

## เคล็ดลับ 50 อย่างในการช่วยเด็กสมาธิสั้น (ADD) ในห้องเรียน

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2551

# เคล็ดลับ 50 อย่างในการช่วยเด็กสมาธิสั้น (ADD) ในห้องเรียน

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปราโมทย์ สุคนิษฐ์

add ย่อมาจากคำว่า attention deficit disorder หมายถึงโรคสมาธิสั้น

ครูอาจารย์รู้หลายอย่างที่แพทย์ไม่รู้ นั่นก็คือ อาการของ ADD ปรากฏ ได้หลายแบบมาก ซ้ำยังเกิด ร่วมกับ ความผิดปกติอื่นๆ อีก เช่น learning disabilities หรือปัญหา ทางอารมณ์ ราวกับว่า ปัญหาของ ADD เปลี่ยนตาม สภาพอากาศ ไม่แน่นอน คาดการณ์ไม่ได้ แม่วิธีการรักษา ADD จะมี ปรากฏ ในหนังสือ มากมาย แต่ก็ยังคง เป็นงานยาก และหนัก กับผู้ปฏิบัติเสมอ

ไม่มีทางออกง่ายๆ สำหรับ การแก้ปัญหา ของ ADD ในห้องเรียน หรือที่บ้าน ความสำเร็จ ของการรักษา ในโรงเรียน ขึ้นอยู่กับ ความรู้ และความหนักแน่น สม่าเสมอ ของครู และโรงเรียน เป็นอย่างมาก

ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับบางประการในการช่วยเด็ก ADD ในโรงเรียน โดยมุ่งให้ครูอาจารย์ช่วยเด็กได้ ในทุกวัย แต่ครูอาจเห็นว่า บางขอเหมาะสำหรับเด็กบางวัยมากกว่า อย่างไรก็ตาม หลักการเรื่อง การมีกรอบ, การให้ความรู้ และการชักจูงสนับสนุน ยังคงเป็น แนวคิดหลักเสมอ

1) ข้อแรกคือ ท่านต้องมั่นใจว่าท่านกำลังช่วยเด็ก ADD มิใช่เป็นปัญหาของการได้ยิน การมองเห็น

2) หากผู้สนับสนุนท่านคือโรงเรียนและผู้ปกครอง การมีเด็ก ADD อยู่ในชั้น 2-3 คนก็เป็นเรื่องเหนือย มากอยู่แล้ว หากผู้เชี่ยวชาญที่ปรึกษาได้ เช่น นักการศึกษาพิเศษ จิตแพทย์เด็ก นักจิตวิทยาประจำ โรงเรียน หรือกุมารแพทย์ หากความร่วมมือจากผู้ปกครอง และหาเพื่อนครูมาช่วย

3) จงรู้จักข้อจำกัดของตนเอง อย่ากลัวที่จะขอความร่วมมือ ครูคงไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง ADD

4) **ถามเด็กว่าจะให้ช่วยอย่างไร** เด็กเหล่านี้มักบอกได้ว่า อยากให้ท่านช่วยอย่างไรเมื่อถูกถาม อย่าอายที่จะถามเด็ก พยายามหาเวลาคุยกับเด็กตามลำพังและถามเขา คนที่ตอบได้ดีที่สุดเสมอคือตัว เด็กเอง ซึ่งเรามักจะละเลยมองข้ามไม่ถามจากเขา ในเด็กโตควรช่วยให้เด็กเขาใจด้วยว่า ADD คือ อะไร ซึ่งจะช่วยท่านได้มาก

5) ระลึกเสมอว่า การมีกรอบจะช่วยเด็ก ADD กรอบคือสิ่งรอบตัวที่ช่วยควบคุมตัวเขา เพราะเขาคุม ตน

เองไม่ได้ การมีตารางเวลาหรือรายการสิ่งที่ต้องทำช่วยเด็ก ADD ที่หลงออกไปกลับเข้ากรอบได้ พวกเขาต้องการสิ่งเตือน ต้องการการแนะนำ ต้องการการย้ำ ต้องการคำสั่ง ต้องการคนให้ ชี้ดจำกัด และต้องการกรอบที่ชัดเจนแน่นอน

- 6) อยู่่าลุ่มการเรียนรู้กับความรูสึก เด็กเหล่านี้ต้องการห้องเรียนที่สนุก รูสึกว่าเขาทำได้ ไม่ใช่ล้มเหลว ต้องการความตื่นเตนมากกว่าความเบื่อหรือความกลัว ควรให้ความสนใจกับเรื่องความรูสึกคู่ไป กับการเรียนเสมอ
- 7) ให้เด็กเขียนกฎ ข้อตกลง แล้วติดในที่ที่มองเห็นได้ เป็นการแสดงให้เขารู้ว่า เขาควรทำอะไรบ้าง
- 8) ย้ำคำสั่ง เขียน พูดคำสั่งหลายๆครั้ง คนที่เป็น ADD ต้องการให้คนพูดย้ำหลายๆครั้ง
- 9) พยายามสบตาเด็กบ่อยๆ ซึ่งเป็นวิธีดึงเด็กกลับมาจากความคิดวอกแวก ทั้งเป็นการให้ขั้นตอนเด็กว่าถามได้ หรือแสดงว่าท่านสนใจเขาอยู่
- 10) ให้เด็กนั่งไกลโต๊ะ หรือที่ที่ท่านยืนอยู่มากที่สุด
- 11) ให้ขอบเขตและข้อจำกัด โดยวิธีละมุนละม่อม ไม่ใช่ลงโทษ ทำอย่างสม่ำเสมอ ทุกครั้ง ทันที และง่าย ไม่ตองเข้าไปถกเถียงกับเด็กมากมายเหมือนนายทำในศาล การพูดยืงยาวยืงไม่ได้ผล
- 12) ทำตารางเวลาให้สม่ำเสมอที่สุดที่ทำได้ ติดตารางบนโต๊ะเด็กหรือกระดาน ชี้ให้เด็กเห็นบ่อยๆ ถ้าท่านจะเปลี่ยนตาราง ควรเตือนให้เด็กทราบก่อนหลายๆครั้ง การเปลี่ยนโดยไม่บอกล่วงหน้าทำให้เด็กปฏิบัติด้วยากจนเหมือนไม่รวมมือ
- 13) พยายามให้เด็กจัดตารางเวลา หลังเลิกเรียนของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่เกิดขึ้นมากของเด็ก ADD คือการผลัดผ่อน
- 14) พยายามลดการทดสอบย่อยๆกับเด็กเหล่านี้ เพราะไม่สามารถวัดความรู้จากเด็ก ADD ด้วยวิธีนี้ได้
- 15) ปลู่อยให้เด็กมีอิสระบ้าง เช่นให้ออกนอกห้องเป็นครั้งคราว ดึกว่าจำกัดไว้ แล้วเด็กหนีหายไปเลย เขียนไว้เป็นกฎ แล้วให้เด็กหัดควบคุมตนเอง
- 16) ให้การบ้านที่มีคุณภาพมากกว่าปริมาณ เด็ก ADD อาจทำไม่ได้มากเท่าคนอื่น ควรสอนวิธีคิดให้เด็กในระยะเวลาเรียนเท่าเดิม แต่ไม่ให้งานมากจนเด็กทำไม่ได้
- 17) ติดตามการทำงานอย่างใกล้ชิด และช่วยเตือนให้เด็กอยู่กับร่องกับรอย เขาจะรู้ว่าเขาควรทำอะไร และหากทำตามเป้าหมายได้ จะเป็นสิ่งที่ให้กำลังใจเด็กอย่างมาก
- 18) ย่อยงานใหญ่ๆให้เป็นงานย่อยๆ ถือเป็นหัวใจหลักในการที่ครูจะสอนลูกศิษย์ ADD ได้ เด็ก ADD เมื่อเผชิญกับงานใหญ่มากๆ จะทอก่อนทำว่า “ฉันไม่มีทางทำได้” แต่หากย่อยงานใหญ่มากๆ เป็นงานย่อยๆที่เขารูสึกทำได้ จะช่วยให้เขามั่นใจขึ้น โดยทั่วไปเด็กมีความสามารถที่จะทำงานได้มากกว่าที่เขาคิดเองอยู่แล้ว แต่การย่อยงานให้เขาทำ จะช่วยพิสูจน์สิ่งนี้แก่เขา ในเด็กเล็กวิธีช่วยให้เด็กหยุดหงิดอาละวาดลดลงได้มาก แต่ในเด็กโต ความรูสึกเป็นคนแพะจะลดลง ท่านควรทำเช่นนี้เป็นประจำ
- 19) ทำตัวในรีนเริง ง่ายมีอารมณ์ขัน หาสิ่งแปลกใหม่เรื่อยๆเพื่อทำให้เด็กกระตือรือร้น และคงความสนใจ เด็กเหล่านี้มีชีวิตชีวา ชอบเล่น เกลียดสิ่งน่าเบื่อ รวมทั้งกฎเกณฑ์ ตาราง รายการ และครูที่นาเบื่อ ควรแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่น่าเบื่อ จงลองทำตัว สนุกๆเป็นครั้งคราว จะช่วยได้มาก
- 20) ป้องกันการเกิดสิ่งเร้าที่มากุเกินไป เด็ก ADD เหมือนหม้อตั้งไฟมีโอกาศเดือดล้นได้ตลอดเวลา หากเห็นห้องไม่มีระเบียบ จัดการเสียตั้งแต่ตอน อยารอให้เป็นจลาจล
- 21) หาสิ่งสำเร็จเล็กๆน้อยๆ ในตัวเขาเสมอ เด็กเหล่านี้เคยพบแต่ความล้มเหลว และเขาต้องการคนให้กำลังใจ แต่อย่าทำจนเกินไป เด็กต้องการและได้ประโยชน์จากคำชม การให้กำลังใจ เหมือน ใหนากับคนกระหาย หากมีน้ำก็รอดและเติบโต หากขาดน้ำมีแต่จะแฉง บ่อยครั้งที่ความเสียหายจาก ADD

เองไม่รุนแรงเท่าความเสียหายจากความไม่มีความมั่นใจในตนเอง ให้น้ำแต่พอดีแล้วเด็กจะสำเร็จ

22) เด็กเหล่านี้มักมีปัญหาความจำ ช่วยเด็กโดยแนะเคล็ดลับการช่วยจำ เช่น การย่อ ทำรหัส ผูกเป็นโคลง ทำสัญลักษณ์ หาเสียงคล้ายกัน จะช่วยเด็กได้มาก

23) สอนเด็กในการจำหัวข้อ ชัดเส้นใต้ ซึ่งเด็ก ADD มักไม่ทำ ถือเป็นความช่วยเหลือเด็กให้เรียนได้ ขณะกำลังเรียน อยู่จริง ซึ่งสำคัญที่สุดกว่าการให้ไปเรียนพิเศษเพิ่มทีหลัง

24) บอกเด็กก่อนว่าจะพูดถึงเรื่องอะไรต่อไป บอกหัวข้อ แล้วค่อยตามด้วยเนื้อเรื่อง เด็ก ADD มักเรียนจากการมองเห็นได้มากกว่าการฟัง ทานอาจพูดไปเขียนไป เหมือนช่วยเติมกาวให้ความจำ

25) ใช้คำสั่งง่ายๆ ให้ทางเลือกง่ายๆ ให้ตารางง่ายๆ ยิ่งง่ายยิ่งเข้าใจได้ดี ใช้ภาษาที่น่าสนใจ เหมือนมีสีสัน จะช่วยดึงความสนใจ

26) เตือนให้เด็กรู้จักสังเกตตนเอง ซึ่งเด็กเหล่านี้มักไม่สามารถติดตามได้ว่าตนเองกำลังคิดหรือทำ อะไร การเตือนควรใช้คำถามที่สร้างสรรค์ เช่น “เมื่อก็ หนูเพิ่งทำอะไร” “ถ้าให้ลองพูดอีกครั้งหนู จะพูดใหม่ว่าอะไร” “ทำไมหนูถึงคิดว่าเด็กคนนั้นหน้าเสียตอนหนูพูดอย่างนั้น” คำถามเหล่านี้จะ ช่วยให้เขาสังเกตตนเองเป็น

27) ทำสิ่งที่คาดหวังจากเด็กให้ชัดเจน

28) การให้สะสมคะแนนเอารางวัล เป็นส่วนช่วยในการควบคุมพฤติกรรม เด็ก ADD ตอบสนองดีกับการให้การจูงใจและรางวัล เขาชอบการท้าทาย

29) ถ้าเด็กเข้าใจภาษากาย เช่น ท่าทาง, น้ำเสียง, หรือกาลเทศะ ได้จาก ควรช่วยเด็กให้เข้าใจสังคมได้ง่ายขึ้น เช่น สอน “ก่อนที่หนูจะเล่าเรื่องให้คนอื่นฟัง ถามว่าเขาอยากเล่าอะไรก่อน” “มองหน้าคนอื่นดูในเวลาพูด” เด็ก ADD มักถูกมองว่า หยิ่ง เห็นแก่ตัว ซึ่งที่จริงเขาไม่รู้วิธีเข้า สังคม ทักชะพวกนี้แม่ไม่ได้ติดตัวมาแต่เกิด แต่ก็สอนได้

30) สอนวิธีการทำข้อสอบให้เด็ก

31) ทำการเรียนให้เหมือนเล่นเกม การสร้างแรงจูงใจช่วย ADD ได้มาก

32) แยกเด็ก ADD ออกจากกัน ไม่ให้เป็นคู่หรือกลุ่ม เพราะมักทำให้เด็กแย่งลง

33) ให้ความสนใจกับการมีส่วนร่วม เด็กเหล่านี้ชอบเข้าร่วมและมีปฏิสัมพันธ์ トラบใดที่เด็กอยู่ในภาวะที่มีส่วนร่วม เด็กจะอยากทำและไม่วอกแวก

34) มอบความรับผิดชอบให้เด็กทำเองเสมอเมื่อเป็นไปได้

35) ลองทำบ้านที่กจากบ้าน โรงเรียน บ้าน ทุกวัน เพื่อช่วยให้ครูและผู้ปกครองเข้าใจกัน และช่วยให้เด็กได้รับสิ่งที่ต้องการ

36) ลองทำรายงานประจำวัน

37) ช่วยเด็กให้ทำรายงาน และให้เด็กสังเกตตนเอง แล้วพบอาจารย์หลังเลิกเรียนทุกวัน

38) จัดเวลาพักสบายให้เด็กไว้ โดยให้เด็กทราบล่วงหน้าเพื่อเด็กจะได้เตรียมใจ การให้เวลาพักโดยเด็กไม่ได้คาดหวัง จะทำให้เด็กตื่นเตนและถูกกระตุ้นมากเกินไป

39) ฟังชมเชย ให้กำลังใจ ยอมรับ ทำให้เด็กรู้สึกมีคุณค่าเสมอ

40) สำหรับเด็กโต ให้เด็กจดคำถามที่เกิดขึ้นระหว่างฟังไว้ นอกเหนือจากจดสิ่งที่ครูพูดให้ฟัง จะช่วยให้เด็กเรียนได้ดีขึ้น

41) ลายมือเด็กเหล่านี้ อาจไม่ดีนัก ให้เด็กหัดใช้ปากก้าพิมพ์ หรือตอบคำถามปากเปล่าบ้าง

42) ทำตัวเหมือนผู้ควบคุมวงดนตรี ทำให้ลูกรวมนใจก่อนเริ่มเล่น โดยอาจทำตัวเงียบ เคาะโต๊ะ แบ่งเวลาให้แต่ละคนในห้อง โดยอาจชี้ให้เด็กช่วยตอบ

43) จัด “คู่มือ” เพื่อนช่วยเรียน และให้เบอร์โทรศัพท์ ติดต่อไว้

44) ช่วยอธิบาย ทำให้การรักษาดูเป็นเรื่องธรรมดา เพื่อลดความอายของเด็ก

45) พบผู้ปกครองบ่อยๆ ไม่ใช่พบแต่เมื่อเกิดปัญหา

46) ให้อ่านออกเสียงที่บ้าน และในห้องเรียนเท่าที่เป็นไปได้ อาจให้อ่านนิทาน จะช่วยให้เด็กมีทักษะในการคงความสนใจอยู่กับเรื่องๆเดียวได้

47) พุดย่า ย้า และย่า

48) การออกกำลังกาย ช่วย ADD ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะ การออกกำลังกายหนักๆ เพราะช่วยทำลายพลังงานส่วนเกิน ช่วยให้มีสมาธิ และเป็นการกระตุ้นสารต่างๆในร่างกายซึ่งเป็น ประโยชน์และสนุก และเขาจะทำตลอดไป

49) สำหรับเด็กโต ช่วยเด็กเตรียมตัวเรียนสำหรับวันรุ่งขึ้น โดยคุยกับเด็กว่าเขาจะเตรียมตัวอย่างไร

50) มองหาส่วนดีที่ปรากฏขึ้นในเด็กเสมอ เด็กเหล่านี้มักฉลาดกว่าที่เราเห็น มีความสร้างสรรค์ ชี้เล่น และเป็นกันเอง เขาพยายามจะ “กลับ” มาสู่เสมอ เขาต้องการกำลังใจและดีใจที่มีคนช่วย จำไว้ว่าต้องมีทำนองก่อนจะเขียนโน้ตประสานเสียงเสมอ

ที่มา..ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล