

ช่วงนี้ น้องขนมปังไม่ยอมใส่แว่น

นิทานช่วยสื่อสาร
เพื่อฟื้นฟูใจเด็ก ๆ หลังเกิดภัยพิบัติ

เรื่องโดย เมธาวจี สาระคุณ
ภาพโดย ปณาลี ก้อนแก้ว

ณ.พญ.จิราภรณ์ อรุณาภรณ์ กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น เจ้าของเพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน
คุณเบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์ นักจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น

ที่ปรึกษาโครงการ

สำหรับผู้ปกครอง จุดประสงค์ของนิทานเรื่อง ชวงนี่น้องขนมปังไม่นุ่มฟู

เมื่อภัยพิบัติสิ้นสุด ปัญหาต่าง ๆ ไม่ได้สิ้นสุดลงไปพร้อมกัน แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการฟื้นฟูระยะยาว ทั้งที่อยู่อาศัย การงาน การเงิน สุขภาพกาย และสุขภาพจิต

เด็ก ๆ ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมฉับพลันไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบ้าน การย้ายที่อยู่ชั่วคราว การหยุดชะงักของชีวิตประจำวันหรือการรับรู้ถึงความเครียดของผู้ใหญ่ในครอบครัว โดยพวกเขาอาจยังไม่มีความสามารถในการทำความเข้าใจหรืออธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้มากนัก ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย ความกลัว ความสับสน หรือความกังวลที่ไม่ได้รับการคลี่คลาย หลายครั้งเด็กอาจตีความเหตุการณ์ผ่านจินตนาการของตนเอง หรือพยายามเติมเต็มข้อมูลที่ขาดหายไปด้วยความคิดที่สร้างความหวาดกลัวมากกว่าความเป็นจริง ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพใจ ปัญหาการนอนหลับ ความวิตกกังวล หรือความเครียดสะสมในระยะยาวได้

การสื่อสารเปิดพื้นที่พูดคุยถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น และการปรับตัวเข้ากับชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการลดความกังวลของเด็ก ๆ และนำไปสู่การฟื้นฟูจิตใจในระยะยาวควบคู่ไปกับฟื้นฟูด้านอื่นที่เกิดขึ้น

หนังสือนิทานเล่มนี้เป็นเครื่องมือที่ผ่านการร่วมมือกันระหว่างนักสื่อสาร คุณหมอเด็ก และนักจิตวิทยาพัฒนาการ เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองสามารถสื่อสารกับเด็ก ๆ ในสถานการณ์ที่ทำทนายนี้ได้ เราเข้าใจว่าในฐานะผู้ปกครอง และผู้ใหญ่ ทุกคนเองก็มีความเครียดที่ต้องรับมือกับการฟื้นฟูในด้านต่าง ๆ ของครอบครัวเช่นกัน

หวังว่านิทานเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้คุณและเด็ก ๆ สามารถผ่านช่วงเวลาที่ทำทนายนี้ไปได้ด้วยดี


ทีมผู้จัดทำ

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองสำหรับการใช้นิทานเล่มนี้ และการสื่อสารกับเด็ก ๆ ในกรณีหลังเกิดภัยพิบัติ

๑. เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้เด็ก ๆ สามารถถามสิ่งที่เขาสงสัย แสดงความคิดเห็น หรือพูดถึงอารมณ์ของตัวเองได้ ผู้ปกครองอาจเริ่มต้นด้วยคำถามง่าย ๆ เช่น “หนูรู้สึกยังไงบ้าง” เพื่อเปิดพื้นที่ให้เด็กได้ระบายสิ่งที่อยู่ในใจของพวกเขาออกมา หลายครั้งเด็กอาจจะตอบไม่ได้ในทันที หรือยังไม่รู้ว่าพวกเขาอยากถามอะไร อย่าเพิ่งกดดัน หรือรู้สึกว่าจะต้องทำให้ได้ในตอนนี้ ให้นิทานเล่มนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการพูดคุย และเปิดพื้นที่ให้เขาสามารถกลับมาถามคุณได้เสมอแม้การอ่านนิทานเรื่องนี้จะจบลงแล้ว
๒. อนุญาตให้เด็ก ๆ รู้สึก การทำให้เขาว่าคุณพร้อมรับฟังความรู้สึกของเขา และการที่เขารู้สึกแบบนี้ไม่ใช่เรื่องผิด แต่เป็นเรื่องสำคัญ ความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่สามารถควบคุมไม่ให้เกิดได้ แต่การที่เด็ก ๆ รับรู้ว่าเขาสามารถพูดคุยเรื่องความรู้สึกกับคุณได้ จะทำให้คุณสามารถเริ่มต้นการพูดคุย และการช่วยเหลือเด็ก ๆ ได้ดีขึ้น เช่น หากลูกรู้สึกแบบนี้เราจะสามารถช่วยกันได้อย่างไร หรือเด็ก ๆ ควรทำอย่างไรต่อไป การเปิดพื้นที่ให้เด็ก ๆ สามารถเล่าความรู้สึกของพวกเขาให้คุณได้จะเป็นจุดเริ่มต้นของการฟื้นฟูทางใจต่อไปในระยะยาว
๓. สิ่งที่สำคัญสำหรับการอ่านนิทานเล่มนี้ไม่ใช่การ ‘อ่านให้จบ’ แต่เป็นการ ‘อ่านแล้วถาม และพูดคุยระหว่างทาง’ ผู้ปกครองสามารถใช้นิทานเรื่องนี้ในการถามเปรียบเทียบ โดยการพูดผ่านตัวละครเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นบทสนทนา与孩子 ๆ ได้ เช่น ‘หนูคิดว่าน้องขนมปังรู้สึกอะไรอยู่’ ‘ถ้าหนูเป็นน้องขนมปัง หนูจะทำยังไง’ หรือการอธิบายความจริงในฝั่งของผู้ปกครองผ่านตัวละครในเรื่องก็สามารถทำได้เช่นกัน เช่น ‘แม่เองก็กำลังพยายามเหมือนแม่ในเรื่องนะ’ ‘บ้านเราก็กำลังฟื้นฟูเหมือนบ้านในเรื่องเช่นกัน’
๔. เมื่อเด็กถาม ให้คำตอบที่จริงใจ เด็ก ๆ ต้องการความจริงเพื่อลดความกังวลที่เกิดจากจินตนาการของความไม่รู้ ผู้ปกครองสามารถเล่าความจริงที่เกิดขึ้นให้เด็ก ๆ ฟังได้ การเล่าความจริงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเมื่อเด็ก ๆ ไม่รู้เด็ก ๆ จะมีแนวโน้มในการจินตนาการถึงสิ่งที่เลวร้ายจากความไม่รู้นั้น เช่น พวกเขาเป็นต้นเหตุของปัญหา หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่นี้จะเป็นเช่นนี้ตลอดไป การเล่าความจริงจะช่วยลดความกังวลที่เกิดขึ้น ในทางกลับกันการโกหกหรือการสัญญาในสิ่งทีอาจจะควบคุมไม่ได้ อาจทำให้เด็ก ๆ มีความเชื่อมั่นต่อผู้ปกครองลดน้อยลงได้ ทั้งนี้ภาษาที่ใช้ในการคุยกับเด็ก ควรคำนึงถึงความเหมาะสมด้านอายุ ไม่ใช่ภาษาที่รุนแรงเกินไป ผู้ปกครองสามารถใช้ภาษาเชิงเปรียบเทียบในการอธิบายเรื่องยาก ๆ ให้เด็กฟังได้

๕. เด็ก ๆ อาจถามซ้ำ ๆ แต่นั่นเป็นเพราะเขาต้องการการยืนยันเพื่อให้เขาสบายใจซ้ำ ๆ เช่นกัน เด็ก ๆ ต้องการใช้เวลาในการทำความเข้าใจ และประมวลความรู้สึกที่เกิดขึ้นเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ พวกเขาอาจจะถามคำถามเดิมซ้ำ ๆ หรือขอให้คุณอธิบายเพิ่มซ้ำ ๆ เรารู้ว่าเป็นหน้าที่ที่หนักมากในขณะที่คุณเองก็ต้องรับมือกับภาระในการฟื้นฟูชีวิตด้านอื่นเช่นกัน แต่การให้เวลาในการตอบคำถามกับพวกเขาจะเป็นการช่วยยืนยัน และลดความวิตกกังวลของเด็กได้ในระหว่างที่เด็ก ๆ กำลังพยายามปรับตัว
๖. อย่าให้คำสัญญาที่เป็นไปไม่ได้จริง เช่น ภัยพิบัติจะไม่เกิดขึ้นอีก ผู้ปกครองควรให้พื้นที่กับเด็ก ๆ ในการรู้ความจริง เพื่อให้เด็กเข้าใจ และไม่สร้างความคาดหวังที่อาจนำมาสู่บาดแผลใจในอนาคตได้ เช่น ผู้ปกครองสามารถบอกเด็ก ๆ ได้ว่าภัยพิบัติอาจจะเกิดขึ้นอีก แต่ตอนนี้เราปลอดภัย และมีผู้คนที่เข้ามาช่วยเหลือเราแล้ว ตอนนี้ผู้ใหญ่กำลังช่วยกันป้องกันให้พวกเราสามารถปลอดภัยยิ่งกว่าเดิม ถ้าเกิดภัยพิบัติขึ้นอีกในครั้งหน้า
๗. มันโอเคที่จะบอกว่าคุณเองก็กลัว หรือปัญหาทุกอย่างอาจจะแก้ไขไม่ได้โดยทันที เด็ก ๆ สามารถรับรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนไปของผู้ปกครองได้แม้คุณไม่ได้บอก และหลายครั้งเด็ก ๆ อาจมองว่าการที่ผู้ปกครองรู้สึกแบบนี้เป็นความผิดของพวกเขา การพูดถึงความรู้สึกของคุณอย่างใจเย็นจะช่วยให้เขาเข้าใจ และทำให้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเขาไม่ได้รู้สึกแบบนี้อยู่คนเดียว แม้แต่ผู้ใหญ่เองก็สามารถรู้สึกแบบนี้ได้
๘. ในช่วงเวลาแบบนี้การบอกรัก หรือการกอดจะช่วยให้เด็ก ๆ รู้สึกสบายใจขึ้นได้ การสัมผัสทางกายที่อ่อนโยนอย่างการกอดจากผู้ปกครองจะช่วยให้เด็กลดความกังวล และเพิ่มความมั่นคงทางใจให้เด็ก ๆ ได้
๙. อย่าให้เด็ก ๆ เห็นข่าว หรือภาพเหตุการณ์ที่น่ากลัวมากเกินไป การเห็นภาพซ้ำ ๆ หรือการได้รับข้อมูลมากเกินไปจะทำให้เด็ก ๆ รู้สึกสับสน และวิตกกังวลมากขึ้นได้
๑๐. สร้างกิจวัตรประจำวันที่สม่ำเสมอจะช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคงมากขึ้นในสภาวะการเปลี่ยนแปลงได้ การให้เด็กมีกิจวัตรประจำวันที่สม่ำเสมอ เช่น การนอน หรือการรับประทานอาหารในเวลาเดิมจะช่วยสร้างเสริมความรู้สึกมั่นคงในชีวิตพวกเขาได้
๑๑. หมั่นสังเกตอาการที่สะท้อนถึงปัญหาทางใจที่ไม่ได้ออกมาเป็นคำพูด เช่น การปวดท้อง หรือปวดหัวอย่างไม่มีสาเหตุ การฝันร้ายซ้ำ ๆ ความกังวลไม่กล้าออกจากบ้าน เด็ก ๆ ไม่สามารถบอกเล่าความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดได้เสมอไป แต่ความกลัว และความวิตกกังวลที่อยู่ในตัวเด็กมักสะท้อนออกมาทางร่างกาย หากมีอาการต่อกันเป็นระยะเวลาชานาน ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำต่อไป






แต่ นาย วินท์ เพทายบรรลือ และ ด.ช. ธีรศ เพทายบรรลือ
ผู้เป็นที่รักที่สร้างแรงบันดาลใจให้หนังสือเล่มนี้

ทุกอย่างเริ่มต้นขึ้นที่เมืองขนมปังที่แสนอบอุ่น แดดจ้า
ทำให้ชาวเมืองขนมปังทุกคนมีรอยยิ้ม และนุ่มฟูอยู่เสมอ







น้องขนมปังเองก็ไม่ต่างกับชาวเมืองคนอื่น
น้องขนมปังชอบออกมานั่งเล่นนอกบ้านกับแม่
เงยหน้ามองท้องฟ้า แดดอุ่น ๆ ทำให้หัวใจของน้องขนมปังนุ่มฟู





ทุกครั้งที่น้องขนมปังกอดแม่ แม่จะยิ้มให้เสมอ
“แม่รักขนมปังนะจ๊ะ” แม่พูด

“ขนมปังก็รักแม่จ๊ะ”
น้องขนมปังพูดพร้อมยิ้มว่า



แต่แล้ววันหนึ่ง ทุกอย่างก็เปลี่ยนไป
ท้องฟ้าไม่มีแดดเหมือนเคย
ฟ้าลั่นดัง **เปรี้ยง! เปรี้ยง! ครืน! ครืน!**

“ทุกคนรีบหนีไปหลบเร็ว”
ผู้ใหญ่บ้านขนมปังตะโกนขึ้น
ทุกอย่างโกลาหลไปหมด

แม่อุ้มน้องขนมปัง
แล้วออกวิ่งอย่างรวดเร็ว




คืนนั้นทุกอย่างรอบตัวมืดไปหมด
มีแต่เสียง **เปรี๊ยะ! เปรี๊ยะ! ครีน! ครีน!**
แล้วก็เสียงร้องไห้ฮือ ๆ ดังขึ้นรอบตัว
น้องขนมปังตัวสั้นกอดแม่แน่นตลอดคืน



เมื่อฟ้าสว่างอีกครั้ง ชาวเมืองขนมปังค่อย ๆ ททยอยออกจากที่หลบภัย
เมืองที่น้องขนมปังเห็นไม่ใช่เมืองที่อบอุ่น และแดดจ้าอีกต่อไป
ชาวเมืองและแม่เองก็ไม่ยิ้มอีกแล้วด้วย







น้องขนมปังไม่เข้าใจ น้องขนมปังเศร้า
มีบางอย่างขโมยความสุขของน้องขนมปังไป

วันเวลาผ่านไปวันแล้ววันเล่า
น้องขนมปังก็ยังไม่ออกไปเล่นนอกบ้าน
คอยมองที่นอกหน้าต่าง
กลัวเสียงเปรี๊ยะง! เปรี๊ยะง! ครึ๊น! ครึ๊น! นั่นจะกลับมาอีก





วันเวลาผ่านไปวันแล้ววันเล่า
แม่ก็ยังไม่เหมือนเดิม
แม่ยิ้มน้อยลง
หลายครั้งก็อารมณ์เสีียง่ายขึ้น



ใช้เวลาอยู่กับการทำอะไรก็ไม่รู้
ที่น้องขนมปังไม่เข้าใจ

ไม่รู้ว่ำน้องขนมปังรู้หรือเปล่า
แต่ช่วงนี้น้องขนมปังเองก็เจ็บลงเหมือนกัน



บางทีก็อารมณ์เสีย
บางทีก็ไม่พอใจ



เวลาคิดถึงเสียง
เปรี๊ยะง! เปรี๊ยะง! ครึ๊น! ครึ๊น!
น้องขนมปังก็จะตัวลั่น
บางคืนก็จะฝันร้าย
น้องขนมปังไม่รู้ว่่าตัวเองเป็นอะไร



วันหนึ่ง แม่จับมือพาน้องขนมปังออกไปเล่นนอกบ้านเหมือนที่เคยทำ
แต่วันนี้น้องขนมปังหยุดยืนที่หน้าประตู



‘ไม่อยากออกไปเลย’ น้องขนมปังคิด

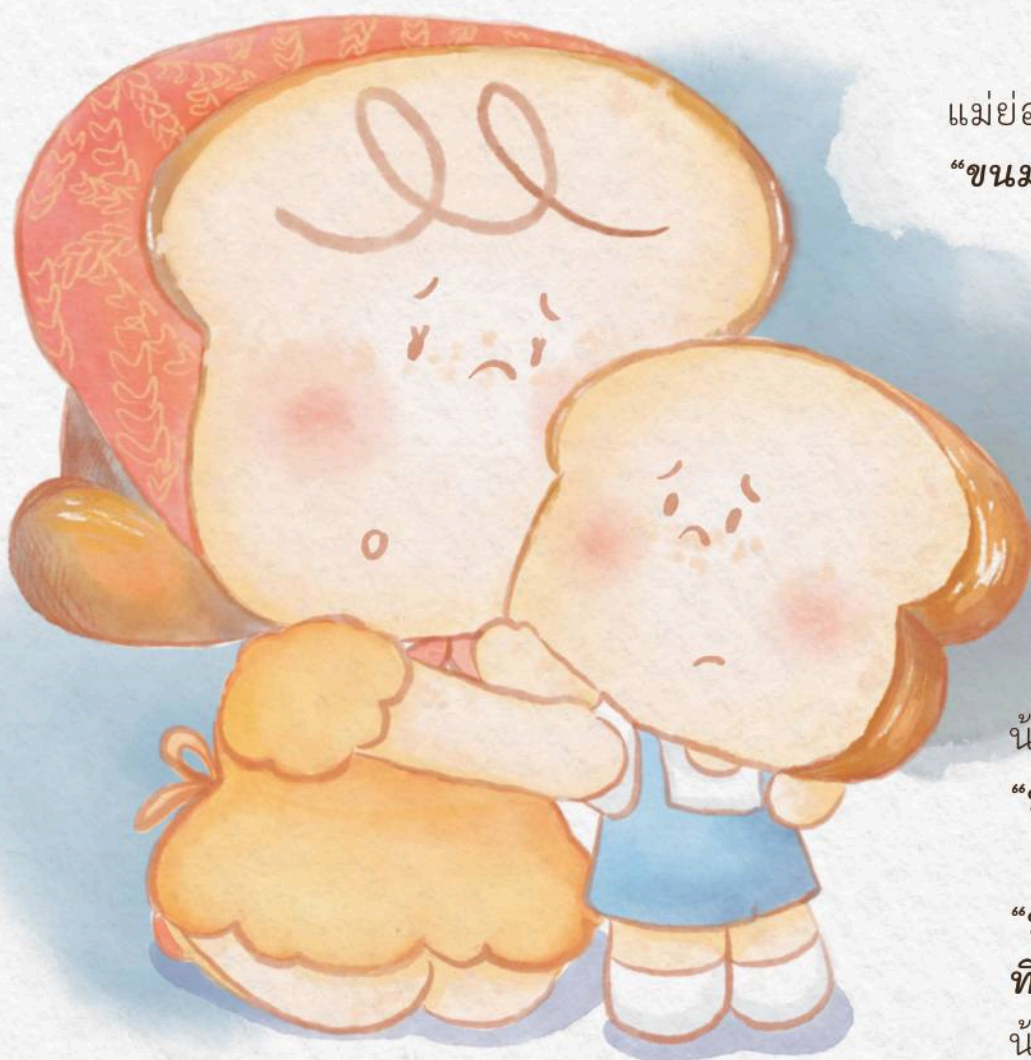


แม่กอดน้องขนมปังแล้วถาม

“ขนมปังไม่อยากจะออกไปเล่นข้างนอกเหรอจ๊ะ”

น้องขนมปังส่ายหัว

“ถ้าหนูออกจากบ้าน เสียงเปรี๊ยะ! เปรี๊ยะ! ครีน! ครีน! จะกลับมาอีกมั๊ย”



แม่ย่อตัวลงแล้วกอดน้องขนมปัง

“ขนมปังกลัวเหรอจ๊ะ”

น้องขนมปังพยักหน้า

“หนูกลัว”

“หนูเป็นเด็กไม่เก่งหรือเปล่า
ที่หนูกลัว”

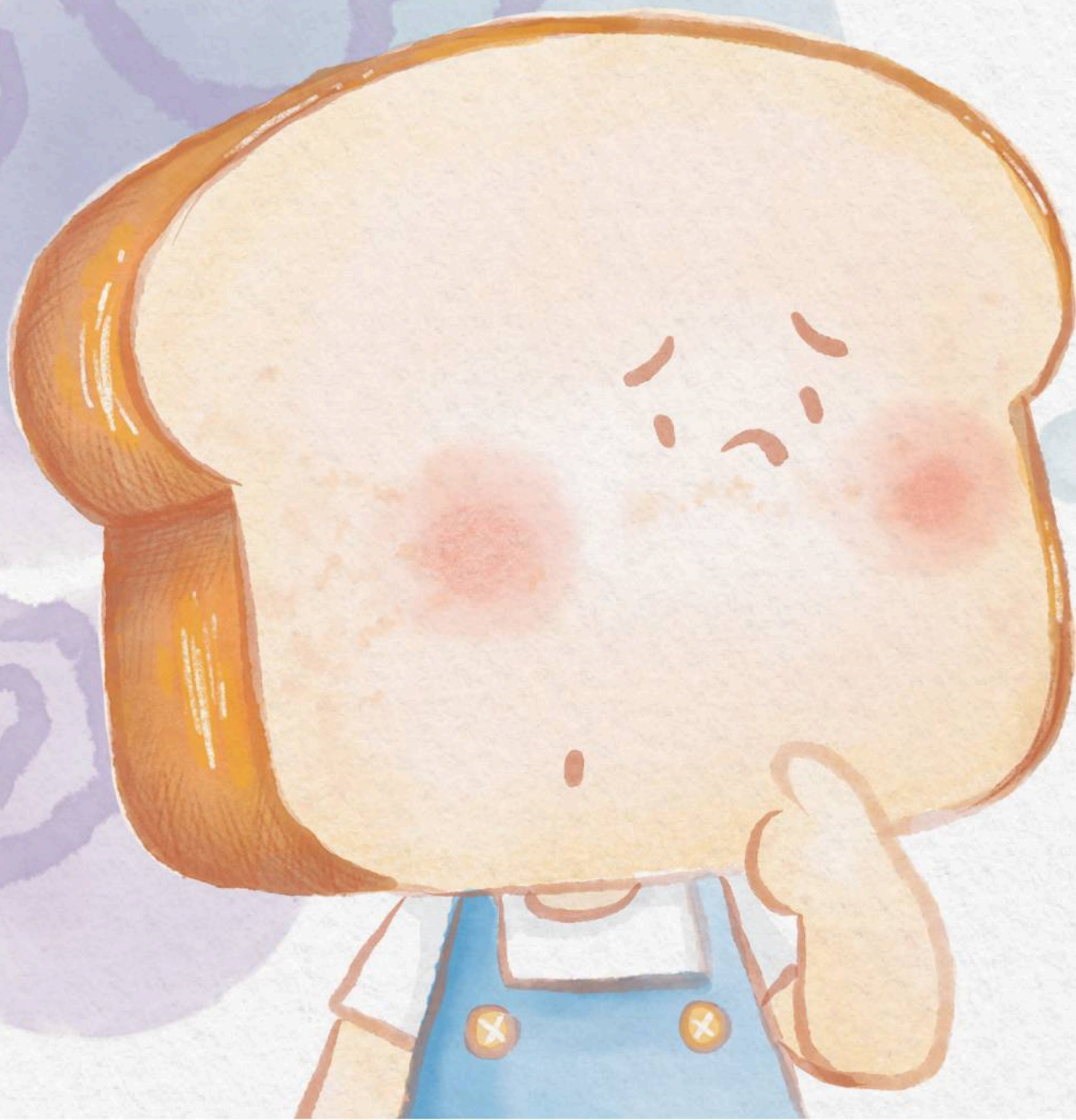
น้องขนมปังถาม

แม่ยิ้ม แล้วกอดน้องขนมปังแน่นขึ้น

“ไม่เลย เราทุกคนต้องเคยกลัวกันทั้งนั้น แม่เองก็กลัว ความกลัวไม่ใช่เรื่องไม่ดีนะจ๊ะ ถ้าขนมปังเจออะไรที่น่ากลัว ความรู้สึกกลัวจะทำให้ขนมปังระวังตัวมากขึ้น พอระวังมากขึ้น ขนมปังก็จะปลอดภัยมากขึ้น”




น้องขนมปังเอียงคอสงสัย
“แบบนี้หนูต้องกลัวตลอดไปเลยหรือจ๊ะ”





แม่ยิ้ม

“ไม่เลย ความกลัวเหมือนคุณแมهبนท้องฟ้า
วันหนึ่งมันลอยมา แล้วสักวันมันก็จะลอยผ่านไป
เราแค่ต้องยอมรับว่าจะมีบางวันที่คุณแมวมะผ่านมาบ้างก็เท่านั้นจ๊ะ”



“เสียงเปรี๊ยะ! เปรี๊ยะ! ครึ๊น! ครึ๊น!
ที่ขนมปังได้ยืมคือเสียงของธรรมชาติจะ
เราอยู่กับธรรมชาติทุกวัน
ทั้งคุณแม่น้ำ คุณต้นไม้
คุณพื้นดิน และคุณสายลม
ปกติแล้วพวกเขาไม่เป็นอันตราย
และพวกเขาก็คอยดูแลเรา



แต่ก็มีบางวันที่ธรรมชาติเองก็ป่วย ขยับตัวรุนแรง
ทำให้พวกเราต้องหลบเข้าที่ปลอดภัย แต่มันจะไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยนะ
และเมื่อมันเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้ว
ทุกคนก็จะพยายามหาวิธีเตรียมพร้อมให้พวกเราปลอดภัยยิ่งขึ้นอีก
ถ้ามันจะเกิดขึ้นอีก แม่เองก็กำลังพยายามอยู่เหมือนกันจ๊ะ” แม่อธิบาย

*ผู้ปกครองสามารถพยายามเล่าตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นให้เด็กเข้าใจได้ตามอายุ เช่น สามารถพูดได้โดยตรงว่าภัยพิบัติคือ การที่โลกเราเกิดแผ่นดินไหว หรือน้ำท่วม



“ขนมปังกล้วยอะไรก็มัยลูก” แม่ถามต่อ
น้องขนมปังนิ่งไปสักนิด ก่อนพูด **“หนูกล้วยที่แม่ไม่เหมือนเดิม”**

แม่ก็นิ่งไป ก่อนเอื้อมมือมาลูบหัวน้องขนมปัง
**“แม่ขอโทษนะ ที่ทำให้ขนมปังรู้สึกว่แม่ไม่เหมือนเดิม
แม่ควรเล่าให้หนูฟังว่ามีอะไรกำลังเกิดขึ้นบ้าง
ขนมปังให้อโอกาสแม่เล่าให้ฟังตอนนี้ได้มัยจ๊ะ”**

น้องขนมปังพยักหน้า
“ได้จ๊ะ”

“หลังจากเสียงเปรี้ยง! เปรี้ยง! ครืน! ครืน! ที่เกิดขึ้นวันนั้น
แม่กำลังพยายามทำให้บ้านของเรากลับมาแข็งแรงเหมือนเก่า
แม่ต้องซ่อมบ้าน ต้องคิดเรื่องเงิน ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่หลาย ๆ คน”



"แม่เองก็กลัวบ้างเหมือนกันจ้ะ เพราะมีบางอย่างที่เรายังจัดการไม่ได้
บางอย่างแม่เองก็ยังไม่รู้ แต่สิ่งที่แม่รู้และบอกหนูได้ก็คือวันนี้เราปลอดภัย
แม่ยังรักลูกมากเหมือนเดิม และแม่จะพูดความจริงกับหนูเสมอนะ"
แม่อธิบายก่อนถามต่อ

"ขนมปังรู้สึกยังไงบ้างกับเรื่องที่แม่เล่าให้ฟังจ้ะ"



"หนูรู้สึกดีขึ้น แต่ก็ยังกลัวอยู่"
น้องขนมปังตอบ




แม่ยิ้ม “ขนมปังแ่งมากเลยที่รู้ว่าตัวเองกลัว
ถ้ารู้ว่าตัวเองกลัวเมื่อไหร่ให้มาคุยกับแม่นะจ๊ะ
ถ้าเราอยู่ด้วยกันความกลัวจะค่อย ๆ เล็กลงจนหายไป
หรือถ้ามีอะไรที่จะทำให้หนูรู้สึกดีขึ้นได้ หนูบอกแม่นะ”
น้องขนมปังกอดแม่แน่น

“วันนี้ขนมปังอยากออกไปเล่นนอกบ้านมั้ยจ๊ะ”

แม่ถาม

น้องขนมปังคิด ก่อนตอบ

“ลองดูก็ได้จ๊ะ”



ทันทีที่เดินออกไปนอกประตู แสงแดดอุ่นก็สัมผัสที่ตัวน้องขนมปัง
น้องขนมปังยังคงรู้สึกกลัวอยู่ในตอนแรก
แต่เมื่อแสงแดดอุ่นยิ่งสัมผัสตัว ความนุ่มฟูในหัวใจก็ค่อย ๆ กลับมา


น้องขนมปังลืมตาแล้วมองไปรอบตัว
ชาวเมืองขนมปังกำลังพยายามสร้างเมืองของพวกเขา
ให้กลับมานุ่มฟูเหมือนเดิม




บางทีชาวเมืองขนมปังบางคนก็อาจจะกำลังกลัวอยู่
แต่ความกลัวเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน
แสงแดดอุ่น ๆ และการช่วยเหลือกันจะทำให้หัวใจของทุกคนกลับมานุ่มฟูขึ้นเรื่อย ๆ







แล้วทั้งสองคนก็กอดกัน
ค่อย ๆ เปลี่ยนพื้นที่ในหัวใจจากความกลัวให้กลายเป็นความนุ่มฟู



แม่ยิ้ม แล้วกอดน้องขนมปัง
“แม่รักขนมปังนะ”

น้องขนมปังยิ้ม
หัวใจนุ่มฟูยิ่งขึ้นกว่าเดิม
“ขนมปังก็รักแม่จ้ะ”

นิทาน ช่วงนี้ห้องขนมปังไม่นุ่มฟู

นิทานช่วยสื่อสารเพื่อฟื้นฟูใจเด็ก ๆ หลังเกิดภัยพิบัติ

เรื่องโดย เมธาวจี สารระคุณ

ภาพโดย ปณาลี ก้อนแก้ว

ที่ปรึกษาโครงการ

ผศ.พญ.จิราภรณ์ อรุณาภูร

กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น เจ้าของเพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน

คุณเบญจรัตน์ จงจรัสพันธ์

นักจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น

ที่ปรึกษาด้านการดำเนินการ

คุณกวีวุฒิ เต็มภูวภัทร

คุณสันติธาร เสถียรไทย

คุณสุนาด ธารสารอักษร

กองบรรณาธิการ

คุณศุภกานต์ ผดุงใจ

คุณณพล เนตรพรหม

คุณก้องภัก จารุทัตติมพร

คุณอิสราภรณ์ รักศิลป์

คุณชินันวรัตน์ พีรวัฒน์กุล

คุณสรวิศ เกื้อทอง

คุณพิชญาภรณ์ งานแข็ง

คุณโฮอิง ชิน

ผู้ผลิตและดูแลเว็บไซต์

คุณกฤษฎี พรไพรินทร์

ผู้สนับสนุนด้านการระดมทุน

คุณมณีนรัตน์ อนุโลมสมบัติ

คุณเอต้า จิระไพศาลกุล

คุณสิรินาถ ต่อวิริยะเลิศชัย

เพจ - Taejai.com

คุณวรงค์ ยอดจะบก

ACE by Cariber

คุณพุทธวรณ สุภัทรนันท์

War Room ภาคประชาชน (น้ำท่วมภาคใหญ่ ๒๕๖๘)

คุณอรุณสวัสดิ์ ภูริทัตพงศ์

ทีมสนับสนุน

คุณวิท วรรณไกรโรจน์

คุณชัยชนะ ศิริคุณ

คุณภัณฑิลา แสงทอง

คุณชลิตา อยู่วิมลชัย

คุณนิชมาน ภิรมย์สวัสดิ์

คุณธิตารัตน์ ยิ่งเจริญ

คุณปานัถ สุทธินนท์

คุณธนวัฒน์ ชิวหวรรณ

ขอขอบคุณจากใจ

ผู้บริจาคสนับสนุนการผลิตผ่านช่องทาง เทใจ - Taejai.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑: พฤษภาคม ๒๕๖๙

จัดพิมพ์โดย: บริษัท อินไซด์ เดอะ แชนด์บุ๊กส์ จำกัด ๙๑/๘๖ ซอยลาดพร้าว ๘๗
(จันทราสุข) แขวง คลองเจ้าคุณสิงห์ เขต วังทองหลาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

พิมพ์ที่: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด ๑๘ ซอยประชาอุทิศ ๓๓
แยก ๒๕ แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๔๐

