



วิธีรับมือเด็กสมาธิสั้นที่ผู้ปกครองต้องทำความเข้าใจ



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. กุลนิตา เต็มชวาลา

ในประเทศไทยพบว่าเด็กในวัยเรียนมีอาการของโรคสมาธิสั้นถึง 8% (พ.ศ. 2555) โดยสาเหตุของการเกิดโรคสมาธิสั้นในเด็กมาจากสมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง โดยเฉพาะในสมองส่วนหน้า ที่ควบคุมเรื่องสมาธิ ความจดจ่อ การยับยั้งชั่งใจ และการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำงานน้อยกว่าเด็กปกติ

อาการที่แสดงออก คือ ไม่มีสมาธิ วอกแวกง่าย อยู่ไม่นิ่ง ชน ควบคุมพฤติกรรมตัวเองได้ยากและหุนหันพลันแล่น ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้อย่างเด็ก การทำกิจวัตรประจำวัน และการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น

หากพ่อแม่และผู้ปกครองทราบและแน่ใจแล้วว่าเด็กมีสมาธิสั้น (ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder) ขั้นตอนต่อมาคือการเตรียมความพร้อมในการดูแลเด็กสมาธิสั้น ซึ่งอาจทำให้คุณแม่หลายๆ คนเป็นกังวลไม่น้อยจริงๆ เพราะไม่รู้ว่าจะต้องดูแลอย่างไร แต่เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องยาก และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเขาได้จากหลายๆ วิธี ดังนี้

1. **กำหนดกิจวัตรประจำวันให้เป็นระเบียบแบบแผน**
โดยจัดทำตารางเวลาให้ชัดเจนว่ากิจกรรมในแต่ละวันที่เด็กต้องทำอะไรบ้าง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน เช่น ตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัวไปโรงเรียน หลังกลับจากโรงเรียน ทำการบ้าน กินข้าว อาบน้ำ ดูโทรทัศน์ นอน เป็นต้น
2. **จัดหาบริเวณที่สงบและไม่มีสิ่งรบกวนสมาธิสำหรับเด็กทำการบ้าน** เช่น ไม่ทำการบ้านขณะเปิดโทรทัศน์หรือมี iPad iPhone อยู่ใกล้ๆ เป็นต้น
3. **ถ้าเด็กวอกแวกหรือหมดสมาธิง่าย** อาจจำเป็นต้องมีผู้ใหญ่หนึ่งประกบอยู่ด้วยระหว่างทำการบ้าน เพื่อให้งานเสร็จเรียบร้อย
4. **แบ่งงานที่มากให้เด็กทำทีละน้อย และคอยกำกับให้ทำจนเสร็จ**
เมื่อทำงานเสร็จแล้วจึงเริ่มให้ทำงานใหม่ เช่น บอกให้เด็กยกงานของตัวเองที่กินอิ่มแล้วไปวางที่อ่างล้างจาน และเมื่อเด็กทำเสร็จแล้วจึงจะบอกให้ล้างจาน เป็นต้น
5. **ควรพูดหรือสั่งงานในขณะที่เด็กพร้อมที่จะฟัง** เช่น อาจรอจังหวะที่เหมาะสมหรือบอกให้เด็กตั้งใจฟัง ไม่บอกขณะที่เด็กกำลังเล่นสนุกหรือกำลังดูโทรทัศน์ โดยควรใช้คำพูดที่สั้น กระชับ ได้ใจความมากที่สุด ไม่เว้นเวลาหรือประชดประชัน
6. **บอกเด็กล่วงหน้าถึงสิ่งที่ต้องการให้ปฏิบัติและชื่นชมทันทีเมื่อเด็กทำได้** โดยอาจเป็นคำพูดชมสั้นๆ หรือยกนิ้วโป้งแสดงความหมายว่าดีมาก
ยิ่งชื่นชมรวดเร็วจะทำให้เด็กภูมิใจและอยากทำพฤติกรรมที่ดีนั้นเพิ่มอีก หากเด็กยังทำไม่ได้ ตามที่พ่อแม่ต้องการ อาจใช้วิธีวางเฉยโดยไม่ตำหนิ หรือถ้าเป็นเรื่องสำคัญพ่อแม่อาจช่วยกระตุ้นประคับประคองเด็กให้ทำได้จนสำเร็จ เช่น ช่วยสอนการบ้านในข้อที่เด็กยังทำไม่ได้ เป็นต้น
7. **เมื่อเด็กมีพฤติกรรมก่อกวนที่เป็นอาการของโรคสมาธิสั้น ควรใช้วิธีที่นุ่มนวลหยุดพฤติกรรมนั้น** เช่น สะกิดเบาๆ หรือเบี่ยงเบนความสนใจเด็กไปทำกิจกรรมอื่นแทน
8. **หากเด็กทำผิด พ่อแม่และผู้ปกครองควรสงบอารมณ์ของตนเองและใช้ทำที่จริงจังในการจัดการ** เช่น อาจใช้การแยกเด็กให้อยู่ในมุมสงบตามลำพังชั่วคราว หรือลงโทษด้วยวิธีที่ไม่รุนแรงและเป็นไปตามข้อตกลง เช่น ลดเวลาดูโทรทัศน์ หักค่าขนม เป็นต้น ไม่ควรลงโทษทางกายรุนแรง หรือ ตวาด ตอว่าเด็ก
9. **ให้เด็กมีโอกาสใช้พลังงานและการไม่ชอบอยู่นิ่งให้เป็นประโยชน์** เช่น ให้ช่วยงานบ้านที่สามารถทำได้ หรือ เล่นกีฬาที่ต้องใช้พลังงานเป็นประจำ เป็นต้น
10. **ผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่างที่ดี และช่วยฝึกเด็กให้มีวินัย** อดทนรอคอย บริหารเวลาและจัดระเบียบในการทำกิจกรรม
11. **ติดต่อและประสานงานกับครูอย่างสม่ำเสมอ**
ในการช่วยเหลือเด็กด้านการเรียนและการปรับตัวในโรงเรียน

อย่างไรก็ตามเด็กสมาธิสั้น จำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือจากครอบครัวอย่างเข้าใจ ดังนั้นจุดเริ่มต้นสำคัญของการแก้ปัญหา คือ พ่อแม่และผู้ปกครอง ที่ควรมีทัศนคติต่อเด็กสมาธิสั้นอย่างถูกต้อง เพื่อลดผลกระทบจากจุดอ่อน และช่วยเสริมการพัฒนาจุดเด่น ให้เด็กสามารถประสบความสำเร็จ และปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติ