

คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็ก

กลุ่มปัญหาการเรียน



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

เรียนรู้ช้า

Slow Learner



คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็ก

กลุ่มปัญหาการเรียน

• สมาธิสั้น • แอลดี • ออทิสติก • บกพร่องทางสติปัญญา • เรียนรู้ช้า



เรียนรู้ช้าคืออะไร

เด็กเรียนรู้ช้า (slow learner) หมายถึงกลุ่มเด็กที่มีปัญหาการเรียน อันเนื่องมาจากการมีระดับเชาวน์ปัญญาที่ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย แต่ยังไม่ถึงระดับของความบกพร่องทางสติปัญญา ไม่ถือเป็นการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชเด็ก แต่ก็ยังเป็นกลุ่มที่ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือเพราะว่าเด็กมักมีปัญหาการเรียน ในชั้นเรียนเสมอ เด็กเรียนหนังสือได้ แต่จำเป็นต้องเพิ่มเวลาให้มากขึ้น ทบทวน ซ้ำบ่อยขึ้น และเสริมสื่อการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้ทันเด็กอื่น

กลุ่มเด็กเรียนรู้ช้า (slow learner) ครอบคลุมระดับเชาวน์ปัญญา 2 ระดับ คือ ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (low average, IQ 80-89) และคาบเส้น (borderline, IQ 70-79)

เด็กมักมีปัญหาการเรียน ไม่สามารถทำงานหรือเรียนรู้ได้เท่ากับเด็ก ในช่วงวัยเดียวกัน การรับรู้ เรียนรู้ และเข้าใจในสิ่งต่างๆ ช้ากว่าเด็กคนอื่น โดยเฉพาะการคิดเชิงนามธรรมและการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจช้า มักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไม่เหมาะสมตามวัย มักใช้การลองผิดลองถูก มักมีปัญหาทางอารมณ์และการปรับตัวตามมา



ระบาดวิทยา

เด็กเรียนรู้ช้า อ้างอิงตามเกณฑ์ระดับเชาวน์ปัญญา (IQ) ช่วง 70-89 คือ กลุ่มที่มีระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (low average) และระดับคาบเส้น (borderline) ในการกระจายตัวแบบปกติ พบได้ร้อยละ 22.8 ของเด็กวัยเรียน ส่วนความแตกต่างระหว่างเพศยังไม่มียางานที่ชัดเจนในกลุ่มนี้



จากการสำรวจสถานการณ์ระดับเชาวน์ปัญญา (IQ) ในเด็กไทยระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปี พ.ศ.2559 โดยกรมสุขภาพจิต พบว่า กลุ่มที่มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (IQ ช่วง 80-89) พบร้อยละ 15.8 และกลุ่มที่มีระดับเชาวน์ปัญญาระดับคาบเส้น (IQ ช่วง 70-79) พบร้อยละ 10.2 รวมทั้งสองกลุ่ม พบเด็กเรียนรู้ช้า ร้อยละ 26



ลักษณะอาการ

เด็กเรียนรู้ช้า พบได้ในโรงเรียนปกติทั่วไป เด็กมักดูแลช่วยเหลือตนเองได้ไม่ดี จึงทำให้คุณครูและผู้ปกครองไม่ทราบปัญหา เมื่อเข้าเรียนได้ระยะหนึ่งแล้วจะพบว่าเรียนไม่ทันเพื่อน รั้งรู้และเข้าใจได้ช้า จำไม่ค่อยแม่นยำ ต้องทบทวนซ้ำบ่อยๆ

เด็กที่เรียนรู้ช้าจะมีลักษณะดังนี้ คือ มีปัญหาการเรียน เรียนรู้ รั้งรู้ และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน

ด้านความสนใจ พบว่า มีความยากลำบากในการคงความสนใจ ทำกิจกรรมได้ไม่นาน มักความความสนใจใฝ่รู้ในระดับน้อย ไม่ค่อยซักถามหรือติดตามหาคำตอบ

ด้านความจำ พบว่า มีความจำสั้นระยะสั้นไม่ดี แต่มีความจำระยะยาวใกล้เคียงปกติ และมักจำได้ดียิ่งขึ้นถ้าเป็นเรื่องที่มีความหมาย เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน

ด้านการเรียนรู้ พบว่า มีความยากลำบากในการเรียนรู้ หรือการนำประสบการณ์จากสถานการณ์หนึ่งมาปรับใช้ในอีกสถานการณ์หนึ่ง มักแก้ปัญหาโดยวิธีลองผิดลองถูก



ลักษณะอาการอื่นๆ ที่พบร่วมได้ มากกว่ากลุ่มเด็กปกติ มีดังนี้

1. มีสภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายต่ำกว่าเกณฑ์
2. มีปัญหาการทำงานประสานของกล้ามเนื้อ
3. มีพฤติกรรมเด็กกว่าวัย



wan:gnu

ผลจากการเรียนรู้ช้า คือทำให้ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ ทำงานไม่เสร็จตามที่มอบหมาย

ผลกระทบที่ตามมา คือเด็กมักถูกต่อว่าจากคนรอบข้างในเรื่องการทำงาน หรือการบ้านไม่เสร็จตามที่มอบหมายมักถูกเพื่อนล้อเลียน เด็กมักขาดกำลังใจ ขาดแรงจูงใจ ขาดความภูมิใจในตนเอง และขาดทักษะชีวิตที่จำเป็นในหลาย ด้านโดยเฉพาะทักษะด้านการจัดการอารมณ์ และทักษะการแก้ไขปัญหา

เมื่อเด็กไม่ได้รับการยอมรับหรือชื่นชมในด้านการเรียน เด็กก็จะหันไปหาการยอมรับในด้านอื่นแทน หรือหันไปหาจุดเด่นในทางลบแทน เช่น แกล้งเพื่อน ชกต่อย ตีกัน ฯลฯ ทำให้ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเรียนรู้ช้า ทำให้เด็กขาดความรู้และทักษะที่ควรได้รับตามวัย ต้องเข้าสู่ระบบงานเมื่ออายุน้อย ทำงานในระดับใช้แรงงานมากขึ้น มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุราและสารเสพติดได้ง่าย





แนวทางการดูแลรักษา

เด็กเรียนรู้ช้า มักขาดความภูมิใจในตนเอง และขาดทักษะหลายด้าน ซึ่งควรได้รับความช่วยเหลือ โดยแนวทางการดูแลรักษา ดังนี้

1. เสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง

เด็กที่เรียนรู้ช้า มักขาดความภูมิใจในตนเองในด้านการเรียน เนื่องจากเด็กไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ถูกต่อว่าจากคนรอบข้างเป็นประจำ มักทำงานช้า ไม่ค่อยเสร็จ และเรียนตามเพื่อนไม่ทัน ทำให้เป้าหมายการเรียนขาดความมั่นใจ รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าเพื่อน

จึงควรคอยสนับสนุน เสริมสร้างกำลังใจ สร้างแรงจูงใจ สร้างความภาคภูมิใจ และปรับเปลี่ยนเจตคติที่มีต่อเด็กใหม่ โดยเน้นที่ความพยายามและความรับผิดชอบในด้านการเรียน การประเมินผลเน้นทักษะที่เด็กมีการพัฒนาขึ้นจากเดิม

สร้างกำลังใจ โดยช่วยให้เด็กเข้าใจในศักยภาพของตนเอง รู้ว่าตนเองยังเป็นคนที่มีความสามารถ สามารถเรียนรู้ต่อไปได้ แต่ต้องใช้ความพยายามมากกว่าเพื่อน หมั่นทบทวนเรื่องที่เรียนบ่อยๆ และมีเวลาให้เด็กซักถามและระบายความคับข้องใจต่างๆ

สร้างแรงจูงใจ โดยการให้รางวัลทันทีที่เด็กสามารถทำงานเสร็จตามที่มอบหมาย รางวัลอาจเป็นขนม ของกิน ของเล่น ที่เด็กชอบเล็กๆ น้อยๆ คำชม การโอบกอด หอมแก้ม สีหน้าและท่าทางแสดงความชื่นชมที่เด็กทำได้ ในกรณีที่งานมีความยากและปริมาณมาก ให้ย่อยงานเป็นขั้นตอนย่อยๆ และให้รางวัลทีละขั้น เพื่อให้เด็กไม่เบื่อหรือท้อเสียก่อน ในขณะเดียวกัน ต้องคอยสังเกต



พฤติกรรมด้วยว่าเด็กมีอึดอด ลูกจากที่ หรือไม่ ถ้ามีให้เข้าไปจัดการโดยเร็ว โดยให้ความสนใจ แตะตัว พากลับมานั่งที่ และช่วยสอนเพิ่มเติม

สร้างความภาคภูมิใจ โดยการเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกฝน และแสดงความสามารถในด้านต่างๆ ที่หลากหลาย เช่น เล่นกีฬา วาดรูป ร้องเพลง เต้น เล่นดนตรี ทำขนม ทำอาหาร ฯลฯ โดยเริ่มต้นตามความสนใจของเด็กก่อน ฝึกให้เด็กทำกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ จนสำเร็จได้ด้วยตนเอง ชื่นชมและให้คำชมเชย เป็นระยะในความสามารถด้านที่เด็กมีการพัฒนาขึ้น และที่สำคัญคือ พ่อแม่ ต้องมีความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตัวเด็กด้วย

2. การช่วยเหลือด้านการเรียน

เพื่อให้เด็กมีความรู้และทักษะที่จำเป็น จึงควรกระตุ้นให้ทบทวน บทเรียนบ่อยๆ พยายามทำงานหรือการบ้านให้สำเร็จแม้จะใช้เวลาานานก็ตาม หาวิธีการเรียนรู้อื่นเข้ามาเสริมหรือทดแทนควบคู่ไปด้วย

ควรสอนเสริมพิเศษแบบตัวต่อตัว หรือกลุ่มเล็กๆ เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะพื้นฐานที่จะเป็น โดยฝึกอ่านทบทวนบทเรียน และฝึกทำแบบฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ

เด็กจะอ่านหนังสือได้เข้าใจมากขึ้น ถ้ามีการเชื่อมโยงเรื่องที่อ่านกับ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือประสบการณ์ที่เคยเรียนรู้มา การกระตุ้นให้เด็ก คิดและตั้งคำถามกับเรื่องที่อ่าน ก็ยิ่งช่วยให้เด็กสามารถเข้าใจสิ่งที่อ่านมากขึ้น และมีความกระตือรือร้นที่จะค้นหาคำตอบจากเรื่องที่อ่าน

การใช้รูปภาพ แผนภูมิ แผนผัง ประกอบการสอนจะช่วยให้เด็กเข้าใจ ได้ง่ายขึ้น และการใช้สื่อมัลติมีเดียประกอบการสอนจะช่วยทำให้เด็กสามารถ จดจำเรื่องที่เรียนได้ดีขึ้น



มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลความเป็นไปของเด็กระหว่างคุณพ่อคุณแม่และคุณครูอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เข้าใจสภาพของปัญหาและร่วมมือกันแก้ไข ถ้าไม่มีเวลาหรือโอกาสพบปะกันโดยตรง อาจใช้การเขียนในสมุดการบ้านของเด็กเพื่อให้ผู้ปกครองรับทราบ หรือมีสมุดไว้เขียนสื่อสารระหว่างกัน

3. การพัฒนาทักษะทางสังคม

เด็กที่เรียนรู้ช้า มักพบปัญหาถูกเพื่อนล้อ กลั่นแกล้ง หรือถูกแหย่ เนื่องจากคิดช้าทำช้าไม่ทันเพื่อน ทักษะการแก้ปัญหาไม่ค่อยดี ควบคุมอารมณ์ตนเองได้น้อย เมื่อถูกแกล้งก็จะโวยวาย ก้าวร้าว และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำให้เป็นจุดสนใจของเพื่อน และถูกรุมแกล้งเป็นประจำ

การฝึกทักษะทางสังคม ซึ่งรวมถึงทักษะในการสื่อสาร และทักษะการจัดการอารมณ์ จะช่วยเหลื่อให้เด็กสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดีขึ้น และเป็นที่ยอมรับมากขึ้น

