

# โรคสมาธิสั้น (AD/HD) บทที่ (III) เคล็ดลับที่มีประโยชน์สำหรับผู้ปกครอง

## เคล็ดลับที่ 3: “การเพิ่มความจำ”

สภาพดังต่อไปนี้มักเกิดขึ้นบ่อยกับบุตรหลานของคุณหรือไม่

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

หาสถานการณ์ข้างต้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง คุณสามารถลองใช้วิธีการที่แนะนำในบทนี้

สำนักการศึกษา

2022

### วิธีที่ 1

แบ่งเนื้อหาที่จะต้องแก้ไข และเพิ่มความถี่ของการแก้ไขเพื่อปรับปรุงความจำ

ตัวอย่าง: ช่วยบุตรหลานของคุณจัดเตรียมตารางเวลาการแก้ไข อันดับแรก แบ่งเนื้อหาที่จะต้องแก้ไข จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มส่วนที่จะต้องแก้ไข ในตอนเริ่มต้น

เนื้อหาควรได้รับการแก้ไขในทางที่เข้มงวดเพื่อเสริมสร้างความจำ

จากนั้นเนื้อหาควรได้รับการแก้ไขอีกครั้งหลังจากผ่านไประยะหนึ่ง ช่วงเวลาสามารถค่อย ๆ ยืดเวลาออกไปได้

วันที่ เวลา	1/6 (จ.)	2/6 (อ.)	3/6 (พ.)	4/6 (พฤ.)	5/6 (ศ.)	วันที่ เวลา	6/6 (ส.)
8:00-8:45 น.	ย่อหน้าที่ 1 บทที่ 3 ของตำราเรียน ภาษาอังกฤษ ๒	ย่อหน้าที่ 1-2 บทที่ 3 ของตำราเรียน ภาษาอังกฤษ ๒	ย่อหน้าที่ 1-3 บทที่ 3 ของตำราเรียน ภาษาอังกฤษ (ทั้งบทเรียน)		บทที่ 3 ของตำราเรียน ภาษาอังกฤษ (ทั้งบทเรียน)	10:00-11:00 น.	
วันที่ เวลา	8/6 (จ.)	9/6 (อ.)	10/6 (พ.)	11/6 (พฤ.)	12/6 (ศ.)	วันที่ เวลา	13/3 (ส.)
8:00-8:45 น.	บทที่ 3 ของตำราเรียน ภาษาอังกฤษ (ทั้งบทเรียน)					10:00-11:00 น.	บทที่ 3 ของตำราเรียน ภาษาอังกฤษ (ทั้งบทเรียน)

### วิธีที่ 2

สอนบุตรหลานของคุณให้ท่องจำอย่างเป็นระบบ

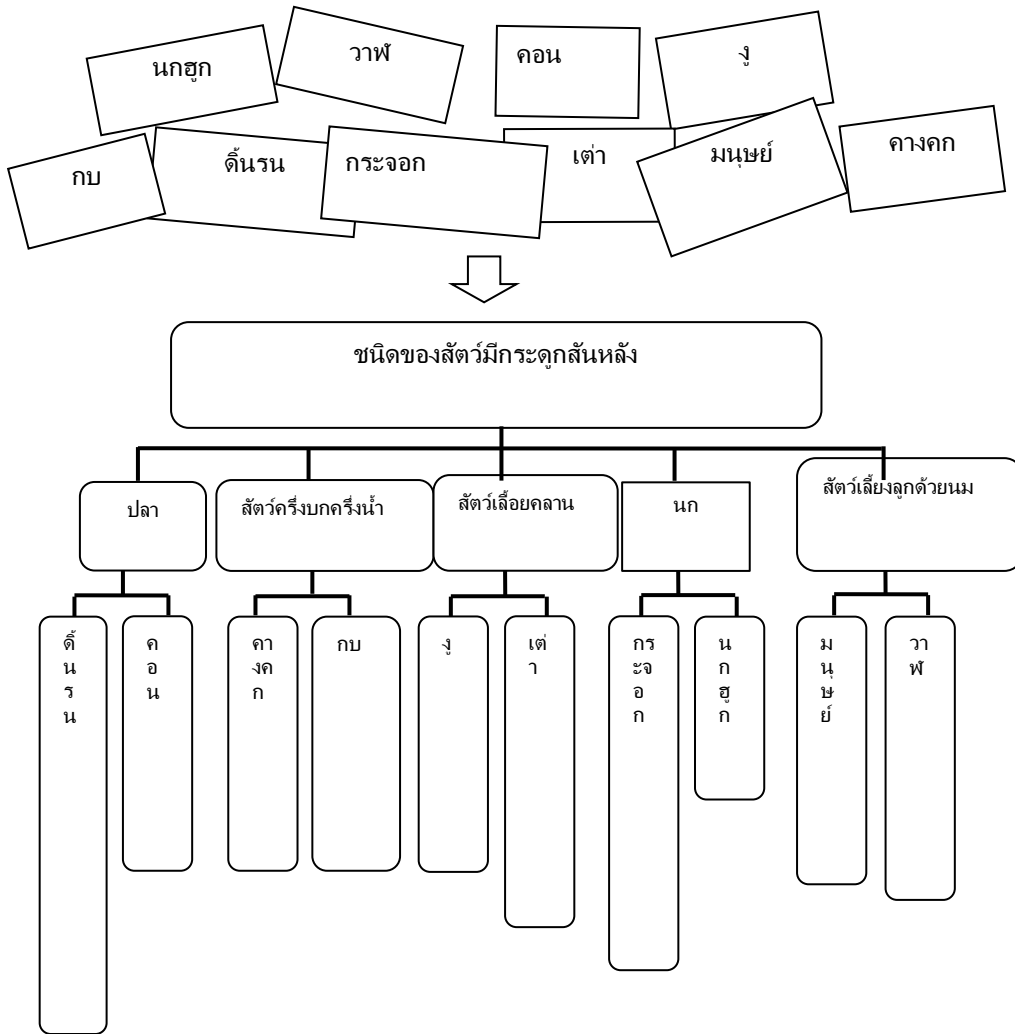
ช่วยให้บุตรหลานของคุณใช้วิธีความจำต่างๆ

เพื่อจัดระเบียบข้อมูลที่เรียนรู้ว่าเป็นระบบเพื่อลดภาระความจำ

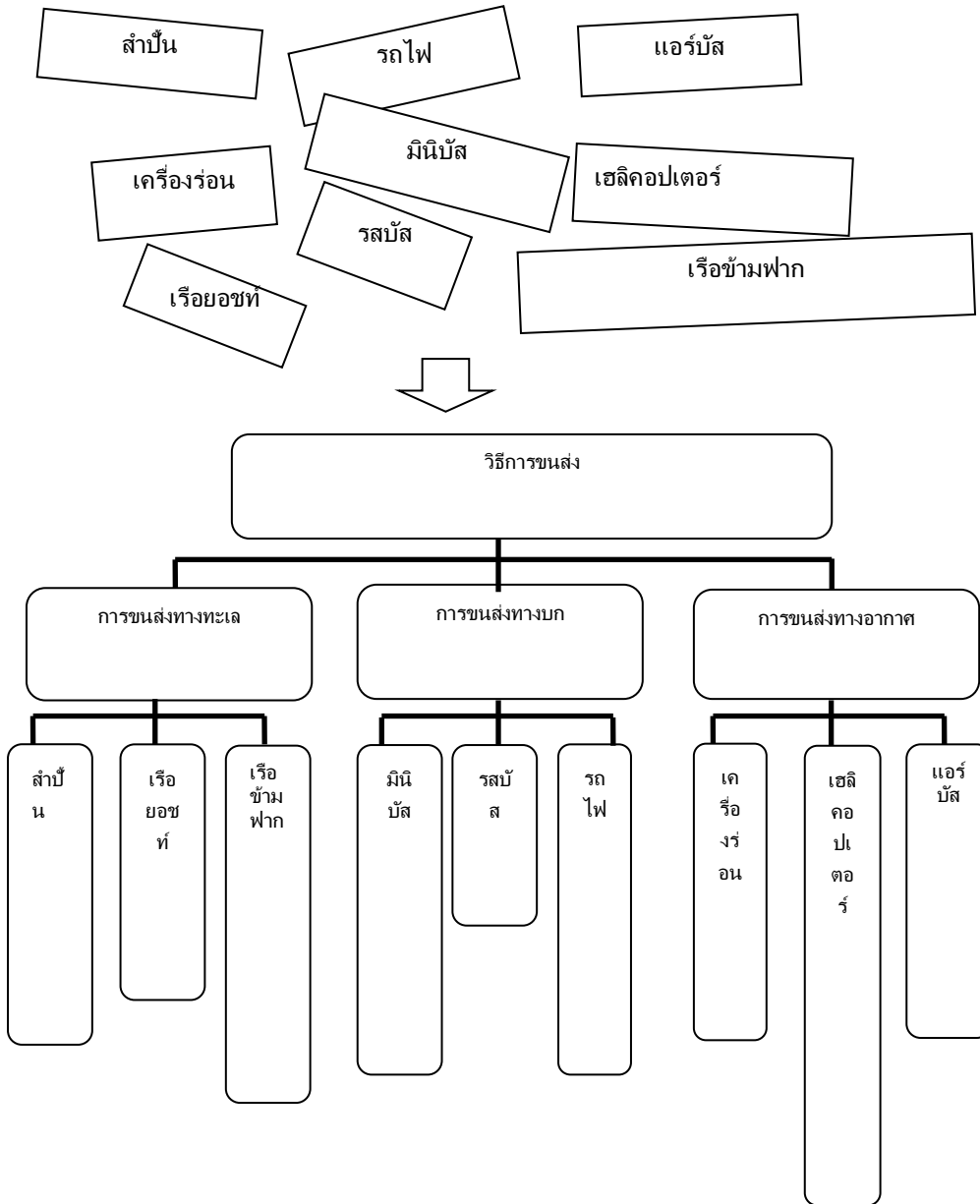
#### 1. การจำแนกประเภท

จำแนกตามลักษณะหรือคุณลักษณะเพื่อช่วยจัดระเบียบและจดจำข้อมูล

# ตัวอย่าง (I): การจำแนกประเภทของสัตว์



## ตัวอย่าง (II): การจำแนกประเภทของวิธีการขนส่ง



## 2. ผู้จัดระบบที่ปรากฏแก่สายตา

ใช้แผนภูมิเพื่อจัดระบบข้อมูล ตัวอย่างเช่น

เราสามารถใชแผนภูมิเพื่อวางหัวข้อหลักไว้ตรงกลางพร้อมคำบรรยาย และแนวคิดที่สำคัญอื่น ๆ เป็นสาขาต่าง ๆ เพื่อเชื่อมโยงแนวคิดที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ข้อมูลสามารถจัดระเบียบและจดจำได้อย่างเป็นระบบ



### 3. เรื่องราว

เชื่อมโยงข้อมูลกับเรื่องราวโดยใช้อักษรตัวแรกของคำ จดจำข้อมูลผ่านการแสดงภาพเรื่องราว ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นการใช้กลยุทธ์เพื่อจดจำแปดชาติของกองกำลังแปดพันธมิตรแปดอำนาจ

ตัวอย่าง:

Germany, Japan, Russia, Britain, France, the United States, Italy, Austria-Hungary.  
 My **B**rother, **F**ather, **U**ncle and **A**unt **H**elen took **G**reen **J**ewellery from the **R**oof of the **I**gloo.

### วิธีที่ 3

ใช้เครื่องมือที่เหมาะสมในการวางแผนงาน และแจ้งข้อมูลที่สำคัญ

ทำงานกับบุตรหลานของคุณเพื่อวางแผนการทำงาน และใช้เครื่องมือที่เหมาะสมเพื่อเพิ่มความจำ ตัวอย่าง (I):

ใช้ปฏิทินรายเดือนเพื่อช่วยบุตรหลานของคุณทำรายการสิ่งที่ต้องทำ

การเรียนรู้ไตรังงาน – จบเรื่อง

นำเครื่องมือทัศนศิลป์: มิตและสลัก

MAY						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ส่งใบสมัครงาน – Athletic Meet

แบบทดสอบคณิตศาสตร์

ตัวอย่าง (II):

ใช้รายการสิ่งที่ต้องทำเพื่อแจ้งให้บุคลากรของคุณทราบขั้นตอนในการทำรายงานหนังสือให้เสร็จ  
หนังสือรายงานสิ่งที่ต้องทำ

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