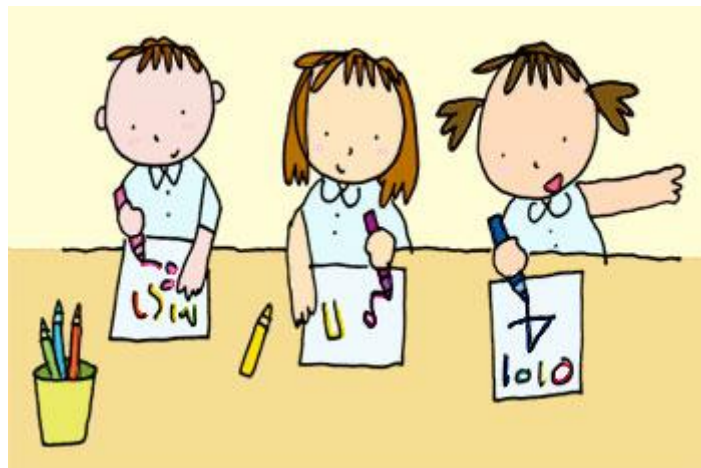


สุขใจกับเด็กสมาธิสั้น

คู่มือพ่อแม่และครู สำหรับการฝึกเด็กสมาธิสั้น



ผศ. นพ. พนม เกตุมาน

สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

คำนำ

เด็กสมาธิสั้น มักทำให้คนใกล้ชิดปวดหัวได้มาก เนื่องจากเขาจะขาดทักษะหลายประการที่เด็กอื่น ๆ มี เช่น การควบคุมตนเอง การคิดก่อนทำ การยับยั้งชั่งใจตนเอง ความรับผิดชอบ การบริหารเวลา และการมีวินัย ปัญหาในการรักษาส่วนหนึ่งเกิดจากการที่พ่อแม่และครูอาจารย์ที่เกี่ยวข้อง ไม่สามารถเลี้ยงดูฝึกฝนทักษะต่างๆที่เขาอยู่ การฝึกทำได้ยาก ต้องใช้เวลา และใช้เทคนิควิธีการที่ได้ผล การฝึกทักษะต่างๆ ที่ผมจะกล่าวถึงต่อไปนี้ รวบรวมจากประสบการณ์หลายปีในการให้คำแนะนำพ่อแม่ ครูอาจารย์ในการรักษาเด็กและวัยรุ่นที่เป็นโรคสมาธิสั้น เลือกวิธีการต่างๆโดยประยุกต์หลักวิชาการเปลี่ยนแปลงแก้ไขและสร้างพฤติกรรม จากทฤษฎีต่างๆ พ่อแม่และครูที่ลองปฏิบัติแล้ว ได้ผลดีทำให้สามารถมีความสุขกับเด็กสมาธิสั้นในเวลาต่อมาได้

ความสำเร็จของหนังสือเล่มนี้ ผมขอมอบให้พ่อแม่และครูของเด็กสมาธิสั้นทุกคนครับ

เด็กทุกๆไปที่มีได้เป็นโรคสมาธิสั้น สามารถฝึกทักษะเหล่านี้ได้เช่นกัน

สารบัญ

คำนำ.....	i
บทที่ 1 หลักการเบื้องต้น สำหรับการฝึกทักษะเด็กสมาธิสั้น.....	1
ทำไมถึงต้องฝึกทักษะ	2
ปัญหาพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้น.....	2
ปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่ช่วยการฝึก	3
ประเภทของทักษะที่ควรฝึก.....	4
การวางแผนการฝึก.....	4
บทที่ 2 ทักษะสำคัญพื้นฐาน.....	6
การช่วยเหลือตนเอง	6
การสื่อสาร	7
ความมีระเบียบวินัย.....	9
วิธีฝึกเรื่องระเบียบวินัยให้ได้ผลดีนั้น ทำได้ดังนี้.....	9
ตัวอย่างของกฎเกณฑ์กติกาพื้นฐานที่จำเป็นต้องมีในบ้าน	11
การป้องกันความเสี่ยง	11
บทที่ 3 ทักษะส่วนตัว.....	13
การแบ่งเวลา.....	13
วิธีการฝึกการจัดการเวลา.....	13
การจัดการกับเวลา.....	14
การแบ่งงานเป็นชิ้นเล็กๆ	15
การฝึกการวางแผนล่วงหน้า.....	16
การฝึกให้รู้จักเตือนตนเอง คิดทบทวน.....	18
การฝึกให้ควบคุมตนเอง.....	19
การฝึกให้เด็กรู้จักการ “กะ” และ การประมาณ	21
การฝึกให้รู้จักรอคอยรางวัลหรือผลดีที่ตามมา.....	21
การฝึกให้เด็กมองเห็นข้อดีตนเอง	23

การรู้จักเอกลักษณ์ตนเอง	23
บทที่ 4 ทักษะความคิด	25
การฝึกให้คิดทบทวน	25
การฝึกควบคุมความคิด	25
การคิดให้เป็นระบบ	27
การฝึกให้แก้ปัญหาเป็นระบบ	30
บทที่ 6 ทักษะอารมณ์	32
การฝึกการจัดการกับความโกรธ	32
การรู้จักอารมณ์ตนเอง และการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม	32
การระบายความโกรธ	33
การเบนความโกรธเป็นกิจกรรม.....	33
การฝึกให้คิดถึงจิตใจคนอื่น	34
บทที่ 7 ทักษะการเรียนรู้.....	35
การฝึกให้อ่าน.....	35
การเขียน/บันทึก.....	36
การเรียนรู้ที่ได้ผล.....	37
เสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้	37
บทที่ 8 ทักษะสังคม.....	38
ทักษะการเล่น.....	38
การฝึกให้ช่วยเหลือผู้อื่น.....	39
การฝึกพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นพอใจ.....	39
การบำเพ็ญประโยชน์	40
บทที่ 9 เทคนิคที่ทำให้การฝึกได้ผลดี	41
การเอาจริง อย่างนุ่มนวล.....	41
การใช้คำสั่งให้ได้ผล.....	41
การกำกับให้ทำสม่ำเสมอ	42

การให้แรงเสริมทางบวกเมื่อเกิดพฤติกรรมที่ดี	43
การใช้หลักพฤติกรรมบำบัดในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์	44
หาวิธีเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นแทนการลงโทษ	47
การพยายามมองหาข้อดีของเด็ก.....	47
งดการต้อรอง	48
งดเว้นการบ่น พุดมาก	48
อย่าเข้าระเบียบมาก.....	49
พ่อแม่ฝึกกำลังเป็นหนึ่งเดียว	49
ญาติผู้ใหญ่ในบ้านและพี่เลี้ยงเด็กต้องเล่นทีมเดียวกับพ่อแม่.....	49
บทที่ 10 ข้อควรระวังในการดูแลเด็กสมาธิสั้น	50
การติดเกม	50
การหลบเลี้ยงงานหรือการบ้าน	50
ดื้อเจียบ.....	51
การโกหก	51
อย่าปล่อยให้เด็กหลบเลี้ยง	52
การคุยโวโอ้อวด.....	53
การกล่าวหาเพื่อนหรือครู.....	53
การคบเพื่อน.....	54
การใช้สารเสพติด.....	54
บทที่ 11 วิธีการที่พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยง	56
การห้ามดักคอไว้ก่อน	56
การถามนำถึงความผิดของเด็ก	57
คำสั่งที่ไม่มีประโยชน์/ไม่จำเป็น	57
การพูดสั่งซ้ำๆ	58
สั่งให้เด็กทำแล้วเด็กไม่ทำ พ่อแม่เลยทำเอง.....	59
การพุดมาก.....	59

การใช้คำถาม “ทำไม”	59
การอธิบายมาก	60
การออกคำสั่งที่หลากหลายอย่าง	60
การแก้ไขพฤติกรรมหลายอย่างพร้อมๆกัน	60
การไม่พูดด้วย	60
การ “เหย” “ล้อ” “แกล้ง” เด็ก	61
การไม่ชมเด็กด้วยความกลัวเด็กเหลิงหรือลาม	61
การตำหนิในเรื่องอยู่ไม่นิ่ง	61
การพูดถึงเด็กในทางลบกับคนอื่นๆ	62
บทที่ 12 ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย	63
ไม่กินข้าว	63
โอ้อแอ้ ไม่ทำ ซ้ำทุกอย่าง	64
ลายมือไม่สวย	64
ไม่ทำการบ้าน ไม่ส่งงาน	65
ดื้อ	66
เถียง	66
แกล้งน้อง	67
เด็กอิจฉาน้อง	67
แกล้งเพื่อน	68
เจาะหู เจาะลิ้น สักผิวหนัง	69
เล่นไฟ	70
รังแกสัตว์	70
หนีเรียน	71
บทที่ 13 กิจกรรมที่ช่วยเสริมทักษะ	72
กิจกรรมที่ควรส่งเสริม	73
บทที่ 14 ความช่วยเหลือโดยคุณครู	75

หลักสำคัญในการช่วยโดยคุณครู	75
บทบาทของครูในการช่วยเหลือ	75
บทที่ 15 การรักษาด้วยยา.....	79
ยาออกฤทธิ์อย่างไร	79
ยามีกี่ประเภท	79
ต้องกินยานานเท่าใด	81
อธิบายให้เด็กยอมรับการกินยาได้อย่างไร.....	81
เด็กควรบอกเรื่องการกินยาแก่เพื่อนและครูอย่างไร	82
ครูมีส่วนช่วยเหลือในการกินยาอย่างไร	82
ไม่กินยาได้หรือไม่.....	82
เมื่อเด็กไม่กินยา.....	83
ประโยชน์เด็ด เกี่ยวกับการกินยา.....	83
สรุป.....	84
เอกสารอ้างอิง.....	85
หนังสือและเอกสารที่นำอ่านเพิ่มเติม	85
หน่วยงานที่ช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น	85

บทที่ 1 หลักการเบื้องต้น สำหรับการฝึกทักษะเด็กสมาธิสั้น

การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นนั้น นอกจากแพทย์จะให้ยากินเพื่อให้มีสมาธิในการเรียนแล้ว พ่อแม่และครูมีส่วนช่วยอย่างมาก ในการฝึกทักษะหลายประการที่เด็กสมาธิสั้นยังขาดอยู่ ซึ่งการขาดทักษะเหล่านั้น แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่างๆที่ทำให้หนักใจ เช่น คือ ชน พุดไม่ฟัง ไม่มีระเบียบวินัย ไม่คิดก่อนทำ ไม่รอบคอบ ประมาทเลินเล่อ เอาแต่ใจตัวเอง การแก้ไขพฤติกรรมต่างๆนั้น ส่วนใหญ่จะยากลำบาก การฝึกทักษะที่ดีให้เกิดขึ้นก่อนจึงมีความสำคัญมาก เพื่อป้องกันเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจคิด เป็นนิสัยไปจนโต การฝึกทักษะมักต้องใช้เวลาเป็นเดือนหรือเป็นปี ต้องอาศัยความอดทน ความเอาใจจริง เอาใจ ความสม่ำเสมอและร่วมมือของพ่อแม่อย่างมาก เด็กปกติทั่วไปนั้นมักฝึกพฤติกรรมได้เร็ว แต่เด็กสมาธิสั้นจะฝึกยาก ฝึกแล้วลืมง่าย ในระยะแรกๆพ่อแม่จึงไม่ควรคาดหวังผลเร็ว ไม่ควรเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้นกับเด็กทั่วไป การฝึกควรจะเริ่มตั้งแต่เด็กอายุน้อยไปสิ้นสุดเมื่อเด็กโตเป็นวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ถ้าต้องการประเมินผลการฝึก ควรเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองโดยติดตามระยะยาว จะเห็นความสำเร็จชัดเจนขึ้นทีละน้อย โดยจะพบว่าเด็กมีพฤติกรรมที่ดีมากขึ้น และบ่อยขึ้นจนในที่สุดกลายเป็นนิสัยที่ดี และกลายเป็นบุคลิกภาพที่ดีติดตัวอย่างถาวรเมื่อพ้นจากวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ หลังจากนั้นการพัฒนาทักษะที่ดีเพิ่มเติมขึ้นอีก จะเกิดขึ้นได้ แต่จะเกิดขึ้นจากการพัฒนาจากภายในตัวเอง ในระหว่างวัยเด็กนี้ พ่อแม่และครูจึงเป็นผู้ช่วยสำคัญ ที่จะฝึกฝนส่งเสริมให้เด็กสมาธิสั้นมีทักษะเบื้องต้น เพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาตนเองในระยะยาวต่อไป

ก่อนเริ่มต้น เตรียมใจ ตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นแรก เข้าใจอาการต่างๆของเด็กสมาธิสั้น ช่วยทำให้เข้าใจยอมรับพฤติกรรมหลายประการที่อาจแตกต่างจากเด็กอื่นอย่างมาก

ขั้นต่อมา ทำใจยอมรับว่า การฝึกต่อไปนี้ต้องใช้ความพยายาม ความอดทนอย่างสูงในการฝึก และเวลานานพอสมควรกว่าจะเห็นผลชัดเจน

ขั้นที่สาม ตั้งใจฝึกอย่างสม่ำเสมอ ความสำเร็จอยู่ที่การเอาจริง

ทำไมถึงต้องฝึกทักษะ

อาการของโรคสมาธิสั้นนั้นเริ่มแสดงให้เห็นตั้งแต่เด็กอายุน้อย แต่จะเริ่มวินิจฉัยได้ในวัยอนุบาล หรือเมื่อเริ่มเข้าวัยเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (6-7 ขวบ) อาการของโรคจะเห็นชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ และดำเนินต่อไปจนเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น อาการจะน้อยลง เมื่ออายุมากขึ้น แต่อาการสมาธิสั้นจะยังคงมีอยู่ เด็กบางคนสามารถปรับตัวได้กับอาการขาดสมาธินี้ ด้วยการทำอะไรหลายๆอย่างในช่วงเวลาเดียวกัน เพื่อลดความเบื่อหน่าย แต่ในที่สุดงานก็เสร็จเหมือนกัน การพยายามปรับตัวบางอย่างได้ผลจะช่วยให้เขาปรับตัวได้ แต่อาการหลายๆอย่างของเด็กสมาธิสั้น แสดงออกเป็นพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ภู่วาม หุนหันพลันแล่น เวลาโกรธแล้วก้าวร้าวรุนแรงขาดการยั้งคิด ไม่มีระเบียบวินัย นี่ก็อยากจะทำอะไรก็ทำโดยไม่ยั้งคิด ขาดการวางแผน พฤติกรรมเหล่านี้ต้องแก้ไขก่อนจะคิดเป็นนิสัย การฝึกทักษะหลายๆอย่างที่เด็กสมาธิสั้นขาดอยู่ จะช่วยให้เขามีพฤติกรรมเหมาะสม ปรับตัวได้ดี พฤติกรรมดี นิสัยดี เรียนได้ดีเพิ่มความสามารที่แท้จริง เป็นที่รักของพ่อแม่ญาติพี่น้อง เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ และป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่างๆ

เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น การตอบสนองของยาอาจลดลง แพทย์มักจะลดยาและหยุดยาได้ในช่วงวัยรุ่นนี้ การปรับตัวในวัยรุ่นจะดีหรือไม่ ขึ้นกับการฝึกทักษะต่างๆที่ผ่านมา ถ้าฝึกได้ดี วัยรุ่นจะควบคุมตัวเองได้โดยไม่ต้องใช้ยา การฝึกทักษะต่างๆตั้งแต่เด็กอายุน้อยจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปรับตัวในวัยต่อมา และช่วยให้ดำเนินชีวิตได้ดีในวัยผู้ใหญ่

ควรฝึกทักษะที่จำเป็นตั้งแต่เล็ก เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมตอนโต

ปัญหาพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้น

ปัญหาพฤติกรรมหลัก

เด็กสมาธิสั้นมักจะมีปัญหาพฤติกรรมมากกว่าเด็กทั่วไป ซึ่งเป็นปัญหาจากอาการหลักของโรคสมาธิสั้น 3 ประการ คือ

1. ชน อยู่ไม่นิ่ง เคลื่อนไหวตลอดเวลา คิดเล่น ไม่ใส่ใจการเรียน
 2. ขาดสมาธิ จะไม่สามารถจดจ่ออยู่กับการทำงานได้นาน ทำงานไม่สำเร็จ เบื่อง่าย ขาดความตั้งใจที่จะทำ ไม่รับผิดชอบการทำงาน จี้ลื้ม
 3. ขาดการยับยั้งใจตนเอง ทำตามใจตนเอง หุนหันพลันแล่น ขาดการยั้งคิด ทำไปด้วยอารมณ์ สับเพรำ ประมาท เลินเล่อ ทำงานบกพร่องผิดพลาด คือ ก้าวร้าวเกร มีพฤติกรรมเสี่ยงอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น
- ### ปัญหาพฤติกรรมที่พบร่วม

เนื่องจากเด็กสมาธิสั้นมีอาการที่รบกวนผู้อื่น ยากแก่การเลี้ยงดู ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางลบจากพ่อแม่และครูมาก ทำให้เกิดปัญหาการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมตามมา เช่น การเอาใจตามใจหรือช่วยเหลือเด็กมากเกินไป การดูค้ำว่ากล่าวลงโทษรุนแรง หรือการไม่เอาจริงปล่อยเด็กเกินไป ในที่สุดกลายเป็นปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้

- การตามใจเด็กมากเกินไป ทำให้เด็กขาดการควบคุมตนเอง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่คิด ไม่วางแผนการให้เป็นระบบ เอาแต่ใจตัว ทำตามอารมณ์ตนเอง ไม่ฟังใคร เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง
- การช่วยเหลือเด็กมากเกินไป ทำให้เด็กช่วยตัวเองไม่เป็น บริหารเวลาไม่เป็น ทำอะไรด้วยตัวเองไม่ได้ ขาดความมั่นใจตนเอง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในทางที่ดี ไม่แก้ปัญหาลอง ฟังพาผู้อื่น หลบเลี่ยงปัญหา ขาดทักษะพื้นฐานในการปรับตัว
- การคุณค่าคำหยาบ ประณาม ประจาน ลงโทษมากเกินไป ทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิดง่าย มองตนเองไม่ดี มองโลกในแง่ร้าย ขาดความภูมิใจตนเอง ขาดความกล้าคิดริเริ่มในทางสร้างสรรค์ เก็บกดความโกรธความก้าวร้าว และอาจแสดงออกเป็นความก้าวร้าวต่อผู้อื่น อาจกลายเป็นพฤติกรรมเกราะเมื่อโตขึ้น
- การปล่อยเด็กเป็นอิสระเกินไป ทำให้เด็กขาดระเบียบวินัย ขาดการควบคุมตนเอง ขาดทักษะส่วนตัว ขาดทักษะสังคม เอาแต่ใจตนเอง ตัดสินใจแบบขาดการยั้งคิด ตัดสินใจด้วยอารมณ์ ไม่ปรับตัวเข้าหาผู้อื่น ไม่อยู่ในกรอบกติกาของสังคม

ปัญหาพฤติกรรมเด็กเหล่านี้ ถ้าไม่แก้ไขต่อไปจะกลายเป็นปัญหาบุคลิกภาพที่ติดตัวเด็กไปตลอดชีวิต เด็กสมาธิสั้นมีปัญหาพฤติกรรมมาก ต้องการการฝึกอย่างต่อเนื่องระยะยาว

ปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่ช่วยการฝึก

ปัจจัยที่ช่วยให้การฝึกทักษะต่างๆ ได้ผลดีนั้น มีดังนี้

- สุขภาพจิตที่ดีของพ่อแม่ การควบคุมอารมณ์ตนเอง ความสม่ำเสมอ การวางแผนและแก้ไขปัญหอย่างเป็นขั้นตอน
- ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่กับเด็ก มีความรักอบอุ่นใกล้ชิดกัน
- พ่อและแม่มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน มีความเห็นที่สอดคล้องกันหรือประนีประนอมกันได้ สามารถตกลงทำงานร่วมกันได้ดีแม้ว่าจะมีความเห็นแตกต่างกัน มีการประสานงานและช่วยเหลือแบ่งหน้าที่กัน มีเวลาและแรงจูงใจที่จะช่วยกันฝึก
- ความสามารถในการสื่อสารระหว่างกันในครอบครัว สามารถบอกความคิดความรู้สึก ความต้องการของกัน ขอมรับฟัง และตอบสนอง ประนีประนอมยอมรับกันด้วยเหตุผลและหลักการที่ดี
- ความเข้าใจปัญหาเด็กสมาธิสั้น รู้ว่าอาการของเด็กสมาธิสั้นนั้นเกิดจากอะไร ไม่หงุดหงิดต่ออาการต่างๆ ของเด็ก ขอมรับความแตกต่างของเด็กสมาธิสั้นกับเด็กปกติ มีความหวังต่อการช่วยฝึกทักษะ มองหาข้อดีของเด็กสมาธิสั้นเสมอ

- ความอดทน อดกลั้น ของพ่อแม่ที่มีต่อพฤติกรรมบางอย่างของเด็กสมาธิสั้น เช่น การเคลื่อนไหวมาก ขุกขิกอยู่ไม่นิ่ง การไม่ค่อยยังคิด ใจเร็วใจร้อนของเด็ก สามารถวางเฉยได้ในขณะที่กำลังฝึกให้เด็กดีขึ้น
- ความสามารถของเด็กในการช่วยเหลือตัวเอง เด็กได้รับการฝึกให้สามารถทำอะไรได้ตามวัยปกติของเขา เช่น การช่วยเหลือตนเองในการกิน การขับถ่าย การแต่งตัว การบอกความต้องการของตน การควบคุมตนเอง การรู้จักรอคอย เป็นต้น
- พื้นอารมณ์ของเด็ก ถ้ามีพื้นอารมณ์ดี การตอบสนองต่อการฝึกจะดี ฝึกง่าย เรียนรู้เร็ว ปรับตัวเร็ว
- เด็กรับทราบว่าคุณเองมีเรื่องที่ต้องฝึก มีส่วนร่วมในการฝึก
- พ่อแม่และครูร่วมมือกัน ฝึกในทิศทางเดียวกัน ช่วยส่งเสริมกัน

พ่อแม่และครูต้องร่วมมือกันให้ถูกทิศทาง จึงจะฝึกเด็กสมาธิสั้นได้ผล

ประเภทของทักษะที่ควรฝึก

ทักษะที่จำเป็นต้องฝึกแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ทักษะส่วนตัว เช่น ทักษะในการช่วยเหลือตัวเอง ทักษะในการควบคุมตนเอง ทักษะในการคิด การวางแผน การทำให้ได้ตามแผน การรอคอย ทักษะในการรู้และจัดการกับอารมณ์โกรธ
 2. ทักษะสังคม เช่น ทักษะในการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน ทักษะในการเข้าสังคมทางบวก การให้การรับ การช่วยเหลือผู้อื่น การทำตัวให้เป็นประโยชน์ การควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม การรู้ผิดชอบชั่วดี และควบคุมตนเองให้ประพฤติดี ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- ฝึกทักษะสังคมและส่วนตัวไปพร้อมกัน

การวางแผนการฝึก

ทักษะต่างๆที่พ่อแม่ควรฝึกให้แก่ลูกสมาธิสั้น มีหลายประการ ควรเลือกฝึกตามปัญหาจริง ก่อนการฝึก พ่อแม่ควรสังเกตว่าลูกมีปัญหาในทักษะข้อใด ทั้งนี้เนื่องจากเด็กสมาธิสั้นบางคนมีปัญหาพฤติกรรมหลายอย่าง ทักษะบางอย่างจะเป็นพื้นฐานของทักษะอื่น การฝึกในระยะแรก ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนก่อน แพทย์จะช่วยวิเคราะห์ได้ว่าเด็กมีทักษะใดที่ติดอยู่แล้ว ควรฝึกทักษะใดอีกบ้าง และควรเลือกฝึกข้อใดก่อน การเลือกวิธีฝึกและขั้นตอนในการฝึกที่ดี จะช่วยให้ฝึกได้ง่าย

- พ่อแม่ร่วมมือกันวางแผนการฝึก ให้ได้วิธีที่ตกลงร่วมกัน
- ก่อนการฝึก มีการพูดคุยตกลงกันล่วงหน้ากับลูกว่าจะทำอะไร ทำไปทำไม เริ่มเมื่อใด ลองปฏิบัติถึงเมื่อใดแล้วจึงจะประเมินผล

- ให้ลูกมีส่วนร่วมในการวางแผน แต่อยู่ในกรอบกติกาที่เหมาะสม ในวัยรุ่นอาจมีรับฟังความคิดเห็นมากขึ้นกว่าเด็ก อาจมีการประนีประนอมมากขึ้น ให้เขามีส่วนร่วมในการวางแผนและตั้งข้อกำหนดกติกาต่างๆ
- ชมเมื่อเริ่มทำด้วยตัวเอง ชมความพยายาม ความตั้งใจ ไม่ควรชมสิ่งที่ไม่เป็นความจริง พยายามจูงใจให้ทำมากกว่าการบังคับให้ทำ
- ในกรณีที่ไม่สามารถทำตามที่วางแผนไว้ได้ ให้วิเคราะห์สาเหตุทันที พยายามแก้ไขและทำให้ได้ตามที่วางแผนจนถึงเวลาที่กำหนดไว้
- เมื่อถึงเวลาที่กำหนดไว้ มีการประเมินผล อาจมีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขแผนการในช่วงเวลาต่อไป สรุปชมข้อดีของเด็ก วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคหรือโอกาสพัฒนา เพื่อวางแผนขั้นตอนต่อไป
- พ่อแม่ประสานงานกับครู ฝึกเด็กให้สอดคล้องและส่งเสริมกัน

เลือกแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาบางพฤติกรรมก่อน แก้ทีละปัญหา

บทต่อไปจะเป็นการฝึกทักษะต่างๆที่พบในเด็กสมาธิสั้น สามารถนำไปฝึกในเด็กทั่วไปได้ ครุณาไปใช้ฝึกเด็กในโรงเรียนได้เช่นกัน

บทที่ 2 ทักษะสำคัญพื้นฐาน

การช่วยเหลือตนเอง

ทักษะในการช่วยตัวเอง ฟังตนเอง ทำอะไรได้ด้วยตนเองนั้น เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ ที่จะช่วยให้เด็กมีการพัฒนาทักษะอื่นๆ เช่น การควบคุมตนเอง ความรับผิดชอบ การช่วยเหลือผู้อื่น และทำให้วุฒิภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น เด็กปกติจะเริ่มหันช่วยตัวเองได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป เด็กจะเริ่มเคลื่อนไหวได้มากขึ้นกว่าเดิม เริ่มเดินได้ พูดได้ สื่อสารได้ มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

การฝึกให้ช่วยตัวเองได้ตามวัย เริ่มฝึกได้ตั้งแต่วัยเตาะเตาะ (1-2 ขวบ) ไปจนถึงวัยอนุบาล (3-6 ขวบ) เด็กควรจะถูกฝึกให้ช่วยตัวเองเรื่องส่วนตัวง่ายๆ เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว สวมใส่เสื้อผ้า ใส่รองเท้า รับประทานอาหาร จัดเก็บเสื้อผ้า รองเท้า ข้าวของส่วนตัว ของเล่น ให้เป็นที่ที่เป็นทาง เด็กที่ช่วยตัวเองได้จะมีทักษะในการควบคุมกล้ามเนื้อ การใช้มือกับสายตาที่ประสานกันคล่องแคล่ว เริ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมตัวเองได้ และสามารถฝึกให้มีทักษะอื่นๆได้ง่าย

ในวัยประถมศึกษา เด็กควรช่วยตัวเองได้มากขึ้น สามารถตื่นนอนเองได้ จัดตารางเวลาเองได้เป็นส่วนใหญ่ จัดตารางสอนและเตรียมของใช้ส่วนตัว จัดเตรียมเสื้อผ้าสำหรับวันรุ่งขึ้น เวลาใกล้สอบมีการวางแผนเตรียมตัวดูหนังสือได้ด้วยตัวเอง เวลาจะไปไหนมีการวางแผนเตรียมตัวล่วงหน้าได้

เมื่อถึงวัยรุ่น เด็กควรวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับตัวเองได้ รับผิดชอบต่อตัวเองได้เกือบเหมือนผู้ใหญ่ ไม่ต้องคอยบอกให้ทำในเรื่องกิจวัตรประจำวัน วัยรุ่นสามารถรับผิดชอบต่อข้าวของส่วนตัว มีการจัดเก็บข้าวของเงินทองอย่างมีระเบียบ วางแผนการใช้เวลา แผนการใช้เงินได้อย่างดี และสามารถควบคุมตัวเองให้ทำตามแผนการได้ มีเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวของตัวเอง มีแนวทางการเรียนต่อและ อาชีพของตนเอง และกำกับตัวเองให้ทำได้สำเร็จตามที่วางแผนไว้

การฝึกเรื่องช่วยตัวเองนี้มีความสำคัญ เนื่องจากเด็กสมาธิสั้นส่วนใหญ่จะขาดทักษะเรื่องนี้ และฝึกได้ยากกว่าเด็กทั่วไป การฝึกต้องใช้เวลา นานกว่าจะได้ผล และควรฝึกตั้งแต่อายุน้อย ถ้าขาดทักษะพื้นฐานนี้ พ่อแม่จะฝึกทักษะอื่นๆต่อไปได้ยาก ปัญหาที่พบบ่อยๆคือ พ่อแม่คิดว่าไม่จำเป็นต้องฝึก บางคนคิดว่าเอาไว้ฝึกทีหลัง บางคนสงสารเด็กไม่อยากให้ลำบาก บางคนไม่เห็นความสำคัญเลย ทำให้เมื่อโตขึ้นฝึกได้ยากมากกว่า การที่เด็กไม่ได้ฝึกให้ช่วยตัวเองนั้น สภาพจิตใจอารมณ์ก็จะยังเหมือนเด็กที่ยังไม่โต ความคิดและอารมณ์จะมีลักษณะเหมือนเด็กคือเอาแต่ใจตัวเอง ไม่รู้จักการอดทนฝืนใจตัวเองบังคับใจตนเอง ไม่รู้จักต่อสู้เอาชนะความลำบาก แก้ปัญหาในชีวิตด้วยตัวเองไม่ได้ โตขึ้นจึงมีแนวโน้มที่จะแก้ไขปัญหาด้วยอารมณ์เหมือนเด็กๆ เวลาถูกขัดใจอาจแสดงอารมณ์มาก หรือแสดงความก้าวร้าวโดยขาดการควบคุม ทำให้เกิดพฤติกรรมเกร ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

ถ้าพ่อแม่ฝึกทักษะนี้ได้ให้ลูกได้ ทักษะอื่นๆจะสามารถฝึกได้ง่ายเช่นกัน การฝึกทักษะนี้จึงเปรียบเสมือนบันไดก้าวแรกที่สำคัญสำหรับการฝึกทักษะอื่นๆต่อไป

พ่อแม่ควรมีความรู้ว่าวัยใดควรช่วยตัวเองได้แค่ไหน และฝึกให้ทำได้ตามนั้น

วัยขวบปีแรก ยังช่วยตัวเองไม่ได้ แต่เมื่ออายุ 6-12 เดือนสามารถฝึกให้รื้อของช่วงสั้นๆ เช่น เมื่อหิว เมื่ออุจจาระหรือปัสสาวะ เมื่อร้องและต้องการให้ช่วยเหลือ

วัยก่อนอนุบาล บอกความต้องการตนเองง่ายๆ ฝึกให้กลืนอุจจาระปัสสาวะ และถ่ายให้เป็นที่ทาง

วัยอนุบาล อาบน้ำแปรงฟัน แต่งตัว สวมเสื้อกางเกง สวมรองเท้า ผูกเชือกรองเท้า รับประทานอาหารด้วยตนเอง นอนเองคนเดียว ช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ

วัยประถม ตื่นนอนเอง ทำการบ้านด้วยตนเอง ใช้เงินเป็น เก็บเงินได้ จัดเสื้อผ้ากระเป๋า ช่วยงานบ้านสม่ำเสมอ

วัยมัธยม วางแผนเวลา การเรียน กิจกรรม การคบเพื่อน งานรับผิดชอบ ด้วยตัวเอง
เลี้ยงลูกให้ช่วยตัวเองตามวัย ควรปรึกษาแพทย์ถ้าไม่แน่ใจว่าควรฝึกลูกอย่างไร

การสื่อสาร

การสื่อสารเป็นหัวใจสำคัญในการฝึกทักษะอื่นๆ เด็กสมาธิสั้นหลายคนที่ขาดทักษะนี้ จากลักษณะของโรคสมาธิสั้นของตัวเอง หรือจากการเลี้ยงดูที่ผ่านมามีปัญหากันมาก เนื่องจากอาการของโรคสมาธิสั้นที่เด็กมักทำผิดจนถูกดุถูกว่าถูกตำหนิถูกลงโทษ เสมอๆ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็กไม่ดี เนื่องจากเด็กมักกลัวว่าจะถูกดุถูกว่า เลยไม่กล้าพูดกล้าบอกพ่อแม่ ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อมีปัญหาในการสื่อสาร มักจะเกิดปัญหาอื่นๆตามมาได้ เช่น พ่อแม่ไม่สามารถติดตามความเป็นไปของเหตุการณ์ เมื่อเกิดปัญหาเล็กๆไม่ได้แก้ไขกลายเป็นปัญหาใหญ่ เด็กไม่สามารถระบายความทุกข์ใจได้ ปิดบังความผิดไว้ อาจกลายเป็นการโกหกเพื่อปิดบังความผิด หรือหลบเลี่ยงปัญหา เป็นต้น

จุดอ่อนของเด็กสมาธิสั้นอีกประการ คือ เด็กสมาธิสั้นไม่สามารถจัดการกับข้อมูลข่าวสารได้อย่างเป็นระบบ ทำให้ไม่สามารถเรียบเรียงเหตุการณ์ได้ จึงไม่สามารถสื่อสารให้คนเข้าใจเรื่องราวได้นั่นเอง

นอกจากนี้ในการฝึกทักษะอื่นๆ การสื่อสารจะเป็นสะพานเชื่อมระหว่างพ่อแม่และเด็ก ให้ทราบถึงความคิด ความคาดหวัง ความต้องการ ความรู้สึก ของกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจกัน มองกันในแง่ดี ประนีประนอมโอนอ่อนเข้าหากัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งเป็นหัวใจของการพัฒนาในตัวเด็ก

- การฝึกทักษะการสื่อสารที่ดี เริ่มต้นได้ตั้งแต่แรกเกิด ถึงเด็กจะยังพูดไม่ได้ แต่เด็กเรียนรู้คำพูดที่พ่อแม่พูดกับเขาได้
- เด็กเรียนรู้ภาษากายของพ่อแม่ เช่นการอุ้ม การกอด การกอดนอน แสดงถึงความรักความเอาใจใส่ สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และจะทำให้มีสื่อสารที่ดีตามมาด้วย
- เมื่อเด็กเริ่มหัดพูด ควรพยายามฟังและทำความเข้าใจ

- เมื่อเด็กเริ่มเล่น ควรเล่นกับเด็ก การสนุกสนานกับเด็ก เป็นการสื่อสารทางอารมณ์ที่จำเป็นต้องมี เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี
- เมื่อเด็กเริ่มพูดเป็นประโยคยาวๆ ควรฟังอย่างตั้งใจ และคอยให้เด็กพูดจบก่อน ถ้ามีการพูดผิด ทำให้ไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิด พ่อแม่ควรสอนการเรียบเรียงคำพูดให้ฟังรู้เรื่อง แสดงแบบอย่างสั้นๆ ให้สื่อสารได้ตรงจุด เด็กจะเลียนแบบการพูดของพ่อแม่
- เมื่อเด็กถาม พ่อแม่ควรสนใจและตอบให้เพียงพอต่อความสามารถในการรับรู้ของเด็ก ในเด็กเล็กตอบสั้นๆง่ายๆ และถามกลับไปบ้างเพื่อกระตุ้นให้เด็กคิด เมื่อเด็กตอบได้ดี ควรชื่นชม
- พ่อแม่ควรพยายามชวนคุย ให้เด็กเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านไป เช่น “เมื่อตะกี้นี้ ลูกเล่นอะไรกับเพื่อน” “เมื่อกี้นี้ ลูกเห็นอะไรเกิดขึ้น บนถนนที่ผ่านมา”
- ในการสนทนา ใช้เทคนิคการสำรวจ “ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม” เช่น “วันนี้มีอะไรเกิดขึ้นที่ประทับใจลูก(ความคิด) ลูกรู้สึกอย่างไร(ความรู้สึก)..... แล้วลูกทำอะไร (พฤติกรรม).....”
- เมื่อเด็กไปโรงเรียนกลับมา ควรชวนให้เล่าเรื่องสนุกๆที่เกิดขึ้น (อย่าพยายามถามถึงเรื่องร้ายๆ ที่ทำให้เขาถูกดุก่อน)
- ก่อนเด็กอ่านหนังสือได้เอง พ่อแม่ควรอ่านให้เด็กฟัง ทำให้เด็กสนุกกับการฟัง และมีความอยากอ่านด้วยตัวเอง
- เมื่อเด็กอ่านได้ ให้เด็กลองเล่าสิ่งที่เขาอ่าน หรือลองเล่าต่อให้น้อง หรือคนอื่นฯ
- ชมเชยการสื่อสารที่ดี ช่วยแก้ไขการสื่อสารที่ไม่ถูกต้อง
- ฝึกคำพูดสื่อสารที่เป็นพฤติกรรมสังคมทางบวก ได้แก่ “ขอโทษ ขอบคุณ สวัสดี ขออนุญาต ฯลฯ” ให้ติดตัวจนเป็นนิสัย พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีด้วย เมื่อพ่อแม่ทำผิดเอง การขอโทษไม่ใช่เรื่องเลวร้าย แต่จะเป็นตัวอย่างที่ดีว่า เมื่อทำผิดแล้ว มีการยอมรับความผิดได้ และมีความพยายามจะป้องกันแก้ไขมิให้เกิดขึ้นอีก
- ในบ้านควรใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนโยน จริงใจ
- พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยง การสื่อสารที่รุนแรงกัน เช่นการทะเลาะด้วยอารมณ์ การเหน็บแนมประชดประชัน เสียดสี
- หลีกเลี่ยงการบ่น พุดมาก ท้าความหลังความผิดเก่าๆ เมื่อเกิดปัญหาปรึกษาขอพร่อง และแก้ไขโดยเร็ว
- พ่อแม่เป็นตัวอย่างของการสื่อสารที่ดีต่อลูก มีการรับฟังกัน บอกความต้องการของตัวเองได้อย่างชัดเจน ใช้คำพูดที่ง่าย สื่อความหมายตรง ไม่เป็นอารมณ์กัน

การฝึกทักษะการสื่อสารนี้ ควรทำอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเด็กที่พูดน้อย ไม่ค่อยกล้าแสดงออก พ่อแม่ไม่ควรหงุดหงิดหรือโกรธที่เด็กไม่กล้าในระยะแรก ทำที่พ่อแม่ที่ใจเย็นและเปิดโอกาสเสมอจะช่วยให้เด็กกล้าขึ้น พ่อแม่อย่าลืมนชื่นชมเมื่อเด็กกล้าแสดงออก แม้ว่าจะยังไม่ดีนักในระยะแรก

การสื่อสาร ทำให้เกิดความเข้าใจกัน มีพื้นฐานของมนุษยสัมพันธ์

ความมีระเบียบวินัย

ระเบียบวินัยคือทักษะส่วนตัวที่จะควบคุมตนเอง ให้อยู่ในกรอบกติกาของสังคมสิ่งแวดล้อม พ่อแม่สามารถเริ่มต้นฝึกได้ตั้งแต่เด็กอายุย่างเข้าขวบปีที่ 2 เป็นต้นไป เด็กสมาธิสั้นส่วนใหญ่จะมีอาการชัดเจนตั้งแต่วัยนี้ เนื่องจากตามพัฒนาการของเด็กวัยนี้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง เด็กเริ่มเดินได้เคลื่อนไหวได้มาก จะมีพฤติกรรมชน เคลื่อนไหวมาก ไม่ค่อยหยุดนิ่ง เหมือนรถยนต์ที่ติดแล้วจะเดินตลอดเวลา อยากรู้ อยากเห็น อยากสำรวจ อยากทำอะไรด้วยตัวเอง ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกา พอเริ่มขวบปีที่ 2 เด็กจะเริ่มมีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น สังเกตได้จากการที่เด็กควบคุมการขับถ่ายได้ วัยนี้จะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง คือ อยากทำอะไรลอง ไม่ค่อยเชื่อฟัง แต่พ่อแม่จำเป็นต้องฝึกให้มีการควบคุมตนเอง ให้เด็กอยู่ในกฎเกณฑ์กติกา ให้เด็กรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การฝึกให้มีระเบียบวินัยเริ่มจากการกำหนดให้กิจกรรมทุกอย่างอยู่ในกติกาง่ายๆ 3 ข้อให้ได้ คือ

1. ไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น
2. ไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง และ
3. ไม่ทำข้าวของเสียหาย

เด็กสมาธิสั้นที่สติปัญญาเป็นปกติ จะเรียนรู้หลักเกณฑ์สามข้อนี้ได้เร็วเหมือนเด็กทั่วไป แต่อาจจะยังไม่สามารถยับยั้งใจตัวเองได้ จึงมักจะมีพฤติกรรมไปตามแรงจูงใจจากภายในโดยมีการกระตุ้นจากภายนอก โดยขาดการยั้งคิด ขาดการไตร่ตรอง การฝึกเด็กสมาธิสั้นในเรื่องนี้ต้องใช้เวลา ความสม่ำเสมอและเอาจริงให้มาก พ่อแม่ต้องมีเวลาติดตามพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง จัดสิ่งแวดล้อมให้ดีไม่เปิดโอกาสให้เด็กทำผิด ปัญหาอาจจะเกิดเนื่องจากจากพ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลา การให้พี่เลี้ยงหรือญาติผู้ใหญ่เช่นป้าตายายดูแลก็มักจะตามใจเด็ก ไม่กล้าขัดใจเด็ก และเวลาเด็กโวยวายเมื่อถูกขัดใจ ผู้ใหญ่มักจะกลัว หรือตัดราคาตามใจให้เด็กละเมียดกฏได้ เด็กจะเรียนรู้เร็วมากถึงทำที่และปฏิกิริยาของผู้ใหญ่เช่นนี้ ในที่สุดกติกาที่ตั้งขึ้นก็ไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างจริงจัง หลังจากนั้นการฝึกเด็กในเรื่องอื่นๆก็จะทำได้ยากด้วยเช่นกัน

วิธีฝึกเรื่องระเบียบวินัยให้ได้ผลดีนั้น ทำได้ดังนี้

ขั้นแรก เริ่มจากการสื่อสารให้เด็กรู้ว่ากฎเกณฑ์กติกาคืออะไร ด้วยภาษาง่ายๆเหมาะสมกับวัยของเด็ก ให้เด็กรู้ว่าผู้ใหญ่คาดหวังพฤติกรรมอะไรจากเด็ก ในเด็กเล็กพ่อแม่อาจกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ไปเลย ในเด็กโตหรือวัยรุ่น อาจให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือกติกานี้ได้

ขั้นที่สอง หลังจากที่เด็กได้รับทราบกติกาแล้ว ผู้ใหญ่ต้องมีการกำกับให้ทำทันที อย่างนุ่มนวล แต่เอาจริง สม่่าเสมอ อย่าปล่อยให้เด็กหลบเลี่ยง ไม่มีการต่อรองกันบ่อยๆ การเปลี่ยนแปลงอาจเกิดได้ แต่ต้องทดลองปฏิบัติไปสักระยะหนึ่ง อาจตั้งเป้ากันไว้ล่วงหน้าเลยว่า เรา(พ่อแม่ลูก)จะทดลองทำตามทีวางแผนกันไประยะแรกนานเท่าใด หลังจากนั้นจะมีการประเมินผล ถ้ามีปัญหา อุปสรรค ก็จะนำกลับมาพิจารณาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงใหม่ ตั้งเป็นกฎหรือกติกาใหม่ก็ได้ แต่ทุกอย่างจะต้องมีการวางแผนร่วมกันล่วงหน้า การเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการตั้งกติกา จะใช้ได้เป็นประโยชน์มากในกรณีเด็กโต เพราะเด็กจะร่วมมือมากขึ้น ในเด็กเล็กๆส่วนใหญ่อาจต้องกำกับหรือสั่งตรงๆบ้าง ในการตกลงกันเรื่องกติกานั้น บางทีสามารถตกลงกันล่วงหน้าได้ว่า ถ้ามีการละเมิดกติกา จะให้พ่อแม่จัดการอย่างไร

ขั้นตอนที่สาม คือการติดตามต่อไปอย่างใกล้ชิด จริงจัง ถ้าเด็กทำได้ตามที่ตกลงกันไว้ ให้ชมเด็ก เพื่อให้เด็กมีแรงจูงใจจะทำพฤติกรรมนั้นอีก แต่ถ้าไม่ทำตามกติกา ให้พ่อแม่กำกับให้ทำทันที เด็กอาจมีปฏิกิริยา โวยวาย ร้องไห้บ้าง ให้อ้างเฉยโดยไม่โต้ตอบ แต่เมื่ออารมณ์เด็กสงบให้พูดคุยด้วย พ่อแม่อาจสอนหรือเตือนเด็กได้สั้นๆเมื่อมีที่ท่ารับได้ไม่โวยวายไปตามอารมณ์ ถ้าเด็กยอมรับในความผิดของตนเอง ให้พ่อแม่ชื่นชมในส่วนที่คิดดีนี้ด้วยเช่นกัน

ขั้นที่สี่ เมื่อเด็กทำได้ตามกติกาแล้ว ให้ชื่นชมเด็ก และส่งเสริมให้เด็กชื่นชมตนเอง ให้คนอื่นได้ชื่นชมด้วย เช่น พี่น้อง ญาติ เพื่อน ในที่สุดระยะยาวเด็กไม่จำเป็นต้องรอคอยการชื่นชมจากผู้อื่น ในช่วงแรกนี้ พ่อแม่คอยสังเกตดูเป็นระยะๆว่าเด็กมีพฤติกรรมที่ดีสม่่าเสมอหรือไม่ ถ้ายังขึ้นๆลงๆขาดหายไปหรือลืมนไปบ้าง พ่อแม่ต้องกลับมาคอยกำกับให้ทำสม่่าเสมอใหม่ จนพฤติกรรมที่ดีนั้นติดเป็นความเคยชิน และเป็นนิสัยในที่สุด

ขั้นตอนที่ห้า เมื่อเด็กทำได้สม่่าเสมอดี ให้เด็กเป็นตัวอย่างของน้อง ซึ่งให้น้องเห็นว่าพี่เป็นที่ชื่นชมจากพ่อแม่จากการมีระเบียบวินัยนี้ ให้พี่ช่วยกำกับน้องให้มีพฤติกรรมสอดคล้องกัน การจัดระเบียบภายในบ้านควรครอบคลุมถึงเด็กๆทุกคนอย่างทั่วถึง และเป็นไปตามหลักการเดียวกันด้วย เด็กๆจะทำตามได้ง่าย

ตัวอย่างของกฎเกณฑ์กติกาพื้นฐานที่จำเป็นต้องมีในบ้าน

- ตารางเวลากิจกรรมประจำวัน มีเวลาทำกิจกรรมชัดเจน ให้ทำตามเวลาที่กำหนดโดยวางแผนล่วงหน้า ทำกิจกรรมและ เลิกตามเวลา เริ่มจากกิจวัตรประจำวัน การตื่นนอน อาบน้ำแปรงฟัน แต่งตัว กินข้าว ไปโรงเรียน ออกกำลังกาย การเล่น ทำการบ้าน ทบทวนบทเรียน ดูโทรทัศน์ เข้านอน
- การเก็บข้าวของเครื่องใช้ให้เป็นที่เป็นทาง ของเล่นเมื่อเลิกเล่นแล้วต้องเก็บของเล่นเข้าที่เดิม พ่อแม่ไม่ควรเก็บให้ลูก ถ้ายังเก็บไม่เสร็จไม่อนุญาตให้เล่นอย่างอื่น เสื้อผ้าใช้แล้วให้ใส่ตะกร้าผ้าซัก รongเท้าจัดวางให้เป็นที่เป็นที่ ฯลฯ
- การทำกิจกรรมให้ถูกต้องตามกาลเทศะ ไม่เล่นในห้องน้ำ เวลากินข้าว เวลาทำการบ้าน หรือเวลานอน การวาดรูปขีดเขียนให้ทำลงบนกระดาษ ไม่ใช่บนฝาบ้าน เป็นต้น
- การเล่นต้องไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น เล่นกันดีๆ มีการแบ่งปันกัน ถ้าทะเลาะกันให้จับแยกกันสักครู่
- ไม่ทำข้าวของเสียหาย
- ไม่เกิดอันตรายกับตนเอง
- ไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น

กฎกติกาในบ้าน เป็นพื้นฐานของการสร้างระเบียบวินัย

การป้องกันความเสี่ยง

ลักษณะหุ่นหันพลันแล่นของเด็กสมาธิสั้น ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงรูปแบบต่างๆ เช่น การเล่นที่เป็นอันตราย เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ พฤติกรรมก้าวร้าวเกร เนื่องจากขาดการยั้งคิด นี้ก็อาจจะทำอะไรก็ตามที่ โดยไม่ได้นึกถึงผลที่จะติดตามมา พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กประเมินความเสี่ยงล่วงหน้าก่อนจะทำอะไรลงไป ควรมีการยั้งคิดให้ดี คิดก่อนทำ คิดให้รอบคอบ คิดถึงผลดีผลเสีย และอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เมื่อคิดถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นถี่ถ้วนแล้ว ควรฝึกให้เด็กรู้จักการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น การฝึกทำได้ตลอดเวลา โดยใช้เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันเป็นตัวอย่างการประเมินและหลีกเลี่ยงความเสี่ยง

หัดให้เด็กคิดถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เช่น

“ถ้าไม่ล้างมือก่อนกินข้าว จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง”

“จะเกิดอันตรายอะไรได้บ้าง เมื่อเล่นกลางฝน”

“การขี่จักรยานในถนน อาจเกิดอันตรายอะไรบ้าง”

“ลูกคิดว่าจะเกิดอะไรบ้าง ถ้าขึ้นลิฟต์คนเดียว”

“เวลาข้ามถนน ต้องระวังอะไรบ้าง”

“ลูกควรจะทำอย่างไรดี เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน”

“ถ้าเพื่อนล้อลูก แล้วลูกชกเขา จะเกิดอะไรตามมา”

หัดให้เด็กเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เช่น

“ลูกคิดว่า เหตุการณ์ที่ผ่านมา เกิดขึ้นได้อย่างไร”

“ถ้าลูกสามารถกลับไปแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วได้ ลูกจะทำใหม่อย่างไร”

“ลูกคิดว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้น่าจะป้องกันได้อย่างไร”

“ถ้าจะไม่ให้เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นอีก ควรจะทำอย่างไร”

เมื่อเด็กคิดได้ดี พ่อแม่ควรชม และชี้แนะสั้นๆเมื่อลูกยังคิดเองไม่ได้ กระตุ้นให้คิดเองบ้างบางจังหวะ เชื่อมโยงเหตุการณ์กับประสบการณ์เดิมในอดีตที่เด็กจำได้ เด็กจะเรียนรู้จากการทบทวนตนเอง ได้แนวคิด วิธีคิดมาจากภายในตนเอง

กระตุ้นให้เด็กคิดเรื่องความเสี่ยงที่อาจขึ้น การป้องกันและแก้ไข

บทที่ 3 ทักษะส่วนตัว

การแบ่งเวลา

เด็กปกติอายุน้อยมักแบ่งเวลาไม่เป็น แต่จะเรียนรู้ได้จากการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมกรรมการแบ่งเวลาของผู้ใหญ่ เป็นการเรียนรู้โดยการถ่ายทอดแบบอย่างจากพ่อแม่โดยอัตโนมัติ การให้เด็กอยู่ในกรอบกติกาสม่ำเสมอานพอสมควร ช่วยให้เด็กซึมซับกติกาจนสามารถกำหนดกรอบเวลาของตนเองได้

ในเด็กสมาธิสั้นการเรียนรู้เรื่องการแบ่งเวลามักไม่ง่าย เนื่องจากพฤติกรรมของเขาขึ้นอยู่กับสิ่งเร้ามากกว่ามาจากการวางแผนในใจ ดังนั้นถ้าปล่อยให้เด็กสมาธิสั้นทำอะไรโดยอิสระ เขาจะไม่ค่อยคิดใส่ใจเรื่องเวลา มีพฤติกรรมตามใจตนเอง ไม่เป็นไปตามที่ผู้ใหญ่คาดหวัง การฝึกทักษะข้อนี้ เริ่มต้นจากสิ่งทำได้ง่าย คือ การจัดตารางเวลา

วิธีการฝึกการจัดตารางเวลา

พ่อแม่มีการวางแผนร่วมกันกับเด็กว่า เวลาไหนควรทำอะไร เริ่มตั้งแต่ตื่นนอน ควรตกลงกันว่าจะตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน ตื่นนอนแล้วทำอะไรบ้าง ให้เป็นไปตามลำดับอย่างชัดเจน เช่น เก็บที่นอนให้เป็น ที่ อ่างน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว กินข้าว เมื่อกลับมาจากโรงเรียนก็มีตารางเวลาชัดเจนเช่นกัน ตารางเวลานี้ควรเขียนออกมาให้ชัดเจน เหมือนตารางสอนที่โรงเรียน แล้วแสดงไว้ในที่ๆมองเห็นได้ง่าย และสามารถอ้างอิงถึงได้ตลอดเวลา ในตารางเวลานี้ ควรให้มีกิจกรรมที่สนุกสนานสลับกับเวลาที่เกี่ยวกับการเรียน งานบ้าน หรือ การบ้าน ระยะเวลาอาจจัดเป็นช่วงสั้นๆ สลับกัน กิจกรรมสนุกๆนั้นไม่ควรยาวเกินไป หรือสนุกเกินไป และพ่อแม่ต้องคอยกำกับให้เด็กกลับมาเรียนหรือทำงานได้จนเสร็จ การมีช่วงเวลาที่เด็กได้เล่นนั้น เพื่อจูงใจให้เด็กทำ และจะทำให้การฝึกง่ายในระยะแรก

ตัวอย่างตารางเวลาที่บ้าน เวลาเด็กเปิดเทอม

06.00 น. ตื่นนอน อ่างน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว

06.30 น. รับประทานอาหารเช้า

07.00 น. ออกจากบ้านไปโรงเรียน

ไปโรงเรียน

17.00 น. กลับถึงบ้าน ทำการบ้าน เล่น กีฬา

18.00 น. อ่างน้ำ กินข้าวเย็น

19.00 น. ดูทีวี

20.00 น. อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน

20.30 น. นอน

ในกรณีที่เด็กพลอดั้มทำตามข้อตกลง ให้พ่อแม่เตือนสั้นๆ เพียงครั้งเดียว ถ้ายังไม่มีทีท่าว่าจะทำจริงๆ ให้พ่อแม่พาไปทำหรือกำกับให้ทำทันที วิธีนี้มักได้ผลถ้าเริ่มฝึกตั้งแต่เด็กยังเล็ก เพราะเด็กจะเรียนรู้ว่าเราเอาจริง และจะยอมอยู่ในกติกาได้ง่ายกว่า ถ้าปล่อยไว้นานจนถึงวัยรุ่น การกำกับให้ทำมักเป็นปัญหา ทำได้ยาก เด็กไม่ค่อยร่วมมือและอาจมีปฏิกิริยาตอบโต้รุนแรง ในวัยรุ่นวิธีที่ได้ผลมักต้องชักจูงใจให้เด็กร่วมมือกับพ่อแม่ โดยใช้การพูดคุยกันดีๆ มีเหตุผล มีการประนีประนอมยอมรับฟังโอนอ่อนเข้าหากันบ้าง จะได้ผลกว่า

ในบางช่วงเวลาที่เปลี่ยนไปจากปกติ เช่นเวลาปิดเทอม พ่อแม่ลูกควรมาร่วมกันวางแผน และจัดตารางเวลากันใหม่ เพื่อให้ใช้เวลาว่างที่มีมากขึ้นได้อย่างเป็นประโยชน์ การให้เด็กมีส่วนร่วมช่วยจูงใจให้เด็กร่วมมือมากขึ้น และเป็นการฝึกให้เด็กเรียนรู้การวางแผนก่อนการกระทำ นั่นคือการฝึกให้คิดก่อนทำนั่นเอง แต่อย่างไรก็ตามการมีส่วนร่วมนี้ขึ้นอยู่กับอายุของเด็กด้วย เด็กโตมีส่วนร่วมในการวางแผนนี้มากกว่าเด็กเล็ก ในแผนการนั้นจะมีกิจกรรมที่หลากหลายมากขึ้น ทั้งกิจกรรมสนุก และกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ หรือกิจกรรมฝึกทักษะที่สำคัญที่เด็กยังขาดอยู่ ในเวลาปิดเทอม ตารางเวลาและกิจวัตรประจำวันไม่ควรต่างจากเวลาเปิดเทอมนัก โดยเฉพาะเวลานอน และเวลาตื่นนอน เพราะจะทำให้ติดนิสัย พอเปิดเทอมให้กลับมาตื่นนอนเช้าเหมือนเดิมได้ยาก

ตารางเวลา คือบทเริ่มต้นของการควบคุมตนเอง

การจัดการกับเวลา

เด็กสมาธิสั้นไม่ค่อยมีการจัดการกับเวลาเวลา และทำตามแผนที่ตั้งใจไว้

ลำดับแรก ควรให้เด็กเห็นความสำคัญของเวลา พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีของการใช้เวลา เอาจริงเอาจังกับการทำอะไรเป็นเวลา มีการวางแผนเกี่ยวกับเวลา และทำตามแผนการนั้นอย่างสม่ำเสมอ

ลำดับที่สอง ควรฝึกให้เด็กรู้จักและวางแผนแบ่งเวลา โดยเฉพาะเวลาที่เกี่ยวกับการเรียน ต่อไปควรฝึกให้เด็กมีการจัดการกับเวลานั้น โดยกำหนดรายละเอียดย่อยๆ ในแต่ละช่วงเวลานั้น มีกิจกรรมใด ใช้เวลาเท่าใด ตัวอย่างเช่น

การทบทวนบทเรียนหรือเวลาทำการบ้าน ที่กำหนดไว้ทุกวันเวลา 19.00-19.30 น. (ระยะเริ่มต้นควรให้เป็นช่วงเวลาสั้นๆก่อน เพื่อให้เด็กสมาธิสั้นทำได้ง่าย) ในช่วงเวลานั้นอาจแบ่งเป็นช่วงสั้นๆ 2-3 ช่วงย่อยๆ ช่วงละ 10-15 นาที พอที่จะทำเสร็จ เมื่อทำได้ยาวดีแล้วจึงค่อยขยายเวลาให้ยาวขึ้นทีละน้อย

ตัวอย่างเช่น เวลาอ่านหนังสือทั้งหมด 30 นาที อาจแบ่งเป็นเวลาช่วงแรก 15 นาที (ระหว่าง 19.00-19.15 น.) ให้พยายามทำงานให้เสร็จส่วนนี้ก่อน แล้วอนุญาตให้พักได้ 1-2 นาที หลังจากนั้น ให้กลับมาทำต่ออีกที่เหลือ จนจบที่เวลา 19.30 น. ตามที่วางแผนไว้

ลำดับที่สาม คือการกำกับให้เด็กทำตามแผนเวลา หรือตารางเวลา การฝึกเรื่องนี้ทำได้ โดยการให้เด็กรู้จักการดูเวลา กะเวลา แบ่งเวลาเป็นกิจกรรมย่อยๆ และเตือนตัวเองเรื่องเวลาให้ได้ ในการจัดแบ่งเวลาย่อยๆนี้

เด็กสมาธิสั้นยังกะเวลาไม่ค่อยเป็น โดยเฉพาะเวลาสนุกเพลิดเพลินกับกิจกรรมอะไรที่ถูกต้องอยู่มักหยุดยาก บางทีอาจลืมนัดหมายที่สำคัญ หรือลืมนัดที่ต้องกลับมาทำงานต่อให้เสร็จ ดังนั้นเวลาให้เด็กพักสั้นๆ อย่าอนุญาตให้เด็กไปเล่นอะไรสนุกสนานมาก หรืออย่าให้พักกับกิจกรรมที่ใช้เวลายาว เพราะจะก่อกำกับให้กลับมาทำงานต่อได้ยาก ในระยะแรกๆพ่อแม่อาจเตือนเอง หรือใช้นาฬิกาปลุก ตั้งเวลาเลิกกิจกรรมให้เด็ก ต่อไปฝึกให้เขาตั้งนาฬิกาปลุกด้วยตัวเอง หลังจากนั้นลองให้กำหนดใจตัวเองให้เลิกก่อนนาฬิกาปลุก 1-2 นาที เมื่อฝึกได้สม่ำเสมอดีแล้ว ลองให้เตือนตัวเองด้วยการเลื้อมองนาฬิกาในจังหวะที่คิดว่าน่าจะถึงเวลานั้นแล้ว และหยุดกิจกรรมนั้นให้ตรงเวลา เมื่อทำได้แล้วเลิกใช้นาฬิกาปลุก

พ่อแม่คอยช่วยให้เด็กตรงเวลา โดยการกำกับให้เริ่มตรงเวลา เลิกตรงเวลา ถ้ามีกำหนดนัดหมาย ต้องมีการกะเวลาเพื่อไว้ เพื่อให้ไปทันเวลาเสมอ โดยทั่วไปควรฝึกให้เด็กไปก่อนนัดหมายประมาณ 15 นาที หรืออาจให้มีการเผื่อเวลาไว้ในบางกรณีที่มีความสำคัญพิเศษ ที่ไม่ควรให้สายอย่างยิ่ง เช่น เวลาที่นัดกันเป็นกลุ่มไปทัศนศึกษาออกโรงเรียน ควรไปก่อนนัดประมาณครึ่งชั่วโมง หรือการไปขึ้นเครื่องบิน ควรไปก่อนเวลาอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง เป็นต้น ในการไปรอคอยก่อนนัดหมายเช่นนี้ พ่อแม่ควรทำตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีด้วยเช่นกัน

ในทุกขั้นตอน เมื่อเด็กทำได้ดีตามที่วางแผนไว้ พ่อแม่อย่าลืมชมด้วย

วางแผนแล้วต้องกำกับให้เป็นไปตามนั้น

การแบ่งงานเป็นชิ้นเล็กๆ

เด็กสมาธิสั้นมากท้อใจง่ายกับงานที่ตัวเองไม่ชอบไม่สนใจ ในแต่ละช่วงเวลา การแบ่งงานให้เป็นชิ้นเล็กๆ พอทำได้ในเวลาสั้นๆจะช่วยให้เด็กมีกำลังใจที่จะทำให้เสร็จ พอเสร็จแล้วอาจมีเวลาพักสั้นๆ หลังจากนั้นให้พ่อแม่กำกับให้เด็กกลับมาทำต่อในช่วงต่อไป พยายามให้เสร็จเป็นช่วงๆ เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าได้สำเร็จ และมีกำลังใจที่จะทำต่อ

ตัวอย่างเช่น เด็กมีการบ้านเป็นเลข 10 ข้อ ถ้าบอกให้ทำให้เสร็จคราวเดียวกันทั้ง 10 ข้อ เด็กจะท้อ ไม่อยากทำ

พ่อแม่ควรช่วยแบ่งให้เป็น 2 หรือ 3 ช่วง ช่วงละ 3 ถึง 5 ข้อ เมื่อทำเสร็จ ช่วงแรก ให้พัก 2-3 นาที แล้วทำต่อ จนกว่าจะเสร็จสมบูรณ์

ขั้นต่อไปพ่อแม่พยายามฝึกให้เด็กรู้จักการเตือนตัวเองให้กลับมาทำงานต่อให้เสร็จ ระยะแรกเอาแค่ทำงานให้สำเร็จเป็นช่วงๆให้ได้ก่อน แม่ผลงานจะไม่เรียบบ่อยก็ไม่ใช่ไร หลังจากนั้นพ่อแม่อาจจะให้เด็กคิดและวางแผนเองว่าจะกลับมาทำเวลาใด พ่อแม่ช่วยกระตุ้นเตือนถ้าเขาลืม พยายามให้เขาหาวิธีเตือนตนเองที่ได้ผล เช่น ตั้งนาฬิกาปลุก ให้เพื่อนช่วยเตือน มีสมุดโน้ตเตือนความจำ มีการเขียนแผนการไว้ในที่ๆเห็นได้ชัดเจน หรือมีตารางเวลา พ่อแม่คอยชื่นชมเมื่อเขาทำได้ตามที่แบ่งงานไว้

แต่เมื่อใดก็ตามที่เด็กผลอไม่กลับมาทำต่อ พ่อแม่ต้องบริหารจัดการให้กลับมาทำ โดยสงบ ไม่ต้องพูดมาก บ่นมาก ทำเช่นนี้ซ้ำๆจนกว่าจะเป็นนิสัย ทำโดยอัตโนมัติไม่ต้องมีการเตือน แสดงว่าเด็กสามารถเตือนตนเอง ได้จึงจะปล่อยให้ควบคุมตัวเอง

การเตือนที่ดี ควรเตือนให้เด็กเตือนตนเอง มากกว่าพ่อแม่เตือนเขาตรงๆ เช่น ควรเตือนว่า

“ตอนนี้เวลาอะไรแล้วนะลูก” ดิกว่า “เวลานี้ต้องไปอาบน้ำแล้วลูก”

คำพูดให้เด็กเตือนตนเองแบบอื่นๆที่น่าใช้ ได้แก่

“ตอนนี้ น่าจะเป็นเวลาทำอะไรนะ”

“ลูกวางแผนไว้ว่าเวลานี้น่าจะทำอะไรนะ”

“ลูกลืมไปหรือเปล่าว่าตอนนี้ น่าจะทำอะไรจ๊ะ”

บางทีพ่อแม่อาจใช้วิธีส่งสัญญาณเตือนแทน เช่นชี้ที่นาฬิกา ชี้ที่ตารางเวลาที่เขียนขีดไว้ที่ผนัง เป็นต้น อยากรู้ก็ตาม ถึงแม่ปล่อยให้เด็กให้ควบคุมตัวเองได้แล้ว พ่อแม่ควรคอยติดตามสุ่มตรวจสอบความสม่ำเสมอ เป็นครั้งคราว เพราะบางทีพอปล่อยสักระยะหนึ่งเด็กอาจลืม กลับไปเป็นแบบเดิมอีก งานชิ้นเล็กๆ ช่วยให้เด็กมีกำลังใจทำ

การฝึกการวางแผนล่วงหน้า

เด็กสมาธิสั้นส่วนมากมักมีจุดอ่อนเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญมาก คือทักษะในการวางแผน ล่วงหน้า สาเหตุที่เป็นเช่นนั้น เพราะเด็กสมาธิสั้นไม่ค่อยมีความสามารถในการจดจ่อต่อการคิดล่วงหน้า ไม่เห็นประโยชน์ของการวางแผนล่วงหน้า ในชีวิตจริงของเขามักไม่มีการวางแผนล่วงหน้าเหมือนกัน เขาจะทำอะไรตามสิ่งเร้าที่ผ่านมามากกว่าสิ่งที่คิดไว้ล่วงหน้า ลักษณะเฉพาะตัวอีกอย่างหนึ่งก็คือ เขาขาดการยังคิดว่าต้องทำอะไรบ้าง และทำให้เกิดปัญหาเวลาต้องทำอะไรตามแผนการที่กำหนดไว้

การฝึกทักษะนี้สามารถทำได้ โดยเริ่มต้นจากการพยายามให้มีการวางแผนล่วงหน้า ในทุกกิจกรรมเท่าที่สามารถทำได้ ข้อนี้พ่อแม่ฝึกได้โดยการชวนให้เขาคิดล่วงหน้า แม้แต่เรื่องง่ายๆในชีวิตประจำวัน เช่น พรุ่งนี้จะทำอะไรบ้าง ไล่ไปตามลำดับตั้งแต่เช้า การกระตุ้นให้เด็กสมาธิสั้นวางแผนบ่อยๆในเรื่องนี้ เมื่อฝึก นานๆจะกลายเป็นนิสัยซึมซับเข้าไปเป็นระบบการคิดวางแผนล่วงหน้าในเวลาต่อมา การให้เด็กช่วยวางแผน ด้วย เป็นกลยุทธ์ที่จูงใจให้เด็กทำเอง ไม่ได้รู้สึกเหมือนถูกบังคับให้ทำ ในการวางแผนนั้น ถ้าเด็กคิดวางแผนเองได้ดี ควรชมเชยด้วยเพื่อเป็นการให้แรงเสริมทางบวกแก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ พฤติกรรมนั้นจะเพิ่มมากขึ้นได้ง่าย

การวางแผนนี้เมื่อทำเสร็จแล้ว ควรส่งเสริมให้เด็กเขียนบันทึกเพื่อเตือนความจำไว้ด้วย

ขั้นตอนต่อมา คือการพยายามฝึกให้เด็กทำตามแผนการนั้นให้ได้ ในระยะแรกๆผู้ใหญ่อาจต้องคอย กำกับให้เป็นไปตามนั้นก่อน ต่อมาเมื่อใดที่เห็นเด็กเริ่มทำได้ด้วยตัวเอง อย่าลืมชมเชยด้วยเช่นกัน การ

วางแผนล่วงหน้าในตอนแรกๆ เริ่มจากเหตุการณ์ใกล้ตัวก่อน เช่น พรุ่งนี้จะทำอะไรบ้าง ต่อมาอาจขยายเพิ่มเป็นวันต่อไปเป็นอีกสองสามวันข้างหน้า เสาร์อาทิตย์ที่จะถึงนี้ สัปดาห์หน้า เดือนหน้า ปีคเดือนหน้า หรือปีหน้า ก็ได้ แล้วแต่สถานการณ์ แต่เมื่อวางแผนแล้ว ผู้ใหญ่ต้องช่วยกำกับให้เป็นไปตามนั้นจริงๆ คำแนะนำสำหรับการฝึกข้อนี้ คือเริ่มต้นจากการวางแผนง่ายๆ และทำได้จริงก่อน อย่าพยายามทำหลายๆเรื่องพร้อมๆกัน การวางแผนที่เด็กจะร่วมมือง่ายที่สุด มักเป็นการวางแผนในเรื่องที่เด็กชอบ และพอใจที่จะทำด้วย อาจเริ่มจากเรื่องที่เขาสนใจอยู่แล้ว จากนั้นค่อยๆขยายต่อไปเรื่องอื่นๆที่ยากขึ้น

การวางแผนล่วงหน้า อาจมีทั้งระยะสั้นและยาว หลังจากวางแผนแล้วต้องพยายามทำให้ได้ตามแผนด้วย เมื่อทำได้สำเร็จตามแผนการที่ตั้งใจไว้ ให้พ่อแม่อย่าลืมนชมเป็นระยะๆ จะช่วยเพิ่มกำลังใจแก่เด็กที่จะทำต่อไป

การวางแผน เป็นการฝึกให้คิดก่อนทำ

การฝึกให้รู้จักเตือนตนเอง คิดทบทวน

จุดอ่อนของเด็กสมาธิสั้นที่พบได้บ่อยๆ อีกประการหนึ่ง คือขี้ลืม เช่น ลืมของ ลืมทำการบ้าน ลืมสิ่งที่ครูสั่งให้เอาไปโรงเรียน ลืมส่งงาน ไม่ทบทวนงานเวลาทำงานเสร็จ ลืมเรื่องที่เพิ่งถูกดูมา ไม่เรียนรู้จากประสบการณ์ ได้หน้าลืมหลัง วันนี้เรียนอะไรมาจำได้พຽงนี้ลืมหมด

การลืมนายนี้เกิดจาก การรับรู้จากสิ่งกระตุ้นของเด็กสมาธิสั้นนั้น (เช่น คำสั่ง ความรู้) เกิดขึ้นผิวเผินมาก สมองส่วนนอกที่ทำหน้าที่รับสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นเหล่านั้นเข้าไปรวบรวมเป็นความจำ ทำหน้าที่ไม่เต็มที่ ความจำที่เกิดจึงไม่เข้าไปลึกถึงจุดที่จะจำได้นาน เรียกว่าความจำแบบผิวเผิน ทั้งนี้เพราะขณะที่สมองรับตัวกระตุ้นนั้น ยังไม่ได้ใส่ใจรับข้อมูลเต็มที่ เช่น เวลาที่ครูสั่งงาน ใจยังลอยคิดถึงเรื่องเล่นอย่างอื่นอยู่ เลยจำสิ่งที่ครูสั่งไม่ได้

การแก้ไขการลืมนี้ พ่อแม่สามารถช่วยได้ด้วยการฝึกให้เด็กรู้จักการเตือนตัวเอง โดยแนะนำเด็กดังนี้ ก่อนที่เด็กจะออกจากบ้านไปโรงเรียนทุกวัน ให้เด็กหยุดคิดและสำรวจตัวเองหนึ่งนาที ว่าลืมอะไรหรือไม่ การแต่งตัวเรียบร้อยหรือยัง ขาดอะไรอีก ถ้านึกขึ้นได้ให้คำชม และรีบให้เด็กจัดการแก้ไขด้วยตัวเองให้ครบทันที ก่อนเด็กจะออกจากโรงเรียนกลับบ้านก็ฝึกเช่นเดียวกัน คือให้คิดทบทวนว่าลืมเอาอะไรกลับหรือไม่ การบ้านมีอะไรบ้าง พຽงนี้คุณครูให้เอาอะไรมาเป็นพิเศษ มีของใช้ส่วนตัวอะไรที่ลืมทิ้งไว้ที่โรงเรียนบ้าง

หลังจากทำการบ้านเสร็จ ควรฝึกให้เด็กหัดทบทวน ระยะแรกที่เริ่มต้นฝึกอาจให้สุ่มทบทวนสั้นๆ เช่น ทบทวนเลข 1-2 ข้อก็พอ ถ้าพบว่าผิดพลาดให้แก้ไขทันที ต่อไปให้ทบทวนมากขึ้นเป็นข้อเว้นข้อ เมื่อทำได้มากขึ้นค่อยให้ทบทวนทุกข้อ ถ้าฝึกได้ผลดีเวลาสอบ เด็กจะทบทวนเมื่อทำข้อสอบเสร็จได้ด้วยตัวเอง

เวลาเด็กจะไปไหน ให้เด็กจัดเตรียมข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวเอง เช่น ไปค่าย ไปเที่ยวต่างจังหวัด เมื่อจัดเตรียมแล้วให้หัดทบทวนว่าลืมอะไรอีกบ้าง

ฝึกให้เด็กจดบันทึกสิ่งที่สำคัญ เช่น คุณครูสั่งอะไรบ้าง จะต้องทำอะไรในวันพຽงนี้ ขอยืมของเพื่อนอะไรมาบ้าง จะกินเมื่อไร อะไรที่จ่ายมาให้จดให้หมด และวางแผนให้เด็กดูสิ่งที่จดเป็นเวลาเสมอ เช่น

ครั้งที่ 1 ดูก่อนออกจากบ้านไปโรงเรียน

ครั้งที่ 2 ดูเมื่อถึงโรงเรียน

ครั้งที่ 3 ดูก่อนออกจากโรงเรียน

ครั้งที่ 4 ดูเมื่อกลับถึงบ้าน

ครั้งที่ 5 ดูเมื่อจัดตารางสอน ก่อนนอน

การดูหลายๆ ครั้ง นอกจากป้องกันการลืมแล้ว ยังช่วยให้จำสิ่งที่จดได้ด้วย การท่องศัพท์สามารถฝึกได้ด้วยวิธีการนี้เหมือนกัน คือให้จดไว้ แล้วนำมาดูบ่อยๆ จะจำได้เอง

เมื่อเด็กเริ่มจดบันทึกแล้ว พ่อแม่คอยตรวจสอบดูด้วยว่าได้จดและทำตามที่วางแผนสม่ำเสมอหรือไม่ มีการเอาสิ่งที่จดมาดูเป็นระยะๆ หรือไม่ ได้ประโยชน์จากการจดเพียงไร และอย่าลืมชมที่เด็กจดด้วย

เมื่อเด็กล้ม หรือมีความผิดพลาดจากการล้ม พ่อแม่ต้องหัดมองลูกแบบเข้าใจ อย่าไปโกรธหรือดุด่าเขาก่อน ให้ ทบทวนว่าที่พลาดไปนั้นเกิดจากอะไร ล้มขั้นตอนใดที่จะช่วยไม่ให้ล้ม ครั้งต่อไปจะป้องกันไม่ให้ล้ม หรือ มีวิธีเตือนตัวเองอย่างไร

นอกจากนี้ในสถานการณ์จริงของชีวิต พ่อแม่ก็สามารถนำมาพูดคุยกับเด็กได้เสมอ กระตุ้นให้เขาได้คิด ว่า เหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้วนั้น ได้เรียนรู้อะไรบ้าง ถ้าแก้ไขได้อาจจะแก้ไขอย่างไร บางครั้งเด็กทำผิด เมื่อ เด็กสงบลงแล้ว ควรถามว่าเขาจะป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นใหม่ได้อย่างไร การฝึกเช่นนี้ช่วยให้เกิดการขังคิด คิด ล่วงหน้า คิดถึงผลที่ตามมา และตั้งใจไม่ทำผิดก่อนกระทำ

ฝึกให้เตือนตัวเองเสมอ ก่อนและหลังกิจกรรม

การฝึกให้ควบคุมตนเอง

เด็กสมาธิสั้นมักขาดการควบคุมตนเอง ทำอะไรตามใจหรือตามสิ่งเร้า ทำให้มักมีปัญหาเกี่ยวกับคนรอบข้าง ได้เสมอ ในครอบครัวพ่อแม่มักตามใจเด็กเมื่อเด็กเอาแต่ใจ ไม่ยอมทำตามกฎเกณฑ์กติกาในบ้าน บางคนกลัว ปฏิกริยาของเด็ก ไม่กล้าขัดใจเด็ก บางคนตามใจเพราะตัดรำคาญ เมื่อยอมตามใจเด็กได้ครั้งหนึ่ง เด็กสมาธิสั้น เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วว่าเขาสามารถ “จัดการ” กับผู้ใหญ่ได้แล้ว ครั้งต่อไปเขาจะเอาแต่ใจตัวเองเช่นนั้นอีก เมื่อ เด็กเข้าโรงเรียน เด็กสมาธิสั้นอาจมีปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อนๆ เพราะเอาแต่ใจตัวไม่ยอมโอนอ่อนเข้าหา คนอื่น การฝึกเรื่องการควบคุมตนเองนี้ จึงเป็นประโยชน์กับเด็กเองในระยะยาวอย่างมาก

การฝึกการควบคุมตนเองจะเริ่มจาก การฝึกให้เด็กรู้จักการรอคอย การ ฝึกเรื่องนี้สามารถทำได้ตั้งแต่ เด็กอายุน้อย เริ่มเมื่อเด็กอายุ 6 เดือนไปแล้ว พ่อแม่สามารถฝึกให้เด็กรู้จักการรอคอย เช่นเวลาหิว ให้รอได้ เล็กน้อย แม่ควรบอกเด็กสั้นๆว่า “รอนิดนึงนะ แม่ขอเวลาเตรียมสัก 2-3 นาที” เด็กจะเรียนรู้ว่าต่อไปพอ หิว นมอาจยังไม่มาทันที แต่ได้นมในเวลาต่อมาแน่นอน การฝึกอาจยืดเวลาให้รอนานได้มากขึ้นๆ จนเมื่อ อายุครบ 1 ขวบ อาจให้เด็กรอได้นานถึง 5 นาที การฝึกเช่นนี้ไม่ได้ทำให้เด็กหิวหรือเดือรื้อนเกินไป ในทาง ตรงกันข้าม เด็กจะหัดปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป การไม่ฝึกเป็นปัญหามากกว่า เพราะเด็กไม่เรียนรู้ที่จะรอคอย ต่อไปจะรอคอยอะไรไม่เป็น พ่อแม่อย่าลืมนะว่าชีวิตจริงของเด็กต่อไปนั้นต้องเผชิญกับการรอคอยไม่ มากก็น้อย พ่อแม่บางคนคิดว่าไม่เป็นไรยอมได้ แต่เมื่อเด็กโตขึ้น เขาจะต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ที่อาจไม่ตามใจ เขาเหมือนพ่อแม่ เด็กจะปรับตัวลำบากมาก และในที่สุดไม่เป็นที่รักของคนอื่นๆ

นอกจากการ ฝึกให้เด็กรู้จักรอคอยอาหารเมื่อรู้สีหิวแล้ว เด็กอายุมากกว่า 6 เดือนยังปรับตัวได้กับการ รอคอยเรื่องอื่นๆได้อีกเช่นกัน เช่น เมื่อเด็กเปียกจึ้นเป็นอึ เมื่อเด็กต้องการได้อะไร หรือเมื่อเด็กจะให้พ่อแม่ อุ้ม การฝึกใช้หลักการเดียวกัน คือให้เด็กรอคอยพร้อมกับบอกสั้นๆว่าจะได้ในเวลาอีกไม่นาน เมื่อตอบสนอง ความต้องการแล้วควรชมเด็กด้วยสีหน้ายิ้มแย้มที่เขารอได้ แม่เด็กฟังคำพูดไม่รู้เรื่อง แต่เขาเรียนรู้จากสี หน้า รอยยิ้ม ท่าทาง และจะรอคอยได้มากขึ้นเรื่อยๆ

ขั้นตอนต่อไป ในขวบปีที่ 2 ควรฝึกในเรื่อง การทำกิจกรรมให้อยู่ในกรอบกติกาสังคม เช่น การมีกิจวัตรประจำตัว การทำตามตารางเวลา กฎเกณฑ์ของกิจกรรมในครอบครัวและสังคม ที่ต้องไม่ทำให้ข้าวของเสียหาย ไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง และไม่เป็นอันตรายหรือละเมิดผู้อื่น การฝึกให้ตัวเองต้องปรับตัวเช่นนี้ ช่วยให้เด็กสมาธิสั้นมีการควบคุมตนเองดีขึ้น วิธีฝึกควรเริ่มต้นจากกิจกรรมง่ายๆที่ฝึกการควบคุมกล้ามเนื้อและสายตา เช่น การเล่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ หรือกิจกรรมอื่นๆ (ยกเว้นเกมกด วิดีโอเกม หรือเกมคอมพิวเตอร์ ไม่ได้ช่วยให้ควบคุมตนเอง) ถ้าเริ่มจากกิจกรรมที่เด็กชอบหรือมีความถนัด เด็กรู้สึกสนุกฝึกได้ง่าย หลังจากนั้นพ่อแม่ส่งเสริมให้เด็กทำติดต่อกันสม่ำเสมอ แล้วยืดระยะเวลาที่เด็กทำให้อาวขึ้นตามลำดับ ถ้าสามารถฝึกด้วยกิจกรรมหลายรูปแบบจะยิ่งได้ผลดี

หลังจากนั้น พ่อแม่ค่อยๆให้แบบฝึกหัดที่ยากขึ้น คือการกระตุ้นและกำกับให้เด็กทำในกิจกรรมที่ไม่ชอบหรือไม่ถนัดบ้าง เช่นการบ้าน การทบทวนบทเรียน ให้เป็นไปตามตารางเวลาที่วางแผนไว้

การฝึกระดับที่ยากที่สุดเห็นจะเป็นการฝึกความคิด โดยให้เด็กรู้จักการควบคุมความคิดของตน ให้จัดจ้อยู่กับอิริยาบถที่ทำอยู่ให้ได้ยาวนานที่สุด ถ้าอยู่เฉยๆไม่ได้ทำอะไร ให้ฝึกจิตใจจดจ้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ดังนี้

- เมื่อหายใจเข้าให้นึกถึงลมหายใจที่เข้า
- เมื่อหายใจออกให้นึกถึงลมหายใจออก ตลอดเวลา
- ถ้าใจวอกแวกไปคิดเรื่องอื่นเมื่อใด ก็ให้ดึงสติกลับมาสู่ตัวให้ได้โดยเร็ว รีบกลับมาจดจ้อยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างเดิม

หลักการง่ายๆ แต่เวลาทำจริงๆไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แม้คนปกติก็ยังคงคุมจิตใจแบบนี้ได้ไม่นานเหมือนกัน การฝึกเรื่องนี้จึงค่อนข้างยากในเด็กสมาธิสั้น ในการฝึกครั้งแรกถึงแม้ใจไม่นิ่ง แต่ร่างกายที่สงบนิ่งมากกว่าเดิม ก็แสดงว่ามีการควบคุมร่างกายก็เกิดขึ้นบางส่วนแล้ว

การรู้จักสำรวจร่างกาย การควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ให้มากเหมือนเดิม แม้ได้ผลช้าแต่เป็นประโยชน์ต่อเด็กสมาธิสั้นไม่มากก็น้อย เรื่องการฝึกสตินี้ ควรหาผู้สอนที่มีความรู้ และเข้าใจเด็กสมาธิสั้นด้วย เพราะเด็กบางคนฝึกยากหรือช้ามาก หรือไม่ค่อยร่วมมือในระยะแรกๆ ผู้ใหญ่จึงไม่ควรคาดหวังสูงในระยะเริ่มต้น ไม่ควรเปรียบเทียบผลการฝึกของเด็กสมาธิสั้นกับเด็กทั่วไป แต่ให้เปรียบเทียบกับตัวเองในระยะยาว จึงจะเห็นการเปลี่ยนแปลงชัดเจน

การฝึกสติช่วยให้ควบคุมจิตใจตัวเองได้ง่าย

การฝึกให้เด็กรู้จักการ “กะ” และ การประมาณ

การคาดคะเน คาดการณ์ หรือการ “กะ” ของเด็กสมาธิสั้นมักไม่ดี โดยเฉพาะการกะเวลา ทำให้เป็นปัญหาเวลาพ่อแม่บอกให้เด็กสมาธิสั้นหยุดเล่นตามเวลาที่กำหนด เช่น พ่อแม่อาจบอกว่า ให้เล่นอีกสิบนาที แล้วไปอาบน้ำ เมื่อครบสิบนาทีเด็กสมาธิสั้นมักไม่รู้ตัวเอง ไม่เลิกเล่น ในที่สุดลงเอยด้วยการถูกดุถูกว่าบ่อยๆ

วิธีการฝึกควรทำดังนี้

- ให้เด็กนั่งนิ่งๆ หลับตา บอกเด็กว่า ให้ลองกะเวลาเองในใจ เมื่อครบ 1 นาที แล้วลืมตาขึ้นได้ พ่อแม่จับเวลาด้วย เมื่อเด็กลืมตา ให้บอกว่าเวลาผ่านไปจริงๆเท่าใด ระยะแรกๆเด็กมักกะเวลาไม่ถูก มักสั้นกว่าเวลาจริง ลองฝึกใหม่หลายๆครั้ง จดบันทึกการฝึกทุกวัน ในที่สุดเด็กจะกะเวลาแม่นยำมากขึ้น การฝึกนี้อาจทำให้เหมือนการเล่นเป็นกลุ่มในหมู่พี่น้อง หรือพ่อแม่เล่นด้วยก็ได้ อาจเล่นเป็นเกม มีรางวัลเล็กน้อย พร้อมกับคำชม
- ให้เด็กตัดถั่วเขียวขึ้นมาจากชาม หนึ่งช้อนชา ลองให้เด็กทายว่าในช้อนนี้มีถั่วเขียวกี่เม็ด ทายเสร็จแล้ว ให้เด็กลองนับดูด้วยตัวเอง ชมเด็กเมื่อทายได้ใกล้เคียงขึ้น ลองทำหลายๆครั้งเช่นเดียวกัน หรือลองเปลี่ยนเป็นช้อนที่ใหญ่ขึ้น แล้วทายใหม่
- ให้เด็กหยิบเหรียญขึ้นมาหนึ่งกำมือ ลองทายน้ำหนัก หรือจำนวนเหรียญ
- หยิบกระเป๋าสตางค์ขึ้นมา ลองทายว่าขนาดกว้างยาวเท่าใด
- ลองให้กะว่าตอนนี้เป็นเวลาเท่าใด
- หลังจากเดินสักครู่ ลองให้กะระยะทางที่เดิน
- ให้ลองกะระยะทางจากบ้านไปโรงเรียน เทียบกับระยะทางที่ได้จากการวัดโดยรถยนต์

พ่อแม่สามารถฝึกเด็กได้ทุกสถานการณ์ โดยใช้สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับ เวลา ปริมาณ จำนวน น้ำหนัก ความยาว ระยะทาง ให้เป็นประโยชน์

ฝึกให้ “กะ” หรือ “ประมาณ” จากเหตุการณ์รอบตัว

การฝึกให้รู้จักรอคอยรางวัลหรือผลดีที่ตามมา

จุดอ่อนข้อหนึ่งของเด็กสมาธิสั้น คือ การขาดการรอคอย เวลาทำอะไรที่สนุกสนานตื่นเต้นแล้วได้ผลตอบแทนทันทีจะพอใจ อะไรที่ทำแล้วไม่เห็นผลทันทีจะเบื่อง่าย เกมคอมพิวเตอร์ทั้งหลายจึงเป็นที่ถูกใจเด็กสมาธิสั้นมาก เพราะมีการตอบสนองเร็ว ได้รางวัลเร็ว แต่ในชีวิตจริงรางวัลที่ได้ไม่ได้มาเร็วเหมือนในเกม เช่น ผลการเรียน พ่อแม่จึงควรฝึกให้เด็กสมาธิสั้นฝึกการรอคอยรางวัล หรือผลตอบแทน ด้วยวิธีการต่อไปนี้

การฝึกให้สะสมเงิน

ควรฝึกตั้งแต่เริ่มให้เงินค่าขนมครั้งแรกๆ โดยเมื่อให้เงินควรพูดคุยเป็นการกระตุ้นให้เด็กคิดด้วยว่า จะวางแผนการใช้จ่ายเงินอย่างไร จะซื้ออะไร ตอนไหน รวมแล้วเป็นเงินเท่าไร เก็บเงินค่าขนมวันนี้เท่าไรดี เมื่อเด็กทำได้อย่างที่วางแผนหรือเก็บได้มากกว่า ควรชื่นชม และส่งเสริมให้หยอดกระปุกออมสิน เมื่อเต็มแล้วพาไปฝากธนาคาร อธิบายว่าเมื่อฝากไว้นานก็จะได้ออกเบี้ยเพิ่มขึ้น เก็บไว้นานจะเป็นเงินก้อนใหญ่ขึ้น อาจเอาไปซื้ออะไรที่ราคาแพงขึ้นได้ เป็นการจูงใจให้อยากสะสม และ “รอ” ผลที่จะตามมา ไม่ใช่ร้อนรีบใช้เงินทันที

บางครั้งการให้รางวัลเพิ่มเติมจากยอดเงินที่เด็กสะสมได้ อาจช่วยเพิ่มแรงจูงใจ เช่น เมื่อเด็กสะสมได้ถึง 100 บาท พ่อแม่อาจให้เพิ่มอีก 10 บาทเป็นรางวัล ไม่ควรให้มากเกินไปนัก เพราะเด็กอาจมีเงินเก็บมากจนเอาไปใช้จ่ายอย่างเกินตัว อาจเป็นปัญหาได้

เมื่อเด็กมีเงินเก็บของตนเอง ควรมึ่วิธีการป้องกันการใช้จ่ายเกินตัว ด้วยการมีกติกาควบคุมที่ช่วยกันสร้างขึ้น เช่น ก่อนใช้เงินที่เก็บนี้ ต้องมีการวางแผนก่อน มีการปรึกษาหารือ กำหนดว่าใช้ซื้อของเล่นได้เท่าไร เป็นการฝึกให้เด็กคิด และควบคุมตนเอง ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย

เมื่อเด็กมีความต้องการอยากได้อะไร ควรฝึกให้มีการบอกพ่อแม่ ขออนุญาตพ่อแม่อย่างเป็นเรื่องเป็นราว เพื่อวางแผนการหาเงิน และการใช้เงิน ในเด็กรายได้ที่มีทางเดียว คือจากพ่อแม่ ดังนั้นเมื่ออยากได้อะไรที่ไม่จำเป็น ควรกระตุ้นให้เด็กเก็บเงินค่าขนม หรือเงินที่อาจได้จากผู้ใหญ่อื่นๆ พ่อแม่อาจช่วยบ้างแต่ไม่ควรให้หมด เด็กจะได้เรียนรู้การรอคอย

การฝึกให้ออดทน รอคอย

เด็กสมาธิสั้นมักรอคอยอะไรไม่ค่อยได้ เวลารอมักหงุดหงิดจ้องแแง ทำให้พ่อแม่หลายคนตำราคาญ ไม่ค่อยฝึกให้เด็กรอคอย บางคนไม่อยากให้เด็กหงุดหงิด กลัวเด็กเครียดหรือไว้วาย การฝึกให้เด็กรอคอยทีละน้อย เริ่มจากการรอคอยสิ่งง่ายๆ ไม่นานเกินไปนัก จะช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับการรอคอยมากขึ้น การให้เหตุผลสั้นๆ อาจช่วยให้เด็กเข้าใจการรอคอยตามเหตุผลได้บ้าง แต่ถ้าเด็กยังมีปฏิกิริยาบ้าง ขอให้พ่อแม่อดใจอย่าผลอไปโต้ตอบ เมื่อเด็กโตขึ้นการควบคุมตัวเองจะดีขึ้นตามวัยด้วยเช่นกัน การแนะนำให้เด็กรู้จักใช้เวลาระหว่างรอคอยให้เป็นประโยชน์หรือสนุกได้ระหว่างรอ เช่นการอ่านหนังสือ หรือมีเกมที่เล่นคนเดียวเงียบๆได้

การฝึกให้เด็กสมาธิสั้นเล่นกับเด็กอื่นได้นั้น มีส่วนช่วยให้เด็กรู้จักการรอคอยได้เหมือนกัน เด็กสมาธิสั้นมักเล่นกับเด็กอื่นได้ยาก ด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น อาการสมาธิสั้นทำให้ไม่รู้จักรอคอย ไม่ยับยั้งใจตนเอง ไม่โอนอ่อนผ่อนตามผู้อื่นบ้าง และบางทีเขาแต่ใจตนเองไม่รักษากติกาของกลุ่ม ในการเล่นเป็นกลุ่มนั้นย่อมต้องมีกติกา การไม่รู้จักรอคอยให้ถึงคิวของตนเองทำให้เพื่อนมองว่าไม่เคารพกติกา จึงไม่มีใครอยากเล่นด้วย การฝึกให้เด็กรู้จักการรอบ้าง ยอมคนอื่นบ้าง จึงเป็นสิ่งจำเป็น

การฝึกให้ออดทนเป็นพื้นฐานของการควบคุมตนเอง

ในสถานการณ์ที่เด็กต้องรอคอยจริงๆ เช่นการไปรอพบแพทย์ ควรแนะนำให้เด็กเตรียมกิจกรรมที่เด็กชอบ และใช้เป็นการเล่นฆ่าเวลา เช่น ระบายวาดรูป ของเล่นที่ชอบเล่น(และสามารถพกพาไปได้) ยกเว้นเกมกดไม่แนะนำ) ตัวต่อ แท่งรูบิก(แท่งลูกบาศก์ที่ฝึกให้เด็กหมุนจนทุกด้านเป็นสีเดียวกัน) ปริศนาอักษรไขว้ หนังสือที่ชอบ(การ์ตูนก็ได้) ระหว่างที่รออาจใช้เวลาพูดคุยชวนสนทนาให้เด็กเพลิน หรืออาจมีเกม

เล่น พยายามหากิจกรรมให้เด็กทำให้เป็นประโยชน์ และทำให้เด็กไม่ได้อยู่นิ่งๆ เช่น ให้เดินไปซื้อของ เดินสำรวจสถานที่ วาดแผนที่ของสถานที่ไป ฯลฯ

เมื่อรอคอย ให้หาอะไรทำเพลินๆ ช่วยให้ไม่เบื่อ

การฝึกให้เด็กมองเห็นข้อดีตนเอง

เด็กสมาธิสั้นมักมองเห็นแต่ข้อเสียของตนเอง เนื่องจากถูกดูถูกว่า ถูกตำหนิ ถูกลงโทษ จากทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนเสมอๆ ถ้าปล่อยทิ้งไว้เด็กจะขาดความภาคภูมิใจตนเอง ขาดแรงจูงใจในการทำควมดี ขาดแรงจูงใจในการเรียน ผลการเรียนที่ไม่ดีทำให้เด็กขาดความมั่นใจในตนเอง เรียนไม่สนุก ไม่รู้เรื่อง เบื่อเรียน เด็กสมาธิสั้นมักมองไม่เห็นข้อดีอื่นของตนที่ยังมีอยู่ เช่น การเคลื่อนไหวมากกว่าเด็กอื่นๆ อาจนำไปใช้ในการทำตัวให้เป็นประโยชน์ในการทำงานช่วยเหลือส่วนรวม และในที่สุดได้รับคำชมจากครู ได้การยกย่องยอมรับจากเพื่อนๆ

- การฝึกให้เด็กคิดดีกับตัวเองนั้นต้องเริ่มจากการที่พ่อแม่มองลูกในทางที่ดี
- พ่อแม่เปิดโอกาสให้ลูกทำดี บางสถานการณ์พ่อแม่และครูอาจกำหนดให้เขามีการทำงาน เพื่อให้ได้โอกาสได้รับการยกย่องชมเชยบ้าง
- พ่อแม่มีวิธีแก้ไขปัญหาวุฒิกรรมลูก ที่ไม่ใช่การดูว่ากล่าว
- พ่อแม่ไม่หงุดหงิดกับพฤติกรรมบางอย่างที่แก้ไขไม่ได้ และไม่ใช่เรื่องใหญ่ เช่น การนั่งไม่เรียบร้อย ยุกยิก อยู่ไม่นิ่ง การพูดมากบ่นมากในเรื่องนี้ ทำให้เด็กสมาธิสั้นมองตัวเองไม่ดี
- มีโอกาสชวนคุยให้เขามองตัวเองดี เช่น
 - “วันนี้ลูกทำอะไรที่รู้สึกดีบ้าง”
 - “ที่โรงเรียนมีอะไรที่ทำให้ลูกภูมิใจตัวเองบ้าง”
 - “ครูชมลูกอย่างไรบ้าง”
 - “เพื่อนชมลูกเรื่องอะไรบ้าง”
 - “ลูกอยากให้คนอื่นชื่นชมตัวลูกอย่างไร”
 - “ลูกคิดจะทำอะไรบ้าง ที่จะทำให้อื่นชื่นชม”

การมองตนเองดีเป็นพื้นฐานอารมณ์ที่ดี และความภูมิใจตนเอง

การรู้จักเอกลักษณ์ตนเอง

เมื่อเด็กสมาธิสั้นโตขึ้นเข้าสู่วัยรุ่น ควรส่งเสริมให้เด็กค้นหาตัวเองว่า มีความชอบความถนัด ค่านิยม ความเชื่อ นิสัยใจคอ ข้อดีข้อด้อยของตนเอง รวมถึงความต้องการอยากเรียนอะไร อยากทำงานอะไรในอนาคต เด็กสมาธิสั้นที่มีเป้าหมายของตนเองแล้ว จะมีแรงจูงใจในการเรียนจากภายในจิตใจของตน ไม่ต้องให้

พ่อแม่คอยเคียงข้างให้เรียนอีกต่อไป ควรกระตุ้นให้วัยรุ่น กำหนดเป้าหมายของตน วางแผนชีวิตของตนเองมากขึ้น และพยายามทำให้ไปถึงเป้าหมายด้วยตัวเอง เมื่อมีปัญหา อุปสรรค ก็ควรหัดให้เด็กแก้ไขด้วยตัวเองก่อน

การฝึกให้เด็กมีการเรียนรู้จักตนเองเช่นนี้ ทำให้เด็กมีเอกลักษณ์เฉพาะตน ที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ ลักษณะที่ดี จะเห็นชัดเจนขึ้นและถ่ายทอดไปยังเด็กคนอื่น ๆ

วัยรุ่นที่เริ่มรู้ว่าตนเองชอบอะไร ถนัดอะไร มักมีเป้าหมาย มีความใฝ่ฝันของตนเอง มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ และทำอะไรที่มีทิศทางชัดเจน แรงจูงใจจากภายในที่เกิดขึ้นนี้ทำให้สมาธิในการเรียนยาวขึ้น วัยรุ่นจึงดีขึ้นได้ด้วยตัวเอง

พ่อแม่สามารถช่วยส่งเสริมให้ลูกรู้จักตนเอง มีความมุ่งมั่นในชีวิต เข้าใจตนเอง

บทที่ 4 ทักษะความคิด

การฝึกให้คิดทบทวน

ความคิดของเด็กสมาธิสั้นมักว่องไวมากพอๆกับการเคลื่อนไหวทางกาย ทำให้เขามักไม่ค่อยคิดทบทวน ไม่คิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่เรียนรู้ความผิดพลาด หรือข้อบกพร่องในอดีต วิธีการฝึกให้คิดทบทวนทำได้ดังนี้

- การฝึกให้เด็กบอกสิ่งที่กำลังคิด

ให้เด็กหลับตานิ่งๆ 1 นาที แล้วให้บอก ว่า เมื่อสักครู่นี้ คิดอะไรบ้าง มีเรื่อง เรื่องอะไร

- การชวนคุยถึงสิ่งที่เพิ่งผ่านไป

พ่อแม่ชวนคุยเรื่องอะไรก็ได้ที่เพิ่งผ่านไปสดๆร้อนๆ เช่นเมื่อ สักครู่นี้รถแล่นผ่านไป เขาเห็นอะไรบ้าง หรือให้เขาลองกวาดสายตามองดูข้างทางประมาณ 5 วินาที แล้วให้ปิดตา ถามว่าเห็นอะไรบ้าง ให้ดูการ์ตูนสั้นๆ จบแล้วถามว่า เรื่องที่อ่านนั้นเกี่ยวกับอะไร ลองเล่าให้ฟังว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร

- ฝึกให้คิดทบทวนความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

พ่อแม่ชวนลูกคุยเรื่องความผิดที่เพิ่งเกิดขึ้น ให้ย้อนคิดว่า เหตุการณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร สาเหตุเกิดจากอะไรบ้าง เน้นให้เด็กมองสาเหตุรอบด้าน แต่ใส่ใจเป็นพิเศษกับพฤติกรรมของตนเอง หาทางออกใหม่ๆที่ได้ผลดีกว่าเดิม และหาทางป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก

เด็กสมาธิสั้นมักโทษคนอื่นก่อน อย่าเพิ่งรีบให้เด็กโทษตัวเอง(เพราะเขาจะรับไม่ได้ อาจมองว่าถูกดูว่าตำหนิอีกแล้ว) การฝึกเรื่องนี้ช่วยให้เด็กสมาธิสั้นเรียนรู้ความผิด และนำมาซึ่งตัวเอง สอนตัวเองในอนาคต

การคิดทบทวนช่วยให้เรียนรู้การจัดลำดับความคิด และแก้ไขป้องกันปัญหาจากอดีต

การฝึกควบคุมความคิด

ความคิดของเด็กสมาธิสั้นมักจะรวดเร็ว จนขาดความเป็นระบบระเบียบ ขาดการยั้งคิด ขาดความรอบคอบ ความคิดกับการกระทำเกิดขึ้นแทบพร้อมๆกัน ทำให้เห็นเป็นพฤติกรรมขาดการยั้งคิด ขาดการไตร่ตรองทบทวน

พ่อแม่สามารถเริ่มต้นจากการฝึกให้เด็กวางแผนการคิด คือ

- คิดให้เป็นระบบ
- คิดทีละอย่าง มีการหยุดคิดได้
- มีวิธีคิดที่ดี มีขั้นตอนการคิดที่ถูกต้อง

การฝึกเรื่องนี้ นอกจากใช้วิธีฝึกสติ ฝึกสมาธิแล้ว พ่อแม่จะเป็นตัวอย่างที่ดี ในการสนทนากับเด็กนั้น นอกจากพ่อแม่กระตุ้นให้เด็กพูดแล้ว ควรมีการฟังความคิดของเด็กด้วย การชมความคิดที่ดีของเขา ร่วมกับการที่พ่อแม่เสนอความคิด ทักษะคิด และวิธีคิดของผู้ใหญ่ จะเป็นแบบอย่างที่ดีที่เด็กเรียนรู้และซึมซับโดย

อัตโนมัติ การฝึกวิธีคิดที่ดี ทำได้โดยการชวนให้เด็กพูดหรือแสดงออกถึงความคิดของเขาต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เห็นหรือประสบด้วยตนเอง หรือลองสมมุติเหตุการณ์แล้วให้เด็กคิด หาทางออกหลายๆ ทาง วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของทางเลือกต่างๆ

เด็กสมาธิสั้นส่วนมากมักคิดไม่ค่อยดี เนื่องจากตนเองถูกดูถูกว่า ถูกตำหนิ จนมองตัวเองไม่ดี ขาดความภูมิใจในตนเอง ทำให้อาจมองว่าคนอื่นคิดไม่ดีต่อตนเองด้วย เวลาเพื่อนเล่นด้วยแรงๆอาจมองว่าเพื่อนแกล้ง เวลาเพื่อนหยอกอาจมองว่าเพื่อนล้อเลียน การฝึกให้คิดดี ทำได้โดยการฝึกสงบใจตนเอง มองข้อดีของตนเอง และพยายามมองหาข้อดีของคนอื่น หรือของคนที่เราไม่ชอบ ชื่นชมในความดีของคนอื่น การทำบุญแล้วอุทิศส่วนกุศลให้กับคนที่ไม่เคยรู้จัก หรือให้กับคนที่เราไม่ชอบด้วย ก็เป็นการฝึกให้คิดในทางที่ดีเช่นกัน

การฝึกให้คิดในแง่ดี ทำได้โดยชวนให้เด็กมองทั้งแง่ดีแง่ร้ายของเหตุการณ์เสมอ การมองปัญหาหรือแก้ปัญหาของผู้ใหญ่ก็เป็นแบบอย่างของการมองโลกของเด็กด้วย ดังนั้นการที่พ่อแม่มีการมองโลกกว้างๆ มองเห็นถึงข้อดีข้อเสีย มีทางเลือกในชีวิตหลายทางต่อปัญหาในชีวิต ก็เป็นตัวอย่างแก่เด็กอย่างดีเช่นกัน ตัวอย่างของการฝึกให้เด็กคิดดี

“ลูกเล่าให้ฟังว่าเพื่อนเขาล้อ เขาพูดอย่างไร” (สำรวจปัญหา)

“ลูกคงโกรธ เมื่อคิดว่าเขามาล้อเลียน” (สะท้อนความรู้สึกลูก เด็กจะรู้สึกว่าคุณแม่เป็นพวกเดียวกับเขา)

“ลูกคงไม่อยากให้เขาพูดอย่างนั้นอีก” (สะท้อนความคิดของลูก)

“แล้วลูกทำอะไร เมื่อเขาพูดเช่นนั้น” (สำรวจลงลึกถึงพฤติกรรมที่เขาทำ)

“ลูกคิดว่ามีวิธีอื่นที่ดีกว่านั้นไหม ที่จะทำให้เขาเข้าใจ และไม่พูดเช่นนั้นอีก” (กระตุ้นให้ลูกหาความคิดที่ดี ในการแก้ปัญหา)

“เพื่อนคนนี้เขาชอบล้อคนอื่นๆด้วยหรือเปล่า” (ถ้าใช่ ลูกก็ไม่ได้อยู่คนเดียว มีเพื่อนร่วมทุกข์ด้วยหลายคน)

“เพื่อนคนอื่นเขาทำอะไร เวลาถูกล้อแบบนี้” (แสวงหาความคิดดีๆ จากคนอื่นๆ)

“เป็นไปได้ไหมว่าเพื่อนเขาอยากเล่นกับลูก แต่ไม่รู้ว่าควรเริ่มต้นอย่างไร” (ความคิดที่ดี ว่าลูกเป็นที่สนใจของเพื่อน)

“เด็กบางคนเวลาสนใจเด็กอื่น อยากเล่นด้วยหรือพูดด้วย แต่ไม่รู้ว่าเริ่มต้นอย่างไร อาจใช้วิธีหยอกล้อ ลูกคิดว่าเขาเป็นอย่างนั้นได้หรือเปล่า” (ความคิดที่ดีว่า การหยอกล้อไม่ใช่การล้อเลียน แต่เป็นวิธีการเริ่มต้นสื่อสาร ของเด็กบางคน)

สองประโยคท้ายนั้น เป็นการชี้แนะถึงความคิดที่ดี ที่น่าคิด เพื่อให้ลูกมองความเป็นไปได้กว้างขึ้น ควรพูดตอนท้ายๆไม่ควรพูดตั้งแต่ต้น เพราะถ้าพูดตอนแรกเด็กอาจคิดว่าพ่อแม่เข้าข้างเพื่อน ซึ่งทำให้เขาไม่ยอมรับความคิดนี้ตั้งแต่ต้น แม้ว่าพ่อแม่พยายามมีจังหวะในการฝึกอย่างดีแล้ว ลูกอาจไม่ยังยอมรับว่าความคิดดีอีกด้านที่พ่อแม่เสนอ ก็ไม่เป็นไร ไม่จำเป็นต้องให้เด็กยอมรับทันที แต่การเสนอความคิดที่ดี ที่

แตกต่างไปจากความคิดเดิมๆของเขา จะเป็นเหมือนทางเลือกของความคิดที่เด็กซึมซับ และถ่ายทอดไปจากพ่อแม่เองในเวลาต่อมา

ฝึกให้เด็กคิดเป็น คิดดี มองโลกในแง่ดี เป็นระบบความคิดที่ติดตัวตลอดไป

การคิดให้เป็นระบบ

การคิดที่เป็นระบบต้องการสมาธิมาก จึงจะเชื่อมโยงความคิดให้ติดต่อกัน ให้เป็นระบบ มีความสัมพันธ์กัน เด็กสมาธิสั้นขาดความสามารถในการคิดให้เป็นระบบ ดูเหมือนไม่คิดก่อนทำ เวลาทำอะไรมักไม่คิดให้รอบคอบ วิธีฝึกให้คิดเป็นระบบ ทำได้ดังนี้

- ชวนให้คิดล่วงหน้า
- ไม่ส่งเสริมดีใจกับความสำเร็จที่เกิดโดยบังเอิญ
- ชมเชยผลสำเร็จที่เกิดจากการเตรียมตัว จากการทำด้วยตนเอง จากความพยายามของตน
- ไม่ชื่นชมหรือคาดหวังจากความสำเร็จจากสิ่งนอกตัว เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดวง โชคลาง
- ฝึกให้เด็กคิดแล้วเขียนสิ่งที่คิด (ต่อไป คือการส่งเสริมให้ทำได้อย่างที่คิด พ่อแม่คอยชื่นชม)
- ฝึกให้เด็กเขียนเรียงความ บทความ
- ฝึกให้สรุปความ ย่อความ ให้ความเห็นส่วนตัว
- ฝึกให้เขียนบันทึกประจำวัน
- ฝึกให้เขียนบันทึกค่าใช้จ่าย บัญชีรายรับรายจ่าย บัญชีการใช้เงินในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์
- ฝึกให้คิดวางแผนการใช้เงินในโครงการต่างๆ
- ฝึกด้วยการให้เด็กเขียนแผนที่ เช่น แผนที่จากบ้านไปโรงเรียน จากบ้านไปเที่ยว การฝึกเขียนแผนที่เป็นการฝึกเกี่ยวกับความคิดรวบยอด นั่นคือ การวางแผน การกะพื้นที่ การบริหารจัดการเกี่ยวกับเส้นทางและการเดินทาง
- การฝึกให้เด็กเขียน “แผนที่ความคิด”, “เว็บ”, แผนภูมิแก๊งปลา , ตารางเวลาเรียน หรือทำงาน เพื่อ

หัดให้เด็กจัดกระบวนการความคิดให้เป็นระบบ ง่ายต่อการจดจำ และนำไปใช้ในชีวิต

การฝึกเขียนแผนที่ความคิด

- ให้เด็กเลือกคำที่แสดงความคิดหลัก ซึ่งเป็นหัวใจของเรื่อง
- ให้เขียนสิ่งที่เกี่ยวข้องกับคำหลักนั้น(คำรอง) โดยมีเส้นโยงกับคำหลัก
- ให้เขียนสิ่งที่เกี่ยวข้องกับคำรอง โดยมีเส้นโยงกับคำรองที่เกี่ยวข้อง ต่อไปเรื่อยๆ
- ใช้รูปภาพและสีให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การฝึกสติและสมาธิ : การคิดอยู่กับปัจจุบัน

เด็กสมาธิสั้นสามารถฝึกสติและสมาธิได้ แม้ว่าบางคนฝึกได้ยาก ถ้าฝึกได้ต่อเนื่องกันช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น แต่การฝึกในระยะแรกต้องให้ง่ายกว่าเด็กธรรมดา ให้เด็กค่อยๆคุ้นเคย ไม่เคร่งเครียดเอาจริงเอาจังมากจนเด็กเบื่อ ควรเริ่มต้นจากการฝึกสติ ให้จดจ่ออยู่กับการกระทำ หรือการเคลื่อนไหว ทำได้ง่ายกว่าการฝึกสมาธิ

การฝึกเริ่มต้นจากการให้เด็กรู้จักการสังเกตลมหายใจของตนเอง หลังจากนั้น ให้กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยมีสติกำกับอิริยาบถตลอดเวลา

- หายใจเข้า ให้รู้สึกวาลมหายใจผ่านกระพุ้งช่องจมูก
- หายใจเข้าช้าๆจนเต็มที หยุดพักเล็กน้อย
- แล้วหายใจออกช้าๆให้รู้สึกวาลมหายใจผ่านกระพุ้งช่องจมูกเช่นกัน จนหายใจออกหมด หยุดพักเล็กน้อย

บางคนเวลาหายใจเข้า ให้สังเกตที่พุง หายใจเข้าพุงป่อง หายใจออกพุงยุบ (กำหนดในใจว่ายุบหนอ พองหนอ)

ต่อไปเมื่อทำได้คล่องขึ้น ฝึกให้มีสติกำกับทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การพูด การกินอาหาร เมื่อจิตหลุดไปคิดเรื่องอื่นเมื่อไร ให้พยายามดึงกลับมาสู่การกระทำในปัจจุบันนั้นทันที

การฝึกสติช่วยให้เด็กคิดก่อนทำ ไม่ทำไปตามแรงผลักดันทันทีโดยไม่ยั้งคิด เป็นการฝึกให้ควบคุมตนเองทีละน้อย การฝึกสติในเด็กควรเริ่มฝึกตั้งแต่เด็ก ฝึกครั้งละสั้นๆ เท่าที่เด็กทำได้ก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มเวลาให้ยาวขึ้นตามอายุ เมื่อฝึกสติได้ดีแล้วต่อไปค่อยฝึกสมาธิ

เทคนิคที่ช่วยฝึกสติเช่นกัน ได้แก่ การสวดมนตร์ การท่องอาขยาน การร้องเพลง ดนตรี กิจกรรมศิลปะ ซึ่งมีการกระทำที่ต้องอาศัยความจดจ่ออยู่ตลอดเวลา การฝึกจะง่ายขึ้นถ้าเลือกกิจกรรมที่เด็กชอบทำได้สนุกและง่ายก่อน

ฝึกให้พูดความคิดออกมาดังๆ

การให้เด็กพูดความคิด คือการฝึกให้เด็กติดตามความคิดตนเอง การติดตามความคิดช่วยให้การกระทำนั้นชะลอลง พอที่มีเวลาคิดไตร่ตรองให้มากขึ้น ไม่ทำไปด้วยความใจร้อนหรือไม่ได้คิดเหมือนเดิม

ในเด็กเล็กวิธีที่พ่อแม่รู้ว่าเด็กคิดอย่างไร คือการให้เด็กพูดความคิดออกมาดังๆ คล้ายการอ่านออกเสียง เป็นที่น่าสังเกตว่าเด็กสมาธิสั้นมักไม่ค่อยคิดก่อนทำ นึกอยากทำอะไรก็ทำเลย การฝึกเรื่องนี้ช่วยชะลอการกระทำให้ช้าลงและเพิ่มความคิดก่อน การฝึกเริ่มต้นจากการพูดความคิดในสิ่งที่จะทำจริงๆง่าย ๆ ยกตัวอย่างเช่น

“ฉันกำลังจะลืมตา.....ฉันกำลังจะลุกขึ้น.....ฉันกำลังจะเปิดตู้เย็น.....ฉันกำลังจะหยิบขวดน้ำ.....ฉันกำลังจะเปิดขวดน้ำ.....ฉันกำลังจะเทน้ำลงในแก้ว.....ฉันกำลังจะดื่มน้ำ.....”

“ฉันกำลังจะเล่น.....ฉันจะไปชวนเพื่อน.....ฉันจะชวนเขาว่าไปเล่นกันไหม.....”

“ฉันรู้สึกไม่พอใจ.....ฉันไม่พอใจมากขึ้น.....ฉันโกรธน้อยๆ.....ฉันโกรธมากขึ้น.....”

การพูดความคิดของตนเองนี้ พยายามให้ต่อเนื่อง และเป็นขั้นตอนตามที่เกิดขึ้นจริงๆ ให้ได้ละเอียด การพูดเกิดขึ้นก่อนการกระทำเล็กน้อย การฝึกเช่นนี้ ช่วยให้เด็กสมาธิสั้นคิดก่อนทำ วางแผนก่อน เป็นการฝึกให้ติดตามความคิดตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

บางครั้งการพูดความคิดของตนเองที่เป็นลักษณะปลอบใจตนเอง แนะนำตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ช่วยให้สามารถทำอย่างนั้นได้จริงๆ ยกตัวอย่างเช่น

“ฉันสามารถร้องเพลงได้.....ฉันจะพยายามร้องเพลง.....ทุกคนกำลังให้กำลังใจฉัน.....ฉันจะลองทำดู.....ฉันสามารถร้องเพลงได้.....”

“ฉันสามารถทำได้.....เรื่องนี้ไม่อยากเกินความสามารถฉัน.....ฉันต้องทำได้.....”

“ฉันทำได้ดี.....ฉันมีความสามารถ.....”

ในเด็กโตหรือวัยรุ่น พ่อแม่อาจให้ฝึกพูดความคิดออกเป็นเสียงดังแล้ว ต่อไปให้ลองพูดกับตนเองเบาๆ ต่อไปให้ลดเสียงเบาลงเรื่อยๆ จนในที่สุดให้พูดในใจโดยไม่ต้องออกเสียงดัง(พูดในใจ) เพราะในชีวิตจริงไม่สามารถพูดความคิดตนทุกครั้งทุกสถานการณ์

การพูดความคิด เป็นการฝึกคิดก่อนทำ

การฝึกให้คิดก่อนทำ : การคิดถึงอนาคต

เด็กสมาธิสั้นมักใจร้อน ไม่ค่อยคิดให้รอบคอบก่อนการตัดสินใจ วิธีฝึกอีกแบบหนึ่งทำได้โดยการ สอนให้เด็กรู้จักการปรึกษาหารือ วางแผนกับผู้อื่น

การส่งเสริมให้โอกาสเด็กคิดและวางแผนร่วมกับพ่อแม่ เป็นการฝึกให้เด็กคิดก่อนทำ ตัวอย่างเช่น

“เสาร์อาทิตย์นี้เราจะมีเวลาว่างร่วมกัน อยากทำอะไรดี”

“ปิดเทอมนี้เราจะทำอะไรดี”

“วันนี้ลูกจะทำอะไรบ้าง”

“สัปดาห์หน้าทางโรงเรียนมีกิจกรรมอะไรบ้าง”

“ของเล่นที่ลูกอยากได้มีอะไรบ้าง ลูกวางแผนอย่างไร”

พ่อแม่อาจกำหนดให้เด็กมีงบประมาณเรื่องของเล่นจำกัด เช่นในช่วงสามเดือนนี้ มีงบให้ 200 บาท เด็กต้องวางแผนเองว่าจะใช้อย่างไร ถ้าซื้อของเล่นชิ้นหนึ่งไปแล้วในราคาแพง ก็ไม่เหลือพอไปซื้ออย่างอื่นได้อีก ต้องรออีก 3 เดือนจึงจะมีเงินก้อนใหม่ แต่ถ้าอดใจไว้ไม่ซื้ออะไรใน 3 เดือนนี้ รออีก 3 เดือนก็

สามารถเอาเงินไปรวมกับงวดหน้าได้เงินมากพอที่จะซื้อของเล่นชิ้นใหญ่กว่าได้ เป็นการกระตุ้นให้เด็กรอคอย เก็บเงิน ยิ่งใจตัวเองได้

นอกจากนี้ ยังอาจฝึกให้เด็กเขียน หรือบันทึกสิ่งที่คิดและวางแผน ออกมาให้เห็นชัดเจนเป็นรูปธรรม และเป็นสิ่งเตือนตัวเองในเวลาต่อมา เมื่อเขียนแล้วพยายามฝึกให้เด็กอ่านทบทวนสิ่งที่เขียนเป็นครั้งคราวด้วย

การคิดในเรื่องที่เคยเกิด

พ่อแม่อาจช่วยฝึกเวลาเด็กเผชิญเหตุการณ์ใดๆ ที่ต้องคิดและตัดสินใจ ด้วยการชวนให้เขาคิดว่า

- เรื่องนี้คล้ายกับเหตุการณ์ใดในอดีตหรือไม่
- จากเหตุการณ์นั้น เขาแก้ไขอย่างไร
- แก้ไขแล้วผลเป็นอย่างไร
- คราวนี้เขาจะอย่างไรที่ดีกว่าเดิม

ฝึกบ่อยๆเขาจะรับระบบความคิดนี้ไว้ในตัวเองโดยอัตโนมัติ ช่วยให้รู้จักคิด ไตร่ตรองก่อนทำ

การฝึกให้แก้ปัญหาเป็นระบบ

การแก้ปัญหาของเด็กสมาธิสั้น มักขาดความรอบคอบ แก้ปัญหาตามอารมณ์ ทำให้เกิดปัญหาใหญ่ตามมา การฝึกแก้ปัญหาทำได้ โดยใช้สถานการณ์ในชีวิตเป็นเหมือนแบบฝึกหัด ชวนเด็กพูดคุยเพื่อให้เข้าใจ และค่อยๆเรียนรู้ระบบความคิดที่ดี ที่เหมาะสม ชวนให้เขาแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก สถานการณ์ในชีวิตอาจเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขา เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนที่โรงเรียน ข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ ข่าวในโทรทัศน์ จากเหตุการณ์นั้น ลองชวนเขาคุย เช่น

“ลูกคิดอย่างไรบ้างกับเหตุการณ์นี้”

“ลูกลองสรุปประเด็นปัญหา”

“ลูกคิดว่าข้อมูลที่ได้ เพียงพอหรือไม่ที่จะแก้ปัญหา”

“ลูกคิดว่าสาเหตุของปัญหา เกิดจากอะไร”

“มีทางแก้ไขปัญหายังไง”

“ลูกต้องการความเห็น หรือข้อมูลเพิ่มเติมอีกบ้างไหม”

“มีทางเลือกอะไรบ้าง ทางเลือกอื่นมีหรือไม่”

“ถ้าเป็นลูก ลูกจะทำอย่างไร” “เหตุใดจึงทำเช่นนั้น”

“มีทางเลือกอื่นที่ดีกว่าบ้างไหม”

“ข้อดีข้อเสียของทางเลือกนั้น มีอะไรบ้าง”

“ถ้าทำแบบนี้ จะเป็นอย่างไร ถ้าทำแบบนี้ผลตามมาเป็นอย่างไร สรุปแล้ว อะไรดีกว่า”

ในบางกรณีการแก้ไขปัญหามักต้องวางแผน หรือแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม ควรถามลูกว่า ถ้าต้องการข้อมูลเพิ่มเติม จะหาได้จากที่ไหน หาอย่างไร เรื่องนี้จำเป็นต้องมีการปรึกษาหารือผู้อื่นหรือไม่ เหตุไรจึงไม่ปรึกษาคคนที่ควรปรึกษา (เช่น พ่อแม่ หรือครู) คิดว่าปรึกษาแล้วจะมีผลดีผลเสียอย่างไร การชวนให้เด็กคิดเช่นนี้ ควรทำด้วยท่าที่เป็นกลาง อย่าเพิ่งวิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นของเขา แม้เห็นชัดๆว่าไม่ได้เรื่อง แต่การชวนกันคุยไปเรื่อยๆ เด็กจะรู้ว่าความคิดไหนเข้าท่า ทำแล้วมีโอกาสสำเร็จมาก พ่อแม่เพียงชมความคิดที่ดีของเขาเป็นระยะๆเท่านั้นก็เพียงพอแล้ว

ในกรณีที่พ่อแม่อยากแนะนำจริงๆ ควรสังเกตดูสถานการณ์ว่าเขาพร้อมที่จะรับหรือไม่ ถ้าเด็กมีที่ท่ายอมรับ การเสนอความคิดเห็นของพ่อแม่ก็อาจเป็นประโยชน์ ทำให้เขาได้เห็นทางออก หรือทางเลือก หรือทัศนคติของพ่อแม่ ต่อเหตุการณ์นั้นจริงๆ วิธีนี้ใช้ได้ผลในเด็กก่อนวัยรุ่น

ในวัยรุ่นเด็กอาจไม่ค่อยยอมรับความคิดผู้ใหญ่ง่ายๆ ซึ่งก็เป็นธรรมชาติปกติของวัยนี้ การให้วัยรุ่นยอมรับได้ง่าย ไม่เป็นการขัดเคืองเกินไป ควรเสนอความคิดเห็นโดยไม่กะเกณฑ์ให้เขาเชื่อทันที เช่น เสนอว่า “เป็นไปได้ไหมว่า เหตุการณ์อาจเกิดขึ้นอีกแบบหนึ่ง”

“พ่อ(หรือแม่) คิดว่าน่าจะเป็นแบบนี้”

“ทางออกเรื่องนี้ ถ้าเป็นพ่อ(หรือแม่) จะทำอย่างไรลูกคิดอย่างไร”

ตอนท้ายพยายามขมวดถามเพื่อให้เขาแสดงออกแย้ง หรือเห็นด้วยกับผู้ใหญ่หรือไม่ก็ได้ ความคิดเห็นใดที่ดี ควรชม และสนับสนุนให้ทำ

บทที่ 6 ทักษะอารมณ์

การฝึกการจัดการกับความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ แต่เด็กต้องมีการเรียนรู้ที่จะจัดการอย่างเหมาะสม ไม่แสดงออก ตอบโต้ไปด้วยอารมณ์จนเกิดเป็นปัญหาตามมา เด็กสมาธิสั้นมักควบคุมตัวเองไม่ดี เวลาโกรธจึงแสดงออกอย่างรุนแรง ขาดการควบคุม ทำให้คนใกล้ชิดไม่ค่อยชอบ การฝึกทำได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้

การรู้จักอารมณ์ตนเอง และการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

เด็กสมาธิสั้นมักมีปัญหาทางอารมณ์ได้ง่าย โดยเฉพาะเวลาโกรธ การฝึกเรื่องนี้ทำได้ดีเมื่อมีการฝึกจิตใจเป็นพื้นฐานอยู่บ้างแล้ว คือการฝึกสติ ทำให้มีการระลึกถึงตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ตัวว่าเริ่มมีอาการอย่างไร

การสอนเรื่องนี้ ทำได้เมื่อเด็กเกิดอารมณ์โกรธ จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ผู้ใหญ่ควรสะท้อนความรู้สึกเด็กสั้นๆว่า

“หนูรู้สึกโกรธ ที่.....”

“หนูรู้สึกไม่พอใจ ที่.....”

ผู้ใหญ่ควรยอมรับได้ว่าเด็กโกรธได้ แต่การแสดงออกของความโกรธนั้น ต้องเหมาะสม

บางครั้งเด็กเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้ว ผู้ใหญ่ช่วยสอนให้เขาเข้าใจอารมณ์ตนเอง ด้วยการสะท้อนความรู้สึกได้ เช่นกัน

“ตอนนั้น หนูคงรู้สึกโกรธ ที่.....”

ให้เด็กเล่าเหตุการณ์ที่ผ่านมา เพื่อระบายความคิดและความรู้สึก เริ่มจากรู้ตัวว่าโกรธน้อยๆ ความโกรธกำลังเพิ่มมากขึ้น จนถึงความโกรธที่มากจนอาจเป็นปัญหา

ถึงตอนนี้ อาจสอนว่าเมื่อเรารู้ตัวว่าโกรธน้อย จะควบคุมตัวเองได้ดีกว่าโกรธมาก การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมด้วยการพาตัวเองหลุดออกมาจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธนั้น อาจช่วยลดความโกรธและป้องกันความรุนแรงที่อาจตามมาได้

เด็กควรสามารถบอกตัวเองได้ตลอดเวลาว่าอารมณ์ตนเองเป็นอย่างไร การฝึกอาจเริ่มต้นจากการพูดกับตัวเอง (ถึงสภาพอารมณ์) ในขณะนั้นว่า

“ฉันไม่พอใจแล้วนะ.....”

“ฉันกำลังเริ่มโกรธ.....”

“ฉันโกรธมากขึ้นแล้วนะ.....”

“ฉันโกรธมากจนอาจมีเรื่อง ถ้าฉันยังคงเถียงกับเขาต่อไป.....”

“ฉันกำลังจะต่อเขา เพราะฉันโกรธเขามาก.....”

“ฉันจะเดินออกไปสงบสติอารมณ์ที่อื่น ก่อนที่ฉันจะทนไม่ได้ไปต่อเขาดีกว่า.....”

ในการฝึกสติ เมื่อรู้ว่าตัวเองโกรธ วิธีหนึ่งที่ช่วยลดความโกรธ คือกำหนดจิตว่า “โกรธหนอ ๆ” ซ้ำๆ ความโกรธจะค่อยๆลดลง การฝึกให้ตนเองรู้เท่าทันอารมณ์แบบนี้เป็นการเพิ่มความสามารถหรือความแข็งแกร่งของจิตใจ ในการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้ จะเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

การระบายความโกรธ

เมื่อเด็กโกรธ การได้พูดคุยกับคนที่เข้าใจเป็นการระบายความโกรธที่ดีวิธีหนึ่ง ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นประโยชน์ต่อเด็กอย่างมาก คนที่รับฟังเด็กได้ดี น่าจะเป็นพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน หรือให้เด็กเขียนบรรยายความโกรธของตนเอง ให้คนอื่นอ่าน

วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธแบบอื่นๆ ได้แก่ การระบายความโกรธกับกิจกรรมที่ก้าวร้าวโดยตรง แต่ไม่อันตรายบางอย่าง เช่น การชกกระสอบทราย การเล่นเกมที่มีการปะทะกันรุนแรงแต่อยู่ในกติกา เป็นการลดความโกรธอย่างถูกวิธีได้เช่นกัน นอกจากนี้ กิจกรรมที่ช่วยระบายความโกรธ ได้แก่ การฉีกกระดาษ การตัดหญ้า ตัดต้นไม้ การขุดดิน การเผาขยะ การปาเป้า การยิงปืน ยิงธนู การแกะสลัก จะช่วยให้ความโกรธสงบลงได้รวดเร็วเช่นกัน

การเบนความโกรธเป็นกิจกรรม

ความโกรธอาจไม่สามารถระบายได้หมด บางส่วนที่ยังค้างอยู่ในจิตใจอาจสะสม หรือเก็บเป็นความแค้น กิจกรรมที่อาจช่วยเบนความโกรธให้หมดไปได้แก่ กีฬา ศิลปะ ดนตรี การเขียนบันทึก ความเพลิดเพลินจะช่วยให้ความโกรธลดลงได้

พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีของการจัดการอารมณ์โกรธ

เด็กเรียนรู้วิธีการจากพฤติกรรมของพ่อแม่เสมอ เมื่อพ่อแม่โกรธ ควรมีวิธีการแสดงออกอย่างถูกต้อง ถ้าโกรธแล้วควบคุมอารมณ์ไม่ได้ แสดงความโกรธรุนแรง เด็กก็เลียนแบบความรุนแรงเหมือนพ่อแม่ด้วย การลงโทษด้วยความรุนแรงและทำไปด้วยความโกรธจึงเป็นการสอนให้เด็กตอบโต้ด้วยความรุนแรงเวลาโกรธเช่นกัน เมื่อพ่อแม่โกรธควรทำดังนี้

บอกเด็กว่าพ่อแม่โกรธ แต่ขอเวลาพ่อแม่ควบคุมอารมณ์ ด้วยการขอตัวไปสงบสติอารมณ์สักครู่ แล้วเดี๋ยวจะกลับมาพูดคุยด้วยหรือกลับมาจัดการปัญหา

“แม่ขอเวลาสงบอารมณ์สักครู่ เดี่ยวค่อยกลับมาคุยกันใหม่”

วิธีการแบบนี้เด็กจะเรียนรู้ว่า

- พ่อแม่โกรธได้ เด็กก็โกรธได้ แต่เวลาโกรธต้องหยุดก่อน ให้อารมณ์สงบก่อน
- เวลาโกรธเราไม่ใช่วิธีรุนแรง จะจัดการอย่างสงบ

- การปลีกตัวออกจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว ช่วยให้อารมณ์สงบได้
- ปัญหาไม่ได้ถูกทิ้งไป แต่จะแก้ไขทันทีที่อารมณ์สงบ
- การจัดการตอนหลังรับรองได้ว่าพ่อแม่ไม่ได้ทำไปด้วยอารมณ์

เมื่อเด็กได้เห็นพ่อแม่จัดการกับอารมณ์โกรธของตัวเองได้ ต่อไปเด็กจะเลียนแบบวิธีการของพ่อแม่โดยอัตโนมัติ วิธีนี้พ่อแม่ไม่ต้องบอกเด็กว่า ให้ทำตามพ่อแม่ การเลียนแบบพฤติกรรมแบบนี้ จะเกิดได้ผลดี เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ดี

พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดี เมื่อมีอารมณ์โกรธ

การฝึกให้คิดถึงจิตใจคนอื่น

เด็กสมาธิสั้นมักคิดถึงความต้องการส่วนตัว ไม่ค่อยคิดถึงความต้องการของผู้อื่น การฝึกเรื่องนี้สามารถทำได้ โดยมีกระตุ้นเรื่องนี้อย่างสม่ำเสมอ บางเหตุการณ์ที่เด็กทำให้คนอื่นเดือดร้อน การนำเรื่องนั้นมาคุยกันอย่างสงบ ชวนให้เด็กคิดว่าการที่เด็กทำแบบนั้นมีผลต่อคนอื่นอย่างไรบ้าง โดยให้เด็กคิดเอง ตอบเอง ถ้าเด็กตอบได้ ถูกต้องว่าคนอื่นก็คงไม่ชอบ พ่อแม่ก็ชมที่เขาคิดได้ดี ต่อไปชวนเขาคิดต่อว่า ถ้าอย่างนั้นเขาน่าทำอะไรดี ที่ทำให้เพื่อนพอใจ หรือถ้าเขาย้อนกลับไปเปลี่ยนแปลงแก้ไขเหตุการณ์ได้ เขาจะอย่างไรให้ดีกว่าเดิม บางครั้งเด็กนึกไม่ออกว่าคนอื่นคิดอย่างไร ลองให้เขาสมมุติตัวเองว่า ถ้าเขาเป็นคนนั้น เขาจะคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร พ่อแม่ควรชวนคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น

“เรื่องนี้ลูกคิดอย่างไร”

“เรื่องเดียวกันนี้ เพื่อนๆคิดอย่างไร”

“เพื่อนๆเขารู้สึกอย่างไร ที่มีคนไปล้อเลียนเขา”

“ลูกคิดว่าคุณครู จะคิดอย่างไร”

“ลูกอยากรู้ไหม ว่าพ่อแม่คิดอะไรอยู่”

“ลองทายดูซิ ว่าครูกำลังคิดอะไรอยู่”

พ่อแม่อย่าลืมชื่นชมที่ลูกแสดงความคิดถึงคนอื่นในทางที่ดี ในทิศทางที่เข้าใจความคิดความรู้สึกคนอื่น ใส่ใจคนอื่น เห็นใจคนอื่น ไม่เอาความเห็นของตนเองเป็นใหญ่ฝ่ายเดียว

ฝึกให้นึกถึงใจคนอื่น จะเกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

บทที่ 7 ทักษะการเรียนรู้

ปัญหาใหญ่ของเด็กสมาธิสั้น คือปัญหาการเรียน เด็กสมาธิสั้นที่ไม่ได้รับการรักษามักมีผลการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงของสมอง เนื่องจากอาการสมาธิสั้นทำให้จดจ่อการเรียนหรือการทำงานได้นาน ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง เมื่อเรียนไม่รู้เรื่องจะขาดแรงจูงใจ เบื่อเรียน และทำให้เป็นปัญหาในการสร้างทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนอื่นๆ อาการของโรคอื่น ๆ ที่พบร่วมกับโรคสมาธิสั้น ก็ทำให้เกิดอุปสรรคต่อการเรียน เช่น ปัญหาในการอ่าน หรือปัญหาการเรียนเฉพาะด้าน เด็กสมาธิสั้นมักขาดทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนหลายประการ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือด้วยการฝึก เมื่อฝึกได้อย่างต่อเนื่องดีแล้ว แม้เด็กยังมีอาการสมาธิสั้นอยู่ แต่ก็สามารถเรียนได้เต็มที่ตามศักยภาพที่มี พ่อแม่ควรช่วยฝึกทักษะที่สำคัญต่อไปนี้

การฝึกให้อ่าน

เด็กสมาธิสั้นจดจ่อสิ่งที่ได้ยินน้อยกว่าการได้เห็น เนื่องจากการรับรู้ทางหูจะต้องไปผ่านขบวนการแปลสัญญาณเป็นภาพในความทรงจำในสมอง เด็กสมาธิสั้นจะมีความจำทางประสาทหูสั้น ส่วนหนึ่งเพราะความสั้นของสมาธิทำให้ไม่สามารถจดจ่อกับเสียงที่ได้ยินนานพอจะไปกระตุ้นความจำทางเสียง และไม่ทันไปเชื่อมโยงกับประสาทรับรู้ทางตา จนทำให้เกิดความเข้าใจ หรือพอใจได้ เมื่อไม่เข้าใจ ไม่สนุกเด็กก็จะไม่สนใจ ทำให้ไม่เกิดเป็นความจำหรือการเรียนรู้ เด็กสมาธิสั้นจึงมักมีความจำไม่ค่อยดี เวลาครูสอนจะจำได้สั้นๆ วันรุ่งขึ้นก็ลืมหมด เข้าลักษณะได้หน้าลืมหลัง การสอนที่เหมาะสมและส่งเสริมให้เด็กจำได้ดี ควรให้เด็กรับรู้ทางตาพร้อมกับทางหู นั่นคือนอกจากพูดให้เด็กฟังแล้ว ยังต้องเขียนให้เด็กเห็น หรือการสอนต้องมีรูปประกอบไปด้วย เด็กจะจำได้ดีกว่า

วิธีฝึกให้เด็กมีการเรียนรู้ที่ดี จำได้ดี ทำได้โดยฝึกให้เด็กสมาธิสั้นรักการอ่าน เริ่มต้นจากการที่พ่อแม่พยายามสนับสนุนให้เด็กอ่านหนังสือใดก็ได้ ให้สนุกสนานเพลิดเพลิน ต่อไปจึงค่อยเสนอแนะให้เด็กอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับความรู้หรือการเรียน แนะนำให้รู้จักการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตัวเอง

ในเด็กอนุบาลพ่อแม่ควรเริ่มต้นจากการอ่านให้เด็กฟังก่อน เช่น นิทาน หนังสือก็ควรมีภาพประกอบที่ดึงดูดความสนใจเด็ก เมื่อโตขึ้นก็อาจฝึกให้เด็กช่วยตัวเองด้วยการให้อ่านเองมากขึ้น พ่อแม่อาจสังเกตว่าเด็กชอบการอ่านประเภทใด พยายามให้เด็กมีหนังสือในยามว่างหรือมีเวลาเหลือ ป้องกันเด็กหงุดหงิดง่ายที่ต้องอยู่นิ่งๆ โดยไม่มีอะไรทำ นอกจากนี้การอ่านช่วยให้เด็กเพลิดเพลิน และได้ความรู้ เกิดนิสัยรักการอ่านจนเป็นนิสัย

การอ่านยังช่วยให้เด็กเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหา มีการค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เกิดทักษะในการเรียนรู้ด้วยตนเอง เกิดความสนุกสนานในการอ่าน มีกิจกรรมที่สร้างความสุขที่เหมาะสม ต่อไปเด็กสามารถหาความสุขในชีวิตได้จากการอ่าน

สิ่งที่ควรระวังคือ เด็กสมาธิสั้นจำนวนหนึ่งมีปัญหาในการอ่านร่วมด้วย เป็นปัญหาการเรียนเฉพาะด้าน ในการเรียนชั้นประถมต้นๆถ้ามีปัญหาในการอ่านควรรีบแก้ไขทันที ถ้าเป็นนานจะเบื่อกับการเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง และยิ่งชน สมาธิสั้นมากขึ้นกว่าเดิม

พ่อแม่อาจจัดตารางเวลาเพื่อให้เด็กมีโอกาสอ่านอย่างจริงจัง วันละ15-30 นาที แต่ให้ได้ทุกวัน เมื่อเด็กอ่านแล้ว พ่อแม่ลองตรวจสอบว่าอ่านถูกต้องหรือไม่ โดยชวนเด็กคุยถึงเรื่องที่อ่าน ทดสอบความเข้าใจ ให้เด็กเล่าเรื่องที่อ่านโดยย่อ อย่าลืมนัดเด็กถ้าเด็กทำได้ดี หรืออาจชมได้ตั้งแต่ความตั้งใจที่พยายามอ่าน ความพยายามที่จะอ่าน คำใดที่เด็กอ่านผิด อย่าเพิ่งตำหนิ ให้จดบันทึกไว้ แล้วหาโอกาสฝึกคำๆนั้นบ่อยๆ บางครั้งเด็กสะกดคำไม่ได้แต่จำคำนั้นเป็นคำไปเลย ก็อนุญาตให้เด็กจำแบบที่เขาถนัดแบบนั้นได้ แต่ให้เด็กระวังคำที่อาจสะกดคล้ายกัน ลองทำบัตรคำที่คล้ายๆกัน นำมาฝึกอ่านในเวลาว่าง ให้สังเกตความแตกต่าง เช่นคำว่า เรียน กับ เรือน

เด็กที่ทำเลขผิดบ่อยๆ ลองสังเกตว่าเป็นเพราะอ่านโจทย์ผิด เข้าใจผิด หรือ การคำนวณผิด โดยการสังเกตวิธีการทำเลขเป็นขั้นตอน

สังเกตการอ่านของเด็ก ในช่วงประถมต้นอย่างใกล้ชิด ฝึกให้อ่านสม่ำเสมอ

การเขียน/บันทึก

การเขียนเป็นทักษะที่แสดงถึงความสามารถในการรวบรวม และจัดลำดับความคิดให้เป็นระเบียบ การฝึกทักษะเรื่องนี้มักยากในระยะแรกๆ พ่อแม่ควรเริ่มฝึกจากการเขียนง่ายๆ เช่น การเขียนบรรยายสิ่งต่างๆรอบตัว เขียนสิ่งที่เห็นและรู้สึก เขียนบอกความต้องการของตัวเอง เขียนสิ่งที่คิดหรือจินตนาการ ย่อสิ่งที่ได้อ่าน สรุปความเห็นในเรื่องที่พ่อแม่เล่า เขียนวิจารณ์หนังสือ วิจารณ์ภาพยนตร์ที่เพิ่งดูจบ เขียนจดหมายถึงคนที่ประทับใจ ฯลฯ เริ่มต้นจากความยาวนาน้อยๆ ประมาณ 3-4 บรรทัด หลังจากทำได้แล้วลองเพิ่มความยาวขึ้น ถ้าเด็กสนุกกับการเขียน เขาจะทำได้ยาวขึ้นเรื่อยๆ ด้วยความภาคภูมิใจ พ่อแม่อย่าลืมนัดที่เขาทำได้ แม้ทำได้สั้นๆ ในช่วงแรก

เด็กสมาธิสั้นมักไม่ชอบเขียน เพราะต้องใช้สมาธิ และความตั้งใจมาก ควรเริ่มต้นฝึกการเขียนให้สนุก เขียนหนังสือป็นรูปภาพ หรือเขียนแบบ mind map เขียนการ์ตูน วาดแผนที่ แผนที่ แผนผัง หรือวาดรูปมีคำบรรยายประกอบ

ช่วยเด็กสมาธิสั้นให้สนุกกับการเรียนรู้โดยเร็ว โดยการฝึกเขียนให้สนุก

การเรียนรู้ที่ได้ผล

เมื่อเด็กโตขึ้น การเรียนรู้ที่มีความสำคัญ คือการพยายามปรับตัวเอง ให้สามารถทำอะไรได้สำเร็จ แม้ว่าสมาธิสั้น ประสบการณ์ที่ผ่านมา การลองผิดลองถูก คำแนะนำจากพ่อแม่ครูและเพื่อน จะช่วยให้เด็กรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าจุดอ่อนจุดแข็งของตนเองอยู่ที่ใด และเพื่อให้ทำอะไรได้เหมือนเพื่อนๆ เขาควรทำอย่างไร

- ทำหลายอย่างให้ได้ผลเท่าคนอื่น
- ใช้การรับรู้หลายทาง ทางตาพร้อมกับทางหู
- เรียนรู้ซ้ำๆ เพิ่มความจำ
- มีการจัดการข้อมูลเป็นแบบแผน
- เรียนแบบกลุ่ม มีการช่วยกันสอนใกล้ชิด ฝึกให้ทำแบบฝึกหัดด้วยตัวเอง

ใช้รูปแบบการสอนหลายอย่าง

เสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้

ความสำเร็จของการเรียน นอกจากเกิดจากความสามารถทางสติปัญญาแล้ว เทคนิคที่ช่วยเสริมประสิทธิภาพของการเรียน ก็มีผลอย่างมาก พ่อแม่ควรฝึกเด็กในเรื่องต่อไปนี้ เพื่อทดแทน หรือชดเชยสิ่งที่ขาดหายไป เช่นเด็กสมาธิสั้นหลายคนมีปัญหาในการสะกดคำ การเขียน หรือการอ่าน บางที่ต้องใช้เครื่องมือช่วยประคับประคอง ให้เด็กผ่านไปอย่างตลอดรอดฝั่ง ควรฝึกให้เด็กมีความสามารถหลายๆด้าน

ใช้การพิมพ์ด้วยคอมพิวเตอร์แทนการเขียน

เรียนด้วยสื่อหลากหลาย เช่น ทั้ง ภาพ เสียง ประสาทสัมผัสที่ผิวหนัง

- ใช้โปรแกรมการพิมพ์จากการพูด
- อัดเสียงขณะอ่านหนังสือ แล้วเอามาเปิดฟังบ่อย
- อ่านหนังสือกับเพื่อนๆ เป็นกลุ่ม เรียนรู้ไปด้วยกัน
- พ่อแม่เขียนคำที่ผิดบ่อยๆ คำที่จำยาก สูตรคณิตศาสตร์ที่จำยาก ฯลฯ แล้วนำมาทดสอบเด็กซ้ำๆ

ใช้รูปแบบการเรียนรู้หลากหลาย ไปพร้อมๆกัน

บทที่ 8 ทักษะสังคม

ทักษะการเล่น

การเล่นของเด็กสมาธิสั้นมักรุนแรง บางทีเป็นอันตราย เด็กทั่วไปไม่ยอมเล่นด้วยเนื่องจากความรุนแรงนี้ และจากการที่เด็กสมาธิสั้นมักเอาแต่ใจตัว ไม่ค่อยรอคอย ไม่เคารพกติกา พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักการเล่นกับเด็กคนอื่น ๆ ให้ได้ตั้งแต่ยังเล็ก พยายามฝึกเกมง่ายๆ ที่เล่นได้แบบนุ่มนวล ไม่กระตุ้นให้เด็กโกรธ หรือหงุดหงิด ฝึกให้ใช้กล่อมเมื่อมีคนเล็กๆ ได้ด้วย ไม่ควรเอาจริงเอาจังกับผลแพ้ชนะในเกมมากเกินไป ควรสอนให้เด็กเห็นความสนุกจากการเล่น แม้แล้วรู้จักการกลับมาคิดทบทวน ว่าแพ้เพราะอะไร แล้วมีกำลังใจเปลี่ยนแปลงแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น

เด็กสมาธิสั้นจำนวนมากไม่มีเทคนิควิธีการเล่นกับเพื่อน ไม่มีวิธีทำดีทำให้ผู้อื่นพอใจ ใช้วิธีสนุกๆ แผลงๆ แกล้งคนอื่น ทำให้ตัวเองสนุกสนานพอใจ แต่คนอื่นเดือดร้อน บางครั้งเด็กเรียนรู้การแกล้งคนอื่นจากพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิดเอง ตัวอย่างพฤติกรรมเหล่านี้ได้แก่ การล้อเลียน ขู่ขำ หยอกล้อ แแซว กลั่นแกล้งเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งพ่อแม่มักทำต่อเด็ก โดยผู้ใหญ่สนุกแต่เด็กหงุดหงิด และเรียนรู้การเล่นกับคนอื่น ๆ โดยเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านี้จากพ่อแม่ตนเอง

การฝึกให้เด็กเล่นกับเด็กคนอื่นได้นั้น นอกจากการฝึกทักษะเบื้องต้นของควบคุมตนเองแล้ว บางทีต้องอาศัยผู้ใหญ่ที่อยู่ด้วยในขณะที่เด็กเล่นกัน แล้วคอยกำกับให้เด็กเล่นกันดีๆ อยู่ในกติกาได้ บางครั้งอาจสอนเด็กให้มีเกมไปเล่นกับเพื่อนสนุกๆ ฝึกให้เด็กรู้จักการให้และการรับ มีการพูดจาไพเราะ มีการช่วยเหลือเพื่อนตามสมควร ควรฝึกให้เด็กเล่นกับเพื่อนในเกมง่ายๆ ที่เขาชอบ สนุก และไม่ต้องรอคอยนาน คุณครูที่โรงเรียนอาจช่วยเสริมในเรื่องนี้

เมื่อมีน้อง พ่อแม่ควรฝึกให้พี่ช่วยน้อง เล่นกับน้องดีๆ เล่นเบาๆ ก็ได้ ไม่ควรบังคับให้น้องยอมพี่ในเรื่องที่ไม่เหมาะสม เช่น ให้พี่ยกของเล่นที่กำลังเล่นในมือ แบบนี้จะทำให้เด็กอิจฉาน้อง การกระตุ้นให้เขามีการแบ่งปันกัน เช่น

“ตอนนี้พี่เขายังเล่นอยู่ เอาไว้พี่เขาหยุดแล้วลูกค่อยขอนะจ๊ะ”

“แม่รู้ว่าเดี๋ยวพี่เขาหายเห่อของเล่นนี้ แล้วเขาไม่หวงของดอก”

“ขอบใจนะที่แบ่งปันให้น้อง”

“พ่อเชื่อว่าเดี๋ยวพี่เขาก็จะแบ่งให้เล่น”

ถ้าเล่นแล้วทะเลาะกัน ขอให้ติดต่อเพื่อการให้คำปรึกษา

ฝึกให้เล่นเป็น ทั้งกับเพื่อนและพี่น้อง

การฝึกให้ช่วยเหลือผู้อื่น

เด็กสมาธิสั้นมักมีพลังงานเหลือเฟือ การไม่อยู่นิ่งของเขาสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นกิจกรรมที่ดีเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น ความอยู่ไม่นิ่งเป็นข้อดี คือเขาช่วยคนอื่นได้มาก ทำอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยและสนุกกับการช่วยเหลือด้วย แต่ในระยะแรกจำเป็นต้องฝึกให้เด็กมีใจรักในการช่วยเหลือผู้อื่นก่อน ด้วยการให้เด็กช่วยงาน และได้รับการชื่นชมจากผู้ใหญ่ก่อน คำชมเป็นแรงเสริมทางบวก ทำให้เด็กอยากทำดีอีก

การฝึกทักษะนี้ สามารถเริ่มต้นที่บ้าน

พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กมีงานรับผิดชอบต่อส่วนรวม ได้แก่ งานบ้านต่าง ๆ นั้นเอง โดยเริ่มจากงานขนาดเล็ก เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน งานเหล่านี้ควรกำหนดให้เป็นประจำ มีตารางการทำงานแน่นอน เช่น กวาดบ้านตอนเย็น ราว 6 โมงเย็นทุกวัน ล้างจานหลังอาหารทุกมื้อทันที ในระยะแรก อาจต้องเขียนกำกับตัวโตๆให้เห็นชัดเจน พื้นห้องควรมีอย่างเหมาะสมกับวัยทุกคน หรือมีการกำหนดคิวให้ชัดเจน พ่อแม่ช่วยกำกับให้ทำสม่ำเสมอในตอนต้น และควรชมเชยที่ได้ทำทุกคน ไม่ควรสนใจผลงานมากในระยะแรก เพราะเด็กอาจทำไม่สะอาดบ้าง ตรงไหนที่ไม่สะอาดเรียบร้อย ค่อยๆชี้แนะกันดีๆ อย่าไปตำหนิคุณค่ากันมาก ขอให้เริ่มทำให้ได้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ

เมื่อเด็กเข้าโรงเรียน พ่อแม่ควรขอร้องครูให้ช่วยใช้งานเด็กบ่อยๆตามโอกาส เช่น เมื่อเด็กเริ่มขาดสมาธิก็อาจให้เด็กช่วยงานของห้อง เช่น ช่วยลบกระดานดำ ช่วยครูยกสมุดหนังสือไปเก็บ เมื่อทำดีแล้วครูชม เพื่อนชื่นชมที่ทำตัวเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจในตนเอง และเพื่อนๆมีทัศนคติที่ดีด้วย การให้เพื่อนช่วยเสริมจุดเด่นในการช่วยเหลือส่วนรวม ช่วยให้เด็กสมาธิสั้นเป็นที่ยอมรับของเด็กอื่นๆได้ง่าย เวลาไปที่ไหน กระตุ้นให้เด็กช่วยเหลือคนอื่น อย่าลืมชมเชยลูกด้วยเมื่อเขาทำดี เมื่อเด็กมีนิสัยช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ต่อไปเด็กจะไปช่วยเหลือคนอื่นด้วยความเต็มใจในสถานการณ์อื่น เช่น ช่วยงานโรงเรียน หรือ ที่บ้านญาติบ้านเพื่อน ทำให้ได้คำชมจากที่ต่างๆ จะทำให้เด็กมีนิสัยชอบช่วยเหลือผู้อื่น

เปลี่ยนความสนใจเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น

การฝึกพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นพอใจ(พฤติกรรมสังคมด้านบวก)

เมื่อเด็กเริ่มเข้าสังคมมากขึ้น พฤติกรรมที่ช่วยให้เด็กปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี คือ พฤติกรรมสังคมด้านบวก ได้แก่

- การทำให้ผู้อื่นพอใจ ได้แก่ การยิ้มให้แก่กัน การพูดจាកันดีๆ การสร้างไมตรี การให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ การไม่ขัดขวางความสุขของผู้อื่น การรู้จักเกรงอกเกรงใจ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน การทำตัวเป็นมิตร การปฏิบัติตัวดีเสมอต้นเสมอปลาย ซื่อสัตย์ต่อกัน
- การอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข การช่วยกันรักษาสีเขียวล้อมให้ทุกคนพอใจ

- การอยู่ในกติกาสังคมอย่างเสมอภาค ไม่ละเมิดสิทธิของคนอื่น
- การช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นอันตรายหรือความไม่สบายกายไม่สบายใจ
- การเล่นกันดีๆ พุดคุยกันในเรื่องที่พอใจและสนใจร่วมกัน

เด็กสมาธิสั้นมักมีพฤติกรรมตรงกันข้ามกับพฤติกรรมสังคมด้านบวก ด้วยการทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนแล้วตนเองพอใจ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กสมาธิสั้นต้องการสิ่งเร้าที่ตื่นเต้นมากกว่าปกติ จึงกระตุ้นให้ระบบประสาทเกิดการตื่นตัวจึงจะพอใจ พฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้นจึงมักแปลกๆ โดดโผน หวาดเสียว เช่นการแหย่เด็กอื่น ล้อเลียนหรือแกล้งให้คนอื่นร้องไห้เจ็บกายเจ็บใจ หรือมีการใช้กำลังที่รุนแรง ซึ่งก็ทำให้มีการตอบโต้แก้แค้นกันไปมา ทำให้เด็กสมาธิสั้นมีความพึงพอใจจากการทำให้คนอื่นมีปฏิกิริยาตอบโต้วิธีแก้ไขควรทำดังนี้

- ไม่เปิดโอกาสให้เด็กละเมิดคนอื่น ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ
- ถ้าเด็กพลอสละเมิดคนอื่น ให้ใช้เทคนิค “ขอเวลานอก” ให้เด็กสงบสติอารมณ์สั้นๆ แล้วบอกเด็กตรงๆ สั้นๆว่า พฤติกรรมใดที่ไม่ถูกต้อง และควรทำอย่างไร
- สอนพฤติกรรมใหม่ทันที ฝึกให้เด็กทำ ให้คำชมเมื่อเด็กพยายามทำ หรือทำได้ดี
- ช่วยจัดกลุ่มหรือเพื่อนที่ฝึกพฤติกรรม ใช้กิจกรรมกลุ่มให้เด็กลองมีพฤติกรรมใหม่
- ให้เพื่อนช่วยชื่นชมพฤติกรรมใหม่
- สอนเกม หรือการเล่นที่เด็กนำไปเล่นกับเพื่อนๆ ควรเป็นการเล่นง่ายๆที่เด็กชอบ ไม่เน้นการแพ้ชนะ
- ฝึกให้เด็กเล่นกีฬา ให้เด็กอยู่ในกติกา เลือกชนิดกีฬาที่เคลื่อนไหวมาก เหมาะกับนิสัยของเด็ก ไม่เน้นการเอาแพ้ชนะ แต่ให้สนุกกับการเล่น เป็นการฝึกให้เด็กควบคุมตัวเอง เกมที่มีแพ้ชนะอาจช่วยฝึกให้เด็กรู้จักแพ้ ชื่นชมผู้ชนะ และหัดคิด “แก้ตัวใหม่” เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต มีการมองย้อนอดีต

ฝึกให้เด็กทำตัวให้เป็นที่พอใจของผู้อื่น

การบำเพ็ญประโยชน์

พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กสมาธิสั้นทำตัวให้เป็นประโยชน์ ด้วยการส่งเสริมให้ช่วยทำงานบ้าน ให้ช่วยเหลือคนอื่นที่กำลังเดือดร้อน ควรฝึกตั้งแต่เด็ก เด็กที่ทำดีเกิดความรู้สึกภูมิใจตนเอง อิ่มเอิบ มีความสุข ซึ่งติดตัวไปตลอดชีวิต แม้เผชิญกับปัญหาหนักๆ ก็ยังมีสติยั้งคิด รู้จักการหาความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนี้พ่อแม่ยังเป็นตัวอย่างที่ดี ในการช่วยเหลือผู้อื่นด้วย เด็กจะประทับใจและทำตามโดยอัตโนมัติ ฝึกให้เด็กใช้พลังที่มีมากทำดีเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น พอใจที่ได้ช่วยคนอื่น

บทที่ 9 เทคนิคที่ทำให้การฝึกได้ผลดี

การฝึกทักษะต่าง ๆ นั้น มีเทคนิคที่เหมือนกัน ที่ช่วยให้ประสบผลสำเร็จ ดังนี้

การเอาจริง อย่างนุ่มนวล

เด็กสามารถสั่นมก ลืม เผลอทำผิดบ่อยๆ บางทีตกลงกันไว้อย่างดีแล้วไม่ทำ ทั้งนี้เป็นเพราะขณะที่ทำนั้นไม่ได้ยังคิด ลืมข้อตกลงที่ให้ไว้ ดังนั้นหลังจากมีการตกลงเรื่องกติกาแล้ว พ่อแม่ต้องเตรียมใจยอมรับการละเมิดโดยไม่ยังคิดเช่นนี้ให้ได้ โดยเฉพาะในระยะแรกๆ วิธีการจัดการคือการเอาจริงสม่ำเสมอ ไม่ปล่อยให้เด็กละเมิด เมื่อพบต้องการทำผิดต้องรีบจัดการทันที โดยใช้วิธีที่นุ่มนวล ไม่จำเป็นต้องดุคำรุนแรง แต่ใช้ท่าทางจริงจัง ให้เปลี่ยนหรือแก้ไขพฤติกรรมนั้นทันที การปล่อยให้เด็กทำผิดข้อตกลงเหมือนการสอนเด็กว่า ข้อตกลงนั้นละเมิดได้ บางครั้งพ่อแม่ต้องคอยตรวจสอบด้วยว่าเด็กมีการละเมิดแล้วปกปิดด้วยหรือไม่ ถ้าพบก็ไม่ควรปล่อยให้ไว้ รีบจัดการแก้ไขทันที บางครั้งเด็กทำเพื่อทดสอบดูว่าพ่อแม่เอาจริงแค่ไหน ถ้าพ่อแม่ไม่เอาจริง เด็กก็ไม่ตั้งใจอยู่ในกติกา

ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมาเมื่อพ่อแม่เอาจริง คือ เด็กมีปฏิกิริยา ไม่พอใจ โวยวาย แล้วพ่อแม่กลัว ไม่กล้าจัดการอย่างเอาจริง ปล่อย หรือยอมตามใจเด็ก เด็กเรียนรู้ว่าถ้าเขาแสดงฤทธิ์ขนาดหนึ่ง หรือใช้ความก้าวร้าว รุนแรง เขาจัดการกับผู้ใหญ่ได้ ดังนั้นอย่าปล่อยให้เด็กควบคุมผู้ใหญ่โดยเด็ดขาด หน้าที่การควบคุมเด็กเป็นของพ่อแม่

วิธีที่ได้ผล คือ ไม่สนใจปฏิกิริยาของเขา แต่กำกับให้เขาทำตามข้อตกลงไว้อย่างรวบรัด

เอาจริงกับกติกาที่ตกลงอย่างสม่ำเสมอ

การใช้คำสั่งให้ได้ผล

การใช้คำสั่งในเด็กเล็ก มีความจำเป็นเนื่องจากเด็กยังไม่สามารถรู้ได้ว่าควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร แต่คำสั่งที่พ่อแม่สั่งไปแล้ว ต้องคอยตรวจสอบให้แน่ใจว่าเด็กทำตามสม่ำเสมอ การสั่งแล้วปล่อยให้เด็กละเมิด เป็นการสอนเด็กไปเรื่อยๆว่า คำสั่งนั้นไม่จริงจัง ละเมิดได้ พ่อแม่ควรตรวจสอบบ่อยๆว่า ตนเองมีเวลาคอยกำกับให้เด็กทำตามคำสั่งได้มากน้อยเพียงไร เมื่อพบว่าเด็กไม่ค่อยเชื่อฟังคำสั่ง การมีคำสั่งใหม่ๆที่เด็กยังไม่เคยรับทราบมาก่อน ก็ควรมีเทคนิคเหมือนกัน ควรให้เมื่อเด็กพร้อมรับฟัง อธิบายสั้นๆ ทำทางจริงจัง บอกผลตามมาถ้าเด็กไม่ทำตาม สังเกตด้วยว่าขณะที่ให้คำสั่งนี้ เด็กมีท่าทางรับฟังหรือไม่ สุดท้ายคือ ให้เด็กทวนคำสั่งนั้นให้พ่อแม่ฟังว่ามีอะไรบ้าง เป็นการทดสอบความจำของเด็ก

คำสั่งที่ดีควรมาจากการตกลงกันที่ดีของพ่อแม่ด้วย และควรช่วยกันกำกับให้สอดคล้องกัน ถ้าพ่อหรือแม่จัดการไม่ได้ อีกฝ่ายหนึ่งควรเข้ามาช่วยเหลือทันที ถ้าไม่แน่ใจว่าอีกฝ่ายจะสั่งอะไรไว้ ควรสอบถามให้แน่ใจว่าสั่งอะไร และทำตามสิ่งที่สั่งไว้ก่อน

คำสั่งที่ดี ควรง่าย ไม่มีหลายขั้นตอน เพราะเด็กสมาธิสั้นมักรับฟังคำสั่งยาวๆ หรือสลับซับซ้อนมากไม่ได้ ถ้าจะสั่งยาวๆ ต้องให้แน่ใจว่าเด็กตั้งใจฟังครบ และควรเขียนคำสั่งนั้นให้ชัดเจน

คำสั่งที่ดี น่าจะจูงใจให้เด็กอยากทำ เช่นบางคำสั่ง อาจใช้วิธีขอร้อง หรือขอเด็กให้เห็นว่าเขามีความสำคัญมากในการช่วยเหลือพ่อแม่ เช่น

“คราวที่แล้วลูกตัดหญ้าได้เรียบร้อยดีจัง คุณแม่เขาชอบมาก คราวนี้ลูกช่วยพ่อตัดหญ้าทุกเดือนเลยนะ”

“ตอนนี้ลูกโตขึ้นเยอะ แล้วก็แข็งแรงด้วย พ่อที่จะช่วยแม่ตัดต้นไม้แล้วใช้ไหมจ๊ะ”

“แม่จะขอบคุณมากเลยถ้าลูกช่วยยกของนี้เข้าไปในครัว”

ในการออกคำสั่งบางกรณี ที่พ่อแม่ความคิดไม่เหมือนกัน ควรทำความตกลงกันก่อนว่าจะเอาอย่างไร หรือจะให้ใครนำ อีกฝ่ายจะต้องทำตามให้สอดคล้องกัน

ปัญหาใหญ่ของการสั่ง คือพ่อแม่มีความเห็นไม่ตรงกัน เด็กจะใช้ช่องว่างนี้เป็นทางออกของตนเอง และในที่สุดจะไม่ฟังคำสั่งของใครเลย

สรุป คำสั่งของพ่อแม่ ต้องชัดเจน จูงใจ มีทิศทางเดียวกัน เมื่อสั่งแล้วต้องกำกับให้ทำอย่างจริงจัง

การกำกับให้ทำสม่ำเสมอ

ในการกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เด็กทำระยะแรกๆ เด็กสมาธิสั้นมักไม่สามารถเตือนตนเองให้ทำได้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ เมื่อมีสิ่งเร้าใหม่ที่น่าสนใจ เด็กจะลืมข้อกำหนดที่เคยตกลงกันไว้ก่อน แต่เมื่อเหตุการณ์ผ่านไปแล้วเด็กอาจนึกย้อนหลัง เสียใจที่ทำได้ไม่ดี หรือไม่ได้ทำอย่างที่ควรทำ พ่อแม่จึงควรคอยกำกับให้ทำตามข้อตกลงในช่วงแรกๆ ก่อน เมื่อเด็กสามารถทำได้ด้วยตัวเอง จึงค่อยๆ ปล่อยให้เขาทำโดยการเตือนตัวเอง การให้คำชมเป็นแรงเสริมทางบวกกับพฤติกรรมที่เขาทำตัวเองเป็นระยะ เมื่อทำงานสม่ำเสมอแล้ว อย่าเพิ่งนิ่งนอนใจ ควรมีการสุ่มตรวจสอบเป็นครั้งคราว เพราะเด็กสมาธิสั้นผลลืมนิดได้

การกำกับให้ทำนั้นในระยะแรกอาจเตือนกันตรงๆ ต่อมาอาจส่งสัญญาณเตือนด้วยท่าทางแทน คำพูด เด็กสมาธิสั้นไม่ชอบให้พูดซ้ำๆ เตือนบ่อยๆ บ่นบ่อยๆ ดังนั้นถ้าส่งสัญญาณเตือนหนึ่งครั้งแล้วยังไม่มีท่าทางขยับทำตาม ให้พ่อแม่เคลื่อนไหวตัวเองเข้าไปหาด้วยท่าที่เอาจริง ถ้ายังไม่ขยับ คราวนี้พ่อแม่จับตัวเขาลูกขึ้น พาไปกำกับให้ทำทันที เมื่อเขาเริ่มทำเองก็ปล่อยให้ทำเอง พร้อมกับส่งสายตาคม แต่อย่าเพิ่งละสายตา ให้แน่ใจว่าเขาทำต่อเนื่องกันจนเสร็จ ไม่เปิดโอกาสให้เขาหลบเลี่ยงหลอกผู้ใหญ่ได้

เมื่อเด็กเริ่มทำตามบ้างแล้ว ต่อไปการเตือนอาจเปลี่ยนไปเป็นการเตือนเพื่อให้เขาเตือนตัวเอง ไม่ใช่เตือนที่ พฤติกรรมตรงๆ เช่น เตือนว่า

“เอ๊ะ ตอนนี้เป็นเวลาอะไรแล้วนะ” หรือ

“เวลานี้ควรทำอะไรจ๊ะ” หรือ

“ตอนนี้เวลาอะไรแล้วจ๊ะ”

ถ้าผลลืมหิวตารางเวลา อาจชวนให้เขาดูตารางเวลา เพื่อเตือนความจำตนเอง ถ้าเขาดูเวลาแล้วรู้ตัว รีบทำตาม ตารางเวลานั้นทันที ก็ชมเขา แต่ถ้ายังไม่ทำ หรือต่อรอง ให้เอาจริง คือเข้าไปกำกับให้เขาทำอย่างสงบ ไม่พูด มาก ไม่บ่นมาก เพราะทำให้เสียบรรยากาศ ถ้าเขามีท่าทางไม่เต็มใจ แต่ก็ร่วมมือทำให้เฉยๆ ไปดูว่าเขาที่ไม่ เต็มใจ แต่ชมที่เขาทำ

พ่อแม่อาจมีปัญหาบ้างในการกำกับให้เด็กทำตามข้อตกลง เช่นเด็กขอผัดผ่อน ต่อรอง ขอต่อเวลาเล่นที่ยังไม่ อยากรีบ เพราะกำลังคิดค้นหรือสนุกอยู่กับเกมหรือกิจกรรมนั้น หรือขอเวลาปิดเกมแต่ก็ไม่ปิดสักที จนรู้สึกรำ หนานไปหน่อย วิธีแก้คือ เตือนเขาล่วงหน้าก่อนถึงเส้นตาย เช่น ถ้ารู้ว่าใช้เวลาปิดเกมประมาณ 5 นาที ก็บอก กันก่อนเลยว่าแม่(หรือพ่อ) จะเตือนล่วงหน้าก่อนหมดเวลา 5 นาทีนะ ให้เวลาเขาจัดการทุกอย่างให้ เรียบร้อย เมื่อถึงเวลาเลิกก็ต้องเลิกจริงๆ วิธีนี้ยังช่วยฝึกให้เขาวางแผนล่วงหน้าเป็นอีกด้วย และเช่นเดียวกันกับ การฝึกอื่นๆ คือ เมื่อเขาปฏิบัติได้ดีขึ้น เราจะเปิดโอกาสให้เขาควบคุมตัวเอง หรือเตือนตัวเองเป็นครั้ง คราว อาจบอกกันล่วงหน้าเลยก็ได้ว่าสัปดาห์นี้แม่จะลองให้ลูกเตือนตัวเองดู แล้วบันทึกว่าทำได้กี่ครั้ง อาจมีคำ ชมหรือรางวัลเล็กๆน้อยๆเมื่อเตือนตัวเองได้มากขึ้นกว่าเดิม เทคนิคบันทึกพฤติกรรมนี้ สามารถใช้ได้เวลา ต้องการสร้างพฤติกรรมใดๆ โดยมีการบอกกล่าวกันก่อนว่าเราจะบันทึกพฤติกรรมใดบ้าง

กำกับพฤติกรรมสั้นๆ ตามตารางเวลา

การให้แรงเสริมทางบวกเมื่อเกิดพฤติกรรมที่ดี

แรงเสริมทางบวกคือสิ่งกระตุ้นที่เมื่อให้กับพฤติกรรมใด แล้วทำให้พฤติกรรมนั้นมีมากขึ้น เหตุผลที่ พฤติกรรมมากขึ้น เพราะมีความพึงพอใจที่ได้รับสิ่งกระตุ้นนั้น และอยากได้อีก แรงเสริมทางบวกมีหลาย ประเภท ได้แก่

- คำชม
- รางวัล
- เบี้ยอัตรการ (รางวัลเป็นดาว หรือเหรียญ ที่สะสมได้ตามความดีที่ทำได้ตามที่ตกลงกันไว้)
- การเป็นที่ยอมรับของสังคม
- การชื่นชมตนเอง

ในระยะแรกตอนเด็กยังเล็ก แรงเสริมทางบวกมักได้รับจากผู้อื่น เช่นพ่อแม่ ครู เพื่อน เด็กทุกคนต้องการแรงเสริมทางบวก ที่สามารถทำได้ง่ายและมีผลมาก คือคำชม คำชมที่ดีควรมีท่าทางชื่นชมด้วยจริงๆ แสดงถึงความรู้สึกยอมรับ และพึงพอใจ คำชมควรเหมาะสมกับเรื่องราวและเหตุการณ์ การชมมากเกินไป เด็กจะรู้และไม่เชื่อถือในคำชมหรือคนที่ชมนั้น เมื่อเด็กโตขึ้นการชมอาจเสริมด้วยการกระตุ้นให้เด็กชื่นชมตัวเองด้วย เช่น

“ลูกทำได้ดีจริงๆ แม่ชื่นชมลูกมาก”

“ลูกรู้สึกอย่างไรบ้าง รู้สึกภูมิใจในตัวเองบ้างไหม”

“ลูกคงจะภูมิใจในตัวเองใช่ไหมที่ทำได้คืออย่างนี้”

การเสริมความคิดที่ดีเกี่ยวกับตนเองเช่นนี้ จะช่วยให้เด็กสามารถชมตัวเองได้เวลาไม่มีใครชม และ การชมตัวเองได้จะทำให้เด็กไม่ยึดติดอยู่กับคำชมของผู้อื่นอย่างเดียว เด็กบางจะทำดีเพื่อให้ผู้อื่นพอใจแต่อย่างเดียว ไม่ก้าวต่อไปจนถึงการทำดีเพื่อความดีของตนเอง

แรงเสริมทางบวก ช่วยให้พฤติกรรมดีคงอยู่

การใช้หลักพฤติกรรมบำบัดในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น หลักการสร้างทำได้โดย

1. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายร่วมกัน

พ่อแม่ควรบอกลูกว่าต้องการให้มีพฤติกรรมอย่างไรในสถานการณ์หนึ่งๆ อย่าคิดว่าเด็กรู้เองว่าควรทำอะไร เมื่อไร อย่างไร ควรคุยกันระหว่างพ่อแม่ลูกก่อนอย่างละเอียด บอกความคาดหวังของพ่อแม่ ฟังความคิดเห็นของเด็ก แล้วตกลงร่วมกันว่าจะเริ่มสร้างพฤติกรรมใด เริ่มเมื่อใด บทบาทของลูกต้องทำอะไร บทบาทของพ่อแม่ทำอะไร ยกตัวอย่างเช่น การกำหนดเวลาอาบน้ำ พ่อแม่บอกลูกว่า ต้องการให้อาบน้ำเป็นเวลา เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมอื่นๆ ได้ เวลาอาบน้ำควรเป็นเวลาใด ขอความเห็นร่วมกันกับลูกได้ ในที่สุดการตกลงอาจได้เวลาอาบน้ำที่ 18.00 น. นี่คือการตกลงร่วมกันที่เด็กมีส่วนร่วม คุยกันต่ออีกสักนิดว่า ถ้าลูกพลอส้ม จะให้พ่อแม่เตือนอย่างไร ในที่สุดได้ขอยุติว่า ให้เตือนก่อนถึงเวลาจริง 5 นาที ถ้ายังไม่ไปเองพ่อแม่หรือแม่จะจัดการให้ไปทันที ไม่ว่ากันอีก

2. การบันทึกพฤติกรรมที่ประสงค์

เมื่อได้ข้อตกลงในพฤติกรรมที่ต้องการแล้ว บอกเด็กว่าพ่อแม่จะสังเกตว่าลูกทำได้มากน้อยเพียงไร เพื่อให้แม่นยำ มีการบันทึกพฤติกรรมอย่างละเอียด เพื่อตรวจสอบว่ามีปัญหาอุปสรรคอยู่ที่ใดบ้าง เช่น พฤติกรรมการอาบน้ำตรงเวลาของลูก จะถูกบันทึกไว้ทุกวัน เมื่อครบหนึ่งสัปดาห์พ่อแม่สรุปให้เห็นว่า สามารถทำได้มากน้อยเพียงไร การประเมินเป็นระยะๆเช่นนี้ ทำให้เด็กเห็นว่าพ่อแม่เอาจริง และถ้าเด็กทำได้ดี มี

โอกาสได้รับคำชม แต่ถ้าระยะแรกๆยังไม่ได้ผลมาก อย่าเพิ่งตำหนิเด็กให้เสียกำลังใจ แต่ควรให้ความหวังว่าทำได้บ้าง ก็ดีแล้ว แต่ถ้ามีสาเหตุที่ขัดขวางไม่ให้ทำได้ จะแก้ไขที่สาเหตุได้อย่างไร พยายามมองลูกด้านดี คาดหวังว่าเขาทำได้ เด็กจะมีกำลังใจทำมากขึ้น

บางครั้งการบันทึกพฤติกรรมอย่างเดียวช่วยให้เด็กดีขึ้นได้แล้ว ทั้งนี้เป็นเพราะเด็กรู้ว่าพ่อแม่คาดหวังอะไร ทำให้เขามีความตั้งใจทำ ไม่ใช่เพื่อไม่ถูกลง แต่เพื่อการชื่นชมจากพ่อแม่ และการได้ชื่นชมตนเอง

3. การให้แรงเสริมทางบวก

เมื่อเด็กทำได้ดี ควรมีแรงเสริมทางบวก ได้แก่การชม หรือรางวัลเป็นครั้งคราว ไม่ควรมีรางวัลทุกครั้ง หรือกำหนดรางวัลเป็นการแลกเปลี่ยน แรงเสริมอาจเป็นเบี้ยอัตรการ หรือ ได้รับดาวบันทึกสะสมไว้ เมื่อได้รับดาวมากถึงระดับหนึ่ง สามารถเปลี่ยนเป็นรางวัลใหญ่ระดับหนึ่ง ถ้าสะสมได้มากขึ้นรางวัลจะใหญ่ขึ้น เป็นการจูงใจให้รอคอยรางวัลใหญ่ ไม่รีบร้อนเอารางวัลเล็กๆ ฝึกให้รู้จักการรอคอยสิ่งตอบแทน

4. การจัดการเมื่อมีการทำผิดอย่างจริงจัง

เมื่อเด็กทำผิด โดยมากมักไม่ได้ตั้งใจ ทำไปเพราะไม่ยั้งคิด แต่พ่อแม่ก็ควรจริงจัง ไม่ปล่อยให้ผ่านไป เพราะเด็กคิดว่าไม่เอาจริง การจัดการควรเอาจริงแบบนุ่มนวล เมื่อทำผิดด้วยอารมณ์ อาจใช้วิธี “ขอเวลานอก” เพื่อให้หยุดคิด อารมณ์สงบและทบทวนตัวเองได้ ประมาณ 2-5 นาที หลังจากนั้นค่อยคุยกัน สอนกัน หรือเตือนกันดีๆ

การเตือนหรือตำหนิ ให้เน้นที่พฤติกรรม ไม่ตำหนิที่ตัวเด็ก เช่น

“แม่ไม่ชอบการผัดผ่อนทำให้อาบน้ำไม่ตรงเวลา”

“พ่อไม่ชอบการนอนตื่นสาย”

“แม่ไม่พอใจที่ ยังมีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น”

ดีกว่าการที่พ่อแม่พูดว่า

“ลูกแย่มากที่อาบน้ำไม่ตรงเวลา” หรือ

“ลูกนี่ไม่ดีเลยที่นอนตื่นสาย”

“แถมนี้แถมมากเลย พูดยังไม่รู้ที่หนแล้วยังทำอีก” เป็นต้น

นอกจากการเตือนแล้ว การตัดรางวัล หรือสิ่งที่ควรได้ อาจเป็นมาตรการลงโทษที่ได้ผลอีกวิธีหนึ่ง เช่น การลดเวลาดูโทรทัศน์ ลดเวลาเล่นเกม การลงโทษด้วยวิธีนี้ควรมีการตกลงกันไว้ก่อน เด็กจะยอมรับด้วยดี

5. การขอเวลานอก

เมื่อเด็กทำผิด วิธีจัดการที่ได้ผลวิธีหนึ่ง คือ การขอเวลานอก โดยการกำหนดสถานที่ให้เด็กอยู่นิ่งๆ เงียบๆ ตามลำพัง ชั่วครู่ เช่น นั่งที่เก้าอี้ที่อยู่มุมห้อง โดยไม่มีของเล่น ไม่มีกิจกรรมสนุกๆ ทุกครั้งเมื่อเด็กทำผิด ให้มานั่งคนเดียวเงียบๆ เช่นนี้เป็นเวลา 2-5 นาที หลังจากนั้นบอกเด็กสั้นๆว่า พฤติกรรมใดที่ไม่ถูกต้อง ที่ถูกต้องควรทำอะไร ทำอย่างไร ในเด็กโต พ่อแม่ควรถามเด็กต่อไปว่า จะป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้

อย่างไร ถ้าเด็กยอมรับดี บอกความตั้งใจไม่ให้เกิดพฤติกรรมนั้นอีก ให้ชมความคิดที่ดีของเด็กนั้น และแสดงความมั่นใจว่าเขาทำได้

การขอเวลานอกไม่ใช่การลงโทษ ไม่ใช่การขัง ไม่ควรขอเวลานอกในห้องปิด หรือขังเด็กไว้ในที่จำกัด และไม่ควรรนานเกินไป อย่างมากไม่เกิน 10 นาที ในเด็กเล็ก ให้ขอเวลานอกสั้นๆ ประมาณเท่าอายุเด็ก เช่นเด็ก อายุ 2 ขวบ ประมาณ 2 นาที 3 ขวบ ประมาณ 3 นาที

ถ้าเด็กไม่สามารถนั่งอยู่กับที่ได้ พ่อหรือแม่ต้องนั่งกำกับให้อยู่ให้ได้ บางครั้งอาจต้องกอดเด็กจนเขาสงบ เด็กอาจแสดงกิริยาฮึดฮัดไม่พอใจบ้างไม่ควรตอบโต้ ไม่เตือน สอน ดุ คำ หรือลงโทษด้วยวิธีอื่นในขณะนั้น อาจพูดอธิบายสั้นๆว่า ให้นั่งสงบสติอารมณ์ตรงนี้ ด้วยตัวเองก่อน 5 นาที หลังจากนั้นแล้วเราก็อวยคุยกกัน

ในระหว่างเวลานอก ไม่อนุญาตให้เด็กเล่น พ่อแม่ เก็บของเล่น หนังสือ สิ่งที่ทำให้เด็กเพลิดเพลินให้หมด ให้เด็กอยู่เฉยๆ อารมณ์สงบ ได้มีโอกาสคิดทบทวนเหตุการณ์

บางพฤติกรรมพ่อแม่สามารถตกลงล่วงหน้ากับเด็กได้ว่า ถ้าเขายังไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ยังมีพฤติกรรมเช่นนั้นอีก เขาต้องมานั่งสงบสติอารมณ์ที่นี้สักพักหนึ่ง นั่งนานมากน้อยแค่ไหนแล้วแต่ความรุนแรงของพฤติกรรมนั้น

ใช้เทคนิค ขอเวลานอก เมื่อเด็กละเมียดกติกา หรือมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

การใช้วิธีสื่อสารแบบ “ฉัน....” มากกว่า “เธอ.....”

การสื่อสารที่เหมาะสมกับเด็ก และเด็กรับได้ดี ควรใช้วิธีการสื่อสารแบบบอกความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง ซึ่งเรียกว่า การสื่อสารแบบ “ฉัน.....” เช่น

“เมื่ออยากให้ลูกทำอย่างนั้น.....”

“พ่อไม่ชอบที่.....”

“พ่อดีใจที่ลูกทำ.....”

“แม่จะพอใจมากถ้า.....”

การสื่อสารแบบนี้เวลาเด็กฟังแล้วรู้สึกดี อยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองมากกว่าการสื่อสารแบบ “เธอ” ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ลูกทำไมทำอย่างนั้น.....”

“ลูกแย่มากที่.....”

“ลูกน่าจะ.....”

การสื่อสารแบบ “เธอ” มักจะตำหนิตัวเด็ก ทำให้เด็กต่อต้านมากกว่า ดังนั้นก่อนที่พ่อแม่พูดกับเด็ก ควรลองนึกเรียบเรียงประโยคที่เป็น การสื่อสารแบบ “ฉัน” ให้มากกว่าแบบ “เธอ” จะได้ผลในทางสร้างสรรค์ และทำให้เด็กยอมรับมากกว่า

สรุป ใช้การสื่อสารแบบ “ฉัน.....” มากกว่าแบบ “ เธอ.....”

หาวิธีเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นแทนการลงโทษ

การลงโทษมักได้ผลชั่วคราวเท่านั้น และอาจมีผลเสียแทรกซ้อนตามมาได้มาก เช่น การเคยชินกับการถูกลงโทษ ทำให้ต่อไปการลงโทษไม่ได้ผลเพราะเด็กไม่เกรงกลัว การลงโทษยังทำให้เสียความสัมพันธ์ระหว่างพ่อลูก หรือแม่ลูก ทำให้มองกันเป็นศัตรู หลังจากการลงโทษแล้วเด็กอาจไม่ยอมสื่อสารกับพ่อแม่ผู้ลงโทษอีกนาน บางครั้งการลงโทษยังทำให้เด็กหลบเลี่ยง ไม่กล้าบอกความจริงในกรณีอื่นๆภายหลัง หรือเวลาที่มีความต้องการอะไรไม่กล้าบอก เวลาเมื่อเหตุร้ายไม่กล้าปรึกษาพ่อแม่เพราะกลัวถูกว่าถูกลงโทษ การทำผิดของเด็กมีวิธีจัดการอื่นที่อาจได้ผลเช่นกัน ได้แก่ การขอเวลานอก (timeout) การตัดรางวัล การตัดเงินค่าขนม การงดกิจกรรมที่เด็กชอบ การบำเพ็ญประโยชน์ การตีอาจเก็บไว้เป็นวิธีสุดท้าย และเวลาตี ต้องตีด้วยความสงบ เด็กต้องรับรู้สาเหตุที่ถูกตี ไม่ตีด้วยความโกรธ ไม่ควรใช้การตีพม่าหรือหรือตีรุนแรงเกินไป

การจัดการกับการกระทำผิด สำเร็จได้ด้วยการเอาจริง ไม่ปล่อยให้ผ่านไปเฉยๆ แต่ต้องเป็นวิธีที่ได้ผล และมีผลเสียน้อย เลือกการเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

การพยายามมองหาข้อดีของเด็ก

ในขณะที่พ่อแม่พยายามจัดการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กนั้น บางทีก็ลืมไปว่าลูกมีข้อดีบางอย่างเหมือนกัน การชื่นชมข้อดีของเด็กอย่างเหมาะสม ช่วยเป็นกำลังใจให้เด็กอยากทำดี บางครั้งผู้ใหญ่ต้องหาทางให้เด็กได้ทำดี เพื่อได้คำชมด้วย เช่น ขอให้ช่วยงานบ้านบางอย่าง ระยะเวลาๆเลือกให้ทำในสิ่งที่เขาชอบทำก่อน เด็กจะได้สนุก และอยากช่วยอีกในภายหลัง เด็กสมาธิสั้นมักบ้ายอ เนื่องจากในชีวิตไม่ค่อยมีใครชื่นชมเขานัก ส่วนใหญ่เจอแต่เสียงบ่น เสียงต่อว่าตำหนิ จนทำให้ขาดความภูมิใจในตนเอง พ่อแม่บางคนไม่กล้าชมลูก กลัวหลัง กลัวถามปาม เลยมองเห็นแต่ข้อเสียของลูก

เมื่อเห็นข้อดีของลูกแล้วก็พยายามหาทางส่งเสริม ให้โอกาสเด็กทำดี ทำให้สนุก ให้กิจกรรมนั้นกลายเป็นจุดเด่นของเด็กในโอกาสต่อไป

ข้อดีของเด็กสมาธิสั้นที่มักถูกมองข้าม

- การช่วยคนอื่นในการทำงาน
- ความแคล่วคล่องว่องไว
- ความกล้าพูดกล้าแสดงออก
- ความมีเหตุผล(แต่อาจเป็นเหตุผลแบบเด็กๆ)
- การใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์

การมองข้อดีของเด็กสมาธิสั้นอยู่เสมอ ช่วยให้เด็กสมาธิสั้นมองตัวเองดี มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็กสมาธิสั้นจะดี

มองหาข้อดี และชื่นชมเขาเสมอ

งดการต่อรอง

การต่อรองมักเป็นวิธีที่เด็กชอบใช้ เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่อยากทำแต่จำเป็นต้องทำ เด็กสมาธิสั้นใช้การต่อรองเป็นการทดสอบความหนักแน่นและเอาจริงเอาจังของพ่อแม่ วิธีป้องกันการต่อรองคือ ไม่ให้มีการต่อรอง แต่ให้ทำตามสิ่งที่วางแผนกันล่วงหน้าไว้ก่อนแล้วเท่านั้น ถ้าต้องการการเปลี่ยนแปลงแผน ขอให้ลองทำตามแผนที่ตกลงกันไว้ก่อน เช่น เรื่องนี้ขอให้ทำอย่างนี้ไปจนกว่าจะครบหนึ่งเดือน ตามที่ตกลงกันไว้ พอครบแล้วเรามาคุยกันใหม่ ถ้าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขประการใดค่อยมาตกลงกันอีกที วิธีนี้เป็นการสอนเด็กด้วยว่า การวางแผนนั้นมีความสำคัญ และพ่อแม่กำกับให้เป็นไปตามแผนเสมอ เด็กเรียนรู้ว่าพ่อแม่เอาจริง แต่ก็มีการยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ภายใต้งื่อนไขกติกาที่ตกลงกันไว้ ดังนั้น ข้อตกลงใดๆ ควรมีการระบุด้วยว่า เริ่มเมื่อใด สิ้นสุดเพื่อการประเมินผลตอนไหน ถ้ายังไม่แน่ใจว่าทำได้นาน ก็ควรให้ลองปฏิบัติระยะเวลาสั้นๆ เช่น สองถึงสี่สัปดาห์ เพื่อมีการเปลี่ยนแปลงจะได้แก้ไขได้เร็ว

ไม่ต่อรองตามแผนที่วางไว้แล้ว

งดเว้นการบ่น พุดมาก

การพุดมาก บ่นมาก ทำให้เด็กสมาธิสั้นเบื่อ ไม่สนใจสิ่งที่ผู้ใหญ่พูดต่อไป ทำให้เขาไม่ได้เรียนรู้อะไรเลย พ่อแม่ควรพยายามเตือนตนเองอยู่เสมอว่า

“ฉันกำลังโกรธๆ”

“ฉันกำลังจะบ่นๆ”

“วิธีบ่นนี้ไม่ได้ผลๆ”

“ฉันจะพุดให้น้อยลง ทำจริงมากขึ้น”

“มองหาข้อดี ชมส่วนที่ดีของเขาก่อน”

ถ้ารู้สึกว่าคุณใจไม่ไหวจริงๆ พ่อแม่ควรขอเวลานอกตัวเอง โดยบอกกับเด็กว่า

“แม่กำลังโกรธ ขอเวลาสงบใจตัวเองสักพัก เดี่ยวค่อยคุยกันต่อ”

เทคนิคนี้สอนเด็กว่า พ่อแม่บางครั้งก็โกรธได้เหมือนกัน แต่เวลาโกรธไม่ใช่ความรุนแรง (แม่ด้วย วาจา) แต่ให้อารมณ์สงบก่อน ค่อยกลับมาจัดการปัญหา

เมื่ออารมณ์สงบแล้วการพุดจาทำความเข้าใจกันสั้นๆ จะได้ผลดี คือเด็กเกิดความตระหนักต่อปัญหาที่เกิดขึ้น คิดถึงการแก้ไขปัญหา หรือการป้องกันได้ดีกว่า

การบ่น ทำให้เด็กไม่ฟังสิ่งที่พ่อแม่พูดต่อไป

อย่าเจ้าระเบียบมาก

การจู้จี้จุกจิก เอาเรื่องกับความผิดหรือข้อบกพร่องเล็กน้อย ไม่ได้แก้ปัญหา ไม่เปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก พยายามหลีกเลี่ยงให้เหลือน้อยที่สุด เช่น เรื่อง ลายมือ กริยาท่าทาง การขุกขิกอยู่ไม่นั่งพูดมาก สิ่งเหล่านี้ควรแก้ไขแต่อย่าใจร้อนคาดหวังเร็ว ใช้วิธีเบนความสนใจ และปรามเป็นระยะๆ อย่าบ่นมาก จ้าจี้จ้ำจามาก จะเสียความสัมพันธ์และพูดกันไม่รับฟัง

พ่อแม่ผีนึกกำลังเป็นหนึ่งเดียว

ความคิดเห็นของพ่อแม่ที่แตกต่างกัน อาจทำให้วิธีการแก้ปัญหาเป็นไปคนละทาง ความขัดแย้งเช่นนี้เป็นปัญหาใหญ่ต่อการจัดการกับพฤติกรรมเด็ก เด็กหาทางหลบหลีกปัญหาไปอยู่กับคนที่ตามใจเขา ในที่สุดความแตกต่างกันนี้ทำให้เกิดความขัดแย้ง ดังนั้นพ่อแม่ควรมีการพูดคุย ตกลงกันให้เป็นเสียงเดียวก่อน เรื่องใดที่ยังไม่แน่ใจ ให้ชะลอการตัดสินใจไว้ก่อน จนกว่าพ่อแม่ตกลงกันได้ ประโยคที่ใช้กับเด็กได้ในกรณีที่ยังตกลงกันไม่ได้ ได้แก่

“เรื่องนี้แม่ขอปรึกษาพ่อก่อน”

“เรื่องนี้ลูกได้ปรึกษาพ่อแม่แล้วหรือยัง”

“เรื่องนี้อาจต้องคุยกันละเอียดหน่อย เอาไว้พ่อกลับมาก่อน แล้วเราค่อยคุยกันให้เข้าใจ”

ญาติผู้ใหญ่ในบ้านและพี่เลี้ยงเด็กต้องเล่นทีมเดียวกับพ่อแม่

บ่อยครั้งที่ปู่ย่าตายาย หรือพี่เลี้ยงเด็กมักตามใจเด็กมากจนเกินไป ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเด็กได้ พ่อแม่ควรชี้แจงให้ทุกคนเข้าใจว่ากำลังปรับพฤติกรรมเด็กด้วยวิธีการอย่างไร เช่น การไม่ตามใจ การเน้นให้เด็กช่วยตัวเอง ช่วยงานบ้านและสอนให้พี่เลี้ยงเลี้ยงเด็กอย่างถูกวิธี พ่อแม่ต้องคอยระวังอย่าให้คนอื่นมีอำนาจเหนือพ่อแม่ในการเลี้ยงเด็กที่บ้าน ถ้าปู่ย่าตายายไม่ร่วมมือ พ่อแม่ต้องเป็นหลัก และพยายามแบ่งเวลามาช่วยดูแลลูกให้มากขึ้นด้วย

บางบ้านปู่ย่าตายายไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ ในสถานการณ์เช่นนี้พ่อแม่ต้องมีเวลากับลูกให้มากกว่าปู่ย่าตายาย และคอยเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด เด็กจะอยู่ในกติกายของพ่อแม่มากกว่าได้เอง

พยายามมีเวลาใกล้ชิด ฝึกลูกด้วยตัวเอง

บทที่ 10 ข้อควรระวังในการดูแลเด็กสมาธิสั้น

พฤติกรรมต่อไปนี้เป็นได้บ่อยๆในเด็กสมาธิสั้น พ่อแม่ควรติดตามดูว่ามีเกิดขึ้นหรือไม่ ถ้ามี ควรรีบจัดการแก้ไขโดยเร็ว

การติดเกม

เด็กสมาธิสั้นติดเกมกด เกมตู้ หรือเกมคอมพิวเตอร์ง่ายกว่าเด็กทั่วไปมาก เมื่อคิดแล้วเลิกยากกว่าด้วย ดังนั้น ไม่ควรส่งเสริมให้เด็กสมาธิสั้นเล่นเกม หรือถ้ามีเกมในบ้าน ต้องตกลงกติกากันก่อนเริ่มเล่นเกม เช่น จำกัดเวลาเล่น ให้เล่นได้เฉพาะวันเสาร์อาทิตย์ วันละไม่เกิน 1 ชั่วโมง ไม่ควรให้เล่นในวันธรรมดา โดยเด็ดขาด เมื่อตกลงกติกากันแล้วพ่อแม่ต้องมีเวลาคอยกำกับให้เป็นไปตามนั้นอย่างเคร่งครัด อย่าปล่อยให้เด็กหลบเลี่ยง แอบเล่นเวลาพ่อแม่ไม่อยู่ การไม่กำกับให้เป็นไปตามกฎ เด็กเรียนรู้ว่าพ่อแม่ไม่เอาจริง เวลาจัดการเอาจริงเรื่องอื่นจะทำได้ยาก ถ้าพ่อแม่เห็นเด็กละเมียดกติกา วิธีการจัดการ คือ ลดเวลาเล่นของวันต่อมาลงครึ่งหนึ่ง หรืองดเล่นในวันต่อมา

เด็กสมาธิสั้นบางคนแอบไปเล่นเกมที่ร้านเกมนอกบ้าน ทำให้พ่อแม่บางคนตัดสินใจซื้อเกมไว้ที่บ้าน การป้องกันเรื่องนี้อาจทำได้โดยการจำกัดการให้เงินค่าขนม จัดตารางเวลาให้ดี ถ้าให้เล่นเกมในบ้าน ต้องเป็นไปตามเวลาที่ตกลงกัน และไม่ให้เสียการเรียน นั่นคือ การบ้านต้องทำเสร็จ ไม่มีงานค้าง จึงจะเล่นเกมได้

การหลบเลี่ยงงานหรือการบ้าน

เด็กสมาธิสั้นมักลืมนัดตกลงกันได้ง่าย ไม่ค่อยคิดเตือนตัวเองว่าเคยตกลงหรือสัญญาอะไรไว้ งานบ้านหรือการบ้านจึงควรกำหนดเวลาล่วงหน้าให้ชัดเจน สม่่าเสมอ เหมือนกันทุกวัน และเขียนไว้ให้เห็นชัดเจน เหมือนตารางเวลากิจกรรมที่บ้าน ระยะเวลาๆอาจต้องคอยกำกับให้ทำตาม เมื่อทำได้ต่อเนื่องนานพอสมควรแล้ว จึงค่อยลองปล่อยให้ทำเองโดยไม่ต้องเตือน ถ้าเด็กทำด้วยตัวเองโดยไม่ต้องเตือน ให้พ่อแม่ควรชม ให้เด็กเห็นว่าพ่อแม่รู้และชื่นชมพฤติกรรมที่ดีของเขา แต่ถ้ายังไม่ทำคอยกำกับให้ทำอย่างจริงจังไปก่อน ไม่ควรบ่นว่าตำหนิบ่อยๆ เพราะไม่ได้ผลและเด็กเบื่อไม่ยอมฟังพ่อแม่พูด

เรื่องงานที่ครูมอบหมายให้ทำ หรือการบ้าน อย่าปล่อยให้เด็กหลบเลี่ยง พ่อแม่ไม่ควรถามเด็กว่า

“มีการบ้านมั้ย”

“การบ้านเสร็จแล้วหรือยัง”

การถามเช่นนั้นจะเปิดโอกาสให้เด็กหลบเลี่ยง หรือโกหก พ่อแม่ควรถามว่า

“ไหนเอาการบ้านที่ทำแล้วมาให้แม่ดูทีซิ” (มองและคาดหวังเขาในแง่ดีก่อน)

“มีอะไรให้พ่อช่วยเรื่องการบ้านไหม”

พ่อแม่ควรมีเพื่อนลูกสองสามคนที่สนิทสนมคุ้นเคย เพื่อจะโทรศัพท์ไปถามได้เมื่อลูกลืมการบ้าน หรือไม่แน่ใจว่าการบ้านมีอะไรบ้าง ถ้าไม่มีจริงๆ หรือลืมจดการบ้านมา ให้พ่อแม่มอบการบ้านลูกเอง โดยดูตามบทเรียนครั้งสุดท้าย วิธีนี้ทำให้เด็กเรียนรู้ว่าการลืมการบ้าน(เจตนาหรือไม่ก็ตาม) จะได้ผลเหมือนกันคือต้องทำการบ้านเสมอ ไม่มีเหตุขงใจให้เลี่ยงการทำการบ้าน เพราะถึงอย่างไรก็ต้องทำ แลมการลืมนิ่งทำให้ต้องทำงานมากขึ้น

คือเจียบ

พฤติกรรมคือเจียบในเด็กสมาธิสั้นเกิดได้สองแบบ แบบแรกเกิดจากการที่เด็กไม่สนใจคำสั่งพ่อแม่ โดยเฉพาะเวลาเด็กกำลังเล่นเพลินๆ หรือกำลังสนุกกับกิจกรรมบางอย่าง เด็กไม่มีความจดจ่อกับคำสั่งคำพูดของคนอื่น แบบนี้เด็กไม่ได้มีเจตนาดี แต่เป็นอาการของเด็กสมาธิสั้น พฤติกรรมคือแบบที่สอง เกิดจากการตั้งใจดี มักเกิดจากปัญหาอารมณ์หรือความโกรธที่เด็กมีต่อพ่อแม่ การที่พ่อแม่มักหงุดหงิดกับเด็กบ่อยๆ และลงเอยด้วยการบ่น คุด่า ตำหนิ หรือลงโทษด้วยอารมณ์ ด้วยความรุนแรง เด็กบางคนเก็บความโกรธไว้ วิธีแก้แค้นที่ได้ผล คือการต่อต้านเจียบๆ ด้วยการไม่ทำตามโดยไม่โต้ตอบ ทำให้พ่อแม่หงุดหงิดได้มากที่สุด

วิธีการป้องกันการคือเจียบ คือ เวลาพูดหรือออกคำสั่ง ควรพูดใกล้ๆ ต่อหน้าเด็ก ให้เขาเห็นปากของผู้พูด และมองไปในดวงตาเด็กให้แน่ใจว่าเขาใส่ใจในคำพูดของผู้พูดจริงๆ ให้เขาเลิกเล่นหรือหยุดกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ก่อน(มีขณะนั้นเขาไม่ใส่ใจคำสั่ง และลืมนั่ง) เมื่อสั่งเสร็จแล้วให้เขาทบทวนสิ่งที่พ่อแม่พูดกับเขา หรือสั่งเขา ถ้าเขาตอบได้ถูกต้องก็ชม ถ้าไม่ถูกต้องไหน ให้พูดใหม่จนกว่าจะแสดงว่าจับใจความสำคัญให้ได้จริงๆ และทวนความจนแน่ใจว่าเขาจับได้ครบ

เทคนิคในการสั่งให้เด็กสมาธิสั้นทำได้ถูกต้อง คือคำสั่งต้องสั้นๆ เข้าใจง่าย สั่งให้ทำทีละอย่างจะได้ผลดีที่สุด

การโกหก

เด็กสมาธิสั้นมีแนวโน้มโกหกมากกว่าเด็กทั่วไป การโกหกมักเป็นการปิดบังความคิด ปิดบังสิ่งที่เด็กคิดว่าถูกดูถูกว่าถูกตำหนิถูกทำโทษ หรือไม่แน่ใจว่าพ่อแม่โกรธมากหรือไม่ เด็กบางคนคุยโวอวดโอ้เพื่อให้ตัวเองเป็นจุดเด่น หรือให้พ่อแม่ชื่นชม เนื่องจากที่ผ่านมามีเด็กมักมองตนเองไม่ดี ขาดความภูมิใจในตนเอง การป้องกันการโกหก พ่อแม่ควรปฏิบัติดังนี้
อย่าเปิดโอกาสให้เด็กโกหก เวลาพ่อแม่รู้ว่าเด็กทำผิด ไม่ควรใช้คำถามเพื่อบีบให้เด็กรับ เช่น

การถามว่า “ขโมยเงินแม่หรือเปล่า” เด็กมักจะบอกว่าเปล่า ทั้งๆที่ขโมยจริง
การถามว่า “รังแกน้องหรือเปล่า” เด็กมักจะบอกว่าเปล่า ทั้งๆที่รังแกจริง
การถามว่า “แก๊งเพื่อนหรือเปล่า” เด็กมักจะบอกว่าเปล่า ทั้งๆที่แก๊งจริง
วิธีถามที่ดี น่าจะเป็นดังนี้

“เมื่ออยากรู้ว่าลูกเอาเงินแม่ไปทำอะไรบ้าง ไหนลองเล่าว่าลูกต้องการใช้เงินทำอะไร”

“แม่คิดว่าลูกคงโกรธน้องบางอย่างจึงทำให้รุนแรงกับน้อง แม่อยากรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น”

“พ่อเคยมีเรื่องกับเพื่อนเหมือนกันตอนเด็กๆ ลูกก็คงมีไซ้ไหม ลองเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้พ่อฟัง
หน่อย”

โปรดสังเกตว่ามีคำถามสำคัญที่ประโยคท้าย ซึ่งไม่คาดกันให้ยอมรับในช่วงแรก เด็กมักจะตอบด้วยความรู้สึกที่ว่าพ่อแม่สนใจอยากรู้เบื้องหลังของการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการ “ขโมย” “รังแก” “แก๊งเพื่อน” ซึ่งการเปิดเผยจะไม่เป็นภัยต่อตัวเอง การตอบในคำถามท้ายนั้นเท่ากับการยอมรับในพฤติกรรมนั้น แต่พ่อแม่ต้องใจเย็นต่อการยอมรับความจริงนี้อย่างสงบและจริงจัง ไม่ไว้วางใจ ไม่ดูค่ว่ากล่าวเขาในตอนนั้น และยังไม่ควรสั่งสอนอะไรมาก อาจชมเขาหน่อยที่เปิดเผยความจริงตรงนี้

ต่อไปพ่อแม่พยายามถามนำเพื่อให้เขาตอบในรายละเอียดพฤติกรรม เช่น ก่อนทำคิดอย่างไร คิดนานเท่าไร (ประเมินว่าทำด้วยความคิดชั่ววูบหรือวางแผนล่วงหน้า) ถ้ามีการวางแผน คิดอย่างไร กลัวผลที่จะตามมาหรือไม่ เมื่อทำไปแล้วคิดอย่างไร เสียใจหรือไม่ ถ้าเปลี่ยนแปลงได้อยากจะแก้ไขอดีตที่ทำไปแล้วอย่างไร

บางคนอาจสงสัยว่า ถ้าเด็กไม่ได้ทำจริงละ จะไม่เป็นปัญหาหรือ

คำตอบคือ ให้ดูที่ท่าขณะเด็กตอบว่า เขายอมรับ หรือไม่ยอมรับ แบบมีพิรุณหรือไม่ ถ้าเด็กไม่ได้ทำจริง เขามักปฏิเสธแบบยืนยันอย่างหนักแน่น และไม่สนใจที่จะตอบคำถามท้าย ถึงตอนนั้นพ่อแม่อาจ “ออกตัว” ด้วยการยอมรับว่า พ่อแม่อาจเข้าใจผิดหรือได้ข้อมูลไม่ถูกต้องก็ได้ ถ้าเขาไม่ได้ทำจริงก็ขอโทษ แต่ชี้ให้เขาเข้าใจว่าเรื่องเช่นนี้ถ้าเกิดพ่อแม่เห็นเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจ ป้องกัน หรือแก้ไขทันที

อย่าเปิดโอกาสให้เด็กโกหก

อย่าปล่อยให้เด็กหลบเลี่ยง

เด็กสมาธิสั้นมักไม่ค่อยชอบทำงานหรือการบ้าน เมื่อครูมอบหมายให้ทำการบ้าน งานประดิษฐ์ มักจะหลบเลี่ยงปิดบัง บางครั้งก็ลืมไปเลย ถ้าเด็กไม่ได้จัดการบ้านมา พ่อแม่ก็ตรวจสอบได้ยาก เมื่อเด็กหลบเลี่ยงได้ผล จะทำซ้ำๆจนติดเป็นนิสัยหลบเลี่ยงงาน

วิธีการป้องกันการหลบเลี่ยงงาน ทำได้ดังนี้

- ฝึกให้เด็กจดงาน จดการบ้านให้ครบ

- พ่อแม่ตรวจสอบการจดการบ้านสม่ำเสมอ
- ถ้าลืมนัดการบ้าน ให้พ่อแม่ตรวจสอบโดยการโทรศัพท์ถามเพื่อนของลูกทันที
- กำกับให้ทำการบ้านสม่ำเสมอทุกวัน วันใดไม่มีการบ้าน ให้พ่อแม่มีการบ้านพิเศษ 1-2 ข้อ
- มีการลงโทษถ้าลืมนัดการบ้าน ด้วยการให้การบ้านพิเศษ 1-2 ข้อ
- ตกลงกับทางโรงเรียนว่า ถ้ามีงานค้าง หรือไม่ได้ส่งการบ้านเมื่อใด ขอให้ครูรีบแจ้งพ่อแม่โดยตรง
- เมื่อเด็กทำการบ้านครบ ให้ชมเชย

การคุยโวโอ้อวด

บางครั้งเด็กมักพูดเกินความจริงเพื่อให้เป็นที่สนใจ บางครั้งพูดไปตามจินตนาการที่อยากให้เกิด เช่น “ผมได้รางวัลการพูดหน้าชั้น อาจารย์ใหญ่เชิญออกไปรับรางวัลในห้องประชุมนักเรียนเลยนะแม่” ทั้งที่ความจริง คือ เด็กรางวัลจากคุณครูในห้องเรียนเท่านั้น วิธีการที่พ่อแม่ควรจัดการเรื่องนี้(เมื่อรู้ความจริงจากครู)คือพูดกับเด็กว่า

“ลูกคงดีใจที่ได้รางวัลจากการพูดในชั้น จนบางทีนี่ก็อยากจะได้รับรางวัลเช่นนี้ในที่ประชุมใหญ่” การพูดเช่นนี้อาจช่วยให้เด็กแยกแยะความจริงและความฝันหรือความหวังจากกันได้

พ่อแม่ควรรหาสาเหตุว่า การที่เด็กต้องการเป็นจุดเด่น เป็นที่สนใจนั้นเกิดจากอะไร เด็กบางคนไม่ค่อยมีใครชื่นชม บางคนถูกดูถูกว่ามากจนขาดความภาคภูมิใจในตนเอง การแก้ไขที่ตรงจุดน่าจะเป็นการช่วยเสริมความมีคุณค่าในตัวเองของเด็ก เช่น ลดการดูตำหนิที่ไม่จำเป็น(และไม่ได้ผล) แต่ส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสทำดี มีคนชื่นชม

การกล่าวหาเพื่อนหรือครู

เด็กสมาธิสั้นหลายคนมักมีเรื่องทะเลาะชกต่อยกับเพื่อนในโรงเรียน แต่จะมาบอกพ่อแม่ว่า ตนเองถูกแกล้งก่อน ซึ่งตรงกันข้ามกับความจริง พ่อแม่อย่าเพิ่งไปกล่าวหาลูกก่อน แต่ชวนคุยให้เหตุการณ์เปิดเผย

“ลูกคงโกรธเพื่อน จนบางทีอาจเข้าใจว่าเพื่อนเขาแกล้งลูกก่อน” (สะท้อนความรู้สึกลูกก่อน เขาจะรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน)

“ลองเล่าเหตุการณ์อย่างละเอียดอีกครั้ง”

“แล้วลูกทำอย่างไร”

“ผลเป็นอย่างไร”

“ครั้งก่อนมีบ้างไหม ที่เขาไม่พอใจลูก” (ให้เด็กมองจากตัวเอง)

“เป็นไปได้ไหมว่า เขายังโกรธแค้นลูกจากเมื่อครั้งก่อน” (ให้แง่คิดอีกมุม ที่แตกต่างออกไป)

“ถ้ายังมีการตอบโต้กันไปมาอย่างนี้ มันจะหยุดได้หรือ” (เสนอทางเลือกที่เหมาะสม คือการยุติ ไม่ตอบโต้กันไปมาอีก)

“ลูกคงไม่พอใจครู จนเข้าใจว่าครูลำเอียง” (สะท้อนความรู้สึกลูก)

“ครูอาจไม่มีเวลาคูยกันจนเข้าใจเรื่องราวได้ละเอียดก็ได้” (ให้แง่คิดอีกมุม ที่แตกต่างออกไป)

การคบเพื่อน

การคบเพื่อนของเด็กสมาธิสั้นอาจเป็นปัญหาได้มาก เพราะเด็กสมาธิสั้นมักคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายๆกัน เช่น ชน คุยเก่ง ชอบเล่น ชอบสนุกสนานเฮฮา หรือก้าวร้าวเกร เวลาอยู่ในห้องเรียนมักจับคู่กันชวนคุย ชวนเล่น ทำให้ห้องเรียนปั่นป่วนได้ คุณครูจึงมักจัดที่นั่งให้เด็กสมาธิสั้นนั่งห่างๆกัน

พ่อแม่และครูควรติดตามการคบเพื่อนของเด็กอย่างใกล้ชิด ป้องกันมิให้เด็กสมาธิสั้นใกล้ชิดกันมาก ซึ่งจะเร้ากันเองให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา พยายามให้เขามีเพื่อนที่ดี เป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูกได้

พ่อแม่ควรช่วยสอนเพื่อนของลูกด้วย ในกรณีที่เพื่อนของลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เล่นชนมากจนเกินไป ละเมิดกฎเกณฑ์กติกา บางทีต้องช่วยให้กลุ่มเพื่อนของลูกมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แทนการปล่อยให้เล่นกันเอง

การใช้สารเสพติด

อาการหนึ่งที่พบบ่อยในเด็กสมาธิสั้น คือ ขาดการยั้งคิด อาการนี้ทำให้เด็กสมาธิสั้นชอบลองในสิ่งที่เป็นอันตรายได้ง่าย เช่น เล่นเสี่ยงๆ เล่นแบบอันตราย หรือลองยาเสพติด จนในที่สุดอาจติดยาเสพติดได้ การฝึกทักษะการควบคุมตนเอง การคิดล่วงหน้า การคิดถึงผลตามมาจากการกระทำ และความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง จะช่วยให้เด็กสมาธิสั้นไม่ลองใช้ยาเสพติด

เด็กสมาธิสั้นมักจะลองใช้ยาเสพติดคอนวัยรุ่น มักจะลองตามคำชวนของเพื่อนๆ ถ้าเด็กสมาธิสั้นอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดี ไม่ใช้ยาเสพติด เด็กก็จะมีโอกาสใช้น้อย การป้องกันที่ดีจึงต้องเสริมทักษะต่างๆที่จะช่วยป้องกันการลองใช้ และให้มีกลุ่มเพื่อนที่ดี

เด็กสมาธิสั้นที่ไม่ลองใช้ยาเสพติด มีลักษณะดังนี้

1. มีภูมิคุ้มกันยาเสพติดในตัวเอง
2. มีความรู้และตระหนักในโทษของยาเสพติด
3. กลุ่มเพื่อนไม่ได้ใช้ยาเสพติด

ภูมิคุ้มกันยาเสพติดในวัยรุ่น คือคุณลักษณะที่เกิดจากการเลี้ยงดูโดยพ่อแม่ และครูอาจารย์ที่โรงเรียน ประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

- มีทักษะในการเรียนรู้
- มีความรับผิดชอบ
- มีอาชีพและช่องทางดำเนินชีวิตที่ดี
- มีทักษะในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
- มีความภูมิใจในตัวเอง

การฝึกให้เด็กสมาธิสั้นมีทักษะที่ดี มีความรู้เรื่องยาเสพติด และอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดี จะช่วยป้องกันไม่ให้เด็กเริ่มลองยาเสพติด

ฝึกให้เด็กมีภูมิคุ้มกันยาเสพติด เป็นการป้องกันจากตัวเด็กเอง

บทที่ 11 วิธีการที่พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยง

การห้ามตักอ้วกก่อน

พ่อแม่เด็กสมาธิสั้นมักคิดว่าลูกจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ชน อยู่ไม่นิ่ง ยุกยิก แห่ยน้อง แกล้งเพื่อน เนื่องจากเห็นพฤติกรรมเหล่านั้นซ้ำๆ ทำให้เมื่อเกรงว่าลูกจะทำเช่นนั้น จึงมักจะห้ามเสียก่อนด้วยประโยคต่อไปนี้

“อย่าชนนะ”

“อยู่นิ่งๆ”

“อย่าแห่ยน้องนะ”

“วันนี้อย่าแกล้งเพื่อนนะ”

“อย่าลืมนะ.....”

“อย่าให้ครูว่าอีกนะ”

ประโยคดังกล่าวข้างต้นนอกจากไม่ได้ช่วยป้องกันพฤติกรรมเหล่านั้นเลย ในทางตรงกันข้าม การพูดเช่นนั้นกลับกลายเป็นการกระตุ้นให้เด็กทำมากขึ้น บางทีเขายังไม่ได้ตั้งใจจะทำเลย การพูดกลับเป็นการกระตุ้นเตือนให้ทำ เด็กบางคนจะรู้สึกหงุดหงิดกับการพูดเช่นนั้น เลยแกล้งทำอย่างที่ทำ หรือทำให้มากกว่านั้นอีก เป็นการโต้ตอบพ่อแม่ ยิ่งไปกว่านั้นการพูดแบบนี้ยังสื่อความหมายของการคาดหวังในทางลบต่อเด็ก ซึ่งไปตอกย้ำความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ทำให้กลายเป็นเด็กชน เด็กคือ เด็กเกรไปตามคำพูดของพ่อแม่จริงๆ

พ่อแม่บางคนคิดว่ายิ่งห้ามมากยิ่งดี บางคนพูดไปโดยอัตโนมัติ ที่จริงก็รู้อยู่ว่าพูดไปก็ไม่ได้ผล แต่ไม่รู้ว่าพูดไปทำไม การพูดไปด้วยความเคยชินเช่นนี้บ่อยๆจะกลายเป็นนิสัย และเป็นสิ่งที่เก๋ยาก ต้องมีสติเตือนตัวเองมากๆ ว่า “คิดก่อนจะพูดๆ” ทบทวนใจตัวเองเสมอว่าพูดไปแล้วจะได้อะไร จะเสียอะไร ถ้าไม่แน่ใจไม่ต้องพูดดีกว่า การกระทำที่เอาจริง ไม่ปล่อยให้ทำผิด ให้ทำในกติกา หรือกฎที่ตั้งไว้อย่างจริงจัง จะได้ผลมากกว่าการพูดมากห้ามมาก

วิธีที่พ่อแม่ควรทำ คือการไม่พูดประโยคเตือนเหล่านั้น แต่ใช้วิธีการจัดสิ่งแวดล้อม หรือเบนความสนใจไม่ให้เด็กมีโอกาสทำอย่างที่คาด เช่น ถ้าเห็นเด็กกำลังจะแกล้งน้อง ก็พาเด็กออกจากน้อง ชวนเด็กเล่นอะไรที่เด็กชอบ ถ้าเด็กกำลังจะตีน้อง ต้องรีบจับไว้ทันทีอย่าให้ทำได้ทำ มองด้วยสีหน้าจริงจังแล้วแนะนำเขาว่า

“ถ้าเขาอยากเล่นกับน้อง ให้เล่นอย่างนี้”

พร้อมกับบอกวิธีเล่นที่ถูกต้อง(มองเขาในแง่ดีว่าเขาอยากเล่นกับน้อง ไม่ใช่แกล้งน้อง)

ถ้าเด็กชนมากในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะให้พาเขาออกมาสงบสติอารมณ์ข้างนอก 5-10 นาที แล้วค่อยพากลับเข้าไปนั่งรอใหม่ พร้อมกับบอกสั้นๆ

“ลองนั่งให้คิดที่สักให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้นะ ลองดูซิว่าจะได้กี่นาที ลุกคิดว่าได้นานเท่าไร ลองมาพยายามดูมัย” (เด็กสมาธิสั้นชอบอะไรที่สนุกและทำท่ายน้อย)
ถ้าเบื่อก็พาออกมาเปลี่ยนบรรยากาศอีกที่สัก 5-10 นาที และถ้าเด็กอยู่นิ่งได้อย่าลืมชมเขาด้วย
หลีกเลี่ยงการ “ห้ามแบบดักคอ”

การถามนำถึงความผิดของเด็ก

- “วันนี้โดนตีหรือเปล่า”
- “ลืมอะไรไว้ที่โรงเรียนอีกละ”
- “ครูว่าอะไรบ้างละวันนี้”
- “ทำผิดอะไรอีกละวันนี้”
- “วันนี้ลืมจดการบ้านมาอีกหรือเปล่า”

บางครั้งพ่อแม่อาจจะอดไม่ได้ที่จะทักทายเด็ก ด้วยการ “ถามนำ” ถึงสิ่งที่คาดว่าเกิดขึ้นแล้ว ดังเช่นประโยคข้างต้นเหล่านี้ การถามนำเช่นนี้ทำให้เด็กรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง แสดงถึงความคาดหวังของพ่อแม่ ว่าเขาน่าจะเป็นเช่นนั้น ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆจะตกย้ำให้เด็กรู้สึกว่าเขาคือเช่นนั้นจริงๆ กลายเป็นเอกลักษณ์ที่ฝังแน่นเปลี่ยนแปลงได้ยาก

- วิธีการแก้ไข ควรเปลี่ยนวิธีทักทายเด็กใหม่ ให้เป็นด้านบวก เช่น ประโยคต่อไปนี้
- “วันนี้มีอะไรดีๆเกิดขึ้นบ้าง”(เชื่อว่าเขาน่าจะมีประสบการณ์ที่ดีในวันนี้ ลองทบทวนเรื่องดีบ้าง)
- “มีอะไรสนุกๆเล่าให้ฟังบ้างละ”(กระตุ้นให้เขาเล่าเรื่อง เริ่มจากเรื่องดีๆ ที่นึกออก)
- “มีการบ้านตรงไหนที่อยากให้พ่อช่วยบ้างละ” (เชื่อว่าเราคาดหวังว่าเขาทำได้ แต่ถ้าต้องการความช่วยเหลือก็ยินดี)

อย่าถามนำถึงความผิด

คำสั่งที่ไม่มีประโยชน์/ไม่จำเป็น

- พ่อแม่บางทีบอกลูกด้วยสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น ไม่ต้องพูดก็ได้ ตัวอย่างเช่น
- “เดินดีๆนะลูก”
- “กินข้าวเยอะๆนะลูก”
- “ข้ามถนนดีๆ”
- “ตั้งใจเรียนนะลูก”
- “ทำข้อสอบดีๆนะ”

ประโยคเหล่านี้ติดปากพ่อแม่ ลองทบทวนแล้วจะพบว่าพูดไปไม่มีประโยชน์เลย บางที่เป็นเหมือนการปลอบใจพ่อแม่มากกว่า บางที่ทำให้เด็กหงุดหงิด โดยเฉพาะวัยรุ่น

ลองเปลี่ยนมาเป็นประโยคใหม่ต่อไปนี้ จะดีกว่า

“ลูกคิดว่าจะระมัดระวังตัวอย่างไร จึงจะไม่เกิดอุบัติเหตุ”

“ลูกมีหลักในการกินอาหารอย่างไร”

“มีอะไรที่ต้องระวังเวลาข้ามถนนบ้าง”

“ลูกวางแผนอย่างไรเกี่ยวกับการเรียน”

“ลูกคิดอย่างไร เกี่ยวกับการสอบครั้งนี้”

ประโยคแบบใหม่นี้จะสื่อสารให้เด็กเข้าใจว่า เขาคิดเอง ทำเองได้ พ่อแม่คาดหวังการเป็นตัวของตัวเอง มากกว่าการรอรับคำสั่งพ่อแม่

ทบทวนว่าคำสั่งที่พ่อแม่ใช้ ว่าเป็นคำสั่งที่เป็นประโยชน์หรือจำเป็น หรือไม่

การพูดสั่งซ้ำๆ

เด็กสมาธิสั้นมักไม่ทำตามการพูดสั่งซ้ำๆ โดยเฉพาะเรื่องที่พ่อแม่ต้องการให้เขาทำ เช่น

“ไปอาบน้ำ” “แปรงฟันหรือยัง” “ทำเร็วๆ” “กินข้าวให้เสร็จซิ” “รีบๆหน่อย”

มักจะไม่ได้ผล เพราะเด็กสมาธิสั้นจะเรียนรู้อย่างรวดเร็วมากกว่า ยังไม่ต้องทำทันทีดอก เดี่ยวแม่ก็พูดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ โดยไม่ได้เอาจริงอะไร เด็กจะฝัดผ่อน หลบเลี่ยงไปชั่วคราว ด้วยคำว่า “เดี๋ยวก่อน” บางทีพ่อแม่ก็ลืมไปเลยว่าสั่งอะไรไว้ การพูดซ้ำๆจึงเหมือนเป็นฝึกให้เด็กหลบเลี่ยงปัญหา และมีนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง

พ่อแม่บางคนบอกว่า ฉันเอาจริงแล้วนะ ก็พูดซ้ำๆเป็นครั้งที่ร้อยแล้ว

การสั่งด้วยคำพูดซ้ำๆมักไม่ได้ผลถ้าพ่อแม่ไม่แสดงถึงความเอาจริง การพูดมากเด็กจะเรียนรู้ว่าไม่เอาจริง ไม่ต้องทำก็ได้ เดี่ยวแม่ก็จะพูดอีกร้อยเที่ยว เด็กจะใช้วิธี “เอาหูทวนลม” จนในที่สุดคิดเป็นนิสัย

วิธีการแก้ไข พ่อแม่ควรเตือนเด็กสั้นๆก่อนเวลาที่ตกลงกันไว้ประมาณ 5 นาที ถ้าไม่แสดงท่าทีว่าจะทำ ให้กำกับให้ทำทันที วิธีนี้ควรอธิบายและตกลงกันให้แน่นอนกับเด็กก่อน เช่น บอกเด็กว่าเราตกลงจะทำอะไร (แสดงความคาดหวังของพ่อแม่ให้ชัดเจน)

ตัวอย่างได้แก่เวลาดูโทรทัศน์

พ่อแม่อาจร่วมกันกับเด็กกำหนดว่าจะดูได้เฉพาะเวลา 19.00- 20.00 น.เท่านั้น ถ้าผลลืมนไปไม่ปิดโทรทัศน์ตอนเวลา 20.00 น. ให้พ่อหรือแม่เตือนก่อนครั้งเดียว อาจจะเตือนเวลา 19.55 น. เมื่อถึงเวลาที่กำหนดไว้แล้วเด็กยังเพลิด ไม่ยอมปิด แสดงว่าเตือนตัวเองไม่ได้ ให้พ่อแม่ปิดทีวีทันที ไม่ต้องโต้ตอบปฏิกิริยาที่เด็กอาจโกรธ ไม่พอใจ เมื่ออารมณ์สงบแล้วค่อยมาคุยกันใหม่ อย่าพูดซ้ำๆ ให้เตือนเพียงครั้งเดียว แล้วกำกับให้ทำทันทีถ้าไม่เริ่มทำ

สั่งให้เด็กทำแล้วเด็กไม่ทำ พ่อแม่เลยทำเอง

บางทีเวลาพ่อแม่สั่งงานให้เด็กทำแล้วเด็กคือ ไม่ยอมทำ หรือผัดผ่อนไปจนพ่อแม่รำคาญ ในที่สุดคัด รำคาญทำเสียเอง เด็กจะเรียนรู้ว่า คำสั่งของพ่อแม่ไม่ได้คาดหวังให้เขาทำจริงๆ ครั้งต่อไปเขาจะไม่ใส่ใจคำสั่ง ของพ่อแม่อีก เวลาได้ยินคำสั่งอาจคิดว่า ลองคือสักหน่อย เดียวพ่อแม่ก็ทำเอง ดังนั้น ถ้าพ่อแม่สั่งอะไรแล้วอย่า ทำเองโดยเด็ดขาด ต้องกำกับให้เด็กทำทันที

สั่งให้เด็กทำแล้วไม่ควรทำเสียเอง

การพูดมาก

การพูดมาก บ่นมาก จะเป็นที่รำคาญของเด็ก โดยเฉพาะการพูดในทางลบต่อเด็ก บางคนเวลาโกรธมีความ รุนแรง โวยวาย บางคนเท่าความไปถึงเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับความผิดครั้งนี้ หรือความผิดพลาดครั้งเก่าๆ ที่ ไม่อยากจะจำอีกแล้ว การพูดมากๆ เด็กสมาธิสั้นจะเบื่อง่าย นอกจากเนื้อหาที่พูดไม่น่าฟังแล้ว เขายังสนใจ อะไรไม่ได้นาน การพูดมากจนเด็กเบื่อก็จะทำให้เด็กสร้างนิสัย หูทวนลม คือไม่สนใจคำพูดของพ่อแม่อีก ต่อไป ถ้าเป็นนานๆ เด็กจะไม่ใส่ใจต่อคำพูดพ่อแม่ในวาระอื่นๆด้วย บางทีพ่อแม่เริ่มอ้าปากจะพูด เขาก็ไม่ อยากรับฟังแล้ว ทำให้กลายเป็นเด็กที่พ่อแม่พูดจะไม่ฟัง เวลาจะพูดอะไรที่สำคัญเด็กจะไม่สนใจ ไม่รับฟังด้วย เช่นกัน

ถ้าพ่อแม่ต้องการจะดักเตือน ควรพูดสั้นๆ และแนะนำสิ่งที่ควรทำ เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว

สรุปว่า พ่อแม่ไม่ควรพูดมาก บ่นมาก เพราะไม่ได้ผล

พูดมาก เป็นการสอนให้เด็ก“หูทวนลม” และไม่ฟังในครั้งต่อไป

การใช้คำถาม “ทำไม”

การถามเด็กโดยใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่าทำไม มักจะสื่อว่าเป็นการตำหนิ เช่น

“ทำไมไม่ตั้งใจเรียน”

“ทำไมแกล้งน้อง”

“ทำไมไม่ตั้งใจเรียน”

นอกจากนี้คำถามแบบนี้ยังกระตุ้นให้เด็กพยายามหาเหตุผลมาเข้าข้างตนเอง เพราะแสดงว่าพ่อแม่ คาดหวังว่า พฤติกรรมนั้นสามารถทำได้ ถ้ามีเหตุผลดีจริง เขาอาจค้นคิดได้ การถามเช่นนั้น เป็นการสอนให้ เด็กกลายเป็นคนไม่ยอมรับความจริงหรือข้อผิดพลาดบกพร่องของตนเอง บางคนกลายเป็นการฝึกให้มีนิสัยชอบ เถียงขี้แงๆๆ

นอกจากนี้ การถามเช่นนั้นยังสื่อให้เด็กรู้สึกผิด และรู้สึกไม่ดีต่อตนเองด้วย

หลีกเลี่ยงคำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม”

การอธิบายมาก

เด็กสมาธิสั้นมักไม่มีสมาธิยาวนานพอที่จะจดจ่อกับการอบรมสั่งสอนที่เต็มไปด้วยคำพูดมาก อธิบายมาก มีเหตุผลมาก การอธิบายจึงควรจำกัด เลือกเฉพาะที่สำคัญ และพูดสั้นๆ ให้เข้าใจตรงกัน การเตือนที่คุกคามเด็กควรหลีกเลี่ยง หรือถ้าจำเป็นก็ควรสั้น มีเหตุผลชัดเจน ไม่ควรให้เด็กฟังนาน การใช้เวลานานเกินไปทำให้เด็กเบื่อ ขาดความสนใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง

การอธิบายยืดเยื้อ ทำให้เด็กเบื่อ และ”ไม่ฟัง”

การออกคำสั่งที่หลากหลาย

เด็กสมาธิสั้นมักจะมีสมาธิอยู่กับคำสั่งได้จำกัด การสั่งอะไรหลายๆอย่างพร้อมๆกัน จะทำให้เด็กถูกคู่อีก เพราะเขาจะลืมคำสั่งถัดจากคำสั่งแรก วิธีแก้ไข คือ สั่งให้ทำทีละอย่าง เวลาสั่งต้องให้เขาเลิกกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าเขาตั้งใจฟังคำสั่ง เมื่อสั่งเสร็จแล้วลองให้เขาทวนคำสั่งนั้นอีกครั้ง แล้วให้ปฏิบัติทันที การฝึกให้รับคำสั่งมากกว่าหนึ่งอย่างสามารถทำได้ โดยให้เด็กจดคำสั่งนั้นให้ละเอียด ฝึกให้รู้จักการย่อคำสั่ง และท่องคำสั่งนั้นซ้ำๆ

อย่าลืมชมเมื่อเด็กทำตามคำสั่งได้ครบถ้วน

ใช้คำสั่งทีละอย่าง

การแก้ไขพฤติกรรมหลายๆอย่างพร้อมๆกัน

เด็กสมาธิสั้นมักมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหลายๆอย่าง การแก้ไขมักจะต้องค่อยเป็นค่อยไป การพยายามแก้ไขพฤติกรรมทุกอย่างในเวลาเดียวกันเป็นเรื่องยาก จะกลายเป็นความขัดแย้งใหญ่ที่พ่อแม่และเด็กรับมือไม่ได้ วิธีที่เหมาะสมคือ เลือกบางพฤติกรรมที่สามารถแก้ไขได้ง่ายก่อน และทำให้สำเร็จไปที่ละเรื่อง ต่อไปพฤติกรรมที่ยากก็สามารถแก้ไขได้

การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมได้สำเร็จ ทำให้พ่อแม่เริ่มมีกำลังใจ เด็กเองก็เริ่มได้รับคำชมบ้าง ทำให้มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอื่นๆต่อไป

วางแผนแก้ไขพฤติกรรมทีละอย่าง เริ่มจากเรื่องง่ายๆก่อน

การไม่พูดด้วย

พ่อแม่บางคนเวลาโกรธลูก หรือเวลาถูกทำผิด ใช้วิธีการลงโทษด้วยการไม่พูดด้วย บางคนไม่พูดเป็นวันๆ โดยคิดว่าเด็กจะกลัว คราวหลังจะไม่ทำอย่างนั้นอีก เวลาถูกมองก็ทำเป็นไม่สนใจ การไม่พูดด้วยอาจจะได้ผลในระยะสั้นๆ เพราะเด็กจะกลัวพ่อแม่โกรธหรือไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรต่อไป ผลข้างเคียงที่ไม่

ดี คือ เด็กจะสะสมความรู้สึกไม่มั่นคงในอารมณ์ ไม่มั่นใจในความรักความสัมพันธ์กับพ่อแม่ และอาจทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมอื่นๆตามมาภายหลัง

การไม่พูดด้วยยังอาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกไม่ดี เด็กบางคนใช้วิธีการไม่พูด(เลียนแบบพ่อแม่) เวลามีปัญหากับพ่อแม่หรือกับคนอื่น ซึ่งไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ดี

ไม่ควรใช้วิธีการไม่พูดด้วยกับเด็ก ไม่ว่ากรณีใดๆ

การ “แหย่” “ล้อ” “แกล้ง” เด็ก

บางครั้งพ่อแม่ชอบหยอกล้อเด็กด้วยวิธีการ แหย่ กวน ให้เด็กอารมณ์เสีย ล้อเลียนปมด้อยหรือความผิด ให้เด็กเกิดความอับอาย หรือแกล้งเด็ก ขู่เด็ก ให้เด็กกลัว แล้วเกิดความสุขเพลิดเพลิน แต่เด็กจะเลียนแบบ และนำไปใช้กับคนอื่นๆหรือเพื่อนๆที่โรงเรียน วิธีการแกล้งใจ คือพยายามเตือนตัวเองอย่าให้เปลอทำเช่นนั้น และช่วยเตือนผู้ใหญ่คนอื่นๆไม่ให้ทำด้วยเช่นกัน

อย่าแหย่เด็กเล่น เพื่อความสุขของผู้ใหญ่

การไม่ชมเด็กด้วยความกลัวเด็กเหลิงหรือลาม

ผู้ใหญ่บางคนไม่กล้าชมเด็ก กลัวว่าเด็กจะได้ใจ เหลิง หรือลามปาม ทำให้เด็กขาดคำชม ต้องการคำชม บางทีไปทำตัวเด่นดังด้านอื่น เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ เป็นที่ชื่นชมของคนอื่นๆ เด็กสมาธิสั้นมักจะมีลักษณะคล้ายๆกันอย่างหนึ่ง คือ “บ้ายอ” ถ้าชมแล้วจะทำเต็มที่ แต่ถ้าถูกตำหนิจะหงุดหงิด โมโห โวยวาย วิธีการแกล้งใจ คือ ควรพยายามชมเด็กตามความเป็นจริง ให้สมมาเสมอ เพราะจะช่วยทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และจะเป็นกำลังใจให้ทำดีมากขึ้น ถ้าเด็กยังไม่มีข้อดีให้ชม อาจสร้างโอกาสให้เด็กได้รับคำชมบ้าง เช่น มอบหมายงานให้ทำ ให้ช่วยน้อง ให้ช่วยครู ให้ช่วยเพื่อน

ชมเด็กสมมาเสมอ และสร้างโอกาสให้เด็กได้รับคำชม

การตำหนิในเรื่องอยู่ไม่นิ่ง

เด็กสมาธิสั้นจะไม่ค่อยอยู่นิ่ง มักจะยุกยิก เคลื่อนไหวมากจนน่ารำคาญ การเฝ้าเตือนเรื่องเด็กอยู่นิ่ง มักจะไม่สำเร็จ หรือเด็กอาจหยุดได้ช่วงสั้นๆ แล้วก็ทำอีก เรื่องอยู่นิ่งนี้ควรหาโอกาสฝึกในบางสถานการณ์เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว และคอยปรามให้เด็กนิ่งพอที่จะไม่รบกวนคนอื่นๆเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องนั่งเงียบเรียบร้อยเหมือนผ้าพับไว้ตลอดเวลา เพราะเด็กไม่สามารถทำได้แบบนั้นจริง แค่เด็กนั่ง(แม้จะยุกยิกบ้าง)ก็ถือว่าใช้ได้ และเวลาเด็กพยายามทำตัวเรียบร้อย แม้แต่ช่วงสั้นๆ ก็อย่าลืมชมด้วย

การดุเด็กเรื่องไม่นิ่งบ่อยๆไม่ได้ช่วยให้เด็กนิ่งขึ้นเลย บางทีเด็กอาจหงุดหงิดแล้วเลยทำให้อยู่นิ่งมากขึ้นกว่าเดิมอีก

ต้องยอมรับบ้างว่าเด็กอยู่นิ่ง ฝึกให้อยู่นิ่งเพียงบางสถานการณ์ก็เพียงพอแล้ว

การพูดถึงเด็กในทางลบกับคนอื่น ๆ

“ชนจริงๆคะ น่าเบื่อมากเลย”

“เขาเป็นเด็กคือ พูดไม่เคยฟังเลย”

“ก่อนปัญหาหนักที่สุด เอื่อมกันทั้งบ้านเลยครับ”

“ไม่เรียบร้อยเลย ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรแล้ว”

ประโยคเหล่านี้มักจะออกจากปากพ่อแม่ ผู้คนอื่นๆที่พ่อแม่รู้จักเสมอ บ่อยครั้งที่พูดต่อหน้าเด็ก ส่วนหนึ่งอาจมีความหวังว่า ถ้าเด็กได้ยินด้วยอาจจะอาย แล้วเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว เด็กมักไม่ดีขึ้นกับคำพูดเสียดแทงใจแบบนี้ เด็กส่วนมากจะเกิดความหงุดหงิด โกรธ ไม่พอใจ น้อยใจ เสียใจ อาย แต่ไม่มีกำลังใจจะแก้ไขตัวเอง และเมื่อได้ยินบ่อยๆ ก็จะคิดว่าตนเป็นแบบนั้นจริงๆ และคงแก้ไขอะไรไม่ได้ด้วย (เหมือนความคิดของพ่อแม่ตนเอง) ในเด็กวัยรุ่นจะเกิดความคิดตอบโต้ว่า “ก็เป็นแบบนั้นเลย จะได้สะใจดี” และจะจงใจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากขึ้น

วิธีที่ดี ที่พ่อแม่ น่าจะทำ คือ เปลี่ยนคำพูดใหม่ ให้เป็นความคาดหวังเด็กในทางที่ดีแทน เช่น

“เขาอยู่ไม่นิ่ง แต่ก็ชอบช่วยเหลือนะคะ”

“เขาสมาธิสั้น แต่ก็มีความพยายามทำงานจนเสร็จจนะครับ”

“เขาเป็นคนมีน้ำใจต่อพี่น้องคะ”

“เขาชอบคนพูดดีๆ มองเขาในทางที่ดีครับ”

พูดถึงเด็กในทางที่ดี ต่อหน้าคนอื่น

บทที่ 12 ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย

ไม่กินข้าว

ปัญหาที่พบได้บ่อยๆในเด็กสมาธิสั้น โดยเฉพาะเด็กเล็ก คือเด็กไม่ค่อยยอมกินข้าว เวลาอาหารมักไม่ยอมนั่งอยู่ที่โต๊ะ ลูกเดินหรือวิ่งเล่น ถ้าจับให้นั่งที่โต๊ะก็จะยุกยิก เล่นโน้นเล่นนี่ ไม่กินข้าวเอง พ่อแม่มักจะพยายามให้กินเอง เมื่อไม่สำเร็จจึงมักจะป้อนให้ บางทีให้พี่เลี้ยงเดินตามคอยป้อนให้ กว่าจะกินเสร็จใช้เวลา นานมาก ในที่สุดเด็กจะติดนิสัยไม่กินให้เสร็จสิ้นเป็นเวลา ไม่ช่วยตัวเอง และจะเรียนรู้ว่าเรื่องกินเป็นเรื่องที่เขาจะมีอำนาจเหนือพ่อแม่ได้อีกเรื่องหนึ่ง

การแก้ไข

ควรตกลงกันในเวลาอาหารให้ชัดเจนสม่ำเสมอทุกวัน(อยู่ในตารางเวลา ของกิจกรรมโดยรวม) ควรบอกกับเด็กสั้นๆว่า ต่อไปนี้เวลาอาหารจะเริ่มเมื่อใด ใช้เวลานานเท่าใด จะเลิกเมื่อใด ให้ชัดเจน (อย่าลืมนะว่าเด็กสมาธิสั้นไม่ค่อยมีความตระหนักต่อเวลา กะเวลาไม่เป็น คอยกำกับเรื่องเวลาให้เด็กรู้ ใน ระยะแรกๆ

จัดอาหารให้ตรงเวลา

จัดให้พอดีกับความต้องการของเด็กจริง ถ้าไม่แน่ใจให้น้อยไว้ก่อน เมื่อเด็กไม่พอล่อยขอเติม ปิดโทรทัศน์ ปิดเกม เก็บของเล่น หยุดกิจกรรมทุกอย่าง ให้เด็กมีกิจกรรมเดียว คือรับประทานอาหาร กำกับให้รับประทานอย่างรวบรัด ไม่ปล่อยให้เล่น หรือลุกจากที่นั่งไปเล่นที่อื่น พ่อแม่อาจต้องนั่งอยู่ด้วย เก็บอาหารเมื่อหมดเวลา เด็กนับประทานได้เท่าใด ให้พอใจเพียงนั้น ไม่คว่าที่อาจรับประทานได้น้อย ชมเมื่อเด็กรับประทานด้วยตัวเอง พยายามไม่ช่วยเหลือ (แม้ว่าเด็กจะยังไม่เรียบร้อย เลอะเทอะบ้าง) งดขนม ของกินจุกจิกที่ไม่มีประโยชน์ ระหว่างมื้อถ้าเด็กหิว ให้มีของว่างที่ปริมาณไม่มาก

อย่าแสดงความวิตกกังวล ถ้าเด็กรับประทานได้น้อย เพราะตามธรรมชาติเมื่อเด็กได้อาหาร น้อย ร่างกายได้รับไม่พอจะต้องการเพิ่มโดยแสดงออกเป็นอาการหิว และจะรับประทานให้เพียงพอกับความ ต้องการจริงๆเอง ส่วนใหญ่พ่อแม่มักจะกังวลว่าเด็กจะขาดอาหาร เลยพยายามจี้ให้เด็กกินมากเกินไป หรือจัด อาหารให้มากเกินไป เด็กจะรู้สึกเป็นงานยาก ทำไม่ได้ ในที่สุดเด็กจะเบื่อและไม่ค่อยตั้งใจกิน เวลาอาหารเลย เป็นเวลาที่เด็ก(และพ่อแม่)เครียดและอยากหลีกเลี่ยง

จัดอาหารให้เป็นเวลา ให้เด็กรับผิดชอบการกินเอง

โ้เอ้ ไม่ทำ ซ้ำทุกอย่าง

เด็กสมาธิสั้นมักคิดเล่น ทำตามสิ่งที่ตนเองสนุก ไม่ค่อยใส่ใจเรื่องเวลา ไม่สนใจว่าจะต้องทำอะไรบ้าง หรือใครจะคอย ใครจะรีบ เวลาทำอะไรจึงมักช้า เวลาทำกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรใดๆ เช่น อาบน้ำ แต่งตัว กินข้าว หรือทำงาน ก็จะคิดเล่น ใจลอย เวลาพ่อแม่ เรียกให้รีบๆทำก็จะละเลยไม่สนใจ

วิธีการแก้ไข

กำหนดตารางเวลากิจกรรมให้ชัดเจน

กำกับให้ทำอย่างจริงจัง แต่นุ่มนวล พูดให้น้อย บ่นน้อย แต่เอาจริงมากๆ อย่าปล่อยให้เด็กโ้เอ้

เมื่อเด็กทำเอง คอยกำกับห่างๆ เมื่อเด็กเริ่มหลุดการควบคุมตัวเอง ให้กลับเข้าไปกำกับใหม่

ชมเมื่อเด็กทำได้ หรือร่วมมือ

อย่าให้เด็กโ้เอ้ได้ผล

ลายมือไม่สวย

เด็กสมาธิสั้นมักลายมือไม่ดี ซึ่งเกิดจากสาเหตุ 2 ประการ คือ

1. เด็กสมาธิสั้นมักมีปัญหาในการควบคุมกล้ามเนื้อ การจดจำตัวอักษรเครื่องหมาย และการใช้มือให้ประสานกับสายตา บางคนมีปัญหาในการเรียนเฉพาะด้านร่วมด้วย ทำให้มีความสับสนในตัวหนังสือ การเขียนการอ่านมักจะมีปัญหาได้ง่าย เวลาเขียนหนังสือจึงมักทำได้ช้า และไม่สวยงาม แม้จะฝึกมากๆก็ยังไม่สวยได้ยาก เด็กที่เป็นแบบนี้มักจะบ่นว่าเมื่อยมือเวลาเขียน และลายมือไม่ได้อย่างสม่ำเสมอ บางคนอาจจะสังเกตว่าเวลาให้เขียนตามกระดานจะทำได้ช้ามาก เพราะเด็กไม่สามารถจดจำสิ่งที่ครูเขียนได้มากเหมือนเด็กอื่นๆ

2. เด็กสมาธิสั้นมักไม่ค่อยชอบเขียน อยากเล่นมากกว่า เวลาเขียนจึงไม่ตั้งใจ ไม่ใส่ใจ ทำให้เสร็จๆไป โดยไม่ยอมให้สวยงาม เด็กที่เป็นแบบนี้มักจะเขียนสวยงามได้บางเวลา ขึ้นอยู่กับอารมณ์ บางวันก็เขียนสวย บางวันเหมือนไก่เขียน

วิธีการแก้ไข พ่อแม่ควรยอมรับปัญหาเรื่องนี้ด้วยความสงบ ไม่ควรคาดหวังว่าลูกจะต้องมีลายมือสวยงาม แต่ก็ควรฝึกให้เด็กพัฒนาลายมือขึ้น ให้อย่างน้อยอ่านออก แม้จะไม่สวยนัก อย่าไปโกรธหรือตำหนิเด็กมากหรือบ่นเรื่องนี้บ่อยๆ ควรสังเกตว่าคำใดหรือตัวอักษรใดที่เด็กมีปัญหาเป็นพิเศษกว่าตัวอื่น แล้วนำมาฝึกเป็นเขียนระยะสม่ำเสมอ ชมเด็กถ้าเขียนได้ดี หรือเขียนได้เรียบร้อยแม้ว่าจะไม่สวย

ข้อสังเกตจากพ่อแม่หลายคน เวลาเด็กเขียนไม่สวยแล้วพ่อแม่ทนไม่ได้ จะลบสิ่งที่เด็กเขียน หรือฉีกสิ่งที่เด็กเขียนทิ้ง แล้วให้เด็กเขียนใหม่ การกระทำแบบนี้จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ขาดแรงจูงใจที่จะเขียน เบื่อการเขียน ดังนั้นพ่อแม่ไม่ควรลบหรือทำลายสิ่งที่เด็กเขียนแล้วให้เด็กเขียนใหม่ แต่ควรให้แก้ไขเฉพาะส่วนที่เด็กเขียนไม่รู้เรื่อง อ่านไม่ออกจริงๆ เช่น

“พ่ออ่านไม่ออกตรงนี้ ลูกช่วยเขียนใหม่ให้ชัดเจนขึ้นอีกหน่อย”

“เมื่ออยากให้ลูกลองฝึกเขียนคำนี้ให้อ่านได้ง่าย สักสองสามบรรทัด นะจ๊ะ”

“แม้ว่าลูกก็เขียนได้ดีขึ้นแล้วละ แต่มีบางคำที่ยังอ่านยาก ลูกลองฝึกตรงนี้ อีกสักบรรทัดหนึ่งนะ”

การฝึกให้เขียน เป็นเรื่องยากและน่าเบื่อสำหรับเด็กสมาธิสั้นมาก ดังนั้นเวลาพ่อแม่จะฝึกให้เขาทำเพิ่มเติม ควรให้ขนาดน้อยๆ แต่ทำบ่อยๆ เป็นครั้งคราวไปเรื่อยๆ เด็กสมาธิสั้นจะยอมรับได้ดีกว่า

ในกรณีที่เด็กลายมือไม่ดีมาก แม่พยายามแก้ไขแล้วยังไม่ได้ผลมากนัก อาจฝึกให้เด็กใช้เครื่องพิมพ์ หรือคอมพิวเตอร์ จะช่วยลดปัญหาเรื่องลายมือได้มาก แต่ควรปรึกษาหารือ หรือทำความเข้าใจกับทางโรงเรียน ในการทำการบ้าน ทำรายงาน ส่งด้วยการพิมพ์แทน ถ้าทำได้อาจช่วยให้เด็กสมาธิสั้นบางคนมีแรงจูงใจต่อการเรียนดีขึ้น

อย่าคาดหวังลายมือมากเกินไป เอาแค่อ่านออก แต่ให้งานเสร็จ

ไม่ทำการบ้าน ไม่ส่งงาน

เด็กสมาธิสั้นมักไม่ค่อยชอบทำการบ้าน เพราะไม่สนุก เด็กเบื่อง่าย บางคนจดการบ้านไม่ทัน หรือหลบเลี่ยงไม่จดการบ้านมา เมื่อกลับบ้านอาจจะบอกทางบ้านว่า ไม่มีการบ้าน หรือทำเสร็จจากโรงเรียนแล้ว ถ้าพ่อแม่ตามไม่ทัน หรือไม่มีเวลาติดตามเรื่องการบ้านนี้ เด็กจะใช้วิธีหลบเลี่ยงจนเป็นนิสัย เด็กบางคนทำการบ้านเสร็จแล้ว แต่ไปถึงโรงเรียนแล้วไปเล่นจนลืมส่ง หรือไม่กล้าส่งเพราะเลยเวลาที่ครูกำหนดส่ง การป้องกันปัญหานี้ ทำได้ดังนี้

1. ขอความร่วมมือคุณครู ช่วยตรวจการจดการบ้านเด็กทุกวัน (บางทีครูมีระบบการตรวจสอบตรงนี้ เช่น ให้เพื่อนช่วยตรวจกันเอง ครูช่วยสุ่มตรวจบางวัน หรือ ถ้าคุณครูมีเวลาครุณาตรวจให้ทุกวันจะดีมาก) และถ้าเด็กไม่ส่งงานให้คุณครูช่วยรีบแจ้งทางบ้านทันที

2. พ่อแม่ตรวจสมุดจดการบ้านทุกวันและกำกับให้ให้เด็กทำ ตามเวลาที่ตกลงกันไว้ (ตามตารางเวลา) ถ้ายังไม่เสร็จงาน จะไม่ให้เด็กไปเล่น

3. ถ้าไม่มีการบ้าน หรือไม่แน่ใจ ให้พ่อแม่มีระบบการตรวจเช็คเรื่องนี้ ทันที เช่น โทรศัพท์ถึงครู หรือเพื่อนลูก (ควรมีเพื่อนที่ดีๆ 2-3 คน ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีนี้ มีการตกลงกันไว้ล่วงหน้า)

4. ถ้าลืมจดการบ้านมา หรือมีการหลบเลี่ยงพูดไม่จริง ให้พ่อแม่กำหนดการบ้านเอง โดยอาศัยหนังสือเรียนบทสุดท้าย ให้ทำจำนวนใกล้เคียงกับที่คุณครูน่าจะสั่งให้ และยังคงต้องไปทำย้อนหลังของคุณครูให้มาด้วย อาจมีการลงโทษเรื่องนี้ด้วยการลดเวลาเล่นของวันนั้นลงด้วยก็ได้

5. พ่อแม่ควรตรวจผลงานของเด็กทุกวัน ควรให้เด็กเอาผลงานมาให้พ่อแม่ดูเมื่อทำเสร็จ

ควรให้เด็กเกิดการเรียนรู้ว่า การบ้านเป็นงานรับผิดชอบ ที่ต้องทำ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การพยายามหลบเลี่ยงจะยิ่งต้องทำมากขึ้น

กำกับให้เด็กทำการบ้าน ไม่เปิดโอกาสให้หลบเลี่ยง

คือ

คือ คือพฤติกรรมหลีกเลี่ยง หลบเลี่ยง ไม่ทำตามคำสั่งของพ่อแม่ หรือทำผิดไปจากข้อตกลงที่ทำไว้ล่วงหน้า

อาการคือของเด็กสมาธิสั้นเป็นพฤติกรรมที่พบได้บ่อย เด็กจะคือจากหลายสาเหตุ คือ

- เด็กสมาธิสั้นไม่ตั้งใจฟังคำสั่ง ไม่ใส่ใจ เมื่อสั่งแล้วลืม หรือทำไม่ครบ
- เด็กสมาธิสั้นไม่ค่อยอยากทำตามคำสั่ง เนื่องจากคิดเล่น หรือกำลังทำอะไรเพลินๆ สนุกๆ
- เด็กสมาธิสั้นหงุดหงิด หรือโกรธไม่พอใจพ่อแม่ในเรื่องอื่นๆ เมื่อพ่อแม่สั่งให้ทำอะไร ก็ไม่อยากทำ
- เด็กสมาธิสั้น ใช้การคือ ไม่ร่วมมือ ไม่ทำตาม เป็นการตอบโต้ แก้แค้น ทำให้พ่อแม่โกรธได้ผลที่สุด

เด็กคืออาจแสดงออกว่าคือตรงๆ ตอบโต้คำสั่งพ่อแม่ทันที หรือคือเงียบ คือรับปากว่าจะทำ แต่ขอผัดผ่อนไปก่อน แล้วในที่สุดก็ไม่ทำ(ด้วยเจตนา หรือลืมจริงๆ)

การป้องกัน พ่อแม่ควรใช้คำสั่งที่ได้ผล เวลาสั่งควรแน่ใจว่าเด็กสนใจในคำสั่งนั้น ควรให้เด็กหยุดเล่น หรือหยุดกิจกรรมใดๆที่กำลังทำอยู่เสียก่อน สั่งสั้นๆ ชัดเจน อย่าให้หลายคำสั่งพร้อมๆกัน ให้เด็กทวนคำสั่ง แล้วเริ่มปฏิบัติทันที อย่าให้เด็กหลบเลี่ยง พร้อมกับชมเมื่อเด็กทำตาม

ในกรณีที่คำสั่งนั้นไม่ได้มีผลให้ทำตามทันที (เช่น กิจกรรมในตารางเวลา) พ่อแม่ต้องคอยกำกับให้ทำสม่ำเสมอในระยะแรกๆก่อน

ข้อสังเกต ไม่ควรสั่งหรือตกลงกันในกิจกรรมที่พ่อแม่ไม่มีเวลาคอยกำกับให้ทำในระยะแรกๆ เมื่อพ่อแม่สั่ง ให้กำกับให้เด็กทำอย่างจริงจัง

เถียง

การเถียงเก่งเป็นลักษณะประจำตัวของเด็กสมาธิสั้นประการหนึ่ง การเถียงเปรียบเหมือนการอยู่ไม่นิ่ง (ทางวาจา)ของเด็ก ยิ่งพ่อแม่ต่อล้อต่อเถียงด้วย เด็กจะสนุก ตื่นเต้นเร้าใจ แต่ในระยะยาว เด็กจะติดนิสัยการเถียงด้วย ซึ่งพ่อแม่อาจทนไม่ได้ ในที่สุดอาจลงเอยด้วยการถูกคุกคาม

บางครั้งเด็กเถียงเพื่อทดสอบว่าพ่อแม่เอาจริงในคำสั่งแค่ไหน เถียงเพื่อจะชนะ เพื่อมีโอกาสได้อย่างที่ตัวเองต้องการ ดังนั้น ไม่พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องโต้เถียงกับเด็กเสมอไป แต่กำกับให้ทำอย่างที่สั่งอย่างจริงจัง เท่านั้นก็มักจะได้ผลแล้ว

การพยายามตอบโต้เอาชนะในการเถียงกับเด็ก ยิ่งอาจทำให้เด็กพยายามหาเหตุผลมาเข้าข้างตนเอง กลายเป็นคนไม่ค่อยมีเหตุผล หาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง หรือเถียงข้างๆคูๆ กลายเป็นเด็กไม่น่ารัก พ่อแม่อาจใช้ประโยคตัดการเถียง เช่น

“เรื่องนี้เราไม่ต้องคุยกันอีกในขณะนี้ ทำตามที่ตกลงกันไว้ก่อน ได้ผลอย่างไรตอนหลังค่อย
ปรึกษาหารือกันอีกที”

“เรื่องนี้เอาไว้คุยกันวันหลัง วันนี้ทำอย่างนี้ก่อน”

“แม่ไม่คุยด้วยเรื่องนี้ เอาไว้สัปดาห์หน้า ค่อยคุยกันใหม่”

ไม่ไหวให้เด็กเถียง ตอบโต้กันให้น้อย กำกับให้ทำมาๆ

แกลิ่งน้อง

เด็กสมาธิสั้นมักมีอาการหงุดหงิดฉุนเฉียวได้ง่าย ขาดการยับยั้งชั่งใจตัวเอง เวลาโกรธมักควบคุมได้น้อย การกระทบกระทั่งกับน้องจึงเกิดได้บ่อย บางครั้งเด็กไม่ได้มีเจตนาจะแกลิ่งน้องจริงๆ แต่เวลาเล่นกับน้องมักจะควบคุมกล้ามเนื้อไม่ได้ดี จึงมักจะเล่นกับน้องแรงไปหน่อย หรือบางทีมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง น้องอาจผล่อทำพี่เจ็บ เขาจะโกรธรุนแรงและตอบโต้ด้วยความโกรธ ทำให้น้องเจ็บมาก จนดูเหมือนเป็นการรังแกน้องจริงๆ พ่อแม่ต้องแยกแยะการรังแกน้อง และการทำโดยไม่ได้ตั้งใจ เพราะวิธีการจัดการจะแตกต่างกันมาก

ถ้าไม่ได้ตั้งใจ พ่อแม่ควรเข้าใจเขา การดูค่าไม่ได้ประโยชน์ ยิ่งจะทำให้เด็กเคียดแค้น และอาจพลอยพาลไปโกรธน้อง(ที่เป็นเหมือนต้นเหตุ) ควรชวนคุยเพื่อหาสาเหตุ และหาทางป้องกันแก้ไขไม่ให้เกิดขึ้นอีก ถ้าเด็กคิดไม่ออก พ่อแม่อาจให้คำแนะนำ เช่น วิธึเล่นกับน้องเบาๆ ถ้าน้องทำไม่ถูกควรจะตักเตือนอย่างไร ควรแจ้งพ่อแม่หรือไม่

ถ้าเด็กตั้งใจแกลิ่งน้อง ควรทบทวนหาสาเหตุว่า เกิดจากอะไร เช่น เด็กควบคุมความโกรธไม่ได้ เด็กอาจมีความคิดความเข้าใจผิดในการสื่อสารบางอย่าง หรือเด็กอิจฉาน้อง และแก้ไขตามสาเหตุชวนให้เด็กเล่นดีๆกับน้อง

เด็กอิจฉาน้อง

เด็กสมาธิสั้นมักอิจฉาน้องได้ง่าย เนื่องจากสาเหตุต่อไปนี้

- ตัวเองทำผิดบ่อยๆ ถูกดุถูกว่าถูกตำหนิ ถูกทำโทษจนเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง จะไม่ค่อยพอใจใคร หงุดหงิดกับน้องได้ง่าย
- น้องเป็นเด็กดี เรียบร้อย ใครๆอยากเล่นด้วยคุยด้วย เมื่อเปรียบเทียบกับตัวเองแล้วสู้น้องไม่ได้
- พ่อแม่ชมน้อง พอใจน้อง พุดดีๆกับน้องมากกว่า บางทีเปรียบเทียบตัวเด็กกับน้อง ทำให้อาย รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า
- พ่อแม่บังคับให้ตามใจน้อง ยอมน้อง ทำให้โกรธ เคียดแค้นน้อง
- น้องเด็กสมาธิสั้นบางคนก็เป็นโรคสมาธิสั้นเหมือนพี่ จะก่อกวนพี่ แหย่พี่ให้หงุดหงิด หรือชวนกันก่อปัญหาพร้อมกับพี่ แต่เวลาพ่อแม่ลงโทษ มักลงโทษพี่คนเดียว พี่อาจโดนพ่วงข้อหาไม่ดูแลน้อง หรือห้ามน้องไม่ได้อีก ทำให้พี่โกรธน้อง

- ตัวเด็กเองถูกกล่าวหาว่าแกล้งน้อง ไม่มีน้ำใจกับน้อง พ่อแม่บางคนชอบบังคับให้พี่ให้ของๆเขากับน้อง ด้วยความไม่เต็มใจ ยิ่งทำให้พี่ไม่อยากให้น้อง โกรธน้องที่เป็น(ส่วนหนึ่งของ)สาเหตุ
- เด็กเกิดความรู้สึกพ่อแม่ไม่รัก ไม่เป็นที่ยอมรับ หงุดหงิด พาลมาโกรธกับน้อง

วิธีการแก้ไข

- การแก้ไขควรทำตามสาเหตุ
- งดการคุกคามโทษที่ไม่จำเป็น ไม่ได้ผล และที่มีผลข้างเคียง
- เพิ่มการพูดคุยสื่อสารกันดีๆ มีการเล่นกันบ้าง ปรับความสัมพันธ์ให้ดี
- ฝึกความมีน้ำใจจากตัวเอง ไม่ควรใช้วิธีบังคับ ควรใช้วิธีจูงใจจะดีกว่า

อย่าลืมว่าการฝึกให้มึ้นน้ำใจ ไม่ได้จากการบังคับ แต่มาจากการอยากให้ได้ด้วยตัวเอง ถ้าเด็กยังไม่อยากให้ ไม่ควรบังคับ เพราะจะไม่ได้ผลถาวร ควรแนะนำเด็กว่า “ถ้าหนูแบ่งแล้วค่อยแบ่งให้น้องก็ได้” “น้องคงรักหนูมากถ้าหนูให้เขาเล่นบ้าง” “แม่จะดีใจ ถ้าเห็นหนูให้น้องยืมเล่นบ้าง” และอย่าลืมแสดงความชื่นชม เมื่อเด็กแบ่งให้น้องจริงๆ จูงใจให้เด็กทำดีกับน้อง แล้วชม

แกล้งเพื่อน

เนื่องจากเด็กสมาธิสั้นมักจะซน ควบคุมตัวเองลำบาก ทำให้อาจไปละเมิดเด็กคนอื่นได้ แต่เด็กมักไม่ค่อยยอมรับว่าตนเองเป็นผู้เริ่มต้นละเมิดคนอื่นก่อน เช่น ล้อเลียน แหย่ แกล้ง ทำให้คนอื่นไม่พอใจ จนมีการตอบโต้กันไปมา แต่เมื่อให้เด็กสรุปเอง เขาจะบอกว่าโดนแกล้งก่อน ทั้งๆที่ก่อนหน้านี้เขาอาจจะเป็นผู้เริ่มต้นก่อนก็ได้ บางทีการตอบโต้ที่เกิดขึ้นเป็นวงจรรุนแรงจริงๆไม่ได้

เมื่อเด็กมาฟ้องแม่ว่าตนเองถูกรังแก พ่อแม่ต้องทำใจให้เป็นกลาง อย่าเพิ่งเชื่อเด็กทันที ควรสอบถามให้ชัดเจนก่อนว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆเป็นอย่างไร เช่น

“ลองเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างละเอียดซิ”

“ตอนนั้นลูกทำอะไรอยู่”

“ก่อนหน้านี้ลูกทำอะไร”

“มีอะไรที่ทำให้เขาไม่พอใจลูกอยู่ก่อน เช่น เมื่อวานนี้ ลูกทำอะไรให้เขาไม่พอใจบ้างไหม”

“อะไรทำให้เขามาทำเช่นนี้กับลูก”

“ลูกคงโกรธที่เขาทำเช่นนั้น”

“แล้วลูกตอบโต้ไปอย่างไร”

“ลูกคิดว่าเขาจะคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร”

“ลูกคิดว่าเรื่องมันจะจบลงแค่นี้หรือเปล่า”

“เพื่อนเขาอาจเจ็บแค้น มาหาเรื่องในวันหลังได้หรือไม่”

“ลูกคิดว่าน่าจะหาทางออกอย่างไรดี ที่จะได้ดีในระยะยาว”

สิ่งที่พ่อแม่ น่าจะสอนเด็กคือ วิธีการแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่นุ่มนวล มีทางออกสำหรับแก้ปัญหาหลายๆแบบให้เด็กเลือกใช้ โดยไม่ไปตำหนิเด็กตรงๆก่อน

ฟังเรื่องราวให้จบ และหาทางป้องกันครั้งต่อไปให้ถูกต้อง

เจาะหู เจาะลิ้น สักผิวหนัง

การทำอะไรที่ตื่นเต้นท้าทาย เร้าใจ เป็นสิ่งที่เด็กสมาธิสั้นชอบมาก บางคนจะไปเจาะหู เจาะลิ้น เจาะที่อื่นๆ หรือสักผิวหนัง ก่อนทำมักไม่ค่อยได้คิดว่า เมื่อสักไปแล้ว อาจเกิดผลเสียอะไรตามมา หรือการสักเอง ถ้าทำไม่สะอาด ใช้เข็มสักร่วมกับคนอื่น ก็อาจติดเชื้อไวรัสโรคเอดส์ โรคตับอักเสบ

การป้องกันที่ดี คือ

- การฝึกให้เด็กมีความพอใจตนเอง ภูมิใจตนเอง มีจุดเด่นของตน ให้ความรู้เรื่อง การทำอะไรให้ตนเองพอใจ เป็นจุดเด่น เด็กที่พอใจตนเองแล้วจะไม่ค่อยต้องการทำให้ตัวเองเด่นหรือพอใจด้านอื่นๆ
- หาโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เรื่องการเจาะต่างๆของวัยรุ่น ข้อดีข้อเสีย อันตรายและความเสี่ยงต่างๆ เช่น รอยสักอาจทำให้เป็นที่พึ่งเลี้ยงของครูที่เห็น การลบรอยสักออกในภายหลังทำได้ยาก และเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก พ่อแม่ควรรับฟังความต้องการของเด็กก่อน อย่าเพิ่งห้าม หรือพูดว่า อย่าๆ คุยกัน ให้เด็กได้รับทราบข้อมูล ข้อดีข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น หลังจากนั้นเด็กมักตัดสินใจได้ถูกต้อง ข้อเสียที่เด็กมักรับฟัง คือ ข้อเสียเรื่องค่าใช้จ่าย การติดเชื้อไวรัสโรคเอดส์ และโรคตับอักเสบ จากการใช้เข็มสักที่ไม่สะอาดร่วมกับผู้อื่นที่มีเชื้อโรคเหล่านั้น ข้อเสียอื่นๆ ควรพยายามให้เด็กได้คิดด้วยตัวเอง ได้แก่ การมีรอยสัก หรือแผลเป็น อาจทำให้เป็นอุปสรรคสำหรับการสมัครเข้าทำงานในบางอาชีพได้
- หากิจกรรมที่สนุกสนานตื่นเต้นเร้าใจ ที่เหมาะสมทดแทน เช่นการเล่นกีฬา เกมสกี กิจกรรมกลุ่ม
- การฝึกให้เด็กมีความต้องการอะไร ให้บอกพ่อแม่ เพื่อปรึกษาหารือกันก่อน แทนที่จะแอบๆทำ แต่การจะให้เด็กไว้ใจ พ่อแม่ต้องใจเย็น อย่ารีบห้ามหรือโวยวายเวลาเด็กแสดงความต้องการที่เราไม่เห็นด้วย ให้ฟังเขาก่อน กระตุ้นให้เขาคิดกว้างขวางทั้งข้อดีข้อเสียด้วยตัวเอง ชมที่เขาสรุปและตัดสินใจได้ดี

หาทางให้เด็กมีข้อดีของตนเอง

เล่นไฟ

ไฟเป็นสัญลักษณ์ของความก้าวร้าว เด็กสมาธิสั้นที่มีความโกรธความก้าวร้าว จะเก็บกดไว้ และแสดงออกเป็นการชอบเล่นกับไฟ เพื่อระบายความโกรธความก้าวร้าว แต่บางครั้งการเล่นกับไฟ มักกลายเป็นอันตราย เนื่องจากเด็กมักหลบๆซ่อนๆเล่น จึงมักเล่นเวลาพ่อแม่ไม่อยู่ บางคนจุดไฟเล่นบนที่นอน จนกลายเป็นเพลิงไหม้บ้านได้เหมือนกัน

การป้องกันเด็กเล่นไฟ ควรมีกิจกรรมที่ได้ระบายความโกรธ ความก้าวร้าว ความต้องการแก้แค้น เช่น ศิลปะ(ทุกรูปแบบ การแกะสลักและเครื่องปั้นดินเผา) กีฬาที่มีการปะทะกันแรงๆ(แต่มีกติกาชัดเจน) เช่นฟุตบอล บาสเกตบอล รักบี้ เทควันโด ยูโด ยิงปืน ยิงธนู ชกมวย การเล่นเกมเหล่านี้ต้องมีผู้ฝึกหรือครูที่ดี การแสดงความก้าวร้าวที่มีการควบคุม เป็นการฝึกการควบคุมตนเองได้อีกทางหนึ่งด้วย

ถ้าเด็กอยากเล่นกับไฟมากๆ อาจฝึกให้เด็กทำกิจกรรมเกี่ยวกับไฟโดยตรง เช่น ก่อกองไฟ หุงหาอาหาร เผาหญ้า เผาต้นไม้ โดยมีการสอน และดูแลอย่างใกล้ชิดในระยะแรก ควรหัดให้เขาคิดว่า ไฟที่เขาจุดทุกครั้งมีความเสี่ยงอะไรบ้าง เช่น มันอาจลุกลามไปติดเชื้อไฟที่ไหนบ้างไหม หรือลูกไฟอาจปลิวไปติดไฟที่อื่นได้หรือไม่ ต้องสังเกตทิศทางลมอย่างไร หรือมีการเตรียมการดับไฟ เช่น น้ำ ถังดับเพลิง การฝึกให้คิดล่วงหน้า เช่นนี้ เป็นการฝึกการวางแผน การป้องกันการเสี่ยง การคิดก่อนทำด้วย

หากิจกรรมที่ระบายความก้าวร้าว ให้เพียงพอ

รังแกสัตว์

บางครั้งความโกรธความก้าวร้าวในเด็กสมาธิสั้น จะระบายออกมาเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรังแกสัตว์ ที่ไม่มีทางสู้ได้ ดังนั้นไม่ควรปล่อยให้เด็กสมาธิสั้น ที่ก้าวร้าว อยู่ใกล้ชิดสัตว์เลี้ยง จนกว่าเขาจะเรียนรู้ความเมตตาปรานี และมีพฤติกรรมอ่อนโยนต่อสัตว์ได้ก่อน

วิธีการป้องกัน คือ ฝึกให้เด็กมีสัตว์เลี้ยงของตัวเอง เริ่มตั้งแต่เด็กเล็ก ฝึกให้เป็นคนมีความเมตตาต่อสัตว์ จนสัตว์เลี้ยงคุ้นเคย ต่อไปสัตว์จะเล่นด้วย ความรู้สึกล่อลวงใจต่อสัตว์จึงจะเกิดขึ้น หน้าที่ได้แก่ การให้เลี้ยงเอง รับผิดชอบเองทุกอย่าง ตั้งแต่การให้อาหาร ทำความสะอาด พาไปฉีดวัคซีน

สุนัข จะเป็นตัวแทนของสัตว์เลี้ยงที่ดี มีความผูกพัน มีอารมณ์ร่วมไปกับคนได้

การให้เด็กเลี้ยงสัตว์ ยังเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ มีการทำงานอย่างต่อเนื่อง และมีความภูมิใจต่อตัวเอง

ความสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข จะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นที่รัก ไม่เหงา มีเพื่อน ช่วยเสริมพัฒนาการทางอารมณ์แก่เด็กที่มักไม่มีเพื่อน หรือไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับของคนอื่น

เมื่อเด็กมีความโกรธเรื่องใด หาทางให้เด็กระบายออกอย่างถูกต้อง

ส่งเสริมให้เด็กเลี้ยงสัตว์ในบ้าน ป้องกันการระบายความโกรธกับสัตว์เลี้ยง

หนีเรียน

เด็กสมาธิสั้นที่เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง มักเบื่อการเรียน ไม่อยากไปโรงเรียน ไปแล้วไม่ค่อยสนุก ถ้าโดนลงโทษมากๆจะยิ่งไม่อยากมาโรงเรียน พ่อแม่จึงควรรหาสาเหตุของการหนีเรียน

- ขาดแรงจูงใจในการเรียน
- มีปัญหาการเรียนเฉพาะด้าน เช่น การอ่าน การเขียน คณิตศาสตร์
- ตามเพื่อน
- หนีเที่ยว หออะไรสนุกๆ ตื่นเต้นทำ
- ไม่คิดว่าครูจะจับได้ คิดว่าหลบเลี่ยงได้
- คิดว่าไม่ต้องเรียนก็ได้ พ่อแม่หาเงินมาเตรียมไว้พร้อมแล้ว
- ไม่ได้คิดอะไรเลย ขอสนุกไว้ก่อน

สิ่งสำคัญที่สุดที่พ่อแม่ควรช่วย คือสร้างความรู้สึที่ดีต่อการเรียน ถ้ามีปัญหาการเรียนต้องรีบแก้ไขโดยเร็ว การให้ยารักษาโรคสมาธิสั้นตั้งแต่แรก จะช่วยให้เรียนได้รู้เรื่อง มีความสุขกับการเรียน ประสบผลสำเร็จในการเรียน เพราะเรียนเข้าใจขึ้น สนุกกับการเรียน

ลำดับต่อมา พ่อแม่ควรฝึกนิสัยให้มีความรับผิดชอบต่อการเรียน ให้ทำหน้าที่ของตนเอง ทำงานให้สำเร็จ

เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ควรส่งเสริมให้เด็กมีเป้าหมายของตนเอง ตามความชอบความถนัด สร้างแรงจูงใจในการเรียนตั้งแต่เด็ก ถ้ามีปัญหาในการเรียนต้องรีบแก้ไข

บทที่ 13 กิจกรรมที่ช่วยเสริมทักษะ

เด็กสมาธิสั้นมักอยู่ไม่นิ่ง อยากรู้อยากเห็น อยากรู้ การจัดกิจกรรมให้เหมาะกับเขาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะถ้าไม่มีกิจกรรมรองรับให้เพียงพอ เด็กสมาธิสั้นจะแสวงหากิจกรรมเอง ซึ่งมักจะเป็นกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม แผลงๆ เสี่ยงอันตราย เด็กสมาธิสั้นมักชอบสิ่งที่ตื่นเต้น ทำท่าย กระตุ้นให้จิตใจอารมณ์ตื่นตัว เมื่อทำบ่อยๆ จะติดกับความสนุกแบบตื่นเต้นตื่นตัวเช่นนี้ และมีโอกาสเสี่ยงจะเกิดปัญหาตามมาได้มาก

สิ่งที่พ่อแม่ควรช่วยเด็กสมาธิสั้นเพื่อป้องกันปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้น และส่งเสริมให้เกิดทักษะที่ดี คือ การพยายามวางแผนจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้ แทนการที่เด็กจะหาเอง กิจกรรมที่ควรจัดเสริมกับการเรียนรู้ที่โรงเรียน ควรมีลักษณะต่อไปนี้

- เด็กชอบที่จะเข้าร่วม กิจกรรมควรมีความสนุก ทำให้เด็กชอบ จูงใจให้เด็กเข้าร่วม รู้สึกมีส่วนร่วม ถ้าเป็นกิจกรรมที่เด็กชอบ หรือมีความถนัดอยู่แล้ว จะทำให้เริ่มต้นได้ดี ถ้าเด็กไม่ถนัด การเข้าร่วมต้องมีสิ่งจูงใจเด็กเป็นพิเศษ เช่น ผู้นำกิจกรรมเข้ากับเด็กได้ดี
- มีกฎเกณฑ์กติกา ไม่ควรปล่อยให้เด็กสมาธิสั้นเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่มีการควบคุม เนื่องจาก จุดอ่อนของเด็กสมาธิสั้นอยู่ที่การควบคุมตนเอง กิจกรรมที่เป็นอิสระเกินไป อาจกระตุ้นให้เด็กสมาธิสั้นแสดงออกจนเลยขอบเขต จนเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น การมีข้อกำหนดบังคับ จะช่วยฝึกให้เด็กควบคุมตัวเองให้อยู่ในกติกา
- แสดงออก เด็กสมาธิสั้นมักชอบแสดงออก กิจกรรมควรมีโอกาสให้เด็กแสดงออก อย่างสร้างสรรค์ และเกิดความสนุกกับการแสดงออกอย่างเหมาะสม ให้ผู้อื่นชื่นชม และชื่นชมตัวเองได้
- ใช้พลังงานจากการเคลื่อนไหว เด็กสมาธิสั้นมักชอบเคลื่อนไหว ไม่ชอบหยุดอยู่เฉยๆ การมีกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหว จะสนองความต้องการ และเป็นทางออกที่เหมาะสม ในเวลาเรียนตามปกติเด็กสมาธิสั้นมักไม่มีโอกาสเคลื่อนไหวมาก การมีกิจกรรมที่เคลื่อนไหวจึงช่วยปลดปล่อยพลังงานที่ถูกควบคุมไว้ในเวลาเรียนหนังสือได้เป็นอย่างดี
- มีการหยุดให้ควบคุมตนเอง ในกิจกรรมที่เด็กสมาธิสั้นทำนั้น ควรมีบางช่วงที่ฝึกให้เด็กได้หยุด เพื่อควบคุมตนเองบ้าง หรือฝึกให้เด็กมีการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ให้มีลักษณะนุ่มนวล เบา อ่อนโยน มากน้อยแตกต่างกันบ้าง ทั้งนี้เป็นเพราะเด็กสมาธิสั้นมักจะควบคุมกล้ามเนื้อให้ทำอะไรเบาๆ ไม่ค่อยได้ ตัวอย่างเช่นกิจกรรมวาดเส้น การฝึกให้เด็กสมาธิสั้นวาดเส้นที่มีความแรงแตกต่างกัน จะช่วยให้เด็กสมาธิสั้นรู้จักการควบคุมตัวเอง ให้เบาเมื่อได้เมื่อต้องการ
- ฝึกทักษะที่ต้องการ เด็กสมาธิสั้นแต่ละคนมีทักษะที่ต้องการฝึกไม่เหมือนกัน บางคนต้องการฝึกการควบคุมกล้ามเนื้อ บางคนต้องการทักษะในการเข้ากลุ่ม ควรเลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับทักษะที่

ต้องการ ตัวอย่างเช่น กิจกรรมเข้าจังหวะจะเหมาะกับเด็กสมาธิสั้นที่ไม่ค่อยมีระเบียบวินัยเกี่ยวกับตัวเอง การแกะสลักเหมาะกับเด็กที่มีความก้าวร้าว เป็นต้น

- มีความสนุกจากความสงบ กิจกรรมบางอย่างจะฝึกให้เด็กเกิดความสุขในจิตใจ เช่น การฝึกสติ สมาธิ ศิลปะ ธรรมชาติศึกษา เป็นการฝึกให้เด็กสามารถหาความสุขได้จากกิจกรรมที่ไม่ตื่นเต้นเร้าใจ
- เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเอง เด็กสมาธิสั้นมักจะไม่ค่อยมีความรู้สึกดีต่อตนเอง เนื่องจากถูกดูถูกว่าอยู่เรื่อยๆ การใช้กิจกรรมที่ทำให้เกิดงานที่มีความสำเร็จ จะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง กิจกรรมนั้นไม่ควรวัดคุณค่าที่ความสวยงาม ความเรียบร้อย แต่ควรวัดที่ความพยายาม หรือความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การยอมรับในกลุ่มเพื่อน กิจกรรมศิลปะแบบสร้างสรรค์เป็นตัวอย่างที่ดี
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เมื่อเด็กเข้าร่วมกิจกรรม ข้อดีที่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมใด คือ เด็กได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มิฉะนั้นเด็กสมาธิสั้นจะจับกลุ่มไปทำกิจกรรมที่เป็นปัญหา เมื่อเริ่มสนุกกับกิจกรรมที่ดีแล้วต่อไปเด็กจะเรียนรู้ว่า เวลาว่างควรจะจัดการอย่างไร มีการวางแผนในการหากิจกรรมที่เหมาะสมแทนที่จะอยู่เฉยๆ การได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม หรือลองกิจกรรมหลายๆ เป็นทางเลือกที่เด็กจะเก็บไว้ในใจ เมื่อมีโอกาส หรือมีเวลาว่าง เด็กจะเลือกที่จะเข้ากิจกรรมนั้นด้วยตัวเอง ไม่ต้องรอพ่อแม่อีกต่อไป
- ได้กลุ่มเพื่อนที่ดี กิจกรรมส่วนมากมักจัดเป็นกลุ่ม และมีการรู้จักกันในชมชักกลุ่ม บางกลุ่มเน้นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก การทำงานร่วมกัน การติดต่อสื่อสาร การแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ทำให้เด็กได้เพื่อนใหม่ ที่ดี มีคุณภาพ เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับเด็ก ป้องกันมิให้เด็กไปหากลุ่มภายนอกโรงเรียนเอง ซึ่งมักจะเป็นกลุ่มที่มีปัญหา ขาดการควบคุม อาจชักจูงเด็กไปในทางที่ผิดได้ง่ายสรุป ส่งเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก มิฉะนั้นเด็กจะหากิจกรรมที่เป็นปัญหา

กิจกรรมที่ควรส่งเสริม มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

ค่ายเยาวชน ช่วยส่งเสริมทักษะสังคมเกือบทุกรูปแบบ การปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีระเบียบวินัย การเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และผู้ใหญ่ ความกล้าแสดงออก การมีเพื่อนใหม่

ศิลปะ ช่วยส่งเสริมการแสดงออก ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การควบคุมตนเอง การเพลิดเพลินกับความสวยงาม ความสงบ

การวาดรูป/วาดเส้น ช่วยเรื่องการสังเกต การมีมุมมองที่แตกต่างกัน การควบคุมตนเอง การระบายอารมณ์

สีน้า ช่วยเรื่องการตัดสินใจ การควบคุมตนเอง การรอคอย การระบายอารมณ์

แกะสลัก ช่วยเรื่องการระบายความก้าวร้าว การควบคุมตนเอง

เครื่องปั้นดินเผา ช่วยเรื่องการควบคุมตนเอง การมีสมาธิ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การระบายความ
ก้าวร้าว

ดนตรี ช่วยส่งเสริมเรื่องการควบคุมตนเอง การระบายอารมณ์ การสนุกสนานเพลิดเพลินกับดนตรี การฝึก
อารมณ์ให้อ่อนโยน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ช่วยเสริมความแข็งแรงของร่างกาย การมีระเบียบวินัย การควบคุมตนเอง การมี
ความสุขกับการออกกำลังกาย การปรับใจให้มีความสุข

กีฬา ช่วยเสริมความสามารถในทักษะ เช่นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก การทำงานประสานกันระหว่าง
กล้ามเนื้อและสายตา การควบคุมตนเอง การควบคุมอารมณ์ การทำงานกลุ่ม การรู้จักแพ้/ชนะ การยอมรับใน
คนอื่น ๆ

กิจกรรมเข้าจังหวะ ช่วยเสริมเรื่อง การควบคุมตนเอง การมีสติ การควบคุมกล้ามเนื้อ การทำงานร่วมกับคน
อื่น

การพูดหรือการแสดง ช่วยเสริมความกล้าแสดงออก การเผชิญปัญหา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความรู้สึก
ภาคภูมิใจตนเอง การวางแผนล่วงหน้า การเตรียมความพร้อม การคิดก่อนพูด

ทัศนศึกษา ช่วยเสริมทักษะสังคม การสังเกต การชื่นชมสิ่งแวดล้อม การคิดวิเคราะห์ การมองโลกและ
สิ่งแวดล้อมที่ดี การปรับตัวเข้ากับกลุ่ม

เลียงสัตว์ ช่วยเสริมเรื่อง ความรับผิดชอบ การวางแผน การมีจิตใจอ่อนโยน การมีเมตตาต่อผู้อื่น

บทที่ 14 ความช่วยเหลือโดยคุณครู

การช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น จำเป็นต้องได้รับจากคุณครูด้วยเสมอ เนื่องจากเด็กต้องปรับตัวกับการเรียน และสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน ปัญหาพฤติกรรมต่างๆเกิดขึ้นที่โรงเรียนด้วย การฝึกพฤติกรรมต่างๆในบทต่างๆสามารถนำมาใช้ที่โรงเรียนเช่นกัน

หลักสำคัญในการช่วยโดยคุณครู

- เข้าใจเด็กสมาธิสั้น โรคสมาธิสั้นเป็นโรคที่พบได้บ่อย เป็นเอง มิได้เกิดจากการเลี้ยงดู เด็กที่อาการไม่มากอาจมีลักษณะเหมือนเด็กปกติ บางคนไม่มีอาการมากที่โรงเรียน จนครูอาจคิดว่ามิได้เป็นโรคสมาธิสั้น แพทย์จะวินิจฉัยโดยใช้ข้อมูลพฤติกรรมทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และที่อื่นๆประกอบกัน ร่วมกับการประเมินทางจิตวิทยาและจิตเวช ถ้าครูไม่แน่ใจการวินิจฉัยโรค ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแล
- การช่วยเหลือต้องร่วมมือกัน ระหว่างแพทย์ ครู และพ่อแม่ ไปในทิศทางเดียวกัน
- ส่งเสริมให้เด็กกินยารักษา ยาไม่มีฤทธิ์วังง ไม่ซึม ไม่กระแบบประสาท ไม่คิดยา ไม่มีผลต่ออวัยวะภายในระยะยาว สามารถกินต่อเนื่องได้ แพทย์จะให้ยารักษายาวจนเข้าสู่วัยรุ่น กินทุกวันไม่จำเป็นต้องเว้นยา

บทบาทของครูในการช่วยเหลือ

การจัดสิ่งแวดล้อม

- จำนวนเด็กสมาธิสั้นในห้องเรียน ไม่ควรมีเด็กสมาธิสั้นมากกว่า 1 คนในห้อง
- ที่นั่ง เด็กสมาธิสั้นควรนั่งหน้าชั้น ใกล้ครู มีเด็กเรียบร้อยนั่งรอบด้าน
- สิ่งกระตุ้นต่างๆในห้อง ควรมีน้อย ไม่มีการประดับมาก ลดสิ่งกระตุ้นทางสายตา
- การแต่งตัวของครู ไม่ควรมีเครื่องประดับมาก ไม่ทำให้เด็กสนใจการแต่งกายของครู

การช่วยเหลือเรื่องการกินยา

เด็กสมาธิสั้นจำเป็นต้องกินยาเพื่อช่วยให้เขาควบคุมสมาธิและควบคุมตัวเองได้ ยาที่กินอาจมีผลข้างเคียง ซึ่งเด็กมักลืม

- เด็กเล็ก บางครั้งขอความร่วมมือคุณครูช่วยจัดยาให้ในมือกลางวัน
- เด็กโต ครูช่วยเตือนเด็กให้กินยา
- วิธีการเตือน ควรเตือนเป็นส่วนตัว ระวังเด็กอายเพื่อน

การให้เด็กรับทราบโรคที่เป็น

ครูบอกเด็กสมาธิสั้นได้ดังนี้

- โรคสมาธิสั้นไม่ใช่โรคจิต โรคประสาท ไม่ใช่ขี้มด้อย สามารถทำทุกอย่างได้เหมือนเพื่อน
- อาการของโรคสมาธิสั้นทำเรียนน้อยกว่าความสามารถที่แท้จริง อาการนี้รักษาได้ด้วยยา และการฝึก
- ยาช่วยเพิ่มความสามารถในการตั้งใจ สมาธิ ความเข้าใจและความจำ การควบคุมตนเอง
- การฝึกต่างๆมีความจำเป็น ครูจะช่วยฝึกพร้อมกับทางบ้าน
- อาการหุนหันพลันแล่น จำเป็นต้องฝึกควบคุม
- เขามีข้อดีอื่นๆ ช่วยกันให้เกิดข้อดีมากขึ้น ครูมองเห็นข้อดีของเขาเช่นกัน

ข้อควรหลีกเลี่ยง

- หยุคยาเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์
- ล้อเลียน ประชด ประชดประชันอาการหรือโรคที่เด็กเป็น หรือส่งเสริมให้เพื่อนล้อเลียน
- ทำให้เป็นจุดเด่นจากอาการของโรค
- ลงโทษรุนแรงหรือทำให้อับอาย
- ไม่สนใจเด็ก ไม่เอาใจใส่ หรือให้เพื่อนๆ เลิกยุ่งกับเด็ก

จะบอกเด็กอื่นๆอย่างไร

- ควรบอกเพื่อนๆ เด็กว่า โรคสมาธิสั้นไม่ใช่โรคที่น่าอาย ไม่ล้อเลียนกันในห้อง
- ควรช่วยเหลือเพื่อนที่สมาธิสั้นอย่างไร เช่น ไม่ชวนคุย ชวนให้ตั้งใจเรียน ชวนให้ทำงานให้ครบ เตือนเมื่อลืม
- ไม่ปิดบังว่าใครเป็นโรคสมาธิสั้น แต่ไม่ต้องประกาศให้เด็กอาย หรือรู้สึกรู้สึกว่าเป็นจุดเด่นของห้องเกินไป
- ให้โอกาสเขาทำตัวให้เป็นประโยชน์ตามโอกาส

บทบาทครูในห้องเรียน

- สร้างแรงจูงใจในการเรียน ทำให้การเรียนสนุก ตื่นเต้น ทำท่าย ให้เด็กอยากติดตาม
- จัดระบบการเรียนให้ชัดเจน และกำกับให้เด็กทำตามระบบอย่างสม่ำเสมอ
- คอยดึงความสนใจเด็กกลับมาสู่การเรียน เมื่อวอกแวกหรือขาดสมาธิ
- เวลาพูดกับเด็กให้แน่ใจว่าเด็กกำลังฟัง ไม่ได้สนใจสิ่งอื่นอยู่
- แบ่งงานเป็นช่วงสั้นๆพอที่เด็กจะทำเสร็จ กำกับให้ทำงานสำเร็จทั้งหมด มีจังหวะพักเป็นระยะ
- ชมเมื่อเด็กทำได้ ทำเสร็จหรือพยายามทำ

- วางแผนกับอาการที่ไม่รบกวนหน้าที่ เช่น ยุกยิก อยู่ไม่สุข ลายมือไม่สวย เจ้าอารมณ์
- ติดตามงานอย่าให้หลุด ให้งานเสร็จ จดการบ้านเสร็จ ติดตามการบ้านสม่ำเสมอ
- อนุญาตให้ใช้เทปบันทึกเสียง เพื่อกลับไปฟังซ้ำ
- เพิ่มเวลาในการทดสอบ หรือการทำงานที่เด็กอาจช้ากว่าเพื่อนมาก
- ใช้สัญญาณเตือนทุกรูปแบบ จนเด็กสามารถเตือนตนเองได้
- ให้เด็กช่วยงานครู ใช้ความอยู่ไม่นิ่งให้เป็นประโยชน์
- ชมเมื่อเด็กทำดี ให้เพื่อนชมเมื่อทำตัวเป็นประโยชน์ มีรางวัลเป็นครั้งคราว
- ใช้เทคนิค “ขอเวลานอก” เมื่อเด็กละเมียดศึกษา
- ใช้การลงโทษอย่างระมัดระวัง หาวิธีหลายรูปแบบ เช่น ตัดรางวัล บำเพ็ญประโยชน์
- ไม่ควรลงโทษกับปัญหาเหล่านี้ สะเพร่า เลินเล่อ ขาดระเบียบ ขาดความสนใจ ลายมือไม่สวย
- อนุญาตให้พิมพ์งานส่ง ในกรณีที่มีปัญหาหลายมือมากๆ หรือเขียนช้ามากๆ
- หาทางให้เด็กระบายพลังงาน หรือความก้าวร้าว ออกเป็นกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น กีฬา ศิลปะ ดนตรี ตามความชอบ ความถนัดของเด็ก
- พยายามเป็นส่วนตัวเป็นครั้งคราว รับฟังความทุกข์ใจ ปัญหาที่เกิดขึ้น และให้ความรู้ คำแนะนำ การปฏิบัติตัว ชมในเรื่องที่เด็กทำได้ดี คาดหวังในทางที่ดีต่อเด็กเสมอ

ครูช่วยพ่อแม่ได้อย่างไร

- ช่วยฝึกทักษะต่างๆ ให้สอดคล้องกับที่บ้าน โดยการติดตามกับพ่อแม่และแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
- ติดตามให้เด็กจดการบ้านให้ครบ
- ติดตามการบ้าน งานที่ค้าง เมื่อเด็กลืมหรือไม่ส่งงาน ให้แจ้งทางบ้านทันที
- สอนเสริมรายบุคคล ตรวจสอบว่าเด็กมีปัญหาการเรียนเฉพาะด้านหรือไม่ ให้ความช่วยเหลือด้านการเรียน
- ให้ความมั่นใจพ่อแม่ในการรักษาอย่างต่อเนื่อง อย่าให้ขาดการไปพบแพทย์ตามนัด ถ้าไม่แน่ใจในการรักษาให้กลับไปปรึกษาแพทย์ผู้รักษา

ครูช่วยหมอได้อย่างไร

- ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมที่แพทย์ส่งไปผ่านพ่อแม่ เพื่อช่วยในการวินิจฉัยและการรักษาต่อเนื่อง
- สร้างทักษะที่เด็กยังขาดอยู่
- ติดต่อแพทย์เมื่อมีข้อสงสัย
- แจ้งแพทย์ผู้รักษาเมื่อมีปัญหาฉุกเฉิน
- หากิจกรรมใช้ความอยู่ไม่นิ่งให้เป็นประโยชน์ เช่น บำเพ็ญประโยชน์ กีฬา ศิลปะ ดนตรี

- ช่วยให้เด็กหาเอกลักษณ์ของตน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
- เมื่อเด็กเลื่อนชั้น แจ้งให้ครูคนต่อไปทราบ และช่วยเหลือต่อไป

บทที่ 15 การรักษาด้วยยา

ยาเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาโรคสมาธิสั้น ควบคู่ไปกับการฝึกต่างๆในบทที่ผ่านมา การใช้ยานอกจากจะลดอาการสมาธิสั้น อาการชนอนู่มุ่งได้แล้ว ยังช่วยให้เด็กควบคุมตนเองได้ดีขึ้น รู้จักยั้งคิด รู้จักฟัง ทำให้การฝึกนิสัยต่างๆง่ายขึ้นอย่างมาก

ยาออกฤทธิ์อย่างไร

ยาที่ใช้ในโรคสมาธิสั้น ออกฤทธิ์ทำให้สมองของเด็กสมาธิสั้นส่วนที่ทำหน้าที่ต่างๆน้อย กลับมาทำหน้าที่ได้เหมือนเด็กทั่วไป ทำให้เด็กสมาธิสั้นมีอาการดีขึ้น ควบคุมสมาธิได้ดีขึ้น ตั้งใจทำงาน ทำงานเสร็จ เรียนรู้เรื่อง เรียนสนุก อยากเรียน ผลการเรียนดีขึ้น มีทัศนคติด้านบวกต่อการเรียน มีความมั่นใจในการเรียน รู้สึกตนเองทำอะไรประสบความสำเร็จดีกว่าเดิม ความรู้สึกต่อตนเองดีขึ้น ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น อาการชนอนู่มุ่งลดลง

สมองของเด็กสมาธิสั้น ส่วนที่ทำหน้าที่น้อย ได้แก่

สมองส่วนกลาง ที่ทำหน้าที่คัดกรองสิ่งกระตุ้นที่อยู่รอบๆตัวเด็ก ปกติเด็กจะคัดกรองสิ่งกระตุ้นให้เป็นระบบ ไม่เข้าไปแย่งความสนใจกันในสมองมากเกินไป สิ่งกระตุ้นที่เข้าไปพร้อมๆกันโดยไม่คัดกรอง ทำให้เด็กไม่สามารถจดจ่อกับการเรียน(ซึ่งไม่สนุก)ได้ ไม่สามารถตั้งใจทำงานที่ยากจนจบได้

สมองส่วนหน้า ที่ทำหน้าที่บริหารจัดการ สร้างความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ กិวิเคราะห์ วางแผน และควบคุมตนเอง ให้สงบนิ่ง ไม่ทำตามใจตนเอง หยุดยั้งคิดไตร่ตรอง

ยามีกี่ประเภท

ยาที่ใช้รักษาอาการโรคสมาธิสั้น ที่ใช้บ่อยมีดังนี้

1. **เมธิลเฟนิเดต (Methylphenidate)** เป็นยาที่มีประสิทธิภาพดีที่สุด รักษาได้ผลประมาณร้อยละ 80 เป็นยาที่อยู่ในกลุ่มยากระตุ้นประสาท ในประเทศไทยขณะนี้ มี 2 รูปแบบ คือ

แบบออกฤทธิ์สั้น (ชื่อการค้า Ritalin และ Rubifen) ออกฤทธิ์ประมาณ 30 นาทีหลังรับประทาน ฤทธิ์ยาอยู่นานประมาณ 3-4 ชั่วโมง ต้องให้ยารวันละ 2-3 ครั้ง (เช้า-เที่ยง หรือ เช้า-เที่ยง-บ่าย ขึ้นกับอาการ) ขนาดเริ่มต้นในการรักษา 5 มิลลิกรัม หลังอาหาร เช้า-เที่ยง หรือ เช้า-เที่ยง-บ่าย และเพิ่มได้มี้อละ 2.5-5 มิลลิกรัม จนกระทั่งเด็กมีอาการดีขึ้น

แบบออกฤทธิ์ยาว (ชื่อการค้า Concerta) ออกฤทธิ์นานประมาณ 12 ชั่วโมง เป็นยาใหม่ที่ใช้ในการรักษาโรคสมาธิสั้น เนื่องจากการใช้ยาแบบออกฤทธิ์สั้นมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น เด็กลืมกินยามื้อเที่ยง เบื่อกินยา อายุ

ไม่อยากให้เพื่อนเห็นว่าต้องกินยาที่โรงเรียน รู้สึกกลัวเพื่อนรู้ว่าเป็นผู้ป่วยจิตเวช ยาหมอดฤทธิ์เร็วทำให้อาการอาจมีลักษณะ “ขึ้น-ลง” ตามระดับของยาในร่างกาย โอกาสเกิดอาการขาดยา คือยา มีมากกว่ายาใหม่ที่มีการออกฤทธิ์ยาวจะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ คือ

1. เด็กกินยาเพียงวันละครั้ง สะดวก ไม่ต้องกังวลว่าจะลืมกินยามื้อกลางวัน
2. เพิ่มความร่วมมือต่อการกินยา
3. ไม่พบลักษณะ “ขึ้น-ลง” ของอาการ และลดโอกาสเกิดอาการขาดยา หรืออาการแหว่ง(มีอาการมากตอนยาลดระดับ เช่นตอนเย็นอยู่ที่บ้านจะชนกว่าเดิม) เนื่องจากระดับยาในร่างกายจะค่อยๆลดระดับลง
4. โอกาสเกิดการคือยาน้อยกว่า
5. เด็กยังคงมีสมาธิขณะทำการบ้านในตอนเย็น เนื่องจากยายังไม่หมดฤทธิ์
6. โอกาสที่ผู้ป่วยนำไปใช้เป็นยาเสพติดมีน้อย เนื่องจากรูปแบบของเม็ดยา Concerta ไม่สามารถทำให้แตก หรือปรีได้โดยง่าย เด็กจึงไม่สามารถนำตัวยามาเสพสู่อวัยวะโดยวิธีอื่นได้ หากเด็กกินก็จะไม่ได้ความรู้สึก “เป็นสุข” เนื่องจากระดับยาไม่ได้สูงขึ้นอย่างรวดเร็วพอที่จะทำให้เกิดความรู้สึกนั้นได้ แต่ระดับยาจะค่อยๆไต่ระดับสูงขึ้นอย่างช้าๆ ข้อดีนี้อาจช่วยลดความกังวลของพ่อแม่ที่เกรงว่า เด็กจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดยา หากรับประทานยาที่จัดอยู่ในกลุ่มเดียวกับยากระตุ้นประสาท

เม็ดยา Concerta เป็นแคปซูล ที่มีลักษณะเป็นให้น้ำซึมผ่านเข้าได้ โดยด้านนอกเคลือบด้วยยาที่ถูกดูดซึมและออกฤทธิ์ภายใน 20-30 นาทีหลังจากรับประทาน ส่วนภายในถูกแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่บรรจุด้วยยา 2 ส่วน อีกหนึ่งส่วนเป็นส่วนคั่นยา ที่จะทำงานเมื่อน้ำซึมผ่านเข้ามาในเม็ดยา กลไกนี้เองที่ทำให้ Concerta มีระยะเวลาการออกฤทธิ์นานถึง 12 ชั่วโมง

2. อโทมีอกซิทีน atomoxetine (ชื่อการค้า Strattera) เป็นยาในกลุ่ม Selective Norepinephrine Reuptake Inhibitor (SNRI) เป็นยาใหม่ที่อยู่ในขั้นตอนนำเข้ามาใช้ในประเทศไทย ข้อดีของยานี้ คือ ไม่ใช่ยาในกลุ่มกระตุ้นระบบประสาท

3. ยาด้านโรคซึมเศร้า ได้แก่

- ยาด้านโรคซึมเศร้าไตรไซคลิก (Tricyclic antidepressant) ชื่อ Imipramine (ชื่อการค้า Tofranil) และ Nortriptyline (ชื่อการค้า Nortrilen)
- ยาด้านโรคซึมเศร้าอื่นๆ ได้แก่ Bupropion (ชื่อการค้า Quomem SR) หรือ Venlafaxine (ชื่อการค้า Efexor XR/)

4. ยาลดความดันโลหิต (Antihypertensives) ได้แก่ Clonidine (ชื่อการค้า Catapres)

5. ยาด้านโรคจิต Antipsychotics ได้แก่ยาในกลุ่ม atypical antipsychotics เช่น Risperidone (ชื่อการค้า Risperdal)

ต้องกินยานานเท่าใด

ยานี้เมื่อได้ผลดี แพทย์จะให้กินทุกวัน ติดต่อกันเป็นเวลานานหลายปี ส่วนใหญ่จะหยุดยาได้ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นแล้ว เด็กที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมดี จะหยุดยาได้เร็ว แต่มีบางคนที่ยังกินยาต่อไปจนเป็นผู้ใหญ่ หรือใช้ยาบางครั้งบางสถานการณ์ที่ต้องการสมาธิมาก ๆ

ยานี้กินนานๆจะติดใหม่ มีผลต่อร่างกายระยะยาวหรือไม่

ยาที่ใช้ทุกตัวไม่ทำให้ติด แม้จะกินติดต่อกันนาน เนื่องจากฤทธิ์ของยาไม่ทำให้เกิดความพอใจเหมือนยาเสพติด แพทย์มีข้อมูลยืนยันได้จากการรักษาเด็กจำนวนมาก เป็นเวลานานหลายปีแล้ว พบว่ายานี้ปลอดภัย ไม่ติดยา ไม่มีผลต่ออวัยวะต่างๆของร่างกาย(ตับ ไต หัวใจ ปอด สมอง ฯลฯ) ในระยะยาว

ผลข้างเคียงมีอะไรบ้าง

เมธิลเฟนิเดต(Methylphenidate) มีผลข้างเคียงดังนี้

- เบื่ออาหาร ในมือต่อมา แต่จะกินชดเชยในมืออื่นๆ ไม่มีผลต่อการเจริญเติบโตในระยะยาว
- ปวดศีรษะ อาจเกิดในมือแรกๆ เมื่อให้กินยาต่อไป จะดีขึ้นและหายปวดหัวได้เอง ร่างกายมีการปรับตัวต่อยาได้ ไม่มีอันตราย ไม่ต้องหยุดยา
- นอนไม่หลับ โดยเฉพาะเมื่อกินยาหลังเวลา 17.00 น. ถ้าแพทย์ให้กินยามื้อบ่ายหรือเย็น ควรกินก่อนเวลา 17.00 น.

อาการข้างเคียงของยานี้ ไม่ได้เกิดทุกคน แพทย์มักแนะนำก่อนการให้ยา และวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดผลข้างเคียง ถ้าสงสัยให้รีบติดต่อแพทย์ผู้รักษาโดยเร็ว

อธิบายให้เด็กยอมรับการกินยาได้อย่างไร

1. เด็กวัยเรียนมักเข้าใจเหตุผลของการกินยา แพทย์และพ่อแม่ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจตรงกันว่า ยาช่วยให้เขาควบคุมสมาธิและตั้งใจเรียนได้ดีขึ้น ควรแนะนำด้วยว่าโรคที่เป็นนี้ไม่ใช่โรคจิตโรคประสาท เขาเป็นโรคสมาธิสั้น ซึ่งรักษาได้ ยาเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา ร่วมกับการฝึกพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้เขาเป็นคนเก่งขึ้น ตั้งใจทำงานหรือเรียนได้ดีขึ้น
2. อธิบายว่ายานี้ไม่มีผลต่อร่างกายระยะยาว ไม่ติดยา ไม่ต้องกลัว ถ้าสงสัยให้ปรึกษาแพทย์ ทันที
3. อธิบายว่ายานี้ไม่ใช่ยาระงับประสาท ไม่กดประสาท ไม่ง่วงไม่งม แต่จะทำให้มันดีขึ้น ไม่ใช่อาการซึม เมื่ออยู่นิ่ง ควรให้เด็กเรียน หรือทำงาน เพราะเวลาที่นิ่งๆนั้นจะควบคุมสมาธิได้ดี
4. ควรพยายามให้เด็กมีส่วนร่วมในการกินยาเอง เป็นการฝึกความรับผิดชอบ และมีทัศนคติดีต่อการกินยา
5. พ่อแม่ และครูไม่ควรพูดถึงการกินยา หรือการเป็นโรคนี้นานด้านลบ หรือล้อเลียนให้เด็กอาย

เด็กควรบอกเรื่องการกินยาแก่เพื่อนและครูอย่างไร

พ่อแม่ควรสอนให้เด็กให้สามารถบอกเพื่อน หรือครูได้ว่าเขาเป็นอะไร ทำไมถึงต้องกินยา ควรให้เด็กเตรียมคำพูดเหล่านี้

“ผมกินยาสมาธิสั้น หมอให้กินยาเพื่อให้มีสมาธิดีขึ้น ตั้งใจเรียน และทำงานเสร็จ”

“โรคสมาธิสั้นไม่ใช่โรคจิตโรคประสาท รักษาได้”

“อาการชนอนุ้ยไม่นั่งเป็นจากโรคสมาธิสั้นนี้”

“โรคสมาธิสั้นพบได้บ่อยๆ ในนักเรียนพบ ประมาณ ร้อยละ 5”

หลังจากกินยาแล้วประมาณ ครึ่งชั่วโมง จะควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น”

ครูมีส่วนช่วยเหลือในการกินยาอย่างไร

1. ในเด็กอายุน้อย มักลืมกินยามื้อเที่ยง ครูอาจช่วยเตือน (เป็นการส่วนตัว ไม่จำเป็นต้องให้เด็กอื่นรับทราบ หรือประกาศให้มากินยาต่อหน้าเด็กอื่น)
2. ครูอาจช่วยจัดยาให้เด็ก โดยพ่อแม่ฝากยาไว้กับครู เมื่อถึงเวลา ให้เด็กมาพบครูเพื่อรับยา ถ้าเด็กลืมน้อยเรียกให้มารับยา คูให้เด็กกินต่อหน้า โดยเฉพาะในเด็กที่มีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงการกินยา
3. ชมเมื่อเด็กรับผิดชอบการกินยา ตามที่ตกลงกันไว้
4. กำกับให้กินยา โดยไม่ต้องพูดมากสอนมาก
5. ให้ความมั่นใจกับเด็กว่า การกินยาในความดูแลของแพทย์มีความปลอดภัย ได้ประโยชน์ เช่น ครูเห็นชัดเจนว่า ตั้งใจเรียนขึ้น ทำงานเสร็จ เรียบร้อย อารมณ์ดี เป็นต้น
6. ชมเมื่อเด็กมีพฤติกรรมดีขึ้น ให้เด็กเข้าใจว่า ดีขึ้นเนื่องจาก “ครั้งหนึ่งจากยา อีกครั้งหนึ่งจากการควบคุมตัวเอง”
7. พยายามให้เด็กรับผิดชอบกินยาเอง เตือนตัวเอง ให้ได้มากขึ้นเรื่อยๆ
8. ไม่หงุดหงิดกับการลืมกินยา เพราะเป็นอาการของโรคสมาธิสั้นนั่นเอง
9. ให้ความมั่นใจกับพ่อแม่ เมื่อพฤติกรรมหลังการกินยาดีขึ้น เนื่องจากพ่อแม่ไม่เห็นพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้มากเท่าที่ลูกครูเห็น (ตอนเย็น ยาหมดฤทธิ์แล้ว ที่บ้านจึงเห็นชนเหมือนเดิม)

ไม่กินยาได้หรือไม่

การศึกษาติดตามระยะยาวพบว่า ถ้าไม่กินยามีโอกาสเกิดปัญหาต่างๆตามมามากกว่า การเลี้ยงดูฝึกนิสัยต่างๆ ทำให้ยากมาก และที่สำคัญคือ เด็กขาดการเรียนรู้เรียนไม่สนุก ไม่อยากเรียน เบื่อเรียน จนเกิดทัศนคติด้านลบต่อการเรียน ซึ่งไม่สามารถแก้ไขเมื่อโตขึ้น

ปัจจุบันนี้ แพทย์จึงแนะนำให้กินยาต่อเนื่องกันทุกวัน แม้ในวันที่ไม่ได้เรียนหนังสือ เพราะฤทธิ์ของยาจะช่วยด้านพฤติกรรมอื่นๆด้วย

การหยุดยาเป็นระยะๆอาจพิจารณาในบางราย เช่น หยุดวันเสาร์-อาทิตย์ หรือช่วงปิดเทอม แต่ในรายที่เป็นมาก มักแนะนำให้กินทุกวัน ประโยชน์ที่ได้จะคุ้มค่ากว่าการไม่กินยาอย่างมาก

เมื่อเด็กไม่กินยา

1. พุดคุยสอบถามเด็ก เรื่อง ผลข้างเคียงของยา อยาเพื่อน ลืม เบื่อ ไม่มีน้ำกิน ยาหาย รับฟังความไม่สบายใจอย่างสงบ อย่าเพิ่งสอน เตือน คุก ก่อนจะฟังจนจบ
2. ชวนเด็กคิดว่า จะแก้ปัญหานั้นอย่างไร ชมการคิดแก้ปัญหาที่ดี ชี้แนะ หรือ แนะนำตรงในประเด็นที่เด็กคิดไม่ออก แต่สร้างความรู้สึกได้ว่า ถึงอย่างไรคงต้องกินยา แต่จะให้เกิดปัญหาตามมาน้อยที่สุดอย่างไร
3. ให้ความมั่นใจในผลของการใช้ยา ประโยชน์ในเรื่องสมาธิ และการช่วยควบคุมตนเอง ซึ่งเด็กอาจไม่ทราบว่าตนเองดีขึ้น
4. ช่วยกันหาวิธีป้องกันการ “ลืม” เช่น มีการเขียนเตือนไว้ที่กล่องอาหารกลางวัน ใส่ยาไว้ในกล่องในกระเป๋า จะมีเสียงดังเวลาหยิบตัว เตือนให้เด็กคิดถึงการกินยา
5. เขียนตารางกิจกรรมส่วนตัว ทุกวัน กำหนดการกินยา
6. เมื่อเด็กลืมกินยา อย่าดุหรือลงโทษ ควรชมที่มาเปิดเผยความจริง และชวนคุยต่อว่าจะป้องกันการปัญหานี้ได้อย่างไร (การดู ทำโทษ ในกรณีนี้จะทำให้เด็กหลีกเลี่ยง ปกปิดเวลาลืม หรือแอบทิ้งยา เพราะกลัวถูกจับได้ว่าลืม)

ประโยคเด็ด เกี่ยวกับการกินยา

คำพูดของพ่อแม่ และครู มีความหมายต่อความคิดและพฤติกรรมการกินยาเด็กอย่างมาก ประโยคต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่ไม่ดี ควรเปลี่ยนแปลง ได้แก่

“ชนอีกแล้วไซ้ไหม ลืมกินยาหรือเปล่า” ควรเปลี่ยนแปลงเป็น “ไหนพ่อขอคุยาที่เหลือหน่อย เกิดอะไรขึ้นหรือเปล่า”

“อย่าลืมกินยานะ” ควรเปลี่ยนแปลงเป็น “ลูกจะเตือนตัวเองอะไรดี”

“ทำไมถึงลืมกินยา” ควรเปลี่ยนแปลงเป็น “เกิดอะไรขึ้น ลูกจึงไม่ได้กินยา”

“ทำไมพุดไม่จำนะ ว่าต้องกินยาทุกวัน” ควรเปลี่ยนแปลงเป็น “ลูกจะเตือนตัวเองเรื่องยาอย่างไร”

“เมื่อจริงๆเลย ต้องให้บอกทุกวัน” ควรเปลี่ยนแปลงเป็น “แม่เป็นห่วง เรื่องการได้รับยาสม่ำเสมอตามที่หมอแนะนำ”

“ไม่ได้เรื่องเลย อย่างนี้ยากี่ช่วยไม่ได้” ควรเปลี่ยนแปลงเป็น “บางทีการฝึกนิสัยต่างๆก็ต้องใช้เวลานะ พยายามอีกหน่อย ยাকงช่วยได้เพียงครั้งเดียว ที่เหลือเป็นความพยายามของคุณนะ”

“ยากันแสบอยู่ไหน กำเริบอีกแล้ว” ควรเปลี่ยนแปลงเป็น “พ่อเห็นว่าลูกไม่ค่อยนั่ง สงสัยว่าจะลืมกินยา”

คำพูดที่ดี คือคำพูดที่ไม่สร้างความรู้สึก”ลบ” กับการเป็น โรคสมาธิสั้นนี้ หรือด้าน”ลบ” ต่อการกินยา

สรุป

พ่อแม่และคุณครู สามารถช่วยให้เด็กสมาธิสั้นเข้าใจตนเอง เห็นประโยชน์ของการกินยาอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมไปกับการฝึกพฤติกรรมต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

1. Barkley RA. Attention deficit hyperactivity disorder : a handbook for diagnosis and treatment. The Guilford Press:New York, 1990.
2. Hersen M Van Hasselt VB. Behavior therapy with children and adolescents: a clinical approach. John Wiley&Son,Inc. :New York, 1987.
3. Matson JL ed. Handbook of hyperactivity disorder in children. Allyn and Bacon:Boston, 1993.
4. Taylor EA ed. The overactive child. Mac Keith Press:Suffolk,1986.

หนังสือและเอกสารที่นำอ่านเพิ่มเติม

1. วินัดดา ปิยะศิลป์ คู่มือสำหรับพ่อแม่ ตอน เด็กสมาธิสั้น บริษัท โฮลิสติก พับลิชชิ่ง จำกัด กรุงเทพฯ 2537 ISBN 974-7803-45-3
2. ชีรเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ เพื่อความเข้าใจเด็กสมาธิสั้น/ชน สำหรับผู้ปกครองและครู แจนเซน ซีเลค กรุงเทพฯ
3. ชาญวิทย์ พรนภดล มารู้อักและช่วยเด็กสมาธิสั้นกันเถอะ แจนเซน ซีเลค กรุงเทพฯ 2546
4. รัชญา พลอนันต์ ใช้หัวคิด แปลและแปลลงเป็นไทย พิมพ์ครั้งที่ 3 สำนักพิมพ์วิญญูข่าว กรุงเทพฯ 2544 ISBN 974-87775-2-9
5. พัชรีวัลย์ เกตุแก่นจันทร์ เด็กสมาธิสั้น คลินิกส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ

หน่วยงานที่ช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น

- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
- คณะแพทยศาสตร์ของรัฐและเอกชนทุกแห่ง
- สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน ที่มีบริการจิตเวชศาสตร์ หรือจิตเวชเด็กและวัยรุ่น

ผู้พิมพ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ พนม เกตุมาน

หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

การศึกษา

- แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- วุฒิบัตรจิตเวชศาสตร์ หนังสืออนุมัติจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- Diploma of Child and Adolescent Psychiatry Institute of Psychiatry London 1993