

ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือกัน  
ระหว่างพ่อแม่ คุณครูและแพทย์

**ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครองที่มีความเกี่ยวข้องกับเด็กที่มีภาวะชน-สมาธิสั้น**

1. ให้ความรู้ให้เข้าใจเกี่ยวกับปัญหาชน สมาธิสั้น และแนวทางในการรักษา เพื่อปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและเทคนิคการเลี้ยงดูให้เหมาะสมสอดคล้องกับเด็ก
2. การปรับพฤติกรรมเพื่อปรับลดพฤติกรรมที่ขัดขวางการเรียนรู้
3. การใช้ยาเพื่อเพิ่มสมาธิในเด็กที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป
4. การปรับการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับเด็กสมาธิสั้น

**พ่อแม่จะช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาชน-สมาธิสั้นได้อย่างไรบ้าง**

<p><b>เทคนิคการเลี้ยงดูที่เหมาะสม</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• จัดทำตารางเวลาให้ชัดเจน</li> <li>• ตั้งกฎกติกาล่วงหน้าว่าเมื่อทำผิดจะมีการลงโทษอย่างไรบ้าง และพ่อแม่ควรพยายามควบคุมตัวเอง อย่าตวาดตำหนิเด็กหรือลงโทษทางกายอย่างรุนแรง</li> <li>• ใช้วิธีการลงโทษด้วยวิธีจำกัดสิทธิต่างๆ เช่น งดดูทีวี งดเล่นเกม งดเที่ยวนอกบ้าน เป็นต้น</li> <li>• ควรให้คำชมเวลาที่เด็กทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เด็กทำพฤติกรรมที่ดี</li> <li>• เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก เช่น ความมีระเบียบ รู้จักรอคอย ความสุภาพ รู้จักกาลเทศะ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงต่างๆ เป็นต้น</li> <li>• เวลาสั่งเด็กให้ทำงานอะไร ควรให้เด็กพูดทบทวนคำสั่งทันที เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กได้ฟังคำสั่งและเข้าใจว่าพ่อแม่ต้องการให้ทำอะไร</li> <li>• พยายามสั่งทีละคำสั่ง ทีละขั้นตอน ใช้คำสั่งที่สั้น กระชับ และตรงไปตรงมา</li> <li>• นั่งประกบอยู่ด้วยกับเด็กระหว่างที่เด็กทำงาน เพื่อคอยเตือนหรือกระตุ้น อย่างต่อเนื่องจนเสร็จ</li> </ul>
<p><b>ปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับการเรียนรู้ และเพื่อเพิ่มการมีสมาธิ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• จัดสถานที่ทำงานให้เหมาะสมต่อการทำงาน/ทำการบ้าน โดยที่ไม่มีใครรบกวนและไม่มีสิ่งที่ทำให้เด็กเสียสมาธิ</li> <li>• กำหนดช่วงเวลาในแต่ละวันที่จะฝึกให้เด็กทำอะไรง่ายๆ ที่ตัวเองชอบอย่างจดจ่อและมีสมาธิในห้องที่สงบ ไม่มีสิ่งรบกวนนัก</li> </ul>
<p><b>ลดปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้หงสมาธิได้ไม่ดี</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลดเวลาสื่อจอภาพให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะยิ่งดูสื่อจอภาพมากยิ่งขึ้นจะทำให้เด็กมีสมาธิสั้นมากยิ่งขึ้น และไม่สนใจการเรียน</li> </ul>
<p><b>เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปรับทัศนคติที่มีต่อเด็กให้เป็นบวก เพราะปัญหาชน-สมาธิสั้นเป็นความคิดปกติกของสมอง ที่ทำให้เด็กไม่สามารถควบคุมตัวเองได้</li> <li>• พยายามมองหาข้อดี พุดย้าให้เด็กเห็นข้อดีของตนเอง และพยายามส่งเสริมกิจกรรมที่เด็กชอบหรือทำได้ดี เพื่อให้เด็กเกิดกำลังใจที่จะประพฤติตัวดี เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ภาควุมิใจในตนเอง และเป็นการผ่อนคลายความเครียดของเด็กกลุ่มนี้ที่มักจะมีต่อการเรียน</li> <li>• ส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อเป็นการใช้พลังงานที่เหลือเฟือในทางสร้างสรรค์</li> </ul>