



โควิด-19 ระบาด พฤติกรรมเด็กเปลี่ยนไป (Misbehave in COVID-19 pandemic)

นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

เมื่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) ระบาดหนัก เปลี่ยนแปลงวิถีความเป็นอยู่ของผู้คนมากมาย ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เด็กที่มีความเครียด วิตกกังวล สับสน และตื่นกลัว จะมีการแสดงออกแตกต่างกันไปตามช่วงวัยของเด็กแต่ละคน

การแสดงออกของเด็กที่พบได้บ่อย คือ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะก้าวร้าว อาละวาด เอาแต่ใจ และความไม่น่ารักต่าง ๆ จนทำให้ผู้ปกครองหงุดหงิด หรือไม่สบายใจได้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้นับเป็นการตอบสนองปกติในสภาวะที่เด็กเหนื่อย หิว กลัว ต้องอยู่ตามลำพัง หรือไม่ได้ออกไปเล่น

ถ้าผู้ปกครองสามารถจัดการพฤติกรรมเด็กได้อย่างเหมาะสม สถานการณ์ก็จะดีขึ้น ไม่เป็นปัญหารุนแรงตามมา ในทางตรงกันข้าม ถ้าจัดการไม่เหมาะสม ก็จะกลายเป็นความขัดแย้ง ความรุนแรงในครอบครัวตามมา

สาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มักเกิดจากกิจกรรมประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ไม่คงเส้นคงวา คาดเดาไม่ได้ ทำให้เด็กหิว กลัว หรือวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานา หรืออาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย มีการเปลี่ยนแปลงคนในครอบครัว ซึ่งบางคนอาจต้องแยกไปรักษาหรือกักตัว หรือเด็กถูกส่งไปอยู่กับญาติพี่น้องที่อื่นที่ไม่คุ้นเคย และเหตุผลอื่นอีกมากมายซึ่งผู้ใหญ่อาจนึกไม่ถึง

การจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ที่จะช่วยนำพาเด็ก ๆ ให้กลับมามีพฤติกรรมที่ดี ลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

1) สงบนิ่ง (Take a pause)

เป็นวิธีที่ช่วยผู้ปกครองได้มากที่สุด เมื่อรู้สึกสับสนหรือสับสนกับพฤติกรรมของเด็ก ให้พยายามสงบสติอารมณ์ โดยหยุดนิ่งประมาณ 10 วินาที หายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ประมาณ 5 รอบ และพยายามตอบสนองเด็กอย่างใจเย็น สงบ ด้วยวิธีที่นุ่มนวล ไม่ใช่อารมณ์

2) ชี้แนวทาง (Redirect)

ควรระบุให้ชัดเจนตั้งแต่แรกว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมคือแบบไหน แล้วพฤติกรรมที่เหมาะสมคืออะไร ชี้แนวทางให้เด็กเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่คาดหวัง โดยบอกให้ชัดเจน กระชับ และหนักแน่น



3) ลงโทษเมื่อทำตัวไม่เหมาะสม (Punishment)

เป็นการจัดการกับผลที่ตามมาหลังจากเด็กทำตัวไม่น่ารัก หรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แสดงให้เด็กรู้ว่าเขาต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำ วิธีการลงโทษที่ได้ผล ไม่ใช่การตีหรือการดุด่าด้วยอารมณ์ แต่เป็นการว่ากล่าวตักเตือน (verbal reprimand) การลดสิทธิ์ งดกิจกรรมที่เด็กชอบ (response cost) การเข้ามุมหรือไทม์เอาท์ (time out) การให้ทำงานชดเชย หรือแก้ไขสิ่งที่ทำผิดซ้ำ ๆ จนเข็ดหลาบ ไม่กล้าทำอีก (overcorrection)

การลงโทษ ต้องทำด้วยท่าทีที่สงบ ไม่ใช่อารมณ์ มีการเตือนหรือให้ทางเลือกก่อน ให้โอกาสทำตามทีบอก ก่อนที่จะลงโทษ และต้องมั่นใจว่าผู้ปกครองสามารถลงโทษเด็กตามที่พูดได้ด้วย เช่น การบอกว่างดโทรศัพท์มือถือ 1 วัน น่าจะเป็นไปได้มากกว่าการงด 1 สัปดาห์ และควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำความดีเพื่อให้ได้รับคำชื่นชมบ้าง

4) ใช้เวลาร่วมกัน (One-on-one time)

เมื่อโรงเรียนหยุด ผู้ปกครองก็ทำงานอยู่บ้าน นับเป็นโอกาสดีที่ผู้ปกครองจะได้ใช้เวลาร่วมกันกับเด็กมากขึ้น ควรใช้เวลาร่วมกันอย่างอิสระและสนุกสนาน ให้เด็กได้รับความรักและเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย แสดงให้เด็กรู้ว่าเขาเป็นคนสำคัญ

การใช้เวลาร่วมกัน ถ้าจะให้ดีควรปลอดจากโทรทัศน์และโทรศัพท์มือถือ กิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้มีมากมาย ได้แก่ เล่นหมากระดาน บิงโก โดมิโน อ่านนิทานหรือการ์ตูน วาดรูประบายสี ร้องเพลง เล่นดนตรี เต้น เล่นกีฬา ทำงานประดิษฐ์ ทำอาหารหรือของหวานที่ชอบ เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับช่วงวัย และความสนใจของเด็กด้วย

ควรใช้เวลาร่วมกันอย่างน้อย วันละ 20 นาที ในช่วงเวลาเดิมทุกวันได้ยิ่งดี เพราะจะเกิดความแน่นอน และคาดเดาได้ จะเป็นเวลาที่เด็กรอคอย

5) มอบหมายความรับผิดชอบ (Responsibility)

ควรมอบหมายความรับผิดชอบเล็ก ๆ น้อย ๆ ในบ้าน แต่ต้องมั่นใจว่าเป็นสิ่งที่เด็กสามารถทำได้ เช่น ช่วยเหลืองานบ้าน ช่วยจัดของ เป็นต้น เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่ามีสิ่งดี ๆ ที่เด็กสามารถทำได้ สามารถช่วยเหลือครอบครัวได้ เมื่อเด็กทำงานที่มอบหมายให้แล้ว ควรชื่นชมเด็กเสมอ

6) คงกิจวัตรประจำวันให้คงเส้นคงวา คาดเดาได้ (Consistent routines)

กิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย การเล่น การเรียนรู้ ควรจัดให้คงเส้นคงวา คาดเดาได้ ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการปรับตัวของเด็ก โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ไม่มีความแน่นอน

เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ขัดขวางการดำเนินกิจวัตรประจำวัน เช่น เด็กต้องย้ายที่อยู่ ผู้ปกครองบางคนต้องแยกไปรักษา หรือแยกกันตัวเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ผู้ปกครองยังจำเป็นต้องช่วยให้เด็กดำเนินกิจวัตรประจำวันให้เป็นไปตามปกติ คงเส้นคงวามากเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อลดผลกระทบด้านอารมณ์และพฤติกรรมของเด็ก



เอกสารอ้างอิง

- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). การลงโทษ ทำได้โดยไม่ต้องตี. [Online]. Available URL: happyhomeclinic.com/a32-punishment.html
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). โควิด-19 ระบาด ดูแลสุขภาพจิตเด็กอย่างไร. [Online]. Available URL: happyhomeclinic.com/disaster07-covid-19.html
- สุขภาพจิต, กรม. (2564). แนวทางดูแลจิตใจเด็กและวัยรุ่นในสถานการณ์โควิด 19. เอกสารเผยแพร่.
- Cherry K. (2021). **Punishment in Psychology**. [Online]. Available URL: www.verywellmind.com/what-is-punishment-2795413
- UNICEF. (2021). **COVID-19 parenting: When children misbehave**. [Online]. Available URL: www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips
- WHO. (2021). **Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Advocacy**. [Online]. Available URL: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting

บทความต้นฉบับ: พฤษภาคม 2564 (เมื่อครั้งโควิด-19 ระบาด)

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา

- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). โควิด-19 ระบาด พฤติกรรมเด็กเปลี่ยนไป. [Online]. Available URL: happyhomeclinic.com/disaster07-covid-19-misbehave.html