

ความรู้เกี่ยวกับ การอบรมเลี้ยงดูลูก



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก
จัดพิมพ์โดย สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
 ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000
 โทร. 0 2590 8197
ประเภท คู่มือความรู้
ISBN 974 - 296 -348 -7
พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2548
จำนวนพิมพ์ 200 เล่ม
โรงพิมพ์ บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด

ท่านสามารถ Down load ต้นฉบับหนังสือเล่มได้จาก website
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต <http://mhtech.dmh.moph.go.th>

คำนำ

สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้วิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กต้องปรับเปลี่ยนไปด้วย การติดตามความก้าวหน้าจากวิทยาการสากล เป็นวิธีการหนึ่งในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

หนังสือเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก จัดทำจากเนื้อหาการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาทักษะการอบรมเลี้ยงดูลูก ซึ่งบรรยายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน คือ Dr. Louise Newman และ Dr. Ros Montague จาก New South Wales Institute of Psychiatry ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมได้แก่ เครือข่ายผู้ปฏิบัติงานและนักวิชาการด้านครอบครัวได้ช่วยกันรวบรวมเนื้อหาขึ้น เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานสุขภาพจิตครอบครัว

กรมสุขภาพจิตขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ให้มีความสมบูรณ์ และหวังว่าความรู้จากหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนให้ข้อคิดและข้อเสนอแนะที่ดีในการเลี้ยงดูเด็กยุคปัจจุบัน



(ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์)
อธิบดีกรมสุขภาพจิต



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
แนวคิดทฤษฎีและปัจจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก	1
a ทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory)	1
a การเป็นพ่อแม่	4
a ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการเลี้ยงดูลูก	5
a การช่วยเหลือครอบครัว	9
การเลี้ยงดูลูก	11
a การเลี้ยงดูทารก	11
a การเลี้ยงดูลูกวัยเตาะแตะ	14
a การเลี้ยงดูลูกวัยก่อนเรียน	15
a การเลี้ยงดูลูกวัยเรียน	17
RAP-P (Resourceful Adolescent Parent Program)	21
a โครงสร้างโปรแกรม RAP-P	23
a การจัดกลุ่ม RAP-P	32
บาดแผลทางใจในเด็ก ผลกระทบและการให้ความช่วยเหลือ	35
a รูปแบบบาดแผลทางใจและผลกระทบต่อเด็ก	36
a ปัจจัยที่ก่อให้เกิดบาดแผลทางใจในเด็ก	37
a การตอบสนองของเด็กเล็กต่อบาดแผลทางใจ	39
a แนวทางการดูแลรักษาบาดแผลทางใจในเด็ก	44
a ปัญหาหลักที่พบในเด็กที่ถูกทารุณกรรม	47
a การป้องกันบาดแผลทางใจในเด็กที่ถูกทารุณกรรม	47
การประเมินการอบรมเลี้ยงดูลูก	49
รายนามผู้เข้ารับการอบรมและรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำรายงาน	53



แนวคิดทฤษฎีและปัจจัยเกี่ยวกับ

การอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ปัจจุบันทฤษฎีที่มีความสำคัญและสามารถอธิบายลักษณะและผลกระทบของความสัมพันธ์ได้ดีคือทฤษฎีความผูกพัน (Attachment theory)

ทฤษฎีความผูกพัน (Attachment theory) [www](#)

ทฤษฎีความผูกพัน มีพื้นฐานมาจากหลายทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของมนุษย์และครอบครัว ได้แก่ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ พัฒนาการเด็ก ประสาทชีววิทยา Evolutionary biology Ethology และ Cognitive science เพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และพัฒนาการของความสัมพันธ์ ซึ่งบุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อการศึกษาเรื่องนี้คือ John Bowlby (1907-1990) และ Mary Ainsworth (1913 -1999)

ทฤษฎีนี้อธิบายว่าความผูกพันเป็นสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่มั่นคงซึ่งมนุษย์แสวงหาและต้องการไปตลอดชีวิต และจะเป็นที่ต้องการมากขึ้นเมื่อได้รับความเครียดหรือความกดดัน

ความผูกพันแตกต่างจากการพึ่งพา เนื่องจากผู้ที่มีความผูกพันยังคงความเป็นตัวของตัวเอง หัวใจสำคัญของทฤษฎีความผูกพันคือการก่อเกิดความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก ซึ่งลักษณะความสัมพันธ์นี้จะถูกถ่ายทอดไปยังความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับคนอื่น ๆ ในสังคมต่อไป ตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงถึงความผูกพันระหว่างแม่กับลูกเช่น การคลอเคลียอยู่ใกล้แม่ ร้องไห้หรือแข่งขันเมื่อต้องจากแม่ วิ่งไปหาแม่ เป็นต้น

เด็กทุกคนสามารถจะสร้างความผูกพันได้ตั้งแต่แรกเกิด เนื่องจากเด็กมีกลไกด้านประสาทวิทยาและชีววิทยา มีโปรแกรมในสมองสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ และสื่อสารความรู้สึกความต้องการภายในได้

ช่วงแรกเกิด - 1 ปี เด็กเรียนรู้ว่าใครคือพ่อแม่ของเขา และพัฒนาความผูกพันกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู

ช่วงวัย 1-3 ปี เด็กเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ภาษาพูด ความเป็นตัวของตัวเอง และการแสดงอารมณ์ความรู้สึกจากผู้เลี้ยงดูเป็นหลัก ระยะนี้มีการพัฒนาความผูกพันอย่างสมบูรณ์ขึ้น และมีเป้าหมายชัดเจนขึ้น สามารถรู้ได้ว่าเด็กคนใดมีความมั่นคงทางอารมณ์หรือขาดความมั่นคงทางอารมณ์ เช่น ถ้าเด็กมั่นใจว่าคนที่เขารักและผูกพันไม่หายไปไหน เขาก็จะกล้าออกสู่โลกกว้างเพื่อสำรวจสิ่งต่างๆ และเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ตัวเองได้

ช่วงวัย 3 ปีขึ้นไป ความผูกพันมีความซับซ้อนมากขึ้น นอกจากผูกพันกับพ่อแม่แล้ว เด็กจะมีความผูกพันกับเพื่อน เริ่มวางเงื่อนไขกับพ่อแม่ พยายามมีอิทธิพลต่อพ่อแม่และแสดงความต้องการให้พ่อแม่รู้

ความผูกพันที่มั่นคงเป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา ด้านสังคมจิตใจและการปรับตัวของเด็ก ความผูกพันที่มั่นคงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีความมั่นคงทางจิตใจ ปฏิบัติตัวสม่ำเสมอ ในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก และการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจเด็กอย่างเหมาะสม ในช่วง 2 ขวบปีแรกเป็นช่วงวิกฤต หากเด็กได้รับความทุกข์ทรมานทางใจเนื่องจากต้องแยกจาก หรือสูญเสียแม่หรือขาดแม่ อาจจะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และจิตใจได้

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการสร้างความผูกพันระหว่างแม่กับลูกคือ Sensitivity คือความสามารถที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจะเข้าใจสัญญาณหรือการแสดงออก ท่าทีของเด็กอย่างถูกต้องและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม ซึ่งเด็กจะแสดงออกต่างกันในช่วงเวลาที่ต่างกัน

ทฤษฎีความผูกพัน กล่าวถึงรูปแบบพฤติกรรมของเด็ก 4 ประเภท อันเป็นผลจากการตอบสนองของพ่อแม่ผู้ดูแลเด็กคือ

1. **Avoidance** เด็กจะหลีกเลี่ยงแยกตัวจากพ่อแม่ เนื่องจากพ่อแม่ ปฏิเสธลูก เมื่อโตขึ้นจะเป็นพวก **Dismissing** ที่ไม่เห็นคุณค่าของความผูกพัน
2. **Secure** เด็กที่ผูกพันใกล้ชิดและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ จะไม่มีความกังวลใจ แม้ว่าพ่อแม่จะห่างไปชั่วคราว เพราะมั่นใจและไว้วางใจว่าพ่อแม่จะกลับมา เมื่อโตขึ้นเด็กจะพัฒนาไปสู่ความเป็นตัวของตัวเองหรือ **Autonomous**
3. **Ambivalent** เด็กมีความรู้สึกสับสน อยากเข้าใกล้พ่อแม่ แต่ก็ยังมีความรู้สึกโกรธอยู่ในใจเนื่องจากได้รับการตอบสนองไม่สม่ำเสมอ พ่อแม่อ่านความต้องการของลูกไม่ได้ เมื่อโตขึ้นเด็กจะพัฒนาไปสู่การมีพฤติกรรมแบบ **Preoccupied** คือเป็นพวกชอบหมกมุ่นกับตัวเอง แต่กังวลกับความใส่ใจของคนรอบข้าง และไม่ยืดหยุ่น
4. **Disorganized** เด็กจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์อย่างมาก เนื่องจากถูกทอดทิ้ง ถูกละเลย 90 เปอร์เซ็นต์เป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมจากพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่ก็มักจะมีประวัติถูกทารุณกรรมมาก่อนเช่นกัน เด็กจะมีความสับสนระหว่างการอยากเข้าใกล้และออกห่างจากพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ตอบสนองไม่สม่ำเสมอหรือไม่ตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจของลูก เมื่อโตขึ้นจะเป็นพวก **Unresolved** คือไม่สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ และไม่สามารถเป็นพ่อแม่ที่ดีได้ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ต้องเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์ภายในของตนเอง

ข้อควรรู้

- a เด็กจะรับรู้และเรียนรู้สัญญาณด้านอารมณ์ ความรู้สึก และวิธีการตอบสนองของพ่อแม่ได้ตั้งแต่เกิดและไวกับการตอบสนองที่ไม่ดีของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู มีงานวิจัยพบว่าเด็กที่ขาดความผูกพันจะสับสนในเรื่องความสัมพันธ์ สร้างความผูกพันกับใครไม่ได้ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในวัยเรียน ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือ มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง
- a พ่อแม่ควรสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีของลูก จะทำให้ลูกรู้สึกว่าเขาได้รับความไว้วางใจจากพ่อแม่และเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน

การเป็นพ่อแม่ WWW

หน้าที่สำคัญของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูกมี 5 ประการคือ

1. ให้การเลี้ยงดูลูกทั้งร่างกายและการปกป้องคุ้มครอง
2. ให้ความรักความอบอุ่นและการยอมรับ
3. สั่งสอนอบรมและให้การกระตุ้นที่เหมาะสม
4. ฝึกให้ลูกควบคุมตัวเอง ยับยั้งตัวเองได้และมีวินัย
5. สนับสนุนให้ลูกเป็นตัวของตัวเองที่ละน้อย

พ่อแม่จะมีศักยภาพในการเลี้ยงดูลูกหรือไม่ขึ้นอยู่กับ ความสามารถในการปรับตัวของพ่อแม่ ได้แก่

- a **การรับรู้ (Perceptiveness)** พ่อแม่ไวต่อการรับรู้และตระหนักถึงสิ่งที่ลูกต้องการสื่อสาร ถ้าพ่อแม่เข้าใจในสิ่งที่ลูกร้องขอและตอบสนองได้ไว เด็กก็จะพัฒนาได้ดี เช่น การเข้าใจความต้องการของลูก อารมณ์ลูก มีความเชื่อมั่นในตัวลูก ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการรับรู้ของพ่อแม่คือปัจจัยด้านจิตใจ เช่น พ่อแม่อยู่ในภาวะ

ซีมเคร้า กังวล หดหู่ สับสน เครียด พ่อแม่ขัดแย้งกัน พ่อแม่ยุ่งเรื่อง
ทำมาหากิน ไม่มีเวลาให้ลูกเป็นต้น

- a **การตอบสนอง (Responsiveness)** พ่อแม่ตอบสนองด้วยความรัก
และความรู้สึกที่ดี ปรับตัวเองให้เข้ากับความต้องการของลูก
ส่งเสริมและสนับสนุนศักยภาพเพื่อให้ลูกเติบโตและสามารถดำเนิน
ชีวิตในสังคมได้ด้วยเชื่อมั่นและมีคุณภาพ อุปสรรคของ
พ่อแม่ต่อการตอบสนองความต้องการของลูกคือ ความเครียดส่วน
ตัว ความเครียดที่เกิดจากปัจจัยทางสังคม ความคิดความเชื่อที่ไม่
ส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ ความคาดหวังสูงหรือต่ำเกินไป และ
คาดหวังว่าลูกต้องแสดงความสัมพันธ์ทางบวกต่อตนเอง
- a **ความยืดหยุ่น (Flexibility)** พ่อแม่สามารถตอบสนองความต้อ
งการของลูกในสถานการณ์ที่แตกต่างกันได้เหมาะสม เช่น มี
ความอดทน ให้ออกาสลูกแสดงความคิดเห็น มองโลกแง่ดี ใจดีมี
เมตตา อุปสรรคที่ส่งผลให้พ่อแม่ยืดหยุ่นกับลูกได้ยากคือ พ่อแม่
ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ขาดทักษะการแก้ไข
ปัญหาที่ดี และสื่อสารหรือต่อรองไม่เป็น

ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการเลี้ยงดูลูก [www](#)

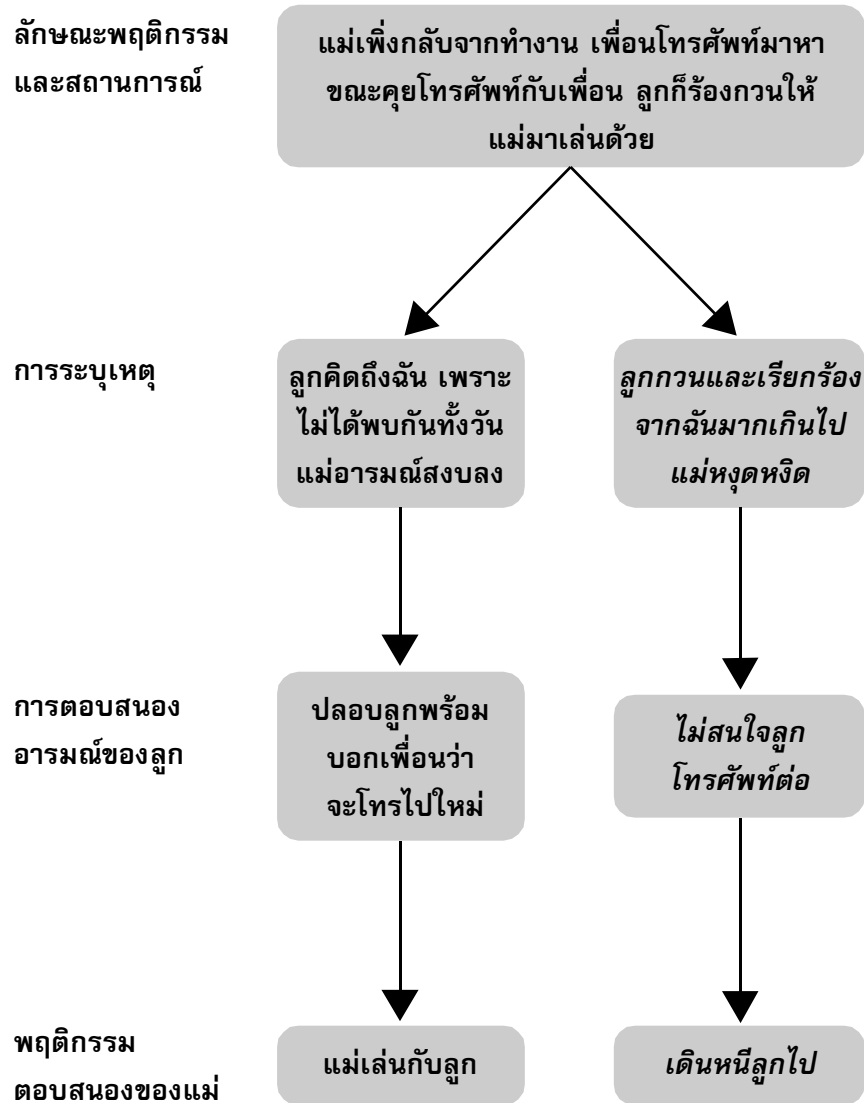
ปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อกรอบเลี้ยงดูลูกมีดังนี้

ปัจจัยด้านพ่อแม่

1. ประสบการณ์ที่พ่อแม่ได้รับการเลี้ยงดูในวัยเด็ก จะทำให้พ่อแม่
รู้ว่าควรหรือไม่ควรนำวิธีการใดมาเลี้ยงลูก แต่ก็มีพ่อแม่บางคนใช้
วิธีการทางลบกับลูกทั้งๆที่เคยได้รับการเลี้ยงดูด้วยวิธีการนั้นมา
ก่อน เช่น การใช้ความรุนแรง
2. ความรู้ของพ่อแม่ พ่อแม่ที่เข้าใจพัฒนาการเด็กจะตอบสนองความ
ต้องการของลูกได้อย่างเหมาะสม

3. ประสบการณ์ในการเลี้ยงลูก พ่อแม่มือใหม่จะมีความกังวลมากกว่าพ่อแม่ที่ผ่านการเลี้ยงลูกมาหลายคน
4. อายุและความพร้อมของพ่อแม่ มีงานวิจัยพบว่าพ่อแม่อายุ 30 ปีขึ้นไปที่มีการศึกษาและรายได้เลี้ยงครอบครัว จะมีความสัมพันธ์กับลูกทางบวกมากกว่าพ่อแม่วัยรุ่นซึ่งมีรายได้ต่ำและเผชิญกับปัญหาสุขภาพและการใช้ยาเสพติด
5. กระบวนการคิด (Cognitive process) ได้แก่
 - v ความเชื่อ ถ้าพ่อแม่เชื่อว่าสามารถเป็นพ่อแม่ที่ดีได้ ก็จะเลี้ยงลูกได้ดี
 - v ทักษะคิด ถ้าพ่อแม่มีทัศนคติที่ดีต่อการเป็นพ่อแม่ ก็จะสามารถทำหน้าที่เลี้ยงลูกได้ดี
 - v ความสามารถในการระบุเหตุ (Attribution) คือความสามารถของพ่อแม่ในการเข้าใจและทำนายอารมณ์และพฤติกรรมลูกว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ความสามารถนี้มีความสำคัญเมื่อพฤติกรรมของลูกไม่ชัดเจน ตัวอย่างเช่น

ตัวอย่างบทบาทของแม่ในการระบุเหตุ



- a ความมั่นใจในความสามารถเป็นพ่อแม่ (Self efficacy) หากพ่อแม่มั่นใจก็จะสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ มีงานวิจัยพบว่าพ่อแม่ที่มีความมั่นใจสูงจะเลี้ยงลูกได้ดีกว่าพ่อแม่ที่เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองต่ำ พ่อแม่ที่มีความมั่นใจต่ำมีแนวโน้มที่จะแปลพฤติกรรมของลูกไปในทางลบมองว่าเป็นความผิดของลูกที่ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้

ปัจจัยด้านครอบครัว

1. โครงสร้างครอบครัว เช่น ครอบครัวหย่าร้าง ครอบครัวที่มีพ่อเลี้ยง - แม่เลี้ยง หรือเลี้ยงบุญธรรม มักมีความยากลำบากในการเลี้ยงดูลูก
2. ความสัมพันธ์ในครอบครัว สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงดูลูกคือความไม่ลงรอยกันภายในครอบครัว พ่อแม่มีรูปแบบการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน จะทำให้ลูกสับสนแต่เด็กบางคนก็เรียนรู้ที่จะปรับตัวได้

ปัจจัยด้านวัฒนธรรม

อิทธิพลทางสังคมไทยที่มีต่อการเลี้ยงดูลูกคือเรื่อง ศาสนา ความเชื่อ ทศนคติ เช่น ค่านิยมของครอบครัวไทยลูกต้องกตัญญูพ่อแม่ พ่อแม่จึงมักคาดหวังว่าลูกต้องเลี้ยงดู ซึ่งอาจมีผลต่อการมีครอบครัวเมื่อลูกโตเป็นหนุ่มสาวแล้ว นอกจากนี้ค่านิยมทางสังคมไทยยังสอนให้เคารพผู้ใหญ่ ต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ ไม่แสดงอารมณ์ออกมา หรือให้ความสำคัญกับลูกชายเพราะเป็นผู้สืบสกุล เป็นต้น

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจสังคม

1. ความยากจน อาจทำให้เด็กมีปัญหาเรื่องสุขภาพ ขาดโอกาสในการได้รับประสบการณ์ที่ดี เช่น การท่องเที่ยว การพัฒนาทักษะทางกีฬา ดนตรี เป็นต้น

2. สิ่งแวดล้อม ถ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แออัด มีปัญหาสาเหตุดิตและ
อาชญากรรม ก็อาจส่งผลให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมที่ไม่ดีต่างๆ ได้

ปัจจัยด้านตัวเด็ก

1. อายุ พัฒนาการของเด็ก
2. เพศ และทัศนคติของพ่อแม่ต่อเพศของลูก
3. ลำดับการเกิด พ่อแม่จะเลี้ยงลูกคนที่สองและสามด้วยความมั่นใจ
กว่าการเลี้ยงลูกคนแรก
4. พื้นฐานทางอารมณ์ของลูก
5. เด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ เช่น เด็กที่มีปัญหาเขาวุ่นปัญญา
การเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งทำให้พ่อแม่ต้องทุ่มเทเวลาให้กับการดูแลลูก
6. พฤติกรรมเด็ก



การช่วยเหลือครอบครัว WWW

การพัฒนาและช่วยเหลือครอบครัวมีหลายวิธีการและหลายช่องทาง
ด้วยกันคือ

1. การช่วยเหลือทางสังคมโดยองค์กรต่างๆ และเครือข่ายองค์กรที่
เกี่ยวกับครอบครัว ได้แก่ สวัสดิการทางสังคม เครือข่ายครอบครัว
หรือองค์กรพัฒนาที่เข้ามาสนับสนุนสงเคราะห์ครอบครัวที่มีปัญหา
หรืออ่อนแอ
2. การให้ข้อมูลที่พ่อแม่ต้องการ เช่น แหล่งช่วยเหลือทางการเงิน
การสอนอาชีพเพื่อทำงานหารายได้
3. โปรแกรมสำหรับครอบครัว

การช่วยเหลือครอบครัว

- v โปรแกรมระดับปฐมภูมิ เน้นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
ครอบครัว

- v โปรแกรมระดับทุติยภูมิ เน้นการค้นหาครอบครัวที่เสี่ยงต่อการมีปัญหาสุภาพจิต วินิจฉัยให้ได้ตั้งแต่ระยะแรกที่มีปัญหา เพื่อให้การช่วยเหลือทันที
- v โปรแกรมตติยภูมิ เน้นการลดผลกระทบระยะยาวสำหรับครอบครัวที่ได้รับการบำบัดแล้ว

การให้การศึกษาคครอบครัวแบ่งเป็น

- v โปรแกรม Intervention ช่วยให้ครอบครัวระบุปัญหาและแก้ไขปัญหาได้
- v โปรแกรม Prevention เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาครอบครัว
- v โปรแกรม Promotion เพื่อเสริมสร้างศักยภาพและสมรรถภาพให้กับครอบครัว

การให้ข้อมูลแก่ครอบครัวควรคำนึงถึงลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย เช่น การให้ข้อมูลเฉพาะรายอาจจะเหมาะสมกับครอบครัวชนชั้นกลาง นอกจากนี้การให้ข้อมูลแก่ครอบครัวทำได้หลายช่องทางคือ

- v การให้ข้อมูลทางเอกสาร เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับ คู่มือ
- v การให้ความรู้โดยการตอบปัญหาทาง Email
- v การให้ข้อมูลทาง web site
- v การให้ข้อมูลทางสื่อสารมวลชน
- v การให้ข้อมูลทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น CD-ROM VDO
- v การเยี่ยมบ้าน วิธีนี้ใช้ได้ผลดีกับครอบครัวที่มีรายได้น้อย

การเลี้ยงดูลูก

การเลี้ยงดูทารก (แรกเกิด - 1 ปี) [www](#)

ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาทองของการอบรมเลี้ยงดูลูก เนื่องจากตั้งแต่แรกเกิด เด็กมีพัฒนาการทางสมองที่สำคัญดังนี้

1. ด้านกระบวนการทางจิตประสาท (Neuropsychological process) เด็กมีพัฒนาการในเรื่องความจำ การเรียนรู้ ความสนใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการทำงานที่สมบูรณ์ด้านอื่นๆ ของสมอง
2. ด้านการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก (Affect regulation) เป็นการทำหน้าที่ของสมองส่วน Lymbic system
3. ด้านการพัฒนาตัวเองแบบของตนเองและผู้อื่น (Representative of self and other) ในวัยนี้เด็กจะเรียนรู้การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความคิดเกี่ยวกับตนเอง
4. ด้านรูปแบบของความรักความผูกพัน (Attachment style) เด็กวัยนี้จะเรียนรู้ เรื่อง รูปแบบของความรักความผูกพัน (Attachment style) ซึ่งจะกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของเด็ก และเป็นแนวทางให้เด็กเข้าใจเรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมองส่วนหน้าซีกขวา (Right frontal brain) และสมองส่วน Lymbic system เป็นส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยการทำงานของวงจรสารเคมีในสมอง ซึ่งจะทำให้เด็กเข้าใจการสื่อสารด้านอารมณ์กับผู้อื่น และวงจรการทำงานของสารเคมีในสมองนี้ จะมีการพัฒนาเมื่อพ่อแม่มีปฏิสัมพันธ์กับลูก

5. ด้านการจัดการกับความเครียด (Adaptation to stress) ขบวนการจัดการกับความเครียดของเด็กวัยนี้ยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ โดยปกติเมื่อร่างกายมีความเครียด จะมีการหลั่งฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียดหลายชนิด เช่น ฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) และฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenaline) ซึ่งในผู้ใหญ่สมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด โดยควบคุมการหลั่งของฮอร์โมนอะดรีนาลิน แต่เด็กเล็กยังไม่มีระบบการควบคุมนี้ในระยะแรก จึงได้รับการกระทบกระเทือนได้ง่ายจากฮอร์โมนความเครียดเหล่านี้ ดังนั้นความเครียดระดับสูงๆ จึงมีผลต่อพัฒนาการทางสมองของเด็กเล็ก
6. ความสามารถที่จะใกล้ชิดสนิทสนม และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Capacity for intimacy and empathy) เด็กเรียนรู้ที่จะใกล้ชิดกับผู้อื่น เด็กต้องการสัมพันธภาพเชิงบวกเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่การไว้วางใจผู้อื่น (Trust) ถ้าเด็กวัยนี้ไม่สามารถเรียนรู้ที่จะสร้างความไว้วางใจผู้อื่นจะก่อให้เกิดผลเสียต่อเด็กในระยะยาว

เด็กเกิดมาพร้อมด้วยเซลล์สมองจำนวนมากมาย แต่สมองจะเจริญเติบโตได้และทำงานได้ดีก็ต่อเมื่อมีการพัฒนาของการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์สมอง และการพัฒนาวงจรปฏิกิริยาของสารเคมีในสมอง เซลล์สมองจะเริ่มทำงานต่อเมื่อได้รับการกระตุ้น แต่ต้องเป็นการกระตุ้นที่ถูกต้องและกระตุ้นในช่วงเวลาที่เหมาะสมเท่านั้น การพัฒนารูปแบบการสร้างความรักความผูกพันในเด็ก (Attachment style) ต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาความรักความผูกพันตั้งแต่วัย 3 ปีแรกของชีวิต สมองจึงจะพัฒนาได้อย่างปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมองต้องเรียนรู้เข้าใจเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ ถ้าเด็กถูกทอดทิ้งหรือไม่ได้รับความรัก ไม่ได้รับการเอาใจใส่ในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต และแม้ว่าเขาจะได้รับสิ่งเหล่านี้ในช่วงเวลาหลังจากนั้นก็ตาม ก็จะไม่เข้ากันได้สำหรับการพัฒนาวงจร

ปกติต่างๆ ภายในสมอง เราจึงเรียกช่วงเวลานี้ว่าเป็นช่วงเวลาสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองของเด็ก (Critical period)

มีผลการวิจัยหลายๆ ชิ้นในปัจจุบัน ทำให้เรามีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับพัฒนาการของสมองในระยะเริ่มแรก โดยพบว่าเด็กทารกมีความรักความผูกพันกับผู้อื่น จะมีการพัฒนาของสมองดีกว่าเด็กทารกที่ถูกทอดทิ้ง หรือถูกปล่อยปละละเลย ซึ่งสมองจะมีขนาดเล็ก และเซลล์ประสาททำงานเชื่อมต่อกันได้ไม่ดี ดังนั้น สมองจะเติบโตได้ดีที่สุดถ้าได้รับการกระตุ้นด้วยอารมณ์เชิงบวก

อย่างไรก็ตาม คุณภาพและปริมาณของความรักที่เด็กได้รับจะเป็นตัวกำหนดทิศทางการเจริญเติบโตของสมอง สมองต้องได้รับการกระตุ้นอย่างเหมาะสม ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป นั่นคือพ่อแม่ต้องพยายามทำความเข้าใจว่าลูกต้องการสื่อสารอะไร และต้องรักษาระดับความสัมพันธ์กับลูกให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม ตอบสนองอย่างสอดคล้องกับความต้องการของลูก มีความสมดุลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก (Synchronize interaction) การกระตุ้นความสัมพันธ์ของพ่อแม่ในลักษณะที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป จะทำให้ลูกเกิดความเครียดได้ และทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียดออกมา

เด็กทารกเกิดมาพร้อมกับความสามารถหลายอย่างได้แก่

- ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น
- ความสามารถในการสื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึก
- เริ่มพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง

การได้รับความรักความผูกพันจากพ่อแม่จะส่งเสริมให้ความสามารถเหล่านี้พัฒนามากขึ้น เด็กจะพัฒนาตนเองไปสู่การมีความรักความผูกพันที่มั่นคงและควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น

เด็กที่ไม่ได้รับการตอบสนองจากพ่อแม่หรือเด็กที่ถูกลงโทษเมื่อมีการแสดงออกทางอารมณ์ เด็กจะมีการตอบสนองโดยใช้ระบบประสาทอัตโนมัติ (Parasympathetic nervous system) ซึ่งเป็นการควบคุมการแสดงออกของ

อารมณ์อีกรูปแบบหนึ่ง เด็กไม่แสดงออกทางอารมณ์ ไม่แสดงความเครียดความกังวลให้คนอื่นรู้ มีพฤติกรรมประเภทหลีกเลี่ยง (Avoidant)

เด็กที่ได้รับการตอบสนองจากพ่อแม่แบบไม่คงเส้นคงวา เด็กจะมีการตอบสนองโดยใช้ระบบประสาทอัตโนมัติชนิดซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) ซึ่งเป็นส่วนของสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เด็กจะมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างมากเพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ บางครั้งจะแสดงความโกรธต่อพ่อแม่ เป็นเด็กที่มีลักษณะ Ambivalent

นอกจากนี้รูปแบบของความรักความผูกพันยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง มีผลงานวิจัยชิ้นหนึ่งแสดงให้เห็นว่าทารกที่ได้รับการตอบสนองด้วยการจ้องมองและประสานสายตาจากพ่อแม่จะมีการหลั่งสารเคมีหลายชนิดที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของสมอง เช่น Opioid ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีคล้ายมอร์ฟิน ทำให้เด็กรู้สึกสงบ และผลจากการหลั่งสารเคมีนี้ในเด็กทารกจะทำให้สมองเจริญเติบโตดี นอกจากนี้ยังพบว่ารูปแบบการเลี้ยงดูที่เสริมสร้างความรักความผูกพันยังก่อให้เกิดความสมดุลโดยมีการควบคุมการหลั่งสื่อประสาทได้แก่ Serotonin และ Dopamine ซึ่งมีความสำคัญต่อการควบคุมอารมณ์ของเด็ก

ดังนั้น บทบาทของพ่อแม่ที่จะช่วยพัฒนาสมองเด็กในช่วงนี้ได้แก่ การเสริมสร้างความรักความผูกพันที่มั่นคง รักษาความสมดุลและความสม่ำเสมอระหว่างความต้องการของเด็กและการตอบสนองของพ่อแม่ ดูแลปกป้องไม่ให้เด็กต้องเผชิญกับความเครียดมากเกินไป

การเลี้ยงดูลูกวัยเตาะแตะ (1-3 ปี) www.

ธรรมชาติสำคัญของเด็กวัยนี้คือ เด็กเริ่มต้องการเป็นตัวของตัวเอง ในขณะเดียวกันเด็กก็ต้องการพึ่งพิงและความผูกพันจากพ่อแม่ด้วย เด็กจึงมักจะวิ่งเล่นเอง ในขณะเดียวกันก็คอยเหลียวมองว่าพ่อแม่ยังอยู่ใกล้ๆ หรือไม่ เด็กหลายคนแสดงความเป็นตัวของตัวเองหรือต้องการแยกจากพ่อแม่ด้วยการไม่เชื่อฟัง ต่อ

20  ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก

ด้านดีดิ่ง หรือต้องการทำอะไรด้วยตัวเอง เด็กบางคนลังเลจะเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจและแสดงออกในรูปของความกลัว เช่น กลัวที่มีด กลัวเสียงฟ้าร้อง ฝนตก เป็นต้น เด็กวัยนี้ยังไม่สามารถแบ่งปันหรืออดทนรอคอยได้ดีนัก บางครั้งเด็กจึง มีท่าทีก้าวร้าวเมื่อพ่อแม่ต้องการให้แบ่งปันหรือควบคุมอารมณ์ตัวเอง

ดังนั้นบทบาทของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูกวัยนี้คือ

- เข้าใจความต้องการของลูกและสอนให้ลูกบอกถึงความต้องการและความรู้สึกของตัวเอง
- พ่อแม่ควรช่วยลูกพัฒนาการควบคุมอารมณ์ตัวเอง และเรียนรู้กฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกับคนอื่น เช่น บอกว่า พ่อรู้ว่าลูกโกรธ แต่ลูกตีคนอื่นไม่ได้
- เปิดโอกาสให้เด็กเป็นของตัวเองแต่ต้องมีความปลอดภัย ไม่ปกป้องลูกเกินไปหรือปล่อยปละละเลยเกินไป
- กำหนดขอบเขตของสิ่งที่ลูกต้องการ หลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทกับลูก อธิบายให้ลูกฟังว่าทำไมเขาไม่ได้ในสิ่งที่เขาต้องการ
- บอกลูกว่าสิ่งใดทำได้ สิ่งใดทำไม่ได้ และชื่นชมยอมรับในพฤติกรรมที่ดีของลูก

การเลี้ยงดูลูกก่อนวัยเรียน (3-5 ปี) [www](http://www.)

เด็กวัยนี้เริ่มเป็นตัวของตัวเองชัดเจนขึ้น พัฒนาวิธีการและเรียนรู้กฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกับคนอื่น ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และแบ่งปันได้

บทบาทของพ่อแม่ที่มีลูกวัยนี้คือ

- ส่งเสริมการพัฒนาความคิดและการเป็นตัวของตัวเองโดยให้ลูกได้ริเริ่มทำอะไรด้วยตัวเอง คิดเอง ตัดสินใจเอง และส่งเสริมให้ลูกแสดงออกทางจินตนาการ เช่น การเล่นสมมติ การเล่านิทาน

- สร้างความภาคภูมิใจให้ลูก โดยชมเชยเมื่อมุ่งมั่นพยายาม ตั้งใจที่จะเรียนรู้ หรือมีความสำเร็จ
- พ่อแม่ควรกำหนดขอบเขตกับพฤติกรรมที่อาจจะเป็นปัญหาหรือทำให้เกิดความรำคาญ และให้เหตุผลประกอบ เช่น การถามบ่อยๆ หรือ การบอกว่า “ไม่” หากลูกไม่สนใจหรือท้าทายพ่อแม่ควรมุ่งสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีของลูกหรือเบี่ยงเบนความสนใจไปทำอย่างอื่น
- ฝึกการมีวินัยให้ลูก โดยให้ลูกรับผิดชอบกิจกรรมตามวัยและควบคุมตัวเองให้ทำอย่างสม่ำเสมอ
- ร่างกายของเด็กวัยนี้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกฝึกทักษะใหม่ๆ เช่น ชี้อักษรยาน เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมอื่นๆ
- ทักษะของพ่อแม่ที่สำคัญคือ
 - v ให้ความสนใจลูกด้วยการให้เวลาลูก และเปิดโอกาสให้ลูกได้พูดคุยแสดงความคิดและทำกิจกรรมร่วมกัน
 - v พยายามเข้าใจลูก ด้วยการตั้งใจฟังลูกพูด หากไม่ชัดเจนให้ลูกอธิบายเพิ่มเติม
 - v ให้ลูกได้มั่นใจในตัวเอง รู้ว่าสิ่งไหนทำได้ สิ่งไหนทำไม่ได้ โดยชื่นชมในพฤติกรรมดี และเพิกเฉยพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขหรือไม่เหมาะสม แต่หากพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขมีความรุนแรง เช่น การขโมย ต้องมีการพูดคุยให้เด็กเข้าใจว่าเป็นเรื่องที่ผิด

การเลี้ยงดูเด็กเล็ก พ่อแม่ควรเข้าใจธรรมชาติของเด็ก ใช้เหตุผล และปรับพฤติกรรมมากกว่าใช้การลงโทษ เพราะการลงโทษเด็กทำให้เด็กไม่ได้ควบคุมตัวเอง เด็กไม่เกิดความคิดว่าต้องปรับปรุงตัวหรือแก้ไขพฤติกรรม และอาจทำให้เด็กกลายเป็นคนก้าวร้าว

การเลี้ยงดูลูกวัยเรียน (6-12 ปี) www.

เด็กวัยนี้ควรได้รับการพัฒนาในด้านทักษะทางสังคม กฎเกณฑ์ ธรรมเนียมปฏิบัติในสังคม การคบเพื่อน ทักษะทางการเรียน พัฒนามโนธรรม ลิทธิและความรับผิดชอบ การคิดเชิงนามธรรม การเตรียมตัวเป็นวัยรุ่น

สำหรับการอบรมเลี้ยงดูลูกวัยนี้มีโปรแกรม Triple-P Positive Parenting Program ซึ่งพัฒนาโดย Professor Matthew Sanders จาก School of Psychology มหาวิทยาลัย Queensland ประเทศออสเตรเลีย เป็นโปรแกรมที่จะช่วยพ่อแม่ให้เลี้ยงลูกวัยเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมทักษะ ความมั่นใจในการเลี้ยงดูลูก และหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงกับลูก

โปรแกรมมีเนื้อหาโดยสังเขปดังนี้

1. Positive parenting ประกอบด้วยประเด็น
 - การสร้างเสริมความมีวินัยให้ลูก
 - การตั้งความหวังตามความจริง
 - การดูแลตนเองของพ่อแม่
2. สาเหตุปัญหาพฤติกรรมของลูก ประกอบด้วยประเด็น
 - ปัจจัยที่เกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมลูก เช่น พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ชุมชน
 - พฤติกรรมของพ่อแม่ไม่เหมาะสม เช่น การส่งเสริมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูก การละเลยพฤติกรรมที่ดีของลูก การอบรมสั่งสอนลูกมากเกินไปหรือน้อยเกินไป การให้ลูกทำในสิ่งที่ยากเกินไป การสื่อสารของพ่อแม่ที่ไม่ชัดเจน การสื่อสารที่ใช้อารมณ์
 - การลงโทษ ลงโทษลูกด้วยความโกรธ การลงโทษไม่สม่ำเสมอ
 - ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ไม่ดี พ่อแม่เครียดและมีปัญหาอารมณ์
 - ปัจจัยจากสื่อ เทคโนโลยี เพื่อน และโรงเรียน

การแก้ไขปัญหาวุฒิกรรมลูก เลือกแก้ไขทีละเรื่อง เป็นปัญหาที่คิดว่าแก้ไขได้ สังเกตพฤติกรรมที่เป็นปัญหาว่า เกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน รุนแรงมากไหม ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีอะไรบ้าง

3. การส่งเสริมพัฒนาการลูก ประกอบด้วยประเด็น

- ส่งเสริมสัมพันธภาพทางบวระหว่างพ่อแม่กับลูก โดยใช้เวลากับลูกอย่างมีคุณภาพ พูดคุยกับลูกเสมอ โอบกอดลูกบ้าง ชมเชยลูกที่ทำดีด้วยความจริงใจ ให้ความสนใจในกิจกรรมของลูก
- สอนลูกให้เรียนรู้เรื่อง การสื่อสารกับคนอื่น การจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ การพึ่งตนเอง ทักษะการแก้ไขปัญห
- วิธีการที่พ่อแม่ใช้สอนลูกเช่น การยกตัวอย่างจากสื่อต่างๆ การตั้งคำถาม การทำให้ดูทีละขั้นตอน การให้รางวัล

4. การจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่ดีของลูก

- กำหนดกฎเกณฑ์ให้ลูกปฏิบัติโดย ต้องทำความเข้าใจกับลูก เป็นสิ่งที่ลูกทำได้ ยุติธรรม พูดถึงประโยชน์ที่ลูกจะได้
- พูดคุยกับลูก โดยพูดกับลูกว่าปัญหาคืออะไร ทำไมจึงเป็นปัญหา พฤติกรรมที่เหมาะสมคืออะไร
- วางแผนต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยไม่ใส่ใจ ไม่พูดถึง ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ และชมเชยทันทีที่ลูกหยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- สอนลูก วิธีสอนลูกมีขั้นตอนดังนี้
 - l เลือกเวลาที่เหมาะสม
 - l เตรียมคำพูดที่ชัดเจน
 - l เตรียมพร้อมที่จะสนับสนุนให้ลูกทำตาม
 - l ก่อนสอนลูกพ่อแม่ควรหยุดทำอย่างอื่น

। เข้าไปใกล้ๆ ลูก พูดในสิ่งที่ต้องการสอนหรือให้ลูกทำและ
ให้เวลาลูกคิด

। ชมเชยหากลูกให้ความร่วมมือ

หากลูกไม่ให้ความร่วมมือ

। พูดคุย ถึงผลกระทบที่จะเกิดกับลูก

। ลงโทษโดยให้ไปอยู่ที่เงียบๆ คนเดียว ทั้งนี้ต้องลงโทษ
ทันทีที่ลูกมีพฤติกรรมไม่ดี และบอกชัดเจนว่าใช้เวลา
เท่าไร

Triple -P Positive Parenting Program มีหลายรูปแบบให้เลือก
ใช้ตามกลุ่มเป้าหมายดังนี้

1. พ่อแม่ทั่วไป ให้ข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการและการแก้ไขพฤติกรรมลูก
ผ่านสื่อต่างๆ
2. พ่อแม่ที่ต้องการความรู้ขั้นพื้นฐาน มีคู่มือปฏิบัติให้ความรู้เรื่องการ
เลี้ยงลูกและการจัดการปัญหาบางอย่างที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนี้คู่มือ
มีการให้ความรู้เป็นรายบุคคลหรือทางโทรศัพท์ด้วย
3. พ่อแม่ที่ลูกมีปัญหาพฤติกรรม ให้ความรู้เฉพาะเจาะจง โดยการพูด
คุย กลุ่มสัมมนา หรือให้ความรู้โดยวิทยากร
4. พ่อแม่ที่ลูกมีปัญหารุนแรง มีการสอนทักษะ ฝึกปฏิบัติเข้มข้น



RAP-P (Resourceful Adolescent Parent Program)

RAP-P (Resourceful Adolescent Parent Program) เป็นโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวของพ่อแม่ และสร้างความสุขของครอบครัว เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตโดยเฉพาะอาการซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยการพัฒนาความรักความผูกพันในครอบครัว และลดปัจจัยต่างๆ ที่จะนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และลูกวัยรุ่น

โปรแกรมนี้พัฒนาโดย Dr. Ian Shochet นักจิตวิทยา มหาวิทยาลัย Queensland เมื่อ 10 กว่าปีมาแล้ว สาเหตุเนื่องจากพบว่าวัยรุ่นออสเตรเลียมีอาการซึมเศร้าสูง ครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จมีอาการซึมเศร้า ซึ่งอาการนี้ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาด้านสัมพันธภาพ การเรียน สุขภาพ และการติดสารเสพติด

จากการทบทวนปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าในวัยรุ่นพบว่า ปัจจัยสำคัญคือ ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น ทำให้วัยรุ่นขาดความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การแก้ไขความขัดแย้งโดยแก้ไขที่วัยรุ่นเพียงฝ่ายเดียว หรือการแก้ไขประเด็นความขัดแย้งระหว่างครอบครัวกับวัยรุ่น ไม่สามารถช่วยสร้างความสุขในครอบครัวได้โดยเฉพาะในครอบครัวที่สมาชิกครอบครัวไม่สามัคคีกัน โปรแกรมนี้จึงมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างคุณลักษณะของสมาชิกครอบครัวที่จะช่วยสร้างความผูกพันในครอบครัวได้แก่ ความภาคภูมิใจในตัวเอง การควบคุมอารมณ์ และความสามารถในการปรับตัว

ในส่วนของวัยรุ่นได้มีการพัฒนาโปรแกรม RAP-A (Resourceful Adolescent Program Adolescent Program) แต่ไม่ได้นำมากล่าวไว้

ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมนี้ได้แก่

1. Bowen Systems Theory ทฤษฎีนี้อธิบายถึงการพัฒนาตนเองให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ในขณะเดียวกันก็ยังคงสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัวอยู่ ไม่โทษตัวเองและไม่กระทบถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งในส่วนของพ่อแม่และลูกวัยรุ่น
2. Cognitive Behavioral Therapy ได้นำมาใช้กับโปรแกรมนี้ในส่วนของการจัดการกับความเครียด การปรับเปลี่ยนความคิด ลดการพูดถึงตัวเองในทางลบ การควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเอง
3. Social Learning Theory นำมาใช้ในส่วนของการทักษะการสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น ทักษะการฟัง (Active listening) การพูดคุยด้วยเหตุผล การชมเชยให้กำลังใจ และการเห็นอกเห็นใจ นอกจากนี้ยังใช้หลักการของ Psycho-education คือการให้ความรู้ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ การให้ความรู้แก่พ่อแม่เรื่องพัฒนาการวัยรุ่น เพื่อให้พ่อแม่เข้าใจความต้องการของวัยรุ่น

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม RAP-P คือ

- เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตัวเองของพ่อแม่
- เพื่อลดปฏิกิริยาทางลบของพ่อแม่ที่แสดงต่อวัยรุ่น
- เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจของวัยรุ่น
- เพื่อลดปฏิกิริยาทางลบของวัยรุ่นที่มีต่อพ่อแม่

RAP-P ได้พัฒนาสื่อและช่องทางในการช่วยเหลือพ่อแม่ในหลายรูปแบบ เช่น วิทยุทัศน์ การให้ข้อมูลพ่อแม่ทางโทรศัพท์ แต่วิธีการที่ได้ผลที่สุดคือการทำกลุ่มพ่อแม่ ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลา 3 session session ละ 2 ชั่วโมง โดยมีผู้นำกลุ่มที่ผ่านการอบรม RAP-P กลุ่มๆ ละ 2 คน โปรแกรมนี้เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจ สร้างความตระหนักและแนวทางการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมแก่พ่อแม่ ไม่ใช้การทำกลุ่มครอบครัวบำบัด



โครงสร้างของโปรแกรม RAP-P [www](http://www.rap-p.com)

มี 3 Session ได้แก่

Session ที่ 1 พ่อแม่ก็มีจิตใจเหมือนกัน ประกอบด้วยประเด็นดังนี้

- a คุณค่าของการเป็นพ่อแม่
- a ผลของความเครียดที่มีต่อการเป็นพ่อแม่
- a การจัดการกับความเครียด

Session ที่ 2 เข้าใจวัยรุ่น ประกอบด้วยประเด็นดังนี้

- a สิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น
- a การเสริมสร้างความภาคภูมิใจให้วัยรุ่น
- a การสนับสนุนให้วัยรุ่นมีอิสระโดยยังมีความผูกพันกับพ่อแม่

Session ที่ 3 การส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว ประกอบด้วยประเด็นดังนี้

- a การส่งเสริมความรักใคร่กลมเกลียวในครอบครัว
- a การจัดการกับความขัดแย้ง
- a การมองอนาคตทางบวก

Session ที่ 1 พ่อแม่ก็มีจิตใจเหมือนกัน

เพื่อให้พ่อแม่ได้ทบทวนถึงบทบาทของตนเองและภาคภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่พ่อแม่ที่ดี ซึ่งจะช่วยสร้างความมั่นใจและภูมิใจในตัวเอง นอกจากนี้ยังให้เข้าใจถึงผลกระทบของความเครียดที่มีต่อการเป็นพ่อแม่ และวิธีการจัดการความเครียด มีประเด็นเนื้อหา ดังนี้

- a **คุณค่าของการเป็นพ่อแม่** ในฐานะที่เป็นพ่อแม่ มีอะไรที่เป็นจุดแข็งบ้าง พ่อแม่ภาคภูมิใจลูกในเรื่องอะไรบ้าง
- a **ความเครียดมีผลต่อการเป็นพ่อแม่**
 - v อะไรคือสาเหตุที่ทำให้พ่อแม่เครียด เช่น จากการทำงาน ภารกิจที่บ้าน สัมพันธภาพกับคนอื่น เป็นต้น
 - v ความเครียดส่งผลต่อพ่อแม่อย่างไรบ้าง เปรียบเทียบการทำหน้าที่พ่อแม่ระหว่างที่จิตใจสงบกับเมื่อมีความเครียด

a **การจัดการกับความเครียด**

- v ให้พ่อแม่สังเกตสัญญาณของร่างกายเมื่อเกิดความเครียดหรือเผชิญกับสถานการณ์ที่จัดการไม่ได้ทำให้เกิดความเครียด เมื่อรู้ตัวให้เตือนตัวเองว่าความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อตัวเองในด้านต่างๆ เช่น สุขภาพ สัมพันธภาพ หากจัดการไม่ได้ให้พยายามหลีกเลี่ยง เช่น เดินหนีไป
- v เนื่องจากวิธีการคลายเครียดของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ให้พ่อแม่แต่ละคนหาทางเลือกที่หลากหลายในการคลายเครียด เช่น การคิดในแง่บวก การคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล การจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ทำก่อนหลัง การออกกำลังกาย

ในเรื่องบทบาทของพ่อแม่มีกิจกรรมที่ทำให้เข้าใจความรักของแม่ที่มีต่อลูกมากขึ้น โดยให้พ่อแม่ลองอ่านบทกลอนต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นต่อทำที่หรือความรักของแม่ที่มีต่อลูก

Love You Forever

By Robert Munsch

A mother held her new baby and very slowly rocked him back and forth, back and forth, back and forth. And while she held him, she sang:

I'll love you forever,
I'll like you for always,
As long as I'm living
my baby you'll be.

The baby grew. He grew and he grew and he grew. He grew until he was two years old, and he ran all around the house. He pulled all the books off the

30  ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก

shelves. He pulled all the food out of the refrigerator and he took his mother's watch and flushed it down the toilet. Sometimes his mother would say, "this kid is driving me CRAZY!"

But at night time, when that two-year-old was quiet, she opened the door to his room, crawled across the floor, looked up over the side of his bed; and if he was really asleep she picked him up and rocked him back and forth, back and forth, back and forth. While she rocked him she sang:

I'll love you forever,
I'll like you for always,
As long as I'm living
my baby you'll be.

The little boy grew. He grew and he grew and he grew. He grew until he was nine years old. And he never wanted to come in for dinner, he never wanted to take a bath, and when grandma visited he always said bad words. Sometimes his mother wanted to sell him to the zoo!

But at night time, when he was asleep, the mother quietly opened the door to his room, crawled across the floor and looked up over the side of the bed. If he was really asleep, she picked up that nine-year-old boy and rocked him back and forth, back and forth, back and forth. And while she rocked him she sang:

I'll love you forever,
I'll like you for always,
As long as I'm living
my baby you'll be.

The boy grew. He grew and he grew and he grew. He grew until he was a teenager. He had strange friends and he wore strange clothes and he listened to strange music. Sometimes the mother felt like she was in a zoo!

But at night time, when that teenager was asleep, the mother opened the door to his room, crawled across the floor and looked up over the side of the bed. If he was really asleep she picked up that great big boy and rocked him back and forth, back and forth, back and forth. While she rocked him she sang:

I'll love you forever,
I'll like you for always,
As long as I'm living
my baby you'll be.

That teenager grew. He grew and he grew and he grew. He grew until he was a grown-up man. He left home and got a house across town. But sometimes on dark nights the mother got into her car and drove across town. If all the lights in her son's house were out, she opened his bedroom window, crawled across the floor, and looked up over the side of his bed. If

that great big man was really asleep she picked him up and rocked him back and forth, back and forth, back and forth. And while she rocked him she sang:

I'll love you forever,
I'll like you for always,
As long as I'm living
my baby you'll be.

Well, that mother, she got older. She got older and older and older. One day she called up her son and said, "You'd better come see me because I'm very old and sick." So her son came to see her. When he came in the door she tried to sing the song. She sang:

I'll love you forever,
I'll like you for always...
But she couldn't finish because she was too old and sick. The son went to his mother. He picked her up and rocked her back and forth, back and forth, back and forth. And he sang this song:

I'll love you forever,
I'll like you for always,
As long as I'm living
my Mommy you'll be.

When the son came home that night, he stood for a long time at the top of the stairs. Then he went into the room where his very new baby daughter was sleeping. He picked her up in his arms and very slowly rocked her back and forth, back and forth, back and forth. And while he rocked her he sang: I'll love you forever,

I'll like you for always,
As long as I'm living
my baby you'll be.

การพูดคุยกันถึงกลอนบทนี้ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน พ่อแม่บางคนอาจเลี้ยงลูกด้วยความยากลำบากหรือเครียด ก็เป็นโอกาสในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และพูดคุยให้กำลังใจกัน

- a ลดการพูดถึงตัวเองในแง่ลบ ให้ทบทวนว่าพ่อแม่พูดถึงตัวเองในแง่ลบในเรื่องอะไรบ้าง ตัวอย่างเช่น ลองถามตัวเองว่า
 - v คาดหวังเรื่องของตัวเองและลูกในทางที่เป็นจริงหรือไม่
 - v ด่วนสรุปหรือเปล่า
 - v เพ่งมองแต่จุดอ่อนของตนเองโดยไม่คิดถึงจุดแข็งที่มีหรือไม่
 - v วิธีที่คิดอยู่มีประโยชน์หรือไม่ มีวิธีอื่นอีกไหม

Sessionที่ 2 เข้าใจวัยรุ่น

เพื่อให้พ่อแม่เข้าใจและสร้างความภาคภูมิใจให้วัยรุ่น ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความเป็นตัวของตัวเองและมีความผูกพันกับพ่อแม่ กิจกรรมหรือประเด็นหลักในเรื่องนี้คือ

- a **สิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น** ความภาคภูมิใจเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นต่อสู้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ เวลาที่วัยรุ่นท้อแท้ หดหู่ ความภาคภูมิใจจะเป็นกำลังให้วัยรุ่นมีพลังต่อสู้ต่อไป ซึ่งบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างความภาคภูมิใจให้วัยรุ่นคือพ่อแม่
 - v กิจกรรมสร้างความตระหนักให้พ่อแม่คือ ให้คิดย้อนกลับไปสมัยพ่อแม่เป็นวัยรุ่น มีความภาคภูมิใจเรื่องอะไรบ้าง มีใครที่รับรู้ชื่นชมหรือไม่ ถ้ามีรู้สึกอย่างไรบ้าง
- a **การเสริมสร้างความภาคภูมิใจให้วัยรุ่น** เช่น บอกถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับเด็กเมื่อเด็กทำดี ส่งเสริมให้ลูกทำกิจกรรมที่ดี ให้ความสนใจในสิ่งที่ลูกทำ เน้นจุดแข็งของลูก เห็นความพยายามของลูก และชื่นชม สิ่งสำคัญของการสร้างความภาคภูมิใจคือ ความสอดคล้องของคำพูดที่ชื่นชมกับความเป็นจริง การพูดที่ไม่ได้หมายความว่าตามคำพูดก็ไม่ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจ
- a **สนับสนุนให้วัยรุ่นได้มีอิสระโดยยังมีความผูกพันกับพ่อแม่**

วัยรุ่นเป็นอิสระพึ่งตัวเองได้เมื่อมีความผูกพันที่ดีกับพ่อแม่ เด็กจะมีวุฒิภาวะหรือการจัดการกับอิสรภาพและพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองให้เกิดขึ้น วิธีการที่พ่อแม่ควรนำมาใช้ได้แก่

 - v การกำหนดขอบเขตของความเป็นอิสระที่เหมาะสม เช่น กำหนดเวลากลับบ้าน เพื่อให้พ่อแม่มั่นใจว่าลูกปลอดภัย และพ่อแม่ไม่กังวลกับการเป็นอิสระของลูกมากเกินไป นอกจากนี้พ่อแม่ควรแนะนำลูกว่าอะไรบางอย่างที่เป็นความปลอดภัยหรือความเสี่ยง
 - v การหาข้อตกลงร่วมกัน ซึ่งข้อตกลงนั้นเป็นสิ่งที่พ่อแม่และวัยรุ่นยอมรับได้ เช่น การให้อิสระแก่ลูกแต่ลูกก็ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้นในบางเรื่อง เป็นต้น

- v รู้ใจวัยรุ่น เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้พ่อแม่รู้จักและเข้าใจวัยรุ่นมากขึ้น โดยตอบคำถามเกี่ยวกับวัยรุ่น เช่น จุดแข็งจุดอ่อนของลูก เรื่องที่ลูกสนใจ งานอดิเรกของวัยรุ่น เสื้อผ้าที่ลูกชอบ เพื่อนสนิทของลูกคือใครบ้าง ความใฝ่ฝันของลูกคืออะไร

Sessionที่ 3 การส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว

เพื่อให้พ่อแม่พูดคุยถึงวิธีการสร้างเสริมความรักใคร่กลมเกลียวในครอบครัว มีวิธีการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น และการวางแผนอนาคตสำหรับครอบครัว ประกอบด้วยกิจกรรมหรือประเด็นหลักดังนี้

การส่งเสริมความรักใคร่กลมเกลียวในครอบครัว โดย

- a ครอบครัวควรมีความสนใจบางเรื่องร่วมกัน
- a พ่อแม่ใช้เวลาอยู่ร่วมกับวัยรุ่นเสมอ เช่น ใช้เวลาว่างร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน หัวเราะด้วยกัน
- a มองลูกด้วยสายตาชื่นชมบ้าง
- a ใช้คำพูดทางบวกกับลูก
- a พ่อแม่ยอมรับผิดเมื่อทำผิด จะเป็นตัวอย่างที่ดีของวัยรุ่นที่จะยอมรับผิดได้เช่นกัน
- a เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างผู้ใหญ่กับลูกวัยรุ่น ความแตกต่างไม่ใช่ความขัดแย้ง แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับตัวเข้าหากัน พ่อแม่ควรลองคิดว่าอะไรเป็นความแตกต่างระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นบ้าง

การจัดการกับความขัดแย้ง ระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น

แนวทางการป้องกันความขัดแย้ง

- a เมื่อลูกพูดหรือต้องการชี้แจง พ่อแม่ควรตั้งใจฟัง
- a พยายามเข้าใจลูก ทั้งความคิดและความรู้สึก
- a ไม่ด่วนสรุป โดยที่ยังไม่ได้ถามหรือพูดคุยกับลูกวัยรุ่น

- a ความภาคภูมิใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น ดังนั้นพ่อแม่ควรชมเชยลูกเมื่อทำดี
- a ถ้าจะกำหนดกฎเกณฑ์ให้วัยรุ่นปฏิบัติควรเป็นการตกลงร่วมกัน
- a หากมีความไม่พอใจ อาจใช้วิธีแยกย้ายกันไปเพื่อสงบอารมณ์ แต่ควรทำเท่าที่จำเป็น
- a พยายามหาทางผ่อนคลายความเครียดลงบ้าง
- a นอกจากความขัดแย้ง พ่อแม่ควรเบี่ยงเบนไปสนใจเรื่องอื่น หรือหาสิ่งสนุกสนานร่วมกันบ้าง

แนวทางจัดการเมื่อเกิดความขัดแย้ง

- a พิจารณาว่าเรื่องดังกล่าว ควรค่าแก่การขัดแย้งหรือไม่ เรื่องเล็กน้อยก็ควรผ่านไป
- a หากมีความขัดแย้งเกิดขึ้น พยายามทำจิตใจให้สงบและหนักแน่น รับฟังเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งหมด
- a พ่อแม่ก็ต้องรับผิดชอบในการกระทำของตนเองด้วย เมื่อทำผิดต้องขอโทษ
- a ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ เพื่อครอบครัวควรร่วมแก้ปัญหาด้วยกัน และหาทางออกที่เป็นประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย

การแสดงออกเมื่อความขัดแย้งผ่านไป

- พูดถึงเรื่องที่ขัดแย้งด้วยท่าทีสงบ
- หาเรื่องขบขันมาช่วยสร้างบรรยากาศในการอยู่ร่วมกัน
- พยายามมีความสุขหรือสนุกร่วมกันโดยไม่ต้องเสแสร้ง

การเลี้ยงดูวัยรุ่นในปัจจุบันบางครั้งเมื่อเกิดปัญหาหรือความขัดแย้งขึ้น พ่อแม่รู้สึกหมดหนทาง ไม่รู้จะจัดการกับปัญหาอย่างไร พ่อแม่ควรพูดคุยหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีประสบการณ์เพื่อหาทางแก้ไข

- a **การมองอนาคตในทางบวก** กิจกรรมที่ช่วยสร้างความคิดนี้คือ “ให้พ่อแม่ลองจินตนาการว่า เมื่อเวลาผ่านไป 5 ปี ซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ รอบรีนดำเนินไปได้ด้วยดี พ่อแม่คิดว่าลูกวัยรุ่นจะพูดถึงสิ่งดีๆ ของพ่อแม่ให้เพื่อนๆ ฟังว่าอย่างไรบ้าง ให้พ่อแม่คิดมา 5 ข้อ”

การจัดกลุ่ม RAP-P [www](http://www.wwww)

ประกอบด้วย

- a การเชิญชวนพ่อแม่ การเชิญพ่อแม่มาร่วมกลุ่มเพื่อการส่งเสริมศักยภาพลูกได้ผลกว่าการเชิญพ่อแม่เพื่อการอบรมทักษะการเป็นพ่อแม่
- a บทบาทของผู้นำกลุ่ม RAP-P กลุ่ม RAP-P ไม่ใช่กลุ่มบำบัด ดังนั้นบทบาทของผู้นำกลุ่มได้แก่ การให้ข้อมูล การสาธิตทักษะ การใส่ใจทางบวกแก่พ่อแม่โดยไม่มีเงื่อนไข การรับฟังปัญหาของพ่อแม่ด้วยความเข้าใจ การสนับสนุนและไขข้อข้องใจแก่พ่อแม่ พ่อแม่มีปัญหาควรแนะนำให้ไปพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้การช่วยเหลือ
- a กระบวนการกลุ่ม RAP-P ประกอบด้วย
- v การเปิดเผยตนเองในฐานะพ่อแม่
 - v การถามเพื่อการค้นหาศักยภาพของพ่อแม่
 - v การสนับสนุนการเป็นพ่อแม่ที่ดี
 - v การให้ความใส่ใจทางบวกแก่พ่อแม่ที่มาร่วมกลุ่มโดยไม่มีเงื่อนไข
 - v การสนุกสนานร่วมกัน
 - v เมื่อปิดกลุ่มมีการสรุปภาพรวมของกิจกรรมกลุ่มและมั่นใจว่าพ่อแม่ทุกคนได้รับความใส่ใจและพอใจที่เข้ามาร่วมกลุ่ม

สิ่งที่ควรคำนึงในการดำเนินการกลุ่ม RAP-P

- a ต้องมั่นใจว่าพ่อแม่ร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ
- a ผู้นำกลุ่มต้องมีความเชี่ยวชาญ เพราะในการนำกลุ่มอาจต้องพบกับปัญหาต่างๆ เช่น พ่อแม่ที่ขัดจังหวะกลุ่ม พ่อแม่ที่เปิดเผยนจนมากเกินไป พ่อแม่ที่ไม่ให้ความร่วมมือทำกิจกรรม พ่อแม่ไม่รักษาความลับของกลุ่ม พ่อแม่ที่สร้างสัมพันธภาพด้วยยาก พ่อแม่ที่มีความแตกต่างด้านการศึกษาวัฒนธรรม
- a หากพบครอบครัวที่มีปัญหาต้องมีระบบส่งต่อรองรับ



บาดแผลทางใจในเด็ก

ผลกระทบและการให้ความช่วยเหลือ

Lenore Terr (1997) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ซึ่งทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบาดแผลทางใจ (Trauma) ไว้เป็นจำนวนมาก ได้ให้คำนิยามบาดแผลทางใจว่า เกิดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดหรือเหตุการณ์สะเทือนขวัญบางอย่างที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งร่างกายไม่สามารถจัดการกับความเครียดมากมาย นั้นได้ ทำให้อยู่ในภาวะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ตัวอย่างเหตุการณ์ร้ายแรงที่ก่อให้เกิดบาดแผลทางใจแก่เด็กได้แก่

- a การสูญเสียบุคคลที่เขารัก
- a การถูกทำทารุณกรรมเป็นเวลานาน
- a ความรุนแรงภายในครอบครัว
- a การได้รับการผ่าตัด
- a ภัยพิบัติทางธรรมชาติ และเทคโนโลยี
- a สงคราม
- a การเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงในชุมชน
- a การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
- a การก่อการร้าย
- a การถูกทอดทิ้ง ถูกละเลย

เด็กทารกมีขีดจำกัดในการจัดการกับความเครียดเนื่องจากเด็กทารกไม่มีกลไกทางประสาทสรีรวิทยา (Neurophysiological Mechanism) ที่จะจัดการกับความเครียดระดับสูงๆ ได้ ความเครียดระดับสูงจึงเป็นอันตรายต่อเด็ก

รูปแบบบาดแผลทางใจและผลกระทบต่อเด็ก WWW

รูปแบบการเกิดบาดแผลทางใจและผลกระทบมีแตกต่างกันไป ดังนี้

1. บาดแผลทางใจที่เกิดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญเพียงเหตุการณ์เดียว (Type 1 Trauma) ถ้าเด็กมีภาวะสุขภาพจิตดีก่อนเกิดเหตุการณ์ เด็กจะฟื้นตัวได้เร็ว และไม่ป่วยเป็นโรค PTSD (Post traumatic stress disorder) ในภายหลัง อัตราการเกิดโรค PTSD ภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญในลักษณะนี้จะค่อนข้างต่ำ การช่วยเหลือที่สำคัญคือ การสร้างความเข้มแข็งและช่วยให้ครอบครัวและชุมชนนั้นๆ กลับคืนสู่การดำเนินชีวิตอย่างปกติให้เร็วที่สุด จะทำให้ผู้ได้รับผลกระทบเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆ จะดีขึ้น

2. บาดแผลทางใจที่เกิดจากความตึงเครียดเรื้อรังหรือเกิดต่อเนื่องยาวนาน (Type 2 Trauma) บาดแผลทางใจที่เรื้อรังมักจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมองของเด็ก ทำให้เด็กมีการจัดการกับความเครียดอย่างไม่เหมาะสมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลงและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กด้วย พบได้บ่อยในเด็กที่ถูกทารุณกรรม ในการปรับตัวเด็กอาจใช้วิธีการหลีกเลี่ยง เก็บกด ทำเป็นลืม แยกตัว ย้ำคิดย้ำทำ มีการเล่นแบบ Post traumatic play เด็กพวกนี้มักมีความกระวนกระวายใจ กระสับกระส่าย ถูกเร้าถูกกระตุ้นได้ง่าย ก้าวร้าว และอาจทำร้ายตนเอง นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อมโนทัศน์แห่งตน (Self - concept) เด็กหลายคนจึงซึมเศร้า รู้สึกผิด ต่ำหนืดตนเอง รู้สึกละอาย เด็กที่ถูกทารุณกรรมบางคนจึงไม่เล่าเรื่องราวสะเทือนขวัญที่เกิดขึ้นให้คนอื่นฟัง

3. บาดแผลทางใจที่เกิดจากปัญหาด้านชีววิทยาระหว่างมารดาตั้งครรภ์และภายหลังคลอด ถ้าแม่ใช้สารเสพติดหรือใช้ยาบางอย่างระหว่างตั้งครรภ์หรือมีความผิดปกติทางอารมณ์ระหว่างตั้งครรภ์ หรือภายหลังคลอด มีปัญหาระหว่างการคลอดหรือการคลอดผิดปกติ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลทำให้เด็กมีปัญหาด้านพัฒนาการในระยะต่อไป มา เช่น ถ้าแม่มีความเครียดมากระหว่างตั้งครรภ์ จะมีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ส่งผ่านฮอร์โมนนี้ไปสู่ทารก

โดยผ่านทางรก ซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการทางสมองของเด็ก ถ้าแม่มีความเครียด
มากๆ รอบหัวของทารกจะมีขนาดเล็กลง เป็นต้น

4. บาดแผลทางใจทางอ้อม เด็กอาจได้รับบาดแผลทางใจทางอ้อม
จากการเห็นหรือเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์รุนแรง ผลกระทบที่เกิดขึ้นจะมีมากในเด็ก
เล็กๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เขารัก เช่น พ่อแม่ หรือ
คนที่เลี้ยงดูเขา เด็กจะเครียดมาก สิ่งนี้จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านต่างๆ
ของเด็ก เสมือนเด็กเป็นผู้ถูกกระทำโดยตรง

5. บาดแผลทางใจจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง(Transgenerational
Trauma) ในหลายๆกรณี บาดแผลทางใจจะถูกส่งผ่านจากคนรุ่นหนึ่งไปยัง
คนอีกรุ่นหนึ่ง เช่น พ่อแม่ที่เคยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีในวัยเด็ก จากการถูก
ทารุณกรรม มักมีแนวโน้มที่จะกระทำกับลูกในลักษณะเดียวกันกับที่ตนเองเคย
ถูกกระทำในวัยเด็ก พ่อแม่เหล่านี้จะมีรูปแบบการเลี้ยงดูลูกที่ผิดปกติ เสมือนการ
ถ่ายทอดบาดแผลทางใจจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ซึ่งการกระทำดังกล่าว
ย่อมส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของลูกที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดบาดแผลทางใจในเด็ก WWW

1. ปัจจัยด้านตัวบุคคล

1.1 ปัจจัยด้านอารมณ์ของเด็ก พื้นฐานด้านอารมณ์ของเด็กแต่ละคนมี
ความแตกต่างกัน บางคนถูกกระทบได้ง่าย บางคนมีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้

1.2 การมีประสบการณ์ถูกทอดทิ้ง การถูกแยกจาก หรือไม่ได้รับความ
รักความอบอุ่นมาก่อน จะส่งเสริมให้ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากบาดแผลทางใจครั้ง
ต่อๆ มารุนแรงมากขึ้น

การวิจัยด้านพัฒนาการทางประสาท (Neuro Developmental Research)
พบว่าการถูกทอดทิ้ง ถูกละเลย มีผลกระทบอย่างมากต่อเด็ก ดังเช่น งานวิจัย
ของ Briuse Perry ศึกษาความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับการทำงานของสมอง
พบว่า สิ่งแวดล้อมที่ต่างกันมีผลต่อการทำงานหรือการทำหน้าที่ของสมองของ

เด็ก เช่น เด็กที่ถูกปล่อยปละละเลย จะมีพัฒนาการโดยภาพรวมช้ากว่าเด็กที่ไม่ถูกปล่อยปละละเลย และจัดการกับอารมณ์ได้ไม่ดีเท่า หรือเด็กที่ถูกเลี้ยงดูภายใต้ความกดดันต่างๆ จะถูกเร้าโดยความเครียดได้ง่าย เพียงแค่มีบางสิ่งมาทำให้นึกถึงสิ่งที่ทำให้เครียด เด็กก็อาจตอบสนองด้วยพฤติกรรมที่รุนแรง หรือเด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่ความสับสนวุ่นวาย เช่น ครอบครัวที่ไม่มีระเบียบวินัย ไม่มีเวลาที่แน่นอน จะเป็นเด็กที่ไม่มีสมาธิหรือไม่สามารถจดจ่อทำอะไรได้นานๆ และเด็กที่ถูกทารุณกรรม จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว ควบคุมตนเองได้ไม่ดี หุนหันพลันแล่น เป็นต้น

1.3 ช่วงพัฒนาการของเด็กกับช่วงเวลาที่เกิดบาดแผลทางใจ มีผลต่อความสามารถของเด็กที่จะทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น สำหรับเด็กโตมีความเข้าใจปัญหาได้มากขึ้น บาดแผลทางใจจะลดลงหากผู้ใหญ่ช่วยอธิบายให้เข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

1.4 ความสามารถในการปรับตัวของเด็กก่อนเกิดเหตุการณ์สะท้อนขวัญหรือก่อนเกิดบาดแผลทางใจ ถ้าเด็กสามารถปรับตัวได้ดีอยู่แล้ว ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เด็กจะได้รับผลกระทบน้อย ถ้าเด็กไม่มีความสุข หรือปรับตัวได้ไม่ดีอยู่ก่อนแล้ว เมื่อเกิดบาดแผลทางใจ มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาได้มากกว่า

1.5 ทักษะการจัดการกับปัญหา (Coping style) เช่น ทักษะการสื่อสาร การแก้ไขปัญห การแสดงออกอย่างเหมาะสม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ความคิดเชิงบวก

1.6 การแปลความหมายของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้สึก ความคิดของเด็กต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นตัวระบุถึงผลกระทบที่เด็กแต่ละคนจะได้รับจากบาดแผลทางใจ เด็กบางคนคิดว่าเขาต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เด็กบางคนรู้สึกว่สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของเขา เช่น การที่เขารอดชีวิต ในขณะที่คนอื่นตายไปต่อหน้า ฯลฯ

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและครอบครัว

2.1 รูปแบบการตอบสนองที่ดีของพ่อแม่ พ่อแม่ที่สามารถจัดการกับความเครียด การแสดงออกเมื่อเกิดความเครียด ความวิตกกังวลได้ดี หรือควบคุมอารมณ์ได้ดี จะทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัย

พ่อแม่หรือผู้ใหญ่เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งในการจัดการกับบาดแผลทางใจของเด็กด้วยถ้าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ก็ไม่สามารถให้การช่วยเหลือเด็กหรือลูกของตนได้ ดังนั้น การป่วยเป็นโรค PTSD ในผู้ใหญ่ จึงเป็นตัวทำนายถึงอัตราการป่วยเป็นโรค PTSD ในเด็ก

2.2 การฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาพเดิมของครอบครัว ถ้าครอบครัวกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็ว ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ เด็กจะรู้สึกปลอดภัย トラบไต้ที่ครอบครัวอยู่ในสภาพสับสนวุ่นวายเด็กจะรู้สึกไม่ปลอดภัย

2.3 การที่ครอบครัวได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับเด็กจะลดลง

3. ปัจจัยด้านโรงเรียน

โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กผ่านพ้นภาวะวิกฤต โดยให้คำแนะนำแก่โรงเรียนในการดูแลเด็กทั้งในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

4. ปัจจัยด้านวัฒนธรรม

การตอบสนองต่อความเครียดในแต่ละวัฒนธรรมแตกต่างกัน



การตอบสนองของเด็กเล็กต่อบาดแผลทางใจ www.who.int

มีหลักฐานแสดงว่าเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่ก่อให้เกิดบาดแผลทางใจในวัยเด็ก จะถูกบันทึกไว้ในความทรงจำของเด็ก แม้แต่ในเด็กเล็กที่พัฒนาการทางภาษายังไม่สมบูรณ์ เช่น เด็กเล็กจะจดจำภาพเหตุการณ์ที่เขาเห็น จดจำกลิ่น หรือจดจำเสียงที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์นั้นๆ ยามใดที่นึกถึงสิ่งเหล่านี้ เด็กก็จะเกิดความเครียด เด็กเล็กๆ อาจพยายามถ่ายทอดบาดแผลทางใจ หรือความ

เครียดที่เกิดขึ้นให้ผู้อื่นรับรู้ โดยผ่านการเล่น โดยการแสดงออกกับเพื่อน จึงเป็น
สิ่งสำคัญที่บุคคลรอบข้างควรสังเกตถึงสิ่งที่เด็กพยายามสื่อออกมา เพื่อนำไปสู่การ
ให้การช่วยเหลือเด็กได้ทันการณ์ และไม่ทำให้เด็กป่วยด้วยโรค PTSD ในเวลา
ต่อมา Lenore Terr เรียกลักษณะการเล่นแบบนี้ของเด็กว่า Post Traumatic
Play เด็กเหล่านี้มักมีความวิตกกังวลสูง และอาจแสดงอาการของโรคประสาท
ชนิดวิตกกังวล(Anxiety Disorder) เช่น Generalized Anxiety Disorder ซึ่ง
ความวิตกกังวลหรือความกลัวที่เกิดขึ้นจะมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก
เด็กเล็กจะกลัวความมืด กลัวปีศาจ กลัวพายุ บางรายมีอาการของโรควิตกกังวล
ชนิดกลัว Phobic Anxiety Disorders ซึ่งเด็กจะต่อสู้กับสิ่งที่ย้ำเตือนให้เขาคิดถึง
เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดบาดแผลทางใจ เช่น ถ้าเด็กคนหนึ่งเคยถูกสุนัขตัวใหญ่กัด
อาจถ่ายโอนความรู้สึกหวาดกลัวนี้ไปสู่สุนัขตัวอื่นหรือสัตว์ประเภทอื่นโดยไม่รู้ตัว
ถ้าเราประเมินเด็กในทันทีทันใดภายหลังที่เด็กได้รับบาดแผลทางใจหรือภายหลัง
ภัยพิบัติต่างๆ จะพบว่า เด็กๆ หลายคนอาจแสดงอาการความเครียดอย่างเฉียบ
พลัน โดยเด็กเล็กๆ อาจแสดงอาการในลักษณะติดพันพ่อแม่ มีพฤติกรรมถดถอย
นอนไม่หลับถ้าไม่มีพ่อแม่อยู่เคียงข้าง ถ้าเด็กได้รับบาดแผลทางใจมากๆ อาจ
แสดงอาการโดยไม่พูด ไม่ยอมกินอาหาร ไม่ยอมดื่มน้ำ ถ้าเด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อม
ที่ปลอดภัย และได้รับการดูแลจากพ่อแม่ เด็กจะฟื้นตัวได้เร็ว เด็กบางคนอาจ
เกิดภาวะช็อก (Shock) แยกตัวจากโลกแห่งความเป็นจริง (Dissociation) ซึ่ง
เป็นกลไกที่ทำให้เด็กสงบลงชั่วคราว ถ้าเด็กไม่ได้รับการช่วยเหลือ และใช้กลไก
ป้องกันตนเองในลักษณะนี้นานๆ จะก่อให้เกิดปัญหาในระยะยาว

ผลกระทบของบาดแผลทางใจในเด็กวัยต่าง ๆ

- ช่วงก่อนวัยเรียน มีพฤติกรรมถดถอย พฤติกรรมก้าวร้าว ความ
กลัวที่ไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรงกับบาดแผลทางใจที่เขาได้รับ อาการ Generalized
Anxiety นอนไม่หลับ มีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง

- ช่วงวัยเรียน (6-12 ปี) เด็กอาจมีอาการย้ำคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีการพูดหรือเล่นเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นซ้ำๆ ระวังระวังมากเกินไป ตื่นกลัวอยู่ตลอดเวลา ก้าวร้าวมากขึ้น ไม่มีสมาธิ ฝันร้าย หวาดผวา มีอาการทางกาย หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับทางโรงเรียน ลังเลไม่ค่อยแน่ใจ พูดถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำๆ เด็กบางคนจะแสดงถึงความรังเกียจที่เกินตัว มีความคิดเพื่อฝัน เช่นจากเหตุการณ์สึนามิ เด็กอาจคิดว่าเหตุการณ์คลื่นยักษ์จะเกิดขึ้นอีก

- ช่วงวัยรุ่น มีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือต่อต้านมากเกินไป หรืออาจไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร หรือทำกิจกรรมมากเกินไป หรือมีพฤติกรรมกลับไปกลับมาทั้งสองอย่าง บางคนมีพฤติกรรมเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น ต้มสุรา มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ใช้สารเสพติด ทั้งนี้เนื่องจากมีแนวคิดที่ ตนเองอาจมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน จึงน่าจะลองทำสิ่งต่างๆ ที่ยังไม่เคยทำ แต่บางคนก็อาจอยู่เฉยๆ ไม่คิดทำอะไรเลย บางคนมีปัญหาด้านการกิน นอนไม่หลับ ฝันร้าย มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ ด้านสมาธิ ด้านความสนใจ

ความรุนแรงที่เกิดจากบาดแผลทางใจ

ความรุนแรงที่เกิดจากผลกระทบของบาดแผลทางใจมีลักษณะหลากหลายขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่

1. ความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้น
2. ระดับพัฒนาการของเด็ก
3. การสนับสนุนหรือการช่วยเหลือที่เด็กได้รับจากผู้ใหญ่

ผลกระทบของบาดแผลทางใจ จะมีความรุนแรงมากที่สุดกับเด็กเล็กที่อยู่ในเหตุการณ์รุนแรงและไม่ได้รับการช่วยเหลือจากพ่อแม่ หรือไม่มีพ่อแม่คอยให้การช่วยเหลือ ดังเช่น เหตุการณ์สึนามิ เด็กที่ไม่มีหรือต้องกำพร้าพ่อแม่จะปรับตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไม่ดีเท่าเด็กที่มีพ่อแม่คอยให้การดูแลช่วยเหลือ นอกจากนี้ เด็กเล็กยังไม่มีความรู้ความเข้าใจ และอาจหวาดกลัวว่าเหตุการณ์ภัยพิบัตินั้นจะเกิดขึ้นอีก เด็กพวกนี้จึงต้องการความช่วยเหลืออย่างมาก และอาจ

แสดงอาการหวาดกลัว (Phobic Symptom) ในบางครั้งและเพื่อเป็นการปกป้องเด็กจากความเครียด สื่อควรหลีกเลี่ยงการนำเสนอภาพเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เพราะอาจทำให้เด็กเป็นโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญได้ และพ่อแม่ของเด็กเหล่านี้ควรต้องได้รับคำแนะนำเรื่องแนวทางการให้ความช่วยเหลือลูก ภายหลังเกิดเหตุการณ์

ผลของบาดแผลทางใจต่อการพัฒนาการของสมองของเด็ก

มีงานวิจัยใหม่ๆ ที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของบาดแผลทางใจต่อการพัฒนาการทางสมอง พบว่าบาดแผลทางใจมีผลกระทบโดยตรงต่อการพัฒนาการของสมอง การเติบโตและการทำงานของสมองของเด็กที่ได้รับบาดแผลทางใจจะแตกต่างกับเด็กที่ไม่ได้รับหรือไม่เคยประสบบาดแผลทางใจ โดยเด็กที่เคยประสบหรือได้รับบาดแผลทางใจจะจัดการกับความเครียดได้ไม่ดี มีความยากลำบากในการควบคุมจัดการด้านอารมณ์ เนื่องจากสมองส่วน Lymbic System ซึ่งเป็นส่วนที่ทำหน้าที่ด้านการควบคุมอารมณ์ ได้รับการกระทบกระเทือน สมองของเด็กเหล่านี้จะไม่สามารถเข้าใจการสื่อสารหรือการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น เช่นเดียวกับที่พบได้ในเด็กออทิสติก และถ้าสมองต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่สะเทือนขวัญมากๆ จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการปรับตัวในช่วงต่อๆ มาของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ ควบคุมความโกรธ และทนกับความคับข้องใจได้ไม่ดี ในรายที่รุนแรงอาจมีการทำร้ายตนเอง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้สารเสพติด ดื่มสุรา และอาจมีบุคลิกภาพผิดปกติ (Severe Personality Disorder) ซึ่งส่วนหนึ่งมักเป็นผู้ที่เคยมีประวัติถูกทอดทิ้งหรือถูกทำทารุณกรรมมาก่อน และคนกลุ่มนี้มักจะไม่สามารถทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรืออาจเรียกว่าเป็นพ่อแม่กลุ่มเสี่ยง ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะให้การช่วยเหลือพ่อแม่กลุ่มนี้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูก หรืออาจต้องให้การรักษาพิเศษกับพ่อแม่กลุ่มนี้

สำหรับเด็กที่ต้องพบกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญอยู่เสมอๆ หรือมีบาดแผลทางใจแบบเรื้อรัง จะปรับตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดีแค่ไหน ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก และความสามารถในการเข้าใจสิ่งที่พ่อแม่สื่อสาร ถ้าบาดแผลทางใจเกิดขึ้นในช่วงที่สมองมีการเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างมาก (Rapid Growth) เด็กจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ไม่ดี สมมติเช่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง มีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน มีพฤติกรรมก้าวร้าว เด็กที่เคยได้รับบาดแผลทางใจลักษณะนี้ มักมีปัญหาด้านจิตประสาท (Neuropsychological) มาก ทำให้บางครั้งได้รับการวินิจฉัยผิดว่าเป็นโรคสมาธิสั้น (Attention Deficit and Hyperactive Disorder หรือ ADHD)

ความผิดปกติทางจิตใจที่พบภายหลังการเกิดบาดแผลทางใจ

เด็กอาจมีความกลัวมากมายต่อสิ่งต่างๆ วิตกกังวลต่อสิ่งต่างๆ เด็กอาจมีความวิตกกังวลจากการถูกแยกจาก (Separation Anxiety) โดยเฉพาะการแยกจากพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดู ไม่กล้าไปโรงเรียน ทำให้มีผลต่อการทำกิจกรรมหรือในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความวิตกกังวลจากการถูกแยกจาก (Separation Anxiety) จะนำไปสู่การเป็นโรควิตกกังวลชนิดกลัวที่โล่งกว้าง (Agoraphobia) เด็กที่เคยมีความกลัวและหายแล้วก่อนที่จะเกิดบาดแผลทางใจ อาจเกิดความกลัวขึ้นอีก และอาจมีอาการมากขึ้น อาจมีภาวะพึ่งพิงพ่อแม่มากขึ้น มีพฤติกรรมถดถอยกลับไปมีพฤติกรรมเหมือนในวัยเด็ก ได้แก่

- a ปัญหาด้านการนอน หรือฝันร้าย
- a ปัญหาการเรียน ไม่มีสมาธิ
- a ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก ผ่านทางการละเล่น
- a ภาพเหตุการณ์นั้นๆ ย้อนกลับเข้ามาในความคิดคำนึงอยู่เสมอ ทั้งที่ไม่อยากคิดหรือนึกถึง แยกตัวจากเพื่อน
- a ไม่ชอบสิ่งที่เคยชอบ หรือหมดความสนใจในสิ่งที่เคยสนใจอาจมีอาการทางกาย

a บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง

a อ่อนแอ ปกป้องตัวเองไม่ได้

ผลกระทบของบาดแผลทางใจต่อการพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก

คนทั่วไปเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ความเครียดทำให้ยากลำบากในการแบ่งแยก ระบุ หรือควบคุมอารมณ์ตนเอง ตื่นตกใจกลัวได้ง่าย ระวังตัวมากเกินไป หวาดกลัวมากอยู่ตลอดเวลา ตื่นกลัวว่าสิ่งเลวร้ายนั้นจะเกิดขึ้นอีก รู้สึกไม่มั่นคง ประหวั่นพรันพริง (Stable Reaction) บางคนมีอาการชาภายใน บางคนอาจมีความรู้สึกเหมือนการรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ปิดฉากลง (Shutting Down)

สำหรับเด็กที่อยู่ในเหตุการณ์สะเทือนขวัญ สิ่งที่เกิดขึ้นจะรบกวนการพัฒนาการควบคุมความต้องการภายในตนเอง ซึ่งบางครั้งเด็กจะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้น มีปัญหาในการคบเพื่อน เด็กบางคนจะมีจินตนาการเรื่องการแก้แค้น ทำให้มีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

บาดแผลทางใจมีผลกระทบต่อการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน ทำลายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทำลายความมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆ ต่ำหนืดตนเอง มุมมองต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อโลกเปลี่ยนแปลงไป มีผลทำให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยค่อยๆ หายไป ความคิดเกี่ยวกับอนาคตสิ้นลง อาจคิดว่าชีวิตจบสิ้นได้ง่ายขึ้น รายการโทรทัศน์ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดบาดแผลทางใจได้ พ่อแม่ไม่ควรให้เด็กดูภาพเหตุการณ์มากเกินไป

แนวทางการดูแลรักษาบาดแผลทางใจในเด็ก WWW

- ระยะแรก สิ่งแรกที่เราควรทำคือการทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยทางกาย หลังจากนั้นจึงให้การช่วยเหลือทางด้านอารมณ์แก่เด็ก รวมทั้งให้การช่วยเหลือผู้ใหญ่ที่ปรับตัวได้ไม่ดี
- ระยะยาว กรณีที่เด็กยังมีปัญหาเรื้อรัง ควรได้รับการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญทางจิตใจ ซึ่งอาจใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การผ่อนคลาย การฝึกการรับรู้และเข้าใจตนเอง เทคนิคการหยุดความคิด (ทำให้ไม่คิดถึงสิ่งที่รบกวน

50  ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก

จิตใจ) โดยอาจใช้วิธีหยุดคิดโดยนึกถึงสัญญาณไฟแดง การเบี่ยงเบนความสนใจ เทคนิคการคิดเชิงบวก เทคนิคการควบคุมการผ่นร้าย โดยให้ลองเขียนหรือ คิดถึงความผ่นนั้นในแง่บวก

ตัวอย่างแนวทางการดูแลรักษาบาดแผลทางใจในเด็ก

1. การให้ความรู้เรื่องต่างๆ เช่น ความคาดหวังในสิ่งต่างๆ การจัดการกับความเครียด เช่น เทคนิคการผ่อนคลาย การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การให้เด็กพูดหรือเล่าสิ่งที่เขาประสบมาให้ฟังเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ แต่ควรเป็น การกระทำที่เกิดจากความสมัครใจของเด็กเอง และไม่ควรบังคับให้เด็กเล่าหรือ วาดภาพเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เขาเผชิญ ถ้าบังคับให้เด็กทำ จะก่อให้เกิดบาดแผล ทางใจต่อเด็กมากยิ่งขึ้น

2. กลุ่มช่วยเหลือกันเอง ให้มีการพูดคุย และช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม

3. การฟื้นฟูสภาพจิตใจเด็ก โดย

- ✓ ช่วยให้เด็กเข้าใจปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ โดยการสังเกตพฤติกรรมของเด็กทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน
- ✓ รับฟัง ให้การสนับสนุน ฝึกให้เด็กมีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดในรูปแบบที่เหมาะสม
- ✓ ช่วยให้เด็กสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ
- ✓ เปิดโอกาสให้เด็กได้พูดคุย โดยการเล่น หรือมีกิจกรรมร่วมกัน

ตัวอย่างการให้การดูแลรักษาบาดแผลทางใจแก่เด็กก่อนวัยเรียน

ให้การสนับสนุน ให้ที่พึ่งพิง ให้ความสะดวกสบาย เปิดโอกาสให้เด็กได้ เล่น หรือวาดรูป ตัวอย่างกิจกรรม เช่น Safety Hand Activity โดยการให้ เด็กวาดรูปมือ และเขียนชื่อคน 5 คนที่เด็กสามารถพูดคุยด้วย ในเวลาที่เขา ไม่สบายใจ ถ้าเด็กอยู่ในภาวะ สับสน วุ่นวายใจ การให้การช่วยเหลือที่ดีคือ การ ให้คำแนะนำ คำอธิบายที่ชัดเจนแก่เด็ก ด้วยภาษาง่ายๆ แต่ต้องอยู่บนพื้นฐาน ของความเป็นจริง

ตัวอย่างการให้การดูแลรักษาบาดแผลทางใจแก่เด็กวัยเรียน

วิธีการที่เราจะช่วยเหลือเด็กที่เกิดความรู้สึกต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น คือ การให้เขาอยู่ในที่ที่รู้สึกปลอดภัย เพื่อย้ำให้เด็กรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความผิดของเขา บางครั้งอาจต้องใช้รูปประกอบการอธิบาย ถ้าเด็กมีความกลัวต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้คิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เราควรให้โอกาสเด็กได้พูดหรือบอกเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่สร้างความกังวลใจของเขา และควรหลีกเลี่ยงเด็กจากการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ หรือจากการพูดคุยของผู้ใหญ่เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นๆ สำหรับเด็กที่มีปัญหาการนอน ผันรำย เราอาจช่วยเด็กโดยให้เขาเล่าฝันร้ายของเขาให้เราฟัง ถ้าเด็กเต็มใจที่จะเล่า และอธิบายให้เด็กเข้าใจว่า มันเป็นเรื่องปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ภายหลังการเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายๆ ให้สัมผัสที่อบอุ่นแก่เด็ก เช่น โอบกอด พุดปlopโยน ฯลฯ ตัวอย่างอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการลดความกังวลของเด็ก คือ การทำกล่อง และให้เด็กเขียนสิ่งที่เขารู้สึกกังวล แล้วนำมาหย่อนลงในกล่อง

ตัวอย่างการให้การดูแลรักษาบาดแผลทางใจแก่วัยรุ่น

สำหรับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด ฯลฯ เราอาจช่วยให้เขาเข้าใจว่าพฤติกรรมของเขา เป็นผลมาจากความโกรธ ความกังวลใจของเขาต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ให้เด็กหลีกเลี่ยงจากการกระทำเหล่านั้น และทำให้เขาตระหนักถึงผลเสียที่จะตามมาในระยะยาว

ตัวอย่างอาการบาดแผลทางใจที่พบในเด็กที่ถูกทารุณกรรม (Trauma Syndrome)

- a ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งที่ทำให้ย่ำถึงอดีตได้ง่ายเช่น บุคคล
สิ่งของ
- a มีความอดทนต่อความเครียดต่ำ
- a ควบคุมความก้าวร้าวไม่ได้
- a มีพฤติกรรมแสดงออกด้านความรักความผูกพันที่ไม่เหมาะสม
เช่น แสดงพฤติกรรมโกรธหรือก้าวร้าวต่อคนที่ตนเองรัก
- a การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกไม่ดี
- a อาจมีอาการซึมเศร้า

- a อาจมีพฤติกรรมในลักษณะทำลายข้าวของ
- a อาจมีการทำร้ายตนเองในเด็กวัยก่อนเรียน

ปัญหาหลักที่พบในเด็กที่ถูกทารุณกรรม ได้แก่ [www](#)

- a ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เขาอาจปฏิบัติกับผู้อื่นเช่นเดียวกับที่เขาเคยถูกผู้อื่นกระทำ
- a ปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ มีภาวะซึมเศร้า หงุดหงิดฉุนเฉียว หรือระเบิดอารมณ์ได้ง่าย
- a ปัญหาด้านการจัดการกับความเครียด
- a ปัญหาด้านมโนทัศน์แห่งตน ความคิดหรือภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองไม่ดี ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ซึ่งอาจสัมพันธ์กับปัญหาการทำร้ายตนเอง การทำร้ายผู้อื่นเมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น หรือมีความผิดปกติด้านบุคลิกภาพ (Personality Disorder)

การป้องกันบาดแผลทางใจในเด็กที่ถูกทารุณกรรม [www](#)

- a การค้นหา/คัดกรองแม่ที่เคยมีประวัติเคยได้รับบาดเจ็บทางใจ เช่น ทำการคัดกรองความเสี่ยงในหญิงตั้งครรภ์
- a การประเมินภายหลังคลอดว่าแม่สามารถเข้าใจ ดูแล และตอบสนองความต้องการของลูกได้หรือไม่
- a สอบถามถึงประสบการณ์หรือภูมิหลังของพ่อแม่ เช่น ประวัติเคยได้รับบาดเจ็บทางใจในวัยเด็กของแม่ ถ้าแม่เคยมีประวัติดังกล่าว สิ่งนั้นก่อให้เกิดความวิตกกังวลหรือความเครียดแก่แม่หรือไม่ พบว่า แม่บางคนไม่รู้สึกรักลูกของตนเลย เพราะลูกทำให้ตนนึกถึงใครบางคนในอดีต

สรุปแนวทางการช่วยเหลือเด็กที่ได้รับบาดเจ็บทางใจ

สิ่งที่ผู้ให้การดูแลช่วยเหลือเด็กที่ได้รับบาดเจ็บทางใจควรคำนึงถึงคือ ต้องคิดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากมุมมองของเด็ก ซึ่งเด็กเหล่านี้ อาจมีมุมมองด้านลบทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น จึงจำเป็นต้องให้การช่วยเหลือเด็กเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิด นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงบทบาทของพ่อแม่ในการมีส่วนร่วมดูแลช่วยเหลือลูกของเขา ซึ่งเราควรสังเกตการตอบสนองของพ่อแม่ต่อเหตุการณ์สะท้อนขวัญนั้นด้วย การให้การดูแลช่วยเหลือเด็กด้วยวิธีการต่างๆ นั้น ผู้ให้การดูแลช่วยเหลือต้องคำนึงถึงขั้นพัฒนาการของเด็กด้วย และช่วยให้เด็กสามารถก้าวไปสู่พัฒนาการขั้นต่อไปของเขาได้ การบำบัดรักษาโดยใช้การเล่น (Play Therapy) เป็นวิธีการหนึ่งที่ได้ผลดีทั้งในเด็กเล็กและวัยรุ่น Lenore Terr กล่าวว่า การเล่นช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ เกิดความยืดหยุ่น และเกิดความคิดสร้างสรรค์ สำหรับเด็กที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์สะท้อนขวัญ การเล่นเป็นการให้โอกาสเด็กได้ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ อย่างไรก็ตาม การรักษาด้วยวิธีนี้ ควรอยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

การประเมินการอบรมเลี้ยงดูลูก

การประเมินการอบรมเลี้ยงดูลูกเป็นสิ่งสำคัญต่อการให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่ครอบครัว แต่การประเมินต้องไม่ทำให้พ่อแม่รู้สึกว่าคุณตัดสินจำเป็นผู้ช่วยเหลือครอบครัวหรือผู้ให้คำปรึกษาต้องรักษาสัมพันธภาพกับพ่อแม่เพื่อช่วยเหลือครอบครัวได้ต่อไป

โดยทั่วไปการเลี้ยงลูกมีลักษณะเป็นสากลที่ทุกประเทศปฏิบัติคล้ายคลึงกัน ที่แตกต่างกันในแต่ละประเทศเนื่องจาก วัฒนธรรม การแสดงออกทางอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์ ทศนคติในการอบรมเลี้ยงดูลูก บทบาทความรับผิดชอบของพ่อแม่ กฎระเบียบในการดูแลเด็ก และบทบาทของชุมชนต่อการดูแลเด็ก เช่น ในประเทศอาฟริกามีบางท้องถิ่นถือว่าการเลี้ยงลูกเป็นหน้าที่ของชุมชนที่จะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมช่วยเหลือ เป็นต้น การประเมินการอบรมเลี้ยงดูลูกจึงมีทั้งส่วนต่างและส่วนที่เหมือนกันในแต่ละประเทศ

การประเมินการอบรมเลี้ยงดูลูกมีปัจจัยด้านจิตวิทยา ที่ควรพิจารณาดังนี้

- บทบาทการเป็นพ่อแม่
- การทำหน้าที่ของพ่อแม่
- ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก
- บริบทและเครือข่ายของครอบครัว
- ปัจจัยเสี่ยงต่อการเลี้ยงดูลูก

ตัวอย่างของประเด็นที่ประเมินในแต่ละปัจจัยได้แก่

บทบาทการเป็นพ่อแม่

- พ่อแม่ดูแลลูกตามความต้องการพื้นฐานหรือไม่ เช่น ความต้องการด้านร่างกาย ความปลอดภัย
- พ่อแม่ใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของลูกที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยบ้างหรือไม่

- พ่อแม่มีทัศนคติต่อการเป็นพ่อแม่อย่างไร คิดว่าการเป็นพ่อแม่สำคัญหรือไม่ พ่อแม่มีความสุขกับการเลี้ยงดูลูกหรือไม่
- พ่อแม่สามารถรับผิดชอบหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูลูกได้หรือไม่
- พ่อแม่อยากพัฒนาตัวเองหรือเรียนรู้ในการเป็นพ่อแม่ที่ดีหรือไม่
- ทัศนคติของพ่อแม่ในการปกป้องลูกเป็นอย่างไร พ่อแม่คิดว่าควรปกป้องลูกตามวัย หรือ ลูกควรเข้มแข็งดูแลตัวเองได้
- ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น พ่อแม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่

การทำหน้าที่ของพ่อแม่

- พ่อแม่รับรู้ลูกตามความเป็นจริงหรือไม่
- พ่อแม่คาดหวังลูกตามความเป็นจริงหรือไม่ เช่น การปรับตัว ความสำเร็จในด้านต่างๆ ปล่อยให้เวลาพ่อแม่เหงา หรือว่าเหว เป็นต้น
- พ่อแม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกกับลูกได้หรือไม่ เช่น เป็นสุขเมื่อเล่นกับลูก
- พ่อแม่สามารถควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเองที่มีต่อลูกได้หรือไม่ เช่น ความโกรธ หงุดหงิดรำคาญ

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก

- พ่อแม่สร้างสายสัมพันธ์ที่มั่นคงกับลูกหรือไม่ พ่อแม่มีเวลาอยู่กับลูกบ้างไหม
- ลูกมีความหมายต่อพ่อแม่มากน้อยแค่ไหน
- พ่อแม่มีความขัดแย้งในการเลี้ยงดูลูกหรือไม่
- เมื่อเกิดความขัดแย้งในครอบครัว เด็กเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยหรือไม่

บริบทและเครือข่ายครอบครัว

- พ่อแม่ติดต่อกับสังคมภายนอกครอบครัวหรือไม่
- พ่อแม่มีเครือข่ายครอบครัวเพื่อคอยให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุนหรือไม่

- รูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับผู้ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างไร

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเลี้ยงดูลูก

- ประสบการณ์ของพ่อแม่ที่ถูกเลี้ยงดูมา โดยเฉพาะประสบการณ์เลวร้าย เช่น การไม่ได้รับความรัก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การถูกกระทำทารุณ การถูกล่วงโทษด้วยความรุนแรง สิ่งเหล่านี้ทำให้พ่อแม่ขาดทักษะการเป็นพ่อแม่ที่ดี ส่วนพ่อแม่ที่เคยถูกทารุณกรรมก็มักจะกระทำกับลูกเช่นเดียวกัน



**รายนามผู้เข้ารับการอบรมและรวบรวมเนื้อหารายงาน
การอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการพัฒนาทักษะการอบรมเลี้ยงดูลูก
ระหว่างวันที่ 14-18 มีนาคม 2548
ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพมหานคร**

1. พ.ญ.อินทิรา	พัสกุล	สำนักวิชาการ
2. น.ส.จิราภรณ์	ดีประเสริฐ	โรงพยาบาลศรีธัญญา
3. นางวิลาสินี	หรัยลอย	โรงพยาบาลศรีธัญญา
4. น.ส.กลุณาริ	ณ ตะกั่วทุ่ง	โรงพยาบาลศรีธัญญา
5. พ.ญ.รัชนี	ฉลองเกื้อกุล	โรงพยาบาลศรีธัญญา
6. น.ส.ขวัญชนก	สุขช่วย	สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา
6. นางสาวสุชาดา	हुณฑสาร	สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา
7. น.ส.เป็นรัฐ	ปานถาวร	สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา
8. นางจันทร์เพ็ญ	ธัชสินพงษ์	สถาบันราชานุกูล
9. นายประเสริฐ	จุทา	สถาบันราชานุกูล
10. น.ส.สรทมม	กรนุ่	สถาบันราชานุกูล
11. พ.ญ.ดวงรัตน์	วังเกล็ดแก้ว	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและ วัยรุ่นราชชนครินทร์
12. พ.ญ.กุสุมาลย์	คำเกลี้ยง	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและ วัยรุ่นราชชนครินทร์
13. น.ส.รัชดาภรณ์	พลรักษา	โรงพยาบาลยุวประสาท ไวทยปถัมภ์

14. นางทัศนพร	พรหมประเสริฐ	โรงพยาบาลยุวประสาท ไวทยุปถัมภ์
15. น.ส. ชุตินันท์	อนันตวิโรจน์	โรงพยาบาลยุวประสาท ไวทยุปถัมภ์
16. น.ส.สุปราณี	พิมพ์ตรา	โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม ราชนครินทร์
17. นางจิตติมา	ปัญญาสังข์	โรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมาราชนครินทร์
18. พ.ญ.นันทิยา	จิระทรัพย์	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
19. นางนวพร	ศรีวิชัย	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
20. น.ส.แสงเดือน	ยอดอัญมณีวงศ์	สถาบันพัฒนาการเด็ก ราชนครินทร์
21. นางนฤมล	ทีปะपाल	โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
22. น.ส.ชินานาฏ	จิตตารมย์	โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
23. น.ส.ชนัญดา	ภูวิชัย	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13
24. นางวนิดา	ชนินยุทวงศ์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
25. น.ส. รวีวรรณ	ศรีสุชาติ	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
26. ดร.อุดมลักษณ์	กุลพิจิตร	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
27. ดร.อรชา	ตุลานนท์	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
28. ดร.กุลยา	เดชอิทธิรัตน์	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
29. ดร.พรพิมล	จันทนะโสดี	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

30. น.ส.ปิยะดา	ชจรชัยกุล	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
31. นางสาวพิศ	ศิริอรุณรัตน์	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
32. นางวันเพ็ญ	สอนศิลป์	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
33. น.ส.พรรณี	อุ้นหอม	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
34. นางเก็จทอง	เสตะกสิกร	โรงพยาบาลเจริญกรุง ประชารักษ์
35. น.ส.สุภาภรณ์	ทองน้อม	โรงพยาบาลตากสิน
36. น.ส.โตมฤดี	สันทัด	ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 33
37. นางจิราพันธ์	ดิณสุวรรณ	สำนักอนามัย กทม.
38. นางพรพรรณ	มังกรวงษ์	สำนักอนามัย กทม.
39. นางจุฑาทิพย์	วงษ์สุวรรณ	สำนักอนามัย กทม.
40. น.ส.วารุณี	ธนวานิช	โรงเรียนหอวัง
41. นายวีระศักดิ์	ศรีสังข์	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2
42. นางพิชมณฑ	ลีกำเนิดไทย	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2
43. นายธนากร	คมกฤส	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
44. นางวนิดา	อนันต์รัตน์	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
45. น.ส.กัญชิตา	ประพติธรรม	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
46. นางวราภรณ์	สุวรรณผา	ศูนย์ความร่วมมือไทย-สหรัฐ ด้านสาธารณสุข

คณะกรรมการจัดทำหนังสือ การอบรมเลี้ยงดูลูก WWW

1. น.ส.สมพร อินทร์แก้ว หัวหน้ากลุ่มงาน
พัฒนาระบบงานสุขภาพจิต
2. น.ส.อมรารกุล อินโชนนท์ กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต
3. นางเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต
4. น.ส.กาญจนา วณิชรมณีย์ กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต
5. น.ส.ภคณพิน กิตติรักษนนท์ กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต
6. น.ส.สิริกุล จุลศิริ กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต
7. น.ส.นันทน์ภัส ประสานทอง กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต
8. น.ส.พัชริน คุณคำชู กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต

ผู้ให้ข้อคิดเห็นในการปรับแก้ต้นฉบับ WWW

1. พ.ญ.นันทิยา จีระทรัพย์ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
2. นางภัทรา ถิระลาภ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13
3. นายบารมี จรัสศิลป์ กองแผนงาน
4. นางกนกวรรณ สุดศรีวิไล กองแผนงาน
5. นางอรอนงค์ หังสพฤกษ์ อาชีพอิสระ

