

# เด็กสมาธิสั้น

คู่มือสำหรับครู



สสค.

สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน

ชื่อหนังสือ : เด็กสมาธิสั้น คู่มือสำหรับครู  
จัดพิมพ์โดย : สถาบันราชานุกูล  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2555 จำนวน 1,000 เล่ม  
พิมพ์ครั้งที่ 2 : มิถุนายน 2556 จำนวน 5,000 เล่ม (ฉบับปรับปรุง)  
พิมพ์ครั้งที่ 3 : ธันวาคม 2556 จำนวน 2,000 เล่ม (ฉบับปรับปรุง)  
พิมพ์ครั้งที่ 4 : ธันวาคม 2557 จำนวน 2,000 เล่ม (ฉบับปรับปรุง)  
พิมพ์ครั้งที่ 5 : มีนาคม 2558 จำนวน 3,000 เล่ม (ฉบับปรับปรุง)  
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

# คำนำ



โรคสมาธิสั้นนั้นแท้จริงแล้วได้รับการบรรยายไว้ในวารสารทางการแพทย์  
อย่างเป็นทางการมากกว่า 100 ปีแล้ว เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะมีลักษณะ  
อยู่ไม่นิ่ง มีปัญหาในการคงสมาธิ และมักพบว่ามีปัญหาในการควบคุม  
ตนเองและเกิดปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ให้ผู้คนรอบข้างปวดศีรษะได้บ่อยๆ  
ในปัจจุบันทั้งในวงการแพทย์และวงการการศึกษาได้ให้ความสนใจโรคสมาธิสั้น  
อย่างจริงจัง ทำให้มีการศึกษาวิจัยและรวบรวมประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ  
เด็กสมาธิสั้นจนเกิดความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาและช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น  
อย่างมากมาย

คู่มือเล่มนี้เป็นการรวบรวมความรู้ทั้งจากตำราและจากข้อมูลที่ได้  
จากการสัมภาษณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างผู้ปกครอง ครูและ  
ครูการศึกษาพิเศษที่มีประสบการณ์กับเด็กสมาธิสั้น โดยรวบรวมลักษณะ  
อาการที่พบได้บ่อย ปัญหาพฤติกรรมรวมถึงแนวทางการดูแลแก้ไขปัญหาต่างๆ  
ที่ง่ายต่อการปฏิบัติจริง และคู่มือเล่มนี้น่าจะเป็นตัวช่วยที่ดีในการช่วยคุณครู  
ในการดูแลเด็กสมาธิสั้นต่อไป

คณะผู้จัดทำ

# สารบัญ



|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| มาทำความรู้จักกับโรคสมาธิสั้น                    | 7  |
| ข้อสังเกตเด็กสมาธิสั้นแต่ละช่วงวัย               | 11 |
| โรคนี้พบได้บ่อยแค่ไหน                            | 15 |
| เพราะอะไรจึงเป็นโรคสมาธิสั้น                     | 16 |
| ปัญหาพฤติกรรมที่พบร่วม                           | 17 |
| แพทย์ตรวจอย่างไรถึงบอกได้ว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น | 18 |
| หลากหลายคำถามเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้น               | 19 |
| การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น              | 23 |
| การช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นในโรงเรียน              | 25 |
| - การช่วยเหลือด้านการเรียน                       | 26 |
| - การพัฒนาทักษะทางสังคม                          | 33 |
| - การปรับพฤติกรรม                                | 34 |

# สารบัญ



|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยในโรงเรียน                | 38 |
| แนวทางการติดตามพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้นในชั้นเรียน | 42 |
| เอกสารอ้างอิง                                   | 45 |



# เด็กสมาธิสั้น

คู่มือสำหรับครู



# เด็กสมาธิสั้น



## มาทำความรู้จักกับ โรคสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้นเป็นกลุ่มความผิดปกติของพฤติกรรม ประกอบด้วย

- ขาดสมาธิ
- ชน อยู่ไม่นิ่ง
- หุนหันพลันแล่น ขาดการยับยั้งใจตนเอง

โดยแสดงอาการอย่างต่อเนื่องยาวนาน จนทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับอายุและระดับพัฒนาการ โดยที่ความผิดปกติดังกล่าวเกิดขึ้นก่อนอายุ 7 ปี อาการต้องเป็นมาตลอดต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 6 เดือน



อาการของโรคสมาธิสั้นนั้นแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มอาการใหญ่ คือ กลุ่มอาการขาดสมาธิ และกลุ่มอาการซน/หุนหันพลันแล่น

### กลุ่มอาการขาดสมาธิ

- ไม่สามารถจดจำรายละเอียดของงานที่ทำได้ หรือทำผิด เนื่องจากขาดความรอบคอบ
- ไม่มีสมาธิในการทำงาน หรือการเล่น
- ไม่สนใจฟังคำพูดของผู้อื่น และดูเหมือนไม่ฟังเวลาพูดด้วย
- ไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง และทำงานไม่เสร็จหรือผิดพลาด
- ไม่สามารถรวบรวมการทำงานให้เป็นระเบียบ
- หลีกเลียง ไม่ชอบ หรือลังเลที่จะทำงานซึ่งต้องใช้ความคิด
- ปล่อยปละละเลยสิ่งของที่จำเป็นสำหรับการทำงาน ทำของใช้ส่วนตัว หรือของจำเป็นสำหรับงานหรือการเรียนหายอยู่บ่อยๆ
- วอกแวกง่าย เสียสมาธิ แม้มีเสียงรบกวนเพียงเล็กน้อย
- ลืมกิจวัตรที่ทำเป็นประจำ



### กลุ่มอาการ / หุนหันพลันแล่น

- ยุกยิก อยู่ไม่สุข ไม่สามารถอยู่นิ่งๆ ได้ มือ และเท้าขยับไปมา
- ในสถานที่ที่เด็กจำเป็นต้องนั่งเฉยๆ จะลุกจากที่นั่งไปมา
- มักวิ่งไปมา หรือปีนป่ายในสถานที่ที่ไม่ควรทำ ถ้าผู้ป่วยเป็นวัยรุ่น จะมีความรู้สึกราวนกระวายใจ
- ไม่สามารถเล่น หรือพักผ่อนเงียบๆ ได้
- ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลาเหมือนติดเครื่องยนต์
- พุดมาก
- พุดสวนหันที่ก่อนผู้ถามจะพูดจบ
- รอคอยตามระเบียบไม่ได้
- ขัดจังหวะ ก้าวร้าวผู้อื่น หรือสอดแทรกเวลาผู้อื่นกำลังคุยกัน หรือแย่งเพื่อนเล่น



## ข้อสังเกต



## เด็กสมาธิสั้นแต่ละช่วงวัย

คุณครูจะสังเกตเด็กสมาธิสั้นได้อย่างไรบ้าง

### วัยอนุบาล

เด็กมักมีประวัติในช่วงขวบปีแรกว่ามีลักษณะเลี้ยงยาก เช่น กินยาก นอนยาก ร้องกวนมาก มีอารมณ์หงุดหงิด แต่เด็กจะมีพัฒนาการค่อนข้างเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการตั้งใจ คลาน ยืน เดิน หรือวิ่ง เมื่อเริ่มเดินก็จะชนอยู่ไม่นิ่ง วิ่งหรือปีนป่ายไม่หยุด เมื่อเข้าอนุบาลคุณครูมักจะเห็นว่าเด็กยุกยิกอยู่ไม่นิ่ง ลุกจากเก้าอี้ เดินออกนอกห้อง ปีนป่าย คั่นรื้อสิ่งของ พลังงานมาก ไม่นอนกลางวัน เล่นกับเพื่อนแรงๆ กะแรงไม่ถูก





## วัยประถมศึกษา

เมื่อเข้าวัยเรียน จะสังเกตได้ว่าเด็กมีสมาธิสั้น วอกแวกง่าย ไม่สามารถนั่งทำงานหรือทำการบ้านได้จนเสร็จ ทำให้มีปัญหาการเรียนตามมา การควบคุมตนเองของเด็กไม่ค่อยดี อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย ทนต่อความคับข้องใจไม่ค่อยได้ ทำให้เกิดปัญหากับเพื่อนๆ เมื่ออยู่ในห้องเรียน ก็ไม่สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนเพื่อนคนอื่นๆ มักจะรบกวนชั้นเรียน ไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของห้องเรียน

## วัยมัธยมศึกษา

เมื่อย่างเข้าวัยรุ่น อาการชนอนุ้ยไม่นิ่งในเด็กบางคนอาจลดลง แต่ความไม่มีสมาธิและขาดความยับยั้งชั่งใจของเด็กจะยังคงอยู่ ปัญหาการเรียนจะหนักขึ้น เพราะอาการขาดสมาธิที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง ด้วยลักษณะที่ชอบความตื่นเต้นท้าทาย เบื่อง่าย ประกอบกับความล้มเหลวตั้งแต่เล็กและความรู้สึกว่าตนเองไม่ดี เด็กอาจจะเกิดพฤติกรรมเกเร รวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมคล้ายกัน ชักชวนกันทำเรื่องฝ่าฝืนกฎของโรงเรียนจนอาจเลยเถิดไปถึงการใช้สารเสพติดได้







## โรคนี้พบได้บ่อยแค่ไหน

การสำรวจในประเทศไทย พบว่ามีความชุกประมาณร้อยละ 5 โดยพบในกลุ่มเด็กนักเรียนชาย มากกว่ากลุ่มเด็กนักเรียนหญิง ในห้องเรียนที่มีเด็กประมาณ 50 คน จะมีเด็กสมาธิสั้น 2 - 3 คน

# เพราะอะไรจึงเป็นโรคสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้นอาจมีสาเหตุมาจากองค์ประกอบต่อไปนี้

- พันธุกรรม โรคนี้มีการถ่ายทอดทางยีน สังเกตได้ในครอบครัวของเด็กสมาธิสั้น อาจมีพี่ หรือน้อง หรือญาติของเด็กมีอาการสมาธิสั้นด้วย
- สารเคมีในสมองหลังคลอด เช่น โดปามีน เซโรโทนิน
- การได้รับบาดเจ็บอาจเกิดตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์หรือหลังคลอด เช่น ขาดออกซิเจน อุบัติทางสมอง
- โรคสมองอักเสบ
- การได้รับสารพิษ
- มารดาดื่มสุรา สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์

สาเหตุดังกล่าวส่งผลให้การทำงานของสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ในการควบคุมพฤติกรรมทำงานได้ไม่เต็มที่ เนื่องจากสารเคมีในสมองหลังคลอด เช่น สารโดปามีน เซโรโทนิน

ปัจจุบันเชื่อว่าโรคสมาธิสั้นเป็นความผิดปกติของสมอง ไม่ได้เกิดจากความผิดหรือความบกพร่องของพ่อแม่ หรือการเลี้ยงดูเด็กผิดวิธี (แต่การเลี้ยงดูที่ผิดวิธีจะทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น)



# ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย

โรคสมาธิสั้นเกิดจากความบกพร่องในการทำงานของสมอง จึงสามารถพบร่วมกับความบกพร่องในความสามารถอื่นร่วมด้วยกับโรค เช่น

- ความบกพร่องในทักษะการเรียนรู้  
ถือเป็นความบกพร่อง  
ทางการเรียนรู้ที่พบได้บ่อยในเด็กวัยเรียน  
เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะพบภาวะนี้  
ร่วมด้วยร้อยละ 20 - 30 เด็กจะมีลักษณะ  
อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ คำนวณไม่ได้  
หรือทำได้บ้างแต่แตกต่างจากเด็กอื่น  
2 ชั้นเรียน ทั้งที่ฉลาดเท่ากัน
- การพูดและการสื่อความสื่อความหมาย  
มักมีประวัติพูดช้าในวัยเด็ก เมื่อโตขึ้นจะพูดมาก  
และพูดเร็ว แต่จะมีความเข้าใจในสิ่งที่คนอื่นพูดด้วยต่ำกว่าคนอื่น
- ใช้มือไม่คล่อง เด็กกลุ่มหนึ่งจะใช้มือขู่่งง่าม สับสนซ่ายขวา  
เขียนหนังสือซ้ำ โยเย่ ทำงานไม่ทัน
- ปัสสาวะรดที่นอนหรืออั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้
- ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะดื้อ  
ไม่เชื่อฟัง ชอบเถียง ก้าวร้าว โกรธเร็ว หลายคนไม่ทำตาม  
กฎเกณฑ์ของโรงเรียน
- โรคกระดูก อาจมีการกระดูกของกล้ามเนื้อ บริเวณคิ้ว แก้ม  
มุมปาก คาง คอ บางคนมีเสียงในลำคอ





## แพทย์ตรวจอย่างไรถึงบอกได้ว่า เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น

แพทย์จะตรวจประเมินอย่างละเอียดเพื่อให้แน่ใจว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น ได้แก่ การซักประวัติ การตรวจร่างกาย (ตรวจหู ตรวจสายตา) ใช้แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก การตรวจทางจิตวิทยา (ตรวจเชาวน์ปัญญา ตรวจวัดความสามารถด้านการเรียน) และสังเกตพฤติกรรมเด็ก ปัจจุบันยังไม่มี การตรวจเลือดเอ็กซเรย์สมอง หรือการตรวจคลื่นสมองเพื่อวินิจฉัยโรคสมาธิสั้น

# หลากหลายคำถามเกี่ยวกับ โรคสมาธิสั้น



## สมาธิสั้น....สั้นอย่างไรจึงเรียกว่าผิดปกติ ?

อาการขาดสมาธิ ชน อยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่น สามารถพบได้ในคนปกติทั่วไป แต่สำหรับเด็กสมาธิสั้นนั้น อาการต้องเป็นตลอดเวลา ทุกสถานที่ทุกบุคคล จนทำให้เสียหายต่อการเรียน เช่น เรียนไม่ทันเพื่อน ผลการเรียนตกต่ำ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันคนอื่น คนใกล้เคียงรู้สึกรำคาญไม่อยากทำงานด้วย

## เด็กแค่เบื่อง่ายเวลาทำงาน ไม่เห็นชน จะเรียกว่าสมาธิสั้นได้อย่างไร ?

เป็นไปได้ค่ะ เพราะเด็กบางคนจะมีอาการสมาธิสั้นเพียงอย่างเดียว แต่ไม่ชนหรือวู่วาม ซึ่งพบได้ในเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง มักทำให้ผู้ใหญ่มองข้ามไป ถูกวินิจัยได้ช้าและไม่ได้รับความช่วยเหลือเท่าที่ควร



## บอกว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น แล้วทำไมเด็กดูทีวีหรือเล่นเกม นานเป็นชั่วโมงๆ ?

สมาธิสามารถถูกกระตุ้นได้จากสิ่งเร้าที่น่าสนใจ เช่น โทรทัศน์หรือเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีภาพและเสียงประกอบเป็นตัวเร้า ความสนใจไม่น่าเบื่อ ดังนั้นเด็กสมาธิสั้นจึงสามารถมีสมาธิจดจ่อกับโทรทัศน์และเกมคอมพิวเตอร์ได้นานๆ โทรทัศน์และเกมคอมพิวเตอร์จึงเป็นตัวกระตุ้นความสนใจได้เป็นอย่างดี

การจะพิจารณาว่าเด็กสามารถจดจ่อต่อเนื่องมีสมาธิดีหรือไม่ควรสังเกต เมื่อเด็กทำงานที่ไม่ชอบและงานเป็นงานที่น่าเบื่อ (สำหรับเด็ก) เช่น การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย

## จะเกิดอะไรไหม...ถ้าไม่รักษา ?

- ในวัยประถมศึกษาในกลุ่มที่มีสมาธิสั้นอย่างเดียว ไม่มีอาการซน หุนหันพลันแล่น ส่วนหนึ่งจะไม่เกิดอะไร นอกจากผลการเรียนต่ำกว่าความสามารถ จะพบอารมณ์ซึมเศร้า มองตัวเองไม่ดี ขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง
- วัยประถมศึกษาในกลุ่มที่มีสมาธิสั้น ซน วู่วาม ไม่เชื่อฟังและต่อต้าน จะพบความหงุดหงิด กังวล เครียด อารมณ์เสื่อง่าย เบื่อหน่าย การเรียน ขาดแรงจูงใจในการเรียน มองไม่เห็นคุณค่าภายในตัวเอง พ่อแม่ก็ไม่พอใจในผลการเรียน เข้ากับเพื่อนได้ยาก พบพฤติกรรมที่ยังเป็นเด็กต่ำกว่าอายุ ตื้อต่อต้านคำสั่งจนทำความผิดรุนแรงได้ เช่น โกหก ขโมย ไม่ยอมทำตามกฎ ทำตัวเป็นนักร้อง
- เมื่อเข้าวัยรุ่น เด็กมักไปรวมกลุ่มกับเด็กที่เรียนไม่เก่ง พฤติกรรมต่อต้าน ก้าวร้าว โกหก ขโมย หนีเรียนยิ่งเห็นได้ชัดขึ้น หลายรายเริ่มใช้ยาเสพติด ในด้านการเรียนที่ตกต่ำลงมาก เกิดเป็นความเบื่อหน่ายต่อการเรียน และออกจากโรงเรียน ก่อนวัยอันควร



# การช่วยเหลือเด็ก ที่เป็นโรคสมาธิสั้น



การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น  
อย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องมีการช่วยเหลือ  
หลายด้าน จากหลายฝ่าย ทั้งแพทย์ ครู และพ่อแม่ การช่วยเหลือประกอบด้วย

- **การช่วยเหลือด้านจิตใจ**

แพทย์จะให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อขจัดความเข้าใจผิดต่างๆ  
ของพ่อแม่โดยเฉพาะความเข้าใจผิดที่คิดว่าเด็กดื้อหรือเกียจคร้าน  
และเพื่อให้เด็กเข้าใจว่าปัญหาที่ตนเองมีนั้นไม่ได้เกิดจากการที่  
ตนเองเป็นคนไม่ดี

- **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

จะช่วยให้เด็กมีสมาธิ มีความอดทน ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น  
การปรับพฤติกรรมนั้นหากคุณครูและพ่อแม่ปฏิบัติเป็นไปใน  
แนวทางเดียวกันพฤติกรรมของเด็กจะปรับเปลี่ยนไปในทาง  
ที่ดีขึ้นได้

- **การช่วยเหลือด้านการศึกษา**

เด็กสมาธิสั้นควรได้รับการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสม  
การเรียนรู้สำหรับเด็ก

- **การรักษาด้วยยา**

เด็กบางคนอาจต้องรักษาด้วยยา ซึ่งยาจะไปกระตุ้นให้สารเคมีใน  
สมองที่ชื่อโดปามีนหลั่งออกมามากขึ้นทำให้เด็กนิ่งขึ้นและมีสมาธิ  
มากขึ้น



# การช่วยเหลือ เด็กสมาธิสั้นในโรงเรียน



การช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นในโรงเรียนนั้น คุณครูสามารถช่วยเหลือได้ตามแนวทางดังต่อไปนี้

1. **การเรียนรู้** : เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้เด็กสมาธิสั้นประสบความสำเร็จด้านการเรียน (ตามศักยภาพ) และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
2. **สังคม** : เพิ่มทักษะทางสังคมที่จำเป็นต่อการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นของเด็กสมาธิสั้น
3. **พฤติกรรม** : ลดพฤติกรรมปัญหาที่รบกวนการเรียนรู้ อันเป็นผลจากอาการของโรคสมาธิสั้น

## 1. การช่วยเหลือด้านการเรียน

เด็กสมาธิสั้นควบคุมตนเอง จัดระเบียบให้ตนเองได้น้อยหรือไม่ได้เหมือนกับเด็กทั่วไป คุณครูควรช่วยจัดระเบียบการเรียนรู้ไม่ให้ซับซ้อน ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

### 1.1 การจัดกิจกรรมประจำวัน

1.1.1 กิจกรรมในแต่ละวันต้องมีลักษณะคงที่ มีตารางเรียนแน่นอน

1.1.2 บอกเด็กล่วงหน้า และเตือนความจำทุกครั้งก่อนมีการเปลี่ยนแปลง เช่น เตือนก่อนหมดชั่วโมงเรียน 5 นาที เมื่อหมดชั่วโมงเรียนเตือนเด็กอีกครั้งเพื่อเตรียมตัวเรียน ชั่วโมงต่อไป

1.1.3 ทำป้าย ข้อความ สัญลักษณ์ เพื่อช่วยเตือนความจำเด็กในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ให้เด็กเขียนชื่อวันที่ต้องใช้หนังสือ หรือสมุดลงบนปก เพื่อจัดตารางเรียนให้สะดวก

### 1.2 การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ของเด็ก

#### 1.2.1 การจัดห้องเรียน

- ชั้นเรียนที่เหมาะสมกับเด็ก ควรมีขนาดเล็กที่มีเด็กไม่มากเกินไป เช่น มีประมาณ 20 คน
- สร้างกฎระเบียบที่ชัดเจน และมีความสม่ำเสมอ คงเส้นคงวา ในการรักษากฎ ทบทวนข้อตกลงบ่อยๆ เช่น ไม่ส่งเสียงดังในห้องเรียน ส่งการบ้านเป็นที่ เป็นต้น
- จัดหาที่วางของห้องเรียนในตำแหน่งเดิม เพื่อให้เด็กจำง่าย วางให้เป็นที่เป็นทาง



- หลีกเลี่ยงการตกแต่งห้องเรียนด้วยสีฉูดฉาดหรือ เพราะจะทำให้เด็กสนใจสิ่งเร้านั้น มากกว่าสนใจการสอนของครู
- จัดโต๊ะเรียนให้เป็นระเบียบ
- ให้มีสิ่งของบนโต๊ะเรียนของเด็กให้น้อยที่สุด

### 1.2.2 การจัดที่นั่ง

- จัดให้นั่งข้างหน้า หรือแถวกลาง เป็นบริเวณที่อยู่ใกล้ครู เพื่อจะได้ดูแลได้อย่างใกล้ชิด
- ไม่อยู่ใกล้ประตูหรือหน้าต่างที่มองเห็นข้างนอกห้องเรียน
- ไม่ให้เพื่อนที่ซุกซนนั่งอยู่ใกล้ๆ จัดให้มีเด็กเรียบร้อยนั่งชนบข้าง

## 1.3 จัดการเรียนรู้การสอนให้เหมาะสมกับความสามารถและช่วงความสนใจของเด็ก

### 1.3.1 การเตรียมการสอน

- เตรียมเอกสารที่มีตัวอักษรขนาดใหญ่ อ่านง่าย พิมพ์ด้วยสีเข้ม มีช่องไฟกว้าง
- งานที่ให้ทำต้องเหมาะสมกับความสนใจและความสามารถของเด็ก เด็กในห้องอาจทำงานทีละ 20 ข้อ แต่เด็กสมาธิสั้นอาจให้ทำงานทีละ 5 ข้อ เมื่อทำเสร็จ 5 ข้อ ก็ให้เด็กเปลี่ยนอิริยาบถ
- การเปลี่ยนอิริยาบถเป็นการปลดปล่อยพลังงานในทางสร้างสรรค์ ช่วยลดความเบื่อของเด็ก ทำให้เรียนได้นานขึ้น เช่น ช่วยครูเดินแจกสมุดให้เพื่อนในห้อง ช่วยลบกระดาน เป็นต้น
- เลือกกิจกรรมการเรียนการสอนที่ต้องใช้ประสาทรับรู้หลายด้าน ทั้งด้านการฟัง การใช้สายตาหรือการลงมือปฏิบัติ
- ใช้สื่อเป็นรูปภาพประกอบ เพื่อให้เด็กจับประเด็นได้ง่าย

### 1.3.2 ระหว่างการสอน

- เขียนงานที่เด็กต้องทำในชั้นเรียนให้ชัดเจนบนกระดาน (กระดานขาวดีกว่ากระดานดำ) อย่าเขียนจนแน่นเต็มกระดาน
- พยายามสั่งงานด้วยวาจาให้น้อยที่สุด หากต้องสั่งงานด้วยวาจา ให้เด็กทบทวนคำสั่ง
- ตรวจสอบงานของเด็กเพื่อให้แน่ใจว่าเด็กจดงานได้ครบถ้วน
- ให้เด็กทำงานตามเวลาที่กำหนดให้ เมื่อครบเวลาที่กำหนดแล้ว งานยังไม่เสร็จคุณครูต้องตรวจงาน
- ใช้การสอนแบบตัวต่อตัว เพื่อควบคุมให้เด็กมีสมาธิ

- ยึดหยุ่นการเรียนการสอนให้เข้ากับความพร้อมของเด็ก โดยเฉพาะในรายวิชาหลักหรือวิชาที่ยาก เช่นคณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ เป็นต้น
- ฝึกให้เด็กตรวจสอบทบทวนผลงาน การจดบันทึก
- ช่วยให้เด็กสนใจบทเรียน โดยใช้สื่อบายคำสำคัญ ข้อความสำคัญ วงรอบหรือตีกรอบข้อความสำคัญที่ครูเน้น
- ใช้วิธีเตือนหรือเรียกให้เด็กกลับมาสนใจบทเรียน โดยไม่ทำให้เด็กเสียหน้า เช่น เคาะที่โต๊ะเด็ก หรือแตะไหล่เด็กเบาๆ
- ให้คำชมเชย หรือรางวัลเล็กๆ น้อยๆ เมื่อเด็กปฏิบัติตัวดี หรือทำสิ่งที่เป็ประโยชน์
- สนับสนุนจุดเด่นหรือข้อดีในตัวเด็กให้แสดงออกมา เพื่อให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
- หลีกเลี่ยงการใช้วาจาตำหนิ ประจาน ประณามที่จะทำให้เด็กรู้สึกอับอาย และไม่ลงโทษเด็กรุนแรง เช่น การตี
- ใช้วิธีการตัดคะแนน งดเวลาพัก ทำเวร หรืออยู่ต่อหลังเลิกเรียน (เพื่อทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จ) เมื่อเด็กทำความผิด

### 1.3.3 การมอบหมายงาน

- ควรพูดซ้ำๆ ชัดเจน กระชับ ครอบคลุม ไม่ใช้คำสั่งคลุมเครือ ประชดประชัน บ่น ตำหนิติเตียนจนเด็กแยกไม่ถูกว่าครูให้ทำอะไร
- ให้เด็กพูดทบทวนที่ครูสั่งหรืออธิบายก่อนลงมือทำ เพื่อให้แน่ใจว่าเข้าใจในสิ่งที่ครูพูด
- ในกรณีที่เด็กมีสมาธิสั้นมาก ควรแบ่งงานออกเป็นขั้นตอนย่อยๆ ให้เด็กทำทีละขั้น ไม่มุ่งเน้นคุณภาพของงานเป็นหลัก แต่พยายามเน้นในเรื่องความรับผิดชอบทำงานให้เสร็จ



#### 1.4 การช่วยเหลือด้านทักษะเฉพาะในการเรียน

**1.4.1 ทักษะในการอ่านหนังสือ** คุณครูอาจเลือกหนังสือที่เด็กชอบ มาให้เด็กอ่านเสริม โดยหนังสือที่อ่านไม่จำเป็นต้องเป็น หนังสือเรียน อาจเป็นหนังสือผจญภัย หนังสือสอบสวน หนังสือชีวิตสัตว์ ชีวิตประวัติ ประวัติศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ก็ได้ จากนั้นควรพูดคุยถึงสิ่งที่อ่านให้เล่าเรื่อง หรือให้สรุป

**1.4.2 ทักษะการเขียนหนังสือ** การฝึกให้เขียนหนังสือบ่อยๆ จะทำให้ สายตาและมือทำงาน ประสานกันได้ดีขึ้น เช่น ฝึกให้เขียน สิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวัน เขียนบรรยายความรู้สึกต่อพ่อแม่ เขียนแผนที่คาดว่าจะทำในช่วงปิดภาคเรียน

**1.4.3 ทักษะการฟังและจับประเด็น** ฝึกเด็กให้สรุปสิ่งที่ได้ยิน ได้เห็น ได้ลองทำตาม จะเป็นรากฐานที่ดีในการช่วยฝึกสมาธิ

1.4.4 ทักษะในการวางแผนทำงาน คุณครูควรฝึกเด็กให้เรียงลำดับงานสำคัญ ก่อน-หลัง ตั้งสมาธิกับงานและลงมือทำ

#### 1.4.5 การทำการบ้าน

- จัดแบ่งการบ้านออกเป็นส่วนๆ เพื่อให้เด็กสามารถลงมือทำจนสำเร็จได้ในช่วงเวลาสั้นๆ เมื่อเด็กทำงานเสร็จเองบ่อยๆ จะทำให้เด็กอารมณ์ดี พอใจในตนเอง สถานการณ์เช่นนี้จะทำให้เด็กมีความพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น
- เรียงลำดับข้อที่ง่ายไว้ข้อแรกๆ เพื่อให้เด็กเริ่มทำจากงานที่ง่ายแล้วเสร็จเร็ว ไปสู่งานที่ซับซ้อนยุ่งยากหรือมีปัญหที่ต้องใช้เวลาแก้มากขึ้น
- ให้เด็กเริ่มทำงานที่มีความเร่งด่วน ที่ต้องส่งก่อน
- มอบหมายการบ้านให้ฝึกอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียนจนติดเป็นนิสัย

#### 1.4.6 เทคนิคในการเรียน

- สอนให้เด็กใช้เทคนิคช่วยจำ เช่น การใช้แถบปากกาสี การขีดเส้นใต้ข้อความที่สำคัญ การย่อประเด็นสำคัญ การจดสูตรหรือคำยากๆ ในสมุดบันทึก
- การหัดคิดเลขกลับไปกลับมา
- ฝึกสอนเทคนิคในการทำข้อสอบ เช่น ข้อสอบที่จับเวลา หรือมีเวลาทำจำกัด ข้อที่ทำได้ให้ข้ามไปก่อน อย่าลืมนั่งหน้าข้อเพื่อกลับมาทำซ้ำ หรือเพื่อไม่ให้วังสลับข้อ เป็นต้น

## 1.5 ช่วยเด็กจัดการเกี่ยวกับเวลา

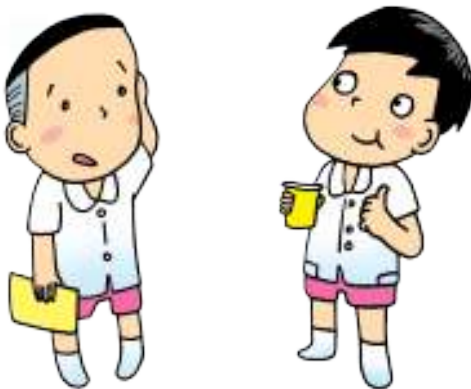
เด็กสมาธิสั้นรู้เกี่ยวกับเวลาว่าต้องทำอะไรบ้าง แต่ปัญหาของเด็กคือ “แบ่งเวลาไม่เป็น” การตั้งเวลาและการเตือนจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับเด็ก อย่าคาดหวังให้เด็กรู้จักเวลาเอง สิ่งที่คุณครูสามารถช่วยได้คือ

**1.5.1 เตือนให้เด็กตรงต่อเวลา** โดยส่งสัญญาณเตือนเมื่อใกล้ถึงเวลานัด หรือเวลาต้องส่งงาน และบอกเด็กอีกครั้งเมื่อถึงเวลาส่งงาน

**1.5.2 ช่วยเด็กจัดทำกำหนดเวลาหรือปฏิทินงาน** ทำลงกระดาษติดไว้ที่โต๊ะเรียน กระเป๋า และหน้าสมุดของเด็ก

**1.5.3 ใช้นาฬิกาเตือน** โดยอาจใช้นาฬิกากระบอกสั้นสะท้อนเพื่อป้องกันการรบกวนเด็กอื่น

**1.5.4 ให้แรงเสริมทางบวก** เช่น คำชม การสะสมดาวเพื่อแลกของรางวัล เป็นต้น เมื่อเด็กส่งงานตามเวลา



## 2. การพัฒนาทักษะทางสังคม

### ช่วยเด็กสมาธิสั้นให้มีเพื่อน

เด็กสมาธิสั้นจำนวนมากมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ชอบกลั่นแกล้งหรือแหย่เพื่อน บางคนอาจมีลักษณะก้าวร้าว ทั้งนี้เพราะเด็กสมาธิสั้นจะมีอารมณ์เสียง่าย และไม่คิดก่อนที่จะทำ บางรายอาจเรียกร้องความสนใจแบบไม่ค่อยเหมาะสม เช่น ทำเป็นตัวตลกให้คนอื่นแหย่เล่น เป็นต้น อีกทั้งเด็กยังมีความยากลำบากในการเปลี่ยนวิธีการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูด ทำให้เด็กไม่สามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นจากการได้เห็นเฉพะสีหน้าท่าทาง และแววตาของคนที่ตนสัมพันธ์ด้วย

ทั้งหมดนี้ทำให้เด็กไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนไว้ได้นานพอ เด็กอาจตอบโต้เพื่อนแบบก้าวร้าวเมื่อถูกยั่ว ความไม่มีสมาธิ ไม่รู้เวลาทำให้เด็กปฏิบัติตามกฎเกณฑ์หรือกติกาต่างๆ ไม่ได้ การเล่นกับเพื่อนจึงมีปัญหาและไม่มีใครอยากเล่นด้วย การฝึกทักษะทางสังคมจะช่วยให้เด็กเข้ากับเพื่อนได้ดีขึ้น รู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งคุณครูสามารถช่วยเหลือเด็กได้ดังนี้

### 2.1 ค้นหาว่าปัญหาการเข้าสังคมกับเพื่อนอยู่ที่ไหน โดยอาศัยการสังเกต การเล่นของเด็ก ทักษะต่างๆ ที่เด็กใช้เวลาเข้ากลุ่มกับเพื่อน ได้แก่

- ทักษะในการสื่อสาร การเริ่มต้นเล่นด้วยการรับฟังกติกา การซักถามข้อสงสัย การสร้างคำถามที่เหมาะสม การชี้ชวนให้เพื่อนๆ เล่นตาม คำพูด และสำเนียงที่ใช้พูด
- ความสามารถในการเล่น ควรสังเกตว่าเด็กเล่นในสิ่งที่เพื่อนๆ เล่นได้จริงหรือไม่ ในกีฬาต่างๆ เช่น หมากรุก หมากรอส บิงปอง บาสเกตบอล ฟุตบอล เป็นต้น
- ทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความสามารถเล่นตามเพื่อนหรือนำเพื่อนได้ รู้จักเอื้อเฟื้อ รู้จักขอโทษ ขอบใจ และการแสดงน้ำใจ เคารพในกติกา เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ไวต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง

## 2.2 จัดโอกาสและหาแบบฝึกหัดให้เด็กได้ฝึกฝนทักษะ

ควรหากิจกรรมให้เด็กได้ทำเป็นคู่หรือเป็นกลุ่ม โดยกิจกรรมเหล่านั้นต้องมีระเบียบกฎเกณฑ์ และขั้นตอนที่ชัดเจน โดยครูช่วยควบคุม

## 2.3 แบบอย่างที่ดี

ครูสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งการแสดงท่าทาง คำพูด การฟัง การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การแบ่งปัน การขอความช่วยเหลือ การกล่าวคำขอโทษ หรือขอบคุณ

## 2.4 จัดเพื่อนช่วยดูแลเด็กสมาธิสั้น

ครูควรจัดเพื่อนที่เด็กสนิทหรือเพื่อนที่อาสาช่วยดูแล คอยเตือนเมื่อเด็กไม่มีสมาธิช่วยสอนการบ้านโดยอาจจัดเป็นคู่ หรือจัดเป็นกลุ่มเพื่อนร่วมดูแลเหล่านี้ควรเป็นคนที่เด็กชอบพอ เข้าอกเข้าใจกันและทำอะไรด้วยกันได้ ทั้งนี้ครูควรช่วยติดตามปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดกับเพื่อนผู้ช่วยดูแลเด็กได้

# 3. การปรับพฤติกรรม

ก่อนที่จะกล่าวถึงการปรับพฤติกรรม คุณครูควรหาทางป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเกิดขึ้น ซึ่งทำได้ดังนี้

- บอกเด็กให้ชัดเจนว่าเราต้องการให้ทำอะไร
- สอนให้เด็กทราบว่าพฤติกรรมใดเป็นที่ต้องการ พฤติกรรมใดไม่เป็นที่ต้องการ
- กำหนดกิจวัตรประจำวันให้เป็นขั้นตอน
- ปฏิบัติกับเด็กอย่างคงเส้นคงวา เสมอ
- ปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่เด็ก
- ปฏิบัติกับเด็กด้วยความยุติธรรม

- เข้าใจปัญหา ความต้องการ และความสามารถของเด็ก
- ใช้ความอดทนกับปัญหาพฤติกรรมของเด็ก
- บางครั้งต้องยืดหยุ่นบ้าง
- คอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือเด็กเมื่อจำเป็น

ต่อไปนี้เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรม

### 3.1 การกำหนดกฎระเบียบหรือคำสั่ง คุณครูกำหนดข้อปฏิบัติที่ง่ายๆ สั้นๆ เช่น

- เตรียมพร้อมที่จะเรียนหนังสือ
- ทำตามที่ครูสั่ง
- ตาจ้องที่หน้ากระดาน ไม่มองไปทางอื่น
- เอามือวางไว้แนบลำตัว
- ทำงานเงียบๆ
- ทำงานให้สะอาด เรียบร้อย

### 3.2 การให้แรงเสริมทางบวก คุณครูควรเปลี่ยนจากการ “จับผิด” มาเป็น “จับถูก”

- ชื่นชมเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์  
“ครูชอบมากที่หนูยกมือขึ้น ก่อนถามครู”  
“ดีมากที่หนูยืนเข้าแถวเงียบๆ ไม่คุยกัน”
- ให้สิทธิพิเศษเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี เช่น มอบให้ควบคุมแถว ให้เก็บสมุดงานจากเพื่อนนักเรียน
- รางวัลไม่จำเป็นต้องเป็นรางวัลชิ้นใหญ่ อาจเป็นคำชมเชย รางวัลเล็กๆ น้อยๆ
- ตัวอย่างแรงเสริม เช่น ให้เล่นเกมที่ชอบ ให้เวลาในการฟังเพลง โดยใช้หูฟัง ให้เล่นดินน้ำมัน ตัดกระดาษ ให้เลือกการบ้านเอง ให้กลับบ้านเร็วขึ้น

### 3.3 การสะสมเบี้ยรางวัล

- การสะสมคูปองที่เขียนมูลค่าไว้ เมื่อครบมูลค่าที่กำหนดไว้ก็ให้เลือกทำกิจกรรมที่ชอบได้ 1 อย่าง
- หากเด็กมีพฤติกรรมที่ดี คุณครูอาจนำลูกแก้วมาใส่โถใส่ไว้เมื่อใดเต็มก็จัดงานเลี้ยงเล็กๆ ในห้องเรียน

### 3.4 การใช้บัตรสี เพื่อควบคุมพฤติกรรมเด็กทั้งห้องเรียน

- คุณครูติดแผ่นป้ายไว้หน้าห้องเรียน บนแผ่นป้ายจะมีชื่อของเด็กพร้อมบัตรสี
- เริ่มเรียนตอนเช้าทุกคนจะมีป้ายมีชมพู
- หากเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมก็ให้บัตรสีเขียวแต่ไม่มีการลงโทษ
- หากยังมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเด็กจะให้บัตรสีเหลืองพร้อมกับงดการเข้าร่วมกิจกรรม 5 นาที
- หากยังมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอีกให้งดการเข้าร่วมกิจกรรม 10 นาที แล้วเปลี่ยนบัตรเป็นสีแดง หมายความว่าต้องรายงานผู้อำนวยการ หรือแจ้งผู้ปกครอง

### 3.5 การใช้บัตรตัวเลข

- เป็นบัตรขนาดเท่าฝ่ามือ มีตัวเลข 1-5
  - 5 หมายถึง ประพฤติตัวดีมาก เป็นเด็กดีของครู
  - 4 หมายถึง วันนี้ประพฤติดี
  - 3 หมายถึง พอใช้ ไม่สร้างปัญหา
  - 2 หมายถึง วันนี้ค่อนข้างมีปัญหา ไม่เป็นเด็กดีเท่าที่ควร จำเป็นต้องปรับปรุงตนเอง
  - 1 หมายถึง วันนี้แย่มาก ไม่น่ารักเลย คราวหน้าต้องแก้ตัวใหม่
- ให้เด็กถือบัตรนี้กลับบ้านด้วย

### 3.6 การทำสัญญา ในสัญญาควรประกอบด้วย 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ

- สัญญาว่าจะทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น มาโรงเรียนสาย ไม่ส่งงาน คุยกันในห้องเรียน เป็นต้น
- สัญญาในทางที่ดีที่เหมาะสม เช่น ตั้งใจเรียน ควบคุมอารมณ์ตนเอง ตั้งใจฟังครูสอน ส่งงานตามกำหนดเวลา นั่งเรียนอย่างเรียบร้อย พูดยาไฟเราะ  
คุณครูควรกำหนดรางวัลที่เด็กจะได้รับ เช่น ได้เล่นคอมพิวเตอร์ตามลำพังนาน 10 นาที แต่ถ้าไม่ปฏิบัติจะไม่ได้ไปทัศนศึกษากับเพื่อน

### 3.7 การฝึกหายใจ เป็นวิธีที่จะสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่เด็กได้

- ฝึกให้เด็กหายใจอย่างถูกต้อง ให้นั่งในท่าที่สบาย หายใจเข้าให้ท้องพอง หายใจออกให้ท้องแฟบ มีสติอยู่กับลมหายใจ

### 3.8 ทำกิจกรรมฝึกสมาธิ เช่น ถูของที่แตกง่ายไปส่งให้ผู้อื่น ถูชันท้ำที่มีน้ำปริ่มโดยไม่ให้หก แสดงท่าว่ายน้ำในอากาศ แสดงอาการลอยตัวเมื่ออยู่นอกโลก

### 3.9 การใช้ดนตรี อาจใช้ดนตรีประกอบกิจกรรมก่อนเรียน หรือหลังเลิกเรียน เช่น

“ถ้าได้ยินเสียงร่ำกอลองให้ทุกคนวิ่งประจำที่”

“ถ้าได้ยินเสียงบรรเลงเพลงจบ ให้ทุกคนค่อยๆ เดิน ย่องเบาๆ เข้าที่นั่งตนเอง”



# ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยใน โรงเรียน

พนม เกตุมาน (2551) ได้ให้รายละเอียดแนวทางการจัดการปัญหาพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้นที่พบบ่อยไว้ดังนี้

**ดื้อ** คือพฤติกรรมหลักเลี้ยว หลบเลี่ยงไม่ทำตามคำสั่ง หรือทำผิดไปจากข้อตกลงที่ทำไว้ล่วงหน้า อาการดื้อของเด็กสมาธิสั้นเป็นพฤติกรรมที่พบได้บ่อย เด็กจะดื้อจากหลายสาเหตุ คือ

1. เด็กไม่ตั้งใจจะฟังคำสั่ง ไม่ใส่ใจ เมื่อสั่งแล้วลืม หรือทำไม่ครบ
2. เด็กไม่ค่อยอยากทำตามคำสั่ง เนื่องจากติดเล่น หรือกำลังทำอะไร

เพลินๆ สนุกๆ

3. เด็กอาจหงุดหงิด หรือโกรธไม่พอใจในเรื่องอื่น เมื่อสั่งให้ทำอะไรก็ไม่อยากทำ จึงอาจใช้การดื้อ ไม่ร่วมมือ ไม่ทำตาม เป็นการตอบโต้

เด็กดื้ออาจจะแสดงออกดื้อตรงๆ ตอบโต้คำสั่งทันที หรือดื้อเงียบ คือปากว่าจะทำ แต่ขอผัดผ่อนไปก่อน แล้วในที่สุดก็ไม่ทำ (ด้วยเจตนาหรือลืมจริงๆ)



## การป้องกัน

ครูควรใช้คำสั่งที่ได้ผล เวลาสั่งควรแน่ใจว่าเด็กสนใจในคำสั่งนั้น ควรให้เด็กหยุดเล่นหรือหยุดพฤติกรรมใดๆ ที่กำลังทำอยู่เสียก่อน สั่งสั้นๆ ชัดเจน อย่าใช้หลายคำสั่งพร้อมๆ กัน ให้เด็กทวนคำสั่ง แล้วเริ่มปฏิบัติทันที อย่าให้เด็กหลบเลี่ยง พร้อมกับชมเมื่อเด็กทำได้ ในกรณีที่คำสั่งนั้นไม่ได้ผล คุณครูต้องคอยกำกับให้ทำสม่ำเสมอในระยะเวลาแรกๆ ก่อนไม่ควรสั่งหรือตลกกันในกิจกรรมที่ครูไม่มีเวลาคอยกำกับให้ทำในระยะแรกๆ

## แกล้งเพื่อน

เนื่องจากเด็กมักจะซน ควบคุมตัวเองลำบาก ทำให้อาจไปละเมิดเด็กอื่นได้ แต่เด็กมักไม่ค่อยยอมรับว่าตนเองเป็นผู้เริ่มต้นละเมิดคนอื่นก่อน เช่น ล้อเลียน แหย่ แกล้ง ทำให้คนอื่นไม่พอใจ จนมีการตอบโต้กันไปมา แต่เมื่อให้เด็กสรุปเอง เขาจะบอกว่าโดนแกล้งก่อน ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้เขาอาจจะเป็นผู้เริ่มต้นก่อนก็ได้ บางทีการตอบโต้มันเกิดเป็นวงจรถูกจุดเริ่มต้นจริงๆ ไม่ได้

เมื่อเด็กมาฟ้องครูว่าตนเองถูกรังแก ครูต้องทำใจให้เป็นกลาง อย่าเพิ่งเชื่อเด็กทันที ควรสอบถามให้ชัดเจนก่อนว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆ เป็นอย่างไร ยกตัวอย่าง เช่น

“ลองเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างละเอียดซิ”

“ตอนนั้นหนูทำอะไรอยู่”

“ก่อนหน้านี้หนูทำอะไร”

“มีอะไรที่ทำให้เขาไม่พอใจหนูอยู่ก่อน”

“ก่อนหน้านี้หนูทำอะไรให้เขาไม่พอใจบ้างไหม”

“อะไรทำให้เขามาทำเช่นนี้กับหนู”

“หนูคงโกรธที่เขาทำเช่นนั้น”

“แล้วหนูตอบโต้ไปอย่างไร”

“หนูคิดว่าเขาจะคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร”

“หนูคิดว่าเรื่องมันน่าจะจบลงแค่นี้หรือเปล่า”

“เพื่อนเขาอาจเจ็บแค้น มาหาเรื่องในวันหลังได้หรือไม่”

“หนูคิดว่าจะหาทางออกอย่างไรดี ที่จะได้ผลดีในระยะยาว”

สิ่งที่ครูควรจะสอนเด็กคือ วิธีการแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่นุ่มนวลหาทางออกสำหรับแก้ปัญหาหลายๆ แบบให้เด็กเลือกใช้ โดยไม่ไปตำหนิเด็กตรงๆ ก่อน

### ก้าวร้าว

เด็กที่ถูกเพื่อนยั่วยุบ่อยๆ หากไม่ได้ฝึกควบคุมตนเอง อาจทำให้เด็กตอบสนองต่อเพื่อนด้วยวิธีก้าวร้าวรุนแรงได้ การลงโทษด้วยวิธีรุนแรง เช่น ตีหรือประจานให้เสียหน้า อาจช่วยหยุดพฤติกรรมได้ในระยะสั้นๆ แต่ไม่ช่วยแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของเด็กในระยะยาว สิ่งที่ครูสามารถช่วยเด็กได้ คือ

- ฝึกให้เด็กระบายอารมณ์ และจัดการอารมณ์ตนเองอย่างสม่ำเสมอ ดังที่กล่าวมาข้างต้น
- เมื่อเกิดสถานการณ์ ครูต้องเข้าไปไกล่เกลี่ย แยกเด็กซึ่งเป็นคู่กรณีออกจากกัน แต่ถ้าเด็กมีพฤติกรรมอาละวาด ในเด็กเล็กครูอาจใช้วิธี “กอด” เด็กไว้ ส่วนในเด็กโต อาจให้ครูผู้ชายตัวโตๆ อย่างน้อย 2-3 คน ช่วยล็อกตัวเด็กไว้ และพาเด็กไปอยู่ที่สงบพร้อมบอกเด็กว่า “หนูโกรธได้แต่ทำร้ายคนอื่นไม่ได้” จากนั้นพูดคุยให้ได้ระบายความรู้สึก และใช้วิธีพูดคุยสอบถามเช่นเดียวกับกรณีแกล้งเพื่อน
- ช่วยให้เด็กคิดหาทางออกในหลากหลายวิธี และปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน ในสถานการณ์ที่ทั้งคู่มีอารมณ์สงบดีแล้ว
- สอนให้เด็กรู้จักสังเกตอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมถึงหาวิธีหลีกเลี่ยงและสื่อสารความต้องการอย่างเหมาะสม

- ให้เด็กพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้โกรธ
- คิดทบทวนดูว่าเรื่องอะไรที่มีผลกระทบต่ออารมณ์มากที่สุด โดยสังเกตว่าร่างกายส่งสัญญาณเตือนอย่างไรเมื่อมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงจากเรื่องที่เข้ามารบกวน เช่น หายใจเร็ว ใจสั่น หน้าแดง ฯลฯ และรีบออกจากที่เกิดเหตุ ไม่พูดต่อล้อต่อเถียง ในขณะที่อีกฝ่ายกำลังมีอารมณ์โกรธ
- ให้เด็กบอกตัวเองว่าต้องควบคุมอารมณ์โกรธก่อนที่อารมณ์โกรธจะควบคุมเรา
- นึกถึงสิ่งดีๆ ในชีวิต เพื่อให้อารมณ์ผ่อนคลายลง
- ขอบคุนตัวเองที่สามารถเอาชนะอารมณ์โกรธได้ ในการสอนให้เด็กรู้จักสังเกตอารมณ์ของผู้อื่น ครูอาจให้เด็กทั้งห้องเรียนรู้อารมณ์ร่วมกัน โดยแสดงสถานการณ์สมมติ ขออาสาสมัครแสดงสีหน้าท่าทางถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ ให้เด็กคนอื่นๆ ช่วยกันทาย รวมถึงอาจให้เด็กแลกเปลี่ยนว่าถ้าเพื่อนอยู่ในอารมณ์โกรธพวกเขาควรทำอย่างไร ให้เด็กช่วยกันคิดวิธีและแสดงท่าทางตอบสนองเวลาที่เพื่อนมีอารมณ์โกรธ ก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้จักวิธีสังเกตและตอบสนองอารมณ์ผู้อื่นอย่างสนุกสนาน





## แนวทางการติดตาม

### พฤติกรรมเด็กสมาธิสั้นในชั้นเรียน

ครูควรใช้แบบประเมินพฤติกรรม สังเกตและบันทึกการเปลี่ยนแปลงของเด็กทุกสัปดาห์ และหาโอกาสพูดคุยกับเด็กถึงการเปลี่ยนแปลงของเขา เป็นระยะว่า เด็กสามารถพัฒนาอะไรขึ้นบ้าง โดยพยายามพูดถึงความก้าวหน้าในทางที่ดีและตามด้วยสิ่งที่เด็กควรแก้ไขเพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดี

## ตัวอย่างสมุดบันทึกพฤติกรรมเป็นช่วงสัปดาห์ (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2545)

| พฤติกรรมเด็ก                                          | แย่ลง | ไม่เปลี่ยนแปลง | ดีขึ้น | ดีขึ้นมาก |
|-------------------------------------------------------|-------|----------------|--------|-----------|
| มีสมาธิ สามารถจดจ่อ<br>กับการงานที่ทำ                 |       |                |        |           |
| นั่งติดที่                                            |       |                |        |           |
| พูดจาเหมาะสม<br>มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี<br>กับเพื่อนและครู |       |                |        |           |

ประโยชน์ของสมุดบันทึกพฤติกรรมสำหรับเด็กสมาธิสั้นนั้น จะช่วยให้  
ข้อมูลแพทย์ในการติดตามการรักษาและอาการของเด็กที่โรงเรียน ครูสามารถ  
เห็นความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กชัดเจนยิ่งขึ้นและยังเป็นข้อมูลสำคัญ  
ในการสื่อสารกับผู้ปกครอง รวมถึงใช้ส่งต่อข้อมูลระหว่างครูด้วยกันได้อีกด้วย

## อย่า 10 ประการ ฝากไว้สำหรับคุณครูผู้ดูแลเด็กสมาธิสั้น (อุมาพร ตรังสมบัติ, 2544)

1. อย่าเข้าใจว่าเด็กเป็นเด็กขี้เกียจ บางอาการเด็กเป็นอยู่นอกเหนือ  
การควบคุม
2. อย่าลงโทษเด็กเพราะเห็นว่าเด็กแกล้งไม่ทำงาน เนื่องจาก  
ความสามารถของเด็กยังไม่คงเส้นคงวา สิ่งที่เด็กทำได้ในครั้งก่อนอาจทำไม่ได้  
ในครั้งนี้

3. อย่าพึ่งครุคนอื่นที่วิพากษ์วิจารณ์เด็กในทางลบ ความจริงเด็กอาจไม่เลวร้ายอย่างครุอื่นๆ พูดก็ได้
4. อย่าพึ่งครุประจำชั้นคนเดิม (เกี่ยวกับทัศนคติทางลบ) ลองประเมินเด็กด้วยตนเอง และหาเทคนิคในการจัดการพฤติกรรมให้เหมาะสม
5. อย่าลงโทษเด็กด้วยอารมณ์
6. อย่าลืมนักปกครอง ตกลงกับนักปกครองเกี่ยวกับการสอนและรายงานความก้าวหน้าให้นักปกครองทราบสม่ำเสมอ
7. อย่าทำงานคนเดียว ขอความช่วยเหลือจากครุอื่นในการช่วยสังเกตพฤติกรรมเด็กและเสนอแนวทางในการสอน
8. อย่าลืมนักปรับพฤติกรรม ควบคู่กับการเรียนการสอน
9. อย่าเน้นผลสอบจนเกินไป ควรมองพัฒนาการเด็กที่ดีขึ้น
10. อย่าเลิกล้มความตั้งใจง่ายๆ หากวันนี้คุณครุไม่ช่วยแล้วใครจะช่วยเหลือเด็ก

# เอกสารอ้างอิง

ชาญวิทย์ พรนภดล. (2545). โรคชน-สมาธิสั้น (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder-ADHD) ใน วินัดดา ปิยะศิลป์และพนม เกตุมาน . ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.

ชาญวิทย์ พรนภดล และพนม เกตุมาน. (2550). โรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). ค้นเมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2553 จาก, <http://www.psyclin.co.th/myweb1.htm>  
นงพนา ลิ้มสุวรรณ. (2542). โรคสมาธิสั้น Attention-Deficit/Hyperactivity Disorders. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ผดุง อารยะวิญญู. (2544). วิธีสอนเด็กสมาธิสั้น. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ราไทย เพรส จำกัด.

พนม เกตุมาน. (2548). สุขใจกับเด็กสมาธิสั้น คู่มือคุณพ่อคุณแม่และครูสำหรับการฝึกเด็ก. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์ ฮาร์โมนี จำกัด.

วิมลรัตน์ วันเพ็ญ และคณะ. (2553). แนวทางการดูแลช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). สร้างสมาธิให้ลูกคุณ. กรุงเทพมหานคร: ชันต์การพิมพ์.

# คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร

ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล

## คณะทำงาน

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. นางวนิดา ชนินทุทรวงศ์   | นักจิตวิทยาเชี่ยวชาญ          |
| 2. พญ.ชดาพิมพ์ เผ่าสวัสดิ์ | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ         |
| 3. นางสาวสุจิตรา สุขเกษม   | นักวิชาการศึกษาพิเศษชำนาญการ  |
| 4. นางรุจิรัตน์ จันทรเนตร  | นักวิชาการศึกษาพิเศษชำนาญการ  |
| 5. นางสาวปราณี ตะวิโล      | นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ   |
| 6. นางสาวยุวนา ไชวพันธ์    | ผู้จัดการ/ผู้ประสานงานโครงการ |

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines on a light blue background.

