

8 วิธีลดความเครียดให้แกเด็ก

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

ในโลกยุคปัจจุบันนี้เราต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียดอยู่บ่อยครั้ง หากเรารู้ตัวว่าเกิดความเครียดขึ้นแล้วก็ควรรีบหาทางแก้ไข ความเครียดในผู้ใหญ่อาจจะเข้าใจได้ว่าตนเองกำลังเกิดความเครียดขึ้นมาแล้ว เมื่อเรามีอาการเจ็บป่วยขึ้นมาไม่ว่าจะเป็นปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือใจสั่นโดยไม่ทราบสาเหตุ

อาการเหล่านี้แสดงถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น แต่หากความเครียดนี้เกิดขึ้นเป็นเวลายาวนาน จะส่งผลเสียต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยเกิดโรคเรื้อรัง

เช่น โรคเบาหวาน ไทรอยด์ โรคตับ ฯลฯ เพราะเมื่อเราเกิดความเครียด คอสมฮอร์โมนจะผลิตฮอร์โมนที่ช่วยให้ร่างกายสามารถทนต่อความเครียดออกมามากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอ่อนแอเนื่องจากความไม่สมดุลของระดับฮอร์โมน เกิดการเสื่อมของร่างกายก่อนวัยอันควร หรือที่เรียกว่า แก่ง่าย ตายเร็ว ซึ่งการเผชิญกับความเครียดของผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่สามารถรับรู้ความเครียดและหาหนทางแก้ไขได้ด้วยตัวเอง อาจโดยการพักผ่อนหย่อนใจ หรือออกกำลังกายจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

แต่สำหรับเด็กๆ เมื่อเด็กเกิดความเครียดขึ้น เด็กจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากความเครียดได้ ดังนั้น เราจะทราบได้อย่างไรว่าเด็กเกิดความเครียด และเราจะมามีวิธีช่วยเหลือลูกได้อย่างไรให้พ้นจากความเครียด

"หนูปวดท้อง หนูไม่อยากไปโรงเรียน" ทุกเช้าก่อนไปโรงเรียน น้องเอ อายุ 3 ขวบ จะนั่งลงและอาเจียนบนไม่ยอมไปโรงเรียน

"หนูทำไม่ได้ หนูทำไม่ได้ หนูกลัวทำผิด" น้องบี อายุ 4 ขวบครึ่ง พุดไป ร้องไห้ไป ขณะที่ทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์กับคุณครู

ถ้าพูดเหล่านี้ของเด็กเป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่แสดงว่าเด็กเริ่มมีอาการของความเครียดเกิดขึ้นแล้ว เราควรจะมาทำความรู้จักกับความเครียดของเด็กกันว่าจะอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกเครียด

พ่อแม่ทราบได้อย่างไรว่าลูกเครียด

ความเครียด คือ ความกังวล ไม่สบายใจเมื่อเด็กต้องเผชิญต่อปัญหา ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ ปัญหาด้านความต้องการ ปัญหาด้านการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อม เพื่อให้ทนอยู่ในสังคมหรือในสภาวะแวดล้อมนั้นๆ ได้ เมื่อเด็กต้องเผชิญต่อปัญหาจะเกิดการปรับตัวเพื่อลดความกังวลและความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น เมื่อปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดความเครียดขึ้น

ทั้งนี้ ความเครียดนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ

* ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) มีความเครียดน้อยและหมดไปในระยะเวลาภายใน 1 ชั่วโมง

* ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ระดับนี้มีความเครียดอยู่นานหลายชั่วโมงจนเป็นวัน

* ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปีได้ เช่นการตายจาก หรือการมีความเจ็บป่วยรุนแรง

อย่างไรก็ตาม เมื่อเด็กมีความเครียด เด็กไม่สามารถบอกเราได้ว่า "อ้อ! หนูเครียด" "หนูไม่สบายใจ" หรือ "หนูกลัว" แต่เมื่อเด็กมีความเครียดเด็กจะแสดงออกในรูปของพฤติกรรมหลายๆ แบบ ในเด็กเล็กจะมีอาการใหญ่ใหญ่สังเกตเห็นได้ดังต่อไปนี้

- * ร้องไห้งอแงหงุดหงิด ไม่เชื่อฟังพ่อแม่จนกลายเป็นเด็กดื้อ
- * มีพฤติกรรมที่ผิดแปลก เช่น ดุดนิ้วมือ ดึงผม เช็ดจมูก
- * มีอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ อาเจียน
- * นอนหลับยาก ตื่นนอนในเวลากลางคืน ละเมอเดิน ปัสสาวะรดที่นอน
- * บางคนอาจแสดงออกถึงความไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก เอาแต่ใจตนเอง
- * แยกตัวไปอยู่ตามลำพัง เก็บตัว และอาจมีอาการซึมเศร้า
- * เด็กมีลักษณะไม่นิ่ง บางคนอาจอาละวาดไม่ยอมหยุด ไม่มีเหตุผล
- * เด็กเริ่มโกหก นิสัยก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น จะพบในเด็กที่โตขึ้น

* ในบางกรณีที่ภาวะสมาธิสั้นอยู่แล้วจะทำให้มีอาการมากขึ้น ซึ่งอาการต่างๆ เหล่านี้จะมากขึ้นเรื่อยๆ ติขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มากระตุ้น และวิธีการปรับตัวของเด็ก

แล้วความเครียดมีผลกระทบต่อเด็กอย่างไร

มนุษย์เราสามารถปรับตัวและควบคุมให้ทันต่อความเครียดได้ในระดับหนึ่ง โดยปรับให้จิตใจอยู่ในระดับที่สมดุล (Psychological equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนกับคนทั่วไป แต่ถ้าวความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และปล่อยให้มีมานานจนเกินไปเป็นเดือนเป็นปี ก็จะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้

สำหรับเด็กเล็ก ความเครียดจะมีผลต่อจิตใจและอารมณ์ของเด็กเป็นอย่างมาก ซึ่งพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็กเล็กจะมีความกลัวและความวิตกกังวลจะแสดงออกให้เห็นเราได้อย่างเปิดเผย

ความเครียดส่งผลต่อร่างกายให้สร้างฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียด (Cortisone) ที่ส่งผลให้สมองส่วน cortex และพื้นที่สมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ความฉลาด สูญเสียไป อาจกล่าวได้ว่า ความเครียดมีผลขัดขวางต่อการเรียนรู้ของเด็ก อีกทั้งยังทำให้กลายเป็นคนก้าวร้าวหรือไม่มั่นใจในตนเอง เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีผลทำให้บุคลิกภาพที่ดีเสียไป

สาเหตุที่ทำให้เด็กเล็กเกิดความเครียด

ความเครียดนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ แนวคิดของจิตแพทย์
ฟรอยด์และอีริคสันมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าความรักความอบอุ่นและการเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กวัยต่อมา
เด็กจะมีการพัฒนาความรู้สึกเชื่อมั่น ความไว้วางใจบุคคลรอบข้างหรือไม่ ขึ้นอยู่กับ การได้รับการเลี้ยงดูที่อบอุ่นจากครอบครัว
ปัญหาสำคัญที่ทำให้เด็กเล็กเกิดความเครียด ได้แก่

ปัญหาสุขภาพ

การที่เด็กมีสุขภาพไม่แข็งแรง ขาดอาหาร ขาดการออกกำลังกาย พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือเจ็บป่วยบ่อยๆ
จะทำให้เด็กมีอาการหงุดหงิด ร้องไห้ เอาแต่ใจตนเอง ไม่รุกรอคอย และก้าวร้าวต่อคนอื่น

การอบรมเลี้ยงดู

การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดมากเกินไป (Authoritarian Control) พ่อแม่ที่เลี้ยงดูเด็กให้อยู่ในวินัยอย่างเคร่งครัดไม่ยืดหยุ่น
หรือตั้งความหวังกับลูกไปกว่าความสามารถของเด็กในวัยนี้ เช่น คาดหวังว่าเด็กจะต้องสอบแข่งขันเข้าเรียนในโรงเรียนต่างๆ ได้
หรือคาดหวังให้ลูกเล่นกีฬา เล่นดนตรีอย่างเป็นเลิศ ถ้าลูกไม่สามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้พ่อแม่จะรู้สึกหงุดหงิด บางคนพาลไม่พูดกับลูก
ไม่ให้อาหารดูแลเอาใจใส่อย่างที่เคยปฏิบัติมาก่อน ก็จะส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดขึ้นมา เด็กอาจแสดงออกโดยมีพฤติกรรมก้าวร้าว การพูด เช่น
กลายเป็นเด็กที่อาจพูดติดอ่างได้

การเลี้ยงดูแบบย่ำคิดย่ำทำมากเกินไป พ่อแม่ที่มีความกังวลกับลูก คอยย้ำถามย้ำปฏิบัติกับเด็ก ทั้งที่เด็กต้องการและไม่ต้องการ
มีผลทำให้เด็กต้องอยู่ในบรรยากาศที่ต้องระวังตลอดเวลา ทำให้เด็กมีความวิตกกังวลอย่างมาก จนทำให้เกิดความเครียดขึ้นมา
เมื่อโตขึ้นอาจกลายเป็นคนย่ำคิดย่ำทำ ทำให้บุคลิกภาพเสียไป

การเลี้ยงดูแบบตามใจมากเกินไป พ่อแม่ที่ตามใจลูกมากเกินไป ให้อะไรทุกอย่างที่ลูกต้องการโดยไม่คิดว่าเหมาะสมหรือไม่
อาจเกิดจากพ่อแม่คิดว่าหากขัดใจลูกแล้วลูกจะร้องสร้างความรำคาญ หรือพ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับลูกจึงทดแทนด้วยสิ่งของที่ลูกต้องการ
เมื่อเด็กถูกตามใจมากๆ จะกลายเป็นคนที่เอาแต่ใจตนเอง เมื่อเด็กถูกขัดใจจะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และเมื่อไปอยู่ในสังคมกับบุคคลอื่น
เด็กจะเกิดความเครียดคับข้องใจ ไม่สามารถปรับตัวได้ และแสดงออกด้วยพฤติกรรม อาจจะมีอาการงอแง ก้าวร้าว เต้นเรวๆ พ่อแม่ไม่ควรรีบโอ้อึ้ง
ควรอยู่เฉยๆและไม่ควรเดินจากไปจนกระทั่งทั้งเด็กสงบลง การดูแลอย่างใกล้ชิดจะมีผลให้เด็กค่อยๆ สงบลง

สภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมในครอบครัว เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น พ่อแม่หย่าร้างกัน เด็กถูกทอดทิ้ง พ่อแม่ทะเลาะกัน
พ่อแม่ดูด่าลูกเป็นประจำ หรือสภาพครอบครัวที่มีแต่ความตึงเครียด มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ บุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยหรือพิการ
พ่อแม่ที่มีแต่ความเครียดทำให้ลูกเครียดด้วย เพราะเด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเช่นนี้จะส่งผลกระทบทางจิตใจและอารมณ์อย่างมาก
หากต้องอยู่ในสภาพเช่นนี้ไปนานๆ จะส่งผลให้เกิดความเครียดเรื้อรัง เด็กจะแสดงออกโดยมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง แยกตัว
และซึมเศร้าได้

สภาพแวดล้อมที่โรงเรียน

กฎระเบียบของโรงเรียนที่เข้มงวดมากเกินไป
การให้เด็กทำกิจกรรมที่ยาวนานและยากเกินความสามารถของเด็ก เด็กที่เรียนในโรงเรียนที่สอนวิชาการมากเกินไป เช่น สอนคณิตศาสตร์ ภาษาไทย
อังกฤษ อีกทั้งให้เด็กอยู่กับกระดาษเขียน และการอ่านมากเกินไปแทนที่จะได้ทำกิจกรรมที่เตรียมความพร้อมเด็กตามวัย จะทำให้เด็กไม่ได้ออกกำลังกาย
เกิดความเหนื่อยล้า ส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดขึ้นมาและไม่อยากไปโรงเรียนซึ่งจริงๆ
แล้วผู้ใหญ่อย่างเราก็ควรศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดให้แก่เด็กๆ ไปด้วยคะ...

8 วิธีลดความเครียดให้แก่เด็ก

1. การให้เด็กได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การกระโดด วาดน้ำ ขี่จักรยาน ไม่เพียงแต่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตทางร่างกายเหมาะสมตามวัย แต่จะทำให้เด็กมีจิตใจสดชื่นและช่วยลดความตึงเครียดได้ เพราะขณะออกกำลังกายร่างกายจะได้ออกซิเจนมากขึ้น การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น สมองได้หยุดคิดเรื่องที่เครียดชั่วคราว และภายหลังการออกกำลังกายแล้วร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกคลายความเครียด

2. การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ครอบครัวควรมีเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น อ่านหนังสือให้ลูกฟัง ปลูกต้นไม้ ให้ออกไปทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ หรือทำอะไรก็ได้ที่ครอบครัวชื่นชอบ ทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข ทำให้เด็กภูมิใจเรื่องเครียดได้อีกทั้งยังทำให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัวด้วย

3. การพูดอย่างสร้างสรรค์ พูดในทางบวก คุณพ่อคุณแม่ควรมุ่งให้ความสำคัญกับการพูดจูงใจลูกให้มากขึ้นคือการพูดในทางบวก การชมเชยลูก การให้กำลังใจ เช่น “เก่งจังเลย” “สวยจัง” “ทำดีเยี่ยมไปเลย” เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องสอนลูก ควรใช้คำพูดที่สุภาพ ไซ่เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีและช่วยให้ความสัมพันธ์ของคุณและลูกมีความสุขมากขึ้น

4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การให้ลูกเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสมเป็นเรื่องจำเป็น เช่น ไม่ควรตามใจเด็กมากเกินไป อาจให้เด็กร้องไห้บ้าง แล้วเมื่อเด็กหยุดร้องไห้ ก็อธิบายเหตุผลให้เด็กได้ทราบถึงข้อดีข้อเสีย เพราะการร้องไห้เป็นการระบายความเครียดได้ตัวอย่างหนึ่ง เด็กจะได้ไม่เก็บความเครียดไว้

5. พ่อแม่ควรมีความยืดหยุ่นในการทำกิจวัตรประจำวัน ไม่ควรทำกิจกรรมที่รีบเร่งหรือเร่งรัดเด็กเกินไป แต่ควรฝึกให้ลูกรู้จักวินัยและมีความรับผิดชอบ โดยพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการสอนเด็ก วันหยุดให้เด็กได้พักผ่อน ทำกิจกรรมที่เด็กชอบ การเรียนศิลปะ ดนตรีกีฬาที่พ่อแม่จะเหมาะ จะทำให้เด็กมีความสุขมากขึ้น

6. การยอมรับในความสามารถของเด็ก และ ไม่ควรบังคับให้เด็กทำในสิ่งที่ยังไม่พร้อม เช่น การสอนให้คัด ก.ไก่ ข.ไข่ตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 4 ปี การให้หนังสือที่โตเรียนเป็นเวลานานเกินไป เป็นต้น

7. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรหาสาเหตุก่อนเพื่อทำการแก้ไข ก่อนที่จะลงโทษเด็ก ควรถามถึงเหตุผลที่เด็กกระทำสิ่งนั้นคืออะไร? ทำไมจึงทำ? เมื่อเราทราบสาเหตุแล้วจะทำให้เราเข้าใจการกระทำของเด็ก ส่งผลให้เราสามารถพูดคุยและสอนเด็กได้อย่างถูกต้องและส่งเสริมให้เด็กได้แก้ไขในสิ่งที่เกิดขึ้นว่ามีผลดีหรือเสียอย่างไร

8. การให้เด็กได้พบกับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ไม่อันตราย การรู้จักความผิดพลาดบ้าง ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ รู้จักปรับตัว และรู้จักแก้ไขปัญหาได้

ที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์