

## การเลี้ยงดูเด็กออทิสติก

### AUTISM SPECTRUM DISORDER: CHILD REARING

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนโรชา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

เมื่อมีเด็กออทิสติกเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว จะทำอย่างไรในการเลี้ยงดูเขาให้อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติสุข และจะทำอย่างไรเพื่อให้คนในครอบครัวมีความเข้าใจร่วมกัน ในการปฏิบัติต่อเด็กออทิสติก ซึ่งมีคำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กออทิสติก ดังนี้

#### คำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กออทิสติก ในแต่ละช่วงวัย

ในการเลี้ยงดูเด็กออทิสติก โดยหลักการก็เลี้ยงเหมือนเด็กทั่วไป แต่เน้นการกระตุ้นเพิ่มเติมในจุดที่เป็นปัญหาให้เข้มข้นขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ต้องส่งเสริมในจุดที่เป็นความสามารถเฉพาะตัวของเด็กให้พัฒนาควบคู่กันไปด้วย ในแต่ละช่วงวัยก็มีส่วนสำคัญที่ต้องเน้นแตกต่างกัน ดังนี้

ในช่วงปฐมวัย 5 ขวบปีแรก ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าเป็นออทิสติก ให้นำเข้าโปรแกรมปรับพฤติกรรมแบบเข้มข้น ส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้านอย่างต่อเนื่อง ฟีกและแก้ไขการพูด เสริมสร้างทักษะการดูแลตนเอง และทักษะสังคมที่เหมาะสมตามวัย

เริ่มต้นด้วยการกระตุ้นให้เด็กตอบสนองอย่างสม่ำเสมอ เรียกแล้วหันมอง เน้นการมองหน้าสบตา เล่นโต้ตอบกัน โดยการกระตุ้นเด็กให้ออกจากโลกส่วนตัวของตนเอง มารับรู้และสนใจสิ่งแวดล้อมภายนอกเพิ่มขึ้น เพราะถ้าปล่อยให้เด็กเป็นไปตามธรรมชาติของเขา เด็กก็จะอยู่ในโลกส่วนตัวมากขึ้น ไม่สนใจใคร เริ่มมีอาการแฉ่งเรื่อย ๆ กระตุ้นตัวเองโดยการโยกตัว หมุนตัว เล่นมือ ส่งเสียงเป็นภาษาของตัวเอง และไม่ยอมเรียนรู้โลกภายนอกในที่สุด

ควรเตรียมความพร้อมพื้นฐานในการเรียนรู้ โดยการฝึกฝนให้เข้าใจคำสั่งง่าย ๆ และทำตามได้ เช่น ขอ ยกมือ กอดอกหนึ่ง ฯลฯ และฝึกฝนให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำได้นานพอ ไม่ลุกเดินไปมาตลอดเวลา

ในช่วงวัยเรียน เน้นฝึกฝนทักษะด้านสังคมเพิ่มขึ้น สามารถเข้ากลุ่มกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง รู้จักการรอคอย รู้จัก กฎ กติกา ในการเล่นเกมส์ ผลัดกันเล่นผลัดกันทำ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเข้าใจกติกาทางสังคมต่อไป

ในช่วงวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์อย่างมาก เริ่มรับรู้และเข้าใจความแตกต่างของตนเองกับเพื่อนฝูง จำเป็นต้องมีการเตรียมตัวให้ข้อมูล สอนให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง และความแตกต่างระหว่างบุคคลล่วงหน้า เพื่อให้เด็กไม่ตื่นเต็นตกใจจนเกินไป และสามารถปรับตัวได้เหมาะสม

การดูแลเด็กออทิสติกเป็นเรื่องยาก แต่ก็ไม่ยากจนเกินไป เพราะทุกแรงกายแรงใจที่ทุ่มเทลงไป ออกดอกออกผลให้เห็นเสมอ แม้ว่าจะใช้เวลานาน แต่ก็มีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาให้เห็นชัดเจน

#### การเสริมสร้างพัฒนาการด้านการเรียนรู้ ต้องทำอย่างไร

พื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ คือ การเข้าใจคำสั่งง่าย ๆ สามารถทำตามได้ และการมีสมาธิจดจ่อได้พอประมาณ

ถ้าเด็กไม่เข้าใจคำสั่งง่าย ๆ ไม่สามารถทำตามได้ สอนอะไรไปเด็กก็ไม่ตอบสนอง ไม่เรียนรู้เต็มที่ ดังนั้นควรปรับพื้นฐานเหล่านี้ให้คงที่ก่อน โดยการปรับพฤติกรรมแบบเข้มข้น

ถ้าเด็กไม่มีสมาธิ การเรียนรู้ก็จะเป็นไปด้วยความยากลำบาก เนื่องจากเด็กไม่สามารถคัดกรองข้อมูลที่สอน เข้าไปเก็บในหน่วยความจำของสมองได้ ดังนั้นการฝึกฝนเด็กให้มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำได้นาน ตามความเหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

การเลี้ยงดูแบบปกติทั่วไปอาจไม่เพียงพอ การฝึกโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกิจกรรมบำบัด จะช่วยเสริมสร้างพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้เหล่านี้ให้มีความมั่นคงได้

## การเสริมสร้างพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว ต้องทำอย่างไร

เด็กออทิสติกบางคน พบว่ามีปัญหาพัฒนาการช้าทุกด้านร่วมด้วย ดังนั้นควรมีการส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านควบคู่กัน ด้านกล้ามเนื้อใหญ่ มักไม่ค่อยมีปัญหา เดิน วิ่ง คล่องแคล่ว ส่วนด้านกล้ามเนื้อเล็ก มักพบปัญหาได้บ่อยพอสมควร เด็กอาจมีลักษณะงุ่มง่าม การหยิบจับไม่ถนัด การประสานงานการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแต่ละส่วนไม่สัมพันธ์กัน

การเสริมสร้างพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ เน้นตามปัญหาเป็นหลัก เช่น ฝึกการเพิ่มแรงของกล้ามเนื้อ โดยการ บั้น บีบ ดึง ตัด ยกของ ฯลฯ ฝึกการใช้นิ้วมือหยิบจับ โดยการร้อยลูกปัด เอาลูกกลมเสียบหลัก ระบายสีให้อยู่ในกรอบ และที่สำคัญคือ การรับประทานอาหาร หยิบจับช้อนเอง ซึ่งเป็นการฝึกที่ได้ผลดี เนื่องจากต้องทำสม่ำเสมอทุกวัน

## เด็กออทิสติกมักชอบอยู่คนเดียว ไม่สบตา ไม่พาที เราจะชักจูงเขาอย่างไรให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ให้เข้าร่วมในสังคมได้

เด็กออทิสติก จะมีแนวโน้มที่อยู่ในโลกส่วนตัวมากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าไม่มีการกระตุ้น ดึงออกมา ยิ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้ตามธรรมชาติของเด็ก ปัญหาก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น

การชักจูงอย่างเดียวยังคงได้ผลไม่เต็มที่ ต้องใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรม โดยนำทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ให้แรงเสริมทั้งการพูดชมเชย กอด ให้ของที่เด็กชอบ เมื่อเด็กสนใจทำตามคำสั่ง มีการตอบสนองต่อคำสั่งเป็นอย่างดี

ไม่ควรให้เด็กอยู่คนเดียว พูดคนเดียว เล่นคนเดียว หรือนั่งดูโทรทัศน์ทั้งวัน เพราะเป็นการเสริมให้เด็กอยู่ในโลกส่วนตัวมากขึ้น ควรดึงเด็กมาอยู่กับคนในบ้านให้มากที่สุด ปิดโทรทัศน์ งดเล่นแท็บเล็ต มือถือ หรือจำกัดเวลาดูให้น้อยที่สุด เข้าไปพูดคุยและเล่นกับเด็กให้มากขึ้น

## การทำความเข้าใจกับสมาชิกในบ้าน เช่น บอกร้องว่าพี่เป็นออทิสติก จะใช้วิธีการอธิบายในเรื่องนี้อย่างไร

ทุกคนในครอบครัว ควรมีการรับรู้ร่วมกัน มีการพูดคุยกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และช่วยกันหาข้อมูลเพิ่มเติมจากหลาย ๆ แหล่ง ว่าออทิสติกคืออะไร แต่ละคนสามารถมีบทบาทในการช่วยเหลือได้อย่างไร การสวมหัวเข้าหากันปรึกษากัน จะช่วยให้วางแผนการช่วยเหลือเด็กเป็นไปในแนวทางเดียวกันได้เหมาะสม ข้อสงสัยต่าง ๆ ที่ยังสับสน อาจเก็บไว้ไปปรึกษาจิตแพทย์เด็กฯ ที่ดูแลต่อไปได้ เมื่อมีนัดตรวจประเมินในครั้งต่อไป

สำหรับน้องที่เล็กยังมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่เต็มที่ ก็ควรบอกตามความสามารถในการรับรู้ตามวัย ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และเน้นในการมีส่วนร่วม ว่าตัวน้องเองจะช่วยเหลือพี่ที่เป็นออทิสติกอย่างไรที่คนอื่นในบ้านช่วยเหลือได้อย่างไรบ้าง ชมเชยเมื่อน้องทำในสิ่งที่เหมาะสม และแสดงให้เห็นให้เด็กรู้ว่าเราภูมิใจที่เขาได้ทำสิ่งนั้น แต่ที่สำคัญคือต้องไม่คาดหวัง หรือบังคับจนเกินระดับความสามารถของเด็ก ไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าจะต้องรับภาระในการดูแลพี่ แต่ใช้การสร้างแรงจูงใจให้เขารู้สึกอยากช่วยเหลือจะดีกว่า

## การให้เวลากับเด็กออทิสติก และการสอนให้เขารู้จักการช่วยเหลือตัวเองได้ มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร

ยังมีเวลาในการสอน ในการเล่น และพูดคุยกับเด็กมากเท่าไร ก็ยังสามารถช่วยเหลือให้เด็กออทิสติกมีพัฒนาการที่ดีขึ้นได้เร็ว

การสอนให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งสำคัญมาก เริ่มตั้งแต่การฝึกให้เด็กดื่มหน้าจากแก้ว รับประทานข้าวเองโดยการหยิบจับช้อน พยายามอย่าบ่น อาจจะเลอะเทอะบ้าง ไม่เป็นไรอย่าไปดุว่า เพราะสิ่งเหล่านี้ จะสร้างความมั่นใจให้เด็กรู้สึกว่าเขาทำได้ และอยากทำต่อไป ค่อย ๆ พัฒนาไปเอง ฝึกการจับถ้วยให้เป็นเวลา พาเข้าห้องน้ำเมื่อสังเกตเห็นเด็กทำท่าทางปวด ฝึกให้เด็กเก็บของเล่นเข้าที่เมื่อเล่นเสร็จแล้ว ช่วงแรกช่วยกันทำ จับมือทำ แต่ยืนยันว่าต้องทำ เมื่อเด็กทำได้ ให้ชมเชย ตบมือ กอด ให้รางวัลเป็นขนมที่เด็กชอบ เพื่อให้เด็กรู้สึกอยากทำในครั้งต่อไป

ถ้ามีเวลาในการฝึกฝนเด็กอย่างเต็มที่ เด็กย่อมมีอาการดีขึ้นได้เร็ว มีพัฒนาการที่เหมาะสมวัยตามมากขึ้น สามารถใช้ชีวิตร่วมในสังคมได้ปกติ

## อุปสรรคที่ผู้ดูแลเด็กออทิสติกต้องเผชิญ และวิธีการแก้ไขปัญหาคืออะไร

ผู้ดูแลเด็กออทิสติกมักพบกับอุปสรรคเป็นระยะ แต่ทุกครั้งก็จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้เสมอ และเมื่อผ่านมาได้แต่ละครั้งก็จะได้เห็นพัฒนาการของเด็กที่ก้าวหน้าขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นกำลังใจในการดูแลต่อไปได้เป็นอย่างดี

อุปสรรคที่สำคัญในการฝึกฝนเด็กช่วงแรกคือ เด็กต่อต้าน ไม่ร่วมมือ ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ท้อแท้หมดกำลังใจ ซึ่งพ่อแม่ส่วนใหญ่ก็ผ่านช่วงเวลานี้มาแล้ว และอีกหลายคนกำลังจะผ่านไป ขอเป็นกำลังใจให้

อย่าตั้งความหวังสูงเกินไปในช่วงแรก ค่อย ๆ ก้าวไปที่ละขั้น เพราะว่าพัฒนาการเป็นเสมือนขั้นบันได ที่ไม่มีทางลัด ไม่มีลิฟท์ ให้ขึ้นไปได้อย่างรวดเร็ว ถ้าคาดหวังว่าเด็กจะต้องพูดได้ภายใน 1 เดือน ก็คงทำให้หมดกำลังใจได้ง่าย แต่ถ้าคาดหวังว่าเด็กจะพอเข้าใจคำสั่งง่าย ๆ และทำตามได้บ้าง ก็จะมีกำลังใจสู้ต่อไป พอเด็กทำได้แล้วค่อยคาดหวังเพิ่มขึ้นในเรื่องอื่นต่อไป

ช่วงแรกที่เริ่มแก้ไขปัญหา อย่าเพิ่งมองไกลเกินไปว่าโตขึ้นจะเป็นอย่างไร ต่อให้เด็กไม่เป็นอะไร เราก็ยังนึกไม่ออกเลย ค่อย ๆ คิดไปที่ละขั้น จะทำให้คิดบนพื้นฐานความเป็นไปได้มากที่สุด

อุปสรรคที่สำคัญอีกอย่างคือ ความอ่อนล้าจากการฝึกฝน เป็นธรรมดาที่จะรู้สึกอ่อนล้า เบื่อหน่าย และท้อแท้บ้างเป็นบางเวลา หลังจากได้ทุ่มเทฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง อ่อนล้าก็พัก เต็มกำลังใจให้ตัวเอง แล้วกลับมาตั้งต้นใหม่เมื่อพร้อม อย่าไปรู้สึกผิดที่บางช่วงทุ่มเทไม่เต็มที่ เพราะแม้แต่เครื่องยนต์ยังไม่สามารถเดินเครื่องตลอดเวลาโดยไม่ได้หยุดพัก บางช่วงเวลาเด็กอาจมีพัฒนาการที่ถดถอยไปบ้าง แต่เมื่อกระตุ้นแล้วก็จะกลับมาเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว เพราะสิ่งใดที่เคยทำได้แล้วย่อมไม่มีหายไปไหน

ทุกปัญหามีทางแก้ แต่ต้องใช้เวลา ไม่มีทางตัน เพียงแต่บางเวลาอาจยังค้นหาทางออกไม่เจอเท่านั้นเอง การพยายาม คิดวิเคราะห์ มองปัญหาอย่างรอบด้าน และช่วยกันมองหลาย ๆ คน จะมองเห็นทางออกในที่สุด

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). การเลี้ยงดูเด็กออทิสติก. [Online]. Available URL:

<https://www.happyhomeclinic.com/au08-rearing.htm>

(บทความต้นฉบับ: มีนาคม 2549)