

บทที่ 28

เด็กไม่ยอมไปโรงเรียน

เบญจพร ปัญญา

เด็กส่วนมากชอบไปโรงเรียน แต่เด็กจำนวนหนึ่งปฏิเสธที่จะไปโรงเรียนเนื่องจากมีปัญหาทางอารมณ์ เรียกว่า เด็กไม่ยอมไปโรงเรียน หรือเด็กกลัวไปโรงเรียน (school refusal)

เด็กกลัวไปโรงเรียน แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. แบบเฉียบพลัน (acute onset) ส่วนมากพบในเด็กเล็ก อายุ 5-7 ปี และพบร่วมกับโรควิตกกังวลจากการพลัดพราก
2. แบบเรื้อรัง (chronic onset) ส่วนมากพบในเด็กโต อายุ 11-14 ปี เป็นช่วงที่เด็กย้ายโรงเรียน ย้ายจากชั้นประถมเป็นชั้นมัธยมศึกษา โดยเริ่มแรกเด็กจะแยกตัวออกจากเพื่อนๆ ต่อมามีอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลตามมา

ลักษณะอาการ

เด็กจะเริ่มแสดงอาการด้วยการบ่นไม่ยอมไปโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ ต่อมาปฏิเสธไม่ยอมไปโรงเรียนโดยหาเหตุผลต่างๆ มาอ้างเพื่อจะได้ไม่ต้องไปโรงเรียนหรือไม่ยอมอยู่ที่โรงเรียนจนถึงเวลาเลิกเรียน ถึงแม้พ่อแม่จะพยายามปลอบโยน อ้อนวอน บังคับ ชูเช็ญหรือลงโทษก็ตาม

เด็กกลัวโรงเรียนมักกลัวการพลัดพรากหรือต้องออกจากบ้าน เด็กจะแสดงความวิตกกังวลอย่างมาก และพบร่วมกับอารมณ์เศร้าได้บ่อย เด็กจะไม่สนใจกิจกรรมที่โรงเรียน บางรายยืนยันว่าจะไปโรงเรียนแต่เมื่อตื่นนอนตอนเช้าเด็กกลับไม่ยอมอาบน้ำแต่งตัวเพื่อไปโรงเรียน เมื่อผู้ปกครองบังคับชูเช็ญให้เด็กไปโรงเรียนเด็กจะแสดงความอึดอัดใจ ร้องไห้ แสดงความก้าวร้าวทั้งแต่ต่อๆ ทีวี ไม่ยอมลงจากรถ ไม่ยอมเข้าห้องเรียนหรือไม่ยอมเรียนหนังสือ

เด็กบางคนอาจแสดงอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ปวดหัว ใจสั่น เป็นต้น อาการจะเป็นมากในช่วงเช้ามืดก่อนไปโรงเรียนและอาการจะหายไปเมื่อผ่านช่วงเวลาที่จะต้องไปโรงเรียนทำให้ผู้ปกครองเข้าใจผิดว่าเด็กแกล้งทำ ในรายที่เป็นรุนแรงอาจมีอาการทั้งวัน อาการจะเป็นมากเมื่อถูกบังคับให้ไปโรงเรียน

เด็กอาจมีพฤติกรรมและอารมณ์แบบเด็กเล็ก ปรับตัวไม่ได้แม้เป็นเรื่องเล็กน้อยที่โรงเรียน มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนๆ ไม่สนใจเรื่องเรียนเพราะกลัวแต่พะวงสังเกตกับการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ เช่น เปลี่ยนครูสอน เพื่อนเล่นแรง ครูเข้มงวด เป็นต้น ในเด็กเล็กจะไม่ยอมแยกจากแม่ จะเกาะติดแม่ เดินตามแม่ตลอดเวลา บางรายแสดงอาการกลัวอย่างมาก ในเรื่องอื่น เช่น กลัวความมืด กลัวสัตว์ประหลาด กลัวคน เป็นต้น บางคนคือ ชอบโต้เถียง และแสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดเมื่อถูกข่มขู่และทำทนาย แต่เด็กบางคนอาจแสดงความโกรธด้วยการนิ่งเฉยไม่พูดจาหรือให้ความร่วมมือการตรวจประเมิน

จะตรวจประเมิน 3 แห่งด้วยกัน คือ

1. การตรวจประเมินเด็ก

1.1 การตรวจร่างกาย เด็กที่ไม่อยากไปโรงเรียนมักพบอาการทางกายร่วมด้วย ดังนั้นควรตรวจร่างกายอย่างละเอียด เพื่อตรวจให้แน่ใจว่าไม่มีโรคทางกายร่วมด้วย

1.2 การประเมินสภาพจิต เพื่อ

- ตรวจสอบภาพอารมณ์ ว่าเด็กมีความวิตกกังวลหรือซึมเศร้ามากน้อยเพียงใด รวมถึงการควบคุมอารมณ์ การปรับตัวและความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ

เด็กที่วิตกกังวลจากการพลัดพราก เด็กจะเกาะติดแม่ ไม่ยอมอยู่ห่างจากแม่ ไม่ยอมเข้านอนเอง เป็นห่วงกลัวพ่อแม่จะเป็นอันตรายหากเด็กออกจากบ้าน เด็กไม่ยอมไปค้างคืน บ้านญาติหรือเข้าค่ายลูกเสือเพราะกลัวพลัดพราก หรือพลัดหลงกับพ่อแม่ บางครั้งอาจฝันร้ายได้

- ตรวจสอบสาเหตุที่มากกระตุ้นให้เด็กเกิดอาการ ซึ่งส่วนมากเป็นสาเหตุเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเจ็บป่วย ย้ายบ้าน ย้ายโรงเรียน มีน้องใหม่ ญาติหรือคนในครอบครัวเจ็บป่วย หรือเสียชีวิต ครูดูเพื่อนๆ ครูเข้มงวด เป็นต้น

2. การประเมินครอบครัว

เด็กกลัวโรงเรียนโดยมากมีลักษณะเป็นเด็กเรียบร้อย เรียนดี ว่านอนสอนง่าย ดังนั้น เมื่อเด็กไม่อยากไปโรงเรียนและบ่นเกี่ยวกับอาการทางกาย พ่อแม่จึงวิตกกังวลและยินยอมให้เด็กหยุดเรียน บ่อยครั้งพบว่าเด็กที่ไม่ยอมไปโรงเรียนปัญหาไม่ได้เกิดจากตัวเด็กแต่เป็นปัญหาของพ่อแม่ เช่น พ่อแม่มีความขัดแย้งกันในหลายๆ เรื่องแต่มีความเห็นตรงกันในเรื่องการเรียนของลูก หรือกรณีที่พ่อแม่กำลังจะหย่าร้างกัน เมื่อเด็กไม่ยอมไปโรงเรียนพ่อแม่จึงยุติความขัดแย้งชั่วคราวเพื่อหันมาแก้ปัญหาเรื่องลูก กรณีที่พ่อห่างเหินไม่ได้เข้ามายุ่งเกี่ยวในการเลี้ยงดูลูก แม่จึงให้เวลากับลูกมากและผูกพันกับลูกมากเกินไป ดังนั้นเด็กจึงวิตกกังวลเมื่อต้องแยกจากแม่ หรือในทางกลับกันพ่อแม่อาจเรียกร้องการดูแลเอาใจใส่จากเด็ก หรือแม่บางคนอาจบอกล่าและแสดงความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วยของตนเองให้ลูกรับรู้ ทำให้เด็กกังวลว่าพ่อหรือแม่จะเป็นอันตรายและไม่มีผู้คอยดูแล เด็กจึงไม่อยากไปโรงเรียนเพื่อจะได้ปรนนิบัติพ่อแม่

3. การเยี่ยมโรงเรียน

การเยี่ยมโรงเรียนจะช่วยให้การประเมินสภาพโรงเรียนและประสานความร่วมมือกับครูและผู้บริหารโรงเรียน เด็กที่ไม่อยากไปโรงเรียนเมื่อเด็กอยู่ที่โรงเรียนเด็กสามารถเรียนและเล่นได้อย่างปกติ อาจทำให้ครูเข้าใจผิดคิดว่าเด็กแกล้งทำ อาจพูดจาตำหนิหรือล้อเลียนทำให้เด็กอายเพื่อนๆ ครูบางคนอาจกังวลว่าตนเองเป็นต้นเหตุให้เด็กไม่อยากไปโรงเรียน หรือบางคนอาจสงสารเด็กให้สิทธิเด็กมากเกินไป ทำให้อาการของเด็กไม่ดีขึ้น

การวินิจฉัยแยกโรค

1. เด็กหนีโรงเรียน เด็กกลุ่มนี้จะไปโรงเรียนทุกวันแต่ไปไม่ถึงโรงเรียนหรือหนีออกจากโรงเรียน มักมีพฤติกรรมเกเรอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น พุดปด ขโมย และชอบก่อเรื่องทะเลาะวิวาท เป็นต้น

2. โรคทางกาย เช่น ปวดหัว ต้องแยกจากโรคไมเกรน เนื่องนอกในสมอง และอื่นๆ
อาการปวดท้อง ต้องแยกจากโรคกระเพาะอาหารและอื่นๆ
3. โรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคจิต ซึ่งจะพบได้ในเด็กโตหรือวัยรุ่น เป็นต้น
อาการวิตกกังวลจากการพลัดพรากถือว่าเป็นปกติในเด็ก อายุ 1-4 ปี

การช่วยเหลือและการรักษา

เด็กไม่ยอมไปโรงเรียนเป็นปัญหาเร่งด่วนทางจิตเวชเด็ก จำเป็นต้องให้การรักษาอย่างรีบด่วน เนื่องจากเด็กยิ่งขาดเรียนนานเท่าใดปัญหาจะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น ทั้งในด้านการเรียนและการปรับตัว เด็กจะเรียนไม่ทันและห่างเหินจากเพื่อนฝูง

แนวทางการรักษา

การรักษาจำเป็นต้องทำงานร่วมกันเป็นทีม และต้องการความช่วยเหลือจากครูและผู้ปกครอง ขั้นตอนการรักษามีดังนี้

1. การให้ความมั่นใจกับผู้ปกครองเกี่ยวกับอาการทางกายว่าเป็นผลเนื่องจากความวิตกกังวลหลังจากการตรวจร่างกายอย่างละเอียดและไม่พบโรคทางกาย
2. การประสานงานกับครูประจำชั้น ครูแนะแนว และผู้บริหารโรงเรียน ในเรื่องการหยุดเรียน การบ้าน การต้อนรับกลับสู่ชั้นเรียน พร้อมอธิบายปัญหาและสาเหตุที่เด็กไม่อยากไปโรงเรียน
3. การวางแผนกลับโรงเรียน
 - อธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงสาเหตุการไม่ไปโรงเรียน ว่ามีสาเหตุจากความกลัวและวิตกกังวลไม่ใช่แกล้งทำ งดการลงโทษข่มขู่และเขียนตี มีความจำเป็นที่จะต้องให้เด็กกลับไปเรียนหนังสือให้เร็วที่สุด อธิบายผลเสียที่จะเกิดตามมาถ้าเด็กขาดเรียนนานๆ จะช่วยให้พ่อแม่รู้สึกผิดน้อยลง
 - แนะนำวิธีการนำเด็กกลับสู่โรงเรียนและวิธีปฏิบัติตัวถ้ามีปัญหาทางอารมณ์ต่อกัน
 - ประสานกับครูประจำชั้น กำหนดวันให้เด็กกลับไปเรียน
 - หลีกเลี่ยงการต่อสู้อาชนะเรื่องเล็กน้อย เช่น การตื่นนอน การอาบน้ำ การแต่งตัว และการรับประทานอาหารเช้า
 - เมื่อถึงเวลาไปโรงเรียนพาเด็กไปด้วยกัน พ่อแม่ควรมีท่าที่หนักแน่น จริงจัง พูดกับเด็ก ดีๆ ว่าเด็กจำเป็นต้องไปโรงเรียน
 - ถ้าเด็กร้องไห้อย่างมากให้กอดรัดเด็กไว้ พูดปลอบโยน ถ้าเด็กตื่นนอนชัดเจนจำเป็นต้องจับตัวให้แน่น เพื่อให้เด็กสงบ ไม่จำเป็นต้องข่มขู่หรือลงโทษเด็ก

- พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องหนักแน่น ไม่ใจอ่อนยอมตามเด็ก เพราะเด็กจะมีข้ออ้างและมีเหตุผลมากมายเพื่อต่อรอง ขอผัดผ่อนเป็นวันรุ่งขึ้นหรือวันอื่นๆ ไม่ควรถามย่ำเกี่ยวกับการไปโรงเรียนเพราะจะทำให้เด็กกังวล ให้การช่วยเหลือเรื่องการเรียนและการบ้านเท่าที่จำเป็น

- เมื่อถึงโรงเรียนนำเด็กส่งครูประจำชั้นหรือครูที่เด็กชอบ ผู้ปกครองควรกลับทันทีและโดยบอกเด็กว่าจะมารับกลับเมื่อโรงเรียนเลิก บอกเด็กด้วยท่าทีที่มั่นคง ไม่หลอกเด็กหรือหลบหนีเด็กไป และรีบมารับตามกำหนดเวลาเพราะเด็กจะกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง ถ้าปล่อยไว้เด็กคอยนานๆ เด็กจะยิ่งกลัวและไม่ยอมไปโรงเรียนอีก

- ในบางรายอาจต้องอาศัยความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านหรือญาติเพื่อนำเด็กส่งโรงเรียน

- กรณีที่เด็กมีอาการวิตกกังวลอย่างมาก (panic) อาจจำเป็นต้องใช้วิธี desensitization โดยระยะแรกอนุญาตให้ผู้ปกครองอยู่ด้วยที่โรงเรียน ต่อมาผู้ปกครองค่อยๆ ลดเวลานั่งเฝ้าที่โรงเรียนลงจนกระทั่งไม่ต้องนั่งเฝ้าอีกต่อไป

- ถ้าเด็กร้องไห้รบกวนชั้นเรียนหรือบ่นปวดหัว ปวดท้องให้พาเด็กมาโรงเรียนตามปกติ อนุญาตให้เด็กอยู่ที่ห้องพยาบาลหรือห้องที่ไม่รบกวนนักเรียนคนอื่น มอบหมายงานให้เด็กทำเล็กๆ น้อยๆ แต่จะไม่ให้เด็กเล่นเกมหรือมีสิทธิพิเศษอื่นๆ

- เมื่อเด็กมาโรงเรียนครูและเพื่อนให้การต้อนรับและให้ความช่วยเหลือเรื่องการเรียนและการบ้านหรืออาจผ่อนปรนเรื่องการบ้านบ้าง แต่ไม่ควรให้เพื่อนคนอื่นทราบว่าเป็นเด็กได้รับสิทธิพิเศษ ให้คำชมเชยเมื่อเด็กทำงานได้ดีและเข้ากลุ่มเพื่อนๆ ได้

- ผู้ปกครองจะต้องพบแพทย์หรือที่ปรึกษาอย่างสม่ำเสมอเพื่อช่วยเหลือให้เด็กไปโรงเรียนหรือปัญหาอื่นๆ เพราะเด็กอาจมีปัญหาไม่ยอมไปโรงเรียนได้อีกถ้ามีความกดดันเรื่องอื่นๆ หรือหลังวันหยุดติดต่อกันหลายวัน

4. การใช้ยา กรณีที่เด็กวิตกกังวลอย่างมาก อาจใช้ยา diazepam ขนาด 2-5 มก. ตอนเช้าและก่อนนอน ในกรณีที่เด็กมีอาการซึมเศร้า อาจต้องใช้ยา imipramine ขนาด 25-100 มก. ต่อวัน หรือยาแก้ซึมเศร้าชนิดอื่นๆ จะช่วยลดความวิตกกังวลและซึมเศร้าได้

5. การติดตามผล ควรนัดเด็กมาติดตามผลการรักษาเป็นระยะๆ เพราะเมื่อเกิดความกดดันเด็กอาจมีปัญหาได้อีก ที่ปรึกษาสามารถให้การช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาค้นหาได้ตั้งแต่เริ่มแรก

6. การย้ายโรงเรียน โดยมากเด็กจะถูกแนะนำให้ย้ายโรงเรียนและมักไม่ประสบผลสำเร็จเพราะจะเกิดปัญหาแบบเดิมอีก เมื่อเด็กต้องปรับตัวกับเพื่อนใหม่หรือครูคนใหม่ จะพิจารณาย้ายโรงเรียนเมื่อมีความกดดันจากทางโรงเรียนอย่างมาก ทางโรงเรียนไม่ให้ความร่วมมือทำให้เด็กไม่สามารถปรับตัวที่โรงเรียนได้

7. การส่งปรึกษาจิตแพทย์ จะทำในกรณี

- มีปัญหาในครอบครัวที่ซับซ้อน

- เด็กมีพยาธิสภาพทางจิตอย่างรุนแรง

- เด็กมีอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าอย่างมาก อาละวาดและขู่ว่าจะฆ่าตัวตาย

- เด็กบังคับขู่เข็ญผู้ปกครองมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมได้
- เด็กกับพ่อแม่ผูกพันกันมากอย่างไม่เหมาะสมทำให้เด็กไม่พัฒนาทางด้านอารมณ์

และไม่เป็นตัวของตัวเอง

เอกสารอ้างอิง

1. วัฒนเพ็ญ บุญประกอบ. เด็กไม่ยอมไปโรงเรียน. ใน: วัฒนเพ็ญ บุญประกอบ, บรรณาธิการ. ภาวะเร่งด่วนในจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2534:29-36.
2. Barker P. School refusal. In: Barker P, ed. Basic child psychiatry. 5th ed. Oxford: Blackwell Scientific Publication, 1988:111-5.
3. Berstein GA. School refusal. In: Garfinkel BD, Carlson GA, Weller EB, eds . Psychiatric disorders in child and adolescents. Philadelphia: WB Saunders, 1990: 70-1.
4. Hersov L. School refusal. In: Rutter M, Hersov L, eds. Child and adolescent psychiatry: Modern approach. Oxford: Blackwell Scientific Publication, 1985:382-99.
5. Graham P, Turk J, Verhult F. Child psychiatry: A developmental approach. London: Oxford University Press, 1999: 220-3.