

วิธีที่ 4

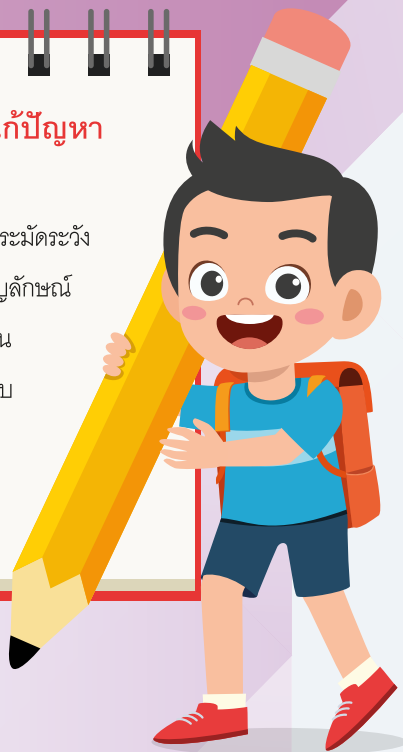
สอนบุตรหลานของคุณให้ใช้สิ่งกระตุ้นทางสายตาเป็นเครื่องเตือนใจตัวเอง

สอนบุตรหลานของคุณให้ใช้สิ่งกระตุ้นทางสายตา เช่น ประโยครูปภาพและรายการเป็นสิ่งที่เตือนความจำเพื่อเตือนตัวเองถึงวิธีการ ขั้นตอน เวลา หรือลำดับความสำคัญของงาน เพื่อช่วยพวกเขาสามารถทำงานแต่ละขั้นให้เสร็จ

ตัวอย่าง:

ขั้นตอนในการแก้ปัญหา คณิตศาสตร์

- 1 อ่านคำถามอย่างระมัดระวัง
- 2 ค้นหาหลัก/สัญลักษณ์
- 3 ลงรายการขั้นตอน
- 4 คำนวณหาคำตอบ
- 5 ตรวจสอบ

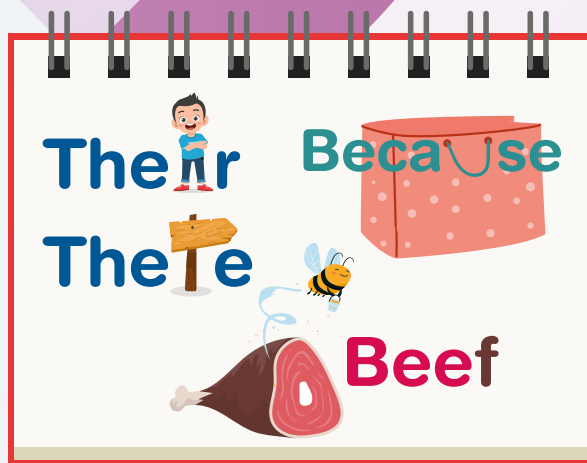


วิธีที่ 5

ใช้กิจกรรมเพื่อเพิ่มสมาธิในการเรียนรู้ของเด็ก

ส่งเสริมความสนใจและความกระตือรือร้นของบุตรหลานของคุณในการเรียนรู้ด้วยกิจกรรม เพื่อเพิ่มสมาธิในการเรียนรู้ของเขา/ของเธอตัวอย่างเช่น: การใช้ดินจำลองเพื่อสร้างคำภาษาจีนที่จำยาก ใช้ภาพให้เป็นประโยชน์เพื่อจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษใหม่ๆ เล่นเกมกระดานเพื่อเรียนรู้การนับและการทำงานพื้นฐาน (เช่น หมากรุก เกมเศรษฐี เป็นต้น)

ตัวอย่าง:



หากคุณสนใจเนื้อหาของบทนี้คุณสามารถอ้างอิงไปยังของการศึกษาแบบบูรณาการและการศึกษาข้อมูลพิเศษบนออนไลน์ของสำนักงานการศึกษาสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>

โรคสมาธิสั้น (AD/HD)

บทที่ (III)

เคล็ดลับที่มีประโยชน์
สำหรับผู้ปกครอง

เคล็ดลับที่ 1: “การปรับสมาธิ”



สภาพดังต่อไปนี้มักเกิดขึ้นบ่อยกับบุตรหลานของคุณหรือไม่

- ยากที่จะมีสมาธิกับงาน เสียเวลากับสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง
- ถูกรบกวนได้ง่ายจากสิ่งแวดล้อม
- ล่าช้าในการทำงานให้เสร็จ
- ไม่ใส่ใจกับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ มักทำผิดพลาดโดยระมัดระวังในขณะที่กำลังทำการบ้าน

หากเกิดสถานการณ์ข้างต้นขึ้นบ่อยครั้งคุณสามารถลองใช้วิธีการที่แนะนำในบทนี้ได้

วิธีที่ 1

ลดสิ่งรบกวนทางสภาพแวดล้อมให้มากที่สุดในช่วงที่บุตรหลานของคุณกำลังทำการบ้านหรือการทบทวน



สภาพแวดล้อมการทำงานที่เงียบสงบ

สภาพแวดล้อมการทำงานที่มีเสียงดัง

สถานที่กำหนดได้เป็นประจำ และสถานที่ทำงานปราศจากสิ่งรบกวน

สถานที่ทำงานใกล้หน้าต่างหรือหันหน้าไปทางประตู/คอมพิวเตอร์/ทีวี

โต๊ะเรียนที่เป็นระเบียบพร้อมหนังสือและเครื่องเขียนที่จำเป็นเท่านั้น

โต๊ะเรียนที่ยุ่งเหยิงพร้อมเครื่องเขียนที่ดึงดูดใจ

วิธีที่ 2

ให้คำแนะนำที่กระชับ และชัดเจนด้วยภาษาที่เหมาะสมเพื่อให้บุตรหลานของคุณเข้าใจถึงข้อกำหนด

ตัวอย่าง:

เมื่อบุตรหลานของคุณกลับมาจากโรงเรียนพวกเขาทำเพียงแค่วาดรูป และจะไม่ทำการบ้านแม้หลังจากพักผ่อนเป็นเวลานาน



คำแนะนำที่ชัดเจน

คุณสามารถแต่ละให้บุตรหลานของคุณเบา ๆ และพูดว่า "เราตกลงที่จะพักครึ่งชั่วโมงหลังเลิกเรียนทุกวันก่อนทำการบ้าน ถึงเวลาทำการบ้านของคุณแล้วกรุณาปิดทีวีทันทีและเริ่มทำการบ้านของคุณนะ"



คำแนะนำไม่ชัดเจน

"ทำไมลูกยังคงดูทีวีอยู่ พงษ์นี้ลูกจะไม่ส่งการบ้านของอีกแล้วหรือ ลูกมักจะประพฤติแบบนี้เมื่อไหร่ที่ลูกถึงจะยอมปรับปรุงตัวเอง"



วิธีที่ 3

แบ่งงานที่จะต้องทำให้เสร็จออกเป็นส่วนเล็ก ๆ ตามความสามารถของบุตรหลานของคุณ ช่วงความสนใจลักษณะและความยากของงานและกำหนดเวลาที่ต้องใช้ในการทำแต่ละส่วนให้เสร็จ

ทำงานกับบุตรหลานของคุณเพื่อจัดตารางการทำงาน ลงรายชื่องาน/กิจกรรมที่ต้องทำให้เสร็จ และประมาณเวลาที่ต้องการทำแต่ละงาน/กิจกรรมให้เสร็จ ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดให้เด็กต้องเข้าร่วมเป็นเวลานานสามารถกำหนดกิจกรรมยามว่าง และช่วงพักได้ เพื่อให้เด็กสามารถทำงานของพวกเขาให้เสร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพในขณะเดียวกันคุณควรสอนบุตรหลานของคุณให้ติดตามความคืบหน้า ของตนเองให้เสร็จตามกำหนดเวลาในการทำงาน



เวลา	งาน/กิจกรรม
4:30 - 5:00	กิจกรรมยามว่าง (เช่น ดูทีวี)
5:00 - 6:30	ทำการบ้าน (หยุดพัก 10 นาทีทุก ๆ 30 นาที)
6:30 - 7:00	ฝึกเปียโน
7:00 - 8:00	อาบน้ำ/ทานอาหารเย็น
8:00 - 9:00	ทบทวนทำการบ้านออนไลน์
9:00 - 9:15	จัดกระเป๋านักเรียน
9:15 - 10:00	กิจกรรมยามว่าง
10:00	เข้านอน