

ชื่อเรื่อง เด็กชนกับสมาธิสั้นต่างกันอย่างไร ?

องค์ประกอบบทอ่าน (บทความ / สถานการณ์ / สารสนเทศ / กระทำ / ป้ายประกาศ / บทละคร)

1. ชื่อเรื่อง เด็กชนกับสมาธิสั้นต่างกันอย่างไร ?

2. ที่มา <https://www.starfishlabz.com/blog/293-บทความ-เด็กชนกับสมาธิสั้นต่างกันอย่างไร?>

3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ เรียบเรียงโดย คณะแพทยศาสตร์รามธิบดี

4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) 12 พ.ค. 66



เชื่อว่าผู้ปกครองหลายท่านน่าจะเคยรู้จักกับโรคสมาธิสั้นกันมาบ้างแล้ว แต่ในเด็กนั้น หลายครั้ง ก็ยากที่แยกออกจากพฤติกรรมเหล่านั้น คือพฤติกรรมซุกซน เพื่อการเรียนรู้ของเด็กที่มีพลังเยอะ หรือเป็นอาการของสมาธิสั้นที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษกันแน่ ในบทความนี้จึงอยากชวนให้ผู้ปกครองทุกท่านมาทำความรู้จักโรคสมาธิสั้นให้มากขึ้น ซึ่งโรคสมาธิสั้น (Attention-deficit/Hyperactivity disorder: ADHD) เกิดขึ้นจากการทำงานที่ผิดปกติของสมองส่วนหน้า ซึ่งทำงานเกี่ยวกับการมีสมาธิจดจ่อ การยับยั้งชั่งใจ และการควบคุมการเคลื่อนไหว อันจะส่งผลให้เกิดอาการหลัก 3 ด้าน ดังนี้



ขอบคุณภาพจาก <https://unsplash.com/photos/zRwXf6PizEo>

1. ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อได้ (Inattention)

- ไม่สามารถจดจ่อกับงาน หรือสิ่งใด ๆ ได้ แม้แต่กับบทสนทนา

- บางครั้งมักจะเสียการโฟกัสจากงานนั้นได้โดยง่าย จนไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ
- มีอาการเหม่อลอยบ่อย ๆ
- ซ้ำลิ้ม มักจะลืมสิ่งของที่จำเป็น
- มีปัญหาในการทำงานที่ต้องมีการจัดการ เช่น งานที่มีขั้นตอนในการทำ หรือ การจัดการเวลา

2. ซนมาก (Hyperactivity)

- ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ โดยมักจะขยับตัวไป แม้แต่ในเวลาที่ต้องอยู่กับที่ เช่น ในห้องเรียน
- พูดเร็ว พูดเก่ง พูดต่อเนื่องไม่มีหยุด
- เล่นได้แบบไม่มีเหนื่อย และมักเล่นกับเพื่อนแรง

3. หุนหันพลันแล่น (Impulsivity)

- มักทำอะไรโดยที่ไม่ได้มีการคิดก่อนจนหลายครั้งนำมาสู่อันตรายได้
- ไม่สามารถรอคอยได้
- มักจะไม่ฟังคำถาม หรือประโยคของคู่สนทนาให้จบก่อน โดยจะสวนตอบขึ้นมาเลย
- มักจะทำอะไรแบบไม่คิดก่อน



ขอบคุณภาพจาก <https://unsplash.com/photos/nuS2GDpCDol>

การเป็นโรคสมาธิสั้นนั้นไม่จำเป็นต้องมีอาการเหล่านี้ทั้งหมด ในเด็กบางคนอาจจะมีแค่อาการที่ไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อได้ หรืออาจจะมีอาการเพียงซนมาก และหุนหันพลันแล่น (ซนมาก และหุนหันพลันแล่น นั้นมักมาคู่กัน) โดยเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะแสดงอาการเหล่านี้ในรูปแบบที่รุนแรง และบ่อยครั้งมากกว่าเด็กปกติที่อาจจะเป็นเพียงเด็กซุกซน จนส่งผลให้เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นนั้นมีปัญหาในการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นที่โรงเรียน หรือการเข้ากับเพื่อน ซึ่งการมีปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวันนี้เองเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยแยกว่าลูกของคุณนั้นเป็นเพียงเด็กที่ซน หรือเป็นโรคสมาธิสั้นกันแน่ ถ้าหากลูกของคุณยังสามารถเรียนหนังสือ หรือทำงานที่ได้

มอบหมายได้ พฤติกรรมเหล่านั้นอาจจะถือเป็นพฤติกรรมของเด็กที่ชุมชนเพียงเท่านั้น หากคุณสงสัยว่าลูก อาจจะมีโอกาสเป็นโรคสมาธิสั้นควรไปพบผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ หรือ นักจิตวิทยา เพื่อทำการวินิจฉัย และ รักษาในลำดับต่อไป โดยหากปล่อยทิ้งไว้อาจส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตในระยะยาวครอบครัวเองก็เป็นอีกหนึ่ง ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยดูแลเด็กที่เป็นสมาธิสั้นได้ โดยผู้ปกครองควรทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด รวมถึงช่วยเหลือให้พวกเขาสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบได้มากขึ้น ดังนี้

1. จัดตารางชีวิตของลูก ไม่ว่าจะเป็นเวลานอน เวลารับประทานอาหาร หรือเวลาสำหรับ กิจกรรมอื่น ๆ โดยให้เป็นตารางเวลาที่แน่นอนในทุก ๆ วัน

2. จัดระเบียบสิ่งของที่จะต้องใช้ในแต่ละวันให้เป็นระเบียบ และอยู่ในที่เดิมเสมอ

3. มีความชัดเจน และต่อเนื่อง เพราะกฎที่มีความต่อเนื่อง และคงเดิมนั้นจะช่วยให้พวกเขาสามารถ เรียนรู้ และทำตามได้มากกว่าการที่เปลี่ยนสิ่งที่ตกลงกันไว้ไปมา

4. หากพวกเขาสามารถทำตามกฎ หรือสิ่งที่ตกลงกันไว้ได้ ควรให้กำลังใจ คำชม หรือรางวัลเพื่อ เสริมแรงให้พวกเขามีพฤติกรรมเหล่านั้นต่อไป

และสุดท้ายอยากให้ผู้ปกครองเข้าใจว่าเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นนั้น อาการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การที่เด็ก ชนมากจนเกินไป ไม่สนใจในสิ่งที่เราพูด หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ พฤติกรรมเหล่านั้นต่างเกิดขึ้น จากโรคของพวกเขา ไม่ใช่เพราะตั้งใจ และต้องการจะทำเช่นนั้น แต่เป็นเพราะพวกเขาไม่สามารถควบคุมตัวเอง ได้ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดอีกประการ คือ การพยายามทำความเข้าใจ และคอยช่วยเหลือ ส่งเสริมให้เด็กที่เป็น สมาธิสั้นสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ต่อไป

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดไม่ใช่อาการของโรคสมาธิสั้น

1. เหม่อลอย
2. ซุกซนไม่อยู่นิ่ง
3. พุดเร็ว พุดเก่ง
4. ชอบร้องเพลง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 6/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ เรื่อง เด็กชนกับสมาธิสั้นต่างกันอย่างไร ?

ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้ข้อใดเป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1. เด็กสมาธิสั้นไม่สามารถอยู่นิ่งได้ โดยมักจะขยับตัวไป แม้แต่ในเวลาที่ต้องอยู่กับที่ เช่น ในห้องเรียน		
2. พฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้นน่าจะเกิดขึ้นเพราะตั้งใจของเด็กๆ		
3. ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยดูแลเด็กที่เป็นสมาธิสั้นได้ดีที่สุด คือ จิตแพทย์		
4. อาการหลักของเด็กสมาธิสั้น คือ ไม่มีสมาธิ ซุกซน และหุนหันพลันแล่น		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ความคิดเห็น, ข้อคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : โรคสมาธิสั้น เกิดขึ้นจากการทำงานที่ผิดปกติของอวัยวะส่วนใด

คำตอบ : ผิดปกติของสมองส่วนหน้า ซึ่งทำงานเกี่ยวกับการมีสมาธิจดจ่อ การยับยั้งชั่งใจ และการควบคุมการเคลื่อนไหว

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ ผิดปกติของสมองส่วนหน้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อาการของโรคสมาธิสั้นเป็นอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ : ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อได้ ไม่สามารถจดจ่อกับงาน หรือสิ่งใด ๆ ได้ แม้แต่กับบทสนทนา บางครั้งมักจะเสียการโฟกัสจากงานนั้นได้โดยง่าย จนไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จมีอาการเหม่อลอยบ่อย ๆ ซ้ำลิ้ม มักจะลืมสิ่งของที่จำเป็น มีปัญหาในการทำงานที่ต้องมีการจัดการ เช่น งานที่มีขั้นตอนในการทำ หรือ การจัดการเวลา ซนมาก ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ โดยมักจะขยับตัวไป แม้แต่ในเวลาที่ต้องอยู่กับที่ เช่น ในห้องเรียน พูดเร็ว พูดเก่ง พูดได้ต่อเนื่องไม่มีหยุด เล่นได้แบบไม่มีเหนื่อย และมักเล่นกับเพื่อนแรง หุนหันพลันแล่น มักทำอะไรโดยที่ไม่ได้มีการคิด ไม่สามารถรอคอยได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ครอบครัวปัจจัยสำคัญที่จะช่วยดูแลเด็กที่เป็นสมาธิสั้นได้ ผู้ปกครองสามารถให้ความช่วยเหลือให้พวกเขาได้อย่างไรบ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ : ผู้ปกครองควรจัดตารางชีวิตของลูก ไม่ว่าจะเป็นเวลาตื่นนอน เวลาเข้านอน เวลาทานอาหาร หรือเวลาสำหรับกิจกรรมอื่น ๆ โดยให้เป็นตารางเวลาที่แน่นอนในทุก ๆ วัน จัดระเบียบสิ่งของที่จะต้องใช้ในแต่ละวันให้เป็นระเบียบ และอยู่ในที่เดิม หากพวกเขาสามารถทำตามกฎ หรือสิ่งที่ตกลงกันได้ ควรให้กำลังใจ คำชม หรือรางวัลเพื่อเสริมแรงให้พวกเขามีพฤติกรรมที่ดี