



แนวทางการดูแลช่วยเหลือเบื้องต้นสำหรับคุณครู ในกลุ่มเด็กออทิสติก

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

“ออทิสติก” (Autism Spectrum Disorder) หรือ “พีดีดี” (Pervasive Developmental Disorders) เป็นกลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องในพัฒนาการด้านสังคม ภาษา และการสื่อความหมาย และพฤติกรรม ความสนใจจำกัดเฉพาะในบางเรื่อง ออทิสติก ครอบคลุมรวมถึงกลุ่ม แอสเพอร์เกอร์ (Asperger Disorder) และ พีดีดี เอ็นโอเอส (Pervasive Developmental Disorders, Not Otherwise Specified) ด้วย

แนวทางการดูแลช่วยเหลือเด็กที่โรงเรียน

1) เด็กส่วนใหญ่มักมีการเรียนรู้ได้ดีผ่านทางสายตา (Visual Learner) สามารถจดจำสิ่งต่างๆ คล้ายการถ่ายภาพ แล้วเก็บเข้าระบบความจำในสมอง ดังนั้น การนำเสนอรูปภาพต่างๆ มาช่วยเสริมในการเรียนการสอน จะสามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ดีขึ้น แทนที่จะพูดให้ฟังอย่างเดียว

กลวิธีการเรียนรู้ผ่านการมอง (Visual Strategies) เป็นเทคนิคหนึ่งที่มีการศึกษาอย่างเป็นระบบ และมีการวิจัยสนับสนุนเพียงพอว่าได้ผลเป็นอย่างดี

2) การกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งประกอบด้วย การมองเห็น การฟังเสียง การดมกลิ่น การรับรส และการสัมผัสทางกาย จะช่วยให้เด็กมีการรับรู้ที่อยู่ในภาวะสมดุลขึ้น และนำข้อมูลเข้าสู่สมองเพื่อประมวลผลได้ดียิ่งขึ้น

สิ่งเร้าเชิงเข้มข้นก็ยิ่งช่วยกระตุ้นความสนใจได้เป็นอย่างดี เช่น สีสดใส เสียงดังฟังชัด การสะกิดหรือกระตุ้นผิวหนังด้วยแรงที่พอเหมาะ ถ้ามีรสชาติ และกลิ่นที่พอเหมาะก็ยิ่งดี

3) เด็กจะเรียนรู้ได้ดีผ่านกิจกรรมที่เป็นกิจวัตร ทำเป็นประจำต่อเนื่องทุกวัน อย่างน้อย 3 สัปดาห์ ซึ่งจะช่วยให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม และสร้างพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการได้ ดังนั้นในการสอนสิ่งใหม่ๆ ให้กับเด็ก ควรทำอย่างต่อเนื่องจนเด็กทำได้สม่ำเสมอแล้ว จึงค่อยประยุกต์ ดัดแปลง ให้การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มขึ้นต่อไป

4) เด็กจะมีความบกพร่องในทักษะทางสังคม ซึ่งเป็นปัญหาหลักในเด็กกลุ่มนี้ทุกคน บางคนอาจแยกตัว บางคนเข้าหาเพื่อนไม่เป็น เล่นกับเพื่อนไม่เหมาะสม

การหาเพื่อนที่คล่องแคล่ว คอยเก่ง มาช่วยเป็นคู่หู (Buddy) คอยชักชวน และนำเด็กเข้าไปเล่นกับเพื่อนกลุ่มต่างๆ และนำเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามที่คุณครูมอบหมาย จะช่วยให้เด็กสามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และเรียนรู้ทักษะสังคมต่างๆ จากการเข้ากลุ่มเล่นกับเพื่อนได้มากขึ้น

เด็กมักไม่ค่อยมองหน้า สบตา จึงควรกระตุ้นให้มีการมองหน้า สบตา ขณะพูดคุยด้วยทุกครั้ง หากน้องยังไม่มองให้จับมือ โดยจับบริเวณคางของน้องเงยขึ้นช้าๆ และกระตุ้นให้มอง เน้นการทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมใหม่ขึ้น และมีการกระตุ้นสัมผัสทางกาย เช่น จับมือ สะกิดแขน ตะแคง เป็นต้น

5) เด็กส่วนใหญ่มักมีปัญหาด้านการใช้ภาษา โดยเฉพาะการใช้ภาษาในเชิงการประยุกต์ (Pragmatic Language Skill Deficit) มักเข้าใจภาษาตรงตามตัวอักษร แต่ไม่เข้าใจนัยที่ซ่อนเร้นอยู่ ไม่เข้าใจมุกตลก สุภาษิตสำนวน คำพังเพย คำเปรียบเปรย คำเสียดสีต่างๆ

ดังนั้นอย่าคิดว่าเด็กแกล้งไม่รู้ หรือแกล้งก่อกวน ให้อธิบายให้ชัดเจนว่า ความหมายที่ต้องการให้เขารับรู้คืออะไร ต้องการให้เขาทำอะไร ห้ามทำอะไร ไม่ต้องอ้อมค้อม

6) เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การหมกมุ่นในบางเรื่องมากเกินไป จนไม่สนใจการเรียนรู้อื่นๆ การเล่นมือ สะบัดมือ เขย่งปลายเท้า หรือการส่งเสียงดังที่ไม่เหมาะสม ควรใช้วิธีการเบี่ยงเบนพฤติกรรม และใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ชมเชย และให้รางวัลเมื่อมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

7) เด็กส่วนใหญ่มักมีปัญหาเรื่องสมาธิสั้น อยู่ไม่นิ่ง ร่วมด้วย ทำให้ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำได้อย่างต่อเนื่อง วอกแวกง่าย ยุกยิก อยู่ไม่นิ่ง หรืออาจถึงกับลุกเดินไปมา

ดังนั้นการรู้วิธีการจัดการที่เหมาะสมสำหรับปัญหาด้านสมาธิและความสนใจนี้ ก็จะช่วยให้นักเรียนได้เหมือนกับเด็กคนอื่นในที่สุด

(ตามเอกสาร “แนวทางการดูแลช่วยเหลือเบื้องต้นสำหรับคุณครูในปัญหาด้านสมาธิและความสนใจ”)

หมายเหตุ : ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับออทิสติกสามารถศึกษาได้ใน www.happyhomeclinic.com



แนวทางการดูแลช่วยเหลือเบื้องต้นสำหรับคุณครู ในปัญหาด้านสมาธิและความสนใจ

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

1. **ตำแหน่งโต๊ะเรียนไม่ควรให้เด็กนั่งติดหน้าต่างหรือประตู** เพราะเด็กจะวอกแวกเสียสมาธิง่าย **ควรให้เด็กนั่งแถวหน้าสุดใกล้โต๊ะครู** เพื่อคุณครูจะได้สามารถเตือนเรียกสมาธิเด็กได้ และควรจัดให้เด็กนั่งติดกับนักเรียนที่ไม่ชอบเล่น ไม่ชอบคุยระหว่างเรียน
2. เมื่อเห็นว่าเด็กหมดสมาธิจริงๆ **ควรให้เด็กมีกิจกรรม เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง** เช่น ช่วงครึ่งหลังของคาบเรียน ควรอนุญาตให้เด็กลุกจากที่ไต่บ้าง **แต่ในทางสร้างสรรค์** เช่น ให้ไปล้างหน้า มาช่วยคุณครูลบกระดาน หรือช่วยแจกสมุดเป็นต้น จะช่วยลดความเบื่อของเด็กลงและเรียนได้นานขึ้น
3. ในกรณีที่เด็กมีสมาธิสั้นมาก สามารถใช้**วิธีลดระยะเวลาการทำงานให้สั้นลง แต่ทำบ่อยกว่าคนอื่น** โดยเน้นในเรื่องความรับผิดชอบ และความสามารถในการทำงานให้สำเร็จ แม้ว่าจะต้องใช้เวลามากกว่าคนอื่น
4. **ไม่ควรต่อว่า หรือตราหน้าว่าเป็นเด็กไม่ดี** และไม่ลงโทษเด็กด้วยความรุนแรงหากเป็นพฤติกรรมจากสมาธิสั้น **เพราะเด็กควบคุมตัวเองไม่ได้ดีแม้ว่าจะพยายามแล้วก็ตาม** เช่น ชุ่ยขำม 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 ได้ใจความชัดเจน** ได้ทันที หากเด็กกำลังอยู่ในช่วงเหม่อ วอกแวก หรือไม่ได้สนใจ **ควรเรียกหรือแตะตัวอย่างนุ่มนวล ให้เด็กรู้สึกตัว และหันมาสนใจเสียก่อน จึงสื่อสารกับเด็ก** ในเด็กที่มีสมาธิสั้นในบางครั้งเพียงใช้การบอก เรียก หรืออธิบายอย่างเดียว เด็กอาจไม่ฟัง หรือไม่ทำตาม คุณครูควรเข้าไปหาเด็ก และใช้การกระทำร่วมด้วย เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมตามที่คุณครูต้องการ เช่น เมื่อต้องการให้เด็กเข้ามาในห้องเรียน หากใช้วิธีเรียกประกอบกรอบ หรือจูงตัวเด็กให้เข้าห้องด้วย จะได้ผลดีกว่าเรียกเด็กอย่างเดียว ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการฝึกให้เด็กรับฟังและปฏิบัติตามผู้ใหญ่ได้ดีขึ้นในเวลาต่อมา
7. เด็กอาจมี**ปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อน** เพราะเด็กมักจะใจร้อน หุนหัน เล่นแรง จนเพื่อนไม่ยอมเข้าใกล้หรือเล่นด้วย ในช่วงแรกอาจต้องอาศัยคุณครูช่วยให้**คำตักเตือน แนะนำด้วยท่าทีที่เข้าใจ** เพื่อให้เด็กปรับตัวได้ และ**เข้าใจกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกับผู้อื่น**
8. ให้ความ**ช่วยเหลือด้านการเรียนเป็นพิเศษ** เนื่องจากเด็กต้องการความเข้าใจ และการช่วยเหลือจากคุณครูเพิ่มเติมจากเด็กคนอื่น ซึ่งแนวทางการสอนควรมีลักษณะดังนี้
 - 8.1 มีการแบ่งขั้นตอนเริ่มจากง่ายและจำนวนน้อยก่อน แล้วจึงเพิ่มความยาก และจำนวนขึ้นในเวลาต่อมาเมื่อเด็กเรียนรู้ขั้นต้นได้ดีแล้ว
 - 8.2 ใช้คำอธิบายง่ายๆ สั้นๆ พอที่เด็กจะเข้าใจ และให้ความสนใจฟังได้เต็มที่ ซึ่งหากมีการสาธิตตัวอย่างให้เห็นเป็นรูปธรรม จะช่วยให้เด็กเข้าใจได้ง่ายกว่าคำพูดอธิบายอย่างเดียว
 - 8.3 ควรสอนทีละเรื่อง หรือเปรียบเทียบเป็นคู่ ไม่ควรสอนเชื่อมโยงหลายเรื่องพร้อมๆ กัน

หมายเหตุ : ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสมาธิสั้นสามารถศึกษาได้ใน www.happyhomeclinic.com