

## วิธีการช่วยเหลือเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น

### บทนำ

ผู้ปกครองมักต้องการเลี้ยงดูบุตรหลานของตนด้วยการมอบสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย และการเรียนรู้ที่เหมาะสมให้กับบุตรหลานเสมอ การให้การระบุ และการส่งเสริมความช่วยเหลือตั้งแต่เนิ่น ๆ ช่วยทำให้เด็กที่มีความต้องการทางการศึกษาพิเศษ (SEN) สามารถปรับตัวเข้ากับชีวิตประจำวัน และสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของพวกเขาได้

### โรคสมาธิสั้นคืออะไร (AD/HD)?

AD/HD เป็นโรคพัฒนาการของเด็ก เด็กที่มีสมาธิสั้นมีความแตกต่างอย่างมากจากเด็กที่ไม่มีสมาธิสั้นในวัยเดียวกันในด้านความสนใจ ระดับกิจกรรม และการควบคุมแรงกระตุ้น ทำให้การเรียนรู้ของพวกเขา ตลอดจนอุปสรรคของการใช้ชีวิตในสังคม และในครอบครัว อารมณ์ทั่วไปได้แก่:

- สมาธิสั้น
- มีปัญหาในการฟังสมาธิ และฟังชันได้ง่ายจากสิ่งเร้าภายนอก
- การจัดระเบียบการทำงานที่อ่อนแอ
- ใช้งานมากเกินไป
- นั่งบนที่นั่งได้ลำบาก
- หุนหันพลันแล่นโดยไม่คำนึงผลที่ตามมา

### บทบาทของผู้ปกครอง

ฉันสงสัยว่าลูกของฉันอาจมีโรคสมาธิสั้น (AD/HD)...

เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครูประจำชั้น เจ้าหน้าที่แนะแนวนักเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อให้โรงเรียนเข้าใจการเรียนรู้ของพวกเขา และการปรับตัวทางสังคม ให้การช่วยเหลือที่เหมาะสม และจัดให้มีการประเมินเพิ่มเติมสำหรับพวกเขาเมื่อจำเป็น

### ลูกของฉันได้รับการประเมินว่ามีโรคสมาธิสั้น (AD/HD)...

- มอบข้อมูลการวินิจฉัยของบุตรหลานของคุณให้แก่โรงเรียนทันที และอย่างมีสติ คอยติดต่อ และหารือกับโรงเรียน เกี่ยวกับกลยุทธ์การช่วยเหลือที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ และการปรับตัวทางสังคมของพวกเขา
- ไปพบแพทย์ตามกำหนดเวลา ปฏิบัติตามคำแนะนำการรักษาของแพทย์ และสังเกตความก้าวหน้าของพวกเขา

คุณอาจพิจารณากลยุทธ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางให้บุตรหลานของคุณ:

#### การติดต่อสื่อสารเชิงบวก และความคาดหวัง

- ใช้เวลาพ่อแม่ และลูกให้เกิดประโยชน์เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก
- สื่อสารกับลูกของคุณด้วยน้ำเสียง และทัศนคติที่ดี
- มีความคาดหวังเชิงบวก และสมเหตุสมผลกับลูกของคุณ

### บริหารจัดการพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

- กำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม และมีความเป็นไปได้ให้กับบุตรหลานของคุณ และเสริมสร้างความประพฤติที่ดี
- ใช้วิธีการมอบรางวัลที่เหมาะสม รวมถึงการตอบรับเชิงบวก
- ให้คำแนะนำที่ชัดเจน และเฉพาะเจาะจง
- สอน และจำลองวิธีควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น
- ปรับปรุงสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน และผลที่ตามมาเพื่อเสริมสร้างความประพฤติที่ดี

## พัฒนาการควบคุมทางอารมณ์

- ทำให้ได้อย่างที่บอกคนอื่น ๆ และแสดงวิธีที่ดีในการจัดการอารมณ์
- สอนวิธีควบคุมอารมณ์ของบุตรหลาน เช่น หายใจเข้าลึก ๆ และออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย เป็นต้น เมื่อบุตรหลานของคุณมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือแสดงอารมณ์ในทางที่ไม่เหมาะสม ให้สงบอารมณ์ของตัวเอง และบุตรหลานของคุณเสียก่อน ก่อนที่จะวิเคราะห์เรื่องนี้กับพวกเขาแล้วหาทางแก้ไข

## เสริมทักษะการเรียนรู้

- จัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เป็นระเบียบเพื่อลดการรบกวนจากสิ่งแวดล้อม
- แบ่งงานออกเป็นส่วนเล็กๆ ตามความสามารถของบุตรหลานของคุณและลักษณะและความยากง่ายของงาน
- จัดทำตารางเวลาที่ใช้งานได้จริงกับบุตรหลานของคุณเพื่อทำกิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมยามว่างสลับกัน
- ใช้กิจกรรมต่างๆ เพื่อเพิ่มสมาธิในการเรียนรู้ของบุตรหลานของคุณ
- แบ่งเนื้อหาการแก้ไขออกเป็นส่วนย่อย ทบทวนหลังจากช่วงระยะเวลาหนึ่งเพื่อเสริมสร้างความจำ
- สอนบุตรหลานของคุณให้ใช้สิ่งที่มองเห็นได้ เช่น ประโยคบอกเล่า รูปภาพ รายการ และอื่น ๆ เพื่อเป็นการเตือนตัวเอง

## บริการด้านการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยทั่วไปแล้ว นักเรียนที่มีโรคสมาธิสั้น (AD/HD) จะได้รับการศึกษาในโรงเรียนทั่วไป

โรงเรียนจะให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนดังต่อไปนี้:

### การช่วยเหลือขั้นที่ 1: การสอนที่มีคุณภาพ

- จัดให้มีสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่มีโครงสร้างที่ดี เช่น จัดที่นั่งให้นักเรียนโดยปราศจากสิ่งรบกวน และกำหนดสถานที่ให้นักเรียนวางสิ่งของ เป็นต้น
- ใช้การจัดห้องเรียนที่มีโครงสร้าง และขั้นตอนการสอนเพื่อให้นักเรียนเชี่ยวชาญ รวมถึงปฏิบัติตามข้อกำหนดของชั้นเรียนได้ง่ายขึ้น
- กำหนดกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนแก่นักเรียน และจัดทำแผนการให้รางวัลกับพวกเขา เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมในห้องเรียนในเชิงบวก
- แบ่งกิจกรรมการสอนออกเป็นส่วน ๆ เพื่อรักษาสมาธิของนักเรียน

### การช่วยเหลือขั้นที่ 2: การช่วยเหลือ “ส่วนเสริม”

- บนพื้นฐานของระยะการพัฒนานักเรียน และความยากลำบากของพวกเขา ใช้กลยุทธ์ที่มีหลักฐานเป็นพื้นฐานเพื่อให้พวกเขาได้รับการฝึกอบรมเพิ่มเติม เกี่ยวกับทักษะการบริหาร ทักษะการเรียนรู้ การควบคุมทางอารมณ์ และการควบคุมแรงกระตุ้น เป็นต้น
- ให้โอกาสนักเรียนพัฒนาจุดแข็งของตนเอง หลีกเลี่ยงความรู้สึกลังเลถึงความสามารถ และความมั่นใจในตนเอง เพื่อให้พวกเขาสามารถเล่นเต็มศักยภาพ

### การช่วยเหลือขั้นที่ 3: การช่วยเหลือแบบเร่งรัดรายบุคคล

- จัดทำแผนการศึกษารายบุคคลสำหรับนักเรียนจำนวนน้อยที่มีปัญหาในการปรับตัวอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างการช่วยเหลือด้วยการทบทวนและติดตามผลสม่ำเสมอ
- จัดให้มีการฝึกสอนเป็นรายบุคคล กำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับการเรียนรู้ การเข้าสังคม และการจัดการทางอารมณ์ เพื่อปรับปรุงการจัดการตนเองอย่างเป็นระบบซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ และการปรับตัวเข้ากับชุมชน

## ความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

โรงเรียน ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ (รวมถึงแพทย์ นักจิตวิทยาทางการศึกษา และนักสังคมสงเคราะห์) ควรรักษาความร่วมมือ และการติดต่อสื่อสารอย่างใกล้ชิดเพื่อให้เข้าใจถึงความต้องการ และความก้าวหน้าของนักเรียน และหารือเกี่ยวกับกลยุทธ์การช่วยเหลืออย่างเหมาะสม และสม่ำเสมอ เพื่ออำนวยความสะดวกในการพัฒนาของนักเรียน

เว็บไซต์ และหมายเลขโทรศัพท์ที่เป็นประโยชน์สำหรับการสอบถาม

สำนักงานการศึกษา

<http://www.edb.gov.hk>

สำนักงานการศึกษาภูมิภาคฮ่องกง	2863 4646
สำนักงานการศึกษาภูมิภาคเกาลูน	3698 4108
สำนักงานการศึกษาภูมิภาคตะวันออกเขตดินแดนใหม่	2639 4876
สำนักงานการศึกษาภูมิภาคตะวันตกเขตดินแดนใหม่	2437 7272
คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ	3698 3957
แผนกให้บริการจิตวิทยาทางการศึกษา	
• ฮ่องกง	3695 0486
• เกาลูน	3698 4321/ 3907 0949
• ตะวันออกเขตดินแดนใหม่	3547 2228
• ตะวันตกเขตดินแดนใหม่	2437 7270

“SENSE” ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการ และข้อมูลออนไลน์การศึกษาพิเศษ

<https://sense.edb.gov.hk>

- ข้อมูลเกี่ยวกับการช่วยเหลือนักเรียนที่มีโรคสมาธิสั้น
  - <https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>
  - <https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/resources/resources-for-parents/100.html>
  - <https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/joyful-online-learning-at-home-series/supporting-students-with-attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>
- “คู่มือสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีการที่โรงเรียนเพื่อการศึกษาแบบบูรณาการ”  
<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf>
- คู่มือปฏิบัติการเกี่ยวกับ “แนวทางที่โรงเรียนสู่การศึกษาแบบบูรณาการ”  
[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated\\_education/landing/ie\\_guide\\_en.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf)

กรมอนามัย

บริการประเมินเด็ก

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

บริการสุขภาพนักศึกษา

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

กรมสวัสดิการสังคม

<https://www.swd.gov.hk>