

แนวทางดูแลสมาธิสั้นสำหรับผู้ปกครอง

ADHD CARE FOR PARENTS

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บทนำ

สมาธิสั้น (Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder – ADHD) เป็นโรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยในเด็กและวัยรุ่น ที่มีปัญหาการควบคุมสมาธิ การกระทำที่หุนหันพลันแล่น และพฤติกรรมที่ซุกซน ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้และความสัมพันธ์ในสังคม

ผู้ปกครองมักพบความท้าทายในการดูแล และให้การสนับสนุนลูกที่มีสมาธิสั้นอย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ การมีแนวทางการดูแลที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพจึงมีความสำคัญอย่างมาก ในการช่วยเสริมสร้างความสามารถของผู้ปกครอง ในการดูแลและสนับสนุนลูก ให้พัฒนาทักษะการจัดการพฤติกรรม อารมณ์ และความสัมพันธ์ทางสังคมได้ดียิ่งขึ้น

บทความนี้จะเสนอแนวทางดูแลสมาธิสั้นสำหรับผู้ปกครอง ที่ได้รับการสนับสนุนโดยการวิจัยทางวิชาการ และเอกสารวิชาการที่เชื่อถือได้

1. การสร้างกิจวัตรประจำวันที่สม่ำเสมอ

การจัดกิจวัตรประจำวันที่สม่ำเสมอเป็นหนึ่งในแนวทางสำคัญสำหรับการดูแลเด็กที่มีสมาธิสั้น กิจวัตรที่สม่ำเสมอจะช่วยให้เด็กมีความคุ้นเคยกับกิจกรรมที่ต้องทำ และมีโครงสร้างในการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถจัดการกับความเครียด และปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น

ผู้ปกครองสามารถสร้างกิจวัตรโดยกำหนดเวลาที่แน่นอนในการทำกิจกรรม เช่น การตื่นนอน การทำการบ้าน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ และการเข้านอน การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความสับสน และเพิ่มความมั่นใจให้กับเด็ก ซึ่งสามารถส่งเสริมให้เด็กสามารถควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้น

2. การสื่อสารที่ชัดเจนและมีความเข้าใจ

การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลเด็กที่มีสมาธิสั้น ผู้ปกครองควรสื่อสารด้วยความชัดเจน ใช้ภาษาที่ง่าย กระชับ และตรงไปตรงมา ไม่ต้องอธิบายให้ยืดเยื้อ เพื่อช่วยให้เด็กเข้าใจสิ่งที่ต้องการให้ทำ หรือห้ามไม่ให้ทำ

การใช้สัมผัสทางร่างกายช่วยเสริม เช่น สกิดแขน และตัวอย่างนุ่มนวล ตบเบาเบา ๆ กอด หรือจูงมือให้ลุกขึ้น จะช่วยกระตุ้นให้เด็กมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่บอกได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ การรับฟังและแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของเด็กจะช่วยให้เด็กมีความไว้วางใจ และรู้สึกว่าตนเองได้รับการสนับสนุน ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญกับการสื่อสารที่สร้างความมั่นใจแก่เด็ก เช่น การใช้ภาษาเชิงบวกในการแนะนำพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ตำหนิติเตียน ต่อว่าเป็นเด็กไม่ดี หรือใช้อารมณ์กับเด็ก

3. การใช้ระบบการให้รางวัลและเสริมแรงเชิงบวก

การเสริมแรงเชิงบวก (positive reinforcement) เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการกระตุ้นพฤติกรรมที่ดี และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในเด็กที่มีสมาธิสั้น ผู้ปกครองสามารถใช้ระบบการให้รางวัลเมื่อเด็กปฏิบัติตามคำแนะนำ หรือมีพฤติกรรมที่ดี เช่น การชมเชย การให้คะแนน หรือการมอบรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เด็กชื่นชอบ

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การเสริมแรงเชิงบวกสามารถช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะการจัดการพฤติกรรม และเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง ระบบการให้รางวัลนี้สามารถนำมาใช้ร่วมกับกิจวัตรประจำวัน เช่น การให้คะแนนเมื่อลูกทำการบ้านเสร็จตรงเวลา และให้รางวัลเมื่อทำได้ตามเกณฑ์ที่ตกลงกันไว้

4. การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเรียนรู้

สภาพแวดล้อมมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กที่มีสมาธิสั้นสามารถมีสมาธิ และปฏิบัติตามงานที่ได้รับมอบหมายได้ ผู้ปกครองควรจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ให้เป็นระเบียบ ลดสิ่งกระตุ้นที่อาจทำให้เด็กกวนใจ เช่น เสียงรบกวน หรือสิ่งของที่ทำให้เด็กเสียสมาธิ

นอกจากนี้ ควรจัดเวลาในการพักช่วงสั้น ๆ เพื่อช่วยให้เด็กสามารถฟื้นฟูสมาธิ และลดความเครียดเมื่อทำงานที่ต้องใช้ความพยายาม หรือใช้เวลานาน

5. การฝึกทักษะการจัดการอารมณ์

เด็กที่มีสมาธิสั้นมักหุนหันพลันแล่น และมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ เช่น การโกรธหรือหงุดหงิดง่าย การสอนเทคนิคในการจัดการอารมณ์ให้กับเด็ก เช่น การหายใจลึก การฝึกการควบคุมการหายใจ การทำสมาธิ การฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ การนับเลขในใจ การฝึกความอดทน (delayed gratification) หรือการพักช่วงสั้น ๆ เมื่อรู้สึกเครียด จะช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น

ผู้ปกครองสามารถฝึกทักษะเหล่านี้ร่วมกับเด็กในสภาพแวดล้อมที่สงบ และค่อย ๆ สอนให้เด็กนำทักษะนี้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน

6. การร่วมมือกับครูและผู้เชี่ยวชาญ

ความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับครูและผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ เป็นส่วนสำคัญของการดูแลเด็กที่มีสมาธิสั้น ผู้ปกครองควรสื่อสารกับครูเพื่อให้เข้าใจถึงปัญหาและความต้องการเฉพาะของลูก และวางแผนร่วมกันในการจัดการพฤติกรรมในโรงเรียน

นอกจากนี้ การให้ความร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น นักจิตวิทยา หรือสภานิติศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อรับคำแนะนำ และการฝึกอบรมการดูแลลูกให้ได้ผลดีที่สุด ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สำคัญ การร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้ผู้ปกครองสามารถดูแลลูกได้อย่างเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. โปรแกรมการฝึกอบรมผู้ปกครอง

ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการจัดการพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้น การศึกษาแสดงให้เห็นว่าเมื่อผู้ปกครองและครูมีส่วนร่วมในการใช้เทคนิคการจัดการพฤติกรรม เด็กจะมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในเรื่องของการควบคุมตนเอง

โปรแกรมการฝึกอบรมผู้ปกครองที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพ จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ดีขึ้นในส่วนของเด็ก ลดการโต้เถียง ลดอารมณ์เกรี้ยวกราด ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกดีขึ้น และลดความเครียดจากผู้ปกครอง ได้แก่

- การบำบัดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก (Parent-Child Interaction Therapy: PCIT)
- การฝึกอบรมการจัดการผู้ปกครอง (Parent Management Training: PMT)
- โปรแกรมการเลี้ยงดูเชิงบวก (Positive Parenting Program: Triple P)

บทสรุป

การดูแลเด็กที่มีสมาธิสั้นต้องอาศัยความเข้าใจและการสนับสนุนจากผู้ปกครอง แนวทางการดูแล เช่น การสร้างกิจวัตรประจำวันที่มีสมาธิ การสื่อสารที่ชัดเจน การเสริมแรงเชิงบวก การฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ และการจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่เหมาะสม จะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัว และพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้น การร่วมมือกับครูและผู้เชี่ยวชาญยังช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้ปกครองในการดูแลเด็กที่มีสมาธิสั้น การใช้แนวทางเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้เด็กควบคุมอาการของโรคได้ดีขึ้น แต่ยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการพัฒนาการของเด็กในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). **คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็ก กลุ่มปัญหาการเรียน**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

Barkley, R. A. (2015). **Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: a handbook for diagnosis and treatment (4th ed)**. Guilford Press.

Boland, R. & Verduin, M. L., eds. (2022). Neurodevelopmental disorders and other childhood disorders. In: **Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry 12th ed.** (e-book). Wolters Kluwer; pp. 306-725.

Evans, S. W., Owens, J. S., Wymbs, B. T., & Ray, A. R. (2018). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. **J Clin Child Adolesc Psychol**, 47(2): 157-98.

Fabiano, G. A., Pelham, W. E., Coles, E. K., Gnagy, E. M., Chronis-Tuscano, A., & O'Connor, B. C. (2009). A meta-analysis of behavioral treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder. **Clin Psychol Rev**, 29(2): 129-40.

Johnston, C., & Mash, E. J. (2001). Families of children with attention-deficit/hyperactivity disorder: review and recommendations for future research. **Clin Child Fam Psychol Rev**, 4(3): 183-207.

Miller, C. (2024). **Behavioral treatments for kids with ADHD**. From https://childmind.org/article/behavioral-treatments-kids-adhd/#full_article

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2567). **แนวทางดูแลสมาธิสั้นสำหรับผู้ปกครอง**. จาก
<https://www.happyhomeclinic.com/adhd11-parents.html>
(บทความต้นฉบับ ตุลาคม 2567)