

## ชื่อเรื่อง เด็กชนกับสมาธิสั้นต่างกันอย่างไร



เชื่อว่าผู้ปกครองหลายท่านน่าจะเคยรู้จักกับโรคสมาธิสั้นกันมาบ้างแล้ว แต่ในเด็กนั้น หลายครั้ง ก็ยากที่แยกออกจากพฤติกรรมเหล่านั้น คือพฤติกรรมซุกซน เพื่อการเรียนรู้ของเด็กที่มีพลังเยอะ หรือเป็นอาการของสมาธิสั้นที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษกันแน่ ในบทความนี้จึงอยากชวนให้ผู้ปกครองทุกท่านมาทำความรู้จักโรคสมาธิสั้นให้มากขึ้น ซึ่งโรคสมาธิสั้น (Attention-deficit/Hyperactivity disorder: ADHD) เกิดขึ้นจากการทำงานที่ผิดปกติของสมองส่วนหน้า ซึ่งทำงานเกี่ยวกับการมีสมาธิจดจ่อ การยับยั้งชั่งใจ และการควบคุมการเคลื่อนไหว อันจะส่งผลให้เกิดอาการหลัก 3 ด้าน ดังนี้



ขอบคุณภาพจาก <https://unsplash.com/photos/zRwXf6PizEo>

### 1. ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อได้ (Inattention)

- ไม่สามารถจดจ่อกับงาน หรือสิ่งใด ๆ ได้ แม้แต่กับบทสนทนา
- บางครั้งมักจะเสียการโฟกัสจากงานนั้นได้โดยง่าย จนไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ
- มีอาการเหม่อลอยบ่อย ๆ
- ขี้ลืม มักจะลืมสิ่งของที่จำเป็น
- มีปัญหาในการทำงานที่ต้องมีการจัดการ เช่น งานที่มีขั้นตอนในการทำ หรือ การจัดการเวลา

### 2. ชนมาก (Hyperactivity)

- ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ โดยมักจะขยับตัวไป แม้แต่ในเวลาที่ต้องอยู่กับที่ เช่น ในห้องเรียน
- พูดเร็ว พูดเก่ง พูดต่อเนื่องไม่มีหยุด
- เล่นได้แบบไม่มีเหนื่อย และมักเล่นกับเพื่อนแรง

### 3. หุนหันพลันแล่น (Impulsivity)

- มักทำอะไรโดยที่ไม่ได้มีการคิดก่อนจนหลายครั้งนำมาสู่อันตรายได้
- ไม่สามารถรอคอยได้
- มักจะไม่ฟังคำถาม หรือประโยคของคู่สนทนาให้จบก่อน โดยจะสวนตอบขึ้นมาเลย
- มักจะทำอะไรแบบไม่คิดก่อน



ขอบคุณภาพจาก <https://unsplash.com/photos/nuS2GDpCDol>

การเป็นโรคสมาธิสั้นนั้นไม่จำเป็นต้องมีอาการเหล่านี้ทั้งหมด ในเด็กบางคนอาจจะมีแค่อาการที่ไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อได้ หรืออาจจะมีอาการเพียงชนมาก และหุนหันพลันแล่น (ชนมาก และหุนหันพลันแล่นนั้นมักมาคู่กัน) โดยเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะแสดงอาการเหล่านี้ในรูปแบบที่รุนแรง และบ่อยครั้งมากกว่าเด็กปกติที่อาจจะเป็นเพียงเด็กซุกซน จนส่งผลให้เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นนั้นมีปัญหาในการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นที่โรงเรียน หรือการเข้ากับเพื่อน ซึ่งการมีปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวันนี่เองเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยแยกว่าลูกของคุณนั้นเป็นเพียงเด็กที่ซน หรือเป็นโรคสมาธิสั้นกันแน่ ถ้าหากลูกของคุณยังสามารถเรียนหนังสือ หรือทำงานที่ได้มอบหมายได้ พฤติกรรมเหล่านั้นอาจจะถือเป็นพฤติกรรมของเด็กที่ซนซนเพียงเท่านั้น หากคุณสงสัยว่าลูกอาจจะมีโอกาสเป็นโรคสมาธิสั้นควรไป

พบผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ หรือ นักจิตวิทยา เพื่อทำการวินิจฉัย และรักษาในลำดับต่อไป โดยหากปล่อยทิ้งไว้อาจส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตในระยะยาว

ครอบครัวเองก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่จะช่วยดูแลเด็กที่เป็นสมาธิสั้นได้ โดยผู้ปกครองควรทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด รวมถึงช่วยเหลือให้พวกเขาสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบได้มากขึ้น ดังนี้

1. จัดตารางชีวิตของลูก ไม่ว่าจะเป็นเวลาตื่นนอน เวลาเข้านอน เวลาทานอาหาร หรือเวลาสำหรับกิจกรรมอื่น ๆ โดยให้เป็นตารางเวลาที่แน่นอนในทุก ๆ วัน

2. จัดระเบียบสิ่งของที่จะต้องใช้ในแต่ละวันให้เป็นระเบียบ และอยู่ในที่เดิมเสมอ

3. มีความชัดเจน และต่อเนื่อง เพราะกฎที่มีความต่อเนื่อง และคงเดิมนั้นจะช่วยให้พวกเขาสามารถเรียนรู้ และทำตามได้มากกว่าการที่เปลี่ยนสิ่งที่ตกลงกันไว้ไปมา

4. หากพวกเขาสามารถทำตามกฎ หรือสิ่งที่ตกลงกันไว้ได้ ควรให้กำลังใจ คำชม หรือรางวัลเพื่อเสริมแรงให้พวกเขามีพฤติกรรมเหล่านั้นต่อไป และสุดท้ายอยากให้ผู้ปกครองเข้าใจว่าเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นนั้น อาการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การที่เด็กซนมากจนเกินไป ไม่สนใจในสิ่งที่เราพูด หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ พฤติกรรมเหล่านั้นต่างเกิดขึ้นจากโรคของพวกเขา ไม่ใช่เพราะตั้งใจ และต้องการจะทำเช่นนั้น แต่เป็นเพราะพวกเขาไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดอีกประการ คือ การพยายามทำความเข้าใจ และคอยช่วยเหลือส่งเสริมให้เด็กที่เป็นสมาธิสั้นสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ต่อไป

ที่มา : [National Institute of Mental Health](#)

[คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล](#)

[Verywellmind](#)

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม โรคสมาธิสั้น (Attention-deficit/Hyperactivity disorder: ADHD) เกิดขึ้นจากการทำงานที่ผิดปกติของสมองส่วนหน้า และการควบคุมการเคลื่อนไหว อันจะส่งผลให้เกิดอาการหลัก 3 ด้าน ยกเว้นด้านใด

1. ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อได้ (Inattention)

2. อารมณ์รุนแรงควบคุมตนเองไม่ได้

3. หุนหันพลันแล่น (Impulsivity)

4. ซนมาก (Hyperactivity)

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. อารมณ์รุนแรงควบคุมตนเองไม่ได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว  
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง  
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล  
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ  
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความเรื่อง เด็กชนกับสมาธิสั้นต่างกันอย่างไร ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็นในแต่ละข้อความ

| ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น                                                                                                       | ข้อเท็จจริง | ความคิดเห็น |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| การจัดระเบียบสิ่งของที่จะต้องใช้ในแต่ละวันให้เป็นระเบียบ และอยู่ในที่เดิมเสมอ เป็นการช่วยเหลือให้พวกเขาสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบได้มากขึ้น |             |             |
| การปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียว ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองจะทำให้เด็กมีสมาธิมากขึ้น                                                                             |             |             |
| โรคสมาธิสั้น (Attention-deficit/Hyperactivity disorder: ADHD) เกิดขึ้นจากการทำงานที่ผิดปกติของสมองส่วนหน้า                                            |             |             |
| จากบทความข้างต้นจำทำให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจในเด็กสมาธิสั้นมากขึ้น                                                                                    |             |             |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น  
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ  
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา  
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว  
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง  
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล  
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน  
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

จากบทความเรื่อง เด็กชนกับสมาธิสั้นต่างกันอย่างไร พฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นหรือไม่ จงเลือก ใช่ หรือ ไม่ใช่ในแต่ละข้อความ

| พฤติกรรม                                                              | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ โดยมักจะขยับตัวไป แม่นแต่ในเวลาที่ต้องอยู่กับที่ |     |        |
| ไม่ฟังคำถาม หรือประโยคของคู่สนทนาให้จบก่อน โดยจะสวนตอบขึ้นมาเลย       |     |        |
| ไม่สามารถจ่อจ้องกับงาน หรือสิ่งใด ๆ ได้ แม่นแต่กับบทสนทนา             |     |        |
| ไม่ทำการบ้าน                                                          |     |        |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่, ใช่, ใช่, ไม่ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม ถ้าลูกของท่านมีภาวะสมาธิสั้นในฐานะผู้ปกครองควรทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด รวมถึงช่วยเหลือให้พวกเขาสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบมากขึ้นอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ :

- การจัดตารางชีวิตของลูก ไม่ว่าจะเป็นเวลาตื่นนอน เวลาเข้านอน เวลาทานอาหาร หรือเวลาสำหรับกิจกรรมอื่น ๆ โดยให้เป็นตารางเวลาที่แน่นอนในทุก ๆ วัน
- การจัดระเบียบสิ่งของที่จะต้องใช้ในแต่ละวันให้เป็นระเบียบ และอยู่ในที่เดิมเสมอ
- การสร้างความชัดเจน และต่อเนื่อง เพราะกฎที่มีความต่อเนื่อง และคงเดิมนั้นจะช่วยให้พวกเขาสามารถเรียนรู้ และทำตามได้มากกว่าการที่เปลี่ยนสิ่งที่ตกลงกันไว้ไปมา
- การให้กำลังใจ คำชม หรือรางวัลเพื่อเสริมแรงให้พวกเขาเหล่านั้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จงอธิบายพฤติกรรมของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นตามความเข้าใจของท่านโดยคร่าวๆ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- เกิดขึ้นจากการทำงานที่ผิดปกติของสมองส่วนหน้า ซึ่งทำงานเกี่ยวกับการมีสมาธิจดจ่อ การยับยั้งชั่งใจ และการควบคุมการเคลื่อนไหว
- เด็กมักจะเสียการโฟกัสจากงานนั้นได้โดยง่าย จนไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จบ่อยครั้งกว่าคนอื่นๆ
- ไม่สามารถรอคอยได้ มักจะไม่ฟังคำถาม หรือประโยคของคู่สนทนาให้จบก่อน โดยจะสวนตอบขึ้นมาเลย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน