

เสียงดัง

ทำของหายประจ

เหม่อลอย

ชวน

ไม่อดทน



ADHD

เคล็ดไม่ลับ
รับมือ
เด็กสมาธิสั้น

สิ่งที่ครู ✓ ควรทำ และ
✗ ไม่ควรทำ ในโรงเรียน

ผู้ปกครองนำไปปรับใช้ได้อย่างได้ผล



ADHD

เคล็ดไม่ลับ
รับมือ
เด็กสมาธิสั้น

Donatella Arcangeli เขียน
ธัญภาณุณี ภูงามทอง แปล

พญ.ปราณี ปวีณชญา และ
ผศ. ดร.กนกพร วิบูลพัฒนะวงศ์ ตรวจสอบและคำนิยาม

 NANMEEBOOKS

ADHD cosa fare (e non)
เคล็ดไม่ลับ รับมือเด็กสมาธิสั้น

Donatella Arcangeli เขียน
ัญญาญจน์ งามทอง แปล
ศ. ดร.กนกพร วิบูลย์พัฒนวงษ์ และ
พญ.ปราณี ปวีณชนา ตรวจทานและคำนิยม

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2565

ราคา 185 บาท

Original Title: ADHD cosa fare (e non)
© 2009, by Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A., Trento (Italy)
All rights reserved
www.erickson.it
www.erickson.international

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2565: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อาร์กันเจลี, โดนาเทลลา

เคล็ดไม่ลับ รับมือเด็กสมาธิสั้น.-- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2565.

136 หน้า.

1. เด็กสมาธิสั้น. I. ัญญาญจน์ งามทอง, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง

618.928589

ISBN 978-616-04-5539-3

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตยวัฒนา • บรรณาธิการเล่ม สาธิตา พรหมไวย • พิสูจน์อักษร รชชัช พุ่มรัตน์ กัณหา สุวรรณรัตน์
• ศิลปกรรม สุภาวดี แพบุชนาด • กราฟิก ชูริรัตน์ ทีสุภะ • ประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ

เพลตและพิมพ์ที่ ทีเอส อินเทอร์เน็ต โทร. 0-2174-6055-60

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ผลิตมาจากไม้ไม่ปาปลูก โดยไม่ทำลายป่าไม้ธรรมชาติ
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนิยม

ในปัจจุบันหนังสือให้ความรู้ทางด้านเด็กที่มีความต้องการพิเศษมีน้อยมาก จึงเป็นเรื่องน่ายินดีอย่างยิ่งที่สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์ได้จัดทำหนังสือที่มีคุณภาพเล่มนี้ขึ้น และดิฉันมั่นใจว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากการอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างแน่นอน

หนังสือเล่มนี้แบ่งเนื้อหาเป็นบทสั้น ๆ โดยทุกบทมีโครงสร้างที่ชัดเจน คืออธิบายถึงพฤติกรรมของเด็กที่มีความลำบากในการจัดการสมาธิ สาเหตุของพฤติกรรม เทคนิคที่ครูสามารถนำไปใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม สิ่งที่ครูควรหลีกเลี่ยงหากเด็กมีพฤติกรรมดังกล่าว และการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง ตอนท้ายเล่มยังมีแบบฟอร์มต่าง ๆ พร้อมสำหรับนำไปใช้หรือนำไปประยุกต์ต่อยอดได้อีกด้วย ในความคิดของดิฉัน ผู้อ่านสามารถอ่านหนังสือเล่มนี้เรียงตามลำดับจากต้นจนจบ หรือผู้อ่านสามารถเปิดไปยังบทที่กล่าวถึงพฤติกรรมที่จำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือกับเด็กอย่างเร่งด่วน ทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่อ่านง่ายและสะดวกใช้

การสื่อสารของหนังสือเล่มนี้มีความกระชับและตรงไปตรงมา สะท้อนให้เห็นถึงความชำนาญและความเชื่อมั่นของผู้เขียน รวมทั้งผู้เขียนยังบรรยายการใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพและนำไปใช้ได้จริง ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าครูจะสนุกกับการนำเทคนิคในหนังสือเล่มนี้ไปปรับใช้ตามความชอบและความสนใจของนักเรียน เช่น ปรับสีหรือหน้าตาของลูกบอลสำหรับขึ้นชมพฤติกรรมที่เหมาะสมตามที่นักเรียนชอบ รวมทั้งเสริมสร้างความสัมพันธ์กับนักเรียนในการตั้งกฎกติกาต่าง ๆ ร่วมกัน

การทำงานกับเด็กที่มีความลำบากในการจัดการสมาธินั้นเป็นเรื่อง
ที่ทำทนาย แต่ดิฉันเชื่อเสมอว่าทุกจุดอ่อนนำมาซึ่งจุดแข็งบางอย่างเช่นกัน
หากครูมองเห็นจุดแข็งนั้นและช่วยให้นักเรียนก้าวข้ามจุดอ่อนของเขา
ครูจะได้พบกับพัฒนาการของนักเรียนที่งดงามและน่าภูมิใจ ดิฉันเชื่อว่า
หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนเพื่อนที่ดีคนหนึ่งที่ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์
กับครูในระหว่างการเดินทางสู่ความสำเร็จ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร วิบูลพัฒน์วงศ์
ประธานหลักสูตรการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำนิยาม

ในปัจจุบัน "โรคสมาธิสั้น" เป็นโรคที่มีคนรู้จักกันเพิ่มขึ้น เนื่องด้วยการเข้าถึงข้อมูลที่ง่าย ช่วยให้ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก เช่น ผู้ปกครอง คุณครู มีความรู้เกี่ยวกับโรคนี้ เมื่อเห็นเด็กที่มีอาการสงสัยว่าจะเป็นโรคสมาธิสั้น ผู้ใหญ่สามารถพาเด็กไปพบแพทย์ที่ให้การรักษาได้ เช่น จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการ ในประเทศไทยมีแพทย์เฉพาะทางเพิ่มมากขึ้นและกระจายกันทำงานทั่วประเทศ ดังนั้นเด็กจะได้รับการวินิจฉัยและช่วยเหลือรักษามากขึ้นกว่าแต่ก่อน (ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้นสามารถหาอ่านเพิ่มเติมได้จากหนังสือ โลกของเด็กสมาธิสั้น: ปราณี ปวีณนา สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์)

"โรคสมาธิสั้น" เป็นโรคที่เกิดจากสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ทำงานผิดปกติ ส่งผลให้เด็กมีอาการที่ต่างจากเด็กในวัยเดียวกัน เช่น ชนยุกยิก ซ้ำเบื่อ ใจร้อน อดทนรอคอยไม่ได้ ทำอะไรไม่คิดถึงผลที่จะตามมา เหม่อลอย ไม่มีสมาธิ วอกแวก ทำงานไม่เสร็จ ไอ้เอ๋ย เรื่อยเปื่อย ผัดผ่อน ไม่วางแผน อาการเหล่านี้เด็กไม่ได้ตั้งใจทำ แต่คนมักจะเข้าใจผิดว่าเด็ก ก่อแวน ซี้เกียจ ส่งผลให้เด็กไม่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างและไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือเท่าที่ควร

"โรคสมาธิสั้น" เป็นโรคที่รักษาแล้วอาการดีขึ้นได้ ซึ่งการรักษาต้องใช้หลายวิธีร่วมกันทั้งการกินยา การปรับพฤติกรรมและการเลี้ยงดู ปรับสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้เด็กควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น บุคคลสำคัญที่ใช้เวลากับเด็กค่อนข้างมากในแต่ละวันคือคุณครูที่โรงเรียน ซึ่งจะเห็นพฤติกรรมสมาธิสั้นของเด็กได้ชัดเจน เช่น เด็กลุกเดินป่วนห้องเรียน เด็กนั่งเหม่อทำงานช้า เด็กไม่ส่งงาน เด็กเล่นแรงทะเลาะกับเพื่อน จากประสบการณ์การรักษาคนไข้ของหมอที่ผ่านมา เด็กสมาธิสั้นส่วนหนึ่งได้รับการวินิจฉัยเพราะครูเป็นคนแรก ๆ ที่สังเกตเห็นว่าเด็กต่างจากนักเรียนคนอื่น เลยแนะนำให้ผู้ปกครองพามาพบแพทย์เพื่อประเมินและให้การช่วยเหลือ

เมื่อเด็กอยู่ที่โรงเรียน การจัดการสิ่งแวดล้อมในห้องเรียน (Classroom Management) เป็นสิ่งสำคัญ ครูเป็นคนที่จะช่วยเด็กได้มากที่สุด ซึ่งครูเองเต็มใจที่อยากจะช่วย เพียงแต่ความยากลำบากคือครูไม่รู้วิธีการช่วยเหลือตอนเด็กอยู่ในโรงเรียน ไม่ว่าจะป็นตอนเช้าแถวช่วงเช้า การเรียนในห้องเรียน ช่วงเปลี่ยนคาบ ช่วงเวลาพัก หลังเลิกเรียน

หนังสือ “เคล็ดไม่ลับ รับมือเด็กสมาธิสั้น” นี้เขียนโดยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นชาวอิตาลีที่ทำงานทั้งการรักษาคนไข้และจัดอบรมครูที่ต้องทำงานกับเด็กสมาธิสั้นมาจำนวนนับครั้งไม่ถ้วน ผู้เขียนมีคลังความรู้ที่ได้จากประสบการณ์พูดคุยแลกเปลี่ยนเคล็ดลับกับครู มีการลองผิดลองถูกกับวิธีต่างๆ จนกลั่นกรองเนื้อหาเข้มข้นออกมาเป็นคู่มือฉบับนี้

เนื้อหาในหนังสือให้ความรู้เกี่ยวกับโรคสมาธิสั้นเบื้องต้น และบอกวิธี How-to อย่างละเอียดในการจัดการกับพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้นในห้องเรียน เช่น กรณีที่เด็กไม่ยอมนั่งที่โต๊ะตอนครูสอน เด็กคุยป่วนกวนเพื่อน ไม่อดทนแซงคิว ระเบิดอารมณ์ ไม่รับผิดชอบส่งงาน ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ผ่านการทดลองผ่านการทดลองมาแล้ว เป็นคู่มือสำเร็จรูปพร้อมใช้ อธิบายวิธีการที่ทำตามได้จริง เหมาะสำหรับครูที่ต้องสอนทั้งเด็กสมาธิสั้นและเด็กคนอื่นไปในเวลาเดียวกัน

ในช่วงแรกที่ครูทดลองทำอาจไม่ได้ประสบความสำเร็จตามที่คิดไว้ ต้องลองปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามบริบทของแต่ละห้องเรียน/โรงเรียน หากครูทุกคนในโรงเรียนได้อ่านเนื้อหาจากหนังสือเล่มนี้ แล้วนำผลจากการทดลองใช้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันเป็นประจำ บรรยากาศของห้องเรียนจะน่าอยู่ เด็กทุกคนเองจะได้รับประโยชน์ ครูเองจะได้องค์ความรู้ใหม่ด้วย

การทำงานช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ได้ยากจนเกินไปหากเราารู้วิธีจัดการกับปัญหาพฤติกรรมต่างๆ หมอต้องขอขอบคุณครูทุกท่านที่ช่วยเหลือดูแลเด็กสมาธิสั้น เพราะครูเป็นหนึ่งในคนหลักที่จะช่วยให้เด็กมีอากาศที่ดีขึ้นได้

แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลมหารมย์/

คลินิก Joy Of Minds/เจ้าของเพจหมอแมวน้ำเล่าเรื่อง

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อกล่าวถึงเด็กสมาธิสั้น เราอาจนึกภาพเด็กที่ซน ไม่มีสมาธิจดจ่อ กับอะไรได้นาน ตื่นเต้นง่ายและกระตือรือร้นสุดๆ ในสิ่งที่ตนเองสนใจ และพฤติกรรมต่างๆ ของพวกเขา ก็ "เยอะ" จนส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง อย่างเสียไม่ได้ ถึงอย่างไรพวกเขาก็ต้องการความเข้าใจจากคนรอบข้างว่า พวกเขาไม่ใช่เด็กมีปัญหา แต่มีปัญหาด้านพฤติกรรมที่ต้องได้รับการจัดการ ดูแลที่พิเศษ เพื่อให้พวกเขาสามารถใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่ถูกแบ่งแยก ได้อย่างเป็นสุข

หนังสือ “เคล็ดไม่ลับ รับมือเด็กสมาธิสั้น” เล่มนี้เขียนโดย ดร.โดนา-เทลลา อาร์กันเจลี จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นชาวอิตาลีผู้เชี่ยวชาญด้านโรคสมาธิสั้นในเด็กและมากด้วยประสบการณ์การอบรมครูเกี่ยวกับการดูแลเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ผู้เขียนวิเคราะห์ 15 ปัญหาด้านพฤติกรรมที่มักพบในเด็กสมาธิสั้นอายุ 6-11 ปี เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ครูและผู้ปกครองว่าทำไมพวกเขาจึงมีพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นปัญหาต่อคนรอบข้าง ซึ่งบางครั้งก็ต่อตนเองด้วย พร้อมให้ข้อเสนอแนะว่าควรทำและไม่ควรทำอะไร กับพฤติกรรมของพวกเขา นำเสนอกลยุทธ์วิธีการจัดการที่สามารถปฏิบัติได้จริงและนำไปใช้ได้ทันที เพื่อแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้น ให้ดีขึ้นอย่างได้ผล นอกจากนี้ยังมีแบบฟอร์มการทำงานเพื่อสังเกตและติดตามพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้นในภาคผนวกอีกด้วย

ความเข้าใจที่ถูกต้องจะนำไปสู่การรับมือและจัดการดูแลที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กสมาธิสั้นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น และเพื่อป้องกันไม่ให้ปัญหาด้านพฤติกรรมต่างๆ "ติดตรา" พวกเขาในระยะยาวดังที่ผู้เขียนเน้นย้ำว่า เด็กสมาธิสั้นมีปัญหาด้านพฤติกรรม แต่ไม่ใช่เด็กมีปัญหา

ด้วยความปรารถนาดี
นานมีบุ๊คส์

สารบัญ

จากใจผู้เขียน	11
บทนำ	13

อาการนอนไม่หลับ

บทที่ 1 ลูกซึ้นและเดินเล่นไปทั่วห้อง	30
บทที่ 2 นอนแม่ไต้ไต้	36
บทที่ 3 เล่นอุปกรณ์การเรียนบนโต๊ะ	42
บทที่ 4 พุดคุยและก่อกวนระหว่างเรียน	48
บทที่ 5 วุ่นวายและส่งเสียงดังระหว่างเล่น	54

อาการหุนหันพลันแล่น

บทที่ 6 ไม่รอให้ถึงรอบของตนเอง	62
บทที่ 7 จัดและแทรกแซง	68
บทที่ 8 ทำข้อผิดพลาดเดิมซ้ำ ๆ	74

บทที่	9	ไม่รู้จักรลึกเลียงอันตราย	80
-------	---	---------------------------	----

บทที่	10	ไม่มีความอดทน	86
-------	----	---------------	----

อาการขาดสมาธิ

บทที่	11	ไม่จดการบ้าน	94
-------	----	--------------	----

บทที่	12	ทำงานไม่สำเร็จ	100
-------	----	----------------	-----

บทที่	13	เหม่อลอย	106
-------	----	----------	-----

บทที่	14	จัดการตนเองได้ยาก	112
-------	----	-------------------	-----

บทที่	15	ทำของหายและลืมของ	118
-------	----	-------------------	-----

บทสรุป	125
--------	-----

บรรณานุกรม	127
------------	-----

ภาคผนวก

แบบสำรวจข้อมูล	131
----------------	-----

ตารางสังเกตพฤติกรรม	132
---------------------	-----

ตารางติดตามความก้าวหน้าของพฤติกรรม	133
------------------------------------	-----

ข้อตกลง	135
---------	-----

การสะสมรางวัล	136
---------------	-----

<http://risorseonline.erickson.it>

สามารถลงทะเบียนที่เว็บไซต์เพื่อดาวน์โหลดเอกสารโดยใช้โค้ดนี้

0590-4879-XIZK-9090

DONATELLA ARCANGELI

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นผู้ปฏิบัติงานให้กำบังงานทางการแพทย์ รวมถึงการอบรมนักสังคมสงเคราะห์และครูเกี่ยวกับสุขภาพจิต ในวัยเจริญเติบโตโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กสมาธิสั้น

ผู้รับผิดชอบการอบรมครู (Teacher Training) โรงเรียน ในเมืองบอลซาโน ซึ่งมอบเครื่องมือแก่ครูในการดูแลเด็กที่มีความ ต้องการพิเศษหรือเด็กพิการเป็นเวลาหลายปี

เว็บไซต์: www.donatella-arcangeli.it

จากใจผู้เขียน

ถึง ครูที่รัก

เป็นเวลา 20 ปีแล้วที่ดิฉันได้ทำงานด้านการดูแลสุขภาพจิตของเด็กในวัยเจริญเติบโตในฐานะจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

งานแรกของดิฉันในฐานะจิตแพทย์คือการวินิจฉัย ดิฉันต้องตั้งคำถามเสมอว่าทำไมเด็กจึงมีความยากลำบากในด้านพัฒนาการ ดิฉันเชื่อเสมอว่าสิ่งสำคัญอันดับแรกในการรักษาคือการวินิจฉัยที่ถูกต้อง เมื่อเรารู้ เราจึงสามารถรักษาได้ เมื่อเราเข้าใจว่าทำไมเด็กจึงประพฤติตนเช่นนั้น เราจึงกำหนดเป้าหมายในการรักษาได้ (การฟื้นฟู การทำจิตบำบัด การปรับการเรียนการสอน หรือแม้แต่การบำบัดรักษาด้วยยาทางจิตเวช) เพื่อช่วยเหลือเด็ก

ตั้งแต่ปี 2008 ดิฉันดูแลการอบรมครูทั้งรายบุคคลและรายกลุ่มในโรงเรียนที่อิตาลี เยอรมนี และโรงเรียนที่ใกล้กับเมืองบอสซาโน ถือเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่ามากที่ได้ส่งเสริมความเชื่อมั่นให้ครูว่าการดูแลนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ (เช่น ออทิสติกหรือสมาธิสั้น) ด้วยวิธี "หลากหลายรูปแบบ" ก็มีประสิทธิผลในการจัดการการศึกษาพิเศษสำหรับนักเรียนกลุ่มนี้¹

การอบรมครูมีจุดประสงค์เพื่อให้ครูได้พัฒนาความรู้เกี่ยวกับกระบวนการทำงานของสมองที่ใช้ในการรับข้อมูลและประมวลผลตัดสินใจของผู้ที่มีความบกพร่อง (ด้านพัฒนาการ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตเวช) ทำให้สามารถนำเทคนิคไปปรับใช้ทางการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และได้เรียนรู้ภาษาที่ใช้สื่อสารกับแพทย์ที่รักษาเด็กสมาธิสั้น

¹อ่านคำอธิบายเพิ่มเติมและคำถามที่พบบ่อยในการจัดการอบรมครูในแคว้นอัลโตอาดีเจในแหล่งการเรียนรู้ออนไลน์ (คลิกเข้าถึงอยู่หน้า 10)

จากใจผู้เขียน

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงครูผู้ให้การอบรมอยู่บ่อยครั้ง ทำให้ดิฉันต้องพูดเรื่องพื้นฐานหลักการเดิมซ้ำให้ครูผู้ให้การอบรมฟัง แต่หากครูไม่ได้ให้การอบรมอย่างต่อเนื่องก็ไม่เกิดผลลัพธ์ที่ดีเท่าที่ควร

จากจุดนั้นจึงเกิดเป็นแนวคิดคู่มือครูฉบับนี้ เป็นคู่มือฉบับเร่งด่วนและพร้อมใช้งานสำหรับครูในโรงเรียนประถมที่ต้องดูแลนักเรียนสมาธิสั้น ช่วยให้ครูเข้าใจความบกพร่องและสามารถปรับใช้กลยุทธ์ที่ง่ายแต่มีประสิทธิภาพเพื่อรับมือและจัดการเด็กในวิธีการที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้

