

บทบาทพยาบาลในการลดความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็กวัยก่อนเรียน The Role of Nurses in Reducing Separation Anxiety in Pre-school Children

ณัชนันท์ ชีวานนท์, ปส.ด. (การพยาบาล) *

Natchanan Chivanon, Ph.D. (Nursing) *

เด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยที่มีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ในหลายๆ ด้าน มีการพัฒนาความไว้วางใจในผู้ดูแล เด็กวัยนี้ เป็นวัยที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ยังไม่มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับเวลา การรับรู้เหตุการณ์ไม่ถูกต้อง เป็นวัยที่กลัวสิ่งแปลกปลอม กลัวคนแปลกหน้า กลัวถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว และเนื่องจากเด็กวัยนี้มีความผูกพันกับมารดามาก การแยกจากมารดาจึงเป็นเสมือนการถูกทอดทิ้ง เด็กจึงเกิดความวิตกกังวลจากการพรากจากได้ง่าย ซึ่งความวิตกกังวลจากการพรากจากทำให้เกิดปัญหาพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ตามมา และหากมีอาการรุนแรงและยาวนาน อาจทำให้เป็นโรคทางจิตเวชได้ นอกจากนี้ ความวิตกกังวลยังเป็นสาเหตุของการเกิดความกลัวโรงเรียนในวัยเด็ก และกลัวสังคมในวัยรุ่นด้วย ดังนั้น การเรียนรู้ลักษณะปัจจัยและผลกระทบของความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อหาแนวทางป้องกันและช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาดังกล่าวให้สามารถผ่านไปได้ด้วยดี พยาบาลเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้และคำแนะนำแก่ผู้ปกครอง ในการดูแลเด็กเพื่อลดความวิตกกังวลจากการพรากจาก รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการลดความวิตกกังวลลง เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีต่อไป

การพรากจาก ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2552 หมายถึง การจากไป การแยกออกจากกัน การเอาออกจากกัน เด็กที่ถูกพรากจากนั้น ความกลัวจากการพรากจากเป็นความรู้สึกทางด้านอารมณ์ของเด็กที่วิตกกังวล อันเนื่องมาจากความรู้สึกของ

เด็กที่ต้องพรากจากสมาชิกในครอบครัว บุคคล หรือสถานที่อันเป็นที่รัก (Cassidy & Shaver, 1999; Spencer, 2006) ส่วนใหญ่เด็กที่อยู่ในวัยทารกและวัยก่อนเรียนจะมีความรู้สึกผูกพันต่อบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้ เนื่องจากบุคคลเหล่านี้ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย สุขสบาย และปกป้องคุ้มครองเด็กได้ ความผูกพันที่มั่นคงระหว่างเด็กกับผู้ดูแลนั้น มีความจำเป็นต่อความเชื่อมั่นในความรู้สึกปลอดภัย (security) และความจำเป็นต่อการสร้างบุคลิกภาพของเด็ก นอกจากนี้ยังทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่ก้าวหน้าต่อไป และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคมนอกครอบครัวได้

เมื่อเด็กต้องแยกไปอยู่กับบุคคลอื่นหรือสถานที่อื่นที่ไม่คุ้นเคย จะทำให้เด็กเกิดความวิตกกังวลจากการพรากจากได้ (Cassidy & Shaver, 1999) โดยปกติแล้ว ความวิตกกังวลจากการพรากจากเป็นขั้นตอนหนึ่งที่อยู่ในพัฒนาการปกติในชีวิตเด็ก (Commodari, 2013) ที่เด็กต้องเรียนรู้เรื่องตัวตนที่จะเป็นอิสระจากบิดามารดา และเพื่อการสร้างพัฒนาการทางด้านสังคมกับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บิดามารดา เมื่อเด็กต้องพรากจากบิดามารดา เช่น เข้ารับการเลี้ยงดูในสถานรับเลี้ยงเด็กเป็นครั้งแรก ที่ไม่มีทั้งบิดามารดาและญาติพี่น้อง จึงเป็นช่วงเวลาที่ทำให้เด็กเกิดความตื่นเต้น กระวนกระวายใจ พบว่าเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65) จะหยุดร้องไห้ภายใน 3-4 นาที หลังจากนั้นเด็กก็จะปรับตัวให้เข้ากับสถานรับเลี้ยงเด็กได้ แต่เด็กที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ (ร้อยละ 35) จะเกาะติดบิดามารดา ญาติ/พี่เลี้ยงเด็ก อาละวาด รบกวนเด็กคนอื่น ยกที่จะปรับตัวในการเปลี่ยนแปลง

* อาจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กิจวัตรประจำวันที่แตกต่างกันจากเดิมได้ (McLeod, 2013) และในบางรายอาจปฏิเสธบิดามารดาหรือแสดงอาการก้าวร้าวต่อบิดามารดา ถ้าเด็กมีอาการของการวิตกกังวลจากการพรากจากที่รุนแรง กล่าวคือ มีอาการอยู่นานถึง 4 สัปดาห์ จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล กระสับกระส่าย ถือได้ว่าเป็นความผิดปกติหรือเป็นโรคความวิตกกังวลจากการพรากจากได้ ที่เรียกว่า SAD (separation anxiety disorder) (กวี สุวรรณกิจ, 2541) ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ที่รุนแรง ถ้าไม่ได้รับการรักษาและปล่อยทิ้งไว้ เด็กจะเกิดอาการตื่นตระหนก (panic disorder) และมีภาวะซึมเศร้ามากขึ้น นอกจากนี้ ผลในระยะยาวของความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็กยังมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคจิตเภทชนิดต่าง ๆ ซึ่งทำให้อุณหภูมิชีวิตของเด็กและครอบครัวเสื่อมถอยลง เช่น โรคกังวลทั่วไป (generalized anxiety disorder) โรคอารมณ์สองขั้ว (bipolar disorder) โรคความเจ็บปวดที่เกิดทางกายโดยมีสาเหตุจากทางใจ (pain disorder) และโรคติดแอลกอฮอล์ (alcohol dependence) (Ellen, Gina, Healther, Jaelline, & Jeanne, 2008) จากการศึกษาของ Pilkington and Piersel (1991 cited in Kaminski, 1998) พบว่าร้อยละ 80 ของเด็กเล็กที่มีความยากลำบากในการปรับตัวในโรงเรียนระดับประถมศึกษา นั้น เป็นผลมาจากที่เด็กเกิดความวิตกกังวลจากการพรากจากและความผูกพันกับผู้ดูแล เด็กจะไม่สามารถปรับตัวในการใช้ชีวิตในสถานศึกษาเกิดความสงสัยในใจ ไม่ไว้วางใจคนแปลกหน้า บางรายแสดงออกถึงอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ปวดศีรษะ เจ็บคอ ปวดท้อง ท้องเสีย อ่อนเพลีย และเรียกร้องที่จะอยู่ที่บ้านแทนการไปโรงเรียน และถ้าถูกบังคับให้ไปโรงเรียน เด็กจะแสดงพฤติกรรมร้องไห้ แสดงอารมณ์ร้าย ถอยหนี เกาะติดบิดามารดา นอกจากนี้ ความเครียดที่เกิดจากการพรากจากยังส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กตามมา จากงานวิจัยของ Schore (2001) สนับสนุนว่าสัมพันธภาพที่ดี มีความรัก ความผูกพันระหว่างเด็กกับผู้ดูแล มีผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและสมองด้านขวา ส่วนความเครียดและความวิตกกังวลจะมีผลต่อการหลั่งคอร์ติซอล (cortisol) ในสมอง และจะหยุดยั้งความกระตือรือร้นในการเรียนรู้

สิ่งแวดล้อม ทำให้ความสามารถทางด้านสติปัญญาของเด็กลดลง และเด็กจะมีความก้าวร้าวเพิ่มขึ้น (McLeod, 2013)

ความวิตกกังวลที่เด็กแสดงออกนั้น จะส่งผลกระทบต่ออย่างมากต่อตัวเด็ก เช่น ในระยะสั้นจะมีผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก เด็กจะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความโกรธ กลัว ซึมเศร้า แยกตัว วังวน หลบซ่อน เด็กบางคนร้องไห้เกร็งตัวแข็งอยู่กับที่หรืออ่อนปวกเปียกไปทั้งตัว นอกจากนี้ อาจแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น การไม่ยอมนอน การไม่ยอมรับประทานอาหาร การเพิกเฉยหรือไม่สนใจผู้ปกครอง ทำให้เด็กมีสุขภาพกายแย่งและเจริญเติบโตไม่เต็มที่ และการที่เด็กไม่เข้าร่วมกิจกรรมทำให้ออกาสในการพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคมของเด็กเสียไปด้วย (กวี สุวรรณกิจ, 2541; Watkins, 2001)

ดังนั้น เพื่อให้การดูแลสุขภาพเด็กเป็นไปอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ พยาบาลเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการป้องกันและลดความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็กวัยก่อนเรียน รวมถึงให้คำแนะนำแก่ครอบครัวเด็กและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็ก เพื่อเป็นการลดการเกิดความวิตกกังวลจากการพรากจาก และเพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตได้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาศกยภาพได้อย่างเต็มที่

ความวิตกกังวลจากการพรากจาก

ความวิตกกังวลจากการพรากจาก (separation anxiety) ของเด็ก คือ กลุ่มอาการทางอารมณ์ของเด็กที่เกิดขึ้น เมื่อต้องแยกจากมารดาหรือผู้ดูแลซึ่งเด็กรู้สึกรักใคร่และผูกพันเป็นพิเศษ เกิดขึ้นเนื่องจากเด็กเกิดความกลัวว่าตนเองนั้นสูญเสียความรักความผูกพันกับบุคคลอันเป็นที่รัก (Cassidy & Shaver, 1999) เด็กจะรู้สึกขาดความมั่นคงปลอดภัย วิตกกังวล กังวลใจ เศร้าใจ ความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็กนี้ จัดว่าเป็นความเครียดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตที่เด็กต้องเผชิญ เด็กจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิมที่ยอมให้ใคร ๆ อุ้มหรือเล่นได้ กลับกลายเป็นเด็กที่งอแง เกาะติดบิดามารดา และจะมีอาการกลัว กรีดร้อง เมื่อเห็นว่าตนเองกำลังถูกบิดามารดาทิ้งให้อยู่กับบุคคลอื่น ความวิตกกังวลจากการพรากจากนี้ถือว่าเป็นสิ่งปกติสำหรับเด็ก (Commodari, 2013) และเป็นปฏิกิริยาหนึ่ง

ที่เด็กใช้เพื่อโอกาสการอยู่รอดของเด็ก

ลักษณะของพฤติกรรมความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็กแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้ (ศรีสมบุรณ์ มุสิกสุคนธ์, ฟองคำ ดิลกสกุลชัย, วิไล เลิศธรรมเทวี, อัจฉรา เป็รื่องเวทย์, พรณรัตน์ แสงเพิ่ม, และสุดาภรณ์ พัยคมเรือง, 2555; Bowlby, 1973; Cassidy & Shaver, 1999; Hockenberry, & Wilson, 2015)

1. พฤติกรรมประท้วง (protest) เด็กจะแสดงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดเมื่อเด็กเริ่มถูกพรากจากผู้ดูแล โดยเด็กจะแสดงอาการโกรธ มีอารมณ์รุนแรงต่อผู้ดูแล เนื่องจากความคับข้องใจ ด้วยการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว กรีดร้องเสียงดัง กัด ทบตี ร้องไห้ สอดสายสายตาหาผู้ดูแล ปฏิเสธการดูแลจากบุคคลอื่น เกาะติดแน่น จูกรังผู้ดูแล เป็นต้น พฤติกรรมนี้จะยาวนานเป็นชั่วโมงหรือหลายวัน และการที่มีคนแปลกหน้าเข้ามาอยู่ใกล้ เด็กจะแสดงพฤติกรรมประท้วงหรือต่อต้านกับคนแปลกหน้าอย่างรุนแรงทั้งทางวาจาและทางกาย เช่น ตะโกนไล่คนแปลกหน้า ตี เตะ กัด หยิก โดยเด็กจะพยายามปีนป่ายหนีจากเตียงหรือเจ้าหน้าที่ เพื่อตามหาบิดามารดาหรือผู้ดูแล จูกรังทุกวิถีทางเพื่อให้บิดามารดาหรือผู้ดูแลอยู่ด้วยการร้องไห้หรือการแสดงพฤติกรรมต่อต้านจะมีอย่างต่อเนื่องหรือหยุดเป็นระยะๆ ขึ้นอยู่กับพลังของเด็กและคุณภาพการดูแลจากผู้ดูแล และเมื่อบิดามารดาเข้ามาเยี่ยม เด็กจะประท้วงมากขึ้น ร้องไห้มากขึ้น ซึ่งบิดามารดาจะมีความวิตกกังวลมากขึ้น และอาจคิดว่าการมาเยี่ยมทำให้เกิดผลเสียต่อเด็กมากกว่า

2. พฤติกรรมสิ้นหวัง (despair) เป็นระยะที่ต่อจากระยะต่อต้าน เป็นระยะที่เด็กยังต้องการมารดาหรือผู้ดูแลใกล้ชิดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของเด็ก พฤติกรรมระยะนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการต่อต้านไม่ได้ผล เด็กคิดว่ามารดาหรือผู้ดูแลไม่กลับมาอีก หรือทอดทิ้งไปเลย เด็กจะแสดงพฤติกรรมซึมเศร้า ไม่เกรี้ยวกราด ไม่ร้อง อยู่นิ่งๆ แยกตัว ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ไม่เล่น ไม่พูดหรือสื่อสารกับผู้อื่น ปฏิเสธอาหาร น้ำดื่ม และการเล่น ทำทางอิดโรยอ่อนเพลีย อาจมีพฤติกรรมถดถอย เช่น ดูดนิ้ว ถ่ายปัสสาวะรดที่นอน กลับไปดูดนมจากขวดแทนการดื่มจากถ้วย

เด็กบางคนอาจทำร้ายตนเองด้วยการดึงผม ข่วนหน้า หรือเอาศีรษะฟาดเตียง พฤติกรรมนี้อาจยาวนานเป็นชั่วโมงเป็นวัน หรือหลายวัน แตกต่างกันไปในแต่ละคน ระยะนี้เด็กยังต้องการบิดามารดาหรือผู้ดูแลอยู่ เด็กรู้สึกสิ้นหวังเนื่องจากการประท้วงไม่ได้ผล ไม่สามารถเรียกร้องให้คนที่เด็กรักกลับมาได้ และคิดว่าบิดามารดาหรือผู้ดูแลอาจไม่กลับมาอีก เด็กจะลดความไว้วางใจบิดามารดาลง ระยะนี้เด็กมักจะยอมให้ความร่วมมือในการรักษาที่เจ็บปวดหรืออาจต่อต้านเพียงเล็กน้อย ถ้าบิดามารดาเข้ามาเยี่ยม เด็กจะร้องไห้อย่างรุนแรง แสดงอาการโกรธ โมโห ทำให้บิดามารดาเข้าใจผิดว่าการไม่มาเยี่ยมจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ตีกว่า

3. พฤติกรรมปฏิเสธ (denial or detachment) ระยะนี้จะสัมพันธ์กับพฤติกรรมการระงับหรือยับยั้งพฤติกรรมบางอย่าง (repression) ระยะนี้จะปรากฏขึ้นถ้าเด็กต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเป็นเวลานาน เด็กจะแสดงพฤติกรรมสนใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น รับประทานอาหารได้ ทำทางมีความสุข ยินยอมที่จะเล่น และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ดูแลใหม่ได้ดีขึ้น สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างผิวเผิน หลีกเลียงที่จะใกล้ชิดกับใครคนใดคนหนึ่ง ถ้าบิดามารดาหรือผู้ดูแลมาเยี่ยม เด็กอาจทำเป็นไม่สนใจ เสมือนว่าปรับตัวได้แล้ว เนื่องจากเด็กเก็บความรู้สึกไว้ ไม่กล้าเสี่ยงที่จะใกล้ชิดและไว้วางใจบิดามารดาหรือผู้ดูแลอีกต่อไป บางคนอาจรุนแรงถ้าการพรากจากนี้มีระยะเวลาที่ยาวนาน พฤติกรรมในระยะนี้จะแสดงออกเช่นเดียวกับการสูญเสียบิดามารดาหรือผู้ดูแล เด็กจะปรับความรู้สึกผูกพันเพื่อช่วยให้ตนเองไม่ทุกข์ทรมานกับการรอคอยให้บิดามารดาหรือผู้ดูแลกลับมาหา แสดงถึงความจำนนต่อการพรากจากที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งไม่ใช่การยอมรับสถานการณ์อย่างจริงจัง เด็กจะเริ่มหันมาสนใจตัวเอง นั่งโยกตัว ดัดของใช้หรือของเล่นเก่า นับเป็นระยะอันตรายที่พยาบาล บิดามารดาหรือผู้ดูแล ต้องเข้าใจถึงพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกนี้ว่าเด็กกำลังรู้สึกขาดบิดามารดาหรือผู้ดูแลมานานจนพัฒนาพฤติกรรมนี้ขึ้น การกลับมาของบิดามารดาหรือผู้ดูแลเด็กจะแสดงพฤติกรรมร้องไห้ต่อต้าน และแสดงท่าที่ไม่ต้องการให้บิดามารดาหรือผู้ดูแลมาดูแลตน ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วเด็กต้องการให้บิดามารดาหรือผู้ดูแลกลับมาหาอย่างมาก

(ศรีสมบุญ มุสิกสุนทร และคณะ, 2555; Bowlby, 1973; Cassidy & Shaver, 1999; Littlejohn, 2013)

จากการศึกษาของณัชนันท์ ชีวานนท์ และมนัรัตน์ ภาณุรูป (2559) ที่ศึกษาความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็กวัยก่อนเรียนในสถานรับเลี้ยงเด็ก พบว่าเมื่อเด็กต้องแยกจากบิดามารดา เด็กวัยก่อนเรียนแสดงพฤติกรรมความวิตกกังวลจากการพรากจากทั้ง 3 พฤติกรรม โดยแสดงพฤติกรรมประท้วงมากที่สุด รองลงมาเป็นพฤติกรรมสั่นหัว และพฤติกรรมปฏิเสธ ดังนั้น ความเข้าใจในพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกจะช่วยให้บิดามารดาหรือผู้ดูแลสามารถแสดงออกในการดูแลเด็กได้อย่างเหมาะสม และช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวและผ่านพ้นภาวะนี้ไปได้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็กวัยก่อนเรียน

ความวิตกกังวลจากการพรากจากมีผลต่อสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียนทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยของการเกิด จะทำให้สามารถหาวิธีการป้องกันการเกิดความวิตกกังวลจากการพรากจากในเด็กได้ จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยพบว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลจากการพรากจาก สรุปได้ดังนี้

1. พื้นฐานทางอารมณ์ของเด็ก (child-temperament) เป็นผลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน พื้นฐานทางอารมณ์ของเด็กแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม (ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2556; Thomas & Chess, 1977) ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มเด็กเลี้ยงง่าย พบได้มากที่สุด ประมาณร้อยละ 60 ของเด็กทั้งหมด เด็กกลุ่มนี้จะมีลักษณะการทำงานของร่างกายสม่ำเสมอ ปรับตัวได้รวดเร็ว กินง่าย นอนตรงเวลา เลี้ยงง่าย กลุ่มที่ 2 กลุ่มเด็กเลี้ยงยาก พบได้ประมาณร้อยละ 10 จะมีลักษณะตรงกันข้ามกับกลุ่มแรก โดยมีระบบการทำงานของร่างกายไม่สม่ำเสมอ ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระตุ้นด้วยการถอยหนี ปรับตัวยาก ปรับตัวช้า ต้องใช้เวลานาน อารมณ์เสื่อง่าย การแสดงออกไม่คงที่ในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การกิน การนอน การขับถ่าย หงุดหงิดง่าย โวยวายเก่ง และกลุ่มที่ 3 กลุ่มที่

ปรับตัวช้า กลุ่มนี้จะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ อยู่ในระดับปานกลาง ต้องใช้เวลานานในการฝึกทักษะ เด็กจึงจะพัฒนาได้ดี พื้นฐานทางอารมณ์ของเด็กมีผลต่อความวิตกกังวลจากการพรากจาก (Thomas & Chess, 1977; Young & Szpunar, 2012) เนื่องจากเด็กที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน จะมีการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้า เช่น การปรับตัว ความเครียด ความวิตกกังวล ที่แตกต่างกัน เด็กที่เลี้ยงยากจะหงุดหงิดง่าย ปรับตัวยาก เมื่อต้องปรับตัวต่อสถานที่ใหม่ บุคคลที่ไม่คุ้นเคย จะทำให้เด็กอารมณ์เสียได้ง่ายกว่าเด็กที่เลี้ยงง่าย (Thomas & Chess, 1977)

2. ความผูกพันระหว่างเด็กกับบิดามารดา/ผู้ดูแล (parent/caregiver-child attachment) เป็นความสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างเด็กที่มีต่อบิดามารดาหรือผู้ดูแลที่สามารถตอบสนองความต้องการของเด็กและปกป้องเด็กได้ ทำให้เด็กรู้สึกมีความมั่นคง ปลอดภัย ในช่วงแรกของชีวิตเด็กจะใช้มารดาหรือผู้ดูแลในการสร้างความรักความผูกพันเป็นครั้งแรก ต่อมาเด็กก็สามารถขยายความรักความผูกพันไปยังผู้ดูแลคนอื่น ๆ ที่ไวและสามารถตอบสนองต่อปฏิกริยาทางสังคมของเด็กได้ (Bowlby, 1973) ถ้าผู้ดูแลกับเด็กมีความผูกพันใกล้ชิดกัน จะทำให้เด็กรู้สึกได้รับการยอมรับ รู้สึกมั่นคง ปลอดภัย มีความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะแสดงออกทางพฤติกรรมระหว่างเด็กกับผู้ดูแล โดยดูจากความพอใจ การตอบสนอง และการแสดงออกด้านสังคม ส่วนเด็กที่ไม่ได้อยู่กับครอบครัวหรืออยู่กับผู้ดูแลที่ไม่ได้ให้ความรักความผูกพันเพียงพอ เด็กจะไม่สามารถปรับตัวเมื่อเกิดความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม (Learnard, 2002) การศึกษาของแสงทอง เลิศประเสริฐพงศ์ (2544) พบว่าความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุตรที่ถูกแยกจากมารดามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดากับทารก การศึกษาของอาภาพรรณ ทิมวีวรรณ (2547) พบว่าเด็กที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้ดูแล สามารถเตรียมความพร้อมได้เร็วกว่าเด็กที่ไม่ค่อยมีสัมพันธ์ภาพกับผู้ดูแลและมีระยะเวลาของความวิตกกังวลจากการพรากจากน้อยลง และการศึกษาของณัชนันท์ ชีวานนท์ และมนัรัตน์ ภาณุรูป (2559) ก็พบว่าความผูกพันระหว่างมารดากับเด็กมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลจากการพรากจากของ

เด็กวัยก่อนเรียนเช่นกัน

3. ความเครียดและสภาพทางอารมณ์ของผู้ดูแล (caregiver-stress) ความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็กนั้นขึ้นอยู่กับสภาพทางอารมณ์ของผู้ดูแลด้วยผู้ดูแลที่มีสภาพทางอารมณ์ปกติจะสามารถสะท้อนความรู้สึกของตนเอง มีการตอบสนองต่อเด็กอย่างเหมาะสม แต่ถ้าผู้ดูแลมีความเครียด ความเข้าใจต่อสภาพทางอารมณ์ของเด็กนั้นเบี่ยงเบนไป การมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก เด็กจะรับรู้ถึงความรู้สึกที่ไม่อบอุ่น ไม่ปลอดภัย นอกจากนี้ยังมีข้อจำกัดในการคิดวิเคราะห์ปัญหา และมีการตอบสนองต่ออารมณ์ของเด็กที่ไม่เหมาะสม การศึกษาของ Hammen, Gordon, Burge, Adrian, Jaenicke, & Hiroto (1987) พบว่ามารดาที่มีภาวะเครียด จะส่งผลต่อสภาพจิตใจของบุตรหรือความสามารถในการปรับตัวเมื่อเข้าเรียน และความสามารถทางสังคมของบุตร

4. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู (parenting-style) มีผลต่อความวิตกกังวลของเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมี 4 ประเภท ได้แก่ แบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวด แบบตามใจ และแบบปล่อยปละละเลย (Baumrind, 1989) จากการศึกษาพบว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะมีความคิดเชิงบวก เป็นเหตุเป็นผล จะมีความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี และมีความวิตกกังวลน้อยกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบอื่นๆ (Weiss & Schwarz, 1996) จากการศึกษาของ Wolfradt, Hempel, and Miles (2003) ที่ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับความวิตกกังวลและพฤติกรรมในการจัดการความวิตกกังวลของเด็ก พบว่าเด็กกลุ่มที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมมีความวิตกกังวลสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่และแบบตามใจ และจากการศึกษาของ Murphy (1993) ที่ศึกษาการอบรมเลี้ยงดูเด็ก พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจส่งผลต่อความวิตกกังวลของเด็กมากกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบอื่นๆ

5. ประเภทของครอบครัว (family-type) เด็กที่อยู่ในครอบครัวขยายจะพัฒนาความรักความผูกพันต่อผู้ดูแลหลายคน เช่น ป้า ย่า ตา ยาย เด็กเหล่านี้จะปรับตัว

กับสิ่งใหม่ๆ และคนแปลกหน้าได้ง่ายกว่า ส่วนเด็กที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวที่ไม่ค่อยได้พบปะบุคคลอื่นมากมักการให้เด็กแยกจากบุคคลในครอบครัวเพื่อสร้างความผูกพันกับบุคคลใหม่อาจทำได้ไม่ง่ายขึ้น (Balaban, 2013) เด็กจึงมีโอกาสที่จะเกิดความเครียดจากการพรากจากบุคคลในครอบครัวค่อนข้างสูง

นอกจากนี้ พบว่ามีปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลจากการพรากจากของเด็ก เช่น ความยากจน ครอบครัวแตกแยก การย้ายบ้านใหม่ การมีน้องใหม่ ภาวะเครียดในครอบครัว การเจ็บป่วยหรือการตายของคนในครอบครัว การเปลี่ยนพี่เลี้ยงใหม่ และเด็กที่มีลักษณะพิเศษ (Watkins, 2001; Balaban, 2013) ซึ่งเด็กที่มีลักษณะพิเศษนั้น สื่อสัญญาณของเข่าอ่านยาก ทำให้ผู้ดูแลตอบสนองได้อย่างไม่เหมาะสม

ผลกระทบของความวิตกกังวลจากการพรากจาก

เมื่อเกิดความวิตกกังวลจากการพรากจากขึ้นกับเด็ก มีผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กหลายประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (สมภพ เรืองตระกูล, 2556; Videbeck, 2008)

1. ผลกระทบต่อตัวเด็ก

1.1 ด้านร่างกาย ความวิตกกังวลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา เป็นผลให้ร่างกายมีการหลั่งฮอริโมนอีพิเนพริน (epinephrine) นอร์อีพิเนพริน (norepinephrine) และฮอริโมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรปิก (adrenocorticotrophic hormone) มากขึ้น ซึ่งฮอริโมนเหล่านี้มีผลต่อการควบคุมสมดุลของเกลือแร่ สารน้ำ และการเผาผลาญสารอาหารต่างๆ ในร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอริโมนต่างๆ มีผลทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานมากขึ้น การศึกษาของ Teung (1982) และ Garmez (1983) ที่ศึกษาผลกระทบจากการพรากจากผู้ดูแลไปอยู่โรงพยาบาล พบว่าเกิดผลเสียกับเด็ก ได้แก่ มีการขัดขวางการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย และทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง เช่นเดียวกับการศึกษาของ Field & Reite (1984) ที่ศึกษาพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียนและการตอบสนองทางร่างกายเมื่อต้องพรากจากมารดา จากการที่มารดาไปโรงพยาบาลเพื่อคลอดน้องใหม่

พบว่าเกิดผลกระทบทางลบ เช่น มีการเพิ่มขึ้นของอัตราการหายใจ มีการตื่นกลางคืน และร้องไห้ และเมื่อมารดากลับมา เด็กแสดงลักษณะของอาการซึมเศร้า เป็นต้น

1.2 ด้านอารมณ์และจิตใจ ความวิตกกังวลมีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ โดยอารมณ์จะเปลี่ยนเร็วไวต่อสิ่งกระตุ้น ตื่นตัวดี มีความรู้สึกหวาดหวั่น กลัว ตื่นตระหนกตกใจ มีความตึงเครียด ไม่มั่นใจว่าจะแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างไร มีการตัดสินใจผิดพลาดได้ โดยเฉพาะในเด็กนั้น ผลของความวิตกกังวลจากการพรากจากการดูแลหรือผู้ดูแล เด็กจะเกิดความสับสน ทำให้อารมณ์ไม่สงบ จิตใจได้รับความชอกช้ำ และกระทบต่อการพัฒนาทางอารมณ์ด้วย หากเกิดเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอารมณ์ที่ผิดปกติไป

1.3 ด้านความจำและการเรียนรู้ (cognitive response) จะมีการเปลี่ยนแปลงตามระดับความวิตกกังวล กล่าวคือ ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จะทำให้การรับรู้ผ่านประสาททั้ง 5 ดีขึ้น สมาธิ ความจำ และการเรียนรู้ดีขึ้น แต่ถ้าความวิตกกังวลระดับสูงหรือสูงมาก การเปลี่ยนแปลงต่างๆ จะเป็นไปในทางที่เลวลง เช่น ขาดความตั้งใจ การตัดสินใจผิดพลาด สับสน วุ่นวาย ความคิดหุุดหะงัก สมาธิ ความจำ และการเรียนรู้แย่ลง นอกจากนี้ ความเครียดและความวิตกกังวลยังมีผลต่อการหลั่งคอร์ติซอลในสมอง จะหยุดยั้งความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ทำให้ความสามารถทางด้านสติปัญญาของเด็กลดลง และเด็กจะมีความก้าวร้าวเพิ่มขึ้น (McLeod, 2013)

1.4 ด้านพฤติกรรม เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นกับบุคคล จะมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อลดหรือขจัดภาวะวิตกกังวลออกไป โดยอาจมีพฤติกรรมที่ตอบโต้ อย่างเปิดเผย เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย โกรธ ทำทาง กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง หรืออาจเป็นพฤติกรรมซ่อนเร้น เช่น รู้สึกขุ่นเคือง ไม่เป็นมิตร บางคนมีการเบนความสนใจ ไปสู่อาการหรือความเจ็บป่วยทางกาย เช่น มีอาการหอบหืด หรือแสดงพฤติกรรมถอยหนี บางคนเก็บความรู้สึกไว้ภายในและกลายเป็นอาการเศร้า นอกจากนี้ ความวิตกกังวล

ที่ยาวนานจะสามารถส่งผลต่อเด็ก ทำให้มีอาการกลัวสังคม ในวัยรุ่น (Watkins, 2001) และมีการแสดงออกทางพฤติกรรมของเด็กที่มีความวิตกกังวลจากการพรากจาก เช่น การไม่ยอมนอน การไม่ยอมรับประทานอาหาร การเพิกเฉย ไม่สนใจผู้ปกครอง ทำให้เด็กมีสุขภาพกายแย่ลงและเจริญเติบโตไม่เต็มที่

นอกจากนี้ การที่เด็กมีความวิตกกังวลสูง เด็กอาจใช้กลไกทางจิต (defense mechanisms) ซึ่งคือพฤติกรรมถดถอย เช่น การควบคุมการขับถ่าย การช่วยเหลือตนเอง อารมณ์ พฤติกรรม ของเด็กถอยกลับไปสู่จุดที่เคยพัฒนามาแล้ว เช่น ปัสสาวะรดที่นอน ไม่ยอมอาบน้ำเอง ไม่ยอมรับประทานข้าวเอง ดื้อบิดามารดามากขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เด็กมีสุขภาพไม่ดี การเจริญเติบโตหยุดชะงัก และส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้าตามมา

2. ผลกระทบต่อครอบครัว

เนื่องจากเด็กแตกต่างจากผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเด็กจะมีพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น เมื่อเด็กมีความวิตกกังวลจากการพรากจากในระดับสูงหรือรุนแรงเป็นเวลานาน จะส่งผลให้ครอบครัวมีความรู้สึกเครียดและวิตกกังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากการศึกษาของ Murphy (1993) พบว่ามารดาที่มีความเครียดหรือความวิตกกังวลน้อย เมื่อดูแลเด็ก จะทำให้ระยะเวลาของความวิตกกังวลจากการพรากจากสั้นลง นอกจากนี้ ครอบครัวที่มีเด็กวิตกกังวลในระดับสูงหรือยาวนาน จนส่งผลให้มีอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ปวดศีรษะ เจ็บคอ ปวดท้อง ท้องเสีย อ่อนเพลีย และปฏิเสธการไปโรงเรียน เด็กที่มีปัญหาดังกล่าว ครอบครัวจะต้องรับภาระในการดูแลเพิ่มขึ้น ทำให้สูญเสียเวลาและค่าใช้จ่าย อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของบิดามารดาและเศรษฐกิจของครอบครัว ในด้านอารมณ์ ผู้ปกครองอาจรู้สึกผิด โกรธ โดดเดี่ยว ไม่มั่นคงในชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว อาจถูกบั่นทอน และอาจนำไปสู่ปัญหาการหย่าร้างได้ ดังนั้น บิดามารดาหรือผู้ดูแลเด็กจึงควรดูแลเอาใจใส่ เพื่อไม่ให้เด็กเกิดภาวะดังกล่าว

บทบาทของพยาบาลในการลดความวิตกกังวลจากการพรางจากในเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนมักจะต้องเผชิญกับการพรางจากในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การแยกจากบิดามารดาเมื่อต้องไปอยู่สถานรับเลี้ยงเด็กหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก การเจ็บป่วยที่ต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล ซึ่งพยาบาลมีบทบาทสำคัญเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลจากการพรางจากในเด็กวัยก่อนเรียน โดยพยาบาลมีบทบาทในการช่วยเหลือและให้คำแนะนำบิดามารดาหรือผู้ดูแลเด็ก ทั้งในการเตรียมความพร้อมเพื่อป้องกันการเกิดความวิตกกังวลจากการพรางจาก และการดูแลเมื่อเด็กมีความวิตกกังวลจากการพรางจาก ดังนี้ (Potts & Mandlco, 2007; Baby Centre Medical Advisory Board, 2008; Motamedi, 2013; Hockenberry & Wilson, 2015)

1. การเตรียมความพร้อมเพื่อป้องกันการเกิดความวิตกกังวลจากการพรางจากของเด็กวัยก่อนเรียน พยาบาลควรดูแลหรือให้คำแนะนำผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก ดังนี้

1.1 ส่งเสริมให้บิดามารดาให้ความอบอุ่นอย่างใกล้ชิดกับเด็ก เพราะถ้าผู้ดูแลกับเด็กมีความผูกพันใกล้ชิดกัน จะทำให้เด็กรู้สึกไว้วางใจ มั่นคง ปลอดภัย และสามารถปรับตัวเมื่อเกิดความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม

1.2 ควรฝึกเด็กทุกครั้งที่แยกจากกับเด็ก โดยการบอกล่าว หรือสวัสดิ เพื่อ让孩子รู้สึกว่าการจากกันเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งจะทำให้เด็กยอมรับการพรางจากได้ง่ายขึ้น

1.3 แนะนำให้ผู้ปกครองแสดงบทบาทสมมติกับเด็ก เพื่อเป็นการฝึกซ้อมการพรางจาก

1.4 ควรเตรียมเด็กก่อนการพรางจาก โดยพูดคุยกับเด็กถึงข้อดีของการไปโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก เช่น มีเพื่อนเล่น มีขนมให้รับประทาน มีสนามเด็กเล่น และมีของเล่นมากมาย

1.5 ควรมีการฝึกเตรียมเด็กเพื่อการพรางจากที่ยาวนาน เช่น พาเด็กผ่านหน้าสถานรับเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียน หลังจากนั้นอาจพาเด็กเดินดูโรงเรียนและพาเล่นเครื่องเล่นในโรงเรียน ก่อนจะพาไปทำความคุ้นเคยกับครู

และพาครูห้องเรียน ห้องน้ำ อุปกรณ์ของเล่น และสนามเด็กเล่น

1.6 เมื่อนำเด็กเข้ารับบริการในสถานรับเลี้ยงเด็ก ควรให้ครูพี่เลี้ยงหรือผู้ดูแลคนใหม่ได้ทราบข้อมูลที่เป็นสำหรับเด็ก เช่น อาหารที่ชอบ กิจกรรมที่ชอบ ชื่อสัตว์เลี้ยง เมื่อผู้ดูแลเอ่ยถึงสิ่งเหล่านี้ จะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณดูแลรู้จักตนเอง จะสามารถลดความวิตกกังวลของเด็กได้

1.7 ในวันแรกของการพรางจาก ควรให้เด็กได้อยู่กับญาติพี่น้องหรือบุคคลที่เด็กคุ้นเคยมากที่สุดก่อน เพื่อเป็นการช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวกับผู้ดูแลคนใหม่ได้ดีขึ้น

1.8 บิดามารดาหรือผู้ดูแลต้องมีจิตใจเข้มแข็งเมื่อเกิดการพรางจากวันแรก เด็กบางคนร้องไห้สะอึกสะอื้น ถ้าผู้ดูแลสงสารและใจอ่อนให้หยุดพัก เพราะสงสารเด็ก จะทำให้ระยะเวลาการปรับตัวของเด็กยืดออกไปอีก

1.9 ผู้ปกครองควรรักษาเวลาและยึดมั่นคำสัญญา เช่น การนัดมารับหรือมาเยี่ยม ควรมาให้ตรงเวลา เพราะการมาผิดเวลาจะทำให้เด็กคิดว่าบิดามารดาจะทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว ในวันต่อ ๆ ไป เด็กจะยิ่งร้องและไม่ยอมแยกจากผู้ปกครอง

1.10 การจัดสิ่งแวดล้อมให้มีสิ่ง让孩子รู้สึกคุ้นเคยอยู่ด้วย จะช่วยลดปฏิกิริยาของการพรางจากได้ เช่น ผ้าห่มผืนประจำ ของเล่น ขวดนม หรือชุดนอนตัวโปรด เด็กจะรู้สึกว่าการพรางจากหรือผู้ดูแลจะกลับมาหา และนำของเหล่านี้กลับบ้านด้วย

2. การดูแลในขณะที่เด็กวัยก่อนเรียนมีความวิตกกังวลจากการพรางจาก พยาบาลควรดูแลหรือให้คำแนะนำผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก ดังนี้

2.1 ควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก ใช้คำพูดที่เหมาะสมกับอายุและขั้นพัฒนาการของเด็ก เลือกใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย ใช้น้ำเสียงที่สงบเรียบ รวมทั้งใช้สายตาและการสัมผัสที่อ่อนโยน

2.2 จัดให้มีผู้ดูแลเด็กอย่างสม่ำเสมอ 1 คน โดยเริ่มค้นหาเด็กและพูดคุยกับเด็กในขณะที่บิดาหรือมารดาอยู่ด้วย

2.3 ให้ความอบอุ่น มั่นคง มั่นใจกับเด็ก กอด

ปลอดภัย เมื่อเด็กต้องการให้เข้ามาหา

2.4 ยอมรับการร้องไห้และอารมณ์โกรธของเด็ก ในขณะที่เด็กแสดงพฤติกรรมความวิตกกังวลออกมา ให้ความมั่นใจกับเด็กว่าบิดามารดาจะกลับมา

2.5 ในขณะที่เด็กยังมีอารมณ์เสีย โกรธ หรือ ร้องไห้ ควรเลื่อนกิจกรรมหรือการพยาบาลที่ทำให้เด็ก เจ็บปวดออกไป หากไม่ขัดกับแผนการรักษา เพื่อให้เด็ก มีการปรับตัวก่อน

2.6 ไม่ควรใช้การทำหัตถการหรือเรื่องของการรักษามาขู่ให้เด็กกลัวหรือขู่ให้เด็กหยุดร้องไห้

2.7 อนุญาตให้เด็กมีของรักหรือของคุ้นเคย ติดตัวได้ (security object) เช่น ตุ๊กตา ผ้าห่ม ชุมนอน ตัวโปรดเด็กจะรู้สึกว่ามีบิดามารดาจะมาหา และจะต้องนำของเหล่านี้กลับบ้านด้วย

2.8 ในระยะพฤติกรรมประท้วงที่เด็กแสดง อาการโกรธ ควรจัดกิจกรรมการเล่นให้เด็กได้ระบาย ความโกรธ โดยการเล่นของเล่นที่ต้องใช้กำลัง เช่น การเล่น โยนลูกบอล การเล่นทุบโต๊ะ ปั้นดินเหนียว ดินน้ำมัน

2.9 จัดกิจกรรมการเล่นให้เด็ก เพื่อลดความรู้สึก การพรางจาก เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ ซ่อนหา หรือเล่นิทานเกี่ยวกับการจากกัน แล้วสุดท้ายได้มาพบกันดังเดิม

2.10 ควรพูดให้เด็กฟังเกี่ยวกับบิดามารดาหรือ ผู้ดูแลเสมอ เพื่อให้เด็กยังจำได้ และเน้นให้บิดามารดาหรือ ผู้ดูแลเห็นความสำคัญของการมาเยี่ยมเด็กตามที่ได้ออก ไว้ อย่างจริงจัง

2.11 ฝึกฝนทักษะในกิจวัตรประจำวันที่เด็ก เคยทำได้ เช่น การพูด การฝึกหัดขับถ่าย เพราะเมื่อเกิด ภาวะเครียด เด็กจะไม่สามารถทำได้ และเด็กจะลืมทักษะ ที่เคยทำได้ล่าสุด

2.12 อนุญาตให้บิดามารดาได้อยู่กับเด็กและ สามารถเข้าเยี่ยมได้ตลอดเวลา และเปิดโอกาสให้ครอบครัว พี่น้อง เข้าเยี่ยม พูดคุย โดยจำกัดการเยี่ยมเมื่อจำเป็น เท่านั้น

2.13 แนะนำให้บิดามารดาบอกเล่าเด็กเมื่อจะ กลับบ้าน และอธิบายให้เห็นความสำคัญของการไม่หลอกเด็ก

ไม่ควรหลบออกไปโดยไม่บอกเด็กให้รู้ตัว เพราะเป็น การทำให้เด็กเกิดความเครียดและวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา กลัวว่าบิดามารดาจะหายตัวไป

2.14 อธิบายให้บิดามารดาทราบว่าเด็กต้องการ ให้บิดามารดากอดหรืออุ้มเสมอ ถึงแม้เขาจะแสดงท่าที ปฏิเสธก็ตาม และสนับสนุนให้บิดามารดาแสดงบทบาท ในการดูแลเด็ก ถึงแม้เด็กอาจแสดงอาการว่าไม่ต้องการ การดูแลจากบิดามารดาก็ตาม

การพรางจากบิดามารดาหรือผู้ดูแลจะทำให้เด็ก เกิดความวิตกกังวลจากการพรางจาก ซึ่งลักษณะพฤติกรรม การแสดงออกของเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน และความวิตกกังวล จากการพรางจากยังมีผลต่อเด็กแต่ละคนแตกต่างกันด้วย หากเด็กสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาของการเกิดความวิตกกังวล จากการพรางจากได้ จะทำให้เด็กได้เรียนรู้การเข้าสังคม เรียนรู้การพรางจากบุคคลที่ตนผูกพันเพื่อไปสร้างสัมพันธภาพ กับบุคคลอื่น เรียนรู้ที่จะไว้วางใจในบุคคลอื่น และสามารถ ปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เด็กวัยก่อนเรียนที่ต้องพรางจากบิดามารดาหรือผู้ดูแล ไปอยู่ในสถานที่ใหม่ที่ไม่น่าคุ้นเคย ทำให้เด็กเกิดความวิตกกังวล จากการพรางจากได้ ซึ่งหากเป็นความวิตกกังวลที่รุนแรง และระยะเวลายาวนาน อาจส่งผลกระทบต่อทั้งเด็กและ ครอบครัวได้ พยาบาลและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กจึงต้องให้ ความสนใจในการปฏิบัติเพื่อลดการเกิดความวิตกกังวล จากการพรางจากของเด็ก โดยการเตรียมความพร้อมของ เด็กก่อนการพรางจาก และการดูแลช่วยเหลือเมื่อเด็ก เกิดความวิตกกังวลจากการพรางจาก เพื่อให้เด็กวัยก่อนเรียน สามารถผ่านประสบการณ์การพรางจากได้ มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่ดี ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กวี สุวรรณกิจ. (2541). *โรควิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: เมดิคัล มีเดีย.

- ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. (2556). *พื้นฐานอารมณ์: ความแตกต่างระหว่างเด็กแต่ละคน*. สืบค้น วันที่ 12 ธันวาคม 2556, จาก http://www.rcpsych.org/cap/book01_12.php
- ณัชนันท์ ชีวานนท์, และมนิรัตน์ ภาณุรูป. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลจากการพลาจากของเด็กวัยก่อนเรียน ตามการรับรู้ของมารดา ในสถานรับเลี้ยงเด็ก จังหวัดชลบุรี. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 26(1), 161-175.
- ศรีสมบูรณ์ มุสิกสุนทร, ฟองคำ ดิลกสกุลชัย, วิไล เลิศธรรมเทวี, อัจฉรา เป็รื่องเวทย์, พรณรัตน์ แสงเพิ่ม, และ สุดาภรณ์ พยัคฆเรือง. (บ.ก.). (2555). *ตำราการพยาบาลเด็ก เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: พรี-วัน.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2556). *ตำราจิตเวชศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- แสงทอง เลิศประเสริฐพงศ์. (2544). *ความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุตรที่ถูกแยกจากมารดา การรับรู้พฤติกรรมทารกแรกเกิด กับสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดากับทารกในมารดาที่ได้รับการผ่าตัดเอาทารกออกจากหน้าท้อง* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อาภาพรณ ทิฆมวิวรรณ. (2547). *ผลของโปรแกรมการเตรียมความพร้อมต่อความวิตกกังวลจากการพลาจาก ของเด็กวัยเดินที่แรกเข้ารับบริการในศูนย์สาธิตการพัฒนาศิลปะ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Baby Centre Medical Advisory Board. (2008). *Your anxious child (ages 3 to 4)*. Retrieved October 28, 2013, from <http://www.babycentre.co.uk/a1022260/your-anxious-child-ages-3-to-4m>
- Balaban, N. (2013). *Easing the separation process for infants, toddlers, and families*. Retrieved March 20, 2014, from <http://www.naeyc.org/files/yc/file/200611/BTJBalaban.pdf>
- Baumrind, D. (1989). *Child development today and tomorrow*. San Francisco, C.A.: Jossey Bass.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Volume II separation: anxiety and anger*. New York: The Tavistock Institute of Human Relation.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: The Guilford Press.
- Commodari, E. (2013). Preschool teacher attachment, school readiness and risk of learning difficulties. *Early Childhood Research Quarterly*, 28(1), 123-133.
- Ellen, J. M., Gina, H., Heather, L., Jaelline, J., & Jeanne, S. (2008). *Separation anxiety and separation anxiety disorder*. Retrieved October 28, 2013, from <http://helpguide.org/mentalseparation-anxiety-causes-prevention-treatment.htm>
- Field, T., & Reite, M. (1984). Children's responses to separation from mother during the birth of another child. *Child Development*, 55(4), 1308-1316.
- Garmezy, N. (1983). Stressors of childhood. In Garmezy, N., & Rutter, M. (Eds.). *Stress, coping, and development in children*. pp. 43-84. New York: McGraw-Hill.
- Hammen, C., Gordon, D., Burge, D., Adrian, C., Jaenicke, C., & Hiroto, D. (1987). Maternal affective disorders, illness, and stress: Risk for children's psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(6), 736-741.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2015). *Wong's nursing care of infants and children* (10th ed.). St.Louis: Mosby.

- Kaminski, J. (1998). *Cultural factors and separation anxiety in preschoolers*. Retrieved October 20, 2014, from http://hygeia-design.com/sep_anxiety.pdf
- Learnard, K. (2002). *Infant & toddlers separation anxiety: Preparing you & your child for separation*. Retrieved October 20, 2014, from <http://www.allaboutbaby.com/infants/separate.htm>
- Littlejohn, M. (2013). *How the Bowlby attachment theory applies to early childhood and adult therapy*. Retrieved March 20, 2014, from <http://www.spiritualbirth.net/how-the-bowlby-attachment-theory-applies-to-early-childhood-and-adult-therapy>
- McLeod, S. (2013). *Attachment theory*. Retrieved March 11, 2013, from <http://www.simplypsychology.org/attachment.html>
- Motamedi, B. (2013). *Children's health anxious child age 1 to 3*. Retrieved March 11, 2013, from <http://www.Ahealthyvantage.com/topic/anxious1to3>
- Murphy, M. A. (1993). *Anxiety and daycare: Effects on mother, and children's separation behavior*. Paper presented at the American Psychiatric Association; 20-24 August 1993. Toronto Ontario, Canada.
- Potts, N. C., & Mandelco, B. L. (2007). *Pediatric nursing caring for children and their families* (2nd ed.). New York: Thomson Delmar Learning.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7-66.
- Spencer, A. R. (2006). *Childhood and adolescence: Voyages in development*. Canada: Thomson Learning.
- Teung, A. G. (1982). *Growth and development: A self-mastery approach*. Connecticut: Appleton-Century Crofts.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/Mazel.
- Videbeck, S. L. (2008). *Psychiatric-mental health nursing* (4th ed.). Philadelphia: Williams & Wilkins.
- Watkins, C. E. (2001). *Separation anxiety in young children*. Retrieved October 28, 2015, from http://www.baltimorepsych.com/separation_anxiety.htm
- Weiss, L. H., & Schwarz, J. C. (1996). The relationship between parenting types and older adolescents' personality, academic achievement, adjustment, and substance use. *Child Development*, 67(5), 2101-2114.
- Wolfradt, U., Hempel, S., & Miles, J. N. V. (2003). Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 521-532.
- Young, A. R., & Szpunar, M. (2012). Parenting and fear and anxiety in young children integrating. *Science and Practice*, 2(1), 10-14.