



## แนวทางการดูแลช่วยเหลือเบื้องต้นสำหรับคุณครู ในกลุ่มสมาธิสั้น (Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder)

นายแพทย์ทศศักดิ์ สิริรัตนเรขา  
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

จากการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่เป็นสมาธิสั้น มักไม่ประสบความสำเร็จเท่าความสามารถที่แท้จริงของเด็ก ทั้งด้านการเรียนและมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น มักมีผลกระทบต่อจิตใจ คือ มองตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีความมั่นใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของใคร ๆ พบว่าจำนวนร้อยละ 25 ของเด็กสมาธิสั้น จะกลายเป็นเด็กเกเร ก้าวร้าว ถ้าไม่ได้รับการรักษา ดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กกลุ่มนี้ได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ก็สามารถประสบความสำเร็จในชีวิต นำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน

แนวทางการให้ความช่วยเหลือแก่เด็กขณะอยู่ในห้องเรียน

1. **ตำแหน่งโต๊ะเรียนไม่ควรให้เด็กนั่งติดหน้าต่างหรือประตู** เพราะเด็กจะวอกแวกเสียสมาธิง่าย **ควรให้เด็กนั่งแถวหน้าสุดใกล้โต๊ะครู** เพื่อคุณครูจะได้สามารถเตือนเรียกสมาธิเด็กได้ และควรจัดให้เด็กนั่งติดกับนักเรียนที่ไม่ชอบเล่น ไม่ชอบคุยระหว่างเรียน

2. เมื่อพบว่าเด็กหมดสมาธิ **ควรให้เด็กมีกิจกรรม เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง** เช่น ช่วงครึ่งหลังของคาบเรียน ควรอนุญาตให้เด็กลุกจากที่ได้อ่าง **แต่ในทางสร้างสรรค์** เช่น ให้ไปล้างหน้า มาช่วยคุณครูลบกระดาน หรือช่วยแจกสมุด เป็นต้น จะช่วยลดความเบื่อของเด็กลงและเรียนได้นานขึ้น

3. ในกรณีที่เด็กมีสมาธิสั้นมาก สามารถใช้**วิธีลดระยะเวลาการทำงานให้สั้นลง แต่ทำบ่อยกว่าคนอื่น** โดยเน้นในเรื่องความรับผิดชอบ และความสามารถในการทำงานให้สำเร็จ แม้ว่าจะต้องใช้เวลาหลายครั้ง

4. **ไม่ควรต่อว่า หรือตราหน้าว่าเป็นเด็กไม่ดี** และไม่ควรลงโทษด้วยความรุนแรงหากเป็นพฤติกรรมจากโรคสมาธิสั้น **เพราะเด็กควบคุมตัวเองไม่ได้ดีแม้ว่าจะพยายามแล้วก็ตาม** เช่น ชุ่บชาม ทำของเสียหาย หุนหันพลันแล่น แต่**ควรจะปราม เตือน และสอนอย่างสม่ำเสมอ** ว่าพฤติกรรมใดไม่เหมาะสม และ**พฤติกรรมที่เหมาะสมคืออะไร** เปิดโอกาสให้เด็กได้แก้ไขด้วยตนเอง เช่น เก็บของเข้าที่ใหม่ ชดใช้ของที่เสียหาย หรือลงโทษเมื่อทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

5. บรรยากาศที่เข้าใจ และเป็นกำลังใจจะช่วยให้เด็กพยายามปรับปรุงตัวเองมากขึ้น **ควรให้ความสนใจ และชื่นชมเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี** เช่น สนใจเรียนได้นาน ไม่รบกวนเพื่อน ช่วยงานครู พยายามทำงาน และ**เมื่อเด็กทำผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจ ควรใช้คำพูดปลอบใจ มีท่าทีเห็นใจ แนะนำวิธีแก้ไข**

6. การสื่อสารกับเด็ก ควรสังเกตว่าเด็กอยู่ในภาวะที่พร้อม หรือมีสมาธิ ที่จะให้ความสนใจสิ่งที่คุณครูกำลังจะพูดอยู่หรือไม่ หากสนใจอยู่ ก็สามารถพูดกับเด็กโดยใช้**คำพูดที่กระชับ ใต้ใจความชัดเจน**ได้ทันที หากเด็กกำลังอยู่ในช่วงเหม่อ วอกแวก หรือไม่ได้สนใจ **ควรเรียกหรือแตะตัวอย่างนุ่มนวล ให้เด็กรู้สึกตัว และหันมาสนใจเสียก่อน จึงสื่อสารกับเด็ก** ในเด็กที่มีสมาธิสั้นในบางครั้งเพียงใช้การบอก เรียก หรืออธิบายอย่างเดียว เด็กอาจไม่ฟัง หรือไม่ทำตาม คุณครูควรเข้าไปหาเด็ก และใช้การกระทำร่วมด้วย เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมตามที่คุณครูต้องการ เช่น เมื่อต้องการให้เด็กเข้ามาในห้องเรียน หากใช้วิธีเรียกประกอบการโอบ หรือจูงตัวเด็กให้เข้าห้องด้วย จะได้ผลดีกว่าเรียกเด็กอย่างเดียว ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการฝึกให้เด็กรับฟังและปฏิบัติตามผู้ใหญ่ได้ดีขึ้นในเวลาต่อมา

7. เด็กอาจมี**ปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อน** เพราะเด็กมักจะใจร้อน หุนหัน เล่นแรง จนเพื่อนไม่อยากเข้าใกล้หรือเล่นด้วย ในช่วงแรกอาจต้องอาศัยคุณครูช่วยให้คำตักเตือน **แนะนำด้วยท่าทีที่เข้าใจ** เพื่อให้เด็กปรับตัวได้ และ**เข้าใจกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกับผู้อื่น**

8. ให้ความ**ช่วยเหลือด้านการเรียนเป็นพิเศษ** เนื่องจากเด็กที่เป็นสมาธิสั้น ประมาณร้อยละ 40 จะมีความบกพร่องทางการเรียนรู้เฉพาะด้าน หรือ “แอลดี” (Specific Learning Disorder) ร่วมด้วย เช่น การอ่าน การเขียน คณิตศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งต้องการความเข้าใจ และช่วยเหลือจากคุณครูเพิ่มเติม แนวทางการสอนควรมีลักษณะดังนี้

8.1 มีการแบ่งขั้นตอนเริ่มจากง่ายและจำนวนน้อยก่อน แล้วจึงเพิ่มความยาก และจำนวนขึ้นในเวลาต่อมาเมื่อเด็กเรียนรู้ขั้นต้นได้ดีแล้ว

8.2 ใช้คำอธิบายง่าย ๆ สั้น ๆ พอที่เด็กจะเข้าใจ และให้ความสนใจฟังได้เต็มที่ ซึ่งหากมีการสาธิตตัวอย่างให้เห็นเป็นรูปธรรม จะช่วยให้เด็กเข้าใจได้ง่ายกว่าคำพูดอธิบายอย่างเดียว

8.3 ควรสอนทีละเรื่อง หรือเปรียบเทียบเป็นคู่ ไม่ควรสอนเชื่อมโยงหลายเรื่องพร้อม ๆ กัน



www.happyhomeclinic.com