



THAI SPECIAL NEEDS NETWORK  
เครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง

# แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและ การเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน

สำหรับเด็กแรกเกิด - 6 ปี

## กลุ่มบทพร่องทางสติปัญญา

โครงการสร้างเสริมศักยภาพเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง  
สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร





**แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต  
และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์  
โดยครอบครัวและชุมชน**

**สำหรับเด็กแรกเกิด – 6 ปี**

**กลุ่มบทพร้อมทางสติปัญญา**

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

จำนวนพิมพ์ :

งบประมาณ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## คำนำ

หลายครอบครัวที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษมักมีความรู้สึกเหมือนต้องแบกโลกทั้งใบ และเกิดความกังวลว่า ลูกจะไม่ปกติเหมือนเด็กทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเจริญเติบโต หรือด้านพัฒนาการที่จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลมากกว่าเด็กธรรมดาทั่วไป ดังนั้น เครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง จึงได้จัดทำเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษโดยครอบครัวและชุมชน เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยเอกสารเล่มนี้ได้รวบรวมจากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในการการดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟูในด้านต่างๆ จนลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งการฝึกหรือสอนจะใช้วิธีการ เทคนิคและสื่ออุปกรณ์ที่แตกต่างหลากหลาย รวมทั้งความร่วมมือจากบุคคลใกล้ชิดและผู้เชี่ยวชาญต่างๆ

จากการถอดประสบการณ์แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงและจัดทำเป็นรูปเล่ม ก่อนที่จะจัดวิพากษ์เพื่อนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องมาพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้อง ทำให้เอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ โดยครอบครัวและชุมชนเล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา และนำข้อมูลที่ได้จากการนำไปทดลอง มาปรับปรุงเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองฯ อีกครั้งก่อนพิมพ์เผยแพร่ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป โดยเนื้อหาในเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครอง เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ โดยครอบครัวและชุมชนเล่มนี้ ประกอบด้วย รู้ได้อย่างไรว่าลูกเป็นเด็กพิเศษ วิธีการรับมือกับความรู้สึก วิธีการช่วยเหลือ วิธีการส่งเสริมความสามารถ รวมไปถึงการดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟู

ทางคณะกรรมการดูแลสุขภาพคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน ขอขอบคุณพ่อแม่ทุกท่าน จากสมาคมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญาแห่งประเทศไทย ที่ถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีคุณค่าและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองฯ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกมีความบกพร่องทางสติปัญญาในการเลี้ยงดู รวมทั้งการนำวิธีการต่างๆ ไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาเด็กให้มีความสามารถและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

คณะกรรมการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน

คณะกรรมการ

## คำชี้แจงเอกสารการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์

### • เอกสารเล่มนี้เหมาะสำหรับใคร

เอกสารเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้พ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ได้นำไปเป็นแนวทางในการดูแล ช่วยเหลือในด้านต่างๆ เพื่อการพัฒนาลูกให้มีความสามารถและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

### • เอกสารเล่มนี้มีความสำคัญอย่างไร

เอกสารแนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน จัดทำขึ้นสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา นำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้ลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้ไม่ต้องเป็นภาระกับคนในครอบครัวและสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติ

### • การส่งเสริมสุขภาวะหรือสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร

การดำรงชีพออย่างมีสุขทั้งกายและจิต รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีความสุขอยู่ในสังคม ดังนั้นการดูแล ช่วยเหลือ เด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยงหรือเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ทำให้พ่อแม่มีความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องของสุขภาพ เป็นการลดปัญหาสุขภาพ ส่งผลบวกต่อลูก ทั้งนี้ต้องอาศัยความร่วมมือและการประสานงานจากทุกฝ่ายทั้งครอบครัว ชุมชน และโรงเรียน

### • ความสามารถของเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ

ความสามารถ ความพร้อม ที่แฝงอยู่จะแสดงให้เห็นเมื่อพ่อแม่มีความเชื่อมั่นในตัวลูกว่าลูกมีศักยภาพสามารถพัฒนาได้ โดยพ่อแม่ค้นหาความสามารถของลูก แล้วพัฒนาลูกอย่างเข้าใจ อย่างอดทน ส่งผลให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจ และความพึงพอใจต่อความสำเร็จ

### • การเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์

การที่พ่อแม่มีความรู้สึก มีความคิด มีความเชื่อมั่น มีความศรัทธาด้วยความหวังว่าลูกจะต้องดีขึ้นในการช่วยเหลือลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ ทำให้ลูกมีความภูมิใจในตัวเอง

# สารบัญ

คำนำ		
คำชี้แจง		
สารบัญ		
บทที่ 1	รู้ตัว...รู้ใจ...รับมือ	7
	รู้ตัว	8
	รู้ใจ	9
	รับมือ	9
บทที่ 2	ปรับตัว...ช่วยเหลือ	12
	ปรับตัว	13
	ช่วยเหลือ	14
บทที่ 3	รู้ไว้...พัฒนาได้	19
	รู้ไว้	20
	พัฒนาได้	22
บทที่ 4	ดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟู	23
	ด้านร่างกาย	24
	ด้านจิตใจและอารมณ์	27
	ด้านสังคม	30
	ด้านสติปัญญา	32
	ด้านการพูด/การสื่อสาร	38
	ด้านการช่วยเหลือตนเอง	39
บทที่ 5	หน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู	46
	หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	47
	การรับบริการจากหน่วยงานต่างๆ	47
	เครือข่ายผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา	48
	ศูนย์การศึกษาพิเศษ	64
ภาคผนวก		67
	สรุปเกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา	68
	พัฒนาการ	69
	ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี	70
	การประเมินเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาเบื้องต้น	73
	เรื่องควรรู้...การดูแล “สุขภาพ”	76
	คณะทำงาน	79

# บทที่ 1

รู้ตัว...รู้ใจ...รับมือ



## รู้ตัว...



### • รู้ได้อย่างไรว่าลูกเป็นเด็กพิเศษ

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือไม่ มีอาการหรือลักษณะอะไรบ้างที่จะสังเกตเห็นได้ แนวทางมีดังต่อไปนี้

#### การพบคุณหมอ

คุณหมอเป็นคนบอกว่าลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เมื่อหลังคลอด โดยคุณหมอบอกอธิบายว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีสาเหตุมาจากมีความผิดปกติของสายพันธุกรรมหรือโครโมโซม ซึ่งคนปกติจะมีโครโมโซม 23 คู่ 46 ตัวในเรื่องของความผิดปกติของโครโมโซม ซึ่งเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เป็นความผิดปกติของโครโมโซมคู่ที่ 21 เกินมา 1 ตัว ซึ่งลักษณะของเด็กกลุ่มนี้โดยทั่วไป จะมีหน้าตาคล้ายคลึงกันทุกเชื้อชาติ คือ หน้าแบนๆ จมูกแบน มีดวงตาทั้งสองข้างที่เฉียงขึ้นเล็กน้อยและหัวคิ้วทั้ง 2 ข้างหนา

โดยการตรวจเจาะน้ำคร่ำ เป็นการตรวจสอบภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ของแม่ เพราะแม่ที่มีอายุมากๆ มักมีภาวะแทรกซ้อนมากกว่าแม่ที่อายุน้อย การตรวจน้ำคร่ำจะสามารถบอกความผิดปกติเกี่ยวกับทารกได้ซึ่งภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ความผิดปกติทางด้านโครโมโซม พบมากที่สุดก็คือ อาการดาวน์ซินโดรม เพราะยิ่งแม่อายุมาก ลูกก็ยิ่งเสี่ยงเป็นดาวน์ซินโดรมมากขึ้นไปเรื่อยๆ

#### การสังเกตด้วยตนเอง

การสังเกตด้วยตนเอง โดยเปรียบเทียบด้านพัฒนาการของเด็กกับพี่น้องที่ปกติ เช่น การพูดล่าช้า การรับรู้ช้า มีทักษะในด้านความจำที่ไม่ดี เรียนรู้เกี่ยวกับกฎของสังคมได้ยาก ฟังคำสั่งแล้วทำตามไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ โดยคิดว่าเด็กจะมีพัฒนาการอย่างไรบ้าง และไปพบคุณหมอ เพื่อวัดระดับเชาวน์ปัญญาหรือ IQ โดยเด็กกลุ่มนี้ มีไอคิว (IQ) เฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 50-70 (ไอคิวคนทั่วไป คือตั้งแต่ระดับ 90 ขึ้นไป)



## รู้ใจ...

### • เมื่อรู้แล้วจะมีความรู้สึกอย่างไร

เมื่อรู้ว่าลูกเป็นเด็กพิเศษ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้ที่เป็นพ่อแม่ มีความรู้สึกที่ไม่แตกต่างกันในช่วงแรกที่รับรู้ ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ และเกิดทัศนคติทางลบต่อตนเองและคนอื่น คือ

- ตกใจมากทำอะไรไม่ถูก ไม่ยอมรับความจริง
- เครียดสับสน
- รับไม่ได้ ไม่เชื่อ
- เศร้า และคิดว่าทำไมต้องเกิดกับครอบครัวเรา
- เสียใจ ร้องไห้ ทำใจไม่ได้
- กังวลว่าถ้าเป็นอะไรไปก่อนลูก ลูกจะอยู่อย่างไร
- โกรธตัวเองหรือโทษตัวเอง
- ผิดหวัง/อับอายคนรอบข้าง
- เรื่องแบบนี้ไม่คิดว่าจะเกิดขึ้นกับตัวเอง
- เชื่อว่าเป็นเรื่องของเวรกรรม
- ซื่อค



## รับมือ...

### • วิธีการรับมือกับความรู้สึก

การจัดการกับความรู้สึกเมื่อรู้ว่าลูกเป็นเด็กพิเศษเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก เพราะถ้าไม่สามารถจัดการกับความรูสึกนี้ได้ ก็จะทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือลูกได้ดีเท่าที่ควร จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ทำให้ได้แง่มุมต่างๆ ในการจัดการกับความรูสึก ซึ่งวิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำไปใช้สำหรับเด็กแรกเกิด - 6 ปี กลุ่มบกพร่องทางสติปัญญา เพื่อการจัดการกับความรูสึกของพ่อแม่ได้ดังนี้

- ทำใจยอมรับกับความจริง ยอมรับสภาพ และเริ่มคิดหาทางออก ยอมรับและคิดว่าอยู่กับลูกอย่างไรให้มีความสุข เช่น คุณแม่ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ยอมรับความจริงแล้วก็ค่อยๆ คิด อย่งไรมันก็เกิดมาเป็นแบบนี้แล้วตัวเราไม่แก้ไข แล้วใครจะช่วยเราได้ เราต้องยืนหยัดและช่วยตัวเอง และลูกของเรา แล้วทุกอย่างก็ค่อยๆ คลี่คลายไปทีละเปราะ จนในที่สุดก็มาถึงวันนี้”

- พุดให้กำลังใจลูก และให้กำลังใจตนเอง ต้องเข้มแข็ง มองหน้าลูก ลูกต้องพึ่งเรา ในเมื่อไม่มีใครต้องการเขา แต่เขาต้องการเรา คิดแต่เรื่องดีๆ เช่น พ่อแม่เลี้ยงลูกได้ เราทำได้ ลูกต้องดีขึ้น ลูกสามารถพัฒนาได้ ลูกของแม่น่ารัก และคิดถึงชีวิตของคนอื่นๆ ที่เขาแย่กว่าเรา มีคนอื่นที่ลำบากกว่าเรามากมายแล้วให้กำลังใจกับตนเอง คุณแม่ท่านหนึ่ง พุดให้กำลังใจว่า “ทำทุกอย่างให้มีความสุข เหมือนเป็นแรงบันดาลใจ ทำให้แม่มีพลังบวกมากขึ้น”

- ตั้งสติ แล้วคิดหาทางที่จะแก้ไขหรือช่วยลูก

- หาข้อมูล อ่านหนังสือเพื่อหาข้อมูล วิธีการช่วยเหลือลูกเพื่อให้ความเครียดลดลง

- ไปพบผู้เชี่ยวชาญ ไม่ว่าจะเป็คุณหมอ คุณครู นักจิตวิทยา เพื่อขอคำแนะนำในการเลี้ยงดูและพัฒนาลูก เพราะผู้เชี่ยวชาญกลุ่มนี้มีความรู้ในเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการของลูกๆ พ่อแม่จะได้ส่งเสริมพัฒนาการแต่แรกเริ่มที่สงสัยและอาจพบจิตแพทย์เพื่อปรึกษาขอคำแนะนำเพื่อให้จิตใจของแม่ดีขึ้น จะได้มีแรงเลี้ยงลูกต่อไป

- ใช้หลักศาสนาเข้าช่วย ทำตามคำสอนของศาสนานั้นๆ เช่น ถ้านับถือศาสนาพุทธ ก็ศึกษาพระธรรม ฟังเทศน์ เป็นต้น

- อ่านคำคมเกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจ เช่น ชีวิตไม่สิ้นก็ดิ้นต่อไป ถ้าสติไม่มา ปัญญา ก็ไม่มี ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น เป็นต้น

- ไปหาหมอดูตามความเชื่อ (แล้วแต่ความเชื่อของแต่ละบุคคล)

- ปรับทุกข์กับญาติๆ ปรึกษาคนในครอบครัวเพราะบางทีการได้ระบายกับคนในครอบครัวที่รับรู้ถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก็อาจทำให้สบายใจขึ้น

## ประเด็นที่น่าสนใจ

รูปแบบหนึ่งของครอบครัวที่เกิดขึ้นในสังคมคือ “ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หรือครอบครัวที่พ่อแม่แยกกันอยู่” หมายถึง ครอบครัวมีเพียงพ่อหรือแม่ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกเป็นหลัก กรณีที่ต้องเลี้ยงลูกพิเศษคนเดียว จะมีวิธีการปรับตัวและเลี้ยงลูกพิเศษได้อย่างไร

- คิดบวกและให้กำลังใจตนเองว่าเราสามารถเลี้ยงลูกคนเดียวได้ ยอมรับความเป็นจริงว่าต้องเลี้ยงดูลูกตามลำพังและตั้งใจที่จะทำหน้าที่นี้ ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้

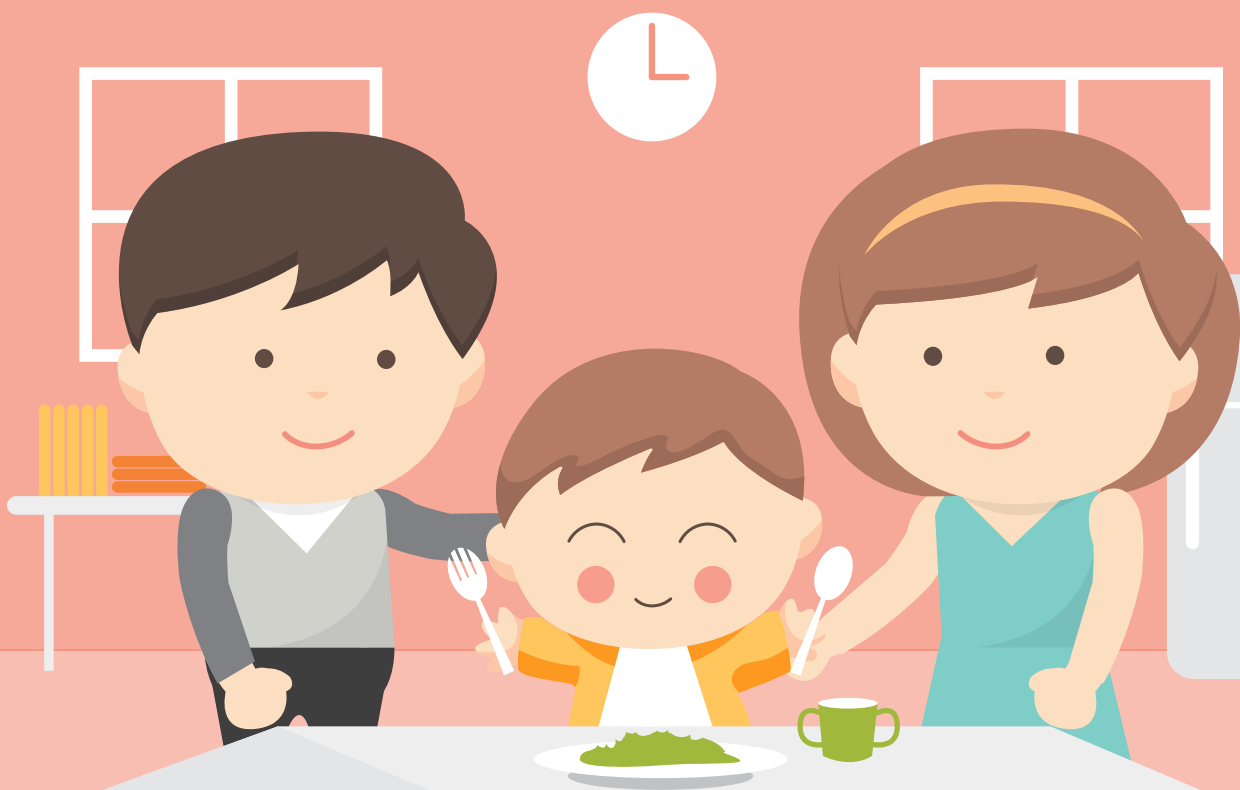
- ไม่ว่าจะลูกจะเป็นอย่างไร เราก็รักลูก เราต้องกอดลูกด้วยความรัก
- สร้างความเข้มแข็ง
- สร้างความสบายใจให้กับตนเอง โดยทำกิจกรรมที่ชอบร่วมกับลูก เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา เป็นต้น
- คิดและยอมรับว่าที่เราอยู่ได้เพราะลูกหรือพ่อของลูกของเราเอง

**กรณีที่ครอบครัวมีความขัดแย้งกันเมื่อรู้ว่าลูกเป็นเด็กพิเศษ วิธีการที่จะช่วยให้ทุกคนหันหน้าเข้าหากันแล้วช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็ก มีดังนี้**

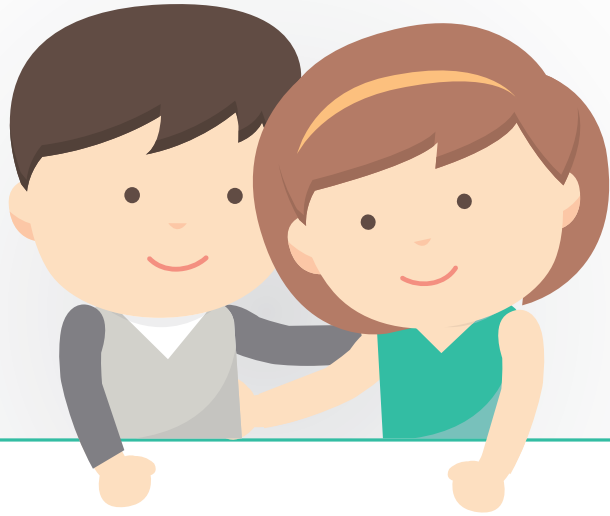
- พ่อแม่ต้องหันหน้ามาคุยกัน ร่วมมือกันช่วยเหลือลูก ช่วยกันทุกอย่าง เพื่อให้ลูกจะได้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น
- พ่อแม่ต้องพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ เช่น คุณหมอ นักวิชาการ นักจิตวิทยา หรือนักบำบัดต่างๆ ที่มีความรู้เกี่ยวกับเด็กพิเศษ
- พูดคุยกับครอบครัวตัวอย่างที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษ แล้วมีประสบการณ์ หรือประสบผลสำเร็จในการช่วยเหลือลูก เพื่อเรียนรู้เทคนิคและวิธีการ แล้วนำมาปรับใช้กับลูก

# บทที่ 2

## ปรับตัว...ช่วยเหลือ



## ปรับตัว...



### • เหตุผลที่ลูกขึ้นมาพัฒนาลูก

การช่วยเหลือลูกได้เร็วเท่าไรก็จะเป็นผลดีกับพัฒนาการของเด็ก เพราะการช่วยเหลือเร็ว ถูกวิธีและสม่ำเสมอจะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี ดังนั้นเหตุผลที่พ่อแม่มีกำลังใจลุกขึ้นมาและช่วยเหลือลูก จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมาก เหตุผลต่อไปนี้เป็นเหตุผลที่พ่อแม่ต้องลุกขึ้นมาพัฒนาลูกของตนเอง

- ต้องการให้ลูกอยู่บนโลกใบนี้ได้ด้วยตนเอง อยู่ในสังคมได้ ในเมื่อเขาเกิดมามีชีวิตอยู่แล้วก็ต้องส่งเสริมให้เขาอยู่ต่อในสังคมได้ต่อไป คุณพ่อท่านหนึ่งกล่าวว่า “เพราะมีความหวังว่า ถ้าฝึกลูกอย่างสม่ำเสมอ วันข้างหน้าลูกจะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ เขาต้องพูดได้บ้าง เดินได้ เข้าห้องน้ำเองได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำที่ฝึกให้ลูกมันก็ดีขึ้นตามลำดับ ไม่ได้มาก ก็ได้ระดับหนึ่งก็ยังมี”

- ต้องการให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้นและสามารถช่วยเหลือตนเองได้
- ความรักที่มีให้ลูก และในเมื่อเขาเกิดมาเป็นลูกของเรา มีชีวิตอยู่แล้ว ก็ต้องส่งเสริมให้เขาอยู่ต่อในสังคมได้ต่อไป คุณแม่ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ด้วยความรักลูกและสงสาร เป็นพ่อเป็นแม่ต้องช่วยลูกถ้าพ่อและแม่ไม่ทำ ไม่ฝึกแล้วใครเล่าจะทำ”
- ความเป็นพ่อแม่จึงทำให้เราละเลยหน้าที่ที่จะดูแลลูกไม่ได้

## ช่วยเหลือ...

### 1. วิธีการช่วยเหลือ

แนวทางการช่วยเหลือลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น เป็นเรื่องที่พ่อแม่และครอบครัวให้ความสำคัญและหาทางหรือทำทุกวิธีเพื่อช่วยเหลือลูก ด้วยความหวังว่าลูกจะต้องดีขึ้น เช่นวิธีการต่อไปนี้

- เรื่องของสุขภาพ พาลูกไปพบคุณหมอ แล้วทำตามที่คุณหมอแนะนำ จากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยส่วนใหญ่พ่อแม่สามารถพาลูกไปพบคุณหมอที่โรงพยาบาลของรัฐ เพราะจะมีคุณหมอเด็กที่ให้คำแนะนำอยู่แล้ว

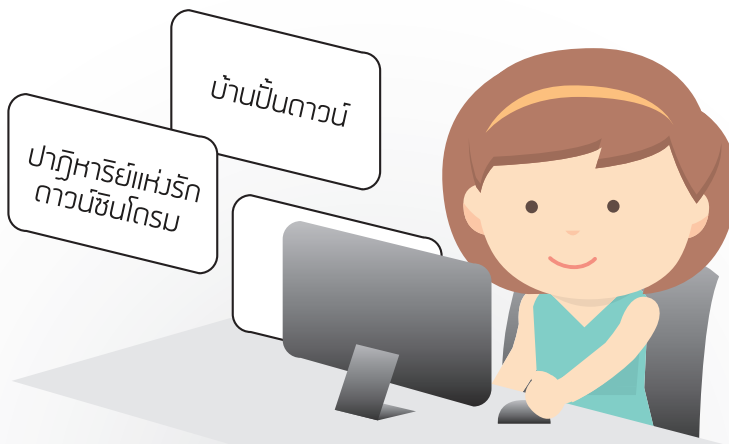
- พาลูกไปพบผู้เชี่ยวชาญต่างๆ เช่น นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด นักแก้ไขการพูด นักจิตวิทยา แล้วที่สำคัญต้องนำวิธีการเหล่านั้นมาฝึกต่อที่บ้านอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยจากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาได้แนะนำโรงพยาบาลที่มีผู้เชี่ยวชาญในการฝึกเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เช่น สถาบันราชานุกูล โรงพยาบาลศิริราช ซึ่งอยู่กรุงเทพมหานคร สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูฯ จังหวัดนนทบุรี และสถาบันราชนครินทร์ อยู่จังหวัดเชียงใหม่ เป็นต้น

- หาอุปกรณ์ต่างๆ หรือประดิษฐ์สื่อต่างๆ เพื่อฝึกลูกเองที่บ้าน
- ส่งลูกไปโรงเรียนเพื่อให้คุณครูช่วยฝึก โดยสามารถส่งลูกไปเรียนรวมในโรงเรียนทั่วไป หรือไปโรงเรียนเฉพาะความพิการ (โรงเรียนสอนเด็กพิเศษ) ซึ่งมีจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เช่น โรงเรียนลพบุรีปัญญาคุณ โรงเรียนอุบลปัญญาคุณ โรงเรียนภูเก็ตปัญญาคุณ เป็นต้น หรือรับบริการการช่วยเหลือระยะแรกเริ่มที่ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัด

- เรื่องการเรียนของลูก พูดคุยกับครูหรือครูการศึกษาพิเศษ เพื่อหาทางช่วยลูกในการพัฒนาทักษะทางวิชาการ การอ่าน-เขียน ขอคำแนะนำจากครูผู้สอน เพื่อนำไปฝึกต่อให้ลูกที่บ้าน เป็นการช่วยครูผู้สอนอีกทางหนึ่ง

- เล่านิทานให้ลูกฟังเพื่อพัฒนาการทางด้านการฟังและภาษา

- พุดให้กำลังใจลูก ไม่ดู ตำหนิ หรือว่ากล่าวให้ลูกหมดกำลังใจ และให้คำชมเชย เมื่อลูกทำได้ เช่น เก่งมากลูก ดีมากลูกแม่ เป็นต้น
- ค้นหาสิ่งที่ลูกชอบและให้การสนับสนุน เพื่อให้ลูกมีความสุข และเกิดภาคภูมิใจในตนเอง
- ค้นหาว่าลูกถนัดเรียนรู้ได้โดยวิธีใด แล้ววางแผนในการพัฒนาลูก
- ให้ลูกทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับพ่อแม่ เช่น รดน้ำต้นไม้ ล้างรถ ทำอาหาร เป็นต้น เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ทำให้พ่อแม่ได้มีโอกาสใกล้ชิดกับลูกมากขึ้น
- ใช้วิธีธรรมชาติบำบัด เช่น พาลูกไปเที่ยวตามสถานที่ทางธรรมชาติ
- พาลูกไปทำกิจกรรมออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ว่ายน้ำ ชี้อัจฉริยะ เต้นแอโรบิค วิ่งเล่น เป็นต้น
- หากลูกแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ใช้วิธีการเบี่ยงเบนหรือหันเหความสนใจ พ่อแม่ก็ชักนำเขาให้ไปสนใจเรื่องอื่น เช่น เมื่อลูกร้องจะเอาของเล่น พ่อแม่ก็เบี่ยงเบนให้ไปสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน เป็นต้น
- หาข้อมูล จากอินเทอร์เน็ต และสอบถามจากกลุ่มเพื่อนที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือเด็กดาวน์ซินโดรมเหมือนกันในเฟซบุ๊ก เช่น บ้านปั้นดาวน ปาฏิหาริย์แห่งรัก ดาวนซ์ซินโดรม เว็บไซต์สมาคมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญาแห่งประเทศไทย เจอพ่อแม่พี่น้องที่มีลูกเหมือนเรา ปรึกษาหารือกัน เพื่อเป็นการแบ่งปัน คำแนะนำต่างๆ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน



## 2. ผู้ที่มีบทบาทในการช่วยเหลือลูก

การมีลูกสักคนเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องใช้เวลาในการทำใจยอมรับ ตั้งสติ เรียนรู้ เพื่อให้เกิดปัญญา และความเข้าใจ การดำเนินการใดๆ จะเป็นผลสำเร็จ หากสมาชิกในครอบครัว ให้การยอมรับ เข้าใจและให้การช่วยเหลือ ก็จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิต คุณภาพชีวิตที่ดี และสัมพันธภาพของสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่ราบรื่น การช่วยเหลือลูก มีผู้ที่เกี่ยวข้องและมีอิทธิพลในการที่จะช่วยลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ดังนี้

- ตนเอง
- สมาชิกในครอบครัว เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา ญาติพี่น้อง
- เพื่อนสนิท
- คุณหมอ ผู้เชี่ยวชาญต่างๆ นักจิตวิทยา (สหวิชาชีพ)
- ครูการศึกษาพิเศษ ครูผู้สอน
- คนทั่วไปที่มีความรู้ มีประสบการณ์

นอกจากนั้นแล้วยังมีหน่วยงานของภาครัฐ หรือเอกชนหลายหน่วยงานที่คอยให้การสนับสนุนและช่วยเหลือในด้านต่างๆ เช่น สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) ศูนย์บริการคนพิการประจำจังหวัด ที่ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของสิทธิ ประโยชน์ และสวัสดิการคนพิการต่างๆ เครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เช่น สมาคมผู้ปกครองทางสติปัญญาแห่งประเทศไทย เครือข่ายผู้ปกครองเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดต่างๆ ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา มูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นต้น

ดังนั้นการยอมรับว่าลูกมีความพิเศษ จึงเป็นเรื่องสำคัญ สำหรับการวางแผนในการเลี้ยงดู และเป็นบทบาทหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว



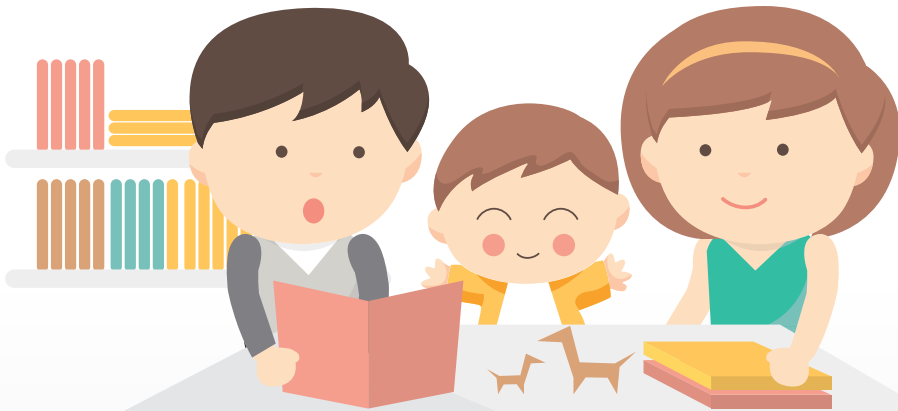


### 3. รู้ได้อย่างไรว่าลูกจะต้องพัฒนาในเรื่องใดบ้าง

การพัฒนาลูกเป็นเรื่องที่สำคัญ แต่จะรู้ได้อย่างไรว่าจะต้องพัฒนาลูกในเรื่องใดบ้าง พ่อแม่เป็นคนสำคัญที่ต้องช่างสังเกต เพื่อค้นหาว่าลูกต้องได้รับการพัฒนาในด้านใดและสามารถวางแผนหรือหาวิธีในการพัฒนาได้นอกจากนี้การประเมินพัฒนาการที่โรงพยาบาลเป็นสิ่งสำคัญ การประเมินในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านการช่วยเหลือตนเอง เมื่อเปรียบเทียบพัฒนาการกับเด็กปกติจะเห็นได้ชัดเจนว่า ลูกจะต้องได้รับการฝึกหรือพัฒนาในเรื่องใด รวมถึงคำแนะนำจากคุณหมอ ผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ เช่น นักแก้ไขการพูด หรือนักกิจกรรมบำบัด ว่าควรฝึกหรือสอนลูกในเรื่องใดบ้าง

นอกจากนี้การสังเกตว่าลูกล่าช้าในเรื่องใดบ้าง เช่น

- ดูจากคู่มือพัฒนาการ (สมุดวัคซีน) ที่ได้รับจากโรงพยาบาลตอนคลอด
- อาจจะดูจากพี่น้องในครอบครัวเดียวกัน
- ดูจากเพื่อนๆ ของลูกว่าส่วนใหญ่เขาทำอะไรกันได้แล้วบ้าง และลูกทำได้หรือไม่ ถ้าทำไม่ได้เหมือนเพื่อนๆ แสดงว่าจะต้องได้รับการพัฒนา
- ดูจากกิจวัตรประจำวันที่ลูกควรจะได้ทำ แต่ลูกยังทำไม่ได้



#### 4. สิ่งที่ทำให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

- ทำตามที่คุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญแนะนำ
- การที่ลูกให้ความร่วมมือ มีความพร้อมในการฝึก
- สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาลูก เช่น สถานที่
- พ่อแม่ ไม่ทะเลาะหรือขัดแย้งกัน
- มีความตั้งใจในการฝึกและฝึกอย่างต่อเนื่อง (ฝึกซ้ำๆ ฝึกทุกวัน)
- การใช้กิจกรรมต่างๆ ร่วมด้วย เช่น ดนตรี ศิลปะ เป็นต้น
- การฝึกให้ลูกทำกิจวัตรประจำวัน เช่น เมื่อลูกตื่นขึ้นมาแล้วต้องทำอะไรบ้าง เก็บหมอน ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัว เป็นต้น
- สิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น การไปวัด การเดินป่า การไปร่วมงานหรือกิจกรรมต่างๆ นอกบ้าน
- มีความเชื่อว่า ลูกทำได้ ดังนั้นต้องให้โอกาสลูกได้ลงมือทำด้วยตนเอง แล้วลูกจะมีพัฒนาการที่ดีขึ้น
- จากการเอาใจใส่ของพ่อแม่ที่คาดหวังว่าอยากให้ลูกช่วยตนเอง ไม่ให้เป็นภาระกับคนอื่น
- ความรัก ความสามัคคีของคนในครอบครัว การสัมผัสโอบกอดลูกด้วยความรัก



“ความรัก ความสามัคคี  
ของคนในครอบครัว”

“ความรับรู้กับ  
ประสบการณ์”

“จากการเอาใจใส่ของพ่อแม่  
ที่คาดหวังว่า อยากให้ลูกช่วยตนเอง  
ไปให้เป็นภาระกับคนอื่น”

“มีความเชื่อว่า ลูกทำได้  
ดังนั้นต้องให้โอกาส”ลูก”

# บทที่ 3

## รู้ไว้...พัฒนาได้



รู้ไว้...

## 1. รู้ได้อย่างไรว่าลูกมีความสามารถพิเศษในด้านใด

การให้ความสำคัญกับความสามารถของลูกเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะเด็กพิเศษแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ถึงแม้เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จะต้องการความช่วยเหลือหรือมีพัฒนาการที่ล่าช้ากว่าเด็กปกติ แต่เด็กกลุ่มนี้ก็มีความสามารถในด้านอื่นๆ ได้เช่นกัน เช่น เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา บางคนอาจจะเก่งทางด้านวาดรูป ศิลปะ หรือบางคนอาจจะเก่งทางด้านดนตรี ด้านการแสดง เป็นต้น ดังนั้นวิธีการต่อไปนี้นำไปใช้ได้เพื่อค้นหาว่าลูกมีความเก่งหรือสามารถในด้านใด

- สังเกตว่าลูกชอบทำอะไร หรือมีความสุข อารมณ์ดี เมื่อทำกิจกรรมอะไร เช่น ชอบวาดรูป โดยมักจะเลียนแบบการวาดรูปที่มีต้นแบบและพูดคุยกับลูก แล้วลูกบอกว่าชอบมาก
- สังเกตจากการที่ลูกทำบ่อยๆ เช่น เล่นฟุตบอล ทำงานฝีมือร้อยมาลัย เป็นต้น
- สังเกตจากการทำกิจวัตรประจำวัน การทำกิจกรรมร่วมกันแล้วลูกสามารถทำได้ดี
- สังเกตจากการที่ลูกชอบดูโฆษณา หรือดูรายการทีวีเกี่ยวกับอะไร เช่น ชอบดูโฆษณาเกี่ยวกับการทำกับข้าว ชอบดูรายการกีฬา

จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาพบว่า ความเก่งหรือความสามารถของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาส่วนใหญ่ จะเป็นในเรื่องของการร้องเพลง การเต้น การเล่นดนตรี การเล่นกีฬา ความสามารถในการวาดรูปและการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น



## 2. รู้ได้อย่างไรว่าลูกมีปัญหาในด้านใด

ลูกจะมีความสามารถและมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน การรู้ว่าลูกมีข้อจำกัดอะไรบ้าง จะทำให้ลูกได้รับการพัฒนาที่ตรงกับปัญหาหรือแก้ไขได้ตรงกับสิ่งที่ลูกมีปัญหา ซึ่งการที่จะรู้ได้ว่าลูกมีข้อจำกัดอะไรบ้างมีวิธีการต่างๆ ดังนี้

- สังเกตจากการสอน การฝึก แล้วพบว่าลูกทำไม่ได้หรือมีความยากลำบากในการทำ เช่น กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อมัดเล็กไม่แข็งแรง ช่วยเหลือตนเองได้น้อย อ่านไม่ออก การเขียนล่าช้า การพูดล่าช้า การพูดไม่ชัด เป็นต้น
- สังเกตจากเรื่องที่สอนไปแล้ว แต่เมื่อให้กลับมาทำอีกครั้งก็ทำไม่ได้ จำไม่ได้
- จากการสังเกตและการใช้ชีวิตประจำวันของลูก ถ้าหากเรื่องใดที่ลูกทำไม่ได้ แสดงว่าเป็นปัญหา ควรต้องได้รับการฝึกฝน
- สังเกตเมื่อลูกมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ เช่น เมื่อลูกโวยวายเมื่อไม่ได้ดั่งใจ หรือทำร้ายตัวเอง แสดงว่าลูกมีปัญหาทางด้านอารมณ์
- สังเกตเมื่อลูกมีปัญหาในด้านเข้าใจท่าทางและการแสดงสีหน้าของคนอื่น
- สังเกตการใช้ภาษาของลูก เด็กจะมีปัญหาในการสื่อสาร ไม่สามารถเข้าใจความหมายของคำพูดหรือคำสั่ง หรือไม่พูด พูดซ้ำ เช่น อยากรได้ของ จะจูงมือพ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิดไปเอาของ



## พัฒนาได้...

### 1. วิธีการช่วยเหลือ

การช่วยเหลือเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่พ่อแม่จะต้องหาวิธีการเพื่อฝึกหรือสอนเด็กให้มีพัฒนาการในด้านที่มีปัญหาให้ดีขึ้น วิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่พ่อแม่สามารถนำไปใช้ในการช่วยเหลือเด็ก

- การทำให้ลูกดูเป็นตัวอย่างเป็นประจำ
- เรียนรู้ด้วยการทำตาม เรียนรู้ได้จากการเลียนแบบของแม่ เช่น แม่กวาดลานที่วัด ลูกจะทำตาม แม่ยิ้มให้ลูก ลูกจะทำตาม แม่ถือคประตुरुถ เปิด ปิดประตुरुถห้องเป็นเพราะเห็นแม่ทำให้เห็นเป็นประจำ
- ฝึกให้ลูกช่วยทำงานบ้าน เพื่อพัฒนาด้านกล้ามเนื้อ และความรับผิดชอบ เช่น ให้ช่วยซักถุงเท้า รดน้ำต้นไม้ เก็บขยะ เป็นต้น
- เรียนรู้ได้ดีด้วยสถานการณ์จริง การอธิบายของผู้ปกครอง



เทคนิคจากพ่อแม่ เวลาทำกิจกรรม หรือฝึกให้กับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา **ไม่ควรใช้เวลานาน**

# บทที่ 4

## ดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟู



## ดูแล ช่วยเหลือ และฟื้นฟู

การฟื้นฟูเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาได้ ถ้าได้รับการดูแลที่เหมาะสม เด็กหลายคนสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และใช้ชีวิตได้เหมือนเด็กปกติ เพราะเด็กแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะและความต้องการที่แตกต่างกัน

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจะเจริญเติบโตและพัฒนาศักยภาพได้ โดยการกระตุ้นพัฒนาการในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา รวมทั้งด้านการช่วยเหลือตนเอง การพัฒนาทักษะต่างๆ เหล่านี้ ต้องบูรณาการและทำร่วมกัน ปรับให้เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของเด็กแต่ละคน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ใกล้เคียงกับคนปกติมากที่สุด ไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวและสังคมมากเกินไป

บุคคลที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาและฟื้นฟูเด็กๆ กลุ่มนี้ คือ พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งดูแลหรือใกล้ชิดกับเด็กมาก

### 1. ด้านร่างกาย

พัฒนาการด้านร่างกาย เป็นความสามารถของร่างกายในการทรงตัวและการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (เช่น แขน ขา) การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (เช่น มือ นิ้วมือ) การใช้มือและตาประสานกันในการทำกิจกรรมต่างๆ

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ส่วนใหญ่จะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายช้ากว่าเด็กปกติในวัยเดียวกัน มักมีส่วนสูงและน้ำหนักโดยเฉลี่ยต่ำกว่าปกติ มีปัญหาการเจ็บป่วยบ่อยครั้ง มีความสามารถในการเคลื่อนไหวต่ำกว่าเด็กปกติ ซึ่งทำให้การลุกขึ้นนั่ง การคลาน หรือการยืน ช้ากว่าเด็กทั่วไป และอาจมีเด็กบางคนมีกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ข้อต่อหลวม เช่น วิ่งไม่คล่องแคล่ว เดิน วิ่ง ซ้ำ ไม่มีความกระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อมือไม่แข็งแรง จับดินสอขีดเขียนหรือระบายสีไม่ได้หรือไม่ดีเท่าที่ควร เป็นต้น ดังนั้นพ่อแม่ต้องฝึกฝนและพัฒนาลูก



## ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมด้านร่างกาย



- ปัญหา : เดินไม่ได้
- วิธีการฝึก : 1) ทำคอก เพื่อฝึกเดิน โดยใช้ท่อพีวีซีหรือไม้ไผ่ เพื่อให้ลูกเกาะเดิน  
2) กระดาษเวียน ทำด้วยกระบอกไม้ไผ่ เพื่อใช้เกาะฝึกเดิน
- ปัญหา : เดินเขย่งปลายเท้า
- วิธีการฝึก : ให้ใช้วิธีจับข้อเท้าลูกให้เดินถอยหลัง โดยมีคนประคองอยู่ด้านหลัง หรือเดินบนพื้นที่มีประสาทสัมผัสหลากหลาย (ทราย หิน หญ้า)
- ปัญหา : เดินไม่มีแรง/เดินไม่คล่อง
- วิธีการฝึก : ใช้ทราย 2 ถูหนักไม่เท่ากันผูกไว้ที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง เพื่อฝึกเดิน



- ปัญหา : ยืนทรงตัวไม่ได้
- วิธีการฝึก : ฝึกโดยการใช้ลูกบอลขนาดใหญ่ เพื่อฝึกทรงตัว โดยการนั่งทรงตัวบนลูกบอล โดยมีพ่อแม่จับประคองด้านหลัง



- ปัญหา : การประสานสัมพันธ์กันระหว่างกล้ามเนื้อมือและตา
- วิธีการฝึก :
  - การวาดรูป การระบายสี
  - ฝึกร้อยลูกปัดกับเชือก
  - การตักปิงปองใส่กล่อง



- ปัญหา : กล้ามเนื้อมัดเล็กไม่มีแรง/หยิบจับของไม่ได้
- วิธีการฝึก :
  - ฝึกปั้นดินน้ำมัน / ฝึกให้เล่นต่อบล็อกไม้ / ใช้สองนิ้วหยิบของที่มีขนาดเล็ก (นิ้วโป้ง - นิ้วชี้) เช่น ไม้หนีบผ้า
  - ฝึกโดยการทำสิ่งต่างๆ เช่น กำมะนาว กำก้อนหิน กำเม็ดมะขาม (ควรฝึกระหว่างที่อยู่กับพ่อแม่)

- **ปัญหา :** ขนาดของลิ้นใหญ่กว่าปกติ เด็กมีนิสัยชอบแลบลิ้นออกมา น้ำลายไหล
- **วิธีการฝึก :** พ่อแม่สวมถุงมือที่สะอาด สอดนิ้วเข้าไปในปาก นวดบริเวณลิ้น โดยวางมือบนลิ้น กดและดันนิ้วจากหน้าลิ้นไปหลังลิ้น และแตะนิ้วลงบนลิ้นเป็นพักๆ
- **ปัญหา :** การดูดกลืน
- **วิธีการฝึก :** นวดกล้ามเนื้อรอบริมฝีปาก โดยนวดริมฝีปากบนในทิศทางขึ้น นวดกล้ามเนื้อริมฝีปากล่างในทิศทางลง

\*\* ในเด็กเล็ก ควรนวดลิ้น ปาก และกระพุ้งแก้ม ก่อนกินนมทุกมื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อในช่องปากแข็งแรง คุณนมได้ดี และลิ้นไม่ยื่น

## 2. ด้านจิตใจและอารมณ์

พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ คือ การแสดงความรู้สึกและควบคุมการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม รวมถึงการสร้างความรู้สึกที่ดีนับถือตนเอง

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มักมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เลย ใจน้อย มักแสดงอารมณ์เสียใจ ดีใจ โกรธ ผิดหวัง ออกมาโดยไม่มี การเสแสร้ง บางคนจะมีปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ เช่น หงุดหงิด โมโหร้าย ทำร้ายตนเอง เกือบตัว ไม่ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อยู่ไม่นิ่ง เสียสมาธิง่าย เป็นต้น นอกจากนี้เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามักคิดว่าตนเองประสบความสำเร็จง่าย จึงหลีกเลี่ยงที่จะทำสิ่งใหม่ๆ เพราะกลัวว่าตัวเองจะทำไม่ได้ และไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง เด็กรู้สึกไม่ดีกับตนเอง วิธีการส่งเสริมเด็กกลุ่มนี้ ด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น

## พาลูกออกไปข้างนอก

พ่อแม่พาลูกไปสถานที่ที่มีเด็กในวัยใกล้เคียงกัน เพื่อเล่น หรือทำกิจกรรมร่วมกับเด็กอื่นๆ เช่น พาไปเล่นที่สนามเด็กเล่น เป็นต้น แต่ไม่ควรปล่อยให้เด็กๆ เล่นกันตามลำพัง พ่อแม่จะต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ให้คำแนะนำในการเล่นหรือทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ

## สร้างความภาคภูมิใจ

พ่อแม่มีส่วนสำคัญในการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับลูก ซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์ของลูก โดยการมอบหมายหน้าที่บางอย่างในบ้านให้ลูกทำ เช่น รดน้ำต้นไม้ที่ลูกสามารถทำได้ เป็นต้น พ่อแม่ชมเชยลูก จะทำให้ลูกรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองสำคัญ ลูกจะกระตือรือร้น และลูกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

## การควบคุมอารมณ์

การฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง เป็นเรื่องที่มีความสำคัญเรื่องหนึ่งที่พ่อแม่จะต้องฝึกให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีวิธีการฝึกดังนี้

- การฝึกการควบคุมตนเอง เช่น เล่นกีฬา ฟังดนตรี ออกกำลังกาย ศิลปะ หรือให้รับผิดชอบงานง่ายๆ เช่น เช็ดโต๊ะ เก็บขยะ เก็บที่นอน เป็นต้น
- ถ้าหงุดหงิด/โมโห ให้กอด ให้ปลอบ โดยใช้คำพูดซ้ำๆ ซ้ำๆ ชัดๆ น้ำเสียงอ่อนโยน ลูบ ปลอบ ถ้าทำร้ายตัวเอง ให้จับมือเด็กไว้เพื่อไม่ให้ทำร้ายตัวเอง หรือแยกลูกออกจากเหตุการณ์นั้น หรือเบี่ยงเบนความสนใจลูกด้วยกิจกรรมอื่นๆ ที่ลูกชอบ
- ให้ลูกรู้จักรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ถ้าลูกอาละวาด ขว้างปาสิ่งของ ให้ลูกเก็บของนั้นเข้าที่ให้เรียบร้อย หรืออาจลงโทษลูก โดยงดกิจกรรมที่ลูกชอบ

การกอดลูก เพื่อแสดงความรักให้ความอบอุ่น  
สำคัญมากในการพัฒนา  
ด้านอารมณ์ – จิตใจ สำหรับเด็ก



- พ่อแม่ต้องไม่แสดงอาการโกรธ ไม่พอใจ พุดหรือแสดงให้เห็นว่า “ไม่รักแล้ว”
- การใช้คำที่หยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สำหรับลูกที่มีพัฒนาการรับรู้ภาษาพูดบ้างแล้ว ควรฝึกให้ลูกรับรู้คำสั่งสำคัญๆ เช่น “หยุด” “ไม่” “มา” “รอ” เป็นต้น เมื่อลูกรับรู้ภาษาพูดมากขึ้น จึงใช้คำพูด/คำสั่งที่ยาวขึ้น พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลตามความเหมาะสม

พฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมของลูก พ่อแม่ควรตระหนักถึงความสำคัญ และช่วยกันแก้ไข วิธีการดังกล่าวข้างต้น อาจใช้ไม่ได้ผลกับเด็กทุกคน ทุกข้อไม่มีข้อใดผิดข้อใดถูก ต้องปรับใช้ผสมผสานกันไปให้เหมาะสมกับตัวเด็กและครอบครัว

### การฝึกให้ลูกรู้จักเป้าหมาย

ควรฝึกให้ลูกตั้งเป้าหมาย วางแผน และดำเนินการตามแผนที่วางไว้ เช่น พ่อแม่ถามลูกว่า วันนี้จะต้องทำอะไรบ้าง แล้วทำอย่างไร เพื่อเตรียมตัวสำหรับในวันข้างหน้า ให้ลูกรู้จักวางแผน

### การฝึกให้ลูกขอความช่วยเหลือ

- สอนให้ลูกรู้จักใช้โทรศัพท์เพื่อการติดต่อ โดยการสอนให้จำเบอร์โทรศัพท์ของพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา
- เขียนเบอร์โทรศัพท์ใส่กระดาษใส่กระเป๋าเสื้อหรือกระเป๋ากระโปรง/กางเกงของลูกและฝึกให้ลูกหยิบออกมาให้ เพื่อขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

### การช่วยเหลือผู้อื่น/ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

สอนให้ลูกรู้จักแบ่งปันของใช้หรือขนมให้กับเพื่อนๆ โดยพ่อแม่เตรียมขนมหลายๆ ชิ้น แล้วให้ลูกนำไปแบ่งปันให้กับเพื่อนๆ ที่สนิท หรือเพื่อนๆ ในห้องเรียนในโอกาสต่างๆ จะเป็นช่องทางที่ดีสำหรับการสอนลูกในเรื่องของการมีน้ำใจ เช่น วันเกิดของตนเอง อาจเตรียมขนม ของเล่น หรือเครื่องเขียน เพื่อให้ลูกนำไปให้เพื่อนๆ ก็จะเป็นการสอนให้ลูกรู้จักการให้ ซึ่งเป็นการแสดงความมีน้ำใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

## ตัวอย่างการปรับพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมด้านจิตใจและอารมณ์

- ปัญหา : ลูกมีพฤติกรรมต่อต้านหรือดื้อ ไม่เชื่อฟัง
- วิธีการฝึก : การพูดคุยกับลูก อธิบายหรือเล่าพฤติกรรมของลูกที่เกิดขึ้นระหว่างวันที่บ้านหรือโรงเรียน อาจช่วยให้ลูกเข้าใจมากขึ้น
- ปัญหา : การเข้าไปกอด หอม คนแปลกหน้า (พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงความรัก/ชอบ)
- วิธีการฝึก : พูดคุยและอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า การกอด หอม ทำได้เฉพาะกับสมาชิกในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย เท่านั้น และพ่อแม่ไม่ควรสนับสนุนให้เด็กกอด/หอม คนแปลกหน้า

### 3. ด้านสังคม

พัฒนาการด้านสังคม คือ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยส่วนใหญ่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจะเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี เช่น เล่นกับเพื่อนๆ เข้ากับคุณครูได้ เนื่องจากเป็นเด็กที่อารมณ์ดี แต่ในบางครั้งด้วยความที่เด็กกลุ่มนี้ไม่เข้าใจเวลาที่เพื่อนแกล้ง หรือหยิบของ หยิบเงินของตัวเองไป และเด็กไม่สามารถแก้ปัญหาได้ วิธีการส่งเสริมเด็กกลุ่มนี้ ด้านสังคม เช่น

#### เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

พ่อแม่ควรพาลูก เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน หรือในละแวกบ้าน โดยพ่อแม่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิดให้คำแนะนำในการเล่นหรือทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ เช่น พาไปเล่นที่สนามเด็กเล่น เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ลูกได้ทักษะทางสังคมและสนุกไปกับการทำกิจกรรมต่างๆ

จากการถอดประสบการณ์ พ่อแม่ได้แนะนำว่า อาจหาเวลานั่งสังเกตเวลาที่ลูกๆ เล่นกับเพื่อนๆ แล้วดูว่าพฤติกรรมเค้าเป็นอย่างไร ถ้าหากลูกมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ตอนกลับบ้านมา ก็พูดคุยอธิบายกับลูกให้เข้าใจ ว่าสิ่งไหนถูก สิ่งไหนผิด หรือถ้าหากเพื่อนของลูกแกล้งลูกตัวเอง ก็จะพยายามเข้าใจพูดคุยทำเข้าใจกับเพื่อนลูกทีหลัง

## สอนมารยาท (สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ)

การสอนมารยาท (สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ) สอนได้ โดยที่พ่อแม่ทำเป็นแบบอย่าง ให้เห็นในสถานการณ์จริงๆ เช่น เวลาไปส่งลูกตอนเช้า พ่อแม่ สวัสดี คุณครู เป็นตัวอย่าง ให้เด็กเห็นทุกๆ วัน เด็กๆ ก็จะปฏิบัติตาม เวลาไปร้านอาหาร แล้วพนักงานเสิร์ฟเอาอาหารมาให้ พ่อแม่พูด “**ขอบคุณ**” และให้เด็กๆ พูดตาม สอนให้รู้จักการไหว้ สวัสดี ขอบคุณเมื่อผู้ใหญ่ให้ของ เมื่อเดินไปชนคนอื่น พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักขอโทษ เป็นต้น



### ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมด้านสังคม

- **ปัญหา :** ลูกไม่เข้าใจเวลาที่เพื่อนหยอกล้อ เช่น หยิบของ หยิบเงิน ของตัวเองไป
- **วิธีการฝึก :** พ่อแม่ต้องพูดคุย อธิบายให้ลูกเข้าใจ และสมมุติสถานการณ์ขึ้น แล้วให้ลูกได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องเหล่านี้ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง และฝึกลูกแก้ปัญหา เช่น จำลอง สถานการณ์เมื่อมีเพื่อนมาแกล้งหยิก แล้วลูกจะต้องทำอย่างไร พูดอย่างไร ต้องไปบอกใคร แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร เพื่อให้ ลูกแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

- **ปัญหา :** ลูกมีปัญหาการเข้าสังคม
- **วิธีการฝึก :** พาลูกไปเจอกับสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น พาไปพบญาติ พี่น้องที่ไม่ค่อยได้เจอกัน พาลูกไปเล่นกับเด็กในวัยเดียวกัน ให้ลูกได้แสดงความสามารถที่ตัวเองถนัด เช่น ศิลปะ ดนตรี กีฬา เพื่อให้ลูกจะได้มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น
  
- **ปัญหา :** ลูกไม่รู้มารยาทและไม่ทำตามกติกาสังคม
- **วิธีการฝึก :** ให้ลูกรู้มารยาทและกติกาสังคม เช่น การเข้าคิวเพื่อซื้อของอาหาร ไม่แซงคิวเมื่อเข้าห้องน้ำ เวลากินอาหารก็ต้องมานั่งโต๊ะกินอาหาร ไม่ควรวิ่งเล่น/การพาไปรับประทานอาหารนอกบ้านนอกจากจะได้เจอสิ่งแปลกตาใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนบ้าน โดยพ่อแม่คอยสอนว่าสิ่งไหนควรทำ หรือไม่ควรทำเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้สังคม

#### 4. ด้านสติปัญญา

ในวัยเด็กเล็ก เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มักจะมีลักษณะพฤติกรรมต่างจากเด็กทั่วไป คือ มีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ การเรียนรู้ การพูด และการใช้ภาษา จะช้ากว่าเพื่อนในรุ่นเดียวกัน ดังนั้นจำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นการเรียนรู้ของเด็กในทุกด้าน ไม่ว่าจะกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 กระตุ้นการเรียนรู้ด้วยการใช้ของเล่นที่มีความหลากหลายเพื่อสร้างทักษะและประสบการณ์ต่างๆ ให้แก่เด็กเหล่านี้ ซึ่งจะต้องดูตามความเหมาะสมและต้องคำนึงถึงปัญหา ความต้องการและระดับพัฒนาการของเด็กแต่ละคนด้วย

#### เด็กเล็กเรียนรู้ผ่านการเล่น

เด็กเล็กเรียนรู้ผ่านการเล่น และเรียนรู้ผ่านทางการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตาหู จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส และผิวหนังรับสัมผัส ซึ่งพ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกได้ใช้ทักษะเหล่านี้



## ตัวอย่างของเล่นสำหรับเด็ก 0-3 ปี

• **ของเล่นที่เน้นสำหรับการจับและกัดได้** วงแหวนที่มีลักษณะพื้นผิวแตกต่างกัน อาจเป็นพลาสติกแข็ง ยางนิ่ม หรือผ้า (3-8 เดือน)



• **เครื่องเขย่าให้เกิดเสียง** ได้แก่ กรังกริ่ง กระดิ่ง ซึ่งอาจมีขนาดและน้ำหนักที่แตกต่างกันตามความเหมาะสมของเด็กแต่ละคน จะช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้ของเด็ก (อายุ 3-12 เดือน)



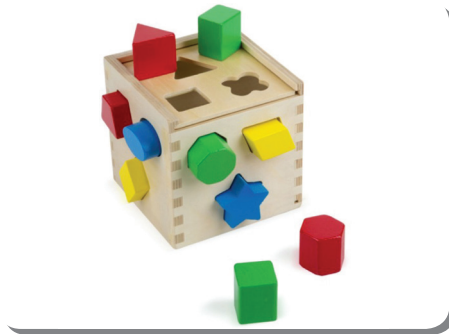
• **กระจกเงา** เพื่อฝึกการมองและการสังเกต การเคลื่อนไหวของหน้าตา และท่าทาง ต้องเป็นกระจกที่ไม่แตก ไม่มีส่วนแหลมคม และมีน้ำหนักเบาให้เด็กสามารถหยิบจับได้เอง ช่วยเสริมพัฒนาการในการมองเห็น และเรียนรู้เกี่ยวกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย (อายุ 4-12 เดือน)



- **ตุ๊กตาแขวนโมบาย** แนะนำให้แขวนในตำแหน่งที่เด็กเอื้อมจับได้ถึง การเล่นของเล่นชิ้นนี้ นอกจากจะเสริมสร้างระบบประสาท การหยิบจับแล้ว ยังช่วยในเรื่องของสายตาและการสังเกตได้อีกด้วย



- **หมุดหรือไม้สั้** ซึ่งมีขนาดใหญ่ อาจทำด้วยไม้หรือ พลาสติกก็ได้ เพื่อเสริมสร้างการใช้ปลายนิ้วในการหยิบ ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กของเด็ก ฝึกจับคู่สีที่เหมือนกัน



- **บอลผ้า / ลูกบอลพลาสติกยาง** เพื่อฝึกการกระเะยะใช้สายตาประสานกับมือ - แขน ในการโยน กลิ้ง ปาลงเป้าหมาย (อาจเป็นบุคคลหรือตะกร้าหรือลัง) ได้คล่องแคล่ว แม่นยำ



• **ของเล่นลากจูง** เช่น สัตว์ต่างๆ รถ เรือ รถไฟ มีเชือกร้อยให้เด็กลากจูง เพื่อฝึกความคล่องแคล่วของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ ในการเดินหรือวิ่งลากจูงของเล่นไป - มา อาจจะเคลื่อนไหวช้า - เร็ว แล้วแต่ความสามารถและความสนใจของเด็กแต่ละคน



• **อุปกรณ์เล่นทราย** เช่น พลั่ว ช้อน ถังพลาสติก ใช้เล่นกับทราย หรือ ข้าวสาร ย้อมสี หรือเม็ดถั่วต่างๆ เพื่อฝึกการใช้มือ นิ้วมือ แขน และการทำงานประสานกันระหว่างมือและตา ตลอดทั้งทักษะทางสังคมในการแบ่งปัน การให้ - รับ ระหว่างบุคคลอื่น อาจดัดแปลงใช้กับอุปกรณ์ในครัวเรือนได้ เช่น ช้อน จาน ถ้วย ด้วยก็ได้



- **สีเทียน สีเมจิกแท่งใหญ่** โดยเด็กเริ่มจับดินสอในลักษณะของมือกำ ต่อมาจึงจับในลักษณะของการใช้นิ้วมือได้ในที่สุด และเริ่มเขียนแบบมีรูปร่างทางเรขาคณิตมากขึ้น คือ ขีดเส้นตรง และวงกลม เพื่อฝึกทักษะการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ นิ้วมือ ข้อมือ และแขน ตลอดทั้งฝึกการคิดจินตนาการต่างๆ (หมายเหตุ สีเมจิก ควรใช้ในเด็กอายุ 4-6 ขวบ) เด็กกลุ่มนี้ขาดความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ดังนั้นพ่อแม่เล่นให้เห็นเป็นตัวอย่าง เพื่อให้เด็กได้ฝึกการใช้จินตนาการของตัวเอง



## คิดสัณนิท ก่อนเล่น...



- ความปลอดภัยต้องมาเป็นเรื่องแรก ในการเล่นของเด็ก โดยเฉพาะอุปกรณ์การเล่น มีขนาดเหมาะสมกับวัย สีสดใส จับ/กำถนัดมือ สามารถให้เด็กได้สัมผัสผ่านการกัด ดูด เลียได้
- ความสะอาดก็สำคัญ ของเล่นต้องสามารถล้าง / ซักได้ เมื่อสกปรก



เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น  
เพราะการเล่นของเด็กคือการเรียนรู้

พ่อแม่ควรพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์กับลูก  
ขณะที่เล่น

## นิทาน สั้นเล็กๆ ที่มีคุณค่า

หนังสือนิทานเป็นสื่อที่มีประโยชน์มาก ในการส่งเสริมเด็กทุกคน รวมถึงเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา สำหรับเด็กเล็กมีนิทานหลายแบบ หากเลือกได้เหมาะสม ก็จะส่งเสริมพัฒนาการขั้นพื้นฐานของเด็กในด้านต่างๆ การเล่านิทานช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น หู ตา รวมทั้งนิทานช่วยสร้างสมาธิ ความจำดีและปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน ขอแนะนำรูปแบบของนิทานที่เหมาะสมกับเด็กเล็กในวัยต่างๆ

- **สำหรับเด็กแรกเกิด -1 ขวบ** หนังสือนิทานควรเป็นหนังสือภาพรูปสัตว์ ผัก ผลไม้ สิ่งของในชีวิตประจำวัน และเป็นภาพของจริง มีสีสวยงาม ขนาดใหญ่ชัดเจนเป็นภาพเดี่ยวๆ ที่มีชีวิตชีวา รูปเล่มอาจทำด้วยผ้าหรือพลาสติก หนานุ่มให้เด็กหยิบเล่นได้

ในขณะที่การอ่านนิทาน ให้ลูกนั่งตัก ลูกจะได้รับความอบอุ่นจากสัมผัสและสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างพ่อแม่ลูกด้วย



- **สำหรับเด็ก 2-3 ขวบ** หนังสือนิทานภาพที่เด็กสนใจ เช่น ภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สัตว์ สิ่งของที่เด็กเล่นในช่วงนี้ เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เริ่มมีพัฒนาการทางภาษา ดังนั้นหากเด็กได้ฟังพ่อแม่เล่านิทานบ่อยๆ จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับภาษามากยิ่งขึ้น

- **สำหรับเด็ก 4-5 ขวบ** เนื้อเรื่องสนุกสนานน่าติดตาม มีภาพประกอบที่มีสีสันสวยงาม มีตัวอักษรบรรยายเนื้อเรื่องไม่มากเกินไป และมีขนาดใหญ่พอสมควรใช้ภาษาง่ายๆ

## 5. ด้านการพูด/การสื่อสาร

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มักมีพัฒนาการในการพูดที่ล่าช้ากว่าเด็กปกติ พูดไม่ชัด และพูดไม่รู้เรื่องพูดแล้วผู้อื่นไม่เข้าใจ เนื่องจากรู้คำศัพท์จำนวนจำกัด แม้จะอายุมากถึง 6-7 ปี แล้วก็ตาม บางรายพูดเป็นประโยคไม่ได้ ต้องพูดเป็นคำๆ แต่หากได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะสื่อสารกับคนอื่นได้

### แนวทางการฝึกพูด

ช่วงที่เด็กเริ่มพูด เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาบางคนอาจออกเสียงพูดไม่ชัดเจน อาทิ พูดคำที่มีเสียง พ พาน ไม่ชัด เช่น “พ่อ” ออกเสียงเป็น “ป้อ” วิธีการต่อไปนี้ ที่พ่อแม่สามารถนำมาใช้ในการฝึกได้

- การเป่าวัตถุที่มีน้ำหนักเบา เช่น เปาขนไก่ เปากบ เปาหนังยาง เปาสาลี เปาฟองสบู่ เป่านกหวีด เป็นต้น



- การพูดนำ แล้วให้เด็กพูดตาม เช่น ยื่นของที่เด็กชอบให้ และให้เด็กพูดก่อน ถ้าเด็กพูด ก็จะยื่นสิ่งของให้ แต่ถ้าเด็กไม่พูด พ่อแม่จะต้องพูดนำก่อน แล้วให้ลูกพูดตาม เช่น คำว่า “นม” พ่อแม่ยื่นขวดนมให้เด็ก แล้วให้ลูกพูดคำว่า “นม” หรือจะถามลูกว่า “นี่คืออะไร” ถ้าลูกไม่พูด พ่อแม่พูดนำ โดยชี้และพูดว่า “นม” แล้วให้ลูกพูดตาม “หนูพูดคำว่า นม ซิลูก” ใช้เสียงสูง - ต่ำ เพื่อให้เด็กเกิดความสนใจ

- ขณะพ่อแม่ฝึกพูด ควรให้ลูกสบตา มองปาก และไม่ควรมีเสียงรบกวนบริเวณรอบๆ



## 6. ด้านการช่วยเหลือตนเอง

การช่วยเหลือตนเอง คือในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ทักษะการรับประทานอาหารและการดื่มน้ำ 2) ทักษะการขับถ่าย 3) ทักษะการแต่งตัว และ 4) ทักษะการทำความสะอาดร่างกาย เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจะมีข้อจำกัดในการเรียนรู้ทักษะการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน แต่หากได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ก็จะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี และสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด ดังนั้นพ่อแม่มีบทบาทสำคัญในการสอนทักษะการช่วยเหลือตนเองให้กับลูกที่บ้าน ถ้าทุกคนยอมเหนื่อยและเริ่มช่วยกันฝึกให้แก่ลูกเท่าที่ลูกจะทำได้ ก็จะเป็นการลดภาระของพ่อแม่ในการดูแล และในที่สุดก็จะพบความสุขมากขึ้น

แนวทางฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นสำหรับพ่อแม่ ทั้งหมด 4 ด้าน ซึ่งในแต่ละทักษะมีการเตรียมตัว และเทคนิควิธีการที่แตกต่างกัน ดังนี้

### ทักษะการรับประทานอาหารและการดื่มน้ำ

การรับประทานอาหารในวัยเด็ก เป็นเรื่องสำคัญ เพราะเมื่อเด็กได้รับสารอาหารครบทุกหมู่ และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของเด็กแต่ละวัย ผลลัพธ์ก็คือทำให้เด็กมีร่างกายที่เจริญเติบโตแข็งแรง

ทักษะการรับประทานอาหารและการดื่ม เป็นอีกหนึ่งทักษะสำคัญ ที่พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกด้วยเช่นกัน การเตรียมตัวพื้นฐานในการฝึกรับประทานอาหารและการดื่มที่พ่อแม่สามารถปฏิบัติได้ในทุกๆ วัน มีดังนี้

1. การเตรียมนั่งให้กับเด็ก เด็กต้องนั่งในท่าที่ถนัดและมั่นคง ถ้าเด็กถนัดนั่งกับพื้นเด็กสามารถนั่งกับพื้นได้ แต่ต้องมีโต๊ะที่เด็กใช้รับประทานอาหารอยู่ด้านหน้า วางภาชนะที่มีอาหารและให้อยู่ด้านหน้าเด็ก



ขณะฝึกให้เด็กกินอาหาร  
พ่อแม่ไม่ควรขว้างตัวเด็ก  
จะทำให้การช่วยเหลือขณะฝึกง่ายขึ้น

2. สถานที่รับประทานอาหารควรเงียบ และไม่มีสิ่งรบกวน สิ่งใดที่จะเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กไปจากอาหารตรงหน้า ควรตัดออกให้หมด เช่น โทรทัศน์ ขนมหวาน หรือของเล่น เป็นต้น

3. ฝึกให้กินอาหารสามมือเหมือนผู้ใหญ่ ถ้าทำได้ให้พ่อแม่และเด็กร่วมโต๊ะรับประทานอาหารพร้อมๆ กัน และพ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารให้เด็กเห็น

พ่อแม่จะฝึกให้เด็กกินอาหาร  
ก็ควรฝึกในเวลาอาหาร  
และให้กินพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว





4. พ่อแม่ต้องให้เด็กได้ชิมรสชาติอาหารอื่นๆ ที่ไม่ใช่ขนม โดยธรรมชาติแล้วเด็กจะชอบอาหารที่มีรสหวาน ดังนั้นรสหวานจึงเป็นรสที่กินได้ง่ายกว่าในการฝึกช่วงแรก ผัก เช่น แครอท มันฝรั่ง ฟักทอง ถั่ว รวมทั้งผลไม้อย่าง แอปเปิ้ล กล้วย มะละกอ และมะม่วง ที่สำคัญควรให้เด็กได้รู้จักกับรสชาติอื่นๆ ที่นอกเหนือจากรสหวานด้วย เพื่อให้เด็กได้รู้จักรสชาติที่หลากหลายมากขึ้น และหากเด็กปฏิเสธ อย่าเพิ่งหมดกำลังใจ ให้หยุดไปสัก 1 สัปดาห์ แล้วลองใหม่แต่ควรปรับกรรมวิธีการปรุงเพิ่มเติม ครั้งแรกเป็นวิธีการผัด ครั้งต่อไปอาจจะทอด

5. พ่อแม่ไม่ควรให้ขนมหวาน ของกินเล่น ช่วงก่อนมื้ออาหาร เพราะจะทำให้เด็กทานข้าวมื้อหลักได้น้อยลง ถ้าเด็กหิวช่วงไม่ห่างจากมื้อหลักมากนัก พ่อแม่อาจจะเริ่มมื้ออาหารให้เร็วขึ้น หรืออาจให้ผลไม้กับเด็กทานไปก่อนก็ได้

6. การใช้เวลาเป็นเรื่องสำคัญ การให้เวลาในการทานข้าวกับเด็กมากหน่อย อย่าเร่งรัดมากเกินไป ถ้าเห็นว่าเด็กจะเล่นอาหารมากกว่ากินก็ควรเก็บสำรับไป เป็นการหัดให้เด็กรู้จักเวลา และปรับตัวกับเรื่องการรับประทานอาหารในมื้อต่อไป

7. ให้สิทธิ์ในการเลือกรับประทานอาหารบนโต๊ะได้ตามใจชอบ และปล่อยให้เด็กได้ใช้มือหยิบหรือใช้ช้อนตักอาหารด้วยตัวเอง เช่น ในช่วงเวลาอาหารว่าง จัดขนมแห้งหลายๆ ชนิดในงาน

8. ในกรณีที่เด็กไม่สามารถนำอาหารเข้าปากเองได้ พ่อแม่ควรให้ความช่วยเหลือ โดยนั่งด้านหน้าตรงข้ามตัวเด็ก และวางมือของตนเองบนมือเด็กด้านที่หยิบอาหาร ซึ่งเป็นการช่วยให้เด็กนำอาหารเข้าปากให้ได้ก่อน หลังจากเมื่อเด็กสามารถหยิบอาหารเข้าปากได้แล้ว พ่อแม่ค่อยลดความช่วยเหลือ เปลี่ยนมาช่วยพุงที่ข้อศอก จนกระทั่งเด็กทำได้ด้วยตนเองตั้งแต่ต้นจนจบ นอกจากนั้นพยายามพูดให้กำลังใจและให้เด็กลองหยิบอาหารด้วยมือเข้าปากด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าบางครั้งอาจจะมีอาหารหกเลอะเทอะบ้าง แค่อยูช่วยเหลือเมื่อเห็นว่าเด็กต้องการก็เพียงพอ

## ทักษะการขับถ่าย

การควบคุมการขับถ่าย เป็นหนึ่งในความสามารถทางพัฒนาการที่มีความสำคัญต่อเด็ก ซึ่งต้องอาศัยความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก การฝึกจากพ่อแม่ สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ของเด็กด้วย โดยพัฒนาการด้านการขับถ่ายนั้น จะเริ่มจากการควบคุมการขับถ่ายอุจจาระในเวลากลางคืน การควบคุมการขับถ่ายอุจจาระในเวลากลางวัน การควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในเวลากลางวัน และการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในเวลากลางคืน

ความพร้อมในการฝึกทักษะการขับถ่าย ของเด็กแต่ละคนเกิดขึ้นเมื่อใด ไม่มีอายุที่แน่นอน ขึ้นกับพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ อาจช้ากว่าเด็กทั่วไป และเป็นเรื่องที่ต้องการเวลา ต้องใช้ความเข้าใจและความอดทนของผู้ปกครอง

### วิธีการสังเกตว่าเด็กมีความพร้อมที่จะฝึกการขับถ่ายได้หรือยัง

1. เด็กสามารถกลั้นปัสสาวะ หรือคงความ “แห้ง” (ไม่มีปัสสาวะ) ได้อย่างน้อยสองชั่วโมง ในเวลากลางวัน หรือสามารถหลับและตื่นขึ้นมา โดยยังคงความ “แห้ง” อยู่
2. สังเกตการขับถ่ายอุจจาระในช่วงเวลาใกล้เคียงกันในแต่ละวัน เมื่อคาดการณ์ได้แล้ว ให้ฝึกลูกเข้าห้องน้ำ (ทำซ้ำๆ ต่อเนื่อง)
3. เด็กเริ่มจะมีการทำสีหน้าหรือท่าทาง หรือแม้แต่คำพูด ที่จะสื่อให้พ่อแม่รู้ว่า เขากำลังจะต้องทำ “เข้าห้องน้ำ” แล้ว
4. เด็กพอช่วยตัวเองได้ ในการช่วยถอด/ใส่ กางเกงของตนเองออกได้
5. เด็กเริ่มแสดงให้รู้ว่า เขาไม่ชอบที่จะทำเลอะเทอะในกางเกง (ผ้าอ้อม) ที่ใส่อยู่ และอยากให้มีคนช่วยเปลี่ยนให้

### การฝึกขับถ่าย

พ่อแม่ต้องเริ่มสังเกตว่าในช่วงเวลาแต่ละวัน เด็กจะขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระช่วงเวลาใด และจดบันทึกช่วงเวลาในการขับถ่าย 2-3 วัน ต่อเนื่องกัน และเมื่อทราบเวลาในการขับถ่ายของเด็กแล้ว ถึงจะเริ่มฝึกการขับถ่ายของเด็กได้

## ขั้นตอนการฝึก

1. เลือกกระโถนที่เด็กสามารถนั่งได้มั่นคง ไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ถ้าจะใช้ชักโครกของผู้ใหญ่ควรมีที่ครอบโถชักโครกให้เหมาะกับเด็ก

2. สอนให้เด็กใช้กระโถนหรือชักโครก โดยการให้เด็กลองนั่ง การให้เด็กลองนั่งก่อนเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับกระโถน นั่งไปโดยที่ไม่ถอดกางเกงหรือผ้าอ้อม แต่หากเด็กร่วมมือดีก็ถอดขณะนั่งตั้งแต่ต้นได้

3. หลังจาก 1-2 สัปดาห์ที่เด็กเริ่มนั่ง ลองถอดกางเกงหรือผ้าอ้อม แล้วชวนเด็กไปนั่งกระโถนโดยไม่บังคับ ให้เด็กนั่งในระยะเวลาชั่วครู่และไม่คาดหวังว่าเด็กต้องถ่าย

4. เมื่อเด็กคุ้นเคย ในหนึ่งวันให้เริ่มถอดกางเกงหรือผ้าอ้อมสำเร็จรูปของเด็กช่วงสั้นๆ และวางกระโถนไว้ใกล้ๆ พาเด็กไปนั่งเป็นเวลา เช่น หลังตื่นนอน หรือหลังอาหารหรือทุกๆ 2 ชั่วโมง เป็นต้น ในทุกวันอย่างสม่ำเสมอ

5. เมื่อเด็กคุ้นเคยดี ถอดผ้าอ้อมสำเร็จรูปและให้เด็กใส่กางเกงในธรรมดาพร้อมกับการสอนเรื่องการทำความสะอาด เช่น การเช็ดก้น แล้วสอนให้เด็กล้างมือ

การฝึกเช่นนี้เด็กจะค่อยๆ ควบคุมการขับถ่ายได้ ควรให้กำลังใจ ชมเชยในทุกขั้นตอนหากเด็กทำได้ พ่อแม่ต้องอดทนและไม่ควรตำหนิเมื่อเด็กทำเปื้อนหรือสกปรก

## ทักษะการแต่งตัว

การแต่งตัว เป็นงานที่ต่อเนื่องและมีความซับซ้อนสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา บางครั้งเด็กจะต้องเรียนรู้จากการลองผิดลองถูก พ่อแม่ควรให้เด็กได้ฝึกฝนซึ่งทักษะการแต่งตัวของเด็ก เริ่มตั้งแต่การที่เด็กให้ความร่วมมือในการแต่งกาย ต่อจากนั้นเด็กจะเริ่มใช้มือในการถอดเสื้อ กางเกง ถุงเท้า และรองเท้า และเรียนรู้การใส่เครื่องแต่งกายต่างๆ จนเมื่อเด็กอายุประมาณ 5 ปี เด็กสามารถถอดเสื้อและใส่กางเกงได้เอง แต่ในกรณีเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา พัฒนาการทางทักษะการแต่งตัวช้ากว่าเด็กปกติ เนื่องจากการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อมัดเล็ก และด้านการประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อตากับมือของเด็กกลุ่มนี้ จะล่าช้ากว่าเด็กปกติ ดังนั้นพ่อแม่ควรให้เด็กช่วยแต่งตัวเองบ้าง การฝึกการแต่งตัวที่พ่อแม่สามารถฝึกลูกได้ทุกวัน มีดังนี้

1. การฝึกเตรียมกล้ามเนื้อที่ใช้ในการแต่งกาย โดยเฉพาะการใช้มือ และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยจัดกิจกรรมหรือการเล่นให้เด็กฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือ เช่น กิจกรรมศิลปะต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย

2. การสอนให้เด็กรู้จักของใช้ในการแต่งกายในชีวิตประจำวัน ก่อนที่จะเริ่มฝึก เช่น รองเท้า ถุงเท้า เสื้อ กางเกง เป็นต้น จนหยิบจับ หรือชี้บอกสิ่งของแต่ละอย่างได้ถูกต้อง

3. พ่อแม่พยายามสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่น เนื่องจากทักษะการแต่งกายมีหลายทักษะย่อยๆ พ่อแม่อาจเริ่มทักษะที่ง่ายก่อน เช่น สอนการถอดรองเท้า ก่อนการใส่รองเท้า เวลาทำการฝึกต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป ใจเย็น และต้องรู้จักรอให้เวลาลูกในการทำกิจกรรมนั้นๆ



### ทักษะการทำความสะอาดร่างกาย

ทักษะการทำความสะอาดร่างกายเป็นอีกหนึ่งทักษะที่สำคัญในการช่วยเหลือตนเอง ได้แก่ การล้างมือ การล้างหน้า การแปรงฟัน การอาบน้ำ ถือเป็นเรื่องสำคัญที่เด็กควรจะฝึก เพราะเป็นกิจวัตรที่ต้องทำทุกวัน มีข้อแนะนำดังนี้

1. ทำเป็นนิสัย ทำให้เด็กคุ้นเคยกับการทำความสะอาดร่างกายอย่างเป็นประจำ โดยเลือกเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกับเวลาเดิม เช่น ล้างมือก่อนอาหารทุกครั้ง ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง แปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง เป็นต้น

2. ทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ก่อนจะสอนเด็กให้ล้างมือ พ่อแม่ต้องล้างมือตัวเอง ให้เด็กเห็น โดยเฉพาะตอนที่ถูสบู่ในมือให้เกิดฟอง ซึ่งเด็กๆ จะตื่นตาตื่นใจอยากล้างมือ ขึ้นมาทันที พ่อแม่ควรสอดแทรกวิธีการล้างมือที่ถูกต้องลงไป เช่น “ถ้าที่ฟองยังไม่มา แปลว่ายังไม่สะอาดนะ หนูน้องๆ มือจนที่ฟองมานะจ๊ะ”

3. เปลี่ยนคำสั่งให้เป็นการชักชวนควรหลีกเลี่ยงการบังคับ หันมาใช้วิธีพูดเชิงชวน แทน เช่น พูดกับเด็กว่า “วันนี้มาลองล้างมือด้วยสบู่กลิ่นใหม่ทีไปเลือกซื้อมาดีไหมจ๊ะ” หรือ “วันนี้หนูอยากใช้แปรงสีฟันแปรงฟันจ๊ะ” ถ้าเด็กยังไม่อยากทำ ก็อย่าบังคับ ค่อยเป็นค่อยไปดีที่สุด ฝึกทำซ้ำๆ

4. การทำความสะอาดร่างกายเป็นเรื่องที่เป็นกิจวัตร การย้ำเตือนเป็นระยะ เช่น พ่อแม่ต้องสอนเด็กให้ล้างมือเป็นกิจวัตร เตือนเด็กบ่อยๆ ว่าถ้าทำกิจกรรมใดเสร็จต้อง ล้างมือ และอย่าลืมว่าเด็กจะอยากฝึกทักษะใหม่แค่ไหนนาน เมื่อผ่านไปสักระยะก็อาจจะ เบื่อการล้างมือ ดังนั้นพ่อแม่ควรย้ำเตือนเป็นระยะด้วย



พ่อแม่ต้องทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง

การให้คำชมเชย/โอบกอด

# บทที่ 5

## หน่วยบริการช่วยเหลือ และฟื้นฟู



แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน  
สำหรับเด็กแรกเกิด - 6 ปี กลุ่มบทพร้อมการสติปัญญา

## หน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู

### 1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

พ่อแม่สามารถติดต่อกับหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการและให้คำแนะนำด้านการศึกษาพิเศษ ซึ่งหน่วยงานที่จัดให้บริการมีทั้งของรัฐและเอกชน ดังนี้

- หน่วยงานของรัฐ เช่น โรงพยาบาลประจำจังหวัด ศูนย์การศึกษาพิเศษ โรงเรียน
- หน่วยงานเอกชน เช่น โรงพยาบาลเอกชน สมาคม ชมรม มูลนิธิต่างๆ เป็นต้น

### 2. การรับบริการยืมหน่วยงานต่างๆ

พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา สามารถติดต่อหรือประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อร่วมมือกันในการช่วยเหลือเด็ก

1. กรณีที่บ้านอยู่ใกล้ศูนย์การศึกษาพิเศษ พ่อแม่สามารถพาเด็กไปรับบริการที่ศูนย์การศึกษาพิเศษและเรียนรู้วิธีการฝึกต่างๆ เพื่อนำกลับมาฝึกที่บ้าน
2. กรณีที่บ้านอยู่ไกลจากศูนย์การศึกษาพิเศษ พ่อแม่สามารถพาเด็กไปเข้าเรียนที่โรงเรียนร่วม หรือผ่านทางศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดให้ทำการส่งต่อ

## เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
1	สมาคมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา แห่งประเทศไทย ที่อยู่: 49/6 ซอยรามอินทรา 8 ถนนรามอินทรา-กม. 4 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220	นายกสมาคม : คุณสุชาติ โอวาทวรรณสกุล โทรศัพท์ : 02-971-9727 โทรสาร : 02-552-1606 Email : pikarnpanya@gmail.com
2	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา ที่อยู่: 47 ซอยลาดพร้าว 87 แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310	ประธานชมรม : คุณสุกัญญา ศรีสว่าง เบอร์โทรศัพท์ : 083-019-5454 E-mail : petzahn@hotmail.com
3	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา กรุงเทพฯ (บึงกุ่ม) ที่อยู่: 61 ซอยนวมินทร์ 74 แยก 3-8-9 ถนนนวมินทร์ แขวงรามอินทราเขตคันนายาว กรุงเทพมหานคร 10230	ประธานชมรม: คุณเพ็ญภา นันทติลภ เบอร์โทรศัพท์: 081-827-3475 E-mail: proudpoomtae@gmail.com
4	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา กรุงเทพฯ (บางเขน) ที่อยู่: 112/21 หมู่ 7 ถนนพหลโยธิน 69/1 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220	ประธานชมรม: คุณสายสุนีย์ ทับทิมเทศ เบอร์โทรศัพท์: 083-036-7525 E-mail: saisunee.tub@gmail.com
5	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา กรุงเทพฯ (ลาดกระบัง) ที่อยู่: 101/600 อาคารอเนกประสงค์โซน 1 ซอย 1 ถนนเคหะร่มเกล้า แขวงคลองสองต้นนุ่น เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520	ประธานชมรม: คุณสายฝน ภูครองจิตร เบอร์โทรศัพท์: 093-308-6040 E-mail: -
6	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสมุทรปราการ ที่อยู่: 46/18 หมู่ที่ 20 ซอยบุญมีทรัพย์ ถนนตำหรุ-บางพลี ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540	ประธานชมรม: คุณปาณิสรา พักตร์ธวันต์ เบอร์โทรศัพท์: 088-872-9941 E-mail: -
7	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดปทุมธานี ที่อยู่: 96 หมู่ 12 ตำบลหนองสามวัง อำเภอนองเสือ จังหวัดปทุมธานี 12170	ประธานชมรม: คุณชนัญญา สุวรรณชื่น เบอร์โทรศัพท์: 083-222-0888 E-mail: pineapple.cns@gmail.com



ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
8	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดปทุมธานี (ลำลูกกา) ที่อยู่: 45/106 หมู่ที่ 5 หมู่บ้านเบญจบุรี ถนนไสวประชาราษฎร์ ตำบลลาดสวาย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150	ประธานชมรม: คุณสมปอง พิมมาศ เบอร์โทรศัพท์: 061-385-8119
9	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนนทบุรี (บางบัวทอง) ที่อยู่: 23/3 หมู่ที่ 5 ถนนบ้านกล้วย-ไทรน้อย ซอยสามัคคีธรรม ตำบลพิมลราช อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110	ประธานชมรม: คุณประดิษฐ์ วิโรจน์สกุล เบอร์โทรศัพท์: 081-928-9668 , 063-779-8174
10	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนนทบุรี (สนามบินน้ำ) ที่อยู่: 5/60 หมู่ที่ 8 ตำบลบางกระสอบ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000	ประธานชมรม: คุณพรพิมล เวชวิทย์ เบอร์โทรศัพท์: 089-814-9104 E-mail: npcpwd20ip@gmail.com
11	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนนทบุรี (ไทรน้อย) ที่อยู่: 14 หมู่ที่ 7 ตำบลไทรน้อย อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี 11150	ประธานชมรม: คุณณภรณ์ รุ่งเรือง เบอร์โทรศัพท์: 085-903-9877 E-mail: easy.029226989@gmail.com
12	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสมุทรสงคราม ที่อยู่ : 20 หมู่ที่ 8 ตำบลวัดประดู่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 75110	ประธานชมรม: คุณสมศักดิ์ วิรุณยะปาน เบอร์โทรศัพท์: 077-101-1112, 081-178-6546 E-mail: tukta.sirikarn@gmail.com
13	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดลพบุรี ที่อยู่: 132/8 หมู่ที่ 12 ตำบลบ่อทอง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี 15170	ประธานชมรม: คุณถาวร ตั้งขันตีวิริยะ เบอร์โทรศัพท์: 088-500-2347 E-mail: as_jary@hotmail.com
14	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดอ่างทอง ที่อยู่: 108 หมู่ที่ 6 ตำบลศรีพราน อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง 14150	ประธานชมรม: คุณอุษา สุริแสง เบอร์โทรศัพท์: 096-003-4339 E-mail: mr.t.nakraksa@hotmail.com

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
15	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่อยู่ : 129/26 หมู่ที่ 7 หมู่บ้านวนิศาวิลล์ ตำบลบ้านกรด อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13160	ประธานชมรม: คุณประกาย ทับทิม เบอร์โทรศัพท์: 096-375-8447 E-mail: prakai.thubthim@gmail.com
16	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสุพรรณบุรี ที่อยู่ : 106 หมู่ที่ 2 ตำบลบ้านดอน อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี 72160	ประธานชมรม: คุณจำรอง โมพันธ์ เบอร์โทรศัพท์: 086-521-0106 E-mail: nrsrlp.111@gmail.com
17	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสุโขทัย (ทุ่งเสลี่ยม) ที่อยู่: 194 หมู่ที่ 5 ตำบลเขาแก้วศรีสมบูรณ์ อำเภอทุ่งเสลี่ยม สุโขทัย 64230	ประธานชมรม: คุณเทวิกา วงษ์ยาตัน เบอร์โทรศัพท์: 094-494-2249 E-mail: tavika_mam@hotmail.com
18	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดพิษณุโลก ที่อยู่: 178 หมู่ที่ 9 ตำบลชัยนาม อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก 65130	ประธานชมรม: คุณสุพรรณิ ทองบำรุง เบอร์โทรศัพท์: 087-734-1475, 080-841-5615 E-mail: nuy_nuy2501@hotmail.com
19	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดอุทัยธานี ที่อยู่ : 399 หมู่ที่ 3 ตำบลน้ำซึม อำเภอเมืองอุทัยธานี จังหวัดอุทัยธานี 61000	ประธานชมรม: คุณพิษณุ ทองเที่ยง เบอร์โทรศัพท์: 085-734-2607 E-mail: monzazakung@gmail.com
20	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่อยู่: 70/1 หมู่ที่ 7 ตำบลสะเดียง อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000	ประธานชมรม: คุณนพดล มาจาก เบอร์โทรศัพท์: 086-624-5105 E-mail: nmajak@hotmail.com
21	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครสวรรค์ ที่อยู่: 65/1 ถนนทวีชัย อำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ 60140	ประธานชมรม: คุณนิวีดี พงศ์สาสิกร เบอร์โทรศัพท์: 081-836-3088 E-mail: gpg_11@hotmail.com

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
22	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงใหม่ ที่อยู่: 141 หมู่ที่ 9 ถนนแม่มาลัย- อ.ปาย ตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ 50150	ประธานชมรม: คุณไววัต ฒ เชียงใหม่ เบอร์โทรศัพท์: 081-716-4202 E-mail: waiawat.ncm@gmail.com
23	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงใหม่ (ไชยปราการ) ที่อยู่ 65 หมู่ที่ 13 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ 50320	ประธานชมรม: คุณศิริพร เภาใส เบอร์โทรศัพท์: 093-0519345
24	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงใหม่ (สารภี) ที่อยู่: 206 หมู่ที่ 13 ตำบลท่าวังตาล อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ 50140	ประธานชมรม: คุณผ่องศรี ชัยชมภู เบอร์โทรศัพท์: 089-952-3239 , 061-380-8400
25	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงใหม่ (ฝาง) ที่อยู่: 89 หมู่ที่ 13 ตำบลแม่ข่า อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ 50320	ประธานชมรม: คุณอารีวัลย์ มาตันบุญ เบอร์โทรศัพท์: 081-026-5663
26	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงใหม่ (สะเมิง) ที่อยู่: 61 หมู่ที่ 3 ตำบลบ่อแก้ว อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ 50120	ประธานชมรม: คุณสุพอ เจาะโต เบอร์โทรศัพท์: 092-3348966
27	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงใหม่ (สันป่าตอง) ที่อยู่ : 52/1 หมู่ที่ 1 ตำบลมะขามหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ 50120	ประธานชมรม: คุณประสิทธิ์ อินใจ เบอร์โทรศัพท์: 063-386-6929 E-mail: panyasanpatong@hotmail.com
28	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงใหม่ (แม่ริม) ที่อยู่: 101 หมู่ 10 ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180	ประธานชมรม: คุณผุสดี บุญยงค์ เบอร์โทรศัพท์: 086-421-1091

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
29	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงใหม่ (แม่อาวย) ที่อยู่: 49 หมู่ 4 ตำบลท่าตอน อำเภอแม่อาวย จังหวัดเชียงใหม่ 50280	ประธานชมรม: คุณประสงค์ นิราวรรณ เบอร์โทรศัพท์: 081-386-6853
30	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงใหม่ (แม่วาง) ที่อยู่: 168/1 หมู่ 1 ตำบลบ้านกาต อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ 50360	ประธานชมรม: คุณบัวชุม ไชยมงคล เบอร์โทรศัพท์: 089-262-2102
31	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงใหม่ (สันทราย) ที่อยู่: 9/4 หมู่ที่ 1 ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ 50290	ประธานชมรม: คุณณกรณ์ วงศ์ประสิทธิ์ เบอร์โทรศัพท์: 087-293-1588 E-mail: ningkm.964@gmail.com
32	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงราย ที่อยู่: 18 หมู่ที่ 3 ตำบลโชคชัย อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย 57110	ประธานชมรม: คุณยุพิน แก้วรามุก เบอร์โทรศัพท์: 085-030-3277 E-mail: sarin_yaya27@hotmail.com
33	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดลำปาง ที่อยู่: 608/4 หมู่ที่ 11 ถนนลำปางแจ้ห่ม ตำบลต้นธงชัย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง 52000	ประธานชมรม: คุณกิตติยา รัตนพรรณ เบอร์โทรศัพท์: 090-319-2917, 085-035-7208 E-mail: pikarnpanya.ip@gmail.com
34	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดพะเยา ที่อยู่: 40 หมู่ที่ 2 ตำบลคือเวียง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา 56120	ประธานชมรม: คุณวราวุทธิ์ วงโยธา เบอร์โทรศัพท์: 086-191-9619 E-mail: yuth01_@hotmail.com
35	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดแพร่ ที่อยู่: โรงเรียนดอนมูลวิทยาคาร 133/2 หมู่ที่ 3 ตำบลดอนมูล อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่ 54130	ประธานชมรม: คุณ ร.ต.ประสิทธิ์ หีบแก้ว เบอร์โทรศัพท์: 088-417-9249 E-mail: punika-1996@hotmail.com
36	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่อยู่: 37 หมู่ที่ 1 ตำบลหมอกจำแป่ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000	ประธานชมรม: คุณพัชฎารัตน์ กันทะ เบอร์โทรศัพท์: 084-540-1105 E-mail: patchadarat2525@gmail.com

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
37	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดลำพูน ที่อยู่: 158 หมู่ที่ 3 บ้านเวียงยอง ถนนหัวขัว-รพช. ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน 51000	ประธานชมรม: คุณเพ็ญศิริ สุขมิลิน เบอร์โทรศัพท์: 089-633-7690 E-mail: momzaa-13@hotmail.com
38	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดอุดรธานี (พิชัย) ที่อยู่: 5 หมู่ที่ 4 ตำบลท่ามะเฟือง อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรธานี 53120	ประธานชมรม: คุณมลลลลลลล ห้อยแสง เบอร์โทรศัพท์: 090-928-7594, 089-708-2461 E-mail: prawat.num249977.n2@gmail.com
39	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครพนม ที่อยู่: 149 หมู่ 10 ตำบลหนองญาติ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม 48000	ประธานชมรม: คุณปฐมพร ปานลักษณ์ เบอร์โทรศัพท์: 084-335-3666 E-mail: patomporn.pl@gmail.com
40	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครพนม (โพนสวรรค์) ที่อยู่: 227 หมู่ที่ 7 ตำบลโพนสวรรค์ อำเภอโพนสวรรค์ จังหวัดนครพนม 48190	ประธานชมรม: คุณเรืองชัย แก้วพุด เบอร์โทรศัพท์: 085-0056189 E-mail: -
41	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครพนม (เรณูนคร) ที่อยู่: 142 หมู่ที่ 9 ตำบลเรณู อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม 48170	ประธานชมรม: คุณจรรุวรรณ ทูลาวิน เบอร์โทรศัพท์: 089-7095566 E-mail: -
42	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครพนม (นาหว้า) ที่อยู่: 160 หมู่ 5 ตำบลท่าเรือ อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม 48180	ประธานชมรม: คุณเลื่อน เอกจักรแก้ว เบอร์โทรศัพท์: 080-193-2799 E-mail: -
43	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครพนม (ปลาปาก) ที่อยู่: 38 หมู่ที่ 1 ตำบลโคกสูง อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม 48160	ประธานชมรม: คุณวิรุฬห์ พุทวงค์ เบอร์โทรศัพท์: E-mail: 086-2211572

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
44	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครพนม (บ้านแพง) ที่อยู่: 21 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านแพง อำเภอบ้านแพง จังหวัดนครพนม 48140	ประธานชมรม: คุณสุภา อ้วนแก้ว เบอร์โทรศัพท์: 084-954-9750 (ติดต่อเลขฯ) E-mail:
45	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครพนม (ธาตุพนม) ที่อยู่: 62 หมู่ที่ 10 ตำบลดอนนางหงส์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม 48110	ประธานชมรม: คุณแสงจันทร์ เชียงชุม เบอร์โทรศัพท์: 084-7048529 E-mail:
46	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่อยู่: 2 ถนนโพธิ์ไทร ตำบลกาฬสินธุ์ อำเภอเมือง กาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ 46000	ประธานชมรม: คุณพูลสุข อุดรสรพ์ เบอร์โทรศัพท์: 086-639-2955 E-mail: poolsuk21@gmail.com
47	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดศรีสะเกษ ที่อยู่: 214 หมู่ที่ 7 ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ 33000	ประธานชมรม: คุณสมบัตร ศรีสังขาร เบอร์โทรศัพท์: 096-206-8515, 095-214-5802 E-mail: hunhan9407lovelove@gmail.com
48	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดศรีสะเกษ (กันทรลักษณ์) ที่อยู่: 119 หมู่ที่ 12 บ้านโนนขาม ตำบลจานใหญ่ อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ 33110	ประธานชมรม: คุณนงลักษณ์ สุขชาติ เบอร์โทรศัพท์: 085-0236237 E-mail: -
49	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดศรีสะเกษ (ไพรบึง) ที่อยู่: 66 หมู่ที่ 7 ตำบลโนนปูน อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ 33180	ประธานชมรม: คุณอ้อ มะลิทอง เบอร์โทรศัพท์: 065-120-6184 E-mail: satipanyasisaketpribeung@gmail.com
50	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดมหาสารคาม ที่อยู่: 139 หมู่ที่ 8 ตำบลเขื่อน อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม	ประธานชมรม: คุณสงวน เพ็ญสุระ เบอร์โทรศัพท์: E-mail: -
51	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเลย (ผาขาว) ที่อยู่: 166 หมู่ที่ 9 ตำบลท่าช้างคล้อง อำเภอผาขาว จังหวัดเลย 42240	ประธานชมรม: คุณเปลี้ย ภูมิประพันธ์ เบอร์โทรศัพท์: 084-797-2143

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
52	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสกลนคร ที่อยู่: 107 เขื่อนลำทวน หมู่ที่ 2 บ้านโนนหอม ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร 47000	ประธานชมรม: คุณศศิวิมล วงศ์รียา เบอร์โทรศัพท์: 089-577-7021 E-mail: sasiwimol888@hotmail.com
53	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดหนองคาย ที่อยู่: 354/103 หมู่ที่ 5 หมู่บ้านปรางค์ฤดี ซอยเซ็นเตอร์พอยท์ 3 ตำบลโพธิ์ชัย อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย 43000	ประธานชมรม: คุณปราณี นพเก้า เบอร์โทรศัพท์: 036-627995 E-mail: praneenopphakao@hotmail.com
54	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดอำนาจเจริญ ที่อยู่: 88 หมู่ที่ 11 ตำบลเสนานิคม อำเภอสเสนานิคม จังหวัดอำนาจเจริญ 37290	ประธานชมรม: คุณรัตนภรณ์ สาบุตร เบอร์โทรศัพท์: 081-669-5114, 098-584-9345 E-mail: nujarin.ts@gmail.com
55	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครราชสีมา ที่อยู่: 27 หมู่ที่ 1 ตำบลจันอัด อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา 30160	ประธานชมรม: คุณศิริลักษณ์ โชตธนาพนธ์ เบอร์โทรศัพท์: 098-105-3271 E-mail: lux 20148@gmail.com
56	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครราชสีมา (ปากช่อง) ที่อยู่: 456 หมู่ที่ 9 ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา 30130	ประธานชมรม: คุณกิตติ ภัคทีวัฒนะกุล เบอร์โทรศัพท์: 086-786-0102 E-mail: kittipakdee1234@gmail.com
57	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดขอนแก่น ที่อยู่: 329/72 หมู่ที่ 2 ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40000	ประธานชมรม: คุณรัชกร สุวรรณโชติ เบอร์โทรศัพท์: 094-505-9199 E-mail: pidkhonkean@gmail.com
58	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดหนองบัวลำภู ที่อยู่: 159 หมู่ที่ 5 บ้านหนองกุงพัฒนา ตำบลโพธิ์ชัย อำเภอเมืองหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู 39000	ประธานชมรม: คุณจิตต์ภัทรา ตาปะบุตร เบอร์โทรศัพท์: 087-952-5246 E-mail: -

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
-----	----------------------	--------------------

59	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดอุดรธานี ที่อยู่: ศูนย์สงเคราะห์บุคคลปัญญาอ่อนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี 544 หมู่ที่ 4 บ้านข้าวสาร ถนนมิตรภาพ ตำบลโนนสูง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41330	ประธานชมรม: คุณชาติ นาใจแก้ว เบอร์โทรศัพท์: 084-955-1974 E-mail: bon5552014@hotmail.com
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

60	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดบึงกาฬ ที่อยู่: 331 หมู่ที่ 5 บ้านศรีมงคล ตำบลป่าแฝก อำเภอพรเจริญ จังหวัดบึงกาฬ 38180	ประธานชมรม: คุณจิรวรรณ สุพร เบอร์โทรศัพท์: 088-328-8464 E-mail: oimoim2011@gmail.com
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

61	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดบึงกาฬ (เซกา) ที่อยู่: 155 หมู่ที่ 18 ตำบลเซกา อำเภอเซกา จังหวัดบึงกาฬ 38150	ประธานชมรม: คุณจิรวรรณ สุพร เบอร์โทรศัพท์: 089-7128185 E-mail: -
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

62	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดร้อยเอ็ด ที่อยู่: 137 หมู่ที่ 12 ตำบลรอบเมือง อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด 45000	ประธานชมรม: คุณรัตนภรณ์ สาบุตร เบอร์โทรศัพท์: 081-964-7223 E-mail: pikarnpanya101@gmail.com, rsabut2510@gmail.com
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

63	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดชัยภูมิ ที่อยู่: ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดชัยภูมิ เลขที่ 9 หมู่ที่ 6 ถนนชัยภูมิ-สีคิ้ว ตำบลในเมือง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ 36000	ประธานชมรม: คุณยุทธพงษ์ นาซอน เบอร์โทรศัพท์: 089-624-2994, 096-776-1466 E-mail: -
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

64	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดบุรีรัมย์ ที่อยู่: 246 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านไทร อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ 31140	ประธานชมรม: คุณละออง ดาศรี เบอร์โทรศัพท์: 086-243-4395 E-mail: panyabr2016@gmail.com
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

65	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสุรินทร์ ที่อยู่: 56/1 หมู่ที่ 15 ตำบลนาบัว อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ 32000	ประธานชมรม: คุณจุฑาทภัทร โนนใหญ่ เบอร์โทรศัพท์: 080-1110940 E-mail: -
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

66	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดกาญจนบุรี ที่อยู่: 8/4 ถนนแสงชูโต ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี 71000	ประธานชมรม: คุณนรีพัฒน์ ฐิติชัยรัฐกุล เบอร์โทรศัพท์: 062-929-5462 E-mail: -
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------



ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
67	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดตราด ที่อยู่ : 75 หมู่ที่ 1 ตำบลน้ำเชี่ยว อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด 23120	ประธานชมรม: คุณจันจรรย์ รัตศิลา เบอร์โทรศัพท์: 082-209-3575 E-mail: t.j.1512499@gmail.com
68	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสระแก้ว ที่อยู่ : 572/3 ถนนสุวรรณศร ตำบลท่าเกษม อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว 27000	ประธานชมรม: คุณนัตยา ดีจง เบอร์โทรศัพท์: 098-278-8936 E-mail: nattaya1602@gmail.com
69	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดจันทบุรี ที่อยู่: 3/339 เทศบาลเมืองท่าช้าง อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี 22000	ประธานชมรม: คุณลักขณา แรงดี เบอร์โทรศัพท์: 086-110-2294 E-mail: -
70	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดจันทบุรี (แหลมสิงห์) ที่อยู่: 97 หมู่ที่ 2 ตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี 22130	ประธานชมรม: คุณพัชรากร บุตรี เบอร์โทรศัพท์: 089-415-6333 (ติดต่อคุณยุทธเลขาฯ) E-mail: -
71	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่อยู่ : 56 หมู่ที่ 5 ตำบลบางสมัคร อำเภอบางพระกง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24130	ประธานชมรม: คุณนิภา หมอกกลิ่น เบอร์โทรศัพท์: 086-562-4277 E-mail: -
72	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดฉะเชิงเทรา (พนมสารคาม) ที่อยู่: 77/130 หมู่ที่ 2 ตำบลพนมสารคาม อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา 24120	ประธานชมรม: คุณอนันต์ คำเฝ้า เบอร์โทรศัพท์: 086-839-0943 E-mail: anan_kam0943@hotmail.com
73	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครนายก ที่อยู่: 86/2 หมู่ที่ 1 ตำบลศรีนาวา อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก 26000	ประธานชมรม: คุณบุตสติ วัลย์เครือ เบอร์โทรศัพท์: 092-985-5612, 065-403-4659 E-mail: -
74	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดระยอง ที่อยู่: 43/14 หมู่ที่ 6 ตำบลเชิงเนิน อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง 21000	ประธานชมรม: คุณสายรุ้ง วิยะบุญ เบอร์โทรศัพท์: 098-879-2416 E-mail: Sairung.W@npc-se.co.th

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
75	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่อยู่: 28/2 หมู่ที่ 2 ตำบลกำเนิดนพคุณ อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77140	ประธานชมรม: คุณบรรเจิด ปัดเมฆ เบอร์โทรศัพท์: 082-249-0571
76	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดชลบุรี ที่อยู่: 78/9 หมู่ที่ 6 ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150	ประธานชมรม: คุณวัชรกร แซ่เผือก เบอร์โทรศัพท์: 095-482-8971, 088-930-5135 E-mail: apid.choburi.club@gmail.com
77	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่อยู่: อาคารเอนกประสงค์ หมู่บ้านมนันยา ซอยตลาดล่าง 18 ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84000	ประธานชมรม: คุณบุญลิตา สนธิยากุล เบอร์โทรศัพท์: 086-685-8535 E-mail: -
78	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสุราษฎร์ธานี (นาสาร) ที่อยู่: องค์การบริหารส่วนตำบลเพิ่มพูนทรัพย์ 7/4 หมู่ที่ 1 ตำบลเพิ่มพูนทรัพย์ อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84120	ประธานชมรม: คุณรัช สมเกียรติกุล เบอร์โทรศัพท์: 084-6908086 E-mail: -
79	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสุราษฎร์ธานี (ท่าชนะ) ที่อยู่: 72/2 หมู่ที่ 2 ตำบลสมอทอง อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84170	ประธานชมรม: คุณสนทนา แก้วอินทร์ เบอร์โทรศัพท์: 081-4771351 E-mail: -
80	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสุราษฎร์ธานี (เคียนซา) ที่อยู่: องค์การบริหารส่วนตำบลพ่วงพรมคร ตำบลพ่วงพรมคร อำเภอเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84210	ประธานชมรม: คุณรัชชัย สุจริตธูระการ เบอร์โทรศัพท์: 080-1110940 E-mail: -
81	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่อยู่: 199/9 หมู่ที่ 9 ถนนสะพานยาว ตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000	ประธานชมรม: คุณวิเชฐ ภูซงค์ เบอร์โทรศัพท์: 095-231-9803 E-mail: jindasrinurat@gmail.com

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
82	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครศรีธรรมราช (จุฬาภรณ์) ที่อยู่: 34/17 หมู่ที่ 4 ตำบลนาหมอนบุญ อำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช 80130	ประธานชมรม: คุณสมุณฑา แก้วประภาค เบอร์โทรศัพท์: 082-2603978 E-mail: -
83	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครศรีธรรมราช (ท่าศาลา) ที่อยู่: 36/2 หมู่ที่ 10 ตำบลท่าซิ่น อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช 80160	ประธานชมรม: คุณโสภา ศรีอ่อนรอด เบอร์โทรศัพท์: 089-472-0309 E-mail: -
84	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครศรีธรรมราช (ปากพนัง) ที่อยู่: 103/1 หมู่ที่ 8 ตำบลขนานบก อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80140	ประธานชมรม: คุณชวนพิศ อ่อนสูง เบอร์โทรศัพท์: 081-187-5427 E-mail: chuanpis10318@gmail.com
85	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดพังงา ที่อยู่: 13/3 หมู่ 1 ตำบลเหมาะ อำเภอกะปง จังหวัดพังงา 82170	ประธานชมรม: คุณกชพร เจริญสุข เบอร์โทรศัพท์: 086-104-1508 E-mail: nui.panya.phangnga@gmail.com
86	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดพังงา (คุระบุรี) ที่อยู่: 181 หมู่ที่ 12 ตำบลคุระ อำเภอคุระบุรี จังหวัดพังงา 82150	ประธานชมรม: คุณโรบ๊ะ บางกาก เบอร์โทรศัพท์: 094-8544387 E-mail: -
87	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดพังงา (ตะกั่วป่า) ที่อยู่: 23/4 หมู่ที่ 6 ตำบลโคกเคียน อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา 82110	ประธานชมรม: คุณพัชรี มีเย็น เบอร์โทรศัพท์: 096-6461349 E-mail: -
88	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดพัทลุง ที่อยู่: 73/6 หมู่ที่ 4 ตำบลตำนาน อำเภอเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง 93000	ประธานชมรม: คุณสุนารี จันทร์เหมือน เบอร์โทรศัพท์: 095-596-0118, 092-352-5217 E-mail: artitaya2223@gmail.com
89	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดภูเก็ต ที่อยู่: 8/285 หมู่ที่ 1 ซอยธนิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000	ประธานชมรม: คุณฉวีจรรยา ชูแก้ว เบอร์โทรศัพท์: 085-471-0853 E-mail: natchachukeaw@gmail.com

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
90	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดกระบี่ ที่อยู่: 147 หมู่ที่ 1 ต.คลองขนาน อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่ 81130	ประธานชมรม: คุณสุนี อุปมา เบอร์โทรศัพท์: 080-708-1746 E-mail: kannika.phondet@gmail.com
91	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดกระบี่ (คลองท่อม) ที่อยู่: 10 หมู่ 7 ตำบลเพขลา อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ 81120	ประธานชมรม: คุณอมรัตน์ เล็กมาก เบอร์โทรศัพท์: 084-629-2730 , 063-093-8860 E-mail: pornapiya@gmail.com
92	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดกระบี่ (อ่าวลึก) ที่อยู่: 2 หมู่ที่ 5 ตำบลแหลมสัก อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ 81110	ประธานชมรม: คุณอิสรา คำด้วงโรม เบอร์โทรศัพท์: 065-406-2189 E-mail: khadija242@gmail.com
93	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดตรัง (ย่านตาขาว) ที่อยู่: ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ ในชุมชนเครือข่าย โรงพยาบาลย่านตาขาว ถนนตรัง-ปะเหลียน อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง 92140	ประธานชมรม: คุณสุวัฒน์ ศิริรัตน์ เบอร์โทรศัพท์: 097-353-4977 E-mail: piyaratjomchana@gmail.com
94	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดตรัง (นาโยง) ที่อยู่: 301 หมู่ที่ 1 ตำบลนาข้าวเสีย อำเภอนาโยง จังหวัดตรัง 92170	ประธานชมรม: คุณปรีชา ปราบโรด เบอร์โทรศัพท์: E-mail: payomnoonum@gmail.com
95	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดตรัง (ปะเหลียน) ที่อยู่: 228 หมู่ที่ 1 ตำบลปะเหลียน อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง 92180	ประธานชมรม: คุณวาสนา ดัชญาวิวัฒน์ เบอร์โทรศัพท์: 087-386-4908 , 085-889-9006 E-mail: boovy2535@hotmail.com
96	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดตรัง (วังวิเศษ) ที่อยู่: 143 หมู่ที่ 5 ตำบลวังมะปราง อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง 92220	ประธานชมรม: คุณดวงดาว จันทร์ประกอบ เบอร์โทรศัพท์: 065-3968169, 063-7717375 E-mail: -

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
97	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดตรัง (ห้วยยอด) ที่อยู่: 135 หมู่ 6 ตำบลทุ่งต่อ อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง 92130	ประธานชมรม: คุณจิตร ศรีเทพ เบอร์โทรศัพท์: 087-2750900 E-mail: -
98	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดตรัง (กันตัง) ที่อยู่: 1 ถนนป่าไม้ อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง 92100	ประธานชมรม: คุณเย็นจิตร แซ่เลี้ยว เบอร์โทรศัพท์: 081-8963398 E-mail: -
99	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดชุมพร ที่อยู่: 113 หมู่ที่ 3 ตำบลบางมะพร้าว อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร 86110	ประธานชมรม: คุณจินตนา เล่งระบำ เบอร์โทรศัพท์: 095-015-7993 E-mail: jintana102508@gmail.com
100	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดชุมพร (ปะทิว) ที่อยู่: 4/5 หมู่ที่ 6 ตำบลสะพลี อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร 86230	ประธานชมรม: คุณมรณีย์ชลิ บุญชู เบอร์โทรศัพท์: 080-141-9445 E-mail: niran.197-@hotmail.com
101	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดยะลา ที่อยู่: 219/9 ถนนสุรพันธ์ ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000	ประธานชมรม: คุณมณีส ศุภชีวะกุล เบอร์โทรศัพท์: 089-656-7373 E-mail:
102	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดยะลา (ยะหา) ที่อยู่: 29 หมู่ที่ 5 ตำบลกาดทอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา 95130	ประธานชมรม: คุณมะหะมะดารี ทาเนาะ เบอร์โทรศัพท์: 087-9691287 E-mail:
103	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดยะลา (กงปิ้ง) ที่อยู่: 222 หมู่ที่ 1 ตำบลสะเอะ อำเภอกงปิ้ง จังหวัดยะลา 95000	ประธานชมรม: คุณนฤมล แบรม เบอร์โทรศัพท์: 086-2962956 E-mail:
104	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดยะลา (รามัน) ที่อยู่: 1/2 ถนนปรีชาวิถิ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา 95140	ประธานชมรม: คุณซาแรซ่า สาและ เบอร์โทรศัพท์: 063-6273500 E-mail:

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
105	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสตูล ที่อยู่: ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสตูล ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล 91000	ประธานชมรม: คุณจิตราภรณ์ ชาวเฉาะ เบอร์โทรศัพท์: 089-293-1923 E-mail: jrogat8@gmail.com
106	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดปัตตานี ที่อยู่: ศูนย์การศึกษาพิเศษจังหวัดปัตตานี หมู่ที่ 6 ถนนปากน้ำ ตำบลรูสะมิแล อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000	ประธานชมรม: คุณดาหาเล็ง คาเร็ง เบอร์โทรศัพท์: 073-460083 , 086-747-7143 E-mail: dahaleng95@gmail.com
107	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดปัตตานี (ไม้แก่น) ที่อยู่: 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลตะโละไกรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี 94220	ประธานชมรม: คุณรอกีเยห์ สมะนง เบอร์โทรศัพท์: 088-392-4334 E-mail: Rokeeyah_05@hotmail.com
108	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนราธิวาส ที่อยู่: 28/1 ถนนประชาสงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส 96000	ประธานชมรม: คุณอรณิข สีมาก เบอร์โทรศัพท์: E-mail: -
109	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดน่าน ที่อยู่: 91 หมู่ 5 ตำบลเรือง อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน 55000	ประธานชมรม: คุณไอลาส ปัญญาดี เบอร์โทรศัพท์: 097-928-7459 E-mail: oppd_17@hotmail.com
110	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสระบุรี ที่อยู่: 32/3 หมู่ที่ 2 ตำบลพระพุทธรบาท อำเภอพระพุทธรบาท จังหวัดสระบุรี 18120	ประธานชมรม: คุณสุภาภรณ์ พิงตะคุ เบอร์โทรศัพท์: 086-799-5895 E-mail: pingtaku@gmail.com
111	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดมุกดาหาร ที่อยู่: 48 หมู่ที่ 12 ตำบลบางทรายใหญ่ อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร 50140	ประธานชมรม: คุณอ่อนตา อุ่มงค์ เบอร์โทรศัพท์: 087-861-1229 E-mail: -
112	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสิงห์บุรี ที่อยู่: 94/19 ตำบลบางพุทรา อำเภอเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี 16000	ประธานชมรม: คุณภาวิณี ทวลห้อย เบอร์โทรศัพท์: 088-463-2289 E-mail: -

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
-----	----------------------	--------------------

113	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสงขลา ที่อยู่: 523 หมู่ที่ 4 ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 90180	ประธานชมรม: คุณระพีพรรณ ชันทอง เบอร์โทรศัพท์: 086-598-0920 E-mail: rapepan076@gmail.com
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

114	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดชัยนาท ที่อยู่: 316 หมู่ที่ 6 ตำบลชัยนาท อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท 17000	ประธานชมรม: คุณมยุรี สุขสันต์ เบอร์โทรศัพท์: - E-mail: -
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

115	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดพิจิตร (คลองคะเชนทร์) ที่อยู่: 157 ม.2 ตำบลคลองคะเชนทร์ อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร 66000	ประธานชมรม: คุณสมภพ ปานลักษณะ เบอร์โทรศัพท์: 086-207-3202 E-mail: pob.jeab@gmail.com
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

116	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดพิจิตร (สะพานหิน) ที่อยู่: 55/13 ถนนชมภูริระเวช ตำบลสะพานหิน อำเภอสะพานหิน จังหวัดพิจิตร 66110	ประธานชมรม: คุณภณิดา นิยมไทย เบอร์โทรศัพท์: 081-680-8181 E-mail: panida_44@windowslive.com
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

117	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดยโสธร ที่อยู่: 234 หมู่ที่ 9 ตำบลเชียงคำ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร 35000	ประธานชมรม: คุณแสงดาว โคตรสมบัติ เบอร์โทรศัพท์: 062-886-6612 E-mail: -
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

118	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดปราจีนบุรี ที่อยู่: 99 หมู่ที่ 7 ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000	ประธานชมรม: คุณวันชัย อยู่มา เบอร์โทรศัพท์: 086-887-6309 E-mail: -
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

(ณ วันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2561)

## ศูนย์การศึกษาพิเศษ

---

**ชื่อ** ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง กรุงเทพฯ  
**ที่อยู่** 4645 ถนนดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400  
**website** <http://www.spedubkk.com/>  
**หมายเลขโทรศัพท์** 02-2474685-6  
**หมายเลขโทรสาร** 02- 2474686 กต 6

---

**ชื่อ** ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 1 จังหวัดนครปฐม  
**ที่อยู่** 55/23 หมู่ 2 ซอยไร่ชิง 16 (บ้านไร่-หมอศรี) ต.ไร่ชิง อ.สามพราน  
จ.นครปฐม 73210  
**website** <http://www.sec01.com/>  
**หมายเลขโทรศัพท์** 02-4297159-60, 02-4976414, 02-4976411  
**หมายเลขโทรสาร** 02-4297158

---

**ชื่อ** ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 2 จังหวัดยะลา  
**ที่อยู่** หมู่ที่ 7 ต.บุตี อ.เมือง จ.ยะลา 95000  
**website** <http://www.sec01.ac.th>  
**หมายเลขโทรศัพท์** 073-201049, 073-201052  
**หมายเลขโทรสาร** 073-201052

---

**ชื่อ** ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 3 จังหวัดสงขลา  
**ที่อยู่** 81/2 ถนนสงขลา-นาทวี ต.จะโหนด อ.จะนะ จ.สงขลา 90130  
**website** <http://www.special3.net/>  
**หมายเลขโทรศัพท์** 074-477453  
**หมายเลขโทรสาร** 074-477260

---

**ชื่อ** ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง  
**ที่อยู่** 23 หมู่ 4 ต.นาบินหลา อ.เมือง จ.ตรัง 92000  
**website** <http://www.specialcenter4trang.go.th>  
**หมายเลขโทรศัพท์** 075-501191-2, 081-4640462  
**หมายเลขโทรสาร** 075-501191

---



---

ชื่อ ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 จังหวัดสุพรรณบุรี  
ที่อยู่ 85 หมู่ 4 บ้านโพธิ์เขียว ต.ทับตีเหล็ก อ.เมืองจ.สุพรรณบุรี 72000  
website <http://www.specialcenter5.org/>  
หมายเลขโทรศัพท์ 035-454082  
หมายเลขโทรสาร 035-454083

---

ชื่อโรงเรียน ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 6 จังหวัดลพบุรี  
ที่อยู่ 41 หมู่ 7 ต.ป่าตาล อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000  
website <http://schoolweb.eduzones.com/sped6/>  
หมายเลขโทรศัพท์ 036-776259  
หมายเลขโทรสาร 036-776260

---

ชื่อโรงเรียน ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 7 จังหวัดพิษณุโลก  
ที่อยู่ 268 หมู่ 8 ต.ท่าทอง อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000  
website <http://www.rsec7.ac.th/>  
หมายเลขโทรศัพท์ 055-906074  
หมายเลขโทรสาร 055-906074

---

ชื่อ ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 8 จังหวัดเชียงใหม่  
ที่อยู่ 353 หมู่ 8 ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180  
website <http://special08.com>  
หมายเลขโทรศัพท์ 053-112235  
หมายเลขโทรสาร 053-112234

---

ชื่อ ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 9 จังหวัดขอนแก่น  
ที่อยู่ 761 หมู่ 14 ถนนมิตรภาพ ซอยปัญญา ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000  
website <http://www.kksped9.com>  
หมายเลขโทรศัพท์ 043-239055  
หมายเลขโทรสาร 043-239073

---

---

ชื่อ ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 10 จังหวัดอุบลราชธานี  
ที่อยู่ 501 หมู่ที่ 24 ต.ขามใหญ่ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000  
website <http://www.ubonspecial10.go.th>  
หมายเลขโทรศัพท์ 045-281308, 045-210337  
หมายเลขโทรสาร 045-281308, 093-524116

---

ชื่อโรงเรียน ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 11 จังหวัดนครราชสีมา  
ที่อยู่ 214 หมู่ 2 ถนนเลี่ยงเมือง ต.จอหอ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30310  
website <http://www.koratsped-11.go.th/>  
หมายเลขโทรศัพท์ 044-952078  
หมายเลขโทรสาร 044-952041

---

ชื่อ ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 12 จังหวัดชลบุรี  
ที่อยู่ 701 หมู่ 3 ต.หนองซอก อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี 20170  
website <http://secchonburi.go.th/>  
หมายเลขโทรศัพท์ 038-202000, 081-5890717, 080-6469002  
หมายเลขโทรสาร 038-202000 ต่อ 103

---



# הכנת פתרון

## สรุปเกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

จากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาทำให้ได้แง่มุมต่างๆ ของเด็กกลุ่มนี้ และการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันทั้งจุดเด่นหรือความสามารถ การส่งเสริมความสามารถ จุดด้อยหรือข้อจำกัด และการช่วยเหลือหรือพัฒนา สรุปได้ดังนี้

### จุดเด่นหรือความสามารถ

เด็กบางคนจะมีความสามารถทางด้าน กีฬา ศิลปะ ดนตรี การเกษตร หรือ การถ่ายภาพ จะเห็นได้ว่าเด็กกลุ่มนี้ จะมีความสามารถในทักษะที่เกี่ยวกับการลงมือทำ และเด็กมีอารมณ์ดี มีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลา

### การส่งเสริมความสามารถ

การส่งเสริมความสามารถเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ โดยการร่วมมือกับครู และผู้เชี่ยวชาญเพื่อเรียนรู้วิธีการหรือเทคนิคในการสอนเด็ก ใช้เทคนิคการสอนซ้ำๆ ให้คำแนะนำ รวมทั้งหาอุปกรณ์เพื่อให้เด็กได้ใช้ในการฝึกปฏิบัติ

### จุดด้อยหรือข้อจำกัด

ส่วนใหญ่จะมีปัญหาในการเรียนรู้ ซึ่งจะช้ากว่าเด็กปกติในหลายๆ ด้าน เช่น กล้ามเนื้อมัดเล็ก การเรียน การช่วยเหลือตนเอง การเข้าสังคม การพูด การสื่อสาร นอกจากนี้เด็กมักจะลืมสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว

### การช่วยเหลือหรือพัฒนา

พ่อแม่ต้องใจเย็น และค่อยเป็นค่อยไปในการฝึกทักษะต่างๆ ให้กับเด็กกลุ่มนี้ โดยการฝึกแต่ละทักษะด้วยขั้นตอนเล็กๆ ง่าย สั้น และเห็นผลสำเร็จได้เร็ว ทำซ้ำๆ ให้รางวัลทุกครั้งทันทีที่เด็กทำได้ อีกทั้งควรทำซ้ำๆ จนกว่าเด็กจะทำได้ติดต่อกัน 4-5 ครั้ง จึงเริ่มขั้นตอนใหม่

## พัฒนาการ

เด็กในแต่ละช่วงวัยจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน พ่อแม่ จำเป็นจะต้องรู้พัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย เพื่อตรวจสอบหรือติดตามว่าเด็กมีพัฒนาการเป็นไปตามวัยหรือไม่ เพราะเด็กบางคนอาจมีพัฒนาการตามวัย นั่นหมายความว่าเด็กสามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้ เช่นเดียวกับเด็กคนอื่น ๆ ทว่าไปในขณะเดียวกันเด็กบางคนอาจมีพัฒนาการที่ล่าช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน แต่บางคนอาจมีพัฒนาการที่สูงกว่าวัยหรือมีความสามารถทำได้เกินกว่าอายุนั้นเอง

การตรวจสอบหรือการที่จะรู้ว่าเด็กมีพัฒนาการเป็นอย่างไร จะใช้วิธีการเปรียบเทียบกับตารางพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย ว่าเด็กสามารถทำได้หรือไม่ ซึ่งตารางพัฒนาการของเด็กแรกเกิด ถึง 5 ปี สำหรับผู้ปกครองนี้ กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำและเผยแพร่ให้ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้ได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)\* ในคู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี ฉบับผู้ปกครอง ของกระทรวงสาธารณสุข กำหนดพัฒนาการไว้ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเคลื่อนไหว 2) ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา 3) ด้านการเข้าใจภาษา\* 4) ด้านการใช้ภาษา\* และ 5) ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม










เมื่อพ่อแม่ สังเกตหรือตรวจสอบแล้วพบว่าเด็กมีพัฒนาการล่าช้า ไม่สมวัย จำเป็นต้องหาวิธีช่วยเหลือหรือส่งเสริมพัฒนาการโดยเร็ว เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่สมวัย ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพต่อไป

\*กรมสุขภาพจิต. (2560) . คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี ฉบับผู้ปกครอง. มาจาก<http://www.thaichilddevelopment.com/images/doc/Ebook1.pdf>



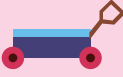











\* 3) ด้านการเข้าใจภาษา หมายถึง เด็กสามารถฟังและทำตามคำสั่งได้

\* 4) ด้านการใช้ภาษา หมายถึง เด็กสามารถพูดได้สมวัย








## ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี

ด้าน \ อายุ	1 เดือน	2 เดือน	3-4 เดือน	5-6 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว	<p>ทำนอนคว่ำ ยกศีรษะและหันศีรษะไปข้างใดข้างหนึ่งได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ทำนอนคว่ำ ยกศีรษะตั้งขึ้นได้ 45 องศา นาน 3 วินาที</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นมาเล่นโดยเหยียดแขนออกจากลำตัว</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ยันตัวขึ้นจากทำนอนคว่ำโดยเหยียดแขนตรงทั้งสองข้างได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา		<p>ตามองตามสิ่งของจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>มองตามสิ่งของที่เคลื่อนที่ได้ เป็นมุม 180 องศา</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เอื้อมมือหยิบและถือวัตถุไว้ ขณะอยู่ในท่านอนหงาย</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการเข้าใจภาษา	<p>มีการสะดุ้งหรือเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อได้ยินเสียงพูดระดับปกติ</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>มองหน้าผู้พูดอยู่ได้นาน 5 วินาที</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>หันตามเสียงได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>สนใจฟังคนพูดและสามารถมองไปที่ของเล่นที่ผู้ปกครองเล่นกับเด็กนาน 1 นาที</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการใช้ภาษา		<p>ทำเสียงในลำคอ (เสียง "อู" หรือ "อือ") อย่างชัดเจน</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เปล่งเสียงเพื่อแสดงความรู้สึก</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เลียนแบบการเล่นทำเสียงได้</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม	<p>มองจ้องหน้าได้นาน 1 - 2 วินาที</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ยิ้มหรือส่งเสียงตอบโต้เมื่อผู้ปกครองแตะต้องตัวและพูดคุยด้วย</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ยิ้มทักคนที่คุ้นเคย</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	

## ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี (ต่อ)

อายุ ด้าน	7-9 เดือน	10-12 เดือน	13-18 เดือน	19-24 เดือน	25-30 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว	<p>เอี้ยวตัวใช้มือเล่นได้อย่างอิสระในท่านั่ง</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>หย่อนตัวลงนั่งจากท่านอนโดยใช้มือเกาะเครื่องเรือนช่วยพยุง</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เดินลากจูงของเล่นหรือสิ่งของได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>กระโดดได้โดยช่วยพยุง</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>กระโดดเท้าพื้นทั้งสองข้าง</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา	<p>เด็กจ้องมองไปที่หนังสือพร้อมกับผู้ใหญ่นาน 2 - 3 วินาที</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>จับนิ้วมือเพื่อหยิบลูกปิด</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ขีดเขียน (เป็นเส้น) บนกระดาษได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>วางรูปทรงวงกลมใส่ในช่องกระดาษรูปแบบเรขาคณิตที่มี 3 แบบได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>แก้ปัญหาอย่างง่ายโดยการใช้เครื่องมือ</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการเข้าใจภาษา	<p>หันตามเสียงเรียกชื่อ</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>โบกมือหรือคบบมือตามคำสั่ง</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ทำตามคำสั่ง 2-3 คำ</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เลือกวัตถุตามคำสั่ง (ตัวเลือก 4 ชนิด)</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ชื่อวัยวะของร่างกายได้ 7 ส่วน</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการใช้ภาษา	<p>ออกเสียงสระผสมกันพยัญชนะต่างๆ กันได้</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>แสดงความต้องการโดยทำท่าทาง หรือเปล่งเสียง</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ตอบชื่อวัตถุได้ถูกต้อง</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เรียนคำพูดที่เป็นวลีประกอบด้วยคำ 2 คำ</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>พูดตอบรับและปฏิเสธได้</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม	<p>เล่นจะเอ็ด</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เล่นสิ่งของตามประโยชน์ของสิ่งของได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เล่นการใช้สิ่งของตามหน้าที่ได้มากขึ้น</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ล้างและเช็ดมือได้เอง</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>

## ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี (ต่อ)

ด้าน / อายุ	31-36 เดือน	37-42 เดือน	43-48 เดือน	49-54 เดือน	55-60 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว	เดินขึ้นบันไดสลักเท้าได้เอง  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ยืนด้วยขาข้างเดียวโดยไม่เกาะ ให้นาน 3 วินาที  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	วิ่งไปข้างหน้าโดยลงน้ำหนักที่ปลายเท้าและแกว่งแขนสลับกัน  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	กระโดดไปด้านข้างและถอยหลังได้  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	วิ่งมาเตะลูกบอลได้  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 
ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา	เลียนแบบลากเส้นเป็นวงต่อเนื่องกัน  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	ตัดกระดาษรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสขนาด 10 ซม. ออกเป็น 2 ชิ้น  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพที่ตัดออกเป็น ส่วนๆ 8 ชิ้นได้  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	จับดินสอได้ถูกต้อง  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 
ด้านการเข้าใจภาษา	นำวัตถุ 2 ชนิดในห้องมาให้ได้ตามคำสั่ง  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ทำตามคำสั่งต่อเนื่องได้ 2 กิจกรรมกับวัตถุ 2 ชนิด  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	เลือกวัตถุที่มีขนาดใหญ่กว่าและเล็กกว่าได้  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	เลือกอันดับแรกและอันดับสุดท้าย  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	แยก/จำแนกสีได้ 8 สี  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 
ด้านการใช้ภาษา	พูดสิ่งที่ประกอบด้วยคำ 3 คำติดต่อกันได้อย่างน้อย 4 ความหมาย  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ร้องเพลงได้ถูกต้องหรือเกือบจบเพลง  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....  ถามคำถามได้ 4 แบบ เช่น ใคร อะไร ที่ไหน ทำไม  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	พูดติดต่อกันได้ 3 คำ โดยมีความหมายและเหมาะสมกับโอกาสได้  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....  พูดติดต่อกัน 3 คำ เพื่ออธิบายคุณสมบัติของสิ่งของเกี่ยวกับลักษณะ สีและขนาด  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ตอบคำถามได้ถูกต้องเมื่อถามว่า "ถ้ารู้สึกร้อน ไม่สบาย หิว" จะทำอย่างไร  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ผลัดกันพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม	ใส่กางเกงได้เอง  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ทำตามกฎในการเล่นเป็นกลุ่มได้  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....  เด็กสามารถช่วยทำงานชิ้นตอนเดียวได้เอง  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายได้เอง  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ทำความสะอาดตนเองหลังจากอุจจาระได้  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	เล่นเลียนแบบบทบาทของผู้ใหญ่ได้  <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....



## การประเมินบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

การประเมินเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในเบื้องต้นที่พ่อแม่ประเมินพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง ทำได้โดยใช้การสังเกตลักษณะอาการเบื้องต้นของเด็ก ซึ่งอาการที่แสดงออกนี้ พ่อแม่สามารถสังเกตเห็นได้ตั้งแต่เด็ก อาการที่แสดงออกโดยทั่วไปจะเป็นเรื่องของการมีพัฒนาการล่าช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน และพัฒนาการด้านการสื่อสารและสังคมว่าเป็นไปตามวัยหรือไม่ แบบคัดกรองบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาของสถาบันราชานุกูลนี้ พ่อแม่สามารถนำไปใช้ได้แบบประเมินนี้เป็นการประเมินอาการเบื้องต้นโดยการสังเกต วิเคราะห์ลักษณะ/พฤติกรรมของเด็กซึ่งเป็นลักษณะหรือพฤติกรรม ที่เด็กแสดงออกบ่อยๆโดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “พบ” หรือ “ไม่พบ” ที่ตรงกับลักษณะหรือพฤติกรรมนั้นๆ ของเด็ก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ข้อ	ลักษณะ / พฤติกรรม	ผลการสังเกต	
		พบ (1)	ไม่พบ (0)
1	มีปัญหาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับสายตาขณะปฏิบัติกิจกรรม		
2	มีความสามารถในการเคลื่อนไหวช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน		
3	ไม่พูดหรือพูดได้แต่ไม่ชัด		
4	ใช้ภาษาไม่สมวัย		
5	ช่วงความสนใจสั้น/ ไม่มีสมาธิในการเรียน กางาน		
6	ทำตามคำสั่งต่อเนื่อง 2 คำสั่งขึ้นไปได้ยาก สับสนง่าย		
7	ลืมง่าย/จำ ในสิ่งที่เรียนแล้วไม่ได้		
8	เลียนแบบผู้อื่นโดยไม่ใช้ความคิดของตนเอง		
9	ช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ต่ำกว่าวัย		
10	นำทักษะที่เคยเรียนรู้แล้วนำไปใช้สถานการณ์อื่นได้น้อย		
11	ชอบเล่นกับเด็กที่มีอายุน้อยกว่า		
12	ตอบสนองสิ่งต่างๆ ช้า		
13	ตอบสนองสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่ไม่เหมาะสม		
14	มีอาการเกร็ง ชวนเฉียวบ่อยๆ		

ข้อ	ลักษณะ / พฤติกรรม	ผลการสังเกต	
		พบ (1)	ไม่พบ (0)
15	สับสนง่าย		
16	มักทำตามคำสั่งไม่ได้		
17	สรุปความไม่ค่อยได้		
18	เขียนประโยคไม่ถูกต้อง		
19	ชอบลอกเลียนแบบไม่ใช้ความคิดของตนเอง		
20	ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลตลอด		
21	ไม่สนใจสิ่งที่อยู่รอบตัว		
22	ชอบทำอะไรซ้ำๆ ในลักษณะเดิมๆ		
23	จิตใจวอกแวกง่าย		
24	ไม่สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน		

## เกณฑ์การพิจารณา

ถ้าตอบว่า “พบ” 15 ข้อขึ้นไป แสดงว่ามีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ควรส่งต่อให้แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะตรวจอีกครั้ง และให้การช่วยเหลือต่อความต้องการพิเศษทางการศึกษาของผู้เรียนต่อไป

## หมายเหตุ

บุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง บุคคลที่มีพัฒนาการล่าช้ากว่าปกติ เมื่อวัดระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (IQ =70 หรือต่ำกว่า) ความสามารถในการปรับตัวบกพร่องอย่างน้อย 2 ด้านใน 10 ด้าน ต่อไปนี้

1. การสื่อความหมาย
2. การดูแลตนเอง
3. การดำรงชีวิตภายในบ้าน
4. ทักษะทางสังคม/การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
5. การรู้จักควบคุมตนเอง

6. การรู้จักใช้สาธารณสมบัติในชุมชน
7. การเรียนรู้ทางวิชาการ
8. การทำงาน
9. การใช้เวลาว่าง
10. การรักษาสุขภาพอนามัย และความปลอดภัย

ภาวะบกพร่องทางสติปัญญาเกิดได้ตั้งแต่ทารกเริ่มปฏิสนธิในครรภ์จนถึงอายุ 18 ปี โดยแบ่งความบกพร่องของสติปัญญา 4 ระดับ ดังนี้

- 10.1 บกพร่องระดับเล็กน้อย เซอร์วี่ปัญญา (IQ ) ประมาณ 50-70
- 10.2 บกพร่องระดับปานกลาง เซอร์วี่ปัญญา (IQ) ประมาณ 35-49
- 10.3 บกพร่องระดับรุนแรง เซอร์วี่ปัญญา (IQ) ประมาณ 20-34
- 10.4 บกพร่องระดับรุนแรงมาก เซอร์วี่ปัญญา (IQ) ประมาณ น้อยกว่า 20

\*สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. (2560) . แบบคัดกรองบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. มาจาก [http://rajanukul.go.th/new/\\_admin/download/D0000069.pdf](http://rajanukul.go.th/new/_admin/download/D0000069.pdf)

## เรื่องควรรู้...การดูแล “สุขภาพ” ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา



จากการถอดประสบการณ์จากพ่อแม่ นอกจากเรื่องของข้อจำกัดต่างๆ แล้วพบว่าอีกหนึ่งเรื่องที่เป็นข้อกังวลของกลุ่มพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา คือเรื่องของ “สุขภาพ” เนื่องจากเด็กกลุ่มนี้มีความเสี่ยงในการมีปัญหาด้านสุขภาพ บางชนิดได้มากกว่าบุคคลทั่วไปโดยปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่พบนั้น เช่น กลุ่มความผิดปกติทางพันธุกรรม การติดเชื้อทางระบบประสาท เป็นต้น โดยในที่นี่ผู้เขียนได้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเสี่ยงด้านสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จากคู่มือการประเมินสุขภาพบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา และการใช้สมุดบันทึกสุขภาพ\* เพื่อเป็นข้อมูลให้พ่อแม่ ดังนี้

### ○ ความเสี่ยงต่อภาวะติดเชื้อ

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากกว่าบุคคลทั่วไปทั้งจากพฤติกรรมต่างๆ เช่น ดูแลความสะอาดร่างกายไม่ดี เป็นต้น จากผลการศึกษาหนึ่งพบว่า โรคติดเชื้อที่พบได้บ่อย ได้แก่ เชื้อราของผิวหนังและการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ

### ○ ความเสี่ยงต่อความผิดปกติในการเผาผลาญภายในร่างกาย (Metabolic Disorder) และการทำงานของต่อมไร้ท่อ

กลุ่มโรคที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหลายชนิดมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติของระบบการเผาผลาญภายในร่างกาย และการทำงานของต่อมไร้ท่อ เช่น ดาวน์ซินโดรม มีความเสี่ยงต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ผิดปกติมากกว่าบุคคลทั่วไป มีความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน จากการมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ เป็นต้น นอกจากนั้นยาในการควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมหลายชนิดส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการมีความผิดปกติในการเผาผลาญภายในร่างกายได้

## ○ ความเสี่ยงต่อการชัก

ในเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจะพบอาการชักได้บ่อยกว่าเด็กทั่วไปประมาณ 10 เท่า โดยเฉพาะในเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับรุนแรงถึงรุนแรงมาก พบได้ถึงร้อยละ 30 อาการชักมักควบคุมได้ยาก เนื่องจากมีความผิดปกติจากกลุ่มอาการต่างๆ มีพยาธิสภาพของระบบประสาทส่วนกลาง และในเด็กแต่ละรายอาจพบอาการชักได้หลายรูปแบบ

## ○ ความเสี่ยงต่อการมีภาวะประสาทสัมผัสบกพร่อง

ภาวะประสาทสัมผัสบกพร่อง ได้แก่ การได้ยินบกพร่องหรือมีปัญหาในการมองเห็นนั้น พบได้บ่อยในเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยเฉพาะในกลุ่มอาการที่มีความผิดปกติของใบหน้าและศีรษะ ประมาณร้อยละ 50 ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับรุนแรงจะมีปัญหาในการมองเห็น ที่พบบ่อย ได้แก่ ตาเหล่และสายตาดูผิดปกติ

ดังนั้น เห็นได้ว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาอาจมีความผิดปกติหลายอย่างที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งมีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่ายและบ่อยกว่าเด็กทั่วไป ดังนั้นการดูแลสุขภาพร่างกายของเด็กกลุ่มนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ เด็กควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยแรกเกิด และควรได้รับการตรวจติดตามพิเศษเป็นระยะๆ

\* จันทรธำภา สุขทัพนธ์. (2557). คู่มือการประเมินสุขภาพบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา และการใช้สมุดบันทึกสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง



## คณะทำงาน

### นายชูศักดิ์ จันทยานนท์

ประธานมูลนิธิอหิสติกไทย

### รองศาสตราจารย์ ดร.ดารณี ศักดิ์ศิริผล

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### อาจารย์ ดร.พัชรวิพรรณ คุณชื่น

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### อาจารย์ ดร.บัณฑิตา ลิขสิทธิ์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### อาจารย์ ดร.ทมลดา บุญกาญจน์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### นายปราโมทย์ ธรรมสโรช

สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก

กรุงเทพมหานคร

### นายสมชาย รุ่งศิลป์

ผู้จัดการโครงการ

### นางสาวศิริอนงค์ สุขเติม

เลขานุการโครงการ



THAI SPECIAL NEEDS NETWORK  
เครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง

**โครงการสร้างเสริมศักยภาพเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง  
สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร**

---

เลขที่ 11 หมู่ 12 ซอยบางพรหม 29 แขวงบางพรหม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170  
โทรศัพท์ 0 2418 3399, 0 2411 2899 โทรสาร 0 2418 3399 [www.Thaispecialneeds.net](http://www.Thaispecialneeds.net)