



แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน

สำหรับเด็กวัยรุ่น
กลุ่มบกพร่องทางสติปัญญา



โครงการสร้างเสริมศักยภาพเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง
สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร

.....

**แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต
และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์
โดยครอบครัวและชุมชน**

สำหรับเด็กวัยรุ่น

กลุ่มบทพร้อมทางสติปัญญา

.....

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

จำนวนพิมพ์ :

งบประมาณ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คำนำ

หลายครอบครัวที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษมักมีความรู้สึกเหมือนต้องแบกโลกทั้งใบ และเกิดความกังวลว่าลูกจะไม่ปกติเหมือนเด็กทั่วๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเจริญเติบโต หรือด้านการพัฒนาการที่จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลมากกว่าเด็กธรรมดาทั่วๆ ไป ดังนั้น เครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง จึงได้จัดทำแนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยเอกสารเล่มนี้ได้รวบรวมจากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในการการดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟูในด้านต่างๆ จนลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งการฝึกหรือสอนจะใช้วิธีการ เทคนิคและสื่ออุปกรณ์ที่แตกต่างหลากหลาย รวมทั้งความร่วมมือจากบุคคลใกล้ชิดและผู้เชี่ยวชาญต่างๆ

จากการถอดประสบการณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงและจัดทำเป็นรูปเล่ม ก่อนที่จะจัดวิพากษ์เพื่อนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องมาพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้อง ทำให้**แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน**เล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและนำข้อมูลที่ได้จากการนำไปทดลองมาปรับปรุง**แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน**อีกครั้งก่อนพิมพ์เผยแพร่ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป โดยเนื้อหาในเอกสารเล่มนี้ประกอบด้วย รู้สึกรู้สิด...ก่อนคิดช่วยเหลือ การปรับตัว...สู้ภัยรุ่ม คลายปัญหา...แก้ได้ตรงจุด ความภูมิใจและกุญแจสู่...อนาคต หน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู

ทางคณะทำงาน**แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน** ขอขอบคุณพ่อแม่ทุกท่าน จากสมาคมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญาแห่งประเทศไทย ที่ถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีคุณค่าและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในการเลี้ยงดู รวมทั้งการนำวิธีการต่างๆ ไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาเด็กให้มีความสามารถและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

คณะทำงานขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน

คณะทำงาน



คำชี้แจงเอกสารการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์



เอกสารเล่มนี้เหมาะสำหรับใคร

เอกสารเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ได้นำไปเป็นแนวทางในการดูแล ช่วยเหลือในด้านต่างๆ เพื่อการพัฒนาลูก ให้มีความสามารถและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป



เอกสารเล่มนี้มีความสำคัญอย่างไร

เอกสารแนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน จัดทำขึ้นสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา นำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้ลูก ให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้ไม่ต้องเป็นภาระกับคนในครอบครัว และสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติ



การส่งเสริมสุขภาวะหรือสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร

การดำรงชีพออย่างมีสุขทั้งกายและจิต รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีความสุขอยู่ในสังคม ดังนั้นการดูแลช่วยเหลือเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการสติปัญญา ทำให้พ่อแม่มีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องของสุขภาพ เป็นการลดปัญหาสุขภาพ ส่งผลบวกต่อลูก ทั้งนี้ ต้องอาศัยความร่วมมือและการประสานงานจากทุกฝ่ายทั้งครอบครัว ชุมชน และโรงเรียน



ความสามารถเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ

ความสามารถ ความพร้อมที่แฝงอยู่จะแสดงให้เห็นเมื่อพ่อแม่มีความเชื่อมั่นในตัวลูกว่าลูกมีศักยภาพสามารถพัฒนาได้ โดยพ่อแม่ค้นหาความสามารถของลูก แล้วพัฒนาลูกอย่างเข้าใจ อย่างอดทน ส่งผลให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจ และความพึงพอใจต่อความสำเร็จ



การเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์

การที่พ่อแม่มีความรู้สึก มีความคิด มีความเชื่อมั่น มีความศรัทธาด้วยความหวังว่า ลูกจะต้องดีขึ้นในการช่วยเหลือลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ ทำให้ลูกมีความภูมิใจในตัวเอง



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	4
คำชี้แจง	5
สารบัญ	6
บทที่ 1 รู้จักนิด...ก่อนคิดช่วยเหลือ	8
☞ พ่อแม่ควรรู้จักก่อนคิดช่วยเหลือ	9
☞ สังเกตสิ่งที่ลูกชอบหรือถนัดในด้านใด	9
☞ แนวทางการส่งเสริมความสามารถ	10
☞ สัญญาณที่บอกว่าอะไรที่ลูกทำไม่ได้	11
☞ รู้ได้อย่างไรว่าลูกมีข้อด้อยหรือข้อจำกัด	13
☞ แนวทางการช่วยเหลือ	14
☞ ลูกของพ่อแม่เรียนรู้โดยวิธีการใด	16
บทที่ 2 การปรับตัว...สู่วัยรุ่น	17
☞ ด้านร่างกาย	21
☞ ด้านอารมณ์และจิตใจ	32
☞ ด้านสังคมและการสื่อสาร	35
☞ ด้านความปลอดภัย	40
☞ ด้านอื่นๆ	51
บทที่ 3 คลายปัญหา...แก้ได้ตรงจุด	61
☞ ด้านร่างกาย	63
☞ ด้านอารมณ์และจิตใจ	65
☞ เรื่องเพศศึกษากับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา	67

สารบัญ

	หน้า
➤ ด้านพฤติกรรม	71
➤ ด้านสังคม	73
➤ ด้านวิชาการ	75
➤ ด้านการดำรงชีวิต	76
➤ ด้านการใช้เทคโนโลยี	77
➤ รู้วิธีการช่วยเหลือได้อย่างไร	79
➤ บุคคลที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ	80
➤ หน่วยงานหรือองค์กรที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ	80
<hr/>	
บทที่ 4 ความภูมิใจและกุญแจสู่...อนาคต	81
➤ ความภูมิใจเกี่ยวกับลูก	82
➤ จากใจ/ส่งผ่านกำลังใจ	82
➤ มุมมองและการวางแผนอนาคต	83
➤ แนวทางการวางแผน	84
➤ สิ่งชีวิตกักขัง	86
➤ ปัญหา อุปสรรค	87
<hr/>	
บทที่ 5 หน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู	89
➤ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	90
➤ การรับบริการจากหน่วยงานต่างๆ	90
➤ เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา	91
➤ ศูนย์การศึกษาพิเศษ	107
<hr/>	
ภาคผนวก	110
➤ พัฒนาการวัยรุ่น	111
➤ คณะทำงาน	115

บทที่ 1

รู้สึกบิด... ก่อนคิดช่วยเหลือ





† พ่อแม่ควรรู้จักก่อนคิดช่วยเหลือ

พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่เข้าสู่วัยรุ่น ก็จะมี ความกังวลเกี่ยวกับอนาคตของลูกในเรื่องต่างๆ ซึ่งข้อจำกัดของเด็กที่มีความบกพร่อง ทางสติปัญญากลุ่มนี้ ส่วนใหญ่คือไม่สามารถปรับตัวในชีวิตประจำวัน เช่น เรื่องของ ทักษะการเรียนรู้ ทักษะทางสังคม ทักษะการสื่อสาร ทักษะการดูแลตนเอง และการ ดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน ทักษะการดำรงชีวิต ทักษะการทำงาน เป็นต้น ซึ่งหาก พ่อแม่พร้อมที่จะช่วยฝึกทักษะต่างๆ ดังกล่าว ก็จะช่วยให้เด็กที่มีความบกพร่อง ทางสติปัญญาใช้ชีวิตและปรับตัวได้ดีขึ้น

† สังเกตสิ่งที่ลูกชอบหรือถนัดในด้านใด

เด็กแต่ละคนนั้นล้วนมีความสามารถหรือมีพรสวรรค์ที่แตกต่างกันออกไป การให้ความสำคัญกับความเก่งหรือความถนัดของลูกเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะ เด็กพิเศษแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ถึงแม้เด็กพิเศษกลุ่มนี้ต้องการความช่วยเหลือ ในบางด้าน หรือมีพัฒนาการที่ล่าช้ากว่าเด็กปกติ แต่เด็กกลุ่มนี้ก็แสดงศักยภาพในด้าน อื่นๆ ได้เช่นกัน จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่อง ทางสติปัญญา พบว่าความเก่งหรือความสามารถของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ส่วนใหญ่จะเป็นในเรื่องของการร้องเพลง การเต้น การเล่นดนตรี การเล่นเกมหา ความสามารถในการวาดรูป และการใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้น ดังนั้นมีวิธีการหลายวิธี ที่จะทำให้พ่อแม่รู้ว่าลูกเก่งในด้านใด

- † สนใจอะไรแล้ว จะมีสมาธิจดจ่อได้เป็นเวลานาน
- † จากการสังเกตพฤติกรรม มีความอยากรู้อยากเห็นมากกว่าเด็กทั่วไป
- † จากการสอบถามจากครูที่โรงเรียนว่าเด็กทำอะไรได้ดี ชอบทำอะไรบ้าง
- † จากการสังเกตผลงานที่เด็กทำ เด็กทำได้ดีมาก โดดเด่น เช่น พ่อแม่สังเกต

เวลาลูกทำงานศิลปะ จะใส่อารมณ์ความรู้สึกลงไปมาก พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกเรียนรู้ ศิลปะต่อไปเรื่อยๆ พาลูกไปร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับครอบครัวศิลปิน จะทำให้ พัฒนาการทางอารมณ์ดีขึ้น



แนวทางการส่งเสริมความสามารถ

การส่งเสริมความสามารถของลูกเป็นหน้าที่ของพ่อและแม่ โดยพ่อแม่ตั้งเป้าหมายระยะยาวให้ลูก กำหนดเป้าหมายระยะสั้น ตั้งเป้าหมายให้เอื้อมถึง ซึ่งเด็กในช่วงวัยรุ่น พ่อแม่สามารถพูดคุยกับลูกและร่วมกันตั้งเป้าหมายร่วมกัน และมีความเชื่อมั่นในตัวลูกว่าเขาทำได้ โดยมีเทคนิค “**หลักการ 4 ส**” เป็นแนวทางหนึ่งที่พ่อแม่สามารถใช้ในการส่งเสริมลูกได้

✔ ส 1 : สังเกต

การช่างสังเกตของพ่อแม่ จะทำให้รู้ว่าลูกมีความสามารถหรือมีความถนัดในด้านใด โดยสังเกตได้จากการที่ลูกมีความสนใจ กระตือรือร้น มีความสุขที่ได้ทำสิ่งนั้น และสามารถทำสิ่งนั้นๆ ได้ดี เช่น ลูกชอบหยิบจับเครื่องดนตรีเอามาเล่นบ่อยๆ ก็ให้สังเกตว่าลูกอาจมีความสามารถทางด้านดนตรี แต่พ่อแม่เองก็ไม่ควรคิดไปเองว่าลูกชอบทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรืออย่าให้ลูกต้องฝืนทำในสิ่งที่พ่อแม่ชอบ เพราะนั่นจะเป็นผลเสียกับลูกมากกว่าเป็นผลดี

✔ ส 2 : สนับสนุนและส่งเสริม

เมื่อค้นพบว่าลูกมีความถนัดในด้านใดแล้ว พ่อแม่ต้องสนับสนุนและส่งเสริมให้ลูกได้ทำบ่อยๆ พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกได้เข้าร่วมหรือทำกิจกรรมที่ลูกชอบและสนใจ เช่น ถ้าลูกชอบว่ายน้ำ ก็พาลูกไปว่ายน้ำบ่อยๆ และให้ลูกได้ฝึกเรียนกับคุณครูที่มีความชำนาญในด้านการว่ายน้ำอย่างจริงจัง หรือหากลูกชอบวาดรูประบายสี พ่อแม่ก็หาอุปกรณ์พวกกระดาษ ดินสอสี ปากกา ให้ลูกอย่างเพียงพอ หรือพาลูกไปเข้ากลุ่มศิลปะ เพื่อให้ลูกได้เจอสังคมเพื่อนๆ ที่มีความชอบแบบเดียวกัน และได้พัฒนาทักษะอย่างเต็มที่จากครูผู้ชำนาญ รวมทั้งได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

✔ ส 3 : เสริมกำลังใจ

พ่อแม่ต้องเสริมกำลังใจ โดยการให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ชมเชยและให้รางวัล เพื่อแสดงให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่ เห็นชอบในสิ่งที่ลูกทำและมีความรู้สึกภูมิใจในตัว of ลูก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ลูกเกิดมีกำลังใจและมีความสุขในการที่จะพัฒนาความถนัดที่มีอยู่ในตัวให้มีศักยภาพมากยิ่งขึ้น

✔ ส 4 : สม่่าเสมอ

พ่อแม่ต้องส่งเสริมความถนัดของลูกอย่างสม่ำเสมอ พ่อแม่ต้องมีความอดทนใจเย็น เพราะการที่ลูกจะพัฒนาทักษะความสามารถของตนเอง ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง จึงไม่ควรเร่งรัดให้ลูกต้องเก่งในเวลาอันรวดเร็ว แต่ควรค่อยเป็นค่อยไป และไม่ควรให้ลูกหยุดทำกลางคัน เพราะอาจทำให้ลูกไม่สามารถพัฒนาความถนัดอย่างต่อเนื่องได้



📌 สัญญาณที่บอกว่าอะไรที่ลูกทำไม่ได้

จากการสรุปการถอดประสบการณ์จากผู้ปกครองเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาพบว่า เด็กแต่ละคนก็แตกต่างกัน แต่แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะของตัวเอง เนื่องจากเด็กกลุ่มนี้จะมีข้อจำกัดในด้านต่างๆ คล้ายคลึงกัน แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุและระดับความบกพร่องทางสติปัญญา สรุปลักษณะข้อจำกัดของเด็กกลุ่มวัยรุ่นได้ดังนี้ ด้านสติปัญญา ด้านภาษาและการสื่อสาร ด้านจิตใจและอารมณ์ และด้านร่างกาย

✔ ข้อจำกัดด้านสติปัญญา

ข้อจำกัดด้านสติปัญญาของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จะมีลักษณะแตกต่างกัน แต่โดยส่วนใหญ่ คือ เรียนรู้ช้า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญาของเด็กด้วย โดยสรุปดังนี้

ระดับเล็กน้อย เด็กมีไอคิวอยู่ในช่วง 50-70 เด็กอาจไม่แสดงอาการล่าช้าจนกระทั่งวัยเข้าสู่วัยเรียน เด็กในกลุ่มนี้เรียนรู้ได้ สิ่งสำคัญที่เด็กกลุ่มนี้ต้องเรียนรู้ได้แก่

ความพร้อมและเนื้อหาวิชาการที่จำเป็น ซึ่งทักษะทางวิชาการมักเป็นข้อจำกัดสำคัญที่พบในวัยเรียน แต่ก็สามารถเรียนจนจบชั้นประถมปลายได้ หรือบางคนสามารถเรียนได้ถึงระดับมหาวิทยาลัย แต่อาจต้องการคำแนะนำและการช่วยเหลือบ้าง โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น สิ่งที่เด็กกลุ่มนี้ควรได้รับการสอน คือ ทักษะในการดำรงชีวิต พื้นฐานทางด้านการงานและอาชีพ

ระดับปานกลาง เด็กมีไอคิวอยู่ในช่วง 35-50 ส่วนใหญ่เด็กกลุ่มนี้สามารถฝึกได้ ส่วนใหญ่จะเรียนในโรงเรียนเฉพาะความพิการ ตั้งแต่ในระดับประถมศึกษา จนถึงระดับมัธยมศึกษา สิ่งสำคัญที่เด็กกลุ่มนี้ต้องเรียนรู้ได้แก่ ทักษะที่จำเป็นที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ความรู้พื้นฐานที่จำเป็น และความรู้พื้นฐานในการงานและอาชีพ และควรอยู่ภายใต้การกำกับดูแลอย่างใกล้ชิดของพ่อแม่และโรงเรียน

ระดับรุนแรง มีไอคิวอยู่ในช่วง 20-35 ซึ่งทักษะในด้านต่างๆ ค่อนข้างล่าช้า อย่างชัดเจน ความสามารถในการพูดและการฟังมีเพียงเล็กน้อยหรือไม่มี พ่อจะฝึกฝนทักษะช่วยเหลือตนเองได้บ้าง ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่และผู้ใกล้ชิด

✔ ข้อจำกัดด้านภาษาและการสื่อสาร

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีข้อจำกัดด้านภาษาและการสื่อสาร ดังนี้ เด็กมีพัฒนาการในการพูดที่ล่าช้า การพูดของเด็กมักเริ่มพูดช้ากว่าเด็กปกติ พูดไม่ชัดและพูดไม่รู้เรื่อง พูดแล้วผู้อื่นไม่เข้าใจ เนื่องจากรู้คำศัพท์จำนวนจำกัด รวมทั้งความเข้าใจในการสื่อสารกับผู้อื่นยังจำกัด แม้จะอายุมากถึง 6 - 7 ปี บางรายพูดเป็นประโยคไม่ได้ ต้องพูดเป็นคำๆ แต่หากได้รับการฝึกอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ เด็กจะสามารถสื่อสารกับคนอื่นได้พอสมควร

✔ ข้อจำกัดด้านจิตใจและอารมณ์

พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นความสามารถของร่างกายในการแสดงความรู้สึกและควบคุมการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม รวมถึงการสร้างความรู้สึกที่ดีนับถือตนเอง

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มักมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ขี้ใจน้อย มักแสดงอาการเสียใจ ดีใจ โกรธ ผิดหวัง ออกมาโดยไม่มีการเสแสร้ง บางคนจะมีปัญหาด้านอารมณ์ เช่น หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย ทำร้ายตนเองและ

เก็บตัว ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อยู่ไม่นิ่ง เสียสมาธิง่าย เป็นต้น โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มักคิดว่าตนเองประสบความสำเร็จล้มเหลว จึงหลีกเลี่ยงที่จะทำสิ่งใหม่ๆ เพราะกลัวว่าตัวเองจะทำได้ และขาดความเชื่อมั่น ไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง

✔ ข้อจำกัดด้านร่างกาย

พัฒนาการด้านร่างกาย เป็นความสามารถของร่างกายในการใช้ร่างกายส่วนต่างๆ การเคลื่อนไหว โดยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (แขนขา) การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (มือ นิ้วมือ) การใช้มือและตาประสานกันในการทำกิจกรรมต่างๆ เดินงุ่มง่าม อาจทำให้เดินสะดุดล้มบ่อย การไม่ประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ/ตา ทำให้การเรียนรู้บางด้านที่ต้องใช้ทักษะด้านนี้มีข้อจำกัด เช่น งานด้านการประดิษฐ์ที่มีความละเอียด เป็นต้น

เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น...

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในช่วงวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์อย่างมาก ลูกจะเริ่มรับรู้และเข้าใจความแตกต่างของตัวเองกับเพื่อน โดยเฉพาะเด็กๆ กลุ่มดาวนซ์ซินโดรม พ่อแม่จำเป็นต้องเตรียมตัวให้ข้อมูลแก่ลูก และสอนให้เขาเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงเรื่องความแตกต่างของแต่ละคน ทั้งเรื่องเพศ สภาพร่างกาย และพฤติกรรมอื่นๆ เพื่อให้ลูกไม่รู้สึกตื่นเต้นหรือตกใจ ซึ่งจะช่วยให้เขาเตรียมพร้อม และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัยที่กำลังเปลี่ยนแปลง



รู้ได้อย่างไรว่าลูกมีข้อถ้อยหรือข้อจำกัด

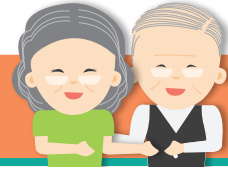
ลูกจะมีความสามารถและมีข้อจำกัดที่ต่างกันไป การรู้ว่าลูกมีข้อจำกัดอะไรบ้าง เป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับพ่อแม่ เพราะจะทำให้ลูกได้รับการพัฒนาที่ตรงกับปัญหา หรือแก้ไขได้ตรงกับสิ่งที่ลูกมีปัญหา พ่อแม่สามารถรู้ได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้

👉 พ่อแม่ เป็นผู้สังเกตเห็น ในขณะที่ลูกอยู่ที่บ้าน เช่น สังเกตจากเรื่องที่สอนไปแล้ว แต่เมื่อให้กลับมาทำอีกครั้งก็ทำไม่ได้ จำไม่ได้ จากการสังเกตการใช้ชีวิตประจำวันของลูก ถ้าหากเรื่องใดที่ลูกทำไม่ได้ แสดงว่าเป็นข้อจำกัด

👉 ครูสังเกตเห็นความแตกต่างของเด็กในระหว่างที่เรียนอยู่ในชั้นเรียนกับเพื่อนๆ และเมื่อพบข้อจำกัด ครูบอกให้กับพ่อแม่ทราบ



แนวทางการช่วยเหลือ



พ่อแม่เป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการช่วยเหลือ เมื่อรู้ว่าลูกมีเรื่องที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือหรือพัฒนา ก็จะต้องหาวิธีการต่างๆ แล้วนำมาทดลองใช้ เพื่อการพัฒนาความสามารถของลูกให้ดียิ่งขึ้น จากการถอดประสบการณ์ผู้ปกครอง พบว่าสิ่งที่ผู้ปกครองแนะนำคือ สิ่งที่สำคัญในการช่วยเหลือ คือ พ่อแม่ต้องมีความอดทนใจเย็น ใช้คำพูดสั้นๆ ง่ายๆ ใช้ท่าทางประกอบคำพูด ฝึกตามขั้นตอนและทำซ้ำๆ จนเด็กเกิดความเคยชิน เทคนิคต่อไปนี้เป็นวิธีการหนึ่งที่พ่อแม่ใช้แล้วได้ผล ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

✔ แบ่งงานที่ต้องการฝึกเป็นขั้นตอน จากง่ายไปยาก

การวิเคราะห์งานหรือเรียกง่ายๆ ว่าการแยกย่อยขั้นตอนการฝึก หมายถึง การนำทักษะใหญ่ใดๆ ก็ตามมาวิเคราะห์แยกเป็นขั้นตอนย่อย เพื่อให้ง่ายในการสอนเด็กแต่ละชั้น โดยเริ่มจากสิ่งที่เด็กทำได้ง่าย และจะเพิ่มความยากขึ้นทีละน้อยจนบรรลุเป้าหมาย สิ่งสำคัญคือเมื่อแยกย่อยขั้นตอนแล้ว เริ่มฝึกเด็กตามขั้นตอนและเมื่อเด็กทำได้สำเร็จในขั้นตอนเล็กๆ จะทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจว่าตัวเองสามารถทำได้โดยไม่ยาก เด็กจะมีความมั่นใจมากขึ้น ในการนำไปสู่การฝึกขั้นตอนต่อไปจนเด็กปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

✔ ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

เป็นการสอนที่พ่อแม่แสดงตัวอย่างให้เด็กได้เห็นพร้อมไปกับการพูดด้วยวาจา เพราะเด็กกลุ่มที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จะเรียนรู้ได้ดีผ่านการมองเห็นและการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

✔ ฝึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

พ่อแม่ต้องตั้งใจฝึกฝนอย่างจริงจัง ทำอย่างสม่ำเสมอและอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กเกิดความคุ้นเคยและสามารถทำได้เองในภายหลัง

✔ การให้รางวัล...ให้อย่างไร ถึงได้ผล

การเสริมแรงหรือการให้รางวัล หลังจากที่ได้ปฏิบัติได้ดี เพราะทำให้เด็กรู้ว่าเมื่อตนเองมีความพยายามจนทำได้สำเร็จ ก็จะได้รับรางวัลเป็นการตอบแทน ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ และเด็กจะทำสิ่งนั้นซ้ำๆ อีก

เทคนิคการเลือกรางวัลที่เหมาะสมนั้น ต้องเลือกรางวัลที่มีความหมายสำหรับเด็กจริงๆ เป็นรางวัลที่เขาชอบ ซึ่งรางวัลส่วนใหญ่ที่เด็กกลุ่มนี้ชอบ คือ

สิ่งของหรืออาหาร

อาหาร และสิ่งของต่างๆ
เช่น ขนม ขอบเล่น
เครื่องเขียน

การสังคม

การชมเชย การยกย่อง
การยิ้ม การเข้าใกล้
หรือการสัมผัสตัว

กิจกรรม

กิจกรรมที่เด็กชอบ
ทำมากที่สุด เช่น การ
เล่น การดูทีวี การเล่น
คอมพิวเตอร์

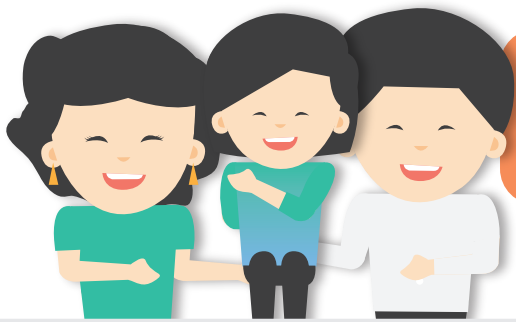
✔ การแสดงความรักกับลูกอย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ

การให้คำชมเชยผ่านทางคำพูดหรือการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง เช่น การให้คำชม โอบกอด หอมแก้ม สบตา พ่อแม่ควรทำด้วยความจริงใจและความหวังดี ต้องชมต่อหน้าทันที ลูกจะได้รู้ว่าพ่อแม่ให้ความสนใจกับเรื่องอะไร ลูกจะเรียนรู้และพยายามทำพฤติกรรมนั้นต่อ พร้อมทั้งให้กำลังใจ

✔ การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของลูก

พ่อแม่ ควรมีส่วนร่วมในการเรียนของลูกด้วย โดยร่วมมือกันระหว่างพ่อแม่และคุณครู มีการปรึกษาอย่างต่อเนื่อง สอบถามว่าลูกมีพฤติกรรมหรือมีปัญหาอะไรในการเรียนบ้าง และอะไรที่เป็นตัวกระตุ้นปัญหา พร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกันระหว่างที่บ้านและโรงเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตัวลูก เพื่อจะได้วางแผน และแก้ปัญหาไปในทิศทางเดียวกัน และอาจขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากทีมแพทย์ที่ดูแลลูกด้วย ก็จะช่วยให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างราบรื่นและช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้นได้

การดูแลเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญานั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากเกินไปกว่าที่พ่อแม่ทุกคนจะทำได้ ขอแค่มีความอดทนและตั้งใจ ใช้หลายๆ วิธี และหลายๆ กิจกรรม ผสมผสานกันไปแบบบูรณาการ ช่วยกันดูแลร่วมกับคนในครอบครัว ด้วยวิธีที่เหมือนกับการเลี้ยงลูกทั่วไป เมื่อลูกเริ่มเรียนรู้ได้แล้ว ควรฝึกสอนเพิ่มเติมเกี่ยวกับพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่เขาบกพร่อง รวมไปถึงทักษะในการดำรงชีวิต เพื่อให้เขาสามารถดูแลตัวเองและใช้ชีวิตในอนาคตได้อย่างปกติ



“มีความเชื่อว่า ลูกทำได้
ถ้านั้นต้องให้โอกาสลูก”

๓ ลูกของพ่อแม่เรียนรู้โดยวิธีการใด

การเรียนรู้มีวิธีการที่หลากหลาย ที่พ่อแม่นำมาใช้สอนให้เด็กมีความสามารถมากยิ่งขึ้น ซึ่งถ้าพ่อแม่เลือกวิธีการสอนให้สอดคล้องกับศักยภาพของลูกจะช่วยให้ลูกเรียนรู้ได้เร็วและดียิ่งขึ้น วิธีการเรียนรู้ที่ดี คือ

✔ การเรียนรู้จากการลงมือทำ

การที่เด็กได้ลงมือทำ เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง จะทำให้เด็กจดจำวิธีการได้อย่างแม่นยำมากขึ้น

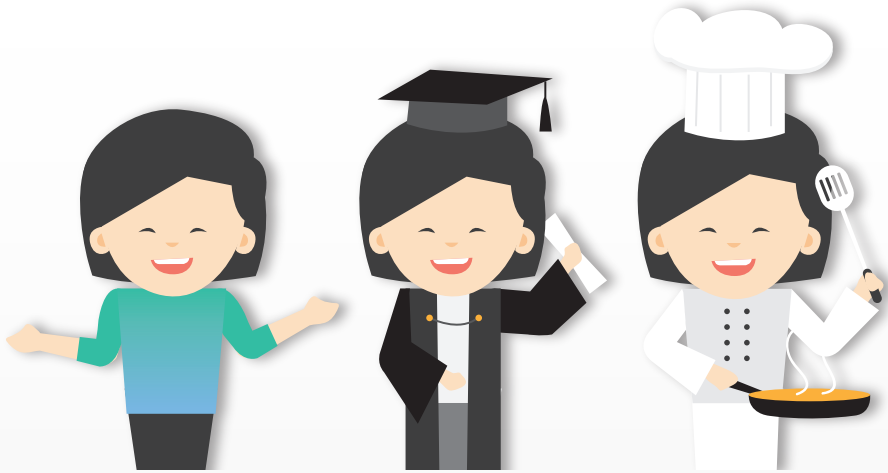
✔ การทำซ้ำๆ หลายๆ รอบ

การทำกิจกรรมบ่อยๆ โดยเฉพาะการสอดแทรกในตารางชีวิตประจำวันของเด็ก ทำให้การฝึกทักษะต่างๆ นั้นมีความหมายและเกิดประโยชน์สูงสุดทั้งกับเด็กและพ่อแม่ เพราะเด็กสามารถคาดเดาสถานการณ์ต่างๆ ได้ เกิดความมั่นใจ มีความคุ้นเคย ทำให้เด็กมีโอกาสนในการเรียนรู้ตลอดเวลา รวมทั้งทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นธรรมชาติ และเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง

บทที่ 2

การปรับตัว...สู่วัยรุ่น





วัยรุ่นเป็นช่วงวัยสำคัญที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเติบโต เป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมายโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นช่วงวัยที่อาจทำให้เกิดความสับสน หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ประกอบกับสภาพสังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสาร ไร้ขอบเขตในปัจจุบัน ยิ่งส่งเสริมให้วัยรุ่น “อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากลอง” มากขึ้น และเป็นวัยที่ต้องปรับตัวลำบากที่สุด เพราะเป็นกึ่งระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงวัยนี้มีลักษณะพัฒนาการต่างๆ ที่เป็นด้านเด่นๆ ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญาเป็นไปอย่าง “รวดเร็ว” และ “เข้าใจยาก”

เข้าใจ...ความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สิ่งที่พ่อแม่ที่มีลูกเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มักจะได้เผชิญคือ ความรู้สึกที่ว่าอยู่ๆ ลูกที่เคยเป็นเด็กน่ารักช่างเอาใจ ก็เปลี่ยนไปเป็นเด็กที่ดูจะดื้อไม่ฟังใคร และเอาแต่ใจตัว ทำให้ต้องกลับมาถามตัวเองว่า เราได้ทำอะไรที่ไม่ถูกต้องหรือ จึงทำให้ลูกเปลี่ยนแปลงไปได้มากถึงขนาดนี้ และทำให้อดกังวลใจไม่ได้ว่า แล้วต่อไปในอนาคตเมื่อลูกโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว เขาจะกลายเป็นผู้ใหญ่แบบไหน และด้วยความรักและความตั้งใจดี ที่คุณพ่อคุณแม่มีต่อลูก เลยยิ่งทำให้พยายามเข้าไปสอดส่องลูก และพยายามออกกฎเกณฑ์บังคับลูกที่กำลังเป็นวัยรุ่น

พ่อแม่หลายคน...ไม่ทราบว่า จะปฏิบัติตนอย่างไรดี กับลูกที่กำลังเป็นวัยรุ่น

จากเด็กเข้าสู่วัยรุ่นจนเป็นผู้ใหญ่นั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ อันเป็นผลจากฮอร์โมนเพศ ซึ่งเริ่มทำงาน ร่วมกับการมีวุฒิภาวะที่เพิ่มขึ้น

จากเดิมที่เด็กยังเป็นเด็กที่ไม่ได้มีความสนใจ เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา หรือการ แต่งตัวเท่าไร กลับเริ่มสนใจในการแต่งตัว และหน้าตา ทรงผมของเขา เช่น วัยรุ่นบางคน จะกังวลเรื่องสิวเม็ดเล็กๆ ที่ขึ้นบนใบหน้าค่อนข้างมาก ขณะที่พ่อแม่อาจจะคิดว่าเป็น เรื่องที่ไม่มีความสำคัญเลย จึงทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่เข้าใจต่อกัน

การเข้าสู่วัยรุ่นในเด็กแต่ละคนนั้น จะเร็วช้าต่างกัน บางคนอาจจะดูเป็นหนุ่ม เป็นสาวเร็วกว่าคนอื่น แต่บางคนอาจจะดูช้ากว่า แต่ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ พ่อแม่ ที่มีลูกวัยรุ่นจะทำความเข้าใจและควรจะบอกให้ลูกเข้าใจว่า การเข้าสู่วัยรุ่นนั้น มีช่วง การเปลี่ยนแปลง มีความแตกต่างกันได้ แม้ว่าจะมีอายุเท่ากัน และเรียนอยู่ชั้นเดียวกัน ซึ่งเป็นเรื่องปกติ เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่ จะมีความกังวลว่าตนเองจะ “ไม่เหมือนเพื่อนๆ ไม่เหมือนคนอื่นฯ” การเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นของแต่ละคน ก็จะมีการแสดงออกต่างกัน วัยรุ่น แบ่งออกเป็น 3 ช่วงหลักๆ คือ วัยรุ่นตอนต้นอยู่ในช่วงอายุ 11-13 ปี วัยรุ่นตอนกลาง ประมาณ 14-16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย ตั้งแต่ 17 ปีขึ้นไป ระยะเวลาเจริญเติบโตของ แต่ละช่วงมีลักษณะดังนี้

✔ ด้านร่างกาย

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ร่างกายของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว มีสิว มีกลิ่นตัว มีขนขึ้นในที่ลับ หน้าอกขึ้น มีการหลั่งน้ำอสุจิและ ผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน เสียงแตก มีขนขึ้นตามใบหน้าและลำตัว และเป็นช่วงที่เด็กๆ จะเริ่มใส่ใจกับรูปร่างหน้าตามากขึ้น เด็กผู้หญิงอาจเริ่มมีปัญหาเรื่องการกินเพราะ กลัวอ้วน เด็กผู้ชายที่โตช้าและเด็กผู้หญิงที่โตเร็วมักประสบปัญหากับการปรับตัวมากกว่า เด็กผู้ชายที่โตเร็วและเด็กผู้หญิงที่โตช้า

✔ **ด้านอารมณ์**

เด็กในช่วงวัยรุ่นตอนต้นจะสนใจแต่ตัวเอง และคิดว่าทุกคนกำลังจ้องมองเขาอยู่ และรู้สึกกระดากอายได้ง่าย เด็กในวัยนี้มักมีอารมณ์แปรปรวน มีเด็กจำนวนมากในวัยนี้ที่รู้สึกซึมเศร้าหรือเครียดง่าย ซึ่งอาจทำให้เรียนหนังสือได้ไม่ดี หันหน้าเข้าหาเหล่าหรือยาเสพติด และมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จะเริ่มตีตัวออกห่างจากพ่อแม่ และพยายามพึ่งพาตัวเองมากขึ้น จะค้นพบตัวตนของตัวเองเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

✔ **ด้านสังคม**

เมื่อลูกวัยรุ่นพยายามเป็นอิสระจากพ่อแม่ จะสนใจที่จะสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน ในวัยเดียวกันมากขึ้น เริ่มมีกลุ่มเพื่อน และเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมากขึ้น ซึ่งหมายความว่าลูกจะใช้เวลามากอยู่กับพ่อแม่น้อยลง นอกจากนี้อาจจะเริ่มทดลองมีเพศสัมพันธ์เพราะความอยากรอง และจะเริ่มสนใจเพศตรงข้ามและพัฒนาความสัมพันธ์ลึกซึ้ง

✔ **ด้านกระบวนการคิดและจิตใจ**

ทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะพัฒนาทักษะการคิดแบบนามธรรมและแก้ปัญหาได้ดีขึ้น เด็กผู้หญิงจะมีความถนัดเรื่องการใช้ภาษาในขณะที่ผู้ชายจะถนัดคิดคำนวณมากกว่า ดังนั้นพวกเขาจะเริ่มคิดวิเคราะห์ มีหลักการ และมั่นใจในตัวเองยิ่งขึ้น จะพยายามถ่ายทอดอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด

ทักษะพื้นฐาน...ก็ควรส่งเสริม

การเติบโตของลูกเป็นเรื่องที่พ่อแม่มักกังวลเสมอ ไม่ว่าจะป็นวัยทารกที่ยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ วัยเด็กที่ยังไม่ประสีประสา วัยรุ่นที่ต้องคอยประคับประคอง เรียกได้ว่าก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้ พ่อแม่ต้องลุ้นกันทุกขณะ ซึ่งไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ลูกก็ต้องก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ การรับผิดชอบชีวิตตนเอง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ดีมากหากพ่อแม่จะเตรียมการให้ลูกสามารถมีทักษะชีวิต เพื่อพร้อมสู่การเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ โดยพ่อแม่สามารถช่วยสร้างทักษะเหล่านี้ให้เกิดขึ้นกับลูกได้ ไม่จำเป็นต้องพึ่งโรงเรียนเพียงอย่างเดียว มีทักษะใดบ้างที่พ่อแม่ควรให้ลูกได้เรียนรู้



1. ด้านร่างกาย



✓ อาหารกับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาและการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว พฤติกรรมการบริโภคมีผลต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ซึ่งเด็กในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจอย่างรวดเร็ว คือ เป็นระยะที่ร่างกายต้องสร้างเซลล์ เนื้อเยื่อ กระดูก ฟัน และอวัยวะอื่นๆ อีกทั้งมีการเพิ่มของน้ำหนักตัว ส่วนสูง ต่อมต่างๆ ทำงานมากขึ้น จึงเป็นช่วงที่ลูกมีความต้องการสารอาหาร และพลังงานที่ค่อนข้างสูง ดังนั้นเด็กวัยนี้มักรับประทานอาหารได้มาก แต่สิ่งสำคัญคือต้องมั่นใจว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าขนมหวาน หรืออาหารไขมันสูง เช่น น้ำอัดลม เค้ก ขนมปัง ซึ่งมีแคลอรีสูง แต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ

ส่วนประกอบอาหารของวัยรุ่นที่สำคัญ คือ อาหารประเภทแป้งเป็นหลัก ผลไม้และผักผลิตภัณฑ์โปรตีนและนมในปริมาณปานกลาง สิ่งสำคัญอีกอย่างสำหรับวัยรุ่น คือการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะเพศหญิงซึ่งสูญเสียธาตุเหล็กไปพร้อมประจำเดือน อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กได้แก่ เนื้อแดง ตับหมู ปลา ไข่แดง พืชตระกูลถั่วและธัญพืช

อาหารมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก เพราะนอกจากจะช่วยให้เติบโตแข็งแรงแล้ว ยังเป็นรากฐานต่อสุขภาพของการเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงในอนาคตด้วย ดังนั้นพ่อแม่ควรส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องให้แก่ลูก เพื่อให้ลูกสามารถสร้างนิสัยการบริโภคที่ถูกต้อง เพราะถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานเร็วเท่าไร เด็กย่อมจะมีโอกาสที่จะมีพฤติกรรมที่ดีในการบริโภคมากเท่านั้น

✓ ข้อควรปฏิบัติในการกินอาหารของวัยรุ่นปฏิบัติ ดังนี้

กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

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

✔ วิธีการสำหรับพ่อแม่ในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร

🕒 หลีกเลี่ยงการซื้อขนม ของหวานเก็บไว้ในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นผู้เฒ่าหรือห้องครัว ควรซื้อผักหรือผลไม้สด รวมถึงนม เก็บไว้ เพราะลูกจะได้ฝึกลดการกินขนมของหวาน และหันมารับประทานของที่มีอยู่ภายในบ้านแทน

🕒 ควรให้ลูกหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง อาหารทอด อาหารที่มีกะทิ อาหารฟาสต์ฟู้ด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หนังไก่ทอด ขนมขบเคี้ยวต่างๆ และไอศกรีม ซึ่งนอกจากจะให้พลังงานมากแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีไขมันเป็นส่วนประกอบ มีกากใยอาหารน้อย ไม่ดีต่อสุขภาพ ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยที่สุด

🕒 ควรงดหรือหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย จำพวกน้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวาน ทอฟฟี่ ไอศกรีม ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลสูงดูดซึมเร็วโดยที่ร่างกายไม่ต้องย่อยสลาย ซึ่งจะถูกเก็บสะสมในรูปของไขมัน

🕒 หากรับประทานอาหารระหว่างมื้อ ควรให้ลูกกินอาหารที่มีประโยชน์ และให้พลังงานไม่สูงนัก เช่น ผลไม้ สลัด ส้มตำ ยาต่าง ๆ นม ควรหลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ

🕒 ควรให้ลูกกินอาหารเข้าทุกวัน เพราะการงดอาหารเข้าจะทำให้ลูกหิวและหาอาหารอื่นที่ไม่มีประโยชน์มากินแทนข้าว และไม่ควรให้ลูกงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะจะทำให้รับประทานได้มากในมื้อถัดไป

🕒 ปล่อยให้ลูกหลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดหรือเค็มเกินไป เพราะจะทำให้ลูกเป็นคนติดอาหารรสจัดซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคความดันโลหิตสูง

🕒 ปล่อยให้ลูกกินอาหารในสถานที่ที่จัดไว้เท่านั้น เมื่อลูกกินอาหารเสร็จเรียบร้อย ลูกจากโต๊ะหรือเก็บอาหารที่เหลือเข้าที่เก็บทันที

🕒 ปล่อยให้ลูกหลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือของว่าง (ขนมขบเคี้ยว) ในขณะดูโทรทัศน์ เพราะการรับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์จะทำให้ลิ้มความอึดไปและอาจรับประทานอาหารมากเกินไป

🕒 สอนลูกให้มีวินัยในการกิน ได้แก่ การกินอาหารให้ตรงเวลา ตักอาหารแต่พอควร รับประทานอาหารไม่มีเสียงดัง การตักในปริมาณที่พอคำ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน การกินอาหารที่เพียงพอให้อิ่ม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องมีพ่อแม่คอยเป็นแบบอย่างหรืออยู่ร่วมด้วย

🕒 หลีกเลี่ยงการตามใจลูกในเรื่องการเลือกซื้อขนม และอาหารที่ไม่เหมาะสม หากตามใจลูกบ่อยครั้งจะทำให้เกิดนิสัยการเลือกซื้อในสิ่งที่ลูกชอบ ซึ่งเด็กรวยนี้จะชอบรับประทานอาหารประเภทขนมหรือของหวานอยู่แล้ว

✔ ปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่วัยรุ่นควรจะได้รับ

กรมอนามัย แนะนำให้วัยรุ่นควรได้รับปริมาณสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในแต่ละวันดังนี้ คือ

1) คาร์โบไฮเดรต : จากอาหารหลักๆ คือ แป้ง น้ำตาล ข้าว ขนมปัง สารอาหารประเภทนี้ควรได้รับเพียง 8-12 ทัพพีต่อวัน

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

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 ธัญพืช แป้ง ไข่ และผักสีเขียวเข้ม เพื่อการพัฒนาการที่ดีของกล้ามเนื้อ และการผลิตเม็ดเลือด วัยรุ่นชายจะต้องการ 12 มก./วัน ส่วนวัยรุ่นหญิงจะต้องการ 15 มก./วัน

โรคอ้วน...ไม่ใช่เรื่องเล็กๆ สำหรับวัยรุ่น

โรคอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในปัจจุบัน ที่นับวันจะมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น สาเหตุของโรคอ้วนเกิดจากความไม่สมดุลของการได้รับพลังงานจากการกินอาหารในแต่ละวัน กับการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน

✔ ทำไมวัยรุ่นถึงเป็นโรคอ้วนได้

ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกายที่กระตุ้นให้อยากกินอาหารมากขึ้น นอกจากนี้วิถีชีวิตในปัจจุบันทำให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอ้วนได้ง่าย ทั้งการกินอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น อาหารมัน อาหารทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกายที่ลดน้อยลง

✔ ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ลูกอ้วน

- **การกินอาหาร** ปัจจุบันมีการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอดมากขึ้น เนื่องจากสะดวก หาซื้อง่าย รสชาติอร่อย พ่อแม่เร่งรีบไม่มีเวลาที่จะประกอบอาหารเอง ต้องกินอาหารนอกบ้าน หรืออาหารถุง ซึ่งส่วนใหญ่จะมีไขมันและแป้งมาก ทำให้มีการสะสมของพลังงานมากและทำให้อ้วน

- **วิถีการดำรงชีวิต (Life style)** ปัจจุบันการดำเนินชีวิตประจำวันมีการออกกำลังกายลดลง ใช้ยานพาหนะและสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น มีกิจกรรมกลางแจ้งหรือกีฬาลดลง แต่มีการเล่นเกม ดูโทรทัศน์ การใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีการเผาผลาญพลังงานน้อยลง ทำให้อ้วนในที่สุด

ทำอย่างไร...ให้ไม่เป็นโรคอ้วน

• การควบคุมอาหาร เพื่อลดปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับ แต่มีข้อควรระวังคือไม่ควรจำกัดอาหารและพลังงาน มากเกินไป และมีหลักการทั่วไป ดังนี้

- กินผักและผลไม้ให้มากๆ อย่างน้อยวันละ 5 ส่วน เพราะผักและผลไม้ส่วนมากไม่มีไขมันหรือมีน้อย และให้พลังงานน้อยมาก เช่น แครอท เห็ด มะเขือเทศ ถั่วแขก บร็อคโคลี่ คื่นช่าย 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

• 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

- พ่อแม่และคนในครอบครัวมีอิทธิพลสำคัญมากที่สุดที่จะทำให้ลูกเป็นโรคอ้วนการเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกของพ่อแม่ ในการมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ดี เป็นเรื่องสำคัญ เช่น การสอนวิธีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การเลือกอาหารที่ไม่มีไขมันสูง นิยการรับประทานอาหารที่ดี การเคี้ยว การไม่รับประทานอาหารจุบจิบ การไม่ดื่มน้ำอัดลม เป็นต้น

- เมื่อลูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารได้แล้ว การให้กำลังใจเมื่อลูกทำได้ดีจะทำให้เด็กมีกำลังใจที่จะปรับตัวมากขึ้น

• การออกกำลังกายและกิจกรรมต่างๆ

การออกกำลังกาย ถือเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกันโรคอ้วนที่สำคัญ เนื่องจากจะช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินได้ ไม่เกิดการสะสมพลังงานในร่างกาย

- ส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายของครอบครัว เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ลูกและสร้างพฤติกรรมปลูกฝังให้ลูกรักการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวันให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น เช่น ฝึกให้ลูกปีดกวาด เช็ดถูบ้าน เป็นต้น

- ลดการดูโทรทัศน์ คือไม่ควรเกินวันละ 1-2 ชั่วโมง รวมทั้ง ลดการเล่นเกมส์และคอมพิวเตอร์ และให้ทำกิจกรรมอื่นๆ เพิ่มขึ้น เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมอื่นๆ

การส่งเสริม...การออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวัยรุ่น

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ โดยใช้แรงของกล้ามเนื้อ จะส่งผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญและก็ควรทำโดยสม่ำเสมอ เพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมาย เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น และส่งผลทำให้อายุยืนยาว โดยเราจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ

✔ การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นควรทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาต่างๆ เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เรียกได้ว่า วัยนี้สามารถเล่นกีฬาได้ทุกรูปแบบ แต่เลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกายที่ไม่มีผลต่อโรคประจำตัวเพื่อเป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงให้ทุกส่วนของร่างกาย

เด็กวัยรุ่นชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง รวดเร็ว และฝึกความอดทน เช่น การวิ่ง วายน้ำ ธิบจักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล แอร์โรบิก เป็นต้น ส่วนเด็กวัยรุ่นหญิงเน้นการออกกำลังกายประเภทที่ไม่หนัก แต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและเสริมสร้างรูปร่างทรวดทรง เช่น วายน้ำ ธิบจักรยาน และ

วอลเลย์บอล เป็นต้น ให้ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน วันละ 20 - 30 นาที โดยใช้การออกแบบแบบหนักและเบาสลับกัน

✔ หลักในการออกกำลังกาย

- ควรออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา ลำตัว
- 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

✔ ตัวอย่าง กิจกรรมการออกกำลังกาย

- วิ่งเหยาะอย่างน้อยวันละ 20 นาที



- ปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ 30 นาที



- กระโดดเชือกอย่างน้อยวันละ 10 นาที



- ว่ายน้ำอย่างน้อยวันละ 20 นาที



ในการออกกำลังกาย เล่น และทำกิจกรรมต่างๆ ควรคำนึงถึงความเหมาะสม ไม่หักโหมจนเกินกำลังและระมัดระวังให้ปลอดภัยด้วย

วิธีที่จะ...ให้ลูกออกกำลังกายได้คือ

๑ ออกกำลังกายด้วยกัน หลังอาหารเย็น แทนที่จะพากันไปดูทีวี แยกย้ายกันเข้าห้องใครห้องมัน ให้ชวนกันไปเดินย่อยอาหาร พูดคุยกันเรื่องเบาๆ แต่ไม่ใช่เวลาคุยเรื่องผลการเรียนหรือเรื่องที่น่าเบื่อ ควรเป็นเวลาสนุกสนาน และเป็นช่วงเวลาที่คุณอยากจะทำต่อไปเรื่อยๆ

๒ ตั้งเป้าหมายครั้งละ 1 ชม. อาจจะมีพักเป็นช่วงๆ

๓ ใช้อุปกรณ์นับจำนวนก้าวที่เดิน (นาฬิกา นับก้าว) เพราะว่าลูกรักการมีอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรม จะช่วยให้มีแรงจูงใจให้เคลื่อนไหวมากขึ้น อาจมีการแข่งขันกันภายในบ้านว่าใครเดินได้มากกว่า เดินได้เร็วกว่า

๔ ควรมีอุปกรณ์เล่นกีฬาต่างๆ เช่น เชือกกระโดด ลูกบอลเป่าลม และสะสมของเหล่านี้เอาไว้ในที่ปลอดภัย เมื่อเราเอาออกมาให้ลูกเล่นเวลาที่ลูกเบื่อ จะรู้สึกมีคุณค่ามาก

๕ พาลูกไปร่วมกิจกรรม เช่น พาไปเล่นที่สนามเด็กเล่น หรือ สนามฟุตบอล หรือสวนสาธารณะ หรือไปปิกนิกในสวนกับเพื่อนๆ เมื่อไปถึงสถานที่เหล่านี้แล้วพ่อแม่ไม่จำเป็นต้องบอกให้ลูกขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ลูกจะวิ่งไม่หยุดเอง เพราะสถานที่ชวนให้วิ่งเล่น

๖ พาลูกไปดูว่าชอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไหน ไม่ว่าจะเป็น เทควันโด เต้นรำ เทนนิส การว่ายน้ำ หรือโยคะ พาไปทดลองเรียนฟรีดูก่อนว่าลูกชอบไหม

๗ ชวนลูกทำกิจกรรมสนุกๆ แต่ได้ออกกำลังกายไปด้วย หรือกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำสวน การล้างรถ การขี่จักรยาน เป็นต้น

๘ ให้กำลังใจลูก บางครั้งลูกยังไม่พร้อมพ่อแม่อย่าเพิ่งถอดใจเลิกสนับสนุนให้ลูกเล่นกีฬา ให้ชมเชยลูกที่ละขั้นทีละตอนที่ลูกทำได้ อาจให้ลูกเริ่มจากกิจกรรมที่ไม่ต้องแข่งขันกับใคร เพราะเด็กบางคนไม่ชอบการแข่งขัน เคล็ดลับ คือ การให้ลูกได้ลองทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง ซึ่งให้ลูกเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกคน

๙ พ่อแม่ควรออกกำลังกายให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่าง

๑๐ แทรกการออกกำลังกายเข้าไปในชีวิตประจำวันของพ่อแม่ด้วย เช่น เวลาไปห้างสรรพสินค้า เลือกการเดินขึ้นบันไดเลื่อนแทนที่จะรอลิฟท์ แข่งกันกวาดใบไม้มากองรวมกัน และพยายามแทรกโอกาสในการได้เดิน วิ่ง และการเล่นเข้าไปในชีวิตประจำวัน จนกลายเป็นนิสัยที่ติดตัว

การพักผ่อนนอนหลับ

การพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการมีสุขภาพที่ดีของบุคคล เพราะการพักผ่อนอย่างเพียงพอส่งผลให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายจากความเหน็ดเหนื่อยและความ ตึงเครียด และยังช่วยสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างปกติ ประโยชน์ของการพักผ่อนที่สำคัญแบ่งออกได้เป็นการนอนหลับ และการพักผ่อน

✔ การนอนหลับ

การเจริญเติบโต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น โดยวัยรุ่นคนไหนที่มีมักจะนอนดึกๆ และพักผ่อนไม่เพียงพอ ผลที่ได้มานั้นก็คือ ร่างกายจะเจริญเติบโตช้า การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ร่างกายจะได้ผ่อนคลายหลังจากทำกิจกรรมต่างๆ มาตลอดทั้งวัน สมองและหัวใจจะทำงานน้อยลงในขณะที่เรานอนหลับ ถ้าวัยรุ่นพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายอ่อนล้า ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ วัยรุ่นควรได้นอนหลับวันละประมาณ 8–10 ชั่วโมง เป็นเวลาติดต่อกันในช่วงกลางคืนจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเมื่อยล้า ถ้าวัยรุ่นพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายอ่อนล้า ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นระยะเวลาานานๆ ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ สามารถที่จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

ข้อเสนอแนะสำหรับการนอนหลับสำหรับวัยรุ่น

- ⦿ การนอนของวัยรุ่นที่ดีต้องนอนหลับให้สนิท
- ⦿ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมใช้กำลังต่างๆ ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง โดยเฉพาะอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ที่มีเรื่องราวตื่นเต้น เพราะไปกระตุ้นสมองให้ตื่นตัวและนอนไม่หลับได้
- ⦿ ให้ลูกดื่มน้ำมากๆ หรืออย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน เพื่อให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามควรงดเว้นการดื่มน้ำในช่วงก่อนเข้านอน ไม่แนะนำให้ลูกดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด โดยเฉพาะรสเผ็ดบนโต๊ะอาหาร เพราะอาจทำให้ลูกปวดท้อง และไม่สบายตัวเวลานอน
- ⦿ พักสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ อย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน
- ⦿ นอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงดังรบกวนการนอน

๑ จำกัดพื้นที่บนเตียงไว้สำหรับการนอนเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อให้ลูกเข้านอนอย่างแท้จริง โดยไม่ทำกิจกรรมอื่นขณะอยู่บนเตียง เช่น อ่านหนังสือ ทำการบ้าน หรือ ดูโทรทัศน์

๒ จัดห้องนอนให้เป็นระเบียบ และปรับอุณหภูมิในห้องให้เหมาะสม

๓ จัดตารางเวลาการเข้านอนและตื่นของลูกให้สัมพันธ์กับระยะเวลาพักผ่อนที่ลูกควรได้รับ โดยวัยรุ่นนั้นควรนอนหลับให้ได้คืนละ 9 ชั่วโมง

๔ ฝึกให้ลูกเข้านอนและตื่นนอนตรงเวลา ไม่เว้นแม้แต่ในวันหยุด ซึ่งถือเป็นการฝึกวินัยเด็กไปในตัวด้วย

๕ ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลก่อนนอน โดยเฉพาะขนมขบเคี้ยว เนื่องจากจะทำให้ระดับกลูโคสในเลือดสูงขึ้น ซึ่งกระตุ้นร่างกายให้ตื่นตัว

๖ ออกกำลังกายร่วมกันกับลูกอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายเบาๆ ก่อนรับประทานอาหารเย็น ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้นอนหลับสบายแล้ว ยังเป็นการผ่อนคลายความเครียดอีกด้วย

๗ หากลูกมีอาการเครียด ควรสอบถามถึงปัญหาหรือเปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความคิด ความรู้สึก และได้ระบายความเครียดด้วยการพูดคุย จากคำถามปลายเปิด

๘ ช่วยเหลือลูกในการกำจัดสาเหตุของปัญหาการนอนไม่หลับอย่างใกล้ชิด พ่อแม่อาจปรึกษาจิตแพทย์ร่วมด้วย เพื่อให้การรักษาเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

✓ การพักผ่อน

นอกจากนี้การพักผ่อนเป็นสิ่งที่จำเป็นแม้จะได้ประโยชน์ไม่เท่ากับการนอนหลับ วัยรุ่นควรพักผ่อน ผ่อนคลายอิริยาบถจากความเหนื่อยล้าในระหว่างวันด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น ฟังเพลง เดินเล่น เล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติตามความสมัครใจหรือความพึงพอใจในช่วงเวลาว่าง เมื่อปฏิบัติแล้วจะเกิดความเพลิดเพลิน ส่งเสริมการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี



สรุป

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ถือเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่สำคัญ เด็กวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งร่างกาย และจิตใจ วัยรุ่นจึงต้องมีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นพ่อแม่ ต้องให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพกายของวัยรุ่น พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่น มีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดี



2. ด้านอารมณ์และจิตใจ

พ่อแม่ต้องสอนและฝึกลูกคือทักษะต่างๆ ให้ดีขึ้น โดยเฉพาะการเข้าใจความรู้สึก ของผู้อื่น โดยสรุปสิ่งที่พ่อแม่ควรสอนลูกคือ

สอนให้เข้าใจอารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรสอนลูกให้

๑ รู้จักอารมณ์ของตนเอง

๒ สอนให้รู้จักอารมณ์ของคนอื่น ให้รู้จักสังเกตว่าคนอื่นกำลังคิดอะไร โดยดูจาก ลักษณะภายนอก เช่น สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง เป็นต้น

๓ สอนรู้จักพูดหรือบอกความรู้สึกเพื่อจะได้ไม่เกิดเก็บกด และเพื่อคนอื่นจะได้ รู้จักลูกมากขึ้น

๔ สอนให้รู้จักวิธีแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

สอนให้เข้าใจผู้อื่น การเข้าใจผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นพ่อแม่ควรสอนลูกให้

๑ เข้าใจว่าสิ่งที่ลูกทำลงไปนั้น มีผลต่อผู้อื่นอย่างไร

๒ บอกลูกว่าสิ่งที่ลูกทำบางสิ่งบางอย่างลงไปนั้น พ่อแม่คิดอย่างไร เช่น “แม่โกรธ ที่ลูกแกล้งน้อง” การบอกความรู้สึกนึกคิดของพ่อแม่ให้กับลูก จะทำให้ลูกเข้าใจคนอื่น มากขึ้น จะทำให้ลูกระมัดระวังการกระทำของตนเองมากขึ้น

สอนการควบคุมอารมณ์/การควบคุมตนเอง

พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์โกรธและการแสดงออกของอารมณ์ โดยฝึกให้ลูกรู้จักที่จะรู้ถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นในตัวเอง และรู้จักวิธีที่จะควบคุม

อารมณ์นั้น และแสดงออกในเชิงที่สร้างสรรค์ ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น วิธีการที่จะสอนลูกให้รู้จักการควบคุมอารมณ์โกรธและความก้าวร้าว ดังนี้

๑ ประเมินสถานการณ์ที่ทำให้มีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น

๒ พ่อแม่ควรถามลูกอย่างตรงๆ ว่า อะไรที่ทำให้ลูกเกิดความโกรธขึ้น พ่อแม่ควรรับฟังเหตุผลของลูกด้วย และไม่พยายามทำให้เกิดการโต้เถียงขึ้น

๓ พาลูกออกจากบริเวณนั้น เพื่อลดปฏิกิริยาต่อต้านก่อนที่จะเริ่มสอนลูก

๔ พ่อแม่เองควรควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบเย็นในขณะที่พูดกับลูกด้วย เพื่อป้องกันการปะทะกันอีกรอบด้วยอารมณ์ระหว่างลูก

๕ พ่อแม่เองควรพิจารณาได้ว่าได้ตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ มากเกินไปจนยากที่ลูกจะไม่ทำผิดหรือไม่

๖ ควรที่จะให้โอกาสลูกได้ออกกำลังระบายอารมณ์อย่างถูกวิธี เช่น วิ่งเล่นและเล่นซนในบ้านได้บ้าง

๗ โอบกอด เพื่อแสดงความรักอย่างง่ายๆ

๘ ควรชมลูก ถ้าพ่อแม่เห็นว่าลูกรู้จักที่จะควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้ และไม่ใช่วิธีแสดงความก้าวร้าว แต่ใช้วิธีอื่นที่ไม่ใช้ความรุนแรงแทนในการแก้ปัญหา

๙ พ่อแม่ควรหาโอกาสชี้ให้ลูกได้เห็นหรือรับรู้ในกรณีที่มีความขัดแย้งกับผู้อื่นที่เกิดขึ้นในบ้านหรือนอกบ้าน ที่ลูกรับรู้ได้ และมีการใช้วิธีการพูดจาแก้ไขปัญหากันอย่างสันติ เพื่อให้ลูกเห็นตัวอย่างของการควบคุมอารมณ์และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

สอนลูกให้รู้จักการแสดงออกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยใช้วิธีที่สร้างสรรค์

๑ พ่อแม่ควรบอกให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่ยอมรับได้ ถ้าลูกจะมีอารมณ์โกรธ หรือลูกต้องการแสดงความรู้สึกโกรธออกมา แต่ควรแสดงออกที่สังคมยอมรับได้และไม่เป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น

๒ พ่อแม่อาจจะจัดตั้งกฎเกณฑ์ที่ยอมรับได้ทั้งพ่อแม่และลูก ให้ลูกได้เข้าใจและรับรู้อย่างชัดเจนว่าเป็นอย่างไร และพยายามรักษากฎเกณฑ์

๓ พ่อแม่ต้องสื่อสารกับลูกเสมอถึงการกระทำและพฤติกรรมบางอย่างที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ที่ลูกได้ทำไป

๔ พ่อแม่เมื่อเป็นผู้กระทำผิดขออภัย พ่อแม่เองก็ต้องเคารพในกฎเกณฑ์นั้นเพื่อให้ลูกเข้าใจและปฏิบัติตาม ซึ่งจะช่วยให้ลูกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความเคารพ

ตนเองขึ้นในตัวลูก ทำให้ลูกมีความรู้สึกว่าคุณค่า มีคนรัก และเกิดความภูมิใจในตนเอง

สอนวิธีการจัดการความเครียด พ่อแม่ต้องสอนลูกให้รู้จักวิธีที่จะลดความเครียดของอารมณ์ วิธีการจัดการความเครียด เช่น

🕒 สอนลูกให้รู้จักแก้ไขสิ่งที่ทำให้ลูกเครียด สอนวิธีรับมือความเครียด เช่น ลูกทะเลาะกับเพื่อน ลูกควรทำกิจกรรมอื่นแทน เช่น ไปห้องสมุด ไปเดินเล่น หรือนั่งทำที่บ้าน

🕒 ช่วยลูกคิดว่ามีเหตุการณ์อะไรที่มักเกิดปัญหาบ่อยๆ แล้วสอนลูกคิดหาวิธีจัดการเหตุการณ์ดังกล่าว พ่อแม่อาจช่วยคิดกับลูกหรือใช้วิธีบทบาทสมมติก็ได้

🕒 การออกไปเดินรอบสนาม การเดินรำไปตามจังหวะเพลง หรือกระโดดเชือก ฯลฯ จะทำให้พ่อแม่ หรือลูกหายหงุดหงิดและรู้สึกผ่อนคลายลง

🕒 หางานอื่นง่ายๆ ที่ค้างไว้มาทำ เช่น การทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ ปลุกต้นไม้ ฯลฯ

🕒 ไปอาบน้ำหรือแช่น้ำให้ผ่อนคลาย

🕒 ถ้าโมโหมากๆ ให้พ่อแม่กอด เพื่อปลอบโยน

การฝึกสมาธิ...เพื่อส่งเสริมด้านอารมณ์และจิตใจ

การฝึกสมาธิไม่ได้ฝึกกันเพียงชั่วข้ามคืน หากแต่ยังต้องพัฒนาและลูกต้องโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ การพัฒนาดังกล่าวก็เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ที่จะสอนให้ลูกเรียนรู้ เพื่อให้ลูกทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จลุล่วงไปได้

🕒 **วิธีการฝึกให้ลูกมีสมาธิ**

• ลดสิ่งเร้ารอบข้างลูกให้ได้มากที่สุด หากลูกทำการบ้านอยู่ อย่าเปิดทีวี เล่นหรือพูดคุยกันในห้อง

• ลองดูว่าเกม และกิจกรรมต่างๆ ของลูกนั้นเหมาะกับช่วงอายุของลูกหรือไม่

• ชวนลูกเล่นเกมที่ต้องใช้สมาธิ เล่นเกมจับคู่ หายปัญหา หมากรุก หมากฮอส หรือจะชวนทำอาหารง่ายๆ ชวนคุยเรื่องต่างๆ และกิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสมกับวัยของลูก

• หากอยากให้ลูกมีสมาธิ พ่อแม่ต้องแน่ใจว่าลูกมองหน้าระหว่างที่พูดคุยด้วย ลูกจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่พูดได้ง่ายขึ้น

- เมื่อพ่อแม่ลองออกคำสั่งกับลูก ลองบอกให้ลูกทวนคำสั่งอีกครั้งหนึ่งดู เมื่อลูกได้ทวนคำสั่งนั้นอีกครั้ง ลูกจะจดจำสิ่งนั้นได้มากขึ้น
- พ่อแม่พูดกับลูกด้วยเสียงเบา ไม่ตะโกน โวยวาย รวมทั้งพ่อแม่ไม่ควรทะเลาะ หรือใช้ความรุนแรงต่อหน้าลูก
- มีตารางเวลา หรือรายการสิ่งที่ต้องทำ เพื่อให้ลูกรับรู้ขีดจำกัด และช่วยควบคุมให้ลูกทำตามง่ายขึ้น
- เรียงลำดับกิจกรรมง่ายๆ ให้ชัดเจนและแน่นอน เช่น เวลาตื่น เวลานอน เวลาทำการบ้าน อ่านหนังสือ ใช้คอมพิวเตอร์ เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมอื่นๆ
- ไม่ปล่อยปละละเลยหรือตามใจมากเกินไป เพื่อไม่ให้ลูกสับสนและต่อรอนบ่อยๆ
- พ่อแม่ควรให้คำชมเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี เช่น ไม่รบกววนเพื่อน ช่วยงานครู และเมื่อลูกทำผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจควรใช้คำพูดปลอบใจ ทำที่เห็นใจ แนะนำวิธีแก้ไข

3. ด้านสังคมและการสื่อสาร

✓ วิทยุกับการแต่งตัว

สำหรับพ่อแม่แล้วการแต่งกายให้ลูกถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องทำทุกวัน ซึ่งพ่อแม่บางคนอาจทำหน้าที่นี้จนลูกแทบจะไม่ต้องทำอะไรเลย ทำให้บางคนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ การให้ความรักและการดูแลเอาใจใส่ลูกมากเกินไปจนลูกไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเองถือเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ไม่ดีให้กับลูก ทำให้ลูกเป็นคนที่ไม่รู้จักช่วยเหลือตนเอง แต่ต้องพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา ทำให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ กลายเป็นภาระของสังคมได้ ดังนั้นบทบาทของพ่อแม่ในการฝึกหัดให้ลูกสามารถแต่งกายได้ด้วยตนเองควรเป็นการฝึกหัดที่ไม่สร้างความเครียดให้กับลูก ควรคำนึงถึงพัฒนาการตามวัยของลูก และพยายามสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่น ไม่ทำให้ลูกเครียดจนเกินไป นอกจากพ่อแม่จะสอนให้ลูกสามารถแต่งตัวเองได้แล้ว พ่อแม่ควรฝึกมารยาทในการแต่งกายถูกต้องตามกาลเทศะด้วย

หลักสำคัญที่ควรสอนลูกในเรื่องการแต่งกาย

- ความสะอาด ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ โดยเริ่มต้นด้วยเครื่องแต่งกาย ได้แก่ เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า กระเป๋าถือ ต้องสะอาดหมดจด ใช้เครื่องสำอางแต่พอควรและร่างกายก็ต้องสะอาดทุกส่วนตั้งแต่ ผม ปาก ฟัน หน้าตา มือ แขน ลำตัว ขาและเท้า ตลอดจนถึงเล็บ รวมไปถึงกลิ่นตัวที่ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ ต้องอาบน้ำฟอกสบู่ให้หมดกลิ่นตัว ถ้าทำได้ทุกส่วน ก็ถือว่าเป็นสะอาด

- ความสุภาพเรียบร้อย โดยเครื่องแต่งกายนั้นต้องอยู่ในลักษณะสุภาพเรียบร้อย ไม่รุ่มร่ามหรือรัดตัวจนเกินไป ไม่ใช่สีฉูดฉาด ควรแต่งให้เข้ากับสังคมนั้น ความสุภาพเรียบร้อยนั้นรวมถึงเครื่องประดับและการแต่งหน้าแต่งผมด้วย

- ควรจะสอนให้ลูกรู้จักกาลเทศะด้วย เพราะปัจจุบันมีสื่อมากมายที่เข้าถึงตัวลูก บางครั้งลูกก็จะเรียกร้องแต่งตัวตามแบบแฟชั่น หรือตามกระแสฮิต ซึ่งก็สามารถทำได้ แต่ก็ต้องอธิบายให้ลูกเข้าใจด้วยว่า ไม่มีความจำเป็นที่เราต้องวิ่งไล่ตามแฟชั่น แต่เราควรจะคำนึงถึงโอกาสและสถานที่ที่เราจะไปดีกว่า เช่น พ่อแม่จะชวนลูกไปทำบุญไหว้พระที่วัด ก็ควรสอนให้ลูกแต่งตัวให้สุภาพเรียบร้อย ไม่ควรใส่กางเกงหรือกระโปรงสั้น แต่งตัวเรียบร้อยเป็นอย่างไรก็ต้องอธิบายให้ลูกเข้าใจด้วย

- เหมาะกับเพศ ถ้าเป็นลูกผู้หญิง ควรใส่เสื้อผ้าที่สบายๆ เหมาะกับสภาพอากาศ ไม่ควรใส่เสื้อรัดรูป หรือเนื้อผ้าบางๆ หรือเสื้อสายเดี่ยว เพื่อไม่ให้เห็นรูปร่างชัดเจน ถ้าลูกชอบก็ให้ลูกใส่เสื้อซับในด้วย ถ้าลูกผู้ชาย ให้ใส่เสื้อผ้าสบายๆ เหมาะกับสภาพอากาศเช่นกัน แต่ที่ควรเน้นคือการแต่งกายสุภาพ และสะอาด

▼ การพูด

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

• **พ่อแม่ต้องสอนลูกในเรื่องมารยาท** เช่น ในการรับประทานอาหารไม่ว่าจะในบ้านหรือนอกบ้าน การเข้าสังคมที่สำคัญคือการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น จะมีมารยาทที่ต้องปฏิบัติกันในระหว่างร่วมโต๊ะอาหารให้มีความเหมาะสมกับผู้อื่น เช่น งานเลี้ยง งานฉลอง เป็นต้น เพื่อให้ลูกจะได้วางตัวได้เหมาะสมและควรมั่นฝึกให้เป็นนิสัยได้ยิ่งดี โดยให้ทำตามหลักดังนี้

๑ การนั่ง ให้เลื่อนเก้าอี้เข้ามาด้วยความเบาและให้หลังติดพนักพิง ถ้าทำได้ ให้นั่งตัวตรง ไม่เอาศอกท้าวที่โต๊ะ

๒ ผ้าเช็ดปาก โดยปกติแล้วผ้าเช็ดปากในร้านอาหารบางร้านมักจะมีไว้เสมอ จะต้องพับครึ่งแล้ววางไว้ที่หน้าตักเมื่อเวลาจะเช็ดปากจึงหยิบขึ้นมาเช็ด

๓ ตักอาหาร จะมีช้อนกลางไว้ให้ตักอาหารอยู่ในภาชนะที่ให้มาสอนลูกต้องใช้ช้อนกลางตักอาหารมาวางไว้ที่จาน ให้ตักครั้งละ 1 – 2 ช้อน หากต้องการค่อยตักมาเพิ่ม

๑ ช้อน ส้อม ตกไม้ต้องเก็บจะมีคนหามาให้ใหม่เอง

๒ ไม่พูดในขณะที่เคี้ยวอาหาร หรือในระหว่างการกินให้พูดน้อยที่สุด

๓ ไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง

๔ ไม่เลียมือ

๕ ไม่ควรล้วงแคะ แกะเกาในโต๊ะอาหาร

๖ ถ้าไอหรือจาม ควรใช้มือหรือผ้าป้องปาก หากต้องคายอาหารก็ควรใช้มือป้องปาก และใช้กระดาษเช็ดปากรองรับ แล้วพับให้มิดชิด และไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง

๗ ไม่คายอาหารที่โต๊ะ อาหารที่กินนั้นหากกินไม่ได้ มีรสเผ็ดหรือวาร์สที่ไม่พึงประสงค์หากต้องคายอาหารก็ควรใช้มือป้องปาก และใช้กระดาษเช็ดปากรองรับ แล้วพับให้มิดชิด หรือให้ลูกไปคายที่ห้องน้ำ

๑ ในระหว่างกินอาหาร ห้ามแคะฟัน

๒ ทำอาหารตก ให้กล่าวคำขอโทษ

๓ เมื่อทานอาหารเสร็จแล้ว ให้วางช้อนส้อม ทั้งคู่ไว้ตรงกลาง วางผ้าเช็ดปากไว้ที่โต๊ะและ

• **มารยาทในการรับโทรศัพท์** : ควรสอนให้ลูกรับหรือโทรศัพท์หาพ่อแม่หรือคนอื่นโดยสอนให้ลูกรับโทรศัพท์โดยพูดว่า สวัสดีค่ะ/ครับ และประโยคสำคัญๆ เช่น ต้องการฝากข้อความเอาไว้ไหมคะ/ครับ กรุณารอสักครู่ค่ะ/ครับ และอาจสอนกฎ

บางอย่างในการรับโทรศัพท์ และโทรออกกับลูกได้เช่นกัน แก่คำหยาบทันทีเมื่อลูกของพ่อแม่หลุดคำหยาบออกมาจากปาก ขอให้พ่อแม่แก้คำพูดของลูกทันที โดยเจาะจงถึงคำที่ลูกพูดออกมาโดยตรง และคุยกันอย่างเป็นส่วนตัว อย่าทำให้ลูกอายต่อหน้าคนอื่น ให้รางวัลลูกเมื่อลูกพูดเพราะ และมีมารยาทในเรื่องต่าง ๆ อย่างที่พ่อแม่สอนไว้ อย่าลืมนพูดชมลูกอย่างใจจริงด้วย เมื่อลูกมีมารยาทในงานเลี้ยงหรือในที่สาธารณะ หรือถ้าลูกพูดจาสุภาพกับผู้ใหญ่เช่น คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย บอกลูกด้วยว่าคุณปู่คุณย่าชอบและเอ็นดูลูกมากเมื่อลูกพูดเพราะเช่นนั้น ทำให้ลูกรู้สึกดีเมื่อมีมารยาทที่ดีต่อคนอื่น

อย่าลืมนทำให้ลูกรับรู้ถึงความสำคัญของการมีมารยาทที่ดีที่จะช่วยให้ลูกได้รับความเคารพ และรับความรักในหมู่เพื่อนฝูง ให้ลูกเข้าใจถึงสิ่งที่ลูกจะได้รับเมื่อลูกมีมารยาทที่ดี

✔ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ทำอย่างไรให้ลูกเป็นที่รักของคนรอบข้างแม้ไม่อยู่ในสายตาพ่อแม่

พ่อแม่จะต้องสอนลูกอย่างไร เพื่อจะมั่นใจได้ว่า ลูกจะสามารถเข้าสังคม เป็นเด็กดี อารมณ์ดี และเป็นที่รักและเอ็นดูกับคนรอบข้าง กฎเกณฑ์สำคัญ 5 ข้อ ที่จะช่วยให้ลูกเรียนรู้ และนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวยามที่ไม่อยู่ในสายตาพ่อแม่และแม่

🕒 การชมเชยลูกเพื่อก่อให้เกิดการเข้าใจ

เป็นธรรมชาติของทุกบ้านที่ย่อมมีการตักเตือนเมื่อลูกทำผิด แต่เมื่อเวลาที่ลูกทำถูกต้องหรือทำอะไรสำเร็จด้วยตัวเอง ขอแนะนำให้พ่อแม่ให้ความสำคัญกับการชมเชยให้มากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเวลาที่เด็กทำตัวดีเมื่ออยู่นอกบ้าน ซึ่งจะเป็นการช่วยให้เด็กแยกแยะ เข้าใจ และจดจำได้ด้วยตนเองว่าสิ่งไหนคือพฤติกรรมดีที่ ทำแล้วได้รับการชมเชย หรือทำให้พ่อแม่ดีใจ อันนำไปสู่การปรับใช้ และทำพฤติกรรมดีซ้ำในอนาคต

🕒 ให้ลูกรู้จักการขอบคุณ และขอโทษ

นอกจากคำว่า “สวัสดี” ที่เราสอนให้ลูกพูดยามเมื่อพบเจอคนอื่นแล้ว พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” เมื่อมีใครทำอะไรให้ และคุ้นเคยกับการกล่าว คำว่า “ขอโทษ” เมื่อทำผิด เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการทำให้เป็นเรื่องปกติภายในครอบครัวที่สมาชิกทุกคนกล่าว “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ” ซึ่งกันและกัน ลูกจะรู้สึกคุ้นเคย และพร้อมที่จะนำไปปรับใช้กับคนรอบข้างได้อย่างคล่องแคล่วไม่ต่างจากคำว่า “สวัสดี” ทำให้มีความอ่อนน้อมในสายตาผู้พบเจอ

🕒 เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก

เพราะลูกคือกระจกสะท้อนการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ลูกจะเรียนรู้ทุกอย่างจากคำสอนและพฤติกรรมการแสดงออกของพ่อแม่ หากพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ไม่ดี ลูกก็จะทำสิ่งที่ไม่ดีติดตัวไป ดังนั้นพ่อแม่จึงควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการพูดจาไพเราะ การมีมารยาทในชีวิตประจำวัน รวมถึงความเกรงใจและการแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ เช่น การพูดจาระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่พ่อกับแม่อาจจะต้องพูดกับปู่ ย่า ตา ยาย ให้เพราะเป็นพิเศษ ลงท้ายประโยคด้วย ครับ/ค่ะ ทุกครั้ง เพื่อให้ลูกได้จดจำสิ่งดีๆ และนำไปปรับใช้ได้ เมื่อถึงเวลาที่ลูกต้องพูดกับผู้ใหญ่ ก็จะพูดมีหางเสียง และเมื่อทำจนเป็นนิสัย ลูกก็จะเป็นเด็กที่พูด ครับ/ค่ะ ลงท้าย

🕒 เลี้ยงลูกนอกบ้าน

มีอีกหลายครอบครัวที่ไม่ค่อยได้พาลูกออกไปข้างนอก เพราะไหนจะห่วงเรื่องเชื้อโรค ความปลอดภัย หรือกังวลใจเรื่องลูกจะออกไปเป็นที่รบกวนกับคนภายนอก แต่พ่อแม่ต้องไม่มีความกังวลใจต่อสิ่งเหล่านั้นแล้วพาลูกออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านบ้าง เพื่อฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับการเจอคนอื่นนอกจากพ่อและแม่ และพัฒนาทักษะการเข้าสังคม เพื่อสร้างความคุ้นชิน และความมั่นใจมากขึ้นเวลาที่อยู่กับคนอื่น นอกจากพ่อแม่พอลูกมั่นใจก็จะกล้าที่จะแสดงออก กล้าที่จะพูดจาและโต้ตอบ ให้กับคนรอบข้างได้เห็น ได้เอ็นดูและยังสามารถเป็นอีกหนึ่งสถานการณ์ที่พ่อแม่จะได้เห็นลูก นำคำสอนมาปรับใช้ในชีวิตจริง และในการแก้ปัญหาต่างๆ อีกด้วย

🕒 ให้ลูกเป็นคนมีน้ำใจ

มีน้ำใจในที่นี้ไม่ได้จำกัดอยู่ที่เฉพาะการแบ่งปันของ แต่ยังรวมถึงการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาจจะเริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการทำกิจกรรมด้วยกันในครอบครัว เริ่มจากลูกช่วยแม่ หรือแม่ขอให้ลูกมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ อาทิ ช่วยกันทำกับข้าว หรือปลูกต้นไม้ แล้วบอกกับลูกว่าเห็นมั๊ยว่าเราสองคนช่วยกัน ทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น ซึ่งนอกจากจะเป็นการสอนให้ลูกมีน้ำใจแล้ว ยังทำให้ลูกรู้สึกภูมิใจในผลงานตัวเองอีกด้วย ที่นี้ลูกของเราก็จะเป็นเด็กที่มีน้ำใจ บวกกับมั่นใจในตัวเอง ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังกล้าที่จะทำอะไรด้วยตัวเอง หรือช่วยเหลือคนอื่นรอบๆ ตัว ในยามที่ไม่ได้อยู่ในสายตาพ่อแม่

✔ บุคลิกภาพของวัยรุ่น

เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย เป็นวัยของความยุ่งยากใจ วัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ เขาอาจมีความรู้สึกรุนแรง หรือเลือนลอยแบบเพื่อน อาจหลงใหล หรือเทิดทูนคนเด่น หรือคนเก่ง อีกทั้งยังมีการพัฒนาการทางเพศเข้ามาเกี่ยวข้องซึ่งจะทำให้บุคลิกภาพนั้นปรับเปลี่ยนจากทั่วไป

การปฏิบัติตนเพื่อให้บุคลิกภาพทางเพศดูดีควรปฏิบัติ ดังนี้

การวางตัวต่อเพศตรงข้าม สามารถแบ่งออกเป็น 2 ฐานะ คือ

🕒 การวางตัวในฐานะเพื่อน

การปฏิบัติของฝ่ายชาย

- 1) แต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย
- 2) ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่ควรก้าวร้าว
- 3) กิริยาอาการต่างๆ ต้องสุภาพ
- 4) แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยต่างๆ
- 5) การให้ความสนิทสนม ควรให้อยู่ในขอบเขต

การปฏิบัติของฝ่ายหญิง

- 1) แต่งกายให้สุภาพเหมาะสม
- 2) ใช้วาจาที่สุภาพเหมาะสมให้สมกับเป็นกุลสตรี
- 3) แสดงกิริยาอาการให้สุภาพเรียบร้อย
- 4) ควรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- 5) ไม่ควรอยู่กับฝ่ายชายสองต่อสองในที่ลับตาคน



4. ด้านความปลอดภัย

การสร้างทักษะความปลอดภัย หรือ ทักษะระวังภัย (Safety Skill) ให้แก่ลูก เนื่องจากเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เป็นทักษะเพื่อการมีชีวิตรอด โดยพบว่าในผู้ใหญ่จะมีทักษะด้านนี้สูงกว่าเด็ก เนื่องจากได้สั่งสมประสบการณ์ชีวิตมากกว่าและหลากหลายกว่าอย่างไรก็ตามเราไม่สามารถปล่อยให้ลูกเรียนรู้จักทักษะความปลอดภัยนี้โดยการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง แต่ควรสอนและฝึกฝนทักษะความปลอดภัยให้แก่ลูกจนเกิดความเชี่ยวชาญเริ่มจาก

การฝึกทักษะความปลอดภัยขั้นพื้นฐานต่างๆ (Basic Safety Skills) เพื่อการเอาตัวรอด ในสถานการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ ที่ลูกอาจต้องเผชิญในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น

✔ **ความปลอดภัยทางน้ำ** เนื่องจากเป็นสาเหตุจากการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของเด็กไทย ดังนั้นจึงเป็นทักษะที่พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกได้ฝึกฝนตั้งแต่เล็กยิ่งเร็วยิ่งดี เพื่อให้ลูกสามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่ออยู่ในน้ำ การสอนผ่านการสังเกตและทดลองผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวันจะช่วยให้ลูกเรียนรู้ที่จะป้องกันตนเอง

- สอนให้ลูกว่ายน้ำเป็น
- ใช้ชูชีพกรณีว่ายน้ำไม่เป็น หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่ไม่เคยชิน หรือแหล่งน้ำที่อาจมีอันตราย
- สอนให้ลูกรับรู้ความเสี่ยง เช่น ไม่กระโดดน้ำถ้าไม่แน่ใจในความสามารถในการเล่นน้ำหากเป็นตะคริว เป็นต้น
- ไม่ควรลงเล่นน้ำคนเดียว
- ใส่เสื้อชูชีพตามความเหมาะสม และตระหนักว่าอุปกรณ์สื่อบลุ่มอื่นๆ เช่น ห่วงยางไม่สามารถใช้แทนที่เสื้อชูชีพได้ และถึงแม้จะสวมเสื้อชูชีพแล้วก็ยังจำเป็นที่จะต้องเป็นผู้ใหญ่คอยดูแลใกล้ชิดตลอดเวลา
- สอนให้ลูกสวมเสื้อชูชีพที่มีขนาดที่เหมาะสมตลอดเวลาที่ต้องโดยสารเรือหรือเมื่อเข้าใกล้แหล่งน้ำ

✔ **ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน** เนื่องจากการเดินทางเป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเดินทางไปกลับบ้านและโรงเรียนของเด็กๆ การสอนทักษะความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนจึงเป็นเรื่องที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้ามให้ลูกไปเรียนรู้เอาเอง โดยประเด็นสำคัญที่ควรฝึกฝนลูก อาทิ

การข้ามถนน หรือเดินริมถนน

เรื่องความปลอดภัยเป็นทักษะชีวิตพื้นฐานที่ลูกควรเรียนรู้ตั้งแต่เด็กเพื่อจะสามารถป้องกันตัวเองจากอุบัติเหตุต่างๆ

- ย้ำให้ลูกข้ามถนนในที่ปลอดภัย สะพานลอย หรือทางม้าลาย และถึงแม้จะข้ามถนนในที่ที่ข้ามได้ ก็ต้องไม่ลืมมองซ้าย มองขวา ให้แน่ใจหลายๆ ครั้ง ก่อนทุกครั้ง

- ถึงแม้รถใหญ่อย่างรถยนต์จอดให้ข้าม ก็ต้องระวังรถเล็กอย่างจักรยานยนต์ด้วยที่อาจจะพุ่งออกมาเพราะรถใหญ่บังอยู่
- เมื่อจะข้ามก็ให้ยกมือขึ้นเพื่อเป็นการส่งสัญญาณว่า กำลังจะข้ามถนน การยกมือนอกจากส่งสัญญาณแล้วยังทำให้คนขับรถมองเห็นคนข้ามถนนได้อย่างชัดเจน
- สอนให้ลูกเดินข้ามถนนอย่างว่องไว เดินข้ามอย่างเป็นระเบียบ ไม่หยุดกะทันหันกลางถนน
- ย้ำให้ลูกมีสติ ไม่เหม่อลอย ไม่เล่นเกม ไม่เล่นของเล่น พุดคุยหยอกล้อกับเพื่อนหรือคุยโทรศัพท์มือถือ ขณะข้ามถนน
- หลีกเลี่ยงการข้ามถนนบริเวณทางโค้งหรือหัวมุมด้วย เพราะเป็นจุดอับที่คนขับรถอาจจะมองไม่เห็น
- จะข้ามถนน ต้องข้ามตรงทางม้าลาย หรือสอนเรื่องไฟสัญญาณจราจรให้ชัดเจนถูกต้อง ให้รู้ว่าต้องหยุดรอเมื่อสัญญาณไฟจราจร ไฟเขียว เราหยุด ให้รถผ่านไป และสามารถข้ามได้เมื่อไฟจราจร เราจะข้ามได้เมื่อเป็น สัญญาณ ไฟแดง และสอนลูกอย่าสับสนกับสัญญาณไฟสำหรับคนข้าม
- สอนเรื่องการหยุดยืนเพื่อรอจะข้ามถนนนั้น ให้ยืนบนฟุตบาทหรือเกาะกลางถนน ไม่ยืนรอบนริมฟุตบาทหรือกลางถนน

ข้อท้ายจักรยานยนต์ สอนให้ลูกนั่งจักรยานหรือมอเตอร์ไซด์อย่างปลอดภัย ควรจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ รวมไปถึงทำนองที่ถูกวิธี เช่น ทำนองที่ปลอดภัยควรจะนั่งคร่อม และหาที่จับที่มั่นคง ห้ามปล่อยมือ ห้ามหลับ ที่สำคัญอย่าลืมหาหมวกกันน็อคที่พอดีกับศีรษะและใส่ยึดติดให้เข้าที่ก่อนซ้อนท้ายทุกครั้ง

การใช้รถโดยสารประจำทางเป็นเรื่องราวสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กที่เด็กควรเรียนรู้ เนื่องจากเด็กต้องเดินทางจากบ้านเพื่อไปโรงเรียนทุกวัน เด็กส่วนใหญ่จะใช้รถโดยสารประจำทางเพื่อเป็นยานพาหนะในการเดินทาง อาจเป็นการโดยสารรถเมล์ รถตู้ รถไฟ รถไฟฟ้า ฯลฯ เด็กควรเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมในการใช้รถโดยสารประจำทาง มารยาทในการใช้รถร่วมกัน การปฏิบัติต่อกันระหว่างผู้โดยสาร การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนการมีคุณธรรมและจริยธรรมในการใช้รถโดยสารประจำทาง อาทิ การช่วยเหลือ การเสียสละ ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเพื่อแผ่ต่อเพื่อนร่วมเดินทาง และการปลูกฝังให้เกิดกับลูกในสถานการณ์จริง เมื่อลูกต้องใช้รถโดยสารประจำทางในแต่ละวัน

พ่อแม่จะสอนลูกเรื่องการใช้รถประจำทางอย่างไร?

- หาโอกาสพาลูกนั่งรถประจำทางในการไปในสถานที่ต่างๆ แทนที่จะใช้รถยนต์ส่วนตัว เช่น พาลูกนั่งรถเมล์ไปเยี่ยมญาติต่างจังหวัด การพาลูกนั่งรถไฟฟ้าใต้ดินในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ การพาลูกนั่งรถเมล์ไปเที่ยวสวนสนุก ไปเที่ยวสวนสัตว์ต่างๆ
- สิ่งที่พ่อแม่ควรปลูกฝังให้เด็กกับลูกคือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ หรือคุณธรรม จริยธรรมที่พึงปฏิบัติในขณะที่ใช้บริการรถประจำทาง โดยพูดและแนะนำให้ลูกเรียนรู้ และปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้รถโดยสารประจำทาง เริ่มตั้งแต่ก่อนขึ้นรถคือ
 - การยืนรอรถประจำทาง ถ้าเป็นรถเมล์หรือรถสองแถว ควรยืนรอที่ป้าย ไม่ขึ้นหรือลงรถนอกป้าย
 - การขึ้นรถควรให้คนที่จะลง เดินลงให้หมดก่อน ไม่แย่งกันเพื่อขึ้นรถ ถือเป็นมารยาทที่ไม่ดี
 - เมื่อขึ้นไปบนรถแล้ว ควรหาที่นั่งให้เรียบร้อย ถ้าไม่มีที่นั่ง ควรเดินชิดเข้าไปด้านในก่อน ไม่ควรยืนออตหน้าประตู
 - ถ้าหากเห็นว่ามีพระภิกษุ แม่ชี สตรี เด็ก หรือคนชราขึ้นมาบนรถ ควรมีใจเอื้อเฟื้อให้คนเหล่านั้นได้นั่งที่เบาะนั่ง หรือถ้าหากมีคนเสียสละที่นั่งให้ ลูกควรพูดขอบคุณทุกครั้ง
 - ขณะโดยสารรถประจำทางไม่ควรแสดงพฤติกรรมหรือกิริยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การพูดคุ้ยเสียดัง การทะเลาะวิวาท การพูดโทรศัพท์มือถือเสียงดัง หรือคุยจนเป็นการรบกวนผู้อื่น
 - ไม่ควรยืนเบียดคนอื่นแน่นจนเกินไปโดยเฉพาะเพศตรงข้าม
 - สำหรับสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ ส่วนใหญ่เมื่อพาลูกขึ้นไปนั่งบนรถแล้วก็มักปรากฏเหตุการณ์ทั้งที่ควรทำและไม่ควรทำ พ่อแม่ควรนำเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นมาใช้สอนลูกได้ทันที ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่เด็กได้รับประสบการณ์ตรงและเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อลูก
 - ในปัจจุบันมีบริการรถไฟฟ้าบนดินและรถไฟฟ้าใต้ดิน พ่อแม่ควรพาลูกไปใช้บริการเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้วิธีการใช้ เช่น วิธีการซื้อตั๋ว การแลกเหรียญ วิธีการเข้าหรือออกจากสถานี การใช้บันไดเลื่อน การขึ้นรถขบวนรถ การปฏิบัติตนใน ขณะอยู่บนรถไฟฟ้า รวมทั้งการระมัดระวังสิ่งที่เป็นอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ใช้บริการรถไฟ
- พ่อแม่พึงระลึกเสมอว่า ลูกเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคล

ที่ลูกเชื่อฟัง รัก และศรัทธา พ่อแม่ถือเป็นบุคคลที่ลูกรักและไว้วางใจ พฤติกรรมต่างๆ ที่พ่อแม่แสดงออกให้ลูกเห็น ลูกจะยึดถือและปฏิบัติตาม ดังนั้นไม่ว่าพ่อแม่จะสอนให้ลูกปฏิบัติในสิ่งใดก็ตาม สิ่งสำคัญประการแรกคือ พ่อแม่ต้องปฏิบัติให้เป็นตัวอย่างแก่ลูกก่อน หรืออาจกล่าวได้ว่า ตัวอย่างที่ดีมีค่ายิ่งกว่าคำสอน

✔ **การป้องกันตัวเอง** เนื่องจากลูกยังไม่รู้จักสิทธิในการปกป้องตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านร่างกาย จึงเป็นการเปิดช่องให้กับพวกชอบฉวยโอกาสกับลูกในการล่วงละเมิดทางเพศ ทั้งจากญาติพี่น้อง คนแปลกหน้าอันถือเป็นภัยคุกคามที่ร้ายแรงต่อลูก ดังนั้นพ่อแม่จึงควรสอนให้ลูกเรียนรู้จักสิทธิในการปกป้องร่างกายของตนเอง โดยการปฏิเสธ ปิดป้อง ร้องขอความช่วยเหลือ เมื่อมีบุคคลใดเข้ามาแตะเนื้อต้องตัวสัมผัสในที่หวงห้าม อันทำให้ลูกรู้สึกไม่ปลอดภัย

วิธีป้องกันเพื่อไม่ให้ลูกตกเป็นเหยื่อของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

✔ พ่อแม่ต้องให้ความใส่ใจ คอยดูแล และให้ความใกล้ชิดกับลูกมากๆ และที่สำคัญคือ อย่าปล่อยให้ลูกต้องอยู่คนเดียว พ่อแม่บางท่านพาลูกไปด้วยทุกที่เพราะกลัวลูกจะเป็นอันตรายหากต้องอยู่ห่างจากสายตา แต่บางท่านก็ไม่สามารถจะพาลูกไปด้วยได้ จึงจำต้องให้อยู่บ้าน หากเป็นไปได้พ่อแม่ควรให้ลูกอยู่กับคนที่ไว้ใจได้ เช่น ญาติผู้ใหญ่ เพื่อเป็นทางที่จะป้องกันผู้ไม่พึงประสงค์หาโอกาสที่ลูกอยู่คนเดียวเข้ามาคุกคามทางเพศได้

✔ สอนให้ลูกรู้จักระมัดระวังตัว อย่าไว้ใจคนแปลกหน้า หรือหากจะต้องไปไหนหรืออยู่กับใคร ไม่ว่าจะรู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม ต้องแจ้งให้คุณพ่อคุณแม่ทราบก่อน และต้องคอยกำชับไม่ให้กลับบ้านในเวลาที่ยื่นมากเกิน เพราะจะเสี่ยงให้เกิดอันตรายได้

✔ สอนให้ลูกปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม เช่น เด็กในช่วงวัยเริ่มเป็นวัยรุ่น ประมาณ 12 ปี ขึ้นไปมักจะต้องการเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม จึงมักแสดงออกหรือทำตัวเพื่อให้อีกฝ่ายสนใจ เช่น การแต่งตัวให้โดดเด่น ดังนั้น พ่อแม่จึงต้องสอนให้ลูกอย่าทำตัวล่อแหลม เพราะจะเป็นช่องทางที่จะทำให้เกิดอันตรายได้ง่ายขึ้น และคอยดูแลในเรื่องการแต่งกายให้เหมาะสม

✔ พ่อแม่ต้องให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องของลูก เช่น เพื่อนของลูกมีใครบ้าง บ้านเพื่อนของลูกอยู่ที่ไหน และควรจะทำความรู้จักกับพ่อแม่ของเพื่อนลูกไว้ โดยอาจมีการแลกเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์เพื่อเป็นช่องทางใช้ติดต่อเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการสอดส่องดูแลความปลอดภัยของลูกได้

🕒 สอนให้ลูกรู้จักวิธีการป้องกันตัว ไม่ว่าจะเป็ น มวยไทย ยูโด หรือเทควันโด ตั้งแต่เด็ก นอกจากจะช่วยให้ลูกได้ออกกำลังกายแล้วยังช่วยให้ร่างกายลูกได้จดจำ การเคลื่อนไหวและมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อภัยอันตรายที่มาถึงตัวได้ดี แต่ควรสอนลูก ด้วยว่าการใช้ความรุนแรงไม่อาจแก้ปัญหาได้ทุกครั้ง เพราะอย่างไรสภาพร่างกาย ถ้าเป็นผู้หญิงก็เสียเปรียบผู้ชายอยู่ดี ทางที่ดีควรริบหาโอกาสหนีออกมาจากสถานการณ์ ที่ไม่ดีให้เร็วที่สุดแล้วมาขอความช่วยเหลือจากคนอื่น หรือไปแจ้งครู อาจารย์ พ่อแม่ หรือตำรวจจะดีที่สุด

🕒 สอนให้เด็กรู้ว่าถ้าใครก็ตามที่มาขอดูหรือจับส่วนนั้น ต้องพูดไปเลยว่า ไม่ได้ และอาจจะวิ่งหนีออกมา ไม่ต้องเกรงใจแม้ว่าคนๆ นั้นจะเป็นคนที่ลูกเคารพก็ตาม หรือถ้ามีใครก็ตามที่มาจับหรือดูในส่วนของร่างกายที่พ่อแม่บอกว่าห้ามให้ใครเห็น หรือจับ ลูกจะต้องรีบบอกพ่อแม่ทันที แม้ว่าคนที่ทำจะขอร้อง แต่สำคัญมากคือลูก ต้องมาบอกพ่อแม่ ตรงนี้ก็ต้องเน้น เพราะบางทีลูกอาจจะถูกขอหรือขู่ ต้องบอกว่า ถ้าลูกมาบอกพ่อแม่ ยิ่งไงพ่อแม่จะช่วยไม่ให้ผู้อื่นมาทำอะไรลูกได้

✔ **การขอความช่วยเหลือ** โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะฉุกเฉินต่างๆ หรือ ในยามที่ตกอยู่ในการถูกคุกคามลูกอาจไม่รู้ว่าควรทำอย่างไร พ่อแม่ควรสอนและฝึกให้ลูก พูดประโยคที่สำคัญเหล่านี้จนติดปากอาทิ “ช่วยด้วย; คนนี้จะมาทำร้ายหนู; อย่าเข้ามานะ” รวมทั้งสถานที่ที่ลูกสามารถหนีและเข้าไปขอความช่วยเหลือ อาทิ ชุมชนที่มีคนหนาแน่น ป้อมยาม นอกจากนี้พ่อแม่ควรสอนลูกรู้เบอร์โทรศัพท์ของพ่อแม่ หมายเลขฉุกเฉินต่างๆ ไม่ว่าจะเป็ นเบอร์ตำรวจ เบอร์ติดต่อโรงพยาบาล เบอร์กู้ภัย ฯลฯ เพราะลูกจะได้รับมือ กับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันได้ ควรฝึกให้ลูกท่องไว้ หรือจะจดเก็บไว้ติดตัว หรือแปะไว้ในจุดที่มองเห็น เพราะเมื่อมีเหตุวุ่นเหตุร้ายต่างๆ ลูกจะได้รู้ว่าต้องติดต่อประสาน ไปที่หน่วยงานใด จัดการการแก้ปัญหาได้อย่างไรบ้าง เป็นสิ่งที่ทำให้หน้าที่ฉุกเฉินผ่านไป ได้อย่างสบายใจ

✔ **สอนเรื่องการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าในครัวเรือน**

เป็นความจริงที่ว่าลูกบางคน ไม่เคยรู้เลยว่าเตาแก๊ส เตาไฟฟ้าเปิดอย่างไร มีการ ใช้งานอย่างไร ไม่ใคร่เวรมีข้อห้ามอย่างไรบ้าง กาน้ำร้อนต้องระวังอะไร พ่อแม่ควรฝึก ทักชะเหล่านี้ให้ลูก เพื่อความปลอดภัยต่อการใช้งาน และจะได้พึ่งตนเองได้ในวันข้างหน้า

ดังนั้น พ่อแม่ควรสอนลูกเรื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าในครัวเรือน เช่น

- **การใช้กระทิกน้ำร้อน**

1. เติมน้ำให้พอเหมาะกับความต้องการ และไม่เต็มให้สูงกว่าระดับน้ำที่กำหนดไว้
2. ระวังอย่าให้น้ำแห้งหรือปล่อยให้ระดับน้ำต่ำกว่าขีดที่กำหนดไว้ เพราะหากน้ำแห้ง จะทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจรในกระทิกน้ำร้อน ซึ่งเป็นอันตรายมาก
3. ถอดปลั๊กกระทิกน้ำร้อนทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน หากไม่ต้องการใช้งานแล้ว ไม่ควรเสียบปลั๊กไว้
4. ไม่นำสิ่งใดๆ มาปิดช่องไอน้ำออก

- **การใช้เตาไมโครเวฟ** ข้อควรระวังในการใช้เตาไมโครเวฟ วิธีการใช้เตาไมโครเวฟที่ถูกต้อง คือ

1. นำอาหารที่จะปรุงหรืออุ่นใส่ในเตา ปิดประตูให้สนิท ตั้งอุณหภูมิและเวลาที่เหมาะสมกับอาหารแล้วปล่อยให้เครื่องทำงานไปจนครบกำหนดเวลาที่เตาจะปิดเครื่องเองโดยอัตโนมัติ
2. อย่าเปิดประตูก่อนที่เครื่องจะตัดการทำงาน อย่าไปยืนอยู่ใกล้ๆ หรือแนบหน้าดูอาหารในเตาว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้
3. ภาชนะที่ทำด้วยแก้วเป็นภาชนะที่ใช้กับเตาไมโครเวฟได้อย่างปลอดภัยที่สุด
4. ภาชนะที่ทำด้วยเซรามิกเป็นภาชนะอีกชนิดหนึ่งที่ใช้กับเตาไมโครเวฟได้ดีและปลอดภัย
5. ภาชนะที่ทำด้วยกระดาษสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย ยกเว้นกระดาษที่มีการพิมพ์ตัวอักษร เมื่อได้รับความร้อนอาจทำให้สารที่อยู่ในหมึกพิมพ์ออกมาปนเปื้อนในอาหารเป็นอันตรายได้ควรเลือกใช้กระดาษที่ไม่มีสีหรือตัวพิมพ์
6. ภาชนะที่ทำด้วยพลาสติกควรใช้ชนิดที่ระบุว่าใช้กับเตาไมโครเวฟได้ เท่านั้น

- **❌ ไม่ให้รับของขวัญจากคนแปลกหน้าเด็ดขาด** ไม่ว่าจะเป็นอย่างเล่น ขนมน เกม

เงิน หรือของโปรดของลูก ฯลฯ ซึ่งที่ผ่านมาคนร้ายมักใช้วิธีนี้หลอกเด็กแล้วได้ผล ฉะนั้นต้องย้ำกับลูกว่าถ้าอยากได้อะไรก็ตาม ลูกต้องมาขออนุญาตพ่อแม่ก่อนรับของขวัญจากคนอื่นทุกครั้ง รวมถึงต้องไม่ออกไปไหนกับคนแปลกหน้าเด็ดขาด หรือแม้แต่ไปกับคนรู้จักหรือใกล้ชิดก็ต้องขออนุญาตพ่อแม่ก่อนเช่นกัน และไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวกับคนแปลกหน้า เช่น “มีคนมาถามว่ารอพ่อแม่อยู่หรือจะ” “หนูชื่ออะไร” “บ้านอยู่ไหน เดี่ยวไปส่งให้ไหม”

ต้องบอกลูกว่าต้องไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวกับคนอื่นเด็ดขาด ต้องคิดก่อนทุกครั้งที่มีคนเข้ามาทัก อย่าให้ข้อมูลและหากพ่อแม่มีการนัดหมายกับลูก ก็ต้องย้ำว่าพ่อแม่จะเป็นผู้มารับเอง จะไม่ให้คนอื่นมารับแทนเด็ดขาด หากลูกอยู่บ้านตามลำพัง แล้วมีคนมาเคาะประตูบ้าน ลูกต้องไม่พูดโต้ตอบ ไม่เปิดประตูให้คนแปลกหน้า ให้เงียบและให้เข้าใจว่าบ้านไม่มีคนอยู่ ดีกว่ารู้ว่าลูกอยู่ตามลำพัง

✔ การคบเพื่อน

วัยรุ่นแทบทุกคนจะให้ความสำคัญแก่เพื่อนมาก โดยลักษณะหนึ่งที่เกิดขึ้นในการคบเพื่อน คือ การเลือกเพื่อนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน มีลักษณะบางอย่างเหมือนกับตนเองหรือสามารถสนองความพึงพอใจอย่างของตัววัยรุ่น และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ไปมาหาสู่กันได้ง่าย สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกใกล้ชิด ใจกว้างใจ ยอมรับกันและกัน ตลอดจนสามารถเปิดเผย ความรู้สึกบางอย่างต่อกันได้

วิธีสอนลูก เลือกคบเพื่อน

1. กำหนดเวลาการพูดคุย

ยุคที่เทคโนโลยีล้ำหน้า มีช่องทางการติดต่อกับเพื่อนทั้งจาก มือถือออนไลน์แชท หรือบอร์ดสนทนาต่างๆ แต่ถ้าลูกแชทกับเพื่อนจนถึงตีสองตีสามก็คงไม่สมควร กำหนดเวลา ‘ปิดเครื่อง’ ให้ลูกเข้านอนตรงเวลา และเมื่อเข้านอนแล้วจะต้องปิดโทรศัพท์ และหน้าจอให้หมด อย่าลืมชวนลูกทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดึงความสนใจของลูกบ้าง

2. รู้จักเพื่อนลูก

▶ ถ้าจะให้ลูกออกไปเจอเพื่อนนอกบ้าน พ่อแม่ให้ลูกพาเพื่อนมาเล่นที่บ้านให้พ่อแม่ ได้รู้จักด้วยดีกว่า ชวนลูกพูดคุยเรื่องเพื่อนเป็นประจำ จะได้รู้ว่าเพื่อนลูกเป็นใคร มีนิสัยอย่างไรบ้าง หรือลูกจะไปทำการบ้านที่บ้านเพื่อน พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกกับเพื่อนของลูกได้นั่งทำการบ้านร่วมกัน ได้อ่านหนังสือเตรียมสอบร่วมกัน ได้นั่งทำแบบฝึกหัดในวิชาคณิตศาสตร์ร่วมกัน เป็นต้น โดยที่พ่อแม่ อาจจะบอกให้ลูกชวนเพื่อนมาอ่านหนังสือที่บ้าน มาเตรียมสอบที่บ้าน เวลาที่พ่อแม่ จะซื้อแบบฝึกหัดให้กับลูก ก็ซื้อเผื่อเพื่อนของลูกด้วย จะได้ฝึกทำไปพร้อมๆ กัน

▶ กรณีที่ลูกไปอ่านหนังสือที่บ้านเพื่อน พ่อแม่ก็มีความจำเป็นที่จะต้องทำความรู้จักกับพ่อแม่ของเพื่อนสนิทของลูก เพื่อคอยแบ่งปัน ช่วยเหลือกันในเรื่องการเรียนของลูก

🕒 กรณีมีหลาน หรือเด็กรุ่นพี่ที่เป็นลูกของเพื่อนบ้านที่เป็นเด็กที่ ตั้งใจเรียน และรู้จักมักคุ้นกัน ขอแนะนำให้พ่อแม่ ให้เด็กรุ่นพี่มาช่วยนั่งทำการบ้าน เป็นเพื่อนลูก บอกให้ช่วยสอนน้อง เวลาที่น้องไม่เข้าใจ โดยที่พ่อแม่อาจจะให้ค่าขนม เล็กๆ น้อยๆ กับเด็กรุ่นพี่คนนั้นก็ได้อีก

3. ระวังเพื่อนออนไลน์

สมัยนี้มีฉ้อฉลแฝงตัวในอินเทอร์เน็ตล่อลวงเด็กๆ เพราะฉะนั้นต้อง สอนให้ลูกรู้จักระมัดระวังตัวเมื่อคบเพื่อนออนไลน์ โดยเฉพาะถ้าเพื่อนชวนคุยเรื่องเพศ เงิน ชีวชนให้รู้จักยาเสพติด หรืออยากนัดพบตัวจริง ต้องรีบเล่าให้พ่อแม่ฟังทันที (และถ้าลูกอยากนัดเจอเพื่อน พ่อแม่ก็ควรไปพบเพื่อนคนนั้นพร้อมลูกด้วย)

4. แนะนำให้ลูกมีความรู้สึกลึกซึ้งดีที่จะช่วยสอนเพื่อน ช่วยอธิบาย ให้เพื่อน เวลาที่เพื่อนไม่เข้าใจ การที่ลูกได้มีโอกาสอธิบาย หรือยกตัวอย่างอะไรบ่อยๆ จะทำให้ลูกเรียนรู้เรื่องๆ นั้นได้อย่างเข้าใจมากยิ่งขึ้น

5. พ่อแม่ควรรู้จักกับเพื่อนๆ ของลูก คนไหนที่เป็นเพื่อนสนิทของลูก และถ้ารู้จักพ่อแม่ของเพื่อนลูกด้วย โดยเฉพาะเพื่อนสนิทของลูก ก็จะดีมาก ๆ พ่อแม่ รู้จักกับเพื่อนของลูกแล้ว เวลาที่ลูกมีเรื่องราวอะไรที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ที่ลูกพอใจ หรือไม่สบายใจ ลูกก็จะเล่าให้พ่อแม่ฟัง

การคบเพื่อนต่างเพศจะช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวทางเพศและทางสังคม ได้เหมาะสม โดยอยู่บนพื้นฐานของการเท่าเทียมกัน การนับถือและให้เกียรติซึ่งกันและ กัน ดังนั้น การคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น จะต้องระลึกรถึงสิ่งต่อไปนี้

- วัยรุ่นชายต้องคิดเสมอว่าวัยรุ่นหญิงเป็นเพศเดียวกับแม่ พี่สาวหรือน้องสาว จึงควรให้ความช่วยเหลือและให้เกียรติ
- ควรหลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัว เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ตั้งใจได้
- ควรหลีกเลี่ยงการไปพักค้างร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพัง โดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล
- ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กันตามลำพังในที่ลับตาคน
- ควรหลีกเลี่ยงการไปในที่เปลี่ยว โรงแรมและสถานเริงรมย์ที่เป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่น

- ควรหลีกเลี่ยงการมีนัดหมายกับเพศตรงข้ามในยามวิกาล
- วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อยมิดชิด
- หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนหรือออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่ไม่รู้จักดีพอ
- วางตัวเป็นสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ควรมีการล่วงเกินทางเพศ
- มีกิริยามารยาทนั้งสุภาพเรียบร้อยดี มีความอดทน อดกลั้น

✔ ยาสเปกติก

สังคมรอบข้าง เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา มีสิ่งล่อใจต่างๆ สื่อต่างๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ และที่สำคัญ คือ อินเทอร์เน็ตที่คุณกำลังนั่งเล่นอยู่นี้ ล้วนเป็นดาบสองคม ทั้งสิ้น มันอาจจะชักนำลูกๆ ไปในทางที่ผิด หรือโดนคนที่ประสงค์ร้ายหลอกเอา โดยใช้จุดอ่อนจากความไร้เดียงสา หรือความอยากลองของใหม่ของวัยรุ่น พ่อแม่จึงมีหน้าที่ที่จะต้องคอยดูแล และให้ความอบอุ่นแก่ลูกอย่างใกล้ชิด การที่พ่อแม่จะทราบว่าคุณกำลังใช้ยาเสพติดอยู่หรือไม่ นั้น ทำได้ง่ายๆ โดยการสังเกตอาการที่ผิดปกติ ความประพฤติของลูกเปลี่ยนแปลงไป หากเป็นการทดลองใช้ในระยะเวลาเริ่มแรก อาจจะสังเกตได้ไม่ชัด วิธีที่ดีคือ การพูดคุยกับลูก เพื่อลูกจะได้รู้สึกสบายใจที่พูด และเล่าปัญหาของตนเองออกมา การใช้ความสัมพันธ์ที่ดี จะได้ผลดีกว่าการคอยจับผิด ซึ่งทำให้ลูกปกปิด ไม่พูดความจริง

▶ ทำอย่างไรไม่ให้ลูกติดยาเสพติด

- ให้ความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่ ลูกของท่าน ตลอดระยะเวลาที่ลูกเจริญเติบโตขึ้น
- ให้ความสุข และมั่นคง ปลอดภัย
- มีความคงเส้นคงวา และเหมาะสมที่จะเป็นแบบฉบับของลูก
- รู้จักอุปนิสัย ความประพฤติของเพื่อนของลูกแต่ละคน เพื่อจะชี้แนะให้ลูกรู้จักคบเพื่อนที่ดี ไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย
- ให้ความรู้ อบรมสั่งสอนในทางที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย เกี่ยวกับปัญหาสังคมที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาทางเพศ ปัญหายาเสพติด ปัญหาเด็กวัยรุ่น เป็นต้น

- พบปะ ครู อาจารย์ที่โรงเรียน เพื่อถามความเป็นไป หรือปรึกษาปัญหาของลูก บางประเภทที่อาจเกิดขึ้น

- เลือกรับเพื่อน เพื่อให้ลูกจะได้สิ่งแวดล้อมที่ดี เท่าที่จะเป็นไปได้

- สอนให้ลูกรู้จักถึงยาเสพติดประเภทต่างๆ เพื่อให้ลูกได้รู้จักรูปร่างหน้าตา และโทษของมัน เพื่อไม่ให้ถูกชักจูงให้ไปทดลอง ให้ลูกรู้จักยาพวกนี้จากปากของพ่อแม่ ดีกว่าไปรู้ผิดๆถูกๆ จากปากของเพื่อน มีพ่อแม่บางคน หลีกเลี่ยงการพูดถึงยาเสพติด บางคนไม่ยอมให้ลูกได้รับความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดเลย เนื่องจากความกังวลว่า จะเป็นสิ่งทำร้ายลูก ให้ลูกหันไปทดลองใช้ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด พ่อแม่ ที่มีลูกๆ อย่างเข้าสู่วัยรุ่น ให้ชวนลูกมานั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ แล้วสอนให้ลูกรู้จักยาเสพติดประเภทต่างๆ

🕒 พ่อแม่ควรทำอะไรเมื่อลูกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด

พ่อแม่ผู้จะต้องร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือ โดยอาศัยความรัก ความเข้าใจ เป็นพื้นฐานในการทำให้ยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้

- ระวังสติอารมณ์ อย่าว่าวามยอมรับความจริง ยอมรับสภาพว่าลูกติดยา เพื่อเตรียมตัวช่วยเหลือลูก

- ไม่ควรแสดงความก้าวร้าวกับลูก เพราะจะทำให้ลูกปกปิดซ่อนเร้นมากขึ้น

- แสดงความรัก ความเห็นใจอย่างจริงใจ เพื่อให้ลูกยอมเปิดใจ ยอมรับความช่วยเหลือ

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

- ปรึกษาผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะ เช่น ศูนย์ให้คำปรึกษาปัญหาสารเสพติดหากลูกหลานติดสารเสพติดมานาน จนทำให้สภาพร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป หรือมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพเบี่ยงเบนไปจากเดิม และครอบครัว หรือไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ผู้ปกครองควรส่งลูกเข้ารับการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ในสถานบำบัดรักษาต่าง ๆ ทั่วประเทศ



5. กักขะอื่นๆ

✓ **ด้านการใช้สาธารณสมบัติ**

การใช้สาธารณสมบัติหรือสิ่งที่ทุกคนใช้ร่วมกัน เป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องดูแลและช่วยกันรักษาไม่ให้ชำรุดเสียหาย ดูแลให้สามารถใช้ได้ยาวนาน ดังนั้นพ่อแม่จะต้องสอนให้ลูกรู้จักวิธีการใช้สิ่งของ สถานที่ ที่เป็นสมบัติส่วนรวม การรู้จักวิธีใช้และดูแลรักษาจะทำให้สามารถใช้ร่วมกันได้เป็นเวลานาน นอกจากนี้ยังเป็นเรื่องของจิตสำนึกและมารยาทในการใช้ของส่วนรวมอีกด้วย ตัวอย่างการใช้สาธารณสมบัติมีดังนี้

- **การใช้ตู้โทรศัพท์สาธารณะ** ผู้ใช้จะต้องรู้วิธีการใช้และใช้อย่างถูกวิธี เช่น ต้องยกหูโทรศัพท์ขึ้นก่อน แล้วหยอดเหรียญ กดหมายเลขที่ต้องการโทรออก หากไม่ติดหรือไม่มีผู้รับให้วางสายแล้วเหรียญจะหล่นออกมา ถ้าต้องการโทรซ้ำให้ทำตามขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น อย่างไรก็ตามเมื่อเสร็จสิ้นการโทรศัพท์จะต้องวางหูโทรศัพท์ไว้ที่เดิม การใช้โทรศัพท์ที่ไม่ถูกวิธี เช่น กระแทกหูโทรศัพท์ ทบทำลายเมื่อไม่พอใจ กระจก ถ่มน้ำลายใส่หูโทรศัพท์ ป้ายน้ำมูก หรือทิ้งให้โทรศัพท์ห้อยลงพื้นเมื่อเลิกใช้แล้ว เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรทำ พ่อแม่จะต้องสอนให้ลูกใช้โทรศัพท์ให้เหมาะสม

- **การใช้ห้องน้ำสาธารณะ** ผู้ใช้จะต้องรักษาความสะอาดและใช้อย่างถูกวิธี การใช้ห้องน้ำหรือส้วมสาธารณะเป็นที่ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ร่วมกันเมื่อออกไปข้างนอกบ้าน เมื่อต้องการเข้าห้องน้ำเพื่ออุจจาระหรือปัสสาวะจะต้องดูสัญลักษณ์ก่อนว่าเป็นห้องน้ำสำหรับผู้หญิงหรือผู้ชาย เตรียมกระดาษทิชชู เมื่อเดินเข้าไปแล้วถ้ามีคนเข้าแถวรออยู่ เราจะต้องเดินไปยืนต่อแถว ไม่แซง ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น เมื่อเข้าห้องน้ำจะต้องปิดใส่กลอน ตรวจสอบความสะอาดของโถส้วม ถ้าไม่สะอาดจะต้องใช้กระดาษทิชชูเช็ดทำความสะอาดก่อนนั่ง การนั่งจะต้องนั่งให้ถูกวิธี ถ้าเป็นโถจะต้องนั่งลงบนโถ ไม่ปีนขึ้นไปนั่งบนโถเพราะอาจเกิดอันตราย อาจลื่นและพลัดตกลงมาได้ เมื่ออุจจาระหรือปัสสาวะเสร็จเรียบร้อยแล้วจะต้องทำความสะอาดตนเอง และกดน้ำหรือราดน้ำทุกครั้ง แต่งตัวให้เรียบร้อยก่อนเปิดประตูออกมา จากนั้นจึงไปล้างมือที่ก๊อกน้ำแล้วเช็ดให้แห้ง

- **การใช้เก้าอี้ หรือม้านั่ง** ผู้ที่ใช้เก้าอี้หรือม้านั่งที่จัดไว้ตามที่ต่างๆ เช่น ม้านั่งที่รถรอรถเมล์ ม้านั่งตามสวนสาธารณะ ม้านั่งตามห้างสรรพสินค้า เป็นต้น พ่อแม่จะต้องสอนวิธีการใช้เพื่อลูกจะได้ใช้ได้อย่างถูกต้อง เช่น ถ้ามีบุคคลอื่นนั่งอยู่ไม่ควรไปยืน

รถตรงหน้า หรือพูดให้ลูกขึ้นเพื่อที่ตนเองจะได้นั่ง เวลานั่งจะต้องไม่โยก หรือขีดเขียน ขูด เคาะ ทำลายเพื่อให้แตกหักเสียหาย สกปรก เป็นต้น หากทำสิ่งของหก สกปรก เลอะเทอะ จะต้องเช็ดทำความสะอาดให้เรียบร้อยก่อนลูกออกจากเก้าอี้

• **การใช้ถังขยะ** เมื่อต้องการทิ้งสิ่งของที่ไม่ต้องการจะต้องทิ้งลงใน ถังขยะที่จัดไว้ตามที่ต่างๆ พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกทิ้งสิ่งของให้เป็นที่เป็นทาง ไม่ทำสกปรก เลอะเทอะ เพราะที่สาธารณะเป็นที่ที่ทุกคนใช้ร่วมกัน การทิ้งไม่เป็นที่เป็นทางจะทำให้ สถานที่สกปรกและอาจเกิดอันตรายกับผู้อื่นได้ เช่น เมื่อเรากินกล้วยแล้วทิ้งเปลือกกล้วย ลงบนถนน ผู้ที่เดินเหยียบอาจลื่นหกล้มได้รับบาดเจ็บได้ หรือการทิ้งสิ่งสกปรกลงใน แม่น้ำลำคลอง เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเพราะแม่น้ำลำคลองเป็นที่ที่ทุกคนจะต้องใช้น้ำ หากน้ำสกปรกอาจทำให้ผู้ที่ใช้น้ำในการอาบเป็นโรคผิวหนังหรือบางครั้งครวต้องใช้น้ำ ในการดื่มกินก็จะเกิดโรคมัยใช้เจ็บตามมา เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เป็นที่สะสมเชื้อโรค และสถานที่ไม่สวยงามอีกด้วย

• **การใช้ที่พัสดุโดยสารรถประจำทาง** ผู้ใช้จะต้องรู้ว่าที่พัสดุโดยสาร รถประจำทางเป็นที่ที่ทุกคนที่จะเดินทางโดยสารรถโดยสารประจำทางจะต้องมาขึ้นหรือนั่งรถรถประจำทาง ซึ่งที่พัสดุโดยสารรถประจำทางบางแห่งจะมีคนใช้ค่อนข้างมาก อาจจะต้องเบียดกันบ้าง หรือไม่มีที่นั่ง ต้องยืน การใช้ต้องมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแบ่งปันกัน หากหน้าฝนมีฝนตกลงมาอาจจะต้องยืนเบียดกันเพื่อหลบฝน และการ ใช้ที่พัสดุโดยสารรถประจำทางจะต้องไม่ไปขีดเขียน ทูบหรือทำลายสิ่งต่างๆ รวมทั้ง การรักษาความสะอาด

• **การใช้รถประจำทาง** รถประจำทางเป็นของสาธารณะที่ทุกคนใช้ร่วมกัน ปัจจุบันประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าไปมาก มีทั้งรถไฟฟ้าบนดิน (BTS) รถไฟฟ้า ใต้ดิน (MRT) รถเมล์ รถสองแถว รถตู้ ฯลฯ การเดินทางโดยใช้รถต่างๆ นั้น นอกจาก พ่อแม่จะสอนเรื่องความปลอดภัยในการเดินทางแล้วจะต้องสอนให้รู้จักการใช้ที่ ถูกต้องและดูแลรักษาอีกด้วย การใช้รถสาธารณะจะต้องไม่ไปทำลาย ขูดขีด เขียน ทูบ หรือทำผิดกฎระเบียบที่กำหนดไว้

• **การใช้ถนน** ผู้ใช้ถนนจะต้องรู้กฎระเบียบในการใช้ เช่น การข้าม ทางม้าลาย การเดินข้ามสะพานลอย หรือทางที่จัดไว้สำหรับให้คนเดิน การใช้ถนน จะต้องรู้จักแบ่งปันกัน เช่น การเดินบนถนน เมื่อมีผู้อื่นต้องการเดินไปก่อนเราควรหลบ หรือหลีกให้ทางผู้อื่น

• **การใช้สวนสาธารณะ** การพักผ่อนหรือการไปใช้สวนสาธารณะเพื่อพักผ่อนหรือออกกำลังกาย จะต้องรู้จักการใช้ เช่น เวลาเปิด-ปิด กฎระเบียบต่างๆ ซึ่งผู้ใช้จะต้องศึกษาก่อนเข้าไปใช้และจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด รวมทั้งการดูแลรักษา ไม่ทิ้งสิ่งสกปรก ไม่ทำลายสิ่งของ ไม่เด็ดดอกไม้ ตัดต้นไม้

การใช้สวนสาธารณะสมัยนี้มีอีกมากมายซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นเพราะเป็นเรื่องที่ลูกจะต้องพบในการดำรงชีวิต ดังนั้นพ่อแม่จะต้องอบรมสั่งสอนวิธีการใช้ให้ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อความปลอดภัย และการดูแลรักษาสิ่งที่เป็นสาธารณะประโยชน์

สรุป การสอนให้ลูกรู้จักการใช้สวนสาธารณะหรือสิ่งๆ ที่ทุกคนใช้ร่วมกัน เป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องสอน และปลูกฝังลักษณะนิสัยการใช้ได้แก่ 1) การใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม 2) การช่วยกันดูแลและไม่ทำลาย 3) การสร้างและทำนุบำรุงรักษา 4) การอนุรักษ์



✓ **ด้านการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์**

การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษเพื่อไม่ให้เสียเวลาโดยไม่ได้ประโยชน์ และยังได้รับความเพลิดเพลินจากการทำกิจกรรมอีกด้วย การใช้เวลาว่างอาจจะในช่วงใดก็ได้ แต่ส่วนใหญ่มักจะเป็นช่วงกลางวันหรือตอนเย็น หรือในวันหยุด เด็กในช่วงวัยรุ่นบางคนอาจจะใช้เวลาว่างไม่เหมาะสม เช่น เมื่อมีเวลาว่างจากการเรียนหนังสือหรือทำการบ้าน ก็จะใช้เวลาในการเล่นเกมส์ เล่นมือถือ แกล้งเพื่อน นั่งเหม่อลอย ซึ่งจะทำให้เวลาอันมีค่านี้สูญเปล่าไม่ได้ประโยชน์อะไร ซึ่งนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้วยังอาจเป็นโทษต่อตนเองและบุคคลอื่นอีกด้วย

การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กใช้เวลาที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยอาจจะเป็นการทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ กิจกรรมที่พ่อแม่สามารถแนะนำหรือสอนให้ลูกทำเมื่อมีเวลาว่างมีดังนี้

• **งานอดิเรก** พ่อแม่ลองหางานอดิเรกที่ลูกชอบให้ลูกทำหรือทำด้วยกันกับลูก เช่น การปลูกผัก ปลูกดอกไม้ เป็นต้น การปลูกผักนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์แล้วยังได้ทานผักที่ปลูกด้วยตนเอง ปลอดภัยไร้พิษ และถ้ามีจำนวนมากยังได้แบ่งปันกับเพื่อนบ้านอีกด้วย นอกจากนี้สิ่งที่ตามมาคือความสุขและความภูมิใจกับผลงานของตนเอง

• **อ่านหนังสือ** การอ่านหนังสือนอกจากจะได้ความรู้แล้วยังได้รับความเพลิดเพลินอีกด้วย โดยให้ลูกเลือกหนังสือที่ชอบหรือสนใจ อาจจะเป็นหนังสือที่มีแต่รูปภาพก็ได้หากเด็กมีปัญหาในการอ่าน อย่างไรก็ตามพ่อแม่จะต้องช่วยพิจารณาเรื่องประเภทของหนังสือและความเหมาะสมกับวัยของลูกด้วย

• **งานประดิษฐ์** การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ จากวัสดุเหลือใช้หรือเศษวัสดุเป็นอีกงานหนึ่งที่เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อาทิ การนำขวดน้ำพลาสติกมาประดิษฐ์เป็นที่ใส่ต้นไม้ หรือประดิษฐ์เป็นดอกไม้ ปัจจุบันการทำงานประดิษฐ์สามารถศึกษาหาความรู้ได้ง่ายจากแหล่งต่างๆ เช่น ในคอมพิวเตอร์ YouTube หนังสืองานประดิษฐ์ เป็นต้น และถ้าทำได้สวยงามสามารถจำหน่ายเป็นรายได้อีกด้วย

• **ออกกำลังกาย** ปัจจุบันคนส่วนใหญ่จะใช้เวลากับการทำงาน การเดินทาง เด็กๆ จะใช้เวลาไปกับการเรียนหนังสือ ทำการบ้าน เล่นมือถือ ดูหนัง ฟังเพลง จึงไม่ค่อยได้ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย ส่งผลให้บางคนเป็นโรคอ้วน หรือเจ็บไขได้บ่อยๆ ดังนั้นพ่อแม่ควรหาเวลาว่างพาลูกไปออกกำลังกายหรือออกกำลังกายด้วยกัน เช่น วิ่ง เดินเร็ว เตะฟุตบอล โยคะ ตีเทนนิส เป็นต้น การออกกำลังกายนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้วยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียด และเกิดความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวอีกด้วย

• **งานศิลปะ** การใช้เวลาว่างในการทำงานศิลปะเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ งานศิลปะมีมากมายหลายอย่าง เช่น วาดภาพ ระบายสี ปั้น เป็นต้น พ่อแม่ควรสังเกตว่าลูกชอบงานด้านศิลปะหรือไม่ ถ้าชอบงานด้านนี้ก็ควรส่งเสริมด้วยการหาอุปกรณ์ จัดสภาพแวดล้อมให้ลูกได้ทำงานศิลปะเมื่อมีเวลาว่าง และร่วมชื่นชมผลงานของลูก จะทำให้ลูกมีกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ผลงาน

• **เขียนบันทึก** สำหรับผู้ที่ชื่นชอบการเขียนบันทึกเรื่องราวต่างๆ อาจใช้เวลาว่างในการเขียนเรื่องต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและต้องการจะบันทึกไว้เป็นความทรงจำหรือประสบการณ์ที่ดีๆ เอาไว้ เมื่อเวลาผ่านไปจะได้กลับมาอ่านอีกครั้ง



สรุป การใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์เป็นเรื่องที่ดีทั้งต่อตัวเด็กและครอบครัว เพราะการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้ลูกคลายความเครียด ห่างไกลจากยาเสพติด เกิดความอบอุ่นเมื่อสมาชิกในครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีรายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

✔ การทำงานบ้าน

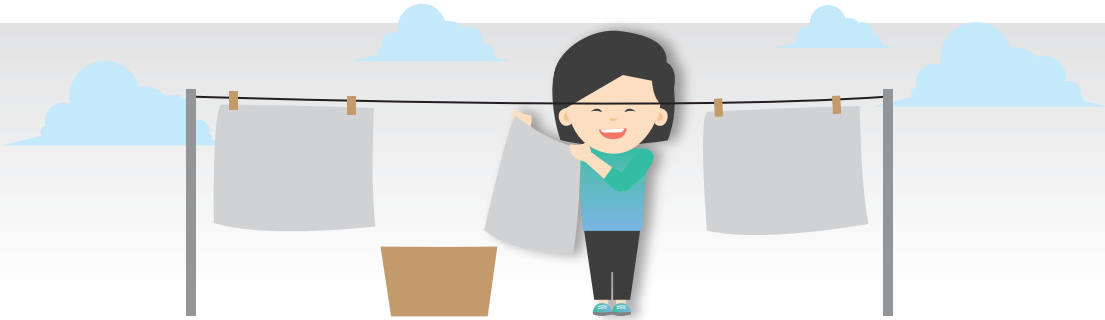
การทำงานบ้านเป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่จะต้องช่วยกัน เพราะบ้านเป็นที่อยู่อาศัยของทุกคน ดังนั้นทุกคนจึงต้องช่วยกันทำให้บ้านสะอาด ระเบียบเรียบร้อย น่าอยู่อาศัย และปลอดภัย พ่อแม่ควรฝึกลูกในการทำงานบ้านจนเป็นนิสัย เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วในการทำงาน ฝึกความรับผิดชอบ การมีส่วนร่วม และเพื่อการนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันต่อไป

- **เก็บของให้เป็นระเบียบ** ข้าวของเครื่องใช้ในบ้านมีหลายอย่างเมื่อหยิบออกมาใช้แล้วจะต้องเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย เพราะจะทำให้บ้านดูเป็นระเบียบและสามารถหยิบของใช้ได้ง่ายเมื่อต้องการ ไม่ต้องเสียเวลาในการหา ดังคำที่ว่า **“หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ตูมตามตา”** โดยวิธีการเก็บของ ให้จัดเป็นหมวดหมู่ เช่น ของใช้ในครัว ของใช้ในห้องน้ำ ของใช้ในห้องนอน เป็นต้น แล้ววางเรียงให้เหมาะสม

- **กวาดบ้าน** การกวาดบ้านเป็นงานที่ต้องทำทุกวัน เพราะฝุ่นละอองจะตกอยู่บนพื้นหรือติดอยู่ตามผนังห้อง ประตู หน้าต่าง บนหลังตู้ โต๊ะ เติง บางคนจะมีอาการแพ้ฝุ่นละอองเหล่านี้จะทำให้ไม่สบายได้ วิธีการกวาดบ้าน ให้เลือกใช้ไม้กวาดให้เหมาะสมกับพื้นห้อง เช่น ไม้กวาดดอกหญ้า ใช้กวาดพื้นไม้ พื้นกระเบื้อง ส่วนไม้กวาดทางมะพร้าว ใช้กวาดพื้นที่เป็นปูนซีเมนต์หรือพื้นดิน เป็นต้น การกวาดจะกวาดไปในทิศทางเดียวกัน

- **ถูบ้าน** เมื่อเก็บของเป็นระเบียบเรียบร้อย กวาดพื้น ต่อไปก็เป็น การถูพื้นห้องต่างๆ ภายในบ้าน การกวาดบ้านถูบ้านเพื่อไม่ให้เกิดการสะสมของสิ่งสกปรกที่จะนำเชื้อโรคมาสู่ตัวเรา ทำให้เราเจ็บป่วยได้ วิธีการถูพื้น ให้ซักผ้าขี้ริ้วให้สะอาด บิดหมาดๆ คลี่ผ้าออกแล้วถูพื้นให้ทั่ว ทั้งนี้ต้องซักผ้าขี้ริ้วบ่อยๆ และหมั่นเปลี่ยนน้ำที่ใช้ซักผ้า

• **ซักผ้า ตากผ้า** เสื้อผ้าที่ใส่หรือใช้แล้วจะต้องซักทำความสะอาด รวมทั้งผ้าอื่นๆ เช่น ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าคลุมเตียง ผ้า màn ผ้าคลุมโต๊ะ เป็นต้น สำหรับเสื้อผ้าที่ใส่เป็นประจำควรซักทุกวัน ส่วนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าคลุมเตียง ผ้า màn หรือผ้าคลุมโต๊ะ อาจจะไม่ต้องซักทุกวัน วิธีการซักจะมีการใช้เครื่องซักผ้าหรือใช้มือซักผ้า ซึ่งจะต้องเลือกผงซักฟอกให้เหมาะสม



✓ การเตรียมอาชีพ

การเตรียมอาชีพเป็นเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษเมื่อเด็กจบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา เด็กบางคนอาจจะสอบเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งปัจจุบันนี้มีมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชนเปิดโอกาสทางการศึกษาให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษได้เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้เท่าเทียมกับเด็กปกติ โดยจัดศูนย์บริการนิสิตพิการ หรือ DSS (Disability Support Services Center) เพื่อช่วยเหลือสนับสนุนการเรียนการสอน จัดบริการสื่อ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ อย่างไรก็ตามเด็กที่มีความต้องการพิเศษบางคนที่ยังชั้นมัธยมศึกษา ก็มุ่งสู่การศึกษาในสายอาชีพตามที่ตนเองสนใจ ถนัด หรือมีความสามารถ ดังนั้นพ่อแม่จะต้องจัดเตรียมเด็กเพื่อการเรียนรู้และประกอบอาชีพในอนาคต

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

พ่อแม่จะต้องประสานงานหรือร่วมมือกับครูในการเตรียมความพร้อมด้านอาชีพให้แก่เด็กตั้งแต่เด็กเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งการเตรียมความพร้อม

จะมีการเตรียมทักษะในด้านต่างๆ เช่น ทักษะความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเดินทาง เป็นต้น นอกจากนี้จะเป็นการเตรียมทักษะเฉพาะอาชีพแต่ละอาชีพ ซึ่งพ่อแม่สามารถขอคำแนะนำปรึกษาจากครูประจำชั้นหรือครูแนะแนวได้ สำหรับการเตรียมทักษะพื้นฐานเพื่อการประกอบอาชีพ มีแนวทางดังนี้

- **ความรับผิดชอบ** พ่อแม่สามารถพัฒนาลูกในด้านของการมีความรับผิดชอบด้วยการมอบหมายงานให้เด็กรับผิดชอบ เช่น การเก็บเสื้อผ้า การรดน้ำต้นไม้ การล้างและเก็บจานชาม เป็นต้น ทั้งนี้ต้องสอนวิธีการและคอยกำกับดูแลและให้คำแนะนำแก่ลูก ถ้าลูกลืมทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย พ่อแม่อาจใช้วิธีการเตือนด้วยวาจา หรือให้ลูกเขียนติดไว้ในที่ที่เห็นได้ง่าย และถ้าลูกทำได้ดีก็ควรให้คำชมเชยเพื่อสร้างกำลังใจให้แก่ลูก

- **การตรงต่อเวลา** พ่อแม่ต้องสอนลูกเรื่องการตรงต่อเวลา เพราะการประกอบอาชีพใดๆ ก็ตามจะต้องคำนึงถึงการตรงต่อเวลา หากไม่ตรงต่อเวลา จะเกิดผลกระทบหรือเกิดความเสียหายตามมา เช่น การเข้าทำงาน การนัดลูกค้า การส่งของ เป็นต้น พ่อแม่ต้องฝึกให้ลูกเป็นคนตรงต่อเวลาด้วยการฝึกในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การตื่นนอน การไปโรงเรียน การกลับบ้าน การส่งการบ้านให้ทันเวลาตามที่ครูกำหนด เป็นต้น

วิธีการฝึกลูกเป็นคนตรงต่อเวลานั้น พ่อแม่อาจจะใช้การฝึกให้ลูกดูเวลาทำตารางบันทึกการส่งงานเพื่อช่วยกำกับให้ลูกมีความตรงต่อเวลาจนติดเป็นนิสัย

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	✓		

- ความซื่อสัตย์ เป็นทักษะที่มีความสำคัญในการทำงานเช่นกัน การฝึกให้ลูกมีความซื่อสัตย์เป็นหน้าที่ที่พ่อแม่จะต้องอบรมสั่งสอน ชี้แนะให้เห็นถึงผลดีของความซื่อสัตย์ และผลเสียของความไม่ซื่อสัตย์ เช่น การทำงานด้วยความซื่อสัตย์ จะทำให้เรามีความเจริญก้าวหน้า หากไม่ซื่อสัตย์เมื่อถูกจับได้อาจถูกลงโทษ หรือถูกให้ออกจากงาน เป็นต้น

การฝึกเรื่องความซื่อสัตย์สามารถสอนได้โดยชี้แนะ เช่น เรื่องการทำกรบ้านด้วยตนเอง ไม่ลอกเพื่อน ไม่ทุจริตในการสอบ ไม่หยิบของของคนอื่นหรือขโมยของเพื่อน เป็นต้น

- **การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น** การทำงานจะต้องปฏิสัมพันธ์หรือติดต่อกับบุคคลอื่น ดังนั้นจะต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมเพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น การรู้จักผูกมิตรด้วยการพูดและการกระทำเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องฝึกให้เด็กรู้จักและปฏิบัติ

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

- **การเดินทาง** พ่อแม่ควรจะฝึกหัดให้ลูกรู้จักการเดินทางด้วยตนเอง ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัย โดยอาจจะฝึกให้เดินทางด้วยกันกับพ่อแม่ก่อน จากนั้นให้เด็กเป็นผู้นำ จนกระทั่งเด็กสามารถเดินทางด้วยตนเองได้



การฝึกเดินทาง การเดินทางมีหลายช่องทาง เช่น การเดินทางโดยรถประจำทาง พ่อแม่พาลูกขึ้นรถประจำทางพร้อมทั้งสอนให้ลูกสังเกตลักษณะของรถอาทิ หมายเลข สีรถ ป้ายบอกสถานที่ ค่าโดยสารรถ จากนั้นจึงให้เด็กเป็นคนนำพ่อแม่ขึ้นรถเมื่อปฏิบัติจนคล่องแคล่วแล้ว พ่อแม่จึงคอยตามไปห่างๆ จนแน่ใจว่าลูกสามารถ

เดินทางได้ด้วยตนเอง หรืออาจจะฝึกให้ลูกเดินจากปากซอยเข้าบ้านแล้วจึงค่อยๆ ห่างออกไป อย่างไรก็ตามพ่อแม่จะต้องประเมินสถานการณ์ ความสามารถของลูก และความปลอดภัย เป็นสำคัญ รวมทั้งต้องคาดการณ์ในกรณีที่ลูกอาจหลงทาง จะต้องเขียนชื่อ ที่อยู่ของพ่อแม่ หรือญาติพี่น้องใส่กระเป๋ า หรือติดไว้ที่โทรศัพท์ และสอนให้ลูกใช้โทรศัพท์ติดต่อกลับเมื่อหลงทางหรือมีปัญหา หรือต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เช่น สอบถามจากเจ้าหน้าที่ เป็นต้น

✔ การใช้เงิน

การใช้เงินเป็นเรื่องที่เด็กจะต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การสอนหรือฝึกให้ลูกมีทักษะในการใช้เงินจะทำให้เด็กสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้ในอนาคต การใช้เงินจะต้องรู้จักวางแผนในการใช้ให้เหมาะสม

วิธีการฝึกเรื่อง การรู้จักเงินและค่าของเงินเงิน พ่อแม่จะต้องสอนเรื่องเงินและค่าของเงิน ให้เด็กรู้จักเงินที่เป็นเหรียญ (โลหะ) และธนบัตรหรือแบงค์ (กระดาษ) ซึ่งเหรียญมีทั้งเหรียญบาท เหรียญ 2 บาท เหรียญ 5 บาท เหรียญ 10 บาท ส่วนแบงค์มีใบละ 10 บาท ใบละ 20 บาท ใบละ 50 บาท ใบละ 100 บาท และใบละ 1,000 บาท เงินแต่ละประเภทจะมีค่าแตกต่างกัน โดยพ่อแม่ให้นำเงินแต่ละประเภท (ของจริง) มาให้เด็กดูและอธิบาย การสอนต้องค่อยๆ สอนทีละประเภทจนเด็กสามารถจดจำได้ จึงสอนเพิ่มจนครบทั้งเงินที่เป็นเหรียญและเป็นธนบัตร

วิธีการฝึกเรื่อง การใช้เงินในการซื้อสิ่งของ เมื่อเด็กรู้จักเงินและค่าของเงินแล้ว พ่อแม่พาลูกไปที่ร้านค้าชี้ให้ลูกดูเรื่องราคาสินค้า เช่น ขนมปังอันละ 20 บาท ให้ลูกเลือกเงินเพื่อจ่ายสินค้า โดยพ่อแม่คอยให้คำแนะนำ เป็นต้น เมื่อเด็กสามารถใช้เงินได้อย่างถูกต้องแล้ว พ่อแม่ควรสอนเรื่องของการวางแผนในการใช้เงิน โดยพ่อแม่อาจจะให้ค่าใช้จ่ายแก่ลูกเป็นรายสัปดาห์ อาทิ ลูกได้ค่าใช้จ่ายวันละ 50 บาท สัปดาห์ละ 250 บาท (จันทร์ – ศุกร์) ดังนั้นพ่อแม่ให้เงินลูกไปจำนวน 250 บาท และฝึกให้ลูกวางแผนการใช้จ่ายเงินวันละไม่เกิน 50 บาท ถ้าเหลือให้เก็บใส่กระปุกออมสิน การวางแผนพ่อแม่สอนให้ลูกแบ่งเงินกองๆ ละ 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 พ่อแม่จะต้องสอนให้ลูกใช้เงินให้เหมาะสม รู้จักการใช้และเก็บออม ชื่อของที่จำเป็น ไม่ใช่จ่ายสุรุ่ยสุร่ายหรือฟุ่มเฟือย การรู้จักเก็บออมจนเป็นนิสัยจะทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงในอนาคต ดังนั้นพ่อแม่จะต้องฝึกให้ลูกรู้จักคิดก่อนที่จะซื้อของ เด็กวัยรุ่นบางคนเมื่ออยากได้ก็จะซื้อโดยไม่ได้คิดไตร่ตรองก่อนว่าสมควรซื้อหรือไม่ บางครั้งซื้อมาแล้วไม่ได้ใช้หรือใช้ไม่ได้ไม่คุ้มค่าก็โยนทิ้ง ซึ่งการสอนนั้นพ่อแม่ควรชี้แนะก่อนชื่อว่า “สิ่งที่คุณจะซื้อมันเป็นความจำเป็นหรืออยากได้ ถ้าเป็นความจำเป็นและต้องใช้ก็สมควรซื้อ แต่ถ้ายังไม่จำเป็นแต่อยากได้เท่านั้นก็ไม่สมควรซื้อ”

การฝึกให้ลูกรู้จักการวางแผนการใช้จ่ายเงินจะเป็นการเตรียมความพร้อมสู่การประกอบอาชีพในอนาคต เพราะเมื่อลูกจบการศึกษาและประกอบอาชีพก็จะได้รับเงินเดือนหรือเงินค่าจ้าง ดังนั้นลูกจะต้องรู้จักการวางแผนการใช้จ่ายเงินที่ได้มาเพื่อการดำรงชีวิตต่อไป



บทที่ 3

คล้ายปัญหา... แก้ไขได้ตรงจุด





คลายปัญหาช่วยลูก...แก้ได้ตรงจุด :

ครอบครัวที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่มักจะมีปัญหาในการเลี้ยงดูเพิ่มขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายและลักษณะที่เห็นได้ภายนอก คือ การเข้าสู่ภาวะทางเพศ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านการแสดงออกทั้งคำพูดและการกระทำโดยจากการถอดประสบการณ์ผู้ปกครอง พบว่า เด็กๆ กลุ่มนี้ในช่วงวัยรุ่นมักดื้อรั้น ไม่เชื่อฟัง โวยวายเมื่อไม่ได้ตั้งใจ และแสดงออกทางสังคมไม่เหมาะสม บางคนจะมีปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ เช่น หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย ทำร้ายตนเอง เก็บตัวเงียบ ไม่สู้สิ่งกับใคร จะเห็นได้ว่าเด็กกลุ่มนี้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่หลากหลาย

ดังนั้นเพื่อที่จะช่วยให้ลูกสามารถปรับตัวจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นได้อย่างราบรื่น พ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญที่ต้อง “เปิดใจและเข้าใจ” ลูกๆ เพราะถ้าเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา สามารถปรับตัวได้ดี ปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นก็จะลดน้อยลง แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดปัญหาอื่นตามมา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในช่วงวัยผู้ใหญ่ได้ ดังนั้นพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จะต้องใช้ความอดทนสูงในการดูแลต้องทำหน้าที่ให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษา และจัดการวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้พัฒนาศักยภาพของลูกวัยรุ่นไม่ให้เป็นการระของสังคม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



ด้านร่างกาย

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาช่วงวัยรุ่น เริ่มมีการเจริญเติบโตทางร่างกาย คล้ายกับวัยรุ่นโดยทั่วไป ซึ่งเด็กผู้ชาย เด็กผู้หญิง เติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน โดยที่เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชายประมาณ 2 ปี โดยภาพรวม ทั้งเด็กชายและเด็กหญิง ทั้งความสูงและน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น เพศชายจะมีเสียงใหญ่ขึ้น ไหล่กว้างขึ้น มีขนขึ้นตามร่างกาย เช่น ขา รักแร้ และอวัยวะเพศ เพศหญิงจะมีหน้าอก มีประจำเดือน และมีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ และรักแร้ ซึ่งนอกจากนี้วัยรุ่น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วย โดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง “สิว” และ “กลิ่นตัว”

ดังนั้นการรักษาความสะอาดของร่างกาย จึงถือเป็นเรื่องสำคัญมาก แต่ในด้านการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของเด็กกลุ่มนี้ ต้องได้รับการแนะนำหรือสอนมากกว่าเด็กทั่วไป พ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญที่ต้องสอนเรื่องส่วนต่างๆ ของร่างกาย การดูแลตนเอง การทำความสะอาดและการดูแลสุขอนามัยที่สำคัญ เช่น



ปัญหา

1. การดูแลสุขอนามัย ส่วนตัวของเด็กผู้หญิง



แนวทางการแก้ปัญหา

สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรสอนในเรื่องการดูแลสุขอนามัย ส่วนตัวของเด็กผู้หญิง มีดังนี้

1. รักษาความสะอาดอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้ง ที่อาบน้ำ และเช็ดให้แห้งสนิท
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดโดยเฉพาะกางเกงในและ เสื้อชั้นในจะต้องสะอาดไม่อับชื้น หรือมี กลิ่น ควรตาก แดดให้แห้ง
3. ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่คับแน่นจนเกินไป โดยเฉพาะ กางเกงในและเสื้อชั้นใน
4. ไม่ใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าถู ร่วมกับผู้อื่น
5. หากมีประจำเดือนจะต้องใช้ผ้าอนามัย และหมั่น



ปัญหา



แนวทางการแก้ปัญหา

ดูแลความสะอาดของอวัยวะเพศให้ดีเป็นพิเศษ โดยแม่เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากในเรื่องนี้ ต้องสอนกันหลายๆ ครั้งและให้เวลานานพอสมควร เทคนิคการสอนเรื่องเหล่านี้ แม่ต้องเตรียมตัวสอนลูกสาวถึงการดูแลสุขอนามัยส่วนตัว การทำความสะอาด และการสอนเรื่องการใช้ผ้าอนามัย การสอนต้องมีการสาธิต ทำให้ดูทีละขั้นตอน และฝึกให้ใส่ผ้าอนามัยด้วยตนเอง ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น การฝึกให้ลูก รู้จักสังเกตอาการก่อนมีประจำเดือน รวมทั้งการดูแลความสะอาดในช่วงดังกล่าว

2. การดูแลสุขอนามัยส่วนตัวของเด็กชาย

สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรสอนในเรื่องการดูแลสุขอนามัยส่วนตัวของเด็กผู้ชาย มีดังนี้

1. รักษาความสะอาดอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งที่อาบน้ำและเช็ดให้แห้งสนิท
2. ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดโดยเฉพาะกางเกงในจะต้องสะอาดไม่อับชื้นหรือมีกลิ่น ควรตากแดดให้แห้ง
3. ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่คับแน่นจนเกินไป โดยเฉพาะกางเกงใน
4. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาม้ากับผู้อื่น
5. ระวังดะรังอวัยวะเพศของตนอย่าให้ถูกกระทบกระเทือนแรงๆ โดยเฉพาะลูกอั้นทะ เพราะจะเจ็บปวดและเป็นอันตรายมาก

3. กลืนตัว

ผู้ชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นมีเหงื่อออกมากและทำให้เกิดกลิ่นตัวได้มากกว่าผู้หญิง พ่อแม่ต้องสอนลูกในเรื่องวิธีการป้องกันและกำจัดกลิ่นตัว โดยสอนลูกให้ดูแล



ปัญหา



แนวทางการแก้ปัญหา

ทำความสะอาดบริเวณรั้วรั้วให้สะอาด โดยใช้สบู่ หรือผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่กำจัดกลิ่น รวมถึงเล็มหรือโกนขน รั้วรั้วเป็นประจำ เพื่อให้เหงื่อระเหยได้ไวขึ้น หรือถ้า ยังมีกลิ่นตัวอีกก็ใช้ยาดับกลิ่นตัวจะช่วยกำจัดกลิ่นตัวได้

4. การปัสสาวะให้เป็นที

เด็กผู้ชายมักมีปัญหาในการปัสสาวะไม่เป็นที ดังนั้น พ่อแม่ต้องสอนให้เด็กรู้จักการปัสสาวะให้ถูกที่ ถึงห้องน้ำ และถ้าเด็กปัสสาวะไม่เป็นทีพ่อแม่ต้องบอกโดยทันที ว่าห้ามทำ และให้ไปปัสสาวะในห้องน้ำแทน และเมื่อ ปัสสาวะเสร็จให้เด็กล้างมือให้สะอาด ก่อนออกจาก ห้องน้ำ



ด้านอารมณ์และจิตใจ

โดยทั่วไปผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด ด้วยพื้นฐานทางด้าน อารมณ์ของวัยรุ่น เป็นวัยที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว หงุดหงิดง่ายเมื่อไม่ได้รับการ ตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ และแสดงอารมณ์ออกมาชัดเจนขึ้น เด็กที่มีความบกพร่อง ทางสติปัญญาอาจแสดงอารมณ์ออกมามากกว่าวัยรุ่นทั่วไป เพราะการควบคุมอารมณ์ ไม่ค่อยดีนัก และบางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง รวมทั้งในบางครั้งไม่เข้าใจ ในการแสดงออกทางอารมณ์ของเพื่อน หรือบุคคลอื่นๆ ซึ่งทำให้มีผลต่อการใช้ชีวิต ในโรงเรียนและการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในวัยรุ่นตอนต้น (10 -13 ปี) แต่จะค่อยๆ ดีขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น โดยปัญหาที่พบส่วนใหญ่ มีดังนี้



ปัญหา

1. อารมณ์อ่อนไหวง่าย
มักท้อแท้ ถ้าถูกต่อว่า
หรือดุด่าร้องไห้ หนีออก
จากบ้าน เด็กบางคน
ขู่จะฆ่าตัวตาย

2. ต้องการ
ให้คนอื่นยอมรับ



แนวทางการแก้ปัญหา

1. ค่อยๆ พูดกับลูกด้วยเหตุผล เพราะถ้าพูดด้วยน้ำเสียง
หรืออารมณ์ที่รุนแรงจะทำให้เด็กเกิดอาการตกใจ
และจะไม่ยอมฟังคำอธิบาย
2. ใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจ เปลี่ยนเรื่องไปก่อนแล้วค่อย
กลับมาอธิบายในเรื่องที่ทำให้เด็กเสียใจหรือไม่พอใจ
3. ถ้าลูกร้องไห้ พ่อแม่ควรเข้าไปกอด จับมือ หรือพูดคุย
กับลูก บอกว่าพ่อแม่รักลูกหรือพยายามหาเรื่องอื่นๆ
มาพูดคุย โดยไม่พูดเรื่องที่ทำให้เด็กเสียใจอีก
4. ปล่อยให้ลูกสงบสติอารมณ์ แล้วกลับมาคุยกันอีกครั้ง
ตอนอารมณ์ผ่อนคลายหรือรู้สึกตัว หรือมีอารมณ์
ปกติพร้อมที่จะฟัง

การที่ลูกถูกปฏิเสธจากเพื่อนบ่อยครั้งอาจทำให้ลูก
เกิดความรู้สึกไม่พอใจตนเองและสังคม ไม่เห็นคุณค่า
ของตนเอง รู้สึกโดดเดี่ยว เครียด และมีภาวะซึมเศร้า
ร่วมด้วย พ่อแม่ควรรีบช่วยเหลือ เพราะการไม่เป็นที่
ยอมรับของเพื่อนนอกจากจะมีผลต่อทักษะการเข้า
สังคมของลูกแล้ว ความเครียดจากการถูกเพื่อนปฏิเสธ
อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต พฤติกรรมที่รุนแรง และ
การต่อต้านสังคมได้ในอนาคต วิธีการช่วยเหลือ คือ

- จัดกิจกรรมให้ลูกทำร่วมกัน เช่น ให้ลูกชวนเพื่อนมา
เล่นที่บ้าน หรืออาจพาลูกไปเล่นบ้านเพื่อน เพื่อให้ลูก
ได้มีโอกาสรู้จักกันมากขึ้น
- ฝึกให้ลูกรู้จักจัดการอารมณ์ตนเอง ถ้าลูกรู้ว่ากำลัง
รู้สึกโกรธ ให้รับหาวิธีการจัดการความรู้สึก เช่น เดินหลบ
จากสถานการณ์นั้น หรือนับหนึ่งถึงร้อย เพื่อไม่ให้
แสดงอาการที่ไม่เหมาะสมออกไป



ปัญหา

3. เด็กทำร้ายตัวเอง



แนวทางการแก้ปัญหา

ถ้าหากเด็กควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เด็กจะทำร้ายตนเอง เช่น กัดแขน ตีตัวเอง ดึงผม เป็นต้น
วิธีการแก้ปัญหา เช่น

- ตักเตือน และบอกให้หยุดทำพฤติกรรม
- ให้ลูกสงบสติอารมณ์ และพูดคุยกันถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในภายหลังที่เด็กใจเย็นขึ้นแล้ว



เรื่องเพศศึกษากับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

เด็กกลุ่มนี้มีความต้องการทางเพศเช่นเดียวกับเด็กวัยรุ่นทั่วไป ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่การแสดงออกทางพฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้อาจมีความไม่เหมาะสมจากการถอดประสบการณ์ผู้ปกครอง พบว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่วัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มักแสดงออก เช่น การจ้องเพศตรงข้าม การเข้าไปใกล้เพศตรงข้ามมากเกินไป การเข้าไปจับ หรือสัมผัสผู้หญิงที่ตนเองไม่รู้จัก

ดังนั้นการสอนเรื่องเพศศึกษา หรือการวางตัวให้เหมาะสมในที่สาธารณะสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองว่าเป็นปัญหา แต่ที่จริงแล้วควรเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการของชีวิต เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีพัฒนาการด้านร่างกายเหมือนเด็กปกติ แต่ในด้านความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองนั้น ต้องได้รับการสอนและแนะนำมากกว่าเด็กทั่วไป พ่อแม่ต้องสอนเรื่องส่วนต่างๆ ของร่างกาย การดูแลตนเอง จากการถอดประสบการณ์ผู้ปกครอง พบว่าพ่อแม่มีความกังวลในหลายๆ เรื่องเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยเฉพาะ เรื่องเพศกับเด็กผู้ชาย เช่น

มีความกังวลถึงการสอนเรื่องเพศให้ลูกเข้าใจได้อย่างไร

มีความกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมรุนแรงทางเพศของเด็กกลุ่มนี้
ซึ่งการเรียนเพศศึกษาอาจชักพาให้เด็กหมกมุ่นกับกิจกรรมทางเพศ
มากเกินไป ทำให้พ่อแม่ไม่สอนเรื่องเพศศึกษาให้กับลูก

มีความเข้าใจผิดว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
ไม่มีพัฒนาการทางเพศ จึงไม่จำเป็นต้องเรียนรู้เรื่อง

คิดว่าเป็นหน้าที่ของคุณครู และโรงเรียนที่จะต้องสอน
เรื่องเพศศึกษาให้กับเด็ก



เทคนิคในการสื่อสารเรื่องเพศกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา คือการใช้
ภาษาที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก และมีการพูดคุยอธิบายกันในครอบครัวอย่างเป็นปกติ
ไม่ต้องเขิน เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติของวัยรุ่นทั่วไป ซึ่งในที่นี้จะขอแนะนำวิธีการสอน
เพศศึกษาสำหรับพ่อแม่ ในปัญหาที่พบบ่อย ในกลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

* ถ้าพ่อแม่ คุณครู สอนเรื่องเพศไม่ได้หรือไม่สำเร็จเพราะเด็กบางคนอาจจะ
เชื่อคนอื่นมากกว่า ให้พาเด็กไปปรึกษาจิตแพทย์ หมอจะมีวิธีการพูดคุย มีวิธีการ
สอน*



ปัญหา

1. ลูกเกิดความสงสัย
และสนใจในเรื่องเพศ



แนวทางการแก้ปัญหา

1. เพศศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทาง
สติปัญญาเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ควรมองว่าเป็น
ปัญหา เพราะเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการของชีวิต
ดังนั้นพ่อแม่ต้องเปิดใจถ้าพูดคุยกับลูกเรื่องเพศ
และให้คำแนะนำที่ถูกต้อง ไม่มองว่าการคุยเรื่องเพศ
กับลูกเป็นเรื่องน่ารังเกียจ



1. ยึดหลัก 3 ข้อเวลาจะตอบคำถามลูกเรื่องเพศ

- 1.1 จงดีใจที่ลูกมาถามเรื่องนี้กับพ่อแม่ เพราะถ้าลูกไม่ถามหรือ พ่อแม่ ไม่ให้คำตอบที่เหมาะสมและเป็นกลาง ลูกอาจไปแสวงหาคำตอบ (ที่มักเป็นห่วง) ที่อื่นกับคนอื่น
- 1.2 ใช้คำศัพท์ที่ถูกต้องเวลาสอนลูกถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ทุกส่วน) เพราะนี่เป็นความรู้ที่ลูกจะจดจำไว้เป็นพื้นฐานของชีวิต และพ่อแม่ถือโอกาสนี้สอนลูกถึงบริเวณของร่างกายที่เป็นที่หวงห้าม ไม่อนุญาตให้คนอื่นมาแตะต้อง อันอาจนำไปสู่ การล่วงละเมิดทางเพศได้
- 1.3 แรกๆ พ่อแม่ คงรู้สึกเขินและกระอักกระอ่วนใจที่จะตอบลูกเรื่องเพศ แต่ไม่เป็นไร ใช้เวลาสักหน่อยแล้วพ่อแม่จะค่อยชินไปเอง หากคำตอบที่พ่อแม่ให้ลูกไปในครั้งแรกยังไม่ดีหรือสมบูรณ์นัก พ่อแม่อาจย้อนกลับมาคุยและอธิบายให้ลูกฟังซ้ำอีกครั้งที่หลังได้

2. ตอบคำถามลูกสั้นๆ ตามความจริงเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา ระมัดระวังการแสดงปฏิกิริยาที่อาจทำให้ลูกไม่คุยกับพ่อแม่เรื่องนี้อีกเลย เช่น สีหน้าหรือน้ำเสียงดูตำหนิ

3. ศึกษาหาความรู้ก่อนคุยกับลูก หาหนังสือที่ให้ความรู้เรื่องเพศมาอ่านเองก่อนเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของพ่อแม่ และหาหนังสือที่สอนเรื่องเพศสำหรับเด็กมาอ่านด้วยกันกับลูก เพื่อเป็นช่องทางหนึ่งในการให้เพศศึกษาที่แปรเปลี่ยนไปตามวัยกับลูก และยังช่วยลดความเขินอายของพ่อแม่ที่คิดจะเริ่มคุยเรื่องเพศกับลูก



ปัญหา

2. มีพฤติกรรมสำเร็จ ความใคร่ด้วยตัวเอง



แนวทางการแก้ปัญหา

เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการกระตุ้นทางเพศอันเกิดมาจากการผลิตฮอร์โมนที่มีอำนาจต่อการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศของตน ซึ่งเป็นอารมณ์อีกอารมณ์หนึ่งที่เมื่อใครก็ตามเข้าสู่วัยรุ่นจะต้องประสบ ดังนั้นลูกจะต้องเรียนรู้ว่าการจัดการกับอารมณ์ทางเพศของตนหรือพฤติกรรมสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง (Masturbation) โดยการเล่นอวัยวะเพศตนเอง หรือนอนคว่ำก้นไขว่ห้างเพศกับหมอน หรือพื้น พฤติกรรมกระตุ้นตนเองทางเพศในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติ ไม่มีอันตราย ไม่มีผลเสียต่อร่างกายหรือจิตใจ ยอมรับได้ถ้าเหมาะสมไม่มากเกินไปหรือหมกมุ่นเกินไป ซึ่งเรื่องนี้ อาจเป็นหน้าที่ของพ่อที่จะสอนและให้ความรู้ เพื่อให้เด็กเข้าใจ และทำในที่ที่เหมาะสม เช่น ห้องน้ำ หรือ ห้องนอน ของตนเอง โดยวิธีการมีดังนี้

1. ให้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้อง ให้กำหนดการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองให้พอดีไม่มากเกินไป
2. ลดสิ่งกระตุ้นทางเพศที่ไม่เหมาะสม ใช้กิจกรรมเบี่ยงเบนความสนใจ เพิ่มการออกกำลังกาย ฝึกให้เด็กมีการควบคุมให้พฤติกรรมให้เหมาะสม
3. ใช้วาจาที่สุภาพ สละสลวย นุ่มนวล เช่น คำว่า “จุดสุดยอด” ถ้าคิดว่าไม่สุภาพจะใช้คำว่า “ไปถึงดวงดาว” หรือ “ไปถึงฝั่งฝัน”
4. เลือกใช้คำศัพท์ปกติเวลาพูดกับลูกเรื่องเพศศึกษา เวลาที่คุณคุยกับลูกไม่ควรใช้คำแสลง หรือตั้งชื่อเล่นให้กับอวัยวะเพศ เช่น ของลับ เพราะหากพ่อแม่ใช้คำปกติลูกจะคิดว่านี่เป็นเรื่องปกติ เวลาโตขึ้นจะไม่รู้สึกเขินอายเวลาพูด



ปัญหา



แนวทางการแก้ปัญหา

5. พ่อแม่ต้องพยายามยอมรับว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นเรื่องกิจกรรมตามธรรมชาติ ไม่สามารถหยุดยั้งได้ แต่พ่อแม่สามารถคอยแนะนำ/สอนเรื่องการช่วยเหลือตนเองว่า “สถานที่” และ “เวลา” ที่เหมาะสม หรือควรจะทำได้ เมื่อไหร่ และที่ไหน



ด้านพฤติกรรม

ปัญหาด้านอารมณ์จิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จะส่งผลออกมาในด้านการแสดงออกของพฤติกรรมอีกด้วย ซึ่งจากการสังเกตของพ่อแม่ พบว่าลูกจะมีปัญหาพฤติกรรมที่แตกต่างกัน และวิธีการแก้ปัญหา ก็มีหลากหลายวิธี พ่อแม่จะต้องพิจารณาเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับลูกของตนเอง ดังนี้



ปัญหา



วิธีการช่วยเหลือ

1. ควบคุมตนเองไม่ได้
บางครั้งก็จะทำร้าย
ตนเอง ขว้างปาสิ่งของ
โวยวาย ตะ กัด

การฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง เป็นเรื่องที่มีความสำคัญเรื่องหนึ่งที่พ่อแม่จะต้องฝึกให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

- ในเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่พูดคุ้ยรู้เรื่อง เข้าใจเหตุและผลแล้ว พ่อแม่ควรใช้วิธีรับฟังพูดคุ้ย เพื่อช่วยให้ลูกเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งถ้าสุดท้ายลูกยังคงแสดงออกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พ่อแม่อาจชวนพูดคุยกฎเกณฑ์เพิ่มเติม ว่าจะมีการทำโทษด้วยวิธี



ปัญหา



วิธีการช่วยเหลือ

การอย่างไรระหว่าง งดสิ่งที่ลูกชอบ (เช่น งดเล่นเกม งดกินไอติม 1 อาทิตย์ หรือ ให้ทำงานเพิ่มเติม (เช่น ช่วยล้างรถ ช่วยล้างจาน) เป็นต้น

- พ่อแม่อาจต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการกำกับหยุดพฤติกรรมนั้น จากนั้นช่วยให้ลูกค่อยๆ สงบอารมณ์ของตัวเองลง โดยมีพ่อแม่ช่วยปลอบโยน เห็นอกเห็นใจ เข้าใจความยากลำบากของลูก
- ตั้งกติกาในบ้านให้ชัดเจน เช่น ห้ามทำลายข้าวของ เพื่อให้ลูกรู้จักระมัดระวังพฤติกรรมของตนเอง โดยปรับใช้อย่างสมเหตุสมผล และไม่เคร่งครัดเกินไปจนลูกรู้สึกกดดัน
- พ่อแม่และคุณครู ควรพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนปัญหาของลูกที่พบในบ้านและโรงเรียน โดยร่วมมือกันแก้ไขปัญหอย่างใกล้ชิด เพื่อให้การปรับพฤติกรรมดำเนินไปอย่างสอดคล้องและต่อเนื่อง ซึ่งจะกระตุ้นให้ลูกเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดียิ่งกว่าเดิม
- หมั่นสังเกตแนวโน้มพฤติกรรมของลูก หากมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ควรหาสาเหตุของปัญหา และรับฟังอย่างเข้าใจ เพื่อสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างตรงจุด เพราะบางครั้งสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อาจเกิดจากความเครียด ความกลัว หรือภาวะซึมเศร้า

2. วิตกกังวล / เก็บตัวปัญหา

- พูดคุย ซักถาม ให้ลูกบอกความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล พ่อแม่พยายามหาสาเหตุที่แท้จริง
- ปลอบโยน ไม่ว่าจะกล่าว



ปัญหา



วิธีการช่วยเหลือ

- ควรให้ลูกมีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อลูกทำได้ให้คำชม และให้กำลังใจ
- หากิจกรรมผ่อนคลายความตึงเครียดให้ลูกหรือกิจกรรมที่ลูกชอบ มีความสนใจ เช่น กีฬา ดนตรี วาดภาพ ศิลปะ เป็นต้น

3. ไม่มีคุณภาพภูมิใจ

การสร้างคุณภาพภูมิใจ พ่อแม่มีส่วนสำคัญในการสร้างคุณภาพภูมิใจในตนเองให้กับลูก ซึ่งจะส่งผลต่อด้านอารมณ์ของลูก โดยการมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบบางอย่างในบ้านให้ลูกทำ เช่น รดน้ำต้นไม้ ล้างจาน ซักผ้า ที่ลูกสามารถทำได้ แล้วให้ลูกรับผิดชอบ เป็นต้น การที่ลูกได้รับผิดชอบงานบางอย่างจะทำให้ลูกรู้สึกว่าตนเองสำคัญ กระตือรือร้น และลูกเกิดคุณภาพภูมิใจในตนเอง



ด้านสังคม

พัฒนาการทางด้านสังคม โดยเฉพาะการเข้าสังคมของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เด็กปรับตัวได้ยากขึ้น และไม่ค่อยมีเพื่อน ถึงแม้จะมีเพื่อน ก็จะเป็นกลุ่มเพื่อนที่เป็นเด็ก หรืออายุน้อยกว่า ดังนั้นการฝึกทักษะทางสังคมตั้งแต่ยังเด็ก จะช่วยให้การปรับตัวของเด็กในช่วงวัยรุ่นง่ายขึ้น เพราะพฤติกรรมบางอย่างของเด็กกลุ่มนี้ เช่น การจับ หรือสัมผัสเพศตรงข้ามที่ไม่รู้จัก เป็นพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ เมื่อวัยรุ่นแสดงออกมาแล้วอาจทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด และอาจเกิดอันตรายตามมาภายหลัง รวมทั้งการเคารพกฎ กติกาของสังคม เป็นส่วนหนึ่งในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เช่น การเข้าคิวรอซื้ออาหาร หากไม่มีการฝึกวินัยตั้งแต่ในวัยเด็ก ก็จะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คนรอบข้างก็จะมองไม่ดี มีทัศนคติเชิงลบต่อเด็กอีกด้วย



ปัญหา

1. ไม่มีเพื่อน



วิธีการช่วยเหลือ

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มักมีแต่เพื่อนที่เด็กกว่า และไม่มีเพื่อนในวัยเดียวกัน ไม่ว่าจะทำกิจกรรมหรืออะไรก็ตาม แม้แต่เวลากินข้าวที่โรงเรียน ทำให้เด็กกลุ่มนี้จึงไม่มีเพื่อนและมักอยู่คนเดียว ดังนั้นพ่อแม่ควรสอน

- ใช้เหตุการณ์สมมติที่หลากหลาย ทำให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน แล้วให้ลูกทำตามในสถานการณ์ที่กำหนด ฝึกฝนซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
- สอนให้ท่องจำตัวอย่างคำพูดที่เหมาะสม ที่จะใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น เวลาเจอเพื่อนจะเข้าไปทักทายอย่างไร เวลาอยากเข้าไปเล่นในกลุ่มร่วมกับเพื่อนจะต้องพูดว่าอะไร เป็นต้น

2. เพื่อนในโรงเรียน ไม่เข้าใจพฤติกรรม ที่บกพร่องของลูก

พ่อแม่ต้องร่วมมือกันกับครู มีการปรึกษาหารือกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้รู้ว่าขณะนี้เด็กทำอะไรได้บ้าง มีปัญหาอะไรบ้าง และอะไรที่เป็นตัวกระตุ้นปัญหา แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกันระหว่างที่บ้านและโรงเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตัวเด็กตรงกัน วางแผนแก้ปัญหาร่วมกันในทิศทางเดียวกัน เช่น ครูอาจจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมเพื่อนนักเรียนในโรงเรียนก่อนว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา คืออะไร มีความพิเศษอย่างไรที่จะต้องดูแลช่วยเหลือเป็นพิเศษ เด็กทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างไรบ้าง



ด้านวิชาการ

แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายวิธีที่พ่อแม่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ดังนี้



ปัญหา

1. ความสนใจสั้น
เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามักมีปัญหาเรื่องการคงความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เปลี่ยนความสนใจบ่อยวอกแวกง่ายต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขา



แนวทางการแก้ปัญหา

- มีการจัดตารางกิจกรรมให้ชัดเจน กำหนดกิจกรรมในแต่ละวันที่เด็กต้องทำอะไรบ้าง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน
- มีระเบียบวินัยที่แน่นอน เสมอต้นเสมอปลาย ในบ้านควรมีระเบียบวินัยว่าอะไรควรทำ ไม่ควรทำ ไม่ใช่ว่าวันนี้พ่อแม่อารมณ์ดีก็ให้ลูกทำสิ่งนี้ แต่พรุ่งนี้อารมณ์เสียทำสิ่งเดียวกันก็กลายเป็นความผิด ถ้าเป็นแบบนี้ลูกจะรู้สึกสับสน
- การนั่งสมาธิจะได้ผลดี ควรให้ลูกนั่งสมาธิประมาณ 20 นาที วันละ 1- 2 ครั้ง อาจให้ลูกหลับตาแล้วฟังเพลงเบาๆ
- กำกับลูกแบบตัวต่อตัว ถ้าลูกวอกแวกง่ายหรือหมดสมาธิง่ายพ่อแม่ควรนั่งประกบด้วยระหว่างทำการบ้าน เพื่อให้งานเสร็จเรียบร้อย เมื่อลูกเริ่มทำงานเองได้นานขึ้นอาจ ประกบอยู่ห่างๆ และเมื่อลูกทำงานได้เอง พ่อแม่จะควบคุมอยู่ห่างๆ เป็นระยะอย่าลืมห่มเมื่อลูกทำได้
- ให้ลูกทำงาน/การบ้าน อ่านหนังสือ โดยไม่มีใครรบกวน และไม่มีสิ่งที่ทำให้ลูกเสียสมาธิ เช่น ทีวี วีดีโอเกม หรือของเล่นที่อยู่ใกล้ๆ



ด้านการดำรงชีวิต

การดำรงชีวิตเป็นเรื่องที่พ่อแม่ คาดหวังว่าลูกต้องสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง ตามความสามารถที่ลูกมีอยู่หรือให้ลูกต้องการความช่วยเหลือน้อยที่สุดในอนาคต ลดการดูแลของพ่อแม่เพื่อส่งเสริมให้ลูกปรับตัวเข้าหาสังคมได้และให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจเมื่อลูกทำอะไรได้ด้วยตนเอง ดังนั้นการช่วยเหลือหรือพัฒนาทักษะด้านการดำรงชีวิตจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนให้ความสำคัญเช่นเดียวกันกับทักษะด้านอื่นๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้



สิ่งที่ควรฝึก

1. การรักษาสุขภาพ อนามัยของตนเอง

2. รู้จักหน้าที่ของตนเอง



วิธีการฝึก

การดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง เช่น อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ตัดเล็บ เป็นต้น พ่อแม่ต้องกำกับอย่างสม่ำเสมอ และถ้าหากเด็กยังทำได้ไม่สะอาด อาจต้องช่วยและฝึกอย่างต่อเนื่อง จนกว่าเด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง

- ฝึกให้ลูกทำงานเป็นลักษณะนิสัย เช่น การล้างหน้า ด้วยสบู่ล้างหน้า เช้า-เย็น เพื่อลดหรือป้องกันการ เป็นสิว แปรงฟัน เป็นประจำทุกวัน เพื่อความสะอาด ของช่องปาก เป็นต้น
- จัดทำตารางประจำวัน เขียนรายละเอียดที่ลูกจะต้อง ปฏิบัติ แล้วกำกับดูแล ให้คำแนะนำ เช่น ตื่นนอน ต้องเก็บหมอน พับผ้าห่ม อาบน้ำ จัดโต๊ะอาหาร เป็นต้น
- กำหนดเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน และทำซ้ำๆ ในทุกวัน



สิ่งที่ควรฝึก

3. มารยาทในสังคม



วิธีการฝึก

พ่อแม่ต้องสอนลูกในเรื่องมารยาทต่างๆ ในการเข้าสังคม เช่น

- มารยาทบนโต๊ะอาหาร เช่น ไม่ควรล้วงแคะ แคะ เกาบนโต๊ะอาหาร ควรใช้ช้อนกลางตักอาหารจากจานรวม และแบ่งอาหารใส่จานของตนพอประมาณ ไม่มากจนรับประทานไม่หมด
- ถ้าไอหรือจาม ควรใช้มือหรือผ้าป้องปาก หากต้องคายอาหารก็ควรใช้มือป้องปาก และใช้กระดาษเช็ดปากรองรับ แล้วพับให้มิดชิด และไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง
- การรู้จักรอคิวของตนเอง การเข้าแถว และไม่แซงคิวคนอื่น
- การไม่พูดแทรก ขณะที่ผู้อื่นพูด หรือ รู้จักรอคอยให้ถึงคิวของตัวเองแล้วค่อยพูด รู้จักฟังผู้อื่น

4. การใช้คำพูดสุภาพ

คำพูดสุภาพ อย่างเช่น ค่ะ/ครับ นะคะ/นะครับ ขอขอบคุณ ค่ะ/ขอบคุณครับ สวัสดีค่ะ/สวัสดีครับ ซึ่งคำเหล่านี้เป็นคำทักทายและเป็นคำพูดทั่วไปที่สามารถใช้ในสังคมได้ สอนให้ลูกพูดคำเหล่านี้ทุกครั้งที่มีโอกาสจนติดปากเขาเองในที่สุด



ด้านการใช้เทคโนโลยี

เทคโนโลยีในปัจจุบันนี้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว และเทคโนโลยีก็เข้ามามีบทบาทกับการดำเนินชีวิต ดังนั้นทุกคนต้องเรียนรู้การใช้เทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ เป็นต้น เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่เช่นเดียวกัน จำเป็นต้องเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีต่างๆ เพื่อการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตามเด็กกลุ่มนี้บางคน

จะมีปัญหาการใช้เทคโนโลยี ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นใช้เทคโนโลยีอย่างไม่เหมาะสม พ่อแม่จึงต้องแสวงหาวิธีหรือแนวทางในการช่วยเหลือ และพัฒนาทักษะด้านการใช้เทคโนโลยี ข้อมูลต่อไปนี้เป็นปัญหาและแนวทางการแก้ไข ดังนี้



ปัญหา

1. การใช้โทรศัพท์/คอมพิวเตอร์นานเกินไป : ใช้โทรศัพท์/คอมพิวเตอร์ในการเล่นเกมนานเกินไป บางครั้งทำให้ออนตักตื่นสาย หรือนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ



วิธีการช่วยเหลือ

1. พ่อแม่ให้คำแนะนำการใช้โทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ เช่น โทรศัพท์มีไว้ใช้ติดต่อและควรใช้ให้เหมาะสม ไม่ใช่โดยไม่มีสมาธิ และไม่ใช่เล่นเกมในระหว่างเรียน หรือเมื่อไปเรียนหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ควรใช้ค้นหาข้อมูลในการเรียน หรือทำงานที่ครูมอบหมายให้ เป็นต้น
2. ให้คำแนะนำในการเลือกดูหนัง ดูรูปภาพ หรือเล่นเกมที่เหมาะสม เช่น หนังที่ควรดูควรเป็นหนังเกี่ยวกับสารคดี หนังที่กำหนดช่วงอายุ ของคนดู การดูรูปที่ไม่ใช่รูปลามกอนาจาร เป็นต้น
3. ควรกำหนดเวลาการใช้คอมพิวเตอร์ มือถือ เพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ มือถือของลูกให้อยู่ในขอบเขตที่พอเหมาะ ทางที่ดีคือ ต้องตกลงกันทั้งสองฝ่าย และควรเข้มงวดในเรื่องเวลาด้วย
4. ให้คำชมแก่ลูกเมื่อสามารถรักษาเวลาการเล่นคอมพิวเตอร์ มือถือหรือเกมได้ วางคอมพิวเตอร์ในที่โล่ง เพื่อให้สามารถติดตามการเล่นและป้องกันการแอบเล่นได้



ปัญหา

2. ลูกใช้โซเชียลมีเดีย



วิธีการช่วยเหลือ

1. สอนให้รู้ถึงอันตราย รู้ถึงโทษ อันตรายที่อาจเจอในโลกโซเชียลฯ พ่อแม่ต้องคอยสอนบอกวิธีรับมือเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่ชอบมาพากล
2. อย่าให้ลูกโพสต์ข้อมูลส่วนตัว การโพสต์ข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป อาจทำให้อันตรายมาถึงตัว เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ โรงเรียน โรงเรียนสอนพิเศษ ฯลฯ



รู้วิธีการช่วยเหลือได้อย่างไร

พ่อแม่จะรู้ได้อย่างไรว่าวิธีการช่วยเหลือมีวิธีการใดบ้าง จะหาวิธีการช่วยเหลือลูกได้จากที่ไหนบ้าง วิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางที่พ่อแม่สามารถเสาะแสวงหาวิธีการเพื่อนำมาใช้ในการสอนหรือช่วยเหลือได้

1. ปรึกษาหารือจากเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน หรือนัดคุยกับพ่อแม่ที่มีลูกมีปัญหาเหมือนกัน เพื่อเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือ แล้วนำกลับมาทดลองใช้
2. ค้นหาจากเพจ พ่อแม่เด็กพิเศษ ศึกษาจากกลุ่มพ่อแม่ที่มีลูกมีปัญหาแบบเดียวกัน แล้วนำวิธีการที่ผู้ปกครองคนอื่นแนะนำมาปรับใช้กับลูก
3. ประสานงานกับคุณครูที่โรงเรียน สอบถามวิธีการสอน แล้วนำกลับมาทดลองใช้สอน
4. พบผู้เชี่ยวชาญที่โรงพยาบาล สอบถาม แล้วนำกลับมาฝึกต่อเนืองที่บ้าน



บุคคลที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ

การช่วยเหลือลูกที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จำเป็นต้องช่วยเหลือหลายด้านอย่างผสมผสานกัน ดังนั้นบุคคลที่มีบทบาทหน้าที่ในการช่วยเหลือ พัฒนาการเรียนรู้ของลูกส่วนใหญ่คือ พ่อแม่ แล้วยังอาจต้องอาศัยบุคคลอีกหลายคนเพื่อช่วยลูก นั่นคือ ญาติที่อยู่ใกล้ชิด เพื่อนบ้านที่สนิทสนมกัน ครูสอนหนังสือ/ครูการศึกษาพิเศษ ครูผู้ฝึก จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวชเด็ก นักแก้ไขการพูด นักกิจกรรมบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ แพทย์ นักกายภาพบำบัด ฟิสิกส์ เป็นต้น จะเป็นผู้ที่คอยให้การช่วยเหลือให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการสอนลูก



หน่วยงานหรือองค์กรที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ

หน่วยงานหรือองค์กรที่มีบทบาทหน้าที่ในการให้การช่วยเหลือพ่อแม่ และเด็ก ได้แก่ ศูนย์การศึกษาพิเศษ องค์กรการบริหารส่วนตำบล (อบต.) กรมพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พมจ.), สภากาชาดประจำจังหวัด, มูลนิธิ, ชมรม, สมาคมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ และการศึกษาพิเศษ (ซึ่งจะกล่าวถึงในบทที่ 5

บทที่ 4

ความภูมิใจ และภูมิใจแจ้...อนาคต



แนวทางการดูแลคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน
สำหรับเด็กวัยรุ่น กลุ่มบทพร้อมทางสติปัญญา



ความภูมิใจเกี่ยวกับลูก

1. เป็นคนดี ถึงแม้ลูกจะเรียนไม่เก่ง อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ คิดคำนวณไม่เป็น แต่ลูกเป็นคนดี ไม่เกรง ไม่สร้างปัญหา ก่อความเดือดร้อน เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ เป็นเด็กมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักกตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ที่เลี้ยงดู คอยดูแลห่วงใย ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง

2. ไม่ติดสิ่งเสพติด จากการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การสอนให้ลูกรู้ว่าสิ่งเสพติดเป็นอย่างไร โทษของสิ่งเสพติด ส่งผลให้ลูกห่างไกลจากยาเสพติด ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีสำหรับตนเองและพ่อแม่

3. ความสามารถ ลูกอาจจะไม่โดดเด่นทางด้านวิชาการหรือด้านการเรียน แต่ลูกก็มีความเก่งหรือความสามารถในบางอย่าง เช่น เล่นกีฬาเก่ง ร้องเพลงเก่ง ถ่ายรูปเก่ง ศิลปะ ทำอาหาร คำขาย 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

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาแต่ละคนเกิดมาทุกคนมีสิ่งพิเศษและศักยภาพไม่เหมือนกัน พ่อแม่คว้าวะไรที่เหมาะสมกับลูกและอะไรที่ลูกทำได้ให้ส่งเสริมไปในทางนั้นเพราะจะทำให้ลูกได้ใช้ศักยภาพที่มีอย่างเต็มที่และจะทำให้ลูกใช้ชีวิตอย่างมีความสุขด้วย

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่บางคนสามารถทำงาน และใช้ชีวิตอย่างมีอิสระ แต่ในบางคนยังต้องการความช่วยเหลือต่อไปเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้พ่อแม่และผู้เชี่ยวชาญจึงควรร่วมมือกัน เพื่อบำบัดและเสริมสร้างทักษะการ ดำรงชีวิตให้กับเด็กตั้งแต่พวกเขายังเล็ก เพื่อเขาจะสามารถใช้ชีวิตในวิถีที่ใกล้เคียงกับ คนทั่วไปมากที่สุดนั่นเอง อย่าลืมนะ...พ่อแม่ไม่ได้อยู่กับลูกไปตลอดชีวิต



มุมมองและการวางแผนอนาคต

พ่อแม่ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามักจะเกิดความกังวลล่วงหน้า ในอนาคตของลูกไม่ว่าจะเป็นความกังวลเกี่ยวกับความสามารถในด้านการเรียนรู้ การใช้ชีวิตในอนาคต การสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน โอกาสในการหางาน การประกอบ อาชีพ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และอื่นๆ อีกมากมาย ถ้าเด็กได้รับการเตรียม ความพร้อมมาตั้งแต่เด็ก และมีการเตรียมความพร้อมอย่างเหมาะสม รวมทั้งสังคม มีความเข้าใจ เปิดโอกาสให้กับเด็กกลุ่มนี้ เด็กก็จะสามารถประกอบอาชีพ และใช้ชีวิต ได้ตามปกติเหมือนบุคคลทั่วไป การเตรียมวางแผน มีแนวทาง ดังนี้



มุมมองเกี่ยวกับอนาคตของเด็ก

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่อยู่ในกลุ่มเรียนรู้ได้ พ่อแม่ก็หวังให้พวกเขา อยู่ร่วมกับสังคมอย่างปกติที่สุด พวกเขาสามารถเรียนรู้ได้ระดับหนึ่ง สามารถมีอาชีพ อิสระเลี้ยงตัวเองได้

ส่วนอีกกลุ่มแม่จะดูแลตัวเองได้ระดับหนึ่ง เรียนรู้ทักษะบางอย่างได้ แต่พ่อแม่ ต้องคอยดูแลแนะนำในบางครั้ง พ่อแม่ก็หวังให้พวกเขาได้พัฒนาตัวเอง เข้าร่วมกิจกรรม กับสังคมได้ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ไม่เป็นภาระกับสังคม

กลุ่มอาการรุนแรง เป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดในการดูแล เพราะพ่อแม่ จะต้องดูแลตลอดเวลา ดังนั้นพ่อแม่หวังเพียงให้พวกเขาทำกิจวัตรชีวิตประจำวัน ได้ก็พอแล้ว

✔ การวางแผนอนาคต

จากการถอดประสบการณ์ผู้ปกครอง มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวางแผนอนาคตที่พ่อแม่ได้ใช้ในการเตรียมความพร้อมลูกวัยรุ่น สู่การเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต เช่น

1.1 การเรียนของเด็ก เมื่อจบมัธยมศึกษาตอนต้น ให้เน้นไปสายอาชีพ เรียนทักษะอาชีพต่างๆ เน้นในสาขาที่ไม่ต้องใช้การอ่าน การเขียน หรือการคิดคำนวณมากนัก เช่น การทำอาหาร การซ่อมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ การเย็บผ้า การปลูกผัก การเลี้ยงสัตว์ ศิลปะการปั้นดิน เป็นต้น

1.2 การมีงานทำ อาจจะเป็นงานที่สามารถรับมาทำที่บ้านได้ หรือให้ทำงานที่บ้าน เช่น ค้าขาย ทำเกษตร เลี้ยงสัตว์ ตัดเย็บเสื้อผ้า เสริมสวย ทำความสะอาด เป็นต้น

1.3 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ลูกเรียนไปอย่างต่อเนื่องเท่าที่ลูกจะสามารถเรียนได้

1.4 ให้เรียนตามความถนัดหรือตามที่ลูกชอบ เช่น กีฬา ครุ ช่างเทคนิค งานฝีมือ เป็นต้น

1.5 สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ เช่น ลูกชอบงานช่าง อนาคตต้องการให้เรียนต่อทางช่างเพื่อให้ความชำนาญ และอาจจะเปิดร้านรับซ่อม เพราะลูกเป็นคนที่ไม่ชอบคนมาจุกจิกจู้จี้ หรือบังคับ



แนวทางการวางแผน

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา บางคนสามารถพัฒนาจนสื่อสารได้ บางคนสามารถเข้าเรียน บางคนสามารถประกอบอาชีพ สามารถที่จะดูแลตัวเองได้ สิ่งสำคัญคือว่าแม้เด็กจะมีความบกพร่องหลงเหลืออยู่ แต่เด็กก็สามารถมีความสุขของเขาได้ และมีคุณภาพชีวิตไม่ด้อยกว่าเด็กปกติ เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาบางคนมีความสุขมากกว่าเด็กปกติด้วยซ้ำไป ดังนั้นพ่อแม่ควรวางแผนร่วมกัน และพัฒนาลูกของตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าลูกจะสามารถพัฒนาไปได้ถึงระดับไหน แต่ขอให้พ่อแม่ร่วมมือและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เชื่อมั่นในตัวเอง ว่าพ่อแม่สามารถทำให้ลูกพัฒนาได้เต็มศักยภาพและมีความสุข

1.1 เตรียมการล่วงหน้าก่อนที่ลูกจะจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยเตรียมเรื่องการประกอบอาชีพ เช่น ที่บ้านมีอาชีพเย็บผ้า ก็จะฝึกให้ลูกเย็บผ้า พ่อแม่จะเป็นผู้สอนให้ลูก และเตรียมวางแผนให้ลูกทำอาชีพเย็บผ้า

ต่อจากพ่อแม่ หรือขยายกิจการ หรือพ่อแม่มีอาชีพทำการเกษตร ก็ฝึกให้ลูกทำการเกษตรหรือเลี้ยงสัตว์ ซึ่งการทำอาชีพที่พ่อแม่ทำอยู่นี้ ก็จะช่วยให้ลูกไม่ต้องดิ้นรนไปหางานทำที่อื่นและต้องห่างไกลจากพ่อแม่

1.2 ถ้าหากลูกมีความสามารถที่จะศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี เมื่อจบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้ว พ่อแม่ก็สนับสนุนและส่งเสริมให้ลูกได้เรียนต่อในด้านที่ลูกชอบหรือสนใจ พร้อมทั้งจัดเตรียมงบประมาณหรือทุนสนับสนุน

1.3 เมื่อเด็กเข้าสู่วัยทำงาน ควรช่วยเหลือให้มีอาชีพที่เหมาะสม เช่น อาชีพงานบ้าน งานบริการ งานในโรงงาน งานในสำนักงาน เช่น การรับส่งหนังสือ ถ่ายเอกสาร การปลูกผัก เป็นต้น ดังนั้นการฝึกวิชาชีพและลักษณะนิสัยที่ดีในการทำงาน เป็นสิ่งจำเป็นมากต่อการประกอบอาชีพในวัยทำงาน ได้แก่ ฝึกการตรงต่อเวลา รู้จักรับคำสั่ง และนำมาปฏิบัติเอง โดยไม่ต้องมีผู้เตือน การปฏิบัติตน มีความรับผิดชอบต่อผู้ร่วมงาน และมารยาทในสังคม

✔ เทคนิคการสอนอาชีพให้กับลูก สำหรับพ่อแม่

การสอนจะต้องค่อยๆ สอนทีละขั้นตอนจากง่ายไปยาก และในอนาคตลูกจะต้องทำได้ทุกขั้นตอน เช่น อนาคตต้องการให้ลูกทำอาชีพปลูกเห็ดและทำกิจการเกี่ยวกับเห็ด ดังนั้น ต้องให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับเห็ด ขั้นตอนการปลูกเห็ด วิธีการดูแลเห็ด การเก็บเห็ด เป็นต้น ซึ่งการสอนจะต้องเรียงลำดับการสอนและค่อยๆ ให้เด็กได้เรียนรู้ไปที่ละขั้นตอนพร้อมทั้งลงมือปฏิบัติก็จะทำให้เด็กมีทักษะเพิ่มมากขึ้น โดยการสอนแต่ละขั้นตอนอาจใช้เวลานาน และต้องมีการฝึกฝนบ่อยๆ ดังนั้นต้องอาศัยความพยายามและความอดทน ใจเย็นของพ่อแม่ด้วย



เป้าหมายที่สำคัญคือให้ลูกได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ถึงแม้ลูกจะมีความผิดปกติหลงเหลืออยู่ แต่ลูกมีชีวิตที่มีความหมายได้ ถ้าหากว่าลูกได้รับการพัฒนาขอให้พ่อแม่และบุคคลในครอบครัว รวมทั้งสังคมเข้าใจและยอมรับในศักยภาพของเด็ก



สิ่งที่วิตกกังวล

จากการถอดประสบการณ์ผู้ปกครอง สิ่งที่พ่อแม่วิตกกังวล ในการที่ลูกเข้าสู่วัยรุ่น และต้องเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต เช่น

1. กังวลเกี่ยวกับอนาคตว่าลูกจะอยู่ในสังคมได้อย่างไร จะทำงานร่วมกับคนอื่นๆ ได้หรือไม่ จะตามเพื่อนร่วมงานทันไหม

🕒 แนวทางการป้องกัน/จัดการ

พยายามหาอาชีพอิสระให้ลูกทำ อาทิ เสริมสวย ขายของ ตัดเย็บเสื้อผ้า ซ่อมเครื่องใช้ต่างๆ ทำการเกษตร เช่น ทำนา ปลูกผัก หรือเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น

2. พี่ น้อง ญาติจะดูแลกันตลอดไปได้หรือไม่ และจะดูแลกันอย่างไร

🕒 แนวทางการป้องกัน/จัดการ

สอนให้พี่น้องและญาติรักกัน ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน อย่าทอดทิ้งกัน ตั้งแต่เล็กๆ ปลูกฝังให้รักกัน ช่วยพ่อแม่ดูแลกันและกัน

3. กลัวว่าลูกจะถูกหลอกให้ทำสิ่งไม่ดี ผิดกฎหมาย หรือถูกล่วงละเมิด รวมทั้งการถูกเอารัด เอาเปรียบจากผู้อื่น

🕒 แนวทางการป้องกัน/จัดการ

สอนเรื่องคนแปลกหน้า เช่น ไม่รับของจากคนแปลกหน้า สังเกตพฤติกรรมของลูกอย่างใกล้ชิด ถ้ามีพฤติกรรมที่ผิดสังเกตหรือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากปกติ พ่อแม่จะต้องติดตามอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ลูกอาจถูกหลอกให้เป็นผู้ทำผิดกฎหมาย เช่น ให้ส่งยาเสพติด โดยอาจจะถูกใช้จากคนแปลกหน้าให้ช่วยเอาของไปส่งให้ ซึ่งเด็กอาจไม่รู้ว่าของที่เอาไปส่งให้ นั้นเป็นยาเสพติด

4. กังวลว่าลูกจะถูกกลั่นแกล้ง และอาจตอบโต้อย่างรุนแรง ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียตามมา

🕒 แนวทางการป้องกัน/จัดการ

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ก็เหมือนวัยรุ่นทั่วไปที่มักมีความคิดเป็นของตัวเอง แต่ในขณะเดียวกันเด็กก็สามารถคิดตามเหตุผลได้ ดังนั้นการใช้วิธีการอธิบายเหตุผลในการลงโทษหรือเหตุผลในการไม่อนุญาต ให้ลูกทำสิ่งใดนั้น ก็ถือเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลกับลูก แต่ควรหลีกเลี่ยงการอธิบายเหตุผลยาวๆ จะทำให้ลูกรู้สึกเหมือนกำลังถูกพ่อแม่บ่นหรือต่อว่าได้

พ่อแม่ต้องเอาใจใส่ลูกอย่างใกล้ชิดและร่วมมือกับครูในการดูแลลูก พร้อมทั้งการสอนลูก เมื่อโดนกลั่นแกล้งว่าจะต้องทำอะไร เช่น มาปรึกษาพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง หรือบอกกับคุณครู เป็นต้น เพื่อหาทางแก้ไข ไม่ควรใช้กำลังเพราะอาจจะได้รับบาดเจ็บ และถูกลงโทษ ซึ่งการใช้กำลังไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง และไม่ใช้การแก้ปัญหาที่ดี

5. ปัญหาเรื่องเพศ เช่น การสนใจเพศตรงข้าม การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การพูด เรื่องเพศไม่ถูกกาลเทศะ การวางตัวไม่เหมาะสมในที่สาธารณะ

📌 แนวทางการป้องกัน/จัดการ

ถ้าลูกมีปัญหาทางเพศ วิธีการช่วยเหลือ เช่น

- อธิบายให้ลูกเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงเรื่องเพศ โดยใช้รูปภาพประกอบ
- หากลูกมีความต้องการทางเพศ แนะนำให้ทำในที่ลับตาคน หรือแนะนำวิธีในการเบี่ยงเบนความสนใจจากเรื่องเพศ
- หากกิจกรรมให้ลูกได้ปลดปล่อยพลังที่มีอยู่ในร่างกายในทางที่เหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เล่นดนตรี เป็นต้น
- สอนการปฏิบัติตัวกับเพศตรงข้าม สิ่งที่ควรทำคืออะไร และสิ่งที่ห้ามทำคืออะไร เช่น เมื่อเจอเพื่อนผู้หญิง สิ่งแรกที่ต้องทำคือ มองหน้าแล้วกล่าวคำทักทายด้วยคำว่าสวัสดี สิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น ห้ามจับมือ ห้ามจับผม ห้ามกอดตัว ห้ามเข้าใกล้ เป็นต้น

📌 ปัญหา อุปสรรค

✓ 1. ค่าใช้จ่าย

การเรียนต่อในสายอาชีพหรือระดับปริญญาตรี มีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ดังนั้นพ่อแม่ต้องเตรียมเก็บเงิน สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายของลูกเสียแต่เนิ่นๆ โดยพ่อแม่ต้องเตรียมวางแผน หาแนวทางในการแก้ปัญหา เช่น ปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย ต้องวางแผนในการเก็บเงิน จะเก็บเดือนละเท่าไร หรือหาแหล่งสนับสนุน เช่น ทุนกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) หรือผู้สนับสนุน อาทิ ญาติพี่น้อง นอกจากนี้ปัจจุบันรัฐบาลมีงบประมาณอุดหนุนให้เด็กพิการเรียนฟรีถึงระดับปริญญาตรี

✓ 2. ระยะทางไกล

โรงเรียนหรือสถานที่เรียนตั้งอยู่ห่างไกลจากบ้าน ลูกจะต้องใช้เวลาในการเดินทาง ทำให้เหนื่อยล้า และต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาก วิธีแก้ปัญหา คือ ต้องวางแผนหาวิธีการในการเดินทาง รถยนต์ส่วนตัว รถประจำทาง หรืออาศัยไปกับรถเพื่อนบ้าน ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทาง ด้วยการหาข้อมูลว่าจะต้องใช้เวลาในการเดินทางจากบ้านถึงโรงเรียน หรือสถานที่เรียน จะใช้เวลานานเท่าใด และต้องเผื่อเวลาไว้อีกด้วย

✓ 3. สถานที่กั๊ก

ในต่างจังหวัด หน่วยงานการให้บริการส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในตัวเมือง ทำให้พ่อแม่ที่มีบ้านอยู่ห่างไกลจากตัวเมือง ไม่สามารถพาลูกไปรับบริการได้ หรือไปรับบริการได้แต่ไม่สม่ำเสมอ ดังนั้นเมื่อพ่อแม่พาลูกไปรับบริการ ก็ต้องเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือลูก โดยการสังเกตการสอนหรือฝึกของครูหรือผู้เชี่ยวชาญ การพูดคุยขอคำแนะนำ รวมถึงการศึกษาจากเอกสารต่างๆ แล้วนำมาสอนหรือฝึกลูกด้วยตนเอง เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการมากยิ่งขึ้น

✓ 4. ข้อมูล

พ่อแม่ไม่รู้ว่า มีหน่วยงานบริการใดบ้าง ที่ให้บริการสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ หรือด้านการศึกษาพิเศษ และตั้งอยู่ที่ไหน ให้บริการอะไรบ้าง หรือในเรื่องของสิทธิต่างๆ ที่เด็กพึงจะได้รับ โดยพ่อแม่ต้องค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เช่น กลุ่มพ่อแม่ เครือข่ายผู้ปกครอง ชมรม สมาคมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา สอบถามจากบุคคลที่รู้จัก หรือค้นหาจากเว็บไซต์ เอกสารต่างๆ ที่มีการเผยแพร่เกี่ยวกับหน่วยงานที่จัดให้บริการช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ เป็นต้น

มีเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจำนวนไม่น้อยที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยพ่อแม่ล้วนมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้ลูกสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ พ่อแม่ต้องมีทัศนคติที่ตรงกันว่า ลูกคือของขวัญที่ดีที่สุดของพ่อแม่ ไม่ว่าจะลูกจะเป็นอย่างไร ขอให้คิดเสมอว่าเป็นความโชคดีอย่างมากแล้วที่ทุกคนได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน โดยพ่อแม่ต้องประคองสุขภาพจิตของตนเองให้ดี แล้วร่วมเดินไปบนเส้นทางเดียวกันด้วยหัวใจที่มั่นคง พร้อมทั้งความเสียสละ อดทน ไม่ว่าจะเจอปัญหาหนักเพียงใดก็จะสามารถแก้ไขและก้าวผ่านไปได้อย่างแน่นอน

บทที่ 5

หน่วยบริการ ช่วยเหลือและฟื้นฟู



ศูนย์การ
ศึกษาศึกษาพิเศษ



หน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

พ่อแม่สามารถติดต่อกับหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการและให้คำแนะนำ ด้านการศึกษาพิเศษ ซึ่งหน่วยงานที่จัดให้บริการมีทั้งของรัฐและเอกชน ดังนี้

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

2. การรับบริการย้งหน่วยงานต่างๆ

พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา สามารถติดต่อ หรือประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อร่วมมือกัน ในการช่วยเหลือเด็ก

1. กรณีที่บ้านอยู่ใกล้ศูนย์การศึกษาพิเศษ พ่อแม่สามารถพาเด็กไปรับบริการ ที่ศูนย์การศึกษาพิเศษและเรียนรู้วิธีการฝึกต่างๆ เพื่อนำกลับมาฝึกต่อที่บ้าน

2. กรณีที่บ้านอยู่ไกลจากศูนย์การศึกษาพิเศษ พ่อแม่สามารถพาเด็กไปเข้าเรียน ที่โรงเรียนร่วม หรือผ่านทางศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดให้ทำการส่งต่อ





เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

- | | |
|---|---|
| <p>59 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดอุดรธานี
ที่อยู่: ศูนย์สงเคราะห์บุคคลปัญญาอ่อนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี 544 หมู่ที่ 4 บ้านข้าวสาร ถนนมิตรภาพ ตำบลโนนสูง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41330</p> | <p>ประธานชมรม: คุณชาลี นาใจแก้ว
เบอร์โทรศัพท์: 084-955-1974
E-mail: bon5552014@hotmail.com</p> |
| <p>60 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดบึงกาฬ
ที่อยู่ : 331 หมู่ที่ 5 บ้านศรีมงคล ตำบลป่าแฝก อำเภอพรเจริญ จังหวัดบึงกาฬ 38180</p> | <p>ประธานชมรม: คุณจิรวรรณ สุพร
เบอร์โทรศัพท์: 088-328-8464
E-mail: oimoim2011@gmail.com</p> |
| <p>61 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดบึงกาฬ (เซกา)
ที่อยู่ : 155 หมู่ที่ 18 ตำบลเซกา อำเภอเซกา จังหวัดบึงกาฬ 38150</p> | <p>ประธานชมรม: คุณจิรวรรณ สุพร
เบอร์โทรศัพท์: 089-7128185
E-mail: -</p> |
| <p>62 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดร้อยเอ็ด
ที่อยู่: 137 หมู่ที่ 12 ตำบลรอบเมือง อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด 45000</p> | <p>ประธานชมรม: คุณรัตนาภรณ์ สาบุตร
เบอร์โทรศัพท์: 081-964-7223
E-mail: pikarnpanya101@gmail.com, rsabut2510@gmail.com</p> |
| <p>63 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดชัยภูมิ
ที่อยู่: ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดชัยภูมิ เลขที่ 9 หมู่ที่ 6 ถนนชัยภูมิ-สีคิ้ว ตำบลในเมือง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ 36000</p> | <p>ประธานชมรม: คุณยุทพงษ์ นาซอน
เบอร์โทรศัพท์: 089-624-2994,
096-776-1466
E-mail: -</p> |
| <p>64 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดบุรีรัมย์
ที่อยู่: 246 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านไทร อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ 31140</p> | <p>ประธานชมรม: คุณละออง ดาศรี
เบอร์โทรศัพท์: 086-243-4395
E-mail: panyabr2016@gmail.com</p> |
| <p>65 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสุรินทร์
ที่อยู่: 56/1 หมู่ที่ 15 ตำบลนาบัว อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ 32000</p> | <p>ประธานชมรม: คุณจุฑาภัทร โนนใหญ่
เบอร์โทรศัพท์: 080-1110940
E-mail: -</p> |
| <p>66 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดกาญจนบุรี
ที่อยู่: 8/4 ถนนแสงชูโต ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี 71000</p> | <p>ประธานชมรม: คุณนริพัฒน์ ฐิติชัยรัฐกุล
เบอร์โทรศัพท์: 062-929-5462
E-mail: -</p> |

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

- 113 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดสงขลา
ที่อยู่: 523 หมู่ที่ 4 ตำบลกำแพงเพชร
อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 90180
ประธานชมรม: คุณระพีพรรณ ชันทอง
เบอร์โทรศัพท์: 086-598-0920
E-mail: rapeepan076@gmail.com
- 114 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา
จังหวัดชัยนาท
ที่อยู่: 316 หมู่ที่ 6 ตำบลชัยนาท อำเภอเมือง
จังหวัดชัยนาท 17000
ประธานชมรม: คุณมยุรี สุขสันต์
เบอร์โทรศัพท์: -
E-mail: -
- 115 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา
จังหวัดพิจิตร (คลองคะเชนทร์)
ที่อยู่: 157 ม.2 ตำบลคลองคะเชนทร์
อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร 66000
ประธานชมรม: คุณสมภาพ ปานลักษณ์
เบอร์โทรศัพท์: 086-207-3202
E-mail: pob.jeab@gmail.com
- 116 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา
จังหวัดพิจิตร (ตะพานหิน)
ที่อยู่: 55/13 ถนนชมรัฐระเวช ตำบลตะพานหิน
อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร 66110
ประธานชมรม: คุณภณิดา นิยมไทย
เบอร์โทรศัพท์: 081-680-8181
E-mail: panida_44@windowslive.com
- 117 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดยโสธร
ที่อยู่: 234 หมู่ที่ 9 ตำบลเชียงคำ อำเภอเมือง
จังหวัดยโสธร 35000
ประธานชมรม: คุณแสงดาว โคตรสมบัติ
เบอร์โทรศัพท์: 062-886-6612
E-mail: -
- 118 ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดปราจีนบุรี
ที่อยู่: 99 หมู่ที่ 7 ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง
จังหวัดปราจีนบุรี 25000
ประธานชมรม: คุณวันชัย อยู่มา
เบอร์โทรศัพท์: 086-887-6309
E-mail: -

(ณ วันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2561)



ศูนย์การศึกษาพิเศษ

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

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

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

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

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

ศูนย์การศึกษาพิเศษ

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

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

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

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

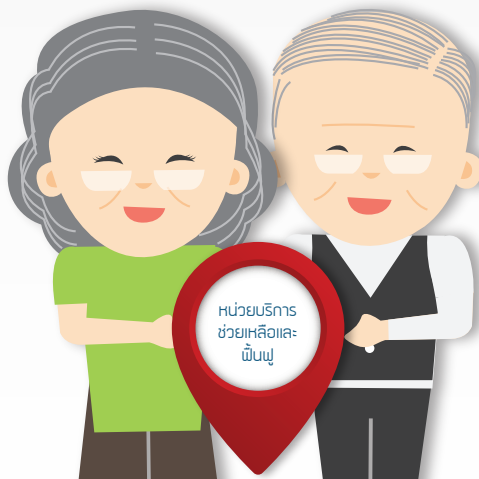
ชื่อ ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 9 จังหวัดขอนแก่น
ที่อยู่ 761 หมู่ 14 ถนนมิตรภาพ ซอยปัญญา ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
website <http://www.kksped9.com>
หมายเลขโทรศัพท์ 043-239055
หมายเลขโทรสาร 043-239073

ศูนย์การศึกษาพิเศษ

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

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

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



තාක්ෂණ

พัฒนาวัยรุ่น

พัฒนาการร่างกาย

พัฒนาการจิตใจ
และอารมณ์

พัฒนาการทางสังคม

พัฒนาการสติปัญญา

วัยรุ่นชาย

- ผมแข็งกรเซ้งต่างแนวผมที่ขมับเว้าเข้า
- ขน มีหนวด มีเคราขึ้นขึ้นบริเวณหน้าอก และรักแร้
- เสียแรงแตกหรือหัว
- กล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัดๆ และไหล่กว้าง
- มีลูกกระตือรือร้นแยกแยะเสียงออกมาก
- มีการหลั่งน้ำอสุจิ
- มีสิวขึ้นตามใบหน้าและเริ่มมีกลิ่นตัว

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

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

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

พัฒนาการร่างกาย พัฒนาการทางจิตใจ และอารมณ์ พัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางสติปัญญา

วัยรุ่นหญิง

- ผมอ่อน นิ่มสลวย
 - ขน มีขนขึ้นตามร่างกาย และรักแร้
 - เสียแรงแหลมเล็ก
 - หน้าอกขยาย
 - สะโพกขยายออกมา
 - การเติบโตไป ปี ตมา อ่อนแอ
 - มีสิ่วขึ้นตามใบหน้าและเริ่ม มีกลิ่นตัว
 - การมีประจำเดือน
- มีความอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น ต้องการความเป็นอิสระ
- เป็นวัยที่ชอบเรียนรู้โดยการเล่นมือปฏิบัติ

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

อ้างอิง

- วัยรุ่นกับการดูแลสุขภาพ ที่มาจาก <http://www.rsuhealth.com/health-knowledge>
- โรคอ้วนในวัยรุ่น ที่มาจาก www.clinicdek.com/?p=649
- โรคอ้วนในเด็ก และการป้องกัน ที่มาจาก thaihealthlift.com
- อาหารวัยรุ่น ที่มาจาก 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 ซอยบางพรม 29 แขวงบางพรม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170
โทรศัพท์ 0 2418 3399, 0 2411 2899 โทรสาร 0 2418 3399 www.Thaispecialneeds.net