

ความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็ก

Separation anxiety in children

นันทนรินทร์ ทิมวิวรรธน์ พย.ม. (การพยาบาลเด็ก)*

Nunnarin Theekhaviwat M.N.S (Pediatric Nursing)*

บทความวิชาการ

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ

Journal of Nursing Science & Health

ปีที่ 40 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน) 2560

Volume 40 No.2 (April-June) 2017

บทคัดย่อ

พัฒนาการหนึ่งที่เด็กส่วนใหญ่ต้องก้าวผ่านนั้นคือ ความวิตกกังวลจากการพรากจาก จากการที่เด็กต้องออกจากสิ่งแวดล้อมและบุคคลที่คุ้นเคยไปพบกับสิ่งแวดล้อมใหม่และบุคคลแปลกหน้า เด็กจะแสดงพฤติกรรมวิตกกังวล เช่น ร้องไห้ กรีดร้อง และพฤติกรรมถดถอยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลให้ผู้ดูแลเองก็เกิดความวิตกกังวลเช่นกัน หากผู้ดูแลไม่เข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวลของเด็กอย่างเหมาะสมแล้ว ผู้ดูแลอาจทำให้ปฏิกิริยาความกังวลของเด็กรุนแรงมากขึ้น มีระยะเวลายาวนานขึ้น บทความนี้มีวัตถุประสงค์ประสงค์ให้พยาบาลมีบทบาทช่วยให้ผู้ดูแลมีแนวทางลดความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็กและนำไปใช้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ : ความวิตกกังวลจากการพรากจาก พัฒนาการ เด็ก บทบาทพยาบาล

Abstract

One of the development every child has to encounter is separation anxiety, which defined as when the child has to leave familiar environment and people to face strangers and new surroundings. The child might demonstrate anxious reactions such as crying, screaming, or other regressed behaviors. These behaviors may cause anxiety in caregivers as well. If the caregivers do not understand the situation and cannot manage the child's anxiety appropriately, the anxiety of their child might increase or prolong in duration. The objective of this article is role of nurse to provide guideline to caregivers in managing the child anxiety appropriately.

keywords : separation anxiety, development, child, role of nurse

บทนำ

ความวิตกกังวลจากการพรากจาก เป็นปฏิกิริยาธรรมชาติของเด็ก เกิดขึ้นเมื่อเด็กต้องพรากจากผู้ดูแลใกล้ชิด¹ ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่อายุ 6-8 เดือน จากการที่เด็กรับรู้ว่าเด็กนั้นแยกออกจากมารดา จดจำหน้ามารดา และแยกคนแปลกหน้าได้ เมื่อเด็กไม่เห็นมารดาหมายถึงมารดาหายไปจากเขา² ปฏิกิริยาจะชัดเจนเมื่ออายุ 18 เดือน และจะมากขึ้นเมื่ออายุ 2-3 ปี³ เมื่อเด็กต้อง

แยกจากบุคคลที่คุ้นเคย หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่ เด็กจะแสดงปฏิกิริยาในทางไม่ดีเมื่อผู้ดูแลจากไป เช่น ดึงรั้งผู้ดูแล มีพฤติกรรมพึ่งพา ไม่ยอมนอนเพียงลำพัง⁴ ความวิตกกังวลจากการพรากจากเป็นปฏิกิริยาทางบวกที่จะป้องกันอันตรายให้เด็กจากคนแปลกหน้า เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการเกี่ยวกับการรับรู้ (cognitive development) และพัฒนาการด้านอารมณ์ (emotional development) นอกจากนี้ความวิตกกังวล

*Lecture, Faculty of Nursing, Khon Kaen University

จากการพรากจากเกี่ยวข้องกับความรู้สึกปลอดภัย (safety) ความไว้วางใจ (trust) ความรักความผูกพัน (attachment) ความไม่เข้าใจเรื่องเวลา (time)⁵ และข้อจำกัดของความเข้าใจการคงอยู่ของสิ่งของ (object permanence)⁶ ฟรอยด์ (Freud)⁷ ได้อธิบายว่าเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องสูญเสียบุคคล หรือแยกจากบุคคลที่เด็กรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัยเมื่อยามอยู่ใกล้ชิด

ความหมายความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็ก

ความวิตกกังวลจากการพรากจากเป็นพัฒนาการปกติของช่วงวัยเด็ก เกิดจากการพัฒนาความรัก ความผูกพันกับผู้ดูแล เกิดขึ้นเมื่อต้องแยกจากมารดา หรือผู้ดูแลซึ่งเด็กรู้สึกรักใคร่และผูกพันเป็นพิเศษ เกิดขึ้นเนื่องจากเด็กเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นสูญเสียความรักความผูกพันกับบุคคลอันเป็นที่รัก⁸ ทำให้รู้สึกขาดความมั่นคง ปลอดภัย เพราะปราศจากผู้คุ้มครอง เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ วิตกกังวล และเศร้าใจ⁶

ความวิตกกังวลจากการพรากจากในมุมมอง ทฤษฎีพัฒนาการ

วัยทารก เด็กในวัยทารกจัดอยู่ในช่วง การสร้างความไว้วางใจจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว เพื่อพัฒนาความไว้วางใจบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลจากการพรากจากในวัยนี้จะส่งผลให้เด็กเป็นคนหวาดระแวง ไม้ไว้ใจผู้อื่น เรียกร้องความสนใจ

วัยเดิน มีการพัฒนาต่อเนื่องในการสร้างความไว้วางใจ และการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ลักษณะเด่นวัยนี้คือการถือไว้และปล่อยออก ต้องการการควบคุมตนเอง ควบคุมผู้ดูแลให้อยู่ใกล้หรือห่างออก แต่เมื่อเกิดการพรากจากเด็กไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ เด็กจึงเกิดความคับข้องใจที่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ผลของความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็กวัยนี้มักพบว่าเด็กมีพัฒนาการถดถอย เจ้าอารมณ์

วัยก่อนเรียน เด็กวัยนี้จะควบคุมสิ่งแวดล้อมของตน เมื่อต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่ซึ่งเด็กไม่สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมตามที่ตนต้องการ จึงทำให้เด็กรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ จึงรู้สึกผิด

ลักษณะพฤติกรรมความวิตกกังวลจากการพรากจาก

เมื่อเด็กต้องพรากจากบุคคลที่ผูกพัน เด็กจะแสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความหวาดกลัว อาจถึงซึมเศร้า ไม่มีชีวิตชีวา โบว์ลบี (Bowlby)⁹ ได้ทำการศึกษา ลักษณะพฤติกรรมเด็กที่ต้องพรากจากมารดาหรือผู้ดูแลใกล้ชิดไปอยู่ในโรงพยาบาล จะเกิดอาการใน 3 ลักษณะซึ่งในแต่ละลักษณะไม่มีความคงที่ของระยะเวลาเกิดขึ้นเร็วหรือช้าแตกต่างกันในเด็กแต่ละคน แต่ลักษณะทั้ง 3 ระยะ จะมีความต่อเนื่องกันตลอด ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมระยะประท้วง (protest)

เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทันที พฤติกรรมเหล่านี้อาจเกิดนาน 2-3 ชั่วโมง หรือนานหลายวัน ขึ้นกับพลังงานในตัวเด็กและการจัดการของผู้ดูแล พฤติกรรมที่แสดงออกคือ ร้องไห้อย่างรุนแรง กรีดร้อง ร้องไห้ตลอดเวลา การร้องไห้ประท้วงจะรุนแรงมากขึ้นเมื่อคนที่เด็กผูกพันจากไป เกะติด ดึงรั้ง เรียกร้อง มองหา วิงวอน วิ่งตาม ปัสสาวะรด ไม่ยอมนอน กระแทกเท้า ดิ้นรน เกลือกกลิ้ง ไม่ยอมรับประทานอาหาร ต่อต้านบุคคลอื่น ไม่ร่วมกิจกรรม พูดคำไม่สุภาพ อูจจาระรด¹⁰

2. พฤติกรรมระยะสิ้นหวัง (despair)

ระยะนี้เกิดต่อเนื่องเมื่อเด็กประท้วงแล้วไม่ได้ผล ไม่สามารถเรียกร้องให้คนที่ตนผูกพันกลับมา เด็กมีความเข้าใจว่าเมื่อผู้ดูแลจากไปแล้วจะทอดทิ้งไปเลย ไม่กลับมาอีกจากข้อจำกัดในความเข้าใจการคงอยู่ของสิ่งของ (object permanence) เด็กจะลดความไว้วางใจผู้ดูแล พฤติกรรมที่แสดงออกคือ โศกเศร้า ร้องคราง คร่ำครวญ แยกตัว เงียบ ซึมเศร้า เฉยชา ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม พูดน้อยลง มีพฤติกรรมเล่นกับตัวเอง เช่น ดุดนิ้ว นั่งโยกตัว ขมวดผม เล่นอวัยวะเพศ ติดผ้าห่ม ติดตุ๊กตา พบ

พฤติกรรมถดถอย เช่น ดิตชวตนม ปัสสาวะรดที่นอน เมื่อผู้ดูแลกลับมาพฤติกรรมจะรุนแรงขึ้น และอาจจะพบพฤติกรรมติดบุคคลใหม่ที่เด็กไปใกล้ชิด

3. พฤติกรรมระยะปฏิเสธ (denial or detachment) พฤติกรรมจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กพรากจากผู้ดูแลเป็นเวลานานหรือการเปลี่ยนผู้ดูแลบ่อย ๆ เด็กจึงหันไปสนใจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว จึงอาจทำให้เข้าใจผิดว่าเด็กปรับตัวได้ ดูเหมือนเด็กมีความสุข รับประทานอาหารได้ดีขึ้น เด็กจะแสดงที่ท่าว่าไม่เดือดร้อนเมื่อผู้ดูแลจะมาหรือจะไป เป็นมิตรกับผู้อื่น แต่จริง ๆ แล้วเป็นการเก็บกดความรู้สึกที่มีต่อผู้ดูแล เด็กจะมีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นแบบผิวเผิน แต่แท้จริงเด็กไม่สนใจใครเลย ในระยะนี้ถ้าเด็กไม่ได้รับการส่งเสริมความไว้วางใจต่อบุคคลใด เด็กจะไม่สามารถสร้างความไว้วางใจอย่างลึกซึ้งกับผู้ใหญ่ได้อีก

พฤติกรรมจากความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็กที่ทำให้ผู้ดูแลเกิดความเครียดได้มากที่สุดคือพฤติกรรมในระยะประท้วง เพราะเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทันทีที่เกิดการพรากจาก จากข้อจำกัดของการแสดงความรู้สึกต่อความวิตกกังวลของเด็กจึงทำให้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นรุนแรง ผู้ดูแลส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจะรับมือและจัดการช่วยเหลือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างไร จากการศึกษาของ พชรินทร์ ยูพา¹⁰ พบว่าปฏิกิริยาจากการพรากจากมีแนวโน้มลดลงตามระยะเวลา แต่อย่างไรก็ตามหากมีสิ่งเร้าอื่นเกิดขึ้นในช่วงที่เด็กปรับตัวต่อความวิตกกังวลจากการพรากจาก ความวิตกกังวลจากการพรากจากก็อาจเกิดขึ้นได้อีก เช่น เกิดความเจ็บป่วยขึ้น การหยุดพักเรียน เด็กมีภาวะไม่สบายทางกาย หิว เหนื่อย^{5,11} อย่างไรก็ตามผู้เขียนเห็นว่าการเตรียมพร้อมผู้ดูแลให้มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถจัดการกับความวิตกกังวลจากการพรากจากเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง อีกทั้งสามารถจัดการกับความเครียดของตนได้ เพราะหากผู้ดูแลมีความเครียดจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อความวิตกกังวลและปฏิกิริยาของเด็ก^{1,12} ผลของการศึกษาของ อภาพรพรรณ ที่มวิวรรธน์⁶

พบว่าเมื่อให้โปรแกรมการเตรียมความพร้อมแก่เด็กและผู้ดูแลทำให้ระยะเวลาและปฏิกิริยาจากความวิตกกังวลจากการพรากจากลดลง สนับสนุนว่าหากสามารถเตรียมความพร้อมได้ดีก็จะสามารถช่วยเหลือทั้งผู้ดูแลและเด็กได้

สาเหตุการเกิดความวิตกกังวลจากการพรากจาก

เมื่อเด็กพัฒนาความรักความผูกพัน (attachment) และความไว้วางใจ (trust) กับผู้ดูแล ซึ่งเป็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นในช่วงวัยทารกและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องสู่วัยต่อมา เมื่อเด็กต้องพรากจากผู้ดูแลและการไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมแปลกใหม่ เด็กจะรู้สึกไม่ปลอดภัย วิตกกังวลจากการพบคนแปลกหน้า (stranger anxiety) และสิ่งแวดล้อมใหม่ เกิดร่วมกับพัฒนาการความเข้าใจการคงอยู่ของสิ่งของ (object permanence) และข้อจำกัดเรื่องความเข้าใจเวลา (time) ส่งผลให้เด็กจะเกิดความวิตกกังวลจากการพรากจากทันทีเมื่อไม่เห็นผู้ดูแลเพราะเข้าใจว่าผู้ดูแลหายไปและไม่เข้าใจว่าจะกลับมาในเวลาใด ซึ่งจะเกิดประมาณอายุ 6-8 เดือน ชัดเจนในอายุ 18 เดือนถึง 2-3 ปี ความวิตกกังวลจากการพรากจากแม้จะเป็นช่วงหนึ่งของพัฒนาการแต่จัดว่าเป็นความเครียดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของเด็กที่ต้องเผชิญ

ผลกระทบจากความวิตกกังวลจากการพรากจาก

1. ผลกระทบต่อเด็ก

ในระยะสั้น เด็กจะรู้สึกหงุดหงิด โกรธกลัว อึดอัดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากได้รับการจัดการช่วยเหลือเด็กจะผ่านความรู้สึกนี้ไปโดยไม่บอบช้ำต่อจิตใจของเด็ก แต่หากเด็กไม่ได้รับการช่วยเหลือซึ่งหากเด็กมีพฤติกรรมจากความวิตกกังวลจากการพรากจากนานเกิน 4 สัปดาห์ จะทำให้อารมณ์ผิดปกติ จนก่อให้เกิดความอึดอัดกระสับกระส่าย 60-80% ของเด็กที่มีความวิตกกังวลจากการพรากจากเป็นสาเหตุของการเกิดความกลัวโรงเรียน (school phobia)¹³ ส่งผลให้เด็ก

มีปัญหาการนอน¹⁴ หรือเป็นโรคความวิตกกังวลจากการพรากจากได้ (separation anxiety disorder) มีผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน พัฒนาการ¹⁵ ไม่สามารถสร้างความไว้วางใจบุคคลอื่นได้ จนอาจกลายเป็นคนกลัวสังคมในวัยรุ่น ดังนั้นการจัดการกับความวิตกกังวลจากการพรากจากจึงมีความสำคัญมาก

2. ผลกระทบต่อครอบครัว

การแสดงพฤติกรรมความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็กแม้จะเป็นพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกเพื่อให้ผู้ดูแลรับรู้ว่าเขามีความวิตกกังวล แต่พฤติกรรมเหล่านั้นส่งผลให้ผู้ดูแลเกิดความเครียดและวิตกกังวลด้วยเช่นกัน¹⁶ อาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน รับผิดชอบการจัดการกับความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็กได้ไม่ดี และความวิตกกังวลของผู้ดูแลจะส่งถึงเด็ก ทำให้เด็กรู้สึกวิตกกังวลกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญมากขึ้น¹⁷ พบว่ามารดาที่มีความวิตกกังวลน้อยทำให้ระยะเวลาความวิตกกังวลจากการพรากจากน้อยกว่าเด็กคนอื่น ๆ

แม้ความวิตกกังวลจากการพรากจากเป็นสถานการณ์ปกติของระยะพัฒนาการแต่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจทั้งผู้ดูแลและเด็ก ผลกระทบจะรุนแรงและยุ่งยากในการแก้ไข หากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้อง ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญในการจัดการกับความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็กและครอบครัว

การจัดการกับความวิตกกังวลจากการพรากจาก

ระยะประวัฏ ระยะนี้เป็นระยะที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจในการจัดการมากที่สุด จากที่เด็กแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาอย่างชัดเจนเพื่อเรียกร้อง ในระยะนี้ผู้ดูแลต้องยอมรับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและทำความเข้าใจพฤติกรรมเหล่านี้เด็กแสดงออกให้รู้ว่าเด็กรู้สึกกลัว โกรธ วิตกกังวล เครียด กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากพัฒนาการด้านภาษาของเด็กมีจำกัด เด็กจึงแสดงออกโดยพฤติกรรมต่าง ๆ จุดมุ่งหมายใน

การช่วยเหลือในระยะนี้คือ การส่งเสริมให้เด็กไว้วางใจผู้ดูแลและไว้วางใจบุคคลที่เด็กพบใหม่ ผู้ดูแลต้องแสดงให้เด็กเห็นว่าเด็กยังมีความปลอดภัยและเชื่อว่าเด็กจะสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่นี้ได้¹⁸ ส่งเสริมให้เด็กได้แสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเต็มที่ เพื่อระบายความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยใช้กิจกรรมการเล่นที่ได้ระบายพลังงาน เช่น การตีกลอง ทบ เคาะไม้ ตีลูกบอล และควรให้เด็กนำสิ่งของที่ผูกพันมาเพื่อเป็นตัวแทนความผูกพัน

ระยะลึกลับ การช่วยเหลือมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความไว้วางใจเด็กต่อผู้ดูแล โดยสร้างความมั่นใจให้กับเด็กว่าไม่ได้ทอดทิ้ง ไม่ได้หายไป และจะกลับมารับเด็ก โดยเข้าใจข้อจำกัดความไม่เข้าใจเรื่องเวลา (time) ดังนั้นผู้ดูแลควรบอกเด็กให้เข้าใจถึงเวลาที่จะกลับมาโดยเชื่อมโยงกับกิจกรรมที่เด็กทำ เช่น หลังจากรับประทานอาหารกลางวัน เป็นต้น เมื่อมารับแสดงให้เด็กรับรู้ถึงความรักความผูกพัน เช่น โอบกอด หอมแก้มเด็ก

ระยะปฏิเสธ ควรส่งเสริมการสร้างความไว้วางใจผู้ดูแลและบุคคลอื่น ๆ ที่ให้การดูแลเด็ก โดยการแสดงให้เด็กรับรู้ถึงความรักและความผูกพันที่มีต่อเด็ก

ในทางปฏิบัติมักพบว่าเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาผู้ดูแลรู้สึกเครียด กลัวเด็กจะบอบช้ำทางจิตใจ จึงอยากกลับไปเข้าไปปลอบโยน เกรงว่าผู้ดูแลใหม่จะไม่สามารถรับพฤติกรรมนั้นได้ และหลาย ๆ ครั้งการแสดงพฤติกรรมประท้วงของเด็กประสบผลสำเร็จ สามารถเรียกร้องให้ผู้ดูแลอยู่หรือกลับมาหาตนได้ เด็กจะเกิดการเรียนรู้ว่าพฤติกรรมเหล่านั้นใช้ต่อรองกับผู้ดูแลได้สำเร็จ พฤติกรรมต่าง ๆ จะรุนแรงมากขึ้นในครั้งต่อไป เพื่อให้ผู้ดูแลกลับมา ส่งผลให้ผู้ดูแลเกิดความวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น บางคนขอให้นำเด็กกลับบ้าน เมื่อนำเด็กกลับมาจะพบว่าพฤติกรรมจะยิ่งรุนแรงมากขึ้น เพราะเด็กเรียนรู้ที่จะเอาชนะยิ่งขึ้น ผู้ดูแลบางคนใช้การหลบเลี่ยงการเผชิญกับพฤติกรรมประท้วงของเด็ก

โดยใช้การโกหกเด็กเมื่อจะต้องพรากจากเด็ก เช่น โกหกว่าจะไปเข้าห้องน้ำแล้วหลบออกไป แอบหลบหนี เมื่อเด็กเผลอ หากทำเช่นนี้เด็กจะเรียนรู้ว่าผู้ดูแลไม่พูดความจริงเด็กจะลดความไว้วางใจในตัวผู้ดูแล ผู้เขียน จึงให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมผู้ดูแลให้มั่นคง เข้มแข็ง ในการเผชิญพฤติกรรมความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็ก เพื่อสามารถเตรียมความพร้อมของเด็กและนำพาเด็กผ่านความวิตกกังวลจากการพรากจากนี้ไปได้

unสรุป

ความวิตกกังวลจากการพรากจากเป็นสถานการณ์ปกติที่เด็กต้องพบ แต่การรับรู้ของเด็กในสถานการณ์นี้เป็นความเครียดที่ยิ่งใหญ่ที่เด็กไม่สามารถควบคุมและจัดการได้ด้วยตนเอง จึงแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อให้ผู้ดูแลทราบว่ามีสิ่งกังวล กระทบกระเทือน เครียด ซึ่งต้องการความช่วยเหลือประคับประคองจากผู้ดูแลที่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จึงจะสามารถรับมือกับพฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็กได้อย่างเท่าทันและเข้าใจ เป็นอีกบทบาทหนึ่งของพยาบาลที่จะให้ความรู้ทำความเข้าใจ และให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้ดูแลในการเตรียมความพร้อมทั้งผู้ดูแลและเด็กให้สามารถผ่านสถานการณ์นี้ไปโดยไม่เกิดผลกระทบทั้งผู้ดูแลและเด็ก

กรณีศึกษา

เด็กชาย อายุ 2 ขวบ 3 เดือน มารับบริการที่ศูนย์พัฒนาเด็กเป็นครั้งแรก เป็นบุตรคนแรกของครอบครัว มารดาให้ประวัติว่าหลังจากคลอดบุตร มารดาลาออกจากงานเพื่อมาเลี้ยงดูบุตรอย่างใกล้ชิด มารดาอยู่ใกล้ชิดกับเด็กตลอด และเป็นคนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้เด็กเองจากการศึกษาข้อมูลที่สามารถหาได้ เมื่อเด็กต้องเข้ารับบริการที่ศูนย์พัฒนาเด็ก มารดามีความวิตกกังวลมากกว่าเด็กจะได้รับดูแลไม่ดี ถูกเพื่อนแกล้ง และกลัวเด็กรู้สึกว่ามีมารดาทอดทิ้งเด็ก

เมื่อถูกส่งมาศูนย์พัฒนาเด็ก

การจัดการกับความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็กและมารดาในกรณีศึกษาเรื่องนี้โดยประยุกต์จากผลการวิจัยของ อาภาพรธนะ, พิมลวรรณ โภชน์มา¹⁹, กาญจนา ศิริเจริญวงศ์²⁰ และ ประไพพรรณ จิรันธร²¹ มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. เตรียมความพร้อมของมารดาและเด็กก่อนเข้ารับบริการที่ศูนย์พัฒนาเด็ก

1.1 สร้างความเชื่อมั่นและให้ความรู้มารดา

- ชักถามถึงเหตุผลที่เลือกศูนย์พัฒนาเด็กแห่งนี้ เพื่อย้ำความเชื่อมั่นและข้อดีที่มารดาตัดสินใจคัดเลือกใช้บริการศูนย์พัฒนาเด็กแห่งนี้

- ให้เข้าศึกษาวิธีการเลี้ยงดูและการจัดกิจกรรมต่าง ๆ กับเด็ก

- ปรับทัศนคติมารดา โดยถามถึงเหตุผลของการนำเด็กเข้าศูนย์พัฒนาเด็ก

ซึ่งมารดาให้เหตุผลว่า “เด็กจะได้เล่นกับเพื่อน เรียนรู้การเข้าสังคม ได้ทำกิจกรรมที่เป็นรูปแบบ” จากเหตุผลที่มารดาบอกได้ช่วยปรับลดความรู้สึกการทอดทิ้งเด็กของมารดา และให้นำเหตุผลนี้บอกกล่าวให้เด็กได้รับรู้ซ้ำ ๆ โดยใช้นิทานเป็นสื่อ

- จัดเวลาให้คำปรึกษา ให้ข้อมูลพฤติกรรมเด็กให้แก่มารดา และร่วมวางแผนจัดการกับความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็กและให้กำลังใจ

- ประสานความร่วมมือระหว่างมารดากับครูพี่เลี้ยงและผู้บริหารที่รับผิดชอบ

ขั้นตอนนี้สำคัญมากเพราะผู้ดูแลต้องสามารถจัดการกับความวิตกกังวลของตนก่อนจึงจะช่วยลดความวิตกกังวลของเด็กได้ เพราะมารดาจะต้องเป็นส่วนหนึ่งในการเตรียมความพร้อมเด็กเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ความวิตกกังวลจากการพรากจาก

1.2 จัดโปรแกรมเพื่อเตรียมความพร้อม

เด็กก่อนเข้ารับบริการ

- บอกเด็กล่วงหน้าให้รับรู้ว่าจะนำเด็กเข้ารับบริการที่ศูนย์พัฒนาเด็กเมื่อใด

จากนั้นบอกเด็กเหมือนการตั้งเวลาถอยหลัง เช่น นับจากวันนี้ 2 เดือน, นับจากวันนี้ 1 เดือน, “นับจากวันนี้ 1 สัปดาห์ ลูกจะไปศูนย์พัฒนาเด็กในตอนกลางวัน” เป็นต้น เพื่อให้เด็กได้ทราบว่าจะเกิดสิ่งใดขึ้นกับเด็กในอนาคต

- จัดให้มารดาพาเด็กเยี่ยมชมศูนย์พัฒนาเด็กบ่อย ๆ โดยทำบรรยากาศเหมือนการมาเที่ยวชม เล่น สนุกสนาน และทำความรู้จักครูพี่เลี้ยง เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความมั่นใจให้กับเด็ก ลดความวิตกกังวลจากสิ่งแวดล้อมแปลกใหม่และลดการกลัวผู้ดูแลที่เป็นบุคคลแปลกหน้าสำหรับเด็ก

- ให้มารดาเล่าประสบการณ์การไปโรงเรียนของมารดาในทางบวกให้เด็กฟัง เช่น การได้รู้จักเพื่อน ๆ ได้เล่นกับเพื่อน ๆ สนุกสนาน มีของเล่นมากมาย คุณครูใจดี เป็นต้น

- พูดและกล่าวถึงศูนย์พัฒนาเด็กและคุณครูในทางบวก (ไม่ควรใช้ศูนย์และคุณครูเป็นตัวอ้างอิงในการลงโทษเด็ก)

- เล่นนิทานหรือเล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับการไปโรงเรียนที่มีความสุขให้เด็กฟังบ่อย ๆ ในบางครั้งสมมติตัวละครเป็นตัวเด็กเองและโรงเรียนในนิทานคือศูนย์พัฒนาเด็ก

- จัดเตรียมโปรแกรมการเพิ่มระยะเวลาของการพราวจากอย่างค่อยเป็นค่อยไปโดยจัดตารางเวลาในการรับ-ส่งเด็ก โดยค่อย ๆ ยืดระยะเวลาในการอยู่ที่ศูนย์ฯ ในวันแรก ๆ ให้มารดาอยู่เป็นเพื่อนเด็ก โดยให้มารดาช่วยกระตุ้นความสนใจของเด็กต่อกิจกรรมเพื่อน ๆ และครู

- ไม่โกหกเมื่อต้องปล่อยเด็ก เป็นช่วงเวลาที่ยากที่สุด มารดาควรบอกเด็กตามความเป็นจริงว่าตนจะไปที่ใดจะกลับมารับเมื่อใด (ตามกิจกรรมที่เด็กทำ) ห้ามแอบหนีหรือโกหกเด็ก เป็นต้นว่า “แม่

จะกลับแล้วนะคะ” “แม่จะต้องไปทำงาน” “หนูอยู่กับคุณครูที่โรงเรียน” “แม่จะกลับมารับหลังจากหนูทานอาหารกลางวันนะคะ” เมื่อบอกเด็กว่าจะกลับมารับในช่วงใดขอให้รักษาสัญญาที่ได้ให้ไว้กับเด็ก เพื่อสร้างความไว้วางใจในตัวมารดา

- ทำให้การพราวจากสั้นและกระชับ เป็นต้นว่าถอดและหอมเด็กจากนั้นออกมาจากเด็กอย่างรวดเร็ว ไม่ควรแสดงให้เด็กเห็นว่ามารดาลังเล และเมื่อออกมาแล้วไม่ควรกลับไปให้เด็กเห็นอีก เพราะเด็กจะเข้าใจว่าสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย มารดาจึงต้องมาเฝ้ามองเด็ก

ในช่วงเวลานี้เด็กอาจจะร้องไห้อย่างรุนแรง เกาะ ยึดมารดา ให้มารดาเข้าใจว่าเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้น เด็กจะค่อย ๆ เรียนรู้และปฏิกิริยาจะค่อย ๆ ลดลง ในขั้นตอนนี้มารดาจะพบปฏิกิริยาของความวิตกกังวลจากการพราวจากรุนแรง เช่น ร้องไห้ กรีดร้อง ยึดเหยี่ยว ให้มารดาเข้าใจว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นได้ เป็นปกติ แต่อย่างไรก็ตามมารดามั่นใจการเตรียมความพร้อมเด็ก พฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็กจะค่อย ๆ ลดลง และจะสามารถผ่านช่วงเวลานี้ได้โดยไม่เกิดผลระยะยาว

การจัดการกับความวิตกกังวลจากการพราวจากในกรณีศึกษา เด็กสามารถปรับตัวได้ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ มารดาและครอบครัวให้ความร่วมมือในการเตรียมความพร้อมเด็กเป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามในวันแรกมารดามีความวิตกกังวลมากต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เด็กแสดงออก แต่จากความเชื่อมั่นในศูนย์ฯ การปฏิบัติตามโปรแกรมที่มอบให้ รวมทั้งการให้คำแนะนำปรึกษาเป็นระยะ ๆ ทำให้ความวิตกกังวลจากการพราวจากในเด็กจึงค่อย ๆ ลดลง แต่อย่างไรก็ตามเด็กแต่ละคนจะมีความยากลำบากในการจัดการแตกต่างกันจากปัจจัยอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงเป็นการท้าทายความสามารถของพยาบาลที่จะทำห้ครอบครัวมีความพร้อมที่จะเตรียมเด็ก และเข้าใจพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมา โปรแกรมจึงต้องมีความ

ยืดหยุ่นและปรับให้เหมาะสมกับเด็กและครอบครัว เพื่อสามารถลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับเด็กในระยะยาวได้

References

1. Stone LL, Otten R, Soenens B, Engels RC, Janssens JM. Relations between parental and child separation anxiety: The role of dependency-oriented psychological control. *Journal of child and family studies* 2015; 24(11):3192-99.
2. Margolis D. Separation anxiety (12 to 24 mo.) [internet]. BabyCenter Medical Advisory Board. n.d. [cited 2016 March 5]. Available from: http://www.babycenter.com/0_separation-anxiety-12-to-24-mo_12652.bc
3. Piotrowski NA, Morgan GA, Harmon RJ. Separation anxiety. *Salem pressencyclopedia of science* [internet]. 2013. [cited 2016 March 5]. Available from: <http://eds.b.ebscohost.com>
4. Battaglia M. et al. Distinct trajectories of separation anxiety in the preschool years: persistence at school entry and early life associated factors. *Journal of child Psychology and psychiatry and allied disciplines (Wiley)* 2016; 57(1):39-46.
5. Anderson M. Dealing with separation anxiety. Meredith corporation [internet]. 2014 [cited 2016 March 5]. Available from: <http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/starting-preschool/separation-anxiety/dealing-with-separation-anxiety/>
6. Theekhawiwat A. The effect of preparation program on separation anxiety in toddlers at Child Development Demonstration Center, Faculty of Nursing, Khon Kaen University [thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of master of nursing science in pediatric nursing]. Khon Kaen: Khon Kaen University; 2004. (in Thai)
7. Bowlby J. Attachment and loss Vol 1. Separation : Anxiety and anger. New York: The trivestock institute of Human Relations; 1969.
8. Cassidy J, Shaver PR. Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. New York: The Guilford Press; 1999.
9. Bowlby J. Attachment and loss Vol 2. Separation : Anxiety and anger. 4th ed. Great Britain: Hazell Watson & Viney Ltd; 1981.
10. Yupa P. Separation anxiety of pre-schooler and care. *The Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2013; 14(3):1-7. (in Thai)
11. Swanson WS. How to ease your child's separation anxiety. *Healthy children.org* [internet]. 2015 [cited 2016 March 5]. Available from: <https://www.healthychildren.org>
12. Medoff L. Separation anxiety: How to handle first day fears [internet]. 2012 [cited 2016 March 5]. Available from: http://www.education.com/magazine/article/How_Handle_Separation_Anxiety
13. Watkins CE. Separation anxiety in young children [internet]. n.d. [cited 2016 Jan 5]. Available from: <http://www.balimorepsy.com/anxiety.htm>
14. Schlarb AA, Jaeger S, Schneider S, In-Albon T, Hautzinger M. Sleep problems and separation anxiety in preschool-aged children: A path analysis. *Journal of child and family studies* 2016; 25(3):902-10.

15. American Psychiatric Association. DSM-IV-TR: diagnostic and statistical manual of mental disorders 4th ed. USA: Washington, DC; 2000
16. Koenig B. Goodbye without tears. Meredith Corporation[internet]. 2013 [cited 2016 March 5]. Available from: <http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/starting-preschool/separation-anxiety/goodbye-without-tears>
17. Murphy MA. Anxiety and daycare: Effect on mother and children's separation behavior. Paper presentation at the American Psychiatric Association; 20-24 Aug 1993; Canada: Toronto Ontario.
18. Learnard K. Separation anxiety: preparing you & your child for separation[internet]. 2002 [cited 2016 March 5]. Available from: <http://www.allaboutbaby.com/infants/separat.htm>
19. Phochanamak P. The effect of play program in hospitalized pre-school children on maternal separation-anxiety behavior. [thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of master of science (Nursing)]. Bangkok: Mahidal University; 1988. (in Thai)
20. Siricharoenwong K. The effect of applied bibliotherapy on separation anxiety from the caregiver in hospitalized preschooler. [thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of master in science (Nursing)]. Bangkok: Mahidal University; 1988. (in Thai)
21. Jirunthorn P. Therapeutic play to release maternal separation anxiety in hospitalization toddlers. [thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master in science (Nursing)]. Bangkok: Mahidol university; 1980. (in Thai)