



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 นครราชสีมา

แนวทางการช่วยเหลือและปรับพฤติกรรม เด็กสมาธิสั้น ภาวะซึมเศร้า การรังแกกันในโรงเรียน สำหรับครูและผู้ปกครอง



โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 กรมสุขภาพจิต



1. แนวทางการช่วยเหลือและปรับพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้น ที่โรงเรียนสำหรับครู

ประกอบด้วย การช่วยเหลือ 3 เรื่อง



1. ปัญหาการเรียน



2. ปัญหาสมาธิสั้น



3. ปัญหาพฤติกรรม

มีรายละเอียด ดังนี้



1. การช่วยเหลือเรื่องปัญหาการเรียน

1.1 ใช้คำอธิบายง่าย ๆ สั้น ๆ พอที่เด็กจะเข้าใจ และให้ความสนใจฟังได้เต็มที่ ซึ่งหากมีการสาธิตอย่างเห็นเป็นรูปธรรมจะช่วยให้เด็กเข้าใจได้ง่ายกว่าคำพูดอธิบายอย่างเดียว

1.2 การสอนแบบ “ตัวต่อตัว” จะได้ผลดีมากในเด็กสมาธิสั้น เพราะสามารถเรียกสมาธิเด็กได้ดีกว่า และสามารถปรับจังหวะการสอนได้ตรงกับช่วงสมาธิของเด็ก

1.3 เขียนการบ้าน หรืองานที่เด็กต้องทำ ในชั้นเรียนให้ชัดเจนบนกระดานดำ พยายามสั่งงานด้วยวาจาให้น้อยที่สุด หากจำเป็นต้องสั่งงานด้วยวาจา **ควรหลีกเลี่ยง การสั่งงานพร้อมกันทีเดียวหลาย ๆ คำสั่ง** ควรให้เวลาเด็กทำให้เสร็จทีละอย่างก่อน ให้คำสั่งต่อไป

1.4 ครูควรใช้เวลาที่ใช้ในการสอบ สำหรับเด็กที่เป็นสมาธิสั้นนานกว่า เด็กปกติ

1.5 ให้คำชมเชย หรือรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อเด็กปฏิบัติตัวดีหรือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์

1.6 พยายามมีทัศนคติเชิงบวกต่อเด็ก **มองหาจุดดีของเด็ก** และสนับสนุนให้เด็กได้แสดงออกถึงข้อดี หรือความสามารถของตัวเอง

1.7 เด็กที่มีสมาธิสั้นบางครั้งเพียงใช้การบอก เรียก หรืออธิบายอย่างเดียว เด็กอาจไม่ฟังหรือไม่ทำตาม **คุณครูควรเข้าไปจับเด็กและใช้การกระทำร่วมด้วย** เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมตามที่คุณครูต้องการ

1.8 ใช้การตัดคะแนน งดเวลาพัก ทำเวร หรืออยู่ต่อหลังเลิกเรียน (เพื่อทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จ เมื่อเด็กทำความผิด หรือไม่ทำตามกติกาที่ตกลงกันไว้)

ที่มาข้อมูล : กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา โทร. 044 232 023



2. การช่วยเหลือเรื่องปัญหาสมาธิสั้น

2.1 ตำแหน่งโต๊ะเรียน ไม่ควรให้เด็กนั่งติดหน้าต่างหรือประตู เพราะเด็กจะวอกแวก เสียสมาธิง่าย **ควรให้เด็กนั่งเรียนแถวหน้าสุดใกล้โต๊ะครู** เพื่อคุณครูจะได้สามารถเตือน เรียกสมาธิเด็กได้และควรให้เด็กนั่งติดกับนักเรียนที่ไม่เล่นหรือคุยระหว่างเรียน

2.2 เมื่อเห็นว่าเด็กหมดสมาธิจริง ๆ ควรให้เด็กมีกิจกรรมที่เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เช่น ช่วงครึ่งหลังของคาบเรียน ควรอนุญาตให้เด็กลุกจากที่ไต่บ้าง แต่เป็นทางสร้างสรรค์ เช่น ให้ไปล้างหน้า หรือมาช่วยคุณครูลบกระดาน หรือช่วยแจกสมุด

2.3 ในกรณีที่เด็กมีสมาธิสั้นมาก สามารถใช้วิธีลดระยะเวลาทำงานให้สั้นลงเป็นช่วงสั้น ๆ หลายช่วง โดยเน้นในเรื่องความรับผิดชอบให้ทำงานให้สำเร็จ

2.4 เมื่อต้องการสื่อสารกับเด็ก ควรสังเกตว่าเด็กอยู่ในภาวะที่พร้อมหรือมีสมาธิที่จะให้ความสนใจในสิ่งที่คุณครูกำลังจะพูดกับเด็ก โดยใช้คำพูดที่กระชับ แต่ได้ใจความชัดเจน หากเด็กกำลังอยู่ในช่วงเหม่อ วอกแวกหรือไม่ได้สนใจ ควรเรียกหรือแตะตัวอย่างนุ่มนวล ให้เด็กรู้สึกตัวและหันมาสนใจเสียก่อน จึงสื่อสารกับเด็ก

2.5 ดูแลการรับประทานยาเมื่อเที่ยงอย่างสม่ำเสมอ

3. การช่วยเหลือเรื่องปัญหาพฤติกรรม

3.1 ไม่ประจาน ประณาม หรือตราหน้า ว่าเป็นเด็กไม่ดีและไม่ลงโทษเด็กด้วยความรุนแรง หากเป็นพฤติกรรมจากโรค เช่น ซึมเศร้า ทำของเสียหาย หุนหันพลันแล่น

3.2 สร้างบรรยากาศที่เข้าใจ เป็นกำลังใจ จะช่วยให้เด็กพยายามปรับปรุงตัวเองมากขึ้น ให้ความสนใจและชื่นชม เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี

3.3 เด็กอาจมีปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อน เพราะเด็กมักจะใจร้อน หุนหันเล่นแรงในช่วงแรกอาจต้องอาศัยคุณครู ช่วยให้คำตักเตือนแนะนำด้วยท่าทีที่เข้าใจ เพื่อให้เด็กเข้าใจปัญหาของตนเอง และระมัดระวังควบคุมตนเองได้ดีขึ้น



2. แนวทางการดูแล ช่วยเหลือนักเรียน บุตรหลานที่มีภาวะซึมเศร้าสำหรับครู และผู้ปกครอง

ผู้ปกครองสามารถช่วยเหลือบุตรหลานที่มีภาวะซึมเศร้าได้อย่างไรบ้าง ใส่ใจรับฟัง แสดงให้เขารู้สึกว่าคุณต้องการจะเข้าใจเขา ถ้าเขาพูดจางงอย่างตั้งใจ โดยอย่าเพิ่งรีบหาคำแนะนำหรือแสดงความคิดเห็น เพียงแค่รับฟังและเข้าใจก็เป็นเครื่องมือที่ช่วยเยียวยา ผู้ที่มีอาการซึมเศร้าได้ดีมาก

- พุดคุยเกี่ยวกับอาการที่เขาเป็นและสิ่งที่คุณรู้สึกเป็นห่วงเกี่ยวกับตัวเขา
- อธิบายว่าภาวะซึมเศร้าก็เป็นโรคอย่างหนึ่งเหมือนกับความป่วยไข้ไม่สบายอื่นๆ ไม่ใช่เป็นความอ่อนแอ และภาวะซึมเศร้าสามารถดีขึ้นได้ถ้าได้รับการรักษาที่ถูกต้อง
- ให้กำลังใจ** คนที่มีภาวะซึมเศร้าอาจมองตัวเองในทางลบอย่างมากและโทษตัวเอง ในทุกอย่างที่เขาทำ จึงควรชวนให้เขามองถึงข้อดีในตัวเขา ให้เขาระลึกได้ว่าเขามีความหมายต่อคุณ และคนอื่นๆ เพียงใด
- ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามักรู้สึกอ่อนไหวต่อปฏิกิริยาของคนรอบข้างโดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลสำคัญในชีวิต เขาอาจมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเขาต้องการความสนใจ อย่างไร้ ก็ตามไม่ได้แปลว่าเขา “เรียกร้องความสนใจ” หรือต้องการจะ “ดราม่า” คำเหล่านี้เป็น **คำที่มีความหมายในทางลบที่พึงระวังในการพูดออกมา** เพราะจะยิ่งทำให้คนที่กำลังซึมเศร่ายิ่งมองตนเองแย่ลงไปอีก
- ช่วยลดความตึงเครียด** ในสภาพแวดล้อม เช่น การมีกิจวัตรประจำวันที่สม่ำเสมอ การลดภาระบางอย่างที่ไม่จำเป็นลง สงบความขัดแย้งในครอบครัว ปรีกษาโรงเรียน เพื่อจัดการปัญหาที่มี เช่น การกลั่นแกล้งรังแกกัน
- วางแผนทำอะไรร่วมกัน** เช่น ไปเดินเล่น ชมภาพยนตร์ หรือทำงานอดิเรกบางอย่างร่วมกัน แต่ไม่ควรบังคับให้เขาทำในสิ่งที่เขาไม่อยากทำ
- เสนอให้ความช่วยเหลือ ถ้าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าไม่สามารถทำอะไรบางอย่างได้ เราสามารถให้คำแนะนำถึงสิ่งที่ควรทำ หรือช่วยทำอะไรบางอย่างแทนก็ได้ถ้าจำเป็น
- แนะนำให้มารับการรักษากับผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ หรือบุคลากรทางสุขภาพจิต
- สนับสนุนให้รับการรักษา** ไปพบแพทย์ตามนัด กินยาตามที่แพทย์สั่ง
- แสดงถึงความตั้งใจที่จะช่วยเหลือและ**มีส่วนร่วมในการรักษา** เช่น พร้อมไปคุยเกี่ยวกับปัญหาในครอบครัว ถ้าประเด็นนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบำบัด



การส่งเสริมป้องกันและช่วยเหลือเบื้องต้นในโรงเรียน

ครูและบุคลากรทางการศึกษาสามารถดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ตามเครื่องมือและกลไกการทำงานเชิงระบบที่มีอยู่แล้ว เช่น ตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ในขั้นตอนการส่งเสริมพัฒนานักเรียน การป้องกันและแก้ไขปัญหาตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ระบบคู่มือเครือข่ายการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และกลไกระบบสุขภาพต่าง ๆ (อ้างอิง: คู่มือการบริหารจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน) โดยวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือเบื้องต้นในโรงเรียน ดังนี้

กลุ่มเด็ก	การส่งเสริมป้องกันและช่วยเหลือเบื้องต้นในโรงเรียน
<p>กลุ่มเด็กทุกคน</p> <p>Universal</p>	<p>การส่งเสริมพัฒนานักเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● โรงเรียนควรมีกิจกรรมการฝึกทักษะชีวิตที่ช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าแทรกในหลักสูตรต่อเนื่อง หรือโครงการเป็นระยะ ได้แก่ ทักษะการแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด การคิดบวก การมองปัญหาอย่างรอบด้าน ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ● ควรมีการรณรงค์ให้เกิดความตระหนักและความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ได้แก่ ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า อาการของโรค วิธีการจัดการ ดูแลอารมณ์ตนเอง ความเข้าใจอารมณ์ การแสดงอารมณ์ซึ่งกันและกัน และการสังเกตเพื่อน
<p>เด็กที่มีความเสี่ยง</p> <p>ภาวะซึมเศร้า</p> <p>Targeted</p>	<p>การป้องกันและแก้ไขปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ควรมีระบบเฝ้าระวังและป้องกันภาวะซึมเศร้า (targeted prevention) ในระดับโรงเรียนอาจทำได้โดยการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังความเข้มแข็งทางใจ (resilience) ส่งเสริมศักยภาพที่มีความถนัด การให้ความรู้เรื่องภาวะซึมเศร้า เสริมทักษะการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวและเพื่อน และฝึกปรับความคิดที่สร้างความทุกข์ (maladaptive thought pattern) รวมทั้งการป้องกันและเฝ้าระวัง <u>การฆ่าตัวตาย</u> ● เด็กที่มีปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ควรได้รับการเฝ้าระวังและดูแลเพื่อป้องกันและช่วยเหลือก่อนเกิดปัญหา เช่น เด็กที่มีบิดามารดามีประวัติซึมเศร้า มีความเครียด หรือมีภาวะวิกฤติในชีวิต เช่น ครอบครัวหย่าร้าง หรือเด็กที่มีผลการเรียนล้มเหลว ถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน เด็กเก็บตัวแยกตัว เด็กที่มีความต้องการพิเศษ



กลุ่มเด็ก	การช่วยเหลือเบื้องต้นในโรงเรียน
เด็กที่มีภาวะซึมเศร้า	<p>ตัวเด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> ● มีครูที่ปรึกษาหรือครูที่สอนใกล้ชิด หรือบุคคลในโรงเรียนที่มีความรู้ความเข้าใจภาวะซึมเศร้าและการดูแล พร้อมรับฟังปัญหา และให้การปรึกษาเบื้องต้นสำหรับเด็กที่มีภาวะซึมเศร้า (ศึกษาเพิ่มเติมที่ www.thaiteentraining.com) โดยประเด็นสำคัญ ในการช่วยเหลือเบื้องต้น ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> ● การรักษาข้อมูลส่วนตัว เปิดเผยข้อมูลเฉพาะที่จำเป็น ● สร้างความเป็นกันเอง ความคุ้นเคยเป็นหลัก ให้เด็กรู้สึกว่ามีคนที่เข้าใจ ● กระตุ้นให้เด็กเล่าเรื่องที่ทำได้สบายใจ กล้าเล่า กล้าแสดงออก ● ส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กเข้าใจตนเอง เห็นข้อดีและคุณค่าของตนเอง ● รู้วิธีจัดการอารมณ์ ความเครียด และการแก้ปัญหาที่เหมาะสม ● ให้กำลังใจ ชี้แนะแนวทางแก้ไข ช่วยเหลือในโอกาสที่ทำได้ ● ช่วยเหลือ ติดตาม สนับสนุนการเรียน การส่งรายงาน ● มีแนวทางในการปรับตัวในชั้นเรียน
	<p>กลุ่มเพื่อน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● จัดหาเพื่อนสนิทใกล้ชิด ดูแลวัยรุ่นซึมเศร้า ● ให้โอกาสเด็กแสดงออก ใช้กิจกรรมกลุ่ม ให้เด็กเป็นที่ยอมรับของเพื่อน สร้างทักษะสังคม ● ช่วยปรับสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่มีผลต่อความกดดันในวัยรุ่นซึมเศร้า เช่น การแก้ไข ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อน การลดความกดดันที่โรงเรียน ● กิจกรรมเบนความสนใจ อย่านำเด็กแยกตัวอยู่คนเดียว ● ฝึกการเล่นกีฬา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (พนม เกตุมาน. คู่มือครู ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยในนักเรียนและแนวทางการแก้ไข http://www.psychlin.co.th/new_page_53.htm) ● พุดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลกับครอบครัว ให้มีความเข้าใจ สนับสนุนและให้กำลังใจวัยรุ่น โดยเฉพาะการสังเกตและเฝ้าระวังความเสี่ยงทำร้ายตนเอง รวมถึงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ● อาจมีการประชุมปรึกษาหารือรายกรณี (case conference) ร่วมกันระหว่างครูและทีมผู้บำบัดรักษา ● มีระบบการดูแลช่วยเหลือและส่งต่อภายในภายนอกโรงเรียนสำหรับเด็กที่มีภาวะซึมเศร้า

ข้อมูลอ้างอิง จากคู่มือปฏิบัติการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า สำหรับบุคลากรสาธารณสุขและบุคลากรทางการศึกษา ตามแนวทางการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ปี 2561

3. แนวทางการป้องกันและดูแลช่วยเหลือการรังแกกันในโรงเรียน

แนวทางการป้องกันและช่วยเหลือการรังแกกันในเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ (แอลดี)

ลักษณะปัญหาทั่วไป	<ol style="list-style-type: none"> 1. อวัยวะต่าง ๆ เคลื่อนไหวไม่ประสานงานกัน 2. จดจำตัวเลขที่คล้ายกันไม่ได้เช่น 6 และ 9, 3 และ 5 3. แก้อาชีพปัญหาพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ได้ช้าหรือทำไม่ได้เลย 4. เขียนหนังสือกลับด้าน การสะกดคำ ไม่สามารถคิดและเขียนไปพร้อมกันได้ 5. อ่านหนังสือไม่ได้หรืออ่านได้ช้าเนื่องจากต้องสะกดเป็นคำ ๆ 6. จับใจความเรื่องที่ย่านไม่ได้ อ่านแล้วไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ 7. ไม่ใส่ใจรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว หรืออาจช่างสังเกตและให้ความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป
ลักษณะที่จะทำให้เกิดรังแก	<ol style="list-style-type: none"> 1. หลีกเลียง ไม่ช่วยทำงานกลุ่มเนื่องจากตนเองอ่าน เขียนไม่คล่อง 2. ปฏิเสธทุกครั้งเมื่อสนทนากับเพื่อน “ทำไม่ได้” “ไม่รู้” 3. หงุดหงิด ก้าวร้าวได้ง่าย
กิจกรรมการช่วยเหลือ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอนมอบหมายหน้าที่ที่ไม่เน้นทักษะการอ่าน เขียน ในกิจกรรมงานกลุ่ม 2. จับคู่เพื่อนช่วยเพื่อน (Buddy) 3. จัดทำหนังสือเสียงเพื่อใช้กับเด็กที่ขาดทักษะทางการอ่าน สอนเสริมในทักษะที่เด็กยังบกพร่อง เช่น การสะกดคำ การอ่าน หรือการเขียน 4. จัดกิจกรรมที่ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ 5. กิจกรรมปรับอารมณ์ <ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้เด็กจับคู่กัน นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดและมีวิธีจัดการความเครียดอย่างไร? - แต่ละคู่เลือกวิธีที่น่าสนใจและทำได้ผลนำเสนอ 1 วิธี - จากนั้นใช้เพลง “ตั้งดอกไม้บาน” ฝึกหายใจการผ่อนคลายความเครียด

แนวทางการป้องกันและช่วยเหลือการรังแกกันในเด็กออทิสติก

ลักษณะปัญหาทั่วไป	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างความสัมพันธ์กับคนและสิ่งที่อยู่รอบตัว 2. การพูดและภาษา มักใช้ภาษากายมากกว่าภาษาพูด 3. พัฒนาการไม่สมวัย เช่น เล่นกับใครไม่เป็น อยู่ในโลกของตัวเอง 4. การแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งที่อยู่รอบตัว เช่น การแสดงพฤติกรรมซ้ำ ๆ เปลี่ยนแปลงได้ยาก
ลักษณะ ที่จะทำให้ถูกรังแก	<ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กเล่นกับเพื่อนไม่เป็น เล่นรุนแรง 2. ไม่รู้จักการรอย่อย แง้งของเพื่อน 3. พูดสะท้อน พูดเลียนแบบ พูดแต่เรื่องของตนเอง (เรื่องที่ตนเองสนใจ) 4. การเคลื่อนไหวขุ่มง่อม หรือรวดเร็วเกินไป ไม่ระวัง ทำให้เกิดการกระทบกระทั่ง 5. โมโห ฉุนเฉียว เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง
กิจกรรม การช่วยเหลือ	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดกิจกรรมให้เด็กออทิสติกได้เล่นกับเพื่อน มี Buddy คอยแนะนำ และเข้าใจความคิดอารมณ์เพื่อน ฝึกการรอย่อย ฝึกการฟังและการรับรู้อารมณ์ 2. กิจกรรมระบายพลังในทางที่สร้างสรรค์ เช่น ออกกำลังกาย แสดงท่าทางประกอบเพลง 3. กิจกรรมเกมพินหน้า <ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้เด็กจับคู่รูปภาพตามสีหน้าที่ผู้สอนแสดงออกมา - ให้เด็กทำสีหน้าและแสดงอารมณ์ตามที่ผู้สอนกำหนดให้ - ผู้สอนสรุป โดยการสอบถามแลกเปลี่ยน เกี่ยวกับการแสดงสีหน้าและอารมณ์พร้อมทั้งบอกวิธีการจัดการตนเอง ในสถานการณ์นั้น ๆ



แนวทางการป้องกันและช่วยเหลือการรังแกกันในเด็กบกพร่องทางสติปัญญา

ลักษณะปัญหาทั่วไป	<ol style="list-style-type: none"> 1. การดูแลตัวเองให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน 2. การสื่อความหมาย ไม่เข้าใจภาษาที่ซับซ้อน ไม่สามารถตอบโต้ได้ 3. การเรียนรู้ทักษะทางวิชาการ 4. การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า 5. การเรียนรู้เกี่ยวกับกฎระเบียบของสังคม
ลักษณะที่จะทำให้เกิดุกรังแก	<ol style="list-style-type: none"> 1. การดูแลสุขอนามัยไม่ดี ไม่สะอาด ทำให้ถูกรังเกียจ ล้อเลียน 2. ไม่เข้าใจความหมายที่คนอื่นพูดด้วยหรือเข้าใจไม่ถูกต้อง 3. ถูกชักจูง หรือถูกหลอกไปในทางที่ผิดได้ง่าย เช่น หลอกให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือพูดภาษาไม่ดี (คำหยาบ)
กิจกรรมการช่วยเหลือ	<p>สอนทักษะการช่วยเหลือตนเอง สุขอนามัยที่ดี ฝึกให้เด็กทำเป็นนิสัย เช่น การรักษาความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน โดยใช้เทคนิค task analysis เช่น การแปรงฟัน</p> <p>ขั้นที่ 1 ล้างแปรงสีฟัน และบิบบยาสีฟันเพียงเล็กน้อยลงบนแปรงสีฟันบ้วนปากด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง</p> <p>ขั้นที่ 2 วางหัวแปรงสีฟัน ไว้กับฟันแล้วเอียงปลายขนแปรงกับเหงือก</p> <p>ขั้นที่ 3 แปรงเบา ๆ บริเวณผิวด้านนอกของฟันแต่ละซี่ทุกซี่และบนของเหงือกกลาง ใช้เวลาประมาณ 12 ถึง 15 วินาที ในแต่ละจุด</p> <p>ขั้นที่ 4 แปรงเบา ๆ บริเวณผิวด้านในของฟันแต่ละซี่ทุกซี่และบนของเหงือกกลาง ใช้เวลาประมาณ 12 ถึง 15 วินาทีในแต่ละจุด</p> <p>ขั้นที่ 5 แปรงฟันหน้า</p> <p>ขั้นที่ 6 แปรงลิ้น โดยวางแปรงใกล้กับโคนลิ้นแล้วปัดออก จำนวน 3 ครั้ง</p> <p>ขั้นที่ 7 บ้วนปากด้วยน้ำเปล่า 3 – 5 ครั้ง</p> <p>ขั้นที่ 8 ล้างทำความสะอาดแปรงสีฟัน เก็บให้เรียบร้อย</p> <p>ให้ความรู้เพื่อนๆ หรือบุคคลรอบข้างให้เข้าใจและตระหนักถึงการช่วยเหลือและสอนสิ่งดี ๆ ที่ถูกต้องให้กับเด็กบกพร่องทางสติปัญญา เพราะเด็กกลุ่มนี้ไม่สามารถแยกแยะถูกหรือผิดได้</p>

แนวทางการป้องกันและช่วยเหลือการรังแกกันในเด็กสมาธิสั้น

<p>ลักษณะ ที่จะทำให้ถูกรังแก</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่รอคอยตามลำดับ แข่งคิวเพื่อน 2. หลีกเลี่ยงการทำงาน ไม่ช่วยงานเพื่อน (งานกลุ่ม) 3. ยืมของเพื่อน หยิบใช้ของผู้อื่นโดยไม่ขออนุญาต 4. ถูกชักจูงในการกระทำผิดได้ง่าย เพื่อให้ตัวเองเป็นที่ยอมรับ เช่น ทำดี - ต่อย
<p>กิจกรรม การช่วยเหลือ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สอนทักษะการช่วยเหลือตนเอง สุขอนามัยที่ดีฝึกให้เด็กทำเป็นนิสัย เช่น การรักษาความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน โดยใช้เทคนิค task analysis เช่น การแปรงฟัน 2. หากิจกรรมที่ทำให้เด็กจดจ่อหรืออยู่นิ่งได้นาน โดยเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการของเด็ก โดยเฉพาะกิจกรรมเคลื่อนไหว เช่น กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ฟุตบอล 3. มอบหมายหน้าที่ในห้องเรียนให้รับผิดชอบอย่างชัดเจน โดยจัดทำตารางงานที่ชัดเจนและให้รางวัลโดยการสะสมดาว (สมุดสะสมแต้ม) 4. จัดตารางกิจกรรมชีวิตประจำวัน เพื่อให้เด็กทำตามอย่างเป็นระบบ ทุกๆ วันเหมือนเดิม 5. สอนให้เด็กจัดโต๊ะเรียนทุกวันก่อนกลับบ้าน และให้จัดกระเป๋านักเรียนของตนเอง ทุกวันก่อนนอน เลือกใช้กล่องดินสอ กระเป๋านักเรียนที่แบ่งเป็นช่องๆ ไว้แล้ว อย่างเป็นระเบียบ 6. จัดสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนให้เหมาะสม จัดห้องเรียนให้เป็นระเบียบ โดยลดสิ่งเร้าหรือสิ่งรบกวนที่มีต่อเด็ก



แนวทางการดูแลช่วยเหลือกับผู้รังแกผู้อื่น

สาเหตุการรังแกผู้อื่น	แนวทางการดูแลช่วยเหลือ
1. เด็กชอบรังแกเพราะความสนุก ขาดทักษะเรื่องความเห็นอกเห็นใจ	<ul style="list-style-type: none"> ● การใช้ภาษา น้ำเสียงที่มั่นคงหนักแน่นเอาจริงโดยบอกถึงการรังแกนั้น เป็นที่ยอมรับไม่ได้และผิดต่อกฎระเบียบของโรงเรียน และไม่อนุญาตให้กลั่นแกล้งหรือทำร้ายกัน
2. เด็กไม่ได้รับการปกป้องจากการถูกรังแกและแก้ปัญหาโดยการรังแกผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> ● ครูใช้วิธีการสะท้อนความรู้สึกให้เห็นผลของการกระทำจากการรังแกเพื่อน เช่น กล่าวตักเตือนแบบเป็นกลาง ไม่ใช้คำพูดที่รุนแรง ไม่ใช้อารมณ์หากทำอีกครั้งจะมีการหักคะแนนความประพฤติหรือฝึกบำเพ็ญประโยชน์
3. เรียกร้องความสนใจ	<ul style="list-style-type: none"> ● การใช้ภาษา น้ำเสียงที่มั่นคงหนักแน่นเอาจริงโดยบอกถึงการรังแกนั้น เป็นที่ยอมรับไม่ได้และผิดต่อกฎระเบียบของโรงเรียน และไม่อนุญาตให้กลั่นแกล้งหรือทำร้ายกัน
4. เด็กอยู่ที่โรงเรียนมีการดูแลไม่ทั่วถึง และมักมีการจัดการปัญหาที่ไม่ถูกต้อง	<ul style="list-style-type: none"> ● ให้เด็กที่รังแกบรรยายความรู้สึกและผลจากการรังแก โดยทั้งสองฝ่าย กล่าวขอโทษและได้พูดความคิด ความรู้สึกของตนเอง
5. เด็กบางคนไม่ได้ตั้งใจกลั่นแกล้งผู้อื่น แต่ทำไปเพราะความรำคาญ	<ul style="list-style-type: none"> ● การใช้ภาษา น้ำเสียงที่มั่นคงหนักแน่นเอาจริงโดยบอกถึงการรังแกนั้น เป็นที่ยอมรับไม่ได้และผิดต่อกฎระเบียบของโรงเรียน และไม่อนุญาตให้กลั่นแกล้งหรือทำร้ายกัน
6. เด็กอิจฉากัน	<ul style="list-style-type: none"> ● บทลงโทษตามการพิจารณาของครู
7. เด็กถูกวางเงื่อนไขมาอย่างเข้มงวด ทำให้เก็บกดและแสดงความเกรงในทางอื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. กล่าวตักเตือน ตกลงการลงโทษครั้งต่อไปหากเกิดเหตุการณ์ขึ้นอีกจะเกิดอะไรบ้าง 2. การหักคะแนน หรือเสียสิทธิบางอย่างที่เด็กให้ความสำคัญ 3. บำเพ็ญประโยชน์ตามการพิจารณาของครูและผู้ปกครอง
8. ภูมิใจในพฤติกรรมความรุนแรงของตนเองที่ควบคุมคนที่ถูกรังแกได้	<ol style="list-style-type: none"> 4. ส่งฝึกปรับพฤติกรรม 5. การส่งตัวไปบำบัดจิตใจ อารมณ์ ความคิด
9. มองว่าการกลั่นแกล้งผู้อื่นนั้นเป็นเรื่องปกติ	<ul style="list-style-type: none"> ● การใช้ความคิดสร้างสรรค์ เช่น การแสดงบทบาทสมมติเพื่อหาวิธีแก้ไข ปัญหาแบบใหม่ๆ ตามที่ครูเห็นว่าเหมาะสม
10. เคยถูกรังแกมาก่อน	<ul style="list-style-type: none"> ● สอนให้เด็กมีทักษะการจัดการความโกรธ (Anger management)
11. มีความต้องการรุนแรงที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น	
12. ทักษะคิดแบบไม่เป็นมิตรต่อสภาพแวดล้อม	
13. มักจะได้รับรางวัลทั้งทางด้านวัตถุและด้านจิตใจ	

ข้อมูลอ้างอิง คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี2561



สถานบริการเขตสุขภาพที่ 9



ช่องทางบริการ/ แหล่งช่วยเหลือด้าน สุขภาพจิต

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนินทร์
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9

ที่อยู่ 86 ถ.ช้างเผือก ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา

☎ 0-4425-6729 🖨 0-4425-6730 📞 08-1340-3734

Email: mhc9dmh@gmail.com



สแกน QR Code

