



เมื่อ  
โลกไม่ใจดี  
ต้องสอนลูกให้มี  
ทักษะสังคม

บทเรียนจากเคสจริงของจิตแพทย์เด็ก  
เมื่อการมีเพื่อนและเข้าใจคนอื่นคือทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุดที่ลูกต้องมีก่อนโต



เขียนโดย "หมอแมวน้ำเล่าเรื่อง"

แพทย์หญิงปราณี ปวิณชนา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

คำนิยามโดย นายแพทย์ธณีย์ ธนียวัน และ แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติ



เมื่อ

# โลกไม่ใจดี ต้องสอนลูกให้มี ทักษะสังคม



เขียนโดย "หมอแมวน้ำเล่าเรื่อง"

แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

คำนิยามโดย นายแพทย์ธณีย์ ธนียวัน และแพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติ



NANMEEBOOKS

# เมื่อโลกไม่เจตน์ต้องสอนลูกให้มีทักษะสังคม

แพทย์หญิงปรานี ปวีณชนา เขียน

Mookchu ภาพประกอบ

นายแพทย์ธนีย์ ธนียวัน และ แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติ คำนิยม  
กรณิศ วัฒนามัททนะ บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2569

ราคา 350 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2569: แพทย์หญิงปรานี ปวีณชนา

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ปรานี ปวีณชนา.

เมื่อโลกไม่เจตน์ต้องสอนลูกให้มีทักษะสังคม.-- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2569.  
296 หน้า.

1. เด็ก -- การดูแล -- แง่สังคม. I. มุกชู, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.  
649.14

ISBN 978-616-04-7524-7

ประธานบริษัท สุวดี จงสถิตย์วัฒนา • ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุภารัตน์ ภูไตรรัตน์  
• บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญนา • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจจา • หัวหน้าบรรณาธิการ อัญมณี ทองเลิศ  
• บรรณาธิการเล่ม คินันท์ญา ศรีฟ้า • พิสูจน์อักษร เสรีชัย ตรีเข้ม กิจิฎา ภัทรสมเจตน์ • ออกแบบปก สุภาวดี แพวจนุทด  
• กราฟิก อนันต์ เพียรโลภา • ประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ

เพลทและพิมพ์ที่ ส.พีจิตรการพิมพ์ โทร. 0-2910-2900-2

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: [contact@nanmeebooks.com](mailto:contact@nanmeebooks.com) • [www.nanmeebooks.com](http://www.nanmeebooks.com) • Line: @nanmeebooks

กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ช่วยในการถนอมสายตา เนื่องจากสะท้อนแสงเพียงเล็กน้อย

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

# คำนิยม

ผม นพ. ธนียุ ธินิยวัน เป็นอายุรแพทย์โรคปอด แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการปลูกถ่ายปอดและเวชบำบัดวิกฤติ งานของผมส่วนใหญ่อยู่กับ “ภาวะวิกฤติทางกาย” แต่พอได้อ่าน **เมื่อโลกไม่ดี ต้องสอนลูกให้มึนทักษะสังคม** เล่มนี้ ผมยิ่งมั่นใจว่า “ภาวะวิกฤติทางใจ” ของเด็กจำนวนมากก็จริงจังไม่แพ้กัน

ผมรู้จักผู้เขียน หมอแมวน้ำ ในฐานะรุ่นน้องซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้แค่รู้ทฤษฎี แต่ทำงานหน้างานจริง ใส่ใจรายละเอียด และเข้าใจทั้งโลกของเด็กและความวิตกกังวลของผู้ใหญ่ หนังสือเล่มนี้สะท้อนความเป็น “คนที่เข้าใจจริง” อย่างชัดเจน

สิ่งที่ผมชอบที่สุดคือหมอแมวน้ำไม่ได้เล่าแบบทฤษฎีลอยๆ แต่หยิบเอา **สถานการณ์จริงที่เจอบ่อยมากในชีวิตเด็ก** มาเล่าให้เห็นภาพ ภาพที่พ่อแม่ ครู หรือคนรอบตัวอ่านแล้วจะรู้สึกทันทีว่า “นี่มันเหมือนเรื่องที่กำลังเกิดขึ้นในบ้านเรา ในห้องเรียนเรา” และเพราะมันเป็นเรื่องจริง หนังสือจึงไม่ทำให้เรารู้สึกเหมือนโดนตำหนิ แต่ทำให้รู้สึกว่า **ได้รับการเข้าใจ**

หนังสือเล่มนี้ทำได้ดีมากในการช่วยให้เราเห็นปัญหาในมุมใหม่ อย่างอ่อนโยนแต่ตรงประเด็น หมอแมวน้ำพาให้เรามองเห็นว่า บางครั้งสิ่งที่ดูเหมือนเด็ก “ดื้อ ก้าวร้าว หรือไม่เข้าพวก” อาจจะไม่ใช่ เพราะเด็กไม่ตี แต่เป็นเพราะเด็กยังขาดทักษะบางอย่าง หรือกำลังติด

อยู่ในวงจรของความกังวล ความเข้าใจผิด และการสื่อสารที่ไม่เข้ากัน  
พอเราเห็นปัญหาในแบบที่มันเป็นจริงๆ เราก็เลิกโทษเด็ก เลิกโทษ  
ตัวเอง แล้วเริ่มช่วยได้อย่างมีทิศทาง

และที่สำคัญที่สุด หนังสือเล่มนี้ไม่ได้หยุดแค่ทำให้เข้าใจ แต่  
**ให้วิธีแก้แบบเป็นขั้นตอน ชัดเจน ทำตามได้จริง** หมอแมวน้ำ  
ไม่ได้บอกให้ผู้ปกครองแค่ “ใจเย็นๆ” หรือ “พูดดีๆ” แต่บอกว่า  
จะเริ่มอย่างไร เมื่อเด็กมีปัญหาเรื่องเพื่อน  
ควรสังเกตอะไร เพื่อจับสัญญาณให้ทัน  
ควรฝึกทักษะที่ละขั้นแบบไหน  
จะให้พูดแบกอย่างไร ไม่ให้ทำร้ายจิตใจ แต่ก็ไม่ปล่อยผ่าน  
จะซ่อมสถานการณ์อย่างไร ให้เด็กใช้ได้จริงในโลกจริง  
ทั้งหมดนี้ทำให้ “ทักษะการเข้าสังคม” กลายเป็น**ทักษะที่**  
**ฝึกได้จริง** ไม่ใช่พรสวรรค์หรือบุคลิกที่ติดตัวมาแต่เกิด ความคิดนี้  
ทรงพลังมาก เพราะมันแทนที่ความสิ้นหวังของหลายครอบครัวด้วย  
2 คำที่อบอุ่นมากคือ **"พัฒนาได้"**

ในฐานะที่ผมไม่ได้เชี่ยวชาญด้านนี้ ผมยังรู้สึกได้เลยว่า  
หนังสือเล่มนี้ช่วย**ลดช่องว่างระหว่างความตั้งใจของผู้ใหญ่กับ**  
**ความต้องการที่แท้จริงของเด็ก**ได้มาก มันเหมือนคู่มือที่ช่วยให้เรา  
ไม่ต้องเดา ไม่ต้องลองผิดลองถูกแบบเจ็บกันทั้งบ้าน แต่มีแนวทาง  
ที่เป็นระบบและมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ที่มุ่งสร้างความสัมพันธ์  
อันอบอุ่นให้แก่ทุกฝ่ายในโลกของเด็กๆ ทุกคน

ผมเชื่อว่าหนังสือ เมื่อโลกไม่ใจดีต้องสอนลูกให้มีทักษะสังคม  
จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับพ่อแม่ ครู ตัวเด็กเอง และทุกคนที่  
ทำงานกับเด็ก โดยเฉพาะคนที่กำลังรู้สึกว่ “ฉันช่วยลูกไม่ถูกทาง”  
เพราะหนังสือเล่มนี้ไม่ได้ทำให้เรารู้สึกว่าเราแย่ แต่ทำให้เรารู้สึกว่า  
**เรายังทำให้ดีขึ้นได้เสมอ** และเด็กก็ยังมีโอกาสเสมอ

**ด้วยความเคารพและชื่นชมอย่างยิ่ง**

**นพ.ธนิย์ ธนิย์วัน**

**อายุรแพทย์โรคปอด**

• ผู้เชี่ยวชาญด้านการปลูกถ่ายปอด

• เวชบำบัดวิกฤติ

**เจ้าของช่อง YouTube “Doctor Tany”**

# คำนิยม

เพราะความสำเร็จในชีวิตของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับไอคิวหรือความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว หากแต่ยังขึ้นอยู่กับความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างด้วย ด้วยเหตุนี้ ทักษะทางสังคมจึงนับเป็นทักษะสำคัญที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต

หนังสือเล่มนี้ของคุณหมอปราณีจึงน่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่มิชอบทบทวนในการดูแลเด็กๆ ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่ ครู หรือผู้ปกครอง ในการช่วยทำความเข้าใจเด็ก โดยเฉพาะเด็กที่มีปัญหาทักษะทางสังคม และช่วยให้เด็กๆ พัฒนาทักษะทางสังคมที่เหมาะสม

ดั่งที่แดเนียล โกลแมน นักจิตวิทยาและนักเขียนชาวอเมริกัน กล่าวไว้ว่า “Social intelligence is the ability to understand and manage people, and to act wisely in human relationships.” ซึ่งหมายความว่า “ความฉลาดทางสังคม คือการรู้จักเข้าใจผู้อื่น การปรับตัว และการเลือกตอบสนองอย่างมีสติในทุกความสัมพันธ์ของชีวิต”

หมอเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยในการวางรากฐานให้เด็กๆ เติบโตเป็นมนุษย์ที่เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

**แพทย์หญิงเบญจพร ดันตสุติ (หมอมินบานเย็น)**

**จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น**

**แอดมินเพจเฟซบุ๊ก “เขินเด็กขี้หนูเขา”**

# คำนำสำนักพิมพ์

ในโลกยุคใหม่นี้ เด็ก ๆ เติบโตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะจากสังคมในห้องเรียน สังคมเพื่อน หรือสังคมออนไลน์ “ทักษะทางสังคม” จึงเป็นรากฐานสำคัญที่ไม่อาจมองข้าม

แพทย์หญิงปราณี ปวีณชญา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น (เจ้าของเพจ “หอมแมวน้ำเล่าเรื่อง”) ถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์การทำงานด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่นผ่านหนังสือ **เมื่อโลกไม่ใจดี ต้องสอนลูกให้มีทักษะสังคม** อย่างละเอียด รอบด้าน และเปี่ยมด้วยความเข้าใจ โดยบอกเล่าเรื่องราวผ่านบันทึกของครูฝ่าย ตัวละครสมมติที่เปรียบเสมือนตัวแทนของครูในโรงเรียน พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ผู้คอยสังเกตการณ์และช่วยแก้ปัญหาให้เด็ก ๆ ผู้อ่านจะได้เห็นภาพว่าปัญหาการเข้าสังคมของเด็กไม่ได้เกิดจาก “นิสัยที่ไม่ดี” เพียงอย่างเดียว แต่อาจเชื่อมโยงกับพัฒนาการ สภาพแวดล้อม หรือแม้กระทั่งภาวะทางจิตเวชที่ต้องได้รับความเข้าใจและการดูแลอย่างเหมาะสม

สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์เชื่อมั่นว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเสมือนคู่มือฝึกทักษะการเข้าสังคมสำหรับเด็กวัยประถมที่ช่วยให้พ่อแม่ ครู และผู้ปกครองมองเห็นปัญหา เข้าใจต้นเหตุ และฝึกได้อย่างถูกวิธี เพื่อพาเด็กไปสู่เป้าหมายสำคัญที่สุด คือการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างปลอดภัยและมีความสุข

**ด้วยรักและปรารถนาดี**

**นานมีบุ๊คส์**

# คำนำนักเรียน

คนทั่วไปมักเข้าใจว่า “จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น” คือหมอรักษาเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า ผลการเรียนแยء มีปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ที่รุนแรงจนไปโรงเรียนหรือใช้ชีวิตด้วยตัวเองไม่ได้ แต่จริงๆ แล้วระดับความรุนแรงของภาวะที่ทำให้เด็ก ๆ เหล่านั้นต้องมาหาหมอจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าเป็นโรคอะไร อีกทั้งยังมีปัจจัยหลายอย่างส่งผลต่ออาการของโรค

อย่างไรก็ดี หากได้รับการรักษาและการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม คนไข้ส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตได้อย่างปกติไม่ต่างจากเด็กในวัยเดียวกัน การประเมินหรือวัดผลว่าเด็กคนหนึ่งมีพัฒนาการที่ดีขึ้นหรือไม่นั้น ผู้ใหญ่มักดูผลการเรียนเป็นหลัก หากเด็กเรียนดี ผู้ใหญ่มักมองข้ามทักษะที่เด็กยังทำได้ไม่ดีไป

หนึ่งในทักษะที่ผู้ใหญ่มักไม่ค่อยให้ความสำคัญคือ “ทักษะการเข้าสังคม” ข้อเท็จจริงคือทุกโรคทางจิตเวชมักส่งผลให้คนไข้มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว ครู เพื่อน หรือคนที่เด็กเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย หากเด็กมีปัญหาในการใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นอยู่เรื่อย ๆ ก็จะทำให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องรู้สึกแยءรวมทั้งตัวเด็กเองด้วย ดังนั้น หากเด็กมีทักษะการเข้าสังคมที่ดี จะช่วยให้อยู่ร่วมกับคนอื่นได้ มีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกันน้อยลงทุกคนก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

“ทักษะการเข้าสังคม” เป็นเรื่องที่เราเรียนรู้ได้โดยไม่ต้องท่องจำ เป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ใช้สามัญสำนึกประเมินได้ไม่ยากว่าควรทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ แต่สำหรับเด็กบางคน เรื่องที่เราคิดว่าไม่ยากนี่เองที่เป็นเรื่องยากสำหรับเขา เช่น เด็กอยากเล่นหรือคุยกับเพื่อนแต่ไม่รู้ว่าจะเข้าหาเพื่อนอย่างไร ไม่รู้จักกาลเทศะว่าเวลาแบบนี้ควรทำอะไรจนไม่มีใครอยากรับเข้าทำงานกลุ่มด้วย ต้องเป็นคนเหลือเศษตลอด พูดอะไรไปแล้วเหมือนกำลังชวนทะเลาะ เด็กบางคนไม่เข้าใจว่าเรื่องไหนเป็นเรื่องล้อเล่นหรือเรื่องจริง เมื่อถูกคนอื่นบูลลี่หรือเอาเปรียบ เด็กจะไม่สามารถจัดการได้ ฯลฯ เหล่านี้คือข้อบ่งชี้ว่าเด็กอาจมีปัญหาเรื่องทักษะการเข้าสังคม และควรได้รับการช่วยเหลือ

การที่เด็กคนหนึ่งเข้าสังคมไม่เก่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น พื้นอารมณ์เป็นเด็กขี้กังวล มีโรคทางจิตเวชที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกและพัฒนาทักษะนี้ (เช่น โรควิตกกังวล สมาธิสั้น วิตกกังวล ซึมเศร้า) การเลี้ยงดูที่ไม่ได้ส่งเสริมให้เด็กได้ลองใช้ชีวิตกับคนอื่นแบบเจอตัวกันจริง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่เด็กสื่อสารกับคนอื่นผ่านหน้าจอเป็นหลัก ความสัมพันธ์เกิดในโลกออนไลน์ ทุกคนก้มหน้าอยู่กับหน้าจอ แม้ตัวจะใกล้แต่กลับไม่คุยกัน ไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน ยิ่งตั้งแต่ยุคโควิดเป็นต้นมาทักษะการเข้าสังคมของเด็กยิ่งถดถอย ผู้ปกครองหลายคนไม่ได้ตระหนักถึงเรื่องนี้ว่าหากเด็กโตไปโดยที่มีทักษะการเข้าสังคมแย่ จะเกิดผลเสียตามมาหลายประการ เช่น เรียนเก่งแต่ทำงานร่วมกับใครไม่ได้ ไม่เห็นอกเห็นใจ ไม่ช่วยเหลือ

คนอื่น คนรอบข้างไม่ชอบ ถูกกีดกันออกจากกลุ่ม เมื่อถูกปฏิเสธ  
มากเข้ากลายเป็นความเครียดสะสมที่อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทาง  
จิตเวชเพิ่มขึ้น เช่น โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล การติดสารเสพติด  
การติดเกม

จากประสบการณ์ดูแลรักษาคนไข้ทั้งเด็กและวัยรุ่นของหมอ  
มีหลายเรื่องที่คุณใหญ่ต้องเข้าไปช่วยและให้คำแนะนำทั้งตัวเด็กเอง  
และผู้ใหญ่รอบข้าง รวมถึงการฝึกทักษะการเข้าสังคมด้วย หมอ  
ศึกษาเรื่องนี้จากตำราทางวิชาการ งานวิจัย และค้นคว้าหาข้อมูล  
ที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน เพื่อนำสิ่งที่หลายคนบอกว่าเป็นเรื่อง  
นามธรรม เข้าใจยาก มาแปลงเป็นข้อมูลที่เข้าใจง่าย อ่านหรือฟัง  
แล้วสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง นอกจากนี้ยังได้พัฒนาแบบประเมิน  
เพื่อคัดกรองทักษะการเข้าสังคมสำหรับให้ผู้ใหญ่ประเมินเด็ก  
แบบประเมินนี้จะช่วยให้คุณใหญ่สังเกตและเข้าใจว่าเด็กในปกครอง  
ของท่านอาจกำลังมีปัญหาเรื่องทักษะการเข้าสังคมจากการประเมิน  
ง่ายๆ เช่น เวลาคุยกับคนอื่น เด็กสบตาคู่สนทนาหรือไม่ สามารถขอ  
เพื่อนเข้าร่วมวงเล่นด้วยกันได้หรือไม่ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดขอบคุณหรือ  
ขอโทษ หรือสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้หรือไม่

สำหรับทักษะต่างๆที่กล่าวไปข้างต้น ผู้ใหญ่อาจไม่ได้ตระหนัก  
ว่านี่คือทักษะทางสังคมที่เด็กจำเป็นต้องมีหากต้องการมีชีวิตวัยเรียน  
และวัยทำงานที่ปกติสุขตามสมควร

เมื่อพบเด็กที่มีปัญหาเรื่องเข้ากับคนรอบตัวได้ยาก ถ้ามีโอกาส หมอจะแนะนำให้เข้าร่วมกลุ่มเวิร์กช็อปชื่อ “กลุ่มฝึกทักษะการเข้าสังคม” ซึ่งได้จัดทำเวิร์กช็อปไปแล้วหลายรุ่น ผลลัพธ์ออกมาดีทีเดียว ในกระบวนการจัดเวิร์กช็อปแต่ละครั้ง นอกจากคนไข้ คือเด็ก ๆ และวัยรุ่น และผู้ปกครองจะได้ประโยชน์แล้ว หมอเองยังได้เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ เพิ่มเติมอยู่เสมอ ซึ่งนำไปใช้ต่อยอดพัฒนาเพื่อช่วยเหลือคนอื่นได้อีก

หนังสือเล่มนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลและความรู้ที่หมอสั่งสมมาตลอดชีวิตการเรียนและการทำงาน เป็นการเล่าเรื่องวิธีฝึกทักษะการเข้าสังคมผ่านกรณีศึกษาและมีแบบประเมินคัดกรองทักษะการเข้าสังคมตั้งแต่บทแรก เพื่อให้ผู้ปกครองและคุณครูที่กำลังช่วยเหลือ “เด็กมีปัญหา” ได้เข้าใจ รู้ว่าเด็กมีจุดอ่อนจุดแข็งตรงไหนอย่างไร หากทักษะใดที่เด็กยังทำได้ไม่ดีจะได้ฝึกเพิ่ม อ่านแต่ละบทแล้วสามารถทำตามขั้นตอนได้เลย หากนำวิธีที่อ่านมาฝึกในครั้งแรกแล้วยังไม่ได้ผล ต้องช่วยกันวิเคราะห์ว่าติดปัญหาตรงไหน จะได้ช่วยกันแก้ การฝึกทักษะการเข้าสังคมก็เหมือนกับการฝึกทักษะอื่นๆ เช่น ดนตรี กีฬา ที่ต้องมีการฝึกฝนซ้ำๆ มีโค้ชคอยให้คำแนะนำ มีการพูดคุยฟีดแบ็กระหว่างเด็ก เพื่อนของเด็ก และผู้ใหญ่ เพื่อวางแผนและส่งต่อข้อมูลให้เกิดการช่วยเหลือแบบองค์รวม

เด็กที่ดูแปลก แตกต่าง มีพฤติกรรมบางอย่างที่คนทั่วไปไม่ยอมรับหรือไม่ชอบ ไม่ใช่ว่าตัวเด็กเองอยากเป็นแบบนั้น เพราะ

ทุกคนอยากเป็นที่รักของคนอื่น แต่ด้วยหลายเหตุปัจจัยทำให้เด็กไม่สามารถปฏิบัติตัวให้อยู่ในกรอบที่คนส่วนใหญ่ยอมรับ หากคนในสังคมและครอบครัวมีความเข้าใจ ให้โอกาสเด็กในการปรับแก้ไขตัวเอง ช่วยเด็กด้วยความเมตตา เด็กจะพัฒนาทักษะทางสังคมให้ดีขึ้นได้

หมอมขอขอบคุณสำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์ที่ให้โอกาสหมอได้เขียนหนังสือตามความฝัน

ขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่สั่งสอนและให้ความรู้จนหมอได้เป็นจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ขอบคุณคนไข้ ผู้ปกครองและผู้ใหญ่รอบข้างเด็กที่เป็นดั่งครูสอนประสบการณ์จริงให้หมอ

ขอบคุณคนในครอบครัวและเพื่อนๆที่เป็นกำลังใจให้  
สุดท้ายต้องขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่กำลังถือหนังสือเล่มนี้  
อยู่นะคะ

**หมอแมวน้ำเล่าเรื่อง (หมอมี้มี)**

**แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา**

**จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น**

# สารบัญ

---

<b>บทที่ 1 บทบาทของครูฝาย</b>	<b>20</b>
● ที่มาของสมุดบันทึก	22
● ทำไมเด็กบางคนถึงไม่มีเพื่อน	26
→ สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู ทำให้เด็กขาดทักษะในการเข้าสังคม	
● สัญญาณที่บ่งบอกว่าเด็กมีปัญหาการเข้าสังคม	32
→ หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ไม่สามารถสร้าง หรือรักษาความสัมพันธ์ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม	
● เด็กขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และขาดทักษะ สำคัญที่เรียกว่า “การรู้คิดทางสังคม” (social awareness)	34
→ ให้เด็กเรียนรู้ทักษะอารมณ์-สังคมจากสิ่งที่ เด็กเห็นมากกว่าการถูกบอกหรือสอน	
● แบบประเมินทักษะการเข้าสังคมสำหรับผู้ปกครอง (Social Skill Test)	36

---

## บทที่ 2 ถ้าอยากมีเพื่อน 56 ต้องฝึกรับมือกับปัญหาเหล่านี้

---

### ชวนคิด: เด็กอยากมีเพื่อนแบบไหน

- เรียนเก่ง แต่ไม่มีใครอยากทำงานกลุ่มด้วย 58  
→ สอนให้เด็กปรับตัวเพื่ออยู่กับคนอื่นให้เป็น
- อัจฉาคนอื่นที่เก่งและน่ารัก แต่ยังมีเพื่อนเยอะ 61  
→ สอนให้เด็กรู้จักชื่นชม  
และไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น
- ไม่อยากนั่งข้างๆ คนที่ไม่ชอบ 64  
→ ฝึกการควบคุมอารมณ์และการแสดงออก
- เพื่อนเป็น ไปสนใจคนอื่นมากกว่า 70  
→ พัฒนาทักษะการเข้าสังคมแบบยืดหยุ่น
- มีความลับที่รู้จักกัน 2 คนกับเพื่อน 74  
→ เข้าใจพฤติกรรมตามวัยของเด็ก
- ไม่รู้จักวิธีชมและให้กำลังใจ 81  
→ เป็นตัวอย่างที่ดีโดยการชื่นชม  
และให้กำลังใจเด็กบ่อยๆ
- ไม่รู้จักการพูดสวัสดี ชอบคุณ ขอโทษ 84  
→ ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง  
เด็กจะได้ทำตามและติดเป็นนิสัย

- **เตือนเพราะหวังดีแต่กลับโดนโกรธ** 88
  - สอนการสื่อสารแบบอ่อนโยน
- **อยากเข้ากลุ่มเพื่อนคนอื่น** 92
  - ฝึกทักษะการเข้าสังคมด้วยการจำลองสถานการณ์
- **อยากปฏิเสธแต่กลัวโดนโกรธ** 96
  - สอนเรื่องขอบเขตและความสัมพันธ์ที่ดี เพื่อนที่ดีต้องเคารพความต้องการของเรา
- **ขอร้องไม่เป็น** 100
  - กระตุ้นให้เด็กพูดเวลาที่ตัวเองต้องการอะไร
- **เจอหน้าคนอื่นแล้วตื่นเต้นจนพูดไม่ออก** 103
  - ค่อย ๆ ฝึกให้เด็กเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ทำให้พวกเขาตื่นเต้นทีละน้อย และให้กำลังใจเมื่อพวกเขาทำได้สำเร็จ
- **ขี้มของจากคนอื่นแล้วไม่คืน** 107
  - สอนให้เด็กรู้จักความรับผิดชอบ และสร้างความไว้วางใจ

---

## บทที่ 3 ผู้ใหญ่กับเด็กจะเป็นเพื่อนกันได้อย่างไร 110

---

### ชวนคิด: คนต่างวัยจะเป็นเพื่อนกันได้ไหม

- เด็กไม่กล้าปรึกษา 112  
→ เริ่มต้นการสนทนาให้หลากหลายขึ้น สนใจ  
ชวนคุย แสดงความห่วงใยจิตใจของเด็กให้มากขึ้น
- เด็กไม่ยอมเข้าหา 116  
→ สังเกตตัวเองว่าเป็นคนแบบไหน  
เล่นโทรศัพท์มือถือตอนคุยกับเด็ก ชอบตัดสั้น  
ตัดบท หรือด่วนสรุปหรือเปล่า
- เปรียบเทียบเด็กกับคนอื่นจนทำลายความมั่นใจ 118  
→ ควรเข้าใจว่าเด็กแต่ละคนมีสิ่งที่ทำได้ดี  
แตกต่างกัน
- เด็กถือ ผู้ใหญ่เลยต้องบ่น 125  
→ ตักเตือนอย่างเมตตา  
ไม่ทำให้เด็กรู้สึกหวาดกลัวหรือเสียใจ
- เด็กไม่เคารพผู้ใหญ่ 129  
→ ผู้ใหญ่ต้องมั่นใจว่าตัวเองมีวุฒิภาวะมากพอ
- อยากให้เด็กคิดเป็น แก้ปัญหาได้เอง 132  
→ ให้เด็กได้ลองคิดและหาทางออกด้วยตัวเองก่อน  
หากจำเป็นจึงค่อยให้คำแนะนำ

---

## บทที่ 4 เมื่อทะเลาะกันบ่อยๆ 140

### ต้องรับมือกับความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

---

ชวนคิด: ทะเลาะกันอย่างไร ให้ยิ่งเข้าใจและมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

- ความเห็นไม่ตรงกัน ไม่ได้แปลว่าต้องมีคนผิด 142
  - เคารพความแตกต่างทางความคิด
- อยากบอกความต้องการของตัวเองแต่ไม่กล้า 152
  - ช่วยให้เด็กมี self esteem ที่ดีขึ้น
- โกรธจนควบคุมตัวเองไม่ได้ 161

เปลอใช้คำรุนแรงกับเพื่อนแล้วอยากขอโทษ

  - เวลาที่ใช่และคำพูดที่ดี ช่วยเยียวยาได้
- เมื่อต้องเจอกับเรื่องบูลลี่ 167
  - กล้าพูดหรือแสดงความไม่พอใจ เพื่อปกป้องตัวเอง

---

## บทที่ 5 รู้ทันโลกออนไลน์และโซเชียลมีเดีย 182

---

ชวนคิด: เด็กใช้เวลาเล่นโซเชียลมีเดียนานแค่ไหนต่อวัน

- โลกชีวิตจริงที่ไม่เหมือนโลกออนไลน์ 184
  - สังคมออนไลน์อาจส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมหรือความคิดที่แตกต่างจากโลกจริง

- อยู่กับโทรศัพท์จนไม่สนใจคนตรงหน้า 196  
→ กำหนดเวลาเล่นโทรศัพท์และสร้างกิจกรรมทดแทน
- หัวร้อนเพราะโซเชียล 200  
→ สอนความเข้าใจ การให้อภัย  
และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พร้อมทั้งฝึก  
บริหารจัดการอารมณ์บนโลกออนไลน์
- เสพติดเกมและอินเทอร์เน็ต 205  
→ หากิจกรรมสนุก ๆ และสร้างสรรค์  
เพื่อทำร่วมกันที่บ้าน
- พบเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม 221  
→ เป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ต  
อย่างมีความรับผิดชอบ
- ถูกคนในโซเชียลหลอกให้ออนเงิน 225  
→ สอนให้ตรวจสอบข้อมูลอย่างมีหลักการ
- ぐるมิ่งและการคุกคาม 230  
→ เป็นพื้นที่ปลอดภัยให้เด็กกล้าพูด  
อย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับบุคคลน่าสงสัย  
หรือการกระทำที่ไม่น่าไว้วางใจบนโลกออนไลน์
- ความเป็นส่วนตัวในโลกออนไลน์ 237  
→ เด็กควรมีขอบเขตในการเล่นโซเชียลที่ชัดเจน  
และจำกัดการเข้าถึงข้อมูลความเป็นส่วนตัว  
ของบัญชีต่าง ๆ บนโลกออนไลน์

● ทำอย่างไรเมื่อเด็กต้องรับมือกับไซเบอร์บูลลี่	241
→ ให้เด็กขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ	
<hr/>	
<b>บทที่ 6 สนิกกับทุกคนได้ไม่ใช่เรื่องยาก</b>	<b>250</b>
<b>-เคล็ดลับเพิ่มเติมในการเข้าสังคม</b>	
<hr/>	
<b>ชวนคิด: คนแบบไหนที่อยากสนิกกันไปนานๆ</b>	
● เข้าใจภาษาพูดและภาษากาย	252
รู้จักอ่านสถานการณ์ให้เป็น	
● เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ใช้คำพูดที่เหมาะสม	262
● จำชื่อคนอื่นได้ สนิกกันไว้อื่น	265
<b>บทส่งท้าย</b>	<b>268</b>
<b>แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อฝึกทักษะการเข้าสังคม</b>	<b>285</b>
<b>สำหรับเด็ก</b>	
<b>รู้จักนักเรียน</b>	<b>286</b>



บทที่  
1

บันทึกของ  
ครูฝ้าย



## ที่มาของสมุดบันทึก

ครูฝ่ายเรียนจบมาทางด้านจิตวิทยา เมื่อเข้าทำงานก็ได้บรรจุเป็นนักจิตวิทยาประจำโรงเรียน (school counselor) แห่งหนึ่ง ปัจจุบันครูฝ่ายทำงานมาแล้ว 10 ปี หากนักเรียนคนใดมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นเรื่องเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ปัญหาด้านการเรียน หรือปัญหาอื่นๆ ที่ครูทำคนอื่นแก้ไม่ได้ ครูฝ่ายจะเข้าไปช่วยดูแล มีกรณีหนึ่งเป็นเด็กที่มีปัญหาเรื่องการเข้าสังคม ครูฝ่ายจะตามประกบติด (shadow) คอยสังเกตพฤติกรรมและเข้าไปช่วยให้คำแนะนำเพื่อฝึกการแก้ไขทันที (immediate feedback) ครูฝ่ายบันทึกเรื่องราวของเด็กแต่ละคนอย่างละเอียด โดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งต่อข้อมูลเมื่อเด็กเปลี่ยนครูประจำชั้นและเพื่อการช่วยเหลือแบบรอบด้านเมื่อเด็กมีปัญหา ทั้งครูที่เกี่ยวข้อง ผู้ปกครอง เพื่อน ตลอดจนถึงทีมแพทย์ ผู้รักษา (กรณีที่มีโรคทางกายและ/หรือโรคทางจิตเวช) มีการพูดคุยประสานงานกัน จะได้เข้าใจข้อจำกัดของเด็กและประเมินวิธีช่วยให้เด็กมีอาการดีขึ้น

สิ่งหนึ่งที่ครูฝ่ายเป็นห่วงคือปัญหาเรื่องพฤติกรรมกรเข้าสังคมของเด็กรุ่นหลังๆ ช่วงก่อนยุคโควิด เด็กมีโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ติดต่อสื่อสารกับคนอื่นผ่านหน้าจอ มีโลกเสมือนจริงในนั้น เป็นผลให้เด็กมีทักษะการเข้าสังคมในชีวิตจริงไม่ดีเท่าไรเพราะใช้เวลาไปกับโซเชียลมีเดีย เกม มีเพื่อนออนไลน์แต่แทบไม่มี

ปฏิสัมพันธ์กับคนในชีวิตจริง พอถึงยุคโควิดที่การทำกิจกรรมแทบทุกอย่างต้องใช้หน้าจอเป็นหลัก เด็กจึงยิ่งเข้าสังคมไม่มากนักขึ้นเพราะขาดโอกาสในการฝึก เกิดปัญหาต่างๆ เช่น เด็กแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน ไม่คุยกับใคร ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ทักทายเพื่อนไม่เป็น คุยกับเพื่อนไม่ได้ เวลาคนอื่นคุยด้วยจะไม่สบตาแต่มองสิ่งอื่น ไม่เข้าใจความคิดความรู้สึกของอีกฝ่าย เมื่อทำงานกลุ่มก็มักมีปัญหาทะเลาะเถียงงานกัน หรือกลายเป็นคนเฉเหลือ ไม่มีกลุ่มอยู่ ทำอะไรไม่ถูกกาลเทศะ ผู้ปกครองอาจไม่ได้สังเกตว่าเด็กมีปัญหาเรื่องการเข้าสังคมเพราะเจอกันแค่ตอนอยู่ที่บ้าน แต่ครูฝ่ายมองเห็นปัญหานี้และเห็นว่าเป็นปัญหาที่ต้องเร่งช่วยกันแก้ไข เพราะโรงเรียนเป็นสถานที่ที่เด็กต้องมีทักษะทางสังคมที่ดีพอจึงจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เด็กต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนหลายกลุ่ม เช่น เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ครู

วิธีการทำงานของครูฝ่ายคือ เมื่อเห็นว่าเด็กเริ่มมีปัญหา ครูฝ่ายจะคุยกับเด็กและเขียนอีเมลแจ้งให้ผู้ปกครองมาพูดคุยที่โรงเรียน เพื่อวางแผนหาทางช่วยเหลือเด็กร่วมกัน หลายครั้งพบว่าผู้ปกครองไม่รู้ว่าจะเด็กขาดทักษะการเข้าสังคมและไม่เห็นเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้อง



จัดการช่วยเหลือเพิ่มเติมเพื่อฝึกเด็กให้ปรับตัว ผู้ปกครองบางท่านถามย้อนกลับในเชิงไม่เห็นด้วย เช่น “แค่เด็กเรียนเก่งก็ดีแล้วทำไมต้องเสียเวลาไปเข้าสังคมอีก ให้เด็กใช้เวลาไปเรียนพิเศษยังจะดีกว่า” หรือ “เด็กเจียบไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน แล้วมันเป็นปัญหาตรงไหน” ครูฝ่ายจึงให้ผู้ปกครองทำแบบประเมินทักษะการเข้าสังคมเพื่อสำรวจและประเมินลูก จนเกิดความตระหนักว่าลูกมีปัญหาและขาดทักษะการเข้าสังคมจริงๆ พร้อมอธิบายถึงเหตุผลว่าเพราะอะไรผู้ใหญ่จึงต้องช่วยให้เด็กมีทักษะการเข้าสังคมที่ดี

เหตุผลดังกล่าวคือเด็กที่เข้าสังคมไม่เก่งมักจะไม่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน ครู และคนในสังคม เด็กจะไม่รู้กาลเทศะ ไม่รู้จังหวะว่าต้องทำอะไร มีพฤติกรรมที่ดูแปลกหรือไม่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น เจอใครก็ไม่ทักทาย ทำผิดก็ไม่ขอโทษ คนอื่นช่วยก็ไม่ขอบคุณ เล่นกับใครก็วงแตก ถามอะไรหรือคุยด้วยแล้วไม่ตอบ อาจเป็นเพราะเด็กไม่รู้ว่าฝ่ายตรงข้ามกำลังคิดและรู้สึกอย่างไร จึงทำให้ตอบสนองได้ไม่เหมาะสม คนรอบข้างเกิดความไม่พอใจ โกรธ เสียใจ จนแสดงปฏิกิริยาในทางลบใส่ เช่น ดุ ต่อว่า ทำเป็นไม่สนใจ ไม่ยอมรับ ไล่ออกจากกลุ่ม หรือถูกบูลลี่ ส่งผลให้เด็กขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง (low self-esteem) คิดว่าตัวเองแย่มากๆ ไม่มีใครชอบ การขาดความภาคภูมิใจในตัวเองนี่เองที่นำไปสู่โรคทางจิตเวชหลากหลายชนิด เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล การใช้สารเสพติด/

ติตเกม/ติตพนันออนไลน์ พฤติกรรมเกเรก้าวร้าว และทำให้เด็กไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรจะเป็นในทุกๆเรื่อง เมื่อโตขึ้นเข้าสู่วัยทำงาน ต่อให้ทำงานด้วยตัวเองเก่งแค่ไหน แต่ถ้าทำงานเป็นทีมไม่ได้ ไม่มีทักษะทางสังคมมากพอที่จะสร้าง connection หรือสร้างโอกาสให้หัวหน้าหรือผู้มีอำนาจพึงพอใจ ความสำเร็จด้านการงานจะกลายเป็นเรื่องยากทั้งๆที่เด็กอาจเป็นคนเก่งและมีศักยภาพ

นอกจากมีสมุดบันทึกข้อมูลของเด็กแต่ละคนที่ครูฝ่ายเก็บเป็นความลับแล้ว ครูฝ่ายยังมีงานเขียนเกี่ยวกับการฝึกทักษะการเข้าสังคมทั้งในรูปแบบหนังสือและอีบุ๊ก เพื่อให้ทั้งตัวเด็กเองและผู้ใหญ่รอบข้างเล็งเห็นความสำคัญของเรื่องนี้แล้วช่วยกันฝึก หากมีข้อสงสัยก็สามารถนัดหมายเข้ามาพูดคุยกับครูฝ่ายได้ทั้งแบบตัวต่อตัวหรือ video call โดยติดต่อได้หลายช่องทาง เช่น เฟซบุ๊ก อิน스타그램 และอีเมล



# ทำไมเด็กบางคนถึงไม่มีเพื่อน



การที่เด็กคนหนึ่งไม่มีเพื่อนเกิดจากหลายสาเหตุ ผู้ใหญ่ต้องพยายามปรับแก้ตัวแปรที่เป็นปัญหาเท่าที่จะแก้ได้ ตัวแปรดังกล่าวมีหลายอย่าง เช่น

## 1. พื้นอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่เกิด (temperament)

- เด็กแต่ละคนมีพื้นอารมณ์ต่างกัน เด็กบางคนปรับตัวง่าย (easy child) เล่นกับใครก็เฟรนด์ลี่ มีเพื่อนเยอะ แต่เด็กหลายคนต้องใช้เวลาานานหน่อยในการปรับตัว (slow to warm up) แต่บางคนปรับตัวยาก (difficult child) จึงไม่เอื่อยหรือไม่กล้าคุยกับคนแปลกหน้า ทำให้ไม่มีเพื่อน

## 2. การเจ็บป่วยทางด้านจิตใจหรือมีปัญหาพัฒนาการล่าช้า (Mental Disorder/Intellectual Deficiency)

- โรคทางจิตเวชหลายโรคส่งผลให้เด็กมีปัญหาในการเข้าสังคม ตัวอย่างเช่น
  - โรคออทิสติกสเปกตรัม (Autistic Spectrum Disorder-ASD) อาการหลักของโรคคือเด็กจะมีปัญหาการเข้าสังคม สื่อสารได้ไม่ดี ไม่ยืดหยุ่น หมกมุ่นกับบางเรื่อง ระบบประสาทสัมผัสผิดปกติ เด็ก ASD บางคนชอบอยู่ในโลกของตัวเอง แยกตัว บางคนอยากเข้าสังคม แต่เข้าแบบแปลกๆ ทำให้คุยกับใครก็งงแตก อีกทั้งยังไม่เข้าใจอารมณ์และความคิดของคนอื่น ทำให้ไม่มีเพื่อน
  - โรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) [อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในหนังสือโลก (ของเด็ก) สมาธิสั้น จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ นานามีบุ๊คส์] อาการที่พบคือชน อยู่ไม่นิ่ง พุดแก่ง (hyperactivity ตึกตัก) ใจร้อน อดทนรอคอยไม่ได้ ทำอะไรไม่คิด (impulsivity หัวร้อน) และไม่มีสมาธิเหม่อลอย ซ้ำ ซ้ำลิ้ม ไม่วางแผน (inattention เหม่อเนือย) เด็กสมาธิสั้นแต่ละคนอาการไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นแบบตึกตัก เด็กจะแอ็กทีฟ ทำอะไรเร็วไปหมด ซ้ำเปื้อ



ไม่รบกวนคนอื่น พุดมากเกินไป แต่ถ้าเป็นแบบหัวร้อน เด็กจะหงุดหงิดง่ายหรือที่เรียกว่าขัดใจอะไรนิดหน่อย ก็ปรี๊ดแตก จนบางครั้งดูก้าวร้าว ไม่คิดถึงผลกระทบจากสิ่งที่ทำ กรณีเป็นประเภทเหม่อเนือยเวลาคนอื่น พุดด้วยจะไม่มีสมาธิฟังว่าอีกฝ่ายพุดอะไร หันไปมองที่อื่นเหมือนไม่ให้ความใส่ใจ เวลาทำงานด้วยกัน ดูเหมือนไม่มีความรับผิดชอบ ทำงานลวกๆ ส่งงานช้ากว่ากำหนด บางทีลืมทำ ไม่รักษาสัญญา ซึ่งอาการดังกล่าวทำให้เพื่อนเลือกตีตัวออกหากเพราะคบด้วยแล้วเหนื่อย

- โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) มีหลายโรคในกลุ่มนี้ เช่น โรควิตกกังวลกลัวการเข้าสังคม (Social Anxiety Disorder) โรควิตกกังวลกลัวการแยกจาก (Separation Anxiety Disorder) โรคแพนิก (Panic disorder) เด็กที่เป็นโรคกลุ่มนี้จะคิดวนเวียนแต่กับเรื่องที่กังวลจนไม่มีสมาธิ ไม่กล้าเข้าสังคมเพราะกลัวการถูกต่อว่า อยากรู้อยู่แต่กับพ่อแม่เพราะรู้สึกปลอดภัย มีอาการทางกายหลายอย่าง หยุดเรียนบ่อยหรือไม่อยากไปโรงเรียน นอนไม่หลับ ไปโรงเรียนแล้วเบลอ ทำให้ไม่ค่อยได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน
- โรคซึมเศร้า (Depressive Disorder) อาการของโรคทำให้เศร้า ไม่มีความสุข ไม่อยากทำอะไร ไม่อยาก