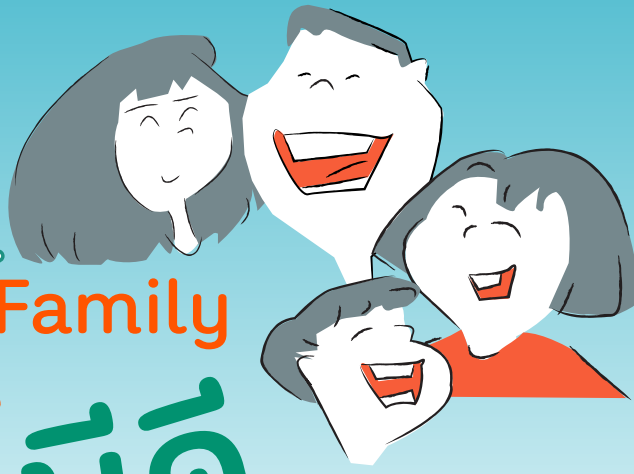


Happy & Healthy Family

บ้านนี้มีดี



ตอนที่ 12 นอนไม่หลับ





พอตกกลางดึก



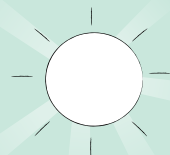
ต้องทำดีล่ะ
วันแข่งเจอกับคนเก่งๆ
เยอะแน่เลย



ถ้าไม่ชนะ
ทุกคนต้องเสียใจแน่ๆ

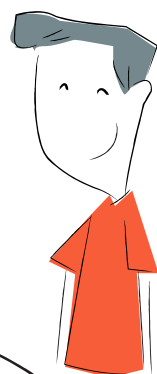


เข้าครัววันถัดมา



ลูกตื่นเช้าจัง

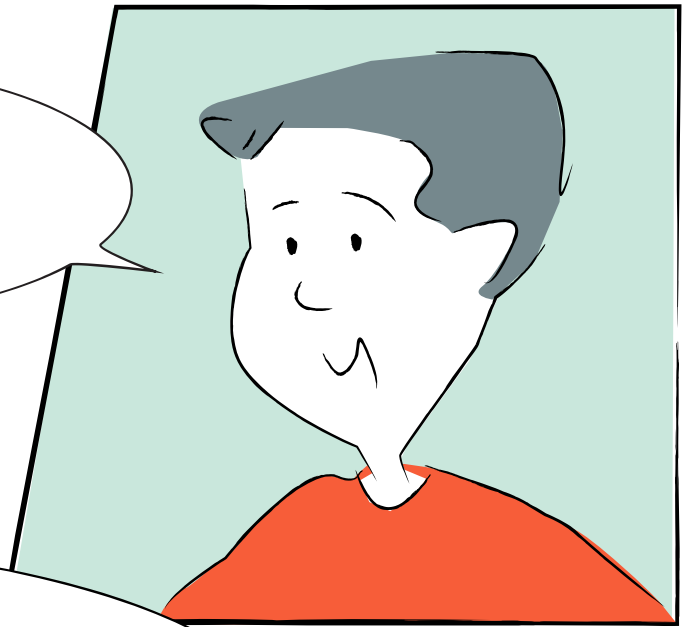
ว้าย ตาเถร!
ทำไมชอบตาดำแบบนี้ล่ะลูก



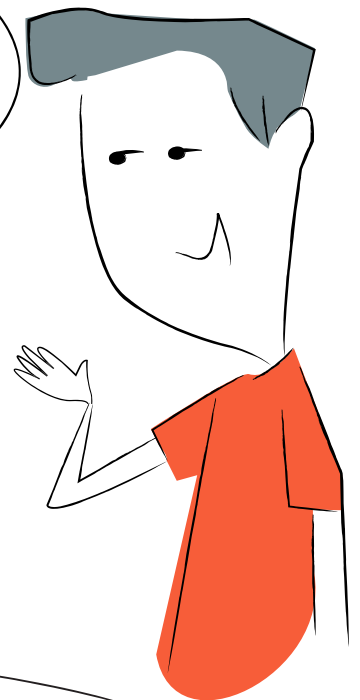
หนูนอนไม่หลับมาสองวันแล้ว
หนูกลัวไปแข่งวาดรูปแล้วไม่ชนะ
กลัวคุณครูว่า กลัวพ่อแม่และน้องจะเสียใจ



อ้อ ลูกเครียดเรื่องนี้เอง
เอาละ ฟังพ่อนะลูก



เมื่อลูกเครียด ลูกจะนอนไม่หลับ
ดูสิ ขอบตาดำหมดแล้ว และพอถึงวันแข่งจริง
หากลูกนอนไม่หลับแบบนี้อีก
ลูกอาจจะทำได้ไม่เต็มที่นะ

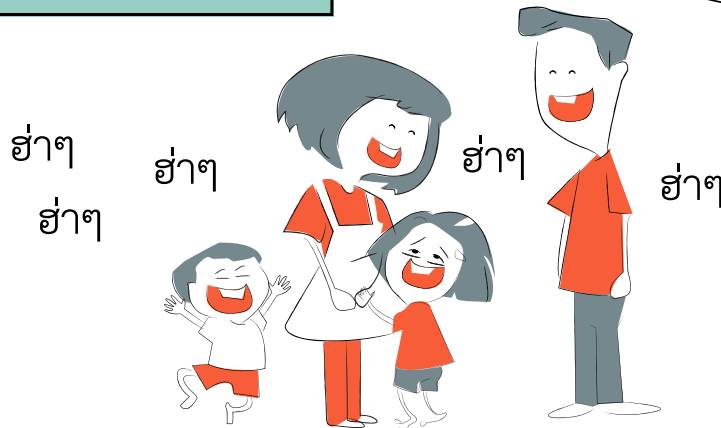


ทุกคนที่บ้าน รวมถึงคุณครูจะไม่ว่าลูกเลย
หากลูกไม่ได้รางวัลกลับมา ในทางกลับกัน พ่อกับแม่จะชื่นชมยินดีกับลูกด้วยซ้ำ
เพราะหนูได้ทำเต็มที่ด้วยความสุขของหนูเอง



ลูกสาวพ่อไม่ต้องกังวล
ไม่ต้องเครียดแล้วนะ
นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่
จะได้มีแรงมาซ้อมวาดรูปเพิ่มไง
เดี๋ยวคืนนี้แม่จะไปนอนเป็นเพื่อน
จนกว่าลูกจะสบายใจขึ้นนะ





ข้อมูลจาก น้อง นอนดี

รู้หรือไม่ น้องๆ อาจเกิดอาการนอนไม่หลับขึ้นได้นะครับ ซึ่งหนึ่งในสาเหตุคือ ความเครียดจากเหตุการณ์ต่างๆ เช่น เพื่อนแกล้ง ปัญหาเรื่องการเรียน จนเกิดความวิตกกังวล ดังนั้นพ่อแม่มีส่วนสำคัญมากในการที่จะอยู่ เป็นเพื่อนลูก พุดคุย สร้างความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย แต่หากมีอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากความเครียดที่รุนแรงมากๆ ควรปรึกษาจิตแพทย์เพื่อรับการรักษาและฟื้นฟูอย่างเหมาะสม นอนหลับฝันดีครับ

ที่มา :

ปัญหาลูกนอนยาก แก้ไขให้ตรงจุด. .pobpad.com