

สาขาวิชาการศึกษาศิลปะพิเศษ

การบำบัดด้วยการเล่น

ความหมาย

การบำบัดด้วยการเล่น (Play Therapy) หมายถึง การใช้การเล่นช่วยวินิจฉัย และรักษาปัญหาทางจิตหรือปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ ของเด็ก ที่บอกปัญหาของตัวเองไม่ค่อยได้ แต่จะแสดงออกในสิ่งที่คิดผ่านของเล่นต่างๆ มากกว่า เป้าหมายของการบำบัดด้วยการเล่น ช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่าจะแสดงออกและแก้ปัญหาของตนได้อย่างไร

การเล่นในที่นี้ หมายถึง การเล่นที่มีอุปกรณ์ในการเล่น มากกว่าจะเป็นการเล่นโดยไม่มีของเล่น

ความเป็นมา

รากฐานของการบำบัดด้วยการเล่นมาจากทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ของฟรอยด์ และการช่วยเหลือคนไข้แบบดั้งเดิม ซึ่งลิตเติล ฮันส์ (Little Hans) นำมาใช้ในการช่วยเหลือเด็กที่มีความกลัวอย่างรุนแรง (phobia) ส่วนฮักเทลมัทธ (Hugtellmuth) เป็นบุคคลแรกที่นำเอาทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์มาใช้บำบัดกับเด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี แล้วพบว่าวิธีนี้ใช้ได้กับเด็กที่มีปัญหาทางการสื่อสาร ความสนใจสั้น และขาดความอดทนที่จะพูดนานๆกับนักบำบัดต่อมาปลาย ค.ศ. 1920 ทั้ง เมลานี ไคลน และแอนนา ฟรอยด์ (Melanie Klein and Anna Freud) ก็ได้นำเอาวิธีบำบัดด้วยการเล่นนี้มาใช้บ่อยที่สุด (ดังภาพ)



แอนนา ฟรอยด์ย้ำถึงความสำคัญของการเล่น ในการสร้างสัมพันธภาพของการบำบัด ทั้งยังเน้นถึงความจำเป็นด้านการแปลความหมาย อย่างไรก็ตาม มีวิธีการบำบัดด้วยการเล่นตามแนวเดิมแบบที่ใช้กับผู้ใหญ่โดยการทำจิตวิเคราะห์ด้วยการให้เล่นอย่างอิสระ ทำนองเดียวกับการทำจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ที่ใช้คำพูดในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์อย่างอิสระ (free association) และทำให้นักบำบัดสามารถสังเกตและตีความสำคัญของความหมายที่เด็กแสดงออกในขณะที่เล่นแล้วไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของเด็ก

ในยุคต่อมา ออตโต แรงค์ (Otto Rank) เป็นบุคคลสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพของการบำบัด แรงค์ ย้ำถึงความสำคัญของอารมณ์ระหว่างเด็กและนักบำบัด ทั้งให้ความสำคัญกับความรู้สึกทั้งการกระทำของเด็กในขณะนั้น ในปี ค.ศ. 1940 และ ค.ศ. 1950 เวอร์จิเนีย แอกซ์ไลน์ (Virginia Axline) ได้นำเอาวิธีการบำบัดที่ยึดคนไข้เป็นศูนย์กลางของคาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers) มาปรับใช้กับการบำบัดด้วยการเล่น อย่างไรก็ตามงานของแอ็กซ์ไลน์ยังคงเป็นวิธีหนึ่งของการบำบัดด้วยการเล่นในปัจจุบัน จะใช้การพยากรณ์จากความเชื่อที่ว่าตัวเด็กเองมีความสามารถที่จะแก้ปัญหาความเชื่อมั่นทางอารมณ์ ในทัศนะของแอ็กซ์ไลน์ งานของนักบำบัดด้วยการเล่น คือ การจัดหาเงื่อนไขดีๆ ภายใต้ธรรมชาติการเติบโตของเด็ก และพัฒนาการจะเกิดขึ้น ง่ายๆ ของแอ็กซ์ไลน์ กลายเป็นมาตรฐาน การบำบัดด้วยการเล่นแบบไม่ชี้แนะ (nondirective play therapy) วิธีนี้จะรวมเอาการพัฒนาความสัมพันธ์ภาพอันอบอุ่น การยอมรับ การยินยอม หรือการให้อำนาจในการแสดงออกอย่างเต็มที่ การสะท้อนความรู้สึก และการให้เด็กรับผิดชอบต่อการเลือกและกำหนดเวลาตลอดจนการกำหนดบทบาทในการเล่น

ผลของการบำบัดด้วยการเล่นต่อพัฒนาการ

ประสิทธิภาพของการบำบัดด้วยการเล่นจะมีผลโดยตรงกับระดับพัฒนาการ และความสามารถของเด็ก โวลท์แมนน์ (Woltmann, 1964) เน้นว่าการเล่นทำให้เด็กแสดงออกถึงสถานการณ์ที่ไม่สบายใจหรือความขัดแย้งและความสับสน การทำเช่นนั้นจะช่วยให้เด็กเข้าใจตนเอง และความสัมพันธ์ที่มีต่อโลกรอบๆ ตัวเด็ก ความสำเร็จของการบำบัดด้วยการเล่น คือความเชื่อที่ว่าความคิดฝันและการเล่น เป็นสิ่งที่เด็กสามารถควบคุมได้ เช่น การขับรถ การบินไปในอวกาศ ฯลฯ การสลับทบพาท ได้แก่ นักเรียน การเป็นครู การแสดงความเกลียดชังออกมาได้โดยไม่ต้องถูกลงโทษ โวลท์แมนน์เชื่อว่าการบำบัดด้วยการเล่นช่วยให้เด็กขจัดความรู้สึกผิดได้ หรือการตกเป็นเหยื่อทางอารมณ์ของผู้ที่ตนไม่มีทางสู้

แคปแลนด์ และแคปแลนด์ (Capland and Capland, 1974) ได้อธิบายเหตุผลเพิ่มเติมถึงการเล่นอย่างอิสระว่า เหตุผลเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการบำบัดด้วยการเล่นว่าธรรมชาติของการเล่นอย่างอิสระ จะช่วยให้เด็กสนใจ และรู้สึกผ่อนคลายต่อการต่อต้านที่จะเกิดขึ้น เด็กจะมีอิสระในการแสดงออกด้วยตนเองโดยไม่ต้องกลัวการพิจารณาการตอบสนองหรือการแก้แค้น โดยกระบวนการที่ผ่านความคิดฝันซึ่งเขาสามารถควบคุม หรือบังคับสิ่งแวดล้อมโดยไม่ต้องแข่งขันกับใคร ประการสุดท้ายการบำบัดด้วยการเล่นจะช่วยให้เกิดพัฒนาทั้งการเล่นของเด็ก และความสามารถในทางความคิดและทางสติปัญญา

การประยุกต์ใช้การบำบัดด้วยการเล่น

การเลือกสื่อที่จะนำมาใช้ในการเล่น ก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่งของการบำบัด กัมเมอร์ (Gummer, 1984) กล่าวว่า ของเล่นควรจะทนทาน ไม่แพง และปลอดภัย และควรทำกิจกรรมการเล่นได้หลายแบบ เช่น การเล่นดินเหนียว และการระบายสี ของเล่นควรจะ

กระตุ้นการสื่อสารระหว่างเด็ก และนักบำบัด ได้แก่ โทรศัพท์ หุ่นมือ ของเล่นบางอย่างควรเลือกให้เหมาะสมที่จะรองรับความก้าวร้าว เช่น ปืนของเล่น หรือ ตุ๊กตาทหาร นอกจากนี้ ของเล่นควรจะต้องเกี่ยวข้องกับรูปแบบที่ไม่กำหนดตายตัว เช่น บอร์ดเกม หรือ หนังสือที่มีช่องว่างสำหรับให้แสดงความคิดสร้างสรรค์ โดยการต่อเติมจากของเล่นที่มีไว้ให้ แอ็กซีไลน์ (1947) ยังระบุว่าของเล่นที่มีในครอบครัวยุคใหม่ รถมอเตอร์ไซด์และกระดานหมากรุก - ทราย

ในยุคนี้การบำบัดด้วยการเล่นได้ขยายกว้างขวางออกไปทั้งจำนวนแหล่งที่ให้บริการผู้เข้าร่วมและ

เทคนิคต่างๆ (Phillips and Landreth, 1995) ในปี ค.ศ. 1961 กิโนทท์ (Ginott) ได้พัฒนาวิธีการบำบัดด้วยการเล่นมาใช้เฉพาะบางเรื่อง โดยการเลือกของเล่น และเน้นถึงความสำคัญของข้อจำกัด

เดรคูลาและโซลทซ์ (Dreckura and Soltz, 1964) ใช้การบำบัดด้วยการเล่นเพื่อเน้นถึงธรรมชาติ และเหตุผลที่ตามมาของพฤติกรรมของเด็ก

ไมริค และฮาลาดิน (Myrick and Haladin, 1971) ได้อธิบายถึงกระบวนการทางการเล่นว่า นักบำบัดจะเป็นผู้นำในช่วงเวลาสั้นๆ กว่าที่แอ็กซีไลน์ใช้ ทั้งมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในโรงเรียน

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

- Caplan, F, and Caplan, T. **The Power of Play.** N.Y : Ancher, 1974.
- Dreikura. R., Sottz, V. **Children : The Challenge,** N.Y. : Hawthorne, 1964.
- Ginott, H. **Group Psychotherapy with Children.** N.Y. : McGraw-Hill, 1961.
- Myrick, R., and Haldin, W. "A Study of Play Process in Counseling," **Elementary School Guidance and Counseling,** 5(4) : 256-263 ; 1971.
- Phillips, R. D., Landreth, G.L. "Play Therapists on Play Practices," **International Journal of Play Therapy.** 4(1) : 1-26 ; 1995.
- Sawicki, R.F. "Play Therapy," in **Encyclopedia of Special Education.** Vol.1 N.Y. : John Wiley and Sons, 1999.
- Schaefer, C. and O'Conner, R. **The Handbook of Play Therapy** N.Y. : Wiley, 1983.

การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยง

ความหมาย

การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยง (Pet Therapy) หมายถึง การสร้างและใช้ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสัตว์เลี้ยงส่วนมากจะเป็น แมว สุนัข หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เพื่อช่วยให้สุขภาพดีขึ้นทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

ความเป็นมา

การนำสัตว์มาเลี้ยงมีมานานแล้วตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ชาวอียิปต์เคยนับถือแมวเหมือนเทพเจ้า และเมื่อประมาณ 3,000 ปีก่อนคริสตศักราช ก็มีผู้นิยมการมีสัตว์เลี้ยงไว้ในบ้านในปลายทศวรรษ 1800 ได้มีการฝึกสุนัขของคนตาบอดเป็นครั้งแรก โดยอาศัยความสัมพันธ์อันดีระหว่างเจ้าของกับสัตว์ นับเป็นการริเริ่มความคิดเกี่ยวกับการบำบัดรักษาโรคด้วยสัตว์เลี้ยง ปัจจุบันได้มีการค้นคิดวิธีบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยง โดยวิธีใหม่ๆ โดยการสำรวจว่าสัตว์มีบทบาทต่อสุขภาพจิตอย่างไร และได้มีการศึกษาทางการแพทย์จำนวนมากที่บันทึกหลักฐานเกี่ยวกับประโยชน์ของการใช้สัตว์เลี้ยงที่มีต่อสุขภาพกายด้วย

การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยงเริ่มโดยนักจิตวิทยาและบุคลากรอื่นๆ เช่น แพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ และนักให้คำปรึกษาครอบครัว ส่วนมากจะทำกันอย่างไม่เป็นทางการ เช่น พ่อแม่หาสัตว์เลี้ยงน่ารักๆ มาให้ลูก ซึ่งมีความพิการได้ดูแล เล่นกับสัตว์เลี้ยงช่วยให้เด็กรู้สึกเพลิดเพลินและรู้สึกว่าการมีสัตว์เลี้ยงนั้นนอกจากนี้การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยงอาจใช้กับผู้สูงอายุที่มีสัตว์เลี้ยงไว้แก้เหงา คลายความเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลที่รัก

การใช้สัตว์เลี้ยง เพื่อการบำบัดรักษา อาจทำได้หลายกรณี ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นนักบำบัดอาจนำสัตว์เข้าไปยังบ้านพักคนชรา เพื่อให้คนชราที่ไว้เหวมี

อาการซึมเศร้า หรือไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองกับคนรอบข้าง ได้กอด และลูบไล้สัตว์เลี้ยง ส่วนผู้มีอาการทางจิต หรือคนพิการ และเด็กที่มีความต้องการพิเศษอื่นๆ อาจได้รับประโยชน์จากการสัมผัสและเลี้ยงดูสัตว์ต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการนำการบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยงมาใช้ในการฟื้นฟูนักโทษในเรือนจำอีกด้วย มีรายงานจากกุมารแพทย์ว่าเมื่อมีแมวหรือสุนัขอยู่ในห้องเด็กจะรู้สึกกลัวหมอน้อยลง ทำให้ตรวจวินิจฉัยเด็กได้ง่ายขึ้น ส่วนทันตแพทย์สังเกตพบว่า ถ้ามีตู้ปลาอยู่ในห้องรพพบแพทย์จะทำให้เด็กมีความเครียดลดลง ในโรงเรียนครุมักใช้สัตว์เลี้ยงเพื่อฝึกความรับผิดชอบให้แก่เด็ก

ประโยชน์

การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยงได้เป็นที่นิยมกันอย่างกว้างขวางและนำมาใช้ในสถานการณ์ต่างๆ หลายรูปแบบ

การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยงมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการบำบัด และประเภทของบุคคลที่มารับการบำบัด อาทิเช่น

เด็กที่ถูกทำร้ายร่างกาย เมื่อได้ดูแลสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม ก็จะเรียนรู้ถึงการให้ความรัก ซึ่งตัวเองไม่เคยได้รับ ในกรณีของเด็กที่อยู่ในศูนย์เด็กซึ่งมีปัญหาทางจิตใจ ในนิวยอร์ก ก็มีโครงการนี้ คือให้เด็กดูแลสัตว์เลี้ยงที่บาดเจ็บจนกระทั่งหายดี แล้วจึงปล่อยไป ทำให้เด็กเหล่านี้มีประสบการณ์ตรงเสมือนเขาเป็นคนบาดเจ็บ ถ้าได้ดูแลสัตว์ที่พิการ และพบว่ามันสามารถมีชีวิตอยู่รอดได้ เด็กๆ ก็รู้สึกว่าคุณเองก็อยู่รอดได้เช่นกัน

ในกรณีของเด็กที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว การฝึกขี่ม้าช่วยปรับปรุงการประสานงานของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ส่วนเด็กที่มีความผิดปกติ

หรือมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ก็สามารถฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ และทำให้เห็นคุณค่าตนเอง บางกรณีการเลียนเสียงสัตว์ จะช่วยเด็กที่มีปัญหาด้านการพูดได้ด้วย

สำหรับเด็กที่มีร่างกายพิการ หรือเป็นโรคข้ออักเสบ มักจะขาดความมั่นใจ และแยกตัวการมีสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน ช่วยให้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบ และอดทน (ภาพที่ 1)

ส่วนผู้มีสมาธิสั้น การได้สัมผัสกับสัตว์เลี้ยงอย่างใกล้ชิด และได้ดูแลสัตว์อาจทำให้เด็กรู้สึกสงบ มีความภูมิใจในตนเองและเป็นการเพิ่มความรับผิดชอบ เด็กสมาธิสั้นควรเลี้ยงสัตว์ที่เชื่อง เช่น แมวอายุมากที่สุดที่เชื่อง แทนที่จะเป็นลูกสุนัขหรือลูกแมวที่ซุกซน การเลี้ยงปลาสวยงามในตู้กระจกก็เป็นอีกทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่ง (ภาพที่ 2)

ภาวะหวาดระแวง คือ ภาวะที่รู้สึกไม่ไว้วางใจผู้อื่นหากเป็นมากก็จะจัดอยู่ในกลุ่มอาการของโรทางจิต ในกรณีของเด็กที่มีแนวโน้มให้เห็นว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงนั้น การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยงจะเป็นหนทางหนึ่งในการช่วยพัฒนาสัมพันธภาพที่มีความไว้วางใจกับสุนัข แมว หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ ซึ่งเป็นการนำไปสู่การสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยงยังใช้กับเด็กออทิสติกด้วย ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีค่อนข้างใหม่ ที่ได้รับความสำเร็จเป็นอย่างดี ได้มีการทดลองที่รัฐฟลอริดา โดยให้เด็ก



ภาพที่ 1

ปลาโลมาที่นำมาใช้ในโครงการให้การศึกษาพิเศษ

ออทิสติกและเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการ ได้หัดเรียนว่ายน้ำและเล่นกับปลาโลมา ส่วนที่ลองไอส์แลนด์ในนิวยอร์กได้ใช้แมวเป็นตัวกระตุ้นให้เด็กออทิสติกมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับสัมผัสกับสิ่งที่มีชีวิต นักวิจัยรายงานว่า เด็กจำนวนมากเลิกแยกตัว หลังจากการใช้การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยง มีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เร็วขึ้นและเพิ่มการตอบสนองกับผู้อื่นมากขึ้นด้วย

ข้อควรระวัง

ข้อควรระวังในการดำเนินการเพื่อให้การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยงมีประสิทธิภาพสูงสุด คือ

1. การเลือกสัตว์เลี้ยง โดยเฉพาะในกรณีที่เป็นการเลี้ยงสัตว์ครั้งแรก ควรเลือกเลี้ยงสัตว์ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้เลี้ยง
2. ถ้าผู้เลี้ยงหรือสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคภูมิแพ้ ก็ควรหลีกเลี่ยงการเลี้ยงสัตว์ที่มีขนอาจเปลี่ยนเป็นเลี้ยงปลาแทน เป็นต้น
3. ไม่ควรให้สัตว์เลี้ยงกับคนที่ไม่แน่ใจว่าเขาจะยอมรับและสามารถดูแลมันได้
4. นักบำบัดควรทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในระยะแรกๆ และค่อยๆ ลดบทบาทลงเมื่อผู้รับการบำบัดและสัตว์เริ่มคุ้นเคยกัน เข้ากันได้ เช่น กรณีของการนำสัตว์ (แมว หมา หรือสัตว์อื่นๆ) ให้กับคนชราที่แยกตัวอยู่คนเดียว เพื่อให้เขาได้มีการสื่อสารกับสิ่งมีชีวิต ภาพที่ 3



ภาพที่ 2

การดูปลาว่ายน้ำไปมาอาจทำให้เด็กสนใจและสงบลงได้



ภาพที่ 3

การอุ้มหรือลูบไล้สัตว์เลี้ยงช่วยให้ผู้ที่แยกตัวอยู่คนเดียว มีการสื่อสารกับสิ่งมีชีวิต เป็นก้าวสำคัญของการสร้างหรือเรียกปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกลับคืนมา

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

เกศินี สุทธาวรางกูล (บรรณาธิการอำนวยการ). “การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยง” ความรู้เรื่องโรค : ทางแก้ ดูแล ป้องกัน. กรุงเทพฯ บริษัทริคเคอร์ โดเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด.

_____. “สัตว์เลี้ยงมีพลังช่วยบำบัดโรค” อัจฉรย์จิตมนุษย์. กรุงเทพฯ บริษัทริคเคอร์ โดเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด, 2543.

Burke, “Thomas R. Animals for the Handicapped,” *Encyclopedia of Special Education*. 2nd ed. Vol.1, p.110-111. New York : John Wiley & Sons, 2000.

Gleason, J.J. “Puts in Special Education,” in *Encyclopedia of Special Education*. 2nd ed. p. 1359 - 1360. New York : John Wiley & Sons, 2000.

Levinson, B. *Pet Oriented Child Psychotherapy*. Springfield, IL : Thomas, 1969.

While, B. & Watson, T. *Pet love, how pets take care*. New York : Pinnacle, 1983.