

## ดนตรีช่วยแก้ปัญหาเด็กสมาธิสั้นได้จริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

## ดนตรีช่วยแก้ปัญหาเด็กสมาธิสั้นได้จริงหรือ?

เด็กสมาธิสั้น เป็นอย่างไร

เด็กสมาธิสั้น ( Hyperactive) หมายถึง เด็กที่ซนมากไม่อยู่นิ่ง แยกได้ 2 กลุ่มคือ

1. มีปัญหาเรื่องสมาธิบกพร่อง เช่น มีความลำบากในการฟังคำสั่งยาวๆ มีความลำบากในการทำงานหรือเล่นกิจกรรม อุปสรรคการเรียนรู้สูญหายบ่อย สนใจในสิ่งเราที่ไม่สำคัญ ขี้ลืม มักทำของหาย เหม่อลอย ซ่างฝัน ลำบากในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมองเป็นเวลานาน
2. อาการหุนหันพลันแล่นขาดความยับยั้งชั่งใจ ซึ่งมีลักษณะคือ ไม้รู้จักระวังตัวเอง ลุกออกจากที่นั่งบ่อย ชอบวิ่งหรือปีนป่าย พูดคุยมากเกินไป มีความลำบากในการเล่นคนเดียว ลูกลี้ลุดลน อารมณ์ร้อนแปรเปลี่ยนเปล่งกาย ขาดความอดทน ชอบพูดขัดจังหวะ รวบรวน ซ่างฟอง

สาเหตุส่วนใหญ่ มาจาก  
ลักษณะถ่ายทอดทางพันธุกรรมในเรื่อของสารเคมีในสมองหรือระบบประสาทและ  
สภาพแวดล้อมก็เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง

---

### ดนตรีช่วยแก้ปัญหาเด็กสมาธิสั้นได้จริงหรือ ?

ดนตรีมีประโยชน์มากมาย การฟังดนตรีทำให้เราผ่อนคลาย เพลิดเพลิน มีความสุข  
หากเราได้เล่นดนตรีก็ยิ่งเป็นการปลดปล่อยความเครียดที่ฝังอยู่ตามกล้ามเนื้อและเซลล์ประสาทให้ออกมากับการเล่นดนตรี ทำให้อารมณ์ดีขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น ส่งผลให้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ EQ สูงขึ้น

และเมื่อเด็กเรียนดนตรี เด็กจะมุ่งความสนใจไปที่เสียงดนตรีที่ตนเองสามารถทำให้เกิดขึ้นได้  
เด็กจะเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง  
และอยากที่จะเล่นดนตรีต่อไปเพื่อให้เกิดเสียงที่ไพเราะขึ้นเรื่อยๆ  
เมื่อเด็กจดจ่ออยู่กับเสียงดนตรีที่ตนเองสร้างขึ้น ช่วงความสนใจของเด็กก็จะเพิ่มมากขึ้นทีละนิด  
ขึ้นอยู่กับทำนองเพลงที่เด็กฝึกหัด เมื่อเริ่มแรกเด็กอาจฝึกหัดเพลงพื้นฐานสั้นๆ  
ช่วงความสนใจของเด็กอาจอยู่ในเวลา 1-2 นาที ลำดับต่อไปเด็กได้ฝึกเพลงที่มีความซับซ้อนมากขึ้นทีละนิด  
เด็กก็จะมีช่วงของความสนใจเพิ่มขึ้นเป็น 3-5 นาที และจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หากเด็กชอบและรักที่จะเล่นดนตรี

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกำลังใจที่ครูผู้สอนและพ่อแม่ผู้ปกครองจะกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจในดนตรีมากขึ้น การเสริมแรงจากครูและพ่อแม่ผู้ปกครอง เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวดที่จะทำให้เด็กเพิ่มความสนใจในดนตรี และจะทำให้ช่วงความสนใจของเด็กเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลไปสู่การเรียนในห้องเรียน การทำการบ้าน การอ่านหนังสือ หรือการทำสิ่งต่างๆ

จากที่โรงเรียนดนตรีบ้านแก่งขิมได้สอนเด็กที่มีอาการเข้าข่ายสมาธิสั้น หรือมีช่วงความสนใจต่อสิ่งต่างๆ น้อยมาก เมื่อมาเรียนขิม เด็กหลายคนมีสมาธิดีขึ้น มีสภาวะอารมณ์ที่ดีขึ้น มีการระบายอารมณ์ออกมาในเสียงเพลงที่ตนบรรเลง ทำให้เด็กผ่อนคลายและเกิดสมาธิในการบรรเลงขิม ส่งผลให้การเรียนในห้องเรียน หรือการทำกิจกรรมต่างๆ ของเด็กประสบความสำเร็จมากขึ้นตามลำดับ

คุณพ่อคุณแม่หรือท่านผู้ปกครอง จึงควรหันมามองบุตรหลานของท่านสักนิด ว่าเด็กมีอาการใกล้เคียงเด็กสมาธิสั้นหรือไม่ หากใกล้เคียงควรปรึกษาแพทย์ หรือส่งเสริมให้เด็กเรียนดนตรี ศิลปะ ร้องเพลง เต้นรำหรือนั่งสมาธิ เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้เด็กมีสมาธิเพิ่มมากขึ้น และหลีกเลี่ยงการให้เด็กดูโฆษณาที่มีภาพเคลื่อนไหวเปลี่ยนไปมารวดเร็ว เนื่องจากภาพเหล่านี้จะไปกระตุ้นสมองทำให้เด็กมีภาวะสมาธิสั้นได้ง่าย

อาการสมาธิสั้นสามารถบำบัดรักษาให้ดีขึ้นได้ เพียงแต่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องให้ความสนใจใส่ใจกับเด็ก พุดคุย ซักถาม ให้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันกับเด็ก ไม่ดูว่าหรือดี เพราะจะทำให้เด็กจดจำประสบการณ์ที่ไม่ดี และเด็กจะไม่เข้าใจว่าเขาทำอะไรผิด เนื่องจากอาการต่างๆ มาจากความผิดปกติของสมองหรือสารเคมีของร่างกาย ซึ่งตัวเด็กเองไม่สามารถควบคุมได้ พ่อแม่ผู้ปกครองและครูจึงเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดที่สามารถช่วยให้เด็กมีอาการดีขึ้นหรือหายขาดได้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขอขอบคุณ : [www.baankengkhim.com](http://www.baankengkhim.com)

[ แก้ไขล่าสุด mink เมื่อ 2009-5-13 15:16 ]