โรคสมาธิสั้น (AD/HD) บทที่ (III) เคล็ดลับที่มีประโยชน์สำหรับผู้ปกครอง
เคล็ดลับที่ 1: “การปรับสมาธิ”

สภาพดังต่อไปนี้มักเกิดขึ้นบ่อยกับบุตรหลานของคุณหรือไม่
❒ ยากที่จะมีสมาธิกับงาน เสียเวลากับสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง
❒ ถูกรบกวนได้ง่ายจากสิ่งแวดล้อม
❒ ล่าช้าในการทำงานให้เสร็จ
❒ ไม่ใส่ใจกับรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ
มักทำผิดพลาดโดยระมัดระวังในขณะที่กำลังทำการบ้าน

หากเกิดสถานการณ์ข้างต้นขึ้นบ่อยครั้ง คุณสามารถลองใช้วิธีการที่แนะนำในบทนี้ได้

สำนักการศึกษา
2022

วิธีที่ 1
ลดสิ่งรบกวนทางสภาพแวดล้อมให้มากที่สุดในขณะที่บุตรหลานของคุณกำลังทำการบ้านหรือการทบทวน

✓	×
สภาพแวดล้อมการทำงานที่เงียบสงบ	สภาพแวดล้อมการทำงานที่มีเสียงดัง
สถานที่กำหนดไว้เป็นประจำ และสถานที่ทำงานปราศจากสิ่งรบกวน	สถานที่ทำงานใกล้หน้าต่าง หรือหันหน้าไปทางประตู/คอมพิวเตอร์/ทีวี
โต๊ะเรียนที่เป็นระเบียบพร้อมหนังสือ และเครื่องเขียนที่จำเป็นเท่านั้น	โต๊ะเรียนที่ยุ่งเหยิงพร้อมเครื่องเขียนที่ดึงดูดใจ

วิธีที่ 2
ให้คำแนะนำที่กระชับ
และชัดเจนด้วยภาษากายที่เหมาะสมเพื่อให้บุตรหลานของคุณเข้าใจถึงข้อกำหนด

ตัวอย่าง:
เมื่อบุตรหลานของคุณกลับมาจากโรงเรียน พวกเขาทำเพียงแค่ดูทีวี
และจะไม่ทำการบ้านแม้หลังจากพักผ่อนเป็นเวลานาน
✔ คำแนะนำที่ชัดเจน
คุณสามารถแตะไหล่บุตรหลานของคุณเบา ๆ และพูดว่า
“เราตกลงที่จะพักครึ่งชั่วโมงหลังเลิกเรียนทุกวันก่อนทำการบ้าน
ถึงเวลาทำการบ้านของลูกแล้ว กรุณาปิดทีวีทันที และเริ่มทำการบ้านของลูกนะคะ"
X คำแนะนำไม่ชัดเจน
“ทำไมลูกยังดูทีวีอยู่ พรุ่งนี้ลูกจะไม่ส่งการบ้านของอีกแล้วเหรอ ลูกมักจะประพฤติตัวแบบนี้
เมื่อไหร่ที่ลูกถึงจะยอมปรับปรุงตัวเอง”

วิธีที่ 3
แบ่งงานที่จะต้องทำให้เสร็จออกเป็นส่วนเล็ก ๆ ตามความสามารถของบุตรหลานของคุณ
ช่วงความสนใจ ลักษณะและความยากของงาน
และกำหนดเวลาที่ต้องใช้ในการทำแต่ละส่วนให้เสร็จ

ทำงานกับบุตรหลานของคุณเพื่อจัดตารางการทำงาน ลงรายชื่องาน/กิจกรรมที่ต้องทำให้เสร็จ และประมาณเวลาที่ต้องการทำแต่ละงาน/กิจกรรมให้เสร็จ
ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดให้เด็กต้องเข้าร่วมเป็นเวลานาน
สามารถกำหนดกิจกรรมยามว่าง และช่วงพักได้
เพื่อให้เด็กสามารถทำงานของพวกเขาให้เสร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกัน
คุณควรสอนบุตรหลานของคุณให้ติดตามความคืบหน้าของตนเองให้เสร็จตามกำหนดเวลาในการทำงาน

ตัวอย่าง

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	ทบทวน/ทำการบ้านออนไลน์
9:00 – 9:15	จัดกระเป๋านักเรียน
9:15–10:00	กิจกรรมยามว่า
10:00	เข้านอน

วิธีที่ 4
สอนบุตรหลานของคุณให้ใช้สิ่งกระตุ้นทางสายตาเป็นเครื่องเตือนใจตัวเอง

สอนบุตรหลานของคุณให้ใช้สิ่งกระตุ้นทางสายตา เช่น ประโยค รูปภาพ
และรายการเป็นสิ่งเตือนความจำเพื่อเตือนตัวเองถึงวิธีการ ขั้นตอน เวลา
หรือลำดับความสำคัญของงาน เพื่อช่วยพวกเขาสามารถทำงานแต่ละชิ้นให้เสร็จ

ตัวอย่าง:
ขั้นตอนในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์
1. อ่านคำถามอย่างระมัดระวัง
2. ค้นหาคำหลัก/สัญลักษณ์
3. ลงรายการขั้นตอน
4. คำนวณหาคำตอบ
5. ตรวจสอบ

วิธีที่ 5
ใช้กิจกรรมเพื่อเพิ่มสมาธิในการเรียนรู้ของเด็ก

ส่งเสริมความสนใจ และความกระตือรือร้นของบุตรหลานของคุณในการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมเพื่อเพิ่มสมาธิในการเรียนรู้ของเขา/ของเธอ ตัวอย่างเช่น:
การใช้ดินจำลองเพื่อสร้างคำภาษาจีนที่จำยาก
ใช้ภาพให้เป็นประโยชน์เพื่อจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษใหม่ๆ เล่นเกมกระดานเพื่อเรียนรู้การนับและการทำงานพื้นฐาน (เช่น หมากรุก เกมเศรษฐี เป็นต้น)

ตัวอย่าง:

หากคุณสนใจเนื้อหาของบทนี้ คุณสามารถอ้างอิงไปยัง ของการศึกษาแบบบูรณาการและการศึกษาข้อมูลพิเศษบนออนไลน์ของสำนักการศึกษาสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

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