

คู่มือสำหรับผู้ปกครอง : เด็กสมาธิสั้น

โดย สถาบันราชานุกูล

มาทำความรู้จักกับโรคสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้นเป็นกลุ่มความผิดปกติของพฤติกรรม ประกอบด้วยอาการขาดสมาธิ ซนอยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจตัวเอง โดยแสดงอาการอย่างต่อเนื่องยาวนาน จนทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับอายุและระดับพัฒนาการ โดยที่ความผิดปกติดังกล่าวเกิดขึ้นก่อนอายุ 7 ปี อาการต้องเป็นตลอดต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 6 เดือน

ข้อสังเกตเด็กสมาธิสั้นแต่ละช่วงวัย

วัยอนุบาล

ในขวบแรกเด็กอาจจะมีลักษณะเลี้ยวยาก เช่น กินยาก นอนยาก ร้องกวนมาก มีอารมณ์หงุดหงิด แต่เด็กจะมีพัฒนาการค่อนข้างเร็ว ไม่ว่าจะเป็นคลาน ยืน เดิน วิ่ง เมื่อเริ่มเดินจะซนไม่อยู่นิ่ง วิ่งปีนป่ายไม่หยุด คุณพ่อคุณแม่อาจจะเป็นเรื่องธรรมดา เพราะเด็กวัยนี้ต้องซนแต่บางคนอาจเหนื่อยจนทนไม่ไหวและเกิดความเครียดอย่างมากในการดูแลเด็ก บ่อยครั้งที่คุณพ่อคุณแม่อาจมองไม่เห็นความผิดปกติเหล่านี้ เนื่องจากไม่มีโอกาสเปรียบเทียบเด็กกับเด็กคนอื่นๆ แต่เพื่อน ญาติพี่น้องหรือครูอาจมองเห็นความซนเกินปกตินี้ได้

วัยประถมศึกษา

เมื่อเข้าวัยเรียนจะสังเกตได้ว่าเด็กสมาธิสั้นวอกแวกง่ายไม่สามารถทำงานหรือทำการบ้านได้จนเสร็จ ทำให้มีปัญหาการเรียนตามมา การควบคุมตนเองของเด็กไม่ค่อยดี อาจจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือหงุดหงิดง่าย ทนต่อความคับข้องใจไม่ค่อยดี ทำให้เกิดปัญหากับเพื่อนๆ เมื่ออยู่ในห้องเรียนก็ไม่สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนเพื่อนคนอื่นๆ มักจะรบกวนชั้นเรียนไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของห้องเรียน

วัยมัธยมศึกษา

เมื่อเข้าวัยเรียน อารมณ์ซนอยู่ไม่นิ่งของเด็กบางคนอาจจะลดลงแต่ความไม่มีสมาธิและขาดความยับยั้งชั่งใจของเด็กจะยังคงอยู่ ปัญหาการเรียนจะหนักขึ้นเพราะอาการขาดสมาธิที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง ด้วยลักษณะที่ชอบความตื่นเต้นท้าทาย เบื่อง่าย ประกอบกับความล้มเหลวตั้งแต่เด็กเล็กและความรู้สึกว่าคุณเองไม่ดี เด็กอาจจะเกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด รวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมคล้ายกัน ซักชวนกันทำเรื่องฝ่าฝืนกฎของโรงเรียนจนอาจเลยเถิดไปถึงการใช้สารเสพติดได้

โรคนีพบ่อยแค่ไหน

การสำรวจในประเทศไทยพบว่า มีความชุกประมาณร้อยละ 5 โดยพบกลุ่มเด็กนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง ในห้องเรียนที่มีเด็กประมาณ 50 คน จะมีเด็กสมาธิสั้น 2-3 คน

เพราะอะไรจึงเป็นโรคสมาธิสั้น มีหลายสาเหตุด้วยกันที่ทำให้เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น

1. พันธุกรรม หากคุณพ่อคุณแม่เป็นโรคนี ลูกก็จะได้รับยีนที่ถ่ายทอดจากคุณพ่อคุณแม่
2. อาจเกิดตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์หรือหลังคลอด เช่น ขาดออกซิเจน อุบัติเหตุทางสมอง โรคสมองอักเสบ การได้รับสารพิษ หรือมารดาดื่มสุราขนาดตั้งครรรภ์

สาเหตุที่กล่าวมาส่งผลให้การทำงานของสมองบกพร่องจากการที่สารเคมีในสมองหลังคลอดผิดปกติ ได้แก่ สารโดปามีน และเซโรโตนิน ปัจจุบันเชื่อว่าโรคสมาธิสั้นเป็นความผิดปกติของสมองไม่ได้เกิดจากความผิดปกติหรือความบกพร่องของคุณพ่อคุณแม่ หรือการเลี้ยงดูเด็กผิดวิธี

การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น

การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องมีการช่วยเหลือหลายด้าน จากหลายฝ่ายทั้งแพทย์ ครู และที่สำคัญคือคุณพ่อคุณแม่เอง การช่วยเหลือประกอบด้วย

- การช่วยเหลือด้านจิตใจ แพทย์จะให้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อขจัดความเข้าใจผิดต่างๆ ของคุณพ่อคุณแม่ โดยเฉพาะความเข้าใจผิดที่คิดว่าเด็กดื้อหรือเด็กเกียจคร้าน และเพื่อให้เด็กเข้าใจว่าปัญหาที่ตนเองมีนั้นไม่ได้เกิดจากการที่ตนเองเป็นคนไม่ดี
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะช่วยให้เด็กมีสมาธิมีความอดทนและควบคุมตนเองได้ดีขึ้น
- การช่วยเหลือด้านการศึกษา คุณพ่อคุณแม่ควรมีการประสานงานอย่างใกล้ชิดกับครู เพื่อจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมสำหรับเด็ก
- การรักษาด้วยยาเด็กบางคนอาจจะต้องรักษาด้วยยา ซึ่งยาจะทำให้เด็กนิ่งขึ้นและมีสมาธิมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลการกินยาของเด็กตามคำสั่งของแพทย์



คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นได้อย่างไร

มีสิ่งสำคัญอยู่ 6 ประการที่คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยเหลือเด็กได้

1. การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้น
2. พาเด็กไปประเมินกับแพทย์ในกรณีที่ไม่แน่ใจ
3. การทำใจยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น คือ เป็นธรรมชาติของเขา ไม่ได้แกล้ง ไม่ใช่นิสัยไม่ดี ไม่ใช่เด็กที่ไม่อดทน ไม่ใช่สอนไม่จำ ไม่ใช่ไม่มีความรับผิดชอบ
4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
5. การฝึกฝนทักษะที่สำคัญ
6. การสื่อสารประสานงานกับครูและแพทย์

การปรับพฤติกรรม มีหลักสำคัญ ดังต่อไปนี้

ลด	⇒	สิ่งเร้า
เพิ่ม	⇒	สมาธิ
เพิ่ม	⇒	การควบคุมตนเอง

ลดสิ่งเร้า

- หาสถานที่เงียบๆ ให้เด็กทำงาน ทำการบ้าน อ่านหนังสือโดยไม่มีใครรบกวนและไม่มีสิ่งที่ทำให้เด็กเสียสมาธิ เช่น โทรทัศน์ เครื่องเสียง คอมพิวเตอร์ หรือของเล่น อยู่ใกล้ๆ ทำให้เด็กไม่มีสมาธิ
- พยายามให้เด็กอยู่ในบรรยากาศให้มีสิ่งกระตุ้นน้อยที่สุด การใช้ชีวิตประจำวันควรให้เด็กอยู่อย่างสงบ บ้าง เช่น ได้มีเวลานั่งเล่นเงียบๆ ไม่เปิดโทรทัศน์จนหลับไป ให้หลับในห้องที่เงียบ
- หัดให้เด็กมีกิจกรรมอย่างเงียบๆ บ้าง เช่น ให้เล่นสนามหญาอย่างเงียบๆ ไปพักผ่อนในที่สงบ
- ลดการไปเที่ยวที่ผู้คนพลุกพล่าน เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงหนัง
- จำกัดการดูโทรทัศน์ และเลือกรายการที่ดี เช่น สารคดี รายการเกี่ยวกับธรรมชาติ

เพิ่มสมาธิ

- กำกับเด็กแบบตัวต่อตัว ถ้าเด็กวอกแวกง่ายหรือหมดสมาธิง่าย อาจจะจำเป็นต้องให้ผู้ใหญ่นั่งประกบด้วย ระหว่างทำงานหรือทำการบ้านเพื่อให้งานเสร็จเรียบร้อยเมื่อเด็กเริ่มทำงานเองได้นานขึ้น อาจจะประกบห่างๆ และเมื่อเด็กทำงานเองได้ คุณพ่อคุณแม่ก็ควรส่งเสียงเพื่อควบคุมอยู่ห่างๆ เป็นระยะ อย่าลืมนชมเด็กเมื่อเด็กทำได้
- การหัดให้เด็กนั่งทำงานอย่างต่อเนื่อง ในเด็กที่อายุน้อยกว่า 3-4 ขวบ หรือเด็กโตที่มีอาการนอนไม่นิ่งอย่างมากอาจจะเริ่มต้นให้นั่งเงียบๆ ครั้งละ 10 นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มเป็น 20 นาที 30 นาที และ 40 นาที ตามลำดับ
- การนั่งสมาธิ ในเด็กที่โตแล้วการนั่งสมาธิจะได้ผลดี ควรหัดให้เด็กหลับตาแล้วนั่งสงบประมาณ 20 นาที วันละ 1-2 ครั้ง อาจกำหนดให้ถึงคำที่สร้างกำลังใจ เช่น “ฉันดีขึ้นทุกวัน” หรืออาจให้เด็กหลับตาแล้วฟังเพลงเบาๆ

เพิ่มการควบคุมตนเอง

- มีระเบียบวินัยที่แน่นอน เสมอต้นเสมอปลาย ในบ้านเราควรมีระเบียบวินัยว่าควรทำอะไรและไม่ควรทำอะไร ไม่ใช่ว่าวันนี้คุณพ่อคุณแม่อารมณ์ดี ก็ให้เด็กทำสิ่งนี้ได้ แต่พรุ่งนี้อารมณ์เสียเมื่อเด็กทำในสิ่งเดียวกันก็กลายเป็นความผิด ถ้าเป็นแบบนี้เด็กจะรู้สึกสับสน
- ควรมีการจัดตารางกิจกรรมให้ชัดเจน กำหนดกิจกรรมในแต่ละวันที่เด็กต้องทำอะไรบ้าง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน เขียนใส่กระดาษไว้ที่ประตู
- ประเมินความก้าวหน้าของเด็ก ควรพูดถึงความก้าวหน้าก่อนที่จะพูดถึงสิ่งที่ต้องแก้ไข เช่น “พ่อสังเกตเห็นว่าลูกได้มีความพยายามทำการบ้านมากกว่าเดือนที่แล้วลูกกำลังดีขึ้นเรื่อยๆ แต่มีอีกอย่างที่คุณต้องทำให้ดีกว่าเดิมนั้นคือ ลายมือ ถ้าลูกพยายามอีกนิดมันจะดีขึ้นอย่างแน่นอน”
- ให้รางวัลเมื่อเด็กทำความดี และมีบทลงโทษเมื่อทำไม่ดี เช่น ควรให้คำชม รางวัลเล็กๆ น้อยๆ เวลาที่เด็กทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เด็กทำพฤติกรรมที่ดีต่อไปเรื่อยๆ ระยะแรกอาจจะเป็นสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขนม ดินสอ ยางลบ เป็นต้น หรือเป็นสิ่งที่สะสมไว้สำหรับแลกรางวัลใหญ่ของรางวัลภายนอกต้องไม่มากเกินไปและสุดท้ายของรางวัลทางใจจะเข้ามาถูกแทนที่ เช่น ได้กอดแม่ ฟังแม่เล่านิทาน มีเวลาอ่านการ์ตูนมากขึ้น ได้เพิ่มเวลาเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ได้ไปสถานที่ที่ไม่เคยไป การลงโทษควรใช้วิธีตัดสิทธิต่างๆ เช่น งดดูโทรทัศน์ หักค่าขนม แต่แม่ไม่ควรตัดสิทธิในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น งดขี่จักรยาน ออกไปเล่นฟุตบอลกับเพื่อน เป็นต้น



- ให้เด็กมีช่องทางระบายความโกรธบ้าง เด็กคงไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ บางครั้งเด็กอาจจะอารมณ์เสียปิดประตูเสียงดัง คุณพ่อคุณแม่ก็ควรอดทนบ้างเพราะอย่างน้อยดีกว่าเด็กไปทะเลาะชกต่อยกับเพื่อน เมื่อเด็กอารมณ์สงบค่อยให้บอกความรู้สึกอย่างไร มีการระบายความโกรธที่เหมาะสมวิธีไหนอีกบ้าง

.....