

12 คำแนะนำสำหรับครูผู้สอน ในการดูแลเด็กสมาธิสั้น



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. กุลนิตา เต็มชวาลา

การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นนั้น นอกจากแพทย์จะให้ยากินเพื่อให้มีสมาธิในการเรียนแล้ว ครู และพ่อแม่มีส่วนช่วยอย่างมาก การฝึกทักษะหลายประการที่เด็กสมาธิสั้นยังขาดอยู่ในระหว่างวัยเด็กนี้ พ่อแม่และครูจึงเป็นผู้ช่วยสำคัญ ที่จะฝึกฝนส่งเสริมให้เด็กสมาธิสั้นมีทักษะเบื้องต้นเพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาตนเองในระยะยาวต่อไป

โรคสมาธิสั้น (ADHD-Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

โรคสมาธิสั้น (ADHD-Attention Deficit Hyperactivity Disorder) คือ ภาวะผิดปกติทางจิตเวชที่ส่งผลให้มีสมาธิสั้นกว่าปกติ ขาดการควบคุมการเคลื่อนไหว

ทำให้มีลักษณะอาการชุกช่น รอกแวงง่าย ไม่เคยอยู่นิ่ง เวลาที่พูดด้วยจะไม่ตั้งใจฟังและเก็บรายละเอียดไม่ค่อยได้
ขาดความรับผิดชอบ

สาเหตุโรคสมาธิสั้น มาจากสมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง โดยเฉพาะในสมองส่วนหน้า ที่ควบคุมเรื่องสมาธิ
ความจดจ่อ การยับยั้งชั่งใจ และการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำงานน้อยกว่าเด็กปกติ
ทำให้ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็ก การทำกิจวัตรประจำวัน และการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น

เด็กสมาธิสั้น สร้างความกลุ้มใจ และเป็นกังวลให้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นอย่างยิ่ง
เพราะเป็นห่วงการใช้ชีวิตอนาคตของลูก โดยเฉพาะเมื่อเขาสู่วัยเรียน เด็กจะต้องแยกจากพ่อแม่
และไม่ได้ดูแลตลอดเวลา ซึ่งช่วงเวลาที่อยู่โรงเรียนผู้ที่จะต้องดูแลเด็กก็คือ ครู ดังนั้น
เราควรมีคำแนะนำในการดูแลเด็กสมาธิสั้น ดังนี้

1. จัดที่นั่งให้เด็กนั่งหน้าชั้นเรียนหรือใกล้ครู เพื่อจะได้คอยกำกับให้เด็กมีความตั้งใจในการทำงานที่ดีขึ้น
และให้นั่งท่ามกลางเด็กเรียนบ่อยที่ไม่ค่อยระหว่างเรียน ไม่ควรให้เด็กนั่งหลังห้องหรือไกลประตูหน้าต่าง
เนื่องจากมีโอกาสถูกระตุ้นให้เสียสมาธิได้ง่าย
2. วางกฎระเบียบ และตารางกิจกรรมต่างๆ ของห้องเรียนให้ชัดเจน
3. เขียนการบ้านหรืองานที่เด็กต้องทำให้ชัดเจนบนกระดานดำ พยายามสั่งงานด้วยวาจาให้สั้นที่สุด
โดยส่งตามขั้นตอนให้ทำเสร็จทีละอย่างก่อนให้คำสั่งต่อไป นอกจากนี้หลังจากสั่งเด็ก
ควรถามเด็กกลับด้วยว่าคำสั่งอะไร เพื่อตรวจสอบความเข้าใจและยืนยันในคำสั่ง
4. ช่วยดูแลให้เด็กทำงานเสร็จ และคอยตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่าเด็กจดงานได้ครบถ้วน
5. ให้การชื่นชมทันทีที่เด็กตั้งใจทำงาน หรือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์
6. เมื่อเด็กเบื่อหน่ายเริ่มหมดสมาธิ
ควรหาวิธีเตือนหรือเรียกให้เด็กกลับมาสนใจบทเรียนโดยไม่ทำให้เด็กเสียหน้า เช่น เคาะโต๊ะนักเรียนเบาๆ
เป็นต้น นอกจากนี้ยังควรจัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น
ให้ช่วยครูแจกสมุดหรือช่วยลบกระดานดำ เป็นต้น หากเด็กสมาธิสั้นมาก
ควรแบ่งทอนเวลางานแต่ละอย่างให้สั้นลง
เพื่อให้เกิดความพยายามทำงานให้เสร็จทีละอย่างซึ่งใช้เวลาไม่นาน
โดยเน้นเรื่องความรับผิดชอบที่จะต้องทำงานให้เสร็จเป็นสำคัญ
7. เมื่อเด็กมีพฤติกรรมก่อกวนที่เป็นอาการของโรคสมาธิสั้น
อาจใช้วิธีพูดเตือนเบนความสนใจให้ทำกิจกรรมอื่น หรือแยกให้อยู่สงบตามลำพังประมาณ 5 นาที
ควรหลีกเลี่ยงการตำหนิ ดุว่า หรือลงโทษรุนแรง ซึ่งจะเป็นการทำให้เด็กเสียการควบคุมตัวเองมากขึ้น
8. เมื่อเด็กทำความผิดให้ใช้วิธีการตัดคะแนน งดเวลาพัก ทำเวร หรืออยู่ทำงานที่ค้างต่อให้เสร็จหลังเลิกเรียน
9. ช่วยเหลือเป็นพิเศษทางด้านการเรียน เช่น การสอนเสริมแบบตัวต่อตัวกลุ่มเล็กๆ
ในรายที่มีความบกพร่องในทักษะด้านการเรียนหรืออาจอนุญาตให้ใช้เทปบันทึกเสียงเพื่อกลับไปฟังซ้ำ
และอนุญาตให้พิมพ์งานส่งในกรณีที่ปัญหาลายมือหรือเขียนหนังสือชามากๆ
10. ครูควรใช้เวลาที่ใช้ในการสอบสำหรับเด็กสมาธิสั้นนานกว่าเด็กปกติ
11. มองหาจุดดีของเด็ก สนับสนุนให้เด็กได้แสดงความสามารถ และช่วยให้เพื่อนยอมรับ

12. ติดต่อกับผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอเพื่อวางแผนร่วมกันในการช่วยเหลือเด็ก

การดูแลเด็กสมาธิสั้น

การดูแลเด็กสมาธิสั้น สำคัญที่สุด คือ ต้องมีทัศนคติต่อเด็กในทางบวก ซึ่งต้องเข้าใจก่อนว่าเด็กไม่ได้แกล้งจน
แกล้งคือ จากนั้นใช้คำแนะนำดังกล่าวนี้อย่างจริงจัง ค่อยๆ ปรับพฤติกรรมของเด็กไป
เด็กก็จะสามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนๆ ได้ เรียนหนังสือได้อย่างปกติ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข