

**แนวทางการส่งเสริมวินัยเชิงบวกสู่การเรียนรู้บนฐานวิถีชีวิตใหม่
เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าในเด็กปฐมวัย**
**Guidelines for Promoting Positive Discipline Towards Learning Based on a New Normal
of Life to Prevent Depression in Early Childhood**

บุญเลี้ยง ทุมทอง
Boonleang Thumthong

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
Faculty of Education, Surindra Rajabhat University
Corresponding author E-mail: boonleang4848@gmail.com
Received: Dec 4, 2025; Revised: Feb 21, 2026; Accepted: Mar 11, 2026

บทคัดย่อ

เด็กปฐมวัยมีความเสี่ยงต่อการขาดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มาจากการสัมผัสกับธรรมชาติ ทำให้เกิดปัญหาด้านพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา การเลี้ยงดูที่พึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไปทำให้เด็กเสียโอกาสในการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเล่นและการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ดังนั้น แนวทางการฟื้นฟูและป้องกันไม่ให้เกิดปฐมวัยต้องเผชิญกับวิถีชีวิตใหม่ท่ามกลางวิกฤตการณ์การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มากมายที่เด็กปฐมวัยต้องปรับตัวในระบบการศึกษา ผู้ปกครองและครูควรส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีโอกาสได้เรียนรู้และสัมผัสธรรมชาติมากขึ้น และการเรียนรู้เชิงธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่บูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสมกับธรรมชาติ อย่างเหมาะสม

การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยผ่านวิธีการเชิงบวกที่ไม่เพียงแต่มุ่งเน้นการใช้เทคโนโลยีเพียงอย่างเดียวแต่ควรส่งเสริมการพัฒนาด้านพฤติกรรมควบคู่ไปด้วย พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้เด็กได้รับความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างถูกต้อง การสร้างจิตสำนึก การตระหนักรู้ถือเป็นเรื่องที่ต้องปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับเด็กไทย การมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก สื่อสาร พูดคุย โดยบุคคลในครอบครัวควรเป็นกลุ่มแรกที่จะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีให้กับเด็ก ครูควรเป็นแบบอย่าง และชี้แนะแนวทางที่เหมาะสม การใช้วินัยเชิงบวกจะทำให้เด็กปฐมวัยมีนิสัย หรือพฤติกรรมที่ดี ซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์คือ ความรู้จักอารมณ์ตนเอง รู้จักจัดการอารมณ์ของตนได้ ควบคุมอารมณ์ ความต้องการ และแสดงออกมาอย่างเหมาะสม อีกทั้งการปลูกฝังวินัยเชิงบวกตั้งแต่ระดับปฐมวัยนั้นถือเป็นช่วงวัยที่สมองกำลังพัฒนาได้ดี การเสริมสร้างวินัยในระดับเด็กปฐมวัยด้วยวิธีการทางบวกนั้นจะทำให้เด็กสามารถพัฒนาได้อย่างยั่งยืนทั้งทักษะทางอารมณ์ ทักษะสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้มุ่งเน้นการสร้างเกราะป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นอาการป่วยทางจิตที่สามารถเกิดขึ้นในเด็กระดับปฐมวัย เพื่อคุณภาพของเด็กที่จะเป็นอนาคตของชาติต่อไป

คำสำคัญ: วินัยเชิงบวก เด็กปฐมวัย ภาวะซึมเศร้า ฐานวิถีชีวิตใหม่

Abstract

Early childhood children are at risk for lack of learning experience that comes from contact with nature. This causes problems in physical, emotional-mental, social, and intellectual development. Parenting that relies too much on technology causes children to lose the opportunity to develop skills related to playing and learning from the natural environment. Therefore, guidelines for rehabilitation and prevention do not allow early childhood children to face a new way of life amidst the learning crisis of many new things that early childhood children must adapt to in the education system. Parents and teachers should encourage early childhood children to have more opportunities to learn and experience nature. and natural and environmental learning that integrates digital technology appropriately with nature appropriately.

Early childhood learning through positive approaches should not only focus on technology but also promote behavioral development. It should support stakeholders in gaining accurate knowledge and understanding of early childhood development. Fostering self-awareness and awareness was crucial for Thai children. Interaction, communication, and conversation with children, particularly within the family, should be the first group to promote good behavior. Teachers should serve as role models and provide appropriate guidance. Positive discipline instills good habits and behaviors in young children, enhancing emotional intelligence—the ability to recognize, manages, control, and express one's emotions and desires appropriately. Furthermore, instilling positive discipline from an early age, a crucial period for brain development, allows for sustainable development in emotional and social skills. This aims to build a protective shield against depression, a mental illness that can occur in young children, ensuring the quality of children who will be the future of the nation.

Keywords: Positive discipline, Early Childhood, Depression, New normal.

บทนำ

การสำรวจผลกระทบของยุคดิจิทัลที่มีต่อเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะการขาดธรรมชาติที่อาจนำไปสู่ปัญหาด้านพัฒนาการ การศึกษาข้อมูลหลักการ แนวคิดและงานวิจัยต่างๆ ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของธรรมชาติในกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาของเด็กปฐมวัยอย่างมาก ซึ่งธรรมชาติหายไปในยุคปัจจุบัน เป็นสาเหตุสำคัญทำให้เด็กปฐมวัยขาดโอกาสการเล่นใน แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายจากธรรมชาติสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังนี้ 1) ครอบครัวขาดเวลาคุณภาพที่ได้อยู่ร่วมกัน 2) การอบรมเลี้ยงดูที่เปลี่ยนแปลงไปใช้สื่อเทคโนโลยีดิจิทัลเร่งให้เด็กเร่งวิชาการ 3) การเร่งเรียนเขียนอ่านที่เข้มข้น 4) ขาดการสร้างวินัยเชิงบวก 5) ขาดโอกาสการได้ออกไปเล่นอิสระสัมผัสกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และ 6) ขาดพื้นที่สภาพแวดล้อมที่เพียงพอด้วยธรรมชาติสิ่งแวดล้อม หรือมีความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence Quotient : DQ) ดังนี้ 1) ใช้เวลาคุณภาพสร้างความสัมพันธ์ร่วมกันในครอบครัว 2) ฝึกระเบียบวินัย 3) ฝึกการควบคุมตนเอง ยังคิดไตร่ตรอง 4) การเลือกใช้โปรแกรมหรือแอปพลิเคชันที่มีคุณภาพให้เหมาะสมกับวัยและใช้ไปด้วยกันกับเด็กในช่วงเวลาตามที่กำหนด และ 5) กระตุ้นส่งเสริม

สุขภาพเด็กด้วยการ “กิน กอด เล่น เล่า และนอน” โดยมีหลักการสร้างสภาพแวดล้อมเพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นท่ามกลางธรรมชาติสิ่งแวดล้อม มีดังนี้ 1) ศึกษาสภาพธรรมชาติสิ่งแวดล้อมทั่วไปเพื่อสร้าง ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง 2) สร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้โลกภายนอกห้องเรียนหรือนอกบ้าน 3) สร้างและจัดสภาพแวดล้อมด้วยพื้นที่สีเขียวที่เอื้อต่อการใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วนของเด็ก 4) พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และครูปฐมวัยเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญที่สุดของเด็กในการเล่นร่วมกัน และ 5) การปรับสมดุลในชีวิตประจำวันบริหารจัดการการใช้สื่อเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอิสระท่ามกลางธรรมชาติสิ่งแวดล้อมอย่างสนุกสนานปลอดภัย ซึ่งประกอบด้วยวิธีการจัดสภาพแวดล้อม ดังนี้ 1) ศึกษา และสำรวจสื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย 2) การพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อ การเล่นอิสระ มีชีวิตชีวา มีธรรมชาติ น่าพินิจ 3) การจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่การเล่นชั่วคราว 4) จัดการจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่การเล่นถาวร เป็นการเรียนรู้เชิงธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่บูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัล อย่างเหมาะสมกับการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยผ่านการค้นพบด้วยตนเองของเด็ก ได้มีโอกาสใช้ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณในชีวิตประจำวันอย่างสมดุล ดังนี้ 1) การได้เล่นสัมผัสกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม 2) มีกิจกรรมการเล่นที่หลากหลายให้เด็กได้ใช้ชีวิตให้ห่างไกลสื่อเทคโนโลยีดิจิทัล และ 3) เด็กมีโอกาสได้สร้างสรรค์กิจกรรมด้วยดนตรีและกีฬาผ่านธรรมชาติสิ่งแวดล้อม (ฉัตรวิไล สุรินทร์ขุม และคณะ, 2567)

วินัยเชิงบวกของเด็กปฐมวัย ถือเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา เด็กปฐมวัยควรได้รับประสบการณ์ที่ดีจากสภาพแวดล้อมรอบตัว ซึ่งพ่อแม่ ครู หรือผู้ที่เกี่ยวข้องมีส่วนช่วยส่งเสริมและสนับสนุนระบบนิเวศการเรียนรู้ (Learning Ecosystem) ของเด็กปฐมวัยผ่านการใช้นโยบายเชิงบวกโดยยึดหลัก คือ 1) กำหนดความคาดหวังเชิงพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก 2) เคารพและเข้าใจความแตกต่างของเด็ก 3) สื่อสารอย่างมีเหตุผล รับฟัง และเคารพความคิดเห็นของเด็ก 4) เป็นแบบอย่างที่ดีและเหมาะสม และ 5) สนับสนุนพฤติกรรมที่ดี และส่งเสริมศักยภาพของเด็ก การเกิดการเปลี่ยนแปลงอันนำไปสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ ทำให้เด็กปฐมวัยเผชิญกับความท้าทายด้านการเรียนรู้บวกกับการใช้สื่อเทคโนโลยีที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยต้องปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นกัน ดังนั้น การสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยถือเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคนในยุคของการเปลี่ยนแปลง ที่ควรเริ่มตั้งแต่เด็กปฐมวัยเพราะถือเป็นวัยที่มีพัฒนาการแห่งการเรียนรู้ที่รวดเร็วที่สุด อันจะส่งผลต่อการเสริมสร้างทักษะทั้ง 3 ด้าน คือ 1) EQ (Emotional Quotient): ความฉลาดทางอารมณ์ 2) SQ (Social Quotient): ความฉลาดทางสังคม และ 3) MQ (Moral Quotient): ความฉลาดทางศีลธรรม ซึ่งทักษะเหล่านี้ล้วนส่งเสริมการเรียนรู้บนฐานวิถีชีวิตใหม่ และสอดคล้องกับหลักการจัดการศึกษาทั่วโลก ที่มุ่งเน้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข และเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม (นิภูณัฐนุช จรครบุรีธนากุล และคณะ, 2567)

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นกับประชากร เนื่องมาจากในหลาย ๆ ปีที่ผ่านมาประชาชนชาวไทยต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติเศรษฐกิจซึ่งส่งผลให้ผู้คนตกอยู่ในภาวะกดดันจนอาจร้ายได้ที่ไม่เพียงพอในการดำรงชีวิต นี่คือการคาดการณ์ที่ส่งผลให้ผู้คนตกอยู่ในสภาวะปัญหาทางจิตในรูปแบบต่าง ๆ อาจก่อให้เกิดเป็นโรคซึมเศร้าและส่งผลต่อการดำรงชีวิต ปัญหาการเป็นโรคซึมเศร้าสามารถพบได้กับคนทุกเพศและทุกวัย จากสาเหตุและรูปแบบที่ส่งผลกระทบต่อหลากหลาย จากสภาวะแวดล้อมและการใช้ชีวิตที่ไร้สมดุล ซึ่งพบว่า ผู้หญิงมีแนวโน้มเป็น “โรคซึมเศร้า” มากกว่าผู้ชาย 2 เท่า โดยเฉพาะ “PMDD” หรือภาวะซึมเศร้าก่อนมีรอบเดือนที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้หญิงบ่อย ๆ แทบทุกเดือน” (วรณรัตน์ คัทมาตย์, 2566) แต่กลุ่มวัยหนึ่งที่มักถูกมองข้าม เนื่องมาจากการไม่สามารถสื่อสารได้ว่าภาวะที่เป็นอยู่ผิดปกติ นั่นคือช่วงวัยเด็ก ซึ่งโรคซึมเศร้าในเด็กนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 (2567) อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีภาวะซึมเศร้าในเด็กว่ามักออกมาเป็นลักษณะหงุดหงิด วิดกกังวล หรืออาจมีอาการทางร่างกายต่าง ๆ โดยไม่พบสาเหตุชัดเจน ซึ่งโรคซึมเศร้าในเด็กเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับเด็กทุกคน ผู้เป็นพ่อแม่หรือครอบครัวมักมองข้ามภาวะความผิดปกติที่เกิดขึ้น

ขึ้นกับเด็กเนื่องจากเป็นสภาพที่มีความละเอียดอ่อนต่อองค์การสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้น ซึ่งภาวะซึมเศร้าในเด็กปฐมวัยสามารถเกิดขึ้นได้และนับเป็นปัญหาที่ส่งผลร้ายแรงต่อพัฒนาการทางความคิดสติปัญญา การเติบโตทางร่างกาย จิตใจและการเรียนรู้ด้านสังคม ทั้งยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาประเทศชาติในด้านผลผลิตและคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ จากการศึกษาหลักธรรมที่สามารถนำมาช่วยในการสร้างทักษะชีวิตเด็กปฐมวัยเพื่อป้องกันและเยียวยาโรคซึมเศร้า ได้แก่

- 1) หลักอานาปานสติ คือ การเจริญสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเกิดสติ
- 2) หลักพรหมวิหาร คือการปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราและสร้างจิตใจให้มีความเมตตากรุณาของเด็ก
- 3) หลักภavana คือการส่งเสริมพัฒนาการด้านการยอมรับและการปรับตัวของเด็ก หลักธรรมทั้งสามนี้มีผลทั้งในด้านการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบและพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก ทั้งยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางกาย สังคมและสติปัญญา หลักจิตวิทยาเชิงพุทธสร้างเสริมทักษะชีวิตให้แก่เด็กปฐมวัยจึงจำเป็นอย่างยิ่งในการนำไปพัฒนาให้เกิดความสุขและความสมบูรณ์ในชีวิต (อันธิกา ภูวภิรมย์ขวัญ, 2567) ด้วยเหตุนี้การใช้วินัยเชิงบวกจะทำให้เด็กมีนิสัยที่ดีที่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ ความต้องการและแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมที่เหมาะสม รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีความคิด แบบเติบโต คือ เชื่อมั่นในตัวเองว่าตัวเองทำได้และทำได้ดีขึ้น โดยปราศจากการมีความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) เด็กปฐมวัยจะรู้จักแก้ปัญหาและสร้างโอกาสในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตัวเองหรือสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้ดีขึ้น จากการเรียนรู้และความพยายามของตัวเองจนสามารถมีพัฒนาการที่เหมาะสมไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันได้ ดังนั้นการสร้างวินัยเชิงบวกของเด็กปฐมวัยกับการเรียนรู้พื้นฐานวิถีชีวิตใหม่ ถือเป็นการพัฒนาเด็กปฐมวัยครอบคลุมทุกมิติ สอดคล้องกับหลักการจัดการศึกษาปฐมวัยและการจัดการศึกษาบนฐานวิถีชีวิตใหม่ที่มุ่งเน้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้แบบองค์รวม (Holistic learning)

เนื้อหา

ความหมายของภาวะซึมเศร้า

ความหมายของภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่สภาพจิตมีการเปลี่ยนแปลงตามลักษณะสำคัญสองประการ ได้แก่

- 1) มีอารมณ์เศร้า (Dysphonic Mood) และ
- 2) มีความเบื่อหน่ายหรือทำอะไรก็ไม่รู้สึกเพลิดเพลิน (Loss of interest or Pleasure) และร่วมกับการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ เช่น ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม เป็นต้น อุมพร ตรังคสมบัติ และดุสิต ลิขนะพิชิตกุล (2535 อ้างถึงใน อันธิกา ภูวภิรมย์ขวัญ, 2567) ได้กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

- 1) มีอาการซึมเศร้า (Depressive Symptoms) ซึ่งยังไม่ถึงขั้นเป็นโรค (Disorder) กล่าวคือ บุคคลมีอาการซึมเศร้าเพียงบางอาการเท่านั้น ระยะเวลาของอาการซึมเศร้า ผลกระทบของโรคต่อความผิดปกติในกิจวัตรประจำวัน การทำบทบาทหน้าที่ของบุคคลยังไม่เป็นไปตามเกณฑ์การวินิจฉัยจำแนกโรคของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-V) และ
- 2) โรคซึมเศร้า หมายถึง ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นรุนแรง มีอาการของโรค ระยะเวลาของโรค และผลกระทบของโรคต่อกิจวัตรประจำวันและการทำบทบาทหน้าที่ของบุคคล เป็นไปตามเกณฑ์การวินิจฉัยจำแนกโรคของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-V) ซึ่งจะต้องได้รับการวินิจฉัยโดยจิตแพทย์

แนวคิดเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

จากภาวะที่เด็กมีการพัฒนาความคิดเชิงลบจนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า จันทนา เกิดบางแถม (2562) ได้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ภายใต้แนวคิดหลัก 4 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีประสาทชีววิทยา ทฤษฎีจิตวิทยา ทฤษฎีปัญญานิยม และทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้อธิบายไว้ดังนี้

1) แนวคิดทฤษฎีประสาทชีววิทยา (Neurobiological Theory) จากปัจจัยด้านการเปลี่ยนแปลงที่ไม่สมดุลของ สารชีวเคมีในสมอง โดยมีความเข้มข้นของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งเป็นความผิดปกติของสารสื่อประสาท (Neurotransmitters) มีการศึกษาบางงานวิจัยที่ให้ความสนใจกับความผิดปกติของสารสื่อประสาทโดยเฉพาะในกลุ่มของเอมีน (Amine Group) ได้แก่ ซีโรโทนิน (Serotonin) และนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ต่ำกว่าปกติทำให้การควบคุมการทำงานลดลง เช่น การนอนหลับลดลง ความต้องการทางเพศลดลง ความอยากอาหารลดลง หงุดหงิด สมาธิลดลง เป็นต้น ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการถ่ายทอดทาง พันธุกรรม องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม การใช้สารเสพติด หรือเกิดจากกระบวนการภายในร่างกายเอง ได้แก่ ต่อมไทรอยด์ทำงานลดลงจากปกติ ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือมีการตายของเนื้อสมอง (Vacarolis, 2002)

2) แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากจิตใต้สำนึก (Subconscious) หรือสัญชาตญาณดั้งเดิม (Basic Instinct) การแก้ไขพฤติกรรมสามารถกระทำได้โดยการเจาะลึกถึงจิตใต้สำนึก ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ Id (สัญชาตญาณที่คอยผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความสุขและความต้องการของตนเอง), Ego (ทำหน้าที่ในการตระหนักถึงความเป็นเหตุเป็นผลตามสภาพความเป็นจริง) และ Superego (ทำหน้าที่คอยควบคุมพฤติกรรม) โดยปกติการทำงานของ 3 ส่วนจะมีความสมดุลระหว่างกัน (วิทมา ธรรมเจริญ และคณะ, 2564)

3) แนวคิดทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive Theory) ซึ่ง Beck (1967) ได้พัฒนาทฤษฎีปัญญานิยม โดยมีพื้นฐานแนวคิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ในระยะแรกได้อธิบายเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าไว้ว่า เกิดจากปัจจัย 2 ประการ ได้แก่ ปัจจัยแรก ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามักมีพื้นฐานจิตใจบางอย่างที่ส่งผลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก ซึ่งประสบการณ์ ดังกล่าวทำให้เกิดความคิดในด้านลบ ปัจจัยที่สองบุคคลมีความคิดอัตโนมัติทางลบเกี่ยวกับตนเอง อันเป็นผลมาจากความผิดพลาดของกระบวนการคิด ซึ่งความคิดด้านลบเหล่านี้จะแสดงออกเมื่อถูกกระตุ้นด้วยความตึงเครียด

4) ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตามแนวคิดของ Weissman, Markowitz & Klerman (2000) อธิบายว่า ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีผลกับภาวะซึมเศร้า ซึ่งพบว่า บุคคลไม่สามารถปรับตัวเข้ากับปัญหาได้ ซึ่งเกิดขึ้นภายใต้ความสัมพันธ์กับบุคคล 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief/ Bereavement) การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักภายใต้การไม่สามารถปรับตัว ปรับความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ 2) ความขัดแย้งทางบทบาทสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal role disputes) เป็นความขัดแย้งกับคนใกล้ชิด จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังทำให้เกิดความเครียดซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ 3) การเปลี่ยนผ่านบทบาท (Role Transitions) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละช่วงวัย เช่น การเปลี่ยนงาน การย้ายที่อยู่ การย้ายโรงเรียน การเลื่อนระดับชั้นของนักเรียน การที่ไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ และ 4) ความบกพร่องทางบทบาทสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Deficits) เป็นการขาดทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นทักษะทางสังคม บุคคลไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม อีกทั้งยังอาจขาดการสนับสนุนทางสังคมซึ่งส่งผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

สาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในเด็ก

ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในเด็กปฐมวัย สามารถเกิดได้หลายปัจจัย พบว่า 2 สาเหตุหรือ 2 ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความผิดปกติ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านชีวภาพ (Biological Factors) ซึ่งพบว่าภาวะซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากปัจจัยทางชีวภาพในบุคคล และ ปัจจัยทางด้านจิตใจและสังคม (Psycho-social Factors) ซึ่งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น (2566) พบว่า ปัจจัยภายนอกเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อให้เกิดภาวะซึมเศร้ามีปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1) ปัจจัยทางด้านชีวภาพ (Biological Factors) ได้แก่ (1) ปัจจัยทางด้านพันธุกรรม (Genetics) เกิดจากความผิดปกติในระดับยีน (Gene) โดยพบว่าบุคคลที่มีญาติสนิทมีภาวะซึมเศร้าก็มีโอกาสที่จะเป็นซึมเศร้า สำหรับเด็กที่มีบิดา

มารดาที่มีภาวะซึมเศร้า มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้สูงถึง 3 เท่าของเด็กที่มีบิดาหรือมารดาที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า (2) ปัจจัยทางด้านสารชีวเคมีในสมอง (Neurotransmitters) เป็นปัจจัยสำคัญในการอธิบายการเกิดภาวะซึมเศร้าและมีผลต่อรูปแบบการรักษาภาวะซึมเศร้า อาจเกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง มักมีการหลั่งของสารสื่อประสาท Serotonin, Dopamine และ Nor-epinephrine ลดลง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ น้ำหนักลด ไม่มีสมาธิ (3) ระบบฮอร์โมนและต่อมไร้ท่อ (Hormone and Endocrine system) มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้าโดยตรง และยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายอีกด้วย และ (4) ปัจจัยทางด้านเพศ เป็นการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ

2) ปัจจัยทางด้านจิตใจหรือสังคม (Psychosocial Factors) เป็นปัจจัยภายนอก ที่มากระทบกับตัวตน ซึ่งมีผลมาจากแนวโน้มการขาดทักษะชีวิต ในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านความคิด ด้านจิตใจ และด้านสังคม ในด้านความคิด (Cognitive) เป็นภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากความคิดที่บิดเบือนของบุคคลที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล ทำให้เกิดความรู้สึกไร้ค่า ไม่มั่นใจในตนเอง ในด้านจิตใจ มีความรู้สึกเหมือนตนเองไม่เป็นที่รักและไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่น และด้านสังคม พบว่าบุคคลมีพฤติกรรมที่แยกตัวออกจากสิ่งแวดล้อม และมีภาวะที่ไม่สามารถจัดการอารมณ์และความเครียดได้

ลักษณะของเด็กที่มีภาวะซึมเศร้า อาการของโรคซึมเศร้าในทุกวัยมักมีอาการคล้าย ๆ กัน แต่อาจมีบางอาการที่ต่างกันไปตามวัย ในวัยเด็กอาจมีอาการเศร้า ความรู้สึกไร้ค่า ความวิตกกังวล น้ำหนักลดเพราะไม่รู้สึกอยากอาหาร ไม่อยากไปโรงเรียน หรือมีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย (จิตพร ศุภสิทธิ์ธารัง, 2565) นอนเยอะ ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง มีปัญหากับเพื่อน ดื้อ (Bangkokbiznews, 2565) นี่คือนิยามอาการพื้นฐานที่บ่งบอกถึงภาวะความผิดปกติเบื้องต้นที่เปลี่ยนแปลงไปจากพฤติกรรมเดิมของเด็ก เนื่องมาจากเด็กไม่สามารถบอกได้ว่ามีความเศร้าจึงทำได้เพียงแสดงอารมณ์อื่นๆ ที่บ่งบอกถึงความผิดปกติ ซึ่งอาการซึมเศร้าในเด็กวัยต่าง ๆ เด็กที่เกิดในครอบครัวที่มีสมาชิกคนใดคนหนึ่งป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มีโอกาสป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าเด็กทั่วไป นอกจากนี้การส่งเสริมให้ผู้เลี้ยงดูมีพฤติกรรมที่เลี้ยงดูที่เหมาะสมต้องส่งเสริมให้ครอบครัวได้อยู่ร่วมกัน และส่งเสริมโอกาสทางการศึกษาให้ผู้เลี้ยงดูได้มีระดับการศึกษาสูงที่สุดเพื่อนำความรู้มาเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ซึ่งสามารถสร้างพฤติกรรมที่เลี้ยงดูเด็กที่เหมาะสมแก่ผู้เลี้ยงดูได้ (สุพัตรา บุญเยี่ยม และนิธยา พรธนาภพ, 2568) สภาพแวดล้อมที่เด็กถูกทอดทิ้ง หรือเด็กที่อยู่ตามสถานเลี้ยงเด็กที่ไม่มีคุณภาพ ไม่มีคนเล่นด้วย ไม่มีใครเอาใจใส่ดูแล ครอบครัวที่มีปัญหา เด็กที่มีปัญหาที่โรงเรียน หรือเด็กที่สูญเสียพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก็เป็นสาเหตุให้เด็กเกิดอาการซึมเศร้าได้ อาการของโรคซึมเศร้าในเด็กอาจไม่เหมือนของวัยผู้ใหญ่มากนัก ในแต่ละอายุก็มีอาการเฉพาะต่างกัน ดังนี้

1) ในเด็กเล็กมักมีอาการดังนี้ เด็กจะมีอาการหงุดหงิด กระสับกระส่าย ร้องกวนบ่อย และปล่อยให้เขยิบยากล่ี้ยงยาก, เด็กจะเริ่มมีอาการเฉยชาต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ตอบสนองโดยการยิ้มหรือแสดงอารมณ์, เด็กจะไม่ค่อยเคลื่อนไหว มักอยู่นิ่งๆ เป็นส่วนมาก หรือเคลื่อนไหวช้า ๆ เช่น นั่งโยกตัว ใช้หัวโขกกับข้างฝาหรือข้างเตียง ดุนิ้ว บางรายจะมีอาการเล่นอวัยวะเพศ เด็กจะเลี้ยงไม่โต น้ำหนักตัวไม่ขึ้น เนื่องจากกินน้อย ปฏิเสธอาหาร และมักป่วยบ่อย เด็กอาจมีปัญหาการนอน โดยนอนหลับยาก และ สะดุ้งตื่นง่าย เด็กจะมีพัฒนาการช้าลงกว่าเดิมหรือถดถอยลงในด้านต่าง ๆ

2) ในเด็กวัยเรียน มักออกมาเป็นลักษณะหงุดหงิด วิตกกังวล มีอาการทางร่างกายต่าง ๆ โดยไม่พบสาเหตุชัดเจน เช่น อาการปวดหัว ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน อาการถดถอยทางด้านพฤติกรรม เช่น ปัสสาวะรดที่นอน ปัญหาทางพฤติกรรม เช่น ดื้อ ต่อต้าน ก้าวร้าว ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจเรียน ไม่อยากไปโรงเรียน แยกตัวกับเพื่อน ไม่ค่อยเล่น เป็นอาการบดบังจนเราไม่ทราบว่าคุณซึมเศร้า อยู่ในเด็กวัยเรียน หากอาการรุนแรงจะซึมและหงอยเหงา บางครั้งเด็กมักไม่บอกว่าเศร้า แต่อาจบ่นว่าเบื่อไม่มีอะไรน่าสนใจ หรือบ่นว่าตนเองไม่ดี หรือไม่เก่งเท่าเพื่อน สีหน้าเศร้าหมอง ร้องไห้บ่อยอย่างชัดเจน ในเด็กบางคนอาจพูดถึงเรื่องความตาย หรือมีความคิดฆ่าตัวตายได้ (มูลนิธิหมอชาวบ้าน, 2565)

ความสำคัญของเด็กและพัฒนาการในเด็กปฐมวัยจะเห็นว่าเด็กนั้นได้รับอิทธิพลจากครอบครัว พ่อแม่ที่อบรมเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลสำคัญ หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูและได้รับการใส่ใจตามระยะพัฒนาการอย่างเหมาะสม เด็กก็จะมีพัฒนาการเติบโตอย่างเหมาะสม ซึ่งเด็กวัยนี้เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเข้าสังคม สังคมเป็นสังคมของโรงเรียนอนุบาล ซึ่งระยะนี้เป็นระยะ 3-6 ปี (Oedipal or Genital Phase) (Freud) ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กมีพัฒนาอย่างมากในเรื่องความคิด ปัญญา อารมณ์ สังคมและเป็นพื้นฐานในการก่อร่างคุณธรรม จึงเป็นวัยที่จะเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งข้อขัดแย้งของตนเองกับผู้อื่นและผู้เลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมได้มาก ในช่วงวัยนี้มีพัฒนาการสำคัญในเรื่องเพศและการเกิดอัตลักษณ์ในเรื่องเพศ (Gender Identity) คือการรู้ว่าตนเป็นเพศใด เด็กจะสนใจเรื่องเพศอย่างเปิดเผย และพ่อแม่ต้องให้ความช่วยเหลือในกรณีที่เด็กต้องการเท่านั้น ระยะถัดมาคือระยะ Oedipal Phase เป็นวัยที่เด็กรู้สึกหวั่นไหวต่อพ่อแม่ และก้าวร้าวต่อพ่อแม่ อีกทั้งยังกลัวสูญเสียความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ หากพ่อแม่ให้การสนับสนุนอย่างเหมาะสม เด็กก็จะเป็นตัวของตัวเองได้ ระยะ Initiative VS Guilt คือระยะเด็กมีความคิดริเริ่ม ทะเยอทะยาน เริ่มรับผิดชอบในตนเองและสังคมภายในครอบครัว พ่อแม่จึงมีบทบาทในการสนับสนุนโดยมีขอบเขตให้เด็กได้เรียนรู้ ระยะนี้ของเด็กเป็นช่วงเวลาของการเจริญทางความคิดทางอารมณ์และสังคมเป็นอย่างมาก คือช่วงระยะ 7-15 ปี เป็นช่วงระยะที่สมองของเด็กเจริญเติบโตจนก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ระยะนี้สมองของเด็กจะสร้างภาพพจน์ให้กับตนเองและการรับรู้ตนเอง (Self-Concept) ขึ้นกับความคิดรวบยอด (Cognition) ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการสะท้อนกลับ (Feedback) จากผู้อื่น ซึ่งประการหลังสำคัญมาก (นพร อึ้งอาภรณ์, 2554 อ้างถึงใน อันธิกา ภูวภิรมย์ขวัญ, 2567) ระยะนี้เด็กจะมีระยะห่างจากพ่อแม่และครอบครัวมากขึ้นและเรียนรู้การปฏิบัติตามกติกาทางสังคม เด็กกลุ่มนี้ต้องได้รับการเสริมสร้างบุคลิกภาพ ทักษะและค่านิยมทางเพศให้หนักแน่น อีกทั้งการจัดกลุ่มในโรงเรียนยังส่งผลต่อความคิดและพัฒนาการเสริมสร้างทักษะทางสังคมด้วย

การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยบนฐานวิถีชีวิตใหม่

การเรียนรู้ของเด็กตามทัศนะของ Berk (2018) ได้แก่ 1) การเรียนรู้ผ่านการสังเกตและสำรวจเด็กเรียนรู้จากการสังเกตและสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว 2) การเรียนรู้ผ่านการเล่น การเล่นเป็นวิธีสำคัญในการเรียนรู้ของเด็ก ผ่านการประลองสร้างสรรค์ และจำลองสถานการณ์ต่าง ๆ 3) การเรียนรู้ภาษาเด็กเริ่มเรียนรู้ภาษาตั้งแต่การฟัง พูด อ่าน และเขียนซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการสื่อสาร 4) การเรียนรู้ผ่านการสื่อสาร การสนทนาและการแลกเปลี่ยนความคิด 5) การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เด็กเริ่มสร้างความเข้าใจในเรื่องทางสังคมและอารมณ์ เรียนรู้การปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม 6) การเรียนรู้ผ่านการแก้ปัญหา เด็กเริ่มพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการคิดวิเคราะห์ โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง และ 7) การเรียนรู้ผ่านการฝึกทักษะ เด็กเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ผ่านการฝึกซ้อมและปฏิบัติ ปัจจุบันการเรียนรู้ของเด็กเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของสังคมและการเปลี่ยนแปลงของโลก ซึ่งมุ่งเน้นให้สอดคล้องตามหลักการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ที่ประกอบไปด้วย 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) การเรียนรู้เพื่อรู้ หมายถึง การเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาทักษะกระบวนการคิด การฝึกสติ สมาธิ มากกว่าการมอบความรู้ให้แก่เด็ก เพื่อให้สามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ตลอดชีวิต 2) การเรียนรู้เพื่อให้นำไปปฏิบัติได้ หมายถึง การเรียนรู้เพื่อมุ่งพัฒนาความสามารถ โดยกระบวนการเรียนรู้จะเป็นการบูรณาการระหว่างความรู้และการฝึกปฏิบัติที่เป็นประสบการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม 3) การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน หมายถึง การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ อย่างมีความสุข และ 4) การเรียนรู้เพื่อชีวิต หมายถึง การเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา ให้ความสำคัญกับจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้นเมื่อการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยเกิดจากกระบวนการรับรู้ที่เด็กได้รับมาจากสภาพแวดล้อมรอบตัว ผ่านการบูรณาการประสบการณ์หรือกิจกรรมที่หลากหลายที่เด็กได้ลงมือกระทำ รวมถึงการเรียนรู้จากการสังเกตและลอกเลียนแบบพฤติกรรมผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กนั้นต้องตระหนักถึงการสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กและสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ของ

เด็กเพราะสิ่งต่าง ๆ ที่เด็กปฐมวัยได้รับจะส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ หากมีการจัดประสบการณ์ให้เหมาะสมก็จะช่วยให้เด็กปฐมวัยมีการเรียนรู้ด้วยความพอใจและมีความสุข อันจะทำให้ผลแห่งการเรียนรู้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

การเผชิญกับวิถีชีวิตใหม่ท่ามกลางวิกฤตการณ์การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มากมายที่เด็กปฐมวัยต้องปรับตัวในระบบการศึกษา รวมถึงเด็กอีกหลายคนในระดับประถมศึกษา ที่ขาดทักษะการอ่าน เขียน หรือทักษะคณิตศาสตร์พื้นฐาน ซึ่งเป็นผลพวงมาจากการศึกษาปฐมวัยที่ไม่มีคุณภาพ (United Nations Children's Fund, 2019) อีกทั้งการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ยังกระทบกับระบบการศึกษาทั่วโลก สิ่งเหล่านี้บ่งบอกว่าการศึกษากำลังประสบกับช่วงเวลาที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการเรียนการสอน (Bozkurt & Sharm, 2020) จากวิกฤตดังกล่าว การจัดการศึกษาปฐมวัยของไทยควรมีการทบทวนเพื่อให้การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยยังเดินหน้าต่อไปได้มากที่สุดบนฐานวิถีชีวิตใหม่ Daniel (2020) ให้ข้อสังเกตว่า หลายสถาบันการศึกษามีแผนที่จะใช้เทคโนโลยีในการสอนมากขึ้น ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนในสังคมโรงเรียน อีกทั้งทางออกของโรงเรียนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ก็คือ การเรียนรู้ทางไกลด้วยแพลตฟอร์ม (Platform) ที่แพร่หลายและความรู้ที่ถูกลดระดับเป็นข้อมูลเพื่อแลกเปลี่ยน (Koopman, 2019)

ในช่วงของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยควรได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่เป็นรูปธรรมผ่านการเล่น แต่เมื่อต้องจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในสถานการณ์บนฐานวิถีชีวิตใหม่เด็กปฐมวัยจะเรียนรู้จากที่บ้านร่วมกับผู้ปกครอง ซึ่งการเรียนรู้จากกิจกรรมที่บ้านของเด็กจะเป็นจุดเปลี่ยนสำหรับบทบาทของครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเด็ก เพราะพ่อแม่มีปฏิสัมพันธ์กับลูกมากที่สุด การศึกษาปฐมวัยในช่วงนี้จึงต้องได้รับการสนับสนุนและความร่วมมือระหว่างครูและผู้ปกครอง (Musthofiyah, et al, 2021) ด้วยเหตุนี้ เด็กปฐมวัยสามารถเกิดการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่องบนฐานวิถีชีวิตใหม่ควรเริ่มต้นจาก 1) การมีส่วนร่วมของพ่อแม่ ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย โดยเน้นการทำกิจกรรมที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตในครอบครัว รวมถึงปลูกฝังพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อให้เด็กเกิดทักษะชีวิต เกิดการยับยั้งชั่งใจ และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม 2) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยคำนึงถึงพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กและเกิดทักษะที่จำเป็นที่เด็กสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง 3) การใช้นวัตกรรมหรือเทคโนโลยีด้านการศึกษาเข้ามาช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย และคำนึงถึงความเหมาะสมของการใช้เทคโนโลยีกับเด็กปฐมวัย และ 4) ความปลอดภัย การรักษาสุนัขส่วนบุคคลและสุขภาพของเด็ก เด็กต้องการเวลาสำหรับการพักผ่อนและการออกกำลังกายการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากนี้ยังต้องมีการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงมีระบบช่วยเหลือเด็กกรณีฉุกเฉิน

วินัยเชิงบวก (Positive discipline)

วินัยเชิงบวก (Positive Discipline) เป็นแนวคิดและวิธีการในการบริหารจัดการพฤติกรรมของเด็กหรือบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นการสนับสนุนและส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี แนวคิดนี้มุ่งเน้นการสร้าง ความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ที่เกี่ยวข้องและเด็ก ช่วยให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์และตัดสินใจอย่างมีสติ เช่น การสนับสนุนให้เด็กทำความเข้าใจถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและช่วยให้เด็กหาวิธีแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น โดยไม่ต้องใช้กำลังหรือการลงโทษที่รุนแรงต่อเด็ก พร้อมกับให้ความเข้าใจว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถแก้ไขได้ ซึ่งการใช้วินัยเชิงบวกจะใช้วิธีการทางบวก เช่น การให้คำชมในกรณีที่เด็กทำดี การสร้างกรอบเวลาและกฎระเบียบที่ชัดเจนในการเรียนรู้การให้โอกาสในการเลือกตัดสินใจที่ดีเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบในเด็ก สร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ สนับสนุนพัฒนาการและทักษะส่วนบุคคลของเด็กอย่างเหมาะสม รวมถึงสร้างความสุขในการเรียนรู้ เพื่อให้เด็กเติบโตและเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับการเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบและมีสติในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Nelsen, Lott, & Glenn, 2019)

การเข้าใจความเป็นธรรมชาติของเด็กแต่ละคน เคารพและยอมรับในการเป็นตัวตน ของเด็กให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่เด็ก คัดหวังอย่างเหมาะสมโดยไม่กดดัน ชมเชยเมื่อเด็กทำได้ ให้กำลังใจเมื่อเด็กทำผิดพลาด ล้วนเป็นวิธีการเชิง

บวก รวมถึงมุ่งให้เด็กช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดและอยู่ร่วมกับผู้อื่นภายใต้กติกาเดียวกัน เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม และเคารพกฎระเบียบในสังคม การส่งเสริมการเลี้ยงดูเชิงบวก ควรเริ่มตั้งแต่ในเด็กปฐมวัย โดยผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัวต้องเป็นแบบอย่าง ในการมีระเบียบวินัยให้แก่เด็ก ใช้เหตุผลประกอบกับการใส่ใจในอารมณ์ของเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กร่วม วางกฎระเบียบของบ้าน เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวปฏิบัติในแนวทางเดียวกัน และเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความสับสน (ณฐมน สีธิแก้ว และคณะ, 2565) สอดคล้องกับ The ASEAN guidelines for a non-violent

approach to nurture, care and development of children in all settings ที่ระบุว่า การสร้างวินัยเชิงบวกนั้น มุ่งเน้นการสอนเด็กโดยใช้เหตุผลในการแนะแนวทางแก่เด็ก ไม่ใช่การลงโทษหรือให้รางวัลเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็ก การปฏิบัติด้วยแนวทางนี้จะคำนึงถึงการให้ความเคารพต่อเด็กและความรู้สึกของเด็ก อีกทั้งยังต้องเข้าใจพัฒนาการของเด็กในทุกด้าน พร้อมทั้งสนับสนุนให้เด็กใช้ความสามารถในการแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้การสื่อสารเชิงบวกจึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างวินัยเชิงบวกเพื่อส่งเสริมสัมพันธ์อันดีระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการสร้างวินัยเชิงบวกในการพัฒนาให้เด็กเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเอง (จิรัญกร ญัฐรังสี และคณะ, 2563)

กลยุทธ์ในการสร้างวินัยเชิงบวก

การสร้างวินัยเชิงบวกนั้นมุ่งเน้นการกระตุ้นพฤติกรรมด้านดีที่แสดงออกมาเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความสัมพันธ์อันดีต่อเด็ก ตลอดจนพัฒนาสุขภาพจิตของเด็กและป้องกันปัญหาด้านพฤติกรรม Wang & Kuo (2019) ได้กล่าวถึง กลยุทธ์การสร้างวินัยเชิงบวก โดยแบ่งออกเป็น 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

- 1) การกำหนดความคาดหวังเชิงพฤติกรรม การกำหนดความคาดหวังเชิงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับระเบียบวินัยในเชิงบวกคือการกำหนดความคาดหวังเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการให้เด็กปฏิบัติตามโดยให้คำแนะนำและข้อกำหนดอย่างชัดเจน
- 2) การแสดงความยุติธรรมและเคารพความคิดเห็นของเด็ก ควรแสดงความยุติธรรมและเคารพความคิดเห็นของเด็ก ให้เด็กรู้ว่าความแตกต่างของพวกเขามีค่าคุณค่าและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
- 3) การให้แบบอย่างและเป็นแบบอย่างในทางบวก ควรเป็นแบบอย่างให้กับเด็กโดยสร้างพฤติกรรมที่เชิงบวกและการสื่อสารที่ดี ใช้ตัวอย่างที่เหมาะสมในการสอนเด็กให้มีพฤติกรรมบวกและการสื่อสารที่เหมาะสม
- 4) การให้ความสำคัญกับศักยภาพในเด็ก ควรเน้นที่จุดแข็งและศักยภาพของเด็ก รับรู้ว่าการผิดพลาดเป็นโอกาสในการเรียนรู้เชิงบวก มองเด็กในแง่บวกและสนับสนุนความพยายามของเด็ก
- 5) การฟังและเอาใจใส่ การสื่อสารควรเริ่มต้นด้วยการฟังและเอาใจใส่ แสดงความเห็นอกเห็นใจและห่วงใยต่อเด็ก รับฟังเด็กและมีมุมมองทางบวกในการสื่อสารกับเด็ก
- 6) การสนับสนุนและการเสริมแรง การสนับสนุนเด็กโดยการตอบสนองที่ถูกต้องสำหรับพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านบวกของเด็ก

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย ได้แก่ ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมถึงผู้ดูแลเด็ก ควรคำนึงถึงกลยุทธ์สำคัญในการสร้างวินัยเชิงบวกได้ ดังนี้ 1) กำหนดพฤติกรรมที่คาดหวัง 2) สื่อสารอย่างมีเหตุผล รับฟังและเคารพความคิดเห็นของเด็ก 3) สะท้อนแบบอย่างที่ดีและเหมาะสม และ 4) สนับสนุนพฤติกรรมที่ดี และส่งเสริมศักยภาพของเด็ก ซึ่งกลยุทธ์เหล่านี้จะช่วยให้เด็กปฐมวัยพัฒนาพฤติกรรมและทักษะที่เป็นประโยชน์และสร้างความสมดุลในการเติบโตและพัฒนาตนเองในสิ่งที่ดีขึ้น อีกทั้งยังทำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กเข้าใจพัฒนาการของเด็กในทุกด้าน รวมถึงพัฒนาการทางอารมณ์และจิตสังคม เพื่อให้เด็กปฐมวัยใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

การปลูกฝังทักษะชีวิตตามหลักพุทธธรรมเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าในเด็กปฐมวัย

จากความหมายการปลูกฝังทักษะชีวิตผู้เขียนสรุปได้ว่า ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการส่งผลในด้านการแสดงออกทางพฤติกรรมและเป็นความสามารถของบุคคลอย่างหนึ่งที่แสดงออกมา ซึ่งบุคคลต้องมีความรู้และมีทัศนคติที่ดีที่จะส่งผลต่อการจัดการชีวิตในด้านต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ ดังนั้นแล้วการจะทำให้ชีวิตมีศักยภาพและมีทักษะการใช้ชีวิตที่ดีได้นั้นต้องได้รับการปลูกฝังด้วยการส่งเสริมในด้านพุทธธรรม ซึ่ง อันธิกา ภาวภิรมย์ขวัญ (2567) ได้เสนอแนะทางหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างทักษะชีวิตและยังมีผลในการป้องกันโรคซึมเศร้าในเด็กปฐมวัยได้นั้น มีดังนี้

1) การมีสติและการตระหนักรู้ในตนเองตามหลักอานาปานสติ โดยแท้จริงแล้วปัญหาทุกปัญหาล้วนมีสาเหตุในการปลูกฝังทักษะชีวิตเด็กปฐมวัย พระพุทธศาสนาได้นำเสนอแนวทางการบำบัดโรคซึมเศร้าตามหลักอานาปานสติ เพื่อเจริญสติ โดยวิธีการคือการกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันและรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่าง ๆ ตลอดเวลา โดยการเพ่งจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานาน” (ภูมิพัฒน์ แดงโสภา, 2561) การกระทำเช่นนี้เป็นการทำให้จิตใจสงบนิ่งในช่วงขณะหนึ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน “เมื่อผู้ปฏิบัติกระทำได้ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ย่อมได้รับประโยชน์ 10 ประการ คือ (1) กำจัดกิเลสที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ได้ (2) มีความทุกข์น้อยลงและมีความสุขมากขึ้น (3) คลายความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งและไม่วุ่นวายไปตามกระแสโลก (4) มีจิตมั่นคง รู้ทันความจริงของทุกสิ่ง ไม่ขยายขึ้นหรือหดลงด้วยอำนาจ (5) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น (6) จิตมีคุณธรรมสูงตามขั้นตอนของการปฏิบัติ, (7) เข้าถึงนิโรธสมบัติที่เป็นความสุขชั้นสูง (8) บรรลุความเป็นอริยบุคคลที่เป็นบุญของโลก (9) รู้สแห่งอริยผลที่เกิดจากการพ้นอำนาจของกิเลส และ (10) บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบันและถ้ามีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามีภายใน 7 ปีหรือ 7 วัน ซึ่งการทำสมาธิถือเป็นวิธีการหรือทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำให้เด็กหันลองมาคิดทบทวนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจนนำมาสู่การเปิดอกพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อให้รับทราบปัญหาในเรื่องที่ไม่สบายใจทั้งจากที่โรงเรียนและจากที่บ้าน ทั้งยังสามารถนำเสนอวิธีการคิดเพื่อเป็นทางออกในด้านการแสดงความรู้สึกที่ถูกต้อง

2) การปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจและความเมตตาด้วยหลักพรหมวิหาร 4 การที่เด็กจะเป็นผู้ที่มีเมตตาได้นั้น พ่อแม่มีผลต่อพฤติกรรมของเด็ก เรียกว่าเป็นตัวอย่างให้เด็กปฏิบัติตามได้ ซึ่งการจะเลี้ยงลูกให้ถูกทางนั้นต้องนำธรรมะหลักพรหมวิหาร 4 เข้ามาประกอบเพื่อเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และความเมตตากรุณาให้แก่เด็ก เพื่อให้เด็กได้มีความรู้สึกเป็นสุขและยังเป็นคนดีพร้อมกันด้วย “หลักพรหมวิหาร” นี้ในพุทธศาสนาได้ให้ไว้ 4 ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองควรมีความรัก ความเมตตาให้กับลูกสามารถแสดงออกโดยไม่ว่าลูกจะเป็นเด็กดี หรือน่ารักแค่ไหน ก็ยังทำผิดพลาดได้ง่าย ๆ ดังนั้น แทนที่คุณพ่อคุณแม่จะโกรธ ควรแสดงความสงสาร เห็นอกเห็นใจ และร่วมกันหาวิธีแก้ไข เพื่อให้ลูกมีกำลังใจทำสิ่ง ๆ นั้นได้ดีขึ้น มุทิตา คือ การยินดีที่เขาประสบความสำเร็จ แม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม หากลูกมีเรื่องทะเลาะกันกับเพื่อน ก็อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจลงโทษหรือด่าด้วยถ้อยคำรุนแรง ควรสอบถามเหตุผลให้แน่ชัดก่อน บางครั้งที่เด็กทะเลาะกัน อาจเป็นเพราะเพื่อนคนนั้นไปรังแกเด็กผู้หญิงอีกคนหนึ่งอยู่ก็ได้ ดังนั้นควรแยกสิ่งที่ถูกทำดี และทำไม่ดีให้ออก อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง อย่าเปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่น ๆ และอย่าเปรียบเทียบลูกคนที่กับลูกคนน้อง แม้ว่าลูกจะเรียนไม่เก่ง แต่เขาอาจจะมีข้อดีในด้านอื่น ๆ ก็ได้ ดังนั้นควรมองลูกตามสิ่งที่เขาเป็นและอย่าทำร้ายลูกด้วยคำพูดของเราเอง

3) การพัฒนาการยอมรับและการปรับตัวด้วยการภาวนา การพัฒนาตนเองให้สามารถเป็นที่ยอมรับแก่เพื่อน ครอบครัวและสังคม สำหรับเด็กนั้นการเป็นที่ยอมรับถือเป็นเรื่องสำคัญ ตัวเด็กต้องได้รับการฝึกฝนพัฒนาในการจัดการตนเองในด้านการแสดงออกทางพฤติกรรมและทางอารมณ์เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ในด้านการยอมรับนั้น เด็กต้องยอมรับความเป็นตนเองก่อนประการแรก ต่อมาเมื่อก้าวเข้าสู่สังคมที่กว้างขึ้นก็มีความต้องการที่จะถูกยอมรับจากคนใกล้ชิด ซึ่งการยอมรับตนเองนั้น

เป็นการแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตัวเอง ในทางพุทธศาสนา การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีแนวคิดที่ว่า “การเกิดเป็นมนุษย์ก็นับว่ายาก การดำรงชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ก็นับว่ายาก การที่ได้ฟังพระสัทธรรมก็นับว่ายาก การที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเสด็จอุบัติขึ้นก็ยิ่งยาก” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/182/90) เมื่อพระพุทธเจ้าได้สอนแก่เหล่ามนุษย์ว่าการเกิดและการดำรงความเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก ก็ควรถนอมรักษาเวลาแห่งชีวิตนั้นไว้และใช้ชีวิตด้วยการเห็นคุณค่าในตัวเองและดำรงคุณค่าแห่งตัวเองไว้เสมอ ซึ่งเด็ก ๆ จะเกิดการเห็นคุณค่าในตัวเองได้นั้น ผู้เป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ครูที่คอยอบรมสั่งสอน สามารถปลูกฝังทัศนคติด้วยการนำเสนอเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตในชั้นพื้นฐาน เช่น การให้กำเนิดของชีวิตมนุษย์ สอนเรื่องการมีอยู่ การพลัดพราก เพื่อให้เด็กสามารถเรียนรู้และเข้าใจโลกได้อย่างแท้จริง

สรุป

การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยบนฐานวิถีชีวิตใหม่ต้องปรับเปลี่ยนไปตามบริบทโลกที่เปลี่ยนแปลงอันส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยที่เกิดขึ้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยต้องมีบทบาทสำคัญในการช่วยสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้ (Learning Ecosystem) โดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับพัฒนาการ ผ่านการใช้นวัตกรรมหรือเทคโนโลยีเข้ามาช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ พร้อมทั้งคำนึงถึงความปลอดภัยของเด็กปฐมวัย ดังนั้นการสร้างวินัยเชิงบวกจึงเป็นวิธีจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กปฐมวัยอย่างสร้างสรรค์โดยไม่ใช้วิธีการลงโทษ มีจุดมุ่งหมายให้เด็กปฐมวัยเข้าใจและสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมใดที่ควรทำ พฤติกรรมใดควรหลีกเลี่ยง เพื่อให้เกิดการปรับพฤติกรรมไปในแนวทางที่ดีขึ้น และมีผลต่อเนื่องไปในอนาคตท่ามกลางการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ซึ่งวิธีการสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยเพื่อให้เกิดการเรียนรู้บนฐานวิถีชีวิตใหม่นั้น ได้แก่

- 1) ให้เด็กมีส่วนร่วม และกำหนดกติการ่วมกัน การทำข้อตกลงร่วมกันจะทำให้เด็กเข้าใจที่มาเหตุผลของข้อตกลงมากขึ้นโดยไม่รู้สึกกำลังถูกควบคุมบังคับ ซึ่งจะ让孩子ทำตามด้วยความเต็มใจหรือสมัครใจที่จะทำเอง
- 2) เสนอทางเลือกอย่างมีขอบเขต การแนะนำให้เด็กทำตามขอบเขตพฤติกรรมนั้นจะต้องมีความยืดหยุ่น รับฟัง และตอบสนองความต้องการ ความรู้สึกของเด็ก ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยจูงใจเด็กให้ตัดสินใจทำได้มากกว่าการบอกให้รู้
- 3) สอนวิธีจัดการอารมณ์ให้แก่เด็ก การเปิดใจรับฟังจะทำให้เด็กเปิดใจมากขึ้น การแสดงความเห็นอกเห็นใจเด็กในขณะที่กำลังมีความคับข้องใจ และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยการบอกอารมณ์ สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการสอนการทำแบบนี้จะช่วยผ่อนคลายความคับข้องใจของเด็กลงให้อยู่ในระดับที่สามารถทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้
- 4) ชื่นชม สร้างความมั่นใจ การชมที่มีประสิทธิภาพจะต้องเป็นการชมที่เจาะจงพฤติกรรมที่ต้องการชม คือ คำชมระบุพฤติกรรมเจาะจง ระบุคุณลักษณะที่อธิบายพฤติกรรมนั้น
- 5) พุดคุยในระดับสายตาของเด็ก การพุดคุยในระดับสายตาเด็กถือเป็นการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพมาก เพราะดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ นอกจากจะช่วยให้เด็กมีสมาธิในการฟังมากขึ้น ยังเป็นการแสดงความรัก ความใส่ใจ ความห่วงใย และการให้เกียรติที่เด็กสามารถรับรู้ได้อีกด้วย

การสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างเด็กกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องถือเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการสร้างวินัยเชิงบวกและส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยบนฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งจะส่งผลต่อการเสริมสร้างทักษะทั้ง 3 ด้าน กล่าวคือ 1) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) คือ ความรู้จักอารมณ์ตนเอง รู้จักจัดการอารมณ์ไม่สบายของตนได้ ควบคุมอารมณ์ ความต้องการและแสดงออกอย่างเหมาะสม 2) ความฉลาดทางสังคม (Social Quotient: SQ) คือการรับรู้สถานการณ์ว่าอะไร

กำลังเกิดขึ้นรอบตัว และรับรู้ถึงอารมณ์คนรอบข้าง เข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอะไรและทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น เป็นผู้ฟังที่ดี ยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และ 3) ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม (Moral Quotient: MQ) คือ มีความประพฤติดี รู้จักผิดชอบ มีความซื่อสัตย์รับผิดชอบ อีกทั้ง เป็นการปลูกฝังให้เด็กสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมาย มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเคารพในความเหมือนความต่างของตนเองและผู้อื่น (ดุขฎิ จิงศิริกุลวิทย์ และ อมรา ธนศุภรัตน์, 2564) ซึ่งทักษะเหล่านี้สอดคล้องกับหลักการจัดการศึกษาของหลายประเทศทั่วโลกและเป็นการจัดการศึกษาบนฐานวิถีชีวิตใหม่ในปัจจุบัน

การส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญาของเด็กปฐมวัย สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการสร้างวินัยเชิงบวก ซึ่งการสร้างวินัยเชิงบวกนั้น เป็นการอบรมสั่งสอนเด็กด้วยความเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ไม่ใช้ความรุนแรง เน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพ การสื่อสารทางบวก เปิดโอกาสให้เด็กมีทางเลือก มองหาข้อดี และชื่นชมมากกว่ามองหาข้อผิดพลาด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลกับเด็กปฐมวัยในระยะยาว และสร้างสิ่งที่เรียกว่า “นิสัย” การใช้วินัยเชิงบวกจะทำให้เด็กปฐมวัยมีนิสัย หรือพฤติกรรมที่ดี ซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความรู้จักอารมณ์ตนเอง รู้จักจัดการอารมณ์ของตนได้ ควบคุมอารมณ์ ความต้องการและแสดงออกอย่างเหมาะสม อีกทั้งควรปลูกฝังวินัยเชิงบวกตั้งแต่วัยปฐมวัย เพราะถือเป็นช่วงวัยที่สมองกำลังพัฒนาได้ดี การเสริมสร้างวินัยในเด็กปฐมวัยด้วยวิธีการทางบวกนั้น จะทำให้เด็กปฐมวัยสามารถพัฒนาได้อย่างยั่งยืนทั้งทักษะทางอารมณ์ ทักษะสังคม และการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์สำหรับเด็กปฐมวัยจะลดการพัฒนาความคิดเชิงลบบนฐานวิถีชีวิตใหม่จากการปรับเปลี่ยนไปตามบริบทโลกจนนำไปสู่การลดภาวะซึมเศร้าในโลกอนาคตดังนั้นการสร้างเกราะป้องกันในเด็กเพื่อให้เกิดความสุขกับการอยู่กับตนเองและคนรอบข้าง สุขจึงถือเป็นยารักษาใจที่ทำให้เด็ก ๆ เกิดความรู้สึกที่ได้รับการเติมเต็มและความอบอุ่น เกิดเป็นกระแสพลังงานในการสร้างความเข้มแข็งจนกลายเป็นเกราะป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- จันทร์นา เกิดบางแถม. (2562). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของแรงงานไทยในเขตพื้นที่ระยองเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก (รายงานวิจัย). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิรัฐกร ญัฐรังสี, ทศฯ ชัยวรรณวรรต และ กมลเนตร วรรณเสวก. (2563). ก้าวข้ามความรุนแรงสู่การใช้วินัยเชิงบวกในการแนะแนวทางเด็กและเยาวชน. *เวชสารแพทย์ทหารบก*, 73(3), 173-179.
- ฉัตรวิไล สุรินทร์ขมพู, อัจฉรา วรรณานันต์ และ กวิน บุญประโคน. (2567). ธรรมชาติหายไป: ผลกระทบและวิธีการฟื้นฟูสำหรับเด็กปฐมวัยในยุคดิจิทัล. *Journal of Education and Innovation*, 27(1), 337-352. <https://doi.org/10.71185/jeiejournals.v27i1.278316>
- จิตติพร ศุภสิทธิ์ธารัง. (2565, 5 เมษายน). โรคซึมเศร้า (Depression) อาการ สาเหตุ และการป้องกัน. <https://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/depression>
- ณฐมน สีธิแก้ว, ศลิษา โกตยี่, เกศมณี มูลปานนท์, ขนิษฐา พิศฉลาด, ฉันทนา แรงสิงห์, อรณลิน สิงขรณ์, และสุริยเดว ทรีปาตี. (2565). การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรม การเลี้ยงดูเชิงบวกของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย และความคิดเชิงบริหาร ของเด็กปฐมวัยในจังหวัดเชียงราย. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 32(3), 122-133. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/view/260653/178140>

- ดุขฎี จีงศิริกุลวิทย์, และ อมรา ธนศุภรัตน์. (2564). *โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการ และสร้างวินัยเชิงบวกโดยครอบครัวมีส่วนร่วม*. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
- นัฏฐ์ดนุช จรครบุรีธนาตุล, ทนง ทองภูเบศร์ และชินวงศ์ ศรีงาม. (2567). วินัยเชิงบวกของเด็กปฐมวัยสู่การเรียนรู้บนฐานวิถีชีวิตใหม่. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 35(1), 1-16. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edubuu/article/view/264673>
- ภูมิพัฒน์ แดงโสกา. (2561). แนวทางการป้องกันโรคซึมเศร้าตามหลักของอานาปานสติ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.]
- มูลนิธิหมอชาวบ้าน. (2565, 13 มีนาคม). *พฤติกรรมพ่อแม่ทำร้ายลูก* <https://empowerliving.doctor.or.th/case/68>
- วรณรัตน์ คัทมาตย์. (2566, 5 ตุลาคม). ผู้หญิงป่วย 'ซึมเศร้า' มากกว่าผู้ชาย 2 เท่า โดยเฉพาะ PMDD ที่ทำให้เศร้าบ่อย. <https://www.bangkokbiznews.com/health/well-being/1092287>
- วิมา ธรรมเจริญ, นิตศันย์ เจริญงาม, ญาติากา โชติติลก และนิตยา ทองหนูน้อย. (2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 15(3), 52 – 62. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/RRBR/article/view/256388/172865>
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8. (2567, 23 เมษายน). *สื่อสุขภาพจิต เด็กเศร้าเรารู้ได้ไง ?*. <https://shorturl.asia/xmpG5>.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น. (2566). *การใช้นวัตกรรม PROMPT GHOD SIAO HUGS Model*. ขอนแก่น: ม.ป.ท.
- สุพัตรา บุญเจียม, นิตยา พรณากพ. (2568). พฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยของผู้เลี้ยงดู เขตสุขภาพที่ 10. *วารสารวิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพ*, 18(1), 81–94. <https://doi.org/10.64962/rdhsj.v18i1.2025.272475>
- เสกสรร มาตวงแสง. (2567). “อุปนิสัย “พอเพียง” เริ่มต้นสร้างตั้งแต่เด็กปฐมวัย,” *วารสารรามคาแหง ฉบับคณะศึกษาศาสตร์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*. 5(2), 1–14.
- อันธิกา ภูวภิรมย์ขวัญ. (2567). การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงพุทธในการปลูกฝังทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคซึมเศร้าในเด็กปฐมวัย. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 9(4), 686–699. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/article/view/275329>
- Bangkokbiznews. (2565, 27 กุมภาพันธ์). *ทำอย่างไรเมื่อลูกเป็น ‘โรคซึมเศร้า’ และอยาก ‘ฆ่าตัวตาย*. <https://www.bangkokbiznews.com/social/990543>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. Harper and Row.
- Berk, L. E. (2018). *Development Through the Lifespan*. Pearson.
- Bozkurt, A. & Sharm, R. C. (2020). Emergency remote teaching in a global crisis due to the Corona Virus pandemic. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), 1-6. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3778083>
- Daniel, S. J. (2020). Education and the Covid-19 pandemic. *Prospects*, 49(1-2), 91-96. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
- Koopman, C. (2019). *How we become our data: A genealogy of the informational person*. University of Chicago Press.

- Musthofiyah, L., Sopiah, S., & Adinugraha, H. (2021). The Implementation of Distance Learning on Early Childhood Education During New Normal Era of Covid-19. *Journal of Educational Studies*, 6(1), 32-47. <https://doi.org/10.30983/educative.v6i1.4112>
- Nelsen, J., Lott, L., & Glenn, H. S. (2019). *Positive Discipline*. Ballantine Books.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2019). *A world ready to learn: Prioritizing quality early childhood education*. United Nations Children's Fund.
- Vacarolis, E.M. (2002). *Foundations of psychiatric mental health nursing: A clinical approach*. 4th ed. New York: W.B. Saunder.
- Wanga, W. & Kuo, C. (2019). Relationships Among Teachers' Positive Discipline, Students' Well-being and Teachers' Effective Teaching: A Study of Special Education Teachers and Adolescent Students with Learning Disabilities in Taiwan. *International Journal of Disability, Development and Education*, 66(1), 82-98. DOI:10.1080/1034912X.2018.1441978
- Weissman, M., Markowiz, J. & Klerman, G. (2000). *Comprehensive guide to Interpersonal Psychotherapy*. New York: Basic books.