



# แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน

สำหรับเด็กวัยรุ่น  
กลุ่มบกพร่องทางการเรียนรู้



โครงการสร้างเสริมศักยภาพเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง  
สนับสนุนโดย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร



.....

**แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต  
และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์  
โดยครอบครัวและชุมชน**

สำหรับเด็กวัยรุ่น

**กลุ่มบทพร้อมทางการเรียนรู้**

.....

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

จำนวนพิมพ์ :

งบประมาณ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



## คำนำ

หลายครอบครัวที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษมักมีความรู้สึกเหมือนต้องแบกโลกทั้งใบ และเกิดความกังวลว่าลูกจะไม่ปกติเหมือนเด็กทั่วๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเจริญเติบโต หรือด้านพัฒนาการที่จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลมากกว่าเด็กธรรมดาทั่วไป ดังนั้น เครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง จึงได้จัดทำเอกสาร**แนวทางการอบรมผู้ปกครองเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ โดยครอบครัวและชุมชน** เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยงหรือมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ โดยเอกสารเล่มนี้ ได้รวบรวมจากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ในการดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟูในด้านต่างๆ จนลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งการฝึกหรือสอนจะใช้วิธีการ เทคนิค และสื่ออุปกรณ์ที่แตกต่างหลากหลาย รวมทั้งความร่วมมือจากบุคคลใกล้ชิดและผู้เชี่ยวชาญต่างๆ

จากการถอดประสบการณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงและจัดทำเป็นรูปเล่ม ก่อนที่จะจัดวิพากษ์เพื่อนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องมาพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องทำให้**เอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครอง เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ โดยครอบครัวและชุมชน** เล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยงหรือมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ และนำข้อมูลที่ได้จากการนำไปทดลองมาปรับปรุงเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ โดยครอบครัวและชุมชน อีกครั้งก่อนพิมพ์เผยแพร่ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป โดยเนื้อหาในเล่มนี้ประกอบด้วย รู้สีกินดีก่อนคิดช่วยเหลือ การปรับตัวสู่วัยรุ่น คลายปัญหาแก้ได้ตรงจุด ความภูมิใจ และ กุญแจสู่ออนาคต และหน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู

ทางคณะทำงาน**แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน** ขอขอบคุณพ่อแม่ทุกท่าน จากสมาคมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้แห่งประเทศไทย ที่ถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีคุณค่าและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกที่อยู่ในภาวะเสี่ยงหรือมีความบกพร่องทางการเรียนรู้โดยนำวิธีการต่างๆ ไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาเด็กให้มีความสามารถ และมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

คณะทำงานขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาวะ (สสส.) ที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน





# คำชี้แจงเอกสารการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์

## เอกสารเล่มนี้เหมาะสำหรับใคร

เอกสารเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ในช่วงวัยรุ่น ได้นำไปเป็นแนวทางในการดูแล ช่วยเหลือในด้านต่างๆ เพื่อการพัฒนาลูกให้มีความสามารถและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

## เอกสารเล่มนี้มีความสำคัญอย่างไร

เอกสารแนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน จัดทำขึ้นสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ในช่วงวัยรุ่นนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้ลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้ไม่ต้องเป็นภาระกับคนในครอบครัวและสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติ

## การส่งเสริมสุขภาวะหรือสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร

การดำรงชีพออย่างมีความสุขทั้งกายและจิต รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีความสุขอยู่ในสังคม ดังนั้นการดูแลช่วยเหลือเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพของเด็กทำให้พ่อแม่มีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องของสุขภาพ เป็นการลดปัญหาสุขภาพ ส่งผลบวกต่อลูก ทั้งนี้ต้องอาศัยความร่วมมือและการประสานงานจากทุกฝ่ายทั้งครอบครัว ชุมชนและโรงเรียน

## ความสามารถของเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ

ความสามารถ ความพร้อม ที่แฝงอยู่จะแสดงให้เห็นเมื่อพ่อแม่มีความเชื่อมั่นในตัวลูกว่าลูกมีศักยภาพสามารถพัฒนาได้ โดยพ่อแม่ค้นหาความสามารถของลูกแล้วพัฒนาลูกอย่างเข้าใจ อย่างอดทน ส่งผลให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจ และความพึงพอใจต่อความสำเร็จ

## การเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์

การที่พ่อแม่มีความรู้สึก มีความคิด มีความเชื่อมั่น มีความศรัทธาด้วยความหวังว่าลูกจะต้องดีขึ้นในการช่วยเหลือลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ ทำให้ลูกมีความภูมิใจในตัวเอง



# สารบัญ

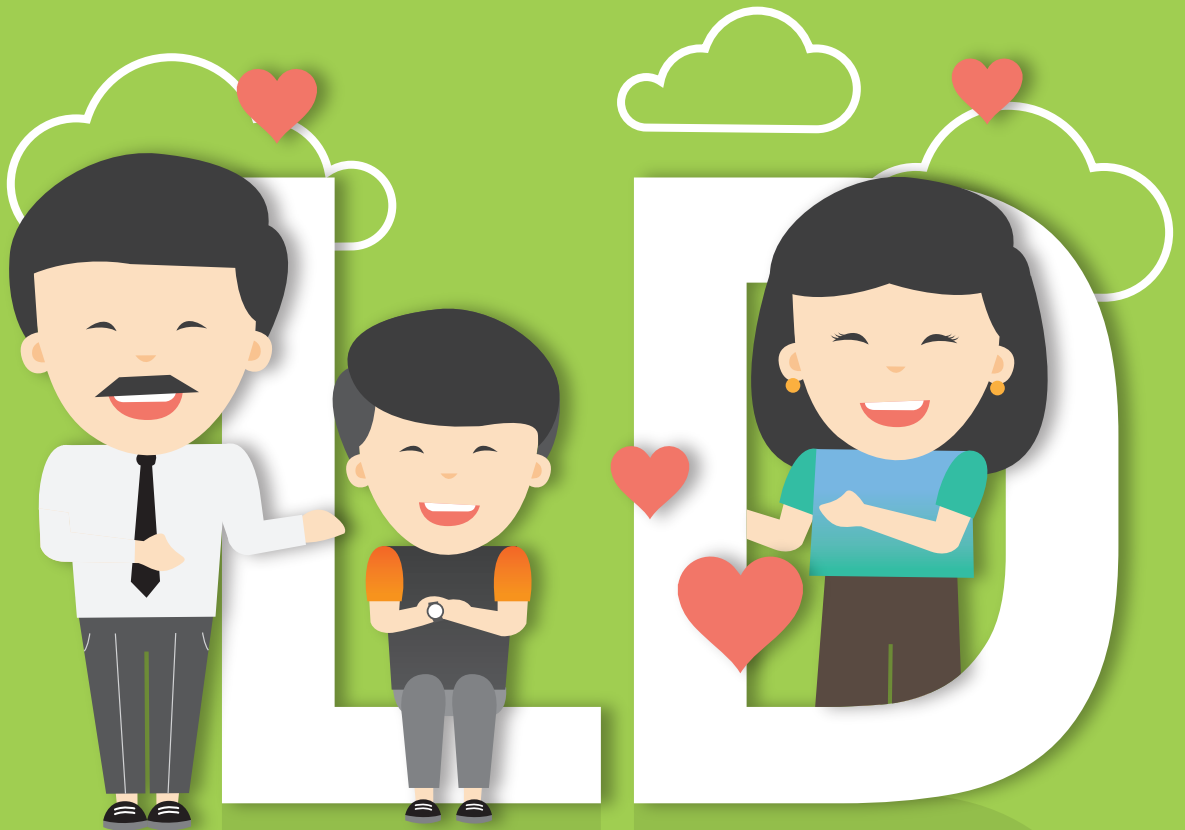
	หน้า
คำนำ	4
คำชี้แจง	5
สารบัญ	6
<b>บทที่ 1 รู้จักนิด...ก่อนคิดช่วยเหลือ</b>	8
☞ พ่อแม่ควรรู้จักก่อนคิดช่วยเหลือ	9
☞ สิ่งเกิดสิ่งที่ลูกชอบหรือสนใจ	9
☞ รู้จริงว่าลูกเก่งหรือถนัด	10
☞ แนวทางการส่งเสริมความสามารถของลูก	11
☞ สัญญาณบ่งบอกว่าลูกมีข้อจำกัดอะไร	15
☞ รู้ข้อจำกัดของลูก	16
☞ แนวทางการช่วยเหลือ	17
☞ แนวทางพัฒนาการเรียนรู้	18
☞ การยอมรับ	19
☞ ยอมรับเพื่อพัฒนาลูก	20
<b>บทที่ 2 การปรับตัว...สู่วัยรุ่น</b>	22
☞ ด้านร่างกาย	24
☞ ด้านอารมณ์และจิตใจ	35
☞ ด้านสังคมและการสื่อสาร	38
☞ ด้านความปลอดภัย	42
☞ ด้านอื่นๆ	56
<b>บทที่ 3 คลายปัญหา...แก้ได้ตรงจุด</b>	66
☞ ด้านร่างกาย	67

# สารบัญ

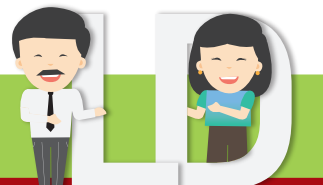
	หน้า
☛ ด้านอารมณ์และจิตใจ	69
☛ ด้านพฤติกรรม	72
☛ ด้านสังคม	74
☛ ด้านวิชาการ	75
☛ ด้านการดำรงชีวิต	79
☛ ด้านการใช้เทคโนโลยี	80
☛ บุคคลที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ	82
☛ หน่วยงานหรือองค์กรที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ	82
<hr/>	
<b>บทที่ 4 ความภูมิใจและกุญแจสู่...อนาคต</b>	83
☛ ความภูมิใจเกี่ยวกับลูก	84
☛ จากใจ/ส่งผ่านกำลังใจ	85
☛ กุญแจสู่...อนาคต	85
☛ สิ่งที่วิตกกังวล	88
☛ แนวทางการป้องกัน/จัดการ	88
☛ ปัญหา อุปสรรค	90
<hr/>	
<b>บทที่ 5 หน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู</b>	94
☛ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	95
☛ วิธีการส่งลูกไปรับบริการยังหน่วยงานต่างๆ	95
☛ เครือข่ายส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้	96
☛ ศูนย์การศึกษาพิเศษ	103
<hr/>	
<b>ภาคผนวก</b>	116
☛ พัฒนาการวัยรุ่น	117
☛ คณะทำงาน	121

# บทที่ 1

รู้สึกบิด...  
ก่อนคิดช่วยเหลือ



## 📌 พ่อแม่ควรรู้จักก่อนคิดช่วยเหลือ



พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า เด็กแอลดี (LD) ที่อยู่ในช่วงกำลังจะเป็นวัยรุ่น หรือกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ก็จะมี ความกังวลเกี่ยวกับอนาคตของลูก เพราะภายนอกเด็กกลุ่มนี้จะเหมือนกับเด็กคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน แต่จะมีปัญหาในด้านการเรียนรู้ บางคนอ่านหนังสือไม่ออก อ่านตะกุกตะกัก อ่านช้ามาก หรืออ่านได้แต่จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่านไม่ได้ เด็กบางคนเขียนหนังสือผิดพลาด ลายมืออ่านไม่ออกไม่รู้ว่าเขียนอะไร ในขณะที่เด็กบางคนอ่านออกเขียนได้ แต่ไม่สามารถคิดคำนวณหรือคิดเลขบวก ลบ คูณ หารได้ การคิดเกี่ยวกับการใช้เงิน ทอนเงินเมื่อซื้อของ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ ของเด็ก ส่งผลต่ออนาคตในการดำรงชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าเด็กจะมีปัญหาหรือข้อจำกัดในการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณแต่เด็กทุกคนก็จะมี ความเก่งหรือมีความสามารถในบางด้าน ดังนั้นพ่อแม่ จึงควรส่งเสริมความสามารถของเด็ก พร้อมๆ กับการพัฒนาข้อจำกัดหรือข้อบกพร่อง เพื่ออนาคตที่ดีของลูกต่อไป

## 📌 สักเกตสิ่งที่ลูกชอบหรือสนใจ



ก่อนอื่นเราต้องรู้ว่าลูกของเรา มีความเก่งหรือมีความสามารถในด้านใดบ้าง ซึ่งเด็กแต่ละคนก็มีความสามารถที่แตกต่างกัน เช่น เด็กบางคนอาจเก่งทางด้านกีฬา ดนตรี คอมพิวเตอร์ การทำอาหาร งานบ้าน งานเกษตรกรรม งานช่าง และงานศิลปะ เป็นต้น เด็กที่เก่งด้านดนตรี เช่น ร้องเพลงไพเราะมาก เล่นกีตาร์เก่งมาก เป็นต้น หรือเด็กที่เก่งทางด้านคอมพิวเตอร์ ก็จะสามารถใช้โปรแกรมต่างๆ ที่มีในคอมได้อย่างคล่องแคล่ว และใช้ได้หลากหลายโปรแกรม ในขณะที่เด็กบางคนอาจชอบทำอาหาร สามารถทำอาหารได้หลายชนิด ทำอาหารได้น่ากิน รสชาติดีอร่อยมาก ชอบทดลองทำอาหารแปลกๆ ใหม่ๆ จัดตกแต่งอาหารได้สวยงาม เด็กบางคนชอบทำงานบ้านชอบช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน หรือรับผิดชอบงานที่อยู่ในบ้านได้เป็นอย่างดี เด็กบางคนอาจชอบด้านเกษตรกรรม เช่น ปลูกผัก ปลูกดอกไม้ ปลูกต้นไม้ ปลูกผักที่ตนเองปลูกได้เป็นอย่างดี หรือเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น

เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้หลายคนที่เจริญเติบโตและประสบความสำเร็จในชีวิต ถึงแม้ว่าเขาจะมีความยากลำบากในการเรียนรู้การอ่าน การเขียนหรือการคิดคำนวณแต่เรื่องที่ต้องมือปฏิบัติหรือให้ลงมือทำเด็กกลุ่มนี้ส่วนมากจะทำได้ดี หรือมีความสนใจให้ความร่วมมือ กระตือรือร้น จนบางครั้งพ่อแม่อาจสับสนว่าเด็กเก่งหรือไม่เก่งกันแน่ เช่น เด็กอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ แต่เล่นเกมเก่งมาก ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ ได้ดี เต็มร่าเก่งมาก หรือวาดรูปได้เหมือนกับต้นฉบับ เป็นต้น ดังนั้นวิธีการที่เราจะรู้ว่าลูกชอบหรือสนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษนั้น พ่อแม่สามารถรู้ได้ด้วยการสังเกต โดยหมั่นสังเกตสิ่งที่ลูกทำบ่อยๆ หรือมักจะพูดคุยให้ฟังเสมอๆ



## รู้จริงว่าลูกเก่งหรือถนัด



พ่อแม่หลายคนไม่รู้ว่าลูกเก่งหรือมีความสามารถในด้านใดโดดเด่น เพราะเด็กบางคนไม่แสดงออกให้เห็นอย่างเด่นชัดว่าทำอะไรได้ดี หรือชอบอะไรเป็นพิเศษ พ่อแม่จึงไม่รู้ว่าลูกมีความสามารถหรือเก่งในเรื่องอะไร ดังนั้นการที่พ่อแม่จะรู้ได้ว่าลูกเก่งหรือถนัดในด้านใดนั้นมีวิธีการหลายวิธี ซึ่งวิธีการต่อไปนี้ เป็นวิธีการหนึ่งที่พ่อแม่หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กจะสามารถรู้ได้มีดังต่อไปนี้

**1. การพูดคุยกับเด็ก** โดยการถามเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กชอบหรือสนใจเป็นพิเศษ เช่น ลูกชอบทำอะไรมากที่สุดหรือลูกชอบทำอะไรเป็นประจำ ถ้าเด็กตอบไม่ได้ พ่อแม่อาจยกตัวอย่าง เช่น ลูกชอบทำอาหาร วาดรูประบายสี ซ่อมของเล่น หรือชอบบริการ เป็นต้น

**2. การสังเกตพฤติกรรม** เวลาว่างเด็กชอบทำอะไร เช่น วันเสาร์ อาทิตย์ ลูกชอบดูทีวีเกี่ยวกับการแข่งขันทำอาหาร กีฬา หรือชอบดูหนังสือเกี่ยวกับการวาดรูป การออกแบบ เป็นต้น ซึ่งถ้าลูกทำเป็นประจำหรือบ่อยๆ แสดงว่าลูกชอบ ถ้าหากได้รับการส่งเสริมหรือได้ลงมือทำ ลูกอาจมีความถนัดหรือมีความสามารถทางด้านนั้นๆ

**3. การสอบถามจากครูที่โรงเรียนว่าเด็กทำอะไรดี** ชอบทำอะไรบ้าง เพราะครูเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก เป็นผู้จัดกิจกรรมให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติ การที่เด็กได้ทำกิจกรรมที่หลากหลายจะทำให้ค้นพบว่าตนเองชอบหรือถนัดในเรื่องใด โดยเฉพาะผลงานที่ได้จากการลงมือปฏิบัติก็จะเป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นได้ นอกจากนี้ผลการเรียนวิชาต่างๆ ก็จะเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะทำให้รู้ว่าเด็กมีความถนัดอะไร เพราะถ้าเด็กชอบเรียนวิชาอะไร ผลการเรียนวิชานั้นก็จะดี

**4. การสังเกตผลงานที่เด็กทำ** เด็กทำได้ดีมาก โดดเด่น พ่อแม่สามารถเห็นความสามารถของลูกได้จากผลงานที่ลูกทำ โดยผลงานนั้นอาจจะเด่นกว่าเพื่อนๆ หรือได้รับรางวัล เช่น โรงเรียนจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา เด็กแข่งขันกีฬาได้เหรียญรางวัล และครูให้นักเรียนวาดภาพประกวด ผลปรากฏว่าลูกชนะเลิศการวาดภาพ ได้รับเกียรติบัตรหรือโล่รางวัล เป็นต้น

**5. การสอบถามจากเพื่อนในกลุ่ม** ว่าตอนนี้เพื่อนๆ ในกลุ่มชอบทำอะไรเป็นพิเศษ และลูกของเรามีความสนใจตามกลุ่มเพื่อนหรือไม่ เพราะช่วงวัยรุ่นจะให้ความสำคัญในการรวมกลุ่มเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกันมักมีความสนใจในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน

**6. ใช้การตั้งคำถามโดยตรงเพื่อรู้ความชอบและความสนใจจากลูก** เช่น ลูกชอบทำอาหารไหม ลูกชอบงานที่บ้านเราทำอยู่ไหม โตขึ้นอยากทำงานที่บ้านเราไหม อยากเรียนต่อที่ไหน เป็นต้น



## แนวทางการส่งเสริมความสามารถของลูก

เมื่อพ่อแม่รู้ว่าเด็กเก่ง ถนัดหรือมีความสามารถโดดเด่นในเรื่องใดก็จะต้องหาวิธีการส่งเสริมเพื่อให้เด็กทำในเรื่องที่ตนเองทำได้ดีนั้นทำได้ดียิ่งขึ้น เพราะการส่งเสริมเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้รับประสบการณ์ และพัฒนาความสามารถไปสู่ศักยภาพที่แท้จริง นอกจากนี้ยังเป็นการค้นหาว่าเด็กเก่ง ถนัดหรือมีความสามารถอย่างแท้จริงหรือไม่ วิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่พ่อแม่ใช้ในการส่งเสริมลูก

**1. เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือทำจริง** เพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง เมื่อเด็กทำได้ดีก็จะให้กำลังใจด้วยการชม กอด หรือหอมแก้ม เพราะการที่เด็กได้ลงมือทำ และทำซ้ำๆ บ่อยๆ อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอก็จะเป็นการพัฒนาฝีมือ

และความชำนาญมากยิ่งขึ้น และถ้าได้รับการชมเชยก็จะยิ่งทำให้เด็กมีกำลังใจที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มความสามารถ

**2. ใช้การตั้งคำถามแทนการบอกหรืออธิบายเพื่อให้เด็กคิด** เช่น จะทำอย่างไรถึงจะปลุกผักได้มากกว่านี้ หรือจะจัดอย่างไรบนอาหารถึงจะน่ากิน เป็นต้น เพราะการตั้งคำถามเป็นการเสริมสร้างทักษะการคิด ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญ การฝึกให้เด็กคิดและหาคำตอบด้วยตนเองจะช่วยให้เด็กได้พัฒนาความสามารถได้ดียิ่งขึ้น

**3. แนะนำให้ดูตัวอย่างจากสื่อ** ด้วยการแนะนำให้เด็กได้ดูตัวอย่างจากสื่อดีๆ ที่หลากหลาย เช่น เด็กชอบทำอาหารหรือมีความสามารถในการทำอาหารก็จะแนะนำให้ดูการแข่งขันการทำอาหาร หรือเด็กมีความสามารถด้านกีฬา ก็แนะนำให้ดูการแข่งขันกีฬาพร้อมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคการเล่น หรือดูรายการสารคดีที่เด็กชอบหรือสนใจ เป็นต้น

**4. จัดหาอุปกรณ์เพื่อให้เด็กได้ฝึกอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ** เช่น อุปกรณ์การทำอาหาร อุปกรณ์กีฬา เครื่องดนตรี เป็นต้น ซึ่งอุปกรณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเช่นกัน เพราะถ้าขาดอุปกรณ์เด็กก็ขาดโอกาสในการฝึกฝนทักษะ ทำให้ไม่สามารถพัฒนาความเก่งหรือความถนัดได้เท่าที่ควร

**5. สอนพิเศษตัวต่อตัว** ด้วยการหาครูที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ มาสอนพิเศษตัวต่อตัว เพราะการสอนแบบตัวต่อตัวจะทำให้เด็กได้รับความสนใจและได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ ผู้สอนไม่ต้องแบ่งเวลาไปสอนหรืออธิบายให้เด็กคนอื่นๆ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สอนสังเกตเห็นความบกพร่องหรือสิ่งที่ต้องปรับปรุงได้ชัดเจน อีกทั้งเด็กบางคนถ้าเรียนกับเพื่อนๆ อาจไม่กล้าซักถามเรื่องที่ไม่เข้าใจ แต่ถ้าเรียนแบบตัวต่อตัวก็จะกล้าซักถามเรื่องที่ตนเองสงสัยหรือทำไม่ได้ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการพัฒนาความสามารถของเด็กอีกด้วย

**6. ฝึกอย่างสม่ำเสมอ** พ่อแม่จะต้องดูแล ให้คำแนะนำแก่เด็กในการฝึกอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งให้กำลังใจ เพราะการฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เด็กสามารถจดจำและพัฒนาความสามารถได้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามการฝึกจะได้ผลดียิ่งขึ้น พ่อแม่จะต้องคอยให้กำลังใจ เพราะในการฝึกแต่ละครั้งเด็กอาจพบกับปัญหาและอุปสรรคหรือรู้สึกท้อถอย

**7. ให้กำลังใจ** พ่อแม่จะต้องพูดให้กำลังใจเพื่อลูกจะได้มีความพยายามในการเรียนรู้ หากลูกทำสิ่งใดแล้วไม่ประสบความสำเร็จ ลูกอาจท้อถอยหรือหมดกำลังใจ ดังนั้นพ่อแม่จะต้องเป็นผู้ที่คอยอยู่ข้างๆ และให้กำลังใจแก่ลูก แต่ถ้าลูกทำสิ่งใดได้ดีหรือ



ประสบความสำเร็จ พ่อแม่ควรให้คำชมเชยและชื่นชมกับความสำเร็จของลูกเพื่อเสริมสร้าง ความภูมิใจในตนเองและมีแรงบันดาลใจในการทำให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

**8. ส่งเสริมและสนับสนุน** ในกิจกรรมที่ลูกคิดออกมาแปลกใหม่หรือ เป็นกิจกรรมที่ลูกไม่เคยทำมาก่อน โดยพ่อแม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมหรือ คอยดูแลความปลอดภัยกับลูก เช่น ลูกขออนุญาตไปเรียนชมมวย เทควันโด รำไทย หรือการสมัครเข้าประกวดในเวทีต่างๆ เช่น ร้องเพลง เป็นต้น

**9. ให้โอกาสในการคิดและตัดสินใจไม่จัดการทุกอย่างให้ลูก** ถ้าลูกไม่สามารถ ตัดสินใจในเรื่องง่ายๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง เช่น ไม่รู้จะกินข้าวกับอะไร ไม่รู้จะเลือกใส่เสื้อผ้า หรือไปเที่ยวที่ใด พ่อแม่ควรให้เวลาลูกในการคิด หรือถามนำ กระตุ้นให้ลูกแสดงความคิดเห็นในการตัดสินใจออกมา

**10. จัดทำกระดานเตือนความจำ** เขียนกิจกรรมหรือหน้าที่ ที่ลูกต้องทำ ติดไว้ในจุดที่ลูกเห็น เป็นการกระตุ้นความจำให้ลูกไม่ลืมทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

**11. บุคลิกของพ่อแม่ การแต่งกาย** การพูดกับคนทั่วไปของพ่อแม่ มีส่วนในการ สร้างความภูมิใจให้กับลูก เมื่อต้องออกนอกบ้านไปพบกับครูในโรงเรียน หรือพบเจอ คนที่รู้จักนอกบ้าน การแต่งกายที่สวยงาม การใช้วาจาที่ไพเราะในการพูดคุยทักทาย กับคนที่พบเจอ ลูกจะมองภาพเหล่านั้นด้วยความสุขใจ

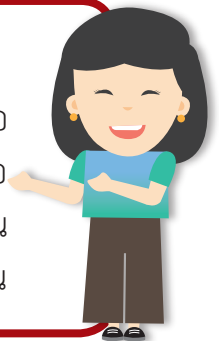
นอกจากนี้การส่งเสริมความสามารถของลูก พ่อแม่จะต้องมีความตั้งใจ กำหนด เป้าหมายระยะสั้น ระยะยาวที่เด็กจะสามารถประสบความสำเร็จ เด็กที่อยู่ในช่วง วัยรุ่นสามารถตั้งเป้าหมายร่วมกันกับพ่อแม่ โดยพ่อแม่จะต้องมีความเชื่อมั่นในตัวลูกว่า ลูกสามารถทำได้ เทคนิค 4 ส ได้แก่ 1) สังเกต 2) สนับสนุนและส่งเสริม 3) สม่่าเสมอ และ 4) เสริมกำลังใจ เป็นเทคนิคหนึ่งที่พ่อแม่สามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริม ความสามารถของลูกได้



## ข้อคิดสะกิดใจ 4 ส สำหรับพ่อแม่

### ส 1 : สังเกต

พ่อแม่ที่เป็นคนช่างสังเกตจะรู้ว่าลูกมีความสามารถหรือ มีความถนัดในด้านใด ด้วยการสังเกตจากความสนใจของลูก ความกระตือรือร้น มีความสุขที่ได้ทำสิ่งนั้น และสามารถทำสิ่งนั้นๆ ได้ดี เช่น ลูกชอบเล่น เครื่องดนตรี มักจะหยิบมาเล่นเป็นประจำ สามารถเล่นได้ดีเพราะ ตั้งมั่น



ลูกอาจมีพรสวรรค์ทางด้านดนตรี หรือลูกเห็นภาพเพียงครั้งเดียวก็สามารถวาดออกมาได้จากความทรงจำก็แสดงว่าลูกอาจมีความสามารถทางด้านศิลปะ อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ไม่ควรคิดเองว่าลูกน่าจะชอบสิ่งนั้นสิ่งนี้เพียงเพราะเห็นเพื่อนๆ ของลูกชอบทำหรือด้วยความชอบของพ่อแม่ อีกทั้งอย่าให้ลูกฝืนทำในสิ่งที่พ่อแม่ชอบ เพราะจะส่งผลเสียกับลูกมากกว่าจะเป็นผลดี

## ส 2 : สนับสนุนและส่งเสริม

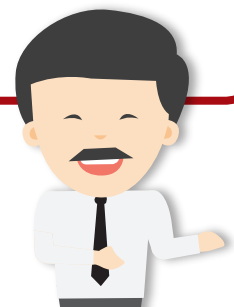
เมื่อพ่อแม่ค้นพบว่าลูกมีพรสวรรค์หรือมีความถนัดในด้านใดแล้ว พ่อแม่ต้องสนับสนุนและส่งเสริมให้ลูกทำบ่อยๆ พ่อแม่ควรหาโอกาสและส่งเสริมให้ลูกได้เข้าร่วมหรือทำกิจกรรมที่ลูกชอบและสนใจ เช่น ถ้าลูกชอบว่ายน้ำ ก็พาลูกไปว่ายน้ำบ่อยๆ และให้ลูกได้ฝึกเรียนกับครูที่มีความชำนาญในด้านการว่ายน้ำอย่างจริงจัง เพื่อจะได้ว่ายน้ำได้อย่างถูกวิธีและว่ายน้ำในท่าทางที่ถูกต้อง หรือหากลูกชอบวาดรูประบายสี พ่อแม่ก็หาวัสดุอุปกรณ์ อาทิ กระดาษ ปากกา สี เตรียมไว้ให้ลูกอย่างเพียงพอ หรือพาลูกไปเข้าเรียนศิลปะเพื่อให้ลูกเจอสังคมเพื่อนๆ ที่มีความชอบหรือความสนใจแบบเดียวกัน และได้พัฒนาทักษะอย่างเต็มที่จากครูที่มีความชำนาญ รวมทั้งได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วย สิ่งสำคัญที่สุดคือ การเข้าใจความชอบของลูก แล้วส่งเสริมเพื่อพัฒนาความสามารถของลูกอย่างเต็มที่

## ส 3 : สม่่าเสมอ

พ่อแม่ต้องส่งเสริมพรสวรรค์หรือความสามารถของลูกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และต้องอดทน ใจเย็น เพราะการที่ลูกจะพัฒนาทักษะความสามารถของตนเองนั้น ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนจึงไม่ควรเร่งรัดให้ลูกต้องเก่งในเวลาอันรวดเร็วแต่ควรให้เป็นลักษณะแบบค่อยเป็นค่อยไป และไม่ควรให้ลูกหยุดทำกลางคัน เพราะอาจทำให้ลูกไม่สามารถพัฒนาพรสวรรค์หรือความถนัดได้อย่างเต็มที่

## ส 4: เสริมกำลังใจ

พ่อแม่ต้องเสริมหรือให้กำลังใจด้วยการแนะนำช่วยเหลือ ชมเชยและให้รางวัล เพื่อแสดงให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่ชื่นชมในสิ่งที่ลูกทำและมีความรู้สึกภูมิใจในตัว of ลูก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ลูกมีขวัญและกำลังใจและมีความสุขในการที่จะพัฒนาความถนัดที่มีอยู่ในตัวให้มากยิ่งขึ้น





## สัญญาณบ่งบอกว่าลูกมีข้อจำกัดอะไร



การที่พ่อแม่ ผู้ปกครองรู้ว่าเด็กมีข้อด้อยหรือข้อจำกัดอะไรบ้างเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากเช่นเดียวกับการที่รู้ว่าเด็กเก่ง ถนัด หรือมีความสามารถในด้านใด เพราะการที่พ่อแม่ ผู้ปกครองรู้ว่าเด็กมีข้อด้อยหรือข้อจำกัดอะไรบ้างนั้นจะทำให้สามารถวางแผนในการช่วยเหลือหรือพัฒนาต่อไป ข้อมูลต่อไปนี้เป็นข้อมูลที่พ่อแม่ ผู้ปกครองพบว่าเด็กมีข้อด้อยหรือข้อจำกัดอะไรบ้าง ดังนี้

1. อ่านไม่ออก อ่านตะกุกตะกัก อ่านแล้วตอบคำถามไม่ได้ เขียนตัวหนังสือไม่สวยตกหล่น เขียนผิดพลาด คิดเลขไม่ได้
2. สอบตกเกือบทุกวิชา ผลการเรียนต่ำมาก ต้องสอบซ่อมทุกครั้ง
3. พูดไม่ชัด พูดไม่ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์
4. ไม่มีความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ
5. เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า
6. ทำตามคำสั่งที่ซับซ้อนไม่ได้ ทำตามคำสั่งมากกว่า 1 คำสั่งไม่ได้
7. ไม่สามารถคิดราคาสินค้าที่ตนเองซื้อทั้งหมดได้ หรือคิดได้แต่ต้องใช้เวลา นานมากๆ
8. ลืมง่าย จดจำเรื่องต่างๆ ได้ในระยะเวลาสั้นๆ
9. เชื่อคนง่าย ใครพูดหรือใช้ให้ทำอะไรก็จะเชื่อและทำตาม
10. กลัวคนอื่นไม่รัก ไม่ว่าจะเพื่อนหรือคนในครอบครัว
11. มารยาทที่ไม่เหมาะสม เช่น การไหว้ การทักทายผู้อื่น การพูดกับบุคคลอื่น เป็นต้น
12. ไม่สามารถตัดสินใจ แม้จะเป็นเรื่องง่ายๆ เช่น การเลือกซื้อของ การรับประทานอาหาร การแต่งกาย เป็นต้น
13. ขาดความรับผิดชอบ เช่น ไม่ทำการบ้าน ไม่ทำกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับตนเอง อาทิจัดที่นอน รดน้ำต้นไม้ จัดข้าวของของตนเองให้เรียบร้อย
14. พูดมาก พูดในเรื่องที่ไม่ควรพูด พูดจาหยาบค้าย
15. ย้ำคิด ย้ำทำ
16. หงุดหงิด ก้าวร้าว
17. ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้เวลาโกรธ



18. ยอมเพื่อน เพื่อนสั่งให้ทำอะไร ให้เอาอะไรไปโรงเรียน ทำตามทุกอย่าง ทำงานแทนเพื่อน ยอมถูกเอาเปรียบ เช่น บรินเอกสาร ถ่ายเอกสาร เป็นต้น

19. ทำงานง่ายๆ ที่ไม่มีความยุ่งยากซับซ้อนไม่ได้ดีเท่าที่ควร เช่น แยกผ้า ที่แห้งกับผ้าที่ชื้นไม่ได้ ตากผ้าไม่เป็นระเบียบ

20. การวางตัวและการทำตัวไม่เหมาะสมเมื่อพูดกับผู้ใหญ่ เช่น ยืน เดินผ่าน วงสนทนาของผู้ใหญ่ไปเลย เป็นต้น

21. ไม่ประหยัด ซื้อของแบบไม่ยั้งคิด ถูกใจอะไรซื้อเลย กินอาหารเหลือทิ้ง ไม่เสียดาย

22. ชอบเล่นกับเด็กที่อายุน้อยกว่า ไม่มีเพื่อนในวัยเดียวกัน



## รู้ข้อจำกัดของลูก

การที่พ่อแม่รู้ว่าลูกมีข้อด้อย หรือข้อจำกัด หรือทำอะไรไม่ได้ มีปัญหาในด้านใด เป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะจะทำให้สามารถช่วยเหลือหรือพัฒนาลูกให้มีความสามารถในการเรียนรู้และแก้ปัญหาที่มีอยู่ พ่อแม่สามารถรู้ได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้

**1. การสังเกตของพ่อแม่** โดยพ่อแม่เป็นผู้สังเกตเห็นในขณะที่เด็กอยู่ที่บ้าน จากการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างพ่อแม่กับลูกก็จะทำให้รู้ว่าลูกมีข้อด้อยอะไรบ้าง เพราะเมื่อเด็กลงมือทำและทำไม่ได้ หรือทำได้ไม่ดีก็จะแสดงออกมาให้เห็น เช่น ไม่เก็บข้าวของเมื่อใช้แล้ว อาบน้ำแล้วเช็ดตัวไม่แห้ง ต้องบอกทุกครั้ง ลืมแปรงฟัน พูดคำหยาบคาย ทำลายข้าวของเมื่อไม่พอใจ เป็นต้น

**2. การสังเกตของครู** โดยครูสังเกตเห็นความแตกต่างของเด็กในระหว่างที่เรียนอยู่ในชั้นเรียนกับเพื่อนๆ แล้วบอกกับพ่อแม่ เช่น ลูกทำงานช้ามาก ชอบพูดคุย

ในระหว่างที่ครูสอน อ่านไม่คล่อง เขียนผิดพลาดเสมอ ลายมือไม่สวย หนีเรียนในวิชาภาษาไทยเป็นประจำ มักจะมีเรื่องชกต่อยกับเพื่อนๆ เป็นต้น

**3. ครูบอกให้พ่อแม่สังเกตพฤติกรรมของเด็ก** เนื่องจากครูอาจเห็นพฤติกรรมไม่ชัดเจนหรือไม่แน่ใจ เด็กอาจจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี จึงต้องการให้พ่อแม่ช่วยสังเกตพฤติกรรมของลูกเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม

**4. เพื่อนของลูกบอก โดยเพื่อนๆ** ของลูกเป็นคนบอกว่าลูกทำอะไรไม่ได้หรือทำอะไรที่ไม่ดี เช่น เพื่อนๆ มักมาฟ้องเสมอๆ ว่า ลูกมักจะแยกตัวไม่ยอมเข้ากลุ่มหนีเรียน พูดคำหยาบคาย หงุดหงิดง่าย เป็นต้น

**5. พ่อแม่คนอื่นบอก** เนื่องจากพ่อแม่คนอื่นๆ อาจจะสังเกตเห็นหรือได้ข้อมูลมาจากลูกที่มาเล่าให้ฟัง พ่อแม่อาจจะสังเกตไม่เห็นว่าคุณมีข้อด้อยอะไร แต่ผู้ปกครองคนอื่นๆ อาจจะสังเกตเห็น เช่น ลูกทำงานคนเดียวไม่ได้ ต้องการให้เพื่อนช่วยหรือฝากงานให้เพื่อนทำเป็นประจำ เป็นต้น

**6. ตัวเด็กเป็นคนบอก** เด็กบางคนรู้ข้อด้อยหรือข้อจำกัดของตนเองจึงเป็นคนบอกพ่อแม่ว่าตนเองทำอะไรไม่ได้ หรือตนเองมีข้อด้อยอะไรบ้าง เช่น ผมรู้ว่าผมอ่านหนังสือไม่ออก ผมรู้ว่าผมเรียนไม่ทันเพื่อน ผมพูดไม่ชัด เป็นต้น

## แนวทางการช่วยเหลือ

พ่อแม่เป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการช่วยเหลือ เมื่อรู้ว่าลูกมีเรื่องที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือหรือพัฒนานี้ก็ต้องหาวิธีการต่างๆ แล้วนำมาทดลองใช้เพื่อการพัฒนาความสามารถของเด็กให้ดีขึ้น วิธีการต่อไปนี้เป็นวิธีการหนึ่งที่พ่อแม่ใช้แล้วได้ผลช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

1. สอนให้เด็กทำซ้ำๆ หรือบ่อยๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจ เช่น การเก็บที่นอน การทำการบ้าน การไหว้ การพูดที่เหมาะสม เป็นต้น
2. จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น จัดมุมในบ้าน มีโต๊ะ เก้าอี้ ให้เด็กนั่งทำงานมีสิ่งของที่เด็กชอบวางไว้บนโต๊ะ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน เป็นต้น
3. จัดหาครูที่มีความเชี่ยวชาญ โดยเฉพาะครูที่มีความรู้ความสามารถทางการสอนเด็กที่มีความต้องการพิเศษหรือครูที่เข้าใจเด็กกลุ่มนี้มาสอนพิเศษในด้านวิชาการเพิ่มเติม เช่น สอนภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ เป็นต้น

4. การตั้งเป้าหมาย วางเงื่อนไข เมื่อเด็กทำได้สำเร็จก็จะมีรางวัล เช่น ถ้าทำการบ้านเสร็จจะได้เล่นคอมพิวเตอร์ 30 นาที หรือถ้าเขียนคำศัพท์ที่ครูกำหนดให้ได้ถูกต้อง 8 ใน 10 คำ จะได้ขนมเป็นรางวัล เป็นต้น

5. ให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีพ่อแม่ ผู้ปกครองให้คำแนะนำ ชี้แนะ

6. ให้ความรู้สึกลดอดภัย มั่นใจ และอบอุ่นใจว่าถ้าลูกมีอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นขณะทำงาน ลูกยังมีคนที่ลูกสามารถปรึกษาและขอคำแนะนำได้เสมอ

7. ฝึกให้ลูกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในสิ่งที่เป็นส่วนรวมของครอบครัว ฝึกการคิดและการตัดสินใจร่วมกัน และการยอมรับฟังความคิดของคนอื่น

8. ทำความรู้จักกับกลุ่มเพื่อนของลูกหรือผู้ปกครองในกลุ่มเพื่อนของลูก เพื่อทราบกิจกรรมที่ลูกกำลังให้ความสนใจในปัจจุบัน ติดต่อกับผู้ปกครองในกลุ่มเพื่อนลูกเพื่อทราบกิจกรรมหรืองานที่ครูมอบหมาย และมีเบอร์โทรศัพท์ของเพื่อนลูก

## ข้อคิด

ถ้าพ่อแม่สัญญาอะไรจะต้องทำตามสัญญา  
**ห้าม** ผิดสัญญา เพราะถ้าผิดสัญญา  
ลูกจะไม่เชื่อสิ่งที่พ่อแม่บอก ดังนั้นก่อนสัญญาอะไร  
จะต้องคิดก่อนว่าจะทำตามสัญญาได้หรือไม่



## แนวทางพัฒนาการเรียนรู้

การเรียนรู้มีวิธีการที่หลากหลายที่พ่อแม่สามารถนำมาใช้สอนให้เด็กมีความสามารถมากยิ่งขึ้น ซึ่งถ้าพ่อแม่เลือกวิธีการสอนให้สอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้ของเด็ก จะช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้เร็วและดียิ่งขึ้น วิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเด็ก

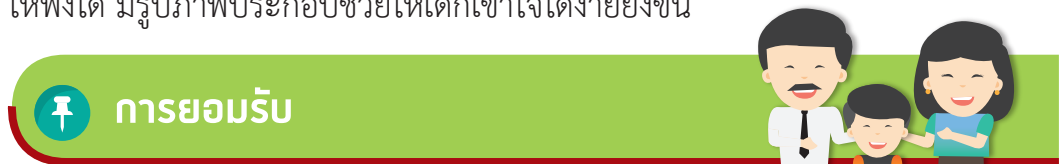
**1. เรียนรู้จากการลงมือทำ** เมื่อเด็กได้ลงมือทำแล้วจะจดจำวิธีการได้อย่างแม่นยำมากขึ้น ดังนั้นพ่อแม่จะต้องเปิดโอกาสให้ลูกได้ฝึกหรือทำด้วยตนเอง โดยในระยะแรกที่ลูกทำไม่ได้หรือทำได้แต่ไม่ดี และต้องการความช่วยเหลือ พ่อแม่จะต้องช่วยลูกก่อนแล้วจึงค่อยๆ ลดการช่วยเหลือลง ให้ลูกเป็นคนทำด้วยตนเองมากขึ้น จนสามารถทำได้ด้วยตนเอง เพราะการที่เด็กทำได้นั้นแสดงว่าเด็กสามารถจดจำได้

**2. การทำซ้ำๆ** หลายๆ รอบ ทำบ่อยๆ การทำหลายๆ ครั้งจะเป็นการช่วยให้เด็กจดจำได้ดี จดจำได้นาน เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้มักจะมีสิ่งง่าย ดังนั้นการทำซ้ำๆ บ่อยๆ จะช่วยให้เด็กจดจำได้ดียิ่งขึ้น

**3. เรียนรู้จากของจริง หรือจากการดูวิดีโอ** การเรียนรู้จากของจริงจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ดี หากเรื่องใดที่สามารถสอนโดยใช้สื่อที่เป็นของจริงได้ก็จะช่วยในการเรียนรู้ของเด็กที่มีความยากลำบาก แต่ถ้าไม่สามารถนำเอาของจริงมาสอนได้การใช้สื่อวิดีโอก็เป็นอีกแนวทางหนึ่ง เพราะเด็กก็จะได้เรียนรู้จากการเห็นภาพเคลื่อนไหวที่มีสีสันสวยงาม พร้อมกับการได้ยินเสียงที่ดึงดูดให้เด็กสนใจ ซึ่งเด็กในยุคปัจจุบันนี้ชอบดูเรื่องราวต่างๆ จากโทรทัศน์ วิดีโอ หรือคอมพิวเตอร์

**4. เรียนรู้จากการดูตัวอย่าง** และลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งการเรียนรู้บางอย่างเด็กจะสามารถทำได้จากการดูตัวอย่างก่อนแล้วจึงทำตาม ดังนั้นพ่อแม่จะต้องทำให้ลูกดูก่อนทีละขั้นตอน แล้วให้ลูกค่อยๆ ทำตาม เมื่อลูกทำได้ดีแล้ว จึงให้ทำด้วยตนเองทีละขั้นตอน

**5. สื่อการสอน** โดยเฉพาะการใช้สื่อการสอนที่เป็นคอมพิวเตอร์ที่เด็กสามารถค้นคว้าหาข้อมูลได้อย่างมากมาย มีเทคนิคที่น่าสนใจ บางหัวข้อจะสามารถอ่านออกเสียงให้ฟังได้ มีรูปภาพประกอบช่วยให้เด็กเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น



## การยอมรับ

การยอมรับว่าลูกมีความบกพร่องเป็นเรื่องยากลำบากสำหรับพ่อแม่ โดยเฉพาะเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ เพราะเด็กกลุ่มนี้บางคนเป็นเด็กเฉลียวฉลาด มีความสามารถทำอะไรได้หลายอย่างได้เช่นเดียวกับเพื่อนคนอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา เล่นเกม ทำกิจกรรมประจำวัน บางคนสามารถซ่อมแซมอุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้าน หรือไปซื้อของตามที่พ่อแม่สั่งไว้ได้ รวมทั้งการแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่ตนเองรู้ เป็นต้น เด็กบางคน



พูดเก่ง รอบรู้ในเรื่องที่ตนเองสนใจ สามารถเล่าเรื่องให้คนอื่น ๆ ฟังได้อย่างดี อาทิ เด็กที่ชอบกีฬาจะรู้ว่าใครเก่ง ใครเป็นนักกีฬา จะมีการแข่งขันกีฬาระดับประเทศที่ไหน ใครเข้ารอบชิงชนะเลิศ รู้ประวัติของนักกีฬาแต่ละคน สามารถอธิบายวิธีการเล่นกีฬา บอกเทคนิคที่นักกีฬาใช้เพื่อเอาชนะคู่แข่งได้

ดังนั้น พ่อแม่อาจยอมรับว่าลูกมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ได้ยาก เพราะลูกเรียนรู้ในบางเรื่องได้ดี ทำไมจึงเรียนรู้ด้านวิชาการไม่ได้ ทำไมถึงสอบตก ทำไมถึงอ่านหนังสือไม่ออก เขียนไม่ได้ คิดเลขไม่เป็น พ่อแม่อาจเข้าใจผิดคิดว่า ลูกไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ คือ ขี้เกียจเรียน เหลวไหล มีปัญหากับครูหรือเพื่อน ทั้งนี้ความบกพร่องทางการเรียนรู้ เป็นความผิดปกติในส่วนของการทำงานของสมอง เมื่อดูภายนอกก็จะพบว่า เด็กมีลักษณะเหมือนเด็กปกติทั่วไป ไม่เหมือนกับความบกพร่องทั่วไปที่เห็นได้ชัดเจน เช่น เด็กตาบอด เด็กร่างกายพิการ เป็นต้น

ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้พ่อแม่ยอมรับว่าลูกมีความบกพร่องได้ยากลำบากมาก ซึ่งการยอมรับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากเรื่องหนึ่ง เพราะเมื่อเปิดใจยอมรับว่าลูกมีความยากลำบากเราจะพยายามหาวิธีการช่วยเหลือลูก เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น เรียนรู้ได้เหมือนๆ กับเพื่อนคนอื่น ๆ หาแหล่งเรียนรู้ หรือผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะช่วยเหลือลูกได้

แต่ถ้าไม่สามารถยอมรับได้ก็จะคิดว่าลูกต้องเรียนได้ ต้องทำได้ หากใช้วิธีการเข้มงวด บังคับ ควบคุม ลูกอาจจะเกิดความเครียด ความคับข้องใจ เกิดความวิตกกังวล จนส่งผลต่อพฤติกรรม เช่น เด็กบางคนจะก้าวร้าว พูดจาหยาบคาย โมโห ทำลายข้าวของ ทำร้ายบุคคลในครอบครัว ในขณะที่เด็กบางคนจะเก็บกด เก็บตัว แยกตัว ออกจากคนอื่น หลบหน้า หมกตัวอยู่แต่ในห้อง หรือเด็กบางคนอาจหันเหยาเสพติด กินเหล้า สูบบุหรี่ ทำตัวเป็นนักเลง เป็นต้น

## ยอมรับเพื่อพัฒนาลูก



วิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่พ่อแม่สามารถนำไปใช้ เพื่อการยอมรับว่าลูกมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ และจะได้ให้การช่วยเหลือลูกต่อไป

1. ความบกพร่องทางการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ แต่ก็สามารถให้การช่วยเหลือ มีวิธีสอนมากมายที่จะช่วยให้ลูกเรียนรู้ได้ดีขึ้น



2. ถึงลูกจะมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ แต่ก็ยังเป็นลูกของเรา ดังนั้นเราจะต้องช่วยเหลือลูกสุดกำลังลูกเราก็จะดีขึ้น

3. ความบกพร่องทางการเรียนรู้ ไม่ใช่โรคติดต่อร้ายแรง เพียงแต่ลูกจะมีความยากลำบากในการเรียนรู้ในบางด้านที่เขาบกพร่อง เช่น ลูกเราอาจจะอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ คิดคำนวณไม่เป็น แต่ลูกยังมีความสามารถอื่นๆ เป็นต้น

4. คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตหลายคน ก็มีปัญหากลากอ่าน การเขียนและคิดคำนวณมากมาย เช่น นักวิทยาศาสตร์ โทมัส อัลวา เอดิสัน ผู้ประดิษฐ์หลอดไฟ ก็เคยมีปัญหากลากอ่านหรือคนเราที่มีปัญหากลากอ่านหรือคนไทยเราที่มีปัญหากลากอ่าน ถึงแม้ไม่ได้บอกว่าเป็นบุคคลที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ก็ตาม แต่เขาก็มีความสามารถโดดเด่น เช่น พุ่มพวง ดวงจันทร์ ดังนั้นลูกเราอาจจะโดดเด่นหรือมีความสามารถในด้านอื่นที่นอกเหนือจากด้านวิชาการ

5. หากพ่อแม่จมอยู่กับความทุกข์ที่ลูกมีความบกพร่องทางการเรียนรู้ก็อาจจะทำให้ลูกมีความทุกข์ไปด้วย สุขและอนาคตของลูกเป็นสิ่งสำคัญ

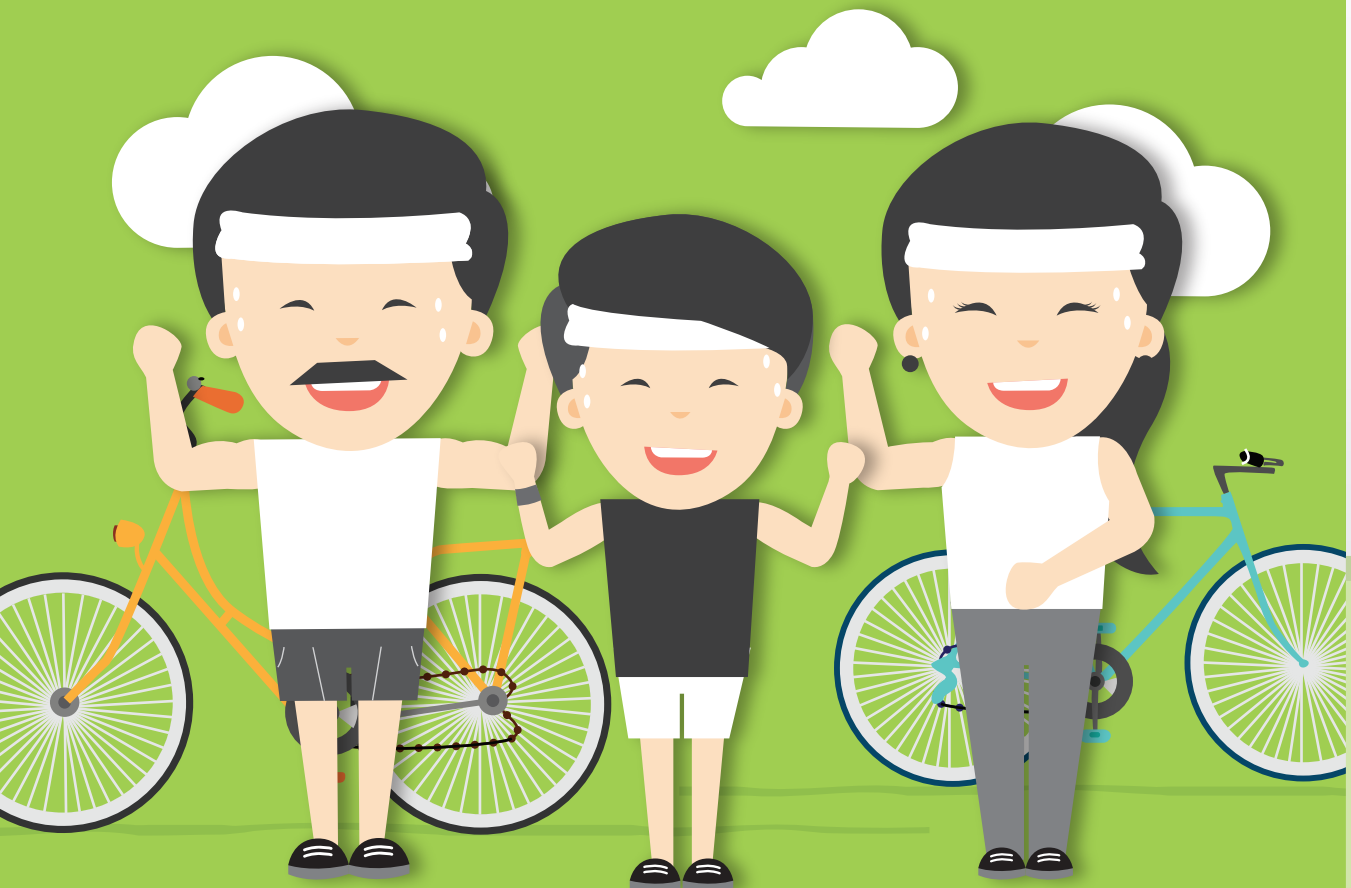
6. ลูกต้องการวิธีการสอนที่แตกต่างจากการสอนทั่วๆ ไป หากเราร่วมมือกับคุณครู และผู้เชี่ยวชาญก็จะทำให้ลูกเรียนรู้ได้ดีขึ้น

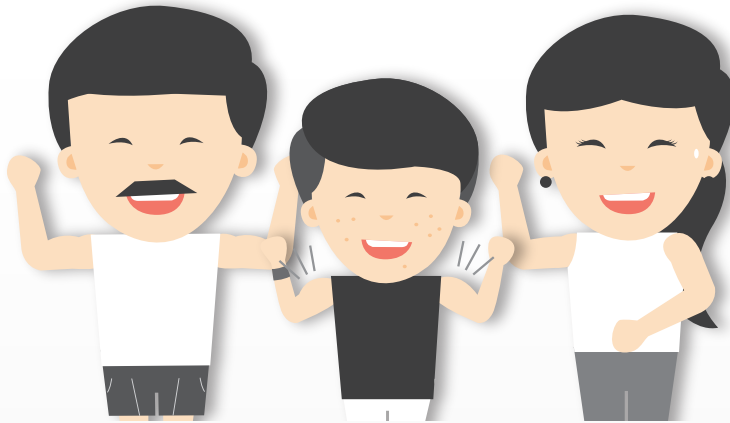
7. การยอมรับจะช่วยให้พ่อแม่หาวิธีช่วยลูก แต่การไม่ยอมรับ เป็นการปิดกั้นโอกาสที่ลูกจะพัฒนา เป็นการทำร้ายลูก ดังนั้นการยอมรับเร็วเท่าใดก็จะเป็นผลดีกับเด็กมากกว่าผลเสีย



# บทที่ 2

## การปรับตัว...สู่วัยรุ่น





วัยรุ่นเป็นช่วงวัยสำคัญที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การหลั่งฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก ช่วงวัยนี้ที่อาจทำให้เกิดความสับสน หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ประกอบกับสภาพสังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารที่ไร้ขอบเขต ในปัจจุบัน ยิ่งส่งเสริมให้วัยรุ่น “อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากลอง” มากขึ้น และเป็นวัยที่ต้องปรับตัวลำบากที่สุด เพราะเป็นช่วงระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงวัยนี้มีลักษณะพัฒนาการต่างๆ ที่เป็นด้านเด่นๆ ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญาเป็นไปอย่าง “รวดเร็ว” และ “เข้าใจยาก”

## เข้าใจ...ความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สิ่งที่พ่อแม่ที่มีลูกเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มักจะคิดว่า ลูกที่เคยเป็นเด็กน่ารักช่างเอาใจ ก็เปลี่ยนไปเป็นเด็กที่ดูจะดื้อไม่ฟังใคร และเอาแต่ใจ ทำให้อดกังวลใจไม่ได้ว่า แล้วต่อไปในอนาคตเมื่อลูกโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ลูกจะกลายเป็นผู้ใหญ่แบบไหน และด้วยความรักและความตั้งใจดี ที่พ่อแม่มีต่อลูก เลยยิ่งทำให้พยายามเข้าไปใส่ใจลูก และพยายามออกกฎเกณฑ์บังคับ จึงอาจทำให้เกิดความเข้าใจที่ไม่ตรงกันได้ พ่อแม่ควรทำความเข้าใจในพัฒนาการที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่นในด้านต่างๆ เช่น



## 1. ถ้านร่างกาย



### ✓ การดูแลสุขภาพตนเองในวัยรุ่น

พฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกายควรได้รับการฝึกปฏิบัติตั้งแต่วัยเด็กเพราะเด็กเป็นวัยที่กำลังพัฒนาบุคลิกภาพ การเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ถูกต้องตั้งแต่วัยนี้ จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถาวรในวัยผู้ใหญ่ แต่ถ้าได้รับการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ผิดในวัยเด็ก เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ลักษณะนิสัยเหล่านั้นจะเปลี่ยนแปลงได้ยาก

ดังนั้น พ่อแม่จึงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องให้กับลูก โดยวัยรุ่นควรดูแลสุขภาพของตนเองในด้านต่างๆ ประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อนนอนหลับ

### ✓ อาหารกับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาและการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว พฤติกรรมการบริโภคมีผลต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ซึ่งเด็กในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจอย่างรวดเร็ว คือ เป็นระยะที่ร่างกายต้องสร้างเซลล์ เนื้อเยื่อ กระดูก ฟัน และอวัยวะอื่นๆ อีกทั้ง มีการเพิ่มของน้ำหนักตัว ส่วนสูง ต่อมต่างๆ ทำงานมากขึ้น จึงเป็นช่วงที่เด็กมีความต้องการสารอาหาร และพลังงานที่ค่อนข้างสูง ดังนั้นเด็กวัยนี้ มักรับประทานอาหารได้มาก แต่สิ่งสำคัญคือต้องมั่นใจว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าขนมหวาน หรืออาหารไขมันสูง เช่น น้ำอัดลม เค้ก ขนมปัง ซึ่งมีแคลอรีสูง แต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ

ส่วนประกอบอาหารของวัยรุ่นที่สำคัญ คือ อาหารประเภทแป้งเป็นหลัก ผลไม้และผัก ผลิตภัณฑ์โปรตีนและนมในปริมาณปานกลาง สิ่งสำคัญอีกอย่างสำหรับวัยรุ่น คือการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะเพศหญิง ซึ่งสูญเสียธาตุเหล็กไปพร้อมประจำเดือน อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ได้แก่ เนื้อแดง ตับหมู ปลา ไข่แดง พืชตระกูลถั่วและธัญพืช

อาหารมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก เพราะนอกจากจะช่วยให้เติบโตแข็งแรงแล้วยังเป็นรากฐานต่อสุขภาพของการเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงในอนาคตด้วย ดังนั้นพ่อแม่ควรส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องให้แก่ลูก เพื่อให้ลูกสามารถสร้างนิสัยการบริโภคที่ถูกต้อง เพราะถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร

เร็วเท่าไร เด็กย่อมจะมีโอกาสที่จะมีพฤติกรรมที่ดีในการบริโภคมากเท่านั้น ดังนั้นวัยรุ่นควรปฏิบัติดังนี้

### 1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

### 2. กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

วัยรุ่นควรฝึกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอทุกวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง อาหารทุกมื้อควรประกอบด้วยอาหารหลักอย่างน้อย 4 หมู่ คือ เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ไขมัน ส่วนผลไม้ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง การกินอาหารถูกหลักโภชนาการไม่ได้ทำให้อ้วน วัยรุ่นไทยบางส่วนมีความกังวลเรื่องรูปร่าง ไม่อยากให้อ้วน และส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีการอดอาหาร ซึ่งไม่ถูกต้อง การงดกินอาหารที่มีประโยชน์จะทำให้ร่างกายได้โปรตีนและพลังงานไม่เพียงพอ มีภูมิคุ้มกันต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย ในขณะเดียวกันก็ควรกินผัก ผลไม้ให้มากขึ้น เพราะนอกจากจะได้วิตามินและเกลือแร่แล้วยังมีใยอาหาร ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ และทำให้ท้องไม่ผูก

## ✔ วิธีการสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ดีในการกินอาหาร

1. หลีกเลี่ยงการซื้อขนม ของหวานเก็บไว้ในบ้าน ไม่ว่าจะเก็บตู้เย็นหรือห้องครัว ควรซื้อผักหรือผลไม้สดรวมถึงนมเก็บไว้ เพราะเด็กจะได้ฝึกลดการกินขนมของหวาน และหันมากินของที่มียูอยู่ภายในบ้านแทน

2. ควรให้เด็กหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง อาหารทอด อาหารที่มีกะทิ อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) เนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่หนังไก่ทอด ขนมขบเคี้ยวต่างๆ และไอศกรีม ซึ่งนอกจากจะให้พลังงานมากแล้ว ส่วนใหญ่มักจะมีไขมันเป็นส่วนประกอบ มีกากใยอาหารน้อย ไม่ดีต่อสุขภาพ ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยที่สุด

3. ควรงดหรือหลีกเลี่ยงอาหาร และเครื่องดื่มที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย จำพวกน้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวาน ทอฟฟี่ ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลสูงดูดซึมเร็ว โดยที่ร่างกายไม่ต้องย่อยสลาย ซึ่งจะถูกเก็บสะสมในรูปของไขมัน

4. หากรับประทานอาหารระหว่างมื้อ ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้พลังงานไม่สูงนัก เช่น ผลไม้ สลัด ส้มตำ ยาต่าง ๆ นม ควรหลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ

5. ควรให้เด็กกินอาหารเช้าทุกวัน เพราะการงดอาหารเช้าจะทำให้เด็กหิว และหาอาหารอื่นที่ไม่มีประโยชน์มากินแทนข้าว และไม่ควรให้เด็กงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เพื่อจะทำให้กินได้มากในมื้อถัดไป

6. ให้เด็กหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดหรือเค็มเกินไป เพราะจะทำให้เด็กเป็นคนติดอาหารรสจัด ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคความดันโลหิตสูง

7. ให้เด็กกินอาหารในสถานที่ที่จัดไว้เท่านั้น เมื่อเด็กกินอาหารเสร็จเรียบร้อย ลุกจากโต๊ะหรือเก็บอาหารที่เหลือเข้าที่ทันที

8. ให้เด็กหลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือของว่าง (ขนมขบเคี้ยว) ในขณะที่ดูโทรทัศน์ เพราะการกินอาหารขณะดูโทรทัศน์จะทำให้ลืมความอึดไป และอาจกินอาหารมากเกินไป

9. สอนเด็กให้มีวินัยในการกิน เช่น การกินอาหารให้ตรงเวลา ตักอาหารแต่พอควร กินอาหารไม่มีเสียงดัง การดกในปริมาณที่พอคำ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน การกินอาหารที่เพียงพอให้อิ่ม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องมีพ่อแม่คอยเป็นแบบอย่างหรืออยู่ร่วมด้วย

10. หลีกเลี่ยงการตามใจลูกในเรื่องการเลือกซื้อขนม และอาหารที่ไม่เหมาะสม หากตามใจเด็กบ่อยครั้งจะทำให้เกิดนิสัยการเลือกซื้อในสิ่งที่เด็กชอบ ซึ่งเด็กวัยนี้ จะชอบกินอาหารประเภทขนมหรือของหวานอยู่แล้ว

## ✔ ปริมาณสารอาหารต่างๆที่วัยรุ่นควรจะได้รับ

กรมอนามัย แนะนำให้วัยรุ่นควรได้รับปริมาณสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในแต่ละวันดังนี้ คือ

1) คาร์โบไฮเดรต : จากอาหารหลักๆ คือ แป้ง น้ำตาล ข้าว ขนมปัง สารอาหารประเภทนี้ ควรจะได้รับเพียง 8-12 ทัพพี

2) โปรตีน : จากพวกเนื้อสัตว์หรือถั่วต่างๆ ควรจะได้รับ 45-60 กรัมต่อวัน หรือ 2-3 ส่วน ต่อวัน

3) ไขมัน : หรือน้ำมัน ควรจะได้รับน้อยกว่าร้อยละ 30 ต่อวัน โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว ควรจะได้รับไม่เกินร้อยละ 10

4) ผักต่างๆ : ควรจะได้รับ 2-4 ส่วนต่อวัน หรือ 4-6 ทัพพี

5) ผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม : ควรจะได้รับ 1-2 แก้วต่อวัน

6) น้ำตาลหรือเกลือ : ควรจะได้รับเพียงเล็กน้อยต่อวัน

7) แคลเซียม : จากนม น้ำส้ม คะนํ้า นมถั่วเหลือง เพื่อการพัฒนาการของกระดูกที่ดี วัยรุ่นควรจะได้รับ 1,200-1,500 มก./วัน หรือได้รับจากสารอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูง 2-3 ส่วนต่อวัน

8) ธาตุเหล็ก : จากตับ เนื้อสัตว์ต่างๆ อาหารทะเล กล้วยไม้ แอปเปิ้ล และผักสีเขียวเข้ม เพื่อการพัฒนาการที่ดีของกล้ามเนื้อ และการผลิตเม็ดเลือด วัยรุ่นชายจะต้องการ 12 มก./วัน ส่วนวัยรุ่นหญิงจะต้องการ 15 มก./วัน

## โรคอ้วนไม่ใช่เรื่องเล็กๆ สำหรับวัยรุ่น



โรคอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในปัจจุบัน ที่นับวันจะมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น สาเหตุของโรคอ้วนเกิดจากความไม่สมดุลของการได้รับพลังงานจากการกินอาหารในแต่ละวัน กับการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน

### ✔ กำไรวัยรุ่นถึงเป็นโรคอ้วนได้

ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่เด็กกำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกายที่กระตุ้นให้อยากกินอาหารมากขึ้น นอกจากนี้วิถีชีวิตในปัจจุบันทำให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอ้วนได้ง่าย ทั้งการกินอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น อาหารมัน อาหารทอด อาหาร fast food เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกายที่ลดน้อยลง

### ✔ ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เด็กอ้วน

1. การกินอาหาร ปัจจุบันมีการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด มากขึ้น เนื่องจากสะดวก หาซื้อง่าย รสชาติอร่อย พ่อแม่เร่งรีบไม่มีเวลาที่จะประกอบอาหารเอง ต้องกินอาหารนอกบ้าน หรืออาหารถุง ซึ่งส่วนใหญ่จะมีไขมันและแป้งมาก ทำให้มีการสะสมของพลังงานมากและทำให้อ้วน

2. **วิถีการดำรงชีวิต (Life style)** ปัจจุบันการดำเนินชีวิตประจำวัน มีการออกกำลังกายลดลง ใช้นานพาหนะและสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น มีกิจกรรมกลางแจ้งหรือกีฬาลดลง แต่มีการเล่นเกม ดูโทรทัศน์ การใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีการเผาผลาญพลังงานน้อยลง ทำให้อ้วนในที่สุด

### ✔ **ทำอย่างไร...ให้ไม่เป็นโรคอ้วน**

1. **การควบคุมอาหาร** เพื่อลดปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับ แต่มีข้อควรระวังคือไม่ควรจำกัดอาหารและพลังงานมากเกินไป และมีหลักการทั่วไปดังนี้

⦿ กินผักและผลไม้ให้มากๆ อย่างน้อยวันละ 5 ส่วน เพราะผักและผลไม้ส่วนมากไม่มีไขมันหรือมีน้อย และให้พลังงานน้อยมาก เช่น แครอท เห็ด มะเขือเทศ ถั่วแขก บร็อคโคลี่ คะน้า ผักใบเขียวต่างๆ เป็นต้น

⦿ กินอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ธัญพืช ถั่ว จะช่วยให้อิ่มเร็ว

⦿ กินอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอ

⦿ ดื่มน้ำมากๆ ประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนกินอาหาร จะทำให้รู้สึกอิ่มได้ส่วนหนึ่ง

⦿ ควรลดหรืองดการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมทุกชนิด

⦿ ไม่ควรกินอาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก เลือกกินอาหารที่ไม่มีไขมันหรือมีไขมันต่ำ

⦿ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีพลังงานสูง อาหารมัน อาหารรสเค็ม และให้ลดอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว เป็นต้น ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ

### 2. **การปรับพฤติกรรมการกินอาหาร**

⦿ กินอาหารให้ครบวันละ 3 มื้อ ไม่ควรอดมื้อกินมื้อ เพราะจะทำให้หิวมาก และกินมากในมื้อถัดไป

⦿ อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ การงดอาหารมื้อเช้าอาจทำให้อ้วนได้

⦿ เลือกชนิดของอาหารว่าง โดยพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาล หรือไขมันมาก เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ไอศกรีม ลูกกวาด คุกกี้ เค้ก น้ำอัดลม ซ็อกโกแลต ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา เป็นต้น

⦿ พ่อแม่และคนในครอบครัวมีอิทธิพลสำคัญมากที่สุดที่จะทำให้เด็กเป็น



โรคอ้วน การเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กของพ่อแม่ ในการมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ดี เป็นเรื่องสำคัญ เช่น การสอนวิธีการกินอาหารที่ถูกต้อง การเลือกอาหารที่ไม่มีไขมันสูง นิยสารกินอาหารที่ดี การเคี้ยว การไม่กินอาหารจุบจิบ การไม่ดื่ม น้ำอัดลม เป็นต้น

🕒 เมื่อเด็กปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารได้แล้ว การให้กำลังใจเมื่อเด็กทำได้ดี จะทำให้เด็กมีกำลังใจที่จะปรับตัวมากขึ้น

### 3. การออกกำลังกายและกิจกรรมต่างๆ

การออกกำลังกาย ถือเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกันโรคอ้วนที่สำคัญ เนื่องจาก จะช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินได้ ไม่เกิดการสะสมพลังงานในร่างกาย

🕒 ส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายของครอบครัว เพื่อเป็นตัวอย่าง แก่เด็กและสร้างพฤติกรรมปลูกฝังให้เด็กรักการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือ การปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวันให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น เช่น ฝึกให้เด็ก ปัดกวาด เช็ดถูบ้าน เป็นต้น

🕒 ลดการดูโทรทัศน์ คือไม่ควรเกินวันละ 1-2 ชั่วโมง รวมทั้งลดการเล่น เกม และคอมพิวเตอร์และให้ทำกิจกรรมอื่นๆ เพิ่มขึ้น เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ

## การส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวัยรุ่น



การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ โดยใช้แรงของกล้ามเนื้อ จะส่งผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญและก็ควรทำ โดยสม่ำเสมอ เพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมาย เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น และส่งผลทำให้อายุยืนยาว โดยเราจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ

### ✔ การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นควรทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาต่างๆ เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน วายน้ำ บาสเกตบอล เรียกได้ว่าวัยรุ่นนี้สามารถเล่นกีฬาได้ทุกรูปแบบ แต่เลือกให้เหมาะกับสภาพ

ร่างกายที่ไม่มีผลต่อโรคประจำตัว เพื่อเป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงให้ทุกส่วนของร่างกาย

เด็กวัยรุ่นชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง รวดเร็ว และฝึกความอดทน เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล เป็นต้น

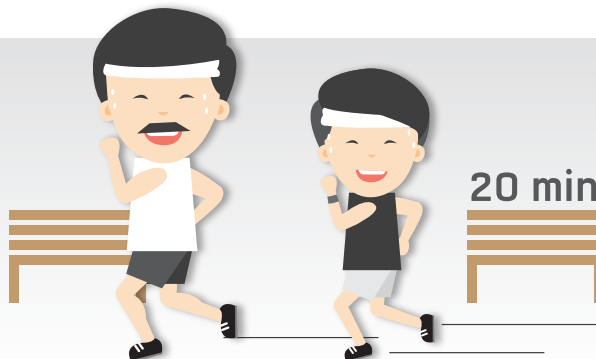
ส่วนเด็กวัยรุ่นหญิงเน้นการออกกำลังกายประเภทที่ไม่หนัก แต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและเสริมสร้างรูปร่างทรวดทรง เช่น ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน และวอลเลย์บอล เป็นต้น ให้ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน วันละ 1 ชั่วโมง โดยใช้การออกแบบหนักและเบาสลับกัน

### ✓ หลักในการออกกำลังกาย

- ▶ ควรออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา ลำตัว เป็นต้น
- ▶ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
- ▶ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง วันละ 20-30 นาที
- ▶ ก่อนออกกำลังกาย ควรอบอุ่นร่างกาย และควรผ่อนร่างกายให้เย็นลงเมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกาย

### ✓ เวลาที่ควรออกกำลังกาย

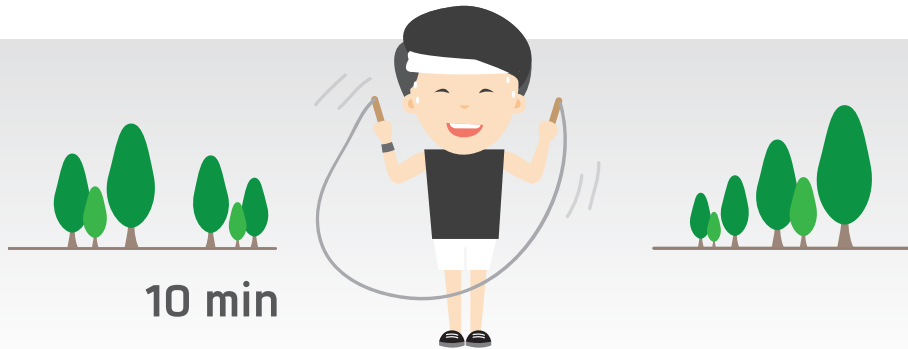
- ▶ ก่อนอาหาร
- ▶ ถ้าหลังอาหาร ควรเว้นระยะห่าง 2 ชั่วโมง
- ▶ เวลาแล้วแต่ว่างหรือชอบ ถ้าออกกำลังกายกลางคืน ควรพัก 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน
- ▶ ควรออกกำลังกายเวลาเดียวกัน เช่น ทุกเช้า ทุกเย็น หรือทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ หรือวันอังคาร พฤหัสบดี เสาร์
- ▶ วิ่งเหยาะอย่างน้อยวันละ 20 นาที



๑ ปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ 30 นาที



๒ กระโดดเชือกอย่างน้อยวันละ 10 นาที



๓ ว่ายน้ำอย่างน้อยวันละ 20 นาที



ในการออกกำลังกาย เล่น และทำกิจกรรมต่าง ๆ ควรคำนึงถึงความเหมาะสม ไม่หักโหมจนเกินกำลังและระมัดระวังให้ปลอดภัยด้วย



## วิธีที่จะทำให้ลูกออกกำลังกายได้ มีดังนี้

1. ออกกำลังกายด้วยกัน หลังอาหารเย็น แทนที่จะพากันไปดูทีวี แยกย้ายกันเข้าห้องใครห้องมัน ให้ชวนกันไปเดินย่อยอาหาร พูดคุยกันเรื่องเบาๆ แต่ไม่ใช่เวลาคุยเรื่องผลการเรียนหรือเรื่องที่น่าเบื่อ ควรเป็นเวลาสนุกสนาน และเป็นช่วงเวลาที่คุณทุกคนอยากจะทำต่อไปเรื่อยๆ

2. ตั้งเป้าหมายวันละ 1 ชั่วโมง

3. ใช้อุปกรณ์นับจำนวนก้าวที่เดิน เพราะว่าการมีอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรม จะช่วยให้มีแรงจูงใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น อาจมีการแข่งขันกันภายในบ้านว่าใครเดินได้มากกว่า เดินได้เร็วกว่า

4. ควรมีอุปกรณ์เล่นกีฬาต่างๆ เช่น เชือกกระโดด ลูกบอลเป่าลม และสะสมของเหล่านี้เอาไว้ในที่ลับตา เมื่อเราเอาออกมาให้ลูกเล่นเวลาที่ลูกเบื่อจะรู้สึกมีคุณค่ามาก

5. พาลูกไปร่วมกิจกรรม เช่น พาไปเล่นที่สนามเด็กเล่น หรือ สนามฟุตบอล หรือ สวนสาธารณะ หรือไปปิคนิคในสวนกับเพื่อนๆ เมื่อไปถึงสถานที่เหล่านี้แล้ว พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องบอกให้ลูกขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ลูกจะวิ่งไม่หยุดเอง เพราะสถานที่ชวนให้วิ่งเล่น

6. พาลูกไปดูว่าชอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไหน ไม่ว่าจะเป็น เทควันโด เต้นรำ เทนนิส การว่ายน้ำ หรือ โยคะ พาไปทดลองเรียนฟรีดูก่อน ว่าลูกชอบไหม

7. เล่นวิดีโอเกมส์ดีไหม ถ้าเลือกเล่นเกมที่สนับสนุนการเคลื่อนไหวของลูก เช่น เกมสกี ก็ให้เล่นได้บ้าง จะช่วยเผาผลาญพลังงานมากกว่าการเล่นเกมส์แบบนั่งอยู่กับที่ แต่ก็ไม่ควรเล่นเกินวันละ 1 ชั่วโมง

8. ชวนลูกทำกิจกรรมสนุกๆ แต่ได้ออกกำลังกายไปด้วย หรือกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำสวน การเดินไปห้องสมุด การล้างรถ การขี่จักรยาน เป็นต้น

9. ให้กำลังใจลูก บางครั้งลูกยังไม่พร้อมพ่อแม่อย่าเพิ่งถอดใจเลิกสนับสนุนให้ลูกเล่นกีฬา ให้ชมเชยลูกที่ละขั้นที่ละตอนที่ลูกทำได้ อาจให้ลูกเริ่มจากกิจกรรมที่ไม่ต้องแข่งขันกับใคร เพราะเด็กบางคนไม่ชอบการแข่งขัน เคล็ดลับ คือ การให้ลูกได้ลองทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง ชี้ให้ลูกเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกคน

10. พ่อแม่ควรออกกำลังกายให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่าง

11. แทรกการออกกำลังกายเข้าไปในชีวิตประจำวันของพ่อแม่ด้วย เช่น เวลาไปห้างสรรพสินค้า ให้จอดรถให้ไกลจากทางเข้าห้างเพื่อที่จะได้เดินไกลขึ้น เลือกการเดินขึ้นบันไดเลื่อนแทนที่จะรอลิฟท์ แข่งกันกวาดใบไม้มากองรวมกัน และ พยายามแทรกโอกาสในการได้เดิน วิ่ง กระโดด และ การเล่นเข้าไปในชีวิตประจำวันจนกลายเป็นนิสัยที่ติดตัว

12. ชวนลูกดูรายการกีฬา หรือชี้ชวนให้ลูกรู้จักนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ทั้งจากหน้าหนังสือพิมพ์ หรือสื่ออื่นๆ พร้อมจัดอุปกรณ์กีฬาไว้ในบ้านเพื่อกระตุ้นให้ลูกอยากเล่น เช่น ลูกบอล เชือก ห่วงยาง ไม้แบดมินตัน รองเท้ากีฬา เป็นต้น

## การพักผ่อนนอนหลับ



การพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการมีสุขภาพที่ดีของบุคคล เพราะการพักผ่อนอย่างเพียงพอส่งผลให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายจากความเหน็ดเหนื่อยและความตึงเครียด และยังช่วยสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างปกติ ประเภทของการพักผ่อนที่สำคัญแบ่งออกได้เป็นการนอนหลับ และการพักผ่อน

### ✓ การนอนหลับ

การเจริญเติบโต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น โดยวัยรุ่นคนไหนที่มักจะนอนดึกๆ และพักผ่อนไม่เพียงพอ ผลที่ได้มานั้นก็คือ ร่างกายจะเจริญเติบโตช้า การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ร่างกายจะได้ผ่อนคลายหลังจากทำกิจกรรมต่างๆ มาตลอดทั้งวัน สมองและหัวใจจะทำงานน้อยลงในขณะที่เรานอนหลับ ถ้าวัยรุ่นพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายอ่อนล้า ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ วัยรุ่นควรได้นอนหลับวันละประมาณ 8 - 10 ชั่วโมง เป็นเวลาติดต่อกันในช่วงกลางคืน จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเมื่อยล้า ถ้าวัยรุ่นพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายอ่อนล้า ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นระยะเวลานานๆ ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ สามารถที่จะเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย

## 🕒 ข้อเสนอแนะสำหรับการนอนสำหรับวัยรุ่น

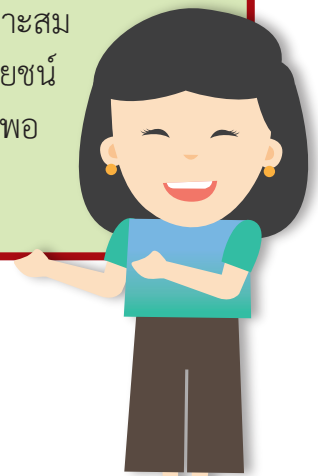
- การนอนของวัยรุ่นที่ดีต้องนอนหลับให้สนิท
- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมใช้กำลังต่างๆ ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง โดยเฉพาะอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ที่มีเรื่องราวตื่นเต้น เพราะไปกระตุ้นสมองให้ตื่นตัวและนอนไม่หลับได้
- ไม่ควรแก่งว่งด้วยการดื่มชา กาแฟ หรือน้ำอัดลมก่อนเข้านอน เพราะในเครื่องดื่มเหล่านี้จะมีสารคาเฟอีนที่จะไปกระตุ้นประสาท ทำให้นอนหลับได้ยาก ควรดื่มนมอุ่นๆ
- พักสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ อย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน
- นอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงดังรบกวนการนอน

## ✔ การพักผ่อน

นอกจากนี้การพักผ่อนเป็นสิ่งที่จำเป็นแม้จะได้ประโยชน์ไม่เท่ากับการนอนหลับ วัยรุ่นควรพักผ่อน ผ่อนคลายอิริยาบถจากความเหนื่อยล้าในระหว่างวันด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น ฟังเพลง เดินเล่น เล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ การปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนาแน่นเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติตามความสมัครใจหรือความพึงพอใจในช่วงเวลาว่าง เมื่อปฏิบัติแล้วจะเกิดความเพลิดเพลิน ส่งเสริมการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

### สรุป

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ถือเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่สำคัญ เด็กวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งร่างกาย และจิตใจ วัยรุ่นจึงต้องมีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพกายของวัยรุ่น พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นมีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดี





## 2. ด้านอารมณ์และจิตใจ



### วัยวน อลเวง เริ่มวัยรุ่น อารมณ์ลุน ร้อนเย็น เริ่มให้เห็น ความคิดแปลก แตกต่าง บางครั้งเป็น พ่อแม่เห็น เริ่มใจหวั่น เตรียมรับมือ

*“ทำไมเดี๋ยวนี้ลูกคือจ้งบอกอะไรไม่ค่อยเชื่อ ติดเพื่อนเยอะจ้งเลย  
คุยโทรศัพท์นานจ้ง คุยกับใครมีแฟนหรือเปล่า ทำไมพูดไม่ถูกหูนี้เดี๋ยวต้องเสียงดัง  
สวนขึ้นมาทันที ลูกดูซึ่มๆ ไปอกหักหรือเปล่า คุยกับพ่อแม่มันบ่คำได้คุยกับคนอื่นพูด  
เป็นต่อยหอย ใครทำอะไรไม่ได้ตั้งใจโกรธง่ายจ้ง”*

เมื่อลูกเริ่มเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงในตัวลูก ให้เห็นในหลายเรื่องที่คุณเป็นพ่อแม่ต้องเตรียมตัวตั้งรับกับการเปลี่ยนแปลงนั้น เรื่องอารมณ์และความรู้สึกของลูกเมื่อเข้าวัยรุ่นเป็นเรื่องที่พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญ ถ้าจะพูดถึงคำโบราณ เด็กที่เข้าสู่วัยรุ่นจะเป็นวัยที่เลือดร้อน คิดเร็วตัดสินใจเร็ว และบางครั้งตัดสินใจโดยใช้กำลังแก้ปัญหา ซึ่งการตัดสินใจโดยใช้อารมณ์และความรู้สึก เพียงชั่ววูบอาจเกิดผลเสียที่ตามมาได้ แล้วจะทำอย่างไรที่จะให้ลูกรู้จักการตัดสินใจ ทำอย่างหนึ่งอย่างใดอย่างมีสติไม่ให้เกิดผลเสียตามมาทีหลัง

ควบคุมอารมณ์หรือรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน สิ่งไหนจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจทำให้ลูกหลุดพ้นจากการทำบางสิ่งบางอย่างที่อาจส่งผลกระทบต่อตัวเองได้ การที่พ่อแม่สอนให้ลูก รู้สึกถึงอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองอยู่ตลอดเวลา มองตัวเองอยู่ตลอดเวลาทั้งการกระทำและความรู้สึก เช่น รู้ว่า กำลังเดิน กำลังกิน กำลังนอน กำลังพูด กำลังโกรธ กำลังมีความสุข กำลังเศร้า หรือกำลังเสียใจ การกระทำและความรู้สึกที่กล่าวมาข้างต้น จะเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราแสดงอาการต่างๆ ออกมาทางกาย หากบางคนปล่อยให้ร่างกาย แสดงออกตามความรู้สึกที่มากเกินไปอาจไม่เหมาะสมได้ เช่น โกรธ แสดงออกโดยการไปทำร้ายผู้อื่นหรือขว้างปาสิ่งของ เสียใจแสดงออกโดยร้องไห้ฟูมฟาย ดีใจแล้วกรี๊ดเสียงร้องออกมา หรือไม่สมหวังในบางเรื่องที่ตนเองต้องการก็ทำร้ายตัวเอง จะมีแนวทางอย่างไรที่จะทำให้ลูกมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

พ่อแม่ตรวจสอบอารมณ์ตัวเองหรือยัง ก่อนที่จะไปจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับลูก ขอให้พ่อแม่ดูความรู้สึกของตัวเองก่อนว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไรกับลูก ถ้าเราโกรธลูกแล้ว เราแสดงออกโดยการตี หรือดุด่าด้วยถ้อยคำที่รุนแรง หรือบางครั้งพ่อแม่เห็นการกระทำของคนอื่นว่าทำไม่ดี เช่น เห็นคนทิ้งขยะบนถนนก็บอกกับลูกว่า คนนี้ทิ้งขยะบนถนนนิสัยไม่ดีทำไม่ถูกนะอย่าทำตามนะลูก พ่อแม่รู้หรือไม่ว่าการแสดงออกของพฤติกรรมทุกอย่างผ่านตัวพ่อแม่ นั้นเป็นเหมือนกระจกส่องให้ลูกเห็น เป็นเหมือนหนังสือที่เปิดให้ลูกอ่าน มันคือการเรียนรู้ของลูก

### **“พ่อแม่ต้องเป็นกระจกชั้นดี หนังสือที่มีคุณค่า”**

ทำอย่างไร ให้ลูกเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ โดยที่ไม่ต้องมานั่งสอนกันเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว เป็นการป้องกันก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้น พ่อแม่ต้องมีสติรับรู้ปัจจุบันของตัวที่กำลังทำอะไรทั้งการกระทำและความรู้สึกก่อนคือสอนตัวเองให้ได้ก่อน เช่น รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร ในการนี้จะเรียกว่าไม่ส่งความรู้สึกของตัวเองออกไปนอกจิต ในทางพระพุทธศาสนาก็เปรียบเสมือนการทำสมาธิ หมายความว่า เรารู้อยู่เสมอว่าเรากำลังทำอะไร เช่น กำลังเดินอยู่ สมาธิและความรู้สึกจะอยู่ที่เราเดิน ไม่คิดวอกแวกไปเรื่องอื่น กำลังกินก็ให้รู้ว่ากำลังกิน ไม่คิดวอกแวกไปเรื่องอื่น เห็นคนอื่นทิ้งขยะลงบนถนน ก็บอกตัวเองว่าเห็นคนทิ้งขยะ ไม่ต้องต่อความรู้สึกไปตำว่าเขาว่าทำผิดทำไม่ถูก กำลังโกรธเพื่อน ก็ให้รู้ว่าโกรธ ไม่ต้องต่อความรู้สึกว่า โกรธอยู่นะอย่าพูดอะไรที่ไม่เข้าหู ถ้าพูดไม่ดีเดี๋ยวคำตอบ หรือถ้ามีอะไรอยู่ใกล้มือเดี๋ยวขว้างใส่เลยนะ ถ้าเป็นอย่างนี้พ่อแม่ยังเป็นกระจกชั้นดี หนังสือที่มีคุณค่าให้กับลูกไม่ได้ เพราะลูกจะเลียนแบบการแสดงออกทางอารมณ์ของพ่อกับแม่แน่นอน พ่อแม่จะจัดการอย่างไรกับอารมณ์ของตนเอง

### **“รับรู้อารมณ์ปัจจุบัน ไม่ส่งความรู้สึกออกไปนอกจิต”**

บอกตัวเองในใจเสมอว่ากำลังทำอะไร สติและความรู้สึกอยู่ที่ตัวเองตลอดเวลา ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน นอน อารมณ์โกรธให้รู้ว่าโกรธ เสียใจให้รู้ว่าเสียใจ ดีใจให้รู้ว่าดีใจ ไม่ต้องไปคิดว่าโกรธแล้วจะไปทำอะไรใคร เสียใจแล้วจะทำอะไร ดีใจต้องไปฉลอง



ให้รู้อารมณ์แล้วทำหน้าที่หรืองานของตัวเองต่อไป หากพ่อแม่เป็นกระจกที่ตีส่องให้ลูก เห็นภาพหรือเป็นหนังสือที่ดีเปิดให้ลูกได้อ่านแล้วนั้น ลูกก็จะเห็นและเป็นแบบพ่อแม่ ได้ไม่ยาก

### “เมื่อลูกส่องกระจกพ่อแม่”

สะท้อนบางสิ่งบางอย่างให้ลูกเห็น ลูกที่เข้าสู่วัยรุ่นการได้เรียนรู้ด้วยการ ได้เห็นตัวอย่างที่ดีจากพ่อแม่เพียงอย่างเดียวคงยังไม่เพียงพอ เพื่อให้ลูกรู้จักการใช้ชีวิต อย่างมีความสุขนั้นพ่อแม่ต้องคอยอบรมสั่งสอนลูกด้วย เช่น ทดสอบอารมณ์ลูกอยู่เสมอ ด้วยการถามหรือสนทนากัน เช่น กำลังเดินอยู่กับลูก ถามลูกว่าตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ ถ้าลูกตอบว่าเดินอยู่ ถามลูกต่อไปว่า คิดอะไรอยู่ ถ้าลูกตอบว่ากำลังคิดว่าตอนกลางวัน จะกินอะไร คิดเสร็จแล้วคิดอะไรต่อ หากลูกตอบในทำนองการคิดต่อออกไปเรื่อยๆ ให้แม่รับรู้อารมณ์ไว้ว่าลูกกำลังส่งความรู้สึกออกไปภายนอกตัว ดึงความคิดของลูก กลับมา แล้วสอนว่าตอนนี้ลูกกำลังเดินควรที่จะระลึกเสมอว่ากำลังเดิน ไม่ควรคิดถึง เรื่องอื่น แล้วเชื่อมโยงเรื่องอารมณ์ เช่น ถ้าลูกกำลังโกรธให้รู้ว่าลูกกำลังโกรธ ลูกไม่ต้อง คิดต่อไปว่าโกรธแล้วจะต้องไปทำร้ายใครหรือด่าว่าใครด้วยคำที่รุนแรง คำเหล่านั้น เราก็ได้ยินด้วย หรือแม้แต่เราไปทำร้ายคนอื่นเราก็เจ็บตัวเราด้วย เพราะฉะนั้นถ้าลูก โกรธก็ขอให้รู้ให้ทันอารมณ์ของตนเอง แล้วกลับมาอยู่ที่อาการปัจจุบัน เช่น ตอนเกิด อารมณ์โกรธ เรากำลังโกรธอยู่ รู้ว่าโกรธ ให้รู้ทำทางปัจจุบันว่ากำลังทำอะไร เช่น ยืน ก็ให้รู้ว่ากำลังยืน การสอนลูกให้รู้อารมณ์ปัจจุบันของตนเองหากทำให้เป็นกิจวัตร ประจำตัวแล้วแทบไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมานั่งสอนลูกถึงเรื่องการควบคุมอารมณ์ ให้หายโกรธ เพราะลูกจะคุ้นชินกับการรับรู้อารมณ์ปัจจุบันของตนเอง แต่พ่อแม่ต้องคอย สอนลูกอยู่เสมอ การทำเช่นนี้ก็เปรียบเสมือนการทำ “สมาธิ” อีกทางหนึ่ง

การที่ลูกเป็นคนที่ยึดติดตามอารมณ์ปัจจุบันของตนเองได้นั้น จะทำให้ลูก มองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวอย่างมีสติ เมื่อเกิดเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่าน การรับรู้เข้ามาทางตา ทางหู ทางการสัมผัส รวมถึงการได้กลิ่น หรือการชิมรส ไม่ว่าจะ เป็นอาการพอใจหรือไม่พอใจก็ตามลูกก็จะมีสติคิดได้อยู่เสมอว่า ตอนนี้เรากำลังทำอะไร ตอนนี้เรากำลังรู้สึกอะไร ให้ความรู้สึกอยู่กับตัว อย่าเอาความรู้สึกไปโยนกับคน หรือ เรื่องราวภายนอกตัว นอกใจของตนเอง



### 3. ถิ่นสืบทอดและการสื่อสาร



#### ✓ **วัยรุ่นกับการแต่งตัว**

สำหรับพ่อแม่แล้วการแต่งกายให้ลูกถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องทำทุกวัน ซึ่งพ่อแม่บางคนอาจทำหน้าที่นี้จนลูกแทบจะไม่ต้องทำอะไรเลย ทำให้บางคนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ การให้ความรักและการดูแลเอาใจใส่ลูกมากเกินไปจนลูกไม่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองถือเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ไม่ดีให้กับลูก ทำให้ลูกเป็นคนที่ไม่รู้จักรับช่วยเหลือตนเอง แต่ต้องพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา ทำให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ กลายเป็นภาระของสังคมได้ ดังนั้นบทบาทของพ่อแม่ในการฝึกหัดให้ลูกสามารถแต่งกายได้ด้วยตนเองควรเป็นการฝึกหัดที่ไม่สร้างความเครียดให้กับลูก ควรคำนึงถึงพัฒนาการตามวัยของลูก และพยายามสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่น ไม่ทำให้ลูกเครียดจนเกินไป นอกจากนี้พ่อแม่จะสอนให้ลูกสามารถแต่งตัวเองได้แล้ว พ่อแม่ควรฝึกมารยาทในการแต่งกายให้ลูกต้องตามกาลเทศะด้วย

#### **หลักสำคัญที่ควรสอนลูกในเรื่องการแต่งกาย**

🕒 **ความสะอาด** ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ โดยเริ่มต้นด้วยเครื่องแต่งกาย ได้แก่ เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า กระเป๋าถือ ต้องสะอาดหมด ใช้เครื่องสำอางแต่พอควร และร่างกายก็ต้องสะอาดทุกส่วนตั้งแต่ ผม ปาก ฟัน หน้าตา มือ แขน ลำตัว ขาและเท้า ตลอดจนจนถึงเล็บ รวมไปถึงกลิ่นตัวที่ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ ต้องอาบน้ำฟอกสบู่ให้หมดกลิ่นตัว ถ้าทำได้ทุกส่วน ก็ถือว่าสะอาด

🕒 **ความสุภาพเรียบร้อย** โดยเครื่องแต่งกายนั้นต้องอยู่ในลักษณะสุภาพเรียบร้อย ไม่รุ่มร่ามหรือรัดตัวจนเกินไป ไม่ใช่สีฉูดฉาด ควรแต่งให้เข้ากับสังคมนั้น ความสุภาพเรียบร้อยนั้นรวมถึงเครื่องประดับและการแต่งหน้าแต่งผมด้วย

🕒 **ควรจะสอนให้ลูกรู้จักกาลเทศะ** เพราะปัจจุบันมีสื่อมากมายที่เข้าถึงตัวลูก บางครั้งลูกก็จะเรียกร้องแต่งตัวตามแบบแฟชั่น หรือตามกระแส ซึ่งก็สามารถทำได้ แต่ก็ต้องอธิบายให้ลูกเข้าใจด้วยว่า ไม่มีความจำเป็นที่เราต้องวิ่งไล่ตามแฟชั่น แต่เราควรจะคำนึงถึงโอกาสและสถานที่ที่เราจะไปดีกว่า เช่น พ่อแม่จะชวนลูกไปทำบุญ

ไหว้พระที่วัด ก็ควรสอนให้ลูกแต่งตัวให้สุภาพเรียบร้อย ไม่ควรใส่กางเกงหรือกระโปรงสั้น แต่งตัวเรียบร้อยเป็นอย่างไรก็ต้องอธิบายให้ลูกเข้าใจด้วย

🕒 **เหมาะกับเพศ** ถ้าเป็นลูกผู้หญิง ควรใส่เสื้อผ้าที่สบายๆ เหมาะกับสภาพอากาศ ไม่ควรใส่เสื้อผ้ารัดรูป หรือเนื้อผ้าบางๆ หรือเสื้อสายเดี่ยว เพื่อไม่ให้เห็นรูปร่างชัดเจน ถ้าลูกชอบก็ให้ลูกใส่เสื้อซับในด้วย ถ้าลูกผู้ชาย ให้ใส่เสื้อผ้าสบายๆ เหมาะกับสภาพอากาศเช่นกัน แต่ที่ควรเน้นคือการแต่งกายสุภาพ และสะอาด

### ✔ **การพูด**

นับเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญยิ่งที่พ่อแม่ต้องสอนให้กับลูกตั้งแต่เล็กๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงกิริยาที่สุภาพต่อผู้ใหญ่ เช่น การยกมือไหว้ผู้ใหญ่ การเดินก้มตัวเวลาเดินผ่านผู้ใหญ่ การพูดจาสุภาพ มีหางเสียง “ค่ะ” “ครับ” การรู้จัก “ขอบคุณ” “ขอโทษ” ซึ่งความสุภาพทั้งความประพฤติ และวาจาเหล่านี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่สามารถอบรมปลูกฝังให้กับลูกตั้งแต่เขายังเล็กๆ ให้ติดเป็นนิสัยไปจนโต การมีมารยาทที่ดี หมายถึงคำพูดที่ดี อย่างเช่น ค่ะ/ครับ นะคะ/นะครับ ขอบคุณค่ะ/ขอบคุณครับ สวัสดีค่ะ/สวัสดีครับ ซึ่งคำเหล่านี้เป็นคำทักทายและเป็นคำพูดทั่วไปที่สามารถใช้ในสังคมได้ สอนให้ลูกพูดคำเหล่านี้ทุกครั้งที่มีโอกาสจนติดปากลูกเองในที่สุด

### **พ่อแม่ต้องสอนลูกในเรื่องมารยาท**



ในการกินอาหารไม่ว่าจะในบ้านหรือนอกบ้าน การเข้าสังคมที่สำคัญคือการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น จะมีมารยาทที่ต้องปฏิบัติกันในระหว่างร่วมโต๊ะอาหารให้มีความเหมาะสมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการกินในโอกาสต่างๆ เช่น งานเลี้ยง งานฉลอง เป็นต้น เพื่อให้ลูกจะได้วางตัวได้เหมาะสมและควรมั่นฝึกให้เป็นนิสัยได้ยิ่งดี โดยให้ทำตามหลักดังนี้

🕒 **การนั่ง** ให้เลื่อนเก้าอี้เข้ามาด้วยความเบาและให้หลังติดพนักพิงถ้าทำได้ ให้นั่งตัวตรง ไม่เอาศอกท้าวโต๊ะ

🕒 **ผ้าเช็ดปาก** โดยปกติแล้วผ้าเช็ดปากในร้านอาหารบางร้านมักจะมีไว้เสมอ จะต้องพับครึ่งแล้ววางไว้ที่หน้าตักเมื่อเวลาจะเช็ดปากจึงหยิบขึ้นมาเช็ด

🕒 **ดักอาหาร** จะมีช้อนกลางไว้ให้ตักอาหารอยู่ในภาชนะที่ให้มีมา สอนลูกต้องใช้ช้อนกลางตักอาหารมาวางไว้ที่จาน ให้ตักครั้งละ 1 – 2 ช้อน หากต้องการค่อยตักมาเพิ่ม

- ๐ ซ้อน ส้อม ตกไม่ต้องเก็บจะมีคนหามาให้ใหม่ หรือขอจากผู้ให้บริการ
- ๐ ไม่พูดในขณะที่เคี้ยวอาหาร หรือในระหว่างการกินให้พูดน้อยที่สุด
- ๐ ไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง
- ๐ ไม่เลียมือ
- ๐ ไม่ควรล้วงแคะ แกะเกาในโต๊ะอาหาร
- ๐ ถ้าไอหรือจาม ควรใช้มือหรือผ้าป้องปาก หากต้องคายอาหารก็ควรใช้มือป้องปาก และใช้กระดาษเช็ดปากรองรับ แล้วพับให้มิดชิด และไม่ควรถ่ายอาหารเสียงดัง

๐ ไม่คายอาหารที่โต๊ะ อาหารที่กินนั้นหากกินไม่ได้ มีรสเผ็ดหรือวาร์สที่ไม่พึงประสงค์ หากต้องคายอาหารก็ควรใช้มือป้องปาก และใช้กระดาษเช็ดปากรองรับ แล้วพับให้มิดชิด หรือให้ลูกไปคายที่ห้องน้ำ

- ๐ ในระหว่างกินอาหาร ห้ามแคะฟัน
- ๐ ทำอาหารตก ให้กล่าวคำขอโทษ
- ๐ เมื่อกินอาหารเสร็จแล้ว ให้วางช้อนส้อมทั้งคู่ไว้ตรงกลาง วางผ้าเช็ดปากไว้ที่โต๊ะ

**มารยาทในการรับโทรศัพท์** ควรสอนให้ลูกรับหรือโทรศัพท์หาพ่อแม่หรือคนอื่นโดยสอนให้ลูกรับโทรศัพท์โดยพูดว่า สวัสดีค่ะ/ครับ และประโยคสำคัญๆ เช่น ต้องการฝากข้อความเอาไว้ไหมคะ/ครับ กรุณารอสักครู่ค่ะ/ครับ และอาจสอนกฎบางอย่างในการรับโทรศัพท์ และโทรออกกับลูกได้เช่นกัน แก้อภัยทันทีเมื่อลูกหลุดคำหยาบออกมาจากปาก ขอให้พ่อแม่แก้คำพูดของลูกทันที โดยเจาะจงถึงคำที่ลูกพูดออกมาโดยตรง และคุยกันอย่างเป็นส่วนตัว อย่าทำให้ลูกอายต่อหน้าคนอื่น ให้รางวัลลูกเมื่อลูกพูดเพราะ และมีมารยาทในเรื่องต่าง ๆ อย่างที่พ่อแม่สอนไว้ อย่าลืมนัดชมลูกอย่างจริงใจด้วย เมื่อลูกมีมารยาทในงานเลี้ยงหรือในที่สาธารณะ หรือถ้าลูกพูดจาสุภาพกับผู้ใหญ่ เช่น คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย บอกลูกด้วยว่าคุณปู่คุณย่าชอบและเอ็นดูลูกมากเมื่อลูกพูดเพราะเช่นนั้น ทำให้ลูกรู้สึกดีเมื่อมีมารยาทที่ดีต่อคนอื่นอย่าลืมนัดทำให้ลูกรับรู้ถึงความสำคัญของการมีมารยาทที่ดีที่จะช่วยให้ลูกได้รับความรัก และได้รับความรักในหมู่เพื่อนฝูง ให้ลูกเข้าใจถึงสิ่งที่จะได้รับเมื่อลูกมีมารยาทที่ดี

## ✔ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ทำอย่างไรให้ลูกเป็นที่รักของคนรอบข้างแม้ไม่อยู่ในสายตาพ่อแม่ พ่อแม่จะต้องสอนลูกอย่างไร เพื่อจะมั่นใจได้ว่า ลูกจะสามารถเข้าสังคม เป็นเด็กดี อารมณ์ดี และเป็นที่รักและเอ็นดูกับคนรอบข้าง กฎเกณฑ์สำคัญ 5 ข้อ ที่จะช่วยให้ลูกเรียนรู้ และนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวเมื่อไม่อยู่ในสายตาพ่อแม่และแม่

### ◎ การชมเชยลูกเพื่อก่อให้เกิดการเข้าใจ

เป็นธรรมชาติของทุกบ้านที่ย่อมมีการตักเตือนเมื่อลูกทำผิด แต่เมื่อเวลาที่ลูกทำถูกต้อง หรือ ทำอะไรสำเร็จด้วยตัวเอง ขอแนะนำให้พ่อแม่ให้ความสำคัญกับการชมเชยให้มากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเวลาที่เด็กทำตัวดีเมื่ออยู่นอกบ้าน ซึ่งจะเป็นการช่วยให้เด็กแยกแยะ เข้าใจ และจดจำได้ด้วยตนเองว่าสิ่งไหนคือพฤติกรรมดี ที่ทำแล้วได้รับการชมเชย หรือทำให้พ่อแม่ดีใจ อันนำไปสู่การปรับใช้ และทำพฤติกรรมดีซ้ำในอนาคต

### ◎ ให้อลูกรู้จักการขอบคุณ และขอโทษ

นอกจากคำว่า “สวัสดี” ที่เราสอนให้ลูกพูดเมื่อพบเจอคนอื่นแล้ว คุณพ่อ คุณแม่ควรสอนให้อลูกรู้จักกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” เมื่อมีใครทำอะไรให้ และคุ้นเคยกับการกล่าวคำว่า “ขอโทษ” เมื่อทำผิด เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการทำให้เป็นเรื่องปกติภายในครอบครัวที่สมาชิกทุกคนกล่าว “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ” ซึ่งกันและกัน ลูกจะรู้สึกคุ้นเคย และพร้อมที่จะนำไปปรับใช้กับคนรอบข้างได้อย่างคล่องแคล่วไม่ต่างจากคำว่า “สวัสดี” ทำให้มีความอ่อนน้อมในสายตาผู้พบเจอ

### ◎ เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก

เพราะลูกคือกระจกสะท้อนการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ลูกจะเรียนรู้ทุกอย่างจากคำสอนและพฤติกรรมที่แสดงออกของพ่อแม่ หากพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ไม่ดี ลูกก็จะจำสิ่งที่ไม่ดีติดตัวไป ดังนั้นพ่อแม่จึงควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกในทุกด้าน ไม่ว่าจะเรื่องการพูดจาไพเราะ การมีมารยาทในชีวิตประจำวัน รวมถึงความเกรงใจและการแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ ยกตัวอย่างเช่น การพูดจาระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่พ่อแม่อาจจะต้องพูดกับปู่ ย่า ตา ยาย ให้เพราะเป็นพิเศษ ลงท้ายประโยคด้วย ครับ/ค่ะ ทุกครั้ง เพื่อให้ลูกได้จดจำสิ่งดีๆ และนำไปปรับใช้ได้ เมื่อถึงเวลาที่ลูกต้องพูดกับผู้ใหญ่ ก็จะพูดมีหางเสียง และเมื่อทำจนเป็นนิสัย ลูกก็จะเป็นเด็กที่พูด ครับ/ค่ะ ลงท้าย

### ◎ เลี้ยงลูกนอกร้าน

มีอีกหลายครอบครัวที่ไม่ค่อยได้พาลูกออกไปข้างนอก เพราะไหนจะห่วง

เรื่องเชื้อโรค ความปลอดภัย หรือกังวลใจเรื่องลูกจะออกไปเป็นที่รบกวนกับคนภายนอก แต่พ่อแม่ต้องไม่มีความกังวลใจต่อสิ่งเหล่านั้นแล้วพาลูกออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านบ้าง เพื่อฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับการเจอคนอื่นนอกจากพ่อแม่และแม่ และพัฒนาทักษะการเข้าสังคม เพื่อสร้างความคุ้นชิน และความมั่นใจมากขึ้นเวลาที่อยู่กับคนอื่น นอกจากพ่อแม่ พอลูกมั่นใจ ก็จะกล้าที่จะแสดงออก กล้าที่จะพูดจาและโต้ตอบ ให้กับคนรอบข้างได้เห็น ได้เอ็นดูและยังสามารถเป็นอีกหนึ่งสถานการณ์ที่พ่อแม่จะได้เห็นลูก นำคำสอนมาปรับใช้ในชีวิตจริง และในการแก้ปัญหาต่างๆ อีกด้วย

### ๑ ให้ลูกเป็นคนมีน้ำใจ

มีน้ำใจในที่นี้ไม่ได้จำกัดอยู่ที่เฉพาะการแบ่งปันของ แต่ยังรวมไปถึงการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาจจะเริ่มต้ง่ายๆ ด้วยการทำกิจกรรมด้วยกันภายในครอบครัว เริ่มจากลูกช่วยแม่ หรือแม่ขอให้ลูกมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ อาทิ ช่วยกันทำกับข้าว หรือปลูกต้นไม้ แล้วบอกกับลูกว่า เห็นมั้ยว่าเราสองคนช่วยกัน ทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น ซึ่งนอกจากจะเป็นการสอนให้ลูกมีน้ำใจแล้ว ยังทำให้ลูกรู้สึกภูมิใจในผลงานตัวเองอีกด้วย ที่นี้ลูกของเราก็จะเป็นเด็กที่มีน้ำใจ บวกกับมั่นใจในตัวเอง ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังกล้าที่จะทำอะไรด้วยตัวเอง หรือช่วยเหลือคนอื่นรอบๆ ตัว ในยามที่ไม่ได้อยู่ในสายตาพ่อแม่

อย่างไรก็ตามพ่อแม่ ควรให้ความเข้าใจแก่ลูกว่าวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายๆ ด้าน ลูกจะเกิดความว่าวุ่นใจ ต้องหาทางส่งเสริมให้ลูกได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น และขจัดปัญหา ความกังวลใจของลูกช่วยให้ลูกสามารถเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดี



## 4. ด้านความปลอดภัย



การสร้างทักษะความปลอดภัย หรือ ทักษะระวังภัย (safty skill) ให้แก่ลูก เนื่องจากเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เป็นทักษะเพื่อการมีชีวิตรอด โดยพบว่าในผู้ใหญ่จะมีทักษะด้านนี้สูงกว่าเด็ก เนื่องจากได้สั่งสมประสบการณ์ชีวิตมากกว่าและหลากหลายกว่า อย่างไรก็ตามเราไม่สามารถปล่อยให้ลูกเรียนรู้ทักษะความปลอดภัยนี้ โดยการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง แต่ควรสอนและฝึกฝนทักษะความปลอดภัยให้แก่ลูกจนเกิดความเชี่ยวชาญเริ่มจากการฝึกทักษะความปลอดภัย

ขั้นพื้นฐานต่าง ๆ (basic safety skills) เพื่อการเอาตัวรอดในสถานการณ์ที่ยากลำบากต่าง ๆ ที่ลูกอาจต้องเผชิญในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น

## ✔ ความปลอดภัยทางน้ำ

เนื่องจากเป็นสาเหตุจากการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของเด็กไทย ดังนั้นจึงเป็นทักษะที่พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกได้ฝึกฝนตั้งแต่เล็กยิ่งเร็วยิ่งดี เพื่อให้ลูกสามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่ออยู่ในน้ำ การสอนผ่านการสังเกตและทดลองผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวันจะช่วยให้ลูกเรียนรู้ที่จะป้องกันตนเอง

- ๐ สอนให้ลูกว่ายน้ำให้เป็น
- ๐ ใช้ชูชีพกรณีว่ายน้ำไม่เป็น หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่ไม่เคยชิน หรือแหล่งน้ำที่อาจมีอันตราย
- ๐ สอนให้ลูกรับรู้ความเสี่ยง เช่น ไม่กระโดดน้ำถ้าไม่แน่ใจในความลึกของน้ำ เลิกเล่นน้ำหากเป็นตะคริว เป็นต้น
- ๐ ไม่ควรลงเล่นน้ำคนเดียว
- ๐ ใส่เสื้อชูชีพตามความเหมาะสม และตระหนักว่าอุปกรณ์สื่อบุคคลอื่น ๆ เช่น ห่วงยางไม่สามารถใช้แทนที่เสื้อชูชีพได้ และถึงแม้จะสวมเสื้อชูชีพแล้วก็ยังจำเป็นต้องมีผู้ใหญ่คอยดูแลใกล้ชิดตลอดเวลา
- ๐ สอนให้ลูกสวมเสื้อชูชีพที่มีขนาดที่เหมาะสมตลอดเวลาที่ต้องโดยสารเรือ หรือเมื่อเข้าใกล้แหล่งน้ำ





## ▼ ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน

เนื่องจากการเดินทางเป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเดินทางไปกลับบ้านและโรงเรียนของเด็กๆ การสอนทักษะความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนจึงเป็นเรื่องที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้ามให้ลูกไปเรียนรู้เอาเอง โดยประเด็นสำคัญที่ควรฝึกฝนลูก อาทิ

### การข้ามถนน หรือเดินริมถนน

เรื่องความปลอดภัยเป็นทักษะชีวิตพื้นฐานที่ลูกควรเรียนรู้ตั้งแต่เด็ก เพื่อจะสามารถป้องกันตัวเองจากอุบัติเหตุต่างๆ

🕒 ย้ำให้ลูกข้ามถนนในที่ปลอดภัย สะพานลอย หรือทางม้าลาย และถึงแม้จะข้ามถนนในที่ที่ข้ามได้ ก็ต้องไม่ลืมมองซ้าย มองขวา ให้แน่ใจหลายๆ ครั้ง ก่อนทุกครั้ง

🕒 ถึงแม้รถใหญ่อย่างรถยนต์จอดให้ข้าม ก็ต้องระวังรถเล็กอย่าง จักรยานยนต์ด้วย ที่อาจจะพุ่งออกมาเพราะรถใหญ่บังอยู่

🕒 เมื่อจะข้ามก็ให้ยกมือขึ้นเพื่อเป็นการส่งสัญญาณว่า กำลังจะข้ามถนน การยกมือนอกจากส่งสัญญาณแล้วยังทำให้คนขับรถมองเห็นได้อย่างชัดเจน

🕒 สอนให้ลูกเดินข้ามถนนอย่างว่องไว เดินข้ามอย่างเป็นระเบียบ ไม่หยุดกะทันหันกลางถนน

🕒 ย้ำให้ลูกมีสติ ไม่เหม่อลอย ไม่เล่นเกม ไม่เล่นของเล่น พุดคุยหยอกล้อกับเพื่อน หรือคุยโทรศัพท์มือถือ ขณะข้ามถนน

🕒 หลีกเลี่ยงการข้ามถนนบริเวณทางโค้งหรือหัวมุมด้วย เพราะเป็นจุดอับที่คนขับรถอาจจะมองไม่เห็น

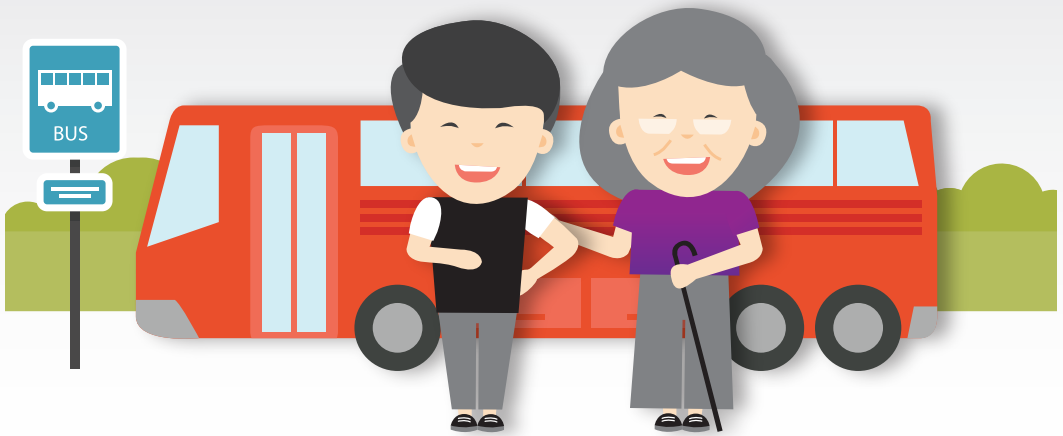
🕒 จะข้ามถนน ต้องข้ามตรงทางม้าลาย หรือสอนเรื่องไฟสัญญาณจราจร ให้ชัดเจนถูกต้อง ให้รู้ว่าต้องหยุดรอเมื่อสัญญาณไฟจราจรเป็นไฟเขียว เราต้องหยุดให้รถผ่านไป และสามารถข้ามได้เมื่อไฟจราจรเป็นสัญญาณไฟแดง และสอนลูกอย่าสับสนกับไฟสำหรับคนข้าม

🕒 สอนเรื่องการหยุดยืนเพื่อรอจะข้ามถนนนั้น ให้ยืนบนฟุตบาทหรือเกาะกลางถนน ไม่ยืนรอบนริมฟุตบาทหรือกลางถนน



**การซ้อนท้ายจักรยานยนต์** สอนให้ลูกนั่งจักรยานหรือมอเตอร์ไซด์อย่างปลอดภัย ควรจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ รวมไปถึงทำนองที่ถูกรวิธ เช่น ทำนองที่ปลอดภัยควรจะนั่งคร่อม และหาที่จับที่มั่นคง ห้ามปล่อยมือ ห้ามหลับ ที่สำคัญอย่าลืมสวมหมวกกันน็อคที่พอดีกับศีรษะและใส่ยัดติดให้เข้าที่ก่อนซ้อนท้ายทุกครั้ง

**การใช้รถโดยสารประจำทาง** เป็นเรื่องราวสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กที่เด็กควรเรียนรู้ เนื่องจากเด็กต้องเดินทางจากบ้านเพื่อไปโรงเรียนทุกวัน เด็กส่วนใหญ่จะใช้รถโดยสารประจำทางเพื่อเป็นยานพาหนะในการเดินทาง อาจเป็นการโดยสารรถเมล์ รถตู้ รถไฟ รถไฟฟ้า ฯลฯ เด็กควรเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมในการใช้รถโดยสารประจำทาง มารยาทในการใช้รถร่วมกัน การปฏิบัติต่อกันระหว่างผู้โดยสาร การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนการมีคุณธรรมและจริยธรรมในการใช้รถโดยสารประจำทาง อาทิ การช่วยเหลือ การเสียสละ ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเพื่อแม่ต่อเพื่อนร่วมเดินทาง และการปลูกฝังให้เกิดกับลูกในสถานการณ์จริง เมื่อลูกต้องใช้รถโดยสารประจำทางในแต่ละวัน



### พ่อแม่จะสอนลูกเรื่องการใช้รถประจำทางอย่างไร?

🕒 หาโอกาสพาลูกนั่งรถประจำทางในการไปในสถานที่ต่างๆ แทนที่จะใช้รถยนต์ส่วนตัว เช่น พาลูกนั่งรถเมล์ไปเยี่ยมญาติต่างจังหวัด การพาลูกนั่งรถไฟใต้ดินในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ การพาลูกนั่งรถเมล์ไปเที่ยวสวนสนุก ไปเที่ยวสวนสัตว์ต่างๆ

สิ่งที่พ่อแม่ควรปลูกฝังให้เด็กกับลูกคือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ หรือ คุณธรรม จริยธรรมที่พึงปฏิบัติในขณะที่ใช้บริการรถประจำทาง โดยพูดและแนะนำให้ ลูกเรียนรู้ และปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้รถโดยสารประจำทาง เริ่มตั้งแต่ก่อนขึ้นรถ คือ

- ๑ การยืนรอรถประจำทาง ถ้าเป็นรถเมล์หรือรถสองแถว ควรยืนรอที่ป้าย ไม่ขึ้นหรือลงรถนอกป้าย

- ๒ การขึ้นรถควรให้คนที่จะลง เดินลงให้หมดก่อน ไม่แย่งกันเพื่อขึ้นรถ ถือเป็นการรบกวนที่ไม่ดี

- ๓ เมื่อขึ้นไปบนรถแล้ว ควรหาที่นั่งให้เรียบร้อย ถ้าไม่มีที่นั่ง ควรเดินชิด เข้าไปด้านในก่อนไม่ควรยืนออที่หน้าประตู

- ๔ ถ้าหากเห็นว่ามีพระภิกษุ แม่ชี สตรี เด็ก หรือคนชราขึ้นมาบนรถ ควรมีใจเอื้อเฟื้อ ให้คนเหล่านั้นได้นั่งที่เบาะนั่ง หรือถ้าหากมีคนเสียสละที่นั่งให้ ลูกควร พุดขอบคุณทุกครั้ง

- ๕ ขณะโดยสารรถประจำทางไม่ควรแสดงพฤติกรรมหรือกิริยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การพูดคุยเสียงดัง การทะเลาะวิวาท การพูดโทรศัพท์มือถือเสียงดัง หรือคุยจน เป็นการรบกวนผู้อื่น

- ๖ ไม่ควรยื่นเบียดคนอื่นแน่นจนเกินไปโดยเฉพาะเพศตรงข้าม

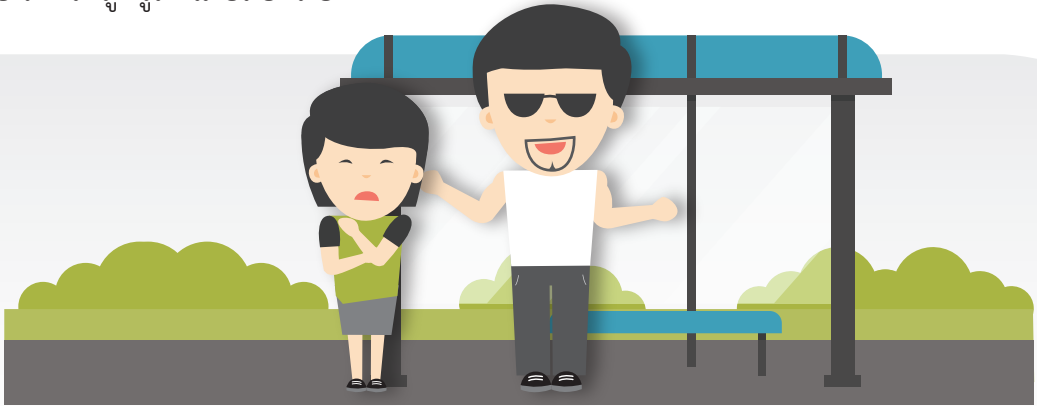
- ๗ สำหรับสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ ส่วนใหญ่เมื่อพาลูกขึ้นไปนั่งบน รถแล้ว ก็มักปรากฏเหตุการณ์ทั้งที่ควรทำและไม่ควรทำ พ่อแม่ควรนำเหตุการณ์หรือ สถานการณ์นั้นมาใช้สอนลูกได้ทันที ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่เด็กได้รับประสบการณ์ตรง และ เป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อลูก

- ๘ ในปัจจุบันมีบริการรถไฟฟ้าบนดินและรถไฟฟ้าใต้ดิน พ่อแม่ควรพาลูก ไปใช้บริการเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้วิธีการใช้ เช่น วิธีการซื้อตั๋ว การแลกเหรียญ วิธีการเข้า หรือออกจากสถานี การใช้บันไดเลื่อน การขึ้นรถขบวนรถ การปฏิบัติตนในขณะที่อยู่บน รถไฟ รวมทั้งการระมัดระวังสิ่งที่เป็นอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ใช้บริการรถไฟ

- ๙ พ่อแม่พึงระลึกเสมอว่า ลูกเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคล ที่ลูกเชื่อฟัง รักและศรัทธา พ่อแม่ถือเป็นบุคคลที่ลูกรักและไว้วางใจ พฤติกรรมต่างๆ ที่พ่อแม่แสดงออกให้ลูกเห็น ลูกจะยึดถือและปฏิบัติตาม ดังนั้นไม่ว่าพ่อแม่จะสอน ให้ลูกปฏิบัติในสิ่งใดก็ตาม สิ่งสำคัญประการแรกคือ พ่อแม่ต้องปฏิบัติให้เป็นตัวอย่าง แก่ลูกก่อน หรืออาจกล่าวได้ว่า ตัวอย่างที่ดีมีค่ายิ่งกว่าคำสอน

## ✓ การป้องกันตัวเอง

เนื่องจากลูก ยังไม่รู้จักระมัดระวังในการปกป้องตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านร่างกาย จึงเป็นการเปิดช่องให้กับพวกชอบฉวยโอกาสกับลูกในการล่วงละเมิดทางเพศ ทั้งจากญาติพี่น้อง คนแปลกหน้าอันถือเป็นภัยคุกคามที่ร้ายแรงต่อลูก ดังนั้นพ่อแม่ จึงควรสอนให้ลูกรู้จักระมัดระวังในการปกป้องร่างกายของตนเอง โดยการปฏิเสธ ปัดป้อง ร้องขอความช่วยเหลือ เมื่อมีบุคคลใดเข้ามาแตะเนื้อต้องตัว สัมผัสในที่หวงห้าม อันทำให้ลูกรู้สึกไม่ปลอดภัย



### วิธีป้องกันเพื่อไม่ให้ลูกตกเป็นเหยื่อของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

🕒 พ่อแม่ต้องให้ความใส่ใจ คอยดูแล และให้ความใกล้ชิดกับลูกมากๆ และที่สำคัญคือ อย่าปล่อยให้ลูกต้องอยู่คนเดียว พ่อแม่บางคนพาลูกไปด้วยทุกที่เพราะกลัวลูกจะเป็นอันตรายหากต้องอยู่ห่างจากสายตา แต่บางท่านก็ไม่สามารถจะพาลูกไปด้วยได้จึงจำต้องให้อยู่บ้าน หากเป็นไปได้พ่อแม่ควรให้ลูกอยู่กับคนที่ไว้ใจได้ เช่น ญาติผู้ใหญ่ เพื่อเป็นทางที่จะป้องกันผู้ไม่พึงประสงค์หาโอกาสที่ลูกอยู่คนเดียวเข้ามา คุกคามทางเพศได้

🕒 สอนให้ลูกรู้จักระมัดระวังตัว อย่าไว้ใจคนแปลกหน้า หรือหากจะต้องไปไหนหรืออยู่กับใคร ไม่ว่าจะรู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม ต้องแจ้งให้คุณพ่อคุณแม่ทราบก่อน และต้องคอยกำชับไม่ให้กลับบ้านในเวลาที่ยื่นมากเกินไป เพราะจะเสี่ยงให้เกิดอันตรายได้

🕒 สอนให้ลูกปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม เช่น เด็กในช่วงวัยเริ่มเป็นวัยรุ่น ประมาณ 12 ปีขึ้นไปมักจะต้องการเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม จึงมักแสดงออกหรือทำตัวเพื่อให้อีกฝ่ายสนใจ เช่น การแต่งตัวให้โดดเด่น ดังนั้น พ่อแม่จึงต้องสอนให้ลูก

อย่าทำตัวล่อแหลม เพราะจะเป็นช่องทางที่จะทำให้เกิดอันตรายได้ง่ายขึ้น และคอยดูแลในเรื่องการแต่งกายให้เหมาะสม

🕒 พ่อแม่ต้องให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องของคุณ เช่น เพื่อนของคุณมีใครบ้าง บ้านเพื่อนของคุณอยู่ที่ไหน และควรจะทำความรู้จักกับพ่อแม่ของเพื่อนลูกไว้ โดยอาจมีการแลกเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์เพื่อเป็นช่องทางใช้ติดต่อเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการสอดส่องดูแลความปลอดภัยของคุณได้

🕒 สอนให้ลูกรู้จักวิธีการป้องกันตัว ไม่ว่าจะ เป็น มวยไทย ยูโด หรือเทควันโด ตั้งแต่เด็ก นอกจากจะช่วยให้คุณได้ออกกำลังกายแล้วยังช่วยให้ร่างกายลูกได้จดจำการเคลื่อนไหวและมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อภัยอันตรายที่มาถึงตัวได้ดี แต่ควรสอนลูกด้วยการใช้ความรุนแรงไม่อาจแก้ปัญหาได้ทุกครั้ง เพราะอย่างไรสภาพร่างกายถ้าเป็นผู้หญิงก็เสียเปรียบผู้ชายอยู่ดี ทางที่ดีควรริบหาโอกาสหนีออกมาจากสถานการณ์ที่ไม่ดีให้เร็วที่สุด แล้วมาขอความช่วยเหลือจากคนอื่น หรือไปแจ้งครู อาจารย์ พ่อแม่หรือตำรวจจะดีที่สุด

🕒 สอนให้เด็กรู้ว่าถ้าใครก็ตามที่มาขอความช่วยเหลือหรือจับต้องร่างกาย ต้องพูดไปเลยว่าไม่ได้ และอาจจะวิ่งหนีออกมา ไม่ต้องเกรงใจแม้ว่าคนๆ นั้นจะเป็นคนที่ลูกเคารพก็ตาม หรือถ้ามีใครก็ตามที่มาจับหรือดูในส่วนของร่างกายที่พ่อแม่บอกว่าห้ามใครเห็นหรือจับ ลูกจะต้องรีบบอกพ่อแม่ทันที แม้ว่าคนที่ทำจะขอร้อง แต่สำคัญมากที่ต้องมาบอกพ่อแม่ ตรงนี้ก็ต้องเน้น เพราะบางทีลูกอาจจะถูกขอหรือขู่ ต้องบอกว่าถ้าลูกมาบอกพ่อแม่ ยังไงพ่อแม่จะช่วยไม่ให้ใครมาทำอะไรลูกได้

## ✓ การขอความช่วยเหลือ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะฉุกเฉินต่างๆ หรือในยามที่ตกอยู่ในการถูกคุกคาม ลูกอาจไม่รู้ว่าควรทำอย่างไร พ่อแม่ควรสอนและฝึกให้ลูกพูดประโยคที่สำคัญเหล่านี้จนติดปาก อาทิ ช่วยด้วย คนนี้จะมาทำร้ายหนู รวมทั้งสถานที่ที่ลูกสามารถหนีและเข้าไปขอความช่วยเหลือ อาทิ ชุมชนที่มีคนหนาแน่น ป้อมยาม นอกจากนี้พ่อแม่ควรสอนลูกให้รู้หมายเลขฉุกเฉินต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นเบอร์ตำรวจ เบอร์ติดต่อโรงพยาบาล เบอร์กู้ภัย ฯลฯ เพราะลูกจะได้รับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันได้ ควรฝึกให้ลูกท่องไว้ หรือจะจดเก็บไว้ติดตัว หรือแปะไว้ในจุดที่มองเห็น เพราะเมื่อมีเหตุด่วนเหตุร้ายต่างๆ ลูกจะรู้ว่าต้องติดต่อประสานไปที่หน่วยงานใด จัดการแก้ปัญหาได้อย่างไรบ้าง เป็นสิ่งที่ทำให้นาทีฉุกเฉินผ่านไปได้อย่างสบายใจ

## ✓ สอนเรื่องการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าในครัวเรือน



เป็นความจริงที่ว่าลูกบางคน ไม่เคยรู้เลยว่าเตาแก๊ส เต้าไฟฟ้าเปิดอย่างไร มีการใช้งานอย่างไร ใครเคยมีข้อห้ามอย่างไรบ้าง กาน้ำร้อนต้องระวังอะไร พ่อแม่ควรฝึกทักษะเหล่านี้ให้ลูก เพื่อความปลอดภัยต่อการใช้งาน และจะได้พึ่งตนเองได้ในวันข้างหน้า ดังนั้นพ่อแม่ควรสอนลูกเรื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าในครัวเรือน เช่น

### การใช้กระติกน้ำร้อน

- ☉ ใส่น้ำให้พอเหมาะกับความต้องการ และไม่ใช่ให้สูงกว่าระดับน้ำที่กำหนดไว้
- ☉ ระวังอย่าให้น้ำแห้งหรือปล่อยให้ระดับน้ำต่ำกว่าขีดที่กำหนดไว้ เพราะหากน้ำแห้ง จะทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจรในกระติกน้ำร้อน ซึ่งเป็นอันตรายมาก
- ☉ ถอดปลั๊กกระติกน้ำร้อนทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน หากไม่ต้องการใช้งานแล้ว ไม่ควรเสียบปลั๊กไว้
- ☉ ไม่นำสิ่งใดๆ มาปิดช่องไอน้ำออก

**การใช้เตาไมโครเวฟ** ข้อควรระวังในการใช้เตาไมโครเวฟ วิธีการใช้เตาไมโครเวฟที่ถูกต้องคือ

- ☉ นำอาหารที่จะปรุงหรืออุ่นใส่ในเตา ปิดประตูให้สนิท ตั้งอุณหภูมิและเวลาที่เหมาะสมกับอาหารแล้วปล่อยให้เครื่องทำงานไปจนครบกำหนดเวลาที่เตาจะปิดเครื่องเองโดยอัตโนมัติ
- ☉ อย่าเปิดประตูก่อนที่เครื่องจะตัดการทำงาน อย่าไปยืนอยู่ใกล้ๆ หรือแนบหน้าดูอาหารในเตาว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้

- ⦿ ภาชนะที่ทำด้วยแก้วเป็นภาชนะที่ใช้กับเตาไมโครเวฟได้อย่างปลอดภัยที่สุด
- ⦿ ภาชนะที่ทำด้วยเซรามิก เป็นภาชนะอีกชนิดหนึ่งที่ใช้กับเตาไมโครเวฟได้ดีและปลอดภัย

⦿ ภาชนะที่ทำด้วยกระดาษสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย ยกเว้นกระดาษที่มีการพิมพ์ตัวอักษร เมื่อได้รับความร้อนอาจทำให้สารที่อยู่ในหมึกพิมพ์ออกมาปนเปื้อนในอาหารเป็นอันตรายได้ควรเลือกใช้กระดาษที่ไม่มีสีหรือตัวพิมพ์

⦿ ภาชนะที่ทำด้วยพลาสติกควรใช้ชนิดที่ระบุว่าใช้กับเตาไมโครเวฟได้เท่านั้น

### สอนการเสียบปลั๊กไฟและดึงปลั๊กไฟ

#### ข้อปฏิบัติในการใช้ปลั๊กไฟการเปิดใช้งาน

- ⦿ เสียบเต้าเสียบปลั๊กไฟพ่วงกับเต้ารับสายไฟของอาคาร
- ⦿ เสียบเต้าเสียบปลั๊กไฟของอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าที่จะใช้งาน
- ⦿ เปิดสวิตช์ควบคุมการทำงาน (ปุ่มเปิด – ปิด สีแดง) ของปลั๊กไฟพ่วง
- ⦿ เปิดสวิตช์ควบคุมการใช้งานเครื่องใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ต้องการใช้งาน
- ⦿ ไม่ควรเอานิ้วมือหรือสิ่งของแหย่เข้าไปในรูปลั๊กไฟ

#### ข้อปฏิบัติในการใช้ปลั๊กไฟการปิดใช้งาน

- ⦿ ปิดสวิตช์ควบคุมการใช้งานเครื่องใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่เลิกใช้งาน
- ⦿ ปิดสวิตช์ควบคุมการทำงาน (ปุ่มเปิด – ปิด สีแดง) ของปลั๊กไฟพ่วง
- ⦿ ถอดเต้าเสียบปลั๊กไฟพ่วงจากเต้ารับสายไฟของอาคาร โดยให้ถอดออก

ทุกครั้งหลังจากการเลิกใช้งาน เพื่อป้องกันอันตรายจากระบบไฟฟ้า (กรณีเต้ารับสายไฟของอาคาร อยู่ในที่มีดขีดไม้สะดวกในการถอดปลั๊กพ่วงได้ให้ทำการถอดปลั๊กของอุปกรณ์ไฟฟ้าที่เสียบปลั๊กพ่วงแทน)

## ✓ สอนการช่วยเหลือตนเองเมื่อเกิดไฟไหม้

เราสามารถป้องกันอุบัติเหตุได้โดยไม่เล่นซุกซน เช่น ไม่เล่นไม้ขีดไฟ พ่อแม่ต้องสอนลูกถ้าเห็นว่าอุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้านเสีย ควรรีบบอกพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ให้ทราบ พ่อแม่ควรสอนลูกเมื่อเกิดไฟไหม้ ลูกจะต้องช่วยเหลือตนเองได้ดังนี้

๑ พยายามหนีออกจากบริเวณที่เกิดไฟไหม้

- ถ้ามีควันไฟไหม้จำนวนมากให้ก้มตัวลงต่ำแล้วคลานออกมา
- ถ้าแสบตาแสบจมูกจากควันไฟให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเช็ดหน้า ปิดจมูก
- วิ่งลงบันไดหนีไฟ ไม่ลงลิฟต์เป็นอันขาดเพราะเมื่อเกิดไฟไหม้ลิฟต์

จะไม่ทำงาน

๑ โทรศัพท์แจ้งเหตุไฟไหม้ และร้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ถ้าออกมาจากบริเวณไฟไหม้ไม่ได้ให้พยายามไปที่หน้าต่างและร้องขอความช่วยเหลือ

## ❑ ไม่ให้รับของขวัญจากคนแปลกหน้าเด็ดขาด

ไม่ว่าจะเป็นของเล่น ขนม เกม เงิน หรือของโปรดของคุณ ฯลฯ ซึ่งที่ผ่านมามีคนร้ายมักใช้วิธีนี้หลอกเด็กแล้วได้ผล ฉะนั้นต้องย้ำกับลูกว่าถ้าอยากได้อะไรก็ตาม ลูกต้องมาขออนุญาตพ่อแม่ก่อนรับของขวัญจากคนอื่นทุกครั้ง รวมถึงต้องไม่ออกไปไหนกับคนแปลกหน้าเด็ดขาด หรือแม้แต่ไปกับคนรู้จักหรือใกล้ชิดก็ต้องขออนุญาตพ่อแม่ก่อนเช่นกัน และไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวกับคนแปลกหน้า เช่น “มีคนมาถามว่าพ่อแม่อยู่ไหน” “หนูชื่ออะไร” “บ้านอยู่ไหน เดี่ยวไปส่งให้ไหม” ต้องบอกลูกว่าต้องไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวกับคนอื่นเด็ดขาด ต้องคิดก่อนทุกครั้งที่มีคนเข้ามาทัก อย่าให้ข้อมูลและหากพ่อแม่มีการนัดหมายกับลูก ก็ต้องย้ำว่าพ่อแม่จะเป็นผู้มารับเอง จะไม่ให้คนอื่นมารับแทนเด็ดขาด หากลูกอยู่บ้านตามลำพังแล้วมีคนมาเคาะประตูบ้าน ลูกต้องไม่พูดโต้ตอบ ไม่เปิดประตูให้คนแปลกหน้า ให้เงียบและให้เข้าใจว่าบ้านไม่มีคนอยู่ ดีกว่ารู้ว่าลูกอยู่ตามลำพัง

## ❑ การคบเพื่อน

วัยรุ่นแทบทุกคนจะให้ความสำคัญแก่เพื่อนมาก โดยลักษณะหนึ่งที่เกิดขึ้นในการคบเพื่อน คือ การเลือกเพื่อนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน มีลักษณะบางอย่างเหมือนกับตนเองหรือสามารถสนองความพึงพอใจแบบวัยรุ่น และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ไปมาหาสู่กันได้ง่าย สิ่งเหล่านี้ทำให้อายุรุ่นเกิดความรู้สึกใกล้ชิดไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน ตลอดจนสามารถเปิดเผยความรู้สึกบางอย่างต่อกันได้

## วิธีสอนลูก เลือกคบเพื่อน

### 1. กำหนดเวลาการพูดคุย

ยุคที่เทคโนโลยีล้ำหน้า มีช่องทางการติดต่อกับเพื่อนทั้งจากมือถือ ไลน์แชท หรือบอร์ดสนทนาต่างๆ แต่ถ้าลูกแชทกับเพื่อนจนถึงตีสองตีสามก็คงไม่ไหว กำหนดเวลา ‘ปิดเครื่อง’ ให้ลูกเข้านอนตรงเวลา และเมื่อเข้านอนแล้วจะต้องปิดโทรศัพท์ และหน้าจอให้หมด อย่าลืมหวนลูกทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดึงความสนใจของลูกบ้าง

### 2. รู้จักเพื่อนลูก

- ถ้าจะให้ลูกออกไปเจอเพื่อนนอกบ้าน พ่อแม่ให้ลูกพาเพื่อนมาเล่นที่บ้านให้พ่อแม่ได้รู้จักด้วยดีกว่า ชวนลูกพูดคุยเรื่องเพื่อนเป็นประจำ จะได้ว่าเพื่อนลูกเป็นใคร มีนิสัยอย่างไรบ้าง หรือลูกจะไปทำการบ้านที่บ้านเพื่อน พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกกับเพื่อนของลูกได้นั่งทำการบ้านร่วมกัน ได้อ่านหนังสือเตรียมสอบร่วมกัน ได้นั่งทำแบบฝึกหัดในวิชาคณิตศาสตร์ร่วมกัน เป็นต้น โดยที่คุณพ่อคุณแม่ อาจจะบอกให้ลูกชวนเพื่อนมาอ่านหนังสือที่บ้าน มาเตรียมสอบที่บ้าน เวลาที่คุณพ่อคุณแม่ จะซื้อแบบฝึกหัดให้กับลูก ก็ซื้อเผื่อเพื่อนของลูกด้วยก็ได้ จะได้ฝึกทำไปพร้อมๆ กัน

- กรณีที่ลูกไปอ่านหนังสือที่บ้านเพื่อน พ่อแม่ก็มีความจำเป็นที่จะต้องทำความรู้จักกับพ่อแม่ของเพื่อนสนิทของลูก เพื่อคอยแบ่งปัน ช่วยเหลือกันในเรื่องการเรียนของลูก

- กรณีมีหลาน หรือเด็กรุ่นพี่ที่เป็นลูกของเพื่อนบ้านที่เป็นเด็กที่ ตั้งใจเรียนและรู้จักมักคุ้นกัน ขอแนะนำให้พ่อแม่ ให้เด็กรุ่นพี่มาช่วยนั่งทำการบ้าน เป็นเพื่อนลูก บอกให้ช่วยสอนน้อง เวลาที่น้องไม่เข้าใจ โดยที่พ่อแม่อาจจะให้ค่าขนม เล็กๆ น้อยๆ กับเด็กรุ่นพี่คนนั้นก็ได้

### 3. ระวังเพื่อนออนไลน์

สมัยนี้มีฉฉาชีพแฝงตัวใช้อินเตอร์เน็ตล่อลวงเด็กๆ เพราะฉะนั้น ต้องสอนให้ลูกรู้จักระมัดระวังตัวเมื่อคบเพื่อนออนไลน์ โดยเฉพาะถ้าเพื่อนชวนคุย เรื่องเพศ เงิน ชีวชนให้รู้จักยาเสพติด หรืออยากนัดพบตัวจริง ต้องรีบเล่าให้พ่อแม่ ฟังทันที และถ้าลูกอยากนัดเจอเพื่อน พ่อแม่ก็ควรไปพบเพื่อนคนนั้นพร้อมลูกด้วย

### 4. แนะนำให้ลูกมีความรู้สึกยินดีที่จะช่วยสอนเพื่อน

ช่วยอธิบาย ให้เพื่อน เวลาที่เพื่อนไม่เข้าใจ การที่ลูกได้มีโอกาสอธิบาย หรือยกตัวอย่างอะไรบ่อยๆ จะทำให้ลูกเรียนรู้เรื่องๆ นั้นได้อย่างเข้าใจมากยิ่งขึ้น



**5. พ่อแม่ควรรู้จักกับเพื่อนๆ ของลูก** คนไหนที่เป็นเพื่อนสนิทของลูก และถ้ารู้จักพ่อแม่ของเพื่อนลูกด้วย โดยเฉพาะเพื่อนสนิทของลูก ก็จะดีมาก ๆ เมื่อพ่อแม่รู้จักกับเพื่อนของลูกแล้ว เวลาที่ลูกมีเรื่องราวอะไรที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ลูกพอใจหรือไม่สบายใจ ลูกก็จะเล่าให้พ่อแม่ฟัง

**6. การคบเพื่อนต่างเพศ** จะช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวทางเพศและทางสังคมได้เหมาะสม โดยอยู่บนพื้นฐานของการเท่าเทียมกัน การนับถือและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ดังนั้นการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นจะต้องระลึกถึงสิ่งต่อไปนี้

- วัยรุ่นชายต้องคิดเสมอว่าวัยรุ่นหญิงเป็นเพศเดียวกับแม่ พี่สาวหรือน้องสาวจึงควรให้ความช่วยเหลือและให้เกียรติ
- ควรหลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัว เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ตั้งใจได้
- ควรหลีกเลี่ยงการไปพักค้างร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพัง โดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล
- ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กันตามลำพังในที่ลับตาคน
- ควรหลีกเลี่ยงการไปในที่เปลี่ยว โรงแรมและสถานเริงรมย์ที่เป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่น
- ควรหลีกเลี่ยงการมีนัดหมายกับเพศตรงข้ามในยามวิกาล
- วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อยมีคิติด ไม่ควรแต่งกายในลักษณะยั่วยุให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
- หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนหรือออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่ไม่รู้จักดีพอ
- วางตัวเป็นสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ควรมีการล่วงเกินทางเพศ
- มีกิริยามารยาทดี มีความอดทน อดกลั้น



## ▼ ยาเสพติด

สังครรอบข้างเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา มีสิ่งล่อใจต่างๆ สื่อต่างๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ และที่สำคัญ คือ อินเทอร์เน็ตที่คุณกำลังเล่นอยู่นี้ ล้วนเป็นดาบสองคมทั้งสิ้น มันอาจจะชักนำลูกๆ ไปในทางที่ผิด หรือโดนคนที่ประสงค์ร้ายหลอกเอา โดยใช้จุดอ่อนจากความไร้เดียงสา หรือความอยากรองของใหม่ของวัยรุ่นมาคุกคาม ดังนั้นพ่อแม่จึงมีหน้าที่ที่จะต้องคอยดูแล และให้ความอบอุ่นแก่ลูกอย่างใกล้ชิด การที่พ่อแม่จะทราบว่าคุณกำลังใช้ยาเสพติดอยู่หรือไม่นั้น ทำได้ง่ายๆ โดยการสังเกตอาการที่ผิดปกติ ความประพฤติของลูกเปลี่ยนแปลงไป หากเป็นการทดลองใช้ในระยะเวลาเริ่มแรก อาจจะสังเกตได้ไม่ชัด วิธีที่ดีคือ การพูดคุยกับลูก เพื่อลูกจะได้รู้สึกสบายใจที่พูด และเล่าปัญหาของตนเองออกมา การใช้ความสัมพันธ์ที่ดีจะได้ผลดีกว่าการคอยจับผิด ซึ่งทำให้ลูกปกปิด ไม่พูดความจริง

### ทำอย่างไรไม่ให้ลูกติดยาเสพติด

- ▶ ให้ความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่ลูกของท่าน ตลอดระยะเวลาที่ลูกเจริญเติบโตขึ้น
- ▶ สร้างบรรยากาศในบ้านอย่างอบอุ่น มีความสุข และมั่นคง ปลอดภัย
- ▶ ประพฤติในทางที่ถูกต้อง คงเส้นคงวา และเหมาะสมที่จะเป็นแบบฉบับของลูก
- ▶ รู้จักอุปนิสัย ความประพฤติของเพื่อนของลูกแต่ละคน เพื่อจะชี้แนะให้ลูกรู้จักคบเพื่อนที่ดี ไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย
- ▶ ให้ความรู้ อบรมสั่งสอนในทางที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย เกี่ยวกับปัญหาสังคมที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาทางเพศ ปัญหายาเสพติด ปัญหาเด็กวัยรุ่น เป็นต้น
- ▶ พบปะ ครู อาจารย์ที่โรงเรียน เพื่อถามข้อมูล หรือปรึกษาปัญหาของลูก บางประเด็นที่อาจเกิดขึ้น
- ▶ เลือกคบเพื่อน เพื่อลูกจะได้สิ่งแวดล้อมที่ดีเท่าที่จะเป็นไปได้
- ▶ สอนให้ลูกรู้จักยาเสพติดประเภทต่างๆ เพื่อให้ลูกได้รู้จักรูปร่างหน้าตา และโทษของมัน เพื่อไม่ให้ลูกซุกงูให้ไปทดลอง ให้ลูกรู้จักยาพวกนี้จากปากของพ่อแม่ ดีกว่าไปรู้ผิดๆ ถูกๆ จากปากของเพื่อน มีพ่อแม่บางคนหลีกเลี่ยงการพูดถึงยาเสพติด

บางคนไม่ยอมให้ลูกได้รับความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดเลย เนื่องจากความกังวลว่าจะเป็นสิ่งทำหายนอกให้ลูกหันไปทดลองใช้ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด พ่อแม่ที่มีลูกๆ อย่างเข้าสู่วัยรุ่นให้ชวนลูกมานั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ แล้วสอนให้ลูกรู้จักยาเสพติดประเภทต่างๆ

### พ่อแม่ควรทำอย่างไรเมื่อลูกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด

พ่อแม่จะต้องร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือ โดยอาศัยความรัก ความเข้าใจ เป็นพื้นฐานในการทำให้ยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้

๑ ระเบียบสดีอารมณ์ อย่าว่าวาม ยอมรับความจริง ยอมรับสภาพว่าลูกติดยา เพื่อเตรียมตัวช่วยเหลือลูก

๒ ไม่ควรแสดงความก้าวร้าวกับลูก เพราะจะทำให้ลูกปกปิดซ่อนเร้นมากขึ้น

๓ แสดงความรัก ความเห็นใจอย่างจริงใจ เพื่อให้ลูกยอมเปิดใจ ยอมรับความช่วยเหลือ

๔ ต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมว่า ลูกติดสารเสพติดประเภทใด ฤทธิ์รุนแรงแค่ไหน ใช้สารเสพติดมานานแล้วหรือยัง ใช้ปริมาณแค่ไหน โดยอาจหาจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น เพื่อนสนิท ครูที่โรงเรียน ห้องนอน กระเป๋าเสื้อผ้า เป็นต้น

๕ ปรึกษาผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะ เช่น ศูนย์ให้คำปรึกษาปัญหาสารเสพติดหากลูกหลานติดสารเสพติดมานาน จนทำให้สภาพร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป หรือมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพเบี่ยงเบนไปจากเดิม และครอบครัวหรือไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ผู้ปกครองควรส่งลูกเข้ารับการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ในสถานบำบัดรักษาต่าง ๆ ทั่วประเทศ





## 5. ถ้านอื่นๆ



### 1. ด้านการใช้สาธารณสมบัติ

การใช้สาธารณสมบัติหรือสิ่งที่ทุกคนใช้ร่วมกัน เป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องดูแลและช่วยกันรักษาไม่ให้ชำรุดเสียหาย ดูแลให้สามารถใช้ได้ยาวนาน ดังนั้นพ่อแม่จะต้องสอนให้ลูกรู้จักวิธีการใช้สิ่งของ สถานที่ ที่เป็นสมบัติส่วนรวม การรู้จักวิธีใช้และดูแลรักษาจะทำให้สามารถใช้ร่วมกันได้เป็นเวลานาน นอกจากนี้ยังเป็นเรื่องของจิตสำนึกและมารยาทในการใช้ของส่วนรวมอีกด้วย ตัวอย่างการใช้สาธารณสมบัติมีดังนี้

**1.1 การใช้ตู้โทรศัพท์สาธารณะ** ผู้ใช้จะต้องรู้วิธีการใช้และใช้อย่างถูกวิธี เช่น ต้องยกหูโทรศัพท์ขึ้นก่อน แล้วหยอดเหรียญ กดหมายเลขที่ต้องการโทรออก หากไม่ติดหรือไม่มีผู้รับให้วางสายแล้วเหรียญจะหล่นออกมา ถ้าต้องการโทรซ้ำให้ทำตามขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น อย่างไรก็ตามเมื่อเสร็จสิ้นการโทรศัพท์จะต้องวางหูโทรศัพท์ไว้ที่เดิม การใช้โทรศัพท์ที่ไม่ถูกวิธี เช่น กระแทกตู้โทรศัพท์ ทุบทำลายเมื่อไม่พอใจ กระชากถ่มน้ำลายใส่ตู้โทรศัพท์ ป้ายน้ำมูก หรือทิ้งให้โทรศัพท์ห้อยลงพื้นเมื่อเลิกใช้แล้ว เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรทำ พ่อแม่จะต้องสอนให้ลูกใช้โทรศัพท์ให้เหมาะสม

**1.2 การใช้ห้องน้ำสาธารณะ** ผู้ใช้จะต้องรักษาความสะอาดและใช้อย่างถูกวิธี การใช้ห้องน้ำหรือส้วมสาธารณะเป็นที่ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ร่วมกันเมื่อออกไปข้างนอกบ้าน เมื่อต้องการเข้าห้องน้ำเพื่ออุจาระหรือปัสสาวะจะต้องดูสัญลักษณ์ก่อนว่าเป็นห้องน้ำสำหรับผู้หญิงหรือผู้ชาย เตรียมกระดาษทิชชู เมื่อเดินเข้าไปแล้วถ้ามีคนเข้าแถวรออยู่ เราจะต้องเดินไปยืนต่อแถว ไม่แซง ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น เมื่อเข้าห้องน้ำจะต้องปิดใส่กลอน ตรวจสอบความสะอาดของโถส้วม ถ้าไม่สะอาดจะต้องใช้กระดาษทิชชูเช็ดทำความสะอาดก่อนนั่ง การนั่งจะต้องนั่งให้ถูกวิธี ถ้าเป็นโถจะต้องนั่งลงบนโถ ไม่ป็นขึ้นไปนั่งบนโถเพราะอาจเกิดอันตราย อาจลื่นและพลัดตกลงมาได้ เมื่ออุจาระหรือปัสสาวะเสร็จเรียบร้อยแล้วจะต้องทำความสะอาดตนเอง และกดน้ำหรือราดน้ำทุกครั้ง แต่งตัวให้เรียบร้อยก่อนเปิดประตูออกมา จากนั้นจึงไปล้างมือที่ก๊อกน้ำแล้วเช็ดให้แห้ง

**1.3 การใช้เก้าอี้ หรือม้านั่ง** ผู้ที่ใช้เก้าอี้หรือม้านั่งที่จัดไว้ตามที่ต่างๆ เช่น ม้านั่งที่รอรถเมล์ ม้านั่งตามสวนสาธารณะ ม้านั่งตามห้างสรรพสินค้า เป็นต้น พ่อแม่จะต้องสอนวิธีการใช้เพื่อลูกจะได้ใช้ได้อย่างถูกต้อง เช่น ถ้ามีบุคคลอื่นนั่งอยู่ไม่ควรไปยืนรอตตรงหน้า หรือพูดให้ลุกขึ้นเพื่อที่ตนเองจะได้นั่ง เวลานั่งจะต้องไม่โยก หรือขีดเขียน ขูด เคาะ ทำลายเพื่อให้แตกหักเสียหาย สกปรก เป็นต้น หากทำสิ่งของหก สกปรก เลอะเทอะ จะต้องเช็ดทำความสะอาดให้เรียบร้อยก่อนลุกออกจากเก้าอี้

**1.4 การใช้ถังขยะ** เมื่อต้องการทิ้งสิ่งของที่ไม่ต้องการจะต้องทิ้งลงในถังขยะที่จัดไว้ตามที่ต่างๆ พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกทิ้งสิ่งของให้เป็นที่เป็นทาง ไม่ทำสกปรก เลอะเทอะ เพราะที่สาธารณะเป็นที่ที่ทุกคนใช้ร่วมกัน การทิ้งไม่เป็นที่เป็นทางจะทำให้สถานที่สกปรกและอาจเกิดอันตรายกับผู้อื่นได้ เช่น เมื่อเรากินกล้วยแล้วทิ้งเปลือกกล้วยลงบนถนน ผู้ที่เดินเหยียบอาจลื่นหกล้มได้รับบาดเจ็บได้ หรือการทิ้งสิ่งสกปรกลงในแม่น้ำลำคลอง เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเพราะแม่น้ำลำคลองเป็นที่ที่ทุกคนจะต้องใช้น้ำ หากน้ำสกปรกอาจทำให้ผู้ที่ใช้น้ำในการอาบเป็นโรคผิวหนังหรือบางครอบครัวต้องใช้น้ำในการดื่มกินก็จะเกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เป็นที่สะสมเชื้อโรค และสถานที่ไม่สวยงามอีกด้วย

**1.5 การใช้ที่พักรถโดยสารรถประจำทาง** ผู้ใช้จะต้องรู้ว่าที่พักรถโดยสารรถประจำทางเป็นที่ที่ทุกคนที่จะเดินทางโดยรถโดยสารประจำทางจะต้องมายืนหรือนั่งรอรถประจำทาง ซึ่งที่พักรถโดยสารรถประจำทางบางแห่งจะมีคนใช้ค่อนข้างมาก อาจจะต้องเบียดกันบ้าง หรือไม่มีที่นั่ง ต้องยืน การใช้ต้องมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแบ่งปันกัน หากหน้าฝนมีฝนตกลงมาอาจจะต้องยืนเบียดกันเพื่อหลบฝน และการใช้ที่พักรถโดยสารรถประจำทางจะต้องไม่ไปขีดเขียน ทับหรือทำลายสิ่งต่างๆ รวมทั้งการรักษาความสะอาด



**1.6 การใช้รถประจำทาง** รถประจำทางเป็นของสาธารณะที่ทุกคนใช้ร่วมกัน ปัจจุบันประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าไปมาก มีทั้งรถไฟฟ้าบนดิน (BTS) รถไฟฟ้าใต้ดิน (MRT) รถเมล์ รถสองแถว รถตู้ ฯลฯ การเดินทางโดยใช้รถต่างๆ นั้น นอกจากพ่อแม่จะสอนเรื่องของความปลอดภัยในการเดินทางแล้วจะต้องสอนให้รู้จักการใช้ที่ถูกต้องและดูแลรักษาอีกด้วย การใช้รถสาธารณะจะต้องไม่ไปทำลาย ชูตขีดเขียน ทับ หรือทำผิดกฎระเบียบที่กำหนดไว้

**1.7 การใช้ถนน** ผู้ใช้ถนนจะต้องรู้จักกฎระเบียบในการใช้ เช่น การข้ามทางม้าลาย การเดินข้ามสะพานลอย หรือทางที่จัดไว้สำหรับให้คนเดิน การใช้ถนนจะต้องรู้จักแบ่งปันกัน เช่น การเดินบนถนน เมื่อมีผู้อื่นต้องการเดินไปก่อนเราควรหลบหรือหลีกให้ทางผู้อื่น

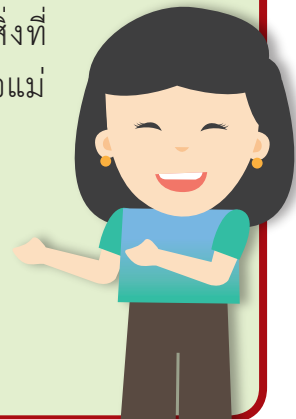
**1.8 การใช้สวนสาธารณะ** การพักผ่อนหรือการไปใช้สวนสาธารณะเพื่อพักผ่อน หรือออกกำลังกาย จะต้องรู้จักการใช้ เช่น เวลาเปิด-ปิด กฎระเบียบต่างๆ ซึ่งผู้ใช้จะต้องศึกษาก่อนเข้าไปใช้และจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด รวมทั้งการดูแลรักษา ไม่ทิ้งสิ่งสกปรก ไม่ทำลายสิ่งของ ไม่เด็ดดอกไม้ ตัดต้นไม้

การใช้สาธารณะสมบัติยังมีอีกมากมายซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นเพราะเป็นเรื่องที่ลูกจะต้องพบในการดำรงชีวิต ดังนั้นพ่อแม่จะต้องอบรมสั่งสอนวิธีการใช้ให้ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อความปลอดภัย และการดูแลรักษาสิ่งที่เป็นสาธารณะประโยชน์

## สรุป

การสอนให้ลูกรู้จักการใช้สาธารณสมบัติหรือสิ่งๆ ที่ทุกคนใช้ร่วมกันเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องสอนและปลูกฝังลักษณะนิสัยการใช้ ได้แก่

- 1) การใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- 2) การช่วยกันดูแลและไม่ทำลาย
- 3) การสร้างและทำนุบำรุงรักษา
- 4) การอนุรักษ์





## 2. ถ้านการใช้เวลาว่างให้ประโยชน์

การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษเพื่อไม่ให้เสียเวลาโดยไม่ได้ประโยชน์ และยังได้รับความเพลิดเพลินจากการทำกิจกรรมอีกด้วย การใช้เวลาว่างอาจจะเป็นช่วงใดก็ได้แต่ส่วนใหญ่ มักจะเป็นช่วงกลางวันหรือตอนเย็น หรือในวันหยุด เด็กในช่วงวัยรุ่นบางคนอาจจะใช้เวลาว่างไม่เหมาะสม เช่น เมื่อมีเวลาว่างจากการเรียนหนังสือหรือทำการบ้านก็จะใช้เวลาในการเล่นเกมส์ เล่นมือถือ แกล้งเพื่อน นั่งเหม่อลอย ซึ่งจะทำให้เวลาอันมีค่านั้นสูญเปล่า ไม่ได้ประโยชน์อะไร ซึ่งนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้วยังอาจเป็นโทษต่อตนเองและบุคคลอื่นอีกด้วย

การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กใช้เวลาที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยอาจจะเป็นการทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ กิจกรรมที่พ่อแม่สามารถแนะนำหรือสอนให้ลูกทำเมื่อมีเวลาว่างมีดังนี้

**2.1 งานอดิเรก** พ่อแม่ลองหางานอดิเรกที่ลูกชอบให้ลูกทำหรือทำด้วยกันกับลูก เช่น การปลูกผัก ปลูกดอกไม้ เป็นต้น การปลูกผักนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์แล้วยังได้ทานผักที่ปลูกด้วยตนเอง ปลอดภัย และถ้ามีจำนวนมากยังได้แบ่งปันกับเพื่อนบ้านอีกด้วย นอกจากนี้สิ่งที่ตามมาคือความสุขและความภูมิใจกับผลงานของตนเอง

**2.2 อ่านหนังสือ** การอ่านหนังสือนอกจากจะได้ความรู้แล้วยังได้รับความเพลิดเพลินอีกด้วย โดยให้ลูกเลือกหนังสือที่ชอบหรือสนใจ อาจจะเป็นหนังสือที่มีแต่รูปภาพก็ได้หากเด็กมีปัญหาในการอ่าน อย่างไรก็ตามพ่อแม่จะต้องช่วยพิจารณาเรื่องประเภทของหนังสือและความเหมาะสมกับวัยของลูกด้วย

**2.3 งานประดิษฐ์** การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ จากวัสดุเหลือใช้หรือเศษวัสดุ เป็นอีกงานหนึ่งที่เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อาทิ การนำขวดน้ำพลาสติกมาประดิษฐ์เป็นที่ใส่ต้นไม้ หรือประดิษฐ์เป็นดอกไม้ ปัจจุบันการทำงานประดิษฐ์สามารถศึกษาหาความรู้ได้ง่ายจากแหล่งต่างๆ เช่น ในคอมพิวเตอร์ YouTube หนังสืองานประดิษฐ์ เป็นต้น และถ้าทำได้สวยงามสามารถจำหน่ายเป็นรายได้อีกด้วย

**2.4 ออกกำลังกาย** ปัจจุบันคนส่วนใหญ่จะใช้เวลากับการทำงาน การเดินทาง เด็กๆ จะใช้เวลาไปกับการเรียนหนังสือ ทำการบ้าน เล่นมือถือ ดูหนัง



ฟังเพลง จึงไม่ค่อยได้ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย ส่งผลให้บางคนเป็นโรคอ้วนหรือเจ็บไข้ได้บ่อยบ่อยๆ ดังนั้นพ่อแม่ควรหาเวลาว่างพาลูกไปออกกำลังกายหรือออกกำลังกายด้วยกัน เช่น วิ่ง เดินเร็ว เตะฟุตบอล โยคะ ว่ายน้ำ เป็นต้น การออกกำลังกายนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้วยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียด และเกิดความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวอีกด้วย

**2.5 งานศิลปะ** การใช้เวลาว่างในการทำงานศิลปะเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ งานศิลปะมีมากมายหลายอย่าง เช่น วาดภาพ ระบายสี ปั้น เป็นต้น พ่อแม่ควรสังเกตว่าลูกชอบงานด้านศิลปะหรือไม่ ถ้าชอบงานด้านนี้ ก็ควรส่งเสริมด้วยการหาอุปกรณ์ จัดสภาพแวดล้อมให้ลูกได้ทำงานศิลปะเมื่อมีเวลาว่าง และร่วมชื่นชมผลงานของลูก จะทำให้ลูกมีกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ผลงาน

**2.6 เขียนบันทึก** สำหรับผู้ที่ชื่นชอบการเขียนบันทึกเรื่องราวต่างๆ อาจใช้เวลาว่างในการเขียนเรื่องต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและต้องการจะบันทึกไว้เป็นความทรงจำหรือประสบการณ์ที่ดีๆ เอาไว้ เมื่อเวลาผ่านไปจะได้กลับมาอ่านอีกครั้ง



### สรุป

การใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์เป็นเรื่องที่ดีทั้งต่อตัวเด็กและครอบครัว เพราะการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้ลูกคลายความเครียด ห่างไกลจากยาเสพติด เกิดความอบอุ่นเมื่อสมาชิกในครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีรายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

## 3. การทำงานบ้าน

การทำงานบ้านเป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่จะต้องช่วยกัน เพราะบ้านเป็นที่อยู่อาศัยของทุกคน ดังนั้นทุกคนจึงต้องช่วยกันทำเพื่อให้บ้านสะอาด ระเบียบเรียบร้อย น่าอยู่อาศัย และปลอดภัย พ่อแม่ควรฝึกลูกในการทำงานบ้านจนเป็นนิสัย เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วในการทำงาน ฝึกความรับผิดชอบ การมีส่วนร่วม และเพื่อการนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันต่อไป

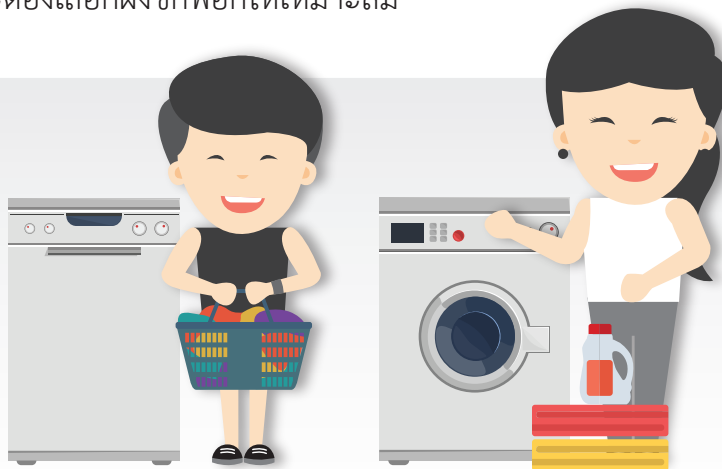


**1. เก็บบอกให้เป็นระเบียบ** ข้าวของเครื่องใช้ในบ้านมีหลายอย่างเมื่อหยิบออกมาใช้แล้วจะต้องเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย เพราะจะทำให้บ้านดูเป็นระเบียบและสามารถหยิบของใช้ได้ง่ายเมื่อต้องการ ไม่ต้องเสียเวลาในการหา ดังคำที่ว่า “หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูงามตา” โดยวิธีการเก็บของให้จัดเป็นหมวดหมู่ เช่น ของใช้ในครัว ของใช้ในห้องน้ำ ของใช้ในห้องนอน เป็นต้น แล้ววางเรียงให้เหมาะสม

**2. กวาดบ้าน** การกวาดบ้านเป็นงานที่ต้องทำทุกวัน เพราะฝุ่นละอองจะตกอยู่บนพื้น หรือติดอยู่ตามผนังห้อง ประตู หน้าต่าง บนหลังตู้ โต๊ะ เติง บางคนจะมีอาการแพ้ฝุ่นละอองเหล่านี้จะทำให้ไม่สบายได้ วิธีการกวาดบ้าน ให้เลือกใช้ไม้กวาดให้เหมาะสมกับพื้นห้อง เช่น ไม้กวาดดอกหญ้า ใช้กวาดพื้นไม้ พื้นกระเบื้อง ส่วนไม้กวาดทางมะพร้าว ใช้กวาดพื้นที่เป็นปูนซีเมนต์หรือพื้นดิน เป็นต้น การกวาดจะกวาดไปในทิศทางเดียวกัน

**3. ถูบ้าน** เมื่อเก็บของเป็นระเบียบเรียบร้อย กวาดพื้น ต่อไปก็เป็นการถูพื้นห้องต่างๆ ภายในบ้าน การกวาดบ้านถูบ้านเพื่อไม่ให้เกิดการสะสมของสิ่งสกปรกที่จะนำเชื้อโรคมารั่วตัวเรา ทำให้เราเจ็บป่วยได้ วิธีการถูพื้น ให้ซักผ้าซีริ้วให้สะอาด บิดหมาดๆ คลี่ผ้าออกแล้วถูพื้นให้ทั่ว ทั้งนี้ต้องซักผ้าซีริ้วบ่อยๆ และหมั่นเปลี่ยนน้ำที่ใช้ซักผ้า

**4. ซักผ้า รีดผ้า** เสื้อผ้าที่ใส่หรือใช้แล้วจะต้องซักทำความสะอาด รวมทั้งผ้าอื่นๆ เช่น ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าคลุมเตียง ผ้าม่าน ผ้าคลุมโต๊ะ เป็นต้น สำหรับเสื้อผ้าที่ใส่เป็นประจำควรซักทุกวัน ส่วนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าคลุมเตียง ผ้าม่าน หรือผ้าคลุมโต๊ะ อาจจะไม่ต้องซักทุกวัน วิธีการซักจะมีการใช้เครื่องซักผ้าหรือใช้มือซักผ้า ซึ่งจะต้องเลือกผงซักฟอกให้เหมาะสม



## 4. การเตรียมอาชีพ

การเตรียมอาชีพเป็นเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ เมื่อเด็กจบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา เด็กบางคนอาจจะสอบเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งปัจจุบันนี้มีมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชนเปิดโอกาสทางการศึกษาให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษได้เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้เท่าเทียมกับเด็กปกติ โดยจัดศูนย์บริการนิสิตพิการ หรือ DSS (Disability Support Services Center) เพื่อช่วยเหลือสนับสนุนการเรียนการสอน จัดบริการสื่อ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ อย่างไรก็ตามเด็กที่มีความต้องการพิเศษบางคนที่ยังชั้นมัธยมศึกษาที่มุ่งสู่การศึกษาในสายอาชีพตามที่ตนเองสนใจ ถนัด หรือมีความสามารถ ดังนั้นพ่อแม่จะต้องจัดเตรียมเด็กเพื่อการเรียนรู้และประกอบอาชีพในอนาคต

การเตรียมอาชีพจะต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายทั้งครูผู้สอน พ่อแม่ ผู้เชี่ยวชาญและตัวเด็ก ด้วยการค้นหาความสามารถของเด็ก ความสนใจ ความชอบ รวมทั้งข้อจำกัดของความบกพร่องของเด็กแต่ละคน การค้นหาความสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสังเกตสิ่งที่เด็กสนใจเป็นพิเศษ การซักถามพูดคุยถึงอนาคตที่เด็กคิดหรืออาชีพที่เด็กอยากจะทำ การสำรวจโดยใช้แบบสำรวจอาชีพ เป็นต้น

พ่อแม่จะต้องประสานงานหรือร่วมมือกับครูในการเตรียมความพร้อมด้านอาชีพให้แก่เด็กตั้งแต่เด็กเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งการเตรียมความพร้อมจะมีการเตรียมทักษะในด้านต่างๆ เช่น ทักษะความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเดินทาง เป็นต้น นอกจากนี้จะเป็นการเตรียมทักษะเฉพาะอาชีพแต่ละอาชีพ ซึ่งพ่อแม่สามารถขอคำแนะนำปรึกษาจากครูประจำชั้นหรือครูแนะแนวได้ สำหรับการเตรียมทักษะพื้นฐานเพื่อการประกอบอาชีพมีแนวทางดังนี้

1. **ความรับผิดชอบ** พ่อแม่สามารถพัฒนาลูกในด้านของการมีความรับผิดชอบด้วยการมอบหมายงานให้เด็กรับผิดชอบ เช่น การเก็บเสื้อผ้า การรดน้ำต้นไม้ การล้างและเก็บจานชาม เป็นต้น ทั้งนี้จะต้องสอนวิธีการและคอยกำกับดูแลและให้คำแนะนำแก่ลูก ถ้าลูกลืมทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย พ่อแม่อาจใช้วิธีการเตือนด้วยวาจาหรือให้ลูกเขียนติดไว้ในที่ที่เห็นได้ง่าย และถ้าลูกทำได้ดีก็ควรให้คำชมเชยเพื่อสร้างกำลังใจให้แก่ลูก

🕒 **2. การตรงต่อเวลา** พ่อแม่ต้องสอนลูกเรื่องการตรงต่อเวลา เพราะการประกอบอาชีพใดๆ ก็ตามจะต้องคำนึงถึงการตรงต่อเวลา หากไม่ตรงต่อเวลาจะเกิดผลกระทบหรือเกิดความเสียหายตามมา เช่น การเข้าทำงาน การนัดลูกค้า การส่งของ เป็นต้น พ่อแม่ต้องฝึกให้ลูกเป็นคนตรงต่อเวลาด้วยการฝึกในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การตื่นนอน การไปโรงเรียน การกลับบ้าน การส่งการบ้านให้ทันเวลาตามที่ครูกำหนด เป็นต้น

วิธีการฝึกลูกเป็นคนตรงต่อเวลานั้น พ่อแม่อาจจะใช้การฝึกให้ลูกดูเวลา ทำตารางบันทึกการส่งงานเพื่อช่วยกำกับให้ลูกมีความตรงต่อเวลาจนติดเป็นนิสัย

**ตัวอย่างตารางบันทึกการส่งงาน**

งาน	กำหนดส่ง	ผลการปฏิบัติ		หมายเหตุ
		ตรงเวลา	ล่าช้า	
1. เลข	12 มิ.ย. 61	✓		
2. ภาษาไทย	25 มิ.ย. 61		✓	ส่งวันที่ 26 มิ.ย. 61 เนื่องจากลืม
3. แผนที่	30 มิ.ย. 61	✓		

**3. ความซื่อสัตย์** เป็นทักษะที่มีความสำคัญในการทำงานเช่นกัน การฝึกให้ลูกมีความซื่อสัตย์เป็นหน้าที่ที่พ่อแม่จะต้องอบรมสั่งสอน ชี้แนะให้เห็นถึงผลดีของความซื่อสัตย์ และผลเสียของความไม่ซื่อสัตย์ เช่น การทำงานด้วยความซื่อสัตย์ จะทำให้เรามีความเจริญก้าวหน้า หากไม่ซื่อสัตย์เมื่อถูกจับได้อาจถูกลงโทษ หรือถูกให้ออกจากงาน เป็นต้น

การฝึกเรื่องความซื่อสัตย์สามารถสอนได้โดยชี้แนะ เช่น เรื่องการทำการบ้านด้วยตนเอง ไม่ลอกเพื่อน ไม่ทุจริตในการสอบ ไม่หยิบของของคนอื่นหรือขโมยของเพื่อน เป็นต้น

**4. การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น** การทำงานจะต้องปฏิสัมพันธ์หรือติดต่อกับบุคคลอื่น ดังนั้นจะต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมเพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น การรู้จักผูกมิตรด้วยการพูดและการกระทำเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องฝึกให้เด็กรู้จักและปฏิบัติ

การสอนเรื่องการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น การสอนให้รู้จักใช้คำพูดที่สุภาพ (คะ ครับ) น้ำเสียงไม่แข็งกระด้าง รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ การรู้จักรอคอย การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นต้น

**5. การเดินทาง** พ่อแม่ควรจะฝึกหัดให้ลูกรู้จักการเดินทางด้วยตนเอง ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัย โดยอาจจะฝึกให้เดินทางด้วยกันกับพ่อแม่ก่อน จากนั้นให้เด็กเป็นผู้นำ จนกระทั่งเด็กสามารถเดินทางด้วยตนเองได้

การฝึกเดินทาง การเดินทางมีหลายช่องทาง เช่น การเดินทางโดยรถประจำทาง พ่อแม่พาลูกขึ้นรถประจำทางพร้อมทั้งสอนให้ลูกสังเกตลักษณะของรถอาทิ หมายเลข สีรถ ป้ายบอกสถานที่ ค่ารถ จากนั้นจึงให้เด็กเป็นคนนำพ่อแม่ขึ้นรถ เมื่อปฏิบัติจนคล่องแคล่วแล้ว พ่อแม่จึงคอยตามไปห่างๆ จนแน่ใจว่าลูกสามารถเดินทางได้ด้วยตนเอง หรืออาจจะฝึกให้ลูกเดินจากปากซอยเข้าบ้านแล้วจึงค่อยๆ ห่างออกไป อย่างไรก็ตามพ่อแม่จะต้องประเมินสถานการณ์ ความสามารถของลูก และความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ รวมทั้งต้องคาดการณ์ในกรณีที่ลูกอาจหลงทาง จะต้องเขียนชื่อที่อยู่ของพ่อแม่ หรือญาติพี่น้องใส่กระเป๋า หรือติดไว้ที่โทรศัพท์ และสอนให้ลูกใช้โทรศัพท์ติดต่อกลับเมื่อหลงทางหรือมีปัญหา หรือต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เช่น สอบถามจากเจ้าหน้าที่ เป็นต้น

## 5. การใช้เงิน

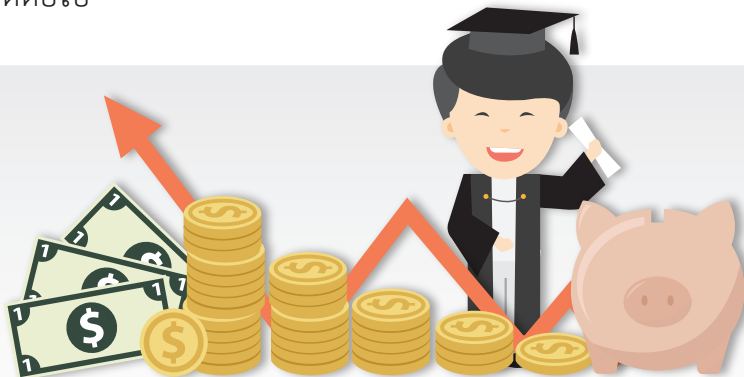
การใช้เงินเป็นเรื่องที่เด็กจะต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การสอนหรือฝึกให้ลูกรู้จักทักษะในการใช้เงินจะทำให้เด็กสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้ในอนาคต การใช้เงินจะต้องรู้จักวางแผนในการใช้ให้เหมาะสม

วิธีการฝึกเรื่องการรู้จักเงินและค่าของเงิน พ่อแม่จะต้องสอนเรื่องเงินและค่าของเงิน ให้เด็กรู้จักเงินที่เป็นเหรียญ (โลหะ) และธนบัตรหรือแบงค์ (กระดาษ) ซึ่งเหรียญมีทั้งเหรียญบาท เหรียญ 2 บาท เหรียญ 5 บาท เหรียญ 10 บาท ส่วนธนบัตรมีใบละ 10 บาท ใบละ 20 บาท ใบละ 50 บาท ใบละ 100 บาท และใบละ 1,000 บาท เงินแต่ละประเภทจะมีค่าแตกต่างกัน โดยพ่อแม่ให้นำเงินแต่ละประเภท (ของจริง) มาให้เด็กดูและอธิบาย การสอนต้องค่อยๆ สอนทีละประเภทจนเด็กสามารถจดจำได้จึงสอนเพิ่มจนครบทั้งเงินที่เป็นเหรียญและเป็นธนบัตร

วิธีการฝึกเรื่อง การใช้จ่ายในการซื้อสิ่งของ เมื่อเด็กรู้จักเงินและค่าของเงิน แล้ว พ่อแม่พาลูกไปที่ร้านค้าชี้ให้ลูกดูเรื่องราคาราคาสินค้า เช่น ขนมปังอันละ 20 บาท ให้ลูกเลือกเงินเพื่อจ่ายสินค้า โดยพ่อแม่คอยให้คำแนะนำ เป็นต้น เมื่อเด็กสามารถใช้จ่ายได้อย่างถูกต้องแล้ว พ่อแม่ควรสอนเรื่องของการวางแผนในการใช้จ่ายเงิน โดยพ่อแม่อาจจะให้ค่าใช้จ่ายแก่ลูกเป็นรายสัปดาห์ อาทิ ลูกได้ค่าใช้จ่ายวันละ 50 บาท สัปดาห์ละ 250 บาท (จันทร์ – ศุกร์) ดังนั้นพ่อแม่ให้เงินลูกไปจำนวน 250 บาท และฝึกให้ลูกวางแผนการใช้จ่ายเงินวันละไม่เกิน 50 บาท ถ้าเหลือให้เก็บใส่กระปุกออมสิน การวางแผนพ่อแม่สอนให้ลูกแบ่งเงินกองละ 50 บาท ใส่ซองหรือถุงพลาสติกไว้จำนวน 5 ซอง/ถุง เขียนวันจันทร์ – ศุกร์ ติดไว้ถุงละ 1 วัน ให้หยิบไปใช้วันละ 1 ซอง/ถุง เมื่อลูกสามารถบริหารจัดการใช้จ่ายเงินเป็นรายสัปดาห์ได้ พ่อแม่จึงเพิ่มเป็น 2 สัปดาห์ 3 สัปดาห์ และ 1 เดือน

นอกจากจะสอนให้ลูกรู้จักเงิน ค่าของเงิน และการใช้จ่ายเงินแล้ว พ่อแม่จะต้องสอนให้ลูกใช้จ่ายเงินให้เหมาะสม รู้จักการใช้และเก็บออม ซื่อของที่จำเป็น ไม่ใช่จ่ายสุร่ยสุร่ายหรือฟุ่มเฟือย การรู้จักเก็บออมจนเป็นนิสัยจะทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงในอนาคต ดังนั้นพ่อแม่จะต้องฝึกให้ลูกรู้จักคิดก่อนที่จะซื้อของ เด็กวัยรุ่นบางคนเมื่ออยากได้ก็จะซื้อโดยไม่ได้คิดไตร่ตรองก่อนว่าสมควรซื้อหรือไม่ บางครั้งซื้อมาแล้วไม่ได้ใช้หรือใช้ได้ไม่คุ้มค่านัก โยนทิ้ง ซึ่งการสอนนั้นพ่อแม่ควรชี้แนะก่อนซื้อว่า **“สิ่งที่ลูกจะซื้อนั้นเป็นความจำเป็นหรืออยากได้ ถ้าเป็นความจำเป็นและต้องใช้ก็สมควรซื้อ แต่ถ้ายังไม่จำเป็นแต่อยากได้เท่านั้นก็ไม่สมควรซื้อ”**

การฝึกให้ลูกรู้จักการวางแผนการใช้จ่ายเงินจะเป็นการเตรียมความพร้อมสู่การประกอบอาชีพในอนาคต เพราะเมื่อลูกจบการศึกษาและประกอบอาชีพก็จะได้รับเงินเดือนหรือเงินค่าจ้าง ดังนั้นลูกจะต้องรู้จักการวางแผนการใช้จ่ายเงินที่ได้มาเพื่อการดำรงชีวิตต่อไป



# บทที่ ๓

## คล้ายปัญหา... แก้ได้ตรงจุด





## กลายเป็นปัญหา...สามารถแก้ได้ตรงจุด



เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะมีปัญหาทางด้านวิชาการ โดยเฉพาะด้านการอ่าน การเขียน และการคิดคำนวณ ซึ่งปัญหาดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้วิชาการต่างๆ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเด็กกลุ่มนี้มักจะมีผลการเรียนต่ำหรือเรียนไม่เก่ง ทั้งๆ ที่ดูเป็นเด็กเฉลียวฉลาด เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้หลายคนมีความสามารถโดดเด่นในเรื่องอื่นๆ ที่ไม่ใช่ด้านวิชาการ เช่น บางคนมีความสามารถในการเต้นรำ การทำอาหาร การเล่นกีฬา หรือด้านดนตรี เป็นต้น ซึ่งจะเป็นเรื่องที่ลงมือปฏิบัติ อย่างไรก็ตามพ่อแม่ ผู้ปกครองพบว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้มักจะมีปัญหาในด้านต่างๆ ต่อไปนี้ ทั้งนี้วิธีการช่วยเหลือเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้มีหลากหลายวิธีที่พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ดังนี้



## ด้านร่างกาย



เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเช่นเดียวกับเด็กปกติทั่วไป ทั้งเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งน้ำหนัก ส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น ลักษณะทางเพศชัดเจนขึ้น เพศชายจะมีเสียงห้าวหรือทุ้มขึ้น ไหล่กว้างขึ้น มีขนตามร่างกาย เช่น ขา รักแร้ และอวัยวะเพศ ผู้หญิงจะมีหน้าอกมีประจำเดือน และมีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ นอกจากนี้วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วย โดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนังและต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่อง “สิ่ว” และ “กลิ่นตัว”

ดังนั้นเมื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ย่างเข้าสู่วัยรุ่น จึงต้องเรียนรู้เรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย ซึ่งพ่อแม่ต้องดูแล ให้คำแนะนำแก่ลูกในการรักษาความสะอาดของร่างกาย



## ปัญหา

### 1. การดูแลสุขอนามัย ส่วนตัว



## วิธีการช่วยเหลือ

พ่อแม่ควรแนะนำการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาความสะอาดของตนเองในเรื่องต่างๆ ดังนี้

1. รักษาความสะอาดอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งที่อาบน้ำและหลังการเข้าห้องน้ำและเช็ดให้แห้งสนิท
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่แห้ง สะอาด ไม่อับชื้นไม่คับหรือหลวมมากจนเกินไป โดยเฉพาะกางเกงใน เสื้อชั้นใน
3. ไม่สวมใส่เสื้อผ้า หรือใช้เสื้อผ้าร่วมกับบุคคลอื่น
4. ผู้หญิงที่มีประจำเดือนจะต้องเลือกใช้ผ้าอนามัยให้เหมาะสม หมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัย ดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศ ทั้งนี้แม่จะเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากในการสอน และให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

### 2. เช็ดตัวให้แห้ง หลังอาบน้ำ

- พ่อแม่ควรบอกก่อนที่ลูกจะเข้าไปอาบน้ำว่าเช็ดตัวด้วยนะ และเขียนข้อความติดไว้หน้าห้องน้ำเพื่อเตือนความจำ

### 3. กลิ่นตัว

- เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นเด็กจะมีกลิ่นตัวแรง พ่อแม่ต้องสอนวิธีการจัดการกับกลิ่นตัว เช่น การสอนให้รักษาความสะอาด อาบน้ำถูสบู่ เช็ดตัวให้แห้ง หรือใช้ผลิตภัณฑ์ลดกลิ่นตัว







## ด้านอารมณ์และจิตใจ



เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะมีปัญหาในการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ ส่งผลให้เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ และจากปัญหานี้ทำให้เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้มีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจตามมา ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้จะพบว่าเด็กมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจดังต่อไปนี้ ทั้งนี้พ่อแม่จะต้องหาวิธีในการแก้ไขซึ่งวิธีที่ใช้มีหลายวิธีที่พ่อแม่สามารถเลือกและนำไปใช้ได้ดังนี้



### ปัญหา

1. อารมณ์อ่อนไหวง่าย มักท้อแท้ ถ้าถูกต่อว่า หรือดูจะร้องไห้ หนีออกจากบ้าน เด็กบางคน จะฆ่าตัวตาย



### วิธีการช่วยเหลือ

1. ค่อยๆ พูดกับเด็กด้วยเหตุผล เพราะถ้าพูดด้วยน้ำเสียงหรืออารมณ์ที่รุนแรงจะทำให้เด็กเกิดอาการตกใจและจะไม่ยอมฟังคำอธิบาย
2. ใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจ เปลี่ยนเรื่องไปก่อนแล้วค่อยกลับมาอธิบายในเรื่องที่ทำให้เด็กเสียใจหรือไม่พอใจ
3. ถ้าลูกร้องไห้ พ่อแม่ก็เข้าไปกอด จับมือ หรือพูดคุยกับลูก บอกว่าพ่อแม่รักลูกหรือพยายามหาเรื่องอื่น ๆ มาพูดคุย โดยไม่พูดเรื่องที่ทำให้เด็กเสียใจอีก
4. ปล่อยให้เด็กสงบสติอารมณ์ แล้วกลับมาคุยกันอีกครั้งตอนอารมณ์ผ่อนคลายหรือรู้สึกตัวหรือมีอารมณ์ปกติพร้อมที่จะฟัง
5. ผู้ปกครองบอกผ่านคุณครูที่โรงเรียนให้ช่วยย้ำเตือนจากนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองก็กลับมาย้ำเตือนที่บ้านอีกครั้งหนึ่ง



## ปัญหา

2. ต้องการให้คนอื่น  
ยอมรับ ต้องการมี  
เพื่อนมากๆ

3. เริ่มชอบเพศตรงข้าม  
จะแอบมอง หรือดูคลิบ  
หรือซื้อหนังสือที่มีรูปโป๊  
มาดู

4. มีอารมณ์ทางเพศ แต่ก็  
จะอายไม่กล้าเล่าให้  
พ่อแม่ ผู้ปกครองฟัง



## วิธีการช่วยเหลือ

1. อธิบายและแนะนำให้เด็กเข้าใจว่าถ้าต้องการให้คนอื่นยอมรับจะต้องพยายามพัฒนาตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ
2. แนะนำวิธีการปฏิบัติตน เช่น ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น มีน้ำใจ ทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใสกับเพื่อนๆ ช่วยเหลือเมื่อต้องทำงานเป็นกลุ่ม เป็นต้น

1. เรื่องเพศศึกษาเป็นเรื่องที่พ่อแม่ควรพูดกับลูกตรงๆ อธิบายให้ลูกเข้าใจ ทำให้เป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่เรื่องน่าอาย
2. ถ้าลูกเป็นผู้หญิงก็ให้แม่เป็นคนพูดคุยกับลูก แต่ถ้าลูกเป็นผู้ชายก็ให้พ่อเป็นคนพูดคุยกับลูก โดยไม่ดูหรือว่ากล่าวด้วยถ้อยคำที่รุนแรง

1. ถ้าเป็นลูกชายให้พ่อเป็นคนพูดคุยอธิบายถึงการแสดงออกทางอารมณ์ทางเพศที่เหมาะสมกับสถานที่ที่ไม่ใช่ในที่สาธารณะ
2. ถ้าเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถสอนลูกได้โดยบอกกับลูกว่าเป็นเรื่องธรรมดาแต่เราจะไม่แสดงออกให้คนอื่นเห็น
3. ถ้าเป็นลูกสาวต้องสอนในเรื่องความเหมาะสม การแสดงออกต่อผู้ชายทั้งเรื่องวาจา และการแต่งกาย ต้องสอนในเรื่องไม่ควรให้ผู้ชายมาถูกเนื้อต้องตัว
4. สอนในเรื่องอารมณ์ทางเพศกับอายุในปัจจุบัน ว่ามันเป็นการเปลี่ยนแปลงเมื่อเราเข้าสู่วัยรุ่น เล่าเรื่องของพ่อกับแม่ในช่วงที่มีอายุวัยเดียวกับลูกว่าเป็นอย่างไร ลูกจะได้มีตัวอย่าง และแนวปฏิบัติที่ถูกต้อง



## ปัญหา

5. ควบคุมตนเองไม่ได้  
บางครั้งก็จะทำร้าย  
ตนเอง ขว้างปาสิ่งของ  
โวยวาย ตะ กัด



## วิธีการช่วยเหลือ

1. พ่อแม่ใช้วิธี การเบี่ยงเบนความสนใจ ให้เด็กผ่อนคลาย
2. หาความรู้เกี่ยวกับวิธีหรือเทคนิคการควบคุมตนเอง จากเอกสาร หนังสือ หรือเว็บไซต์ต่างๆ ที่เชื่อถือได้
3. ให้คำแนะนำวิธีการควบคุมตนเอง เช่น ถ้าโกรธ ให้นับ 1 – 20 หรือให้เอามือลู้งกระเป่าและกำมือแน่นๆ หายใจเข้าช้าๆ และหายใจออกช้าๆ เป็นต้น
4. พ่อแม่หาวิธีป้องกันก่อนที่อารมณ์การควบคุมตนเอง ไม่ได้จะเกิดขึ้น เช่น ป้องกันสิ่งที่เป็นสาเหตุ การช่วยๆ จากคนรอบข้าง

6. เมื่อถามมักตอบไม่รู้  
ไม่ทราบ ไม่อยากตอบ  
คำถาม

1. การใช้ข้อมูลนำ อาจจะคาดเดาแบบผิดๆ เพื่อเน้น ให้เด็กตอบ
2. ใช้คำบางคำชี้้นำก่อน เพื่อให้เด็กคิดต่อ เช่น ถามว่า “พรุ่งนี้วันอะไร” เด็กตอบทันที “ไม่รู้” พ่อแม่อาจ พูดยว่า “วันนี้วันจันทร์ พรุ่งนี้วันอัง...” “เมื่อเด็กต่อคำ ว่า “คาร” ให้พูดชมเชยเด็ก เก่ง เก่งมาก และอาจ ถามอีกครั้งว่า “พรุ่งนี้เป็นวันอะไรนะ”
3. ใช้คำพูดกระตุ้นให้เด็กใช้ความพยายามในการคิด เช่น ลองคิดดูก่อนนะ พยายามคิดดูซิ เป็นต้น
4. ให้รางวัลเมื่อลูกตอบคำถามหรือพยายามที่จะตอบ คำถาม
5. ไม่เข้าซี้มากเกินไปรอจังหวะที่เหมาะสมแล้วค่อยถาม

7. มีความวิตกกังวล  
กลัวว่าจะทำงานหรือ  
ทำสิ่งต่างๆ ได้ไม่ถูกใจ  
พ่อแม่

1. พ่อแม่ต้องใช้เวลาลูกในการตัดสินใจในการทำงาน ต่างๆ
2. ให้กำลังใจหรือแรงเสริม



## ด้านพฤติกรรม



นอกจากเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้จะมีปัญหาด้านวิชาการด้านอารมณ์จิตใจแล้วยังส่งผลกระทบต่อในด้านของพฤติกรรมอีกด้วย ซึ่งจากการสังเกตของพ่อแม่ ผู้ปกครองจะพบว่า เด็กจะมีปัญหาพฤติกรรมที่แตกต่างกัน และวิธีการแก้ปัญหา ก็มีหลากหลายวิธี พ่อแม่ ผู้ปกครองจะต้องพิจารณาเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับลูก ดังนี้



### ปัญหา

1. เข้าโรงเรียนแล้วหนีออกจากโรงเรียน แต่ก็ไม่ได้นี้ไปไกลจากโรงเรียน

2. ไม่เข้าห้องเรียนแต่จะนั่งอยู่หน้าห้องเรียนหรืออยู่ในโรงเรียน

3. วิชานไหนที่ทำไม่ได้ก็จะไม่ทำ นิ่งเฉย ไม่อ่าน ไม่เขียน ไม่ส่งงาน

4. เลียนแบบ เช่น ถ่ายรูปในท่าต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม หรือเลียนแบบผู้อื่นที่แสดงท่าทางไม่เหมาะสม



### วิธีการช่วยเหลือ

1. ชี้แจงเหตุผล บางครั้งอาจต้องคาดโทษ หรือบางครั้งอาจลงโทษด้วยการตีหรือชูป้าง
2. พูดสั้นๆ ก่อนเข้าโรงเรียน พูดให้คิดเกี่ยวกับหน้าที่ที่ต้องมาโรงเรียนแต่ไม่ใช่ในลักษณะบ่น

1. พูดคุย สอบถามเหตุผลและอธิบายให้เด็กเข้าใจ
2. ให้เพื่อนสนิทชวนเข้าห้องเรียน
3. ครูประจำชั้นหรือครูประจำวิชาเรียกเข้าห้องเรียน

1. ประสานกับคุณครูเพื่อหาวิธีการแก้ไข และช่วยเหลือหรือติดต่อครูที่สอนประจำรายวิชา
2. ขอทราบเนื้อหาที่จะเรียนจากครูเพื่อสอนหรืออธิบายให้ลูกฟังก่อน 1 รอบก่อนที่จะเรียนในห้อง

1. ชี้แจง และอธิบายให้เด็กเข้าใจว่าการแสดงท่าทางแบบใดที่ดี แบบใดไม่ดีไม่สวยงาม
2. พูดถึงผลกระทบที่จะตามมาหลังจากการกระทำนั้น
3. พูดกระตุ้นให้เป็นตัวของตัวเองการเลียนแบบคนอื่นที่ไม่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ



## ปัญหา

5. ชื้อของที่ไม่มีควม  
จำเป็น เช่น เสื้อผ้า  
โทรศัพท์มือถือ เกม  
เครื่องประดับ ชื้อของ  
ในร้านสะดวกซื้อ  
โดยไม่มีการยั้งคิด  
ซื้อแล้วกินไม่หมด  
เป็นต้น

6. ล้อเลียนการพูดไม่ชัด  
ล้อเลียนคำพูดของแม่

7. พูดจาหยาบคาย



## วิธีการช่วยเหลือ

1. ให้เก็บเงินซื้อของที่ตัวเองต้องการด้วยตนเอง  
แนะนำวิธีการวางแผนเก็บเงิน
2. พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งของที่จะซื้อว่ามีความจำเป็นหรือ  
ไม่มีประโยชน์มากนักน้อยเพียงใด ถ้าไม่ซื้อจะเป็น  
อย่างไร
3. ให้ลูกเรียงลำดับความสำคัญของสิ่งของที่ต้องการซื้อ  
ถ้ายังไม่จำเป็นก็รอก่อน

1. ใช้วิธีการคาดโทษ หรือไม่พูดด้วยเป็นบางครั้ง
2. พูดคุยให้ลูกเข้าใจว่าการพูดล้อเลียนเป็นเรื่องที่  
ไม่ควรทำ เพราะเป็นมารยาทที่ไม่ดี ไม่ใช่เรื่องที่สนุก  
และไม่น่ารัก

1. แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่ไม่ชอบ เช่น สีหน้าท่าทาง  
บอกว่า “แม่ไม่ชอบ ไม่อยากได้ยิน”
2. ตั้งกฎ เช่น ถ้าพูดหยาบคายจะถูกลงโทษด้วยการ  
หักค่าขนม เป็นต้น
3. ให้พูดใหม่แล้วชมว่าดีมาก ไม่มีใครอยากฟังคำพูด  
ที่ไม่เพราะ
4. สอนเกี่ยวกับความเหมาะสมในการใช้คำพูดถ้าอยู่  
กับเพื่อนโดยไม่อยู่ในที่สาธารณะลูกสามารถพูด  
ได้แต่หากอยู่ในที่สาธารณะ ไม่ควรพูดเพราะว่า  
ไม่เหมาะสม



## ถ้าบสัวม

เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้บางคนจะมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีเพื่อนมากมาย เข้าสังคมทำงานกับคนอื่นได้ดี แต่เด็กบางคนอาจมีปัญหาในการเข้าสังคมหรือการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นดังนี้



### ปัญหา

1. มักทำตัววุ่นวาย  
พูดมาก

2. จุกจิก จู้จี้กับเพื่อนๆ

3. ทำงานกับคนอื่น  
ไม่ได้ ไม่ชอบเข้ากลุ่ม  
กับเพื่อนๆ

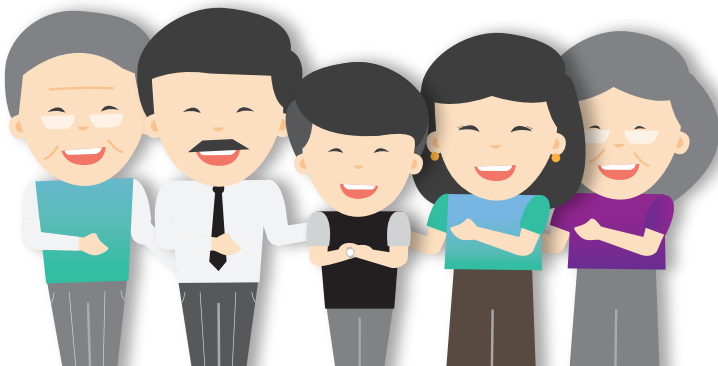


### วิธีการช่วยเหลือ

1. ชี้แจงทำความเข้าใจว่าควรพูดอย่างไร  
2. บอกลูกก่อนล่วงหน้าว่าจะต้องพบกับเหตุการณ์  
อะไร ไปงานอะไร ลูกควรทำตัวอย่างไร

1. แนะนำว่าควรจะปฏิบัติกับเพื่อนอย่างไร  
2. ให้ลูกเล่าเรื่องราวในแต่ละวันคุยหรือเล่นอะไรกับ  
เพื่อนบ้าง แล้วเพื่อนรู้สึกอย่างไร ถ้าเพื่อนรู้สึกไม่ดี  
เราควรทำอย่างไรที่เคยทำหรือไม่

1. อธิบายว่าควรจะควบคุมตนเอง รู้จักปรับตัวให้เข้า  
กับผู้อื่น  
2. หาสาเหตุของการเข้ากลุ่มไม่ได้ ให้ครูประจำชั้น  
ช่วยหาบัดดี้ในห้องเรียนให้กับลูก





## ด้านวิชาการ



### ปัญหา

#### 1. ผลการเรียนรู้ต่ำ สอบตก ติดเกรด 0



### วิธีการช่วยเหลือ

#### 2. ไม่ส่งงาน ส่งงาน ช้ากว่ากำหนด

1. พ่อแม่ ผู้ปกครอง หาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง เรียนรู้ไปพร้อมๆ กันกับลูก
2. สอบถามเกี่ยวกับวิธีการหรือเทคนิคการสอนจาก คุณครูผู้สอนแล้วนำมาใช้ในการสอนลูก
3. หาความรู้จากแหล่งต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ ต่างๆ หนังสือ เอกสาร เป็นต้น
4. ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ที่มีความรู้ เกี่ยวกับการสอน แล้วนำข้อแนะนำมาทดลองใช้
5. ปรึกษารื้อกับผู้ปกครองคนอื่นๆ เพื่อแสวงหา แนวทางในการช่วยเหลือลูก
6. ติดต่อหาครูมาสอนเพิ่มเติมในช่วงตอนเย็นหรือ วันหยุดเสาร์ อาทิตย์ และในช่วงปิดเทอม
7. ให้กำลังใจลูก เช่น พยายามอีกนิดนะลูก แม่เชื่อ ลูกทำได้ ดีขึ้นแล้วลูก เป็นต้น
8. ให้พี่ช่วยสอนน้อง โดยพ่อแม่จะต้องช่วยจัดเวลา ไม่ให้กระทบต่อการเรียนของพี่
9. หาเพื่อนที่เรียนดีและยินดีที่จะช่วยสอน มาสอน ในเรื่องที่ลูกไม่เข้าใจ ไม่รู้ หรือเรียนไม่ทัน

1. สอบถามจากเพื่อนหรือเด็กรุ่นพี่ คุณครู ผู้เชี่ยวชาญ หรือค้นคว้าจากเว็บไซต์ต่างๆ
2. ให้พี่ช่วยสอน
3. ให้เพื่อนช่วยตามงานให้
4. หาครูมาสอนเสริมที่บ้าน



## ปัญหา

### 3. หนีเรียน หลบหลีก หรือหลีกเลี่ยงการไปโรงเรียน

### 4. ค้นคว้าหาข้อมูลด้วยตนเองไม่ได้ ต้องมีคนคอยให้การช่วยเหลือ



## วิธีการช่วยเหลือ

5. หาเทคนิคต่างๆ เช่น จดลงในสมุดงาน จัดทำแฟ้มสำหรับส่งงาน จดลงในกระดาษแล้วติดไว้ตามมุมต่างๆ ภายในบ้านที่เด็กจะเห็นได้ง่าย เป็นต้น
6. ทำสมุดบันทึกการส่งงาน แยกช่องในกระเป๋าหนังสืองานที่ส่งกับงานที่ไม่ส่งให้อยู่คนละช่อง

1. พูดคุยกับเด็ก สอบถามเหตุผล แล้วร่วมกันแก้ปัญหา
2. ไปส่งเด็กที่โรงเรียน และพูดคุยกับครู เพื่อหาทางแก้ไขร่วมกัน
3. กอด แสดงความรัก แล้วบอกว่าตอนเย็นแม่รอกลับบ้าน ตอนกลางวันตั้งใจเรียนนะคะ
4. ถ้าตอนกลางวันโรงเรียนให้ใช้โทรศัพท์ได้ บอกให้ลูกโทรหาแม่หน่อยนะ แม่อาจซักถามหรือชวนคุยเรื่องต่างๆ โดยใช้เวลาไม่มาก เพื่อให้รู้ว่าลูกยังมีแม่อยู่ใกล้ๆ

1. เริ่มสอนจากเรื่องง่ายๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มความยากมากขึ้น
2. สาธิตและให้คำแนะนำในขั้นตอนแรกแล้วให้เด็กฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง พร้อมทั้งให้กำลังใจ แล้วค่อยๆ ลดการแนะนำช่วยเหลือลงจนกระทั่งเด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง
3. บอกแหล่งข้อมูลที่ลูกต้องการหา แล้วลองให้ลูกค้นหาด้วยตนเอง พ่อแม่คอยตรวจและแนะนำในการหาข้อมูล





## ปัญหา

### 5. ไม่สามารถทำการบ้านได้ด้วยตนเอง

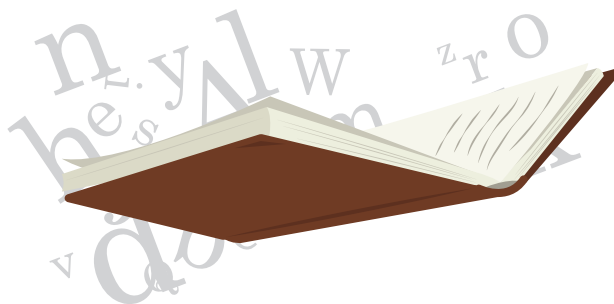


## วิธีการช่วยเหลือ

1. ค้นหาสื่อการสอนต่างๆ มาใช้เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น
2. ตรวจสอบว่าเด็กทำไม่ได้เพราะไม่เข้าใจหรือไม่ ถ้าไม่เข้าใจ พ่อแม่ช่วยอธิบายให้เด็กเข้าใจก่อนแล้วจึงให้เด็กลองทำด้วยตนเอง โดยพ่อแม่อาจจะอยู่ใกล้ซิดเด็กก่อน เมื่อเด็กทำได้จึงค่อยๆ ห่างออกมาเพื่อฝึกให้เด็กทำด้วยตนเอง
3. กระตุ้นโดยใช้คำพูด เช่น ลองทำดูก่อนนะ หนูทำตรงนี้นะ โดยพ่อแม่ชี้แนะและค่อยๆ ปล่อยให้เด็กทำด้วยตนเอง เป็นต้น

ถามความสมัครใจของเด็กว่า ในวันนี้ต้องการทำการบ้านเรื่องใดก่อน ให้นักเรียนเลือกตามความสมัครใจ พ่อแม่ คอยกระตุ้นให้ลูกทำ ถ้าลูกไม่ยอมทำ เพราะทำไม่ได้ พ่อแม่สอน แต่ถ้าลูกไม่ทำ เพราะขี้เกียจให้เวลาพัก แล้วบอกว่าพักแล้วหนูมาทำการบ้านกับแม่นะ เรามาทำด้วยกัน เดี่ยวแม่ช่วย

ทั้งนี้การสอนจะต้องให้การเสริมแรง ให้กำลังใจ หรืออาจมีการแข่งขันเพื่อให้เด็กสนุกกับการเรียนรู้ และเกิดแรงจูงใจในการเรียน นอกจากนี้อาจจะลองใช้วิธีการสอนแบบต่างๆ เพื่อหาวิธีการสอนที่เหมาะสมสำหรับเด็ก



## ✔ **ค้นหาวิธีการช่วยเหลือ**

พ่อแม่จะรู้ได้อย่างไรว่าวิธีการช่วยเหลือมีวิธีการใดบ้าง จะหาวิธีการช่วยเหลือลูกได้จากที่ไหนบ้าง วิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางที่พ่อแม่สามารถเสาะแสวงหาวิธีการเพื่อนำมาใช้ในการสอนหรือช่วยเหลือได้

**1. เพื่อนหรือผู้ปกครอง** ด้วยการปรึกษาหารือจากเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน หรือนัดคุยกับผู้ปกครองที่มีลูกมีปัญหาเหมือนกัน เพื่อเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือ แล้วนำกลับมาทดลองใช้

**2. เว็บไซต์** ค้นคว้าหาวิธีการสอนอ่านเขียน คิดคำนวณ จากเว็บไซต์สมาคม เช่น ให้เด็กลองฝึกอ่านนิทานที่มีคำง่ายๆ ให้เด็กเล่าเรื่องจากที่อ่านแล้วเขียนลงในสมุด การอ่านจะให้เด็กอ่านออกเสียงเพื่อดูว่าเด็กอ่านออกเสียงได้ถูกต้องหรือไม่

**3. เพลจ** ค้นหาข้อมูลจากเพลจ (ภาพเพลจของสมาคมบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้ ภาพเพลจสโมสรเพื่อนลูก ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศึกษาจากกลุ่มผู้ปกครองที่มีลูกมีปัญหาแบบเดียวกัน แล้วนำวิธีการที่ผู้ปกครองคนอื่นแนะนำมาใช้กับลูก หลาน

**4. คุณครู** โดยประสานงานกับคุณครู สอบถามวิธีการสอน แล้วนำกลับมาทดลองใช้สอน

**5. อบรม สัมมนา** การเข้าร่วมอบรม สัมมนาเกี่ยวกับวิธีสอน แล้วนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการสอนลูก

**6. โรงพยาบาล** ได้รับคำแนะนำในการพัฒนาลูกจากคุณหมอ หรือนักจิตวิทยา ในโรงพยาบาลในการเลี้ยงดูหรือส่งเสริมลูกในช่วงวัยรุ่น





## ด้านการดำรงชีวิต

การดำรงชีวิตเป็นเรื่องที่พ่อแม่ ผู้ปกครองคาดหวังว่าลูกจะต้องสามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระในอนาคต ดังนั้นการช่วยเหลือหรือพัฒนาทักษะด้านการดำรงชีวิตจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนให้ความสำคัญเช่นเดียวกับกับทักษะด้านอื่นๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้



### ปัญหา

#### 1. การรักษาสภาพ อนามัยของตนเอง



### วิธีการช่วยเหลือ

1. เตือนเรื่องการดูแลรักษาสภาพอนามัยของตนเอง เช่น อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ตัดเล็บ เป็นต้น หรือสอนวิธีการดูแลสุขอนามัยของตนเอง รวมทั้งผลเสียต่อตนเองหากไม่ดูแลรักษาสภาพอนามัย เช่น ถ้าไม่แปรงฟัน หรือแปรงฟันไม่ถูกต้อง จะทำให้ฟันผุและอาจติดเชื้อได้ เป็นต้น
2. การดูแลเรื่องความสะอาดของร่างกาย กลิ่นตัว ผลกระทบหากมีกลิ่นตัว หาโรลออนหรือสบู่อ่อนๆ กลิ่นกายมาใช้

#### 2. ลิมหน้าที่ที่ตนเอง จะต้องทำเป็นประจำ

1. ฝึกให้ลูกทำงานเป็นลักษณะนิสัย เช่น การล้างหน้า ด้วยสบู่หรือโฟม เช้า-เย็น เพื่อลดหรือป้องกันการเป็นสิว เป็นต้น
2. การเขียนเพื่อบอกหรือเตือนให้ลูกปฏิบัติ
3. จัดทำตารางประจำวัน เขียนรายละเอียดที่ลูกจะต้องปฏิบัติแล้วกำกับดูแลให้คำแนะนำ เช่น ตื่นนอนต้องเก็บหมอน พับผ้าห่ม อาบน้ำ จัดโต๊ะอาหาร เป็นต้น
4. การส่งงานโดยใช้ไลน์ (Line)
5. กำหนดเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน

การช่วยเหลือลูกในด้านการดำรงชีวิตประจำวันนั้นเป็นเรื่องที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่เลี้ยง ญาติพี่น้อง และผู้ใกล้ชิด จะต้องร่วมมือกัน รวมทั้งเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้กัน รู้จักสนิทสนมกับเด็กก็มีส่วนในการช่วยเหลือ ฝึก สอน หรือให้คำแนะนำ ในการดูแลที่เป็นประโยชน์ นอกจากนี้ครู ผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือให้คำแนะนำ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติอีกด้วย



## ด้านการใช้เทคโนโลยี

เทคโนโลยีในปัจจุบันนี้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว และเทคโนโลยีก็เข้ามา มีบทบาทกับการดำเนินชีวิต ดังนั้นทุกคนต้องเรียนรู้การใช้เทคโนโลยี อาทิ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ เป็นต้น เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ก็เช่นเดียวกัน จำเป็นต้องเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีต่างๆ เพื่อการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตามเด็กกลุ่มนี้ บางคนจะมีปัญหาการใช้เทคโนโลยี พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงต้องเสาะแสวงหาวิธีหรือแนวทางในการช่วยเหลือ และพัฒนาทักษะด้านการใช้เทคโนโลยี ข้อมูลต่อไปนี้เป็นปัญหาและแนวทางการแก้ไข ดังนี้



### ปัญหา

1. การใช้โทรศัพท์ :  
ใช้โทรศัพท์ในการเล่นเกม ดูหนังมากเกินไป บางครั้งทำให้นอนดึก ตื่นสาย หรือนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ



### วิธีการช่วยเหลือ

พ่อแม่ และผู้ใกล้ชิด ให้คำแนะนำการใช้โทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ เช่น โทรศัพท์มือถือใช้ติดต่อกับและควรใช้ให้เหมาะสม ไม่ใช่โดยไม่มีสมาธิและไม่ใช้เล่นเกมในระหว่างเรียน หรือเมื่อไปเรียนหนังสือ



## ปัญหา

2. การใช้คอมพิวเตอร์ :  
ใช้คอมพิวเตอร์ในการ  
เล่นเกม ดูหนัง หรือ  
รูปภาพที่ไม่เหมาะสม  
ใช้เวลาในการเล่น  
คอมพิวเตอร์มากเกินไป

3. การใช้โซเชียลมีเดีย :  
ใช้โซเชียลมีเดีย  
ในทางที่ไม่ถูกต้อง

4. การใช้คอมพิวเตอร์  
ในช่วงเวลา  
ที่ไม่เหมาะสม :  
ใช้คอมพิวเตอร์  
ระหว่างทานข้าว  
ระหว่างเข้านอน หรือ  
กำลังเดินทาง เป็นต้น



## วิธีการช่วยเหลือ

ให้คำแนะนำในการเลือกดูหนัง ดูรูปภาพ หรือ  
เล่นเกมที่เหมาะสม เช่น หนังที่ควรดูควรเป็นหนัง  
เกี่ยวกับสารคดี หนังที่กำหนดช่วงอายุของคนดู การดูรูป  
ที่ไม่ใช่รูปโป๊ เป็นต้น

1. สอนให้รู้ถึงภัยอันตราย หรือโทษที่อาจจะเจอ  
ในการใช้โซเชียลมีเดีย พ่อแม่ต้องคอยสอนบอกวิธี  
การรับมือ เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่ชอบมาพากล เช่น  
การโฆษณาชักชวนซื้อสินค้าบางอย่าง เป็นต้น
2. อย่าให้ลูกโพสต์ข้อมูลส่วนตัว การโพสต์ข้อมูลส่วนตัว  
มากเกินไป อาจทำให้อันตรายมาถึงตัว เช่น ที่อยู่  
เบอร์โทรศัพท์ โรงเรียน โรงเรียนสอนพิเศษ เป็นต้น

กำหนดเวลาและระยะเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์  
หรือทำข้อตกลงร่วมกัน เช่น ลูกสามารถใช้คอมพิวเตอร์  
ได้ในเวลาหลังเลิกเรียนเมื่อทำการบ้านเสร็จ หรือ  
ในวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ระยะเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์  
ไม่เกิน 1 ชั่วโมง เป็นต้น





## บุคคลที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ

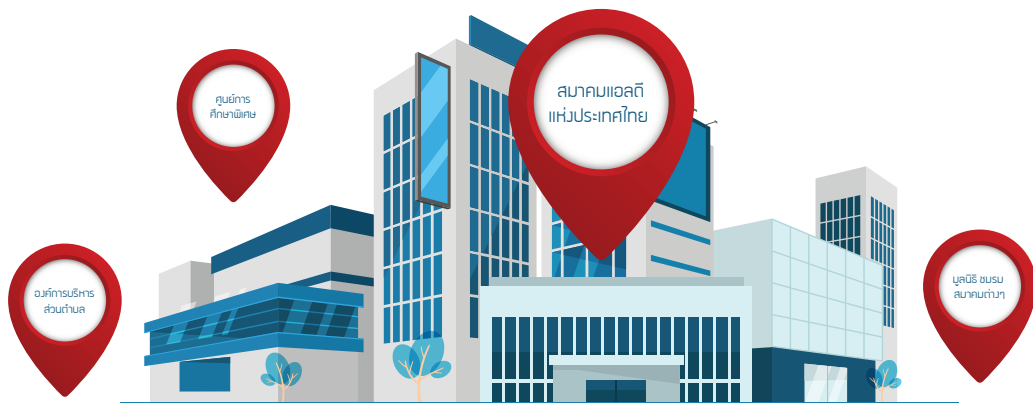
บุคคลที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ และพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กโดยตรงคือ พ่อแม่ แต่ถ้าเด็กไม่ได้อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ผู้ที่จะมีบทบาทและหน้าที่ในการดูแลและช่วยเหลือคือผู้ปกครองหรือผู้ใกล้ชิดเด็ก อาจจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อนบ้านที่สนิทสนมกัน ครู และผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะเป็นผู้ที่คอยให้การช่วยเหลือ ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการสอน



## หน่วยงานหรือองค์กรที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ

หน่วยงานหรือองค์กรที่มีบทบาทในการให้การช่วยเหลือพ่อแม่ ผู้ปกครอง และเด็ก มีดังนี้

1. ศูนย์การศึกษาพิเศษ
2. องค์กรบริหารส่วนตำบล (อบต.)
3. เทศบาล
4. มูลนิธิ ชมรม สมาคมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพิเศษ
5. สมาคมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้ และชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้
6. สมาคมแอลดีแห่งประเทศไทย



# บทที่ 4

ความภูมิใจ  
และภูมิใจ...อนาคต





## ความภูมิใจเกี่ยวกับลูก

พ่อแม่ที่มีลูกบกพร่องทางการเรียนรู้ อาจจะมองว่าลูกเรียนไม่เก่งเหมือนลูกคนอื่น ไม่ได้ได้รับรางวัลเรียนดี ชนะเลิศการแข่งขันเรียงความ ไม่ได้รับใบประกาศผลการเรียนดีเด่น อย่างไรก็ตามลูกอาจจะไม่โดดเด่นทางด้านวิชาการ แต่ลูกก็มีความสามารถในด้านอื่นๆ อีกมากมาย คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตที่มีชื่อเสียงโด่งดังต่างๆ ที่มีปัญหาการเรียนรู้ ก็มีมากมายหลายคนในโลกนี้ บางคนก็เป็นนักร้อง นักกีฬา ศิลปิน นักธุรกิจ ซึ่งแต่ละคนก็มีความสามารถที่น่าภูมิใจ ดังนั้นพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ก็มีความภูมิใจในตัวลูกได้เช่นกัน เพราะความภูมิใจไม่จำกัดว่าต้องประสบความสำเร็จ ในด้านการศึกษาเล่าเรียนเท่านั้น ยังมีเรื่องอื่นๆ อีกมากมายที่ทำให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวลูกได้ ดังต่อไปนี้

**1. เป็นคนดี** ถึงแม้ลูกจะเรียนไม่เก่ง อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ คิดคำนวณไม่เป็น แต่ลูกเป็นคนดี ไม่เกรง ไม่สร้างปัญหา ก่อความเดือดร้อน เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ เป็นคนมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักกตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ที่เลี้ยงดู คอยดูแลห่วงใย ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง เป็นคนคิดดี ทำดี

### กรณีตัวอย่าง

แม่มีอาชีพค้าขาย มีลูกเป็นเด็กผู้หญิงหน้าตาน่ารัก ชอบช่วยแม่ขายของ เป็นเด็กที่มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เห็นใจคนที่ลำบากกว่า แม่จะสอนให้ลูกปลูกผักแล้วเอาไปขายให้กับคนที่รู้จักในหมู่บ้าน เวลาขายก็มักจะแถมให้ผู้ซื้อ หรือเมื่อเห็นคนที่ยากจนกว่าก็มักจะพูดกับแม่เพื่อแบ่งปันข้าวของให้แก่คนเหล่านั้น เป็นเด็กที่รักแม่ และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่



**2. ไม่ติดสิ่งเสพติด** จากการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การสอนให้ลูกรู้ว่าสิ่งเสพติดเป็นอย่างไร โทษของสิ่งเสพติด ส่งผลให้ลูกห่างไกลจากยาเสพติด ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน นับว่าเป็นสิ่งที่ดีสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง



3. ความสามารถ ลูกอาจจะไม่โดดเด่นทางด้านวิชาการหรือด้านการเรียน แต่ลูกก็มีความเก่งหรือความสามารถในบางอย่าง เช่น เล่นกีฬาเก่ง ร้องเพลงเก่ง ถ่ายรูปเก่ง ซ่อมเครื่องใช้ต่างๆ ทำอาหาร ค้าขาย เป็นต้น

### ✚ จากใจ/ส่งผ่านกำลังใจ

1. ทุกปัญหามีทางออก
2. ทุกปัญหามีทางแก้
3. สู้ๆ นะ
4. ยังมีคนที่เขาลำบากกว่าเราอีกนะ
5. ตั้งสติ อย่าคิดมาก
6. เราเปลี่ยนแปลงใครไม่ได้ ใครจะว่าลูกเราช่างเขา อย่าท้อถอย พยายามหาความรู้เพื่อช่วยลูก
7. ไม่มีครอบครัวใดจะสมบูรณ์ไปเสียทุกอย่างหรอกนะ
8. ยอมรับความจริง และลุกขึ้นสู้
9. ขอเป็นอีกหนึ่งกำลังใจให้นะ
10. ท้อได้ในบางครั้ง แต่อย่าถอย ก้าวต่อไปด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง
11. เข้มแข็งไว้

### ✚ ญุญแจสู่...อนาคต

การมองอนาคตของลูกเป็นเรื่องที่พ่อแม่ให้ความสำคัญและเป็นกังวลกับอนาคตของเด็ก เพราะเด็กกลุ่มนี้จะมีข้อจำกัดในด้านการเรียนรู้ ซึ่งเด็กบางคนจะไม่สามารถศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาหรืออุดมศึกษาได้ ในขณะที่เด็กบางคนอาจจะสามารถศึกษาต่อได้ ดังนั้นการมองและวางแผนอนาคตให้กับลูกจึงเป็นเรื่องที่พ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิดที่เกี่ยวข้องจะต้องคิดและเตรียมวางแผน ซึ่งแนวทางมีดังนี้

## 1. มุมมองเกี่ยวกับอนาคตของเด็ก

อนาคตของเด็กเป็นเรื่องสำคัญสำหรับพ่อแม่ทุกคน เพราะพ่อแม่ย่อมหวังว่าลูกจะมีอนาคตที่ดี มีการทำงานที่มั่นคง พ่อแม่ที่มีลูกมีความบกพร่องทางการเรียนรู้จะต้องคำนึงถึงความสามารถของลูกและสนับสนุนให้ลูกพัฒนาความสามารถอย่างเต็มที่เพื่ออนาคตของลูก มุมมองเกี่ยวกับอนาคตของพ่อแม่มีดังนี้

1.1 การเรียนในสาขาที่ไม่ต้องใช้การอ่าน การเขียน หรือการคิดคำนวณมากนัก เช่น สาขาการถ่ายภาพ เพาะช่าง ออกแบบ ช่างยนต์ คอมพิวเตอร์ ธุรกิจ เป็นต้น

1.2 การมีงานทำ อาจจะเป็นงานที่สามารถรับมาทำที่บ้านได้ หรือให้ทำงานที่บ้าน เช่น ค้าขาย ทำเกษตร เลี้ยงสัตว์ ตัดเย็บเสื้อผ้า เสริมสวย เป็นต้น

1.3 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ลูกเรียนไปเรื่อยๆ เท่าที่ลูกจะสามารถเรียนได้

1.4 ให้เรียนตามความถนัดหรือตามที่ลูกชอบ เช่น กีฬา ครู ช่างเทคนิค เป็นต้น

1.5 สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ เช่น ลูกชอบงานช่าง อนาคตต้องการให้เรียนต่อทางช่างเพื่อให้มีความชำนาญ และอาจจะเปิดร้านรับซ่อม เพราะลูกเป็นคนที่ไม่ชอบคนมาจุกจิกจู้จี้ หรือบังกี้

1.6 ต้องการให้ลูกเข้ารับราชการ เช่น ทหาร พนักงานขับรถ เจ้าหน้าที่ เป็นต้น เพราะการรับราชการเป็นงานที่มีความมั่นคง ถึงแม้เงินเดือนจะน้อยแต่ก็มั่นคง มีสวัสดิการต่างๆ เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าเล่าเรียนลูก เป็นต้น นอกจากนี้พ่อแม่ยังสามารถใช้สิทธิดังกล่าวได้อีกด้วย

## 2. การวางแผน

การวางแผนเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญขั้นตอนหนึ่งที่จะทำให้ลูกประสบความสำเร็จในอนาคต เพราะการวางแผนที่ดีจะส่งผลต่อความก้าวหน้าในการเรียนรู้และการประกอบอาชีพ ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องวางแผนในด้านต่างๆ ต่อไปนี้

2.1 การศึกษาต่อ ถ้าหากลูกมีความสามารถที่จะศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี เมื่อจบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วก็จะสนับสนุนและส่งเสริมให้ลูกได้เรียนต่อในด้านที่ลูกชอบหรือสนใจ พร้อมทั้งจัดเตรียมงบประมาณ

หรือทุนสนับสนุน เช่น ลูกชอบกล้อง ชอบการถ่ายภาพ ก็จะทำให้เรียนเกี่ยวกับการถ่ายภาพ และหาคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการถ่ายภาพมาช่วยสอนหรือฝึกทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับการถ่ายภาพ เป็นต้น การศึกษาต่ออาจจะศึกษาต่อในสายอาชีพ ซึ่งการเรียนการสอนจะเป็นการปฏิบัติมากกว่าการเรียนด้านวิชาการ ดังนั้นวิทยาลัยการอาชีพ วิทยาลัยสารพัดช่าง มหาวิทยาลัยที่มีระบบช่วยเหลือผู้เรียน การศึกษาต่อสายอาชีพ หรือการจบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้วต่อสายอาชีพ เช่น ปวช แล้วต่อ ปวส ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือก ไม่จำเป็นที่ลูกจะต้องศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยสายวิชาการ หากลูกมีความถนัดทางด้านสายอาชีพพ่อแม่ก็ควรส่งเสริมและสนับสนุน

**2.2 การประกอบอาชีพ** เตรียมการล่วงหน้าก่อนที่ลูกจะจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยเตรียมเรื่องการประกอบอาชีพ เช่น ที่บ้านมีอาชีพเย็บผ้า ก็จะฝึกให้ลูกมีความรู้เรื่องการเย็บผ้า พ่อแม่จะเป็นผู้สอนให้ลูกเนื่องจากมีความรู้ความชำนาญเรื่องการเย็บผ้า และเตรียมวางแผนให้ลูกสืบทอดทำอาชีพเย็บผ้าต่อจากพ่อแม่ หรือขยายกิจการ หรือพ่อแม่มีอาชีพทำการเกษตรก็จะฝึกให้ลูกทำการเกษตรหรือเลี้ยงสัตว์ ซึ่งการทำอาชีพที่พ่อแม่ทำอยู่นี้ก็จะช่วยให้ลูกไม่ต้องดิ้นรนไปหางานทำที่อื่นและไม่ต้องห่างไกลจากพ่อแม่

การสอนจะต้องค่อยๆ สอนทีละขั้นตอนจากง่ายไปยาก และในอนาคตลูกจะต้องทำได้ทุกขั้นตอน เช่น อนาคตต้องการให้ลูกทำอาชีพปลูกเห็ดและทำกิจการเกี่ยวกับเห็ด ดังนั้นก็ต้องให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับเห็ด ขั้นตอนการปลูกเห็ด วิธีการดูแลเห็ด การเก็บเห็ด เป็นต้น ซึ่งการสอนจะต้องเรียงลำดับการสอน และค่อยๆ ให้เด็กได้เรียนรู้ไปที่ละขั้นตอนพร้อมทั้งลงมือปฏิบัติก็จะทำให้เด็กมีทักษะเพิ่มมากขึ้น

**2.3 การประกอบอาชีพเสริม** การเสาะแสวงหาอาชีพเสริมนอกเหนือจากอาชีพที่คาดว่าจะให้ลูกทำในอนาคต เพราะอาชีพหลักที่ทำอาจจะไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ การมองหาอาชีพเสริมไว้จะช่วยให้ลูกมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น เช่น ในอนาคตอาชีพหลักคือเลี้ยง ไก่ไข่ อาจทำอาชีพเสริมคือ การปลูกผัก เป็นต้น





## สิ่งที่วิตกกังวล

1. กังวลเกี่ยวกับอนาคตว่าลูกจะอยู่ในสังคมได้อย่างไร จะทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ ได้หรือไม่ จะตามเพื่อนร่วมงานทันไหม
2. พี่ น้อง จะดูแลกันตลอดไปหรือไม่
3. จะติดสิ่งเสพติด เหล้า บุหรี่ การพนันหรือไม่ กลัวว่าลูกจะถูกหลอกให้ทำสิ่งไม่ดี ผิดกฎหมาย หรือถูกล่วงละเมิด รวมทั้งการถูกเอารัดเอาเปรียบ
4. กังวลว่าลูกจะถูกกลั่นแกล้ง และอาจตอบโต้อย่างรุนแรง ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียตามมา
5. วิตกเกี่ยวกับการมีปัญหาระหว่างผู้ปกครองกับผู้ปกครอง
6. กังวลว่าลูกจะมีภาวะซึมเศร้าในอนาคต หากไม่ประสบความสำเร็จ
7. วิตกกังวลในเรื่องการคบเพื่อน



## แนวทางการป้องกัน/จัดการ

การป้องกันและจัดการปัญหาที่จะเกิดขึ้นเป็นเรื่องที่พ่อแม่จะต้องคำนึงถึง และหาทางป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหากับลูก และการเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับปัญหาจะทำให้สามารถลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งจะทำให้ลูกสามารถอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1. พยายามหาอาชีพอิสระให้ลูกทำ อาทิ เสริมสวย ตัดเย็บเสื้อผ้า ซ่อมเครื่องใช้ต่างๆ ทำการเกษตร เช่น ทำนา ปลูกผัก หรือเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น
2. สอนให้พี่น้องรักกัน ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน อย่าทอดทิ้งกัน
3. การปลูกฝัง พูดอธิบายให้รู้ว่าสิ่งเสพติด การพนัน เหล้า บุหรี่ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรเข้าใกล้ โดยใช้สถานการณ์ต่างๆ ใกล้ตัวมาสอน
4. สอนเรื่องคนแปลกหน้า เช่น ไม่รับของจากคนแปลกหน้า สังเกตพฤติกรรมของลูกอย่างใกล้ชิด ถ้ามีพฤติกรรมที่ผิดสังเกตหรือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากปกติ พ่อแม่ ผู้ปกครองจะต้องติดตามอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้เด็กอาจถูกหลอกให้เป็นผู้ทำผิดกฎหมาย เช่น ให้ส่งยาเสพติด โดยอาจจะถูกให้ว่านจากคนแปลกหน้าให้ช่วยเอาของไปส่งให้ ซึ่งเด็กอาจไม่รู้ว่ของที่เอาไปส่งให้ นั้นเป็นยาเสพติด

5. สอนเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เช่น การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นต้น
6. สอนให้รู้จักตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ภูมิใจกับความสามารถที่ตนมี และรู้จักชื่นชมกับความสามารถของผู้อื่น
7. สอนเรื่องความพยายาม ตั้งใจ มุ่งมั่น ยกตัวอย่างความสำเร็จที่เกิดจากความพยายาม
8. ให้กำลังใจ และสอนให้รู้จักสร้างกำลังใจให้แก่ตนเอง เช่น เราจะพยายามมันจะต้องดีขึ้น เป็นต้น
9. สอนให้รู้จักวิเคราะห์ข่าว สถานการณ์ เช่น ข่าวเรื่องการทำร้ายร่างกาย เนื่องจากเดินทางในที่เปลี่ยว เวลากลางคืน ก็ต้องสอนให้รู้จักระมัดระวัง ไม่กลับบ้านค่ำมาก หรือไม่เดินทางกลับคนเดียว แต่ถ้าจำเป็นก็อาจจะโทรศัพท์ให้พ่อแม่ หรือพี่น้องไปคอยรับ หรือแนวทางอื่นๆ ที่เห็นว่าปลอดภัยและเหมาะสม

## เหตุการณ์ต่อไปนี้เป็นตัวอย่งของการถูกหลอก

**กรณีที่ 1** เพื่อนให้ลูกบาสบอกว่าเจอแต่ไม่มีเจ้าของ เพื่อนให้อากกลับบ้าน กรณีนี้พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องชี้แจงเหตุผล โดยต้องสอนว่าสิ่งของใดที่ไม่ใช่ของเรา เราจะต้องไม่รับ ให้เขาเอาไปส่งคืนครูเพื่อหาเจ้าของ และอาจยกตัวอย่างเปรียบเทียบกับเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การรับซื้อของโจร ซึ่งทำให้ผู้รับซื้อมีความผิดตามกฎหมาย

**กรณีที่ 2** เพื่อนหลอกใช้ เช่น คุณครูให้เตรียมอุปกรณ์ ขวดน้ำพลาสติก เศษวัสดุเหลือใช้เพื่อไปทำงานประดิษฐ์ หรือการทดลอง เพื่อนๆ อาจจะให้ช่วยหามาให้ด้วย โดยอ้างว่าที่บ้านไม่มี หรือไม่มีเวลาไปหา ซึ่งเหตุการณ์ลักษณะนี้มักจะเกิดขึ้นเป็นประจำเป็นลักษณะของการหลอกใช้ ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง จะต้องพิจารณาหากเป็นเรื่องที่ไม่เสียหายและเราสามารถช่วยเหลือได้ก็ช่วยเหลือและพูดให้ลูกเข้าใจว่าเราควรมีน้ำใจกับผู้อื่น แต่ถ้าเห็นว่ามากเกินไปก็ต้องพูดคุยกับลูกให้รู้จักปฏิเสธ โดยใช้คำพูดที่เหมาะสม

10. พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะต้องให้การเอาใจใส่ลูกอย่างใกล้ชิด และร่วมมือกับครูเพื่อดูแลหาลูกโดนแกล้งจากเพื่อนๆ พร้อมทั้งการสอนลูกเมื่อโดนกลั่นแกล้งว่า จะต้องทำอะไร เช่น มาปรึกษาพ่อแม่ หรือปรึกษากับคุณครู เป็นต้น เพื่อหาทางแก้ไข ไม่ควรใช้กำลังเพราะอาจจะได้รับบาดเจ็บ และถูกลงโทษ ซึ่งการใช้กำลังไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง และไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ดี

11. การพูดคุยเพื่อทำความเข้าใจกับผู้ปกครองคนอื่นๆ หากมีปัญหา เช่น การพูดคุยในลักษณะดูถูกหรือถากถาง “ทำไมลูกคุณโง่มาก ทำไมคุณถึงไม่ช่วยสอนลูก” ซึ่งในกรณีนี้อาจจะใช้การพูดคุย เช่น เด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะเรียนเก่ง บางคนอาจจะเรียนไม่เก่ง เด็กบางคนอาจจะเรียนรู้ได้ช้ากว่าเพื่อนๆ ลูกของเรา ต้องค่อยๆ สอน เขากำลังเรียนรู้และกำลังพยายามอย่างเต็มที่ เราหวังว่าเขาจะดีขึ้นเรื่อยๆ เป็นต้น



อย่างไรก็ตาม หากมีปัญหาใดๆ เกี่ยวกับลูกไม่ว่าจะเป็นด้านวิชาการ หรือพฤติกรรม พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะต้องประสานกับคุณครู หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อร่วมมือกันในการหาแนวทางหรือวิธีแก้ไข

## ปัญหา อุปสรรค

ปัญหาและอุปสรรคที่พ่อแม่พบจะมีหลายปัญหาทั้งเรื่องของค่าใช้จ่าย ระยะเวลาที่พาลูกไปรับบริการช่วยเหลือ สถานที่ตั้งของหน่วยบริการ เวลา ญาติพี่น้อง และข้อมูลต่างๆ จากปัญหาและอุปสรรคดังกล่าว พ่อแม่ ผู้ปกครองจะต้องเตรียมวางแผนหาแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้



## ปัญหา/อุปสรรค

### 1. ค่าใช้จ่าย

การเรียนต่อในระดับปริญญาตรี หรือสายอาชีพจะมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องเตรียมเก็บเงินสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายของลูกเสียแต่เนิ่นๆ

### 2. ระยะทางไกล

สถานที่เรียนตั้งอยู่ห่างไกลจากบ้าน เด็กจะต้องใช้เวลาในการเดินทางทำให้เหนื่อยล้า และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก

### 3. สถานที่ตั้ง

หน่วยงานการให้บริการส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในตัวเมือง ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีบ้านอยู่ห่างไกลจากตัวเมือง ไม่สามารถพาลูกไปรับบริการได้ หรือไปรับบริการได้แต่ไม่สม่ำเสมอ



## แนวทางป้องกัน/แก้ไข

พ่อแม่จะต้องวางแผนในการเก็บเงิน จะเก็บเดือนละเท่าไร หรือหาแหล่งสนับสนุน เช่น กยศ (กองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา) หรือผู้สนับสนุน อาทิ ญาติพี่น้อง

พ่อแม่จะต้องวางแผนหาวิธีการในการเดินทาง โดยรถยนต์ส่วนตัว รถประจำทาง หรืออาศัยไปกับรถเพื่อนบ้าน ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางด้วยการหาข้อมูลว่าจะต้องใช้เวลาในการเดินทางจากบ้านถึงสถานที่เรียน จะใช้เวลานานเท่าใด และต้องเผื่อเวลาไว้อีกด้วย

สำหรับปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ตั้งของหน่วยงานให้บริการที่ห่างไกลนั้น เมื่อพ่อแม่ผู้ปกครองพาลูกไปรับบริการก็ต้องเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือลูก โดยการสังเกตการสอนหรือฝึกของครูหรือผู้เชี่ยวชาญ การพูดคุยขอคำแนะนำ รวมถึงการศึกษาจากเอกสารต่างๆ แล้วนำมาสอนหรือฝึกลูกด้วยตนเอง เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการมากยิ่งขึ้น



## ปัญหา/อุปสรรค

### 4. เวลา

พ่อแม่ไม่มีเวลาพาลูกไปรับบริการ เพราะต้องทำงาน และเวลาของหน่วยงานที่ให้บริการเปิดเฉพาะในวันจันทร์ถึงศุกร์ แต่พ่อแม่มีเวลาในวันเสาร์ อาทิตย์ ทำให้เวลาไม่ตรงกับที่ลูกจะได้รับบริการ

### 5. ญาติพี่น้อง

ไม่มีญาติพี่น้องที่จะมาช่วยกันดูแล แบ่งเบาภาระ ให้คำแนะนำปรึกษาหารือ หรือมีญาติพี่น้องแต่แยกย้ายกันไปทำมาหากินในที่ต่างๆ ห่างไกลกัน หรือไม่สามารติดต่อกันได้

### 6. ข้อมูล

ไม่รู้ว่ามีหน่วยงานบริการใดบ้าง ตั้งอยู่ที่ไหน ต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่ จัดให้บริการอะไรบ้าง ในลักษณะใด และมีข้อกำหนดอะไรบ้าง



## แนวทางป้องกัน/แก้ไข

หาญาติพี่น้องช่วยพาลูกไปรับบริการหาหน่วยงานที่เปิดให้บริการในวันเสาร์ หรือวันอาทิตย์

อาจพึ่งพาคนที่รู้จักหรือเพื่อนบ้านเพื่อช่วยเหลือ

ขอคำแนะนำจากผู้ปกครองที่มีประสบการณ์หรือคุณครูที่สอนลูก

สำหรับปัญหาเกี่ยวกับข้อมูล พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เช่น กลุ่มพ่อแม่ เครือข่ายผู้ปกครอง ชมรม สมาคมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ สอบถามจากบุคคลที่รู้จักหรือค้นหาจากเว็บไซต์ เอกสารต่างๆ ที่มีการเผยแพร่เกี่ยวกับหน่วยงานที่จัดให้บริการช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้





## ปัญหา/อุปสรรค

7. การเข้ารับบริการในหน่วยงาน  
 ภาครัฐการรอคิวในการตรวจ  
 วินิจฉัยจากหน่วยงานของภาครัฐ  
 จะต้องรอนานมาก บางครั้ง  
 นาน 3 เดือนกว่าจะได้พบ ทำให้  
 เป็นอุปสรรคในการพัฒนาความ  
 สามารถของลูก

## 8. ค่าใช้จ่ายในด้านสุขภาพ

ผู้ปกครองที่มีลูกเป็นเด็กที่มี  
 ความบกพร่องทางการเรียนรู้  
 เด็กบางคนต้องกินยาเกี่ยวกับ  
 สมาธิร่วมด้วยและยามีราคา  
 ที่ค่อนข้างสูง

## 9. เข้าไม่ถึงหน่วยงานที่ให้ความ ช่วยเหลือเด็กที่มีความบกพร่อง ทางการเรียนรู้



## แนวทางป้องกัน/แก้ไข

ติดต่ออาสาสมัครสาธารณสุขประจำ  
 หมู่บ้าน (อสม.) ในการสืบประวัติเบื้องต้น  
 และส่งต่อหน่วยงานของรัฐ

ใช้บัตรสิทธิต่างๆ ที่เป็นประโยชน์กับเด็ก

รวมกลุ่มจัดตั้งสมาคม ชมรม

# บทที่ ๕

## หน่วยบริการ ช่วยเหลือและฟื้นฟู



สมาคมแอลดี  
แห่งประเทศไทย



## 1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

พ่อแม่สามารถติดต่อกับหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการด้านการศึกษาพิเศษ เพื่อการพัฒนาเด็ก ซึ่งหน่วยงานที่จัดให้บริการมีทั้งของรัฐและเอกชน ดังนี้

- ๑ หน่วยงานของรัฐ เช่น โรงพยาบาลประจำจังหวัด ศูนย์การศึกษาพิเศษ โรงเรียน
- ๑ หน่วยงานเอกชน เช่น โรงพยาบาลเอกชน สมาคม ชมรม มูลนิธิต่างๆ
- ๑ สมาคมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้
- ๑ ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้
- ๑ สมาคมแอลดีแห่งประเทศไทย
- ๑ มูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



## 2. วิธีการส่งลูก ไปรับบริการยังหน่วยงานต่างๆ

พ่อแม่ ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษสามารถติดต่อหรือประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อร่วมมือกันในการช่วยเหลือเด็ก

1. กรณีที่บ้านอยู่ใกล้ศูนย์การศึกษาพิเศษ จะพาเด็กไปรับบริการที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ และเรียนรู้วิธีการฝึกต่างๆ เพื่อนำกลับมาฝึกที่บ้าน
2. กรณีที่บ้านอยู่ไกลจากศูนย์การศึกษาพิเศษ จะพาเด็กไปเข้าเรียนที่โรงเรียนปกติ ศูนย์การศึกษาพิเศษเป็นหน่วยงานหนึ่งมีบทบาทในด้านสนับสนุนการศึกษา ในลักษณะศูนย์บริการช่วยเหลือและเตรียมความพร้อมของคณพิการ เพื่อเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล โรงเรียนเรียนร่วม/รวม โรงเรียนเฉพาะความพิการ ศูนย์การเรียนเฉพาะความพิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง/พัฒนา และฝึกอบรมผู้ดูแลคณพิการ บุคลากรที่จัดการศึกษาสำหรับคณพิการ จัดระบบและส่งเสริม/สนับสนุน การจัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (Individualized Education Program : IEP) สิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการ และความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษาสำหรับคณพิการ/ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพคณพิการโดยครอบครัวและชุมชน/เป็นศูนย์ข้อมูล รวมทั้งจัดระบบข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษาสำหรับคณพิการ/จัดระบบสนับสนุน การจัดการเรียนร่วม/รวม และประสานงานการจัดการศึกษาสำหรับคณพิการในจังหวัด รายชื่อศูนย์การศึกษาพิเศษประจำแต่ละจังหวัด ที่พ่อแม่สามารถพาลูกไปรับบริการ และคำแนะนำได้



## เครือข่ายส่งเสริมศักยภาพ บุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้

- 1 สมาคมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
แห่งประเทศไทย  
ที่อยู่: 77/184 หมู่ 3 ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง  
จังหวัดชลบุรี 20000  
นายกสมาคม คุณปิยนดา มณีรัตน์นายล  
โทรศัพท์ : 085-141-7785  
www. :Thaidyslexia.org  
e-mail. : Thaildoffice@gmail.com
- 2 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดสุพรรณบุรี  
ที่อยู่ 464 หมู่ 5 ตำบลดอนเจดีย์ อำเภอดอนเจดีย์  
จังหวัดสุพรรณบุรี 72170  
ประธานชมรม คุณพัฒนจิตา ฐานอักษรพัฒน์  
ผู้ประสานงาน คุณพุลศรี กองหอม  
e-mail : pulstri2552@gmail.com
- 3 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดนครปฐม  
ที่อยู่ 115 หมู่ 4 ตำบลกระทุ่มล้ม อำเภอสสามพราน  
จังหวัดนครปฐม  
ประธานชมรม คุณกมลวิช ฤชามณี  
ผู้ประสานงาน อ.นรรทวรรณ สมทรงแป้น  
โทรศัพท์ : 081-981 1887  
e-mail : nonn.nonn@hotmail.com
- 4 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดปทุมธานี  
ที่อยู่: โรงเรียนสาธิต ม.รังสิต อำเภอเมือง  
จังหวัดปทุมธานี  
ประธานชมรม อ.เพ็ญพักตร์ ยอดโสภณ  
โทรศัพท์ 088-626 9495  
e-mail : penpakswu2519@gmail.com
- 5 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดนนทบุรี  
ที่อยู่: 127/29 หมู่ 2 ตำบลโสนลอย อำเภอบางบัวทอง  
จังหวัดนนทบุรี  
ผู้ประสานงาน คุณ วนิดา รุ่งรังษี  
โทรศัพท์ : 089-446-9498
- 6 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
ที่อยู่: เทศบาลตำบลบางไทร ตำบลบางไทร  
อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
ประธานชมรม นางเยาวมาลย์ สติดวงศ์
- 7 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดราชบุรี  
ที่อยู่: 33 หมู่ 2 ตำบลวังโมกข์ อำเภอเมือง  
จังหวัดราชบุรี  
ประธานชมรม นางอุดมลักษณ์ ปราบพาลารอง  
ประธาน นางรัตนา ดอกพฤษดิ์  
โทรศัพท์ : 098-784 1673

## เครือข่ายส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้

- |  |  |   |
|--|--|---|
| 8  | ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้<br>จังหวัดกรุงเทพฯ<br>ที่อยู่: 155 หมู่ 5 ตำบลบางกรวย อำเภอบางกรวย<br>จังหวัดกรุงเทพมหานคร                                  | ประธานชมรมคุณรัชนีวรรณ สุวรรณโชติ<br>โทรศัพท์ 085-134 3468  |
| <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> |  |   |
| 9  | ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้<br>จังหวัดสระบุรี<br>ที่อยู่: โรงเรียนบ้านหินซ้อน อำเภอกำแพงคอย<br>จังหวัดสระบุรี 18110                                     | ผู้ประสานงาน ครูสุธาลักษณ์ สุวรรณศรี<br>โทรศัพท์ 098-938 9172<br>อ.นพดล โชติคพานิชย์<br>โทรศัพท์ : 089-637 1016<br>e-mail : sutaruk2010@gmail.com |
| <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> |  |   |
| 10   | ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้<br>จังหวัดสมุทรสาคร<br>ที่อยู่: 165 หมู่ 5 ตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้ว<br>จังหวัดสมุทรสาคร                                     | ประธานชมรม คุณจรัสศรี โตสวนง<br>โทรศัพท์ : 088-206 6741<br>e-mail : jarassee741@gmail.com   |
| <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> |  |   |
| 11   | ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้<br>จังหวัดฉะเชิงเทรา<br>ที่อยู่: 134 โรงเรียนวัดโสธรวราราม ถนนเทพคุณากร<br>อำเภอมะเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา                   | ผู้ประสานงาน อ.รุ่งจีรีย์ วงศ์เพชรอักษร<br>โทรศัพท์ : 094-621 9452  |
| <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> |  |   |
| 12   | ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้<br>จังหวัดระยอง<br>ที่อยู่: โรงเรียนบ้านชำช้อ หมู่ 3 ตำบลชำช้อ<br>อำเภอลือชะเมา จังหวัดระยอง                                | ผู้ประสานงาน คุณวินัย สืบเสนาะ<br>โทรศัพท์ : 080-016 7416   |
| <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> |  |   |
| 13   | ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้<br>จังหวัดจันทบุรี<br>ที่อยู่: โรงเรียนวัดท่าหัวแวน(ประจักษ์พงษ์วิทยาคม)<br>อำเภอลือสิงห์ จังหวัดจันทบุรี                   | ผู้ประสานงาน คุณเพ็ญวดี เจริญงาม<br>โทรศัพท์ : 094-695 1698   |
| <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> |  |   |
| 14   | ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้<br>จังหวัดปราจีนบุรี<br>ที่อยู่: ตั้งอยู่ภายในโรงเรียนชุมชนบ้านเกาะสมอ<br>(สามัคคีพัฒนา) อำเภอสรีมหาโพธิ์ จังหวัดปราจีนบุรี | ผู้ประสานงาน คุณลัดดาวัลย์ ทักกีฬา<br>โทรศัพท์ : 081-252 5046   |

## เครือข่ายส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้

- 15 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดสระแก้ว  
ที่อยู่: 36 หมู่ 5 ตำบลหนองหว้า อำเภอเขาฉกรรจ์  
จังหวัดสระแก้ว  
ผู้ประสานงาน คุณชนัญญา มานะคิด  
โทรศัพท์ : 086-1036634
- 16 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดอ่างทอง ที่อยู่: 15/2 หมู่ 2 ตำบลคลองนา  
อำเภอวิเศษไชยชาญ จังหวัดอ่างทอง  
ประธานชมรม คุณชุตินา แสงเงิน
- 17 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดเพชรบุรี  
ที่อยู่: 23/1 หมู่ 1 ตำบลถ้ำรงค์ อำเภอบ้านลาด  
จังหวัดเพชรบุรี  
ประธานชมรม คุณกิตติชัย คงเจริญ  
โทรศัพท์ : 081-682 8954
- 18 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดสมุทรสงคราม  
ที่อยู่: 165/3 หมู่ 12 ตำบลบางขันแตก อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรสงคราม  
ประธาน คุณประภา วิทิตพันธ์  
โทรศัพท์ : 085-774 5770
- 19 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดอุดรธานี  
ที่อยู่: 66/1 หมู่ 1 ตำบลบ้านจันทน์ อำเภอบ้านดุง  
จังหวัดอุดรธานี  
ประธานชมรม อ.ดวงใจ ฝุ่นแก้ว  
ผู้ประสานงาน อ.วรรณิ์ จันทร์ตัก  
โทรศัพท์ : 089-944 3053  
โทรศัพท์ : 081-050 7209  
e-mail : duang500@hotmail.com  
udomsri.pamam@gmail.com  
Facebook : wannee chandok
- 20 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดหนองคาย  
ที่อยู่: โรงเรียนบ้านเหมือดแอ่ หมู่ 6 บ้านโนนเชียงคุณ  
ตำบลคอกช้าง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย  
ประธานชมรม คุณบุญเจียม ดาวังปา  
โทรศัพท์ : 090-851 0076  
e-mail : vatsanapt@hotmail.com
- 21 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดนครราชสีมา  
ที่อยู่: 86 หมู่ 8 ตำบลลาดบัวขาว อำเภอสีคิ้ว จังหวัด  
นครราชสีมา  
ประธานชมรม คุณอรัญญา ใจเย็น  
โทรศัพท์ : 082-157 4861

## เครือข่ายส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้

- 22 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดมุกดาหาร  
ที่ตั้ง 93 ม.2 ตำบลกกแดง อำเภอนิคมน้ำสร้อย  
จังหวัดมุกดาหาร  
ประธานชมรม คุณสุภาพร อุคำ  
โทรศัพท์ : 096-564 1385
- 23 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดขอนแก่น ที่อยู่: 138 หมู่ 22 ตำบลสาวะถี  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น  
ประธานชมรม คุณทัศนภรณ์ แสงศรีเรือง
- 24 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดเลย  
ที่อยู่: มูลนิธิเมตตาธรรม สาขาเลย ตำบลศรีสงคราม  
อำเภอสะพุง จังหวัดเลย  
ประธานชมรม คุณนันทน์ ชงอาษา  
โทรศัพท์ : 087-205 1693  
e-mail : nantanachtam@gmail.com
- 25 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดสกลนคร  
ที่อยู่: 315 หมู่ 4 ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงมะไฟ  
อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร 47000  
ประธานชมรม อ.วงศ์เดือน วันดี  
โทรศัพท์ : 081-390 0951  
e-mail : wongdounw@gmail.com
- 26 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดสุรินทร์  
ที่อยู่: 245 หมู่ 10 ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง  
จังหวัดสุรินทร์  
เลขาชมรม คุณประนอม ชีโนวาส  
คุณกัญญาภัทร พันจิต  
โทรศัพท์ : 080-379 0995  
โทรศัพท์ : 061-502 6410  
e-mail : pranom33@gmail.com
- 27 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
อำเภอชัยภูมิ  
ที่อยู่: 35 โรงเรียนสุนทรวัฒนา ตำบลในเมือง  
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ  
โทรศัพท์ : 061-316 7844
- 28 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดอุบลราชธานี  
ที่อยู่: 29 หมู่ 3 ตำบลโนนรัง อำเภอเขื่องใน  
จังหวัดอุบลราชธานี  
ประธาน คุณเสถียร คำทา  
โทรศัพท์ : 081-268 4351

## เครือข่ายส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้

- 29 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดนครพนม  
ที่อยู่: 132 หมู่ 6 ตำบลทองแฉาง อำเภอบ้านแพง  
จังหวัดนครพนม  
ประธานชมรม คุณวิเชียร ยะจันโท  
โทรศัพท์ : 087-228 3417
- 30 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดชุมพร  
ที่อยู่: โรงเรียนท่ามะปริง ตำบลวังใหม่ อำเภอเมือง  
จังหวัดชุมพร  
ประธาน อ.พรณีย์ เรณชนะ (ครูใจ)  
โทรศัพท์ : 095-083 0560  
e-mail : tanloykaew2520@gmail.com
- 31 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ที่อยู่ 125 หมู่ 1 ตำบลไสหาก  
อำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช 80190  
ประธานชมรม คุณประโชติ สุริยผล  
โทรศัพท์ : 089-534 0213, 085-476 0120  
e-mail : suchaya9778@gmail.com  
ID-line : Miwkkk.
- 32 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดพังงา  
ที่อยู่: 29/6 หมู่ 2 ตำบลตากแดด อำเภอเมือง  
จังหวัดพังงา  
ประธาน คุณสุกัญญา ชันภักดี  
โทรศัพท์ : 084-309 115  
e-mail : kruonuma@gmail.com  
sukunya\_kun2015@hotmail.com
- 33 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดสงขลา  
ที่อยู่: โรงเรียนวัดเขากลอย หมู่ 8 ตำบลท่าข้าม  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
ผู้ประสานงาน คุณประสานทอง  
โทรศัพท์ : 086-957 8275
- 34 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดสตูล  
ที่อยู่: 47 หมู่ 10 ตำบลป่าส้มพัฒนา อำเภอมะนัง  
จังหวัดสตูล  
ประธานชมรม คุณอนุสรณ์ สุเคิ้น  
โทรศัพท์ : 062-059 7350
- 35 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดตรัง  
ที่อยู่: 29/1 หมู่ 1 ตำบลโคกล้อ อำเภอเมือง  
จังหวัดตรัง  
ประสานงาน คุณหทัยทิพย์ เพชรฤทธิ์  
โทรศัพท์ : 089-198 4399



## เครือข่ายส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้

- 36 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดสุราษฎร์ธานี  
ที่อยู่: โรงเรียนบ้านหัวหมากลาง หมู่ 5 ตำบลช้างขาว  
อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี  
ประธานชมรม คุณณภพ กวินสิทธิเดโช  
โทรศัพท์ : 083-104 3795, 087-620 8454
- 
- 37 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดกระบี่  
ที่อยู่: 217/140 หมู่ 7 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก  
จังหวัดกระบี่ 81110  
e-mail : ldkrabiteam@gmail.com
- 
- 38 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดกำแพงเพชร  
ที่อยู่: สำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาจังหวัด  
กำแพงเพชร เขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร  
ประธานชมรม คุณนัยนา นิลคล้าย  
โทรศัพท์ : 081-281 9157  
e-mail : naiyanakp@gmail.com
- 
- 39 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลที่มีความจำเป็นพิเศษ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย  
ที่อยู่: 30 ม.3 ถนนแม่ฟ้าหลวง ตำบลริมกก  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57150  
ประธานชมรม คุณวิไลลักษณ์ หลักแหลม  
โทรศัพท์ : 095-447 0165  
e-mail : cr.ld.club@gmail.com
- 
- 40 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
อำเภอแม่สอด  
ที่อยู่: 633/2 ถนนอินทรีศรี ตำบลแม่สอด  
อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก 63110  
ประธานชมรม คุณปิ่นณภัสร์ อมรพีระสิทธิ์  
โทรศัพท์ : 084-618 7512
- 
- 41 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดพะเยา  
ที่อยู่: 205 หมู่ 2 ตำบลท่าวังทอง อำเภอเมือง  
จังหวัดพะเยา  
ประธานชมรม คุณดารณี ชัยตรุณ  
โทรศัพท์ : 094-169 9354  
e-mail : j-tan96@hotmail.com
- 
- 42 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดพิษณุโลก  
ที่อยู่: 459/153 หมู่ 7 ตำบลสมอแข อำเภอเมือง  
จังหวัดพิษณุโลก  
ประธานชมรม คุณนীরพรรณ จรัสศรีมณี  
โทรศัพท์ : 086-205 7602  
e-mail : putal2510@gmail.com

## เครือข่ายส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้

- 43 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดแพร่  
ที่อยู่: โรงเรียนแม่ยางเปี้ยว(แก้วพิสนธ์)ประชานุกูล  
อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่  
ประธานชมรม คุณศิริสทิพย์ ฐิตะภัทรพงศ์  
โทรศัพท์ : 084-378 7748  
e-mail : taw2518.tata@gmail.com
- 44 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ที่อยู่: 104 หมู่ 8 ตำบลเวียงเหนือ อำเภอปาย  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58130  
ผู้ประสานงาน คุณวิวัฒน์ะ ต๊ะหนั้นต้า  
โทรศัพท์ : 081-386 7312
- 45 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดเชียงใหม่  
ที่อยู่: 298/12 หมู่บ้านนครพิงค์ ตำบลหนองจ่อม  
อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่  
ผู้ประสานงาน คุณกันตินันท์ โภคินอธิษฐ์  
โทรศัพท์ : 091-851 9800
- 46 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดลำปาง  
ที่อยู่: 301/96 หมู่บ้านจิตอารีย์วิว 2 ถ.ลำปาง-งาว  
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง  
ผู้ประสานงาน คุณมยุรี คงแดง  
โทรศัพท์ : 089-854 9351
- 47 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดลำพูน  
ที่อยู่: 60 หมู่ 5 ตำบลป่าสัก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน  
ประธานชมรม คุณหทัยรัตน์ แก้วอายุโทรศัพท์  
: 090-101 4893
- 48 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดน่าน  
ที่อยู่: 222 หมู่ 6 ตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน  
ประธาน คุณแสงจันทร์ อำนวยผล  
โทรศัพท์ : 082-895 8597
- 49 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดสุโขทัย  
ที่อยู่: 70 หมู่ 6 ตำบลบ้านน้ำพุ อำเภอคีรีมาศ  
จังหวัดสุโขทัย  
ประธาน ชมรา คุณอรอุมาชาติชำนาญ
- 50 ชมรมส่งเสริมศักยภาพบุคคลบกพร่องทางการเรียนรู้  
จังหวัดเพชรบูรณ์  
ที่อยู่: 79/111 หมู่ 12 ตำบลนาจัว อำเภอเมือง  
จังหวัดเพชรบูรณ์  
ประธานชมรม คุณละอองทิพย์ สร้อยสาย  
โทรศัพท์ : 085-733 8227



## ศูนย์การศึกษาพิเศษ

### ✓ ภาคกลาง

- 1 ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง**  
4645 ถนนดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10320  
โทรสาร : 02-2474685 <http://www.spedubkk.com/>
- 2 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดนนทบุรี**  
111 หมู่ 1 ต.บางรักใหญ่ อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี 11110  
โทรศัพท์ : 02-1475244  
โทรสาร : 02-1475244 <http://www.nonthaburisp.com/>
- 3 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดปทุมธานี**  
ถ. เกรณวดีพัฒนา เทศบาลเมืองปทุมธานี 12000  
โทรศัพท์ : 02-5933848  
โทรสาร : 02-5933848 <http://www.secpt.go.th/>
- 4 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสมุทรปราการ**  
111 หมู่บ้านพนาสนธิ ซ.พนาสนธิ 1/5 ต.บางเมือง อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270  
โทรศัพท์ : 02 - 3871999  
โทรสาร : 02 - 3871999 <http://www.sp-special.com>
- 5 ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขต 1**  
ซ.ไร่จิง 6 (บ้านไร่-หมอศรี) ต.ไร่จิง อ.สามพราน จังหวัดนครปฐม 73210  
โทรศัพท์ : 02-4297161  
โทรสาร : 02-4297160 <http://www.sec01.com/>
- 6 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดกาญจนบุรี**  
8/4 ถ.แสงชูโต ต.บ้านเหนือ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี 71000  
โทรศัพท์ : 034-521492  
โทรสาร : 034-521492 <https://www.facebook.com/pseckanchanaburi>

7 ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5

85 หมู่ 4 บ้านโพธิ์เขียว ต.ทับตีเหล็ก อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี 72000

โทรศัพท์ : 035-454-082

โทรสาร : 035-454-408 <http://www.specialcenter5.org/>

---

8 ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 6

41 หมู่ 7 ต.ป่าตาล อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000

โทรศัพท์ : 036-776259

โทรสาร : 036-776260

<https://www.facebook.com/ศูนย์การศึกษาพิเศษ-เขตการศึกษา-6-จังหวัดลพบุรี-253665694654679/>

---

9 ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 12

701 หมู่ 3 ต.หนองซาก อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี 20170

โทรศัพท์ : 038-202000

โทรสาร : 038-202000 ต่อ 103 <http://secchonburi.go.th/>

---

10 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดจันทบุรี

58/22 หมู่ 7 ต.ท่าช้าง อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000

โทรศัพท์ : 039-453263, 039-453369

โทรสาร : 039-453263

<http://www.specialchan.go.th/>

---

11 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดฉะเชิงเทรา

8 หมู่ที่ 3 ต.สับเอ็ดศอก อ.บ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา 24140

โทรศัพท์ : 038-587215

โทรสาร : 038-587215 <http://www.padrewcenter.com/>

---

12 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดชัยนาท

316 หมู่ 6 ต.ชัยนาท อ.เมือง จ.ชัยนาท 17000

โทรศัพท์ : 056-405622

โทรสาร : 056-405622

<http://www.chainatspecial.com/>

---

13 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดตราด

หมู่ที่ 4 ถ.สายตราด - คลองใหญ่ ต.ท่าพริก อ.เมือง จ.ตราด 23000

โทรศัพท์ : 039-540332

โทรสาร : 039-540332

<http://sec-trat.com>

14 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดปราจีนบุรี

9/1 หมู่ 8 ถ.ปราจีนบุรี ต.บ้านพระ อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25230

โทรศัพท์ : 037-214939

โทรสาร : 037-213099

<http://specialprachin.ac.th>

15 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

หมู่ 1 ต.นครหลวง อำเภอนครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา 13260

โทรศัพท์ : 035-360209

โทรสาร : 035-360208 <http://www.specialayutthaya.com/>

16 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดเพชรบุรี

ร.วัดดอนไก่อี้อยู่ (เก่า) ถ.ดำเนินเกษม ต.คลองกระแซง อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

โทรศัพท์ : 032-410453, 032-411203

โทรสาร : 032-411717 <http://www.phetburispecial.com/>

17 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดระยอง

23/2 หมู่ 4 ต.ทับมา อ.เมือง จ.ระยอง 21000

โทรศัพท์ : 038-022701 โทรสาร : 038-022701 <http://www.rsec.go.th/>

18 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดราชบุรี

275 หมู่ 3 ถ.ราชบุรี - บางป่า อ.พงสวาย อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000

โทรศัพท์ : 032-325537

โทรสาร : 032-321279

<https://www.facebook.com/ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดราชบุรี-930409127051010/>

19 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสมุทรสงคราม

เลขที่ 5 ซอย หลังอำเภอมัมพวา ต.อัมพวา อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม 75110

โทรศัพท์ : 034-753027 โทรสาร : 034-753027

<https://www.facebook.com/spacial.samutsongkhram>

- 20 **ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสมุทรสาคร**  
รร.สมุทรสาครวิทยาลัย ต.มหาชัย อ.เมืองสมุทรสาคร จ.สมุทรสาคร 74000  
โทรศัพท์ : 034-41350  
โทรสาร : 034--41350 <https://www.facebook.com/mahachaipsec/>
- 
- 21 **ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสระแก้ว**  
597/50 หมู่ที่ 3 ถ.สุวรรณศร ต.ท่าเกษม อ.เมือง จ.สระแก้ว 27000  
โทรศัพท์ 037-425251-2  
โทรสาร 037-425251  
<http://sakaespecial.com/>
- 
- 22 **ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสระบุรี**  
7/3 หมู่ที่ 7 ถ.พหลโยธิน ต.ห้วยบง อ.เฉลิมพระเกียรติ จ.สระบุรี 18000  
โทรศัพท์ 036-275247  
โทรสาร 036-275279  
<http://www.saraburispecial.com/>
- 
- 23 **ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสิงห์บุรี**  
55/1 หมู่ 4 ต.ม่วงหมู่ .เมือง จ.สิงห์บุรี 16000  
โทรศัพท์ 036-551105  
โทรสาร 036-551106  
<http://www.specialssingburi.org/>
- 
- 24 **ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดอ่างทอง**  
63/1 หมู่ 5 ต.จำปาหล่อ อ.เมือง จ.อ่างทอง 14000  
โทรศัพท์ 035-865319  
โทรสาร 035-865319  
<http://www.atspecial.net/>
- 
- 25 **ศูนย์การศึกษาพิเศษมหาจักรีสิรินธร ประจำจังหวัดนครนายก**  
31/2 หมู่ 1 ต. ท่าช้าง อ. เมืองนครนายก จ. นครนายก 26000  
โทรศัพท์ 037-349951  
โทรสาร 037-34-9952  
<http://www.nakhonnayok-spec-edu.go.th/>

✓ ภาคอีสาน

- 1 **ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดนครพนม**  
377 หมู่ 8 บ้านเนินสะอาด ต.นาราชควาย อ.เมือง จ.นครพนม 48000  
โทรศัพท์ 042-530872  
โทรสาร 042-530873  
<http://www.nakhonphanomspecial.net>

---

- 2 **ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดบึงกาฬ**  
221 หมู่ 3 บ้านหนองแวง ต.วิศิษฐ์ อ.เมือง จ.บึงกาฬ 38000 (ที่ทำการชั่วคราว)  
โทรศัพท์ 042-490649  
โทรสาร 042-490650  
<http://www.facebook.com/buengkan.se/>

---

- 3 **ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดบุรีรัมย์**  
215 หมู่ที่ 11 บ้านโพธิ์ศรีสุข ต.อีสาน อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ 31000  
โทรศัพท์ 044-666106  
โทรสาร 044-666095  
<http://www.buriramsspecial.go.th/>

---

- 4 **ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 9**  
761 หมู่ 14 ถ.มิตรภาพ ซ.ปัญญา ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000  
โทรศัพท์ 043-239055  
โทรสาร 043-239073  
<http://www.kksped9.com>

---

- 5 **ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 10**  
501 หมู่ที่ 24 ต.ขามใหญ่ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000  
โทรศัพท์ 045-281308  
โทรสาร 045-281308  
<http://www.ubonspecial10.go.th>

---

- 6 **ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 11**  
214 หมู่ 2 ถ.เลี้ยวเมือง ต.จอหอ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30310  
โทรศัพท์ 044-952078 โทรสาร 044-952041  
<http://koratsped-11.com/>

- 7 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดกาฬสินธุ์  
400 หมู่ที่ 1 ถ.ถีนานนท์ ต.ยางตลาด อ.ยางตลาด จ.กาฬสินธุ์ 46120  
โทรศัพท์ 043-891149  
โทรสาร 043-891405  
<http://www.sks.go.th/>
- 
- 8 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดมหาสารคาม  
268 หมู่ 6 ถ.สารคาม - วาปีปทุม ต.หนองปลิง อ.เมือง จ.มหาสารคาม 44000  
โทรศัพท์ 043-971036, 043-971001  
โทรสาร 043-971036  
<http://www.secsk.com/>
- 
- 9 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดมุกดาหาร  
244 หมู่ 5 บ้านหนองแอก ถ.ชยางกูร ต.บางทรายใหญ่ อ.เมือง จ.มุกดาหาร 49000  
โทรศัพท์ 042-694035  
โทรสาร 042-694035  
<https://www.facebook.com/psecmukdahan>
- 
- 10 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดยโสธร  
99 หมู่ 8 ถ.แจ้งสนิท ต.ตาดทอง อ.เมือง จ.ยโสธร 35000  
โทรศัพท์ 045-711036 โทรสาร 045-711036  
<https://www.facebook.com/ศูนย์การศึกษาพิเศษ-ประจำจังหวัดยโสธร-260605393991874/>
- 
- 11 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดร้อยเอ็ด  
45 หมู่ 14 ต.อุ่มเม้า อ.ธวัชบุรี จ.ร้อยเอ็ด 45170  
โทรศัพท์ 043-611626  
โทรสาร 043-611626  
<https://www.facebook.com/roietspecial/>
- 
- 12 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดศรีสะเกษ  
สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ (เดิม) ถ.วันลูกเสือ ต.หนองครก  
อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000  
โทรศัพท์ 045-617401  
โทรสาร 045-617401  
<http://www.sisaketspecial.go.th/>
-



13 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสกลนคร

887/7 ซ.เมรุมาศ สุทราวาส 1 ต.ธาตุเชิงชุม อ.เมือง จ.สกลนคร 47000

โทรศัพท์ 042-717003

โทรสาร 042-716351

<https://www.facebook.com/ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดสกลนคร-202729293423580/>

14 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสุรินทร์

333 หมู่ 5 บ้านจะแกโกน ต.ท่าสว่าง อ.เมือง จ. สุรินทร์ 32000

โทรศัพท์ 044-558562

โทรสาร 044-558562

<http://www.psecsurin.com/>

15 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดหนองคาย

ถ.พินิจชลประทาน ต.มีชัย อ.เมือง จ.หนองคาย 43000

โทรศัพท์ 042-422945

โทรสาร 042-422945

<http://www.specialnongkhai.net/>

16 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดหนองบัวลำภู

ศูนย์ราชการจังหวัดหนองบัวลำภู ถ.หนองบัวลำภู-เลย อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู 39000

โทรศัพท์ 042-378452 โทรสาร 042-378452

<http://www.nbpspecial.com>

17 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดอุดรธานี

242 หมู่ 3 บ้านหนองบุ ถ.อุดร-สามพร้าว ต.สามพร้าว อ.เมือง จ.อุดรธานี 41000

โทรศัพท์ 042-129671

โทรสาร 042-129671

<http://www.udonspecial.com/>

18 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดอำนาจเจริญ ภายในบริเวณศูนย์ราชการ

ส่วนที่ 1 อ.เมือง ต.โนนหนามแท่ง อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ 37000

โทรศัพท์ 045-523043

โทรสาร 045-523043

<https://www.facebook.com/Amnatcenter/>

19 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดชัยภูมิ

9 หมู่ 6 รร.หนองสังข์(เดิม) ถ.ชัยภูมิ-สีคิ้ว ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.ชัยภูมิ 36000  
โทรศัพท์ 044-813312  
โทรสาร 044-813311  
<https://www.facebook.com/yok.fast>

▼ ภาคเหนือ

1 ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 7

268 หมู่ 8 ต.ท่าทอง อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000  
โทรศัพท์ 055-906074 โทรสาร 055-906074  
<http://www.secr7.com>

2 ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 8

353 หมู่ 8 ต.ดอนแก้ว อ.แมริม จ.เชียงใหม่ 50180  
โทรศัพท์ 053-112235 โทรสาร 053-112234  
<http://special08.com>

3 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดกำแพงเพชร

ถนนปิ่นดำริห์ ตำบลในเมือง อ.เมือง จ.กำแพงเพชร 62000  
โทรศัพท์ 055-714257  
โทรสาร 055-713673  
<http://special-kpp.go.th/home/>

4 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดเชียงราย

516 หมู่ 6 ต.ริมกก อ.เมือง จ.เชียงราย 47000  
โทรศัพท์ 053-152159  
โทรสาร 053-152129  
<http://www.spcr.go.th/>

5 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดพิจิตร

27/144 ถ.คลองคะเชนทร์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิจิตร 66000  
โทรศัพท์ 056-990413  
โทรสาร 056-990412  
<https://www.facebook.com/people/ศูนย์การศึกษาพิเศษ-ประจำจังหวัดพิจิตร/100003772955648>

6 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดตาก

เลขที่ 203 หมู่ 7 ถ.เจติยยุทธหัตถี ต.ป่ามะม่วง อ.เมือง จ.ตาก 63000

โทรศัพท์ 055-512824

โทรสาร 055-512824

<http://tak-sp.net/>

7 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดนครสวรรค์

62หมู่6 ต. นครสวรรค์ออก อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

โทรศัพท์ 056-255500

โทรสาร 056-255500

<https://www.facebook.com/NakhonsawanSpecialEducation>

8 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดน่าน

3 หมู่ 11 ถนนน่าน-พะเยา ต.ไชยสถาน อ.เมือง จ.น่าน 55000

โทรศัพท์ 054-775690

โทรสาร 054-775690

9 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

51 หมู่ 9 ต.บ้านโตก อ.เมืองเพชรบูรณ์ จ.เพชรบูรณ์ 67000

โทรศัพท์ 056-718321

โทรสาร 056-718321

<http://www.phetchabunspecial.com>

10 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดแพร่

444/6 หมู่ 2 ต.นาจักร อ.เมือง จ.แพร่ 54000

โทรศัพท์ 054-653280-2

โทรสาร 054-653280

<https://www.facebook.com/pages/ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดแพร่/115009235256209>

11 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดพะเยา

262 หมู่ 1 ต.ท่าวังทอง อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทรศัพท์ 054-412233

โทรสาร 054-412233

<http://www.soonphayao.com>

12 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน  
202/5 หมู่ 1 ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000  
โทรศัพท์ 053-061075  
โทรสาร 053-061263  
<http://www.special-mhs.org/>

---

13 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดลำปาง  
128/4 ถ.สุขสวัสดิ์ 1 ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง 52100  
โทรศัพท์ 054-228574  
โทรสาร 054-228575  
<http://www.speciallampang.go.th/>

---

14 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดลำพูน  
365 หมู่ 2 ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน 51000  
โทรศัพท์ 053-534509 โทรสาร 053-534509  
<http://www.lpnspecial.com/>

---

15 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดเลย  
445 หมู่ 4 ต.นาอาน อ.เมือง จ.เลย 42000  
โทรศัพท์ 042-813240  
โทรสาร 042-813241  
<http://www.loeispecial.net/>

---

16 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสุโขทัย  
39 หมู่ 5 ต.ปากแคว อ.เมือง จ.สุโขทัย 64000  
โทรศัพท์ 055-645297  
โทรสาร 055-645297  
<http://www.specialsk-edu.com/web/>

---

17 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดอุทัยธานี  
399 หมู่ 3 ต.น้ำซึม อ.เมือง จ.อุทัยธานี 61000  
โทรศัพท์ 056-970109  
โทรสาร 056-970108  
<http://www.spc-uthaithani.com/>

---

- 18 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดอุดรดิตรดิตรดิตร  
130/5 หมู่ 1 ต.ทุ่งยั้ง อ.ลับแล จ.อุดรดิตรดิตร 53210  
โทรศัพท์ 055-427589-90  
โทรสาร 055-427589  
<http://www.spe-utt.com/>

✓ ภาคใต้

- 1 ศูนย์การศึกษาพิเศษเขต 2 6 ต.บุติ จังหวัดยะลา 95000  
โทรศัพท์ 073-229159  
โทรสาร 073-229160  
<https://www.facebook.com/yalaspecial2/>
- 2 ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 3  
81/2 ถ.สงขลา-นาทวี ต.จะโหนด อ.จะนะ จ.สงขลา 90130  
โทรศัพท์ 074-477453  
โทรสาร 074-477260  
<http://www.special3.net/>
- 3 ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4  
23 หมู่ 4 ต.นาบิงหลา อ.เมือง จ.ตรัง 92000  
โทรศัพท์ 075-501191-2  
โทรสาร 075-501191  
<http://www.specialcenter4trang.go.th>
- 4 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดกระบี่  
264 หมู่ที่ 7 ถ. กระบี่-ท่าเรือ ต. ไร่ไทย อ. เมือง จ. กระบี่ 81000  
โทรศัพท์ 075-611905  
โทรสาร 075-611970  
<http://www.seckrabi.com/>
- 5 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดชุมพร  
8/4 หมู่ที่ 5 (บ้านบางเป้ง) ต.ตากแดด อ.เมือง จ.ชุมพร 86000  
โทรศัพท์ 077-643541  
โทรสาร 077-643542  
<http://www.specp.go.th/>

6 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช

132 หมู่ 3 ต.นาสาร อ.พระพรหม

จ.นครศรีธรรมราช 80000

โทรศัพท์ 075-378915

โทรสาร 075-378915

<http://www.nakhonsisec.com>

7 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดนราธิวาส

8/1 ถ. ประชาสงเคราะห์ ต. บางนาค อ. เมือง จ.นราธิวาส 9600

โทรศัพท์ 073-513515

โทรสาร 073-513515

<http://www.spc-narathiwat.com>

8 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

980 หมู่ 8 บ้านนาทอง ถ.เพชรเกษม ต.คลองวาฬ

อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77000

โทรศัพท์ 032-510427, 032-510376

โทรสาร 032-510376

<https://www.facebook.com/people/ศูนย์การศึกษาพิเศษ-ประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์/100002924977938>

9 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดปัตตานี

หมู่ 6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000

โทรศัพท์ 073-460083

โทรสาร 073-312056

<http://specialedutani.com/>

10 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดพังงา

หมู่ 3 ต.บางไทร อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา 82110

โทรศัพท์ 076-455104

โทรสาร 076-455104

<https://www.facebook.com/ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดพังงา-207815346029639/>

### 11 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดพัทลุง

228 หมู่ 1 ต.ควนมะพร้าว (ตรงข้ามโรงเรียนพัทลุงพิทยาคม) อ.เมือง จ.พัทลุง 93000

โทรศัพท์ 074-843532

โทรสาร 074-843532

<http://phatthalungspecial.com>

### 12 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดภูเก็ต

หมู่ 6 ถ. วิจิตรสงคราม ต. กะทู้ อ. กะทู้ จ. ภูเก็ต 83120

โทรศัพท์ 076-319062

โทรสาร 076-319062

<http://phuketspecialcenter.com>

### 13 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดระนอง

อาคารร่วมเย็น ศูนย์สาธิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์กลุ่มแม่บ้านเกษตร) ตรงข้ามโรงแรมไอเฟลอินน์  
ต.บางริ้น อ.เมือง จ.ระนอง 85000

โทรศัพท์ 077-862030, 077-862152

โทรสาร 077-862174, 077-862030

[https://www.facebook.com/pages/ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดระนอง/  
313255322054334](https://www.facebook.com/pages/ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดระนอง/313255322054334)

### 14 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสตูล

318 หมู่ 4 ต.คลองขุด อ.เมือง จ.สตูล 91000

โทรศัพท์ 074-730901

โทรสาร 074-730902

<http://satun-sec.com/>

### 15 ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี

73/5 หมู่ 2 ต.ทุ่งกง อ.กาญจนดิษฐ์

จ.สุราษฎร์ธานี 84290

โทรศัพท์ 077-227700

โทรสาร 077-227142

<http://www.specialsurat.go.th/>

# ภาคผนวก



## พัฒนาวิสัยทัศน์

พัฒนาการร่างกาย

พัฒนาการจิตใจ  
และอารมณ์

พัฒนาการสังคม

พัฒนาการสติปัญญา

### วัยรุ่นชาย

- ผมแข็งกระด้างแนวผมที่ขมับเว้าเข้า
- ขน มีหนวด มีเคราขึ้นขึ้นบริเวณหน้าอก และรักแร้
- เสียแรงแตกหรือหัว
- กล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัดๆ และไหล่กว้าง
- มีลูกกระเดือกแกเหลมยื่นออกมา
- มีการหลั่งน้ำอสุจิ
- มีสิวขึ้นตามใบหน้าและเริ่มมีกลิ่นตัว

- มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างรวดเร็วและรุนแรงอารมณ์ไม่คงที่เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
- เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
- ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน
- มีความรู้สึกรุนแรงไม่ว่าจะเป็นความรักความโกรธ ความอิจฉาริษยา
- มีความเชื่อมั่น ในตัวเองสูง ไม่เชื่อฟังใคร

- มีความต้องการ เป็นอิสระ จากครอบครัว และพ่อแม่ติดเพื่อน และได้รับอิทธิพลจากเพื่อนอย่างมากและสื่อต่างๆ ทั้งด้านพฤติกรรม การแต่งกาย คำพูด กิริยา ท่าทาง
- สนใจเพื่อน ต่างเพศ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน

- สมองเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ส่งผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา
- มีช่วงความสนใจมากขึ้น
- สามารถปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ดีขึ้น
- มีความเข้าใจ สิ่งที่เป็นนามธรรม มากขึ้น
- เข้าใจและรู้จักใช้ภาษาพูด การเขียนที่ลึกซึ้งหรือเปรียบเทียบได้ดีขึ้น
- มีความจำดีแต่อาจขาดความรอบคอบ และการยับยั้งชั่งใจ

พัฒนาการร่างกาย	พัฒนาการการจิตใจ และอารมณ์	พัฒนาการการสังคม	พัฒนาการการสติปัญญา
<p><b>วัยรุ่นหญิง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผมอ่อน นิ่มสลวย</li> <li>• ขน มีขนขึ้นตามร่างกาย และรักแร้</li> <li>• เสียงแหวมเล็ก</li> <li>• หน้าอกขยาย</li> <li>• สะโพกขยายออกมา</li> <li>• การเติบโตไป บิดมา อ่อนแอ</li> <li>• มีสิ่วขึ้นตามใบหน้าและเริ่มมีกลิ่นตัว</li> <li>• การมีประจำเดือน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีความอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น ต้องการความเป็นอิสระ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• เป็นวัยที่ชอบเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติ</li> </ul>

หมายเหตุ (พนม เกตุมาน. 2550 และ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2547)



## อ้างอิง

- วัยรุ่นกับการดูแลสุขภาพ ที่มาจาก <http://www.rsuhealth.com/health-knowledge>
- โรคอ้วนในวัยรุ่น ที่มาจาก [www.clinicdek.com/?p=649](http://www.clinicdek.com/?p=649)
- โรคอ้วนในเด็ก และการป้องกัน ที่มาจาก [thaihealthlift.com](http://thaihealthlift.com)
- อาหารวัยรุ่น ที่มาจาก [katayblog.wordpress.com](http://katayblog.wordpress.com)



## คณะทำงาน

### นายชูศักดิ์ จันทยานนท์

ประธานมูลนิธิออทิสติกไทย

### รองศาสตราจารย์ ดร.ดารณี คักดีศิริผล

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### อาจารย์ ดร.พัชรีวรรณ 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 สุขเต็ม

เลขานุการโครงการ

### นางสาวอัญชลี ทิพย์วัฒน์

ผู้ช่วยเลขานุการโครงการ



**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)