

## บทความพิเศษวิชาการ

### ผลของการใช้ถาดทรายบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม

พรอมา กำเหนิดนนท์<sup>1\*</sup>, ปภาพร ไวยวุฒิ<sup>1</sup>, พนมพร พุ่มจันทร์<sup>2</sup>, สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์<sup>2</sup>, เอื้ออนุช ถนอมวงษ์<sup>2</sup>

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาตรี ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

\* ผู้ประพันธ์บทความ, e-mail: aommy.pornuma@gmail.com

วันที่รับบทความ: 2 ตุลาคม 2567 | วันที่แก้ไขบทความ: 26 พฤศจิกายน 2567 | วันตอบรับบทความ: 26 ธันวาคม 2567

#### บทคัดย่อ

บทความพิเศษวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอประวัติตามความเป็นมาของถาดทรายบำบัด กระบวนการใช้ถาดทรายเพื่อการบำบัด การใช้ถาดทรายบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม ยกตัวอย่างการใช้ถาดทรายบำบัดเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม ผู้นิพนธ์ได้รวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องตั้งแต่ปี ค.ศ. 2009-2024 โดยใช้ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ของ Thai Journal Online (ThaiJO) และ Google Scholar ผลการรวบรวมข้อมูลแสดงให้เห็นว่า มีหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประโยชน์ของการบำบัดด้วยถาดทรายที่สามารถช่วยปรับแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในวัยเด็กที่ถูกทารุณกรรมได้ เช่น การลดระดับความวิตกกังวล การปรับตัวให้เข้ากับความจริงที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นในอดีต รวมไปถึงการพัฒนาอารมณ์และความคิดของเด็กให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งการบำบัดด้วยถาดทรายเหมาะสำหรับเด็กที่ประสบปัญหาในการถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกเป็นคำพูด เด็กเป็นศูนย์กลาง นักบำบัดชวนให้เด็กนึกคิดถึงปัญหาหรือสถานการณ์ทำให้เด็กสามารถแสดงออกผ่านถาดทรายได้อย่างอิสระ ดังนั้น การบำบัดด้วยถาดทรายเป็นหนึ่งในการเล่นบำบัดเพื่อให้เด็กได้ระบายความรู้สึกภายในใจ มีข้อจำกัดในการสื่อสาร ช่วยให้เด็กได้สำรวจและแสดงออกถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองมากกว่าการเล่าเรื่อง เทคนิคนี้เข้าไปในระดับลึกของจิตใจจนเกิดความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับตนเองในเชิงบวก นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือที่สนับสนุนการเติบโตและเสริมสร้างการพัฒนาเชิงจิตสร้างสรรค์ มีการอธิบายถึงวิธีการ เทคนิคและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในถาดทรายบำบัดสำหรับเด็ก ผู้บำบัดควรมีความเชี่ยวชาญและผ่านการฝึกอบรมการทำถาดทรายบำบัด

**คำสำคัญ:** เด็กถูกทารุณกรรม, ปัญหาสุขภาพจิต, ถาดทรายบำบัด

## Original Article

### Effects of Sand Tray Therapy on Mental Health Problems in Abused Children

Pornuma Kamnerdnond<sup>1\*</sup>, Papaporn Waiyawuth<sup>1</sup>, Panomporn Phoomchan<sup>2</sup>, Suchada Sakolkjrungroj<sup>2</sup>, Uea-anut Tanomwong<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bachelor of Science, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

\* Corresponding author, e-mail: aommy.pornuma@gmail.com

Received: 27 October 2024 | Revised: 26 November 2024 | Accepted: 26 December 2024

---

## Abstract

This academic review aims to present the history of sand tray therapy, the therapeutic processes involved, and its application for addressing mental health issues in abused children. It provides examples of using sand tray therapy to alleviate mental health problems in children who have experienced abuse. The author has gathered information from relevant documents published between 2009 and 2024, utilizing electronic databases such as Thai Journal Online (ThaiJO) and Google Scholar. The data collection results indicate that reveal empirical evidence of the benefits of sand tray therapy in addressing mental health issues in abused children. These include reducing anxiety levels, helping children adapt to negative past memories, and improving emotional and cognitive development. Sand tray therapy is particularly suitable for children who struggle to express their thoughts and feelings verbally. It is a child-centered approach where the therapist encourages the child to reflect on their problems or situations, allowing them to freely express themselves through the sand tray. Thus, sand tray therapy serves as a form of play therapy, enabling children to release inner feelings, overcome communication barriers, and explore and express their thoughts, emotions, and feelings more effectively than through verbal storytelling. This technique delves into the deeper levels of the psyche, fostering a new positive understanding of oneself. Additionally, it serves as a tool to support growth and enhance creative development. The process involves detailed explanations of the methods, techniques, and equipment used in sand tray therapy for children. Therapists practicing this method should possess specialized expertise and undergo proper training in sand tray therapy.

**Keywords:** Abuse children, Mental health problem, Sand tray therapy

## บทนำ

การทารุณกรรมเด็ก (child abuse) เป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและพบได้ทั่วโลก โดยข้อมูลจากกรมกิจการเด็กและเยาวชนระบุว่า ระหว่างปี พ.ศ. 2556-2563 มีเด็กไทยที่ตกเป็นเหยื่อของการทารุณกรรมถึง 1,950 ราย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการทารุณกรรมทางร่างกาย รองลงมาคือการล่วงละเมิดทางเพศและการทารุณทางจิตใจ (Department of Children and Youth, 2020) ผู้ที่กระทำทารุณกรรมเด็กส่วนใหญ่มักเป็นคนในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดกับเด็กมากกว่าจะเป็นคนแปลกหน้า (Becker, 2024) โดยคำว่า “การทารุณกรรม” หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดความเสียหายหรือบาดเจ็บแก่เด็กในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่ (1) การทารุณกรรมทางร่างกาย (physiological abuse) เช่น การทุบตีหรือกระทำความรุนแรงต่อร่างกายจนทำให้บาดเจ็บ (2) การทารุณกรรมทางเพศ (sexual abuse) เช่น การลวนลาม ลูบคลำ หรือการข่มขืน และ (3) การทารุณกรรมทางจิตใจ (psychological abuse) เช่น การตักเตือน ดุถูกเหยียดหยาม การเพิกเฉย หรือทำเหมือนเด็กไม่มีตัวตน (Sukawanich, n.d.b)

เด็กที่เคยถูกทารุณกรรมในช่วงวัยดังกล่าวได้รับการบำบัดรักษาใน 2 รูปแบบหลัก คือ ระยะสั้นและระยะยาว โดยในระยะสั้น เช่น การทำจิตบำบัดในกรณีเด็กที่มีความผิดปกติทางใจ การจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กเกี่ยวกับการเลี้ยงดูและการป้องกันปัญหาการทารุณกรรม รวมถึงการสร้างความตระหนักรู้ถึงปัญหาดังกล่าว ส่วนในระยะยาว เช่น การจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาและการส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวเพื่อสร้างครอบครัวที่อบอุ่น อย่างไรก็ตาม แนวทางการดูแลทั้งสองระยะนี้อาจยังไม่ครอบคลุมเพียงพอ เนื่องจากในรูปแบบการรักษาระยะสั้น มีการขาดการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้และข้อมูลได้ไม่ทั่วถึงให้ทราบถึงประชาชนคนทั่วไปอย่างเพียงพอ และในการรักษาระยะยาว ยังประสบปัญหาในการจัดงบประมาณหรือการส่งเสริมจากภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรต่าง ๆ ในการจัดหาสถานที่ให้คำปรึกษาที่เพียงพอ จนไม่สามารถที่จะบริการอย่างทั่วถึงในบาง

พื้นที่ ส่งผลให้เด็กบางคนไม่ได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสม (Department of Children and Youth, 2020)

เด็กที่ถูกทารุณกรรมจะได้รับผลกระทบที่แตกต่างกันไปตามระดับความรุนแรงของเหตุการณ์ โดยผลกระทบที่พบได้สามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก ได้แก่ (1) ผลกระทบด้านร่างกาย คือ เด็กอาจมีพัฒนาการทางร่างกายที่ผิดปกติ เช่น การเจริญเติบโตที่ล่าช้า การขาดสารอาหาร หรือการเจ็บป่วยบ่อยครั้งสำหรับเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ (2) ผลกระทบด้านจิตใจ คือ การถูกทำร้ายอย่างรุนแรงหรือเกิดซ้ำบ่อยครั้งสามารถส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจของเด็ก เช่น ความหวาดหวั่น อารมณ์แปรปรวน รู้สึกไม่ปลอดภัย ขาดความอบอุ่น และเกิดความหวาดระแวงต่อผู้อื่น นอกจากนี้ เด็กอาจประสบภาวะซึมเศร้า มีความเครียดอย่างรุนแรง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง และมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาสารเสพติด หรือแม้กระทั่งมีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย (The Center for the Protection of Children’s Right Foundation, 2021; Na Manorom, 2022; Sukawanich, n.d.a; Chandarasiri, 2023) และ (3) ผลกระทบด้านพฤติกรรม คือ เด็กที่เคยประสบกับความรุนแรงอาจแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติในอนาคต เช่น การใช้ความรุนแรงต่อตนเองหรือผู้อื่น ความหวาดกลัวต่อสถานการณ์รุนแรง มีภาวะตื่นตัวตลอดเวลา หรือแสดงอาการเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง เด็กบางคนอาจมีพฤติกรรมถดถอย เช่น การปัสสาวะรดที่นอนหรือการดูดนิ้วหัวแม่มือ รวมถึงอาการมีนงงหรือสับสนในบางสถานการณ์ (Relationship Australia New South Wales, 2023) การใช้ถาดทรายบำบัดเป็นวิธีที่ช่วยกระตุ้น การสื่อสาร และแสดงออกถึงประสบการณ์ในชีวิตผ่านสัญลักษณ์และการกระทำที่ไม่ต้องใช้คำพูด เนื่องจากเด็กบางคนอาจรู้สึกอึดอัดหรือไม่กล้าแสดงความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด วิธีนี้จึงช่วยให้เด็กค่อย ๆ เปิดใจ รับมือกับประสบการณ์ที่เคยเผชิญ และสามารถจัดการกับความทรงจำเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม (Tornero & Capella, 2017) ถาดทรายบำบัดสามารถช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวข้างต้น ได้แก่ (1) ด้านร่างกาย เมื่อผู้ป่วย

สามารถลดความเครียดและปัญหาทางจิตใจได้ ปัญหาทางร่างกายมีแนวโน้มที่จะพัฒนาในทางที่ดีขึ้น (2) ด้านจิตใจ ช่วยลดอาการของปัญหาสุขภาพจิต โดยให้ผู้ป่วยสามารถระบายความรู้สึกที่อัดอั้นลงในกระดาษ ซึ่งช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและลดความรู้สึกทางลบ ทำให้จิตใจฟื้นฟูกลับสู่สภาพปกติได้ง่ายขึ้น (3) ด้านพฤติกรรม เมื่อสภาพจิตใจได้รับการดูแลและปรับปรุงให้ดีขึ้น ย่อมส่งผลให้พฤติกรรมของผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีตามมา เพราะฉะนั้น การบำบัดด้วยจิตบำบัดจึงถือเป็นวิธีที่ช่วยส่งเสริมทั้งร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของผู้ป่วยอย่างครบถ้วน (Tanphet, 2019; Chanviboon, 2020; Likitparinya, 2021)

ช่วงวัยเด็กถือเป็นช่วงเวลาสำคัญในการวางรากฐานพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ผู้ปกครองจึงควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด มอบความรักและความอบอุ่นอย่างเพียงพอ ควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่พวกเขา เนื่องจากในวัยนี้เด็กจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากการเลียนแบบผู้ปกครองที่อยู่ใกล้ชิด หากต้องการให้เด็กเติบโตไปในทิศทางไหนผู้ปกครองควรแสดงให้เห็นผ่านการกระทำ ไม่ใช่เพียงการพูดอย่างหนึ่งแต่ทำอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งจะไม่เกิดผลใด ๆ ต่อการเรียนรู้ของเด็ก นอกจากนี้ เมื่อเด็กทำสิ่งใดประสบความสำเร็จ ควรให้คำชมเชยเพื่อช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้แก่พวกเขา (BrainFit Studio, n.d)

วัยเด็กเป็นช่วงที่เด็กมักเล่นและสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน โดยส่วนใหญ่มักเป็นเพศเดียวกับตนเอง การเริ่มจับกลุ่มกับเพื่อนช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นนอกเหนือจากสมาชิกในครอบครัว เด็กจะเริ่มเข้าใจกฎเกณฑ์และกติกาสังคม รวมถึงมารยาทและนิสัยใจคอของผู้อื่น พร้อมทั้งปรับพฤติกรรมบางอย่างที่เคยชินให้เหมาะสมมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เด็กอาจมีพฤติกรรมเอาแต่ใจหรือแสดงอารมณ์ตามที่ตนรู้สึกกับพ่อแม่หรือคนในครอบครัว เนื่องจากเด็กมองว่าบุคคลเหล่านี้เป็นที่พึ่งพิงและพร้อมยอมรับการแสดงออกของตนได้มากกว่าคนภายนอก (Khetjapok, 2022) หากเด็กต้องเผชิญกับการทารุณกรรม อาจส่งผลให้ปรับตัวในสังคมได้ยาก มีปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์และอาจแสดงพฤติกรรมความรุนแรงที่เลียนแบบมาจากผู้ปกครองได้

นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมในช่วงวัยนี้ยังส่งผลต่อสภาพอารมณ์ของเด็ก ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ง่ายหากเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาที่เกินความสามารถในการรับมือของตนเอง ดังนั้น ผู้ใหญ่จึงมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนและช่วยเหลือเด็กในวัยนี้ เพื่อให้พวกเขาสามารถพัฒนาตนเอง ปรับตัวเข้าสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีพัฒนาการเป็นไปตามวัย (Saritniran & Kunthajun, 2015; Thanawatkulsiri, 2016)

การศึกษาเกี่ยวกับการใช้จิตบำบัดเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ประสบปัญหาการถูกทารุณกรรมยังคงมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยส่วนใหญ่มาจากบทความวิชาการในต่างประเทศ ในขณะที่บทความวิชาการในประเทศไทยยังคงมีจำนวนจำกัด ด้วยเหตุนี้ คณะผู้จัดทำจึงมีความสนใจจัดทำบทความวิชาการฉบับนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) นำเสนอประวัติความเป็นมาของจิตบำบัด (2) อธิบายกระบวนการใช้จิตบำบัดเพื่อการบำบัด (3) อธิบายการใช้จิตบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม (4) ตัวอย่างการใช้จิตบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม และ (5) ผลจากการใช้จิตบำบัดในกรณีดังกล่าว คณะผู้จัดทำได้รวบรวมข้อมูลและเอกสารวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อให้บทความฉบับนี้สามารถเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักวิจัย นักวิชาการ บุคลากรทางการแพทย์และประชาชนทั่วไป โดยมุ่งหวังให้เกิดความเข้าใจในประโยชน์ของจิตบำบัดและเห็นถึงความสำคัญของการนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม

## วัตถุประสงค์และวิธีการ

การดำเนินการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องระหว่างปี ค.ศ. 2009 ถึง 2024 โดยมุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายคือเด็กวัยกลาง ช่วงอายุ 6-12 ปี คำค้นที่ใช้ประกอบการสืบค้น ได้แก่ คำภาษาไทย คือ จิตบำบัด จิตบำบัดในวัยเด็ก จิตบำบัดในวัยเด็กตอนกลาง ปัญหาสุขภาพจิต การถูก

ทารุณกรรม เด็กถูกทารุณกรรม และคำภาษาอังกฤษ คือ sand tray therapy, play therapy, middle childhood, child, mental health, abuse, abuse children โดยฐานข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้น ได้แก่ Thai Journal Online (ThaiJO) และ Google Scholar ผลการรวบรวมข้อมูลพบเอกสารทั้งหมด 30 รายการ แบ่งเป็นบทความภาษาอังกฤษจำนวน 5 บทความ บทความภาษาไทย 1 บทความ ข้อมูลในเว็บไซต์ออนไลน์ภาษาอังกฤษจำนวน 8 เรื่อง ข้อมูลในเว็บไซต์ออนไลน์ภาษาไทยจำนวน 13 เรื่อง วิทยานิพนธ์ภาษาไทยจำนวน 1 ฉบับ หนังสือวิชาการอิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษจำนวน 1 ฉบับ และสื่อการเรียนการสอนอิเล็กทรอนิกส์ภาษาไทยจำนวน 1 เรื่อง ทางคณะผู้จัดทำจึงได้เรียบเรียงและนำเสนอใน 5 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ประวัติความเป็นมาของถาดทรายบำบัด การใช้ถาดทรายเพื่อการบำบัด การใช้ถาดทรายบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม ตัวอย่างการใช้ถาดทรายบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรมและผลจากการใช้ถาดทรายบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## ประวัติความเป็นมาของถาดทรายบำบัด

ถาดทรายบำบัด (sand tray therapy) ถูกคิดค้นโดย Margaret Lowenfeld นักวิจัยทางการแพทย์ด้านเวชศาสตร์เด็ก ในปี ค.ศ. 1929 โดยถาดทรายบำบัดมีจุดเริ่มต้นจากการรักษาเด็กที่มีปัญหาเลี้ยงยากในค่ายกักกันช่วงสงครามระหว่างรัสเซียกับโปแลนด์ ผลจากการบำบัดแสดงให้เห็นว่าเด็กสามารถควบคุมพฤติกรรมได้ดีขึ้นและลดความเครียดจากสถานการณ์ในสังคม (Homeyer, n.d.) การบำบัดได้รับการพัฒนาขึ้นโดยจิตแพทย์และนักจิตวิทยาที่ทำงานกับเด็ก ซึ่งมักเผชิญปัญหาว่าเด็กไม่สามารถสื่อสารความรู้สึกออกมาได้อย่างตรงไปตรงมา การใช้ถาดทรายจึงกลายเป็นตัวกลางที่ช่วยลดช่องว่างระหว่างวัย ถาดทรายบำบัดเป็นรูปแบบหนึ่งของการเล่นบำบัด (play therapy) และผสมผสานแนวคิดจากการบำบัดแนวซาเลียร์

(Satir transformational systemic therapy) เหมาะสำหรับเด็กที่ชื่นชอบการเล่นบทบาทสมมติ (Marie, 2022) โดยถาดทรายจะประกอบด้วยของเล่นขนาดเล็กที่หลากหลาย เพื่อให้เด็กสร้างโลกแห่งการเล่นที่สะท้อนความรู้สึกในใจ การบำบัดด้วยถาดทรายมักใช้กับผู้ที่มีปัญหาเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ มีความทุกข์ บาดแผลในใจหรือเคยประสบเหตุการณ์เลวร้ายในอดีต รวมถึงผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาปัจจุบันที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต การใช้ถาดทรายช่วยทำลายกำแพงที่เป็นความกลัวในใจของผู้รับการบำบัด กระตุ้นให้พวกเขาเปิดใจและกล้าสื่อสารกับแพทย์มากขึ้น (Chanviboon, 2020; Jirawattanakul, 2021)

การใช้ถาดทรายบำบัดจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นหากนำไปใช้กับบุคคลที่เหมาะสม เช่น ผู้ที่มีความยากลำบากในการถ่ายทอดความคิดหรือความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ ความเศร้าหรือมีบาดแผลในจิตใจ ผู้ที่มีความทรงจำไม่ดีในวัยเด็กหรือเคยเผชิญเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ (post-traumatic stress disorder: PTSD) รวมถึงผู้ที่ป่วยเป็นโรควิตกกังวล (anxiety disorder) โรคซึมเศร้า (major depressive disorder) หรือกำลังเผชิญปัญหาชีวิตที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และรู้สึกในช่วงเวลานั้น (Tanphet, 2019; PlukRak, 2020)

## การใช้ถาดทรายเพื่อการบำบัด

การใช้ถาดทรายบำบัดนั้น ในหน่วยงานควบคุมบางแห่งจำเป็นต้องมีการรับรองและฝึกอบรมการเป็นนักบำบัดด้วยถาดทราย (International Association for Sand Tray Therapy) (Tee-Melegrito, 2022)

ทรายที่ใช้สำหรับถาดทรายบำบัดควรเลือกใช้ทรายที่มีเนื้อทรายมีความละเอียดและสามารถขึ้นรูปได้ดีกว่าทรายจากชายหาด หากจำเป็นต้องใช้ทรายจากชายหาด ควรล้างทำความสะอาดหลายครั้งหลังการบำบัดเพื่อกำจัดเกลือที่อาจกัดกร่อนสีภายในของถาดทราย ในส่วนของถาดทราย ยังมีการถกเถียงเกี่ยวกับขนาดที่เหมาะสมสำหรับการใช้งาน โดยการปฏิบัติในปัจจุบันตามแนวทางของ Dora Kalff (Kalff, 1980) คือ

วาดทรายควรมีลักษณะเป็นกล่องสี่เหลี่ยมขนาดประมาณ 57x72x7 ซม. โดยด้านล่างและด้านข้างของถาดจะทาสีน้ำเงิน ถาดทรายควรมี 2 แบบ คือ ถาดที่บรรจุทรายชั้นเล็กน้อยและถาดที่บรรจุทรายแห้ง เพื่อให้เหมาะกับการใช้งานในแต่ละสถานการณ์ ขนาดของถาดทรายควรมีพิจารณาให้เหมาะสมกับมุมมองของผู้ใช้งาน โดยให้ครอบคลุมขอบเขตการมองเห็นโดยไม่ต้องหันศีรษะ สำหรับเด็กเล็ก อาจเลือกใช้ถาดขนาดเล็กเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการและการใช้งานของเด็ก

โดยทั่วไป สมอของผู้ที่มีปัญหาภายในจิตใจมักไม่สามารถแสดงออกหรือบอกเล่าอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจน เนื่องจากในช่วงที่เกิดปัญหา สมอซีกซ้ายและสมอซีกขวาทำงานไม่ประสานกัน ส่งผลให้การพูดและการสื่อสารบกพร่อง การบำบัดด้วยถาดทรายจึงถูกนำมาใช้เพื่อช่วยให้สมอทั้งสองซีกกลับมาทำงานร่วมกัน ในกระบวนการนี้ ตุ๊กตาบนถาดทรายถูกใช้เป็นสื่อกลางในการดึงภาพความคิดและอารมณ์ในจิตใจของเด็กออกมา เพื่อช่วยให้เด็กสามารถอธิบายเหตุการณ์และแสดงออกทางตรรกะในรูปแบบที่จับต้องได้ ตุ๊กตาที่เด็กเลือกใช้ในแต่ละครั้งจะสะท้อนความคิดและความรู้สึกของพวกเขา ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามสภาพจิตใจ ตัวอย่างเช่น ตุ๊กตาตัวหนึ่ง หากเด็กที่กำลังมีความสุขหยิบขึ้นมาเล่น อาจมองว่าตุ๊กตานี้สดใส ร่าเริง ในทางกลับกัน หากเป็นเด็กที่มีอารมณ์เศร้าหมอง ตุ๊กตาตัวเดียวกันนี้อาจถูกมองว่าเศร้าและหดหู สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าตุ๊กตาเป็นตัวแทนของความรู้สึกที่เด็กกำลังเผชิญในช่วงเวลานั้น (Saritniran & Kunthajun, 2015; Tanphet, 2019)

การบำบัดด้วยถาดทรายเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการบำบัดใช้ตุ๊กตาหรือสิ่งของขนาดเล็กจำนวนมากในถาดที่เต็มไปด้วยทรายเพื่อสร้างฉากที่สะท้อนโลกภายในของตนเอง นักบำบัดจะสังเกตการเลือกรูปร่างและการจัดเรียงตุ๊กตา รวมถึงสิ่งของอื่น ๆ ในถาดทราย ระหว่างการบำบัด นักบำบัดอาจให้คำแนะนำและพูดคุยกับผู้รับการบำบัดเกี่ยวกับการเลือกตุ๊กตา สิ่งของ การจัดวางและความหมายเชิงสัญลักษณ์ที่แฝงอยู่ ระยะเวลาในการบำบัดแต่ละครั้งอยู่ที่ประมาณ 30-60 นาที โดยกำหนดเวลาการบำบัดเป็นรายสัปดาห์หรือสองสัปดาห์

(Vallejo, 2024) นักบำบัดอาจถ่ายภาพถาดทรายในแต่ละช่วงการบำบัดเพื่อวิเคราะห์และติดตามการเปลี่ยนแปลงของฉากที่ผู้รับการบำบัดสร้างขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ในช่วงท้ายของการบำบัด นักบำบัดจะพูดคุยเกี่ยวกับการจัดเรียงสิ่งต่าง ๆ ในถาดทราย ตัวอย่างเช่น การสอบถามว่าเหตุใดสัตว์เลี้ยงจึงถูกขังในกรง ในขณะที่สัตว์ที่อันตรายกว่าสามารถเดินอยู่นอกกรงอย่างอิสระ การสนทนาเหล่านี้ช่วยให้ผู้รับการบำบัดค้นพบความหมายที่ซ่อนอยู่ในถาดทรายและเข้าใจความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่ผู้รับการบำบัดกำลังเผชิญได้ชัดเจนยิ่งขึ้น (Art Therapy Resources, 2022)

อุปกรณ์ในถาดทรายบำบัดมักประกอบด้วยสิ่งของหลากหลายหมวดหมู่ในจำนวนที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น การสร้างฉากในถาดทรายที่เต็มไปด้วยของเล่นขนาดเล็ก ซึ่งอาจรวมถึงสัตว์ในฟาร์ม โดโนเสาร์ คน รถยนต์ ต้นไม้ รั้ว ประตู อาคารต่าง ๆ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบเฉพาะ เช่น โตะเรียนในโรงเรียน ผู้คนจากวัฒนธรรมที่หลากหลาย บ้านจำลอง ฯลฯ เพื่อกระตุ้นจินตนาการ เด็กสามารถใช้ตัวแทนสัญลักษณ์ต่าง ๆ ได้ตามต้องการ เช่น ทหาร คนทำงาน เจ้าหญิง ม้า คนแคระ หรือสิ่งของอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับการเล่าเรื่องของตนเอง (Morin, 2024)

สิ่งของที่นำมาใช้ในถาดทรายนั้นเป็นแบบทั่วไป (Amatruda, n.d.) ได้แก่ (1) สัตว์ สามารถจำแนกออกเป็นสัตว์ป่า เช่น สิงโต เสือ ม้าลาย สัตว์เลี้ยง เช่น แมว สุนัข สัตว์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ เช่น ไดโนเสาร์ แมมมอธ สัตว์แฟนตาซี เช่น มังกร ยูนิคอร์น สัตว์ในฟาร์ม เช่น วัว แพะ ไก่ สัตว์ปีก เช่น เป็ด นกฮูก หงส์ แมลง เช่น ผีเสื้อ แมงมุม มด สัตว์ทะเล เช่น ปลา ฉลาม โลมา และสัตว์เลื้อยคลาน สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก เช่น กบ จระเข้ งู (2) สิ่งของแฟนตาซี สามารถจำแนกออกเป็นครึ่งมนุษย์-ครึ่งสัตว์ เช่น นางเงือก สัตว์ประหลาด เช่น สัตว์ประหลาด 2 หัว และสิ่งของเรื่องเล่าแฟนตาซี เช่น แม่มดและพ่อมด เจ้าชายและเจ้าหญิงราชาและราชินี (3) อาหาร เช่น ไข่ เค้ก สุรา (4) พืช เช่น ต้นไม้ (ผลัดใบและเขียวชอุ่มตลอดปี) ดอกไม้ กระบองเพชร (5) หิน เปลือกหอยและฟอสซิลจากภูเขา (6) อาคาร เช่น ปราสาท บ้าน กระท่อมน้ำแข็ง

(7) ป้าย เช่น หน้าจอร์รี่ ป้าย (8) ยานพาหนะ เช่น รถยนต์ รถจักรยานและจักรยาน (9) คน เช่น คนหลากหลายสีผิว คนหลากหลายช่วงอายุ บุคคลในประวัติศาสตร์ (10) สิ่งของที่มีความเกี่ยวข้องกับการต่อสู้ เช่น มีด ดาบ ทหาร กองทัพ อัสวิน คาวบอย อินเดียนแดง และมนุษย์ต่างดาว (11) สิ่งของที่มีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อ เช่น เทพเจ้า มังดาลา ตัวเลขจากศาสนาต่าง ๆ (12) สิ่งของเบ็ดเตล็ด เช่น หินอ่อน ัญญาณี ดาว เกล็ดหิมะ (13) ธาตุต่าง ๆ เช่น ดิน ไฟ และน้ำ รวมทั้งสิ่งของในเชิงสัญลักษณ์ เช่น เทียนและไม้ขีดไฟของจริง

อุปกรณ์ที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ ที่ควรมี ได้แก่ น้ำ ภาชนะ ทRAY (เปียกและแห้ง) ชีต ผืน กาว เทป (มีประโยชน์ในการประกอบสิ่งของเข้าด้วยกัน เช่น นกบนบ้าน) และพลาสติกแรปเพื่อให้น้ำอยู่ในทะเลสาบและไม้ถูกดูดซึมลงสู่ทราย ดินเหนียวหรือแปงโดว์ อุปกรณ์ศิลปะอื่น ๆ ที่ช่วยให้สามารถสร้างตัวเลขของตัวเองมีความสำคัญอย่างยิ่ง มักจะเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการบำบัดในการทำวัสดุและการสร้างบางสิ่งบางอย่างของตัวเองทั้งหมด ดังนั้น การบำบัดด้วยทรายจึงกลายเป็นประติมากรรมที่แสดงถึงมุมมองใหม่ที่มีสร้างสรรค์ (Amatruda, n.d.) การบำบัดด้วยทรายใช้ระยะเวลาที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับระดับความบอบช้ำในอดีตและความท้าทายที่ผู้รับการบำบัดกำลังเผชิญ ซึ่งอาจใช้เวลาเพียงหนึ่งเดือนหรือยาวนานกว่าหนึ่งปี (Tee-Melegrito, 2022)

## การใช้ทรายบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม

จากการศึกษาพบว่า ช่วงวัยเด็กตอนกลาง (อายุ 6-12 ปี) เป็นวัยที่เหมาะสมสำหรับการใช้ทรายบำบัด เนื่องจากเด็กในวัยนี้เริ่มเข้าสู่ระบบการศึกษาอย่างจริงจัง ทำให้เผชิญกับปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น รวมถึงการฝึกควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ (Thanawatkul Siri, 2016) ในกระบวนการบำบัดด้วยทราย ผู้ป่วยจะเลือกของเล่นที่สนใจและสร้างเรื่องราวตามจินตนาการ หลังจากนั้นจะมีการพูดคุยเกี่ยวกับตัวละครที่ถูกเลือกและนำมาใช้ตกแต่งทราย พร้อมกับค่อย ๆ เปิดเผยเรื่องราวชีวิตและปัญหา

ที่ผู้ป่วยกำลังเผชิญ ตัวละครที่ถูกเลือกมักสะท้อนถึงตัวตนของผู้ป่วยเอง ในช่วงเริ่มต้นของการบำบัด ผู้ป่วยอาจรู้สึกไม่มั่นใจที่จะเริ่มสร้างฉากหรือจัดวางตัวละคร แต่เมื่อเวลาผ่านไป พวกเขาจะเริ่มใช้ตัวละครต่าง ๆ ในสภาพทราย ซึ่งตัวละครเหล่านั้นมักสะท้อนจิตใจที่สำคัญของผู้ป่วยออกมาอย่างชัดเจน (Tanphet, 2019)

## ตัวอย่างการใช้ทรายบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม

โดย Tornero and Capella (2017) ได้ทำการบำบัดเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ การบำบัดด้วยทรายทรายช่วยให้เด็กสำรวจและเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตในรูปแบบใหม่ โดยเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าวหรือซ่อนวัตถุในทราย ซึ่งพบได้บ่อยในเด็กที่เผชิญกับการล่วงละเมิดทางเพศ การวิเคราะห์ความหมายของพฤติกรรมเหล่านี้ต้องคำนึงถึงมุมมองเฉพาะของเด็กแต่ละคน เนื่องจากความหมายที่เด็กกำหนดให้กับวัตถุต่าง ๆ อาจแตกต่างกันไป

วัสดุที่ใช้ในการบำบัด เช่น หุ่นจำลอง คน สัตว์เลี้ยง และสัตว์ป่า โดยเฉพาะงู ซึ่งมักปรากฏในทราย งูอาจสื่อถึงอันตราย ความกลัว หรือการควบคุมในบางกรณี เด็กอาจใช้ตัวละครในทรายเพื่อสะท้อนถึงประสบการณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิด พฤติกรรมเชิงสัญลักษณ์ เช่น การรวมตัวหรือกำจัดงู อาจสะท้อนถึงความพยายามในการจัดการกับความทรงจำที่เจ็บปวด เด็กจะเริ่มเปิดเผยเรื่องราวของตนเองเมื่อรู้สึกถึงความปลอดภัยในพื้นที่บำบัด

นอกจากนี้ ทรายบำบัดยังช่วยเป็นกลไกในการควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะในช่วงที่เด็กกำลังเผชิญความทุกข์ การสร้างและทำลายฉากในทรายอย่างอิสระช่วยให้เด็กปลดปล่อยความรู้สึกที่ถูกกดทับและได้รับความรู้สึกถึงการควบคุมชีวิตอีกครั้ง

นักบำบัดมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้สังเกตการณ์และผู้สนับสนุน ช่วยแนะนำเด็กในการค้นหาความหมายและทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง หลังการบำบัด เด็กจะค้นพบประเด็นสำคัญในชีวิตที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก การเล่นทรายยังมอบ

ประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสที่ส่งเสริมการผ่อนคลาย ความโล่งใจและความรู้สึกพึงพอใจ ซึ่งช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจของเด็กให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

## ผลจากการใช้ถาดทรายบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่ถูกทารุณกรรม

ผลการใช้ถาดทรายบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กที่เผชิญความรุนแรงและเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา ได้รับการประเมินผ่านการสังเกตพฤติกรรมทั้งวจนภาษาและอวจนภาษา โดยการสังเกตเหล่านี้ดำเนินการหลายครั้ง ทำให้สามารถเปรียบเทียบและเห็นความแตกต่างของพฤติกรรมก่อนและหลังการบำบัดได้อย่างชัดเจน (Tornero & Capella, 2017) ทำให้เห็นได้ว่าสามารถช่วยให้มีความกล้าที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่กระทบต่อจิตใจ (Mendoza & Bradley, 2021) สามารถยอมรับและปรับตัวกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้ (Ben-Amitay et al., 2009) รวมถึงไปถึงสามารถลดระดับความก้าวร้าวทางอารมณ์ได้ (Saeidmanesh et al., 2023) เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและเป็นไปในเชิงบวก ช่วยบรรเทาประสบการณ์เดิมเชิงลบที่ได้พบเจอมา ทำให้หลังจากการบำบัดด้วยทรายนั้นเกิดการเรียนรู้ว่าสามารถเผชิญหน้าประสบการณ์เชิงลบนั้นได้ (Ben-Amitay et al., 2009) ตระหนักถึงความรู้สึกที่ผู้ป่วยเองอาจจะเคยมีมาก่อนหน้านี้ (Maree et al., 2012)

ข้อจำกัดของการใช้ถาดทรายบำบัดคือ การวิเคราะห์ในแต่ละกรณีมีความแตกต่างกัน ส่งผลให้นักบำบัดไม่สามารถสำรวจรายละเอียดเชิงลึกของแต่ละกรณีได้อย่างครอบคลุม การตีความสัญลักษณ์อาจมีความคลุมเครือ บางคนอาจต่อต้านแนวคิดการบำบัดด้วยถาดทราย เนื่องจากมีความคิดว่าการเล่นทรายหรืออุปกรณ์ของเล่นเป็นเพียงกิจกรรมที่เป็นงานอดิเรกของเด็ก และอาจลืมนึกในมุมมองว่า การเล่นทรายสามารถที่จะประยุกต์กับการบำบัดรักษาสำหรับเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือได้ นอกจากนี้ การใช้กรอบแนวคิด เช่น การถูกทารุณกรรมทางเพศ อาจนำไปสู่อคติในการตีความผลลัพธ์ ประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ

ซึ่งสะท้อนผ่านการเล่นทรายยังจำเป็นต้องได้รับการศึกษาเพิ่มเติม อีกทั้งผู้บำบัดจำเป็นต้องมีความเชี่ยวชาญและความชำนาญเฉพาะด้านเพื่อให้สามารถใช้วิธีการบำบัดนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Tornero & Capella, 2017)

อย่างไรก็ตาม การบำบัดด้วยถาดทรายในกลุ่มเด็กวัยกลางในประเทศไทยยังไม่ได้ได้รับความนิยมเท่าที่ควร เนื่องจากขาดการประชาสัมพันธ์เรื่องข้อมูลและการให้ความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับการบำบัดด้วยถาดทรายที่เพียงพอให้กับประชาชนคนภายนอก และการขาดงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ในการบำบัดที่เพียงพอซึ่งต้องอาศัยหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและองค์กรต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมในงบประมาณเหล่านี้ ซึ่งจากการศึกษาจะเห็นได้ว่า การใช้ถาดทรายบำบัดเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับเด็กที่พูดไม่เก่ง ขาดความมั่นใจในการสื่อสาร ไม่สามารถเรียบเรียงความคิด หรือแสดงความรู้สึกของตนเองได้ โดยเฉพาะเด็กที่เคยประสบกับการทารุณกรรม ผู้นิพนธ์จึงให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของเด็กวัยกลางที่มีปมในใจจากการถูกทารุณกรรมและไม่สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดได้ การศึกษากระบวนการบำบัดด้วยถาดทรายเผยให้เห็นว่าวิธีนี้เป็นทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับการช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้

## สรุป

การบำบัดด้วยถาดทรายเป็นหนึ่งในวิธีการเล่นบำบัดที่ช่วยระบายอารมณ์ เหมาะสำหรับบุคคลที่มีข้อจำกัดในการสื่อสาร ไม่สามารถเล่าเรื่อง เรียบเรียงหรือแสดงความรู้สึกของตนเองได้ วิธีการนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการจิตบำบัด โดยผู้บำบัดจะช่วยกระตุ้นความทรงจำหรือความรู้สึกด้านลบที่ผู้รับการบำบัดเคยประสบมา รวมถึงการเยียวยาบาดแผลทางจิตใจในอดีตผ่านการเล่นทราย

หลักฐานเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการบำบัดด้วยถาดทรายในหลายด้าน เช่น การลดความเครียด ความคิดด้านลบ และความวิตกกังวล ตลอดจนการส่งเสริมพัฒนาการและการใช้ชีวิตของเด็กให้ดีขึ้น เนื่องจากการเล่นเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของเด็ก การบำบัดด้วยถาดทรายจึงเปิดโอกาสให้เด็ก

ได้ระบายหรือเปิดเผยความคิด อารมณ์ และความรู้สึก อย่างอิสระ แทนการเก็บกดซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต

การบำบัดที่ประสบความสำเร็จมักเกิดขึ้นเมื่อ ผู้รับการบำบัดสามารถเล่าเรื่องและถ่ายทอดปัญหา ผ่านการใช้อุปกรณ์ขนาดเล็กในกระบะทราย เช่น การเล่าเหตุการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงหรือ การถูกทารุณกรรม วิธีนี้ยังเหมาะสำหรับผู้ที่ยังชอบ การเล่นบทบาทสมมติ เนื่องจากช่วยให้พวกเขา แสดงออกได้ในรูปแบบที่ปลอดภัย

อย่างไรก็ตาม การบำบัดด้วยวาดทรายมีข้อควรระวัง เนื่องจากอาจกระตุ้นอารมณ์ด้านลบอย่างรุนแรงจนส่งผลเสียต่อผู้รับการบำบัด ดังนั้น ผู้บำบัด ควรมีความเชี่ยวชาญและผ่านการฝึกอบรมเฉพาะทาง เพื่อให้สามารถดำเนินการบำบัดได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

### ข้อเสนอแนะ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวถึงข้างต้น ผู้นิพนธ์เห็นว่าเนื้อหาต่าง ๆ มีความเชื่อมโยงทางสังคม โดยเป็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและทัศนคติของ คนในสังคม ซึ่งมีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือเด็กที่ถูกทารุณกรรม การเล่น เช่น การเล่นบทบาทสมมติ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการบำบัดได้ หากส่งเสริมให้ผู้คนในสังคมมีความรู้ ความเข้าใจ และความเข้าใจในกระบวนการเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ของการบำบัดด้วยวาดทราย ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การเล่นบทบาทสมมติ ที่เป็นเพียงงานอดิเรกของเด็ก แต่เป็นทางเลือกในการบำบัดอีกแขนงหนึ่งที่เป็นตัวช่วยในการรักษาเด็กที่ถูกทารุณกรรม ทราบถึงประโยชน์ของการบำบัดที่เหมาะสมกับเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการสื่อสารเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งจะเพิ่มโอกาสให้เด็กได้รับการรักษามากขึ้น และยังเป็นช่องทางเลือกในการรักษาที่มีความหมายสำคัญสำหรับเด็กที่กำลังเผชิญปัญหา โดยสามารถช่วยให้บุคคลนั้น กลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติอีกครั้ง

นอกจากนี้ หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และองค์กรอิสระต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ยังมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการส่งเสริมและพัฒนาให้บริการรักษาและช่วยเหลือ

เด็กที่ถูกทารุณกรรม หากมีการร่วมมือกันในการพัฒนาการช่วยเหลือให้ครอบครัวมากขึ้น เช่น การเพิ่มงบประมาณสำหรับการรักษาในสถานพยาบาล มีห้องสำหรับการบำบัดที่เป็นหลักเป็นแหล่ง การจัดหาเครื่องมือและทรัพยากรที่พร้อมในการรักษา อย่างเช่น อุปกรณ์ ตุ๊กตา ของเล่นต่าง ๆ ที่ต้องใช้ในการบำบัด รวมถึงการให้ความรู้และความเข้าใจแก่ประชาชนผ่านการประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับเรื่อง虐待รายบำบัด เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้และให้ความสำคัญกับปัญหานี้อย่างจริงจัง ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการช่วยเหลือเด็กที่ได้รับผลกระทบจากการทารุณกรรม

### เอกสารอ้างอิง (References)

Amatruda, K. (n.d.). *Guidelines for setting up the sandtray*. PsychCEU. <https://www.psychceu.com/sandplay.html>

Art Therapy Resources. (2022). *Common toys to include in your sand tray therapy kit*. <https://arttherapyresources.com.au/toys-sandtray/>

Becker, S. (2024, November 5). *Child maltreatment*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

Ben-Amitay, G., Lahav, R., and Toren, P. (2009). *Psychiatric assessment of children with poor verbal capacities using a sandplay technique*. *Primary Psychiatry*, 16(12), 38-44.

BrainFit Studio. (n.d.). *Let's understand children's emotional development!*. <https://www.brainfit.co.th/th/blog-th/ความเข้าใจพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กๆกันเถอะ> (in Thai).

Chandarasiri, P. (2023, September 23). *The effects of being child abuse and neglect*. Child Impact. <https://childimpact.co/learning/violence-attacked-child> (in Thai).

- Chanviboon, C. (2020, June 17). *Sand tray therapy: Let your feelings out in a sand tray.* HelloKunmor. <https://hellokunmor.com/สุขภาพจิต/ปัญหาสุขภาพจิตแบบอื่น/ทรายบำบัด/> (in Thai).
- Department of Children and Youth. (2020, July 18). *Recommendations on solving child abuse problems.* Office of the National Economic and Social Development Council. <https://opendata.nesdc.go.th/dataset/recommendations-on-solving-child-abuse-problems> (in Thai).
- Homeyer, L. E. (n.d.). *The history of sand therapy.* World Association of Sand Therapy Professionals. <https://worldsandtherapy.org/page/history>
- Jirawattanakul, P. (2021). *The effect of sand tray therapy on self-esteem of high-school victims of bullying.* [Doctoral dissertation, Chulalongkorn University]. Chula Digital Collection. <https://digital.car.chula.ac.th/cgi/viewcontent.cgi?article=6128&context=chulaetd> (in Thai).
- Maree, J. G., Ebersohn, L., and De Villiers, D. (2012). Combining Ericksonian and sandplay approaches to therapy with children who manifest depression as a developmental barrier. *Journal of Psychology in Africa, 22*(2), 221-228.
- Marie, S. (2022, September 7). *Sand tray therapy: Evidence, benefits, and more.* Healthline. <https://www.healthline.com/health/mental-health/sand-tray-therapy>
- Kalff, D. M. (1980). *Sandplay: A psychotherapeutic approach to the psyche.* California State University, Northridge. <https://www.csun.edu/~hcedp007/Kalff-1980.pdf>
- Khetjapok, P. (2022). *Social development in middle childhood* [Unpublished manuscript]. Faculty of Humanities, Surindra Rajabhat University. [https://e-learning.srru.ac.th/pluginfile.php/95981/mod\\_resource/content/1/พัฒนาการทางสังคมวัยเด็กตอนกลาง.pdf?forcedownload=1](https://e-learning.srru.ac.th/pluginfile.php/95981/mod_resource/content/1/พัฒนาการทางสังคมวัยเด็กตอนกลาง.pdf?forcedownload=1) (in Thai).
- Likitparinya, K. (2021, March 28). *Life on the sand tray: Using sand tray therapy to address loss and discuss death.* Peaceful Death. <https://peacefuldeath.co/ชีวิตบนถาดทราย/> (in Thai).
- Mendoza, K., & Bradley, L. (2021). Using storytelling for counseling with children who have experienced trauma. *Journal of Mental Health Counseling, 43*(1), 1-18. <https://doi.org/10.17744/mehc.43.1.01>
- Morin, A. (2024, February 11). *How sand tray therapy works. Playing in the sand is not just for kids.* Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-sand-tray-therapy-4589493>
- Na Manorom, N. (2022, June 16). *Effects of children being exposed to violence.* Thai Health Promotion Foundation. <https://oscc.consulting/media/69> (in Thai).
- PlukRak. (2020). *Sand tray therapy.* <https://plukrak.co.th/therapy/satir-in-sandtray/> (in Thai).
- Relationship Australia New South Wales. (2022, December 12). *The impact of domestic and family violence on children.* <https://www.relationshipsnsw.org.au/th/blog/impact-domestic-violence-on-children/> (in Thai).
- Saeidmanesh, M., Demehri, F., & Anari Z. A. E. (2023). Effect of sand play therapy on aggression and emotional adjustment of children with hearing impairment. *Auditory and Vestibular Research, 32*(3), 198-203. <https://doi.org/10.18502/avr.v32i3.12935>
- Saritniran, P., & Kunthajun, N. (2558). The Satir model in sand tray therapy for children with

- psychiatric disorders. *Sunpasitthiprasong Medical Journal*, 36(3), 151-158 (in Thai).
- Sukawanich, N. (n.d.a) *Trauma: Why do childhood traumas affect adulthood?*. iSTRONG. <https://www.istrong.co/single-post/why-childhood-trauma-affects-adulthood> (in Thai).
- Sukawanich, N. (n.d.b). *Why do adults abuse children? Invite you to get to know child abuse to stop the cycle of violence.* iSTRONG. <https://www.istrong.co/single-post/prevention-guidelines-child-abuse> (in Thai).
- Tanphet, T. (2019, July 4). *Sand tray therapy: Unlock difficult-to-tell sad stories through sand tray therapy.* The Potential. <https://thepotential.org/life/sand-tray-therapy/> (in Thai).
- Thanawatkulsiri, P. (2016, August 28). *Middle childhood* [Prezi presentation]. Prezi. <https://prezi.com/hpd9di4dvrcj/middle-childhood/> (in Thai).
- The Center for the Protection of Children’s Right Foundation. (2021, March 23). *Child sexual abuse: A critical issue adults must prevent!*. <https://www.thaichildrights.org/articles/child-sexualabuse/> (in Thai).
- Tee-Melegrito, R. A. (2022, April 26). *Sand tray therapy: Definition, uses, and Techniques.* Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/sand-tray-therapy-definition-uses-and-techniques>
- Tornero, M., & Capella, C. (2017). Change during Psychotherapy through sand play tray in children that have been sexually abused. *Frontiers in Psychology*, 8(617), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00617>
- Vallejo, M. (2024, October 11). *What is sand tray therapy?*. Mental Health Center Kids. <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/sand-tray-therapy>