

พ่อ - แม่และครู...ควรทำอะไรเมื่อเด็กสมาธิสั้น....?

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

พ่อ - แม่และครูควรทำอะไรเมื่อเด็กสมาธิสั้น....

หากลูกน้อยของคุณ! มีพฤติกรรมดังนี้ มากกว่า 1 อย่างขึ้นไป เช่น ไม่ใส่ใจรายละเอียดเวลาทำการบ้าน การเรียน หรือทำกิจกรรมต่างๆ ทำผิดบ่อยครั้ง ไม่คอยระวัง เล่น และทำกิจกรรมกับเพื่อนไม่ได้นาน ยกเว้นกิจกรรมที่ชอบ

ผนวกกับทำงานไม่เสร็จ ผลงานไม่เรียบร้อย (ลายมือไม่สวย สักแต่ว่าเขียนให้เสร็จ) ตกหล่นอยู่ตลอดเวลา ไม่ชอบฟังเวลาคนอื่นพูดด้วย เก็บรายละเอียดไม่ได้ ขี้ลืม ทำของหายบ่อย เช่น ดินสอ ดูกตา สมุด วอกแวกตามสิ่งเรายกภายนอก ขี้ลืมจะขามถนน ก็ขามเลย ไม่สนใจใคร เป็นต้น

ให้คิดซะว่า นี่คือสัญญาณเตือนภัย ว่าลูกของคุณอาจกำลังอยู่ในภาวะของ "เด็กสมาธิสั้น" แต่ไม่ต้องกังวล เพราะวันนี้ทางที่มีวิธีการดูแล/เลี้ยงดูลูกมาฝากกันครับ

จากข้อมูลเบื้องต้น ทางทีมงานได้รับข้อมูลเพิ่มเติมจาก "อาจารย์กุลยา ก่อสุวรรณ" ประธานศูนย์พัฒนาศักยภาพเด็ก (RICS) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (มศว) ว่า "ภาวะสมาธิสั้น" หรือ Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) เป็นความผิดปกติของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัย เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก (ก่อนอายุ 7 ขวบ) ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของสมองที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน และการเข้าสังคมกับผู้อื่น

ยกตัวอย่างเช่น การที่เด็กไม่มีสมาธิในการทำงาน หรือการเล่น วอกแวกง่าย ขี้ลืมบ่อยๆ ในงานที่ต้องทำเป็นประจำทุกวัน มักถูกจากที่ในห้องเรียน ไม่สามารถเล่นเสียงเบาได้ มักเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา หยุกหยิกอยู่ไม่เป็นสุขเหมือนมีเครื่องยุนต์ติดตัว อีกทั้งยังชอบขัดจังหวะ สอดแทรกเวลาผู้อื่นคุยกัน หรือแย่งเพื่อนเล่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวคล้ายกับเด็กที่ไม่มีมารยาท และไม่รู้จักกาลเทศะ

อย่างไรก็ตาม ลักษณะทั้ง 3 ด้าน อาจารย์บอกว่า สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ไม่จำกัดพื้นฐานทางสังคม ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งเด็กแต่ละคนอาจมีลักษณะครบทั้ง 3 ด้าน หรืออาจมีลักษณะใดลักษณะหนึ่งที่เด่นออกมา หรืออาจมีลักษณะเด่นรวมกัน 1-2 อาการก็ได้ สำหรับอาการที่ปรากฏ คุณพ่อ คุณแม่อาจสังเกตได้ 2 สถานที่หลัก คือ บ้าน และที่โรงเรียน

สำหรับ สาเหตุของการเกิด "ภาวะสมาธิสั้น" ยังไม่มีข้อมูลแน่ชัด ซึ่งจากการวิจัยพบว่า ภาวะสมาธิสั้น มีปริมาณสารเคมีบางชนิดในสมองน้อยกว่าเด็กปกติ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ ประกอบกัน เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรม ถ้าหากลูกคนหนึ่งมีภาวะสมาธิสั้น พี่น้องคนอื่นๆ จะมีโอกาสสูงถึง 5 เท่า

แต่สำหรับในเด็กฝาแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน โอกาสที่จะเป็นสูงถึงร้อยละ 51 ส่วนในฝาแฝดที่เกิดจากไข่คนละใบ เมื่อแฝดคนหนึ่งมีภาวะสมาธิสั้น อีกคนจะมีโอกาสถึงร้อยละ 33 แต่ก็อาจจะไม่ใช่ทั้งหมด รวมถึงปัจจัยทางชีวภาพ เช่น เป็นโรคลมชัก โรคขาดสารอาหาร (โดยเฉพาะโปรตีน) เด็กที่คลอดก่อนกำหนด โรคสมองอักเสบ เป็นต้น

"นอกจากนี้การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมของคุณพ่อ คุณแม่ หรือคนเลี้ยงเด็ก ส่งผลให้เด็กเกิดภาวะสมาธิสั้นได้เช่นกัน เมื่อเทียบกับปัจจัยทางอื่น เช่น ไม่ปลูกฝังวินัยในการเลี้ยงดู ไม่สนใจเด็ก หรือบางครั้งครบบัว ภาพพ่อแม่ต้องไปทำงานข้างนอก ก็ปล่อยให้ลูกอยู่บ้านคนเดียว ซึ่งจุดนี้ เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะนี้ได้เช่นกัน" อาจารย์กุลยา กล่าว

อย่างไรก็ดี ถ้าคุณพ่อ คุณแม่ รู้ว่าลูกมีภาวะของเด็ก "สมาธิสั้น" ผู้ปกครอง และคุณครู มีวิธีการดูแลเด็กดังนี้

1. ควรมีตารางเวลาที่แน่นอน เด็กเหล่านี้จะยิ่งสมาธิสั้น ถ้าหากปล่อยปละละเลย ไม่มีตารางเวลาหรือกฎเกณฑ์ที่แน่นอน
2. การสะสมคะแนนแลกของรางวัล เป็นส่วนช่วยในการควบคุมพฤติกรรมเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นตอบสนองต่อการให้แรงจูงใจ และรางวัล มักชอบทำทาลดสิ่งเร้าจากเสียง ของเล่นที่ดึงความสนใจจากเด็ก
3. จัดหาสถานที่ที่เหมาะสมในการทำการบ้าน หรือทบทวน อาจเป็นมุม หรือห้องสงบ ไม่มีเสียงรบกวน ไม่พลุกพล่าน
4. มีมาตรการลงโทษที่ชัดเจน เมื่อเด็กทำผิด เช่น การตัดคะแนน งดเวลาพัก หรือทำเวร ไม่ควรตี
5. กำหนดขอบเขต และข้อจำกัด โดยวิธีละมุนละม่อม และควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งทันทีที่
6. ควรมีบ้านที่ไกลจากบ้าน โรงเรียนทุกวัน เพื่อช่วยให้ครู และผู้ปกครองสามารถสื่อสารได้อย่างเข้าใจ และช่วยให้เด็กได้รับสิ่งที่ต้องการ

กระนั้นก็ตาม สัมพันธภาพภายในครอบครัว คือการเยียวยาให้เด็กเกิดพัฒนาการ และมีทักษะได้ดีที่สุด พ่อแม่ไม่ควรปล่อยให้ลูกเล่นกับโทรทัศน์ โทรศัพท์ หรืออินเทอร์เน็ตอยู่กับบ้านเพียงลำพัง แต่พ่อแม่ต้องเป็นเพื่อนรักของลูก และดูแลลูกอย่างใกล้ชิด

เปรียบได้กับคนทำสวน ที่รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ยให้กับต้นไม้ที่อยู่สม่ำเสมอฉันใด ต้นไม้น้อย ก็จะมีฐานรากที่มั่นคง และสูงส่งกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ แดกกรานกิ่งใบอย่างสมบูรณ์ต่อไปฉันนั้น

ขอบคุณที่มาข้อมูล