

# Articles from Ramamental

## 12 วิธี ช่วยจัดการเด็กในสมาธิสั้น สำหรับพ่อแม่

2011-11-15 05:11:24 admin

ผ.ศ.นพ.ปราโมทย์ สุคนิษฐ์

1. ตั้งนาฬิกา-ตั้งเวลา : ลองใช้นาฬิกาเตือนตามเวลาที่เป็นจริง เช่น เดือนเมื่อถึงเวลาทำงาน เดือนเมื่อหมดเวลาเล่น หรือไม่กี่ห้านาทีก็เตือนมา ให้เด็กเห็นได้ชัดๆ จะช่วยเด็กให้กะประมาณเวลาได้ดีขึ้น
2. ชมแบบปนไว : หัดเป็นคนพูดชมสั้นๆ หรือตบไหล่ตบหลังทำนองชื่นชมเด็กทันทีที่เด็กเขาปฏิบัติตัวตามที่เราคาดหวัง ยิ่งเรายังทำให้เด็กภูมิใจอยากทำอีก หัดเป็นเสื่อปนไวครับ
3. ชม ชม และชม : ทำให้เด็กชนสมาธิสั้นเหล่านี้รู้ว่า อะไรที่เราอยากให้เป็น โดยการชมเด็กเหล่านี้ ต้องการคำชมบ่อยกว่าเด็กทั่วไป เพื่อช่วยนำเขาให้ประพฤติถูกทางไปเรื่อยๆ จนทำงานได้ผลสำเร็จ หน้าที่ของพ่อแม่คือ ชมเขาเมื่อทำถูกทางแล้วนั่นเอง
4. ทำตัวเป็นเครื่องจักรจ่ายรางวัลง่ายๆ : เด็กพวกนี้ต้องการรางวัลที่จับต้องได้มากกว่าคำชมลอยๆ แต่รางวัลก็ต้องทำให้ดูสำคัญสำหรับเขา นั่นคือคุณเองก็ต้องเป็นคนสำคัญของเขาเช่นกัน ต้องหมั่นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเมื่ออยู่ด้วยกัน เมื่อได้รางวัลเล็กๆน้อยๆ เขาจะดีใจและพยายามทำตัวดีขึ้น
5. เปลี่ยนรางวัลบ่อยๆ ให้ดูสนุก : วิธีนี้จะช่วยให้เด็กไม่เบื่อกับรางวัลเกินไป และจะคงพฤติกรรมดีๆไว้ได้ ลองให้เขาช่วยคิดตั้งรางวัลให้ตัวเองดู (แน่นอน ในขอบเขตที่เป็นไปได้) ทำให้ดูว่าเป็น เรื่องไม่จำเจ แม้จะให้เขวประพฤติตัวแบบเดิม
6. ลงมือ อย่าเอาแต่เห็นหรือประชด : เด็กชนสมาธิสั้นมีปัญหาที่การลงมือปฏิบัติไม่ไหว ความไม่เข้าใจ ดังนั้นยิ่งคุณพูดมาก อธิบายยาว หรือเห็นแบบประชดประชนมากเท่าไร จะยิ่งทำให้เด็กทำงานเสร็จช้าลงเท่านั้น พยายามทำแค่เดือนสั้นๆ ให้รางวัลง่ายๆบ่อยๆแบบที่บอกข้างต้น โดยลดความจู้จี้ ย้ำซ้ำ และคำพูดไม่น่าฟังลง
7. แสดงออกในทางบวก : บอกสิ่งที่เราอยากให้เด็กทำในทางบวก คิดให้ชัดเสียก่อนว่าเราอยากให้ทำอย่างไร แล้วบอกให้เขารู้ โดยมีรางวัลกระตุ้นความอยากบ้าง อย่าลืมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกันไว้ พอเริ่มทำไปได้สัก 2 อาทิตย์ อาจมาปรึกษาหมอหรือครูที่ปรึกษาว่า ถ้าเด็กทำพฤติกรรมที่เราไม่ต้องการ ว่าทำอย่างไร การลงโทษจะได้ผลแค่ช่วงต้นๆ แต่มักล้มเหลวที่จะให้เขาปกติในระยะยาว
8. จงเตรียมพร้อม : อย่างที่คุ้นๆ เด็กพวกนี้มีปัญหาในเรื่องเก่าๆซ้ำแล้วซ้ำเล่า อย่าเอาแต่เบือนหลังหน้า เตรียมตัวไว้ก่อนว่า เราจะป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาอย่างไร ก่อนที่เด็กจะไปสถานการณ์เดิมๆอีก ควรทำดังนี้
  - ทวนข้อตกลงที่มี (ถ้ามี) 2-3 ข้อไว้ เด็กฟังแล้วให้เด็กพูดซ้ำ
  - ตั้งรางวัลหรือชมเขาเด็กเล็กๆน้อยๆทันทีที่เด็กทำตาม
  - ตั้งการลงโทษไว้ด้วยถ้าเด็กผิดข้อตกลง
  - พ่อเข้าสถานการณ์จริง สร้างความสัมพันธ์กับเด็กให้ดีตลอดที่เขาทำดี
  - ให้รางวัลหรือลงโทษทันทีที่พฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีนั้นๆเกิดขึ้น
9. จำเสมอว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น : โรคชนสมาธิสั้นทำให้เด็กหยุดตัวเองได้ยากขึ้น บางคนหยุดไม่ได้เลยถ้าไม่มีคนหยุดให้หรือช่วยฝกวิธีหยุดให้เขาแน่นอนโรคนี้สร้างปัญหาทั้งที่บ้าน, โรงเรียน หรือ ทุกที่ที่ต้องการให้เขาหยุดพฤติกรรม ความที่ "ห้ามล้อ" เขาเสียจะให้คนดูเขาว่า เป็นเด็กที่คุมตัวเองไม่เป็น ไม่รักษาเวลา บางคนจะดูเหมือนเด็กกว่าเพื่อนๆ

1. เลือกแต่เรื่องที่สำคัญน่าต่อแยะให้เหลือไม่มาก : เราต้องมาเรียงลำดับว่า อะไรสำคัญ ก่อนหลัง สำหรับเด็กและคุณ โดยเน้นให้เด็กช่วยตัวเองเป็นเข้าสังคมได้ ผ่อนผันส่วน ยังไม่สำคัญจำเป็น เล็กน้อยตอนนี้ออกไปบ้าง เลือกแต่ส่วนใหญ่มาก่อน
2. หยุดโทษตัวเอง หยุดโทษเด็ก : ยournำปัญหาของตัวเองไปใส่ร่วมกับของเด็กด้วย ไม่มีวิธีการไหนที่ได้ผลทุกวัน ถ้าวันไหนเกิดไม่ได้ผล อย่าเพิ่งโทษตัวเอง ว่าตัวเองเป็น พ่อแม่คนไม่ได้ เด็กขงสมาธิสั้นจะมีวันดีกับไม่ดี ขึ้นๆ ลงๆ ความผันผวนนี้ไม่ได้เกี่ยวกับว่าคุณเป็นพ่อแม่ดีระดับไหน แต่เป็นจากตัวโรคของเขาเอง ต้องเน้นว่ามองหาแต่ พฤติกรรมที่ดี
3. หัดให้อภัย : ก่อนนอนทุกวัน หัดให้อภัยยกโทษให้เด็กถ้าเขาทำไม่ได้ไว้ในวันนั้น สิ่ง เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าเราอยากให้เขาดีจริงๆ นอกจากนี้ หัดยกโทษให้ตัวเองด้วย ถ้า เราทำอะไรไม่เหมาะไปในวันนั้น



**Ramamenthal**

Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

รพ.รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email