

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 สร้างความกลัดกลุ้มให้แกพ่อ แม่ ผู้ปกครองเป็นอย่างมาก เพราะเป็นห่วงการใช้ชีวิตในอนาคตของลูก หลาน

โรคสมาธิสั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วเชื่อว่าแก้ไขไม่ได้ ซึ่งเมื่อวันที่ 28 ก.พ.ที่ผ่านมา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดงานมหกรรมสร้างเสริมสุขภาพวัยเด็ก เยาวชน และครอบครัว ภายใต้หัวข้อ " กวาทศวรรษ พัฒนาครอบครัวอบอุ่น สร้างคุณค่าคน คือผลงานของเรา" โดยในห้วงประชุมเชิงปฏิบัติการ 'เลี้ยง-เล่นอย่างสร้างสรรค์ "สมาธิสั้น" รับมือได้' ดร.วิวัฒน์ แสนศรี ประธานสาขาจิตกรรมบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ได้นำเสนอ 7 เทคนิคการจัดการสมาธิสั้นให้ลูกรู้สึกว่า เมื่อรู้แล้ววาลูก หลาน เป็นโรคสมาธิสั้น เราสามารถดูแลอย่างสร้างสรรค์ได้

โดย **เทคนิคแรก คือ ลดสิ่งเร้า** เพราะสิ่งเร้า เช่น ในสิ่งแวดล้อมที่เสียงดัง สีสนที่ฉูดฉาด เป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้สมาธิของลูกน้อยลง พ่อ แม่ ควรจัดบ้านให้เรียบง่าย เก็บของในตู้ที่บแทนตู้กระจุกไม่ซื้อของเล่นใหม่มากเกินไป จำกัดเวลาดูโทรทัศน์ เล่นเกม และคอมพิวเตอร์ หรือทำกิจกรรมหลายๆ อย่างพร้อมกัน เช่น กินข้าวด้วยดูทีวีไปด้วย

ตามด้วย**เทคนิคที่ 2 เผ่ากระตุน** ผู้ปกครอง และครู ต้องร่วมกันอย่างใกล้ชิด คอยติดตามและดักเตือน เนื่องจากเด็กเล็กไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เช่น กระตุนเตือนเด็ก เมื่อถึงเวลาทำงาน เตือนเมื่อหมดเวลาเล่น โน้ตขอความสำคัญในที่ที่เด็กเห็นได้ง่าย แนะนำเคล็ดลับวิธีช่วยจำให้ลูก เช่น การยอ หัดขีดเส้นใต้ขณะเรียน เป็นต้น

เทคนิคที่ 3 หนุนจิตใจ ชื่นชมเด็กเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี หรือมีความสำเร็จเล็ก ๆ ควรเปิดโอกาสให้เด็กคิด ช่วยเด็กหาวิธีแก้ไขจุดอ่อน ไม่พูดคำว่า "อย่าทำ" "อย่าไป" "หยุดเดี๋ยวนี้" เพราะเด็กสมาธิสั้นมักมี-โอกาสทำสิ่งต่างๆ ไม่สำเร็จอยู่แล้ว เมื่อได้รับแต่คำตำหนิติเตียน เด็กจะหมดความมั่นใจและไม่เคารพตัวเอง ไม่กล้าคิด และจะรอฟังคำสั่งและทำตามที่ถูกสั่งเท่านั้น

เทคนิคที่ 4 ให้อาหารว่าง เด็กที่สมาธิบกพร่อง มักจะเบื่อ และขาดความอดทน แต่หากมีรางวัลตามมา เด็กจะรู้สึกท้าทาย และมีแรงจูงใจในการทำงานมากขึ้น และควรเปลี่ยนรางวัลบ่อยๆ เพื่อให้เด็กได้สนุก และสนใจ ทั้งนี้ การให้อาหารว่าง ถือเป็นแรงจูงใจที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเด็กได้ โดยมีขั้นตอนการให้อาหารว่างๆ คือ ระบุพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นทดแทนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หลังจากฝึกได้ 1-2 สัปดาห์ เริ่มใช้การลงโทษแบบไม่รุนแรง เช่น ตัดสิทธิ์ อดรางวัล เมื่อเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยใช้วิธีการให้อาหารว่างมากกว่าการลงโทษ

เทคนิคที่ 5 ระวังพูดจา ไม่พูดมากหรือบ่น ไม่เหน็บแนม ประชดประชัน ไม่ติเตียนกล่าวโทษ บอกรับเด็กสั้น ๆ ง่าย ๆ ว่าต้องการให้ทำอะไร หากเด็กไม่ทำตามคำสั่ง พ่อแม่ควรใช้ชีวิตเดินเขาไปหา จับมือ แขน หรือ บา สบตาเด็ก พูดสั้น ๆ จากนั้นให้เด็กพูดทวน หากเด็กไม่ทำก็พาไปทำด้วยกัน

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

และเทคนิคที่ 7 มีขอบเขต โดยมีตารางเวลา หรือรายการสิ่งที่ต้องทำ เพื่อให้เด็กรับรู้ขีดจำกัด และช่วยควบคุมให้เด็กทำตามง่ายขึ้น เช่น เวลาตื่น เวลานอน เวลาทำการบ้าน อ่านหนังสือ ใช้อุปกรณ์เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ไม่ปล่อยให้ลืมนั่นเลย หรือตามใจมากเกินไป เพื่อไม่ให้เด็กสับสนและผิดคอน-
ดอรอบบอย ๆ อยาปล่อยให้เด็กวางเงื่อนไขเรา เราต้องวางเงื่อนไขเด็ก

"ในเด็ก 100 คน จะเป็นสมาธิสั้น 3-5 คน ซึ่งก็มีทั้งเป็นโรคสมาธิสั้นแท้ และสมาธิสั้นเทียม เด็กบางคนไม่ได้เป็นสมาธิสั้นจากโรค แต่เป็นสมาธิสั้นเทียมที่เกิดจากการเลี้ยงดู การตัดสินใจว่าใครเป็นโรคสมาธิสั้น ต้องให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยเท่านั้น ซึ่งผู้ที่เป็นโรคสมาธิสั้นบางรายอาจต้องใช้ยาารักษาควบคู่กับการปรับพฤติกรรมรวมด้วย โดยยาที่ไซจะมีฤทธิ์ในการกระตุ้นเซลล์สมองให้หลังสารที่จำเป็น-
ในการช่วยให้เด็กสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น มีสมาธิยาวนานขึ้น แต่ถ้ามหาสมาธิสั้นจากการเลี้ยงดู แค่ปรับพฤติกรรมของเด็ก ปรับทัศนคติของผู้ปกครอง หรือผู้ดูแล เด็กก็สามารถกลับมาเป็นปกติได้ สมาธิสั้นยิ่งเจอเร็วเท่าไร และพอ แม่มีความตระหนัก ก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขเด็กได้ตรงประเด็นและเร็วขึ้น ไม่ควรปล่อยให้ปัญหาสะสมจนเด็กโต เพราะเด็กมีอายุเกิน 7 ปีไปแล้ว พฤติกรรมเหล่านั้นจะกลายเป็นพฤติกรรมที่ถาวรและปรับยาก ซึ่งคนที่ดูแล และเข้าใจเด็กได้ดีที่สุดคือ พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู เพราะอยู่กับเด็กตลอด อีกทั้ง การปฏิบัติที่ผิดวิธีอาจจะเสริมให้เกิดสมาธิสั้น เช่น การเลี้ยงลูกโดยใช้แท็บเล็ต ไซทีวี เพื่อให้เด็กนั่งอยู่กับที่ ยิ่งจะทำให้เด็กแฉง"

7 เทคนิค ในการดูแลเด็กสมาธิสั้นนี้ ถือเป็นหมัดเด็ด เป็นหลักคิดให้ผู้ปกครองและคุณครู เข้าใจเด็ก ช่วยเหลือเด็ก และรับมือเด็กสมาธิสั้นได้อย่างถูกวิธี ตรงจุด ตรงประเด็น ทำให้ผู้ใหญ่ไม่เครียดและเด็กมีความสุข ซึ่งการฝึกและให้ทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอใช้เวลาในการปรับพฤติกรรม แต่เมื่อทำจนเกิดเป็นนิสัยแล้ว พฤติกรรมที่ดีนั้นจะคงอยู่อย่างถาวร และทำให้เด็กโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาวะที่ดีขึ้น ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เอาตัวรอดได้ และมีความภาคภูมิใจในตัวเอง