

## โรคสมาธิสั้น (AD/HD) บทที่ (III) เคล็ดลับที่มีประโยชน์สำหรับผู้ปกครอง เคล็ดลับที่ 2: “การปรับการควบคุมอารมณ์ตนเองได้”

สภาพดังต่อไปนี้มักเกิดขึ้นกับบุตรหลานของคุณเป็นประจำหรือไม่

- พุด หรือลงมือกระทำอย่างไม่รอบคอบ
- พุดถึงหัวข้อที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสนทนาอย่างกะทันหัน
- รีบพุด หรือพุดคุยแทรกผู้อื่น
- รบกวนผู้อื่น
- ขาดความอดทนในการรอ
- มักทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นด้วยเรื่องไร้สาระ และอารมณ์เสีย

ถ้าสถานการณ์ข้างต้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง คุณสามารถลองใช้วิธีการที่แนะนำในบทนี้

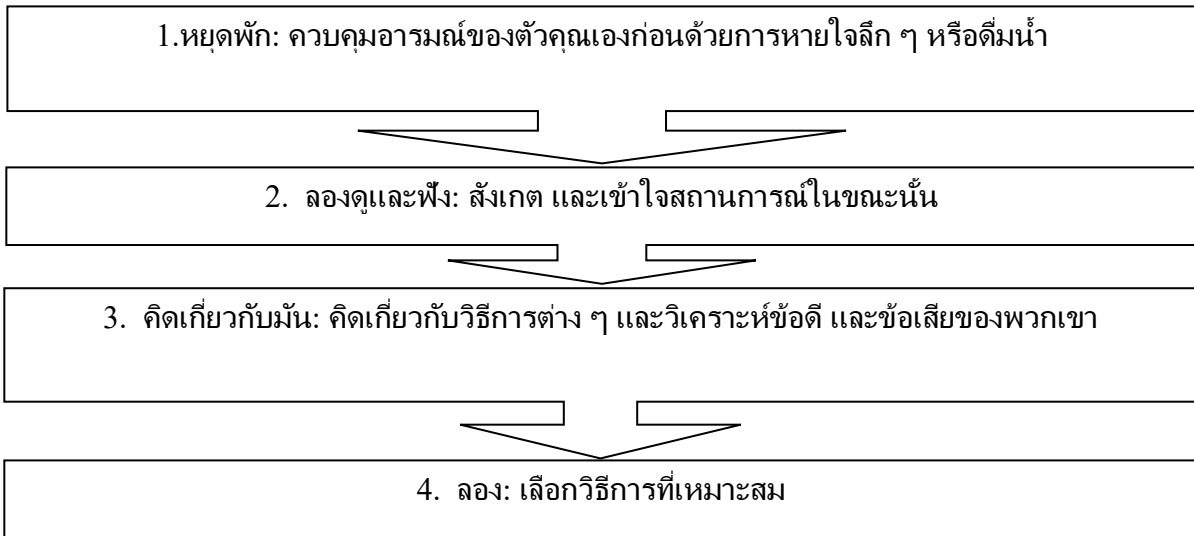
สำนักการศึกษา  
2022

### วิธีที่ 1

สอนวิธีให้บุตรหลานของคุณควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น

คุณสามารถสอนบุตรหลานของคุณถึงวิธีการที่เหมาะสมในการควบคุมตนเองผ่านบทบาทสมมติ และช่วยเขาฝึกฝนเป็นครั้งคราว

คุณสามารถสอนบุตรหลานของคุณให้ใช้ขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นเมื่อพวกเขากำลังจะอารมณ์เสีย:



### วิธีที่ 2

สอนบุตรหลานของคุณให้ใช้สิ่งกระตุ้นทางสายตาเป็นเครื่องเตือนใจตัวเอง

คุณสามารถติดประกาศบัตร หรือโปสเตอร์ที่เป็นเครื่องเตือนใจตนเอง (เช่น “หยุดพัก แล้วคิดถึงมัน”)

ที่บ้านในสถานที่ที่เด่นชัดเพื่อช่วยให้บุตรหลานของคุณเตือนใจตนเองในการจัดการอารมณ์ และควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่าง:

### 5 ขั้นตอน

1. หยุดพัก
2. ลองดู
3. ฟัง
4. คิดเกี่ยวกับมัน
5. ลอง

หันไปหา \_\_\_\_\_  
(เพื่อน/ครอบครัว/ครู)  
เพื่อขอความช่วยเหลือ!

“หยุดพัก แล้วคิดเกี่ยวกับมัน”

### วิธีที่ 3

**หลีกเลี่ยงความขัดแย้งโดยตรงกับบุตรหลานของคุณ  
อย่าหาเหตุผลกับพวกเขาก่อนที่จะพวกเขาจะควบคุมอารมณ์**

เมื่อบุตรหลานของคุณมีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ถ้าพฤติกรรมนั้นอันตราย ก็ควรหยุดทันที คุณควรใจเย็น และหลีกเลี่ยงความขัดแย้งโดยตรงกับบุตรหลานของคุณเมื่อพวกเขากำลังจะอารมณ์เสีย พยายามทำให้เด็กสงบลงก่อนที่จะจัดการกับปัญหาของพวกเขา คุณสามารถขอให้เด็กลง และเงียบสักสองสามนาที ตัวอย่างเช่น คุณสามารถขอให้พวกเขาหายใจลึก ๆ นับถอยหลัง และดื่มน้ำ เป็นต้น เพื่อช่วยให้เขาควบคุมอารมณ์โดยเร็วที่สุดก่อนที่จะให้เหตุผลกับพวกเขาเพื่อหาปัญหา และหนทางแก้ไข

หลังจากที่เด็กควบคุมอารมณ์แล้ว คุณสามารถแนะนำให้พวกเขาทบทวนเกี่ยวกับปัญหาต่อไปนี้ใหม่:

- เกิดอะไรขึ้น
- ฉันมีปฏิกริยาอย่างไร
- ใครได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของฉัน
- พวกเขาได้รับผลกระทบอย่างไร
- ฉันกำลังคิดเกี่ยวกับอะไรอยู่
- วิธีใดที่ฉันใช้ในการควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของฉันในทันที
- วิธีนี้สามารถช่วยฉันควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของฉันได้หรือไม่
- ฉันจะจัดการกับสถานการณ์ที่คล้ายกันให้ดีขึ้นในครั้งต่อไปได้อย่างไร

### วิธีที่ 4

**ให้แรงเสริมพฤติกรรมที่ดี**

การให้รางวัล และการลงโทษจะต้องรวดเร็ว สมเหตุสมผล และสม่ำเสมอ

เมื่อบุตรหลานของคุณก้าวหน้า หรือประพฤติตัวในทางบวก

พวกเขาควรได้รับการชมเชยเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีของพวกเขา

คุณยังสามารถกำหนดแผนการให้รางวัลเฉพาะกับบุตรหลานของคุณเพื่อกระตุ้นให้พวกเขารักษาพฤติกรรมที่ดี ตัวอย่างเช่น:

พฤติกรรมเป้าหมาย: ในขณะที่มีความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว สามารถใช้วิธีที่เหมาะสม (เช่น หายใจเข้าลึก ๆ นับถอยหลัง ดื่มน้ำ ออกจากที่เกิดเหตุ เป็นต้น) เพื่อควบคุมอารมณ์

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
						
						
						
						
						
3	4	2	5			

## วิธีที่ 5

### สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครอง และเด็ก

ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครอง และเด็กเป็นพื้นฐานในการเลี้ยงดูที่มีประสิทธิภาพ คุณควรสำรองเวลาที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครอง และเด็กที่มีคุณภาพสูงอย่างน้อย 15 นาทีทุกวันเพื่อที่จะอยู่ด้วยกันกับบุตรหลานของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเล่นกีฬา หรือเกมบนโต๊ะกับพวกเขา เพื่อเพิ่มการติดต่อสื่อสารของคุณ และเข้ากันได้ดีซึ่งกันและกัน คุณสามารถให้บุตรหลานของคุณเป็นผู้นำ และติดตามความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ของพวกเขาได้มากยิ่งขึ้น เกี่ยวกับความคิดของพวกเขา คุณควรส่งเสริมให้มากขึ้น ฟังให้มากขึ้น และวิจารณ์ให้น้อยลง นอกจากนี้ คุณควรเตือนตัวเองไม่ให้คำสั่งมากเกินไป เพื่อว่าพวกเขาสามารถมีโอกาสตัดสินใจด้วยตัวเอง และรู้สึกถึงความกังวลของคุณ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครอง และเด็กในเชิงบวกไม่เพียงช่วยให้คุณปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างกันเท่านั้น แต่ยังทำให้บุตรหลานของคุณเต็มใจที่จะยอมรับคำแนะนำของคุณ ซึ่งช่วยลดพฤติกรรมหันหน้าหนีได้

หากคุณสนใจเนื้อหาของบทนี้ คุณสามารถอ้างอิงไปยัง ของการศึกษาแบบบูรณาการ และการศึกษาข้อมูลพิเศษบนออนไลน์ของสำนักการศึกษาสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

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