



## การเลี้ยงดูเด็กออทิสติก

นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา  
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

เมื่อมีเด็กออทิสติก เป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว จะทำอย่างไรในการเลี้ยงดูเขาให้อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติสุข และจะทำอย่างไรเพื่อให้ครอบครัวมีความเข้าใจร่วมกัน ในการปฏิบัติต่อเด็กออทิสติก ซึ่งมีคำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กออทิสติก ดังนี้

### คำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กออทิสติก ในแต่ละช่วงวัย

ในการเลี้ยงดูเด็กออทิสติก โดยหลักการก็เลี้ยงเหมือนเด็กทั่วไป แต่เน้นการกระตุ้นเพิ่มเติมในจุดที่เป็นปัญหาให้เข้มข้นขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ต้องส่งเสริมในจุดที่เป็นความสามารถเฉพาะตัวของเด็กให้พัฒนาควบคู่กันไปด้วย ในแต่ละช่วงวัยก็มีส่วนสำคัญที่ต้องเน้นแตกต่างกัน ดังนี้

ในช่วงปฐมวัย 5 ขวบปีแรก ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าเป็นออทิสติก ให้นำเข้าโปรแกรมปรับพฤติกรรมแบบเข้มข้น ส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้านอย่างต่อเนื่อง ฝึกและแก้ไขการพูด เสริมสร้างทักษะการดูแลตนเอง และทักษะสังคมที่เหมาะสมตามวัย

เริ่มต้นด้วยการกระตุ้นให้เด็กตอบสนองอย่างสม่ำเสมอ เรียกแล้วหันมอง เน้นการมองเห็น สบตา เล่นโต้ตอบกัน โดยการกระตุ้นเด็กให้ออกจากโลกส่วนตัวของตนเอง มารับรู้และสนใจสิ่งแวดล้อมภายนอกเพิ่มขึ้น เพราะถ้าปล่อยให้เด็กเป็นไปตามธรรมชาติของเขา เด็กก็จะอยู่ในโลกส่วนตัวมากขึ้น ไม่สนใจใคร เริ่มมีอาการแย่งของเล่น กระตุ้นตัวเองโดยการโยกตัว หมุนตัว เล่นมือ ส่งเสียงเป็นภาษาของตัวเอง และไม่ยอมเรียนรู้โลกภายนอกในที่สุด

ควรเตรียมความพร้อมพื้นฐานในการเรียนรู้ โดยการฝึกฝนให้เข้าใจคำสั่งง่ายๆ และทำตามได้ เช่น ขอ ยกมือ กอดตอก นั่ง เป็นต้น และฝึกฝนให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำได้นานพอ ไม่ลุกเดินไปมาตลอดเวลา

ในช่วงวัยเรียน เน้นฝึกฝนทักษะด้านสังคมเพิ่มขึ้น สามารถเข้ากลุ่มกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง รู้จักการรอคอย รู้จัก กฎ กติกา ในการเล่น เกม ผลัดกันเล่น ผลัดกันทำ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเข้าใจ กติกาทางสังคมต่อไป

ในช่วงวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์อย่างมาก เริ่มรับรู้และเข้าใจความแตกต่างของตนเองกับเพื่อนฝูง จำเป็นต้องมีการเตรียมตัวให้ข้อมูล สอนให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง



และความแตกต่างระหว่างบุคคลล่วงหน้า เพื่อให้เด็กไม่ตื่นเต้นตกใจจนเกินไป และสามารถปรับตัวได้เหมาะสม

การดูแลเด็กออทิสติกเป็นเรื่องยาก แต่ก็ไม่ยากจนเกินไป เพราะทุกแรงกายแรงใจที่ทุ่มเทลงไป ออกดอกออกผลให้เห็นเสมอ แม้ว่าจะใช้เวลานาน แต่ก็มีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาให้เห็นชัดเจน

## การเสริมสร้างพัฒนาการด้านการเรียนรู้ ต้องทำอย่างไร

พื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ คือ การเข้าใจคำสั่งง่ายๆ สามารถทำตามได้ และการมีสมาธิจดจ่อได้พอประมาณ

ถ้าเด็กไม่เข้าใจคำสั่งง่ายๆ ไม่สามารถทำตามได้ สอนอะไรไปเด็กก็ไม่ตอบสนอง ไม่เรียนรู้เต็มที่ ดังนั้นควรปรับพื้นฐานเหล่านี้ให้คงที่ก่อน โดยการปรับพฤติกรรมแบบเข้มข้น

ถ้าเด็กไม่มีสมาธิ การเรียนรู้ก็จะเป็นไปด้วยความยากลำบาก เนื่องจากเด็กไม่สามารถคัดกรองข้อมูลที่สอน เข้าไปเก็บในหน่วยความจำของสมองได้ ดังนั้นการฝึกฝนเด็กให้มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำได้นาน ตามความเหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

## การเสริมสร้างพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว ต้องทำอย่างไร

เด็กออทิสติกบางคน พบว่ามีปัญหาพัฒนาการช้าทุกด้านร่วมด้วย ดังนั้นควรมีการส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านควบคู่กัน

ด้านกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ มักไม่ค่อยมีปัญหา เดิน วิ่ง คล่องแคล่ว ส่วนด้านกล้ามเนื้อเล็ก มักพบปัญหาได้บ่อยพอสมควร เด็กอาจมีลักษณะงุ่มง่าม การหยิบจับไม่ถนัด การประสานงานการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อไม่ค่อยดี

การเสริมสร้างพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ เน้นตามปัญหาเป็นหลัก เช่น ฝึกการเพิ่มแรงของกล้ามเนื้อ โดยการ บั่น บีบ ดึง ตัด ยกของ เป็นต้น ฝึกการใช้นิ้วมือหยิบจับ โดยการร้อยลูกปัด เอาลูกกลมเสียบหลัก ระบายสีให้อยู่ในกรอบ และที่สำคัญคือ การรับประทานอาหาร หยิบจับช้อนเอง ซึ่งเป็นการฝึกที่ได้ผลดี เนื่องจากต้องทำสม่ำเสมอทุกวัน

## เด็กออทิสติกมักจะปิดตัว ชอบอยู่คนเดียว ไม่สบตา ไม่พาที่ เราจะชักจูงเขาอย่างไรให้เกิดการปรับพฤติกรรมนี้ ให้เข้าร่วมในสังคมได้

เด็กออทิสติก จะมีแนวโน้มที่อยู่ในโลกส่วนตัวมากขึ้นเรื่อยๆ ถ้าไม่มีการกระตุ้น ดึงออกมา ยิ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้ตามธรรมชาติของเด็ก ปัญหาก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น



การชักจูงอย่างเดี๋ยวจึงได้ผลไม่เต็มที่ ต้องใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรม โดยนำทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ ให้แรงเสริมทั้งการพูดชมเชย กอด ให้ของที่เด็กชอบ เมื่อเด็กสนใจทำตามคำสั่ง มีการตอบสนองต่อคำสั่งเป็นอย่างดี

ไม่ควรให้เด็กอยู่คนเดียว พูดคนเดียว เล่นคนเดียว หรือนั่งดูโทรทัศน์ทั้งวัน เพราะเป็นการเสริมให้เด็กอยู่ในโลกส่วนตัวมากขึ้น ควรดึงเด็กมาอยู่กับคนในบ้านให้มากที่สุด ปิดโทรทัศน์หรือจำกัดเวลาดูให้น้อยที่สุด เข้าไปพูดคุยและเล่นกับเด็กให้มากขึ้น

## การทำความเข้าใจกับสมาชิกในบ้าน เช่น บอกน้องว่าพี่เป็นออทิสติก จะใช้วิธีการอธิบายในเรื่องนี้อย่างไร

ทุกคนในครอบครัว ควรมีการรับรู้ร่วมกัน มีการพูดคุยกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และช่วยกันหาข้อมูลเพิ่มเติมจากหลายๆแหล่ง ว่าออทิสติกคืออะไร แต่ละคนสามารถมีบทบาทในการช่วยเหลือได้อย่างไร การสุมหัวเข้าหากัน ปรึกษากัน จะช่วยให้วางแผนการช่วยเหลือเด็กเป็นไปในแนวทางเดียวกันได้เหมาะสม ข้อสงสัยต่างๆที่ยังสับสน อาจเก็บไว้ไปปรึกษาแพทย์ที่ดูแลต่อไปได้ เมื่อมีนัดตรวจประเมิน ครั้งต่อไป

สำหรับน้องที่เล็กยังมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่เต็มที่ ก็ควรบอกตามความสามารถในการรับรู้ตามวัย ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และเน้นในการมีส่วนร่วม ว่าตัวน้องเองจะช่วยเหลือพี่ที่เป็นออทิสติก อย่างไรที่คนอื่นในบ้านช่วยเหลือได้อย่างไรบ้าง ชมเชยเมื่อน้องทำในสิ่งที่เหมาะสม และแสดงให้เด็กรู้ว่าเราภูมิใจที่เขาได้ทำสิ่งนั้น แต่ที่สำคัญคือต้องไม่คาดหวัง หรือบังคับจนเกินระดับความสามารถของเด็ก ไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าจะต้องรับภาระในการดูแลพี่ แต่ใช้การสร้างแรงจูงใจให้เขารู้สึกอยากช่วยเหลือจะดีกว่า

## การให้เวลากับเด็กออทิสติก และการสอนให้เขารู้จักการช่วยเหลือตัวเองได้ มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร

ยังมีเวลาในการสอน ในการเล่น และพูดคุยกับเด็กมากเท่าไร ก็ยังสามารถช่วยเหลือให้เด็กออทิสติก มีพัฒนาการที่ดีขึ้นได้เร็ว

การสอนให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งสำคัญมาก เริ่มตั้งแต่การฝึกให้เด็กดื่มจากแก้ว ทานข้าวเองโดยการหยิบจับช้อน พยายามอย่าป้อน จะเลอะเทอะบ้างไม่เป็นไรอย่าไปดูว่า เพราะสิ่งเหล่านี้จะสร้างความมั่นใจให้เด็กรู้สึกว่าจะทำได้ และอยากทำต่อไป ค่อยๆพัฒนาไปเอง ฝึกการชั่บถ่ายให้เป็นเวลา พาเข้าห้องน้ำเมื่อสังเกตเห็นเด็กทำท่าทางปวด ฝึกให้เด็กเก็บของเล่นเข้าที่เมื่อ



เล่นเสร็จแล้ว ช่วงแรกช่วยกันทำ จับมือทำ แต่ยืนยันว่าต้องทำ เมื่อเด็กทำได้ ให้ชมเชย ตบมือ กอด ให้รางวัลเป็นขนมที่เด็กชอบ เพื่อให้เด็กรู้สึกอยากทำในครั้งต่อไป

ถ้ามีเวลาในการฝึกฝนอย่างเต็มที่ เด็กย่อมดีขึ้นได้เร็ว มีพัฒนาการที่สมวัยมากขึ้น สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้ปกติ

## อุปสรรคที่ผู้ดูแลเด็กออทิสติกต้องเผชิญหน้า และวิธีการแก้ไขปัญหาคืออะไร

ผู้ดูแลเด็กออทิสติกมักพบกับอุปสรรคเป็นระยะ แต่ทุกครั้งก็สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้เสมอ และเมื่อผ่านไปแต่ละครั้งก็จะได้เห็นพัฒนาการของเด็กที่ก้าวหน้าขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นกำลังใจในการดูแลต่อไปได้เป็นอย่างดี

อุปสรรคที่สำคัญในการฝึกฝนเด็กช่วงแรกคือ เด็กต่อต้าน ไม่ร่วมมือ ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ท้อแท้หมดกำลังใจ ซึ่งพ่อแม่หลายท่านก็ผ่านช่วงนี้มาแล้ว และอีกหลายๆท่านกำลังจะผ่านไปได้ ขอเป็นกำลังใจให้ครับ

อย่าตั้งความหวังสูงเกินไปในช่วงแรก ค่อยๆก้าวไปที่ละขั้น เพราะว่าพัฒนาการเป็นเสมือนขั้นบันได ที่ไม่มีทางลัด ไม่มีลิฟท์ ให้ขึ้นไปได้อย่างรวดเร็ว ถ้าคาดหวังว่าเด็กจะต้องพูดได้ภายใน 1 เดือน ก็คงทำให้หมดกำลังใจง่าย แต่ถ้าคาดหวังว่าเด็กจะพอเข้าใจคำสั่งง่ายๆ และทำตามได้บ้าง ก็จะมีกำลังใจสู้ต่อไป พอเด็กทำได้แล้วค่อยคาดหวังเพิ่มขึ้นในเรื่องอื่นๆต่อไป

อุปสรรคที่สำคัญอีกอย่างคือ ความอ่อนล้าจากการฝึกฝน เป็นธรรมดาที่จะรู้สึกอ่อนล้า เบื่อหน่าย และท้อแท้บ้างเป็นบางครั้งหลังจากได้ทุ่มเทฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง อ่อนล้าก็พัก เต็มกำลังใจให้ตัวเอง แล้วกลับมาตั้งต้นใหม่เมื่อพร้อม อย่าไปรู้สึกผิดที่บางช่วงทุ่มเทไม่เต็มที่ เพราะแม้แต่เครื่องยนต์ยังไม่สามารถเดินเครื่องตลอดเวลาโดยไม่ได้หยุดพัก บางช่วงเวลาเด็กอาจมีพัฒนาการที่ถดถอยไปบ้าง แต่เมื่อกระตุ้นแล้วก็จะกลับมาเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว เพราะสิ่งใดที่เคยทำได้แล้วย่อมไม่มีหายไปไหน

ทุกปัญหามีทางแก้ แต่ต้องใช้เวลา ไม่มีทางตัน เพียงแต่บางเวลาอาจยังค้นหาทางออกไม่เจอเท่านั้นเอง การพยายามคิดวิเคราะห์ มองปัญหาอย่างรอบด้าน และช่วยกันมองหลายๆคน จะมองเห็นทางออกในที่สุด

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. การเลี้ยงดูเด็กออทิสติก. [Online] 2549; Available from: URL:

<http://www.happyhomeclinic.com/au08-rearing.htm>