

โชนกับการพัฒนาเด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้น Khon and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Children Development

สุภชัย แก้วสีแดง
ปริญญาโท สาขานาฏศิลป์ไทย สาขาศิลปะการแสดง

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้รวบรวมการศึกษาและความรู้ในเรื่องของพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้น และกิจกรรมที่เหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการสอนเด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้น โดยเนื้อหาประกอบด้วยปัญหาและพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้นที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และกิจกรรมการเรียนรู้ของเด็ก รวมไปถึงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยในการพัฒนาเด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้น เพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพอย่างเหมาะสมตามวัย ประสบความสำเร็จในการเรียนและการใช้ชีวิต รวมทั้งอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเช่นคนทั่วไป

คำสำคัญ : การฝึกโชน, เด็กสมาธิสั้น

Abstract

This article gathered all studyings and knowledges about attention deficit hyperactivity disorder children behaviors and suitably activities in order to bring for teaching them. The article contents consist of problems and behaviors of attention deficit hyperactivity disorder children that influence to their daily life and learning activities including activities providing to their development for being the ways to adjust their behaviors in learning as the full of their capacities as the same of properly ages and also the most achievement of learning in their daily life with the best happiness in society like the general others person.

Keywords: Khon practising, ADHD-Attention Deficit Hyperactivity Disorder Children.

บทนำ

โรคสมาธิสั้น เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของสมองส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก และถ่ายทอดออกมาเป็นพฤติกรรมที่มีความผิดปกติทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา โดยโรคสมาธิสั้นสามารถแบ่งเป็น 3 ประเภทหลักตามอาการของโรคที่แสดงออกมา ดังนี้ ประเภทขาดสมาธิเป็นหลัก (Predominantly Inattentive type) ประเภทอยู่ไม่นิ่งและหุนหันพลันแล่นเป็นหลัก (Predominantly Hyperactive-Impulsive Type) ซึ่งเด็กที่มีสมาธิสั้นมักสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด ทั้งจากการเรียน การเข้าสังคม และการปฏิบัติตัวเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยเด็กสมาธิสั้นมักจะมีลักษณะดังบทความของ “วรรณกร สมุทรอัษฎงค์ เรื่อง เด็กสมาธิสั้น (Children with ADHD)” ที่ได้ชี้แจงให้เห็นถึงลักษณะของเด็กสมาธิสั้นดังนี้ ลักษณะของเด็กสมาธิสั้นมักมีอาการไม่อยู่นิ่ง มีพฤติกรรมก้าวร้าว และควบคุมตนเองไม่ได้ เป็นอาการที่พบได้ทั่วไปในเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น ร่วมกับการมีผลการเรียนที่ตกต่ำ แม้จะ

มีระดับสติปัญญาปกติ ทั้งนี้ระดับความรุนแรงของอาการดังกล่าวที่สามารถระบุว่าเป็นโรคสมาธิสั้นนั้นไม่สามารถบ่งบอกได้ชัดเจน แต่โดยรวมแล้วเด็กจะมีพฤติกรรมผิดปกติเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กทั่วไปในวัยเดียวกัน เด็กเป็นโรคสมาธิสั้นอาจมีพฤติกรรมตามประเภทหลักของโรค ดังนี้ประเภทขาดสมาธิเป็นหลัก (Predominantly Inattentive Type) จะมีลักษณะ วอกแวกง่าย ไม่มีสมาธิทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เบื่อง่าย มักเปลี่ยนกิจกรรมทำบ่อย ๆ ขาดความละเอียดรอบคอบ หลงลืมง่าย ทำงานไม่สำเร็จ ทำงานไม่เป็นระบบ มีปัญหาในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่ฟังเวลาพูดด้วย เข้าใจคำสั่งยาก ฝันกลางวัน สับสนง่าย มีปัญหาในการคิดและเข้าใจข้อมูล เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กวัยเดียวกัน ประเภทอยู่นิ่งและหุนหันพลันแล่นเป็นหลัก (Predominantly Hyperactive-Impulsive Type) จะมีลักษณะ กระสับกระส่าย เคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ พูดไม่หยุด หยิบจับหรือเล่นทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า ไม่สามารถทำกิจกรรมเงียบ ๆ ได้ ไม่สามารถอดทนรอได้ พูดหรือแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม และไม่มีการยับยั้งชั่งใจ ประเภทมีอาการทั้งสองแบบร่วมกัน (Combined Type) กล่าวคือ มีลักษณะพฤติกรรมข้างต้นร่วมกันทั้งหมด ทั้งนี้คนส่วนใหญ่มักมีพฤติกรรมข้างต้นมากน้อยไม่เท่ากัน แต่พฤติกรรมดังกล่าวจะไม่รุนแรงจนถึงระดับที่รบกวนหรือส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรมส่วนบุคคลต่าง ๆ การสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รวมไปถึงการเรียนและการทำงาน หากพฤติกรรมเฉพาะตัวดังกล่าวไม่ได้ส่งผลกระทบต่อภารกิจในชีวิตประจำวันแล้ว ก็ถือว่าไม่ได้เป็นโรคสมาธิสั้น เด็กและผู้ใหญ่ที่ป่วยด้วยโรคสมาธิสั้นมักมีปัญหากับการเข้าสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการสร้างและดำรงความสัมพันธ์ โดยร้อยละ 50 ของผู้ที่เป็นโรคสมาธิสั้นถูกปฏิเสธจากเพื่อนวัยเดียวกัน ทั้งนี้การฝึกให้เข้าสังคม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ควบคู่กับการรับประทานยาจะช่วยให้ในระดับหนึ่ง นอกจากนี้เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นมักประสบปัญหาในการเขียนหนังสือ และมีพัฒนาการด้านการพูด การเรียนรู้ ภาษา และการเคลื่อนไหวที่ช้ากว่าคนปกติ

จากข้อความข้างต้นได้ชี้แจงให้เห็นได้ชัดถึงลักษณะของเด็กสมาธิสั้นที่ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ทั้งทางด้านชีวิตประจำวัน การเข้าสังคม การเรียน ซึ่งปัจจัยที่ได้กล่าวข้างต้นทำให้เด็กขาดความมั่นใจในตนเอง และแสดงออกเป็นพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น วอกแวก หุนหันพลันแล่น เวลาโกรธแล้วก้าวร้าวรุนแรงขาดการยั้งคิด ไม่มีระเบียบวินัย ขาดการวางแผน พฤติกรรมเหล่านี้ต้องแก้ไขก่อนจะติดเป็นนิสัย จึงจำเป็นต้องฝึกทักษะที่ช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมเหมาะสม ปรับตัวได้ดี พฤติกรรมดี เรียนได้ดีเต็มความสามารถที่แท้จริง เป็นที่รักของพ่อแม่ญาติพี่น้อง เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ และป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาตนเองในระยะยาวต่อไป

ในชีวิตของเด็กนั้นจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เด็กเรียนรู้กิจกรรม และทักษะต่าง ๆ จากครูผู้สอนซึ่งถือว่ามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กได้มีพัฒนาการในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างเหมาะสม โรคสมาธิสั้นเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่พบเจอในโรงเรียนซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กปกติ ดังนั้นครูจึงควรจัดหากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้เด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้นได้มีพัฒนาการเหมือนเด็กปกติ กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาเด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้นให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น จากบทความของ “ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล” ได้กล่าวไว้ว่า “การกระตุ้นระบบการรับรู้สัมผัส เพื่อช่วยแก้ปัญหาพื้นฐาน (กระตุ้นการทำงานที่ประสานกันระหว่างระบบการรับรู้สัมผัสของเอ็น กล้ามเนื้อ และข้อต่อ ระบบการทรงท่า ตลอดจนระบบการรับสัมผัส) ของเด็กในเรื่องการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก และการคงสมาธิ ทำให้สามารถลดอาการไม่อยู่นิ่งของเด็กสมาธิสั้นและชนผิดปกติได้ เนื่องจากได้รับการปลดปล่อยพลังงานที่มีมากออกมา ผ่านการทำกิจกรรมการเล่น การเคลื่อนไหว ที่ต้องออกแรง” จากบทความดังกล่าวได้ชี้แจงให้เห็นว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายนั้นสามารถลดอาการไม่อยู่นิ่งของเด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้น และมีสมาธิในการทำกิจกรรมได้มากขึ้น ซึ่งกิจกรรมการ

เคลื่อนไหวร่างกายมีหลายประเภท การฝึกโยนเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอีกอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมในการพัฒนาเด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้นได้

โยน คือศิลปะการแสดงชั้นสูง ที่มีทั้งความสง่างาม อ่อนช้อย และกระฉับกระเฉง ทั้งนี้ การขยับร่างกายเพื่อให้สอดคล้องกับจังหวะการร่ายรำ ของการแสดงโยน ในทางการแพทย์ ในทางวิชาการ มีข้อมูลระบุว่าการขยับร่างกายแบบโยนนั่น ทำให้ร่างกายและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นทั้งส่วนแขนและขา นอกจากนี้ยังช่วยให้สุขภาพจิตแจ่มใส ทำให้ระบบสมองถูกพัฒนา ด้วยการขยับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นลีลาของตัวพระ ตัวนาง ตัวยักษ์ ตัวลิง (อาภาวรรณ โสภณธรรมรักษ์, 2559 : ออนไลน์) การฝึกโยนนอกจากจะเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายแล้วยังเป็นการฝึกในส่วนของสมองควบคู่กันไปด้วย “เจษฎา อานิล อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล” ได้กล่าวไว้ว่า “ทุกตัวละคร ถ้ามีการเคลื่อนไหว 1 ครั้งจะทำให้สมองมีการประสานงานในหลายส่วน หลัก ๆ ก็จะเป็นสมองที่ควบคุมส่วนเคลื่อนไหว ตามมาด้วยสมองที่ควบคุมในเรื่องของการฟัง เพราะการแสดงโยนต้องฟังและจับจังหวะด้วย สุดท้ายคือสมองที่ควบคุมการทรงตัว ดังนั้น จึงพูดได้ว่า โยนดีต่อกายแล้ว ยังดีต่อการพัฒนาระบบสมองด้วย”

สรุป

จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่าเด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้น เป็นเด็กที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมที่ควรได้รับการรักษาเนื่องจากโรคสมาธิสั้นจะส่งผลกระทบต่อตัวเด็ก ทำให้มีพัฒนาการในการเรียนรู้กิจกรรม และทักษะต่าง ๆ ที่ช้ากว่าเด็กปกติ ดังนั้นผู้ปกครอง และครูจึงต้องเข้าใจและให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้นได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม ซึ่งเด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน ดังนั้นครูจึงมีความสำคัญที่จะช่วยเหลือและจัดหากิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้นเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และมีพัฒนาการเหมือนกับเด็กปกติทั่วไป ซึ่งการฝึกโยนเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สามารถช่วยพัฒนาให้เด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้นมีสมาธิในการทำกิจกรรม กระตุ้นให้นักเรียนมีความสนใจการเรียนมากขึ้น และจะทำให้นักเรียนสามารถปรับตัว ปรับพฤติกรรม และใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขได้ตามปกติจนเข้าสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่

รายการอ้างอิง

ชาญวิทย์ พรนภดล. โรคสมาธิสั้นคืออะไร. 7 กรกฎาคม 2561 :

http://www.si.mahidol.ac.th/th/departement/psychiatrics/dept_article_detail.asp?a_id=392.

ชาญวิทย์ พรนภดล. เข้าใจเด็กสมาธิสั้น (Understanding Children with Attention Deficit

Hyperactivity Disorder –ADHD). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:สาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2548

พนม เกตุมาน. (2552). สุขใจกับเด็กสมาธิสั้น. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.

วรรณกร สมุทรอัษฎงค์. เด็กสมาธิสั้น (Children with ADHD). 8 กรกฎาคม 2561 :

<http://taamkru.com/th/>.

นารินทร์ญา อภัย. กิจกรรมบำบัดกับเด็กสมาธิสั้น. 8 กรกฎาคม 2561 :

<http://www.pt.mahidol.ac.th/knowledge/?p=171>