

Articles from Ramamental

เคล็ดลับ 50 อย่างในการช่วยเด็กสมาธิสั้น (ADD) ในห้องเรียน

2011-11-15 05:11:53 admin

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปราโมทย์ สุคนิษฐ์

add ย่อมาจากคำว่า attention deficit disorder หมายถึงโรคสมาธิสั้น

ครูอาจารย์รู้หลายอย่างที่แพทย์ไม่รู้ นั่นก็คือ อาการของ ADD ปรากฏ ได้หลายแบบมาก ซ้ำ ยังเกิดร่วมกับ ความผิดปกติอื่นๆ อีก เช่น learning disabilities หรือปัญหา ทางอารมณ์ ราว กับว่า ปัญหาของ ADD เปลี่ยนตาม สภาพอากาศ ไม่แน่นอน คาดการณ์ไม่ได้ แม้วิธีการรักษา ADD จะมี ปรากฏ ในหนังสือ มากมาย แต่ก็ยังคง เป่งงานยาก และหนัก กับผู้ปฏิบัติเสมอ ไม่มีทางออกง่ายๆ สำหรับ การแก้ปัญหา ของ ADD ในห้องเรียน หรือที่บ้าน ความสำเร็จ ของ การรักษา ในโรงเรียน ขึ้นอยู่กับ ความรู้ และความหนักแน่น สม่่าเสมอ ของครู และโรงเรียน เป็นอย่างมาก

ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับบางประการในการช่วยเด็ก ADD ในโรงเรียน โดยมุ่งให้ครูอาจารย์ช่วยเด็กได้ ในทุกวัย แต่ครูอาจเห็นว่า บางข้อเหมาะสำหรับเด็กบางวัยมากกว่า อย่างไรก็ตาม หลักการ เรื่อง การมีกรอบ, การให้ความรู้ และการชักจูงสนับสนุน ยังคงเป็น แนวคิดหลักเสมอ

1. ข้อแรกคือ ท่านต้องมั่นใจว่าท่านกำลังช่วยเด็ก ADD มิใช่เป็นปัญหาของการได้ยิน การมองเห็น
2. หาผู้สนับสนุนท่านคือโรงเรียนและผู้ปกครอง การมีเด็ก ADD อยู่ในชั้น 2-3 คนก็เป็น เรื่องเหนือย มากอยู่แล้ว หาผู้เชี่ยวชาญที่ปรึกษาได้ เช่น นักการศึกษาพิเศษ จิตแพทย์ เด็ก นักจิตวิทยาประจำ โรงเรียน หรือกุมารแพทย์ หาความร่วมมือจากผู้ปกครอง และ หาเพื่อนครูมาช่วย
3. จงรู้จักข้อจำกัดของตนเอง อย่างลัวที่จะขอความร่วมมือ ครูคงไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง ADD
4. **ถามเด็กว่าจะให้ช่วยอย่างไร** เด็กเหล่านี้มักบอกได้ว่า อยากให้ท่านช่วยอย่างไรเมื่อ ถูกถาม อย่า อายที่จะถามเด็ก พยายามหาเวลาคุยกับเด็กตามลำพังและถามเขา คนที่ ตอบได้ดีที่สุดเสมอคือตัว เด็กเอง ซึ่งเรามักละเลยมองข้ามไม่ถามจากเขา ในเด็กโต ควรช่วยให้เด็กเข้าใจด้วยว่า ADD คือ อะไร ซึ่งจะช่วยท่านได้มาก
5. ระลึกเสมอว่า การมีกรอบจะช่วยเด็ก ADD กรอบคือสิ่งรอบตัวที่ช่วยควบคุมตัวเขา เพราะเขาคุม ตนเองไม่ได้ การมีตารางเวลาหรือรายการสิ่งที่ต้องทำช่วยเด็ก ADD ที่หลงออกไปกลับเข้ากรอบได้ พวกเขาต้องการสิ่งเตือน ต้องการการแนะนำ ต้องการการย้ำ ต้องการคำสั่ง ต้องการคนให้ ชี้ดจำกัด และต้องการกรอบที่ชัดเจน แน่นนอน
6. อย่าลืมการเรียนกับความรู้สึก เด็กเหล่านี้ต้องการห้องเรียนที่สนุก รู้สึกว่าเขาทำได้ ไม่ใช่ล้มเหลว ต้องการความตื่นเต้นมากกว่าความเบื่อหรือความกลัว ควรให้ความสนใจกับ เรื่องความรู้สึกคู่ไป กับการเรียนเสมอ
7. ให้เด็กเขียนกฎ ข้อตกลง แล้วติดในที่ที่มองเห็นได้ เป็นการแสดงให้เห็นว่าเขาควรทำ อะไรบ้าง
8. ย้ำคำสั่ง เขียน พูดคำสั่งหลายๆครั้ง คนที่เป็น ADD ต้องการให้คนพูดย้ำหลายๆครั้ง
9. **พยายามสบตาเด็กบ่อยๆ** ซึ่งจะเป็นวิธีดึงเด็กกลับมาจากความคิดวอกแวก ทั้งเป็นการให้ขั้นตอน เด็กว่าถามได้ หรือแสดงว่าท่านสนใจเขาอยู่
10. ให้เด็กนั่งใกล้โต๊ะ หรือที่ที่ท่านยืนอยู่มากที่สุด

11. **ให้ขอบเขตและข้อจำกัด โดยวิธีละมุนละม่อม ไม่ใช่ลงโทษ ทำอย่างสม่ำเสมอ** ทุกครั้ง ทันที และง่าย ๆ ไม่ต้องเข้าไปถกเถียงกับเด็กมากมายเหมือนนายทำในศาล การพูดยืงยาวยิ่งไม่ได้ผล
12. ทำตารางเวลาให้สม่ำเสมอที่สุดที่ทำได้ ติดตารางบนโต๊ะเด็กหรือกระดาน ชี้ให้เด็กเห็นบ่อย ๆ ถ้า ท่านจะเปลี่ยนตาราง ควรเตือนให้เด็กทราบก่อนหลายครั้ง การเปลี่ยนโดยไม่บอกล่วงหน้าทำให้ เด็กปฏิบัติตัวยากจนเหมือนไม่ร่วมมือ
13. พยายามให้เด็กจัดตารางเวลา หลังเลิกเรียนของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่เกิดขึ้นมากของเด็ก ADD คือการผลัดผ่อน
14. พยายามลดการทดสอบย่อยๆกับเด็กเหล่านี้ เพราะไม่สามารถวัดความรู้จากเด็ก ADD ด้วยวิธีนี้ ได้
15. ปล่อยให้เด็กมีอิสระบ้าง เช่น ให้ออกนอกห้องเป็นครั้งคราว ดีกว่าจำกัดไว้ แล้วเด็กหนีหายไปเลย เขียนไว้เป็นกฎ แล้วให้เด็กหัดควบคุมตนเอง
16. **ให้การบ้านที่มีคุณภาพมากกว่าปริมาณ** เด็ก ADD อาจทำไม่ได้มากเท่าคนอื่น ควรสอนวิธีคิดให้ เด็กในระยะเวลาเรียนเท่าเดิม แต่ไม่ให้งานมากจนเด็กทำไม่ได้
17. ติดตามการทำงานอย่างใกล้ชิด และช่วยเตือนให้เด็กอยู่กับร่องกับรอย เขาจะรู้ว่าเขาควรทำอะไร และหากทำตามเป้าหมายได้ จะเป็นสิ่งที่ให้กำลังใจเด็กอย่างมาก
18. **ย่องานใหญ่ๆให้เป็นงานย่อยๆ** ถือเป็นหัวใจหลักในการที่ครูจะสอนลูกศิษย์ ADD ได้ เด็ก ADD เมื่อเผชิญกับงานใหญ่มากๆ จะท้อก่อนทำว่า “ฉันไม่มีทางทำได้” แต่หากย่องานใหญ่มากๆ จะ เป็นงานย่อยๆที่เขารู้สึกทำได้ จะช่วยให้เขามีความมั่นใจขึ้น โดยทั่วไปเด็กมีความสามารถที่จะทำงานได้ มากกว่าที่เขาคิดเองอยู่แล้ว แต่การย่องานให้เขาทำ จะช่วยพิสูจน์สิ่งนี้แก่เขา ในเด็กเล็กวิธีช่วย ให้เด็กหยุดหมิดูอาละวาดลดลงได้มาก แต่ในเด็กโต ความรู้สึกเป็นคนแพ้อาจลดลง ท่านควรทำเช่นนี้เป็นประจำ
19. ทำตัวในรื่นเริง ง่ายๆมีอารมณ์ขัน হাসิ่แปลกใหม่เรื่อยๆเพื่อทำให้เด็กกระตือรือร้น และคง ความสนใจ เด็กเหล่านี้มีชีวิตชีวา ชอบเล่น เกลียดสิ่งน่าเบื่อ รวมทั้งกฎเกณฑ์ ตาราง รายการ และครูที่น่าเบื่อ ควรแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่น่าเบื่อ จงลองทำตัว สนุกๆเป็นครั้งคราว จะช่วยได้มาก
20. ปกป้องการเกิดสิ่งเร้าที่มากเกินไป เด็ก ADD เหมือนหม้อตั้งไฟมีโอ๊กูสเดือดล้นได้ตลอดเวลา หากเห็นห้องไม่มีระเบียบ จัดการเสียตั้งแต่ต้น อย่ารอให้เป็นจลาจล
21. **หาสิ่งสำเร็จเล็กๆน้อยๆ ในตัวเขาเสมอ** เด็กเหล่านี้เคยพบแต่ความล้มเหลว และเขาต้องการคน ให้กำลังใจ แต่อย่าทำจนเกินไป เด็กต้องการและได้ประโยชน์จากคำชม การให้กำลังใจ เหมือน ให้นำกับคนกระหาย หากมีน้ำก็รอดและเติบโต หากขาดน้ำมีแต่จะแห้ง **บ่อยครั้งที่ความเสียหายจาก ADD เองไม่รุนแรงเท่าความเสียหายจากความไม่มีความมั่นใจในตนเอง** ให้นำแต่พอดีแล้วเด็กจะสำเร็จ
22. เด็กเหล่านี้มักมีปัญหาความจำ ช่วยเด็กโดยแนะเคล็ดการช่วยจำ เช่น การย่อ ทำรหัส ผูกเป็น โคลง ทำสัญลักษณ์ หาเสียงคล้ายกัน จะช่วยเด็กได้มาก
23. สอนเด็กในการจำหัวข้อ ชัดเส้นใต้ ซึ่งเด็ก ADD มักไม่ทำ ถือเป็น การช่วยเตือนสติเด็กให้เรียนได้ ขณะกำลังเรียน อยู่จริง ซึ่งสำคัญที่สกว่าการให้ไปเรียนพิเศษเพิ่มทีหลัง
24. บอกเด็กก่อนว่าจะพูดถึงเรื่องอะไรต่อไป บอกหัวข้อ แล้วค่อยตามด้วยเนื้อเรื่อง **เด็ก ADD มัก เรียนจากการมองเห็นได้มากกว่าการฟัง** ท่านอาจพูดไปเขียนไป เหมือนช่วยเติมกาวให้ความจำ
25. ใช้คำสั่งง่ายๆ ให้ทางเลือกง่ายๆ ให้ตารางง่ายๆ ยิ่งง่ายยิ่งเข้าใจได้ดี ใช้ภาษาให้น่าสนใจ เหมือน มีสีสัน จะช่วยดึงความสนใจ
26. เตือนให้เด็กรู้จักสังเกตตนเอง ซึ่งเด็กเหล่านี้มักไม่สามารถติดตามได้ว่าตนเองกำลังคิดหรือทำ อะไร การเตือนควรใช้คำถามที่สร้างสรรค์ เช่น “เมื่อก็ หนูเพิ่งทำอะไร” “ถ้าให้ลองพูดอีกครั้งหนู จะพูดใหม่ว่าอะไร” “ทำไมหนูถึงว่าเด็กคนนั้นหน้าเสียดอนหนูพูดอย่างนั้น” คำถามเหล่านี้จะ ช่วยให้เขาสังเกตตนเองเป็น
27. ทำสิ่งที่คาดหวังจากเด็กให้ชัดเจน
28. **การให้สะสมคะแนนเอารางวัล** เป็นส่วนช่วยในการควบคุมพฤติกรรม เด็ก ADD ตอบ

- สนองดีกับ การให้การจูงใจและรางวัล เขาชอบการทำท่าย
29. ถ้าเด็กเข้าใจภาษาท่าย เช่น ท่าทาง, น้ำเสียง, หรือกาลเทศะ ได้จาก ควรช่วยเด็กให้เข้าสังคม ได้ง่ายขึ้น เช่น สอน “ก่อนที่หนูจะเล่าเรื่องให้คนอื่นฟัง ถามว่าเขาอยากเล่าอะไรก่อน” “มอง หน้าคนอื่นด้วยในเวลาพูด” เด็ก ADD มักถูกมองว่า หยิ่ง เห็นแก่ตัว ซึ่งที่จริงเขาไม่รู้วิธีเข้า สังคม ทักษะพวกนี้แม่ไม่ได้ติดตัวมาแต่เกิด แต่ก็สอนได้
 30. สอนวิธีการทำข้อสอบให้เด็ก
 31. ทำการเรียนให้เหมือนเล่นเกม การสร้างแรงจูงใจช่วย ADD ได้มาก
 32. แยกเด็ก ADD ออกจากกัน ไม่ให้เป็นคู่หรือกลุ่ม เพราะมักทำให้เด็กแหยง
 33. ให้ความสนใจกับการมีส่วนร่วม เด็กเหล่านี้อยากเข้าร่วมและมีปฏิสัมพันธ์ トラบใดที่เด็กอยู่ใน ภาวะที่มีส่วนร่วม เด็กจะอยากทำและไม่วอกแวก
 34. มอบความรับผิดชอบให้เด็กทำเองเสมอเมื่อเป็นไปได้
 35. ลองทำบ้านที่มาจากบ้าน โรงเรียน บ้าน ทุกวัน เพื่อช่วยให้ครูและผู้ปกครองเข้าใจกัน และช่วยให้เด็กได้รับสิ่งที่ต้องการ
 36. ลองทำรายงานประจำวัน
 37. ช่วยเด็กให้ทำรายงาน และให้เด็กสังเกตตนเอง แล้วพบอาจารย์หลังเลิกเรียนทุกวัน
 38. จัดเวลาพักสบายให้เด็กไว้ โดยให้เด็กทราบล่วงหน้าเพื่อเด็กจะได้เตรียมใจ การให้เวลาพักโดย เด็กไม่ได้คาด จะทำให้เด็กตื่นเต้นและถูกกระตุ้นมากเกินไป
 39. พึงชมเชย ให้กำลังใจ ยอมรับ ทำให้เด็กรู้สึกมีคุณค่าเสมอ
 40. สำหรับเด็กโต ให้เด็กจดคำถามที่เกิดขึ้นระหว่างฟังไว้ นอกเหนือจากจดสิ่งที่ครูพูดให้ฟัง จะช่วยให้เด็กเรียนได้ดีขึ้น
 41. **ลายมือเด็กเหล่านี้ อาจไม่ดีนัก ให้เด็กหัดใช้แป้นพิมพ์ หรือตอบคำถามปากเปล่าบ้าง**
 42. ทำตัวเหมือนผู้ควบคุมวงดนตรี ทำให้ลูกลงสนใจก่อนเริ่มเล่น โดยอาจทำตัวเงียบ เคาะโต๊ะ แบ่ง เวลาให้แต่ละคนในห้อง โดยอาจชี้ให้เด็กช่วยตอบ
 43. จัด “คู่มือ” เพื่อนช่วยเรียน และให้เบอร์โทรศัพท์ ติดต่อไว้
 44. ช่วยอธิบาย ทำให้การรักษาดูเป็นเรื่องธรรมดา เพื่อลดความอายของเด็ก
 45. พบผู้ปกครองบ่อยๆ ไม่ใช่พบแต่เมื่อเกิดปัญหา
 46. ให้อ่านออกเสียงที่บ้าน และในห้องเรียนเท่าที่เป็นไปได้ อาจให้อ่านนิทาน จะช่วยให้เด็กมี ทักษะในการคงความสนใจอยู่กับเรื่องๆเดียวได้
 47. พูดช้า ช้า และช้า
 48. การออกกำลังกาย ช่วย ADD ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะ การออกกำลังกายหนักๆ เพราะช่วย ฆ่าลายนพลังงานส่วนเกิน ช่วยให้มีความสุข และเป็นการกระตุ้นสารต่างๆใน ร่างกายซึ่งเป็น ประโยชน์และสนุก และเขาจะทำตลอดไป
 49. สำหรับเด็กโต ช่วยเด็กเตรียมตัวเรียนสำหรับวันรุ่งขึ้น โดยคุยกับเด็กว่าเขาจะเตรียมตัวอย่างไร
 50. มองหาส่วนดีที่ปรากฏขึ้นในเด็กเสมอ เด็กเหล่านี้มักฉลาดกว่าที่เราเห็น มีความสร้างสรรค์ ชี้เล่น และเป็นกันเอง เขาพยายามจะ “กลับ” มาสู่เสมอ เขาต้องการกำลังใจและดีใจที่มีคนช่วย จำไว้ ว่าต้องมีทำนองก่อนจะเขียนโน้ตประสานเสียงเสมอ



Ramamental
Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
รพ.รามธิบดี (โรงพยาบาลรามธิบดี)



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

