

ความสุขของเด็กปฐมวัย

พญ. นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช

ความสำคัญของความสุขในเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยเป็นช่วงที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว จากประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆ ที่เด็กได้รับ ประสบการณ์เหล่านี้จะฝังอยู่ใน โครงสร้างพื้นฐานของสมอง ของเด็กซึ่งมีกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วง 2-3 ขวบปีแรก เครือข่ายใยประสาทจะถูกสร้างขึ้น 700 เครือข่ายต่อวินาที

ความสุขของเด็กปฐมวัยเชื่อมโยงกับพัฒนาการด้านต่างๆ โดยเฉพาะพัฒนาการด้านอารมณ์ ของเด็กซึ่งมีผลต่อความสามารถในการ ปรับตัวเมื่อ เด็กเข้าเรียน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นเมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ได้แก่ การสร้าง ทัศนคติที่ดีภาพ ความผูกพันใกล้ชิด การเป็น พ่อแม่ที่สามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่าง มีประสิทธิภาพ ความสามารถในการทำงานได้ดีและอดทนกับผู้อื่น และเป็นสมาชิกที่ก่อประโยชน์ให้กับชุมชนของตน

การจัด ประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ในขณะที่เด็กปฐมวัยกำลัง พัฒนา จึงมีความสำคัญในการทำให้เด็กมีความสุข สอดคล้องกับ กระบวนการพัฒนาของสมองที่จะเป็นแบบให้และได้รับ กลับคืนมา (serve and return) ของความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เริ่มต้นด้วยทารกโดยเด็กจะส่งเสียงหรือแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูก็จะ อุ้ม กอด สัมผัส ส่งเสียงหรือแสดงท่าทางย้อนกลับ ให้นม เมื่อเด็กรู้สึกหิว หรือ คอยดูแลเมื่อ เด็กรู้สึกเปียกหรือ ไม่สบายตัว เมื่อเด็กโตขึ้นก็มีการ จัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็ก มีเวลาคุณภาพในการอ่านหนังสือ เล่นนิทาน และเล่นกับเด็ก การตอบสนองเหล่านี้จะสร้างความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู ทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า รู้จักไว้วางใจผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ได้และสนใจเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ดี ถ้าไม่มีการตอบสนองหรือมีแต่ไม่สม่ำเสมอ หรือไม่เหมาะสม โครงสร้างสมองของเด็กก็จะไม่ได้รับการพัฒนาอย่างที่ควรจะเป็นและส่งผลต่อ อารมณ์ พฤติกรรม พัฒนาการด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็กต่อไป

ธรรมชาติ/การแสดงออกของความสุขในเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยที่มีความสุขจะแสดงออกถึง ความพึงพอใจ อบอุ่นใจ ในสิ่งต่างๆ ที่เขาได้รับ มีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม แจ่มใส รู้สึกสนุกสนานร่าเริง กับกิจกรรมต่างๆ ที่เด็กได้ทำหรือมีส่วนร่วม นอกจากนี้เด็กจะ รู้จักอารมณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร และสามารถ ควบคุมอารมณ์ ของตนเองได้ เข้าใจและเห็น ออกเห็นใจผู้อื่น เป็นเด็กที่ยอมรับกฎเกณฑ์ กติกา จากการฝึกและ เรียนรู้ในเรื่องระเบียบวินัย มีความมุ่งมั่น มานะ อดทน ต่อการทำงาน ปรับตัวต่อปัญหาต่างๆ ได้ มองโลกในแง่ดีและกล้าแสดงออก

ข้อค้นพบที่น่าสนใจ/ความจริงของความสุขในวัยนั้นๆ /ความสุขกับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้อง

เด็กปฐมวัยที่มีความสุขจากการเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างเหมาะสม สมองของเด็กจะมีการหลั่ง ฮอร์โมนที่สำคัญหลายตัว ได้แก่ oxytocin ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความรักและความผูกพัน (bonding and attachment) ความจำเกี่ยวกับ ปฏิสัมพันธ์ที่ีระหว่างเด็กกับ พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู และ ฮอร์โมนนี้จะมีผลต่อการหลั่งสาร dopamine ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบสมองของความพอใจ (Brain rewarding system) ทำให้เด็กรู้สึกมีความสุข นอกจากนี้ oxytocin ยังช่วยลดความเครียดของเด็กด้วย

จากการศึกษาพบว่าความเครียดในระดับเล็กน้อย เด็กสามารถปรับตัวได้จะส่งผลต่อพัฒนาการในด้านบวก แต่ความเครียดที่รุนแรง ได้แก่ การที่เด็กถูกทำร้ายหรือถูกทอดทิ้ง พ่อแม่ติตดสารเสพติดหรือแม่เป็นโรคซึมเศร้า เป็นต้น ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมน cortisol และสาร adrenaline จะทำให้เซลล์ประสาทถูกทำลาย เครือข่ายใยประสาทเชื่อมต่อกันได้น้อย โครงสร้างของสมองที่กำลังพัฒนาโดยเฉพาะบริเวณ Prefrontal cortex และ hippocampus มีการเปลี่ยนแปลง การควบคุมการทำงานของสมองผิดปกติส่งผลให้เกิดภาวะบกพร่องในการเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะด้าน ภาษา สติปัญญา สังคมและอารมณ์ และยังส่งผลต่อ สมรรถภาพ ความจำ การทำงานของสมองในส่วนการบริหารจัดการ (executive function) พฤติกรรมและมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำด้วย

เด็กที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือปัจจัยเสี่ยงต่างๆในชี วิ่งสามขวบปีแรกของชีวิตจะทำให้เด็ก ไม่มีความสุขและมีพัฒนาการบกพร่องได้ ถ้าเด็กพบกับปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างก็จะมีผลต่อพัฒนาการของเด็กมากขึ้น ปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น ได้แก่ ความยากจน ปัญหาสุขภาพจิตของผู้ดูแลเด็ก การทารุณกรรมเด็กหรือพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นต้น จากการศึกษาพบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมและมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆเพิ่มอีก 6 ปัจจัย มีโอกาสร้อยละ 90-100 ที่จะมีพัฒนาการล่าช้าตั้งแต่หนึ่งด้านขึ้นไปในด้านสติปัญญา ภาษาหรืออารมณ์ นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการมี ปัญหาสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและ หลอดเลือดและโรคมะเร็งบางชนิดด้วย

วิธีการสร้างสุขให้เด็กปฐมวัย

การสร้างความสุขให้กับเด็กปฐมวัยนั้น นอกจากการให้เด็กได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและ อบรมสั่งสอน ให้การดูแลที่เหมาะสมแล้วพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูยังสามารถทำได้โดย

1. ดูแลให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนและมีประโยชน์
2. สัมผัส กอดและพูดคุยกับเด็กด้วยความรักและความเอาใจใส่
3. จัดประสบการณ์ สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ในด้านต่างๆตามช่วงวัย โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น การอ่านหนังสือ เล่นิทานกับเด็ก ทำกิจกรรมศิลปะ เล่นดนตรี เล่นกลางแจ้งหรือเล่นกีฬา เพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น

4. ลดหรือไม่สร้างความเครียดให้กับเด็ก เช่น การเลี้ยงดูอย่างเข้มงวด บังคับให้ทำในสิ่งที่เด็กไม่ชอบ ดูว่า ลงโทษอย่างรุนแรง ทำให้เด็กรู้สึกกลัว วิตกกังวล และไม่มีความสุข

ครอบครัวจะสนับสนุนให้เด็กปฐมวัยมีความสุขได้อย่างไร

ครอบครัวและเครือข่ายต่างๆ ในชุมชนมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนความสุขให้กับเด็กปฐมวัย โดยการจัดการเรียนรู้ให้เด็กมีความสุข มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก มองหาจุดแข็งของเด็ก สนับสนุนการพัฒนาของเด็กในด้านต่างๆ ดังตาราง

การดำเนินงานเพื่อสร้างความสุขให้เด็กปฐมวัย

นโยบายและโปรแกรมบริการสำหรับเด็ก	พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูและขีดความสามารถของชุมชน	รากฐานของการพัฒนาอย่างแข็งแกร่ง	ชีววิทยาของสุขภาพและพัฒนาการ	ผลลัพธ์ของชีวิตความเป็นอยู่
-อาสาศักดิ์ -สาธารณสุข -บุคลากร -สาธารณสุข -สวัสดิการสำหรับเด็ก -โปรแกรมบริการ -เศรษฐกิจของครอบครัวที่มั่นคง -พัฒนาชุมชน/องค์กรปกครอง -หน่วยงานเอกชน	-เวลาและความมุ่งมั่น -การจัดทรัพยากร -สนับสนุนด้านการเงิน -จิตสังคมและสถาบันที่เกี่ยวข้องกับเด็ก -ทักษะและความรู้	-ความสัมพันธ์ที่มั่นคงและตอบสนองต่อเด็ก -สภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและปลอดภัย -โภชนาการที่เหมาะสม	-ปฏิสัมพันธ์ระหว่างยีนและสิ่งแวดล้อม -ฝังในโครงสร้างสมองของเด็ก -การปรับตัวทางสรีรวิทยาหรือการหยุดชะงัก -สะสมตามระยะเวลาที่ผ่านมา	-พฤติกรรมสุขภาพ -ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา -ผลผลิตด้านเศรษฐกิจสุขภาพกายและจิต

ดัดแปลงจาก An ecobiodevelopmental framework for early childhood policies and programs (Shonkoff JP, Garner AS; 2012)

ประโยชน์ที่จะได้จากการสร้างสุข

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตและเรียนรู้ ในขณะที่เด็กปฐมวัยกำลังพัฒนา มีความสำคัญในการทำให้เด็กมีความสุข สมองของเด็กมีการพัฒนาส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการและการเรียนรู้ที่ดีขึ้น จากการศึกษาพบว่าเด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ได้รับการกระตุ้นด้านภาษาจากแม่ที่มีการศึกษาดีจะมี ความสามารถในการด้านคำศัพท์ (vocabulary) ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการกระตุ้นอย่างชัดเจนเมื่อเด็กอายุ 18 เดือน และ เมื่ออายุ 3 ปีเด็กเหล่านี้จะมีคำศัพท์มากกว่าเด็กอื่น 2-3 เท่า ส่งผลให้เด็กเหล่านี้สามารถพัฒนาต่อไปได้เร็วกว่าเด็ก อื่นเมื่อเข้าโรงเรียนด้วย

ดังที่กล่าวแล้วว่าประสบการณ์ที่เด็กปฐมวัยได้รับในช่วงแรกของชีวิตนั้น ไม่เพียงมีผลต่อพัฒนาการของเด็ก ยังมีผลต่อสุขภาพด้วย เด็กที่มีปัจจัยเสี่ยงหรือความเครียดที่สำคัญในวัยเด็กจะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อการมี ปัญหาสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหลอดเลือดสมองและโรคมะเร็งบางชนิด ดังนั้น การทำให้เด็กปฐมวัยมีความสุขโดยการลดความเครียดเหล่านี้ก็จะช่วยลดปัญหาสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ ทั้ง ปัญหาสุขภาพทางกายและปัญหาสุขภาพจิตด้วย

เมื่อเด็กปฐมวัยมีความสุขเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะสามารถประกอบอาชีพ ทำงานให้ผลผลิต ไม่เป็นภาระแก่ สังคม ไม่ก่ออาชญากรรมให้เกิดความเสียหาย รวมทั้งรัฐก็สามารถจัดเก็บรายได้จากภาษีเพื่อนำมาพัฒนา ประเทศชาติได้ต่อไปด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. รัตโนทัย พลบูรณ์การ. ความผูกพันระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู : จากงานวิจัยสู่การปฏิบัติ. ใน : ทิพวรรณ หรรษ คุณาชัย, รวิวรรณ รุ่งไพรวลัย, สุรีย์ลักษณ์ สุจริตพงศ์, วีระศักดิ์ ชลไชยะ บรรณาธิการ. ตำราพัฒนาการและ พฤติกรรมเด็ก เล่ม 3 การดูแลเด็กสุขภาพดี. บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ 2556; 11-18.
2. นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช. การส่งเสริมพัฒนาการ. ใน : ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย, รวิวรรณ รุ่งไพรวลัย, สุรีย์ ลักษณ์ สุจริตพงศ์, วีระศักดิ์ ชลไชยะ บรรณาธิการ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เล่ม 3 การดูแลเด็ก สุขภาพดี. บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ 2556; 94-107.
3. Shonkoff JP, Garner AS and the committee on psychosocial aspects of child and family health , committee on early childhood, adoption, and dependent care, and section on developmental and behavioral pediatrics. The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. Pediatrics 2012; 129 : e 232-46.

4. Center for the developing child at Harvard University. Children's emotional development is built into the architecture of their brains. [Online]. 2007 [cited 2013 Oct 6]; Available from: URL: http://developingchild.harvard.edu/index.php/resources/reports_and_working_papers/working_papers/wp2/.
5. Wismer Fries AB, Ziegler TE, Kurian JR, Jacoris S, Pollak SD. Early experience in humans is associated with changes in neuropeptides critical for regulating social behavior. PNAS 2005; 102 : 17237-40.
6. Strathearn L. Maternal neglect: oxytocin, dopamine and the neurobiology of attachment. J Neuroendocrinol 2011; 23 : 1054-65.