



THAI SPECIAL NEEDS NETWORK
เครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง

แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและ การเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน

สำหรับเด็กแรกเกิด - 6 ปี

กลุ่มเด็กออทิสติก

โครงการสร้างเสริมศักยภาพเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง
สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร



**แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต
และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์
โดยครอบครัวและชุมชน**

สำหรับเด็กแรกเกิด – 6 ปี

กลุ่มเด็กออกทีสติก

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

จำนวนพิมพ์ :

งบประมาณ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คำนำ

หลายครอบครัวที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษมักมีความรู้สึกเหมือนต้องแบกโลกทั้งใบ และเกิดความกังวลว่าลูกจะไม่ปกติเหมือนเด็กทั่วไป ไม่ว่าจะเป็ในด้านกาเรจรูเตบโตหรือด้านพัฒนาการที่จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลมากกว่าเด็กธรรมดาทั่วย ไป ดั้งนั้นเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง จึงได้จัดทำเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษโดยครอบครัวและชุมชน เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กออทิสติก โดยเอกสารเล่มนี้ ได้รวบรวมจากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กออทิสติก ในการดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟูในด้านต่างๆ จนลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งการฝึกหรือสอนจะใช้วิธีการเทคนิคและสื่ออุปกรณ์ที่แตกต่างหลากหลาย รวมทั้งความร่วมมือจากบุคคลใกล้ชิดและผู้เชี่ยวชาญต่างๆ

จากการถอดประสบการณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงและจัดทำเป็นรูปเล่มก่อนที่จะจัดวิพากษ์เพื่อนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องมาพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องทำให้เอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษโดยครอบครัวและชุมชนเล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กออทิสติก และนำข้อมูลที่ได้จากการนำไปทดลองมาปรับปรุงเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองฯ อีกครั้ง ก่อนพิมพ์เผยแพร่เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป โดยเนื้อหาในเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษโดยครอบครัวและชุมชนเล่มนี้ประกอบด้วย รู้ตัว...รู้ใจ...รับมือปรับตัว...ช่วยเหลือ รู้ไว..พัฒนาได้ ดูแลช่วยเหลือฟื้นฟู รวมไปถึงหน่วยบริการช่วยเหลือฟื้นฟู

ทางคณะทำงานแนวทางการดูแลสุขภาพคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน ขอขอบคุณพ่อแม่ทุกท่าน จากสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย) ที่ถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีคุณค่าและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองฯ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นออทิสติกในการเลี้ยงดู รวมทั้งการนำวิธีการต่างๆ ไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาเด็กให้มีความสามารถและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

คณะทำงานขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน

คณะทำงาน

คำชี้แจงเอกสารการดูแลสุขภาพ-คุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์

• เอกสารเล่มนี้เหมาะสำหรับใคร

เอกสารเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้พ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในภาวะเสี่ยงกลุ่มอาการออทิสติกได้นำไปเป็นแนวทางในการดูแล ช่วยเหลือในด้านต่างๆ เพื่อการพัฒนาลูกให้มีความสามารถ และมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

• เอกสารเล่มนี้มีความสำคัญอย่างไร

เอกสารแนวทางการดูแลสุขภาพ-คุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน จัดทำขึ้นสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในภาวะเสี่ยงกลุ่มอาการออทิสติก นำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้ลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้ไม่ต้องเป็นภาระกับคนในครอบครัว และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติ

• การส่งเสริมสุขภาพหรือสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร

การดำรงชีพอย่างมีสุขทั้งกายและจิต รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีความสุขอยู่ในสังคม ดังนั้นการดูแล ช่วยเหลือเด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยงกลุ่มอาการออทิสติก จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพของเด็กออทิสติก ทำให้พ่อแม่มีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องของสุขภาพ เป็นการลดปัญหาสุขภาพ ส่งผลบวกต่อลูก ทั้งนี้ต้องอาศัยความร่วมมือและการประสานงานจากทุกฝ่ายทั้งครอบครัว ชุมชน และโรงเรียน

• ความสามารถของเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ

ความสามารถ ความพร้อม ที่แฝงอยู่จะแสดงให้เห็นเมื่อพ่อแม่มีความเชื่อมั่นในตัวลูก ว่าลูกมีศักยภาพสามารถพัฒนาได้ โดยพ่อแม่ค้นหาความสามารถของลูก แล้วพัฒนาลูกอย่างเข้าใจ อย่างอดทน ส่งผลให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจ และความพึงพอใจต่อความสำเร็จ

• การเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์

การที่พ่อแม่มีความรู้สึก มีความคิด มีความเชื่อมั่น มีความศรัทธาด้วยความหวังว่า ลูกจะต้องดีขึ้น ในการช่วยเหลือลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ ทำให้ลูกมีความภูมิใจในตัวเอง

สารบัญ

คำนำ		
คำชี้แจง		
สารบัญ		
บทที่ 1	รู้ตัว...รู้ใจ...รับมือ	7
	รู้ตัว	8
	รู้ใจ	8
	รับมือ	9
บทที่ 2	ปรับตัว...ช่วยเหลือ	13
	ปรับตัว	14
	ช่วยเหลือ	15
บทที่ 3	รู้ไว้...พัฒนาได้	18
	รู้ไว้	19
	พัฒนาได้	21
บทที่ 4	ดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟู	22
	ด้านร่างกาย	23
	ด้านจิตใจและอารมณ์	27
	ด้านสังคม	31
	ด้านสติปัญญา	34
	ด้านการพูดและการสื่อสาร	37
	ด้านการช่วยเหลือตนเอง	40
บทที่ 5	หน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู	48
	หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	49
	วิธีการส่งลูกไปรับบริการยังหน่วยงานต่างๆ	49
	หน่วยงานต่างๆ	50
	• เครือข่ายส่งเสริมศักยภาพบุคคลออทิสติก	50
	• ศูนย์การศึกษาพิเศษ	58
ภาคผนวก	สรุปเกี่ยวกับเด็กออทิสติก	61
	พัฒนาการ	62
	ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี	63
	การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงภาวะออทิสติก	66
	คณะทำงาน	69

บทที่ 1

รู้ตัว...รู้ใจ...รับมือ



รู้ตัว...



รู้ได้อย่างไรว่าลูก เป็นเด็กพิเศษ

เรารู้ได้อย่างไรว่าลูกของเราเป็นเด็กออทิสติกหรือไม่ มีอาการหรือลักษณะอะไรบ้างที่จะบ่งบอกหรือสังเกตเห็นชัด

- สังเกตด้วยตนเอง โดยเปรียบเทียบด้านพัฒนาการของลูกกับพี่น้องที่ปกติ เช่น การพูดล่าช้า ไม่มองหน้า ไม่สบตา ไม่ชี้นิ้วบอกถึงสิ่งที่ต้องการ ไม่พยักหน้า หรือส่ายหน้า เพื่อบอกว่าเอาหรือไม่เอา
- สังเกตจากพฤติกรรม เช่น ชอบเอาของเล่นมาเรียงกันเป็นแถว เดินเขย่งเท้า มีความสนใจเฉพาะเรื่อง
- เพื่อนบ้านบอก
- ครูบอกว่า ชอบแยกตัวเล่นคนเดียว อยู่คนเดียว มีปัญหาการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เล่นไม่เป็นหรือเล่นแรงเกินไป ทำให้เพื่อนไม่ยอมเล่นด้วย
- ดูจากคู่มือเด็กตอนคลอดว่า อายุเท่าไร เด็กจะมีพัฒนาการอย่างไรบ้าง

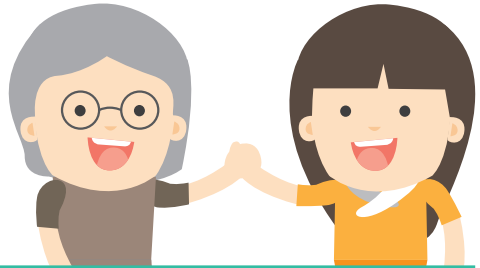
รู้ใจ...

เมื่อรู้แล้วจะมีความรู้สึกอย่างไร

เมื่อรู้ว่าลูกเป็นออทิสติก ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับพ่อแม่จะมีความรู้สึกที่ไม่แตกต่างกัน คือ

- ตกใจมากทำอะไรไม่ถูก
- เครียด

- รับผิดชอบ ไม่เชื่อ
- เศร้า และคิดว่าทำไมต้องเกิดกับครอบครัวเรา
- กังวลว่าถ้าเป็นอะไรไปก่อนลูก ลูกจะอยู่อย่างไร
- โกรธตัวเองหรือโทษตัวเอง
- ผิดหวัง
- ถึงขั้นช็อค



รับมือ...

วิธีการรับมือกับความรู้สึก

การรับมือกับความรู้สึกเมื่อรู้ว่าลูกเป็นเด็กออทิสติกเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก เพราะถ้าไม่สามารถจัดการกับความรูสึกนี้ได้ก็จะทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือลูกได้ดีเท่าที่ควร ต่อไปนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำไปใช้เพื่อการจัดการกับความรูสึก

- อ่านหนังสือเพื่อหาข้อมูล วิธีการช่วยเหลือลูกเพื่อให้ความเครียดลดลง
- ทำใจยอมรับกับความจริงว่าลูกมีภาวะออทิสซึม สนุกสนานกับพฤติกรรมแปลกๆ ของลูกและหยุดการเปรียบเทียบลูกของตนกับคนอื่น แสดงความรักแบบไม่มีเงื่อนไขและยอมรับที่จะช่วยเหลือลูกของตนเองอย่างเต็มที่

- ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น เปลี่ยนทัศนคติและความคิด โดยคิดในทางที่ดีว่าลูกต้องพัฒนาได้

- ยอมรับ/เปิดใจ ไม่อาย ดูแล และอยู่กับลูกอย่างมีความสุข
- ยอมรับในความเป็นลูก และสิ่งที่ลูกเป็น หมั่นบอกตนเองว่าเรารักลูกของเราไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไร

- พุดให้กำลังใจลูก และให้กำลังใจตนเอง เช่น แม่เลี้ยงลูกได้ เราทำได้ ลูกต้องดีขึ้น ลูกของแม่น่ารัก

- ตั้งสติ ปรึกษาผู้รู้ แล้วคิดหาทางที่จะแก้ไขหรือช่วยลูก และฝึกการใช้ชีวิต

- ตั้งสติ ไม่ท้อแท้ ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าลูกต้องพัฒนาดีขึ้นได้
- คิดแต่เรื่องดีๆ
- คิดถึงชีวิตของคนอื่นๆ ที่เขาแย่กว่าเรา มีคนอื่นที่ลำบากกว่าเรามากมาย

แล้วให้กำลังใจกับตนเอง

- ศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนทางพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนเองนับถือ
- เข้าวัดถือศีล สวดมนต์ ฟังเทศน์ ฟังธรรม
- อ่านคำคมเกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจ เช่น ชีวิตไม่สิ้นก็เดินต่อไป ถ้าสติไม่มา

ปัญญาก็ไม่มี ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น เป็นต้น

- คิดเชิงบวก
- ให้ความรัก ให้ความอบอุ่น และเอาใจใส่ลูกอย่างเสมอต้นเสมอปลาย
- เล่นกีฬาต่างๆ ที่ตนเองชอบ
- บนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทำตามความเชื่อต่างๆ ทางศาสนา
- ไปหาหมอดูตามความเชื่อ
- ออกกำลังกายหรือไปหาญาติ หรือเพื่อนสนิทเพื่อพูดคุย
- พุดคุยปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่ที่มีลูกออกทิสติก การพุดคุยกับพ่อแม่ที่มี

ประสบการณ์เหมือนกัน จะช่วยเยียวยาจิตใจได้เป็นอย่างดี เพราะนอกจากจะเป็นกำลังใจให้กันแล้ว ก็ยังมีคำแนะนำดีๆ ในการเลี้ยงดูและพาลูกไปรับการรักษาอย่างถูกวิธีด้วย

- หาเวลาทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ ดูหนัง ฟังเพลง
- ร่วมกิจกรรมในชุมชน
- ขอรับบริการ/ความช่วยเหลือจากญาติ เพื่อน องค์กรของรัฐ/เอกชน
- ไม่หมดหวัง
- ลูกเราเป็นคน เราต้องสอนได้ ช่าง – ลิง ยังสอนได้
- พยายามดูแลจิตใจและร่างกายของตนเองให้เข้มแข็ง และมองโลกในแง่ดี

พร้อมเผชิญปัญหา และเป็นหลักให้ลูกของเรา

- หากปฏิบัติทุกข้อแล้วไม่ได้ผลยังมีอาการเหนื่อย ท้อแท้ หดหู่ นอนไม่หลับ ควรปรึกษาจิตแพทย์ หรือนักวิชาชีพ เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป

ประเด็นที่น่าสนใจ

กรณีที่ต้องเลี้ยงลูกพิเศษคนเดียว (Single Mom หรือ Single Dad) จะมีวิธีการอย่างไร

- คิดบวก และให้กำลังใจตนเองว่าเราสามารถเลี้ยงลูกคนเดียวได้
- ไม่ว่าจะลูกจะเป็นอย่างไร เราก็รักลูก เราต้องกอดลูกด้วยความรัก
- สร้างความเข้มแข็ง โดยเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย (ระหว่างมีพ่อ กับไม่มีพ่อ หรือมีแม่ กับไม่มีแม่)

• สร้างความสบายใจให้กับตนเอง โดยทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา เป็นต้น

• คิดและยอมรับว่าที่เราอยู่ได้ เพราะลูกหรือพ่อของลูก หรือว่าเราอยู่ได้เพราะลูกหรือแม่ของลูก

• เลิกโทษตัวเองว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้ลูกเกิดมาผิดปกติหรือเป็นเด็กพิเศษ เพราะบ่อยครั้งที่แม่เลี้ยงเดี่ยวมักจะเกิดความรู้สึกผิดกับเรื่องนี้ ซึ่งอาจส่งผลในทางลบต่อลูกของเราได้โดยไม่รู้ตัว

• อย่าหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมให้มีเวลาไปสังสรรค์หรือร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ บ้าง

• อย่ายอมแพ้ อย่ารีบด่วนสรุปเกี่ยวกับชีวิตของลูกว่าจะเป็นอย่างไเพราะเด็กออทิสติกสามารถเติบโตและพัฒนาความสามารถของตนเองได้หากเราดูแลเอาใจใส่

กรณีที่ครอบครัวมีความขัดแย้งกันเมื่อรู้ว่าลูกเป็นเด็กออทิสติก วิธีการที่จะช่วยให้ทุกคนหันหน้าเข้าหากันแล้วช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็ก มีดังนี้

• พ่อแม่ต้องหันหน้ามาคุยกัน ปรึกษากันวางแผนการช่วยเหลือลูกให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน อุปสรรคก็มีทางออก ทุกปัญหามีทางแก้เสมอ แต่ต้องใช้เวลาเมื่อผ่านไปได้แต่ละครั้ง ก็จะได้เห็นพัฒนาการของลูกที่ก้าวหน้าขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นกำลังใจให้กับพ่อแม่ในการดูแลลูกต่อไปได้เป็นอย่างดี

• ร่วมมือกันช่วยดูแลลูก ช่วยกันทุกอย่างเพื่อลูกจะได้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น

• พ่อแม่ต้องร่วมมือกัน เช่น พ่อต้องเข้าร่วมประชุมกับแม่ หรือแม่ต้องเข้าร่วมประชุมกับพ่อ เพื่อร่วมกันรับรู้และแก้ปัญหา

- พ่อแม่ต้องพูดคุยกับหมอ นักวิชาการ นักจิตวิทยา หรือนักบำบัดต่างๆ ที่มีความรู้เกี่ยวกับเด็กออทิสติก
- พูดคุยกับครอบครัวตัวอย่างที่มีลูกเป็นเด็กออทิสติกแล้วมีประสบการณ์หรือประสบผลสำเร็จในการช่วยเหลือลูก เพื่อเรียนรู้เทคนิค และวิธีการแล้วนำมาปรับใช้กับลูกหลาน
- เปิดใจยอมรับภายในครอบครัวที่มีลูกเป็นออทิสติก ไม่มองว่าลูกเป็นส่วนเกินของครอบครัวและสังคม พร้อมจะทุ่มเทและสู้ไปด้วยกัน
- ช่วยกันดูแลจิตใจซึ่งกันและกัน และประคับประคองกันไป เพื่อให้ปัญหาที่หนักเป็นเบาได้
- ครอบครัวต้องใช้ คำว่า “5 อ.” คือ “โอกาส อบอุ่น อดทน อภัย และอ่อนโยน” หมายถึง การให้โอกาส ด้วยความอบอุ่นอย่างมีความอดทน และพร้อมที่จะให้อภัยต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยใช้ความอ่อนโยนที่แฝงด้วยความเข้าใจเป็นหลัก
- ไม่กล่าวโทษตนเอง หรือสามีว่าเป็นสาเหตุทำให้ลูกมีปัญหา ไม่หมกมุ่นคิดถึงสาเหตุในอดีต การมีลูกเป็นออทิสติกไม่ใช่ความผิดของใคร



“ครอบครัวสำคัญที่สุด
ลูกจะพัฒนาได้ดีที่สุด
ครอบครัวต้องเป็นคนดีและต้องอาศัย
ความอบอุ่น กำลังใจ ที่เป็นการกิจร่วมกัน
ของคนในครอบครัว
และต้องมีความเข้าใจ ถึงจะดูแลลูกได้”

บทที่ 2

ปรับตัว...ช่วยเหลือ



ปรับตัว...

เหตุผลที่ลูกขึ้นมาพัฒนาลูก

การช่วยเหลือลูกได้เร็วเท่าไรก็จะเป็นผลดีกับพัฒนาการของเด็ก เพราะการช่วยเหลือเร็ว ถูกวิธีและสม่ำเสมอจะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี ดังนั้นเหตุผลที่พ่อแม่มีกำลังใจลูกขึ้นมา และช่วยเหลือลูกจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมาก เหตุผลต่อไปนี้เป็นเหตุผลที่พ่อแม่ลูกขึ้นมาพัฒนาลูกของตนเอง

- ต้องการให้ลูกอยู่ใต้บนโลกใบนี้ได้ด้วยตนเอง สามารถอยู่ในสังคมได้
- เพราะรักลูก ถึงอย่างไรก็เป็นลูกของเรา
- ต้องการฝึกให้ลูกรู้จักจัดการกับความเครียด ควบคุมอารมณ์ วิธีการจัดการกับอารมณ์ เช่น ฟังดนตรี อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย วาดรูป เป็นต้น
- ฝึกให้ลูกตั้งเป้าหมาย เช่น วันนี้เป็นวันศุกร์ ครูให้การบ้านมา 5 ข้อ จะทำให้เสร็จกี่ข้อ ฝึกให้ทำเรื่องเล็กๆ ก่อน เพื่อในอนาคตเมื่อโตขึ้นจะได้รู้จักการวางแผน
- ฝึกให้ลูกรู้จักขอความช่วยเหลือเวลาเกิดปัญหา หรือเกิดเหตุ เช่น จดจำเบอร์โทรศัพท์พ่อแม่ หรือเขียนเบอร์โทรศัพท์พ่อแม่ใส่กระเป๋าเสื้อเมื่อต้องออกนอกบ้าน ทั้งนี้พ่อแม่ไม่ควรเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์บ่อย การจดจำเบอร์ที่สำคัญ เช่น 191
- ฝึกให้รู้จักการช่วยเหลือคนอื่น เพื่อให้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เช่น ให้เพื่อนยืมเครื่องเขียน (ยางลบ ดินสอ ไม้บรรทัด สี)
- ฝึกเรื่องสุขอนามัย โดยการประสานงานร่วมมือกับครูในการฝึกให้ลูกรู้จักการดูแลรักษาสุขอนามัยของตนเอง เช่น การเข้าห้องน้ำ การล้างมือ เป็นต้น



ช่วยเหลือ...

1. วิธีการช่วยเหลือ

การช่วยเหลือลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น เป็นเรื่องที่สำคัญและหาทาง หรือทำทุกวิธีเพื่อช่วยเหลือลูกด้วยความหวังว่าลูกจะต้องดีขึ้น วิธีการต่อไปนี้ เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกได้

- พาลูกไปพบหมอ แล้วทำตามที่หมอแนะนำ
- พาลูกไปพบนักบำบัดต่างๆ แล้วนำวิธีการมาฝึกต่อที่บ้าน
- หาอุปกรณ์มาฝึกเอง
- ส่งลูกเข้าโรงเรียนประจำเพื่อให้ครูช่วยฝึก
- พูดคุยกับครูเพื่อหาทางช่วยลูก
- เล่นนิทานให้ลูกฟัง เพื่อพัฒนาการฟังและภาษา
- พูดให้กำลังใจลูก ไม่ดู ตำหนิ และให้คำชมเชยเมื่อลูกทำได้เช่น เก่งมากลูกดีมากลูก เป็นต้น
- ค้นหาสิ่งที่ลูกชอบและให้การสนับสนุน
- ค้นหาว่าลูกถนัดเรียนรู้ได้โดยวิธีใด แล้ววางแผนทางในการพัฒนาลูก
- ให้ลูกทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ เช่น รดน้ำต้นไม้ ล้างรถ ทำอาหาร เป็นต้น
- ใช้วิธีการธรรมชาติบำบัด เช่น พาลูกไปเที่ยวตามสถานที่ทางธรรมชาติ
- พาลูกไปทำกิจกรรม เช่น วาดน้ำ ชี้อัจฉริยะ



2. ผู้ที่มีบทบาทในการช่วยเหลือลูก

การช่วยเหลือลูก มีคนที่เกี่ยวข้อง และมีอิทธิพลในการที่จะช่วยลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ดังนี้

- ครอบครัว เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา ญาติพี่น้อง
- เพื่อนๆ
- ครูผู้สอน
- หมอ นักบำบัดต่างๆ
- คนทั่วไปที่มีความรู้ มีประสบการณ์

นอกจากคนที่มีอิทธิพลในการช่วยเหลือลูกแล้ว หน่วยงานของรัฐ หรือเอกชน เช่น องค์กรบริหารส่วนตำบล (อบต.) องค์กรบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) กระทรวงต่างๆ หรือเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เช่น เครือข่ายผู้ปกครองเด็กออทิสติก มูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



3. รู้ได้อย่างไรว่าลูกจะต้องพัฒนาในเรื่องใดบ้าง

การพัฒนาลูกเป็นเรื่องที่สำคัญ แต่จะรู้ได้อย่างไรว่าจะต้องพัฒนาลูกในเรื่องใดบ้าง

- สังเกตว่าลูกยังล่าช้าในเรื่องใดบ้าง โดยอาจจะดูจากพี่ที่เคยทำได้เมื่ออายุเท่ากัน หรือจากเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกัน
- ดูจากเพื่อนๆ ของลูกว่า ส่วนใหญ่เขาทำอะไรกันได้แล้วบ้าง และลูกทำได้หรือไม่ ถ้าทำไม่ได้เหมือนเพื่อนๆ แสดงว่า จะต้องได้รับการพัฒนา

- ดูจากกิจวัตรประจำวันที่ลูกควรจะทำได้ แล้วลูกยังทำไม่ได้ก็จะสอนหรือฝึกให้ลูกทำ เช่น การแต่งตัว การเข้าห้องน้ำ การรับประทานอาหาร เป็นต้น
- คำแนะนำ จากคุณหมอบอกว่าควรจะสอนลูกในเรื่องใดบ้าง
- จากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ เช่น นักแก้ไขการพูด เมื่อลูกพูดไม่ชัด หรือนักกิจกรรมบำบัด ถ้าลูกมีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้อเล็ก เป็นต้น

4. สิ่งที่ทำให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

- ทำตามคำแนะนำที่หมอหรือผู้เชี่ยวชาญแนะนำ
- ความพร้อมของลูก การที่ลูกให้ความร่วมมือในการฝึก
- สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาลูก เช่น สถานที่
- พ่อแม่ไม่ทะเลาะ หรือขัดแย้งกัน
- การฝึกที่ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และมีความตั้งใจในการฝึก
- การใช้กิจกรรมต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ เป็นต้น
- การฝึกให้ลูกทำกิจวัตรประจำวัน เช่น เมื่อลูกตื่นขึ้นมาให้ เก็บหมอน ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัว เป็นต้น
- ความรัก ความสามัคคีของคนในครอบครัว การสัมผัสโอบกอดลูกด้วยความรัก
- สิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น การไปวัด กิจกรรมการเดินป่า การไปร่วมงานหรือกิจกรรมต่างๆ นอกบ้าน



บทที่ 3

รู้ไว้...พัฒนาได้



1. รู้ได้อย่างไรว่าลูกเก่งในด้านใด

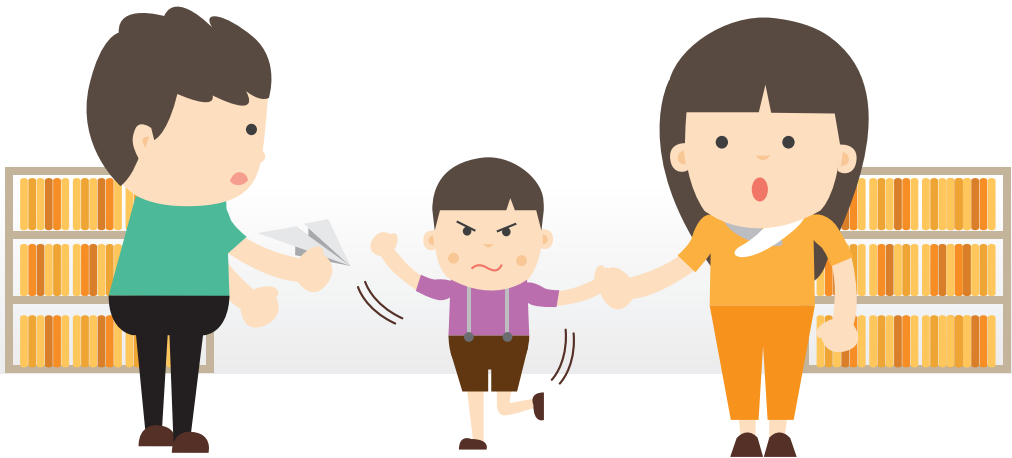
เด็กออทิสติกจะมีลักษณะแปลกกว่าเด็กพิเศษประเภทอื่น คือ เด็กออทิสติกจะมีลักษณะพิเศษบางอย่างที่จะพัฒนาได้ไวกว่าเด็กปกติ หรือที่เรียกว่าพรสวรรค์ แต่พรสวรรค์ในตัวเด็กออทิสติกก็จะต่างกันไป แต่เด็กออทิสติกจะมีลักษณะเด่นอย่างหนึ่งคือ จะมีความจำดี แต่เลือกจำเฉพาะสิ่งที่ตนเองสนใจ และการจำของเด็กจะเป็นการเก็บรายละเอียดได้มากกว่าปกติ หรือจะเก็บเหมือนภาพถ่าย ตัวอย่างเช่น จำรถยนต์ได้ทุกยี่ห้อ จำธงชาติของแต่ละประเทศ หรือเด็กออทิสติกบางคนมีพรสวรรค์ทางด้านศิลปะ วาดภาพได้เหมือนจริง และมีรายละเอียดที่เด็กปกติมองข้าม ดังนั้นการค้นหาลูกมีความเก่งหรือความสามารถด้านใด จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ วิธีการต่อไปนี้พ่อแม่สามารถนำไปใช้ได้

- สังเกตว่าลูกชอบทำอะไร เช่น ชอบว่ายน้ำ ชอบระบายสี ชอบวาดรูป โดยมักจะเลียนแบบการวาดรูปที่มีต้นแบบ
- สังเกตจากการที่ลูกทำบ่อยๆ เช่น ชอบเตรียมอุปกรณ์ให้เวลาทำกับข้าว ชอบร้องเพลง ชอบอ่านหนังสือ
- สังเกตจากการทำกิจวัตรประจำวัน การทำกิจกรรมร่วมกันแล้วลูกสามารถทำได้ดี
- การพูดคุย และพาลูกไปทำกิจกรรมที่ลูกชอบ พ่อแม่สังเกตผลจากการทำกิจกรรม เช่น พาลูกไปเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแล้วลูกบอกว่าชอบมาก ผลงานโดดเด่น เป็นต้น
- สังเกตจากการที่ลูกชอบดูโฆษณา เช่น ชอบดูโฆษณาเกี่ยวกับการทำกับข้าว
- สังเกตว่าลูกแสดงความสามารถด้านต่างๆ ได้อย่างน่าทึ่ง เช่น เล่นเพลงได้ถูกต้องหลังจากที่ได้ยินเพียงครั้งเดียว จำการแสดงในโทรทัศน์ได้ทั้งรายการ จำหน้าต่างๆ ในสมุดโทรศัพท์ หรือจำชื่อไดโนเสาร์พันธุ์ต่างๆ ได้ทั้งหมด เป็นต้น

2. รู้ได้อย่างไรว่าลูกมีข้อจำกัดในตาบอด

เด็กออทิสติกแต่ละคนจะมีความสามารถ และมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน การรู้ว่าลูกมีข้อจำกัดอะไรบ้าง จะทำให้ลูกได้รับการพัฒนาที่ตรงกับปัญหา หรือแก้ไขได้ตรงกับสิ่งที่ลูกมีปัญหา ซึ่งการที่จะรู้ได้ว่าลูกมีข้อจำกัดอะไรบ้างสังเกตจาก

- สังเกตจากการกิน เช่น กินอาหารเยอะเกินไป กินไม่เป็นเวลา น้ำหนักเยอะ ชอบกินอาหารซ้ำๆ อาจมีผลทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เป็นต้น
- สังเกตจากการสอน จะสังเกตว่าลูกจะมีปัญหาเรียนรู้ผ่านตัวหนังสือ หรือการสอนบรรยายได้ไม่ดี
- สังเกตการสื่อความหมายและภาษาของลูก จะมีปัญหาในการสื่อสาร ไม่สามารถเข้าใจความหมายของคำพูด หรือคำสั่ง หรือไม่พูด พูดซ้ำ พูดภาษาที่คนอื่นฟังไม่รู้เรื่อง อยากได้ของจะจูงมือพ่อแม่ไปเอาของ
- สังเกตมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ เช่น โวยวายเมื่อไม่ได้ตั้งใจ ทำร้ายตัวเอง
- สังเกตมีปัญหาในการเข้าใจท่าทาง และการแสดงสีหน้าของคนอื่น
- สังเกตมีปัญหากระตุ้นตนเอง ลักษณะอาการชอบทำอะไรซ้ำๆ ซากๆ เป็นเวลานาน เช่น โยกตัว สะบัดมือ
- สังเกตไม่หันมามองเมื่อเรียกชื่อ หรือไม่สนใจฟังเวลาพ่อแม่พูด
- สังเกตว่าลูกไม่ชอบให้อุ้ม หรือกอด
- สังเกตเล่นตามจินตนาการไม่เป็น เช่น เล่นขายของ เล่นตุ๊กตา เป็นต้น



พัฒนาได้...

1. วิธีการช่วยเหลือ

การช่วยเหลือเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่พ่อแม่จะต้องหาวิธีการเพื่อฝึก หรือสอนลูกให้มีพัฒนาการในด้านที่บกพร่อง หรือที่มีปัญหาให้ดีขึ้น วิธีการต่อไปนี้ เป็นแนวทางหนึ่งที่พ่อแม่สามารถนำไปใช้ในการช่วยเหลือลูก

- หากครูมาสอนพิเศษในเรื่องการอ่าน การเขียน หรือในด้านที่ลูกมีปัญหา เช่น กล้ามเนื้อมัดเล็ก เป็นต้น
- ฝึกให้ลูกช่วยทำงานบ้าน เพื่อพัฒนาด้านกล้ามเนื้อ และความรับผิดชอบ เช่น ให้ช่วยซักถุงเท้า รดน้ำต้นไม้ เก็บขยะ เป็นต้น
- ฝึกให้ลูกระบายสีรูปภาพ โดยจะฝึกในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์
- การฝึกลูกเวลาลูกสะบัดมือ ให้หาลูกบอลเล็กให้ลูกถือไว้ หรือให้ลูกเอามือจับเข้าของตัวเองไว้
- เรียนรู้ได้ดีจากสถานการณ์จริง การอธิบายของผู้ปกครอง

2. วิธีการส่งเสริมความสามารถ

การส่งเสริมความสามารถของลูกเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะส่งเสริมความเก่งหรือความสามารถของลูกให้มากที่สุด ซึ่งมีวิธีการดังนี้

- ร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อเรียนรู้วิธีการ หรือเทคนิคในการสอนลูก
- ส่งเสริมให้ลูกได้ฝึกทำซ้ำ และให้คำแนะนำเพื่อพัฒนาความสามารถให้ดียิ่งขึ้น
- หาอุปกรณ์เพื่อให้ลูกได้ใช้ฝึก เช่น ลูกชอบวาดรูปก็อาจจะหาดินสอแบบต่างๆ สี อุปกรณ์การวาดรูปอื่นๆ เป็นต้น
- ส่งเสริมให้ลูกได้เล่นของเล่นที่หลากหลาย ได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น ดนตรี กีฬา งานศิลปะต่างๆ ช่วยงานที่พ่อแม่ทำก็จะช่วยเสริมให้ลูกมีโอกาสแสดงความสามารถ
- ขยายความสามารถของลูกที่ทำได้ให้ดียิ่งขึ้น โดยเปิดโอกาสให้ลูกได้ทำบ่อยๆ แล้วสอนเพิ่มในเรื่องที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่ลูกทำได้ ก็จะทำให้เรียนรู้ได้ง่ายขึ้น

บทที่ 4

ดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟู



ดูแล ช่วยเหลือ และฟื้นฟู

การดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กออทิสติกจึงเน้นการฝึกทักษะที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน และอยู่ร่วมในสังคมกับคนปกติ เป้าหมายของการดูแลช่วยเหลือ และฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ใกล้เคียงกับคนปกติมากที่สุด ยิ่งในช่วงวัยแรกเกิด - 6 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สำคัญที่สุดที่ควรได้รับการกระตุ้นพัฒนาการให้เกิดทักษะในด้านต่างๆ คือ ทักษะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ-อารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านการพูด การสื่อสาร และด้านการช่วยเหลือตนเอง เพื่อเตรียมความพร้อมในด้านการเรียนรู้ต่อไป

1. ด้านร่างกาย

ด้านร่างกาย เป็นความสามารถของร่างกายในการทรงตัว และการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เป็นกล้ามเนื้อส่วนแขน ขา รวมถึงกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัว การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งกล้ามเนื้อมัดใหญ่มีความสำคัญในการเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย และยังช่วยในการสร้างความสมดุล เมื่อเล่นกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ส่วนกล้ามเนื้อมัดเล็ก เป็นการใช้มือ การหยิบจับ การใช้สัมผัสรับรู้ และการใช้ตาและมือประสานกันในการทำการเขียน การใช้กรรไกร การใช้ช้อน ส้อม และการหยิบจับสิ่งของต่างๆ หรือกิจกรรมต่างๆ

เด็กออทิสติกจะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย เป็นไปเช่นเดียวกับเด็กปกติในวัยเดียวกัน แต่อาจมีเด็กออทิสติกบางคนที่มีกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง เช่น วิ่งไม่คล่องแคล่ว หยิบจับสิ่งของแล้วตกหล่นบ่อยๆ กล้ามเนื้อมือไม่ดี จับดินสอขีดเขียนไม่ได้ หรือไม่ดีเท่าที่ควร เป็นต้น ดังนั้นพ่อแม่จะต้องให้การฝึกฝน และพัฒนาลูก ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ วิธีต่อไปนี้เป็นวิธีการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย

ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมด้านร่างกาย

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม



กล้ามเนื้อมัดเล็กไม่มีแรง/ไม่แข็งแรง

1. ให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองให้มากที่สุด เช่น ตักข้าวทานเอง แปรงฟันเอง เป็นต้น
2. เล่นปั้นดินน้ำมัน ปั้นดินเหนียว ปั้นทรายผสมกาว หรือการปั้นแป้งโด
3. หัดให้จับดินสอให้ถูก เขียนตามเส้นประ
4. ฝึกใช้กรรไกรตัดกระดาษสีเป็นชิ้นเล็กๆ และอาจนำมาทากาวแปะติดเป็นรูปต่างๆ

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม

กระโดดไม่เป็น

1. ใช้เทปพันขา แล้วพ่อแม่จับขาลูกยกขึ้นลงหรือ อาจทำให้ดูเป็นตัวอย่าง
2. หลังจากนั้นให้พาลูกทำ
3. ใช้การนวดมาช่วยด้วย

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม

เดินเขย่งปลายเท้า

1. จับข้อเท้าลูกให้เดินถอยหลัง
2. เดินบนพื้นที่มีประสาทสัมผัสหลากหลาย เช่น ทราย หิน เป็นต้น
3. ฝึกให้ลูกเดินเข้าจังหวะ เดินตามเสียงดนตรี เดินพาเหรด

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม

เดินขาไม่มีแรง

1. ใช้ทราย 2 ถุงหนักไม่เท่ากัน
2. ให้ผูกไว้ที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง
3. ถ้าไม่มีอาจให้ลูกยกกล่องที่มีของอยู่ข้างใน
4. ให้ลูกเดิน หรือแบกของไปยังจุด ณ จุดที่กำหนด
5. หรือพ่อแม่อาจหาน้ำมาใส่ขวด แล้วให้ลูกเดินไปหยิบขวดน้ำ
6. กำหนดระยะทางการเดิน เช่น ให้ลูกเดิน 5 เมตร จากนั้นเพิ่มระยะทางเป็น 10 เมตร
7. เพิ่มปริมาณน้ำ ในขวดด้วยเมื่อเพิ่มระยะทาง

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม



การประสานสัมพันธ์ มือ ตาไม่ดี

1. การโยนรับลูกบอล
 - 1.1 หาลูกบอลขนาดพอเหมาะกับลูก
 - 1.2 เรียกลูกให้มองที่พ่อแม่ แล้วโยนลูกบอลเป็นตัวอย่าง
 - 1.3 หากลูกทำไม่ได้ จับมือลูกหยิบลูกบอลขึ้นและโยน
 - 1.4 ทำซ้ำ ๆ
 - 1.5 เมื่อลูกทำได้ดีแล้ว พ่อแม่อาจเปลี่ยนหรือตัดแปลงเป็นสิ่งอื่น เช่น โยนถุงถั่วลงตะกร้า หยิบเม็ดถั่ว/มักกะโรนี ใส่ขวดปากเล็ก
2. ให้จับคู่ภาพที่เหมือนกัน การจับคู่ภาพกับคำ ต่อจุด โดยลากเส้นต่อจุด
3. เรียงตามตัวเลข หรือ เอ บี ซี
4. ฝึกลอกลายตามแผ่นกระดาษ หรือแผ่นฉลุหรือแบบพลาสติกต่างๆ
5. ให้ร้อยลูกปัด หรือ ใช้ไม้หนีบผ้า ให้ลูกหนีบกับตะกร้า หนีบกับกระดาษ เป็นต้น

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม



การทรงตัวไม่ดี

1. ฝึกเดินขึ้นบันได พ่อแม่ดูแลอยู่ห่างๆ
2. พ่อแม่อาจหาไม้กระดานยาวๆ ทำเป็นสะพานให้ลูก หัดเดินทรงตัวในที่แคบๆ
3. เตะบอล ลูกบอลมีหลายแบบ พ่อแม่เลือกลูกบอล ที่มีน้ำหนักเบา ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักของ ลูกบอล
4. กระโดดเชือก
5. ว่ายน้ำ
6. ลากของ หรือกล่องที่มีน้ำหนัก หรือหิ้วของที่มีน้ำหนัก

ข้อคิด

- พ่อแม่ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ
- ให้รางวัลเมื่อลูกทำได้ หรือหอมแก้ม หรือกอด
- ควรให้ลูกช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการฝึกกล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆ ได้ดีมาก
- ในช่วงแรกที่ฝึก ลูกอาจจะมีปัญหา เช่น มีอาการหงุดหงิด ไม่ยอมทำตาม คำสั่ง พ่อแม่อาจจะแก้ปัญหา
 - ไม่สนใจในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ขอให้ลูกยอมทำ หรือยอมฝึก เมื่อลูกยอมทำตามแล้ว จึงค่อยมาจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
 - เปลี่ยนกิจกรรมบ่อยๆ หรือจัดให้มีกิจกรรมที่หลากหลาย
 - ใช้กิจกรรมการฝึกที่ลูกชอบ หรือลูกถนัด
 - เมื่อพ่อแม่ฝึกกิจกรรมใหม่ให้กับลูก ควรทบทวนกิจกรรมเก่า



2. ด้านจิตใจและอารมณ์

ด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นความสามารถในการแสดงความรู้สึก เช่น พอใจ ไม่พอใจ รัก ชอบ โกรธ เกลียด กลัว เด็กออทิสติกบางคนจะมีปัญหาด้านอารมณ์ เช่น หงุดหงิด โมโหร้าย ทำร้ายตนเอง ไม่สนใจใคร อยู่ไม่นิ่ง ไม่มีสมาธิ เป็นต้น วิธีต่อไปนี้เป็นวิธีการส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

• การสร้างความภาคภูมิใจ

พ่อแม่มีส่วนสำคัญในการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับลูก ซึ่งจะส่งผลต่อด้านอารมณ์ของลูก

- มอบหมายหน้าที่บางอย่างให้ลูกทำ เช่น รดน้ำต้นไม้ โดยหาภาระงานที่เหมาะสมกับวัยของลูก แล้วให้ลูกรับผิดชอบรดน้ำต้นไม้บางต้นหรือบางส่วนที่ลูกสามารถทำได้ เป็นต้น

- ชมเชยลูกทุกครั้ง เมื่อลูกมีความพยายามทำกิจกรรมหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด

• การควบคุมอารมณ์

การฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง เป็นเรื่องที่มีความสำคัญเรื่องหนึ่งที่พ่อแม่จะต้องฝึกให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีวิธีการส่งเสริมดังนี้

- ให้ลูกเล่นกีฬา
- ฟังดนตรี
- ออกกำลังกาย
- ใช้ศิลปะ (ถ้าลูกชอบด้านศิลปะ)
- ให้รับผิดชอบงานง่ายๆ เช่น เช็ดโต๊ะ
- ถ้าลูกหงุดหงิด/โมโห

- ให้ปลอบโดยใช้คำพูดซ้ำๆ ซ้ำ ๆ ซัดๆ น้ำเสียงโทนต่ำ ลูบหลัง ปลอบ
- ถ้าทำร้ายตัวเองให้ล็อคมือไม่ให้ลูกทูปตัวเอง
- แยกลูกออกจากเหตุการณ์นั้น หรือเบี่ยงเบนความสนใจลูกด้วยกิจกรรมอื่นที่ลูกชอบ หรือลงโทษทันทีโดยไม่ให้ลูกได้รับในสิ่งที่ลูกชอบ เช่น ไม่ให้ขนม ไม่ให้อยู่รวมกลุ่ม

- ให้ลูกรู้จักรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ถ้าลูกอาละวาด ขว้างปา

ข้าวของก็ให้ลูกเก็บของนั้นเข้าที่ให้เรียบร้อย หรืออาจลงโทษลูกโดยดกกิจกรรมที่ลูกชอบ ในวันที่ลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าว

- ให้รับหีบของที่ใช้ในเกมปาเล่น มาให้ลูกปาดตามกฎเกณฑ์ของสังคม เช่น เกมปาลูกบอลใส่ข้างฝา หรือใส่ตะกร้า หรือถ้าลูกทำท่าจะวิ่งเตลิดไป ให้นำลูกวิ่งเล่นแทน เป็นต้น

- เข้าไปกอดรัดลูก เพื่อแสดงความรัก และจับลูกให้หยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การกอดอาจต้องกอดแรง ๆ เพื่อให้ลูกไม่สามารถเคลื่อนไหวและควบคุมตัวเองได้ แต่ต้องระมัดระวังไม่ให้ลูกเจ็บมาก หรือเกิดอันตราย และทันทีที่ลูกลดความรุนแรง ต้องค่อยๆ คลายกอด แต่สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรทำ คือ การแสดงการโกรธ ไม่พอใจ หรือพูดว่า “ไม่รักแล้ว” เป็นต้น

- ใช้การออกคำสั่ง ใช้สำหรับลูกที่มีพัฒนาการทางภาษาพูดบ้างแล้ว พ่อแม่ ควรฝึกให้ลูกรับรู้คำสั่ง เช่น “หยุด” “ไม่เอา” “มา” “รอ” เป็นต้น ใช้คำสั่งเหล่านี้เพื่อให้ลูกหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อลูกรับรู้ภาษาพูดมากขึ้น ใช้คำสั่งให้ยาวขึ้น พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลตามความเหมาะสม

• การฝึกให้ลูกขอความช่วยเหลือ

• สอนให้ลูกรู้จักใช้โทรศัพท์ติดต่อ โดยการสอนให้จำเบอร์โทรศัพท์ของคนที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความช่วยเหลือ

• เขียนเบอร์โทรศัพท์ใส่กระดาษใส่กระเป๋าเสื้อ หรือกระเป๋ากระโปรง/กางเกง ของลูก และฝึกให้ลูกหยิบออกมาให้ เพื่อขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

• การช่วยเหลือผู้อื่น/ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

• ฝึกให้ลูกรู้จักแบ่งปันขนมให้กับเพื่อนๆ โดยพ่อแม่ เตรียมขนมหลายๆ ชิ้น แล้วให้ลูกนำไปแบ่งปันให้กับเพื่อนๆ ที่สนิท หรือเพื่อนๆ ในห้องเรียนในโอกาสต่างๆ เช่น วันเกิดของตนเองหรือเพื่อน โดยพ่อแม่อาจเตรียมขนม ของเล่น หรือเครื่องเขียน เพื่อให้ลูกนำไปให้เพื่อน

• ใช้กิจกรรมทางดนตรี

• ดนตรีช่วยพัฒนาอารมณ์ให้อ่อนโยน ซึ่งส่งผลถึงพฤติกรรมของลูกแก้ปัญหา ความก้าวร้าว และยังช่วยเสริมสร้างสมาธิให้ลูกอีกด้วย

ตัวอย่างการปรับพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมด้านจิตใจและอารมณ์

● ปัญหา

○ แนวทางการแก้ไข



ลูกมีพฤติกรรมต่อต้าน หรือดื้อ ไม่เชื่อฟัง

1. ใช้การพูดคุยกับลูก อธิบาย หรือเล่าพฤติกรรมของลูกที่เกิดขึ้นระหว่างวันที่บ้าน หรือโรงเรียน
2. หากลูกมีการต่อต้าน เช่น ดิ้น ขัดขืน การกอดของพ่อแม่แล้ว ปล่อยให้ลูกพยายเต็มที่จนกว่าจะเหนื่อยไปเองก่อน จากนั้นพ่อแม่ค่อยคุยกับลูก
3. เมื่อลูกดื้อหรือไม่เชื่อฟัง แต่ยังไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว พ่อแม่ควรลงโทษโดยวิธีแยกลูกให้อยู่ลำพังโดยไม่ให้ความสนใจ จนกว่าลูกจะสงบลง

● ปัญหา

○ แนวทางการแก้ไข

ลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าว

1. แยกลูกออกจากสถานการณ์ หรือสิ่งรบกวน
2. ให้ไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย
3. เรียกชื่อลูกเพื่อให้รู้สึกตัวและหยุดพฤติกรรมที่ทำอยู่ชั่วคราว
4. พูดด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน
5. ไม่ตำหนิ ถ้าลูกสามารถพูดได้ ให้ลูกมีโอกาสรบคายความคับข้องใจ ความไม่พอใจ โดยมีพ่อแม่เป็นผู้ฟังที่ดี
6. กระตุ้นให้ลูกพูด เช่น มีอะไรทำให้ไม่พอใจหรือ? อาจจะถามความต้องการของลูก เช่น ลูกไม่พอใจอะไรถึงได้ทำแบบนี้ เพราะอะไรถึงเอะอะโวยวาย ถ้าลูกพูดไม่ได้บอกความต้องการไม่ได้ พ่อแม่ต้องอาศัยการสังเกตว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกโกรธ
7. ฝึกให้ลูกหัดควบคุมอารมณ์ตนเอง เช่น ให้นับ 1-10 หรือเขียนลงในกระดาษแล้วขยำทิ้ง

8. ฝึกให้ลูกพูดบอกความรู้สึก ความต้องการ
9. เมื่อลูกสามารถควบคุมอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม พ่อแม่ก็รับชมทันที

● ปัญหา

ลูกมีพฤติกรรมเลือกกินอาหาร และการกินอาหารซ้ำ ๆ

○ แนวทางการแก้ไข

1. พ่อแม่อาจต้องทำอาหารให้มีสีสันสวยงาม โดยเฉพาะรสชาติของอาหาร
2. พ่อแม่ต้องใจเย็นๆ ให้อ่อยๆ เติมหรือผสมอาหารที่ยากให้ลูกกิน เช่น เนื้อ ผัก ฯลฯ ลงไปในปริมาณน้อยๆ จนลูกไม่รู้สึกปฏิเสธ เมื่อลูกคุ้นเคยกินได้แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นตามทีลูกสามารถรับได้
3. ชมเมื่อลูกเริ่มกิน ชมอีกครั้งเมื่อลูกกินเสร็จ
4. หากลูกไม่ยอมทาน เมื่อหมดเวลากิน (ไม่เกิน 30-35 นาที) ให้เก็บ และไม่ให้ลูกกินนม หรืออาหารอื่น หรือขนมทดแทน เพื่อให้ลูกรู้สึกหิว และอยากกินอาหารมื้อถัดไป

● ปัญหา

ลูกมีพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง

○ แนวทางการแก้ไข

1. ฝึกให้ลูกรู้จักควบคุมตนเอง โดยเริ่มควบคุมในเวลาสั้นๆ ก่อน โดยเริ่มจากครึ่งนาที เมื่อลูกคุมได้แล้วจึงเพิ่มเป็น 1, 2, 3 นาที ตามลำดับ
2. ถ้าลูกควบคุมอารมณ์ได้แล้ว อาจมอบหมายงานง่ายๆ ให้ทำภายในบ้าน เช่น ทิ้งขยะ ช่วยเก็บผ้า เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

- ในการฝึกช่วงแรก ลูกอาจจะไม่ชิน และอาจจะลุกจากที่บ่อยๆ พ่อแม่อาจต้องนั่งข้างหลังคอยจับลูกไม่ให้ลุก
- ในการฝึกระยะแรกๆ ไม่ควรใช้เวลานาน หลังจากนั้นค่อยๆ เพิ่มเวลาให้นานขึ้น

- ในการฝึกห้องควรเงียบ เพราะจะทำให้ลูกไม่วอกแวกง่าย
- ในห้องลดสิ่งเร้าให้น้อยลง เช่น จัดห้องให้เป็นระเบียบ ไม่มีของเล่นมากเกินไป ไม่เปิดโทรทัศน์ วิทยุ
- การฝึกสมาธิ ต้องฝึกให้ตรงเวลา และฝึกประจำทุกวัน หากพ่อแม่มีเวลามากพอ ควรฝึกลูกวันละ 2 ครั้ง เข้า เย็น

ข้อคิด

- พ่อแม่ ต้องรู้พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการแก้ไข และมีความคิดเห็นในครอบครัวว่าต้องการแก้ไขพฤติกรรมอะไร เพื่อจะได้ไม่เกิดความขัดแย้ง และจะได้แก้ไขพฤติกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ
- พ่อแม่ อาจสร้างสถานการณ์ เพื่อให้ลูกแก้ไขพฤติกรรมได้สำเร็จ
- พ่อแม่ต้องสังเกตสภาพแวดล้อมว่ามีอะไรที่ลูกเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีความเครียด ซึ่งทำให้ลูกไม่ทำตาม หรือไม่ให้ความร่วมมือในการแก้ไขพฤติกรรม
- พ่อแม่ต้องตระหนักว่า ตนเองเป็นบุคคลสำคัญที่สุด ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูก

3. ด้านสังคม

ด้านสังคมเป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ เป็นที่ยอมรับของสังคม รวมถึงมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ลูกจะต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจในกฎระเบียบ ข้อควรปฏิบัติ และข้อห้ามในการปฏิบัติ พ่อแม่ควรเป็นผู้ส่งเสริมพัฒนาความสามารถในการแสดงพฤติกรรมให้เกิดความสอดคล้องกับแบบแผนที่สังคมยอมรับ เพื่อให้ลูกสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ธรรมชาติเด็กออทิสติกจะไม่สนใจสิ่งแวดล้อม หรือคนรอบข้างจะเล่นกับตัวเอง ไม่ค่อยสบตาคนอื่น เรียกไม่หัน หรือจะปฏิบัติกับคนอื่นเหมือนกับคนอื่นเป็นวัตถุ ไม่สนใจที่จะเล่นเป็นกลุ่ม อาจจะไม่เล่นกับตัวเอง เช่น เล่นมือตัวเอง บางคนอาจจะเข้าหาสังคมบ้าง แต่ก็เข้าหาอย่างไม่เหมาะสม ไม่รู้ว่าการเล่นกับเด็กคนอื่นจะทำตัวอย่างไร บางทีอาจจะเข้าไปตีเพื่อนบ้าง ผลักเพื่อนบ้างโดยคิดว่าเป็นการเล่นกับคนอื่น เป็นต้น การฝึกทักษะทางสังคมจึงมีความจำเป็น และสำคัญที่จะให้ลูกออกมาจากโลกส่วนตัวและให้เข้ามาอยู่ร่วมกับคนอื่น โดยพ่อแม่อาจจะทำดังนี้

• พาเด็กออกไปข้างนอก

โดยพ่อแม่พาลูกออกไปเล่น หรือทำกิจกรรมร่วมกับเด็กอื่นๆ แต่ไม่ควรปล่อยให้เด็กๆ เล่นกันตามลำพัง พ่อแม่จะต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ให้คำแนะนำในการเล่น หรือทำกิจกรรมกับเด็กๆ เช่น พาไปเล่นที่สนามเด็กเล่น เป็นต้น

• ฝึกให้ลูกอยู่ร่วมกับผู้อื่น

การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นของเด็กวัยนี้นั้นถือเป็นสิ่งสำคัญ ลูกจะต้องเรียนรู้ที่จะต้องสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ และพ่อแม่จะต้องส่งเสริมการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมด้วยความรัก เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน การสอนให้ลูกรู้จักหยิบของส่งให้พ่อแม่ หรือการฝึกให้ลูกรู้จักการเลี้ยงน้อง เล่นกับน้องหรือเพื่อน ช่วยให้อาหารสัตว์เลี้ยง ช่วยรดน้ำต้นไม้ แบ่งของเล่นให้เพื่อนในช่วงเทศกาลต่างๆ หรือวันสำคัญของโรงเรียน พ่อแม่ชวนลูกทำการดอวยพร หรือนำขนมที่พ่อแม่ และลูกช่วยกันทำแล้วแบ่งให้เพื่อน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเสริมสร้างพัฒนาการทางสังคมให้ลูกได้รู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น ว่าเขาทำกันอย่างไร

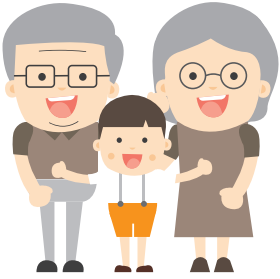
• สอนมารยาททักทาย (สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ)

การสอนมารยาททักทาย (สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ) สอนได้โดยที่พ่อแม่ทำเป็นแบบอย่างให้เห็นในสถานการณ์จริงๆ เช่น เวลาไปส่งลูกตอนเช้า พ่อแม่ สวัสดีคุณครู เป็นตัวอย่างให้ลูกเห็นทุกๆ วันลูกก็จะปฏิบัติตาม หรือเวลาไปร้านอาหาร แล้วพนักงานเสิร์ฟเอาอาหารมาให้พ่อแม่พูดว่า “**ขอบคุณ**” และให้ลูกพูดตาม สอนให้รู้จักการไหว้ สวัสดี ขอบคุณเมื่อผู้ใหญ่ให้ของ เป็นต้น

ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมด้านสังคม

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม



ลูกมีปัญหาการเข้าสังคม

- พาลูกไปเจอกับสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น พาไปพบญาติพี่น้องที่ไม่ค่อยได้เจอกัน พาลูกไปเล่นกับเด็กในวัยเดียวกัน พาลูกไปแสดงความสามารถที่ตัวเองถนัด เช่น ศิลปะ ดนตรี กีฬา เพื่อให้ลูกจะได้มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น พาไปซื้อของ พาไปเล่นสนามเด็กเล่น
- สอนโดยพ่อแม่ทำเป็นตัวอย่างให้ลูกเห็น
 - พ่อแม่ยื่นขนมให้พี่ แล้วให้พี่กล่าวขอบคุณ พร้อมกับยกมือไหว้
 - หลังจากนั้นฝึกโดยยื่นขนมให้ลูก
 - กระตุ้นให้ลูกทำตามอย่างพี่
- การแสดงการปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัวให้ลูกเห็นบ่อยๆ เช่น พูดคำสุภาพในครอบครัว เพื่อให้ลูกจะได้รู้จักพูดกับผู้อื่นอย่างสุภาพด้วย

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม

ลูกมีพฤติกรรมไม่รู้มารยาท และกตিকাสังคม

ให้ลูกรู้มารยาทและกตিকাสังคม เช่น การเข้าคิว เพื่อซื้อของหรือซื้ออาหาร การเข้าห้องน้ำ จะแซงคิวไม่ได้ เวลากินอาหารก็ต้องมานั่งโต๊ะกินอาหาร ไม่ควรวิ่งเล่น การพาไปรับประทานอาหารนอกบ้าน นอกจากจะได้เจอสิ่งแปลกตาใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนบ้าน อีกทั้งยังเป็น การฝึกให้ลูกรู้จักการวางตัวในที่สาธารณะ โดยพ่อแม่คอยสอนว่าสิ่งไหนควรทำ หรือไม่ควรทำ เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้สังคม

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม



ลูกมีพฤติกรรมไม่สบตา

1. การฝึกให้ลูกสบตา
 - นั่งประจันหน้ากับลูก
 - เอาของเล่นที่ลูกชอบมาถือไว้ใกล้ตาของพ่อแม่
 - เรียกชื่อลูก ให้ลูกมองสบตาพ่อแม่
 - เมื่อลูกสบตาแล้วก็ยื่นของให้ลูกเป็นรางวัล ถ้าลูกไม่มองสบตา ให้เอามือจับหน้าลูกให้หันมามอง
 - เมื่อลูกเริ่มสบตา ควรยืดเวลาการสบตาให้นานขึ้น อาจจะนับ หนึ่ง - สอง - สาม แล้วถึงยื่นของให้
2. ควรฝึกสบตาทุกครั้งที่ลูกขอสิ่งของจากพ่อแม่ เช่น อาจบอกว่า “มองตาแม่ก่อน” พ่อแม่ถึงยื่นสิ่งของให้ เป็นต้น
3. การฝึกสบตามีหลายวิธี เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ เล่นมองตาแล้ว ยิ้มหวาน เป็นต้น

4. ด้านสติปัญญา

เด็กออทิสติกมีอาการที่หลากหลายมาก เช่น เด็กออทิสติกบางคนมีสติปัญญาต่ำ บางคนมีสติปัญญาสูง บางคนมีพรสวรรค์ บางคนพูดไม่ได้ หรือไม่มีภาษาพูด แต่บางคนก็มีความสามารถในด้านการพูด เป็นต้น เด็กออทิสติกไม่ใช่เด็กบกพร่องทางสติปัญญา แต่เด็กออทิสติกมีพัฒนาการผิดปกติในบางเรื่องเท่านั้น จึงต่างจากเด็กบกพร่องทางสติปัญญา แต่บางคนอาจเกิดร่วมกับความบกพร่องทางสติปัญญาได้ ดังนั้นจึงต้องแยกให้ชัดเจนว่าเป็นอาการของออทิสติก หรืออาการบกพร่องทางสติปัญญา เพราะวิธีการและเทคนิคการช่วยเหลือบางเรื่องแตกต่างกัน ดังนั้นการเตรียมความพร้อมในด้านการเรียนรู้จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับเด็กออทิสติก เพราะบางคนสามารถเรียนรู้ทักษะวิชาการต่างๆ หรือจำเป็นต้องกระตุ้นการเรียนรู้ในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 การกระตุ้นการเรียนรู้ ด้วยการใช้อุปกรณ์/เกมต่าง ๆ เพื่อสร้างทักษะ และ

ประสบการณ์ต่างๆ วิธีการต่อไปนี้เป็นวิธีการหนึ่งที่พ่อแม่สามารถนำไปปรับใช้ในการพัฒนาลูก

● ปัญหา

ไม่เข้าใจการเปรียบเทียบ

○ แนวทางการส่งเสริม



1. พ่อแม่หาภาพตัดต่อ (Jigsaw) ควรมีจำนวน 3 – 6 ชิ้น (อาจทำด้วยพลาสติก ไม้ กระดาษแข็งอย่างดีเพื่อฝึกให้เด็กสังเกต เปรียบเทียบ ฝึกการคิดแบบบูรณาการ (ภาพรวม)
2. ให้ลูกนำชิ้นส่วนของภาพมาต่อเรียงกัน เพื่อเกิดภาพได้อย่างสมบูรณ์ ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ เสริมสร้างความรู้สึที่ดีต่อตัวเอง (Self – esteem)
3. หรืออาจนำสิ่งของหลายขนาดมาให้ลูกบอก ขนาดเล็ก - ขนาดใหญ่

● ปัญหา

การจับคู่สี

○ แนวทางการส่งเสริม

1. พ่อแม่ใช้ปฏิทินที่มีสีต่างๆ ตามวัน
2. ให้ลูกเลือกเสื้อผ้าใส่ให้ตรงกับสี เช่น วันนีนวันจันทร์ ในปฏิทินเป็นสีเหลือง ให้ลูกเลือกเสื้อผ้าสีเหลืองมาใส่เป็นต้น
3. เอาบล็อกไม้ที่มีสีมากองบนโต๊ะ และให้ลูกแยกกลุ่มตามสี
4. เมื่อสอนด้วยของจริงก็สอดแทรกการสอนด้วยภาพเข้าไป เช่น ให้ลูกโยงเส้น หรือจับคู่รูปภาพที่สีเหมือนกัน

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม

การนับจำนวน

1. พ่อแม่สอนนับลูกขนาด เช่น ชีจักรยานเมื่อรถจักรยานข้ามลูกขนาดลูกที่ 1 ก็ให้เด็กนับ 1 ชีข้ามลูกที่สองก็นับต่อเป็น 2 ไปเรื่อยๆ ซึ่งตามหมู่บ้านจะมีลูกขนาดพ่อแม่ก็สามารถพาลูกไปเล่นพร้อมกับสอนนับเลขไปพร้อมๆ กัน
2. สอนนับขั้นบันได พ่อแม่พาลูกขึ้นบันไดทีละขั้นพร้อมกับนับ 1 2 3...อาจพุดนำ แล้วให้ลูกพุดตาม
3. สอนนับลูกอมใส่ถุง

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม

การรู้จักรูปทรง/แยกรูปทรง

1. ให้ลูกเรียงรูปทรงที่เหมือนกัน แต่มีขนาดต่างกันจากใหญ่ไปหาเล็ก หรือจากเล็กไปหาใหญ่
2. ให้ลูกแยกรูปทรงที่เหมือนกัน โดยวางให้ลูกตองหรือใส่ให้ลูกตอง
3. เล่นตัวต่อที่เป็นรูปแบบต่างๆ
4. ให้ลูกใช้นิ้วหรือใช้ดินสอขีดเส้นตามรูปแบบนั้นๆ

● ปัญหา

○ แนวทางการส่งเสริม

การฟังและทำตามคำสั่ง

1. ให้ลูกมองตาแล้วออกคำสั่งง่ายๆ เช่น พ่อแม่พูดว่า “ตบมือ” แล้วพ่อแม่ก็ตบมือให้ลูกดูเป็นตัวอย่าง
2. ถ้าลูกไม่ทำตาม ให้พูดซ้ำ และทำให้ดูอีกครั้ง
3. ถ้าลูกไม่ทำตามอีก จับมือลูกทำ
4. ให้รางวัลเมื่อลูกทำได้ถูกต้อง
5. พ่อแม่อาจใช้คำสั่งอื่นได้ เช่น ให้ลูกชี้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น
6. พ่อแม่ควรอ่านนิทานให้ลูกฟัง วันละประมาณ 15 - 20 นาทีโดย
 - 6.1 พ่อแม่อาจจะเป็นคนอ่านนิทานให้ลูกฟังจนจบ

6.2 พ่อแม่ก็ตั้งคำถามง่ายๆ เป็นการฝึกทักษะการฟัง
และความสนใจ

6.3 นิทานที่เหมาะสมที่จะนำมาอ่านให้ลูกฟังควรเป็น
นิทานสั้นๆ มีเนื้อหาง่าย ๆ

5. ด้านการพูดและการสื่อสาร

เด็กออทิสติกส่วนมากจะมีความบกพร่องทางด้านภาษา และการสื่อความหมาย ภาษาและการพูดของเด็กออทิสติก จะมีลักษณะเด่นจนทำให้พ่อแม่ของเด็กออทิสติก สังเกตเห็นได้ก่อนปัญหาอื่นๆ โดยเฉพาะเมื่อลูกอายุประมาณ 2 ปี ซึ่งเด็กปกติพูด ได้มากแล้ว แต่เด็กออทิสติกไม่พูด ความผิดปกตินี้แสดงให้เห็นถึงความบกพร่อง ทั้งด้านการรับรู้ ด้านเข้าใจภาษา และด้านการพูดสื่อสาร อีกทั้งเด็กออทิสติกส่วนใหญ่ จะพูดเลียนแบบ วิธีการต่อไปนี้เป็นวิธีการหนึ่งที่พ่อแม่สามารถนำไปปรับใช้ในการพัฒนาลูก

• วิธีการฝึกพูด ขั้นตอนการฝึก

1. การเป่าวัตถุที่มีน้ำหนักเบา เช่น เป่าขนไก่ เป่ากบ เป่าหนังยาง เป่าสำลี เป็นต้น



2. การฝึกให้ลูกพูดตาม

2.1 พ่อแม่จ้องหน้าลูก และบอกให้ลูกมองหน้า

2.2 พ่อแม่เปล่งเสียงอย่างชัดเจน ช้า ๆ และกระตุ้นให้ลูกเปล่งเสียงออกมา

2.3 พยายามให้ลูกมองปากพ่อแม่

2.4 เอาของที่ลูกชอบมาถือไว้ใกล้ปากของพ่อแม่ เช่น เอาส้อมมาวางใกล้ปาก แล้วพูดว่า “ส้อม” “ส้อม” แล้วกระตุ้นให้ลูกพูดตาม

2.5 แต่ถ้าลูกไม่พูด พ่อแม่จะต้องพูดนำก่อน แล้วให้ลูกพูดตาม เช่น คำว่า “นม” พ่อแม่ยื่นนมให้ลูกแล้วให้ลูกพูดคำว่า “นม” หรือจะถามลูกว่า “นี่คืออะไร” ถ้าลูกไม่พูด พ่อแม่พูดนำ โดยชี้และพูดว่า “นม” แล้วให้ลูกพูดตาม “หนูพูดคำว่า นม ซึ่ลูก”



ข้อแนะนำ ในการฝึกพูด

- ไม่บังคับลูก หรือเร่งลูกมากเกินไป สอนอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- หากลูกมีอาการ เช่น โมโห ให้สอนให้ลูกพูดออกมา เช่น สอนให้ลูกพูดว่า “โกรธ” อย่าให้ลูกใช้ภาษากาย เช่น การดิ้น หรือทุบเมื่อไม่พอใจ
- ใช้กิจกรรมที่ลูกสนใจ เช่น ถ้าลูกชอบเล่นรถ พ่อแม่เอารถมาหลายๆ สี หลายๆ คัน มาสอนโดยสอนเรียกรถว่า “รถสีขาว” “รถสามล้อ”

- พยายามแทรกการสอนพูดเข้าไปในประสบการณ์ทุกอย่างของลูก ไม่ใช่เพียงการนั่งฝึกเท่านั้น

ข้อเสนอแนะพ่อแม่ในการสอนพูดกับลูก

1. ใช้คำสั่งสั้น ๆ เมื่อลูกสามารถทำเลียนแบบและทำตามได้พอสมควรแล้ว จึงฝึกสั่งให้ลูกทำโดยเริ่มจากคำสั่งสั้น ๆ ง่าย ๆ ตรงไปตรงมา แล้วจึงใช้คำสั่งที่ยาวขึ้น ยากขึ้น หรือใช้คำสั่งที่ให้ทำมากกว่า 1 อย่างตามลำดับ

2. พูดคุยกับลูกบ่อยๆ เพื่อให้ลูกรับรู้ภาษาพูด และพัฒนาการสื่อสาร โดยพูดให้ชัดเจน อย่าพูดเร็วเกินไป พูดช้าๆ และพูดคุยเรื่องเดิมบ่อยๆ ตลอดจนใช้ภาษาที่สั้น ง่าย ตรงไปตรงมา จะช่วยลูกให้เข้าใจและเรียนรู้ภาษาได้เร็วขึ้น หรือกระตุ้นเวลาเจอใครต้องสวัสดี ชวนลูกพูดคุยตอนเช้า ให้เขียนสิ่งที่ทำในวันนี้ก่อนนอนทุกวัน เล่านิทานสั้นๆ ให้ฟังแล้วให้ลูกเล่าเรื่องต่อจนจบ

3. สอนการสื่อสารกับเด็กออทิสติกโดยใช้ภาพหรือ PECS นำมาใช้ทดแทนให้กับลูกที่พูดไม่ได้หรือได้น้อย ให้มีช่องทางสื่อสารอื่นแทนคำพูด เพื่อสื่อสารบอกความต้องการกับผู้อื่นได้ หรือใช้แท็บเล็ตฝึกพูด

4. พาออกไปข้างนอก เช่น จับมือลูกสัมผัสต้นไม้ แล้วพูดช้าๆ ออกเสียงให้ชัดเจนว่า “ต้น – ไม้” “ต้น – ไม้” หรือฝึกให้รู้จักสิ่งของที่ใช้ชีวิตประจำวันจากของจริง หรือสอนจากสถานการณ์จริงทำให้ลูกจำได้ และลูกจะพูดเมื่อผ่านสถานการณ์นั้น เช่น ถ้าลูกกำลังมองพัดลม พ่อแม่ควรพูดกับลูกทันทีช้าๆ ออกเสียงให้ชัดเจนว่า “พัด – ลม” “พัด – ลม” เป็นต้น

5. สอนโดยใช้เพลง เช่น “ลูกหมูน้อง (อู๊ดอู๊ด) ลูกเป็ดมันร้อง (ก๊าก ก๊าก) ลูกหมามันเห่า (บ๊อ ก บ๊อ) ลูกแมวมันร้อง (เหมียว เหมียว)” จะทำให้ลูกรู้สึกสนุกและพอใจที่จะเปล่งเสียงพูด

6. พ่อแม่พูดคุยและเล่นกับลูกบ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน หรืออ่านหนังสือนิทานให้ลูกฟังอย่างสม่ำเสมอ การดูรูปภาพ การพูดคุย งดการดูโทรทัศน์ และการเล่นหรืออยู่คนเดียว

7. พ่อแม่ตั้งคำถามให้ลูกตอบ และเฉลยด้วยการชี้บอก เช่น “คนไหนแม่” และชี้ไปที่แม่

8. สอนลูกโบกมือบาย บาย เมื่อพ่อแม่บอกลูกว่า “บาย บาย” หรือการพนมมือไหว้ เมื่อพ่อแม่บอกให้ลูกสวัสดี พ่อแม่กำลังฝึกสมองส่วนฟัง และการสื่อสารออกมาด้วยภาษาท่าทางอยู่

9. การสอนการเพิ่มคำศัพท์เข้าไปมากๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น “นกอยู่ที่ไหน” “กล้วยอยู่ที่ไหน” “พริกอยู่ที่ไหน” ฯลฯ แต่พ่อแม่อย่าลืมนสังเกตด้วยว่า ลูกมีการฟังอย่างเข้าใจจริงๆ ไม่ใช่พ่อแม่พูดอยู่ฝ่ายเดียว พ่อแม่พยายามรอให้ลูกชี้ตอบ หากลูกไม่ทำ ให้พ่อแม่เฉลย หรือพ่อแม่อาจชี้เอง หรือจับมือลูกชี้ก็ได้



ข้อคิด

การตามใจไม่ใช่วิธีที่แก้ปัญหา
ไม่ได้ทำให้ลูกดีขึ้น
แต่กลับทำให้ลูกแย่ลง

6. ด้านการช่วยเหลือตนเอง

พ่อแม่ต้องต้องคิดถึงว่า ลูกต้องเข้าโรงเรียน มีเพื่อน เมื่อลูกโตขึ้น ก็ต้องใช้ชีวิตกับญาติๆ กับคนอื่นๆ และในที่สุดก็ประกอบอาชีพ การที่ลูกทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง จะทำให้ลูกพึ่งตนเองได้ดี การที่ลูกทำอะไรได้ด้วยตนเองทำให้ลูกมีความมั่นใจและปรับตัวได้ดี

ข้อแนะนำ : ก่อนที่พ่อแม่จะสอนลูกให้ช่วยเหลือตนเอง พ่อแม่ต้องฝึกสิ่งต่อไปนี้ก่อน

- ฝึกให้ลูกรู้จักสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวันโดยใช้ของจริง เมื่อลูกต้องการทำอะไร ลูกจะทำสิ่งนั้นได้ด้วยตนเอง
- ฝึกให้ลูกฟัง และทำตามคำสั่ง

การฝึกกิจวัตรประจำวันเป็นการช่วยเหลือตนเองที่พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกทำ มีดังนี้

• การฝึกขับถ่าย ขั้นตอนการฝึก

- 1) ชวนให้ลูกมานั่งเล่นใกล้ห้องน้ำ
- 2) เมื่อลูกชินแล้วลองให้ลูกนั่งบนโถส้วม โดยครั้งแรกปิดฝาโถส้วมให้นั่งประมาณ 2 - 3 นาที ครั้งต่อไปก็เพิ่มเวลาขึ้น
- 3) เมื่อลูกคุ้นเคยกับการนั่งบนโถส้วมแล้ว พ่อแม่จึงเปิดฝาโถส้วม แล้วให้ลูกนั่ง (หากเป็นไปได้พ่อแม่อาจจะซื้อฝาทิ้งสำหรับเด็กมาใช้ เพราะฝาทิ้งของโถส้วมช่องจะใหญ่เกินไป)

4) ให้เด็กนั่งประมาณ 2 - 3 นาที ครั้งต่อไปก็เพิ่มเวลาขึ้น

5) จากนั้นพ่อแม่พยายามฝึกเป็นขั้นตอน ดังนี้

- 5.1 ไปห้องน้ำ
- 5.2 ถอดกางเกง
- 5.3 ถอดกางเกงใน
- 5.4 นั่ง
- 5.5 เช็ด/ล้าง
- 5.6 ดึงกางเกงขึ้น
- 5.7 ล้างมือ



6) พ่อแม่ให้รางวัลด้วยการชม กอด หอมแก้มลูก เพื่อที่ลูกจะได้เกิดความรู้สึกมั่นใจ และรู้สึกว่าเขาทำได้ เสริมพลังพยายามให้เขาทำได้ดียิ่งขึ้นในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะ :

- ฝึกซ้ำ ๆ
- ฝึกทีละขั้น อย่าข้ามขั้น

- ฝึกทุกวันอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ
- พ่อแม่ไม่โกรธ เมื่อลูกอาจจะ อี หรือฉี่ หรือเล่นเพลินแล้วล้มไปเข้าส้วม ควรเตือนลูกดีๆ
- ถ้าลูกล้างหรือเช็ดกันไม่เป็น ให้ฝึกโดยให้ลูกนั่งเก้าอี้แล้วฝึกเก็บของใต้เก้าอี้ โดยก้มลงเอื้อมมือลงไปเก็บ จะทำให้เด็กทำความสะอาดกันได้ด้วยตนเอง

• การฝึก การอาบน้ำ

- 1) พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างโดยพาลูกอาบน้ำด้วยกัน ก่อนปล่อยให้ลูกอาบน้ำด้วยตนเอง
- 2) พ่อแม่สอนตั้งแต่วิธีการใช้สบู่ ยาสระผม
- 3) วิธีการอาบน้ำ ร่างกายทุกส่วน การสระผม และการล้างผม เช็ดตัวให้แห้ง
- 4) เมื่อลูกสามารถอาบน้ำได้เองแล้ว พ่อแม่พาลูกไปเลือกของใช้โดยให้ลูกเลือกอุปกรณ์อาบน้ำที่ลูกชอบ เช่น แชมพู สบู่ ฟองน้ำขัดตัว หรือหมวกอาบน้ำรูปตัวการ์ตูน
- 5) พ่อแม่เตรียมทุกอย่างสำหรับลูกให้พร้อม และวางไว้ในที่ๆ ลูกหยิบจับได้สะดวก
- 6) พ่อแม่อาจเพิ่มตัวช่วยในการให้ลูกสนุกกับการอาบน้ำเอง โดยอาจจะมีของเล่นที่เปียกน้ำได้ มาเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรื่องอาบน้ำของลูกสนุกขึ้น หรือสอนลูกร้องเพลงที่เกี่ยวกับการอาบน้ำ ขั้นตอนการทำความสะอาดร่างกาย ร้องให้ฟังเป็นประจำทุกวัน ลูกก็จะจำ และสามารถนำขั้นตอนในเนื้อเพลงไปใช้ในการอาบน้ำเองได้
- 7) แต่ถ้าพ่อแม่ยังไม่มั่นใจว่าลูกอาบน้ำได้เอง ลองหาเกมเพื่อช่วยกระตุ้นให้ลูกพยายามที่จะอาบน้ำเอง เช่น การให้ดาวสะสมแต้มมีของรางวัลให้ หรือการพูดชมเชยเมื่อลูกทำได้
- 8) เมื่อลูกคุ้นชินกับการใช้อุปกรณ์ และขั้นตอนการอาบน้ำแล้ว ลองปล่อยให้ลูกอาบน้ำด้วยตนเอง แต่ที่สำคัญไม่ควรปล่อยให้ลูกอาบน้ำเองนานเกินไป เพราะจะทำให้ลูกไม่สบายได้

ข้อเสนอแนะ : พ่อแม่ต้องเข้าใจว่า แต่ละขั้นตอนของการอาบน้ำ ถึงแม้จะเป็นเรื่องง่ายสำหรับผู้ใหญ่ แต่สำหรับลูกนั้นคือสิ่งที่ลูกกำลังเรียนรู้การอาบน้ำ จึงยังเป็นเรื่องที่ต้องอยู่ในสายตาพ่อแม่ก่อน

• การฝึกการแต่งตัว ขั้นตอนการฝึก

- 1) เช็ดตัวให้แห้ง
- 2) สวมใส่ชุดชั้นในให้เรียบร้อย
- 3) สวมเสื้อโดยไม่ดึงเสื้อแรงๆ
ถ้ามีกระดุมติดกระดุมให้ครบและถูกต้อง
- 4) ใส่กางเกงให้เรียบร้อย
- 5) หวีผม และสำรวจความเรียบร้อยของการแต่งกาย
- 6) สวมรองเท้าให้เรียบร้อยก่อนออกจากบ้าน



ข้อเสนอแนะ :

- ถ้าลูกกลัวลมเนื้อมดเล็กยังไม่แข็งแรง ควรใช้เสื้อผ้าที่ทำจากผ้ายืด เพราะทำให้ลูกสวมใส่ได้ง่าย เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ลูกอยากแต่งตัวเอง และพ่อแม่อาจจัดกิจกรรมให้ลูกฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ เช่น ให้ลูกปั้นดินน้ำมัน ให้ทำกิจกรรมศิลปะที่เหมาะสมกับวัย โดยเฉพาะการใช้มือ และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมัดเล็ก
- ถ้าลูกไม่ยอมแต่งตัวเอง พ่อแม่อาจสอนให้ลูกแต่งตัวโดยใช้เกมการละเล่นในการฝึกการแต่งตัว เช่น แข่งขันการแต่งตัวระหว่างสมาชิกในครอบครัว ให้ลูกบอกชื่ออุปกรณ์เครื่องแต่งกายต่างๆ

• การฝึกการแปรงฟัน ขั้นตอนการฝึก

- 1) พ่อแม่สื่อสารกับลูกให้เข้าใจถึงความสำคัญของฟัน และต้องดูแลฟันให้ดี โดยใช้รูปภาพการเล่านิทาน การร้องเพลง การระบายสีภาพวาด การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง
- 2) พ่อแม่เริ่มฝึกทักษะการแปรงฟันให้ลูก โดยพ่อแม่เป็นผู้ทำให้ลูกดู และให้ลูกทำตาม หรือพ่อแม่ช่วยจับมือลูกขยับแปรง

- 3) การขยับแปรง ฝึกให้ลูกหัดขยับแปรงสีฟันไปมาสั้นๆ ตามแนวนอน
- 4) ขณะฝึกการแปรงฟัน ควรสอนให้ลูกรู้คำศัพท์เกี่ยวกับฟัน และควรพูดบ่อยๆ เพื่อให้ลูกคุ้นเคย ได้แก่



ฟันด้านนอก



ฟันด้านใน



ฟันบน



ฟันล่าง

- 6) แปรงลิ้นโดยวางแปรงสีฟันไว้บนโคนลิ้น ให้แปรงสีฟันตั้งฉากกับลิ้น ลากแปรงสีฟันออกมาทางปลายลิ้น 4-5 ครั้ง หลังแปรงฟันและลิ้นเสร็จแล้ว ควรให้ลูกบ้วนฟองยาสีฟัน และบ้วนน้ำเพียง 1 ครั้ง
- 7) ถ้าง่างแปรงสีฟันให้สะอาด และเก็บอุปกรณ์การแปรงฟันให้เรียบร้อย
- 8) การฝึกกับกระจกจะช่วยให้ลูกมองเห็นตัวเอง ช่วยกระตุ้นให้ลูกอยากฝึกมากขึ้น
- 9) การแปรงฟัน ถ้าจับแปรงสีฟันไม่ได้ พ่อแม่สอนโดยให้ดูรูปภาพแล้วทำตาม และพ่อแม่จับมือพาแปรงตามรูปภาพ

• การฝึกใช้ช้อน – ส้อม รับประทานอาหาร

ขั้นตอนการฝึกการใช้ช้อน

- 1) เมื่อต้องฝึกลูกใช้ช้อนกินอาหารสิ่งสำคัญเบื้องต้นคือ พ่อแม่ต้องให้ออกาสลูกได้ลองในช่วงแรก พ่อแม่ให้ลูกถือช้อนไว้ด้วยระหว่างที่พ่อแม่ป้อนข้าวลูก วิธีนี้จะช่วยให้ลูกได้ฝึกใช้ช้อนระหว่างกินข้าว และฝึกทักษะการเคลื่อนไหวไปในตัว

- 2) ในระหว่างที่ลูกยังใช้ช้อนไม่คล่อง อย่าลืมกระตุ้นให้ลูกหัดใช้ไปเรื่อยๆ
- 3) เมื่อลูกเริ่มหยิบช้อนเข้าปากบ้างแล้ว พ่อแม่อาจลองช่วยจับปลายช้อนไปจิ้มในอาหาร เพื่อให้รสชาติอาหารติดปลายช้อนในขณะที่ลูกนำช้อนเข้าปาก
- 4) พ่อแม่ควรลองทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าลูกจะเริ่มใช้ช้อนจิ้มหรือตักอาหารเองเป็น
- 5) อีกวิธีคือการให้ลูกได้ถือช้อนเปล่า จากนั้นขอแลกกับช้อนที่มีอาหารเพื่อให้ลูกได้รับประทานอาหารค่านั้นด้วยตนเอง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อพ่อแม่ตักอาหารด้วยช้อน ลูกจะรับประทานอาหารด้วยตัวเอง
- 6) หากลูกของพ่อแม่ไม่สามารถตักอาหารเข้าช้อนได้ พ่อแม่สามารถช่วยดันอาหารเข้าช้อนของลูกได้ หรือพ่อแม่หั่นอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ลูกสามารถที่จะตักอาหารได้โดยง่าย
- 7) ในช่วงแรกการรับประทานอาหารด้วยตนเองของลูกอาจจะเลอะเทอะ พ่อแม่ต้องมีความอดทน ถ้าลูกได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้งขึ้น ลูกก็จะสามารถรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง โดยที่พ่อแม่ไม่ต้องให้ความช่วยเหลือ
- 8) ถ้าลูกหยิบจับไม่ได้ให้ใช้ผ้าพันมือผูกกับช้อน และตัดช้อนให้งอ แล้วค่อยปรับช้อนให้งออ่อนลงเรื่อยๆ จนใช้ช้อนปกติได้ และสามารถจับช้อนได้เองโดยไม่ต้องใช้ผ้าพันมือผูกกับช้อน



ขั้นตอนการฝึกการใช้ส้อม

1) การช่วยเหลือให้ลูกใช้ส้อมนั้นเหมือนกับการใช้ช้อน เลือกใช้ส้อมที่มีซี่สั้นและไม่แหลมคม

2) คำนึงถึงทั้งขนาดและเนื้อสัมผัสของอาหาร อาหารควรนุ่มลิ้น เช่น กลัวย หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ (ประมาณ 1 ซม.) หรือมีกะโรนี

3) แสดงวิธีการใช้ส้อมให้ลูกได้ดูเป็นตัวอย่าง ให้ลูกได้สังเกต และให้ลูกได้ทดลองทำตาม

4) ลูกอาจเจอปัญหาในการจิ้มอาหารด้วยส้อม เพราะอาหารเคลื่อนไปมา พ่อแม่สามารถช่วยลูกได้โดยจับยึดอาหารให้อยู่กับที่

ข้อเสนอแนะ :

- เตรียมพื้นที่รองรับความสนุกสนานกับการลองใช้ช้อนครั้งแรกของลูก เช่น กระดาษ ผ้าหรือพลาสติกมาปูพื้นบริเวณที่ลูกกินข้าวเอาไว้ เพื่อให้ง่ายต่อการทำความสะอาด เพราะลูกทำอาหารหกเลอะเทอะแน่นอน

- ควรเลือกแบบช้อนที่เหมาะสมกับวัย ดึงดูดความสนใจด้วยความน่ารัก หรือมีสีสันชวนจับต้อง

- เทคนิคง่ายๆ ที่ช่วยได้อีกข้อ คือ การกินอาหารร่วมกันแบบครอบครัว มีพ่อแม่และลูก เป็นการเรียนรู้เรื่องการกินอาหารที่ดีได้

- ลูกอาจต้องใช้เวลากับการจับช้อน ต้องอดทน อาจหกหรือไม่คล่อง ไม่ใช่ปัญหา ปัญหาจริงมักอยู่ที่พ่อแม่ คือ ใจร้อนอยากให้ลูกกินให้เสร็จ ไม่อยากให้เลอะเทอะ ลูกจึงไม่ค่อยได้ฝึกการใช้กล้ามเนื้อเท่าที่ควร เลยใช้ช้อนไม่คล่อง ดังนั้นการเปิดโอกาสให้ลูกได้ทำเอง มีพ่อแม่คอยแนะนำอยู่ข้างๆ ไม่คว่าลูกเป็นสิ่งที่แย่ที่สุด

- การฝึกรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารที่โต๊ะอาหาร ไม่ควรนำอาหารไปรับประทานที่อื่น

ขั้นตอนการฝึกรับประทานอาหารบนโต๊ะอาหาร

1) พ่อแม่เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารไว้ให้พร้อม เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดปากหรือทิชชู เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้ว่าต้องใช้อะไรในการรับประทานอาหารบ้าง

2) ให้ลูกตักมาที่จานของตัวเองก่อน แล้วจึงตักเข้าปาก ถ้าลูกทำผิดวิธีก็คอยบอกหรือทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

3) พ่อแม่ควรสอนลูกเรื่องมารยาทบนโต๊ะอาหารไปด้วย เช่น การเคี้ยวอาหารไม่ให้เสียงดัง ไม่เคี้ยวไปพูดไป การใช้ช้อนกลาง ไม่นั่งโยกเก้าอี้ เป็นต้น เพื่อให้ลูกจะได้จดจำ และนำไปใช้เมื่ออยู่ในสังคม

ข้อคิด

- พ่อแม่ฝึกตามความสามารถและพัฒนาการของลูก เพราะเด็กออทิสติกแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ดังนั้นขั้นตอนการฝึกอาจจะแตกต่างกันไป
- พ่อแม่ควรฝึกที่เกี่ยวข้องกับชีวิตในบ้านก่อน จึงค่อยพยายามออกไปนอกบ้าน เช่น การฝึกให้นั่งทานข้าวโดยไม่เลอะเทอะในบ้านให้ได้ แล้วพ่อแม่จึงฝึกไปทานข้าวข้างนอก
- พ่อแม่แสดงเป็นตัวอย่างให้ลูกเห็น เด็กออทิสติกจะเรียนรู้จากการเห็นมากกว่าการได้ยิน
- ฝึกให้ลูกทำด้วยตนเอง เมื่ออยากให้ทำอะไรให้ลูกมักจูงมือพ่อแม่ไปสิ่งนั้น ให้พ่อแม่แคะมือลูกออก แล้วจับมือลูกทำกิจกรรมนั้นแทน



บทที่ ๕

หน่วยบริการช่วยเหลือ
และฟื้นฟู



หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ในประเทศไทยมีหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ทั้งของภาครัฐบาลและภาคเอกชนอยู่เป็นจำนวนมากไม่น้อย พ่อแม่สามารถติดต่อกับหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการด้านการศึกษาพิเศษเพื่อการพัฒนาเด็ก ซึ่งหน่วยงานที่จัดให้บริการมีทั้งของรัฐและเอกชน ดังนี้

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

วิธีการส่งลูกไปรับบริการยังหน่วยงานต่างๆ

พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษสามารถติดต่อ หรือประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน เพื่อร่วมมือกันในการช่วยเหลือลูก

1. กรณีที่บ้านอยู่ใกล้ศูนย์การศึกษาพิเศษ จะพาเด็กไปรับบริการที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ และเรียนรู้วิธีการฝึกต่างๆ เพื่อนำกลับมาฝึกต่อที่บ้าน

2. กรณีที่บ้านอยู่ไกลจากศูนย์การศึกษาพิเศษ จะพาลูกไปเข้าเรียนที่โรงเรียนปกติ ศูนย์การศึกษาเป็นหน่วยงานหนึ่งมีบทบาทในด้านสนับสนุนการศึกษา ในลักษณะศูนย์บริการช่วยเหลือ และเตรียมความพร้อมของคณาธิการ เพื่อเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล โรงเรียนเรียนร่วม โรงเรียนเฉพาะความพิการ ศูนย์การเรียนเฉพาะความพิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พัฒนาและฝึกอบรมผู้ดูแลคณาธิการ บุคลากรที่จัดการศึกษาสำหรับคณาธิการ จัดระบบและส่งเสริม/สนับสนุนการจัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (Individualized Education Program : IEP) สิ่งอำนวยความสะดวก สื่อบริการ และความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษาสำหรับคณาธิการ ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพคณาธิการโดยครอบครัวและชุมชน เป็นศูนย์ข้อมูล รวมทั้งจัดระบบข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษาสำหรับคณาธิการ จัดระบบสนับสนุนการจัดการเรียนร่วม และประสานงานการจัดการศึกษาสำหรับคณาธิการในจังหวัด รายชื่อศูนย์การศึกษาพิเศษประจำแต่ละจังหวัด ที่พ่อแม่สามารถพาลูกไปรับบริการ และคำแนะนำได้

เครือข่ายส่งเสริมศักยภาพบุคคลออทิสติก

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
1	สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย) ที่อยู่ : 140/47 ถนนอิสรภาพ แขวงบ้านช่างหล่อ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700	นายกสมาคม : คุณชูศักดิ์ จันทยานนท์ เบอร์โทรศัพท์ : 02-4112899 โทรสาร : 02-8665729 Email : autisticthai@gmail.com
2	มูลนิธิออทิสติกไทย ที่อยู่:11 หมู่ที่ 12 ซอยบางพรม 29 ถนนบางพรม แขวงบางพรม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170	ประธานมูลนิธิ : คุณชูศักดิ์ จันทยานนท์ เบอร์โทรศัพท์ : 02-418-3399 โทรสาร : 02-418-3399 Email : autisticthai@gmail.com
3	สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ : 11 หมู่ที่ 12 ซอยบางพรม 29 ถนนบางพรม แขวงบางพรม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170	นายกสมาคม : คุณปรโมทย์ ธรรมสโรช เบอร์โทรศัพท์ : 02-418-3399 โทรสาร : 02-418-3399 Email : autisticthai@gmail.com
4	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่อยู่ : 369 หมู่ที่ 10 ตำบลปากพูน อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000	ประธานชมรม : คุณมงคล บุญเต็ม เบอร์โทรศัพท์ : 081-0885903 Email : way_hydr07@hotmail.com
5	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสระบุรี ที่อยู่ : ถนนพหลโยธิน ตำบลพแค อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสระบุรี 18240	ประธานชมรม : คุณสุกัญญา แดงทองดี เบอร์โทรศัพท์ : 089-1076105 Email : -
6	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่อยู่ : 188 หมู่ที่ 1 ตำบลห้วยโป่ง อำเภอห้วยโป่ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000	ประธานชมรม : คุณเรวัต วงศ์ศักดิ์ศรี เบอร์โทรศัพท์ : 081-9982268 Email : -
7	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดปัตตานี ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปัตตานี หมู่ที่ 6 ถนนปากน้ำ ตำบลรูสะมิแล อำเภอเมืองปัตตานี จังหวัดปัตตานี 94000	ประธานชมรม : คุณธีรวัฒน์ หมวกชุมบง เบอร์โทรศัพท์ : 086-2844573 Email : tungkla2@gmail.com
8	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดแพร่ ที่อยู่ : 444/6 หมู่ที่ 9 ตำบลนาจักร อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ 54000	ประธานชมรม : คุณหรรษนิภา กองแดง เบอร์โทรศัพท์ : - Email : -

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
9	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดชัยภูมิ ที่อยู่ : 301/1 หมู่ที่ 9 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ 36000	ประธานชมรม : คุณจินตนา หล้าแก้ว เบอร์โทรศัพท์ : 080-4667837 Email : autistic.cyp@gmail.com
10	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดปราจีนบุรี ที่อยู่ : 124/1 หมู่ที่ 9 ตำบลธงชัยเหล็ก อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี 25000	ประธานชมรม : คุณจิรัฐา คงทน เบอร์โทรศัพท์ : 088-1079498 Email : alc.prachinburi@gmail.com
11	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสงขลา ที่อยู่ : 31 ถนนทักษิณเมืองทอง 4 ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110	ประธานชมรม : คุณปัทมา สังข์ไพฑูรย์ เบอร์มือถือ : 086-2901312 Email : chalerm 1121@gmail.com
12	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสุรินทร์ ที่อยู่ : 214 หมู่ที่ 3 บ้านชุมแสง ตำบลชุมแสง อำเภอจอมพระ จังหวัดสุรินทร์ 32180	ประธานชมรม : คุณเกษม ภูบาลชื่น เบอร์โทรศัพท์ : 080-1702556 Email : autisticsurin2558@gmail.com
13	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดฉะเชิงเทรา ที่อยู่ : โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร ถนนเทพคุณากร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000	ประธานชมรม : คุณสมใหม่ ห้วยขันทอง เบอร์โทรศัพท์ : 081-4291040 Email : autistic_cha@hotmail.com
14	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดอุดรธานี ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดอุดรธานี ที่อยู่ : เลขที่ 242 หมู่ที่ 3 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี 41000	ประธานชมรม : นางวิยะดา นันทมาตย์ เบอร์โทรศัพท์ : 081-4717231(สุรัชย์) Email : -
15	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดตรัง ที่อยู่ : 149/3 หมู่ที่ 10 ตำบลโคกหล่อ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง 92000	ประธานชมรม : คุณพัชรา ไทรงาม เบอร์โทรศัพท์ : 091-0358210 Email : autismtrang2012@gmail.com
16	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดเพชรบูรณ์ ที่อยู่ : โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ เลขที่ 203 ถนนสระบุรี-หล่มสัก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง เพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000	ประธานชมรม : คุณกมลศักดิ์ กลมกลิ้ง เบอร์โทรศัพท์ : 089-2721186 Email : Oriflamebeauty 01@hotmail.com
17	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดภูเก็ต ที่อยู่ : 60 ถนนติลลิกอุทิศ 2 ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอเมืองภูเก็ต จ.ภูเก็ต 83000	ประธานชมรม : คุณวนิดา เรืองจากรูวัฒนา เบอร์โทรศัพท์ : 089-7277692 Email : wanida.pkt@gmail.com

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
18	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสุพรรณบุรี ที่อยู่ : 85 หมู่ที่ 4 บ้านโพธิ์เขียว ตำบลทับตีเหล็ก อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี 72000	ประธานชมรม : คุณชนันท์ไชย อินสว่าง เบอร์โทรศัพท์ : - Email : -
19	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดหนองคาย ที่อยู่ : 307 หมู่ที่ 1 ตำบลสระใคร อำเภอสระใคร จังหวัดหนองคาย 43100	ประธานชมรม : คุณตระกูลชัย ไชยยันติ เบอร์โทรศัพท์ : 083-2870416 Email : nanyarat11@gmail.com
20	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดตาก ที่อยู่ : 121/3 หมู่ที่ 3 ตำบลวังหิน อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก 63000	ประธานชมรม : คุณสุวิทย์ พรศิริกาญจน์ เบอร์โทรศัพท์ : 086-8244750 Email : tacc.tak@gmail.com
21	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่อยู่ : คลินิกกระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ 46000	ประธานชมรม : คุณอรรรถพล ทองสาร เบอร์โทรศัพท์ : 089-9372831 Email : -
22	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดชลบุรี ที่อยู่ : 110/4 หมู่ที่ 4 ตำบลอ่างศิลา อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี 20000	ประธานชมรม : คุณอารยา แดงแสง เบอร์โทรศัพท์ : 061-6241936 Email : araya-13@hotmail.com
23	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดเลย ที่อยู่ : 373 หมู่ที่ 7 บ้านนาข่า ตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย 42000	ประธานชมรม : คุณสมจิต ขาวน้ำปาด เบอร์โทรศัพท์ : 081-5749784 Email : rjk-lerd@hotmail.co.th , mamphis_j@yahoo.com
24	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดเชียงราย ที่อยู่ : 64/1 หมู่ที่ 10 ตำบลรอบเวียง อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57000	ประธานชมรม : คุณพงษ์รัตน์ ชัยวรรัตน์ เบอร์โทรศัพท์ : 081-9932618 Email : -
25	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดราชบุรี ที่อยู่ : โรงเรียนวัดห้วยหมู หมู่ที่ 9 ตำบลเจดีย์หัก อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี 70000	ประธานชมรม : คุณศุภิพร รับสมบัติ เบอร์โทรศัพท์ : 089-9144641 Email : -
26	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา หมู่ที่ 1 ตำบลนครหลวง อำเภอนครหลวง จังหวัด พระนครศรีอยุธยา 13260	ประธานชมรม : คุณประภาศรี ทับทิมทอง เบอร์โทรศัพท์ : 083-2606699 Email : -

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
27	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดอ่างทอง ที่อยู่ : เลขที่ 13/1 หมู่ที่ 6 ตำบลศาลาแดง อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง 14000	ประธานชมรม : คุณธงชัย หงส์สงวนศรี เบอร์โทรศัพท์ : 089-9284906 Email : -
28	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดกระบี่ ที่อยู่ : 50 หมู่ที่ 3 ตำบลเขาใหญ่ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ 81110	ประธานชมรม : คุณพนารัตน์ อินแก้ว เบอร์โทรศัพท์ : 095-2569665, 086-6831240 Email : autistic_kb@outlook.co.th
29	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดปทุมธานี ที่อยู่ : 91/270 หมู่ที่ 3 ตำบลบึงยี่โถ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12130	ประธานชมรม : คุณวาสนา สำลีสรัตน์ เบอร์โทรศัพท์ : 02-5933848, 089-7817050 Email : wasana.authai@gmail.com
30	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสระแก้ว ที่อยู่ : 597/50 ถนนสุวรรณศร ตำบลท่าเกษม อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว 27000	ประธานชมรม : คุณกันยารัตน์ เชื้อทอง เบอร์โทรศัพท์ : 085-6988845 Email : autistic.sakaeo@gmail.com
31	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดมหาสารคาม ที่อยู่ : 162 ถนนเทศบาลอาชา ตำบลตลาด อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม 44000	ประธานชมรม : นายแพทย์ไพโรจน์ ศิตศิริรัตน์ เบอร์โทรศัพท์ : 089-8404454 Email : drpiroj@hotmail.com
32	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดยะลา ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 2 หมู่ที่ 6 ตำบลบุติ อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา 95000	ประธานชมรม : คุณรุสนา วาชกาเส้า เบอร์โทรศัพท์ : 093-7753787 Email : pt_chitlang@hotmail.com
33	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดลำพูน ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดลำพูน เลขที่ 365 หมู่ที่ 2 ตำบลต้นธง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน 51000	ประธานชมรม : คุณดรุณี ทองเปรม เบอร์โทรศัพท์ : - Email : -
34	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสตูล ที่อยู่ : 618/2 ม. 7 ซอยคลองขุด 23 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล 91000	ประธานชมรม : คุณสุนทร ชูบัณฑิต เบอร์โทรศัพท์ : 089-7345842 Email : autistic_stun@hotmail.com
35	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดพิจิตร ที่อยู่ : 27/144 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร 66000	ประธานชมรม : คุณวราพร วิเชียรสรรค์ เบอร์โทรศัพท์ : - Email : -

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
36	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสกลนคร ที่อยู่ : 225 หมู่ที่ 12 ตำบลแร่ อำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร 47160	ประธานชมรม : ผศ.ดร.ชลิษฐ คนชื่อ เบอร์โทรศัพท์ : 084-1152716 Email : -
37	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่อยู่ : 142/80 หมู่ที่ 1 ถนนชนเกษม 7 ตำบลมะขามเตี้ย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84000	ประธานชมรม : คุณดาลิน เรืองไอศูรย์ เบอร์โทรศัพท์ : 093-6469842, 089-8673192 Email : wanna_0512@hotmail.com
38	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดร้อยเอ็ด ที่อยู่ : 165 หมู่ที่ 5 ตำบลหนองบือ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด 45180	ประธานชมรม : พันตำรวจโทญาณวุฒิ คุ่มบัวลา เบอร์โทรศัพท์ : 093-4305745 Email : autisticroiet@gmail.com
39	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดชุมพร ที่อยู่ : คลินิกกระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลชุมพร เขตรอุดมศักดิ์ เลขที่ 222 ถนนพิศิษฐ์พยาบาล ตำบลท่าตะเภา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร 86000	ประธานชมรม : คุณศิริรัตน์ ฉิมแก้ว เบอร์โทรศัพท์ : 087-8978058 Email : sirirat 805885@gail.com
40	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดนครราชสีมา ที่อยู่ : 549 หมู่ที่ 6 ตำบลจอหอ อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา 30000	ประธานชมรม : คุณเบญจรัตน์ กอไม้กลาง เบอร์โทรศัพท์ : 084-0375225 Email : benjaratpook1@gmail.com
41	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดนนทบุรี ที่อยู่ : 114/42 หมู่ที่ 10 ซอย6/1 ถนน กาญจนานิกิเชก ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110	ประธานชมรม : (อยู่ในระหว่างการจัดตั้ง) เบอร์โทรศัพท์ : 02-5944573 Email : -
42	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดนครพนม ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดนครพนม ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม 48000	ประธานชมรม : คุณวรรณิ ฦ หนองคาย เบอร์โทรศัพท์ : 086-2252350 Email : kwanee@gmail.com
43	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดระยอง ที่อยู่ : 99/315 หมู่ที่ 3 หมู่บ้านโมเดิร์นซิตี้ ซอย 22 ถนนราชชุมพล ตำบลทับมา อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง 21000	ประธานชมรม : คุณวิภาวัลย์ กิระสัทธานนท์ เบอร์โทรศัพท์ : 096-2371099 Email : autistic.rayong2560@gmail.com

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
44	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดพิษณุโลก ที่อยู่ : 5/10 หมู่ที่ 9 ตำบลบึงพระ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก 65000	ประธานชมรม : นาวาอากาศเอกเสถียร ทองทวี เบอร์โทรศัพท์ : 084-8210747, 091-8394922 Email : autisticphitsanulok@gmail.com
45	สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดขอนแก่น ที่อยู่ : 115 ถนนมิตรภาพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40000	ประธานชมรม : คุณบุรี เสรีโยธิน เบอร์โทรศัพท์ : 081-7814555, 080-5165555 Email : thirakorn1@gmail.com
46	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดบราซธานี ที่อยู่ : 9/144 หมู่ 18 ตำบลขามใหญ่ อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี 34000	ประธานชมรม : คุณกชพร อธิกุล เบอร์โทรศัพท์ : - Email : nidnoinoid609@gmail.com
47	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดนครสวรรค์ ที่อยู่ : 152/1 หมู่ที่ 5 ตำบลเนินมะกอก อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ 60130	ประธานชมรม : คุณอ้อยทิพย์ ทองก้อน เบอร์โทรศัพท์ : 061-5589677 Email : autisticnakhonsawan@hotmail.com
48	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดเพชรบุรี ที่อยู่ : 543 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านหม้อ อำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี 76000	ประธานชมรม : คุณศิริวรรณ ทัพภาค เบอร์โทรศัพท์ : 081-3464837 Email : siriwan3464@gmail.com
49	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดบึงกาฬ ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดบึงกาฬ ตำบลโนนสมบูรณ์ อำเภอเมืองบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ 38000	ประธานชมรม : คุณประทุมมี พันธักดิ์ เบอร์โทรศัพท์ : 080-0102995, 061-259-6559 Email : mnee992@gmail.com (มณีพกา)
50	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดนราธิวาส ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดนราธิวาส ที่อยู่ : เลขที่ 28/1 ถนนประชาสงเคราะห์ ตำบลบางนาค อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส 96000	ประธานชมรม : คุณฮาเซ็น ดือเร๊ะ เบอร์โทรศัพท์ : 081-2767742 Email : yainoonwaji@gmail.com
51	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดน่าน ที่อยู่ : 180 หมู่ที่ 4 บ้านใหม่เจริญราษฎร์ ตำบลอายนาศาย อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110	ประธานชมรม : คุณอัจฉรา อุดหนุน เบอร์โทรศัพท์ : 081-6027012 Email : -
52	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดยโสธร ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดยโสธร หมู่ที่ 8 ตำบลตาดทอง อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร 35000	ประธานชมรม : คุณนายร่มพฤกษ์ ศรีบุญลือ เบอร์โทรศัพท์ : 091-0203233 Email : -

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
53	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสุโขทัย ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดสุโขทัย เลขที่ 39 หมู่ที่ 5 ตำบลปากแคว อำเภอเมืองสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย 64000	ประธานชมรม : คุณสุภาวดี บุญคง เบอร์โทรศัพท์ : 094-6160716 Email : kim25kel09@gmail.com
54	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดลำปาง ที่อยู่ : 351 หมู่ที่ 4 บ้านหัวฝาย ตำบลกล้วยแพะ อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง 52000	ประธานชมรม : คุณภาวดี พันจักสาย เบอร์โทรศัพท์ : 084-6117081 Email : -
55	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดกำแพงเพชร ที่อยู่ : 66 หมู่ที่ 7 ตำบลหนองคล้า อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร 62000	ประธานชมรม : คุณสาริศา ฉัตรทอง เบอร์โทรศัพท์ : 085-1829330 Email : autistic.kpp@gmail.com
56	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสมุทรสงคราม ที่อยู่ : 5 ตำบลอัมพวา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 75110	ประธานชมรม : คุณดวงดาว ชุ่มเกษร เบอร์โทรศัพท์ : - Email : -
57	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดอุดรดิตถ์ ที่อยู่ : 130/5 หมู่ที่ 1 ตำบลทุ่งยั้ง อำเภอลับแล จังหวัดอุดรดิตถ์ 53210	ประธานชมรม : คุณศศิธร รัตนทรงศิลป์ เบอร์โทรศัพท์ : 098-7463133 Email : autism.utt@gmail.com
58	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดพังงา ที่อยู่ : 145/2 หมู่ที่ 2 ตำบลเหล อำเภอปะกง จังหวัดพังงา 82170	ประธานชมรม : คุณกัมปนาท มหันต์ เบอร์โทรศัพท์ : 080-1455589 Email : kampanat1x@gmail.com
59	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสิงห์บุรี ที่อยู่ : 55/1 หมู่ที่ 4 ตำบลม่วงหมู่ อำเภอเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี 16000	ประธานชมรม : คุณนัฐนนท์ กำจ่าย เบอร์โทรศัพท์ : 085-1835273 Email : -
60	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดระนอง ที่อยู่ : คลินิกเด็ก โรงพยาบาลระนอง 11 ถนนกำลังทรัพย์ ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง 85000	ประธานชมรม : คุณเสาวคนธ์ อาชาไฉนวิเศษพงศ์ เบอร์โทรศัพท์ : 089-7258437 Email : saowakon 1969@gmail.com
61	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดพัทลุง ที่อยู่ : 228 หมู่ที่ 1 ตำบลควนมะพร้าว อำเภอเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง 93000	ประธานชมรม : คุณนายณัฐกร จูรรอด เบอร์โทรศัพท์ : 081-0942085 Email : myjoolrod@gmail.com

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
62	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดศรีสะเกษ ที่อยู่ : 169/1 หมู่ที่ 1 ตำบลสำโรง อำเภอกุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ รหัสไปรษณีย์ 33120	ประธานชมรม : คุณทัศนัย หิริรักษ์ เบอร์โทรศัพท์ : 085-4049955 Email : -
63	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดบุรีรัมย์ ที่อยู่ : 99 หมู่ที่ 6 ตำบลหนองตาต อำเภอมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ 31000	ประธานชมรม : คุณเจนจิรา กัลยา เบอร์โทรศัพท์ : 094-2748822 Email : -
64	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดพะเยา ที่อยู่ : 262 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าวังทอง อำเภอมืองพะเยา จังหวัดพะเยา 56000	ประธานชมรม : คุณชรีพร ยอดฟ้า เบอร์โทรศัพท์ : 081-2897798 Email : -
65	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดเชียงใหม่ ที่อยู่ : 83 หมู่ที่ 3 ตำบลเหมืองแก้ว อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180	ประธานชมรม : คุณสำราญ ชันสำโรง เบอร์โทรศัพท์ : 092-2565917 Email : -
66	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดจันทบุรี ที่อยู่ : 2/268 หมู่ที่ 2 ตำบลท่าช้าง อำเภอมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี 22000	ประธานชมรม : คุณสุบิน จันทชัน เบอร์โทรศัพท์ : 086-3108760 Email : chuleewan_prasatphan@hotmail.com
67	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสมุทรปราการ ที่อยู่ : 61 ถนนสุขุมวิท ตำบลปากน้ำ อำเภอมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ 10270	ประธานชมรม : คุณนิคม บุญนำแสง เบอร์โทรศัพท์ : 086-3346120 Email : nuchjirasubpuimpoon@gmail.com
68	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดหนองบัวลำภู ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดหนองบัวลำภู ตำบลลำภูอำเภอมืองหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู 39000	ประธานชมรม : คุณเสรี ทองใส เบอร์โทรศัพท์ : 061-1180696 Email : -
69	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดอำนาจเจริญ ที่อยู่ : 73 หมู่ที่ 1 ตำบลห้วยตะพาน อำเภอมืองห้วยตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ 37240	ประธานชมรม : คุณบัวพันธ์ บุญเต็ม เบอร์โทรศัพท์ : 087-6865105 Email : -
70	ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดมุกดาหาร ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดมุกดาหาร 15 บ้านหนองแอก อำเภอมือง จังหวัดมุกดาหาร 49160	ประธานชมรม : คุณศรีบุญเรือง ไตรยวงค์ เบอร์โทรศัพท์ : 0630321848 Email : sriboonrung1959@gmail.com

(ณ วันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2561)

ศูนย์การศึกษาพิเศษ

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
1	ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง กรุงเทพฯ ที่อยู่ 4645 ถนนดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400	website http://www.spedubkk.com/ หมายเลขโทรศัพท์ 02-2474685-6 หมายเลขโทรสาร 02- 2474686 กต 6
2	ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 1 จังหวัดนครปฐม ที่อยู่ 55/23 หมู่ 2 ซอยไร่จิง 16 (บ้านไร่-หมอศรี) ต.ไร่จิง อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210	website http://www.sec01.com/ หมายเลขโทรศัพท์ 02-4297159-60, 02-4976414,02-4976411 หมายเลขโทรสาร 02-4297158
3	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
4	ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 3 จังหวัดสงขลา ที่อยู่ 81/2 ถนนสงขลา-นาทวี ต.จะโหนด อ.จะนะ จ.สงขลา 90130	website http://www.special3.net/ หมายเลขโทรศัพท์ 074-477453 หมายเลขโทรสาร 074-47726 0
5	ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง ที่อยู่ 23 หมู่ 4 ต.นาบีนหลา อ.เมือง จ.ตรัง 92000	website http://www.specialcenter4trang.go.th หมายเลขโทรศัพท์ 075-501191-2, 081-4640462 หมายเลขโทรสาร 075-501191
6	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
7	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

ศูนย์การศึกษาพิเศษ

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
8	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
9	ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 8 จังหวัดเชียงใหม่ ที่อยู่ 353 หมู่ 8 ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180	website http://special08.com หมายเลขโทรศัพท์ 053-112235 หมายเลขโทรสาร 053-112234
10	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
11	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
12	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
13	ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 12 จังหวัดชลบุรี ที่อยู่ 701 หมู่ 3 ต.หนองซาก อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี 20170	website http://secchonburi.go.th/ หมายเลขโทรศัพท์ 038-202000, 081-5890717, 080-6469002 หมายเลขโทรสาร 038-202000 ต่อ 103

תוכן

สรุปเกี่ยวกับเด็กออทิสติก

จากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กออทิสติก ทำให้ได้แง่มุมต่างๆ ของเด็กกลุ่มนี้ และการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งเด็กออทิสติกแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน ทั้งจุดเด่นหรือความสามารถ การส่งเสริมความสามารถ จุดด้อยหรือข้อจำกัด และการช่วยเหลือ หรือพัฒนา มีรายละเอียด ดังนี้

จุดเด่นหรือความสามารถ

เด็กออทิสติกมีความโดดเด่นในด้านความจำ บางคนก็มีความสามารถเฉพาะทางที่โดดเด่น เช่น สามารถที่จะแก้สมการทางคณิตศาสตร์ที่ซับซ้อน มีความสามารถด้านศิลปะ ด้านดนตรี ด้านคณิตศาสตร์ ด้านดาราศาสตร์ การคำนวณปฏิทิน บางคนก็เป็นเหมือน “นาฬิกา” คือรู้ว่าเวลาผ่านไปนานเท่าไรแล้วอย่างแม่นยำ

การส่งเสริมความสามารถ

การส่งเสริมความสามารถเป็นหน้าที่ของพ่อแม่และคนใกล้ชิด โดยการร่วมมือกับครูและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเรียนรู้วิธีการหรือเทคนิคในการสอนเด็ก ใช้เทคนิคการสอนซ้ำๆ ให้คำแนะนำ รวมทั้งหาอุปกรณ์เพื่อให้เด็กได้ใช้ในการฝึกปฏิบัติ



จุดด้อยหรือข้อจำกัด

เด็กออทิสติกส่วนใหญ่จะมีปัญหาสนใจสิ่งแวดลอมน้อย เรียกไม่หัน ไม่สบตา ไม่สนใจใคร เล่นไม่เหมาะสม จินตนาการไม่เป็น พูดโต้ตอบไม่เป็น หรือพูดไม่รู้เรื่อง พูดเป็นภาษาต่างดาว พูดทวนประโยคซ้ำๆ ทำท่าทางซ้ำๆ เช่น สะบัดมือเดินเขย่งเท้า มักคุยแต่เรื่องที่ตนเองสนใจ



การช่วยเหลือหรือพัฒนา

ฝึกให้เด็กให้เข้าใจและรับรู้การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม พัฒนาทักษะทางสังคมและวิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่หลากหลาย การควบคุมตนเองและส่งเสริมความสามารถที่มีอยู่ควบคู่ไปกับการแก้ไขความบกพร่อง จึงจะสามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเด็กมาใช้ได้เต็มที่

พัฒนาการ










เด็กในแต่ละช่วงวัยจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน พ่อแม่จำเป็นจะต้องรู้พัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย เพื่อตรวจสอบ หรือติดตามว่าเด็กมีพัฒนาการเป็นไปตามวัยหรือไม่ เพราะเด็กบางคนอาจมีพัฒนาการตามวัย หรือที่เรียกว่าสมวัย นั้นหมายความว่าเด็กสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้เช่นเดียวกับเด็กคนอื่นๆ ทั่วไป ในขณะที่เดียวกัน เด็กบางคนอาจมีพัฒนาการที่ล่าช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน หรือที่มีอายุเท่ากัน หรือเด็กบางคนอาจมีพัฒนาการที่สูงกว่าวัย หรือมีความสามารถทำได้เกินกว่าอายุนั้นเอง

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



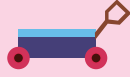











เมื่อพ่อแม่สังเกต หรือตรวจสอบแล้ว พบว่าเด็กมีพัฒนาการล่าช้า ไม่สมวัย หรือมีพัฒนาการด้านใดที่ช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกันก็ต้องหาวิธีช่วยเหลือ หรือส่งเสริมพัฒนาการโดยเร็ว เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่สมวัย หรือมีความสามารถเช่นเดียวกับเด็กในวัยเดียวกัน ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพต่อไป










ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี

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

ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี (ต่อ)

อายุ ด้าน	7-9 เดือน	10-12 เดือน	13-18 เดือน	19-24 เดือน	25-30 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว	<p>เอื้อมตัวใช้มือเล่นได้อย่างอิสระในท่านั่ง</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>หย่อนตัวลงนั่งจากท่ายืนโดยใช้มือเกาะเครื่องเรือนช่วยพยุง</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เดินลากจูงของเล่นหรือสิ่งของได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>กระโดดได้โดยช่วยพยุง</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>กระโดดเท้าพื้นทั้งทั้งสองข้าง</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา	<p>เด็กจ้องมองไปที่หนังสือพร้อมกับผู้ใหญ่ยาวนาน 2 - 3 วินาที</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>จับนิ้วมือเพื่อหยิบลูกบิด</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ขีดเขียน (เป็นเส้น) บนกระดาษได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>วางรูปทรงวงกลมใส่ในช่องกระดาษรูปแบบเรขาคณิตที่มี 3 แบบได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>แก้ปัญหาง่าย ๆ โดยการใช้อุปกรณ์</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการเข้าใจภาษา	<p>หันตามเสียงเรียกชื่อ</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>โบกมือหรือตบมือตามคำสั่ง</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ทำตามคำสั่ง 2-3 คำ</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เลือกวัตถุตามคำสั่ง (ตัวเลือก 4 ชนิด)</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ชี้อวัยวะของร่างกายได้ 7 ส่วน</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการใช้ภาษา	<p>ออกเสียงสระผสมกันพยัญชนะต่างๆ กันได้</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>แสดงความต้องการโดยทำท่าทาง หรือเปล่งเสียง</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ตอบชื่อวัตถุได้ถูกต้อง</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เรียนคำพูดที่เป็นวลีประกอบด้วยคำ 2 คำ</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>พูดตอบรับและปฏิเสธได้</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม	<p>เล่นจ๊ะเอ๋ได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เล่นสิ่งของตามประโยชน์ของสิ่งของได้</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>เล่นการใส่สิ่งของตามหน้าที่ได้มากขึ้น</p>  <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>	<p>ล้างและเช็ดมือได้เอง</p> <p><input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....</p>

ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี (ต่อ)

อายุ	31-36 เดือน	37-42 เดือน	43-48 เดือน	49-54 เดือน	55-60 เดือน
ด้าน การเคลื่อนไหว	เดินขึ้นบันไดสลับเท้าได้เอง <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ยืนด้วยขาข้างเดียวโดยไม่เกาะ ใต้นาน 3 วินาที <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	วิ่งไปข้างหน้าโดยลงน้ำหนักที่ปลายเท้าและแกว่งแขนสลับกัน <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	กระโดดไปด้านข้างและถอยหลังได้ <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	วิ่งมาเตะลูกบอลได้ <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 
ด้าน การใช้กล้ามเนื้อเล็ก และสติปัญญา	เขียนแบบลากเส้นเป็นวงต่อเนื่องกัน <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้ <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	ตัดกระดาษรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 10 ซม. ออกเป็น 2 ชิ้น <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพที่ตัดออกเป็นส่วนๆ 8 ชิ้นได้ <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	จับดินสอได้ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 
ด้าน การเข้าใจภาษา	นำวัตถุ 2 ชนิดในห่องมาให้ได้ตามคำสั่ง <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ทำตามคำสั่งต่อเนื่องได้ 2 กิริยากับวัตถุ 2 ชนิด <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	เลือกวัตถุที่มีขนาดใหญ่กว่าและเล็กกว่าได้ <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	เลือกอันดับแรกและอันดับสุดท้าย <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	แยก/จำแนกสีได้ 8 สี <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 
ด้าน การใช้ภาษา	พูดวลีที่ประกอบด้วยคำ 3 คำติดต่อกันได้อย่างน้อย 4 ความหมาย <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ร้องเพลงได้ถูกต้องหรือเกือบจบเพลง <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... ถามคำถามได้ 4 แบบ เช่น ใคร อะไร ที่ไหน ทำไม <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	พูดติดต่อกันได้ 3 คำ โดยมีความหมายและเหมาะสมกับโอกาสได้ <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... พูดติดต่อกัน 3 คำ เพื่ออธิบายคุณสมบัติของสิ่งของเกี่ยวกับลักษณะ สีและขนาด <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ตอบคำถามได้ถูกต้องเมื่อถามว่า “ถ้ารู้สึกร้อน ไม่สบาย ทิว” จะทำอย่างไร <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ผลัดกันพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....
ด้าน การช่วยเหลือตัวเอง และสังคม	ใส่กางเกงได้เอง <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ทำตามกฎในการเล่นเป็นกลุ่มได้ <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... เด็กสามารถช่วยทำงานชิ้นตอนเดียวได้เอง <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายได้เอง <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ทำความสะอาดตนเองหลังจากอุจจาระได้ <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	เล่นเลียนแบบบทบาทของผู้ใหญ่ได้ <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....

การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงภาวะออทิสติก

การประเมินในเบื้องต้นที่พ่อแม่สามารถประเมินพฤติกรรมเสี่ยงภาวะออทิสติกได้ด้วยตนเอง ทำได้โดยใช้การสังเกตลักษณะอาการเบื้องต้นของเด็ก ซึ่งอาการที่แสดงออกนี้ พ่อแม่สามารถสังเกตเห็นได้ตั้งแต่เด็ก อาการที่แสดงออกโดยทั่วไปจะเป็นเรื่องของอาการมีพัฒนาการล่าช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน และพัฒนาการด้านการสื่อสารและสังคมว่าเป็นไปตามวัยหรือไม่ แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงภาวะออทิสติกของกระทรวงสาธารณสุขนี้ พ่อแม่สามารถนำไปใช้ได้ แบบประเมินนี้เป็นการประเมินอาการเบื้องต้น โดยการสังเกตพฤติกรรม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพฤติกรรมทางสังคม ด้านพฤติกรรมสื่อความหมาย และด้านพฤติกรรมการเล่น/พฤติกรรมซ้ำๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ข้อ	ด้านพฤติกรรมทางสังคม	ผลการสังเกต	
		พบ (1)	ไม่พบ (0)
1	ไม่มอง ไม่สบตา		
2	มองผ่านคนอื่นเหมือนไม่มีชีวิต		
3	ไม่ชอบการโอบกอด		
4	ไม่สามารถเล่นเลียนแบบได้ หรือ เล่นของเล่นไม่เป็น		
5	ไม่สนใจบุคคลรอบข้าง		
6	ชนผิดปกติ หรือ นิ่งผิดปกติ		
7	กรี๊ดร้อง เอาแต่ใจตนเอง		
8	หัวเราะ ร้องไห้ แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสมกับเหตุผล		
9	ทำลายสิ่งของ ทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น		
10	ยึดติดวัตถุหรือของแปลกๆ		

ข้อ	ด้านพฤติกรรมสื่อความหมาย	ผลการสังเกต	
		พบ (1)	ไม่พบ (0)
1	พูดซ้ำ หรือไม่พูด		
2	พูดไม่เป็นคำที่มีความหมาย		
3	ทำเสียงแปลกๆ ซ้ำๆ ไม่เป็นคำพูด		
4	พูดเลียนแบบประโยคหรือคำ ตามละครหรือโฆษณา ซ้ำๆ		
5	ไม่เข้าใจคำสั่งหรือทำตามคำสั่งไม่ได้ เช่น บ้ายบาย, สวัสดี, ตบมือแปะๆ		
6	เมื่อต้องการสิ่งใดมักจะสื่อสารด้วยท่าทางแทนคำพูด		
7	จับมือผู้ใหญ่ให้ทำงานแทนในสิ่งที่ตนต้องการ		
ด้านพฤติกรรมการเล่น/พฤติกรรมซ้ำๆ			
1	ชอบสะบัดมือ เล่นนิ้วมือเป็นประจำ		
2	จ้องมองวัตถุหรือสิ่งของรอบๆ ตัวนาน ครั้งละ 5 วินาทีหรือนานกว่านั้น		
3	ชอบเล่นหมุนๆ หรือปั่นวัตถุให้หมุน		
4	กระตุ้นตัวเองโดยการหมุนตัว โยกตัว		
5	เดินเขย่งปลายเท้า		
6	ชอบจัดเรียงลำดับวัตถุในแบบเดิมๆ หากมีการเปลี่ยนแปลงจะไม่พอใจ		
7	วิตกกังวลเมื่อต้องเปลี่ยนกิจกรรมที่เคยทำเป็นประจำ		
รวมคะแนน			
<i>คะแนนรวมตั้งแต่ 6 ข้อขึ้นไปหมายความว่าเด็กอาจมีภาวะ “เสี่ยง” เป็นออทิสติก</i>			

การสังเกตพฤติกรรมในด้านต่างๆ นั้น ผู้สังเกตจะต้องสังเกตอย่างละเอียดถี่ถ้วน และในสถานการณ์ต่างๆ หากคะแนนรวมตั้งแต่ 6 ข้อขึ้นไป หมายความว่าเด็กอาจมีภาวะ “เสี่ยง” เป็นออทิสติก ควรส่งต่อเพื่อรับการช่วยเหลือหรือวินิจฉัยจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป

กระทรวงสาธารณสุข. (2560) . การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงภาวะออทิสติก. มาจาก <https://www.honestdocs.co/self-diagnose-autism-in-children>

คณะทำงาน

นายชูศักดิ์ จันทยานนท์

ประธานมูลนิธิอหิสติกไทย

รองศาสตราจารย์ ดร.ดารณี ศักดิ์ศิริผล

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.ทมลลา บุญกาญจน์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นายปราโมทย์ ธรรมสโรช

สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก
กรุงเทพมหานคร

นายสมชาย รุ่งศิลป์

ผู้จัดการโครงการ

นางสาวศิริอนงค์ สุขเต็ม

เลขานุการโครงการ



THAI SPECIAL NEEDS NETWORK
เครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง

**โครงการสร้างเสริมศักยภาพเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง
สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร**

เลขที่ 11 หมู่ 12 ซอยบางพรหม 29 แขวงบางพรหม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170
โทรศัพท์ 0 2418 3399, 0 2411 2899 โทรสาร 0 2418 3399 www.Thaispecialneeds.net