

โรคสมาธิสั้น (AD/HD) บทที่ (II) การรักษา และการช่วยเหลือ (ส่วนที่ 2)

การเปลี่ยนวิธีคิด

การเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร

เพื่อช่วยเหลือเด็ก และวัยรุ่นที่มีสมาธิสั้น หรือภาวะสมาธิสั้น โดยใช้การให้สุขภาพจิตศึกษา นอกจากวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการพฤติกรรมที่แนะนำใน ส่วนที่ 1 แล้ว ผู้ปกครองยังสามารถช่วยบุตรหลานของคุณด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดของพวกเขา และการเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงบริหารของพวกเขา

สำนักการศึกษา

2022

การเปลี่ยนวิธีคิด

ความคิด หรือความเชื่อที่เรามีเกี่ยวกับเรื่อง/สถานการณ์มักส่งผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์ และพฤติกรรม แม้ว่าเมื่อต้องเผชิญกับเรื่อง/สถานการณ์เดียวกัน ความคิด และความเชื่อที่แตกต่างกันของเราจะส่งผลให้เกิดการตอบสนองที่แตกต่างกัน ความคิดเชิงบวก/ที่สมเหตุสมผลจะนำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ และพฤติกรรม ในเชิงบวก ตัวอย่างเช่น:

เรื่องราว/สถานการณ์	ความคิดหรือความเชื่อ	การตอบสนองทางอารมณ์	การตอบสนองทางพฤติกรรม	
สอบตก	แง่ลบ	<ul style="list-style-type: none">ฉันเป็นคนที่ไม่ไ้ประโยชน์ฉันสอบไม่ผ่าน	<ul style="list-style-type: none">ผิดหวังหงุดหงิด	<ul style="list-style-type: none">เลิกทบทวนข้อสอบ
	แง่บวก	<ul style="list-style-type: none">ฉันเชื่อว่าฉันจะก้าวหน้าถ้าฉันเรียนหนัก!	<ul style="list-style-type: none">มั่นใจเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน	<ul style="list-style-type: none">ทำตารางเวลาเพื่อทบทวนก่อนสอบครั้งต่อไป
การถูกครูตำหนิ	เชิงลบ	<ul style="list-style-type: none">ครูเลือกตำหนิฉันเพราะคุณครูไม่ชอบฉัน	<ul style="list-style-type: none">โกรธ	<ul style="list-style-type: none">ปฏิเสธที่จะปฏิบัติตามคำสั่งของครู
	เชิงบวก	<ul style="list-style-type: none">ครูต้องการทำให้ช่วยฉันปรับปรุงให้ดีขึ้น	<ul style="list-style-type: none">ใจเย็น	<ul style="list-style-type: none">ยอมรับการตักเตือนของครู

ด้วยการเปลี่ยนความคิด หรือความเชื่อที่เป็นนิสัยในเชิงลบ

หรือที่ไม่มีเหตุผลของเด็กในเรื่อง/สถานการณ์

คุณสามารถค่อยๆปลูกฝังความคิดในเชิงบวกของเด็ก เพื่อสร้างการตอบสนองทางอารมณ์ และทางพฤติกรรมในเชิงบวก

ตัวอย่างเช่น เด็ก

และวัยรุ่นบางคนจะระบายความรู้สึกของพวกเขาโดยอารมณ์เสียขณะประสบปัญหา

ผู้ปกครองจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับความคิดของบุตรหลานของคุณก่อนที่จะหาถ้อยคำที่เหมาะสม หลังจากที่คุณบุตรหลานของคุณสงบลงแล้ว

ผู้ปกครองสามารถแนะนำบุตรหลานของคุณให้แสดงความคิดของพวกเขาเกี่ยวกับปัญหาที่พวกเขา

กเขากำลังเผชิญ และสาเหตุที่ทำให้พวกเขาารู้สึกอารมณ์เสียได้ ผู้ปกครองยังสามารถส่งเสริมให้เด็กคิดจากมุมมองที่แตกต่างกัน และจัดการกับปัญหาด้วยทัศนคติในเชิงบวก และเชิงรุก นอกจากนี้ผู้ปกครองสามารถสอนบุตรหลานของคุณถึงขั้นตอน และวิธีแก้ปัญหาเพื่อปรับปรุงความสามารถในการจัดการตนเองของพวกเขา ตัวอย่างเช่น:

ขั้นตอนในการแก้ปัญหา:
1. ระบุปัญหา
2. ระดมความคิดแก้ปัญหาต่างๆ
3. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีแก้ปัญหา
4. เลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม และทบทวนประสิทธิภาพ

การเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร

ทักษะสมองส่วนบริหารจัดการ

“ทักษะสมองส่วนบริหารจัดการ” มีหน้าที่หลักในการควบคุมพฤติกรรม และความคิด ตลอดจนการวางแผน และการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อตอบสนองกับสิ่งต่าง ๆ ระบบยับยั้งพฤติกรรมจะทำงานก่อนเพื่อชะลอการตอบสนองทันที ซึ่งไม่ได้ผ่านการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน หลังจากนั้น

เราจะเอาความจำของเราที่มีออกมาใช้เพื่อประมวลผลข้อมูล และขั้นตอนที่เป็นประโยชน์ และใช้การกำกับ/ควบคุมตนเองเพื่อวางแผน

และจัดระเบียบพฤติกรรมและการตอบสนองที่เหมาะสม เด็ก และวัยรุ่นที่มีสมาธิสั้น หรือภาวะสมาธิสั้นไม่เพียงแต่จะขาดทักษะด้านการคิดเชิงบริหารเท่านั้น

แต่ยังขาดความสามารถที่จะนำเอาทักษะของพวกเขาไปใช้

และแสดงทักษะของพวกเขาในสถานการณ์จริงด้วย

ทักษะใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับทักษะสมองส่วนบริหารจัดการ?

เพื่อช่วยให้เด็ก และวัยรุ่นเพิ่มพูนทักษะสมองส่วนบริหารจัดการอย่างเป็นรูปธรรม และชัดเจนมากขึ้น นักจิตวิทยา แพ็ก ดอว์สัน (Peg Dawson) และ ริชาร์ด กัวเรย์ (Richard Guare) ได้แบ่งทักษะสมองส่วนบริหารจัดการออกเป็น 11 ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร² คือ:

การยับยั้งการตอบสนอง	คิดก่อนลงมือทำ
การควบคุมผลกระทบของตนเอง	จัดการกับอารมณ์เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และทำงานให้สำเร็จ
ใส่ใจอย่างต่อเนื่อง	มีจิตใจจดจ่อโดยไม่ถูกขัดจังหวะจากสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง
การเริ่มทำงาน	เริ่มงานให้เสร็จทันต่อเวลาโดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
คงอยู่กับพฤติกรรมที่ดำเนินไปสู่เป้าหมาย	ทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ
ยืดหยุ่น	ปรับปรุงแผนตามเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลง
การทำงานด้วยความจำ	จดจำข้อมูลในขณะที่ทำงานที่ซับซ้อน
วางแผน/จัดลำดับความสำคัญ	สร้างแผนงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และกำหนดลำดับความสำคัญ
การจัดการ	ออกแบบ และรักษาระบบติดตามข้อมูล และเนื้อหา
การบริหารเวลา	ประมาณการ และจัดสรรเวลาในการทำงานให้เสร็จก่อนกำหนด

กระบวนการรับรู้	ถอยหลัง และมองสถานการณ์ด้วยมุมมองของตนเองลงมาจากที่สูง
-----------------	---

(Dawson & Guare, 2009)

วิธีการเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร

เราสามารถใช้อุปกรณ์การสอนโดยตรง การแบ่งขั้นตอน สิ่งกระตุ้นภายนอก ตลอดจนกลยุทธ์สร้างแรงจูงใจที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้เด็ก และวัยรุ่นเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงบริหารของพวกเขาเพื่อพัฒนาความใส่ใจ และการยับยั้งพฤติกรรมของพวกเขา สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้ทักษะต่าง ๆ กรุณาอ้างอิงไปยัง “เคล็ดลับที่มีประโยชน์สำหรับผู้ปกครอง” ในชุดนี้

ลองมาดูตัวอย่างต่อไปนี้: เมื่อใดก็ตามที่ลูกของคุณเริ่มโครงการเรียนรู้ พวกเขาจะอารมณ์เสียมาก และไม่รู้ว่าจะทำอะไรก่อน พวกเขามักจะไม่สามารถริเริ่มงานที่เกี่ยวข้องได้หลังจากผ่านไปนาน ดังนั้นจึงส่งงานล่าช้าเสมอ ในกรณีนี้ คุณสามารถสอน (การสอนโดยตรง) ให้บุตรหลานของคุณลงรายการขั้นตอน/เรื่องที่ต้องทำให้เสร็จทีละรายการ (แบ่งขั้นตอน) เพื่อสร้างรายการสิ่งที่ต้องทำ ตัดสินใจกับพวกเขาเกี่ยวกับลำดับ และวันที่เสร็จสิ้นของแต่ละงาน จากนั้นพิมพ์ และตีตประกาศรายการ (สิ่งกระตุ้นภายนอก) เพื่อส่งเสริมบุตรหลานของคุณให้ทำงานเสร็จทีละอย่าง

โครงการเรียนรู้ – รายการที่ต้องทำ	วันที่เสร็จสิ้น
1. ตัดสินใจเรื่องที่ต้องทำ	
2. เก็บรวบรวมข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และห้องสมุด	
3. ดำเนินการสังเกต ณ สถานที่ และถ่ายรูปภาพที่เกี่ยวข้อง	
4. สัมภาษณ์กับครู เพื่อนร่วมชั้น และภารโรง	
5. จัดระเบียบข้อมูล และร่างเนื้อหา	
6. เขียนต้นร่าง	
7. ตรวจสอบ และแก้ไข	
8. กรอก และส่งรายงานโครงการการเรียนรู้	

หากคุณสนใจในบทนี้เกี่ยวกับทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร คุณสามารถอ้างอิงไปยัง SE Newsletter Issue no.42 – “วิธีเพิ่มทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น หรือภาวะสมาธิสั้น” (เฉพาะภาษาจีนเท่านั้น) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม.

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

การอ้างอิง:

2. Dawson, P. & R. (2009). Smart but scattered. New York: Guilford Press