

2

ผู้จัดระบบที่ปรากฏแก่สายตา

ใช้แผนภูมิเพื่อจัดระบบข้อมูลตัวอย่างเช่นเราสามารถ
ใช้แผนที่ความคิดเพื่อวางหัวข้อหลักไว้ตรงกลางพร้อม
คำบรรยาย และแนวคิดที่สำคัญอื่นๆ เป็นสาขาต่างๆ
เพื่อเชื่อมโยงแนวคิดที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ข้อมูลสามารถ
จัดระเบียบ และจดจำได้อย่างเป็นระบบ

ตัวอย่าง :



วิธีที่ 3

ใช้เครื่องมือที่เหมาะสมในการวางแผนงาน และแจ้ง
ข้อมูลที่สำคัญ

ทำงานกับบุตรหลานของคุณเพื่อวางแผนการทำงานและใช้
เครื่องมือที่เหมาะสมเพื่อเพิ่มความจำ

1

ตัวอย่าง (I):

ใช้ปฏิทินรายเดือนเพื่อช่วยบุตรหลานของคุณ
ทำรายการสิ่งที่ต้องทำ



3

เรื่องราว

เชื่อมโยงข้อมูลกับเรื่องราวโดยใช้อักษรตัวแรกของคำ
จดจำข้อมูลผ่านการแสดงภาพเรื่องราวตัวอย่างต่อไป
นี่คือการใช้กลยุทธ์เพื่อจดจำแปดชาติของกองกำลังแปด
พันธมิตรแปดอำนาจ

ตัวอย่าง:

**Germany, Japan, Russia, Britain, France,
the United States, Italy, Austria-Hungary.**

My Brother, Father, Uncle and Aunt Helen took Green
Jewellery from the Roof of the Igloo.



2

ตัวอย่าง (II):

ใช้รายการสิ่งที่ต้องทำเพื่อแจ้งให้บุตรหลาน
ของคุณทราบขั้นตอนในการทำรายงาน
หนังสือให้เสร็จ

หนังสือรายงานสิ่งที่ต้องทำ

1. ค้นหา และยืมหนังสือ
2. อ่านหนังสือ
3. ร่างโครงร่างรายงาน
4. เขียนร่างครั้งแรก
5. ทำรายงานให้เสร็จ
6. ตรวจสอบ และแก้ไขรายงาน
7. ส่งรายงานตรงเวลา
8. คืนหนังสือ

โรคสมาธิสั้น (AD/HD)

บทที่ (III)

เคล็ดลับที่มีประโยชน์
สำหรับผู้ปกครอง

เคล็ดลับที่ 3: “การเพิ่มความจำ”



สภาพดังต่อไปนี้มักเกิดขึ้นบ่อยกับบุตรหลานของคุณหรือไม่

- ลืมงานประจำวัน หรือลืมนำสิ่งของที่จำเป็นทั้งหมด เช่น การบ้าน/อุปกรณ์การเรียนกลับไปโรงเรียน หรือที่บ้าน
- ลืมวันสำคัญ เช่น วันที่จะส่งการบ้าน และวันสอบ
- ลืมข้อมูลได้ง่ายเพียงแค่อ่าน หรือเรียนรู้
- มีปัญหาในการทำตามคำแนะนำด้วยวาจาหลายขั้นตอนเพื่อทำงานให้เสร็จ
- มีปัญหาในการประมวลผลหลายข้อมูลพร้อมกัน

หาสถานการณ์ข้างต้นเกิดขึ้นบ่อยครั้งคุณสามารถลองใช้วิธีการที่แนะนำในบทนี้

วิธีที่ 1

แบ่งเนื้อหาที่ต้องแก้ไขและเพิ่มความถี่ของการแก้ไขเพื่อปรับปรุงความจำ

ตัวอย่าง: ช่วยบุตรหลานของคุณจัดเตรียมตารางเวลาการแก้ไขอันดับแรก แบ่งเนื้อหาที่ต้องแก้ไข จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มส่วนที่ต้องแก้ไข ในตอนเริ่มต้น เนื้อหาควรได้รับการแก้ไขในทางที่เข้มงวดเพื่อเสริมสร้างความจำจากนั้นเนื้อหาควรได้รับการแก้ไขอีกครั้งหลังจากผ่านไประยะหนึ่งช่วงเวลาสามารถค่อย ๆ ยืดเวลาออกไปได้

วันที่	1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	วันที่	6/6
เวลา	(จ.)	(อ.)	(พ.)	(พฤ.)	(ศ.)	เวลา	(ส.)
8:00-8:45 น.	ย่อหน้าที่ 1 บทที่ 3 ของตำราเรียนภาษาอังกฤษ	ย่อหน้าที่ 1-2 บทที่ 3 ของตำราเรียนภาษาอังกฤษ	ย่อหน้าที่ 1-3 บทที่ 3 ของตำราเรียนภาษาอังกฤษ (ทั้งบทเรียน)		บทที่ 3 ของตำราเรียนภาษาอังกฤษ (ทั้งบทเรียน)		10:00-11:00 น.
วันที่	8/6	9/6	10/6	11/6	12/6	วันที่	13/3
เวลา	(จ.)	(อ.)	(พ.)	(พฤ.)	(ศ.)	เวลา	(ส.)
8:00-8:45 น.	บทที่ 3 ของตำราเรียนภาษาอังกฤษ (ทั้งบทเรียน)						10:00-11:00 น. (ทั้งบทเรียน)

วิธีที่ 2

สอนบุตรหลานของคุณให้ท่องจำอย่างเป็นระบบ

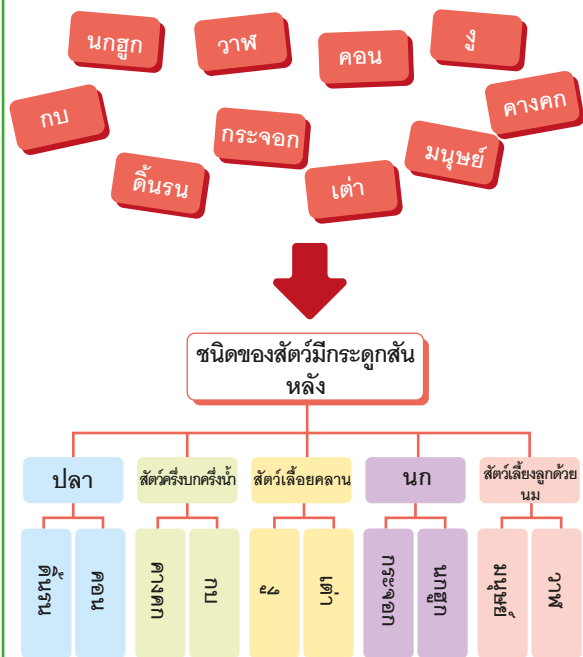
ช่วยให้บุตรหลานของคุณใช้วิธีความจำต่าง ๆ เพื่อจัดระเบียบข้อมูลที่เรียนรู้อย่างเป็นระบบเพื่อลดภาระความจำ

1

การจำแนกประเภท

จำแนกตามลักษณะหรือคุณลักษณะเพื่อช่วยจัดระเบียบและจดจำข้อมูล

ตัวอย่าง (I): การจำแนกประเภทของสัตว์



ตัวอย่าง (II): การจำแนกประเภทของวิธีการขนส่ง

