

เด็กสมาธิสั้น

คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง



- ชื่อหนังสือ : เด็กสมาธิสั้น คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง
จัดพิมพ์โดย : สถาบันราชานุกูล
พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2555 จำนวน 2,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2 : มิถุนายน 2556 จำนวน 10,000 เล่ม (ฉบับปรับปรุง)
พิมพ์ครั้งที่ 3 : เมษายน 2557 จำนวน 3,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

คำนำ



โรคสมาธิสั้นนั้นแท้จริงแล้วได้รับการบรรยายไว้ในวารสารทางการแพทย์
อย่างเป็นทางการมากกว่า 100 ปีแล้ว เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะมีลักษณะ
อยู่ไม่นิ่ง มีปัญหาในการคงสมาธิ และมักพบว่ามีปัญหาในการควบคุมตนเอง
และเกิดปัญหาพฤติกรรมต่างๆให้ผู้คนรอบข้างได้ปวดศีรษะได้บ่อยๆ ในปัจจุบัน
ทั้งในวงการแพทย์และวงการการศึกษาได้ให้ความสนใจโรคสมาธิสั้นอย่างจริงจัง
ทำให้มีการศึกษาวิจัยและรวบรวมประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเด็กสมาธิสั้น
จนเกิดความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาและช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นอย่างมากมาย
คู่มือเล่มนี้เป็นการรวบรวมความรู้ทั้งจากตำราและจากข้อมูลที่ได้
จากการสัมภาษณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างผู้ปกครอง ครู
และครูการศึกษาพิเศษที่มีประสบการณ์กับเด็กสมาธิสั้น โดยรวบรวม
ลักษณะอาการที่พบได้บ่อย ปัญหาพฤติกรรมรวมถึงแนวทางการดูแลแก้ไข
ปัญหาต่างๆ ที่ง่ายต่อการปฏิบัติจริง คณะผู้จัดทำปรารถนาว่าคู่มือเล่มนี้
น่าจะเป็นตัวช่วยที่ดีในการช่วยคุณพ่อคุณแม่ในการดูแลเด็กสมาธิสั้นต่อไป

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ



มาทำความรู้จักกับโรคสมาธิสั้น	7
ข้อสังเกตเด็กสมาธิสั้นแต่ละช่วงวัย	9
โรคนี้พบได้บ่อยแค่ไหน	11
เพราะอะไรจึงเป็นโรคสมาธิสั้น	11
แพทย์ตรวจอย่างไรถึงบอกได้ว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น	13
หลากหลายคำถามเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้น	14
การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น	18
คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นได้อย่างไร	19
การทำความเข้าใจในสิ่งที่เด็กเป็น	19
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	21
การฝึกฝนทักษะที่สำคัญ	27
การสื่อสารประสานงานกับครูและแพทย์	32
เอกสารอ้างอิง	34

เด็กสมาธิสั้น

คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง



เด็กสมาธิสั้น



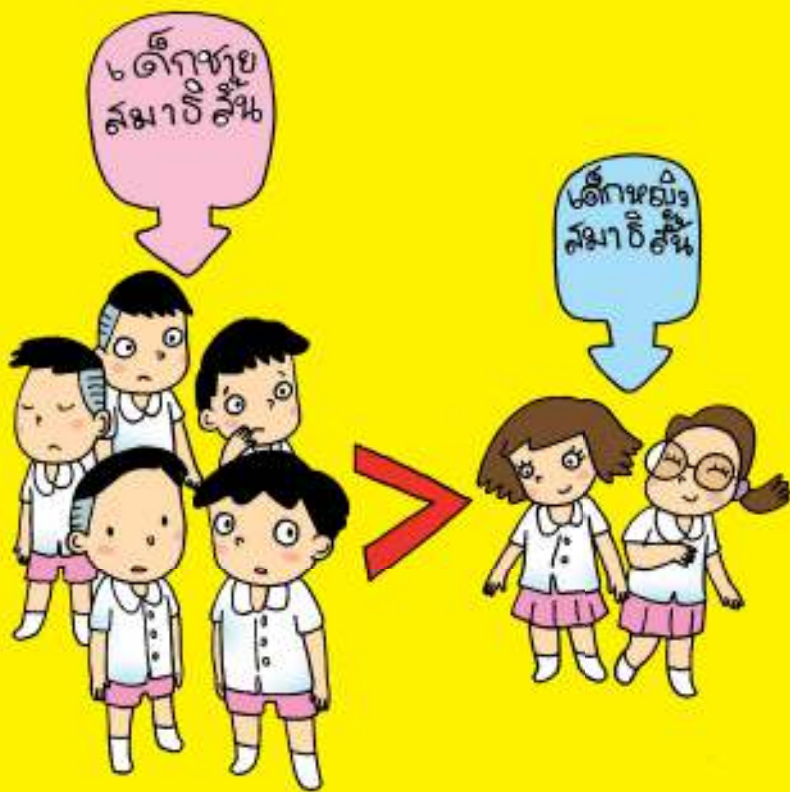
มาทำความรู้จักกับ

โรคสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้นเป็นกลุ่มความผิดปกติของพฤติกรรม ประกอบด้วย

- ขาดสมาธิ
- ชน อยู่ไม่นิ่ง
- หุนหันพลันแล่น ขาดการยับยั้งใจตนเอง

โดยแสดงอาการอย่างต่อเนื่องยาวนาน จนทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับอายุ และระดับพัฒนาการ โดยที่ความผิดปกติดังกล่าวเกิดขึ้นก่อนอายุ 12 ปี อาการต้องเป็นมาตลอดต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 6 เดือน





ข้อสังเกต

เด็กสมาธิสั้นแต่ละช่วงวัย

คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตเด็กสมาธิสั้นได้อย่างไรบ้าง

วัยอนุบาล

ในขวบปีแรกเด็กอาจจะมีลักษณะเลี้ยวยาก เช่น กินยาก นอนยาก ร้องกวนมาก มีอารมณ์หงุดหงิด แต่เด็กจะมีพัฒนาการค่อนข้างเร็ว ไม่ว่าจะเป็น การตั้งไข่ คลาน ยืน เดิน หรือวิ่ง เมื่อเริ่มเดินก็จะชนอยู่ไม่นิ่ง วิ่งหรือปีนป่าย ไม่หยุด คุณพ่อคุณแม่อาจคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาเพราะเด็กวัยนี้ต้องชน แต่บางคนอาจจะเหนื่อยจนทนไม่ไหว และเกิดความเครียดอย่างมาก ในการดูแลเด็ก บ่อยครั้งที่คุณพ่อคุณแม่เองอาจมองไม่เห็นความผิดปกตินี้ เนื่องจากไม่มีโอกาสเปรียบเทียบเด็กกับเด็กคนอื่นๆ แต่เพื่อน ญาติพี่น้อง หรือครู อาจมองเห็นความชกนเกินปกตินี้ได้



วัยประถมศึกษา

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

วัยมัธยมศึกษา

เมื่อย่างเข้าวัยรุ่น อาการนอนไม่นิ่งในเด็กบางคนอาจลดลง แต่ความไม่มีสมาธิและขาดความยับยั้งชั่งใจของเด็กจะยังคงอยู่ ปัญหาการเรียนจะหนักขึ้น เพราะอาการขาดสมาธิที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง ด้วยลักษณะที่ชอบความตื่นเต้นท้าทาย เบื่อง่าย ประกอบกับความล้มเหลวตั้งแต่เล็กและความรู้สึกว่าตนเองไม่ดี เด็กอาจจะเกิดพฤติกรรมเกราะ รวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมคล้ายกัน ชักชวนกันทำเรื่องฝ่าฝืนกฎของโรงเรียนจนอาจเลยเถิดไปถึงการใช้สารเสพติดได้



โรคนี้พบได้

บ่อยแค่ไหน



การสำรวจในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2555 พบว่ามีความชุกประมาณ ร้อยละ 8 โดยพบในเด็กชาย มากกว่าเด็กหญิง 4-6 เท่า ในห้องเรียนที่มีเด็ก ประมาณ 50 คน จะมีเด็กสมาธิสั้นประมาณ 4 คน

เพราะอะไรจึงเป็นโรคสมาธิสั้น

มีหลายสาเหตุด้วยกันที่ทำให้เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น

- พันธุกรรม หากคุณพ่อคุณแม่เป็นโรคนี้ ลูกก็จะได้รับยีนที่ถ่ายทอด จากคุณพ่อคุณแม่
- อาจเกิดตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์หรือหลังคลอด เช่น ขาดออกซิเจน อุบัติทางสมอง โรคสมองอักเสบ การได้รับสารพิษ หรือมารดา ต้มสุราขณะตั้งครรภ์





สาเหตุที่กล่าวมาส่งผลให้การทำงานของสมองบกพร่องจากการที่สารเคมีในสมองหลังผิดปกติ ได้แก่ สารโดปามีนและเซโรโทนิน

ปัจจุบันเชื่อว่าโรคสมาธิสั้นเป็นความผิดปกติของสมอง ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติหรือความบกพร่องของคุณพ่อคุณแม่ หรือการเลี้ยงดูเด็กผิดวิธี (แต่การเลี้ยงดูที่ผิดวิธีจะทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น)



แพทย์ตรวจอย่างไรถึงบอกได้ว่า เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น

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

ปัจจุบันยังไม่มี การตรวจเลือด เอ็กซเรย์สมอง หรือการตรวจคลื่นสมอง เพื่อวินิจฉัยโรคสมาธิสั้น

“แม้ว่าแพทย์จะวินิจฉัยว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น แต่การวินิจฉัยไม่ได้บอกว่าเด็กเป็นเด็กที่ดีหรือไม่ดี น่ารักหรือไม่น่ารัก มีจุดด้อยจุดเด่นอะไรบ้าง การวินิจฉัยบอกได้แค่ว่าเด็กมีปัญหาในเรื่องสมาธิและการควบคุมตนเอง การช่วยเหลือเด็กนั้นหมายถึงคุณต้องร่วมมือกับแพทย์และคุณครูที่โรงเรียนอย่างใกล้ชิด เพื่อที่จะช่วยเด็กให้ดีที่สุด”

หลากหลาย คำถามเกี่ยวกับ โรคสมาธิสั้น



สมาธิสั้น....สั้นอย่างไรจึงเรียกว่าผิดปกติ ?

สมาธิสั้นเป็นอาการสำคัญของโรค สังเกตจากการทำกิจกรรมในหลายสถานการณ์แล้วมาพิจารณาว่าเด็กมีสมาธิหรือมีความจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำได้นานเท่ากับเด็กที่อยู่ในวัยเดียวกันหรือไม่

นอกจากการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานแล้ว ความสามารถในการเลือกให้ความสนใจกับงานที่อยู่ตรงหน้าได้ แม้จะมีสิ่งอื่นเข้ามาแทรกหรือดึงความสนใจ เด็กปกติอาจจะหันไปให้ความสนใจกับสิ่งเร้า นั้น แล้วหันกลับมาทำงานที่ทำค้างอยู่ต่อไปได้ แต่ในเด็กสมาธิสั้นจะถูกสิ่งเร้าดึงความสนใจไปได้ง่ายกว่า และจะกลับมาทำงานที่ค้างไว้ได้ยาก



เด็กจะคล้ายไม่ตั้งใจทำงาน โดยเฉพาะการทำงานที่ต้องใช้ความคิด มักทำท่าเหม่อลอย ไม่ฟังคุณพ่อคุณแม่ที่กำลังพูดด้วย การบ้านไม่เรียบร้อย ตกๆ หล่นๆ ทำงานไม่เสร็จทันเวลา ขี้ลืม ทำของหายบ่อยๆ ทำงานเสร็จ ครึ่งๆ กลางๆ

อาการต้องเป็นตลอดเวลา ทุกสถานที่ ทุกคน จนทำให้เสียหาย ต่อการเรียน เช่น เรียนไม่ทันเพื่อน ผลการเรียนตกต่ำ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันคนอื่น คนใกล้เคียงรู้สึกรำคาญไม่อยากทำงานด้วย

เด็กแค่เบื่อง่ายเวลาทำงาน ไม่เห็นชน จะเรียกว่าสมาธิสั้น ได้อย่างไร ?

เป็นไปได้ค่ะ เพราะเด็กบางคนจะมีอาการสมาธิสั้นเพียงอย่างเดียว แต่ไม่ชนหรือวู่วาม ซึ่งพบได้ในเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง มักทำให้ผู้ใหญ่ มองข้ามไป ถูกวินิจฉัยได้ช้าและไม่ได้รับความช่วยเหลือเท่าที่ควร

บอกว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น แล้วทำไมเด็กดูทีวีหรือเล่นเกม นานเป็นชั่วโมงๆ ?

สมาธิสามารถถูกกระตุ้นได้จากสิ่งเร้าที่น่าสนใจ เช่น โทรทัศน์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีภาพและเสียงประกอบเป็นตัวเร้าความสนใจ ไม่น่าเบื่อ ดังนั้นเด็กสมาธิสั้นจึงสามารถมีสมาธิจดจ่อกับโทรทัศน์ และเกมคอมพิวเตอร์ได้นานๆ โทรทัศน์และเกมคอมพิวเตอร์จึงเป็นตัวกระตุ้นความ สนใจได้เป็นอย่างดี

การจะพิจารณาว่าเด็กสามารถจดจ่อต่อเนื้อเรื่อง มีสมาธิดีหรือไม่ ควรสังเกตเมื่อเด็กต้องควบคุมตนเองให้ทำงานที่ไม่ชอบ หรืองานนั้นเป็นงาน ที่น่าเบื่อ (สำหรับเด็ก) เช่น การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การทำงาน ที่ได้รับมอบหมาย

เมื่อไรควรพาเด็กมาพบแพทย์ ?

ในวัยอนุบาล เมื่อเด็กมีสมาธิบกพร่องอย่างมาก แลมีอาการนอนอยู่ไม่นิ่ง มีอุบัติเหตุบ่อย ไม่ค่อยระมัดระวังตนเอง ตื้อมาก ปรามอย่างไรก็ไม่ได้ผล จนคนที่ดูแลรู้สึกเหนื่อย หัวปั่นไปหมด ทำให้เกิดอารมณ์เสียกับเด็ก

ในวัยประถมศึกษา หากเด็กมีอาการสมาธิบกพร่องจนมีผลกระทบต่อ การเรียน เช่น การเรียนไม่ดี หรือมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น สอนอะไรไม่ฟัง ไม่ทำตามกฎระเบียบ รบกวนเพื่อนในชั้นเรียน เข้ากับเพื่อนไม่ได้

หากคุณพ่อคุณแม่แค่สงสัยว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้นหรือไม่ การพาเด็กมาพบแพทย์จะเป็นการดี เพราะสาเหตุของอาการสมาธิสั้นนั้นมีปัจจัยอีกหลายอย่าง เช่น ปัจจัยด้านอารมณ์วิตกกังวล เครียด การเลี้ยงดูที่ทำให้เด็กมักจะทำอะไรตามใจตนเอง หากเด็กได้รับการประเมินเด็กแล้วเด็กก็จะได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้อง

โรคสมาธิสั้นนั้นหากได้รับการบำบัดรักษาตั้งแต่อายุยังน้อยจะได้ผลการรักษาค่อนข้างดี



จะเกิดอะไรใหม่...ถ้าไม่รักษา ?

- ในวัยประถมศึกษากลุ่มที่มีสมาธิสั้นอย่างเดียว ไม่มีปัญหาพฤติกรรมจน หุนหันพลันแล่น ส่วนหนึ่งจะไม่เกิดอะไร นอกจากผลการเรียนต่ำกว่าความสามารถ จะพบอารมณ์ซึมเศร้า มองตัวเองไม่ดี ขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง
- วัยประถมศึกษากลุ่มที่มีสมาธิสั้น จน วู่วาม ไม่เชื่อฟังและต่อต้าน จะพบความหงุดหงิด กังวล เครียด อารมณ์เสื่อง่าย เบื่อหน่าย การเรียน ขาดแรงจูงใจในการเรียน มองไม่เห็นคุณค่าภายในตัวเอง คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่พอใจในผลการเรียน เข้ากับเพื่อนได้ยาก พบพฤติกรรมที่ยังเป็นเด็กต่ำกว่าอายุ คือ ต่อต้านคำสั่งจนทำ ความผิดรุนแรงได้ เช่น โกหก ขโมย ไม่ยอมทำตามกฎ ทำตัวเป็น นักร้อง
- เมื่อเข้าวัยรุ่น เด็กมักไปรวมกลุ่มกับเด็กที่เรียนไม่เก่ง พฤติกรรม ต่อต้าน ก้าวร้าว โกหก ขโมย หนีเรียนยิ่งเห็นได้ชัดขึ้นหลายราย เริ่มใช้ยาเสพติด ในด้านการเรียนที่ตกต่ำลงมาก เกิดเป็น ความเบื่อหน่ายต่อการเรียน และออกจากโรงเรียนก่อนวัยอันควร



การช่วยเหลือเด็ก ที่เป็นโรคสมาธิสั้น



การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น
อย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องมีการช่วยเหลือ
หลายด้าน จากหลายฝ่าย ทั้งแพทย์ ครู และที่สำคัญคือคุณพ่อคุณแม่เอง
การช่วยเหลือประกอบด้วย

- **การช่วยเหลือด้านจิตใจ**

แพทย์จะให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อขจัดความเข้าใจผิดต่างๆ ของ
คุณพ่อคุณแม่โดยเฉพาะความเข้าใจผิดที่คิดว่าเด็กดื้อหรือ
เกียจคร้าน และเพื่อให้เด็กเข้าใจว่าปัญหาที่ตนเองมีนั้น
ไม่ได้เกิดจากการที่ตนเองเป็นคนไม่ดี

- **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

จะช่วยให้เด็กมีสมาธิ มีความอดทน ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

- **การช่วยเหลือด้านการศึกษา**

คุณพ่อคุณแม่ควรมีการประสานงานอย่างใกล้ชิดกับครู เพื่อจัด
การเรียนการสอนให้เหมาะสมสำหรับเด็ก

- **การรักษาด้วยยา**

เด็กบางคนอาจต้องรักษาด้วยยา ซึ่งยาจะทำให้เด็กนิ่งขึ้นและมี
สมาธิมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลการกินยาของเด็กตามคำสั่ง
ของแพทย์

คุณพ่อคุณแม่ สามารถช่วยเหลือ เด็กสมาธิสั้นได้อย่างไร



มีสิ่งสำคัญ 6 ประการที่คุณพ่อคุณแม่
สามารถช่วยเหลือเด็กได้

1. การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้น
2. พาเด็กไปประเมินกับแพทย์กรณีที่ไม่แน่ใจ
3. การทำใจยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น
4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
5. การฝึกฝนทักษะที่สำคัญ
6. การสื่อสารประสานงานกับครูและแพทย์

การทำใจยอมรับเด็กในสิ่งที่เด็กเป็น

- ถามตัวเองว่าอยากให้เด็กได้อะไรมากที่สุดเมื่อเกิดมาอยู่ร่วมกัน
.... ความสุขหรือความทุกข์
- ทำความเข้าใจเด็กสมาธิสั้น
 - เป็นธรรมชาติของเขา
 - ไม่ได้แกล้ง
 - ไม่ใช่นิสัยไม่ดี
 - ไม่ใช่เด็กดื้อ ไม่อดทน
 - ไม่ใช่สอนไม่จำ
 - ไม่ใช่ไม่มีความรับผิดชอบ



- มองเด็กหลายๆ ด้าน อย่ามองว่าเด็กเป็นเพียงเด็กสมาธิสั้น การพัฒนาเด็กนั้นยังมีอีกหลายด้าน เช่น การเจริญเติบโตทางร่างกาย การใช้ภาษาและสื่อภาษา การแสดงออกทางอารมณ์ ความรักใคร่ผูกพัน การเล่น การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การช่วยเหลือตนเองและสังคม การกีฬา ดนตรี การทำกิจกรรม การเรียนรู้ การสร้างจริยธรรมและแนวคิดที่ดี

“แม้ลูกจะซน ใจร้อนไปบ้าง แต่ลูกก็ฉลาดพอที่จะจดจำสิ่งต่างๆ ที่เห็นและที่ฟังมาจากคุณครูได้มาก เวลาเจอเพื่อนใหม่ๆ ลูกก็ปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดี แล้วยังเล่นกีฬาเก่งอีกต่างหาก”

- ในโลกนี้ทุกอย่างมี 2 ด้านเสมอเด็กสมาธิสั้นจะมีพลังอยู่ในตัวเอง หากฝึกฝนให้ดี เด็กจะเป็นคนที่สนุกสนาน กระตือรือร้น มีความสนใจแน่นแนวกับบางสิ่งที่ชอบ มีความเป็นผู้นำ และอาจสร้างผลงานดีให้คุณพ่อคุณแม่ทั้งได้
- คุณพ่อคุณแม่ควรมีวิธีผ่อนคลายตนเอง เช่น การสูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ การนวดผ่อนคลาย การสังสรรค์กับเพื่อนฝูง การไปซื้อของที่ชอบ ... เพราะในชีวิตของคุณไม่ได้มีเพียงเรื่องลูกเรื่องเดียว ยังมีเรื่องงาน เรื่องเงิน สังคม ฯลฯ



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นมีหลักสำคัญ ดังต่อไปนี้

ลด สิ่งเร้า

เพิ่ม สมาธิ

เพิ่ม การควบคุมตนเอง

ต่อไปนี้เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ทำแล้วได้ผลดีและทำได้ไม่ยาก

ลดสิ่งเร้า

- หาสถานที่เงียบๆ ให้เด็กทำงาน จัดหาสถานที่ที่เด็กสามารถทำงาน ทำการบ้าน อ่านหนังสือ โดยไม่มีใครรบกวน และไม่มีสิ่งที่ทำให้เด็กเสียสมาธิ เช่น ทีวี วีดีโอเกม หรือของเล่นที่อยู่ใกล้ๆ
- พยายามให้เด็กอยู่ในบรรยากาศที่มีสิ่งกระตุ้นน้อยที่สุด การใช้ชีวิตประจำวันควรให้เด็กได้อยู่อย่างสงบบ้าง เช่น ได้มีเวลานั่งเล่นเงียบๆ ไม่เปิดโทรทัศน์จนหลับไป ให้หลับในห้องที่เงียบ

- หัดให้เด็กมีกิจกรรมอย่างเจียบๆ บ้าง เช่น ให้เล่นที่สนามหญ้าอย่างเจียบๆ ไปพักผ่อนในที่สงบ
- ลดการไปเที่ยวที่ซึ่งผู้คนพลุกพล่าน เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงหนัง
- จำกัดการดูโทรทัศน์ และเลือกรายการที่ดี เช่น สารคดี รายการเกี่ยวกับธรรมชาติ

เพิ่มสมาธิ

- กำกับเด็กแบบตัวต่อตัว ถ้าเด็กวอกแวกง่ายมากหรือหมดสมาธิง่าย อาจจำเป็นต้องให้ผู้ใหญ่นั่งประกบด้วย ระหว่างทำงานหรือทำการบ้าน เพื่อให้งานเสร็จเรียบร้อย เมื่อเด็กเริ่มทำงานเองได้นานขึ้นอาจประกบอยู่ห่างๆ และเมื่อเด็กทำงานได้เอง คุณพ่อคุณแม่ก็ควรส่งเสียงเพื่อควบคุมอยู่ห่างๆ เป็นระยะ อย่าลืมนชมเมื่อเด็กทำได้
- การหัดให้เด็กนั่งทำงานอย่างต่อเนื่อง ในเด็กที่อายุน้อย 3-4 ขวบ หรือเด็กโตที่มีอาการสมาธิสั้น อยู่ไม่นิ่งอย่างมาก อาจเริ่มต้นให้นั่งเจียบๆ ครั้งละ 10 นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มเป็น 20 นาที 30 นาที และ 40 นาที ตามลำดับ
- การนั่งสมาธิ ในเด็กที่โตแล้วการนั่งสมาธิจะได้ผลดี ควรให้เด็กหลับตาและนั่งสงบประมาณ 20 นาที วันละ 1-2 ครั้ง อาจกำหนดให้นึกคำที่สร้างกำลังใจ เช่น “ฉันดีขึ้นทุกวัน” หรืออาจให้เด็กหลับตาแล้วฟังเพลงเบาๆ

เพิ่มการควบคุมตนเอง

- มีระเบียบวินัยที่แน่นอน เสมอต้นเสมอปลาย ในบ้านควรมีระเบียบวินัยว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ไม่ใช่ว่าวันนี้คุณพ่อคุณแม่อารมณ์ดีก็ให้เด็กทำสิ่งนี้ แต่พรุ่งนี้อารมณ์เสียทำสิ่งเดียวกันก็กลายเป็นความผิด ถ้าเป็นแบบนี้เด็กจะรู้สึกสับสน
- ควรมีการจัดตารางกิจกรรมให้ชัดเจน กำหนดกิจกรรมในแต่ละวันที่เด็กต้องทำอะไรบ้าง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน เขียนใส่กระดาษติดไว้ที่ประตูห้อง หรือที่ตู้เย็น
- ประเมินความก้าวหน้าของเด็ก ควรพูดถึงความก้าวหน้าก่อนพูดถึงสิ่งที่ต้องแก้ไข เช่น “พ่อสังเกตเห็นว่าลูกมีความพยายามในการทำการบ้านมากกว่าเดือนที่แล้ว ลูกกำลังดีขึ้นเรื่อยๆ แต่มีอีกอย่างหนึ่งที่ลูกต้องทำให้ดีกว่าเดิมนั้นคือลายมือ ถ้าลูกพยายามอีกนิดมันจะดีขึ้นอย่างแน่นอน”



- ใ้รางวัลเมื่อเด็กทำดี และมีบทลงโทษเมื่อทำไม่ดี
 - ควรให้คำชม รางวัลเล็กๆ น้อยๆ เวลาที่เด็กทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เด็กทำพฤติกรรมที่ดีต่อไป ระยะเวลาของรางวัลอาจเป็นสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขนม ดินสอ ยางลบ ไม้ปิงปอง เป็นต้น หรือเป็นสิ่งของสะสมไว้สำหรับแลกรางวัลใหญ่ เช่น ตราดาว รูปสัตว์ สติกเกอร์ เป็นต้น ของรางวัลภายนอกต้องไม่มากเกินไป และสุดท้ายของรางวัลทางใจจะเข้ามาถูกแทนที่ เช่น ได้กอดแม่ ฟังแม่เล่านิทาน มีเวลาอ่านการ์ตูนมากขึ้น ได้เพิ่มเวลาเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ได้ไปสถานที่ที่ไม่เคยไป
 - การลงโทษควรใช้วิธีตัดสิทธิต่างๆ เช่น งดดูทีวี หักค่าขนม แต่ไม่ควรตัดสิทธิในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น งดขี่จักรยาน ออกไปเล่นฟุตบอลกับเพื่อน เป็นต้น
- ให้เด็กมีช่องทางระบายความโกรธบ้าง เด็กคงไม่สามารถควบคุมตนเองได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ บางครั้งเด็กอาจอารมณ์เสียปิดประตูเสียงดัง คุณพ่อคุณแม่ก็ควรอดทนบ้าง เพราะอย่างน้อยก็ดีกว่าเด็กไปทะเลาะชกต่อยกับเพื่อน เมื่อเด็กอารมณ์สงบค่อยให้บอกรู้สึกอย่างไร มีการระบายความโกรธที่เหมาะสมวิธีไหนอีกบ้าง



การออกคำสั่งสำหรับเด็กสมาธิสั้น

คำสั่ง	ควรทำ	ไม่ควรทำ
ง่ายและสั้น	สั่งคำสั่งเดียว เมื่อทำเสร็จค่อยออกคำสั่งเพิ่ม “เก็บของใส่กล่องให้หมด”	สั่งหลายคำสั่ง เพราะเด็กมักมีปัญหาในการจำ “เก็บของใส่กล่องแล้วมาเอาเสื้อแขวนให้เรียบร้อย”
ชัดเจน	บอกสิ่งที่เด็กต้องทำให้ตรงกับที่คุณต้องการ “ลูก เก็บของเล่นทั้งหมดใส่กล่อง แล้วมาหาแม่”	บอกไม่ตรงตามความต้องการ “แม่เบื่อบ้าง เล่นแล้วไม่เคยเก็บเลย”
ไม่ใช่การขอร้อง	“แม่ต้องการให้ลูกแขวนเสื้อให้เรียบร้อย”	“ลูกน่าจะแขวนเสื้อหน่อยนะ” เพราะเด็กจะถือโอกาสไม่ทำเพราะไม่ใช่คำสั่งที่แท้จริง
เด็กมีสมาธิฟังคำสั่ง	ยืนตรงหน้า จับมือ จ้องตาแล้วสั่งงาน	สั่งตอนที่เด็กกำลังเล่น
ทางบวก	บอกเด็กว่าควรทำอะไร “แม่อยากให้นูพูตเบาๆ”	บอกว่าไม่ควรทำอะไร “หยุดตะโกนสักที”

ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม

- คอยระวังดูแลเด็ก เนื่องจากเด็กมักประสบอุบัติเหตุจากการจับต้องสิ่งที่ไม่สมควรโดยไม่ได้ยั้งคิด เช่น ปลั๊กไฟ ตะปู มีด เป็นต้น ฉะนั้นควรจะจัดบ้านให้เรียบร้อย ให้นำสิ่งที่เป็นอันตรายพ้นจากสายตาเด็ก
- ควบคุมอารมณ์ของคุณ ดูเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะเด็กจะทั้งดื้อทั้งซน เพราะฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่ไม่ควรปล่อยให้เหนื่อยจนเกินไป หาเวลาพักผ่อนบ้าง
- ไม่ควรมีกฎระเบียบมาก มีกฎระเบียบเฉพาะเรื่องที่เป็นจริงๆ
- การเปลี่ยนกิจกรรม หากจะให้เด็กเปลี่ยนจากกิจกรรมที่สนุกสนาน มาทำกิจกรรมที่ไม่ชอบ ควรเตือนเด็กล่วงหน้าประมาณ 5 นาที เมื่อหมดเวลาก็บอกเด็กอย่างหนักแน่นว่าหมดเวลาแล้ว
- ให้ความสนใจในพฤติกรรมที่เหมาะสม เด็กทุกคนต้องการความสนใจจากผู้ใหญ่ ถ้าไม่ให้ความสนใจเมื่อทำดี เขาก็จะเปลี่ยนมาทำสิ่งที่ไม่ดีเพื่อให้ผู้ใหญ่สนใจ คุณพ่อคุณแม่ควรเปลี่ยนจาก “การจับผิด” มาเป็น “การจับถูก” เมื่อลูกนั่งทำการบ้านด้วยตนเองคุณก็ควรให้กำลังใจหรือคำชม ไม่ควรสนใจเมื่อเขามีพฤติกรรมเกร
- พยายามไม่สนใจพฤติกรรมที่คุณไม่ต้องการ อาจเป็นเทคนิคที่ยาก ใช้เวลานาน แต่ทำแล้วได้ผลที่สุด หากพฤติกรรมใดที่เด็กทำแล้วไม่สามารถเรียกร้องความสนใจจากผู้ใหญ่ได้ พฤติกรรมนั้นจะค่อยๆ น้อยลง จนหายไปในที่สุด เช่น การพูดคำหยาบคาย การร้องไห้เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ

- ให้คำชมเชย เด็กสมาธิสั้นส่วนใหญ่มักไม่ค่อยได้รับคำชม เพราะคุณพ่อคุณแม่คิดว่าสิ่งที่ทำได้ดีเป็นของธรรมดา แต่ต้องคิดไว้เสมอว่าสิ่งที่เด็กจะทำได้ต้องใช้ความพยายามมากกว่าเด็กคนอื่นหลายเท่า หากเด็กทำได้ควรให้กำลังใจอย่างมากทันที

การฝึกฝนทักษะที่สำคัญ

ทักษะที่หนึ่ง...สมาธิ

- ควรใช้กิจกรรมที่หลากหลายในการฝึก กิจกรรมที่ฝึกไม่ควรเร้าอารมณ์มาก อาจเป็นการติดกระดุม ล้างจาน ล้างรถ วาดรูป ระบายสี เล่นหมากรุก อ่านหนังสือ กิจกรรมเหล่านี้ไม่ได้เร้าความสนใจของเด็ก แต่เด็กต้องเพ่งความสนใจไปทีละงาน
- คุณพ่อคุณแม่ควรให้กำลังใจเด็กเสมอ
- ถอยห่างเมื่อเด็กควบคุมตนเองได้เพิ่มขึ้น จากที่นั่งทำงานที่โต๊ะได้นาน 5 นาที โดยมีคุณพ่อคุณแม่ชี้ชวน เพิ่มระยะเวลาเป็น 10 นาทีโดยมีคุณพ่อคุณแม่ชม จนในที่สุดเด็กก็จะนั่งทำงานได้ 30 นาที โดยที่แม่นั่งทำงานเงียบๆ อยู่ข้างๆ ได้
- ถ้าเด็กอยู่ไม่นิ่งมากๆ หรือแรงมากเกินไปจะนั่งได้นาน ก็ให้ออกกำลังกายหนักๆ เช่น ปั่นจักรยาน วิ่งรอบสนาม วាយน้ำ เล่นกีฬา เข้าใจความรู้สึกของเด็กในช่วงแรกอาจมีบางครั้งที่ทำให้ผิดหวังบ้าง



ทักษะที่สอง...การวางแผนล่วงหน้า

- พยายามให้มีการวางแผนล่วงหน้า เช่น พรุ่งนี้จะทำอะไรบ้าง ไล่ตั้งแต่เช้าถึงเข้านอน
- ต่อมาอาจขยายเป็นอีกสองสามวันข้างหน้า เสาร์อาทิตย์ สัปดาห์หน้า ฯลฯ
- ฝึกเตือนตนเอง ก่อนที่เด็กจะออกจากบ้านไปโรงเรียนทุกวัน ให้เด็กหยุดคิดและสำรวจตนเองหนึ่งนาที ว่าลืมอะไร หรือไม่ แต่งตัวเรียบร้อยหรือยัง ขาดอะไรอีก
- เมื่อเด็กทำได้ให้รางวัล
- บอกสิ่งที่จะได้รับเมื่อไม่ทำ เช่น ไม่ได้ออกไปเที่ยวห้าง ล้างจาน ให้คุณพ่อคุณแม่ 2 วัน

ทักษะที่สาม ... ระเบียบวินัย

- บรรยากาศในบ้านควรเป็นระเบียบเรียบร้อย ข้าวของถูกจัดให้เข้าที่
- มีเวลาชัดเจนในการทำกิจกรรม เช่น กินข้าว ทำการบ้าน เล่นเป็นเล่น กินเป็นกิน จะไม่เปิดทีวีดูไปด้วย
- เวลาทำงานจะเงียบ ปิดเสียงทั้งหมด คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องทำงานเงียบๆ ของตนเอง
- ของเล่นมีจำนวนเหมาะสม
- คุณพ่อคุณแม่เป็นต้นแบบที่ดี แม้แต่เรื่องเล็กน้อยๆ เช่น การวางรองเท้าให้เป็นระเบียบ
- ฝึกให้เด็กทำงานเป็นนิสัย

ทักษะที่สี่... การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

- ระยะเวลาให้พบกับปัญหาในชีวิตประจำวันผ่านการช่วยเหลือตนเอง เช่น การเข็ดตระจก สูดล้อยักรยาน
- รอคอยอยู่ห่างๆ อย่ารีบร้อนเข้าไปช่วยเมื่อเด็กเจอปัญหา ให้เวลาเพื่อให้เด็กได้ค้นหาสาเหตุด้วยตนเองก่อน
- เป็นเพื่อนช่วยคิดกรณีที่ได้ก้คิดหาทางแก้ปัญหาไม่ได้
- ตัดสินใจเลือกวิธีการ เช่น รถจักรยานยางแบน มีทางเลือก คือ จะสูบลยางเอง หรือไปที่ร้าน
- ลงมือทำและทบทวนแนวทาง โดยในช่วงแรกคุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นเพื่อนช่วยคิด ในกรณีนี้สองคนพ่อเด็กเลือกวิธีสูบลมยางแล้วปั่นไปซ่อมที่ร้าน
- คุณพ่อคุณแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีในการแก้ปัญหา

ทักษะที่ห้า... ความรับผิดชอบ

- งานวิจัยของไทยพบว่าเด็กที่มีความรับผิดชอบต่องานบ้าน ความรับผิดชอบจะไม่เสียเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
- งานที่ควรฝึกมีดังต่อไปนี้ เรื่องส่วนตัว เช่น อาบน้ำ กินข้าว แต่งตัว จัดกระเป๋า ทำการบ้าน เก็บรองเท้า เอาเสื้อผ้าที่ใช้แล้วลงตะกร้า
- เรื่องงานบ้าน เช่น จัดโต๊ะอาหาร ล้างจาน รดน้ำต้นไม้ เอาขยะไปทิ้ง ให้อาหารสัตว์ เวิร์ทำความสะอาดห้อง
- เรื่องเวลา เช่น การกะเวลาเดินทาง การตรงต่อเวลานัดพบ เวลาที่ต้องทำงานให้เสร็จ
- เรื่องเงิน เริ่มจากการฝึกใช้เงินให้ได้ 1 วัน โดยต้องมีเหลือเก็บวันละ 1 บาท จนสามารถควบคุมการใช้จ่ายได้เป็นสัปดาห์ เดือน จนเป็นการเปิดบัญชี

ทักษะที่หก ... ควบคุมตนเอง

ตัวอย่างการฝึกการควบคุมตนเอง

- ให้นั่งโต๊ะอาหารรองนกว่าทุกคนจะลุก เดินขึ้นบันไดแบบไม่มีเสียง เปิดปิดประตูเบาๆ
- ฝึกให้หยุดพูดในช่วงเวลาสำคัญ เช่น เวลาที่ผู้ใหญ่พูด แรกๆ อาจมีการกำหนดคะแนนไว้หากพูดจะค่อยๆ ถูกตัดคะแนนออก และหากคะแนนหมดจะไม่ได้ไปเที่ยว หรือเพิ่มทางออกในการใช้เสียงที่เหมาะสม เช่น ฝึกให้ร้องเพลง
- ฝึกเรื่องการรอคอย ฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับสถานการณ์ที่เด็กอยากได้อะไรแต่ยังไม่ได้ทันที หรือเด็กอยากทำอะไรที่ยังไม่ควรทำก็ให้ฝึกควบคุมตนเองให้รอเวลาที่เหมาะสม หรือฝึกการรอผ่านการอดออมเงิน เช่น การฝึกสะสมเงิน อธิบายให้เด็กฟังว่าเมื่อฝากไว้นานก็จะได้ออกเบิ้ลเพิ่มขึ้น ยิ่งเก็บไว้นานจะเป็นเงินก้อนใหญ่ขึ้น อาจเอาไปซื้ออะไรที่ราคามากขึ้นได้ เป็นแรงจูงใจอยากสะสม และ “รอ” ผลที่จะตามมา ไม่ใช่ร้อนรีบใช้เงินทันที
- ด้านอารมณ์ ควรฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง คำถามที่ใช้บ่อย “รู้สึกอย่างไร”
- ด้านความคิด หัดให้คิดมุมมองอื่น คิดโดยใช้เหตุผล เช่น “เป็นไปได้ไหมที่เพื่อนอยากเล่นกับเด็กแต่ไม่รู้จักทำอะไร จึงเข้ามาผลัก”

ทักษะที่เจ็ด...การเล่น

- ควรฝึกให้ไปเล่นกลางสนามกับเพื่อนตั้งแต่เด็ก ไม่ตัดสินแพ้ชนะ เพียงแค่ให้รู้จักกติกาเท่านั้น
- บรรยากาศที่สนุกจะทำให้อยากเล่นต่อไป เช่น เล่นแข่งกันโยนบอลลงตะกร้า ถ้าใครแพ้ต้องช่วยแม่ล้างจาน เด็กของคุณจะรู้สึกสนุกและยังได้ทักษะอื่นๆ อีกด้วย



การสื่อสารประสานงานกับครูและแพทย์

การสื่อสารประสานงานกับครู

คุณพ่อคุณแม่ควรมีการสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูลกับครูในประเด็นต่อไปนี้

- การเรียน การบ้านของเด็ก ควรสอบถามเนื้อหาที่เด็กเรียน สิ่งที่ต้องการให้ผู้ปกครองช่วยดูแลเพิ่มเติมเมื่ออยู่ที่บ้าน รวมทั้งการเรียนพิเศษ สำหรับเด็กบางคน
- การปรับพฤติกรรม(เพื่อให้เป็นไปในทางเดียวกันกับที่บ้าน)
- การกินยา(ในกรณีที่เด็กต้องกินยามื้อเที่ยงที่โรงเรียน)

การสื่อสารประสานงานกับแพทย์

- พาเด็กไปพบแพทย์ตามนัด สม่าเสมอ
- ดูแลเรื่องการกินยาตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด

คุณพ่อคุณแม่หลายคนคงมีข้อสงสัยมากมายในเรื่องการกินยา เพราะเชื่อว่าไม่มีคุณแม่คนใดอยากให้เด็กกินยา

ยาที่ใช้รักษาโรคสมาธิสั้นจะช่วยเด็กได้อย่างไร ?

ยาจะช่วยให้เด็กมีสมาธิดีขึ้น ชนน้อยลง ดูสงบลง มีความสามารถในการควบคุมตนเองดีขึ้น และอาจช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้นด้วย

ผลข้างเคียงของยามีอะไรบ้าง ?

ผลข้างเคียงของยาในกลุ่มนี้ที่พบบ่อย ได้แก่ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดท้อง อารมณ์ขึ้นลง หงุดหงิดง่าย ใจน้อย เจ้าน้ำตา

แล้วอย่างนี้จะให้เด็กกินยาดีหรือไม่ ?

อาการข้างเคียงเหล่านี้จะไม่รุนแรงและหายไปเองเมื่อเด็กกินยาติดต่อกันไปสักระยะหนึ่ง

ต้องกินยาไปนานแค่ไหน ?

เด็กบางคนที่อาการไม่รุนแรง ไม่มีโรคแทรกซ้อน ถ้าได้รับการฝึกทักษะต่างๆ อาจจะมีโอกาสหายจากโรคนี้ได้และไม่จำเป็นต้องรับประทานยาตลอดชีวิต แต่ถ้าพบว่าเด็กหยุดกินยาแล้วยังคงอยู่ไม่นิ่ง มีพฤติกรรมรบกวนผู้อื่นหรือยังขาดสมาธิ แสดงว่าเด็กยังไม่หายต้องกินยาต่อไป แล้วอย่าให้เด็กหยุดยาเองนะคะ

ยา มีผลต่อร่างกายและสมองของเด็กหรือไม่ ?

มีงานวิจัยมากมาย ที่ยืนยันความปลอดภัยของยา โดยพบว่าเด็กสมาธิสั้นที่กินยา (ตามที่แพทย์สั่ง) ติดต่อกันเป็นระยะเวลาต่างๆ มีการเจริญเติบโตเท่ากับเด็กปกติ และมีพัฒนาการทางสมองเป็นปกติ

มีคนบอกว่าเด็กกินยาไปนานๆ มีโอกาสติดยา ?

หากกินยาตามการดูแลของหมอ โอกาสที่เด็กจะใช้ยาในทางที่ผิดน้อยมาก นอกจากนี้การรักษาเด็กสมาธิสั้นด้วยยาจะเป็นการป้องกันและลดความเสี่ยงของเด็กที่จะไปติดสารเสพติดในอนาคต

จะพูดกับเด็กอย่างไรให้กินยา ?

ลองใช้คำพูดเหล่านี้ดู

“หนูจำเป็นต้องกินยาตัวนี้ เพราะยาช่วยให้หนูควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นน่ารักมากขึ้น”

“เวลาหนูกินยาแล้ว แม่สังเกตว่าหนูเรียนดีขึ้น รับผิดชอบทำการบ้านดีกว่าแต่ก่อนเยอะเลย”

เอกสารอ้างอิง

- ชาญวิทย์ พรนภดล. (มปป.). **มารู้จักและช่วยเด็กสมาธิสั้นกันเถอะ**. กรุงเทพฯ: บริษัท เจนเซน-ลีแลก จำกัด
- 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 เมษายน 2555 จาก, <http://www.psyclin.co.th/myweb1.htm>
- นงพนา ลิ้มสุวรรณ. (2542). **โรคสมาธิสั้น Attention-Deficit/Hyperactivity Disorders**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2544). **วิธีสอนเด็กสมาธิสั้น**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รำไทย เพรส จำกัด.
- พนม เกตุมาน. (2548). **สุขใจกับเด็กสมาธิสั้น คู่มือคุณพ่อคุณแม่และครู สำหรับการฝึกเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์ ฮาร์โมนี จำกัด
- วินัดดา ปิยะศิลป์. **แนวทางการช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาการเรียน ตอน โรคสมาธิสั้น**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพเด็ก แห่งชาติมหาราชินี.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). **สร้างสมาธิให้ลูกคุณ**. กรุงเทพมหานคร: ชันต์การพิมพ์.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร

ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล

คณะทำงาน

1. นางวนิดา ชนินത്യทรวงศ์
2. พญ.ชดาพิมพ์ เผ่าสวัสดิ์
3. นางสาวปราณี ต๊ะวิโล
4. นางสาวยุวนา ไชว์พันธ์

นักจิตวิทยาเชี่ยวชาญ

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ

ผู้จัดการ/ผู้ประสานงานโครงการ

