



การยับยั้งการตอบสนอง

การควบคุมผลกระทบของตนเอง

คิดก่อนลงมือทำ

ใส่ใจอย่างต่อเนื่อง

จัดการกับอารมณ์เพื่อทำให้บรรลุเป้าหมายและทำงานให้สำเร็จ

มีจิตใจดีจดจ่อโดยไม่ถูกขัดจังหวะจากสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง

การเริ่มทำงาน

เริ่มงานให้เสร็จทันต่อเวลาโดยไม่ผิดวันประกันพรุ่ง

คงอยู่กับพฤติกรรมที่ดำเนินไปสู่เป้าประสงค์

ปรับปรุงแผนตามเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลง

การทำงานด้านความจำ

จดจำข้อมูลในขณะที่ทำงานที่ซับซ้อน

วางแผนจัดลำดับความสำคัญ

สร้างแผนงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและกำหนดลำดับความสำคัญ

การจัดการ

ออกแบบและรักษาระบบติดตามข้อมูลและเนื้อหา

การบริหารเวลา

ประมาณการและจัดสรรเวลาในการทำงานให้เสร็จก่อนกำหนด

กระบวนการรับรู้

ดอยหลัง และมองสถานการณ์ด้วยมุขธุโขของตนเองลงมาจากที่สูง

(Dawson & Guare, 2018)



วิธีการเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร

ความสามารถใช้ประโยชน์การสอนโดยตรง การแบ่งขั้นตอน ลิสต์ภาระตัวน้ำภายนอกตลอดจนกลยุทธ์สร้างแรงจูงใจที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้เด็กและวัยรุ่นเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงบริหารของพากษา เขาเพื่อพัฒนาความสนใจและการรับบั้งพุติกรรมรวมของพากษา สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้ทักษะต่างๆ ดูในหัวข้อ “เคล็ดลับที่มีประโยชน์สำหรับผู้ปกครอง” ในชุดนี้

ลองมาดูตัวอย่างต่อไปนี้ เมื่อได้กิจกรรมที่ลูกของฉันเริ่มโครงการเรียนรู้พากษาจะอารมณ์เสียมาก และไม่รู้ว่าควรทำอะไรก่อน พากษาจะจะไม่สามารถเริ่มงานที่เกี่ยวข้องได้หลังจากผ่านไปนาน ดังนั้นจึงส่งงานล่าช้าเสมอ

ในการนี้ คุณสามารถสอน (การสอนโดยตรง) ให้บุตรหลานของคุณลงรายการขั้นตอน/เรื่องที่ต้องทำให้เสร็จที่จะรายการ (แบ่งขั้นตอน) เพื่อสร้างรายการสิ่งที่ต้องทำตัดสินใจกับพากษาเกี่ยวกับลำดับ และวันที่เสร็จสิ้นของแต่ละงาน 佳กันนั้นพิมพ์และติดปะการะไว้ทาง (ลิสต์ภาระตัวน้ำภายนอก) เพื่อส่งเสริมบุตรหลานของคุณให้ทำงานเสร็จที่ลักษณะ

โครงการเรียนรู้ – รายการที่ต้องทำ

วันที่เสร็จสิ้น

<input type="checkbox"/> 1. ตัดสินใจเรื่องที่ต้องทำ	
<input type="checkbox"/> 2. เก็บรวมรวมข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และห้องสมุด	
<input type="checkbox"/> 3. ดำเนินการสังเกต ณ สถานที่ และถ่ายรูปภาพที่เกี่ยวข้อง	
<input type="checkbox"/> 4. สมมایณาบัญญัติ เพื่อเตรียมตัว และภาระ	
<input type="checkbox"/> 5. จัดระเบียบข้อมูล และร่วมเนื้อหา	
<input type="checkbox"/> 6. เรียนดันร่าง	
<input type="checkbox"/> 7. ตรวจทาน และแก้ไข	
<input type="checkbox"/> 8. กรอก และส่งรายงานโครงการเรียนรู้	

หากคุณสนใจบทนี้เกี่ยวกับทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร คุณสามารถอ่านอิงไปยัง SE Newsletter Issue no.42 – “วิธีเพิ่มทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น หรือภาวะติดมานาสิสน” (เฉพาะภาษาจีนท่านนี้) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม.

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

การอ้างอิง:

Dawson, P., & Guare, R. (2018). *ทักษะที่บ่มพัฒนาเด็กและวัยรุ่น ฉบับที่สาม: คู่มือปฏิบัติเพื่อการประเมินและการแทรกแซง (The Guilford Practical Intervention in the Schools Series)* ฉบับที่สาม สำนักพิมพ์กีลฟอร์ด

โรคสมาธิสั้น (AD/HD)

บทที่ (III)

การรักษา และการช่วยเหลือ (ส่วนที่ 2)



การเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร

เพื่อช่วยเหลือเด็ก และวัยรุ่นที่มี
สมาชิกสัน หรือภาวะสมาชิกสันโดย
ใช้การให้สุขภาพจิตศึกษานอกจาก
วิธีการที่เหมาะสมในการจัดการ
พฤติกรรมที่แนะนำในส่วนที่ 1 แล้ว ผู้
ปักครองยังสามารถช่วยบุตรหลานของคุณ
ด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดของพวกรเข้า และ
การเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงบริหารของ

การเปลี่ยนวิธีคิด

การเปลี่ยนวิธีคิด
ความคิด หรือความเชื่อที่เราเมื่อยังไม่รู้เรื่อง
/สถานการณ์มักส่งผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์ และ
พฤติกรรม แม้ว่าเมื่อต้องเผชิญกับเรื่อง/สถานการณ์เดียวกัน
ความคิด และความเชื่อที่แตกต่างกันของเราจะส่งผลให้
เกิดการตอบสนองที่แตกต่างกัน ความคิดเชิงบวก

เรื่องราว/ สถานการณ์	ความคิดหรือความเชื่อ	การตอบสนองทางอารมณ์	การตอบสนองทางพฤติกรรม
สอบตก	แห่ล้น ฉันเป็นคนที่ไร้ประโยชน์และอ่อน懦ไม่ผ่าน	ผิดหวัง หงุดหงิด เลิกทบทวน ข้อสอบ	แห่บวก ฉันเชื่อว่าฉันจะก้าวหน้าถ้าฉันเรียนหนัก!
	แห่บวก มีครูเลือกดำเนินฉัน เพราะคุณครูไม่ชอบฉัน	มั่นใจ เป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน ทำตารางเวลา เพื่อทบทวน ก่อนสอบครึ่งต่อไป	
การถูกครุ待หนี้	แห่ล้น คุณครูเลือกดำเนินฉัน เพราะคุณครูไม่ชอบฉัน	โกรธ ปฏิเสธที่จะปฏิบัติตามคำสั่งของครู	แห่บวก ครูต้องการทำให้ช่วยฉันปรับปรุงให้ดีขึ้น
	แห่บวก ใจเย็น ยอมรับการตักเตือนของครู	ใจเย็น	

ด้วยการเปลี่ยนความคิดหรือความเชื่อที่เป็นนิสัยในเชิงลบหรือที่ไม่มีเหตุผลของเด็กในเรื่อง/สถานการณ์ คุณสามารถค่อยๆปลูกฝังความคิดในเชิงบวกของเด็กเพื่อสร้างการตอบสนองทางอารมณ์และทางพฤติกรรมในเชิงบวก

ตัวอย่างเช่น เด็ก และวัยรุ่นบางคนจะระบายความรู้สึกของพวกรเข้าโดยอารมณ์เสียขณะประสบปัญหาผู้ปักครองจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับความคิดของบุตรหลานของคุณก่อนที่จะพยายามพิชิตให้เหมาะสมหลังจากที่บุตรหลานของคุณลงบล๊อกแล้ว ผู้ปักครองสามารถแนะนำบุตรหลานของคุณให้แสดงความคิดของพวกรเขาก่อนที่จะแก้ไขปัญหาที่พวกรเขากำลังเผชิญและสาเหตุที่ทำให้พวกรเขารู้สึกอารมณ์เสียได้ผู้ปักครองยังสามารถส่งเสริมให้เด็กคิดจากมุมมองที่แตกต่างกันและจัดการกับปัญหาด้วยทัศนคติในเชิงบวก และเชิงรุก นอกจากนี้ผู้ปักครองสามารถสอนบุตรหลานของคุณถึงขั้นตอนและวิธีแก้ปัญหาเพื่อปรับปรุงความสามารถในการจัดการตนเองของพวกรเข้า ตัวอย่างเช่น:

ขั้นตอนในการแก้ปัญหา:

- 1 ระบุปัญหา
- 2 ระดมความคิดแก้ปัญหาต่างๆ
- 3 วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีแก้ปัญหา
- 4 เลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม และทบทวนประสิทธิภาพ



ทักษะสมองส่วนบริหารจัดการ

“ทักษะสมองส่วนบริหารจัดการ” มีหน้าที่หลักในการควบคุม พฤติกรรม และความคิด ตลอดจนการวางแผน และการดำเนินกิจกรรมต่างๆ เมื่อตอบสนองกับสิ่งต่างๆ รอบบ้าน ผู้ดูแลจะสามารถทำงานก่อนเพื่อรับรองการทำงานทันทีซึ่งไม่ได้ผ่านการพิจารณาอย่างลึกซึ้งจากนั้นเราจะทำความเข้าใจในเรื่องที่เป็นประโยชน์และใช้การกำกับ/ควบคุมตนเองเพื่อวางแผน และจัดระเบียบพฤติกรรมและการตอบสนองที่เหมาะสมเด็ก และวัยรุ่นที่มีสมาชิกสัน หรือภาวะสมาชิกสันไม่เพียงแต่จะขาดทักษะด้านการคิดเชิงบริหารเท่านั้นแต่ยังขาดความสามารถที่จะนำเสนอทักษะของพวกรเข้าไปใช้และแสดงทักษะของพวกรเข้าในสถานการณ์จริงด้วย

ทักษะใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับทักษะสมองส่วนบริหารจัดการ?

เพื่อช่วยให้เด็ก และวัยรุ่นเพิ่มพูนทักษะสมองส่วนบริหารจัดการอย่างเป็นรูปธรรม และชัดเจนมากขึ้น นักจิตวิทยา เพ็ギ ดาวสัน (Peg Dawson) และริ查ร์ด ก้าร์เร (Richard Guare) ได้แบ่งทักษะสมองส่วนบริหารจัดการออกเป็น 11 ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร คือ:

