

เด็กสมาธิสั้น

คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง



สสค.

สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน

ชื่อหนังสือ : เด็กสมาธิสั้น คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง
จัดพิมพ์โดย : สถาบันราชานุกูล
พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2555
จำนวนพิมพ์ : 2,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด

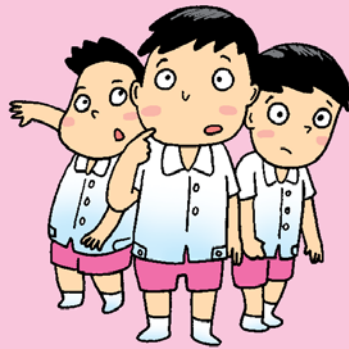
คำนำ



โรคสมาธิสั้นนั้นแท้จริงแล้วได้รับการบรรยายไว้ในวารสารทางการแพทย์
อย่างเป็นทางการมากกว่า 100 ปีแล้ว เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะมีลักษณะ
อยู่ไม่นิ่ง มีปัญหาในการคงสมาธิ และมักพบว่ามีปัญหาในการควบคุมตนเอง
และเกิดปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ให้ผู้คนรอบข้างได้ปวดศีรษะได้บ่อยๆ ในปัจจุบัน
ทั้งในวงการแพทย์และวงการการศึกษาได้ให้ความสนใจโรคสมาธิสั้นอย่างจริงจัง
ทำให้มีการศึกษาวิจัยและรวบรวมประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเด็กสมาธิสั้น
จนเกิดความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาและช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นอย่างมากมาย

คู่มือเล่มนี้เป็นการรวบรวมความรู้ทั้งจากตำราและจากข้อมูลที่ได้
จากการสัมภาษณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างผู้ปกครอง ครูและ
ครูการศึกษาพิเศษที่มีประสบการณ์กับเด็กสมาธิสั้น โดยรวบรวมลักษณะ
อาการที่พบได้บ่อย ปัญหาพฤติกรรมรวมถึงแนวทางการดูแลแก้ไขปัญหาต่างๆ
ที่ง่ายต่อการปฏิบัติจริง คณะผู้จัดทำปรารถนาว่าคู่มือเล่มนี้น่าจะเป็นตัวช่วย
ที่ดีในการช่วยคุณพ่อคุณแม่ในการดูแลเด็กสมาธิสั้นต่อไป

คณะผู้จัดทำ



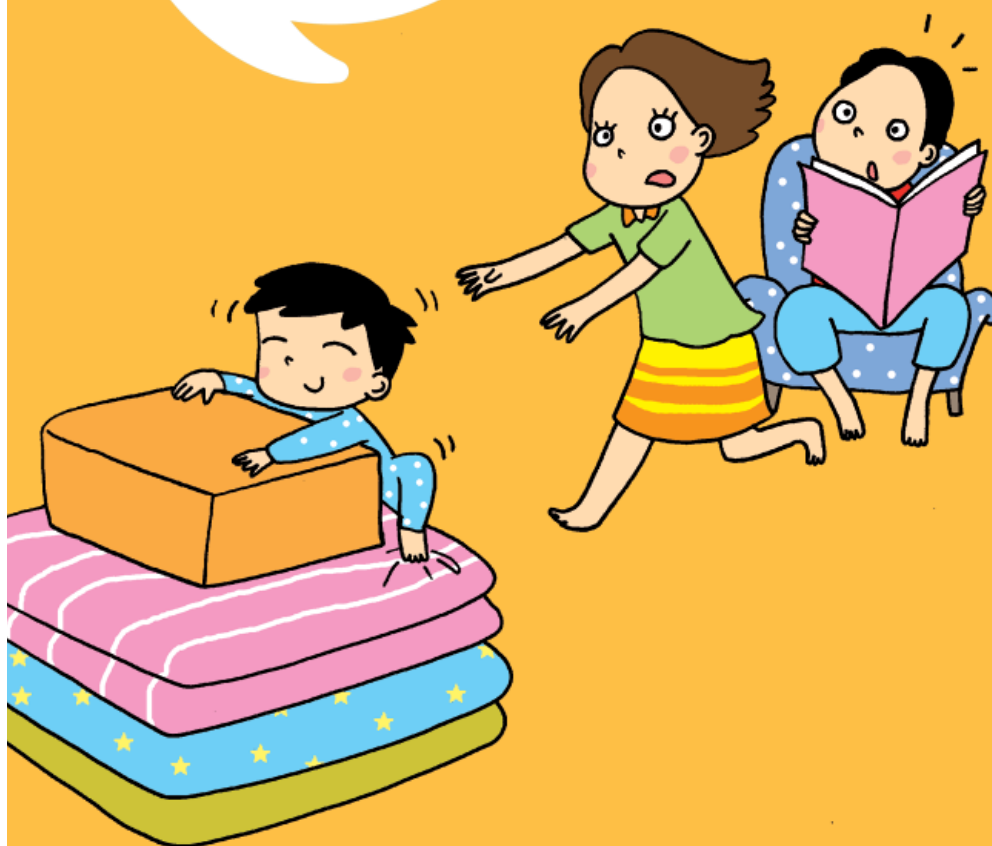
สารบัญ



มาทำความรู้จักกับโรคสมาธิสั้น	7
ข้อสังเกตเด็กสมาธิสั้นแต่ละช่วงวัย	9
โรคนี้พบได้บ่อยแค่ไหน	11
เพราะอะไรจึงเป็นโรคสมาธิสั้น	11
แพทย์ตรวจอย่างไรถึงบอกได้ว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น	13
หลากหลายคำถามเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้น	14
การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น	18
คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นได้อย่างไร	19
การทำใจยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น	19
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	21
การฝึกฝนทักษะที่สำคัญ	27
การสื่อสารประสานงานกับครูและแพทย์	32
เอกสารอ้างอิง	35

เด็กสมาธิสั้น

คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง



เด็กสมาธิสั้น



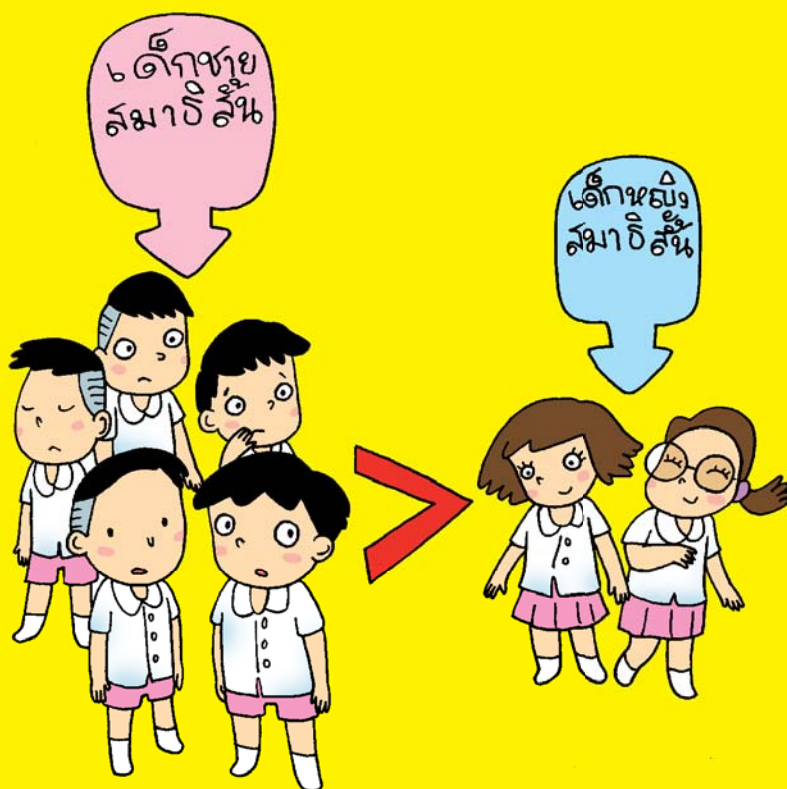
มาทำความรู้จักกับ

โรคสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้นเป็นกลุ่มความผิดปกติของพฤติกรรม ประกอบด้วย

- ขาดสมาธิ
- ชน อยู่ไม่นิ่ง
- หุนหันพลันแล่น ขาดการยับยั้งใจตนเอง

โดยแสดงอาการอย่างต่อเนื่องยาวนาน จนทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับอายุและระดับพัฒนาการ โดยที่ความผิดปกติดังกล่าวเกิดขึ้นก่อนอายุ 7 ปี อาการต้องเป็นมาตลอดต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 6 เดือน





ข้อสังเกต

เด็กสมาธิสั้นแต่ละช่วงวัย

คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตเด็กสมาธิสั้นได้อย่างไรบ้าง

วัยอนุบาล

ในขวบปีแรกเด็กอาจจะมีลักษณะเลี้ยวยาก เช่น กินยาก นอนยาก ร้องกวนมาก มีอารมณ์หงุดหงิด แต่เด็กจะมีพัฒนาการค่อนข้างเร็ว ไม่ว่าจะเป็น การตั้งไข่ คลาน ยืน เดิน หรือวิ่ง เมื่อเริ่มเดินก็จะชนอยู่ไม่นิ่ง วิ่งหรือปีนป่าย ไม่หยุด คุณพ่อคุณแม่อาจคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาเพราะเด็กวัยนี้ต้องชน แต่บางคนอาจจะเหนื่อยจนทนไม่ไหว และเกิดความเครียดอย่างมาก ในการดูแลเด็ก บ่อยครั้งที่คุณพ่อคุณแม่เองอาจมองไม่เห็นความผิดปกตินี้ เนื่องจากไม่มีโอกาสเปรียบเทียบเด็กกับเด็กคนอื่นๆ แต่เพื่อน ญาติพี่น้อง หรือครู อาจมองเห็นความชกนเกินปกตินี้ได้



วัยประถมศึกษา

เมื่อเข้าวัยเรียน จะสังเกตได้ว่าเด็กมีสมาธิสั้น วอกแวกง่าย ไม่สามารถนั่งทำงานหรือทำการบ้านได้จนเสร็จ ทำให้มีปัญหาการเรียนตามมา การควบคุมตนเองของเด็กไม่ค่อยดี อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย ทนต่อความคับข้องใจไม่ค่อยได้ ทำให้เกิดปัญหากับเพื่อนๆ เมื่ออยู่ในห้องเรียน ก็ไม่สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนเพื่อนคนอื่นๆ มักจะรบกวนชั้นเรียน ไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของห้องเรียน

วัยมัธยมศึกษา

เมื่ออย่างเข้าวัยรุ่น อาการนอนไม่นิ่งในเด็กบางคนอาจลดลง แต่ความไม่มีสมาธิและขาดความยับยั้งชั่งใจของเด็กจะยังคงอยู่ ปัญหาการเรียนจะหนักขึ้น เพราะอาการขาดสมาธิที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง ด้วยลักษณะที่ชอบความตื่นเต้นท้าทาย เบื่อง่าย ประกอบกับความล้มเหลวตั้งแต่เล็กและความรู้สึกว่าตนเองไม่ดี เด็กอาจจะเกิดพฤติกรรมเกร่ รวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมคล้ายกัน ชักชวนกันทำเรื่องฝ่าฝืนกฎของโรงเรียนจนอาจเลยเถิดไปถึงการใช้สารเสพติดได้



โรคนี้พบได้ บ่อยแค่ไหน



การสำรวจในประเทศไทย พบว่ามีความชุกประมาณร้อยละ 5 โดยพบในกลุ่มเด็กนักเรียนชาย มากกว่ากลุ่มเด็กนักเรียนหญิง ในห้องเรียนที่มีเด็กประมาณ 50 คน จะมีเด็กสมาธิสั้น 2 – 3 คน

เพราะอะไรจึงเป็นโรคสมาธิสั้น

มีหลายสาเหตุด้วยกันที่ทำให้เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น

- พันธุกรรม หากคุณพ่อคุณแม่เป็นโรคนี้ ลูกก็จะได้รับยีนที่ถ่ายทอดจากคุณพ่อคุณแม่
- อาจเกิดตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์หรือหลังคลอด เช่น ขาดออกซิเจน อุบัติทางสมอง โรคสมองอักเสบ การได้รับสารพิษ หรือมารดาดื่มสุราขณะตั้งครรภ์





สาเหตุที่กล่าวมาส่งผลให้การทำงานของสมองบกพร่องจากการที่สารเคมีในสมองหลังผิดปกติ ได้แก่ สารโดปามีนและเซโรโทนิน

ปัจจุบันเชื่อว่าโรคสมาธิสั้นเป็นความผิดปกติของสมอง ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติหรือความบกพร่องของคุณพ่อคุณแม่ หรือการเลี้ยงดูเด็กผิดวิธี (แต่การเลี้ยงดูที่ผิดวิธีจะทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น)



แพทย์ตรวจอย่างไรถึงบอกว่า เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น

แพทย์จะตรวจประเมินอย่างละเอียดเพื่อให้แน่ใจว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น ได้แก่ การซักประวัติ การตรวจร่างกาย (ตรวจหู ตรวจสายตา) ใช้แบบประเมิน พฤติกรรมเด็ก การตรวจทางจิตวิทยา (ตรวจเชาวน์ปัญญา ตรวจวัดความสามารถด้านการเรียน) และสังเกตพฤติกรรมเด็ก

ปัจจุบันยังไม่มี การตรวจเลือด เอ็กซเรย์สมอง หรือการตรวจคลื่นสมอง เพื่อวินิจฉัยโรคสมาธิสั้น

“แม้ว่าแพทย์จะวินิจฉัยว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น แต่การวินิจฉัยไม่ได้บอกว่าเด็กเป็นเด็กที่ดีหรือไม่ดี น่ารักหรือไม่น่ารัก มีจุดด้อยจุดเด่นอะไร บ้าง การวินิจฉัยบอกได้แค่ว่าเด็กมีปัญหาในเรื่องสมาธิและการควบคุมตนเอง การช่วยเหลือเด็กนั้นหมายถึงคุณต้องร่วมมือกับแพทย์และคุณครูที่โรงเรียน อย่างใกล้ชิด เพื่อที่จะช่วยเด็กให้ดีที่สุด”

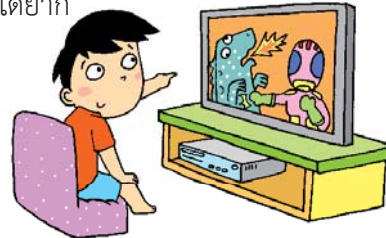
หลากหลาย คำถามเกี่ยวกับ โรคสมาธิสั้น



สมาธิสั้น....สั้นอย่างไรจึงเรียกว่าผิดปกติ ?

สมาธิสั้นเป็นอาการสำคัญของโรค สังเกตจากการทำกิจกรรมในหลายสถานการณ์แล้วมาพิจารณาว่าเด็กมีสมาธิหรือมีความจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำได้นานเท่ากับเด็กที่อยู่ในวัยเดียวกันหรือไม่

นอกจากการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานแล้ว ความสามารถในการเลือกให้ความสนใจกับงานที่อยู่ตรงหน้าได้ แม้จะมีสิ่งอื่นเข้ามาแทรกหรือดึงความสนใจ เด็กปกติอาจจะหันไปให้ความสนใจกับสิ่งเร้านั้น แล้วหันกลับมาทำงานที่ทำค้างอยู่ต่อไปได้ แต่ในเด็กสมาธิสั้นจะถูกสิ่งเร้าดึงความสนใจไปได้ง่ายกว่า และจะกลับมาทำงานที่ค้างไว้ได้ยาก



เด็กจะคล้อยไม่ตั้งใจทำงาน โดยเฉพาะการทำงานที่ต้องใช้ความคิด มักทำท่าเหม่อลอย ไม่ฟังคุณพ่อคุณแม่ที่กำลังพูดด้วย การบ้านไม่เรียบร้อย ตกๆ หล่นๆ ทำงานไม่เสร็จทันเวลา ขี้ลืม ทำของหายบ่อยๆ ทำงานเสร็จ ครึ่งๆ กลางๆ

อาการต้องเป็นตลอดเวลา ทุกสถานที่ ทุกบุคคล จนทำให้เสียหาย ต่อการเรียน เช่น เรียนไม่ทันเพื่อน ผลการเรียนตกต่ำ นอกจากนี้ยังส่งผล ต่อการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันคนอื่น คนใกล้ชิดจึงรู้สึกรำคาญไม่อยากทำงานด้วย

เด็กแค่เบื่อง่ายเวลาทำงาน ไม่เห็นชน จะเรียกว่าสมาธิสั้น ได้อย่างไร ?

เป็นไปได้ค่ะ เพราะเด็กบางคนจะมีอาการสมาธิสั้นเพียงอย่างเดียว แต่ไม่ชนหรือวู่วาม ซึ่งพบได้ในเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง มักทำให้ผู้ใหญ่ มองข้ามไป ถูกวินิจฉัยได้ช้าและไม่ได้รับความช่วยเหลือเท่าที่ควร

บอกว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น แล้วทำไมเด็กดูทีวีหรือเล่นเกม นานเป็นชั่วโมงๆ ?

สมาธิสามารถถูกกระตุ้นได้จากสิ่งเร้าที่น่าสนใจ เช่น โทรทัศน์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีภาพและเสียงประกอบเป็นตัวเร้าความสนใจ ไม่น่าเบื่อ ดังนั้นเด็กสมาธิสั้นจึงสามารถมีสมาธิจดจ่อกับโทรทัศน์และ เกมคอมพิวเตอร์ได้นานๆ โทรทัศน์และเกมคอมพิวเตอร์จึงเป็นตัวกระตุ้นความ สนใจได้เป็นอย่างดี

การจะพิจารณาว่าเด็กสามารถจดจ่อต่อเนื่อง มีสมาธิหรือไม่ควร สังเกตเมื่อเด็กต้องควบคุมตนเองให้ทำงานที่ไม่ชอบ หรืองานนั้นเป็นงาน ที่น่าเบื่อ (สำหรับเด็ก) เช่น การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การทำงาน ที่ได้รับมอบหมาย

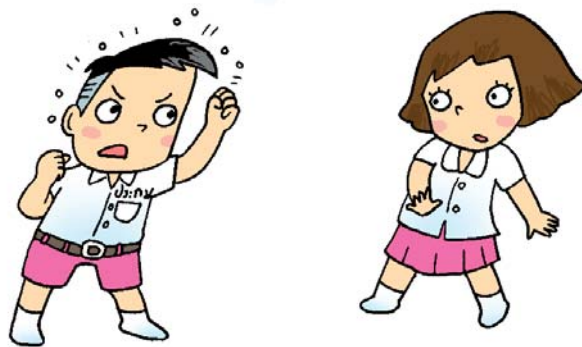
เมื่อไรควรพาเด็กมาพบแพทย์ ?

ในวัยอนุบาล เมื่อเด็กมีสมาธิบกพร่องอย่างมาก แฉกมีอาการนอนอยู่ไม่นิ่ง มีอุบัติเหตุบ่อย ไม่ค่อยระมัดระวังตนเอง ดื้อมาก ปรายอย่างไรก็ไม่ได้ผล จนคนที่ดูแลรู้สึกเหนื่อย หัวปั่นไปหมด ทำให้เกิดอารมณ์เสียกับเด็ก

ในวัยประถมศึกษา หากเด็กมีอาการสมาธิบกพร่องจนมีผลกระทบถึงการเรียน เช่น การเรียนไม่ดี หรือมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น สอนอะไรไม่ฟัง ไม่ทำตามกฎระเบียบ รบกวนเพื่อนในชั้นเรียน เข้ากับเพื่อนไม่ได้

หากคุณพ่อคุณแม่แค่สงสัยว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้นหรือไม่ การพาเด็กมาพบแพทย์จะเป็นการดี เพราะสาเหตุของอาการสมาธิสั้นนั้นมีปัจจัยอีกหลายอย่าง เช่น ปัจจัยด้านอารมณ์วิตกกังวล เครียด การเลี้ยงดูที่ทำให้เด็กมักจะทำอะไรตามใจตนเอง หากเด็กได้รับการประเมินเด็กแล้วเด็กก็จะได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้อง

โรคสมาธิสั้นนั้นหากได้รับการบำบัดรักษาตั้งแต่อายุน้อยจะได้ผลการรักษาค่อนข้างดี



จะเกิดอะไรไหม...ถ้าไม่รักษา ?

- ในวัยประถมศึกษากลุ่มที่มีสมาธิสั้นอย่างเดียว ไม่มีปัญหาพฤติกรรมจน หุนหันพลันแล่น ส่วนหนึ่งจะไม่เกิดอะไร นอกจากผลการเรียนต่ำกว่าความสามารถ จะพบอารมณ์ซึมเศร้า มองตัวเองไม่ดี ขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง
- วัยประถมศึกษากลุ่มที่มีสมาธิสั้น ชน วุ่วาม ไม่เชื่อฟังและต่อต้าน จะพบความหงุดหงิด กังวล เครียด อารมณ์เสียง่าย เบื่อหน่ายการเรียน ขาดแรงจูงใจในการเรียน มองไม่เห็นคุณค่าภายในตัวเอง คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่พอใจในผลการเรียน เข้ากับเพื่อนได้ยาก พบพฤติกรรมที่ยังเป็นเด็กต่ำกว่าอายุ คือ ต่อต้านคำสั่งจนทำ ความผิดรุนแรงได้ เช่น โกหก ขโมย ไม่ยอมทำตามกฎ ทำตัวเป็น นักร้อง
- เมื่อเข้าวัยรุ่น เด็กมักไปรวมกลุ่มกับเด็กที่เรียนไม่เก่ง พฤติกรรม ต่อต้าน ก้าวร้าว โกหก ขโมย หนีเรียนยิ่งเห็นได้ชัดขึ้นหลายราย เริ่มใช้ยาเสพติด ในด้านการเรียนที่ตกต่ำลงมาก เกิดเป็น ความเบื่อหน่ายต่อการเรียน และออกจากโรงเรียนก่อนวัยอันควร



การช่วยเหลือเด็ก ที่เป็นโรคสมาธิสั้น



การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น
อย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องมีการช่วยเหลือ
หลายด้าน จากหลายฝ่าย ทั้งแพทย์ ครู และที่สำคัญคือคุณพ่อคุณแม่เอง
การช่วยเหลือประกอบด้วย

- **การช่วยเหลือด้านจิตใจ**
แพทย์จะให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อขจัดความเข้าใจผิดต่างๆ ของ
คุณพ่อคุณแม่โดยเฉพาะความเข้าใจผิดที่คิดว่าเด็กดื้อหรือ
เกียจคร้าน และเพื่อให้เด็กเข้าใจว่าปัญหาที่ตนเองมีนั้นไม่ได้
เกิดจากการที่ตนเองเป็นคนไม่ดี
- **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**
จะช่วยให้เด็กมีสมาธิ มีความอดทน ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น
- **การช่วยเหลือด้านการศึกษา**
คุณพ่อคุณแม่ควรมีการประสานงานอย่างใกล้ชิดกับครู เพื่อจัด
การเรียนการสอนให้เหมาะสมสำหรับเด็ก
- **การรักษาด้วยยา**
เด็กบางคนอาจต้องรักษาด้วยยา ซึ่งยาจะทำให้เด็กนิ่งขึ้นและ
มีสมาธิมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลการกินยาของเด็กตามคำสั่ง
ของแพทย์

คุณพ่อคุณแม่ สามารถช่วยเหลือ เด็กสมาธิสั้นได้อย่างไร

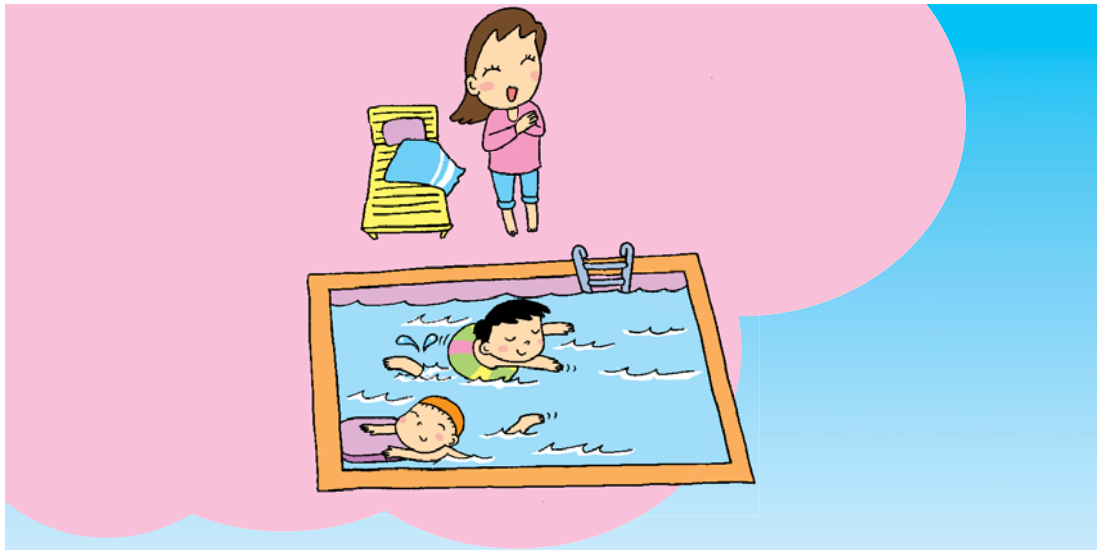
มีสิ่งสำคัญ 6 ประการที่คุณพ่อคุณแม่
สามารถช่วยเหลือเด็กได้

1. การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้น
2. พาเด็กไปประเมินกับแพทย์กรณีที่ไม่แน่ใจ
3. การทำใจยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น
4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
5. การฝึกฝนทักษะที่สำคัญ
6. การสื่อสารประสานงานกับครูและแพทย์



การทำใจยอมรับเด็ก

- ถ้ามองตัวเองว่าอยากให้เด็กได้อะไรมากที่สุดเมื่อเกิดมาอยู่ร่วมกัน
.... ความสุขหรือความทุกข์
- ทำความเข้าใจเด็กสมาธิสั้น
 - เป็นธรรมชาติของเขา
 - ไม่ได้แกล้ง
 - ไม่ใช่นิสัยไม่ดี
 - ไม่ใช่เด็กดื้อ ไม่อดทน
 - ไม่ใช่สอนไม่จำ
 - ไม่ใช่ไม่มีความรับผิดชอบ



- มองเด็กหลายๆ ด้าน อย่ามองว่าเด็กเป็นเพียงเด็กสมาธิสั้น การพัฒนาเด็กนั้นยังมีอีกหลายด้าน เช่น การเจริญเติบโตทางร่างกาย การใช้ภาษาและสื่อภาษา การแสดงออกทางอารมณ์ ความรักใคร่ผูกพัน การเล่น การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การช่วยเหลือตนเองและสังคม การกีฬา ดนตรี การทำกิจกรรม การเรียนรู้ การสร้างจริยธรรมและแนวคิดที่ดี

“แม้ลูกจะซน ใจร้อนไปบ้าง แต่ลูกก็ฉลาดพอที่จะจดจำสิ่งต่างๆ ที่เห็นและที่ฟังมาจากคุณครูได้มาก เวลาเจอเพื่อนใหม่ๆ ลูกก็ปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดี แถมยังเล่นกีฬาเก่งอีกต่างหาก”

- ในโลกนี้ทุกอย่างมี 2 ด้านเสมอ เด็กสมาธิสั้นจะมีพลังอยู่ในตัวเองหากฝึกฝนให้ดี เด็กจะเป็นคนที่สนุกสนาน กระตือรือร้น มีความสนใจแน่นแนกับบางสิ่งที่ชอบ มีความเป็นผู้นำ และอาจสร้างผลงานดีให้คุณพ่อคุณแม่ทิ้งได้
- คุณพ่อคุณแม่ควรมีวิธีผ่อนคลายตนเอง เช่น การสูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ การนวดผ่อนคลาย การสังสรรค์กับเพื่อนฝูง การไปซื้อของที่ชอบ ... เพราะในชีวิตของคุณไม่ได้มีเพียงเรื่องลูกเรื่องเดียว ยังมีเรื่องงาน เรื่องเงิน สังคม ฯลฯ



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นมีหลักสำคัญ ดังต่อไปนี้

- ลด สิ่งเร้า
- เพิ่ม สมาธิ
- เพิ่ม การควบคุมตนเอง

ต่อไปนี้เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ทำแล้วได้ผลดีและทำได้ไม่ยาก

ลดสิ่งเร้า

- หาสถานที่เงียบๆ ให้เด็กทำงาน จัดหาสถานที่ที่เด็กสามารถใช้ทำงาน ทำการบ้าน อ่านหนังสือ โดยไม่มีใครรบกวน และไม่มีสิ่งที่ทำให้เด็กเสียสมาธิ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ เกม หรือของเล่นที่อยู่ใกล้ๆ
- พยายามให้เด็กอยู่ในบรรยากาศที่มีสิ่งกระตุ้นน้อยที่สุด การใช้ชีวิตประจำวันควรให้เด็กได้อยู่อย่างสงบบ้าง เช่น ได้มีเวลานั่งเล่นเงียบๆ ไม่เปิดโทรทัศน์จนหลับไป ให้หลับในห้องที่เงียบ

- หัดให้เด็กมีกิจกรรมอย่างง่ายๆ บ้าง เช่น ให้เล่นที่สนามหญ้าอย่างง่ายๆ ไปพักผ่อนในที่สงบ
- ลดการไปเที่ยวที่ซึ่งผู้คนพลุกพล่าน เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงหนัง
- จำกัดการดูโทรทัศน์ และเลือกรายการที่ดี เช่น สารคดี รายการเกี่ยวกับธรรมชาติ

เพิ่มสมาธิ

- กำกับเด็กแบบตัวต่อตัว ถ้าเด็กวอกแวกง่ายมากหรือหมดสมาธิง่าย อาจจำเป็นต้องให้ผู้ใหญ่นั่งประกบด้วย ระหว่างทำงานหรือทำการบ้าน เพื่อให้งานเสร็จเรียบร้อย เมื่อเด็กเริ่มทำงานเองได้นานขึ้นอาจประกบอยู่ห่างๆ และเมื่อเด็กทำงานได้เอง คุณพ่อคุณแม่ก็ควรส่งเสียงเพื่อควบคุมอยู่ห่างๆ เป็นระยะ อย่าลืมนชมเมื่อเด็กทำได้
- การหัดให้เด็กนั่งทำงานอย่างต่อเนื่อง ในเด็กที่อายุน้อย 3-4 ขวบ หรือเด็กโตที่มีอาการสมาธิสั้น อยู่ไม่นิ่งอย่างมาก อาจเริ่มต้นให้นั่งง่ายๆ ครั้งละ 10 นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มเป็น 20 นาที 30 นาที และ 40 นาที ตามลำดับ
- การนั่งสมาธิ ในเด็กที่โตแล้วการนั่งสมาธิจะได้ผลดี ควรให้เด็กหลับตาและนั่งสงบประมาณ 20 นาที วันละ 1-2 ครั้ง อาจกำหนดให้เด็กคำที่สร้างกำลังใจ เช่น “ฉันดีขึ้นทุกวัน” หรืออาจให้เด็กหลับตาแล้วฟังเพลงเบาๆ

เพิ่มการควบคุมตนเอง

- มีระเบียบวินัยที่แน่นอน เสมอต้นเสมอปลาย ในบ้านควรมีระเบียบวินัยว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ไม่ใช่ว่า วันนี้คุณพ่อคุณแม่อารมณ์ดีก็ให้เด็กทำสิ่งนี้ แต่พรุ่งนี้อารมณ์เสียทำสิ่งเดียวกันก็กลายเป็นความผิด ถ้าเป็นแบบนี้เด็กจะรู้สึกสับสน
- ควรมีการจัดตารางกิจกรรมให้ชัดเจน กำหนดกิจกรรมในแต่ละวันที่เด็กต้องทำอะไรบ้าง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน เขียนใส่กระดาษติดไว้ที่ประตูห้อง หรือที่ตู้เย็น
- ประเมินความก้าวหน้าของเด็ก ควรพูดถึงความก้าวหน้าก่อนพูดถึงสิ่งที่ต้องแก้ไข เช่น “พ่อสังเกตว่าลูกมีความพยายามในการทำบ้านมากกว่าเดือนที่แล้ว ลูกกำลังดีขึ้นเรื่อยๆ แต่มีอีกอย่างหนึ่งที่ลูกต้องทำให้ดีกว่าเดิมนั่นคือลายมือ ถ้าลูกพยายามอีกนิดมันจะดีขึ้นอย่างแน่นอน”



- ให้รางวัลเมื่อเด็กทำดี และมีบทลงโทษเมื่อทำไม่ดี
 - ควรให้คำชม รางวัลเล็กๆ น้อยๆ เวลาที่เด็กทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เด็กทำพฤติกรรมที่ดีต่อไป ระยะแรกของรางวัลอาจเป็นสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขนม ดินสอ ยางลบ ไม่พึงปอง เป็นต้น หรือเป็นสิ่งของสะสมไว้สำหรับแลกรางวัลใหญ่ เช่น ตราดาว รูปสัตว์ สติกเกอร์ เป็นต้น ของรางวัลภายนอกต้องไม่มากเกินไป และสุดท้ายของรางวัลทางใจจะเข้ามาถูกแทนที่ เช่น ได้กอดแม่ ฟังแม่เล่านิทาน มีเวลาอ่านการ์ตูนมากขึ้น ได้เพิ่มเวลาเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ได้ไปสถานที่ที่ไม่เคยไป
 - การลงโทษควรใช้วิธีตัดสิทธิต่างๆ เช่น งดดูทีวี หักค่าขนม แต่ไม่ควรตัดสิทธิในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น งดขี่จักรยาน ออกไปเล่นฟุตบอลกับเพื่อน เป็นต้น
- ให้เด็กมีช่องทางระบายความโกรธบ้าง เด็กคงไม่สามารถควบคุมตนเองได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ บางครั้งเด็กอาจอารมณ์เสียปิดประตูเสียงดัง คุณพ่อคุณแม่ก็ควรอดทนบ้าง เพราะอย่างน้อยก็ดีกว่าเด็กไปทะเลาะชกต่อยกับเพื่อน เมื่อเด็กอารมณ์สงบค่อยให้บอกว่ารู้สึกอย่างไร มีการระบายความโกรธที่เหมาะสมวิธีไหนอีกบ้าง



การออกคำสั่งสำหรับเด็กสมาธิสั้น

คำสั่ง	ควรทำ	ไม่ควรทำ
ง่ายและสั้น	สั่งคำสั่งเดียว เมื่อทำเสร็จ ค่อยออกคำสั่งเพิ่ม “เก็บของใส่กล่องให้หมด”	สั่งหลายคำสั่ง เพราะเด็ก มักมีปัญหาในการจำ “เก็บของใส่กล่องแล้ว มาเอาเสื้อแขวนให้ เรียบร้อย”
ชัดเจน	บอกสิ่งที่เด็กต้องทำให้ตรงกับ ที่คุณต้องการ “ลูก เก็บของเล่นทั้งหมด ใส่กล่อง แล้วมาหาแม่”	บอกไม่ตรงตาม ความต้องการ “แม่เปื้อจริง ๆ เล่นแล้ว ไม่เคยเก็บเลย”
ไม่ใช่การขอร้อง	“แม่ต้องการให้ลูกแขวนเสื้อ ให้เรียบร้อย”	“ลูกน่าจะแขวนเสื้อ หน่อยนะ” เพราะเด็กจะถือโอกาส ไม่ทำเพราะไม่ใช่คำสั่ง ที่แท้จริง
เด็กมีสมาธิ ฟังคำสั่ง	ยืนตรงหน้า จับมือ จ้องตา แล้วสั่งงาน	สั่งตอนที่เด็กกำลังเล่น
ทางบวก	บอกเด็กว่าควรทำอะไร “แม่อยากให้หนูพูดเบาๆ”	บอกว่าไม่ควรทำอะไร “หยุดตะโกนสักที”

ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม

- คอยระวังดูแลเด็ก เนื่องจากเด็กมักประสบอุบัติเหตุจากการจับต้องสิ่งที่ไม่สมควรโดยไม่ได้ยั้งคิด เช่น ปลั๊กไฟ ตะปู มีด เป็นต้น ฉะนั้นควรจัดบ้านให้เรียบร้อย ให้นำสิ่งที่เป็นอันตรายพ้นจากสายตาเด็ก
- ควบคุมอารมณ์ของคุณ คุณเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะเด็กจะทั้งดีใจทั้งซน เพราะฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่ไม่ควรปล่อยให้เหนื่อยจนเกินไปหาเวลาพักผ่อนบ้าง
- ไม่ควรมีกฎระเบียบมาก มีกฎระเบียบเฉพาะเรื่องที่จำเป็นจริงๆ
- การเปลี่ยนกิจกรรม หากจะให้เด็กเปลี่ยนจากกิจกรรมที่สนุกสนานมาทำกิจกรรมที่ไม่ชอบ ควรเตือนเด็กล่วงหน้าประมาณ 5 นาที เมื่อหมดเวลาก็บอกเด็กอย่างหนักแน่นว่าหมดเวลาแล้ว
- ให้ความสนใจในพฤติกรรมที่เหมาะสม เด็กทุกคนต้องการความสนใจจากผู้ใหญ่ ถ้าไม่ให้ความสนใจเมื่อทำดี เขาก็จะเปลี่ยนมาทำสิ่งที่ไม่ดีเพื่อให้ผู้ใหญ่สนใจ คุณพ่อคุณแม่ควรเปลี่ยนจาก “การจับผิด” มาเป็น “การจับถูก” เมื่อลูกนั่งทำการบ้านด้วยตนเองคุณก็ควรให้กำลังใจหรือคำชม ไม่ควรสนใจเมื่อเขามีพฤติกรรมเกร
- พยายามไม่สนใจพฤติกรรมที่คุณไม่ต้องการ อาจเป็นเทคนิคที่ยากใช้เวลานาน แต่ทำแล้วได้ผลที่สุด หากพฤติกรรมใดที่เด็กทำแล้วไม่สามารถเรียกร้องความสนใจจากผู้ใหญ่ได้ พฤติกรรมนั้นจะค่อยๆ น้อยลง จนหายไปในที่สุด เช่น การพูดคำหยาบคาย การร้องไห้เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ

- ให้คำชมเชย เด็กสมาธิสั้นส่วนใหญ่มักไม่ค่อยได้รับคำชม เพราะคุณพ่อคุณแม่คิดว่าสิ่งที่ทำได้เป็นของธรรมดา แต่ต้องคิดไว้เสมอว่ากว่าที่เด็กจะทำได้ต้องใช้ความพยายามมากกว่าเด็กคนอื่นหลายเท่า หากเด็กทำได้ควรให้กำลังใจอย่างมากทันที

การฝึกฝนทักษะที่สำคัญ

ทักษะที่หนึ่ง...สมาธิ

- ควรใช้กิจกรรมที่หลากหลายในการฝึก กิจกรรมที่ฝึกไม่ควรซ้ำอารมณ์มาก อาจเป็นการติดกระดุม ล้างจาน ล้างรถ วาดรูป ระบายสี เล่นหมากรุก อ่านหนังสือ กิจกรรมเหล่านี้ไม่ได้สร้างความสนใจของเด็ก แต่เด็กต้องเพ่งความสนใจไปทีงาน
- คุณพ่อคุณแม่ควรให้กำลังใจเด็กเสมอ
- ถอยห่างเมื่อเด็กควบคุมตนเองได้เพิ่มขึ้น จากที่นั่งทำงานที่โต๊ะได้นาน 5 นาที โดยมีคุณพ่อคุณแม่ชี้ชวน เพิ่มระยะเวลาเป็น 10 นาทีโดยมีคุณพ่อคุณแม่ชม จนในที่สุดเด็กก็จะนั่งทำงานได้ 30 นาที โดยที่แม่นั่งทำงานเงียบๆ อยู่ข้างๆ ได้
- ถ้าเด็กอยู่ไม่นิ่งมากๆ หรือแรงมากเกินไปจะนั่งได้นาน ก็ให้ออกกำลังกายหนักๆ เช่น ปั่นจักรยาน วิ่งรอบสนาม ว่ายน้ำ เล่นกีฬา เข้าใจความรู้สึกของเด็กในช่วงแรกอาจมีบางครั้งที่ทำผิดพลาดบ้าง



ทักษะที่สอง...การวางแผนล่วงหน้า

- พยายามให้มีการวางแผนล่วงหน้า เช่น พรุ่งนี้จะทำอะไรบ้าง ใส่ตั้งแต่เช้าถึงเข้านอน
- ต่อมาอาจขยายเป็นอีกสองสามวันข้างหน้า เสาร์อาทิตย์ สัปดาห์หน้า ฯลฯ
- ฝึกเตือนตนเอง ก่อนที่เด็กจะออกจากบ้านไปโรงเรียนทุกวัน ให้เด็กหยุดคิดและสำรวจตนเองหนึ่งนาที ว่าลืมอะไร หรือไม่ แต่งตัวเรียบร้อยหรือยัง ขาดอะไรอีก
- เมื่อเด็กทำได้ให้รางวัล
- บอกสิ่งที่เด็กจะได้รับเมื่อไม่ทำ เช่น ไม่ได้ออกไปเที่ยวห้าง ล้างจาน ให้คุณพ่อคุณแม่ 2 วัน

ทักษะที่สาม ... ระเบียบวินัย

- บรรยากาศในบ้านควรเป็นระเบียบเรียบร้อย ข้าวของถูกจัดให้เข้าที่
- มีเวลาชัดเจนในการทำกิจกรรม เช่น กินข้าว ทำการบ้าน เล่นเป็นเล่น กินเป็นกิน จะไม่เปิดทีวีดูไปด้วย
- เวลาทำงานจะเงียบ ปิดเสียงทั้งหมด คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องทำงานเงียบๆ ของตนเอง
- ของเล่นมีจำนวนเหมาะสม
- คุณพ่อคุณแม่เป็นต้นแบบที่ดี แม้แต่เรื่องเล็กน้อยๆ เช่น การวางรองเท้าให้เป็นระเบียบ
- ฝึกให้เด็กทำจนเป็นนิสัย

ทักษะที่สี่... การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

- ระวังอย่าให้พบกับปัญหาในชีวิตประจำวันผ่านการช่วยเหลือตนเอง เช่น การเช็ดกระจก สูดล้อจักรยาน
- รออยู่ห่างๆ อย่ารีบร้อนเข้าไปช่วยเมื่อเด็กเจอปัญหา ให้เวลาเพื่อให้เด็กได้ค้นหาสาเหตุด้วยตนเองก่อน
- เป็นเพื่อนช่วยคิดกรณีที่เด็กคิดหาทางแก้ปัญหาไม่ได้
- ตัดสินใจเลือกวิธีการ เช่น รถจักรยานยางแบน มีทางเลือก คือ จะสูบลมเอง หรือไปที่ร้าน
- ลงมือทำและทบทวนแนวทาง โดยในช่วงแรกคุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นเพื่อนช่วยคิด ในกรณีนี้สองคนพ่อเด็กเลือกวิธีสูบลมยางแล้วปั่นไปซ่อมที่ร้าน
- คุณพ่อคุณแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีในการแก้ปัญหา

ทักษะที่ห้า... ความรับผิดชอบ

- งานวิจัยของไทยพบว่าเด็กที่มีความรับผิดชอบต้องงานบ้าน ความรับผิดชอบจะไม่เสียเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
- งานที่ควรฝึกมีดังต่อไปนี้ เรื่องส่วนตัว เช่น อาบน้ำ กินข้าว แต่งตัว จัดกระเป๋า ทำการบ้าน เก็บรองเท้า เอาเสื้อผ้าที่ใช้แล้วลงตะกร้า
- เรื่องงานบ้าน เช่น จัดโต๊ะอาหาร ล้างจาน รดน้ำต้นไม้ เอาขยะไปทิ้ง ให้อาหารสัตว์ เวิร์กทำความสะอาดห้อง
- เรื่องเวลา เช่น การกะเวลาเดินทาง การตรงต่อเวลานัดพบ เวลาที่ต้องทำงานให้เสร็จ
- เรื่องเงิน เริ่มจากการฝึกใช้เงินให้ได้ 1 วัน โดยต้องมีเหลือเก็บวันละ 1 บาท จนสามารถควบคุมการใช้จ่ายได้เป็นสัปดาห์ เดือน จนเป็นการเปิดบัญชี

ทักษะที่หก ... ควบคุมตนเอง

ตัวอย่างการฝึกการควบคุมตนเอง

- ให้นั่งโต๊ะอาหารรองจนกว่าทุกคนจะลุก เดินขึ้นบันไดแบบไม่มีเสียง เปิดปิดประตูเบาๆ
- ฝึกให้หยุดพูดในช่วงเวลาสำคัญ เช่น เวลาที่ผู้ใหญ่พูด แรกๆ อาจมีการกำหนดคะแนนไว้หากพูดจะค่อยๆ ถูกตัดคะแนนออก และหากคะแนนหมดจะไม่ได้ไปเที่ยว หรือเพิ่มทางออกในการใช้เสียงที่เหมาะสม เช่น ฝึกให้ร้องเพลง
- ฝึกเรื่องการรอคอย ฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับสถานการณ์ที่เด็กอยากได้อะไรแต่ยังไม่ได้ทันที หรือเด็กอยากทำอะไรที่ยังไม่ควรทำ ก็ให้ฝึกควบคุมตนเองให้รอเวลาที่เหมาะสม หรือฝึกการรอผ่านการอดออมเงิน เช่น การฝึกสะสมเงิน อธิบายให้เด็กฟังว่าเมื่อฝากไว้นานก็จะได้ออกเบี้ยเพิ่มขึ้น ยิ่งเก็บไว้นานจะเป็นเงินก้อนใหญ่ขึ้น อาจเอาไปซื้ออะไรที่ราคามากขึ้นได้ เป็นแรงจูงใจอยากสะสม และ “รอ” ผลที่จะตามมา ไม่ใจร้อนรีบใช้เงินทันที
- ด้านอารมณ์ ควรฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง คำถามที่ใช้บ่อย “รู้สึกอย่างไร”
- ด้านความคิด หัดให้คิดมุมมองอื่น คิดโดยใช้เหตุผล เช่น “เป็นไปได้ไหมที่เพื่อนอยากเล่นกับเด็กแต่ไม่รู้จะทำอย่างไร จึงเข้ามาผลัก”

ทักษะที่เจ็ด...การเล่น

- ควรฝึกให้ไปเล่นกลางสนามกับเพื่อนตั้งแต่เด็ก ไม่ตัดสินแพ้ชนะ เพียงแค่ให้รู้จักกติกาเท่านั้น
- บรรยากาศที่สนุกจะทำให้อยากเล่นต่อไป เช่น เล่นแข่งกันโยนบอลลงตะกร้า ถ้าใครแพ้ต้องช่วยแม่ล้างจาน เด็กของคุณจะรู้สึกสนุกและยังได้ทักษะอื่นๆ อีกด้วย



การสื่อสารประสานงานกับครูและแพทย์

การสื่อสารประสานงานกับครู

คุณพ่อคุณแม่ควรมีการสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูลกับครูในประเด็นต่อไปนี้

- การเรียน การบ้านของเด็ก ควรสอบถามเนื้อหาที่เด็กเรียน สิ่งที่ต้องการให้ผู้ปกครองช่วยดูแลเพิ่มเติมเมื่ออยู่ที่บ้าน รวมทั้งการเรียนพิเศษ สำหรับเด็กบางคน
- การปรับพฤติกรรม(เพื่อให้เป็นไปในทางเดียวกันกับที่บ้าน)
- การกินยา(ในกรณีที่เด็กต้องกินยามื้อเที่ยงที่โรงเรียน)

การสื่อสารประสานงานกับแพทย์

- พาเด็กไปพบแพทย์ตามนัด สม่ำเสมอ
- ดูแลเรื่องการกินยาตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด

คุณพ่อคุณแม่หลายคนคงมีข้อสงสัยมากมายในเรื่องการกินยา เพราะเชื่อว่าไม่มีคุณพ่อคุณแม่คนใดอยากให้เด็กกินยา

ยาที่ใช้รักษาโรคสมาธิสั้นจะช่วยให้เด็กได้อย่างไร ?

ยาจะช่วยให้เด็กมีสมาธิดีขึ้น ชนน้อยลง ดูสงบลง มีความสามารถในการควบคุมตนเองดีขึ้น และอาจช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้นด้วย

ผลข้างเคียงของยามีอะไรบ้าง ?

ผลข้างเคียงของยาในกลุ่มนี้ที่พบบ่อย ได้แก่ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดท้อง อารมณ์ขึ้นลง หงุดหงิดง่าย ใจน้อย เจ้าน้ำตา

แล้วอย่างนี้จะให้เด็กกินยาดีหรือไม่ ?

อาการข้างเคียงเหล่านี้จะไม่รุนแรงและหายไปเองเมื่อเด็กกินยาดูติดต่อกันไปสักระยะหนึ่ง

ต้องกินยาไปนานแค่ไหน ?

เด็กบางคนมีอาการไม่รุนแรง ไม่มีโรคแทรกซ้อน ถ้าได้รับการฝึกทักษะต่างๆ อาจจะมีโอกาสหายจากโรคนี้ได้และไม่จำเป็นต้องรับประทานยาตลอดชีวิต แต่ถ้าพบว่าเด็กหยุดกินยาแล้วยังคงอยู่ไม่นิ่ง มีพฤติกรรมรบกวนผู้อื่นหรือยังขาดสมาธิ แสดงว่าเด็กยังไม่หายต้องกินยาต่อไป แล้วอย่าให้เด็กหยุดยาเองนะคะ

ยามีผลต่อร่างกายและสมองของเด็กหรือไม่ ?

มีงานวิจัยมากมาย ที่ยืนยันความปลอดภัยของยา โดยพบว่าเด็กสมาธิสั้นที่กินยา (ตามที่แพทย์สั่ง) ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ มีการเจริญเติบโตเท่ากับเด็กปกติ และมีพัฒนาการทางสมองเป็นปกติ

มีคนบอกว่าเด็กกินยาไปนานๆ มีโอกาสติดยา ?

หากกินยาตามการดูแลของหมอ โอกาสที่เด็กจะใช้ยาในทางที่ผิดน้อยมาก นอกจากนี้การรักษาเด็กสมาธิสั้นด้วยยาจะเป็นการป้องกันและลดความเสี่ยงของเด็กที่จะไปติดสารเสพติดในอนาคต

จะพูดกับเด็กอย่างไรให้กินยา ?

ลองใช้คำพูดเหล่านี้ดู

“หนูจำเป็นต้องกินยาตัวนี้ เพราะยาช่วยให้หนูควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นน่ารักมากขึ้น”

“เวลาหนูกินยาแล้ว แม่สังเกตว่าหนูเรียนดีขึ้น รับผิดชอบทำการบ้านดีกว่าแต่ก่อนเยอะเลย”

เอกสารอ้างอิง

- ชาญวิทย์ พรนภดล. (มปป.). **มารู้จักและช่วยเด็กสมาธิสั้นกันเถอะ**. กรุงเทพฯ: บริษัท เจนเซน-ลีแลก จำกัด
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2545). **โรคสมาธิสั้น (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder-ADHD)**, ใน วินัดดา ปิยะศิลป์และพนม เกตุมาน. **ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- ชาญวิทย์ พรนภดล และพนม เกตุมาน. (2550). **โรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)**. ค้นเมื่อวันที่ 18 เมษายน 2555 จาก, <http://www.psyclin.co.th/myweb1.htm>
- นางพนา ลีมสุวรรณ. (2542). **โรคสมาธิสั้น Attention-Deficit/Hyperactivity Disorders**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2544). **วิธีสอนเด็กสมาธิสั้น**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ร้าไทย เพรส จำกัด.
- พนม เกตุมาน. (2548). **สุขใจกับเด็กสมาธิสั้น คู่มือคุณพ่อคุณแม่และครูสำหรับการฝึกเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์ ฮาร์โมนี จำกัด
- วินัดดา ปิยะศิลป์. **แนวทางการช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาการเรียนตอน โรคสมาธิสั้น**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). **สร้างสมาธิให้ลูกคุณ**. กรุงเทพมหานคร: ชันต้าการพิมพ์.

