขึ้นเพราะทุกคนปลอดภัยแล้ว”

ที่สำคัญ ควรควบคุมอารมณ์ตนเองให้ใจเย็น
และพูดกับเด็กด้วยน้ำเสียงที่ให้ความมั่นใจ เด็กสามารถ
รับรู้อารมณ์จากท่าทาง สีหน้า หรือการแสดงออกของ
ผู้ปกครองได้ เมื่อผู้ใหญ่แสดงความมั่นใจ จะช่วยให้เด็ก
รู้สึกปลอดภัยมากขึ้น

แต่หากผู้ใหญ่แสดงให้เห็นความตื่นตระหนก
และกลัวมาก เด็กจะรับรู้และตกใจกลัวตามไปด้วย
หรือหากปล่อยให้ความเครียดส่งผลอารมณ์ของตนเอง
เด็กก็จะรับรู้ถึงความเครียดและรู้สึกเครียดตามด้วย



คนในครอบครัวต้องแยกจากกัน ควรพูดกับเด็กอย่างไรดี

บอกเด็กว่าครอบครัวของเราอาจต้องแยกจากกันชั่วคราว แต่เดี๋ยวคนที่เขารัก ก็จะพยายามรีบกลับมาหา หากสามารถติดต่อกันได้

การโทรศัพท์หรือส่งข้อความสั้น ๆ จะช่วยให้เด็กอุ่นใจขึ้นได้ ชวนเด็กพูดถึงความทรงจำดี ๆ ที่เคยมีร่วมกัน เช่น “จำได้ไหมที่เราเคยไปเที่ยวที่นั่นด้วยกัน”



อ้างอิง

- How to support your child during conflict and crisis situations, UNICEF
- ปฏิบัติทางอารมณ์และการแสดงออกของเด็กที่ประสบภัยพิบัติ: ความช่วยเหลือเบื้องต้นสำหรับเด็ก, กรมสุขภาพจิตและยูนิเซฟ
- การเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับตนเอง ครอบครัว และเด็กในภาวะภัยพิบัติ, ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อรุณี เจตศิริสุภาพ

หากต้องออกจากบ้าน จะอธิบายกับเด็กได้อย่างไร

พยายามให้ข้อมูลล่วงหน้าเท่าที่ทำได้ บอกเด็กแบบง่าย ๆ ว่าเรากำลังจะทำอะไร เช่น “เราจะเก็บของใส่กระเป๋าแล้วเราจะย้ายไปอยู่ที่ที่ปลอดภัย” หากต้องออกจากบ้าน โดยไม่ทันตั้งตัว บอกตามความจริงว่าเรายังไม่แน่ใจว่าจะได้กลับบ้านเมื่อไหร่ แต่ผู้ปกครองจะดูแลให้เด็กปลอดภัยที่สุด



ครอบครัวสูญเสียคนที่เรารัก ควรบอกลูกอย่างไรดี

อย่าปิดบังความจริงหรือล่าช้าในการบอกข่าวพูดกับลูกด้วยความอ่อนโยนตามวัย ให้ลูกมั่นใจว่าพวกเขาสามารถเชื่อใจเราได้ และจะได้รับการสนับสนุนให้รับมือกับความสูญเสีย



เรื่อง : สุดใจ พรหมเกิด

- มีบทบาทขับเคลื่อนสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านการเรียนรู้เพื่อคุณภาพชีวิตเด็กปฐมวัย
- ประธานมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
- ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.
- รางวัล “ดาราดอว์อร์ด” ผู้กระทำประโยชน์เพื่อสังคมด้านสาธารณสุขประโยชน์ (พ.ศ. 2568)
- โล่เกียรติคุณ “สตรีดีเด่น ด้านสื่อเพื่อการปกป้องและพัฒนาเด็ก” (พ.ศ. 2567)
- รางวัล “บุคคลส่งเสริมการเรียนรู้ยอดเยี่ยม” TK Park Award (พ.ศ. 2568)
- บรรณาธิการหนังสือรางวัลดีเด่นและรางวัลชมเชย สพฐ.
- บรรณาธิการหนังสือเด็กและวิชาการกว่า 200 เล่ม



ภาพ : เรื่องศักดิ์ ดวงพลา

นักวาดการ์ตูนอิสระ ประเภทนิยายภาพ การ์ตูนข้ามชั้น ภาพประกอบหนังสือ

ผลงานนิยายภาพ เรื่องสั้นอ่านเล่นกว่า 200 เรื่อง

มีผลงานพ็อกเก็ตบุ๊กหลายประเภท

เช่น ประวัติศาสตร์ ชิวประวัติ การ์ตูนสร้างสรรค์ และธรรมะการ์ตูน

ผลงานบางส่วนได้รับรางวัลชมเชยและดีเด่น จากงานประกวดหนังสือหลายสถาบัน

ได้แก่ ยายทองใบใจร้าย , โต้โต้ , หนูน้อยคำแพง , หนูน้อยคำแพง ตอน บุญโฮมคนปวง

เสือน้อย

เรื่อง : สุดใจ พรหมเกิด

ภาพ : เรื่องศักดิ์ ดวงพลา

บรรณาธิการ : สุธินี จ่างพิพัฒน์นวกิจ ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นภัทร พิศาลบุตร ชินภัทร ชิน สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

ออกแบบปกและจัดรูปเล่ม : เรื่องศักดิ์ ดวงพลา

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2569

จำนวนพิมพ์ : 6,000 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย และแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

Copyright © 2569 องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย

พิมพ์ที่ : พงษ์วารินการพิมพ์

ISBN : 978-974-685-167-1

องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย

19 ถนนพระอาทิตย์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทรศัพท์ : 0 2356 9499

E-mail : thailandao@unicef.org

Website : www.unicef.or.th

www.facebook.com/unicefthailand

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. โดย

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

476 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 67 แยก 3 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ : 0 2424 4616 โทรสาร : 0 2881 1877

E-mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)

นิทานเชื่อมโยงจิตใจเด็กกับโลกแห่งความหวัง
ช่วยเปิดประตูการสำรวจอารมณ์ของตนเอง
สะท้อนความกลัว ความเศร้า หรือความคิดถึง ผ่านภาษาที่เขาเข้าใจได้
และยังช่วยให้ผู้ใหญ่เข้าใจภาวะอารมณ์ของเด็ก
เห็นความต้องการทางใจ ที่บางครั้งไม่อาจถ่ายทอดได้ด้วยคำพูด
ทำให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ได้เยียวยาไปพร้อมกัน



สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.happyreading.in.th
<https://earlychildhoodbookbank.com/>
และ www.unicef.or.th