

## ข้อแนะนำ...สำหรับนักเรียนสมาธิสั้น

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.พ. 2552

**คุณครูท่านใดที่มีนักเรียนสมาธิสั้น หรือเด็กคนไหนที่รู้ตัวว่าเป็นคนสมาธิสั้น วันนี้มีวิธีบำบัดมาบอก...**

1. อย่าเปิดทีวี ให้มีเสียงดังจนเกินไป หรือสภาพแวดล้อมในบ้านต้องไม่วุ่นวายหรือมีการทะเลาะกันบ่อยครั้ง
  2. หามุมสงบสำหรับเด็ก เพื่อให้เกิดสมาธิในการทำที่บ้าน
  3. ฝึกฝนวินัยให้เด็ก สร้างกรอบกฎเกณฑ์ มีตารางเวลาชัดเจน ไม่ปล่อยละเลยหรือตามใจจนทำให้เด็กติดเกม
  4. มีการสื่อสารที่สั้น กระชับ ชัดเจน หากไม่แน่ใจให้เด็กทบทวนว่าสิ่งที่สั่งสอนไปคืออะไรบ้าง
  5. มีความเข้าใจในพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้นอย่างจริงจังและจริงใจ
  6. จัดสภาพแวดล้อมในบ้านให้เกิดความมีระเบียบ ไม่ปล่อยให้บ้านรกรุงรัง
  7. อย่าทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณมีปมด้อย
  8. ไม่ควรจับกลุ่มให้เด็กสมาธิสั้นอยู่ใกล้ชิดกับเด็กที่มีปัญหาแบบเดียวกัน เพราะจะทำให้กลายเป็นเด็กที่เกเรก้าวร้าวได้
  9. ส่งเสริมจุดแข็งข้อดีในตัวเด็ก เพื่อให้เด็กรู้สึกดี และเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง
  10. จัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์ให้ได้ใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ และใช้พลังงานส่วนเกินอย่างเหมาะสม รวมถึงเป็นการฝึกสมาธิไปในตัว เช่น ออกกำลังกาย หรือเล่นดนตรี ตามที่เด็กสนใจ
- รู้อย่างนี้แล้ว คุณครูที่มีนักเรียน ที่สมาธิสั้นก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้นะคะ...**