



วันที่ .....

เรื่อง แจ้งผลการตรวจและแนวทางปฏิบัติ

เรียน คุณครูประจำชั้น ด้วยความเคารพ

เนื่องด้วย ..... ได้มารับการตรวจประเมินและบำบัดรักษาที่ แฮปปี้โฮม คลินิกเวชกรรม (HAPPY HOME CLINIC) จากการตรวจประเมินโดยละเอียด แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้น (Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder)

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

จึงเรียนมาเพื่อให้คุณครูทราบถึงแนวทางการให้ความช่วยเหลือแก่เด็กขณะอยู่ในห้องเรียนดังนี้

1. ตำแหน่งโต๊ะเรียนไม่ควรให้เด็กนั่งติดหน้าต่างหรือประตู เพราะเด็กจะวอกแวกเสียสมาธิง่าย ควรให้เด็กนั่งแถวหน้าสุดใกล้โต๊ะครู เพื่อคุณครูจะได้สามารถเตือนเรียกสมาธิเด็กได้ และควรจัดให้เด็กนั่งติดกับนักเรียนที่ไม่ชอบเล่น ไม่ชอบคุยระหว่างเรียน

2. เมื่อเห็นว่าเด็กหมดสมาธิจริงๆ ควรให้เด็กมีกิจกรรม เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เช่น ช่วงครึ่งหลังของคาบเรียน ควรอนุญาตให้เด็กลุกจากที่ได้บ้าง แต่ในทางสร้างสรรค์ เช่น ให้ไปล้างหน้า มาช่วยคุณครูลบกระดาน หรือช่วยแจกสมุด เป็นต้น จะช่วยลดความเบื่อของเด็กลงและเรียนได้นานขึ้น

3. ในกรณีที่เด็กมีสมาธิสั้นมาก สามารถใช้วิธีลดระยะเวลาการทำงานให้สั้นลง แต่ทำบ่อยกว่าคนอื่น โดยเน้นในเรื่องความรับผิดชอบ และความสามารถในการทำงานให้สำเร็จ แม้ว่าจะต้องใช้เวลาหลายครั้ง

4. ไม่ควรต่อว่า หรือตราหน้าว่าเป็นเด็กไม่ดี และไม่ควรลงโทษเด็กด้วยความรุนแรงหากเป็นพฤติกรรมจากโรคสมาธิสั้น เพราะเด็กควบคุมตัวเองไม่ได้ดีแม้ว่าจะพยายามแล้วก็ตาม เช่น ชุ่มช้ำ ทำของเสียหาย หุนหันพลันแล่น แต่ควรจะปราม เตือน และสอนอย่างสม่ำเสมอ ว่าพฤติกรรมใดไม่เหมาะสม และพฤติกรรมที่เหมาะสมคืออะไร เปิดโอกาสให้เด็กได้แก้ไขด้วยตนเอง เช่น เก็บของเข้าที่ใหม่ ชดใช้ของที่เสียหาย หรือลงโทษเมื่อทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

5. บรรยากาศที่เข้าใจ และเป็นกำลังใจจะช่วยให้เด็กพยายามปรับปรุงตัวเองมากขึ้น ควรให้ความสนใจ และชื่นชมเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี เช่น สนใจเรียนได้นาน ไม่รบกวนเพื่อน ช่วยงานครู พยายามทำงาน และเมื่อเด็กทำผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจ ควรใช้คำพูดปลอบใจ มีท่าทีเห็นใจ แนะนำวิธีแก้ไข

6. การสื่อสารกับเด็ก ควรสังเกตว่าเด็กอยู่ในภาวะที่พร้อม หรือมีสมาธิ ที่จะให้ความสนใจสิ่งที่คุณครูกำลังจะพูดอยู่หรือไม่ หากสนใจอยู่ ก็สามารถพูดกับเด็กโดยใช้คำพูดที่กระชับ ได้ใจความชัดเจนได้ทันที หากเด็กกำลังอยู่



ในช่วงเหม่อ วอกแวก หรือไม่ได้สนใจ **ควรเรียกหรือแตะตัวอย่างนุ่มนวล ให้เด็กรู้สึกตัว และหันมาสนใจเสียก่อน จึงสื่อกับเด็ก** ในเด็กที่มีสมาธิสั้นในบางครั้งเพียงใช้การบอก เรียก หรืออธิบายอย่างเดียว เด็กอาจไม่ฟังหรือไม่ทำตาม คุณครูควรเข้าไปหาเด็ก และใช้การกระทำร่วมด้วย เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมตามที่คุณครูต้องการ เช่น เมื่อต้องการให้เด็กเข้ามาในห้องเรียน หากใช้วิธีเรียกประกอบการโอบ หรือจูงตัวเด็กให้เข้าห้องด้วย จะได้ผลดีกว่าเรียกเด็กอย่างเดียว ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการฝึกให้เด็กรับฟังและปฏิบัติตามผู้ใหญ่ได้ดีขึ้นในเวลาต่อมา

7. เด็กอาจมี**ปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อน** เพราะเด็กมักจะใจร้อน หุนหัน เล่นแรง จนเพื่อนไม่ยอมเข้าใกล้หรือเล่นด้วย ในช่วงแรกอาจต้องอาศัยคุณครูช่วยให้**คำตักเตือน แนะนำด้วยท่าที่เข้าใจ** เพื่อให้เด็กปรับตัวได้ และ**เข้าใจกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกับผู้อื่น**

8. ให้ความ**ช่วยเหลือด้านการเรียนเป็นพิเศษ** เนื่องจากเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น นั้นพบว่าประมาณร้อยละ 40 จะมีความบกพร่องทางการเรียนรู้เฉพาะด้าน หรือแอลดี (Learning Disability) ได้ เช่น การอ่าน การเขียน การคำนวณ เป็นต้น ซึ่งจะต้องการความเข้าใจ และช่วยเหลือจากคุณครูเพิ่มเติม ซึ่งแนวทางการสอนควรมีลักษณะดังนี้

8.1 มีการแบ่งขั้นตอนเริ่มจากง่ายและจำนวนน้อยก่อน แล้วจึงเพิ่มความยาก และจำนวนขึ้นในเวลาต่อมาเมื่อเด็กเรียนรู้ขั้นต้นได้ดีแล้ว

8.2 ใช้คำอธิบายง่ายๆ สั้นๆ พอที่เด็กจะเข้าใจ และให้ความสนใจฟังได้เต็มที่ ซึ่งหากมีการสาธิตตัวอย่างให้เห็นเป็นรูปธรรม จะช่วยให้เด็กเข้าใจได้ง่ายกว่าคำพูดอธิบายอย่างเดียว

8.3 ควรสอนทีละเรื่อง หรือเปรียบเทียบเป็นคู่ ไม่ควรสอนเชื่อมโยงหลายเรื่องพร้อมๆ กัน

ขอขอบพระคุณคุณครูอย่างสูงที่ให้ความช่วยเหลือ และให้ความเมตตาในการช่วยเหลือเด็กในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา)

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

หมายเหตุ : ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเด็กสมาธิสั้นสามารถศึกษาได้ใน [www.happyhomeclinic.com](http://www.happyhomeclinic.com)