

# การส่งเสริมสมาธิในเด็กสมาธิสั้น กลุ่มอาการขาดสมาธิ

## สมาธิ คืออะไร ?

สมาธิ (Attention) คือ ทักษะความสามารถในการจดจ่อและสนใจกิจกรรม หรืองานที่กำลังทำอยู่ในช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่มีการหันเหความสนใจ

## สมาธิมี 4 ประเภท

สมาธิต่อเนื่อง  
(Sustained attention)



การจดจ่อและคงความตั้งใจในช่วงเวลาหนึ่งอย่างต่อเนื่อง โดยไม่หันเหความสนใจ

สมาธิในการคัดเลือกสิ่งเร้า  
(Selective attention)



การเลือกให้ความสนใจเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเป็นจำนวนมาก

การสลับความสนใจ  
(Alternating attention)



ความสามารถในการสลับหรือเปลี่ยนความสนใจจากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่ง

สมาธิแบ่งแยก  
(Divided attention)



ความสามารถในการจดจ่อหรือตั้งใจทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน อาศัยการทำงานร่วมกันของสมาธิต่อเนื่อง และสมาธิในการคัดเลือกสิ่งเร้า

## 4 วิธีการส่งเสริมสมาธิที่บ้าน

### ฝึกให้หนึ่งทำงานอย่างต่อเนื่อง

ฝึกให้เด็กทำงานอย่างต่อเนื่องไปจนครบเวลา โดยเริ่มจากรยะเวลาสั้น ๆ แล้วจึงเพิ่มระยะเวลาให้นานขึ้น และอาจมีนาฬิกาจับเวลา เพื่อช่วยเตือนเด็กในช่วงแรกของการฝึก

1

### ฝึกให้เด็กสังเกตตนเอง

ฝึกการตระหนักและรับรู้ตนเอง เมื่อเสียสมาธิ และพูดย้ำเตือนตนเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ (self-talking)

2

### ฝึกลงมือทำด้วยตนเอง

เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ท้าทาย ได้ลองผิดลองถูก เพื่อดึงดูดความสนใจ และเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3

### ฝึกใช้กระบวนการคิด

ส่งเสริมกิจกรรมการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุมีผล และสร้างสรรค์ ร่วมกับการเปิดโอกาสให้เด็กได้ตัดสินใจด้วยตนเอง

4

