

บทที่ 16

สุขภาพจิตเด็ก

สุขภาพจิต คือ การทำงานของจิตใจที่เหมาะสมกับกาลเวลา สถานที่ บุคคล และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ถ้าการทำงาน หรือการนึกคิดเป็นตามสภาพแวดล้อมคือปรับตัวได้ โดยไม่มีการวุ่นวายหรือลำบากใจ ก็แสดงว่าผู้นั้นมีสุขภาพจิตดี ถ้ามีการปรับตัวไม่ได้ เกิดการคับข้องใจแสดงว่าสุขภาพจิตไม่ดี

เด็กที่กำลังพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม เริ่มตั้งแต่ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ จนกระทั่งเป็นเด็กที่ช่วยเหลือตัวเองได้ ในระหว่างการพัฒนาเด็กได้มีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ใหม่ ๆ รอบตัว มีการพบปะสังสรรค์กันระหว่างบิดามารดาและผู้เลี้ยงดู ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ทำให้เด็กมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ดีได้ เนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เอื้ออำนวย ผู้ศึกษาต้องดูจากหลักการพัฒนาทางด้านอารมณ์ สังคม ของเด็กว่าเป็นไปตามวัยหรือไม่ ซึ่งดูได้จากเกณฑ์ปกติที่ตั้งไว้ เช่น เด็กอายุ 3 เดือน สถิติปัญญาปกติจะทำได้เสียงร้องเวลาชอบ หรือทำได้เสียงดังอ้อแอ้ เวลาแม่พูดด้วยแสดงว่าเด็กคนนี้มีพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม เป็นไปอย่างดี ไม่มีปัญหาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ถ้าเด็กอายุ 9 ปี เชาวปัญญาปกติ เรียนหนังสือชั้นประถมปีที่ 1 มา 3 ปี สอบผ่านไม่ได้ เป็นเด็กที่เก็บตัว ไม่พูดกับใครทั้งสิ้น ชอบอยู่คนเดียวเล่นคนเดียว บางครั้งเหม่อลอย เด็กคนนี้ถือว่าการพัฒนาการด้านการเรียน อารมณ์และสังคม ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ เป็นเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต เพราะการพัฒนาไม่เต็มศักยภาพ ไม่เหมาะสมกับอายุจริง การปรับตัวเข้ากับสังคมสิ่งแวดล้อมไม่ดี ถือว่าเป็นปัญหาทางด้านจิตใจ เป็นต้น

ถ้าเด็กมีพฤติกรรมที่ผิดไปจากปกติ เช่น นั่งเงียบซึมไม่สนใจโลกรอบตัวเอง ไม่เข้าสังคม มีความคับข้องใจพูดคนเดียว หัวเราะคนเดียว เด็กที่แสดงพฤติกรรมที่แปลก ๆ เป็นประจำ เราถือว่าเป็นปัญหาทางด้านจิตเวช ทั่ว ๆ ไป จะพบว่าเด็กที่เกิดจากบิดามารดาคนเดียวกับครอบครัวเดียวกัน สิ่งแวดล้อมเช่นเดียวกัน แต่มีบุคลิกลักษณะต่างกัน ซึ่งความแตกต่างจากกันนี้มาจาก

1. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของบิดามารดา ญาติพี่น้อง

2. ลักษณะของเด็กที่มีเฉพาะตนเอง

3. สิ่งต่าง ๆ ที่เด็กได้ประสบด้วยตนเอง

สิ่งสำคัญที่สุดได้แก่ ทักษะคิดของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก ที่จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือเป็นการทำลายสุขภาพจิตของเด็ก

ทัศนคติของบิดามารดา แบ่งได้ 5 ชนิด

1. **ทัศนคติแบบรักมากเกินไป และปกป้องอยู่ตลอดเวลา (Over Affection and over protection attitude)** เป็นการรักลูกปกป้องมากเกินไปจนเกินเหตุ ลูกไม่ต้องตัดสินใจอะไรทั้งสิ้น เด็กจะมีการพัฒนาช้าไป

จากการรักลูกแบบนี้ เป็นไปได้โดยการรักอย่างแท้จริง ต้องการปกป้องทุกอย่างแก่ลูก หรือการแสดงความรักโดยการชดเชยความผิด ที่เคยได้กระทำต่อลูกมาก่อน ซึ่งทำให้ลูกตัดสินใจด้วยตนเองไม่ได้ บางครั้งสับสนวุ่นวาย หรือไม่เจริญถึงวุฒิภาวะอย่างแท้จริง

2. **ทัศนคติแบบตามใจเกินไป (Over Indulgence Attitude)** ความรักลูกแบบนี้ให้ทุกอย่างด้านวัตถุแก่ลูกตามกำลังเงินของตนเอง หรือตามฐานะของตน แต่มิได้มีการอบรมว่าสิ่งใดดีหรือไม่ ควรปฏิบัติตนอย่างไรในสังคม เมื่อเด็กเข้าสังคมเด็กต้องปรับตัวเองทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลัง

3. **ทัศนคติแบบวิตกกังวลเกินเหตุ (Over Anxiety Attitude)** แบบนี้พบในพ่อแม่ที่มีลูกยาก หรือมีลูกคนเดียว และลูกเจ็บป่วย ๆ ทำให้พ่อแม่วิตกกังวลตลอดเวลา ลูกตกแตก ตกกลมไม่ได้ ต้องตามส่งข้าวที่โรงเรียน เพราะเกรงว่าอาหารของโรงเรียนไม่เหมาะแก่สุขภาพลูกของตน ทำให้เด็กเกิดความอายเพื่อนฝูงในรุ่นเดียวกัน เพราะมีพ่อแม่ช่วยดูแลตลอดเวลา ไม่เป็นตัวของตัวเอง จะมีการพัฒนาการสับสนวุ่นวาย วิตกกังวล

4. **ทัศนคติแบบรักไม่ถูกต้อง (Rejection Attitude)** พบในครอบครัวไม่ต้องการลูกตั้งแต่ตั้งครรภ์ จากการศึกษาพบว่า ประมาณ 1 ใน 3 ของครอบครัว ที่มีทัศนคติแบบนี้เกิดจากครอบครัวที่มีการแต่งงานไม่ราบรื่น และจะแสดงออกที่ลูก แสดงกิริยาก้าวร้าวดุตัน กล่าวเหยียดคายต่อเด็ก เป็นต้น ทำให้การพัฒนาของเด็กเป็นคนกร้าน แข็ง กระด้างต่อต้านสังคม

5. **ทัศนคติแบบเจ้าระเบียบ เข้มงวด (Perfection Attitude)** พบว่า ครอบครัวให้การเลี้ยงดูแบบเจ้าระเบียบ ด้านความสะอาด ด้านวินัย กฎเกณฑ์ต่าง ๆ เช่น ต้องอาบน้ำ แต่งตัวให้เรียบร้อยก่อนรับประทานอาหารเย็น หรือทำอะไรผิดเล็กน้อยก็ต้องทำให้ได้ดี จึงจะได้รับการอนุญาตให้เล่นได้ ทำอะไรไม่ถูกใจทั้งสิ้น เหล่านี้ทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความสามารถ เพราะทำอะไรไม่เคยถูกใจพ่อแม่เลย

ทัศนคติของพ่อแม่ตามแบบดังกล่าวนี้ ทำให้เด็กเกิดการผิดปกติทางด้านร่างกาย และสุขภาพจิต

พฤติกรรมของเด็กที่สามารถวัดการพัฒนาการได้

พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เราสามารถวัดได้ สังเกตได้ ได้แก่

1. พฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหว หรือการพัฒนาการด้านร่างกาย เช่น ชันคอ คืบ คลาน ยืน เดิน สิ่งเหล่านี้เป็นต้น ถ้าเป็นไปตามวัยของเด็กการพัฒนาการของเด็กก็เป็นไปตามขั้นตอนการเจริญเติบโต

2. พฤติกรรมด้านภาษา เราสามารถสังเกตได้ตั้งแต่เด็กเริ่มทำเสียงได้ และเป็นการเตือนหรือบอกว่าเกิดอะไรแก่เด็ก เช่น ปัสสาวะ อุจจาระ มดกัด ยุงกัด หิวนม หิวน้ำ เหล่านี้เป็นต้น

3. พฤติกรรมด้านการปรับตัว เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการประสานงานระหว่างการใช้กล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวหรือระหว่างระบบการเคลื่อนไหว และระบบความรู้สึก (Motor sensory Co-ordination) การใช้ชีวิตประจำวัน การประสานงานระหว่างตากับมือ (Eye-hand Co-ordination) เราสังเกตได้จากการใช้มือของเด็กในการหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ เริ่มจากเด็กเล็ก 5-6 เดือน ใช้มือหยิบแบบใช้ฝ่ามือหยิบ ต่อมาประมาณ 10 เดือน หยิบวัตถุแบบใช้นิ้วชี้-นิ้วหัวแม่มือได้ หลังจากอายุ 10 เดือนแล้ว เด็กสามารถหยิบช้อนและสิ่งอื่น ๆ ได้

4. พฤติกรรมด้านนิสัยส่วนตัวและสังคม ได้แก่ พฤติกรรมที่สามารถปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ได้ ด้านนิสัยส่วนตัว ได้แก่ การกิน การนอน การขับถ่าย เช่นแรกเกิดเด็กจะนอน

เกือบ 24 ชั่วโมง ตื่นเมื่อจะกิน แล้วนอนต่อ พฤติกรรมเหล่านี้ จะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ โดยการตื่น กิน เล่น นอน ต่อก่อนนอนกลางวัน 2 ระยะ นอนกลางวันตลอด เริ่ม 3 ขวบ นอนกลางวันตอนบ่าย พอเริ่ม 5 ขวบ ไม่อยากนอนตอนบ่าย อยากเล่นทั้งวัน การกินก็ค่อยห่างช่วงออกจนกระทั่งเหลือ 3 เวลา และอาหารว่าง เช่นกัน

ด้านสังคม เด็กเริ่มกับผู้คุ้นเคยในครั้งแรกไม่ยอมให้คนแปลกหน้าจับ กลัวไม่ยิ้มด้วย ต้องใช้ระยะเวลาให้คุ้นเคยก่อน ต่อบริจาคหักทนาย โบกมือ รู้จักโกรธ รู้จักความอิจฉา รู้จักหวงของ รู้จักว่าเพศหญิงชาย รู้จักให้คำพูดลงท้ายตามเพศนั้น ๆ

สิ่งเหล่านี้เป็นการพัฒนาการของเด็กที่เราจะสังเกตและวัดได้ ซึ่งเป็นสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการของเด็ก เพราะถ้าเด็กมีสุขภาพจิตดี เด็กก็จะมีพัฒนาการตามที่ได้กล่าวมาแล้วตามวัยของเด็ก และตามศักยภาพที่มีอยู่ รู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม ไม่มีพฤติกรรมที่ผิดแปลก หรือพฤติกรรมที่แปรปรวนไปจากปกติ หรือ ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนในพฤติกรรมของตนเอง

ในด้านการศึกษาเราสามารถใช้อัตราพัฒนาการของเด็ก โดยใช้แบบทดสอบของเดนเวอร์ (Denver Development Schedules) และใช้แบบของเกเซล (Gesell Development) โดยเลือกใช้ตามความเหมาะสมของระดับอายุของเด็ก

การวัดความสามารถของการศึกษา เป็นการศึกษาหรือเป็นตัวชี้ถึงสุขภาพจิตของเด็กได้ดี เช่น เด็กอายุ 7 ปี เรียนชั้นประถมปีที่ 1 ผลการเรียนอยู่ในระดับกลาง แสดงว่า เด็กนี้ อยู่จนเกิน สุขภาพจิตปกติ เพราะสามารถปรับตัวตามสภาวะแวดล้อมได้ โดยไม่มีความคับข้องใจหรือมีน้อยมาก ซึ่งตรงข้ามกับเด็กที่อายุ 9 ปี ยังคงเรียนอยู่ชั้นประถมปีที่ 1 และระดับการเรียนอยู่ในขั้นต่ำสุดของเด็กในชั้นเรียน หรือเด็กอายุ 3 ขวบ เริ่มจะเดินได้เตาะเตาะ อายุ 5 ขวบ เริ่มจะสอนพูด เหล่านี้แสดงว่าเด็กเหล่านี้มีสุขภาพจิตไม่ดี เพราะไม่มีการพัฒนา หรือการเจริญเติบโตตามอายุของเด็กควรจะเป็น

ดังนั้น การทำระเบียบสะสมของเด็กในโรงเรียนสำคัญมากจะได้ศึกษาจากระเบียบสะสมหรือประวัติของเด็กได้โดยละเอียด และได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็กได้อย่างดี

สุขภาพจิตของเด็กในวัยต่าง ๆ

สุขภาพจิตของเด็กในช่วงระยะเวลาอายุต่าง ๆ จะมีแตกต่างกันไปตามขั้นการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เชื้อชาติ วัฒนธรรม เด็กที่มีสุขภาพจิตดีจะมีการพัฒนาด้านสุขภาพจิตได้ดังนี้

วัยทารก (0-2 ปี) เด็กวัยนี้ ถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ถูกต้องตามหลักการแล้ว และเด็กได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่ และสมาชิกภายในครอบครัวแล้ว เด็กจะมีการพัฒนาการด้านร่างกาย น้ำหนักเหมาะสมกับอายุ มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส ร่าเริง ช่างเล่น การกิน การนอน การขับถ่าย เป็นเวลา ไม่มีปัญหายุ่งยากแก่ผู้เลี้ยงดู การพัฒนาการเคลื่อนไหวทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และเล็ก ภาษา และกิจวัตรประจำวันส่วนตัว การเข้าสังคม การปรับตัว การช่วยตนเอง เป็นไปตามปกติ

วัยก่อนเรียนระยะแรก (2-4 ปี) วัยนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เด็กจะซุกซน ไม่อยู่นิ่ง ชอบช่วยเหลือตนเองตลอดเวลา ไม่ต้องการให้ผู้ใหญ่ช่วยเหลือ เข้ากับเพื่อนได้ ไม่ชอบอยู่กับคนเลี้ยง ชอบอยู่กับเพื่อน รู้จักมีความโกรธ อิจฉา หวง นิ่งเฉยได้บ้าง บอกชื่อนามสกุลได้ ชอบใช้ชื่อเล่น ชอบแย่งของเล่นผู้อื่น เพราะการพัฒนาการด้านแยกของตนเองกับของผู้อื่นยังไม่ถึงขั้นนี้ ไม่รู้จักการแบ่งปันปันส่วน หรือการรับของว่ามีความอย่างไร

วัยก่อนเรียนระยะหลัง หรือวัยอนุบาล (4-6 ปี) วัยนี้เด็กสามารถปรับตัวได้ดี ในเด็กที่เคยเข้าอยู่ในศูนย์เด็กเล็กมาก่อน จะไม่มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความกลัว เมื่อเริ่มเข้าโรงเรียนอนุบาล มีความร่าเริง ต้องการมีเพื่อนใหม่ ๆ ชอบปีนป่ายสูง ๆ มีความรักครู รักโรงเรียนมากขึ้นกว่าเดิม ช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น ไม่ชอบนอนกลางวัน แสดงตนตามพ่อแม่ สนใจในการแต่งตัวแบบชายหรือหญิง ชอบเลียนแบบพ่อแม่ หรือคนเลี้ยง สนใจอวัยวะเพศ ชอบเปิดกระโปรงเพื่อนดู หรือชอบดู สนใจในเวลาเพื่อนเข้าห้องน้ำ ผู้เลี้ยงดูต้องตอบคำถามทุกอย่างที่ซักถาม เพราะเป็นวัยอยากรู้อยากเห็น และพยายามใช้ถ้อยคำที่ง่าย ๆ ยกตัวอย่างสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ให้เหมาะสม เมื่อเด็กถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ เด็กจะถามเสมอว่า เกิดมาจากไหน เป็นต้น ถ้าการปลูกฝังความคับข้องใจให้หายไปโดยการอธิบายแล้วเด็กเข้าใจ เด็กจะไม่เกิดความคับข้องใจในวัยต่อไป

เด็กวัยเรียน (6-12 ปี) เด็กวัยนี้เริ่มพัฒนาการด้านสังคมภายนอกมากขึ้น มีความ

นึกคิดค่านิยมของตนเอง และของสิ่งแวดล้อม โดยการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา เริ่มสนใจ บุคคลพิเศษ ๆ หรือบุคคลที่สำคัญแล้วนำมาเลียนแบบ รู้จักความเพื่อน อยากเป็นคนบุคคลสำคัญ กระตือรือร้น ชอบวาดรูปจากรูปที่วาด เขาสามารถเข้าใจหรือตีความหมายได้จากรูปภาพนี้ เช่น การวาดภาพผู้ชาย-ผู้หญิง วาดภาพบ้าน ภาพป่าเขา พวงสภพารมย์ ความคิดและทัศนคติต่อบุคคลที่วาดในภาพนั้น ๆ เด็กที่อารมณ์เสียบ่อย ๆ การวาดรูปมักออกในรูปบรรรามาพัน ทำร้าย แสดงถึงต้องการระบายออกอารมณ์ของตนเองที่มีความคับข้องใจ หรือถูกกดดันต่าง ๆ ดังนั้น การให้เด็กวาดรูปต้องปล่อยตามความนึกคิดของเด็ก และสีสรรที่ใช้ระบายเช่นกันปล่อยโดยอิสระ ซึ่งเราสามารถตีความหมายได้เช่นกัน

การเล่นก็เป็นไปตามลักษณะเพศชายหรือหญิง เด็กชายก็ชอบเล่นแบบเป็นผู้นำของครอบครัว ส่วนเด็กหญิงเล่นแบบเตรียมตัวเป็นแม่บ้าน เช่น ประกอบอาหาร เลี้ยงน้อง (ตุ๊กตา) เก็บกวาดบ้านเรือนตามแบบของบิดามารดา ไม่ชอบเล่นกับเพื่อนต่างเพศ ชอบเล่นในระหว่างเพศเดียวกัน มีภาษาของตนเอง รักความซื่อสัตย์ ซื่อตรง ถ้าครูสั่งอะไรต้องทำตามทันที กลัวถูกทำโทษ กลัวครูมากกว่าพ่อแม่ ถ้าเด็กถูกดุว่าโง่เขลา เด็กจะคิดและเสียกำลังใจ ในการกระทำสิ่งนั้น ๆ เมื่อเด็กทำอะไรสำเร็จต้องชมเสมอ เป็นการให้กำลังใจแล้วค่อยอธิบายให้ทราบภายหลังว่าสิ่งนี้ดี แต่ไม่ดีตรงไหน เพราะเหตุใด เป็นการปลูกฝังความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และรู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง

เด็กวัยรุ่น (12-19 ปี) เด็กวัยนี้เริ่มมีการพัฒนาด้านร่างกายเป็นแบบผู้ใหญ่ เริ่มมีประจำเดือนในเด็กหญิง ในเด็กชายเริ่มมีขนขึ้นในที่ลับ ทั้งสองเพศแสดงความเป็นชายหญิงโดยชัดเจน ชอบคบเพื่อนมาก ชอบทำตามกลุ่ม เพราะกลุ่มมีความสำคัญมากในวัยนี้ เกิดความขัดแย้งระหว่างผู้ใหญ่บ่อยครั้ง เพราะความคิดไม่ตรงกัน ผู้ใหญ่จึงควรรู้จักเด็กในวัยนี้ และต้องยอมทำตามบ้างตามนิสัยของวัยรุ่น เพราะวัยนี้ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง คิดในใจเอง ชอบลองผิดลองถูก แก้ปัญหาเอง ต่อต้านกฎระเบียบที่พ่อแม่ตั้งไว้ จนกว่าจะรู้เหตุผลนั้น ๆ ซึ่งจะทำตาม ชอบเพื่อนในการประกอบอาชีพต่อไปในอนาคต ดูแบบอย่างบิดามารดา ถ้าตนเองคิดว่าดีจะมุ่งในอาชีพนั้น ๆ ถ้าตนเองไม่ชอบหรือเพื่อน ๆ ไม่เรียนกัน ก็จะตามกลุ่มเพื่อนมากกว่าตามพ่อแม่ การเลี้ยงดูในวัยนี้ลำบากมาก ไม่ปล่อยหรือเข้มงวดเกินไป ต้องมีเหตุผลและอารมณ์ของผู้เลี้ยงดูคนที่

สม่ำเสมอ เด็กก็จะปฏิบัติตัวได้ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมให้ทุกสถานการณ์ โดยไม่มีความคับข้องใจ หรือมีบ้างแต่ก็สามารถปรับตนได้

เด็กจะมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ธรรมเนียม และการอบรมเลี้ยงดู ความรัก ความอบอุ่นภายในครอบครัว ถ้าต้องการพลเมืองที่มีคุณภาพก็ควรได้คำนึงถึงปัญหาจากสิ่งเหล่านี้ไว้บ้าง