



THAI SPECIAL NEEDS NETWORK
เครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง

แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและ การเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน

สำหรับเด็กแรกเกิด - 6 ปี

กลุ่มบทพร่องทางสติปัญญา

โครงการสร้างเสริมศักยภาพเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง
สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร



**แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต
และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์
โดยครอบครัวและชุมชน**

สำหรับเด็กแรกเกิด – 6 ปี

กลุ่มบทรื่องทางสติปัญญา

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

จำนวนพิมพ์ :

งบประมาณ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คำนำ

หลายครอบครัวที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษมักมีความรู้สึกเหมือนต้องแบกโลกทั้งใบ และเกิดความกังวลว่า ลูกจะไม่ปกติเหมือนเด็กทั่วๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเจริญเติบโต หรือด้านพัฒนาการที่จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลมากกว่าเด็กธรรมดาทั่วๆ ไป ดังนั้น เครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง จึงได้จัดทำเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษโดยครอบครัวและชุมชน เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยเอกสารเล่มนี้ได้รวบรวมจากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในการการดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟูในด้านต่างๆ จนลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งการฝึกหรือสอนจะใช้วิธีการ เทคนิคและสื่ออุปกรณ์ที่แตกต่างหลากหลาย รวมทั้งความร่วมมือจากบุคคลใกล้ชิดและผู้เชี่ยวชาญต่างๆ

จากการถอดประสบการณ์แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงและจัดทำเป็นรูปเล่มก่อนที่จะจัดวิพากษ์เพื่อนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องมาพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้อง ทำให้เอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษโดยครอบครัวและชุมชนเล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา และนำข้อมูลที่ได้จากการนำไปทดลองมาปรับปรุงเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองฯ อีกครั้งก่อนพิมพ์เผยแพร่ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป โดยเนื้อหาในเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครอง เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ โดยครอบครัวและชุมชนเล่มนี้ประกอบด้วย รู้ได้อย่างไรว่าลูกเป็นเด็กพิเศษ วิธีการรับมือกับความรู้สึก วิธีการช่วยเหลือ วิธีการส่งเสริมความสามารถ รวมไปถึงการดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟู

ทางคณะกรรมการดูแลสุขภาพคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน ขอขอบคุณพ่อแม่ทุกท่าน จากสมาคมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญาแห่งประเทศไทย ที่ถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีคุณค่าและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารแนวทางการอบรมผู้ปกครองฯ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกมีความบกพร่องทางสติปัญญาในการเลี้ยงดู รวมทั้งการนำวิธีการต่างๆ ไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาเด็กให้มีความสามารถและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

คณะกรรมการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน

คณะกรรมการ

คำชี้แจงเอกสารการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์

• เอกสารเล่มนี้เหมาะสำหรับใคร

เอกสารเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้พ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ได้นำไปเป็นแนวทางในการดูแล ช่วยเหลือในด้านต่างๆ เพื่อการพัฒนาลูกให้มีความสามารถและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

• เอกสารเล่มนี้มีความสำคัญอย่างไร

เอกสารแนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน จัดทำขึ้นสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา นำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้ลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้ไม่ต้องเป็นภาระกับคนในครอบครัวและสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติ

• การส่งเสริมสุขภาวะหรือสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร

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

• ความสามารถของเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ

ความสามารถ ความพร้อม ที่แฝงอยู่จะแสดงให้เห็นเมื่อพ่อแม่มีความเชื่อมั่นในตัวลูกว่าลูกมีศักยภาพสามารถพัฒนาได้ โดยพ่อแม่ค้นหาความสามารถของลูก แล้วพัฒนาลูกอย่างเข้าใจ อย่างอดทน ส่งผลให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจ และความพึงพอใจต่อความสำเร็จ

• การเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์

การที่พ่อแม่มีความรู้สึก มีความคิด มีความเชื่อมั่น มีความศรัทธาด้วยความหวังว่าลูกจะต้องดีขึ้นในการช่วยเหลือลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ ทำให้ลูกมีความภูมิใจในตัวเอง

สารบัญ

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

บทที่ 1

รู้ตัว...รู้ใจ...รับมือ



รู้ตัว...



• รู้ได้อย่างไรว่าลูกเป็นเด็กพิเศษ

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือไม่ มีอาการหรือลักษณะอะไรบ้างที่จะสังเกตเห็นได้ แนวทางมีดังต่อไปนี้

การพบคุณหมอ

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

โดยการตรวจเจาะน้ำคร่ำ เป็นการตรวจสอบภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ของแม่ เพราะแม่ที่มีอายุมากๆ มักมีภาวะแทรกซ้อนมากกว่าแม่ที่อายุน้อย การตรวจน้ำคร่ำจะสามารถบอกความผิดปกติเกี่ยวกับทารกได้ซึ่งภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ความผิดปกติทางด้านโครโมโซม พบมากที่สุดก็คือ อาการดาวน์ซินโดรม เพราะยิ่งแม่อายุมาก ลูกก็ยิ่งเสี่ยงเป็นดาวน์ซินโดรมมากขึ้นไปเรื่อยๆ

การสังเกตด้วยตนเอง

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

รู้ใจ...

• เมื่อรู้แล้วจะมีความรู้สึกอย่างไร

เมื่อรู้ว่าลูกเป็นเด็กพิเศษ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้ที่เป็นพ่อแม่ มีความรู้สึกที่ไม่แตกต่างกันในช่วงแรกที่รับรู้ ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ และเกิดทัศนคติทางลบต่อตนเองและคนอื่น คือ

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



รับมือ...

• วิธีการรับมือกับความรู้สึก

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

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

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

- ตั้งสติ แล้วคิดหาทางที่จะแก้ไขหรือช่วยลูก

- หาข้อมูล อ่านหนังสือเพื่อหาข้อมูล วิธีการช่วยเหลือลูกเพื่อให้ความเครียดลดลง

- ไปพบผู้เชี่ยวชาญ ไม่ว่าจะเป็คุณหมอ คุณครู นักจิตวิทยา เพื่อขอคำแนะนำ ในการเลี้ยงดูและพัฒนาลูก เพราะผู้เชี่ยวชาญกลุ่มนี้มีความรู้ในเรื่องการส่งเสริม พัฒนาการของลูกๆ พ่อแม่จะได้ส่งเสริมพัฒนาการแต่แรกเริ่มที่สงสัยและอาจพบจิตแพทย์ เพื่อปรึกษาขอคำแนะนำเพื่อให้จิตใจของแม่ดีขึ้น จะได้มีแรงเลี้ยงลูกต่อไป

- ใช้หลักศาสนาเข้าช่วย ทำตามคำสอนของศาสนานั้นๆ เช่น ถ้านับถือศาสนา พุทธ ก็ศึกษาพระธรรม ฟังเทศน์ เป็นต้น

- อ่านคำคมเกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจ เช่น ชีวิตไม่สิ้นก็ดิ้นต่อไป ถ้าสติไม่มา ปัญญาก็ไม่มี ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น เป็นต้น

- ไปหาหมอดูตามความเชื่อ (แล้วแต่ความเชื่อของแต่ละบุคคล)

- ปรับทุกข์กับญาติๆ ปรึกษาคนในครอบครัวเพราะบางทีการได้ระบายกับคนในครอบครัวที่รับรู้ถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก็อาจทำให้สบายใจขึ้น

ประเด็นที่น่าสนใจ

รูปแบบหนึ่งของครอบครัวที่เกิดขึ้นในสังคมคือ “ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวหรือครอบครัวที่พ่อแม่แยกกันอยู่” หมายถึง ครอบครัวมีเพียงพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกเป็นหลัก กรณีที่ต้องเลี้ยงลูกพิเศษคนเดียวจะมีวิธีการปรับตัวและเลี้ยงลูกพิเศษได้อย่างไร

- คิดบวกและให้กำลังใจตนเองว่าเราสามารถเลี้ยงลูกคนเดียวได้ ยอมรับความเป็นจริงว่าต้องเลี้ยงดูลูกตามลำพังและตั้งใจที่จะทำหน้าที่นี้ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้

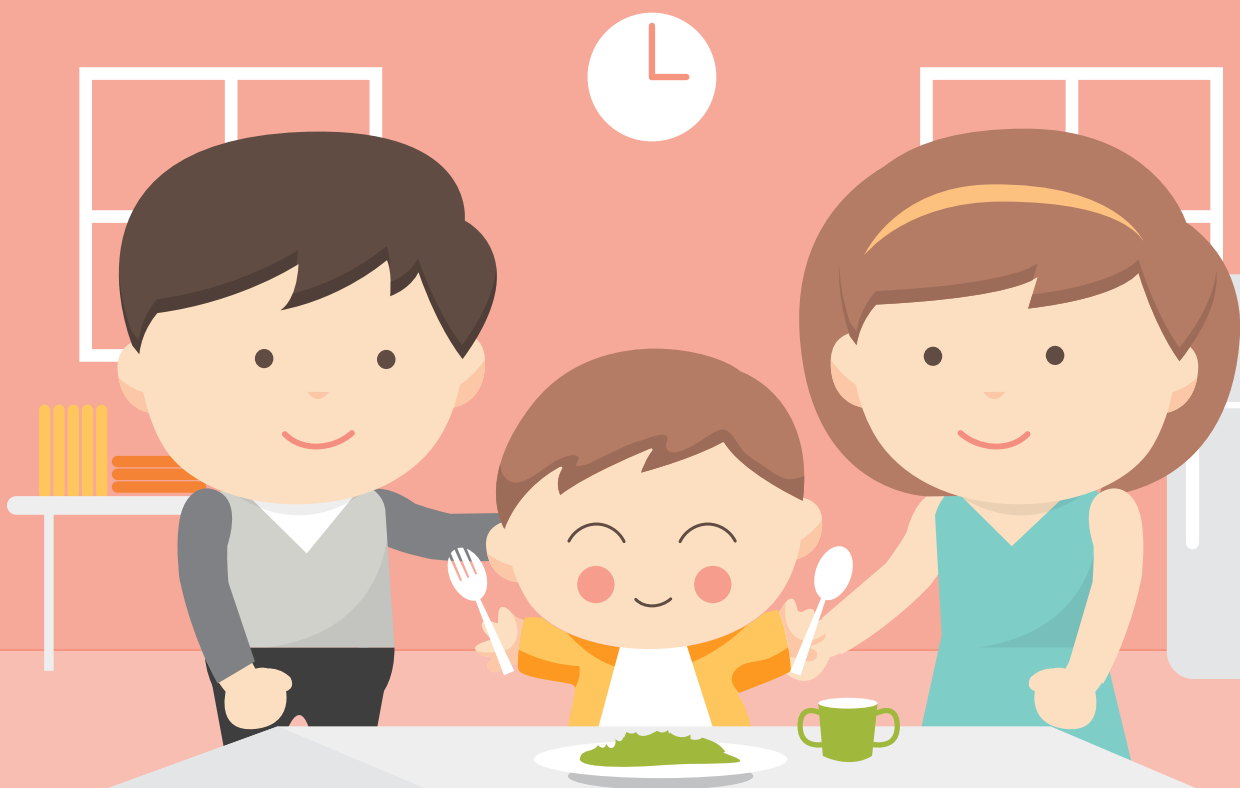
- ไม่ว่าจะลูกจะเป็นอย่างไร เราก็รักลูก เราต้องกอดลูกด้วยความรัก
- สร้างความเข้มแข็ง
- สร้างความสบายใจให้กับตนเอง โดยทำกิจกรรมที่ชอบร่วมกับลูก เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา เป็นต้น
- คิดและยอมรับว่าที่เราอยู่ได้เพราะลูกหรือพ่อของลูกของเราเอง

กรณีที่ครอบครัวมีความขัดแย้งกันเมื่อรู้ว่าลูกเป็นเด็กพิเศษ วิธีการที่จะช่วยให้ทุกคนหันหน้าเข้าหากันแล้วช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กมีดังนี้

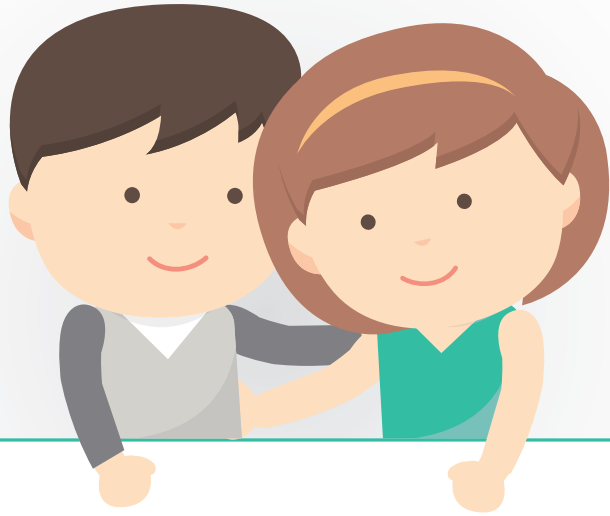
- พ่อแม่ต้องหันหน้ามาคุยกัน ร่วมมือกันช่วยเหลือลูก ช่วยกันทุกอย่างเพื่อลูกจะได้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น
- พ่อแม่ต้องพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ เช่น คุณหมอ นักวิชาการ นักจิตวิทยา หรือนักบำบัดต่างๆ ที่มีความรู้เกี่ยวกับเด็กพิเศษ
- พูดคุยกับครอบครัวตัวอย่างที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษ แล้วมีประสบการณ์หรือประสบผลสำเร็จในการช่วยเหลือลูก เพื่อเรียนรู้เทคนิคและวิธีการแล้วนำมาปรับใช้กับลูก

บทที่ 2

ปรับตัว...ช่วยเหลือ



ปรับตัว...



• เหตุผลที่ลูกขึ้นมาพัฒนาลูก

การช่วยเหลือลูกได้เร็วเท่าไรก็จะเป็นผลดีกับพัฒนาการของเด็ก เพราะการช่วยเหลือเร็ว ถูกวิธีและสม่ำเสมอจะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี ดังนั้นเหตุผลที่พ่อแม่มีกำลังใจลุกขึ้นมาและช่วยเหลือลูก จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมาก เหตุผลต่อไปนี้เป็นเหตุผลที่พ่อแม่ต้องลุกขึ้นมาพัฒนาลูกของตนเอง

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

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

ช่วยเหลือ...

1. วิธีการช่วยเหลือ

แนวทางการช่วยเหลือลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น เป็นเรื่องที่พ่อแม่และครอบครัวให้ความสำคัญและหาทางหรือทำทุกวิธีเพื่อช่วยเหลือลูก ด้วยความหวังว่าลูกจะต้องดีขึ้น เช่นวิธีการต่อไปนี้

- เรื่องของสุขภาพ พาลูกไปพบคุณหมอ แล้วทำตามที่คุณหมอแนะนำ จากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยส่วนใหญ่พ่อแม่สามารถพาลูกไปพบคุณหมอที่โรงพยาบาลของรัฐ เพราะจะมีคุณหมอเด็กที่ให้คำแนะนำอยู่แล้ว

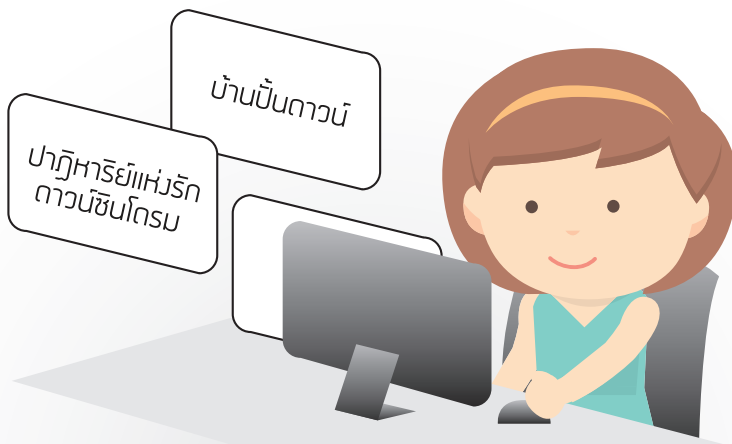
- พาลูกไปพบผู้เชี่ยวชาญต่างๆ เช่น นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด นักแก้ไขการพูด นักจิตวิทยา แล้วที่สำคัญต้องนำวิธีการเหล่านั้นมาฝึกต่อที่บ้านอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยจากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาได้แนะนำโรงพยาบาลที่มีผู้เชี่ยวชาญในการฝึกเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา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

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

- เรื่องการเรียนของลูก พูดคุยกับครูหรือครูการศึกษาพิเศษ เพื่อหาทางช่วยลูกในการพัฒนาทักษะทางวิชาการ การอ่าน-เขียน ขอคำแนะนำจากครูผู้สอน เพื่อนำไปฝึกต่อให้ลูกที่บ้าน เป็นการช่วยครูผู้สอนอีกทางหนึ่ง

- เล่านิทานให้ลูกฟังเพื่อพัฒนาการทางด้านการฟังและภาษา

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



2. ผู้ที่มีบทบาทในการช่วยเหลือลูก

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

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

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

ดังนั้นการยอมรับว่าลูกมีความพิเศษ จึงเป็นเรื่องสำคัญ สำหรับการวางแผนในการเลี้ยงดู และเป็นบทบาทหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว



3. รู้ได้อย่างไรว่าลูกจะต้องพัฒนาในเรื่องใดบ้าง

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

นอกจากนี้การสังเกตว่าลูกล่าช้าในเรื่องใดบ้าง เช่น

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



4. สิ่งที่ทำให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

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



“ความรัก ความสามัคคี
ของคนในครอบครัว”

“ความรับรู้กับ
ประสบการณ์”

“จากการเอาใจใส่ของพ่อแม่
ที่คาดหวังว่า อยากให้ลูกช่วยตนเอง
ไปให้เป็นภาระกับคนอื่น”

“มีความเชื่อว่า ลูกทำได้
ดังนั้นต้องให้โอกาส”ลูก”

บทที่ 3

รู้ไว้...พัฒนาได้



รู้ไว้...

1. รู้ได้อย่างไรว่าลูกมีความสามารถพิเศษในด้านใด

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

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

จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาพบว่า ความเก่งหรือความสามารถของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาส่วนใหญ่ จะเป็นในเรื่องของการร้องเพลง การเต้น การเล่นดนตรี การเล่นเกม ความสามารถในการวาดรูปและการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น



2. รู้ได้อย่างไรว่าลูกมีปัญหาในด้านใด

ลูกจะมีความสามารถและมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน การรู้ว่าลูกมีข้อจำกัดอะไรบ้าง จะทำให้ลูกได้รับการพัฒนาที่ตรงกับปัญหาหรือแก้ไขได้ตรงกับสิ่งที่ลูกมีปัญหา ซึ่งการที่จะรู้ได้ว่าลูกมีข้อจำกัดอะไรบ้างมีวิธีการต่างๆ ดังนี้

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



พัฒนาได้...

1. วิธีการช่วยเหลือ

การช่วยเหลือเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่พ่อแม่จะต้องหาวิธีการเพื่อฝึกหรือสอนเด็กให้มีพัฒนาการในด้านที่มีปัญหาให้ดีขึ้น วิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่พ่อแม่สามารถนำไปใช้ในการช่วยเหลือเด็ก

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



เทคนิคจากพ่อแม่ เวลาทำกิจกรรม หรือฝึกให้กับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา **ไม่ควรใช้เวลานาน**

บทที่ 4

ดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟู



ดูแล ช่วยเหลือ และฟื้นฟู

การฟื้นฟูเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาได้ ถ้าได้รับการดูแลที่เหมาะสม เด็กหลายคนสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และใช้ชีวิตได้เหมือนเด็กปกติ เพราะเด็กแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะและความต้องการที่แตกต่างกัน

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

บุคคลที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาและฟื้นฟูเด็กๆ กลุ่มนี้ คือ พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งดูแลหรือใกล้ชิดกับเด็กมาก

1. ด้านร่างกาย

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

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

ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมด้านร่างกาย



- ปัญหา : เดินไม่ได้
- วิธีการฝึก : 1) ทำคอก เพื่อฝึกเดิน โดยใช้ท่อพีวีซีหรือไม้ไผ่ เพื่อให้ลูกเกาะเดิน
2) กระดาษเวียน ทำด้วยกระบอกไม้ไผ่ เพื่อใช้เกาะฝึกเดิน

- ปัญหา : เดินเขย่งปลายเท้า
- วิธีการฝึก : ให้ใช้วิธีจับข้อเท้าลูกให้เดินถอยหลัง โดยมีคนประคองอยู่ด้านหลัง หรือเดินบนพื้นที่มีประสาทสัมผัสหลากหลาย (ทราย หิน หญ้า)

- ปัญหา : เดินไม่มีแรง/เดินไม่คล่อง
- วิธีการฝึก : ใช้ทราย 2 ถุงหนักไม่เท่ากันผูกไว้ที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง เพื่อฝึกเดิน



- ปัญหา : ยืนทรงตัวไม่ได้
- วิธีการฝึก : ฝึกโดยการใช้อุปกรณ์ขนาดใหญ่ เพื่อฝึกทรงตัว โดยการนั่งทรงตัวบนลูกบอล โดยมีพ่อแม่จับประคองด้านหลัง



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



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

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

** ในเด็กเล็ก ควรนวดลิ้น ปาก และกระพุ้งแก้ม ก่อนกินนมทุกมื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อในช่องปากแข็งแรง คุณนมได้ดี และลิ้นไม่ยื่น

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ คือ การแสดงความรู้สึกและควบคุมการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม รวมถึงการสร้างความรู้สึกที่ดีนับถือตนเอง

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

พาลูกออกไปข้างนอก

พ่อแม่พาลูกไปสถานที่ที่มีเด็กในวัยใกล้เคียงกัน เพื่อเล่น หรือทำกิจกรรมร่วมกับเด็กอื่นๆ เช่น พาไปเล่นที่สนามเด็กเล่น เป็นต้น แต่ไม่ควรปล่อยให้เด็กๆ เล่นกันตามลำพัง พ่อแม่จะต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ให้คำแนะนำในการเล่นหรือทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ

สร้างความภาคภูมิใจ

พ่อแม่มีส่วนสำคัญในการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับลูก ซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์ของลูก โดยการมอบหมายหน้าที่บางอย่างในบ้านให้ลูกทำ เช่น รดน้ำต้นไม้ที่ลูกสามารถทำได้ เป็นต้น พ่อแม่ชมเชยลูก จะทำให้ลูกรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองสำคัญ ลูกจะกระตือรือร้น และลูกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

การควบคุมอารมณ์

การฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง เป็นเรื่องที่มีความสำคัญเรื่องหนึ่งที่พ่อแม่จะต้องฝึกให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีวิธีการฝึกดังนี้

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

การกอดลูก เพื่อแสดงความรักให้ความอบอุ่น
สำคัญมากในการพัฒนา
ด้านอารมณ์ – จิตใจ สำหรับเด็ก



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

พฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมของลูก พ่อแม่ควรตระหนักถึงความสำคัญ และช่วยกันแก้ไข วิธีการดังกล่าวข้างต้น อาจใช้ไม่ได้ผลกับเด็กทุกคน ทุกข้อไม่มีข้อใดผิดข้อใดถูก ต้องปรับใช้ผสมผสานกันไปให้เหมาะสมกับตัวเด็กและครอบครัว

การฝึกให้ลูกรู้จักเป้าหมาย

ควรฝึกให้ลูกตั้งเป้าหมาย วางแผน และดำเนินการตามแผนที่วางไว้ เช่น พ่อแม่ถามลูกว่า วันนี้จะต้องทำอะไรบ้าง แล้วทำอย่างไร เพื่อเตรียมตัวสำหรับในวันข้างหน้า ให้ลูกรู้จักวางแผน

การฝึกให้ลูกขอความช่วยเหลือ

- สอนให้ลูกรู้จักใช้โทรศัพท์เพื่อการติดต่อ โดยการสอนให้จำเบอร์โทรศัพท์ของพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา
- เขียนเบอร์โทรศัพท์ใส่กระดาษใส่กระเป๋าเสื้อหรือกระเป๋ากระโปรง/กางเกงของลูกและฝึกให้ลูกหยิบออกมาให้ เพื่อขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

การช่วยเหลือผู้อื่น/ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

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

ตัวอย่างการปรับพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

พ่อแม่ควรพาลูก เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน หรือในละแวกบ้าน โดยพ่อแม่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิดให้คำแนะนำในการเล่นหรือทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ เช่น พาไปเล่นที่สนามเด็กเล่น เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ลูกได้ทักษะทางสังคมและสนุกไปกับการทำกิจกรรมต่างๆ

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

สอนมารยาท (สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ)

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



ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมด้านสังคม

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

- **ปัญหา :** ลูกมีปัญหาการเข้าสังคม
- **วิธีการฝึก :** พาลูกไปเจอกับสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น พาไปพบญาติ พี่น้องที่ไม่ค่อยได้เจอกัน พาลูกไปเล่นกับเด็กในวัยเดียวกัน ให้ลูกได้แสดงความสามารถที่ตัวเองถนัด เช่น ศิลปะ ดนตรี กีฬา เพื่อที่ลูกจะได้มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

- **ปัญหา :** ลูกไม่รู้มารยาทและไม่ทำตามกติกาสังคม
- **วิธีการฝึก :** ให้ลูกรู้มารยาทและกติกาสังคม เช่น การเข้าคิวเพื่อซื้อของอาหาร ไม่แซงคิวเมื่อเข้าห้องน้ำ เวลากินอาหารก็ต้องมานั่งโต๊ะกินอาหาร ไม่ควรวิ่งเล่น/การพาไปรับประทานอาหารนอกบ้านนอกจากจะได้เจอสิ่งแปลกตาใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนบ้าน โดยพ่อแม่คอย สอนว่าสิ่งไหนควรทำ หรือไม่ควรทำเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้สังคม

4. ด้านสติปัญญา

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

เด็กเล็กเรียนรู้ผ่านการเล่น

เด็กเล็กเรียนรู้ผ่านการเล่น และเรียนรู้ผ่านทางการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตาหู จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส และผิวหนังรับสัมผัส ซึ่งพ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกได้ใช้ทักษะเหล่านี้

ตัวอย่างของเล่นสำหรับเด็ก 0-3 ปี

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



- **เครื่องเขย่าให้เกิดเสียง** ได้แก่ กรังกรัง กระจดิ่ง ซึ่งอาจมีขนาดและน้ำหนักที่แตกต่างกันตามความเหมาะสมของเด็กแต่ละคน จะช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้ของเด็ก (อายุ 3-12 เดือน)



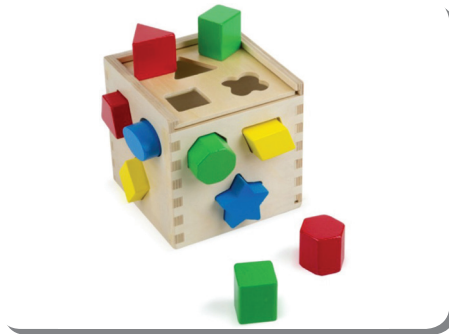
- **กระจกเงา** เพื่อฝึกการมองและการสังเกต การเคลื่อนไหวของหน้าตา และท่าทาง ต้องเป็นกระจกที่ไม่แตก ไม่มีส่วนแหลมคม และมีน้ำหนักเบาให้เด็กสามารถหยิบจับได้เอง ช่วยเสริมพัฒนาการในการมองเห็น และเรียนรู้เกี่ยวกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย (อายุ 4-12 เดือน)



- **ตุ๊กตาแขวนโมบาย** แนะนำให้แขวนในตำแหน่งที่เด็กเอื้อมจับได้ถึง การเล่นของเล่นชิ้นนี้ นอกจากจะเสริมสร้างระบบประสาท การหยิบจับแล้ว ยังช่วยในเรื่องของสายตาและการสังเกตได้อีกด้วย



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



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



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



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



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



คิดสัณนิท ก่อนเล่น...



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



เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น
เพราะการเล่นของเด็กคือการเรียนรู้

พ่อแม่ควรพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์กับลูก
ขณะที่เล่น

นิทาน สั้นเล็กๆ ที่มีคุณค่า

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

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

ในขณะที่การอ่านนิทาน ให้ลูกนั่งตัก ลูกจะได้รับความอบอุ่นจากสัมผัสและสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างพ่อแม่ลูกด้วย



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

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

5. ด้านการพูด/การสื่อสาร

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

แนวทางการฝึกพูด

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

- การเป่าวัตถุที่มีน้ำหนักเบา เช่น เปาขนไก่ เปากบ เปาหนังยาง เปาสาลี เปาฟองสบู่ เป่านกหวีด เป็นต้น



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

- ขณะพ่อแม่ฝึกพูด ควรให้ลูกสบตา มองปาก และไม่ควรมีเสียงรบกวนบริเวณรอบๆ



6. ด้านการช่วยเหลือตนเอง

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

แนวทางฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นสำหรับพ่อแม่ ทั้งหมด 4 ด้าน ซึ่งในแต่ละทักษะมีการเตรียมตัว และเทคนิควิธีการที่แตกต่างกัน ดังนี้

ทักษะการรับประทานอาหารและการดื่มน้ำ

การรับประทานอาหารในวัยเด็ก เป็นเรื่องสำคัญ เพราะเมื่อเด็กได้รับสารอาหารครบทุกหมู่ และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของเด็กแต่ละวัย ผลลัพธ์ก็คือ ทำให้เด็กมีร่างกายที่เจริญเติบโตแข็งแรง

ทักษะการรับประทานอาหารและการดื่ม เป็นอีกหนึ่งทักษะสำคัญ ที่พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกด้วยเช่นกัน การเตรียมตัวพื้นฐานในการฝึกรับประทานอาหารและการดื่มที่พ่อแม่สามารถปฏิบัติได้ในทุกๆ วัน มีดังนี้

1. การเตรียมนั่งให้กับเด็ก เด็กต้องนั่งในท่าที่ถนัดและมั่นคง ถ้าเด็กถนัดนั่งกับพื้นเด็กสามารถนั่งกับพื้นได้ แต่ต้องมีโต๊ะที่เด็กใช้รับประทานอาหารอยู่ด้านหน้า วางภาชนะที่มีอาหารและให้อยู่ด้านหน้าเด็ก



ขณะฝึกให้เด็กกินอาหาร
พ่อแม่ไม่ควรขว้างตัวเด็ก
จะทำให้การช่วยเหลือขณะฝึกง่ายขึ้น

2. สถานที่รับประทานอาหารควรเงียบ และไม่มีสิ่งรบกวน สิ่งใดที่จะเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กไปจากอาหารตรงหน้า ควรตัดออกให้หมด เช่น โทรทัศน์ ขนมหวาน หรือของเล่น เป็นต้น

3. ฝึกให้กินอาหารสามมือเหมือนผู้ใหญ่ ถ้าทำได้ให้พ่อแม่และเด็กร่วมโต๊ะรับประทานอาหารพร้อมๆ กัน และพ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารให้เด็กเห็น

พ่อแม่จะฝึกให้เด็กกินอาหาร
ก็ควรฝึกในเวลาอาหาร
และให้กินพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว



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

5. พ่อแม่ไม่ควรให้ขนมหวาน ของกินเล่น ช่วงก่อนมื้ออาหาร เพราะจะทำให้เด็กทานข้าวมื้อหลักได้น้อยลง ถ้าเด็กหิวช่วงไม่ห่างจากมื้อหลักมากนัก พ่อแม่อาจจะเริ่มมื้ออาหารให้เร็วขึ้น หรืออาจให้ผลไม้กับเด็กทานไปก่อนก็ได้

6. การใช้เวลาเป็นเรื่องสำคัญ การให้เวลาในการทานข้าวกับเด็กมากน้อยอย่าเร่งรัดมากเกินไป ถ้าเห็นว่าเด็กจะเล่นอาหารมากกว่ากินก็ควรเก็บสำรับไป เป็นการหัดให้เด็กรู้จักเวลา และปรับตัวกับเรื่องการรับประทานอาหารในมื้อต่อไป

7. ให้สิทธิ์ในการเลือกรับประทานอาหารบนโต๊ะได้ตามใจชอบ และปล่อยให้เด็กได้ใช้มือหยิบหรือใช้ช้อนตักอาหารด้วยตัวเอง เช่น ในช่วงเวลาอาหารว่าง จัดขนมแห้งหลายๆ ชนิดในจาน

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

ทักษะการขับถ่าย

การควบคุมการขับถ่าย เป็นหนึ่งในความสามารถทางพัฒนาการที่มีความสำคัญต่อเด็ก ซึ่งต้องอาศัยความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก การฝึกจากพ่อแม่ สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ของเด็กด้วย โดยพัฒนาการด้านการขับถ่ายนั้น จะเริ่มจากการควบคุมการขับถ่ายอุจจาระในเวลากลางคืน การควบคุมการขับถ่ายอุจจาระในเวลากลางวัน การควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในเวลากลางวัน และการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในเวลากลางคืน

ความพร้อมในการฝึกทักษะการขับถ่าย ของเด็กแต่ละคนเกิดขึ้นเมื่อใด ไม่มีอายุที่แน่นอน ขึ้นกับพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ อาจช้ากว่าเด็กทั่วไป และเป็นเรื่องที่ต้องการเวลา ต้องใช้ความเข้าใจและความอดทนของผู้ปกครอง

วิธีการสังเกตว่าเด็กมีความพร้อมที่จะฝึกการขับถ่ายได้หรือยัง

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

การฝึกขับถ่าย

พ่อแม่ต้องเริ่มสังเกตว่าในช่วงเวลาแต่ละวัน เด็กจะขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระช่วงเวลาใด และจดบันทึกช่วงเวลาในการขับถ่าย 2-3 วัน ต่อเนื่องกัน และเมื่อทราบเวลาในการขับถ่ายของเด็กแล้ว ถึงจะเริ่มฝึกการขับถ่ายของเด็กได้

ขั้นตอนการฝึก

1. เลือกกระโถนที่เด็กสามารถนั่งได้มั่นคง ไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ถ้าจะใช้ชักโครกของผู้ใหญ่ควรมีที่ครอบโถชักโครกให้เหมาะกับเด็ก

2. สอนให้เด็กใช้กระโถนหรือชักโครก โดยการให้เด็กลองนั่ง การให้เด็กลองนั่งก่อนเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับกระโถน นั่งไปโดยที่ไม่ถอดกางเกงหรือผ้าอ้อม แต่หากเด็กร่วมมือดีก็ถอดขณะนั่งตั้งแต่ต้นได้

3. หลังจาก 1-2 สัปดาห์ที่เด็กเริ่มนั่ง ลองถอดกางเกงหรือผ้าอ้อม แล้วชวนเด็กไปนั่งกระโถนโดยไม่บังคับ ให้เด็กนั่งในระยะเวลาชั่วครู่และไม่คาดหวังว่าเด็กต้องถ่าย

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

5. เมื่อเด็กคุ้นเคยดี ถอดผ้าอ้อมสำเร็จรูปและให้เด็กใส่กางเกงในธรรมดาพร้อมกับการสอนเรื่องการทำความสะอาด เช่น การเช็ดก้น แล้วสอนให้เด็กล้างมือ

การฝึกเช่นนี้เด็กจะค่อยๆ ควบคุมการขับถ่ายได้ ควรให้กำลังใจ ชมเชยในทุกขั้นตอนหากเด็กทำได้ พ่อแม่ต้องอดทนและไม่ควรตำหนิเมื่อเด็กทำเปื้อนหรือสกปรก

ทักษะการแต่งตัว

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

1. การฝึกเตรียมกล้ามเนื้อที่ใช้ในการแต่งกาย โดยเฉพาะการใช้มือ และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยจัดกิจกรรมหรือการเล่นให้เด็กฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือ เช่น กิจกรรมศิลปะต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย

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

3. พ่อแม่พยายามสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่น เนื่องจากทักษะการแต่งกายมีหลายทักษะย่อยๆ พ่อแม่อาจเริ่มทักษะที่ง่ายก่อน เช่น สอนการถอดรองเท้า ก่อนการใส่รองเท้า เวลาทำการฝึกต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป ใจเย็น และต้องรู้จักรอให้เวลาลูกในการทำกิจกรรมนั้นๆ



ทักษะการทำความสะอาดร่างกาย

ทักษะการทำความสะอาดร่างกายเป็นอีกหนึ่งทักษะที่สำคัญในการช่วยเหลือตนเอง ได้แก่ การล้างมือ การล้างหน้า การแปรงฟัน การอาบน้ำ ถือเป็นเรื่องสำคัญที่เด็กควรจะฝึก เพราะเป็นกิจวัตรที่ต้องทำทุกวัน มีข้อแนะนำดังนี้

1. ทำเป็นนิสัย ทำให้เด็กคุ้นเคยกับการทำความสะอาดร่างกายอย่างเป็นประจำ โดยเลือกเวลาเดิมหรือใกล้เคียงกับเวลาเดิม เช่น ล้างมือก่อนอาหารทุกครั้ง ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง แปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง เป็นต้น

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

3. เปลี่ยนคำสั่งให้เป็นการชักชวนควรหลีกเลี่ยงการบังคับ หันมาใช้วิธีพูดเชิญชวน แทน เช่น พูดกับเด็กว่า **“วันนี้มาลองล้างมือด้วยสบู่กลิ่นใหม่ที่ไปเลือกซื้อมาดีไหมจ๊ะ”** หรือ **“วันนี้หนูอยากใช้แปรงสีฟันแปรงฟันจ๊ะ”** ถ้าเด็กยังไม่อยากทำ ก็อย่าบังคับ ค่อยเป็นค่อยไปดีที่สุด ฝึกทำซ้ำๆ

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



พ่อแม่ต้องทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง

การให้คำชมเชย/โอบกอด

บทที่ 5

หน่วยบริการช่วยเหลือ และฟื้นฟู



หน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

พ่อแม่สามารถติดต่อกับหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการและให้คำแนะนำด้านการศึกษาพิเศษ ซึ่งหน่วยงานที่จัดให้บริการมีทั้งของรัฐและเอกชน ดังนี้

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

2. การรับบริการยืมหน่วยงานต่างๆ

พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา สามารถติดต่อหรือประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อร่วมมือกันในการช่วยเหลือเด็ก

1. กรณีที่บ้านอยู่ใกล้ศูนย์การศึกษาพิเศษ พ่อแม่สามารถพาเด็กไปรับบริการที่ศูนย์การศึกษาพิเศษและเรียนรู้วิธีการฝึกต่างๆ เพื่อนำกลับมาฝึกที่บ้าน
2. กรณีที่บ้านอยู่ไกลจากศูนย์การศึกษาพิเศษ พ่อแม่สามารถพาเด็กไปเข้าเรียนที่โรงเรียนร่วม หรือผ่านทางศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดให้ทำการส่งต่อ

เครือข่ายของผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา

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

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

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

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

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

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

ที่	ชื่อหน่วยงาน/ที่อยู่	ติดต่อสอบถามข้อมูล
44	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครพนม (บ้านแพง) ที่อยู่: 21 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านแพง อำเภอบ้านแพง จังหวัดนครพนม 48140	ประธานชมรม: คุณสุภา อ้วนแก้ว เบอร์โทรศัพท์: 084-954-9750 (ติดต่อเลขฯ) E-mail:
45	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดนครพนม (ธาตุพนม) ที่อยู่: 62 หมู่ที่ 10 ตำบลดอนนางหงส์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม 48110	ประธานชมรม: คุณแสงจันทร์ เชียงชุม เบอร์โทรศัพท์: 084-7048529 E-mail:
46	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่อยู่: 2 ถนนโพธิ์ไทร ตำบลกาฬสินธุ์ อำเภอเมือง กาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ 46000	ประธานชมรม: คุณพูลสุข อุดรสรพ์ เบอร์โทรศัพท์: 086-639-2955 E-mail: poolsuk21@gmail.com
47	ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดศรีสะเกษ ที่อยู่: 214 หมู่ที่ 7 ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ 33000	ประธานชมรม: 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 ตำบลท่าช้างคล้อง อำเภอผาขาว จังหวัดเลย 42240	ประธานชมรม: คุณเปลี้ย ภูมิประพันธ์ เบอร์โทรศัพท์: 084-797-2143

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(ณ วันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2561)

ศูนย์การศึกษาพิเศษ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



הכנת פתרון

สรุปเกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

จากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาทำให้ได้แง่มุมต่างๆ ของเด็กกลุ่มนี้ และการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันทั้งจุดเด่นหรือความสามารถ การส่งเสริมความสามารถ จุดด้อยหรือข้อจำกัด และการช่วยเหลือหรือพัฒนา สรุปได้ดังนี้

จุดเด่นหรือความสามารถ

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

การส่งเสริมความสามารถ

การส่งเสริมความสามารถเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ โดยการร่วมมือกับครู และผู้เชี่ยวชาญเพื่อเรียนรู้วิธีการหรือเทคนิคในการสอนเด็ก ใช้เทคนิคการสอนซ้ำๆ ให้คำแนะนำ รวมทั้งหาอุปกรณ์เพื่อให้เด็กได้ใช้ในการฝึกปฏิบัติ

จุดด้อยหรือข้อจำกัด

ส่วนใหญ่จะมีปัญหาในการเรียนรู้ ซึ่งจะช้ากว่าเด็กปกติในหลายๆ ด้าน เช่น กล้ามเนื้อมัดเล็ก การเรียน การช่วยเหลือตนเอง การเข้าสังคม การพูด การสื่อสาร นอกจากนี้เด็กมักจะลืมสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว

การช่วยเหลือหรือพัฒนา

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

พัฒนาการ

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

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










เมื่อพ่อแม่ สังเกตหรือตรวจสอบแล้วพบว่าเด็กมีพัฒนาการล่าช้า ไม่สมวัย จำเป็นต้องหาวิธีช่วยเหลือหรือส่งเสริมพัฒนาการโดยเร็ว เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่สมวัย ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพต่อไป

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



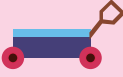











* 3) ด้านการเข้าใจภาษา หมายถึง เด็กสามารถฟังและทำตามคำสั่งได้

* 4) ด้านการใช้ภาษา หมายถึง เด็กสามารถพูดได้สมวัย








ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี

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

ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี (ต่อ)

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

ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี (ต่อ)

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

การประเมินบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

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

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

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

เกณฑ์การพิจารณา

ถ้าตอบว่า “พบ” 15 ข้อขึ้นไป แสดงว่ามีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ควรส่งต่อให้แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะตรวจอีกครั้ง และให้การช่วยเหลือต่อความต้องการพิเศษทางการศึกษาของผู้เรียนต่อไป

หมายเหตุ

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

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

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

ภาวะบกพร่องทางสติปัญญาเกิดได้ตั้งแต่ทารกเริ่มปฏิสนธิในครรภ์จนถึงอายุ 18 ปี โดยแบ่งความบกพร่องของสติปัญญา 4 ระดับ ดังนี้

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

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

เรื่องควรรู้...การดูแล “สุขภาพ” ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา



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

○ ความเสี่ยงต่อภาวะติดเชื้อ

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากกว่าบุคคลทั่วไปทั้งจากพฤติกรรมต่างๆ เช่น ดูแลความสะอาดร่างกายไม่ดี เป็นต้น จากผลการศึกษาหนึ่งพบว่า โรคติดเชื้อที่พบได้บ่อย ได้แก่ เชื้อราของผิวหนังและการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ

○ ความเสี่ยงต่อความผิดปกติในการเผาผลาญภายในร่างกาย (Metabolic Disorder) และการทำงานของต่อมไร้ท่อ

กลุ่มโรคที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหลายชนิดมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติของระบบการเผาผลาญภายในร่างกาย และการทำงานของต่อมไร้ท่อ เช่น ดาวน์ซินโดรม มีความเสี่ยงต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ผิดปกติมากกว่าบุคคลทั่วไป มีความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน จากการมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ เป็นต้น นอกจากนั้นยาในการควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมหลายชนิดส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการมีความผิดปกติในการเผาผลาญภายในร่างกายได้

○ ความเสี่ยงต่อการชัก

ในเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจะพบอาการชักได้บ่อยกว่าเด็กทั่วไปประมาณ 10 เท่า โดยเฉพาะในเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับรุนแรงถึงรุนแรงมาก พบได้ถึงร้อยละ 30 อาการชักมักควบคุมได้ยาก เนื่องจากมีความผิดปกติจากกลุ่มอาการต่างๆ มีพยาธิสภาพของระบบประสาทส่วนกลาง และในเด็กแต่ละรายอาจพบอาการชักได้หลายรูปแบบ

○ ความเสี่ยงต่อการมีภาวะประสาทสัมผัสบกพร่อง

ภาวะประสาทสัมผัสบกพร่อง ได้แก่ การได้ยินบกพร่องหรือมีปัญหาในการมองเห็นนั้น พบได้บ่อยในเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยเฉพาะในกลุ่มอาการที่มีความผิดปกติของใบหน้าและศีรษะ ประมาณร้อยละ 50 ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับรุนแรงจะมีปัญหาในการมองเห็น ที่พบบ่อย ได้แก่ ตาเหล่และสายตาดูผิดปกติ

ดังนั้น เห็นได้ว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาอาจมีความผิดปกติหลายอย่างที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งมีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่ายและบ่อยกว่าเด็กทั่วไป ดังนั้นการดูแลสุขภาพร่างกายของเด็กกลุ่มนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ เด็กควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยแรกเกิด และควรได้รับการตรวจติดตามพิเศษเป็นระยะๆ

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

คณะทำงาน

นายชูศักดิ์ จันทยานนท์

ประธานมูลนิธิอหิสติกไทย

รองศาสตราจารย์ ดร.ดารณี ศักดิ์ศิริผล

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

อาจารย์ ดร.พัชรวิพรรณ คุณชื่น

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

อาจารย์ ดร.บัณฑิตา ลิขสิทธิ์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

อาจารย์ ดร.ทมลดา บุญกาญจน์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นายปราโมทย์ ธรรมสโรช

สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก

กรุงเทพมหานคร

นายสมชาย รุ่งศิลป์

ผู้จัดการโครงการ

นางสาวศิริอนงค์ สุขเติม

เลขานุการโครงการ



THAI SPECIAL NEEDS NETWORK
เครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง

**โครงการสร้างเสริมศักยภาพเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง
สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร**

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