

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องในการเรียนรู้ทางศิลปะ อุปกรณ์และเทคนิคต่างๆในการระบายสี เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบ ได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากเอกสารตำรา รวมทั้งแหล่งข้อมูลต่างๆ จากหน่วยงาน ห้องสมุด โดยศึกษา

- 2.1 ความเป็นมาและความหมายของโรคสมาธิสั้น
- 2.2 สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคสมาธิสั้น
- 2.3 พฤติกรรมการเรียนรู้และทักษะในการเรียนรู้ของเด็กสมาธิสั้น
- 2.4 กิจกรรมเสริมทักษะและสื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กสมาธิสั้น
- 2.5 อุปกรณ์การระบายสี
- 2.6 การพัฒนาเด็กด้วยศิลปะ
- 2.7 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- 2.8 สรุปการทบทวนวรรณกรรมเพื่อนำไปใช้ในงานวิจัย

2.1 ความเป็นมาและความหมายของโรคสมาธิสั้น

สมาธิสั้น หรือ สมาธิบกพร่อง เป็นที่รู้จักกันมานานในต่างประเทศโดยเฉพาะประเทศที่เจริญก้าวหน้าในยุโรปและอเมริกา โดยรู้จักในชื่อต่างๆที่เปลี่ยนไปตลอดเวลา มีหลักฐานพออ้างอิงได้ในต่างประเทศว่า ในปี พ.ศ. 2388 ดอกเตอร์ไฮนริช ฮอฟมันน์ ซึ่งเป็นทั้งคุณหมอและนักเขียนบทกลอน ได้เขียนบทกวีสำหรับเด็กเรื่อง ชีวิตของฟิดเกตี้ ฟิลิป(The Story of Fidgety Philip) เล่าเรื่องเด็กน้อยคนนี้มีอาการซุกซนอยู่ไม่นิ่ง

ต่อมาประมาณปี พ.ศ.2405 คณะแพทยศาสตร์ของเดอะรอยัลคอลเลจในอังกฤษได้จัดพิมพ์เล็กเชอร์คำสอนของเซอร์จอร์จ สติลล์ลงติดต่อกันหลายตอน เล็กเชอร์ที่พิมพ์ได้ใช้สอนนิสิตแพทย์เรื่องเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น มีการพบว่าเด็กที่มีลักษณะคล้ายเด็กสมาธิสั้น ในทางการแพทย์จะเรียกว่า “เด็กสมองเสียหาย” (Brain Damaged Child) พฤติกรรมของเด็กแสดงให้เห็นชัดว่า สมองได้รับความกระทบกระเทือนเสียหาย

ในระหว่างปี พ.ศ. 2503-2512 เริ่มมีการเรียกชื่อใหม่ตามอาการซุกซนเคลื่อนไหวไม่หยุดว่า “ไฮเปอร์ไคเนซิส” (Hyperkinesis) หรือ “ไฮเปอร์แอ็กทิวิตี” (Hiperactivity) หรือ “บกพร่องทางการเรียนรู้” (Learning Disabilities) สมาคมจิตแพทย์อเมริกา ได้ระบุไว้ว่าไฮเปอร์ไคเนซิสเป็นโรคทางการแพทย์สามารถวินิจฉัยได้ ดังปรากฏในคู่มือทางการแพทย์ด้านสุขภาพจิต ฉบับแก้ไขครั้งที่ 2 (Second Edition of Diagnostic and Statistical and Statistical Manual of Mental Disorder DSM II)

นับตั้งแต่ปี พ.ศ.2513 เป็นต้นมา ยังพบอีกว่า อาการขาดสมาธิหรือสมาธิสั้น (Inattention) คืออาการเด่น และเห็นว่าอาการนี้เป็นปัญหาสำหรับเด็กมากกว่าอาการซุกซนอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) และอาการหุนหันพลันแล่นขาดความยับยั้งชั่งใจไม่คิดก่อนทำ (Impulsivity)

ในปี พ.ศ. 2523 สมาคมจิตแพทย์อเมริกาได้เรียกชื่อโรคนี้ว่า โรคสมาธิสั้นหรือสมาธิบกพร่อง (Attention Deficit Disorder-ADD) โดยระบุว่าในคู่มือทางการแพทย์ด้านสุขภาพจิต ฉบับแก้ไขปรับปรุงครั้งที่ 3 (DSM III) และแบ่งอาการเป็น 3 ด้าน คือ สมาธิสั้นหรือสมาธิบกพร่องและซุกซนอยู่ไม่นิ่ง (ADD With Hyperactivity) สมาธิสั้นหรือสมาธิบกพร่องและไม่ซุกซน (ADD Without Hyperactivity) และสมาธิสั้นหรือสมาธิบกพร่องแต่ทุเลาลง (ADD Residual Type) โดยหมายถึงผู้ที่มีอาการดีขึ้นและมีปัญหาย่อยบ้างในวัยรุ่นหรือในวัยหนุ่มสาว

ในปี พ.ศ. 2530 คู่มือทางการแพทย์ด้านสุขภาพจิต ฉบับแก้ไข ปรับปรุงครั้งที่ 3 และครั้งที่ 3 อาร์ (DSM III และ DSM III-R) ได้เรียกชื่ออาการประหลาดที่เกิดขึ้นกับเด็กว่า “สมาธิสั้นหรือซุกซนอยู่ไม่นิ่ง” Attention Deficit Hyperactive Disorder ใช้ตัวย่อว่า ADHD นอกจากนี้ยังได้มีการศึกษาและวิจัยอย่างต่อเนื่องมาจากระบบสมองทำงานบกพร่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองส่วนหน้า

ในที่สุด ปัจจุบันนี้ใช้หลักการวินิจฉัยตามคู่มือทางการแพทย์ด้านสุขภาพจิต ฉบับแก้ไขปรับปรุงครั้งที่ 4 (DSM IV) ซึ่งจัดพิมพ์ขึ้นในปี พ.ศ. 2537 ให้ชื่อใหม่ว่า โรคสมาธิสั้นซุกซนอยู่ไม่นิ่งหรือหุนหันพลันแล่น Attention Deficit Hyperactive/Impulsivity Disorder ใช้ตัวย่อว่า ADHD

คนไทยจะนิยมเรียกว่า เด็กสมาธิสั้น หรือ เด็กไฮเปอร์ ทางทางการแพทย์ยังเชื่อว่า เด็กสมาธิสั้นมีปัญหาการหลั่งสารเคมีในสมองที่สำคัญบางตัวในปริมาณน้อยกว่าเด็กทั่วไปจึงทำให้เกิดปัญหา

(นพ.ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร, 2551:23-25) สมาธิสั้น หายได้ไม่ยาก

ดังนั้น คำว่า “สมาธิสั้น” เป็นคำรวม หมายถึง เด็กกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ใน 2 ประเภทต่อไปนี้

1. สมาธิสั้นอย่างเดียว ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Attention Deficit Disorder ใช้ตัวย่อว่า ADD
2. สมาธิสั้นและอยู่ไม่นิ่ง หรืออยู่ไม่นิ่งเฉยไม่ได้ ตรงกับ ภาษาอังกฤษว่า Attention Deficit Hyperactive Disorder ใช้ตัวย่อว่า ADHD

สมาธิสั้นมีอาการหลักตามธรรมชาติของโรคสามแบบ คือ

สมาธิสั้น (Attention Deficit) ให้ความสนใจอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ไม่นานเท่าคนทั่วไป วอกแวก ถูกรบกวนจากอาการภายในของตนเองหรือจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ง่าย ทำให้ไม่มีความรับผิดชอบในกิจวัตรประจำวัน การเรียน หรือการทำงาน

ซุกซนอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) อยู่นิ่งได้ไม่นาน ต้องเปลี่ยนอิริยาบถหรือขยับมือเท้า ถ้าเป็นเด็กจะซุกซนเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ไม่รู้จักกรอบเวลา ทำให้ผู้อยู่ใกล้ชิดรู้สึกเหนื่อยมากถูกรบกวนมากเกินไป

หุนหันพลันแล่น (Impulsivity) ไม่รู้จักการยั้งคิด หยุดตนเองไม่ได้ ไม่คิดก่อนพูดหรือก่อนทำ ควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบไม่ได้ หงุดหงิด ขี้โมโหเมื่อไม่ได้ดังใจ คนปกติทั่วไปจะไม่มีอาการมากเช่นนี้

อาการทั้ง 3 แบบนี้ติดตัวเด็กมาตั้งแต่เกิด พบในเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง มักพบในช่วงอายุ 7 ขวบ จะสังเกตเห็นอาการซุกซนอยู่ไม่นิ่งตั้งแต่อยู่ในวัยอนุบาล หรือ 3-4 ขวบ ซึ่งเป็นวัยที่เด็กซุกซนอยู่ไม่นิ่งอยู่แล้ว จึงเพียงแต่ตั้งเป็นข้อสังเกตและคอยระมัดระวังเมื่อเริ่มเรียนหนังสือในชั้นอนุบาล 3 อาการจะเด่นชัดมากขึ้น หากคุณพ่อคุณแม่เห็นลูกซุกซนผิดปกติ จนรู้สึกเหนื่อย เครียดมาก แต่ลูกดูปกติทุกอย่างและพูดได้คล่อง คุณครูตั้งข้อสังเกตได้ว่าไม่คอยฟังครู โดยเปรียบเทียบกับเพื่อนในวัยเดียวกัน และมีอาการต่อเนื่องเป็นเดือนๆจะต้องรีบพาไปหาคุณหมอหรือจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ลักษณะของเด็กสมาธิสั้นแบบ ADD

1. เสียสมาธิง่าย
 2. ไม่ค่อยฟังหรือปฏิบัติตามคำสั่ง
 3. ไม่ตั้งใจหรือตั้งใจได้ไม่นาน
 4. ไม่มีสมาธิในการทำงาน หรือในการเรียน ทำให้หรือเรียนได้ในระยะเวลาสั้นๆ
 5. มีความสามารถในการทำงานไม่คงที่วันนี้เด็กอาจทำงานที่ครูมอบหมายให้ได้แต่วันต่อไปเด็กทำงานเดิมไม่ได้
 6. มีท่าทาง “หลุดหลิก”
 7. เป็นคนไม่มีระเบียบระเบียบโต๊ะเรียนอาจสกปรกรกรุงรังบนโต๊ะเรียนอาจมีรอยขีดข่วน เลอะเทอะ ไม่สะอาดข้างของอาจหายบ่อยๆ เช่น ปากกา ดินสอ สมุด หนังสือ หรือไม้ก้ำลิ้มไว้ที่อื่น
 8. ขาดทักษะในการเรียนหนังสือ เรียนหนังสือไม่เป็น
 9. ทำงานคนเดียวไม่ได้ ต้องคอยพึ่งพาอาศัยผู้อื่นเสมอ
- เด็กอาจจะมีพฤติกรรมบางข้อก็ได้ ไม่จำเป็นต้องมีพฤติกรรมทุกข้อ

ลักษณะของเด็ก ADHD

เด็ก ADHD อาจมีพฤติกรรมตามลักษณะของเด็ก ADD และมีพฤติกรรมเพิ่มเติมดังนี้

ลักษณะการอยู่ไม่นิ่ง หรืออยู่นิ่งเฉยไม่ได้

1. เคลื่อนไหวอยู่เสมอ อาจลุกจากที่นั่งเล่นรอบห้องหรือเดินไปเดินมา ขออนุญาตครูเพื่อออกนอกห้องเรียนบ่อยมาก หรือไม่ขออนุญาตเลย
2. เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายแม้เวลานิ่งอยู่กับที่ เช่น สบัดมือไปมา โยกตัว ผงกศีรษะ กระพือเท้า ขยับเท้า หรือแม้แต่หั่นจากเก้าอี้
3. เล่นสิ่งของ มือว่างไม่ได้ ต้องจับของ เช่น ปากกา ดินสอ กระดาษ หรือสิ่งอื่น กวักแกว่งไปมา หรือเอาเข้าปาก หรือเคี้ยวเล่น
4. วิ่งไปมารอบห้อง เรียก หุดยาก

(ศาสตราจารย์ ดร.ผดุง อารยะวิญญู, 2544)

อาการของโรคสมาธิสั้น

เด็กจะมีช่วงสมาธิสั้นกว่าที่ควรจะเป็นไปตามวัย วอกแวกง่าย ไม่สามารถทำงานให้เสร็จได้ตามกรอบของเวลาที่กำหนด เวลาพูดด้วยดูเหมือนไม่ฟัง ไม่ทำตาม ไม่สามารถจัดเก็บข้าวของของตนเองให้เป็นระเบียบเรียบร้อย จัดระเบียบหรือจัดการเรื่องของตนเองไม่ได้ มักเลินเล่อ ไม่ระมัดระวัง ดูเหมือนซุกซน และซี้ด แม้แต่ตอนทำข้อสอบจะไม่อ่านข้อสอบให้หมดข้อเพราะไม่รับรู้ความสำคัญของการสอบว่าจะมีผลต่อตนเองอย่างไร ทำการบ้านยังลืมส่งครูได้ ลืมนำอุปกรณ์การเรียนไปโรงเรียน ลืมของใช้ประจำวัน ทำของสูญหายเป็นประจำโดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปกรณ์การเรียน ทำให้ไม่สามารถรับผิดชอบกับกิจวัตรประจำวันของตนเองได้ ไม่รับผิดชอบเรื่องการเรียนที่โรงเรียน ทำให้มีปัญหาการเรียน ปัญหาต่างๆของเด็กจึงส่งผลกระทบต่อการศึกษา ครูมักเกิดอาการคับข้องใจ เด็กฉลาด เก่ง รู้เรื่องและเข้าใจดี แต่ทำไมทำงานได้แย่งกว่าที่ครูคิดมาก ไม่เสร็จในเวลาที่กำหนด ในขณะที่คนอื่นทำเสร็จ ครูจึงมักตำหนิตัวเด็ก ดูว่าเป็นประจำบางครั้งถูกทำโทษ โดยครูเข้าใจว่าเด็กไม่ตั้งใจ ไม่สนใจ ไม่สนใจ ทำแบบรีบๆงานมักมีลักษณะซุกซน ลายมือเหมือนไก่เขี่ย สกปรก ไม่มีระเบียบ ผิดพลาด ทั้งที่รู้ว่าถูกต้องนั้นเป็นอย่างไร ข้อที่ผิดนั้นถ้าถาม เด็กจะตอบถูกและรู้ข้อผิดทันทีที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องถ้ากำกับอยู่ใกล้ๆ เวลาบอกเลขจะลืมหัด การสะกดคำจะตลกๆหล่นๆเช่นคำว่า เล่น จะสะกดเป็น เลน คำว่า เจริญ จะเขียนเป็น เจริ เป็นต้น ปัญหาจึงเกิดขึ้นระหว่างครูกับเด็ก ครูเครียดเด็กก็เครียด รู้สึกแค้นเพราะถูกครูตี ครูดู ครูว่า อยู่เป็นประจำเพราะอับอายเพื่อน อาการของโรคสมาธิสั้นอาจเริ่มแสดงให้เห็นตั้งแต่เด็กอายุน้อย แต่จะชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ และวินิจฉัยได้แน่นอนเมื่อเข้าวัยเรียนชั้นประถมศึกษา โรคนี้ประกอบด้วยอาการ 3 กลุ่มคือ อาการขาดสมาธิ เคลื่อนไหวมาก และหุนหันพลันแล่น

อาการขาดสมาธิได้แก่

- มีความลำบากในการปฏิบัติตามคำแนะนำเป็นขั้นตอน
- มีความลำบากในการตั้งสมาธิกับการเรียน
- ทำของใช้ที่จำเป็นต่อการเรียนและชีวิตประจำวันหายบ่อย
- ไม่ค่อยฟังเวลาพูดด้วย
- ไม่ค่อยให้ความสนใจในรายละเอียด
- ดูเหมือนลึกลับ ทำอะไรไม่เป็นระบบ
- มีความลำบากในการทำงานที่ต้องวางแผนล่วงหน้า
- ลืมง่าย
- วอกแวกง่าย

อาการเคลื่อนไหวมาก/ หุนหันพลันแล่น ได้แก่

- หยุกหยิก อยู่ไม่นิ่ง
- ไม่สามารถนั่งอยู่กับที่ได้
- วิ่งหรือปีนป่ายอย่างไม่เหมาะสม
- พูดมาก
- ไม่สามารถเล่นเงียบๆ ได้

- เคลื่อนไหวตลอดเวลา
- พูดโพล่งคำตอบก่อนที่จะถามจบ
- มีความลำบากในการรอตตามลำดับ
- แทรกแซงขัดจังหวะผู้อื่น

เข้าถึงมา : <http://www.med.cmu.ac.th/etc/princefund/file/4.pdf>

2.2 สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคสมาธิสั้น

สาเหตุที่ชัดเจนของ โรคสมาธิสั้น ยังไม่สามารถสรุปลงไปได้อย่างชัดเจน แต่ก็มีการวิจัยในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาชี้ว่า สาเหตุมาจากความผิดปกติของสารเคมีบางชนิดในสมอง เช่น dopamine, norepinephrine, serotonin ฯลฯ

นอกจากนี้ยังมีความผิดปกติในการทำงานของวงจรที่ควบคุมสมาธิ และการตื่นตัว ซึ่งอยู่ที่สมองส่วนหน้า (frontal cortex) จากการศึกษาส่วนใหญ่ยังพบว่า มีปัจจัยอื่น ๆ อีกเช่น พันธุกรรม ซึ่งเชื่อว่าโรคนี้มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม โดยพบว่า เด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะมีโอกาสที่จะเป็นโรคนี้ได้มากกว่าเด็กอื่น ๆ ถึง 4 เท่า เด็กผู้ชายเป็นมากกว่าเด็กผู้หญิง 3 ถึง 7 เท่าแต่อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถที่จะคาดเดาได้ว่าลูกคนไหนมีอัตราเสี่ยงมากพอที่จะเป็นโรค

เข้าถึงได้: <http://www.momyweb.com/forums/index.php?topic=722.0>

สาเหตุที่ทำให้เด็กมีความบกพร่องเกี่ยวกับสมาธิ แพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญทางสมอง คงบอกเราได้ว่าสาเหตุเกิดจากอะไร แต่ในปัจจุบันเราเพียงคาดการณ้อย่างเป็นระบบได้ว่าสมาธิ ที่บกพร่องไป อาจมีสาเหตุมาจากองค์ประกอบต่อไปนี้

- พันธุกรรม เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้มีสมาธิสั้น สังเกตได้จากเมื่อพบว่ามีเด็กสมาธิสั้นอยู่ในครอบครัว อาจมีพี่ หรือ ญาติของเด็กมีอาการสมาธิสั้นด้วย หรือถ้า เปรียบเทียบพี่น้องคนละพ่อคนละแม่กับพี่น้องที่เกิดจากพ่อแม่เดียวกันที่เป็นสมาธิสั้น เด็กที่เกิดจากพ่อแม่เดียวกันจะมีสมาธิสั้นในอัตราที่สูงกว่าเด็กที่เกิดจากคนละพ่อคนละแม่ จึงเชื่อว่าประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์มาจากพันธุกรรม
- สารสื่อประสาท แพทย์ทางสมองและประสาทวิทยาระบุว่า เด็กบางคนที่มีสมาธิสั้น เพราะสมองควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ไม่เต็มที่ เนื่องจากความไม่สมดุลของสารเคมีที่สำคัญในสมองบางตัว เช่น โดพามีน โนรีพรีน และซีโรโทนิน เป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีสมาธิสั้น
- สมองที่เสียหายหรือได้รับการกระทบกระเทือน บาดเจ็บ ในขณะที่ตั้งครรภ์ในระหว่างคลอด หลังคลอด การติดเชื้อระหว่างตั้งครรภ์ การขาดออกซิเจนในขณะที่คลอด สมองหรือเยื่อหุ้มสมองอักเสบ หลังคลอด อาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง

- สมองส่วนหน้าทำงานผิดปกติ สมองส่วนนี้ทำหน้าที่ในการควบคุมสมาธิ อารมณ์ การจัดระเบียบ การคิดและการกระทำที่มีเป้าหมายสมเหตุสมผล เมื่อสมองส่วนนี้มีปัญหาไม่ทำงานตามปกติจึงทำให้มีสมาธิสั้น
- ภาวะตื่นตัวผิดปกติของระบบประสาท ไม่ว่าจะมากไปหรือน้อยไปของระบบประสาทส่วนกลางอาจมีส่วนทำให้เกิดปัญหาสมาธิสั้นได้เช่นกัน
- การไหลเวียนของโลหิตในสมองผิดปกติ โดยเฉพาะในบริเวณสมองที่ควบคุมสมาธิ
- คลื่นไฟฟ้าในสมองผิดปกติหรือไม่สมดุล อาจเป็นอีกหนึ่งสาเหตุ
- ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ ครึ่งหนึ่งของผู้ใหญ่และเด็กที่มีปัญหาต่อมไทรอยด์ มีอาการเหมือนเด็กสมาธิสั้น แต่เมื่อได้รับการรักษาและรับประทานยา อาจจะดีขึ้นหรือหายได้
- สารเสพติดทุกประเภท การที่พ่อแม่ใช้สารเสพติด สูบบุหรี่ ดื่มสุราเป็นประจำ ทั้งก่อนตั้งครรภ์และหลังตั้งครรภ์ ลูกที่เกิดมาจะมีอาการผิดปกติหรือมีอาการสมาธิสั้น
- สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่เป็นพิษ ไม่ว่าจะเป็นอากาศ อาหาร น้ำ ล้วนแล้วแต่มีสารเคมีปนเปื้อนทั้งสิ้น ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดของเด็ก เด็กบางคนอาจไม่มีปัญหาเมื่อเกิดแต่เมื่อเป็นผู้ใหญ่สะสมสารเคมีไว้ในตัวมากโดยเฉพาะสารตะกั่ว อาจมีปัญหามาธิสั้นได้

2.3 พฤติกรรมการเรียนรู้และทักษะในการเรียนรู้ของเด็กสมาธิสั้น

การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นนั้น นอกจากแพทย์จะให้ยากินเพื่อให้มีสมาธิในการเรียนแล้ว พ่อแม่และครูมีส่วนช่วยอย่างมาก ในการฝึกทักษะหลายประการที่เด็กสมาธิสั้นยังขาดอยู่ ซึ่งการขาดทักษะเหล่านั้น แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่างๆที่ทำให้หนักใจ เช่น ดื้อ ขน พุดไม่ฟัง ไม่มีระเบียบวินัย ไม่คิดก่อนทำ ไม่รอบคอบ ประมาทเลินเล่อ เอาแต่ใจตัวเอง การแก้ไขพฤติกรรมต่าง ๆ นั้น ส่วนใหญ่จะยากลำบาก การฝึกทักษะที่ดีให้เกิดขึ้นก่อนจึงมีความสำคัญมาก เพื่อป้องกันเด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรมไม่ดีจนติดเป็นนิสัยไปจนโต การฝึกทักษะมักต้องใช้เวลาเป็นเดือนหรือเป็นปี ต้องอาศัยความอดทน ความเอาใจจริงเอาใจ ความสม่ำเสมอและร่วมมือของพ่อแม่อย่างมาก เด็กปกติทั่วไปนั้นมักฝึกพฤติกรรมได้เร็ว แต่เด็กสมาธิสั้นจะฝึกยาก ฝึกแล้วลืมง่าย ในระยะแรกๆพ่อแม่จึงไม่ควรคาดหวังผลเร็ว ไม่ควรเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้นกับเด็กทั่วไป การฝึกควรจะเริ่มตั้งแต่เด็กอายุน้อยไปสิ้นสุดเมื่อเด็กโตเป็นวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ถ้าต้องการประเมินผลการฝึก ควรเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นกับตัวเด็กเองโดยติดตามระยะยาว จะเห็นความสำเร็จชัดเจนขึ้นทีละน้อย โดยจะพบว่าเด็กมีพฤติกรรมที่ดีมากขึ้น และบ่อยขึ้นจนในที่สุดกลายเป็นนิสัยที่ดี และกลายเป็นบุคลิกภาพที่ดีติดตัวอย่างถาวรเมื่อพ้นจากวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ หลังจากนั้นการพัฒนาทักษะที่ดีเพิ่มเติมขึ้นอีก จะเกิดขึ้นได้ แต่จะเกิดขึ้นจากการพัฒนาจากภายในตัวเอง ในระหว่างวัยเด็กนี้ พ่อแม่และครูจึงเป็นผู้ช่วยสำคัญ ที่จะฝึกฝนส่งเสริมให้เด็กสมาธิสั้นมีทักษะเบื้องต้น เพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาตนเองในระยะยาวต่อไป

ก่อนเริ่มต้น เตรียมใจ ตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นแรก เข้าใจอาการต่างๆของเด็กสมาธิสั้น ช่วยให้เข้าใจยอมรับพฤติกรรมหลายประการที่อาจแตกต่างจากเด็กอื่นอย่างมาก

ขั้นต่อมา ทำใจยอมรับว่า การฝึกต่อไปต้องใช้ความพยายาม ความอดทนอย่างสูงในการฝึก และเวลานานพอสมควรกว่าจะเห็นผลชัดเจน

ขั้นที่สาม ตั้งใจฝึกอย่างสม่ำเสมอ ความสำเร็จอยู่ที่การเอาจริง

2.3.1. ปัญหาพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้น

ปัญหาพฤติกรรมหลัก

เด็กสมาธิสั้นมักจะมีปัญหาพฤติกรรมมากกว่าเด็กทั่วไป ซึ่งเป็นปัญหาจากอาการหลักของโรคสมาธิสั้น 3 ประการ คือ

1. ขน อยู่ไม่นิ่ง เคลื่อนไหวตลอดเวลา ดิตเล่น ไม่ใส่ใจการเรียน
2. ขาดสมาธิ จะไม่สามารถจดจ่ออยู่กับการทำงานได้นาน ทำงานไม่สำเร็จ เบื่อง่าย ขาดความตั้งใจที่จะทำ ไม่รับผิดชอบการทำงาน ขี้ลืม
3. ขาดการยับยั้งใจตนเอง ทำตามใจตนเอง หุนหันพลันแล่น ขาดการยั้งคิด ทำไปด้วยอารมณ์ สับเพร่า ประมาท เลินเล่อ ทำงานบกพร่องผิดพลาด ดื้อ ก้าวร้าวเกร มีพฤติกรรมเสี่ยงอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

ปัญหาพฤติกรรมที่พบร่วม

เนื่องจากเด็กสมาธิสั้นมีอาการที่รบกวนผู้อื่น ยากแก่การเลี้ยงดู ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางลบจากพ่อแม่และครูมาก ทำให้เกิดปัญหาการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมตามมา เช่น การเอาใจตามใจหรือช่วยเหลือเด็กมากเกินไป การดูต่ำว่ากล่าวลงโทษรุนแรง หรือการไม่เอาจริงปล่อยเด็กเกินไป ในที่สุดกลายเป็นปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้

การตามใจเด็กมากเกินไป ทำให้เด็กขาดการควบคุมตนเอง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่คิด ไม่วางแผนการให้เป็นระบบ เอาแต่ใจตัว ทำตามอารมณ์ตนเอง ไม่ฟังใคร เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง

- การช่วยเหลือเด็กมากเกินไป ทำให้เด็กช่วยตัวเองไม่เป็น บริหารเวลาไม่เป็น ทำอะไรด้วยตัวเองไม่ได้ ขาดความมั่นใจตนเอง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในทางที่ดี ไม่แก้ปัญหาเอง พึ่งพาผู้อื่น หลบเลี่ยงปัญหา ขาดทักษะพื้นฐานในการปรับตัว

- การดุด่า ตำหนิ ประณาม ประจาน ลงโทษมากเกินไป ทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิดง่าย มองตนเองไม่ดี มองโลกในแง่ร้าย ขาดความภูมิใจตนเอง ขาดความกล้าคิดริเริ่มในทางสร้างสรรค์ เก็บกดความโกรธความก้าวร้าว และอาจแสดงออกเป็นความก้าวร้าวต่อผู้อื่น อาจกลายเป็นพฤติกรรมเกรี้ยวเมื่อโตขึ้น

- การปล่อยเด็กเป็นอิสระเกินไป ทำให้เด็กขาดระเบียบวินัย ขาดการควบคุมตนเอง ขาดทักษะส่วนตัว ขาดทักษะสังคม เอาแต่ใจตนเอง ตัดสินใจแบบขาดการยั้งคิด ตัดสินใจด้วยอารมณ์ ไม่ปรับตัวเข้าหาผู้อื่น ไม่อยู่ในกรอบกติกาของสังคม

ปัญหาพฤติกรรมเด็กเหล่านี้ ถ้าไม่แก้ไขต่อไปจะกลายเป็นปัญหาบุคลิกภาพที่ติดตัวเด็กไปตลอดชีวิต เด็กสมาธิสั้นมีปัญหามาตรึมมาก ต้องการการฝึกอย่างต่อเนื่องระยะยาว

2.3.2. ทักษะสำคัญพื้นฐาน

2.3.2.1 . การช่วยเหลือตนเอง

ทักษะในการช่วยตัวเอง พึ่งตนเอง ทำอะไรได้ด้วยตนเองนั้น เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ ที่จะช่วยให้เด็กมีการพัฒนาทักษะอื่นๆ เช่น การควบคุมตนเอง ความรับผิดชอบ การช่วยเหลือผู้อื่น และทำให้วุฒิภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น เด็กปกติจะเริ่มตนช่วยตัวเองได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป เด็กจะเริ่มเคลื่อนไหวได้มากขึ้นกว่าเดิม เริ่มเดินได้ พุดได้ สื่อสารได้ มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

การฝึกให้ช่วยตัวเองได้ตามวัย เริ่มฝึกได้ตั้งแต่วัยเตาะแตะ(1-2 ขวบ)ไปจนถึงวัยอนุบาล(3-6 ขวบ) เด็กควรจะถูกฝึกให้ช่วยตัวเองเรื่องส่วนตัวง่ายๆ เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว สวมใส่เสื้อผ้า ใส่รองเท้าผูกเท้า รับประทานอาหาร จัดเก็บเสื้อผ้า รองเท้า ข้าวของส่วนตัว ของเล่น ให้เป็นที่ เป็นทาง เด็กที่ช่วยตัวเองได้จะมีทักษะในการควบคุมกล้ามเนื้อ การใช้มือกับสายตาที่ประสานกัน คล่องแคล่ว เริ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมตัวเองได้ และสามารถฝึกให้มีทักษะอื่นๆได้ง่าย

ในวัยประถมศึกษา เด็กควรช่วยตัวเองได้มากขึ้น สามารถตื่นนอนเองได้ จัดตารางเวลาเองได้ เป็นส่วนใหญ่ จัดตารางสอนและเตรียมของใช้ส่วนตัวเอง จัดเตรียมเสื้อผ้าสำหรับวันรุ่งขึ้น เวลาใกล้สอบมีการวางแผนเตรียมตัวดูหนังสือได้ด้วยตัวเอง เวลาจะไปไหนมีการวางแผนเตรียมตัวล่วงหน้าได้

เมื่อถึงวัยรุ่น เด็กควรวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับตัวเองได้ รับผิดชอบตัวเองได้เกือบเหมือนผู้ใหญ่ ไม่ต้องคอยบอกให้ทำในเรื่องกิจวัตรประจำวัน วัยรุ่นสามารถรับผิดชอบข้าวของส่วนตัว มี



การจัดเก็บข้าวของเงินทองอย่างมีระเบียบ วางแผนการใช้เวลา แผนการใช้จ่ายเงินได้อย่างดี และสามารถควบคุมตัวเองให้ทำตามแผนการได้ มีเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวของตัวเอง มีแนวทางการเรียนต่อและ อาชีพของตนเอง และกำกับตัวเองให้ทำได้สำเร็จตามที่วางแผนไว้

การฝึกเรื่องช่วยตัวเองนี้มีความสำคัญ เนื่องจากเด็กสมาธิสั้นส่วนใหญ่จะขาดทักษะเรื่องนี้ และฝึกได้ยากกว่าเด็กทั่วไป การฝึกต้องใช้เวลานานกว่าจะได้ผล และควรฝึกตั้งแต่อายุ น้อย ถ้าขาดทักษะพื้นฐานนี้ พ่อแม่จะฝึกทักษะอื่นๆต่อไปได้ยาก ปัญหาที่พบบ่อยๆคือ พ่อแม่คิดว่าไม่จำเป็นต้องฝึก บางคนคิดว่าเอาไว้ฝึกทีหลัง บางคนสงสารเด็กไม่อยากให้ลำบาก บางคนไม่เห็น ความสำคัญเลย ทำให้เมื่อโตขึ้นฝึกได้ยากมากกว่า การที่เด็กไม่ได้ฝึกให้ช่วยตัวเองนั้น สภาพจิตใจ อารมณ์ก็จะยังเหมือนเด็กที่ยังไม่โต ความคิดและอารมณ์จะมีลักษณะเหมือนเด็กคือเอาแต่ใจ ตัวเอง ไม่รู้จักการอดทนผินใจตัวเองบังคับใจตนเอง ไม่รู้จักต่อสู้เอาชนะความลำบาก แก้ปัญหาใน ชีวิตด้วยตัวเองไม่ได้ โตขึ้นจึงมีแนวโน้มที่จะแก้ไขปัญหาด้วยอารมณ์เหมือนเด็กๆ เวลาถูกขัดใจอาจ แสดงอารมณ์มาก หรือแสดงความก้าวร้าวโดยขาดการควบคุม ทำให้เกิดพฤติกรรมเกร ใช้ความ รุนแรงในการแก้ปัญหา

ถ้าพ่อแม่ฝึกทักษะนี้ได้ให้ลูกได้ ทักษะอื่นๆจะสามารถฝึกได้ง่ายเช่นกัน การฝึกทักษะนี้จึง เปรียบเหมือนบันไดก้าวแรกที่สำคัญสำหรับการฝึกทักษะอื่นๆต่อไป

พ่อแม่ควรมีความรู้ว่าวัยใดควรช่วยตัวเองได้แค่ไหน และฝึกให้ทำได้ตามนั้น

- วัยขวบปีแรก ยังช่วยตัวเองไม่ได้ แต่เมื่ออายุ 6-12 เดือนสามารถฝึกให้รอกอยช่วง สั้นๆ เช่น เมื่อหิว เมื่ออุจจาระหรือปัสสาวะ เมื่อร้องและต้องการให้ช่วยเหลือ

- วัยก่อนอนุบาล บอกความต้องการตนเองง่ายๆ ฝึกให้กลั้นอุจจาระปัสสาวะ และถ่ายให้ เป็นที่ทาง

- วัยอนุบาล อาบน้ำแปรงฟัน แต่งตัว สวมเสื้อกางเกง สวมรองเท้า ผูกเชือกรองเท้า รับประทานอาหารด้วยตนเอง นอนเองคนเดียว ช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ

- วัยประถม ตื่นนอนเอง ทำการบ้านด้วยตนเอง ใช้เงินเป็น เก็บเงินได้ จัดเสื้อผ้า กระเป๋า ช่วยงานบ้านสม่ำเสมอ

- วัยมัธยม วางแผนเวลา การเรียน กิจกรรม การคบเพื่อน งานรับผิดชอบ ด้วยตัวเอง

2.3.2.2. การสื่อสาร

การสื่อสารเป็นหัวใจสำคัญในการฝึกทักษะอื่นๆ เด็กสมาธิสั้นหลายคนขาดทักษะนี้ จาก ลักษณะของโรคสมาธิสั้นของตัวเอง หรือจากการเลี้ยงดูที่ผ่านมามีปัญหามาก เนื่องจาก



อาการของโรคสมาธิสั้นที่เด็กมักทำผิดจนถูกดุถูกว่าถูกตำหนิถูกลงโทษ เสมอๆ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็กไม่ดี เนื่องจากเด็กมักกลัวว่าจะถูกดุถูกว่า เลยไม่กล้าพูดกล้าบอกพ่อแม่ ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อมีปัญหาในการสื่อสาร มักจะเกิดปัญหาอื่นๆตามมาได้ เช่น พ่อแม่ไม่สามารถติดตามความเป็นไปของเหตุการณ์ เมื่อเกิดปัญหาเล็กๆไม่ได้แก้ไขกลายเป็นปัญหาใหญ่ เด็กไม่สามารถระบายความทุกข์ใจได้ ปิดบังความผิดไว้ อาจกลายเป็นการโกหกเพื่อปิดบังความผิด หรือหลบเลี่ยงปัญหา เป็นต้น

จุดอ่อนของเด็กสมาธิสั้นอีกประการ คือ เด็กสมาธิสั้นไม่สามารถจัดการกับข้อมูลข่าวสารได้อย่างเป็นระบบ ทำให้ไม่สามารถเรียบเรียงเหตุการณ์ได้ จึงไม่สามารถสื่อสารให้คนเข้าใจเรื่องราวได้นั่นเอง

นอกจากนี้ในการฝึกทักษะอื่นๆ การสื่อสารจะเป็นสะพานเชื่อมระหว่างพ่อแม่และเด็ก ให้ทราบถึง ความคิด ความคาดหวัง ความต้องการ ความรู้สึก ของกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจกัน มองกันในแง่ดี ประนีประนอมโอนอ่อนเข้าหากัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งเป็นหัวใจของการพัฒนาในตัวเด็ก

- การฝึกทักษะการสื่อสารที่ดี เริ่มต้นได้ตั้งแต่แรกเกิด ถึงเด็กจะยังพูดไม่ได้ แต่เด็กเรียนรู้คำพูดที่พ่อแม่พูดกับเขาได้

- เด็กเรียนรู้ภาษากายของพ่อแม่ เช่นการอุ้ม การกอด การกล่อมนอน แสดงถึงความรัก ความเอาใจใส่ สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และจะทำให้มีสื่อสารที่ดีตามมาด้วย

- เมื่อเด็กเริ่มหัดพูด ควรพยายามฟังและทำความเข้าใจ

- เมื่อเด็กเริ่มเล่น ควรเล่นกับเด็ก การสนุกสนานกับเด็ก เป็นการสื่อสารทางอารมณ์ที่จำเป็นต้องมี เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี

- เมื่อเด็กเริ่มพูดเป็นประโยคยาวๆ ควรฟังอย่างตั้งใจ และคอยให้เด็กพูดจบก่อน ถ้ามีการพูดผิด ทำให้ไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิด พ่อแม่ควรสอนการเรียบเรียงคำพูดให้ฟังรู้เรื่อง แสดงแบบอย่างสั้นๆให้สื่อสารได้ตรงจุด เด็กจะเลียนแบบการพูดของพ่อแม่

- เมื่อเด็กถาม พ่อแม่ควรสนใจและตอบให้เพียงพอต่อความสามารถในการรับรู้ของเด็ก ในเด็กเล็กตอบสั้นๆง่าย ๆ และถามกลับไปบ้างเพื่อกระตุ้นให้เด็กคิด เมื่อเด็กตอบได้ดี ควรชื่นชม

- พ่อแม่ควรพยายามชวนคุย ให้เด็กเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านไป เช่น “เมื่อตะกี้นี้ ลูกเล่นอะไรกับเพื่อน” “เมื่อกี้นี้ ลูกเห็นอะไรเกิดขึ้น บนถนนที่ผ่านมา”

- ในการสนทนา ใช้เทคนิคการสำรวจ “ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม” เช่น “วันนี้มีอะไรเกิดขึ้น ที่ประทับใจลูก(ความคิด) ลูกรู้สึกอย่างไร(ความรู้สึก)..... แล้วลูกทำอะไร (พฤติกรรม).....”

- เมื่อเด็กไปโรงเรียนกลับมา ควรชวนให้เล่าเรื่องสนุกๆที่เกิดขึ้น (อย่าพยายามถามถึงเรื่องร้ายๆ ที่ทำให้เขาถูกดุก่อน)

- ก่อนเด็กอ่านหนังสือได้เอง พ่อแม่ควรอ่านให้เด็กฟัง ทำให้เด็กสนุกกับการฟัง และมีความอยากอ่านด้วยตัวเอง

- เมื่อเด็กอ่านได้ ให้เด็กลองเล่าสิ่งที่เขาอ่าน หรือลองเล่าต่อให้น้อง หรือคนอื่นๆ

- ชมเชยการสื่อสารที่ดี ช่วยแก้ไขการสื่อสารที่ไม่ถูกต้อง

- ฝึกคำพูดสื่อสารที่เป็นพฤติกรรมสังคมทางบวก ได้แก่ “ขอโทษ ขอบคุณ สวัสดี ขออนุญาต ฯลฯ” ให้ติดตัวจนเป็นนิสัย พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีด้วย เมื่อพ่อแม่ทำผิดเอง การขอโทษไม่ใช่เรื่องเลวร้าย แต่จะเป็นตัวอย่างที่ดีว่า เมื่อทำผิดแล้ว มีการยอมรับความผิดได้ และมีความพยายามจะป้องกันแก้ไขมิให้เกิดขึ้นอีก

- ในบ้านควรใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนโยน จริงใจ

- พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยง การสื่อสารที่รุนแรงกัน เช่นการทะเลาะด้วยอารมณ์ การเหินห่าง ประชดประชัน เสียดี

- หลีกเลี่ยงการบ่น พูดมาก ท้าความหลังความผิดเก่าๆ เมื่อเกิดปัญหาปรึกษาข้อบกพร่อง และแก้ไขโดยเร็ว

- พ่อแม่เป็นตัวอย่างของการสื่อสารที่ดีต่อลูก มีการรับฟังกัน บอกความต้องการของตัวเองได้อย่างชัดเจน ใช้คำพูดที่ง่าย สื่อความหมายตรง ไม่เป็นอารมณ์กัน

การฝึกทักษะการสื่อสารนี้ ควรทำอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเด็กที่พูดน้อย ไม่ค่อยกล้าแสดงออก พ่อแม่ไม่ควรหงุดหงิดหรือโกรธที่เด็กไม่กล้าในระยะแรก ทำที่พ่อแม่ที่ใจเย็นและเปิดโอกาสเสมอจะช่วยให้เด็กกล้าขึ้น พ่อแม่อย่าลืมชื่นชมเมื่อเด็กกล้าแสดงออก แม้ว่าจะยังไม่ดีนักในระยะแรก

2.3.3. ทักษะส่วนตัว

2.3.3.1. การแบ่งเวลา

เด็กปกติอายุน้อยมักแบ่งเวลาไม่เป็น แต่จะเรียนรู้ได้จากการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรม การแบ่งเวลาของผู้ใหญ่ เป็นการเรียนรู้โดยการถ่ายทอดแบบอย่างจากพ่อแม่โดยอัตโนมัติ การให้เด็กอยู่ในกรอบกติกาสม่ำเสมอเหมาะสมควร ช่วยให้เด็กซึมซับกติกานั้นจนสามารถกำหนดกรอบเวลาของตนเองได้

ในเด็กสมาธิสั้นการเรียนรู้เรื่องการแบ่งเวลามักไม่ง่าย เนื่องจากพฤติกรรมของเขาขึ้นอยู่กับสิ่งเร้า มากกว่ามาจากการวางแผนในใจ ดังนั้นถ้าปล่อยให้เด็กสมาธิสั้นทำอะไรโดยอิสระ เขาจะไม่ค่อยคิดใส่ใจเรื่องเวลา มีพฤติกรรมตามใจตนเอง ไม่เป็นไปตามที่ผู้ใหญ่คาดหวัง การฝึกทักษะข้อนี้ เริ่มต้นจากสิ่งทำได้ง่ายคือ การจัดตารางเวลา

วิธีการฝึกการจัดตารางเวลา

พ่อแม่มีการวางแผนร่วมกันกับเด็กว่า เวลาไหนควรทำอะไร เริ่มตั้งแต่ตื่นนอน ควรตกลงกันว่าจะตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน ตื่นนอนแล้วทำอะไรบ้าง ให้เป็นไปตามลำดับอย่างชัดเจน เช่น เก็บที่นอนให้เป็นที่ อาบน้ำแปรงฟัน แต่งตัว กินข้าว เมื่อกลับมาจากโรงเรียนก็มีตารางเวลาชัดเจนเช่นกัน ตารางเวลานี้ควรเขียนออกมาให้ชัดเจน เหมือนตารางสอนที่โรงเรียน แล้วแสดงไว้ในที่ๆมองเห็นได้ง่าย และสามารถอ้างอิงถึงได้ตลอดเวลา ในตารางเวลานี้ ควรให้มีกิจกรรมที่สนุกสนาน สลับกับเวลาที่เกี่ยวกับการเรียน งานบ้าน หรือการบ้าน ระยะเวลาอาจจัดเป็นช่วงสั้นๆ สลับกัน กิจกรรมสนุกๆนั้นไม่ควรยาวเกินไป หรือสนุกเกินไป และพ่อแม่ต้องคอยกำกับให้เด็กกลับมาเรียนหรือทำงานได้จนเสร็จ การมีช่วงเวลาที่เด็กได้เล่นนั้น เพื่อจูงใจให้เด็กทำ และจะทำให้การฝึกง่ายในระยะแรก

2.3.3.2. การฝึกให้ควบคุมตัวเอง

เด็กสมาธิสั้นมักขาดการควบคุมตนเอง ทำอะไรตามใจหรือตามสิ่งเร้า ทำให้มักมีปัญหากับคนรอบข้างได้เสมอ ในครอบครัวพ่อแม่มักตามใจเด็กเมื่อเด็กเอาแต่ใจ ไม่ยอมทำตามกฎเกณฑ์กติกาในบ้าน บางคนกลัวปฏิกิริยาของเด็ก ไม่กล้าขัดใจเด็ก บางคนตามใจเพราะตัดรำคาญ เมื่อยอมตามใจเด็กได้ครั้งหนึ่ง เด็กสมาธิสั้นเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วว่าเขาสามารถ “จัดการ” กับผู้ใหญ่ได้แล้ว ครั้งต่อไปเขาจะเอาแต่ใจตัวเองเช่นนั้นอีก เมื่อเด็กเข้าโรงเรียน เด็กสมาธิสั้นอาจมีปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อนๆ เพราะเอาแต่ใจตัวเองไม่ยอมโอนอ่อนเข้าหาคนอื่น การฝึกเรื่องการควบคุมตัวอยู่นี้ จึงเป็นประโยชน์กับเด็กเองในระยะยาวอย่างมาก

การฝึกการควบคุมตนเองจะเริ่มจาก การฝึกให้เด็กรู้จักการรอคอย การฝึกเรื่องนี้สามารถทำได้ตั้งแต่เด็กอายุน้อย เริ่มเมื่อเด็กอายุ 6 เดือนไปแล้ว พ่อแม่สามารถฝึกให้เด็กรู้จักการรอ



คอย เช่นเวลาหิว ให้อร่อยได้เล็กน้อย แม่ควรบอกเด็กสั้นๆว่า “รอนิดนึงนะ แม่ขอเวลาเตรียมสัก 2-3 นาที” เด็กจะเรียนรู้ว่าต่อไปพอหิว นมอาจยังไม่มาทันที แต่ได้นมในเวลาต่อมาแน่นอน การฝึกอาจยืดเวลาให้รอนานได้มากขึ้นซ้ำๆ จนเมื่ออายุครบ 1 ขวบ อาจให้เด็กรอได้นานถึง 5 นาที การฝึกเช่นนี้ไม่ได้ทำให้เด็กหิวหรือเดือดร้อนเกินไป ในทางตรงกันข้าม เด็กจะหัดปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป การไม่ฝึกเป็นปัญหามากกว่า เพราะเด็กไม่เรียนรู้ที่จะรอคอย ต่อไปจะรอคอยอะไรไม่เป็น พ่อแม่อย่าลืมนะว่าชีวิตจริงของเด็กต่อไปนั้นต้องเผชิญกับการรอคอยไม่มากนักน้อย พ่อแม่บางคนคิดว่าไม่เป็นไรยอมได้ แต่เมื่อเด็กโตขึ้น เขาจะต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ที่อาจไม่ตามใจเขาเหมือนพ่อแม่ เด็กจะปรับตัวลำบากมาก และในที่สุดไม่เป็นที่รักของคนอื่นๆ

นอกจากการ ฝึกให้เด็กรู้จักรอคอยอาหารเมื่อรู้สึกหิวแล้ว เด็กอายุมากกว่า 6 เดือนยังปรับตัวได้กับการรอคอยเรื่องอื่นๆได้อีกเช่นกัน เช่น เมื่อเด็กเปียกฉี่เปลี่ยนผ้าอ้อม เมื่อเด็กต้องการได้อะไรหรือเมื่อเด็กจะให้พ่อแม่อุ้ม การฝึกใช้หลักการเดียวกัน คือให้เด็กรอคอยพร้อมกับบอกสั้นๆ ว่าจะได้ในเวลาอีกไม่นาน เมื่อตอบสนองความต้องการแล้วควรชมเด็กด้วยสีหน้ายิ้มแย้มที่เขารอได้ แม้เด็กฟังคำพูดไม่รู้เรื่อง แต่เขาเรียนรู้จากสีหน้า รอยยิ้ม ท่าทาง และจะรอคอยได้มากขึ้นเรื่อยๆ

ขั้นตอนต่อไป ในขวบปีที่ 2 ควรฝึกในเรื่อง การทำกิจกรรมให้อยู่ในกรอบกติกาสังคม เช่น การมีกิจวัตรประจำตัว การทำตามตารางเวลา กฎเกณฑ์ของกิจกรรมในครอบครัวและสังคม ที่ต้องไม่ทำให้ข้าวของเสียหาย ไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง และไม่เป็นอันตรายหรือละเมิดผู้อื่น การฝึกให้ตัวเองต้องปรับตัวเช่นนี้ ช่วยให้เด็กสมาธิสั้นมีการควบคุมตนเองดีขึ้น วิธีฝึกควรเริ่มต้นจากกิจกรรมง่ายๆที่ฝึกการควบคุมกล้ามเนื้อและสายตา เช่น การเล่นเกม กิฬา ดนตรี ศิลปะ หรือกิจกรรมอื่นๆ (ยกเว้นเกมกด วิดีโอเกม หรือเกมคอมพิวเตอร์ ไม่ได้ช่วยให้ควบคุมตนเอง) ถ้าเริ่มจากกิจกรรมที่เด็กชอบหรือมีความถนัด เด็กรู้สึกสนุกฝึกได้ง่าย หลังจากนั้นพ่อแม่ส่งเสริมให้เด็กทำติดต่อกันสม่ำเสมอ แล้วยืดระยะเวลาที่เด็กทำให้ยาวขึ้นตามลำดับ ถ้าสามารถฝึกด้วยกิจกรรมหลายรูปแบบจะยิ่งได้ผลดี

หลังจากนั้น พ่อแม่ค่อยๆให้แบบฝึกหัดที่ยากขึ้น คือการกระตุ้นและกำกับให้เด็กทำในกิจกรรมที่ไม่ชอบหรือไม่ถนัดบ้าง เช่นการบ้าน การทบทวนบทเรียน ให้เป็นไปตามตารางเวลาที่วางแผนไว้

2.3.4. ทักษะความคิด

2.3.4.1. การฝึกให้ทบทวนความคิด

ความคิดของเด็กสมาธิสั้นมักว่องไวมากพอๆกับการเคลื่อนไหวทางกาย ทำให้เขามักไม่ค่อยคิดทบทวน ไม่คิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่เรียนรู้ความผิดพลาด หรือข้อบกพร่องในอดีต วิธีการฝึกให้คิดทบทวนทำได้ดังนี้

- การฝึกให้เด็กบอกสิ่งที่กำลังคิด

- ให้เด็กหลับตานิ่งๆ 1 นาที แล้วให้บอกว่า เมื่อสักครู่นี้ คิดอะไรบ้าง มีเรื่อง เรื่องอะไร
- การชวนคุยถึงสิ่งที่เพิ่งผ่านไป
- พ่อแม่ชวนคุยเรื่องอะไรก็ได้ที่เพิ่งผ่านไปสดๆ ร้อนๆ เช่นเมื่อ สักครู่นี้รถแล่นผ่านไป เขาเห็นอะไรบ้าง หรือให้เขาลองกวาดสายตามองดูข้างทางประมาณ 5 วินาที แล้วให้ปิดตา ถามว่า เห็นอะไรบ้าง ให้ดูการดูนั่นๆ จบแล้วถามว่า เรื่องที่อ่านนั้นเกี่ยวกับอะไร ลองเล่าให้ฟังว่า เรื่องราวเป็นอย่างไร
- ฝึกให้คิดทบทวนความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

พ่อแม่ชวนลูกคุยเรื่องความผิดที่เพิ่งเกิดขึ้น ให้ย้อนคิดว่า เหตุการณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร สาเหตุเกิดจากอะไรบ้าง เน้นให้เด็กมองสาเหตุรอบด้าน แต่ใส่ใจเป็นพิเศษกับพฤติกรรมของตนเอง หาทางออกใหม่ๆ ที่ได้ผลดีกว่าเดิม และหาทางป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก

เด็กสมาธิสั้นมักโทษคนอื่นก่อน อย่าเพิ่งรีบให้เด็กโทษตัวเอง(เพราะเขาจะรับไม่ได้ อาจมองว่าถูกดุด่า ตาหนิอีกแล้ว) การฝึกเรื่องนี้ช่วยให้เด็กสมาธิสั้นเรียนรู้ความผิด และนำมาซึ่งตัวเอง สอนตัวเองในอนาคต

การฝึกควบคุมความคิด

ความคิดของเด็กสมาธิสั้นมักจะรวดเร็ว จนขาดความเป็นระบบระเบียบ ขาดการยั้งคิด ขาดความรอบคอบ ความคิดกับการกระทำเกิดขึ้นแทบพร้อมๆ กัน ทำให้เห็นเป็นพฤติกรรมขาดการยั้งคิด ขาดการไตร่ตรองทบทวน

พ่อแม่สามารถเริ่มต้นจากการฝึกให้ได้วางแผนการคิด

- คิดให้เป็นระบบ
- คิดที่ละเอียด มีการหยุดคิดได้
- มีวิธีคิดที่ดี มีขั้นตอนการคิดที่ถูกต้อง

การฝึกเรื่องนี้ นอกจากใช้วิธีฝึกสติ ฝึกสมาธิแล้ว พ่อแม่จะเป็นตัวอย่างที่ดี ในการสนทนากับเด็กนั้น นอกจากพ่อแม่กระตุ้นให้เด็กพูดแล้ว ควรมีการฟังความคิดของเด็กด้วย การชมความคิดที่ดีของเขา ร่วมกับการที่พ่อแม่เสนอความคิด ทศนคติ และวิธีคิดของผู้ใหญ่ จะเป็นแบบอย่าง让孩子เรียนรู้และซึมซับโดยอัตโนมัติ การฝึกวิธีคิดที่ดี ทำได้โดยการชวนให้เด็กพูดหรือแสดงออกถึงความคิดของเขาต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เห็นหรือประสบด้วยตนเอง หรือลองสมมุติเหตุการณ์แล้วให้เด็กคิด หาทางออกหลายๆทาง วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของทางเลือกต่างๆ

เด็กสมาธิสั้นส่วนมากมักคิดไม่ค่อยดี เนื่องจากตนเองถูกดู ถูกว่า ถูกตำหนิ จนมองตัวเองไม่ดี ขาดความภูมิใจในตนเอง ทำให้อาจมองว่าคนอื่นคิดไม่ดีต่อตนเองด้วย เวลาเพื่อนเล่นด้วยแรงๆอาจมองว่าเพื่อนแกล้ง เวลาเพื่อนหยอกอาจมองว่าเพื่อนล้อเลียน การฝึกให้คิดดี ทำได้โดย

การฝึกสงบใจตนเอง มองข้อดีของตนเอง และพยายามมองหาข้อดีของคนอื่น หรือของคนที่เราไม่ชอบ ชื่นชมในความดีของคนอื่น

การฝึกให้คิดในแง่ดี ทำได้โดยชวนให้เด็กมองทั้งแง่ดีแง่ร้ายของเหตุการณ์เสมอ การมองปัญหาหรือแก้ปัญหาของผู้ใหญ่ก็เป็นแบบอย่างของการมองโลกของเด็กด้วย ดังนั้นการที่พ่อแม่มีการมองโลกกว้างๆ มองเห็นถึงข้อดีข้อเสีย มีทางเลือกในชีวิตหลายทางต่อปัญหาในชีวิต ก็เป็นตัวอย่างแก่เด็กอย่างดีเช่นกัน

ตัวอย่างของการฝึกให้เด็กคิดดี

“ลูกเล่าให้ฟังว่าเพื่อนเขาล้อ เขาพูดอย่างไร” (สำรวจปัญหา)

“ลูกคงโกรธ เมื่อคิดว่าเขามาล้อเลียน” (สะท้อนความรู้สึกลูก เด็กจะรู้สึกว่าคุณแม่เป็นพวกเดียวกับเขา)

“ลูกคงไม่อยากให้เขาพูดอย่างนั้นอีก” (สะท้อนความคิดของลูก)

“แล้วลูกทำอะไร เมื่อเขาพูดเช่นนั้น” (สำรวจลงลึกถึงพฤติกรรมที่เขาทำ)

“ลูกคิดว่ามีวิธีอื่นที่ดีกว่านั้นไหม ที่จะทำให้เขาเข้าใจ และไม่พูดเช่นนั้นอีก” (กระตุ้นให้ลูกหาความคิดที่ดี ในการแก้ปัญหา)

“เพื่อนคนนี้เขาชอบล้อคนอื่น ๆ ด้วยหรือเปล่า” (ถ้าใช่ ลูกก็ไม่ได้อยู่คนเดียว มีเพื่อนร่วมทุกข์ด้วยหลายคน)

“เพื่อนคนอื่นเขาทำอะไร เวลาถูกล้อแบบนี้” (แสวงหาความคิดดีๆ จากคนอื่นๆ)

“เป็นไปได้ไหมว่าเพื่อนเขาอยากเล่นกับลูก แต่ไม่รู้ว่าควรเริ่มต้นอย่างไร” (ความคิดที่ดี ว่าลูกเป็นที่สนใจของเพื่อน)

“เด็กบางคนเวลาสนใจเด็กอื่น อยากเล่นด้วยหรือพูดด้วย แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร อาจใช้วิธีหยอกล้อ ลูกคิดว่าเขาเป็นอย่างนั้นได้หรือเปล่า” (ความคิดที่ดีว่า การหยอกล้อไม่ใช่การล้อเลียน แต่เป็นวิธีการเริ่มต้นสื่อสาร ของเด็กบางคน)

สองประโยคท้ายนั้น เป็นการชี้แนะถึงความคิดที่ดี ที่น่าคิด เพื่อให้ลูกมองความเป็นไปได้กว้างขึ้น ควรพูดตอนท้ายๆ ไม่ควรพูดตั้งแต่ต้น เพราะถ้าพูดตอนแรกเด็กอาจคิดว่าพ่อแม่เข้าใจเพื่อน ซึ่งทำให้เขาไม่ยอมรับความคิดนี้ตั้งแต่ต้น แม้ว่าพ่อแม่พยายามมีจังหวะในการฝึกอย่างดีแล้ว ลูกอาจไม่ยังยอมรับว่าความคิดดีอีกด้านที่พ่อแม่เสนอ ก็ไม่เป็นไร ไม่จำเป็นต้องให้เด็ก

ยอมรับทันที แต่การเสนอความคิดที่ดี ที่แตกต่างไปจากความคิดเดิมๆของเขา จะเป็นเหมือนทางเลือกของความคิดที่เด็กซึมซับ และถ่ายทอดไปจากพ่อแม่เองในเวลาต่อมา

2.3.4.2. การฝึกสติและสมาธิ

เด็กสมาธิสั้นสามารถฝึกสติและสมาธิได้ แม้ว่าบางคนฝึกได้ยาก ถ้าฝึกได้ต่อเนื่องกันช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น แต่การฝึกในระยะแรกต้องให้ง่ายกว่าเด็กธรรมดา ให้เด็กค่อยๆคุ้นเคย ไม่เคร่งเครียด เอาจริงเอาจังมากจนเด็กเบื่อ ควรเริ่มต้นจากการฝึกสติ ให้จดจ่ออยู่กับการกระทำ หรือการเคลื่อนไหว ทำได้ง่ายกว่าการฝึกสมาธิ

การฝึกสติ

การฝึกเริ่มต้นจากการให้เด็กรู้จักการสังเกตลมหายใจของตนเอง หลังจากนั้น ให้กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยมีสติกำกับอิริยาบถตลอดเวลา

- หายใจเข้า ให้รู้สึกวาลมหายใจผ่านกระบอกข้อมุก
- หายใจเข้าช้าๆจนเต็มที หยุดพักเล็กน้อย
 - แล้วหายใจออกช้าๆให้รู้สึกวาลมหายใจผ่านกระบอกข้อมุกเช่นกัน จนหายใจออกหมด หยุดพักเล็กน้อย

บางคนเวลาหายใจเข้า ให้สังเกตที่พุง หายใจเข้าพุงป่อง หายใจออกพุงยุบ (กำหนดในใจว่ายุบหนอ พองหนอ)

ต่อไปเมื่อทำได้คล่องขึ้น ฝึกให้มีสติกำกับทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การพูด การกินอาหาร เมื่อจิตหลุดไปคิดเรื่องอื่นเมื่อไร ให้พยายามดึงกลับมาสู่การกระทำในปัจจุบันนั้นทันที

การฝึกสติช่วยให้เด็กคิดก่อนทำ ไม่ทำไปตามแรงผลักดันทันทีโดยไม่ยั้งคิด เป็นการฝึกให้ควบคุมตนเองทีละน้อย การฝึกสติในเด็กควรเริ่มฝึกตั้งแต่เล็ก ฝึกครั้งละสั้นๆ เท่าที่เด็กทำได้ ก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มเวลาให้ยาวขึ้นตามอายุ เมื่อฝึกสติได้ดีแล้วต่อไปค่อยฝึกสมาธิ

เทคนิคที่ช่วยฝึกสติเช่นกัน ได้แก่ การสวดมนตร์ การท่องอาขยาน การร้องเพลง ดนตรี กิจกรรมศิลปะ ซึ่งมีการกระทำที่ต้องอาศัยความจดจ่ออยู่ตลอดเวลา การฝึกจะง่ายขึ้นถ้าเลือกกิจกรรมที่เด็กชอบทำได้สนุกและง่ายก่อน

2.3.5. ทักษะทางอารมณ์

การฝึกจัดการความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ แต่เด็กต้องมีการเรียนรู้ที่จะจัดการอย่างเหมาะสม ไม่แสดงออก ตอบโต้ไปด้วยอารมณ์จนเกิดเป็นปัญหาตามมา เด็กสมาธิสั้นมักควบคุมตัวเองไม่ดี เวลาโกรธจึงแสดงออกอย่างรุนแรง ขาดการควบคุม ทำให้คนใกล้ชิดไม่ค่อยชอบ

ในการฝึกสติ เมื่อรู้ว่าตัวเองโกรธ วิธีหนึ่งที่ช่วยลดความโกรธ คือกำหนดจิตว่า “โกรธหนอ ๆ” ซ้ำๆ ความโกรธจะค่อยๆ ลดลง การฝึกให้ตนเองรู้เท่าทันอารมณ์แบบนี้เป็นการเพิ่มความสามารถหรือความแข็งแรงของจิตใจ ในการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้ จะเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

การระบายความโกรธ

เมื่อเด็กโกรธ การได้พูดคุยกับคนที่เข้าใจเป็นการระบายความโกรธที่ดีวิธีหนึ่ง ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นประโยชน์ต่อเด็กอย่างมาก คนที่รับฟังเด็กได้ดี น่าจะเป็นพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน หรือให้เด็กเขียนบรรยายความโกรธของตนเอง ให้คนอื่นอ่าน

วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธแบบอื่นๆ ได้แก่ การระบายความโกรธกับกิจกรรมที่ก้าวร้าวโดยตรง แต่ไม่อันตรายบางอย่าง เช่น การชกกระสอบทราย การเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันรุนแรง แต่อยู่ในกติกา เป็นการลดความโกรธอย่างถูกวิธีได้เช่นกัน นอกจากนี้ กิจกรรมที่ช่วยระบายความโกรธ ได้แก่ การฉีกกระดาษ การตัดหญ้า ตัดต้นไม้ การขุดดิน การเผาขยะ การปาเป้า การยิงปืน ยิงธนู การแกะสลัก จะช่วยให้ความโกรธสงบลงได้รวดเร็วเช่นกัน

การเบนความโกรธเป็นกิจกรรม

ความโกรธอาจไม่สามารถระบายได้หมด บางส่วนที่ยังค้างอยู่ในจิตใจอาจสะสม หรือเก็บเป็นความแค้น กิจกรรมที่อาจช่วยเบนความโกรธให้หมด ได้แก่ กีฬา ศิลปะ ดนตรี การเขียนบันทึก ความเพลิดเพลินจะช่วยให้ความโกรธลดลงได้

พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีของการจัดการอารมณ์โกรธ

เด็กเรียนรู้วิธีการจากพฤติกรรมของพ่อแม่เสมอ เมื่อพ่อแม่โกรธ ควรมีวิธีการแสดงออกอย่างถูกต้อง ถ้าโกรธแล้วควบคุมอารมณ์ไม่ได้ แสดงความโกรธรุนแรง เด็กก็เลียนแบบความรุนแรงเหมือนพ่อแม่ด้วย การลงโทษด้วยความรุนแรงและทำไปด้วยความโกรธจึงเป็นการสอนให้เด็กตอบโต้ด้วยความรุนแรงเวลาโกรธเช่นกัน เมื่อพ่อแม่โกรธควรทำดังนี้

บอกเด็กว่าพ่อแม่โกรธ แต่ขอเวลาพ่อแม่ควบคุมอารมณ์ ด้วยการขอตัวไปสงบสติอารมณ์สักครู่ แล้วเดี๋ยวจะกลับมาพูดคุยด้วยหรือกลับมาจัดการปัญหา

“แม่ขอเวลาสงบอารมณ์สักครู่ เดี่ยวค่อยกลับมาคุยกันใหม่”

วิธีการแบบนี้เด็กจะเรียนรู้ว่า

- พ่อแม่โกรธได้ เด็กก็โกรธได้ แต่เวลาโกรธต้องหยุดก่อน ให้อารมณ์สงบก่อน
- เวลาโกรธเราไม่ใช่วิธีรุนแรง จะจัดการอย่างสงบ
- การปลีกตัวออกจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว ช่วยให้อารมณ์สงบได้
- ปัญหาไม่ได้ถูกทิ้งไป แต่จะแก้ไขทันทีที่อารมณ์สงบ
- การจัดการตอนหลังรับรองได้ว่าพ่อแม่ไม่ได้ทำไปด้วยอารมณ์
- เมื่อเด็กได้เห็นพ่อแม่จัดการกับอารมณ์โกรธของตัวเองได้ ต่อไปเด็กจะเลียนแบบวิธีการของพ่อแม่โดยอัตโนมัติ วิธีนี้พ่อแม่ไม่ต้องบอกเด็กว่า ให้ทำตามพ่อแม่ การเลียนแบบพฤติกรรมแบบนี้ จะเกิดได้ผลดี เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ดี

2.3.6. ทักษะการเรียนรู้

ปัญหาใหญ่ของเด็กสมาธิสั้น คือปัญหาการเรียน เด็กสมาธิสั้นที่ไม่ได้รับการรักษามักมีผลการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงของสมอง เนื่องจากอาการสมาธิสั้นทำให้จดจ่อการเรียนหรือการทำงานได้ไม่นาน ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง เมื่อเรียนไม่รู้เรื่องจะขาดแรงจูงใจ เบื่อเรียน และทำให้เป็นปัญหาในการสร้างทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนอื่นๆ อาการของโรคอื่นๆ ที่พบร่วมกับโรคสมาธิสั้น ก็ทำให้เกิดอุปสรรคต่อการเรียน เช่น ปัญหาในการอ่าน หรือปัญหาการเรียนเฉพาะด้าน เด็กสมาธิสั้นมักขาดทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนหลายประการ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือด้วยการฝึก เมื่อฝึกได้อย่างต่อเนื่องดีแล้ว แม้เด็กยังมีอาการสมาธิสั้นอยู่ แต่ก็สามารถเรียนได้เต็มที่ตามศักยภาพที่มี พ่อแม่ควรช่วยฝึกทักษะที่สำคัญต่อไปนี้

การฝึกให้อ่าน

เด็กสมาธิสั้นจดจ่อสิ่งที่ได้ยินน้อยกว่าการได้เห็น เนื่องจากการรับรู้ทางหูจะต้องไปผ่านขบวนการแปลสัญญาณเป็นภาพในความทรงจำในสมอง เด็กสมาธิสั้นจะมีความจำทางประสาทหูสั้น ส่วนหนึ่งเพราะความสั้นของสมาธิทำให้ไม่สามารถจดจ่อกับเสียงที่ได้นานพอจะไปกระตุ้นความจำทางเสียง และไม่ทันไปเชื่อมโยงกับประสาทรับรู้ทางตา จนทำให้เกิดความเข้าใจ หรือพอใจได้ เมื่อไม่เข้าใจ ไม่สนุกเด็กก็จะไม่สนใจ ทำให้ไม่เกิดเป็นความจำหรือการเรียนรู้ เด็กสมาธิสั้นจึงมัก



มีความจำไม่ค่อยดี เวลาครูสอนจะจำได้สั้นๆ วันรุ่งขึ้นก็ลืมหมด เข้าลักษณะได้หน้าลืมหลัง การสอนที่เหมาะสมและส่งเสริมให้เด็กจำได้ดี ควรให้เด็กรับรู้ทางตาพร้อมกับทางหู นั่นคือนอกจากพูดให้เด็กฟังแล้ว ยังต้องเขียนให้เด็กเห็น หรือการสอนต้องมีรูปประกอบไปด้วย เด็กจะจำได้ดีกว่า

วิธีฝึกให้เด็กมีการเรียนรู้ที่ดี จำได้ดี ทำได้โดยฝึกให้เด็กสมาธิสั้นรักการอ่าน เริ่มต้นจากการที่พ่อแม่พยายามสนับสนุนให้เด็กอ่านหนังสือได้ก็ได้อ่านให้สนุกเพลิดเพลิน ต่อไปจึงค่อยเสนอแนะให้เด็กอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับความรู้หรือการเรียนรู้ แนะนำให้รู้จักการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตัวเอง

ในเด็กอนุบาลพ่อแม่ควรเริ่มต้นจากการอ่านให้เด็กฟังก่อน เช่น นิทาน หนังสือก็ควรมีภาพประกอบที่ดึงดูดความสนใจเด็ก เมื่อโตขึ้นก็อาจฝึกให้เด็กช่วยตัวเองด้วยการให้อ่านเองมากขึ้น พ่อแม่อาจสังเกตว่าเด็กชอบการอ่านประเภทใด พยายามให้เด็กมีหนังสือในยามว่างหรือมีเวลาเหลือ ป้องกันเด็กหงุดหงิดง่ายที่ต้องอยู่นิ่งๆโดยไม่มีอะไรทำ นอกจากนี้การอ่านช่วยให้เด็กเพลิดเพลิน และได้ความรู้ เกิดนิสัยรักการอ่านจนเป็นนิสัย

การอ่านยังช่วยให้เด็กเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหา มีการค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เกิดทักษะในการเรียนรู้ด้วยตนเอง เกิดความสนุกสนานในการอ่าน มีกิจกรรมที่สร้างความสุขที่เหมาะสม ต่อไปเด็กสามารถหาความสุขในชีวิตได้จากการอ่าน

สิ่งที่ควรระวังคือ เด็กสมาธิสั้นจำนวนหนึ่งมีปัญหาในการอ่านร่วมด้วย เป็นปัญหาการเรียนเฉพาะด้าน ในการเรียนชั้นประถมต้นๆถ้ามีปัญหาในการอ่านควรรีบแก้ไขทันที ถ้าเป็นนานจะเป็การเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง และยิ่งชน สมาธิสั้นมากขึ้นกว่าเดิม

พ่อแม่อาจจัดตารางเวลาเพื่อให้เด็กมีโอกาสอ่านอย่างจริงจัง วันละ15-30 นาที แต่ให้ได้ทุกวัน

เมื่อเด็กอ่านแล้ว พ่อแม่ลองตรวจสอบว่าอ่านถูกต้องหรือไม่ โดยชวนเด็กคุยถึงเรื่องที่อ่าน ทดสอบความเข้าใจ ให้เด็กเล่าเรื่องที่อ่านโดยย่อ อย่าลืมชมเด็กถ้าเด็กทำได้ดี หรืออาจชมได้ตั้งแต่ความตั้งใจที่พยายามอ่าน ความพยายามที่จะอ่าน คำใดที่เด็กอ่านผิด อย่าเพิ่งตำหนิ ให้จดบันทึกไว้ แล้วหาโอกาสฝึกคำๆนั้นบ่อยๆ บางครั้งเด็กสะกดคำไม่ได้แต่จำคำนั้นเป็นคำไปเลย ก็อนุญาตให้เด็กจำแบบที่เขาถนัดแบบนั้นได้ แต่ให้เด็กระวังคำที่อาจสะกดคล้ายกัน ลองทำบัตรคำๆที่คล้ายๆกัน นำมาฝึกอ่านในเวลาว่าง ให้สังเกตความแตกต่าง เช่นคำว่า เรียน กับ เรือน

เด็กที่ทำเลขผิดบ่อยๆ ลองสังเกตว่า เป็นเพราะอ่านโจทย์ผิด เข้าใจผิด หรือ การคำนวณผิด โดยการสังเกตวิธีการทำเลขเป็นขั้นตอน

การเขียน/บันทึก

การเขียนเป็นทักษะที่แสดงถึงความสามารถในการรวบรวม และจัดลำดับความคิดให้เป็นระเบียบ การฝึกทักษะเรื่องนี้มักยากในระยะแรกๆ พ่อแม่ควรเริ่มฝึกจากการเขียน

ง่าย ๆ เช่น การเขียนบรรยายสิ่งต่างๆ รอบตัว เขียนสิ่งที่เห็นและรู้สึก เขียนบอกความต้องการของตัวเอง เขียนสิ่งที่คิดหรือจินตนาการ ย่อสิ่งที่ได้อ่าน สรุปความเห็นในเรื่องที่พ่อแม่เล่า เขียนวิจารณ์หนังสือ วิจารณ์ภาพยนตร์ที่เพิ่งดูจบ เขียนจดหมายถึงคนที่ประทับใจ ฯลฯ เริ่มต้นจากความยาวน้อยๆ ประมาณ 3-4 บรรทัด หลังจากทำได้แล้วลองเพิ่มความยาวขึ้น ถ้าเด็กสนุกกับการเขียน เขาจะทำได้ยาวขึ้นเรื่อยๆ ด้วยความภาคภูมิใจ พ่อแม่อย่าลืมชมที่เขาทำได้ แม้ทำได้สั้นๆ ในช่วงแรก

เด็กสมาธิสั้นมักไม่ชอบเขียน เพราะต้องใช้สมาธิ และความตั้งใจมาก ควรเริ่มต้นฝึกการเขียนให้สนุก เขียนหนังสือปณิธานรูปภาพ หรือเขียนแบบ mind map เขียนการ์ตูน วาดแผนที่ แผนผัง หรือวาดรูปมีคำบรรยายประกอบ

เมื่อเด็กโตขึ้น การเรียนรู้ที่มีความสำคัญ คือการพยายามปรับตัวเอง ให้สามารถทำอะไรได้สำเร็จ แม้ว่าสมาธิสั้น ประสบการณ์ที่ผ่านมา การลองผิดลองถูก คำแนะนำจากพ่อแม่ครูและเพื่อน จะช่วยให้เด็กรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าจุดอ่อนจุดแข็งของตนเองอยู่ที่ใด และเพื่อให้ทำอะไรได้เหมือนเพื่อนๆ เขาควรทำอย่างไร

- ทำหลายอย่างให้ได้ผลเท่าคนอื่น
- ใช้การรับรู้หลายทาง ทางตาพร้อมกับทางหู
- เรียนรู้ซ้ำๆ เพิ่มความจำ
- มีการจัดการข้อมูลเป็นแบบแผน
- เรียนแบบกลุ่ม มีการช่วยกันสอนใกล้ชิด ฝึกให้ทำแบบฝึกหัดด้วยตัวเอง

2.3.7. ทักษะสังคม

ทักษะการเล่น

การเล่นของเด็กสมาธิสั้นมักรุนแรง บางที่เป็นอันตราย เด็กทั่วไปไม่ยอมเล่นด้วยเนื่องจากความรุนแรงนี้ และจากการที่เด็กสมาธิสั้นมักเอาแต่ใจตัวเอง ไม่ค่อยรอคอย ไม่เคารพกติกา พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักการเล่นกับเด็กอื่นๆ ให้ได้ตั้งแต่ยังเล็ก พยายามฝึกเกมง่ายๆ ที่เล่นได้แบบนุ่มนวล ไม่กระตุ้นให้เด็กโกรธ หรือหงุดหงิด ฝึกให้ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ได้ด้วย ไม่ควรเอาจริงเอาจังกับผลแพ้ชนะในเกมมากเกินไป ควรสอนให้เด็กเห็นความสนุกจากการเล่น แพ้แล้วรู้จักการกลับมาคิดทบทวน ว่าแพ้เพราะอะไร แล้วมีกำลังใจเปลี่ยนแปลงแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น

เด็กสมาธิสั้นจำนวนมากไม่มีเทคนิควิธีการเล่นกับเพื่อน ไม่มีวิธีทำดีทำให้ผู้อื่นพอใจ ใช้วิธีสนุกๆ แผลงๆ แก่งคนอื่น ทำให้ตัวเองสนุกสนานพอใจ แต่คนอื่นเดือดร้อน บางครั้งเด็กเรียนรู้การแก่งคนอื่นจากพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิดเอง ตัวอย่างพฤติกรรมเหล่านี้ได้แก่ การล้อเลียน ยั่วเย้า หยอกล้อ แชว กลั่นแกล้งเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งพ่อแม่มักทำต่อเด็ก โดยผู้ใหญ่สนุกแต่เด็กหงุดหงิด และเรียนรู้การเล่นกับคนอื่นๆ โดยเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านี้จากพ่อแม่ตัวเอง

การฝึกให้เด็กเล่นกับเด็กอื่นได้นั้น นอกจากการฝึกทักษะเบื้องต้นของควบคุมตนเอง แล้ว บางทีต้องอาศัยผู้ใหญ่ที่อยู่ด้วยในขณะเด็กเล่นกัน แล้วคอยกำกับให้เด็กเล่นกันดีๆ อยู่ในกติกาได้ บางครั้งอาจสอนเด็กให้มีเกมไปเล่นกับเพื่อนสนุกๆ ฝึกให้เด็กรู้จักการให้และการรับ มีการพูดจาไพเราะ มีการช่วยเหลือเพื่อนตามสมควร ควรฝึกให้เด็กเล่นกับเพื่อนในเกมง่ายๆ ที่เขาชอบ สนุก และไม่ต้องรอคอยนาน คุณครูที่โรงเรียนอาจช่วยเสริมในเรื่องนี้

การฝึกให้ช่วยเหลือผู้อื่น

เด็กสมาธิสั้นมักมีพลังงานเหลือเฟือ การไม่อยู่นิ่งของเขาสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นกิจกรรมที่ดีเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น ความอยู่ไม่นิ่งเป็นข้อดี คือเขาช่วยคนอื่นได้มาก ทำอย่างไม่รู้จักเหนื่อย และสนุกกับการช่วยผู้อื่นด้วย แต่ในระยะแรกจำเป็นต้องฝึกให้เด็กมีใจรักในการช่วยเหลือผู้อื่นก่อน ด้วยการให้เด็กช่วยงาน และได้รับการชื่นชมจากผู้ใหญ่ก่อน คำชมเป็นแรงเสริมทางบวก ทำให้เด็กอยากทำดีอีก

การฝึกทักษะนี้ สามารถเริ่มต้นที่บ้าน

พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กมีงานรับผิดชอบต่อส่วนรวม ได้แก่ งานบ้านต่างๆนั้นเอง โดยเริ่มจากงานขนาดเล็ก เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน งานเหล่านี้ควรกำหนดให้เป็นประจำ มีตารางการทำงานแน่นอน เช่น กวาดบ้านตอนเย็น รวด 6 โมงเย็นทุกวัน ล้างจานหลังอาหารทุกมื้อทันที ในระยะแรก อาจต้องเขียนกำกับตัวใดๆ ให้เห็นชัดเจน พี่น้องควรมีย่างเหมาะสมกับวัยทุกคน หรือมีการกำหนดคิวให้ชัดเจน พ่อแม่ช่วยกำกับให้ทำสม่ำเสมอในตอนต้น และควรชมเชยที่ได้ทำทุกคน ไม่ควรสนใจผลงานมากในระยะแรก เพราะเด็กอาจทำไม่สะอาดบ้าง ตรงไหนที่ไม่สะอาดเรียบร้อย ค่อยๆ ชี้แนะกันดีๆ อย่าไปตำหนิต่ำกันมาก ขอให้เริ่มทำได้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ

เมื่อเด็กเข้าโรงเรียน พ่อแม่ควรขอร้องครูให้ช่วยใช้งานเด็กบ่อยๆตามโอกาส เช่น เมื่อเด็กเริ่มขาดสมาธิก็อาจให้เด็กช่วยงานของห้อง เช่น ช่วยลบกระดานดำ ช่วยครูยกสมุดหนังสือไปเก็บ เมื่อทำดีแล้วครูชม เพื่อนชื่นชมที่ทำดีเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจในตนเอง และเพื่อนก็มีทัศนคติที่ดีด้วย การให้เพื่อนช่วยเสริมจุดเด่นในการช่วยเหลือส่วนรวม ช่วยให้เด็กสมาธิสั้นเป็นที่ยอมรับของเด็กอื่นๆได้ง่าย

เวลาไปที่ไหน กระตุ้นให้เด็กช่วยเหลือคนอื่น อย่าลืมชมเชยลูกด้วยเมื่อเขาทำดี เมื่อเด็กมีนิสัยช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ต่อไปเด็กจะไปช่วยเหลือคนอื่นด้วยความเต็มใจในสถานการณ์อื่น เช่น ช่วยงานโรงเรียน หรือ ที่บ้านญาติ บ้านเพื่อน ทำให้ได้คำชมจากที่ต่างๆ จะทำให้เด็กมีนิสัยชอบช่วยเหลือผู้อื่น

2.4 กิจกรรมเสริมทักษะและสื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กสมาธิสั้น

เด็กสมาธิสั้นมีพลังมาก อยากรู้ อยากเห็น อยากเรียนรู้ การจัดกิจกรรมให้เหมาะสมจะเป็นการใช้พลังให้เป็นประโยชน์ ถ้าไม่มีกิจกรรม เด็กสมาธิสั้นจะหาเองซึ่งมักสนุก ตื่นเต้น ผจญภัย เสี่ยงอันตราย ทำลาย กระตุ้นให้ตื่นตัว ติดกับความสนุกแบบตื่นเต้นที่ไม่เหมาะสม และมีโอกาสเสี่ยงมาก การป้องกันปัญหาต่างๆและส่งเสริมทักษะที่ดี ทำได้โดยวางแผนกิจกรรมที่เหมาะสม แทนการที่เด็กจะหาเอง

กิจกรรมที่ควรจัดเสริมการเรียนรู้ที่โรงเรียน ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

เด็กชอบ กิจกรรมควรสนุก เด็กชอบ จูงใจให้เข้าร่วม รู้สึกมีส่วนร่วม ถ้าเป็นกิจกรรมที่เด็กชอบหรือมีความถนัดอยู่แล้ว จะเริ่มต้นได้ดี ถ้าเด็กไม่ถนัด ต้องมีสิ่งจูงใจเป็นพิเศษ เช่น ผู้นำกิจกรรมเข้ากับเด็กได้ดี

มีกฎเกณฑ์กติกา ไม่ปล่อยให้เด็กสมาธิสั้นเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่มีการควบคุม เนื่องจากจุดอ่อนของเด็กสมาธิสั้นอยู่ในการควบคุมตนเอง กิจกรรมที่เป็นอิสระมากเกินไป อาจกระตุ้นให้เด็กสมาธิสั้นแสดงออกเกินขอบเขต จนเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่นได้ การมีข้อกำหนดกติกาจะช่วย让孩子ควบคุมตนเอง

แสดงออก เด็กสมาธิสั้นชอบแสดงออก กิจกรรมควรมีโอกาสให้เด็กแสดง สร้างสรรค์ และสนุกกับการแสดงออกอย่างเหมาะสมให้ผู้อื่นชื่นชมและชื่นชมตนเองได้

ใช้พลังงานจากการเคลื่อนไหว เด็กสมาธิสั้นชอบเคลื่อนไหว ไม่ชอบอยู่เฉยๆ การมีกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวจะช่วยสนองความต้องการและเป็นทางที่เหมาะสม ในเวลาเรียนตามปกติ เด็กสมาธิสั้นมักไม่มีโอกาสเคลื่อนไหวมาก การเคลื่อนไหวช่วยระบายพลังงานที่ถูกควบคุมในเวลาเรียนหนังสือได้อย่างดี

ควบคุมตนเอง กิจกรรมที่เด็กสมาธิสั้นทำนั้น ควรมีบางช่วงที่ฝึกให้เด็กหยุดเพื่อควบคุมตนเองบ้าง หรือฝึกให้เด็กควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ให้มีลักษณะนุ่มนวล เบา และอ่อนโยนมากน้อยแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะเด็กสมาธิสั้นควบคุมกล้ามเนื้อให้ทำอะไรเบาๆไม่ค่อย ตัวอย่างเช่น กิจกรรมวาดเส้นที่มีความแรงต่างกัน จะช่วยควบคุมตัวเองให้เบาเมื่อต้องการ

ฝึกทักษะที่ต้องการ เด็กสมาธิสั้นแต่ละคนต้องการฝึกทักษะไม่เหมือนกัน บางคนต้องการฝึกควบคุมกล้ามเนื้อ บางคนต้องการทักษะในการเข้ากลุ่ม ดังนั้นควรกิจกรรมให้สอดคล้องกับทักษะที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น กิจกรรมเข้าจังหวะเหมาะกับเด็กสมาธิสั้นที่ไม่ค่อยมีระเบียบวินัยเกี่ยวกับตนเอง การแกะสลักเหมาะกับเด็กที่มีความก้าวร้าวเป็นต้น

สนุกจากความสงบ กิจกรรมบางอย่างฝึกให้เด็กเกิดความสุขในจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ ศิลปะ ธรรมชาติศึกษา ให้เด็กหาความสุขได้จากกิจกรรมที่สงบ ไม่ตื่นเต้นเร้าใจ

เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง เด็กสมาธิสั้นไม่ค่อยรู้สึกดีต่อตนเอง เนื่องจากถูกดูถูกและถูกว่าอยู่เรื่อยๆกิจกรรมที่ทำสำเร็จ ช่วยให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเองเห็นคุณค่าของตนเอง กิจกรรมนั้นไม่ควรวัดคุณค่าที่ความสวยงาม ความเรียบร้อย แต่วัดที่ความพยายาม หรือความคิดสร้างสรรค์การยอมรับในกลุ่มเพื่อน กิจกรรมศิลปะแบบสร้างสรรค์เป็นตัวอย่างที่ดี

ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เมื่อเด็กเข้าร่วมกิจกรรม ข้อดีที่เกิดขึ้นอย่างแน่นอนคือ เด็กได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มิฉะนั้นจะจับกลุ่มทำกิจกรรมที่เป็นปัญหา เมื่อเริ่มสนุกกับกิจกรรมที่ดีแล้วต่อไปเด็กจะเรียนรู้ว่า เวลาว่างควรจัดการอย่างไร มีการวางแผนหากิจกรรมที่เหมาะสมแทนการอยู่เฉยๆหาโอกาสร่วมกิจกรรมหรือลองกิจกรรมใหม่ๆเรียนรู้ทางเลือกเมื่อมีโอกาสหรือมีเวลาว่าง เด็กจะเลือกกิจกรรมนั้นด้วยตัวเอง

ได้กลุ่มเพื่อนที่ดี กิจกรรมส่วนมากจัดเป็นกลุ่มและรู้จักกันในกลุ่มสมาชิก บางกลุ่มเน้นเรื่องความสัมพันธ์ การทำงานร่วมกัน การติดต่อสื่อสาร การแก้ไขปัญหาร่วมกัน การติดต่อสื่อสารเพื่อนใหม่ที่ดีเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี ป้องกันมิให้เด็กไปหากลุ่มภายนอกโรงเรียนเอง ซึ่งมักเป็นกลุ่มเพื่อนที่มีปัญหา ขาดการควบคุม อาจชักจูงเด็กไปในทางที่ผิดได้ง่าย

กิจกรรมที่ควรส่งเสริม

ค่ายเยาวชน ช่วยส่งเสริมทักษะสังคมเกือบทุกแบบ การปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น มีระเบียบวินัย เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและ กล้าแสดงออก

ศิลปะ ช่วยส่งเสริมการแสดงออก ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการ ควบคุมตนเอง เพลิดเพลิน สงบ

การวาดรูปหรือวาดเส้น ช่วยเรื่องการสังเกต มีมุมมองที่แตกต่างกัน ควบคุมตนเอง ระบายอารมณ์

สันทนาการ ช่วยเรื่องการตัดสินใจ ควบคุมตนเอง รอคอย ระบายอารมณ์

แกะสลัก ช่วยเรื่องการระบายความก้าวร้าว ควบคุมตนเอง

ปั้นดิน ช่วยเรื่องการควบคุมตนเอง การมีสมาธิความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ระบายความก้าวร้าว

ดนตรี ช่วยส่งเสริมเรื่องการควบคุมตนเอง ระบายอารมณ์สนุกสนานเพลิดเพลินกับดนตรี ผูกอารมณ์ให้อ่อนโยน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ช่วยเสริมความแข็งแรงของร่างกาย การมีระเบียบวินัย ควบคุมตนเอง มีความสุขกับการออกกำลังกาย ปรับใจให้มีความสุข

กีฬา ช่วยเสริมความสามารถในทักษะ เช่น กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก การทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อและสายตาควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์ การทำงานกลุ่ม รู้จักแพ้ ชนะ ยอมรับคนอื่น

กิจกรรมเข้าจังหวะ ช่วยเสริมเรื่องการควบคุมตนเอง มีสติ ควบคุมกล้ามเนื้อ ทำงานร่วมกับผู้อื่น

การพูดหรือการแสดง ช่วยเสริมความกล้าแสดงออก การเผชิญปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ ความรู้สึกภาคภูมิใจตนเอง การวางแผนล่วงหน้า การเตรียมความพร้อม คิดก่อนพูด

ทัศนศึกษา ช่วยเสริมทักษะสังคม การสังเกต การชื่นชม สิ่งแวดล้อม คติวิเคราะห์ มองโลก และสิ่งแวดล้อมดี ปรับตัวเข้ากับกลุ่ม

เลี้ยงสัตว์ ช่วยเสริมเรื่องความรับผิดชอบ การวางแผน จิตใจอ่อนโยน มีเมตตาต่อผู้อื่น (ผศ.นพ.พนม เกตุมาน, 2552:145-149)

กิจกรรมที่สามารถช่วยให้ความเพลิดเพลิน จะเป็นการนำมาซึ่งพัฒนาการทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม กิจกรรมหรือการส่งเสริมการเล่นของเด็ก มีรูปแบบมากมาย แต่ละรูปแบบให้ประโยชน์ในด้านต่างๆ มากน้อยต่างกันไป กิจกรรมด้านศิลปะก็เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ จิตนาการ อารมณ์ ไม่เครียด ผิดสมาธิให้กับเด็กได้ดีและเป็นการกระตุ้นให้ลูกมีพัฒนาการด้านต่างๆตามมา

การจัดกิจกรรมทางศิลปะ สำหรับเด็กวัย 2 ขวบขึ้นไป

วิธีการ จัดหาอุปกรณ์ คือ สีน้ำ พู่กัน กระดาษ ปากกา สีชอล์ก ฯลฯ เปิดโอกาสให้ลูกใช้วัสดุหลายๆชนิด โดยทดลองเทคนิคต่างๆด้วยตัวเอง นอกจากสีแล้วควรให้ใช้ปากกา ให้เด็กวาดรูปตามจินตนาการที่เด็กนึกได้ อาจจะเป็นบอกให้เด็กวาดภาพความประทับใจในวันที่พ่อแม่พาไปเที่ยว หรือ วาดภาพพ่อแม่ หรือ วาดภาพสัตว์เลี้ยงแสนรัก เด็กจะได้คิดถึงความประทับใจ ในสิ่งที่ตัวเองชอบ แล้วจะเกิดเป็นจินตนาการออกมาเอง

ประโยชน์ที่ได้รับ การเรียนรู้จากประสาทสัมผัสช่วยให้ลูกรู้จักสี สัน รูปทรง ลวดลาย

จินตนาการในขั้นแรกเป็นเพียงเกมสนุกๆที่ช่วยให้เข้าเรื่อง เหตุและผลในการวาด การลงสี แต่เมื่อมีการวาดหรือฝึกระบายสี บ่อยๆก็จะช่วยพัฒนาการของลูก

กิจกรรมศิลปะบำบัดของศูนย์การศึกษาพิเศษ เขต 1 จ. นครปฐม

ศิลปะบำบัด(Art Therapy)



ศิลปะบำบัด หมายถึง การใช้กิจกรรมทางศิลปะในหลายรูปแบบทั้งการวาด การปั้น หรือผลงานทางศิลปะ เพื่อวินิจฉัยหาข้อบกพร่องของบุคคลที่กลไกการทำงานของร่างกาย หย่อนสมรรถภาพ ความผิดปกติบางประการของกระบวนการทางจิตใจ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดออกมาเป็นคำพูด หรือมีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งงานศิลปะ จะช่วยให้บุคคลเหล่านี้ได้แสดงออก ซึ่งความรู้สึกนึกคิดที่เก็บไว้และนอกจากนี้ยังใช้กิจกรรมทางศิลปะที่เหมาะสม ช่วยในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้น

ประเภทของเด็กที่มาใช้บริการศิลปะบำบัด



ทุกประเภทความบกพร่อง เช่น บกพร่องทางการเห็น , บกพร่องทางการได้ยิน , บกพร่องทางสติปัญญา , บกพร่องทางพฤติกรรม หรืออารมณ์ , บกพร่องทางร่างกายหรือสุขภาพ , บกพร่องทางการพูด และภาษา , มีปัญหาทางการเรียนรู้ , บุคคลออทิสติก , บุคคลพิการซ้อน

วัตถุประสงค์ในการให้บริการทางศิลปะบำบัดในเด็ก

1. เพื่อใช้ศิลปะในการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการสื่อสาร และเสริมสร้างทักษะทางสังคมด้วย
2. เพื่อใช้ศิลปะในการวินิจฉัยหาข้อบกพร่องของบุคคลที่กลไกการทำงานของร่างกายหย่อนสมรรถภาพ ความผิดปกติบางประการของกระบวนการทางจิตใจไม่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกได้

กิจกรรมศิลปะบำบัดส่งเสริมพัฒนาการ

กิจกรรมที่ 1 ชื่อกิจกรรม เป่าสี เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ / ประโยชน์

1. เพื่อให้เด็กสามารถเป่าลมออกจากปากได้
2. เพื่อให้เด็กสามารถควบคุมน้ำลายตนเองได้
3. เพื่อให้เด็กสามารถรู้จักสีและการผสมสี
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างงานศิลปะง่าย ๆ ได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. สีน้ำโปสเตอร์



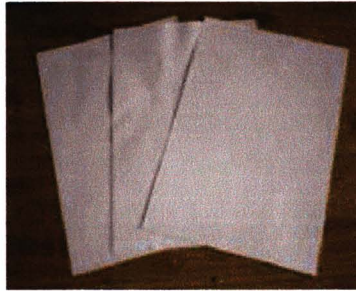
2. พู่กัน



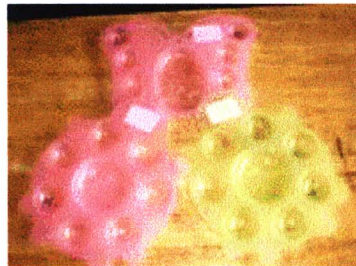
3. หลอดกาแฟ



4. กระดาษ



5. จานผสมสี



ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม



1. ให้เด็กรู้จักกับอุปกรณ์ เช่น พู่กัน จานสี สีน้ำโปสเตอร์
2. ให้ เด็กผสมสีกับน้ำในถาดผสมสี โดยแยกสีแต่ละช่อง
3. ให้เด็กใช้พู่กันจุ่มสีแล้วหยดลงบนกระดาษ ที่เตรียมไว้
4. ให้เด็กใช้ปากคาบหลอดกาแฟ แล้วเป่าสีที่หยดลงกระดาษให้กระจายออกไป

วิธีการวัด/ประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในขณะทำกิจกรรมและปฏิบัติตามคำสั่ง
2. ช่วงความสนใจในการทำกิจกรรม
3. ตรวจผลงาน

ข้อเสนอแนะ

ถ้าไม่มีหลอดกาแฟก็สามารถใช้ปากเป่าสีแทนก็ได้

ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ

1. เด็กสามารถควบคุมการใช้กล้ามเนื้อบริเวณปากได้
2. เด็กได้เรียนรู้สี

กิจกรรมที่ 2 ชื่อกิจกรรม ก้อนหินมหัศจรรย์ เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ / ประโยชน์

1. เพื่อฝึกเด็กได้มีความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ
2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้เรื่องสี
3. เพื่อฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก
4. เพื่อฝึกให้เด็กช่างสังเกต

สื่อ/อุปกรณ์

1. ก้อนหิน



2. สีน้ำโปสเตอร์





3. พู่กัน



4. สเปรย์เคลือบเงา



ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม



1. เด็กเลือกก้อนหินที่จะมาทำ 1 ก้อน
2. ระบายสี ลงบนก้อนหินตามจินตนาการที่คิดไว้
3. รอจนสีที่ระบายไว้แห้ง แล้วครูช่วยนำมาเคลือบด้วยสเปรย์เคลือบเงา

วิธีการวัด/ประเมินผล

1. เด็กสามารถทำงานศิลปะเป็นขั้นตอนได้
2. เด็กมีช่วงความสนใจในการทำกิจกรรม
3. เด็กสามารถสร้างสรรค์งานศิลปะได้ถูกต้องเรียบร้อย สวยงาม

ข้อเสนอแนะ

1. สามารถนำกระดาษสีมามาต่อเติมเป็นส่วนต่าง ๆ เพื่อเพิ่มสีสันก็ได้
2. สเปรย์ เป็นอันตรายต่อเด็ก ในการทำกิจกรรมควรมีผู้ใหญ่ดูแลช่วยเหลือเด็ก

ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ

1. เด็กมีพัฒนาการ การทำงานที่ประสานสัมพันธ์กล้ามเนื้อมือกับตาได้ดีขึ้น
2. เด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ
3. เด็กเกิดความสุขเพลิดเพลินและมีสมาธิในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3 ชื่อกิจกรรม รูปภาพเมล็ดพืช เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ / ประโยชน์

1. เพื่อฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือและสายตา
2. เพื่อฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก
3. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ พื้นผิวสัมผัสที่แตกต่างกัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. เมล็ดพืช เช่น ถั่วแดง ถั่วเขียว ข้าวสาร เมล็ดงา



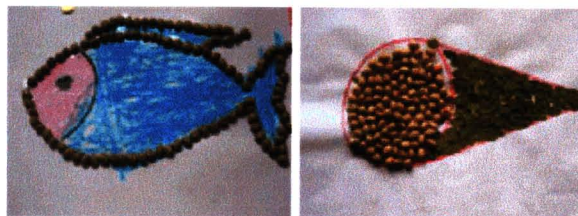
2. กาว



3. กระดาษแบบรูปภาพ



ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม



1. ให้เด็กได้รู้จักเมล็ดถั่วแดง ถั่วเขียว ข้าวสาร เมล็ดงา
2. ให้เด็กนำกระดาษที่วาดรูปภาพไว้แล้วทำมาทากาว ในบริเวณที่ต้องการ
3. ให้เด็กนำเมล็ดถั่วแดง ถั่วเขียว ข้าวสาร เมล็ดงา มาแปะติดบนกระดาษที่วาดภาพ โดยสลับสีให้สวยงาม

4. ให้เด็กบอกว่าภาพที่ได้คือภาพอะไร

วิธีการวัด/ประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในขณะที่ทำกิจกรรมและปฏิบัติตามคำสั่ง
2. ช่วงความสนใจในการทำกิจกรรม
3. ตรวจผลงานเด็ก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรทากาวให้เสร็จครั้งเดียวแล้วขีดมือให้สะอาดก่อนจะจับเมล็ดพืชเพราะจะทำให้เมล็ดพืชติดมือมากกว่าติดกระดาษ
2. เด็กที่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ควรเลือกใช้เมล็ดพืชที่มีขนาดใหญ่
3. เด็กที่มีพัฒนาการดี อาจให้เด็กสร้างภาพด้วยความคิดของตัวเอง



ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ

1. เด็กได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ
2. เด็กมีพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กดีขึ้น
3. เด็กได้รู้จักและเห็นความแตกต่างระหว่างเมล็ดถั่วแดง ถั่วเขียว ข้าวสาร และเมล็ดงา

กิจกรรมที่ 4 ชื่อกิจกรรม ทำภาพด้วยเส้นด้าย เวลา 20 นาที

จุดประสงค์ / ประโยชน์

1. เพื่อฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือและสายตา
2. เพื่อทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก
3. เพื่อฝึกสมาธิและการลากลายเส้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. เชือก



2. รูปภาพวาดแบบลายเส้น



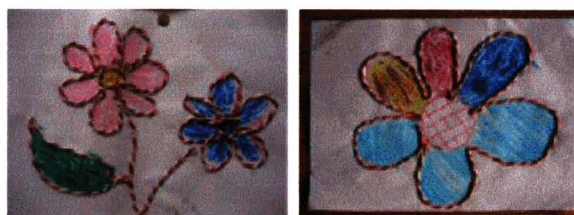
3. กาว



4. สีเทียน



ขั้นตอนในการดำเนินงานกิจกรรม



1. ให้เด็กเลือกรูปภาพวาดแบบลายเส้นที่งานสนใจมา 1 ภาพ
2. ให้เด็กทากาวตามลายเส้นของภาพนั้น
3. ให้เด็กนำเชือกที่ตัดวัดความยาวแล้วมาติดตามลายเส้นที่ทากาวไว้
4. ให้เด็กระบายสีเทียนลงบนรูปให้สวยงาม

วิธีการวัด/ประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในขณะทำกิจกรรมและปฏิบัติตามคำสั่ง
2. ช่วงความสนใจในการทำกิจกรรม
3. ตรวจผลงานเด็ก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรใช้ภาพวาดลายเส้นต้นแบบที่มีลายเส้นที่ไม่มากจนเกินไปและควรมีเส้นที่หนา
2. ควรวัดความยาวของเชือกให้พอดีกับภาพวาดลายเส้น

ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ

1. เด็กมีพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดเล็กดีขึ้น
2. เด็กมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น
3. เด็กได้พัฒนาการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างมือและตา

กิจกรรมที่ 5 ชื่อกิจกรรม จุ่มสาลีเพิ่มสีสัน เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ / ประโยชน์

1. เพื่อฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก
2. เพื่อฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา
3. เพื่อฝึกสมาธิ ความสนใจให้เด็ก

สื่อ/อุปกรณ์

1. สีนํ้าโปสเตอร์



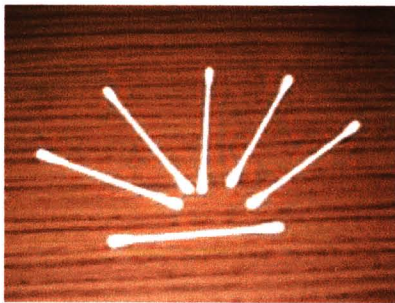
2. จานสาลี



3. ภาพวาดต้นแบบ



4. ไม้พันปลายด้วยสำลี



ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม



1. ให้เด็กภาพที่ต้องการมา 1 ภาพ
2. ให้เด็กเลือกสีที่ชอบ 3-4 สี มาผสมน้ำในจานสี
3. เด็กใช้ไม้พันปลายสำลีจุ่มสี และนำมาจิ้มที่ภาพต้นแบบให้สวยงาม



วิธีการวัด/ประเมินผล

1. การให้ความร่วมมือในขณะทำกิจกรรมและปฏิบัติตามคำสั่ง
2. ช่วงความสนใจในการทำกิจกรรม
3. ตรวจผลงานเด็ก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรใช้ไม้พ่นปลายสำลีจุ่มแยกสี เพราะอาจทำให้สีไม่สวยงามตามต้องการ
2. ภาพวาดต้นแบบควรเป็นภาพที่ขนาดใหญ่และไม่มีลวดลายซับซ้อน

ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ

1. เด็กมีสมาธิ และช่วงความสนใจ
2. เด็กมีพัฒนาการประสานสัมพันธ์กล้ามเนื้อมือกับตา
3. เด็กมีพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดเล็กดีขึ้น

ความหลากหลายของสื่อ

บางครั้งการขาดทางเลือกเพราะมีข้อจำกัดเรื่องชนิดของสื่อ อาจกลายเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการแสดงออก การเรื่องใช้สื่อเป็นเรื่องราวส่วนบุคคล ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้ที่เด็กจะเริ่มรู้สึกเบื่อเพราะต้องใช้สื่อเดิมๆเป็นเวลานานๆ และอาจสูญเสียความสนใจในการทำงานศิลปะไปเลย เด็กสมาธิสั้นนั้นควรหาสิ่งใหม่ๆมาสร้างความสนใจในการเรียนรู้ เด็กนั้นชอบมองหาประสบการณ์ใหม่ๆตลอดเวลา ชีวิตของเด็กจำเป็นต้องมุ่งมั่นฟันฝ่าการค้นพบสิ่งใหม่นั้นเป็นไปไม่ได้ที่จะใช้สื่อประสบการณ์ทุกอย่างผ่านสื่อชนิดเดิมตลอดเวลา โรงเรียนต้องจัดหาสื่อด้านศิลปะที่หลากหลายให้กับเด็ก เพื่อที่เขาจะเลือกสื่อชนิดที่เหมาะสมกับความต้องการและอารมณ์ของเขาในการแสดงออกในเวลานั้นๆ

เด็กน่าจะมีโอกาสทำงานศิลปะโดยเลือกใช้สื่ออย่างสีน้ำ สีเทียน ปากกากับหมึก ภาพพิมพ์ยางโลโน(Lino-cut)ภาพพิมพ์แกะไม้ ได้ใช้ดินเหนียว หรือเยื่อกระดาษ (Paper mache)เด็กไม่

จำเป็นต้องวาดรูปลงบนกระดาษเท่านั้น งานปั้นหุ่น หรืองานปั้นอื่นๆ ล้วนก่อให้เกิดแรงบันดาลใจได้ หากนำมาใช้ให้ถูกวิธี (อนิตรา พวงสุวรรณ-โมเซอร์ แปล.2546.169-170) การใช้อุปกรณ์ในการทำงานศิลปะก็เป็นส่วนสำคัญ การใช้อุปกรณ์ให้ถูกวิธีมักเป็นเรื่องที่ครูและพ่อแม่ ส่วนมากมองข้าม ตอนที่ยังเล็กเด็กจะชอบจับดินสอ ปากกา หรือฟู่กันตรงเกือบจะสุดปลายที่ใช้เขียน การแนะนำให้เด็กใช้อุปกรณ์ให้ถูกวิธี เพื่อจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจับดินสอหรือปากกาจนเกือบสุดปลายจะทำให้เด็กมีนิสัยประหม่าอายุ ผลก็คือเด็กจะชอบวาดแต่รูปขนาดเล็กๆ กับเส้นขาดๆ สั้นๆ จะไม่กล้าวาดอย่างเป็นอิสระหรือกล้าแสดงออก ในการวาดภาพจะต้องจับดินสอให้ห่างจากปลายอย่างน้อย 4 เซนติเมตร เพราะจะทำให้เคลื่อนไหวมือได้ดีกว่าและมีอิสระมากกว่า หรือถ้าให้ได้ผลดีนั้น หลังจากที่ได้ฝึกได้ชินกับอุปกรณ์ที่ตนเองใช้แล้วนั้น กระตุ้นให้เด็กได้คิดค้นวิธีการใหม่ของตนเองขึ้นมา อาจจะใช้อุปกรณ์แต่ละชนิดต่างกันเช่นใช้ดินสอระบายรูปลงไปแล้วอาจจะนึกสนุกนำสีน้ำมาระบายทับลงไปอีก แล้วบังเอิญได้ภาพที่สวยงาม นั่นเป็นการใช้อุปกรณ์ที่ได้ผลในเชิงสร้างสรรค์ ควรมีการให้คำชม เพื่อเด็กได้มีกำลังใจ

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือความจำเป็นในการดูแลรักษาวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงานศิลปะ เด็กต้องได้รับคำแนะนำเป็นประจำให้รู้จักใช้และดูแลรักษาวัสดุทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสีหรือฟู่กัน ให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย นี่เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดี และที่สำคัญไปกว่านั้นนั่นคือเราต้องทำให้เด็กตระหนักว่า เขาไม่สามารถวาดรูปที่สวยงามได้ด้วยฟู่กันที่สกปรก กับกระดานที่เลอะเทอะสมมุติว่าสีที่เด็กใช้แต่ละสีนั้นผสมแยกกันไว้เป็นถ้วยๆ เขาจำเป็นต้องเข้าใจว่าเขาจะต้องล้างฟู่กันให้สะอาดทุกครั้งก่อนที่จะเอามันจุ่มลงไปสีในถ้วยหนึ่ง ไม่อย่างนั้น สีในถ้วยก็จะผสมปนกันไปหมดทำให้สีในถ้วยไม่สดใส แล้วจะใช้ทำอะไรไม่ได้อีกเลย

ศิลปะเป็นกิจกรรมของการแสดงออกทางความรู้ ความคิดและจินตนาการ ซึ่งสามารถนำลักษณะของผลงาน และการได้ระบายออกทางอารมณ์มาเป็นสื่อการเรียนรู้ ที่สร้างให้เกิดความจำและความเข้าใจยิ่งขึ้น

2.5 อุปกรณ์การระบายสี

อุปกรณ์ในการระบายสีนั้นมีความสำคัญอย่างมากเป็นสิ่งที่ช่วยให้การทำงานศิลปะประสบผลสำเร็จได้

สี ขอล์ก (Pastels) เป็นเครื่องแต่งแต้มที่ทำมาจากสีฝุ่นโดยนำมาผสมกับกาวยางไม้ เพื่อให้ฝุ่นสีเกาะกันเป็นแท่ง โดยปกติสีขอล์กจะมีลักษณะเป็นแท่งบรรจุมาจากโรงงานอุตสาหกรรมมีหลายสี บางทีก็เป็นแท่งยาวเท่ากับดินสอสีแต่มีไส้ตรงกลาง แท่งสีขอล์กจะมีลักษณะอ่อนหรือแข็งนั้นขึ้นอยู่กับปริมาณของกาวที่ผสมกับผงสีเกาะตัวเป็นแท่ง ถ้าต้องการให้แท่งสีขอล์กแข็งก็เพิ่มปริมาณของกาวมากขึ้นตามลำดับ แต่มีผลทำให้สีสดใสค่อยลง ความมีเสน่ห์ของสีขอล์กอยู่ที่ความสดใสของสีแม้ว่าจะเขียนมานานแล้วก็ตามแต่ข้อเสียของสีขอล์กอยู่ที่เปราะบางหักง่าย การเขียนสีขอล์กต้องมีความ

เข้าใจในการเลือกใช้วัสดุที่จะนำมาเป็นพื้นหรือระบายรองรับในการเขียน พื้นระบายดังกล่าวได้แก่ กระดาษสีชนิดต่างๆที่มีความอ่อนและความเข้มแตกต่างกัน สีและพื้น

สีเทียน(Oil Pastel)เป็นสีพื้นฐานทำขึ้นมาจากการผสมเนื้อสีกับขี้ผึ้ง ต่อมาได้มีการพัฒนาและปรับปรุงให้ดีขึ้นโดยการผสมเนื้อสีน้ำมัน (Pigments and Oil)สีเทียนยังมีความเกี่ยวข้องกับสีชอล์ก ซึ่งเป็นสื่อวัสดุเก่าแก่ที่ใช้กันมาหลายศตวรรษ (Parramon. 1987:102) สีเทียนมีลักษณะเป็นแท่งกลมมีสีต่างๆมากมายคุณสมบัติทั่วไปของสีเทียนนอกจากจะเป็นสีทึบแสงแล้วยังเป็นสีที่ระบายได้ทั้งบนปลายนิ้วมือก็ได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้แล้วยังสามารถละลายสีด้วยน้ำมันสนเพื่อเกลี่ยสีให้กลมกลืนกัน การเขียนสีเทียนอาจทำได้ไม่ละเอียดเท่าสีประเภทอื่นๆเพราะเวลาระบายทับกันจะไม่สนิทและมิดเหมือนสีน้ำมันหรือสีฝุ่น

สีน้ำ(Watercolor)เป็นสีเหลวชั้นบรรจุใส่หลอด มีคุณสมบัติละลายน้ำได้ง่ายมีส่วนผสมกาวกระถิน(Gum Arabic)ซึ่งเป็นตัวผสมเนื้อสี นอกจากจะนำสีน้ำมาระบายบนกระดาษสีขาวโดยการผสมน้ำให้จางแล้ว สีน้ำยังมีลักษณะไหลซึมง่าย กระดาษนับเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สีดูอ่อนได้เช่นกัน การระบายสีน้ำไม่นิยมใช้สีขาวกับสีดำผสม เพราะคุณสมบัติของสีน้ำเป็นลักษณะโปร่งแสง

สีน้ำมัน (Oil Colors) การเขียนภาพที่เก็บไว้ได้นานและคุณภาพคงทนถาวร สีน้ำมันมีเทคนิคการระบายได้หลากหลาย คุณภาพของสีสดใสไม่เปลี่ยนแปลง การเก็บรักษาไม่ยุ่งยากและเป็นสีที่มีความคงทนอยู่ได้นานร้อยปี สีน้ำมันเป็นสีที่มีวัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้มากที่สุด ดังนั้นจึงเป็นเรื่องยุ่งยากพอสมควร การเขียนภาพสีน้ำมันส่วนมากของเขียนบนผ้าใบที่ซึ่งบนขอบไม้ซึ่งเรียกว่า แคนวาส(Canvas) ซึ่งตั้งวางบนขาหยั่งเขียนรูป วัสดุอุปกรณ์สีน้ำมันมีมากมาย ได้แก่ พู่กันสีน้ำมันขนาดต่างๆ จานผสมสี น้ำมันลินสีด หรือน้ำมันเทอเพนไธน์เพื่อผสมสีลดความเข้มข้นและความเหนียวของน้ำมัน ให้เบาบางลงในขณะที่เขียนภาพ น้ำมันล้างพู่กัน ผ้าเช็ดมือหรือผ้ากันเปื้อน เกรียงผสมสี และขาหยั่ง

สีอะคริลิก(Acrylics) เป็นสีที่ทำขึ้นจากเนื้อสีที่มาจากสารสังเคราะห์เรซิน มีคุณสมบัติเป็นสีแห้งเร็วเพราะมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เนื้อสีมีความยืดหยุ่นสูง เมื่อใช้จะนำสีมาผสมกับสารตัวทำละลายหรือผสมกับน้ำเพื่อลดความเข้มของสีก็ได้ สีชนิดนี้มักบรรจุหลอด ขวด กระป๋อง

สีอะคริลิกมีส่วนคล้ายคลึงกับสีน้ำ สีโปสเตอร์ และสีฝุ่น ในแง่ของการใช้น้ำเป็นตัวทำละลาย แต่จะมีสีที่สดใสและแห้งเร็ว

สีโปสเตอร์(Poster colors) เป็นสีที่นิยมใช้กันมากในงานออกแบบ งานพาณิชย์ศิลป์ และงานเขียนภาพประกอบ เป็นสีที่มีคุณสมบัติทึบแสง ขุ่นทึบเวลาระบายใช้ผสมกับน้ำ เนื้อสีมีลักษณะผิวด้านและมีความนวลเช่นเดียวกับสีฝุ่น เพราะมีส่วนผสมระหว่างสีน้ำกับสีขาวที่ทำจากสังกะสีและมีการกระถินเป็นตัวผสมสี ถ้าระบายสีทับกันหลายๆครั้ง สีจะมีความหนาและจะหลุดออกได้ง่าย

กระดานรองเขียน เป็นอุปกรณ์ที่มีความสำคัญ เพราะเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำงาน การเลือกกระดานรองเขียน ควรเลือกกระดานที่ทำจากไม้อัดแผ่นเรียบ ไม่โค้งหรืองอ ยกไปไหนมา

ไหนดสะดวกและเบา กระดานรองเขียนมีประโยชน์มากกว่าการทำงานบนโต๊ะ เพราะทำให้ผู้วาดมีความคล่องตัวและอิสระในการเคลื่อนไหวขณะปฏิบัติงาน โดยทั่วไปกระดานรองเขียนควรมีขนาดใหญ่กว่ากระดาษวาดรูป ประมาณ 18X24 นิ้ว ซึ่งเป็นขนาดที่ใช้กัน นอกจากนี้บนกระดานรองเขียนควรมีคลิปหรือที่หนีบกระดาษติดอยู่ด้วย เพื่อความสะดวกในการวาดภาพ

กระดาษวาดเขียน เป็นอุปกรณ์ที่มีความสำคัญ เพราะทำหน้าที่รองรับการเขียนด้วยวัสดุต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการเขียนและการให้เทคนิคเป็นอันมากกระดาษวาดภาพ มีความหนา บางแตกต่างกันแล้วแต่คุณภาพ เช่น กระดาษเนื้อละเอียดเรียบเหมาะสำหรับเขียนลายเส้นด้วยปากกาหรือดินสอ ส่วนกระดาษหยาบเหมาะสำหรับเขียนภาพด้วยสีน้ำ การเลือกกระดาษในการเขียนภาพ เราจำเป็นต้องรู้จักเลือกชนิดให้เหมาะสมกับการวาด กระดาษวาดเขียนมีความหนาที่เรียกว่า ปอนด์ โดยมีจำนวนเลขเป็นตัวบอกของขนาด เช่น กระดาษ 80 ปอนด์ จะบางกว่ากระดาษ 100 ปอนด์ กระดาษ 200-400 ปอนด์

พู่กัน มีคุณสมบัติที่แตกต่างกัน มีลักษณะการใช้งานดังนี้

- พู่กันแบบกลม(Round Brushes) ที่ได้มาตรฐานจะทำมาจากขนสัตว์ซึ่งได้แก่ ขนกระรอก (Squirrel Hair) มีความนุ่มนวลใช้ทันทานขนไม่หลุดง่าย เหมาะสมสำหรับการเขียนภาพและลากเส้นได้ตามวัตถุประสงค์

- พู่กันหัวมน(Filbers)เป็นพู่กันที่มีลักษณะปลายขนค่อยๆมนเหมาะสำหรับการป้ายสีที่ต้องการความรวดเร็วให้ความรู้สีที่นุ่มนวล ระบายสีในพื้นที่กว้างและควบคุมได้ง่าย

- พู่กันชนิดแบน(Flats)เป็นพู่กันที่มีลักษณะปลายตัดเหมาะสมสำหรับระบายสีในบริเวณพื้นที่กว้างๆและระบายสีได้อย่างรวดเร็ว(ศุภพงศ์ ยืนยง.2547 หน้า 83-93)

2.6 การพัฒนาเด็กด้วยศิลปะ

ศิลปะบำบัด(Art Therapy) หมายถึง การใช้กิจกรรมศิลปะหรือผลงานศิลปะเพื่อวินิจฉัยหาข้อบกพร่องของบุคคลที่กลไกการทำงานของร่างกายหย่อนสมรรถภาพซึ่งสาเหตุเนื่องมาจากความผิดปกติบางประการของกระบวนการทางจิตใจ และเพื่อใช้กิจกรรมศิลปะที่เหมาะสมช่วยในการรักษาให้สภาพดีขึ้น

วัยเด็กนับเป็นช่วงเวลาที่ตัวตนที่แท้จริง(True Self) ของมนุษย์โลดแล่นได้อย่างอิสระที่สุด ทว่า ในขั้นตอนของการเจริญเติบโตตามวัย มนุษย์จะค่อยๆอำพรางตัวตนที่แท้จริงของตนเองไว้ อาจด้วยสาเหตุจากการเลี้ยงดูครอบครัวยุคสมัย สังคม กลุ่มคนที่พบปะติดต่อสัมพันธ์ ซึ่งความจำเป็นในการอำพรางหรือเก็บกดอาจด้วยเหตุผลเพื่อเป็นการปกป้องตนเองจากสิ่งกระทบภายนอกที่อาจทำร้ายตัวตนที่แท้จริงออกไป อาจทำให้ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม

การที่มนุษย์ปิดบังหรือพยายามเก็บกดตัวตนที่แท้จริงไว้มากเพียงใด และแสดงสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงออกมาแทนจนผู้คนพากันคิดและ เข้าใจไปว่าในสิ่งนั้นคือตัวตนที่แท้จริงของตน จนในที่สุด แม้แต่ตนเองก็ยังหลงเข้าใจไปตามนั้นด้วย ความเจ็บป่วยทางจิตที่เกิดจากการอำพรางซ่อนเร้นตัวตนที่แท้จริงเอาไว้นี้จะเกิดขึ้นและสำแดงตนในระดับมากน้อยต่างกันตามความกดดันที่เกิดจากความพยายามปกปิดสิ่งนั้นไว้ ตัวตน ที่แท้จริงอันเป็นเนื้อแท้ของมนุษย์แต่ละคนนั้นเต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง และความคิดสร้างสรรค์ ยิ่งมนุษย์อำพรางตัวตนอันเป็นเนื้อแท้ของแต่ละคนมากน้อยเพียงใด ก็จะกลายเป็นการปิดประตูพลังแห่งความคิดสร้างสรรค์ไปด้วยเช่นกัน

การบำบัดไม่ว่าจะด้วยจิตบำบัดหรือศิลปะบำบัด คือการส่งเสริมและเอื้อให้คนไข้ได้รับประสบการณ์ รวมถึงเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่ซ่อนอยู่ภายใน ศิลปะบำบัด คือ กระบวนการทำงานศิลปะอันประกอบด้วยรูปแบบ เนื้อหาและสิ่งที่เกี่ยวข้องไปถึง ล้วนเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงพัฒนาการของคนทำงานศิลปะนอกจากนั้นยังสะท้อนถึงความสามารถ บุคลิกภาพ ความสนใจและสิ่งที่ห่วงใยหรือกังวล การใช้ประโยชน์ทางศิลปะบำบัดทำได้ด้วยการใช้กระบวนการสร้างสรรค์ให้เป็นหนทางในการประนีประนอมความขัดแย้งทางอารมณ์

ศิลปะบำบัดเกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์ โดยใช้วัสดุต่างๆ อย่างเช่น สีและพู่กัน ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดได้มีช่องทางในการสื่อสารและแสดงออกในแบบที่ไม่ใช้คำพูดแม้ว่าโดยทั่วไปแล้ว นักศิลปะบำบัด จะต้องใช้คำพูดในการสำรวจและแทรกแซงความคิดของคนไข้ก็ตาม ศิลปะบำบัดหรือการใช้ศิลปะในการบำบัดโรคเป็นหนทางในการประเมินและฟื้นฟูรักษาหรือปรับปรุงสุขภาพทางกาย และจิตใจที่ยอมรับอย่างกว้างขวางอีกวิธีหนึ่งว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลโดยนักศิลปะบำบัดไม่จำเป็นต้องมีความรู้ด้านศิลปะมากในระดับศิลปิน(พลังศิลป์,46)

2.7 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางปัญญาที่เกิดจากการซึมซับประสบการณ์และรับไว้จนเกิดเป็นข้อความรู้ พิอาเจท์ (Piaget) เชื่อว่าการเรียนรู้ของเด็กเกิดจากกระบวนการปรับตัว (adaptive process) ที่มีขั้นตอนการเกิดขึ้นเหมือนกับการปรับตัวทางด้านร่างกาย ที่เด็กเรียนรู้ได้จากการรับและสะท้อนผลจนเกิดเป็นพัฒนาการทางสติปัญญา กระบวนการปรับตัวนี้ประกอบด้วย กระบวนการ ปฏิสัมพันธ์ 2 ประการ คือ การซึมซับ (assimilation) กับการรับไว้ (accommodation) เด็กจะซึมซับข้อมูลจากการสัมผัสประสบการณ์ที่ดีและข้อมูลความรู้ที่ได้แล้วผ่านเข้าไปสู่กระบวนการปรับเปลี่ยนไปสู่การรับเป็นแนวคิดเป็นพฤติกรรม หรือเป็นความเชื่อ กระบวนการปฏิสัมพันธ์ทั้ง 2 จะทำงานเชื่อมสานกันเรียกว่า กระบวนการปรับตัว ซึ่งจะต้องอยู่ในภาวะสมดุล จึงเกิดการเรียนรู้แล้วเก็บเป็นหน่วยการเรียนรู้เกิดขึ้น (schemas) (Morrison, 2000 : 100-101)

หน่วยความรู้ (schemas) เป็นโครงสร้างของปัญหาที่บ่งบอกถึงการจัดระเบียบข้อความรู้ ซึ่งความรู้ที่เกิดขึ้นนี้อาจเปลี่ยนไปได้ตามประสบการณ์ที่ได้รับ ประสบการณ์มากการเรียนรู้และเข้าใจจะมากขึ้น เด็กเรียนรู้ได้ดีจากการได้สัมผัส หยิบจับ ได้เล่นหรือได้จากประสบการณ์ตรงในขณะที่เด็กได้รับประสบการณ์ เด็กได้ทำกิจกรรมหรือเด็กได้เล่น เด็กจะเรียนรู้จากการสัมผัสและจากการสังเกตการ



เปลี่ยนแปลงในตัววัสดุที่พบเกิดเป็นองค์ความรู้ ซึ่งองค์ความรู้ที่ได้รับนี้จะพัฒนาอย่างเป็นกระบวนการ ทำให้เกิดกระจ่างรู้ซึ่งจะเร็วช้าในแต่ละคนต่างกัน แต่จะมีกระบวนการสะสมข้อมูลเป็นหน่วยความรู้เหมือนกัน การให้ประสบการณ์อย่างเดียวกันซ้ำ ๆ จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้เข้าใจและจำได้ การสร้างความจำ การจำมีความสำคัญยิ่งต่อการเรียนรู้ เพราะการเรียนรู้ที่ดีเกิดจากผู้นั้นมีการสะสมความรู้ สำหรับเป็นฐานความคิดและพัฒนาความงอกงามของปัญญาไว้แล้วสามารถนำมาเชื่อมโยงกันได้ ด้วยความสำคัญของการจำให้คนพยายามที่จะค้นหาวิธีการสร้างความจำให้เกิดขึ้นการท่องจำเป็นวิธีการหนึ่งที่มีการนำมาใช้มาก เพราะเชื่อว่าจะทำให้สามารถจำและเก็บนำไปใช้ได้ทันที ซึ่งจากการศึกษาในระยะหลังพบว่าการท่องเป็นการสร้างความจำได้ แต่ไม่ได้หมายถึงความเข้าใจ การท่องเป็นการเก็บจำความรู้ไว้ในสมอง ส่วนการนำกลับมาใช้เป็นการไตร่ตรองการคิด ดังนั้นการจำด้วยการท่องจึงมีความจำกัด อีกทั้งอัตราการจำด้วยการท่องมีน้อย น้อยกว่าการจำด้วยความเข้าใจ หรือประทับใจ สำหรับการเรียนรู้ของคน มีระบบความจำ อยู่ 3 ระบบ คือ ระบบการจำจากสัมผัส ระบบการจำระยะสั้น และระบบการจำระยะยาว

การใช้ศิลปะมาเป็นวิธีการจัดการเรียนการสอนที่บูรณาการ ความรู้สึกที่ดีของเด็ก กับหน่วยประสบการณ์ของเด็กไปสู่สาระหลักฐานที่จะเรียนรู้ เพื่อเป็นการจูงใจสร้างการมีส่วนร่วมที่เรียนและการเรียนรู้ (Brewer, 1995 : 320 อ้างถึง Edwards) ซึ่งการนำศิลปะมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนอนุบาลอย่างน้อยมี 3 ลักษณะดังนี้(Brewer,1995 :320)

1. ใช้เป็นกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์จินตนาการ ผ่อนคลายความเครียด เพลิดเพลิน สนุกสนาน และการพัฒนากล้ามเนื้อมือ ความสัมพันธ์ของประสาทระหว่างตากับมือ
 2. ใช้เพื่อสร้างเสริมพัฒนาการแบบบูรณาการ การจัดกิจกรรมศิลปะจะเน้นการมีส่วนร่วม การแก้ปัญหา การทำงานเป็นกลุ่มการปรับตัวในการทำงาน การสร้างนิสัยทางสังคมที่ดี
 3. ใช้เพื่อการสร้างการเรียนรู้ทางวิชาการ ซึ่งศิลปะสามารถสื่อและนำมาใช้ได้ เพราะจะทำให้เด็กได้เข้าใจ จำ และถ่ายทอดสิ่งที่รู้ ออกมา โดยเฉพาะศิลปะสร้างสรรค์จะช่วยให้เด็กเรียนรู้สาระวิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา และเนื้อหาวิชาอื่น ๆ ได้
- เป็นการสร้างสรรค์ เพื่อช่วยให้เด็กแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดริเริ่ม ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ โดยใช้ศิลปะ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2540 : 27) ตัวอย่างเช่น วาดภาพระบายสี, ฉีก ปะกระดาษ, ปั้น, ประดิษฐ์เศษวัสดุ
- การจัดกิจกรรมศิลปะ ให้กับเด็กทุกวันไม่ว่าจะเป็นวาดภาพ ระบายสี ปั้นประดิษฐ์ เล่นดนตรี หรือการแสดงด้วยประโยชน์นี้ได้จากศิลปะคือ (Jalong, 1990 : 196)

1. การสร้างงานศิลปะเป็นการสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้จากภายในแล้วถ่ายทอดสู่ภายนอก เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการสะท้อนผล
2. การแสดงออกทางศิลปะ ส่งเสริมความสามารถของเด็กในการแปลสัญลักษณ์

3. การแสดงออกทางศิลปะ สร้างเสริมความสามารถของเด็กในการแปลสัญลักษณ์

4. การแสดงออกทางศิลปะทำให้เด็กเป็นผู้ทำอย่างมีความหมายและเป็นผู้สร้าง เป็นผู้ค้นพบ และทำความรู้ให้เป็นรูปร่างขึ้นมากกว่าเป็นผู้รับรู้ในสิ่งที่รู้แล้ว

ที่มา: วารสารการศึกษาปฐมวัย Thai Journal of Early Childhood Education

2.8 สรุปบททวนวรรณกรรมเพื่อนำไปใช้ประโยชน์

เด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้น ได้รับการบรรยายในวารสารการแพทย์อย่างเป็นทางการเมื่อเกือบ 100 ปีแล้ว คือ ในปี ค.ศ. 1902 นายแพทย์ Still ได้บรรยายถึงเด็กกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีปัญหาสมาธิสั้น เขาพบว่าสาเหตุเกิดจาก ปัญหาทางสมองและไม่ได้มีสาเหตุจากการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง ต่อมา ประมาณ ปี ค.ศ.1937 ได้มีการใช้ยากระตุ้นสมาธิในการรักษาโรคสมาธิสั้น จากนั้นถึงปัจจุบัน โรคนี้ก็ได้รับการศึกษามากขึ้น บางคนเชื่อว่า เกิดจากการกินอาหารบางชนิด เช่น สีแต่งอาหาร น้ำตาล ฯลฯ บางคนคิดว่าเกิดจากการเลี้ยงดู บางคนก็ว่าโรคนี้ไม่มีจริง เราลองมาดูว่าในปัจจุบันวงการแพทย์เชื่อกันว่าอย่างไรวงการแพทย์ได้ศึกษาและพบว่าโรคนี้มีจริง และมีมากด้วยคือประมาณ 2-5% ของเด็กวัยเรียนเป็นโรคนี้ นั่นคือ ห้องเรียนหนึ่งจะมีเด็กเป็นโรคสมาธิสั้นประมาณ 1-2 คน คำว่า "สมาธิสั้น" ทำให้เราเข้าใจผิดคิดว่าเด็กมีปัญหามาธิ แต่ในความเป็นจริงแล้ว งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าปัญหาของเด็กที่เป็นโรคนี้มีที่อยู่ที่การควบคุมสมาธิเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่การควบคุมตนเองในหลายด้าน เช่น สมาธิอารมณ์การเคลื่อนไหว ฉะนั้นเด็กที่ถูกวินิจฉัยว่าเป็น "โรคสมาธิสั้น" จึงมักมีอาการร่วมหลายอย่างนอกจากสมาธิบกพร่อง เด็กมักจะสนใจร้อนไม่เป็นระเบียบ ฯลฯ

(ที่มา : เว็บไซต์ www.kidsquare.com)

คำว่า เด็กสมาธิสั้น เป็นคำรวม หมายถึง เด็กกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งใน 2 ประเภทต่อไปนี้

1. เด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสมาธิอย่างเดียว

ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Attention Deficit Disorder ใช้ตัวย่อว่า ADD

2. เด็กที่มีความบกพร่องด้านสมาธิ และอยู่นิ่งเฉยไม่ได้

ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Attention Deficit Hyperactive Disorder ใช้ตัวย่อภาษาอังกฤษว่า ADHD การเรียนร่วมระหว่างเด็กปกติกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ, ศาสตราจารย์ดร.ผดุง อารยะวิญญู. 2544 หน้า 115)

Victor Lowenfeld (1987) นักจิตวิทยาการศึกษา ได้กล่าวถึงบทบาทความสำคัญของศิลปะที่มีผลต่อการส่งเสริมพัฒนาในด้านต่าง ๆ ของเด็ก ศิลปะนอกจากจะมีส่วนช่วยให้เด็กได้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาแล้ว ยังช่วยให้เด็กมีพัฒนาการในด้านการรับรู้ (Perceptual Growth) การสร้างสรรค์ (Creative Growth) และสุนทรียภาพ (Aesthetic Growth) และพบว่าเด็กจะมีพัฒนาการในการวาด เขียน 5 ขั้นคือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการขีดเขียน (Scribing Stage) คือจับดินสอได้ก็ขีดเขียนเป็นเส้นยุ่งๆ

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มขีดเขียน(Per- Scribing Stage)เด็กอายุประมาณ 4-7 ปี ก็เริ่มขีดเขียนเป็นเรื่องเป็นราว

ขั้นที่ 3 ขั้นขีดเขียน(Scribmatic Stage) อายุประมาณ 7-9 ปี จะขีดเขียนออกมา เป็นในลักษณะเป็นรูปร่างมากขึ้น คล้ายของจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นวาดภาพของจริง (The Drawing Realism Stage)อายุประมาณ 9-11ปี

ขั้นที่ 5 ขั้นการใช้เหตุผล (The Stage of Reasoning) เป็นขั้นของการกำหนดรูปแบบรูปทรง