10 วิธีบำบัดเด็กสมาธิสั้น

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2551

10 วิธีบำบัดเด็กสมาธิสั้น

ช่วงปิดเทอมที่ผ่านมา เหมือนยิ่งเป็นปัญหาหนักอกให้กับคนดูแลเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากน้องๆ มักไม่ค่อยจะอยู่นิ่ง เพราะมีความซุกซนตามวัยแล้ว บางส่วนยังส่ออาการ **“สมาธิสั้น”** ให้พ่อแม่ได้เริ่มเห็น อาการของเด็กสมาธิสั้นนั้น สวนใหญจะพบวาเด็กชายมักเป็นเด็กที่มีสมาธิสั้นมากกวาเด็กหญิง คุณพอคุณแม่ไม่ต้องกังวลหรอกคะ เพราะเรามี 8 วิธีบำบัด เด็กสมาธิสั้น มาฝากคุณ

1. อย่าเปิดทีวี ให้มีเสียงดังจนเกินไป หรือสภาพแวดล้อมในบ้านต้องไม่วุ่นวายหรือมีการทะเลาะกันบ่อยครั้ง

2. หามุมสงบสำหรับเด็ก เพื่อให้เกิดสมาธิในการทำการบ้าน

3. ฝึกฝนวินัยให้เด็ก สร้างกรอบกฎเกณฑ์ มีตารางเวลาชัดเจน ไม่ปล่อยละเลยหรือตามใจจนทำให้เด็กติดเกม

4. มีการสื่อสารที่สั้น กระชับ ชัดเจน หากไม่แน่ใจให้เด็กทบทวนว่าสิ่งที่สั่งสอนไปคืออะไรบ้าง

5. มีความเข้าใจในพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้นอย่างจริงจังและจริงใจ

6. จัดสภาพแวดล้อมในบ้านให้เกิดความมีระเบียบ ไม่ปล่อยให้บ้านรกรุงรัง

7. อย่าทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย

8. ไม่ควรจับกลุ่มให้เด็กสมาธิสั้นอยู่ใกล้ชิดกับเด็กที่มีปัญหาแบบเดียวกัน เพราะจะทำให้กลายเป็นเด็กที่เกเรกาวราวได

9. ส่งเสริมจุดแข็งข้อดีในตัวเด็ก เพื่อให้เด็กรู้สึกดี และเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

10. จัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์ให้ได้ใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ และใช้พลังงานส่วนเกินอย่างเหมาะสม รวมถึงเป็นการฝึกสมาธิไปในตัว เช่น ออกกำลังกาย หรือเล่นดนตรี ตามที่เด็กสนใจ “สุขภาพใจ” ของเด็กๆ มีความสำคัญต่อพัฒนาทางอารมณ์และจิตใจของเด็ก ผู้ปกครองควรอย่างใกล้ชิด แล้วอนาคตของชาติ ก็จะสดใสทั้งกายและใจได้ไม่ยาก”

พญ.ศุภรา เชาว์ปรีชา

จิตแพทย์ และแพทย์ที่ปรึกษา รพ.วิภาวดี

คัดลอกเนื้อหามาจาก **ที่นี่.คอม**