เลี้ยง-เล่นอย่างสร้างสรรค์ "สมาธิสั้น" รับมือได้

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2561

ในประเทศไทย พบว่า 3-5 % ของเด็กในวัยเรียนอายุ 5-12 ปี ประสบปัญหาเป็นโรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder: ADHD) หรือจะพูดอีกนัยหนึ่งว่า ในเด็กนักเรียน 20 คน จะพบเด็กสมาธิสั้น 1 คน ซึ่งมีสาเหตุมาจากสมดุลของสารเคมีหรือสารสื่อประสาทในสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมองส่วนหน้า ที่มีหน้าที่หลักในควบคุมเรื่องสมาธิ ความจดจ่อ การยับยั้งชั่งใจ และการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งทำงานน้อยกว่าเด็กปกติ โดยมีอาการที่แสดงออกให้เห็นคือ ไม่มีสมาธิ วอกแวกง่าย อยู่ไม่นิ่ง ซน ควบคุมพฤติกรรมตัวเองได้ยากและหุนหันพลันแล่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็ก การทำกิจวัตรประจำวัน และการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น สร้างความกลัดกลุ้มให้แก่พ่อ แม่ ผู้ปกครองเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นห่วงการใช้ชีวิตอนาคตของลูก หลาน

โรคสมาธิสั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วใช่ว่าจะแก้ไขไม่ได้ ซึ่งเมื่อวันที่ 28 ก.พ.ที่ผ่านมา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)ได้จัดงานมหกรรมสร้างเสริมสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว ภายใต้หัวข้อ " **กว่าทศวรรษพัฒนาครอบครัวอบอุ่น สร้างคุณค่าคนคือผลงานของเรา**" โดยในห้องประชุมเชิงปฏิบัติการ '**เลี้ยง-เล่นอย่างสร้างสรรค์ "สมาธิสั้น" รับมือได้**' **ดร.วีรวัฒน์ แสนศรี** ประธานสาขากิจกรรมบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แนะนำ 7 เทคนิคการจัดการสมาธิสั้นให้อยู่หมัดว่า เมื่อรู้แล้วว่าลูก หลาน เป็นโรคสมาธิสั้น เราสามารถดูแลอย่างสร้างสรรค์ได้

โดย **เทคนิคแรก คือ ลดสิ่งเร้า** เพราะสิ่งเร้า เช่น ในสิ่งแวดล้อมที่เสียงดัง สีสันที่ฉูดฉาด เป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้สมาธิของลูกน้อยลง พ่อ แม่ ควรจัดบ้านให้เรียบง่าย เก็บของในตู้ทึบแทนตู้กระจก ไม่ซื้อของเล่นให้มากเกินไป จำกัดเวลาดูโทรทัศน์ เล่นเกม และคอมพิวเตอร์ หรือทำกิจกรรมหลายๆ อย่างพร้อมกัน เช่น กินข้าวด้วยดูทีวีไปด้วย

ตามด้วย**เทคนิคที่ 2 เฝ้ากระตุ้น** ผู้ปกครอง และครู ต้องร่วมกันอย่างใกล้ชิด คอยติดตามและตักเตือน เนื่องจากเด็กเล็กไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เช่น กระตุ้นเตือนเด็ก เมื่อถึงเวลาทำงาน เตือนเมื่อหมดเวลาเล่น โน้ตข้อความสำคัญในที่ที่เด็กเห็นได้ง่าย แนะเคล็ดวิธีช่วยจำให้ลูก เช่น การย่อ หัดขีดเส้นใต้ขณะเรียน เป็นต้น

เทคนิคที่ 3 หนุนจิตใจ ชื่นชมเด็กเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี หรือมีความสำเร็จเล็ก ๆ ควรเปิดโอกาสให้เด็กคิด ช่วยเด็กหาวิธีแก้ไขจุดอ่อน ไม่พูดคำว่า “อย่าทำ” “อย่าไป” “หยุดเดี๋ยวนี้” เพราะเด็กสมาธิสั้นมักมีโอกาสทำสิ่งต่างๆ ไม่สำเร็จอยู่แล้ว เมื่อได้รับแต่คำตำหนิติเตียน เด็กจะหมดความมั่นใจและไม่เคารพตัวเอง ไม่กล้าคิด และจะรอฟังคำสั่งและทำตามที่ถูกสั่งเท่านั้น

เทคนิคที่ 4 ให้รางวัล เด็กที่สมาธิบกพร่อง มักจะเบื่อ และขาดความอดทน แต่หากมีรางวัลตามมา เด็กจะรู้สึกท้าทาย และมีแรงจูงใจในการทำงานมากขึ้น และควรเปลี่ยนรางวัลบ่อยๆ เพื่อให้เด็กได้สนุก และสนใจ ทั้งนี้ การให้รางวัล ถือเป็นแรงจูงใจที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเด็กได้ โดยมีขั้นตอนการให้รางวัลง่ายๆ คือ ระบุพฤติกรรมดีที่ต้องการให้เกิดขึ้นทดแทนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หลังจากฝึกได้ 1-2 สัปดาห์ เริ่มใช้การลงโทษแบบไม่รุนแรง เช่น ตัดสิทธิ์ อดรางวัล เมื่อเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยใช้วิธีการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

เทคนิคที่ 5 ระวังพูดจา ไม่พูดมากหรือบ่น ไม่เหน็บแนม ประชดประชัน ไม่ติเตียนกล่าวโทษ บอกกับเด็กสั้น ๆ ง่าย ๆ ว่าต้องการให้ทำอะไร หากเด็กไม่ทำตามคำสั่ง พ่อแม่ควรใช้วิธีเดินเข้าไปหา จับมือ แขน หรือ บ่า สบตาเด็ก พูดสั้น ๆ จากนั้นให้เด็กพูดทวน หากเด็กไม่ทำก็พาไปทำด้วยกัน

เทคนิคที่ 6 หาสิ่งดี ผู้ปกครองและครู ควรเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า เด็กไม่ได้ตั้งใจทำตัวให้มีปัญหา แต่เกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมอง ทำให้ควบคุมตัวลำบาก หยุดตัวเองได้ยาก และไม่มีใครอยากเป็นแบบนี้ คิดถึงความน่ารัก และความดีในตัวเด็กและตัวเราเอง

และ**เทคนิคที่ 7 มีขอบเขต** โดยมีตารางเวลา หรือรายการสิ่งที่ต้องทำ เพื่อให้เด็กรับรู้ขีดจำกัด และช่วยควบคุมให้เด็กทำตามง่ายขึ้น เช่น เวลาตื่น เวลานอน เวลาทำการบ้าน อ่านหนังสือ ใช้คอมพิวเตอร์ เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ไม่ปล่อยปละละเลย หรือตามใจมากเกินไป เพื่อไม่ให้เด็กสับสนและผิดผอน-ต่อรองบอย ๆ อย่าปล่อยให้เด็กวางเงื่อนไขเรา เราต้องวางเงื่อนไขเด็ก

"ในเด็ก 100 คน จะเป็นสมาธิสั้น 3-5 คน ซึ่งก็มีทั้งเป็นโรคสมาธิสั้นแท้ และสมาธิสั้นเทียม เด็กบางคนไม่ได้เป็นสมาธิสั้นจากโรค แต่เป็นสมาธิสั้นเทียมที่เกิดจากการเลี้ยงดู การตัดสินว่าใครเป็นโรคสมาธิสั้น ต้องให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยเท่านั้น ซึ่งผู้ที่เป็นโรคสมาธิสั้นบางรายอาจต้องใช้ยารักษารวมกับการป-รับพฤติกรรมร่วมด้วย โดยยาที่ใช้จะมีฤทธิ์ในการกระตุ้นเซลล์สมองให้หลั่งสารที่จำเป็น-ในการช่วยให้เด็กสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น มีสมาธิยาวนานขึ้น แต่ถ้าสมาธิสั้นจากการเลี้ยงดู แค่ปรับพฤติกรรมของเด็ก ปรับทัศนคติของผู้ปกครอง หรือผู้ดูแล เด็กก็สามารถกลับมาเป็นปกติได้ สมาธิสั้นยิ่งเจอเร็วเท่าไหร่ และพอ แม่มีความตระหนัก ก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขเด็กได้ตรงประเด็นและเร็วขึ้น ไม่ควรปล่อยให้ปัญหาสะสมจนเด็กโต เพราะเด็กมีอายุเกิน 7 ปีไปแล้ว พฤติกรรมเหล่านั้นจะกลายเป็นพฤ-ติกรรมที่ถาวรและปรับยาก ซึ่งคนที่จะดูแล และเข้าใจเด็กได้ดีที่สุดคือ พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู เพราะอยู่กับเด็กตลอด อีกทั้ง การปฏิบัติที่ผิดวิธีอาจจะเสริมให้เกิดสมาธิสั้น เช่น การเลี้ยงลูกโดยใช้แท็บเล็ต ใช้ทีวี เพื่อให้เด็กนิ่งนั่งอยู่กับที่ ยิ่งจะทำให้เด็กแย่ลง"

7 เทคนิค ในการดูแลเด็กสมาธิสั้นนี้ ถือเป็นหมัดเด็ด เป็นหลักคิดให้ผู้ปกครองและคุณครู เข้าใจเด็ก ช่วยเหลือเด็ก และรับมือเด็กสมาธิสั้นได้อย่างถูกวิธี ตรงจุด ตรงประเด็น ทำให้ผู้ใหญ่ไม่เครียดและเด็กมี-ความสุข ซึ่งการฝึกและให้ทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอต้องใช้เวลานานในการปรับพฤติกรรม แต่เมื่อทำจนเกิดเป็นนิสัยแล้ว พฤติกรรมที่ดีนั้นจะคงอยู่อย่างถาวร และทำให้เด็กโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่-มีสุขภาวะที่ดีขึ้น ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เอาตัวรอดได้ และมีความภาคภูมิใจในตัวเอง