



# แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน

สำหรับเด็กวัยรุ่น  
กลุ่มออทิสติก



โครงการสร้างเสริมศักยภาพเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง  
สนับสนุนโดย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร



.....

**แนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต  
และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์  
โดยครอบครัวและชุมชน**

สำหรับเด็กวัยรุ่น

**กลุ่มอภิเสติก**

.....

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

จำนวนพิมพ์ :

งบประมาณ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



## คำนำ

หลายครอบครัวที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษมักมีความรู้สึกเหมือนต้องแบกโลกทั้งใบ และเกิดความกังวล ว่าลูกจะไม่ปกติเหมือนเด็กทั่วๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเจริญเติบโตหรือด้านการพัฒนาการที่จำเป็น จะต้องได้รับการดูแลมากกว่าเด็กธรรมดาทั่วๆ ไป ดังนั้นเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง จึงได้จัดทำแนวทางการดูแลสุขภาพภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นออทิสติก โดยเอกสารเล่มนี้ ได้รวบรวมจากการถอดประสบการณ์ของพ่อแม่ที่มีลูกเป็นออทิสติกในการดูแลสุขภาพช่วยเหลือ และฟื้นฟูในด้านต่างๆ จนลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งการฝึกหรือสอนจะใช้วิธีการ เทคนิค และสื่ออุปกรณ์ที่แตกต่างหลากหลาย รวมทั้งความร่วมมือจากบุคคลใกล้ชิดและผู้เชี่ยวชาญต่างๆ

จากการถอดประสบการณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงและจัดทำเป็นรูปเล่ม ก่อนที่จะจัดวิพากษ์เพื่อนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องมาพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้อง ทำให้**แนวทางการดูแลสุขภาพภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน**เล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นออทิสติก และนำข้อมูลที่ได้จากการนำไปทดลองมาปรับปรุง**แนวทางการดูแลสุขภาพภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน** อีกครั้งก่อนพิมพ์เผยแพร่ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป โดยเนื้อหาในเอกสารเล่มนี้ ประกอบด้วย รู้จักนิด...ก่อนคิดช่วยเหลือ การปรับตัว...สู่วัยรุ่น คลายปัญหา... แก้ได้ตรงจุด ความภูมิใจและภูมิใจ...อนาคต หน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู

ทางคณะทำงาน**แนวทางการดูแลสุขภาพภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน** ขอขอบคุณพ่อแม่จากสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย) ทุกท่าน ที่ถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีคุณค่าและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นออทิสติกในการเลี้ยงดู รวมทั้งการนำวิธีการต่างๆ ไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาเด็กให้มีความสามารถและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

คณะทำงานขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน



# คำชี้แจงเอกสารการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์



## เอกสารเล่มนี้เหมาะสำหรับใคร

เอกสารเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้พ่อแม่ที่มีลูกเป็นออทิสติก ได้นำไปเป็นแนวทางในการดูแล ช่วยเหลือในด้านต่างๆ เพื่อการพัฒนาลูกให้มีความสามารถและมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป



## เอกสารเล่มนี้มีความสำคัญอย่างไร

เอกสารแนวทางการดูแลสุขภาวะคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์โดยครอบครัวและชุมชน จัดทำขึ้นสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเป็นออทิสติก นำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้ลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้ไม่ต้องเป็นภาระกับคนในครอบครัว และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติ



## การส่งเสริมสุขภาวะหรือสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร

การดำรงชีพออย่างมีสุขทั้งกายและจิต รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีความสุขอยู่ในสังคม ดังนั้นการดูแล ช่วยเหลือ เด็กออทิสติก จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพของเด็กออทิสติก ทำให้พ่อแม่มีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องของสุขภาพ เป็นการลดปัญหาสุขภาพ ส่งผลบวกต่อลูก ทั้งนี้ต้องอาศัยความร่วมมือและการประสานงานจากทุกฝ่ายทั้งครอบครัว ชุมชน และโรงเรียน



## ความสามารถของเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ

ความสามารถ ความพร้อมที่แฝงอยู่จะแสดงให้เห็น เมื่อพ่อแม่มีความเชื่อมั่นในตัวลูก ว่าลูกมีศักยภาพสามารถพัฒนาได้ โดยพ่อแม่ค้นหาความสามารถของลูก แล้วพัฒนาลูก อย่างเข้าใจ อย่างอดทน ส่งผลให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจ และความพึงพอใจต่อความสำเร็จ



## การเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์

การที่พ่อแม่มีความรู้สึก มีความคิด มีความเชื่อมั่น มีความศรัทธาด้วยความหวังว่า ลูกจะต้องดีขึ้นในการช่วยเหลือลูกให้มีความพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ ทำให้ลูกมีความภูมิใจในตัวเอง



# สารบัญ

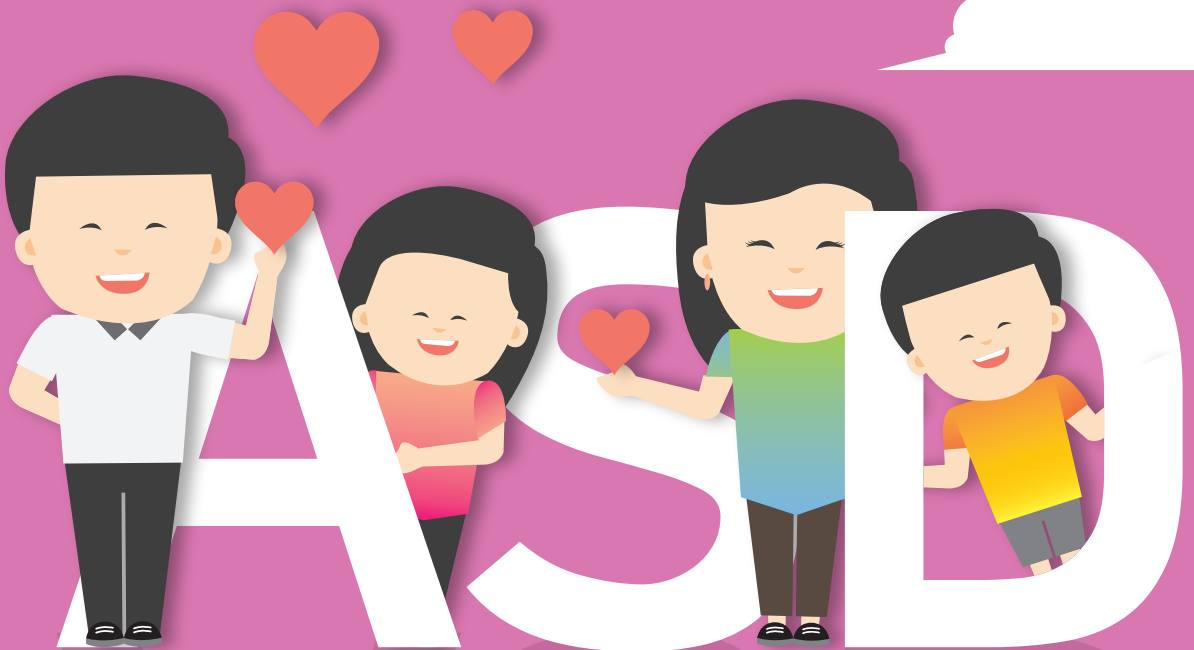
	หน้า
คำนำ	4
คำชี้แจง	5
สารบัญ	6
<b>บทที่ 1 รู้จักนิด...ก่อนคิดช่วยเหลือ</b>	8
☞ พ่อแม่ควรรู้...ก่อนคิดช่วยเหลือ	9
☞ สิ่งกีดขวาง...ที่ลูกชอบหรือสนใจ	9
☞ รู้จริง...ว่าลูกเก่งหรือถนัด	10
☞ แนวทาง...การส่งเสริม	11
☞ อะไรวะ? บอกว่าลูกมีข้อดีหรือข้อจำกัด	12
☞ รู้ได้อย่างไร? ว่าลูกมีข้อดีหรือข้อจำกัด	13
☞ แนวทาง...การช่วยเหลือ	13
☞ ลูกเรียนรู้...โดยวิธีการใด	15
<b>บทที่ 2 การปรับตัว...สู่วัยรุ่น</b>	16
☞ ด้านร่างกาย	22
☞ ด้านอารมณ์	26
☞ ด้านสังคมและการสื่อสาร	30
☞ ด้านความปลอดภัย	34
☞ ทักษะอื่นๆ	39
<b>บทที่ 3 คลายปัญหา...แก้ได้ตรงจุด</b>	50
☞ ด้านร่างกาย	52
☞ ด้านสติปัญญา	55
☞ ด้านอารมณ์และจิตใจ	58

# สารบัญ

	หน้า
☞ ด้านพฤติกรรม	63
☞ ด้านสังคม	69
☞ ด้านการดำรงชีวิต	76
☞ ด้านการใช้เทคโนโลยี	78
☞ รู้วิธีการช่วยเหลือได้อย่างไร	81
☞ บุคคลที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ	81
☞ หน่วยงานหรือองค์กรที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ	82
<hr/>	
<b>บทที่ 4 ความภูมิใจและภูมิใจ...อนาคต</b>	83
☞ ความภูมิใจเกี่ยวกับลูก	84
☞ จากใจ/ส่งผ่านกำลังใจ	84
☞ มุมมองและการวางแผนอนาคต	85
☞ เป้าหมาย...ที่พ่อแม่ควรวางแผนร่วมกัน	87
☞ สิ่งทีวิตกกังวล	88
☞ แนวทางการป้องกัน/จัดการ	89
☞ ปัญหา...อุปสรรค	90
<hr/>	
<b>บทที่ 5 หน่วยบริการช่วยเหลือและฟื้นฟู</b>	92
☞ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	93
☞ วิธีการส่งลูกไปรับบริการยังหน่วยงานต่างๆ	93
☞ เครือข่ายของสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย)	94
☞ ศูนย์การศึกษาพิเศษ	102
<hr/>	
<b>ภาคผนวก</b>	105
☞ พัฒนาการวัยรุ่น	106
☞ คณะทำงาน	109

# บทที่ 1

รู้สึกนับ...  
ก่อนคิดช่วยเหลือ







## 📌 พ่อแม่ควรรู้...ก่อนคิดช่วยเหลือ

พ่อแม่ที่มีลูกเป็นออทิสติก ที่อยู่ในช่วงกำลังจะเป็นวัยรุ่น หรือกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ก็จะมี ความกังวลเกี่ยวกับอนาคตของลูก ข้อจำกัดสำคัญของเด็กกลุ่มนี้คือความบกพร่องในทักษะด้านสังคมและการสื่อสาร อาจทำให้เขามีปัญหาในเรื่องการปรับตัวเข้าหาเพื่อน ปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมมากกว่าปกติ ดังนั้น หากพ่อแม่เข้าใจช่วยฝึกทักษะดังกล่าว จะช่วยให้เด็กออทิสติกใช้ชีวิตและปรับตัวได้ดีขึ้น แต่เด็กออทิสติกทุกคนก็จะมี ความเก่งหรือมีความสามารถในบางด้าน ดังนั้นพ่อแม่จึงควรส่งเสริมความสามารถของลูก พร้อมๆ กับการพัฒนาข้อจำกัด เพื่ออนาคตที่ดีของลูกต่อไป

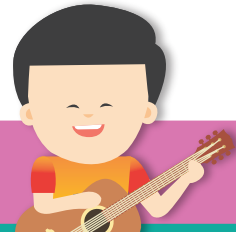
## 📌 สิ่งที่ต้องรู้...ที่ลูกชอบหรือสนใจ

พ่อแม่ต้องรู้ว่าลูกมีความเก่งหรือมีความสามารถในด้านใดบ้าง ซึ่งเด็กออทิสติกแต่ละคนจะมีความสามารถที่แตกต่างกัน และก็มีหลายคนที่ไม่ได้แสดงความเป็นอัจฉริยะของตัวเองออกมา เพราะถูกมองว่าเป็นออทิสติก จึงทำให้ความเป็นอัจฉริยะถูกมองข้ามไป อีกทั้งพ่อแม่ของเด็กมักให้ความสำคัญกับความผิดปกติมากกว่าความเป็นอัจฉริยะของลูก จึงมุ่งเน้นแต่การแก้ไขความผิดปกติจนลืมการส่งเสริมความสามารถพิเศษ เด็กออทิสติกส่วนมากจะมีปัญหาในการเข้าสังคม ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ แต่สิ่งที่ทดแทนมานั้นคือ เด็กจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เด็กจะทำได้ดีกว่าเด็กปกติ เพราะเด็กจะจดจ่ออยู่เพียงเรื่องเดียวเท่านั้น แต่ถ้าความสนใจนั้นๆ พ่อแม่มองเห็นและส่งเสริมก็จะทำให้ความสามารถพิเศษของเด็กได้พัฒนา ซึ่งบางครั้งความสนใจในบางเรื่องก็นำมาซึ่งความรู้จริง และความรอบรู้ในเรื่องนั้นๆ ได้ไม่ต่างจาก

บุคคลที่มีความอัจฉริยะของโลกอย่าง เซอร์ไอแซก นิวตัน ผู้ค้นพบกฎแรงโน้มถ่วงของโลก หรือเด็กออทิสติกบางคนมีทักษะด้านความจำและการคิดคำนวณ เช่น มีความสามารถทางดนตรี คือ มีความสามารถในการเล่นดนตรีได้เหมือนต้นฉบับ แม้จะเป็นการเล่นที่เกิดจากการฟังเพลงนั้นเป็นครั้งแรกและครั้งเดียว มีความสามารถทางศิลปะ คือ มีทักษะในการสร้างสรรค์ภาพขึ้นมาจากความจำ แม้จะเป็นการเห็นภาพเพียงแค่ครั้งเดียว หรือสามารถคำนวณวันจากปฏิทิน คือสามารถคำนวณเพื่อบอกวันที่ล่วงหน้าหรือย้อนหลังได้ เพียงแค่ระบุวันที่ต้องการก็สามารถทราบคำตอบที่ได้ อย่างแม่นยำ เป็นต้น



## รู้จริง...ว่าลูกเก่งหรือมัก



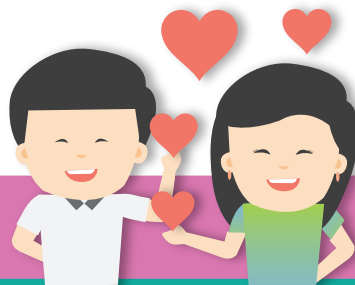
เด็กแต่ละคนนั้น ล้วนมีความสามารถหรือมีพรสวรรค์แตกต่างกันออกไป ซึ่งพ่อแม่สามารถที่จะสังเกตลูกได้ว่ามีความถนัดในด้านใด มีวิธีการหลายวิธี ที่พ่อแม่จะสามารถรู้ได้

1. สนใจอะไรแล้วจะมีสมาธิสนใจ จดจ่อได้เป็นเวลานาน
2. จากการสังเกตพฤติกรรม มีความอยากรู้อยากเห็นมากกว่าเด็กทั่วไป
3. จากการสอบถามจากครูที่โรงเรียนว่าเด็กทำอะไรได้ดี ชอบทำอะไรบ้าง

4. จากการสังเกตผลงานที่ลูกทำ ถ้าลูกทำได้ดีมากและโดดเด่น เช่น พ่อแม่สังเกตเวลาลูกทำงานศิลปะจะใส่อารมณ์ความรู้สึกลงไปมาก พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกเรียนรู้ศิลปะต่อไปเรื่อยๆ พาลูกไปร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับครอบครัวศิลปิน จะทำให้พัฒนาการทางอารมณ์ดีขึ้น

5. สังเกตการเล่น พ่อแม่ควรสังเกตการเล่นของลูกอยู่เสมอ ว่าลูกชอบเล่นอะไรเป็นพิเศษ เช่น ชอบระบายสี ชอบดนตรี เพื่อที่พ่อแม่จะสนับสนุนความชอบของลูกให้โดดเด่น เช่น พ่อของไทเกอร์ วูดส์ ที่มีคนถามว่า เลี้ยงลูกอย่างไรให้เก่งกอล์ฟ ซึ่งพ่อของไทเกอร์ บอกว่าเลี้ยงเหมือนพ่อแม่คนอื่นๆ เพียงแต่รู้ว่าลูกชอบการตีกอล์ฟ เพราะตอนเด็กๆ สังเกตว่าลูกชอบถือไม้กอล์ฟพลาสติกตีเล่นเป็นพิเศษ จากนั้นจึงพาลูกไปเล่นและฝึกซ้อม จนเก่ง จนเป็นมืออาชีพด้านการเล่นกอล์ฟ

## 📌 แนวทาง...การส่งเสริม



เมื่อพ่อแม่รู้ว่าลูกเก่ง หรือมีความสามารถโดดเด่นในเรื่องใดก็จะต้องหาวิธีการส่งเสริมเพื่อให้ลูกทำในเรื่องที่ตนเองทำได้ดี ทำได้ดีมากยิ่งขึ้น วิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่พ่อแม่ใช้ส่งเสริมลูกด้วย 4 ส

✔ **ส 1 สสังเกต** พ่อแม่ ต้องสังเกตว่าลูกมีความสามารถทางด้านใด โดยสังเกตได้จากการที่ลูกมีความสนใจ กระตือรือร้น มีความสุขที่ได้ทำสิ่งนั้น และสามารถทำสิ่งนั้นๆ ได้ดี เช่น ลูกชอบหยิบจับเครื่องดนตรีเอามาเล่นบ่อยๆ หรือลูกเห็นภาพเพียงแค่ครั้งเดียว ก็สามารถวาดภาพออกมาได้จากความทรงจำ ก็แสดงว่าลูกมีความสามารถทางศิลปะ

✔ **ส 2 ส่งเสริม** พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้ลูกทำบ่อยๆ เมื่อค้นพบว่าลูกมีความสามารถในด้านใดแล้ว พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกได้เข้าร่วม หรือทำกิจกรรมที่ลูกชอบและสนใจ เช่น ถ้าลูกชอบว่ายน้ำ ก็พาลูกไปว่ายน้ำบ่อยๆ และให้ลูกได้ฝึกเรียนกับครูที่มีความชำนาญในด้านการว่ายน้ำอย่างจริงจัง เพื่อจะได้ว่ายน้ำอย่างถูกวิธี และว่ายน้ำในท่าที่ถูกต้อง หรือถ้าลูกชอบวาดรูป ระบายสี พ่อแม่ก็ควรหาพวกกระดาษ ดินสอสี ปากกา เตรียมไว้ให้ลูกอย่างเพียงพอ หรือพาลูกไปเข้ากลุ่มศิลปะ เพื่อให้ลูกได้เจอสังคมเพื่อนๆ ที่มีความชอบแบบเดียวกัน และได้พัฒนาทักษะอย่างเต็มที่จากครูผู้ชำนาญ รวมทั้งได้พัฒนาการเข้าสังคมของลูกด้วย

✔ **ส 3 สบ้ำเสมอ** พ่อแม่ ต้องส่งเสริมความสามารถของลูกนั้นอย่างสม่ำเสมอ พ่อแม่ต้องมีความอดทน ใจเย็น เพราะการที่ลูกจะพัฒนาทักษะความสามารถของตนเองนั้น ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และไม่ควรให้ลูกหยุดทำกลางคัน เพราะอาจทำให้ลูกไม่สามารถพัฒนาความสามารถอย่างต่อเนื่องได้

✔ **ส 4 เสริมกำลังใจ** พ่อแม่ ต้องเสริมกำลังใจโดยการให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ชมเชยและให้รางวัล เพื่อแสดงให้ลูกรู้ว่า พ่อแม่เห็นชอบในสิ่งที่ลูกทำและมีความรู้สึกภูมิใจในตัวของคุณ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ลูกเกิดมีกำลังใจและมีความสุขในการที่จะพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น



## อะไร? บอกว่าลูกมีข้อด้อยหรือข้อจำกัด



การที่พ่อแม่รู้ว่าลูกมีข้อด้อย หรือข้อจำกัดอะไรบ้างเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากเช่นเดียวกับการที่รู้ว่าลูกเก่ง หรือมีความสามารถในด้านใด เพราะการที่พ่อแม่รู้ว่าลูกมีข้อด้อย หรือข้อจำกัดอะไรบ้างนั้นจะทำให้สามารถวางแผนในการช่วยเหลือหรือพัฒนาต่อไป ข้อมูลต่อไปนี้เป็นข้อมูลที่พ่อแม่ พบว่าลูกมีข้อด้อย หรือข้อจำกัดอะไรบ้างดังนี้

✔ **1. ข้อจำกัดด้านภาษาและการสื่อความหมาย** เด็กออทิสติกจะแสดงออกด้วยกิริยาท่าทาง เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ เด็กออทิสติกหลายคนที่ไม่พูดได้ช้ากว่าเด็กทั่วไป หลายคนพูดไม่ได้เลย และถึงแม้หลายคนสามารถพูดสื่อสารได้ แต่การพูดจะไม่เป็นไปตามธรรมชาติเหมือนคนทั่วไป

✔ **2. ข้อจำกัดด้านสังคมและอารมณ์** เด็กออทิสติกจะมีข้อจำกัดในการปรับตัวเข้ากับกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม การควบคุมอารมณ์ หรือทำกิจกรรมกับกลุ่ม บางคนไม่พูดคุยกับคนอื่น อยู่คนเดียว คุยคนเดียว บางคนปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมต่อสถานะและสถานที่ต่างๆ เช่น การเดินผ่านผู้ใหญ่โดยไม่ระมัดระวัง อ้าปากหาอย่างเต็มที่ต่อหน้าคนอื่น โดยไม่สนใจว่าใครจะมอง การเดินเข้าไปเพื่อดู หรือเล่นโทรศัพท์ของคนอื่นที่กำลังเล่นอยู่จริงๆ ที่ไม่รู้จั๊ก

✔ **3. ข้อด้อยด้านพฤติกรรมและพฤติกรรมซ้ำ** เด็กออทิสติกจะมีพฤติกรรมความสนใจสั้น หรือที่เรียกว่า สมาธิสั้น หรือบางคนมีพฤติกรรมการกระตุ้นตนเอง เช่น เล่นนิ้วมือตลอดเวลา ส่งเสียงอยู่ในลำคอตลอดเวลา หรือบางคนดูการ์ตูนเรื่องเดิมๆ หรือนั่งจ้องอะไรเป็นเวลานานๆ ชอบเล่นคนเดียว เล่นไม่เป็น มักเอาของเล่นมาเคาะ โยน ตม เอาเข้าปาก หรือเอามาเรียงเป็นแถว ปรับตัวยากต่อการเปลี่ยนแปลง มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาก หรือน้อยเกินไป เช่น ไม่สามารถทนเสียงดังได้ หรือชอบทำให้เกิดเสียงดัง แล้วหัวเราะชอบใจ บางครั้งก็มีอาการทำร้ายร่างกายตัวเอง เป็นต้น

✔ **4. ข้อจำกัดด้านการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส** เด็กออทิสติกจะมีการตอบสนองหรือการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสที่ผิดปกติ เช่น การแยกความเหมือน หรือความแตกต่างด้วยสายตาไม่ได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่ออ่าน

✔ **5. ข้อด้อยด้านการคิดอย่างมีจินตนาการ** หากลูกมีข้อจำกัดด้านนี้ การเรียนรู้ย่อมเป็นไปได้ไม่เต็มที่

✔ **6. ข้อด้อยด้านการเรียนรู้** ในเด็กออทิสติกบางคน ระดับความสามารถในการเรียนรู้ เช่น ทักษะการสังเกต การจับคู่ การจัดลำดับ และอื่นๆ มีข้อจำกัด ทำให้ส่งผลต่อการเรียนรู้เชิงวิชาการ

✔ **7. ข้อด้อยด้านพัฒนาการทางกายบางด้าน** การไม่ประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมือ ตา กล้ามเนื้อมัดใหญ่ การเคลื่อนไหวทางร่างกายที่ดูไม่สมดุล เช่น งุ่มง่าม ทำให้เด็กออทิสติกขาดทักษะการเคลื่อนไหว ทำให้การเรียนรู้บางด้านที่ต้องใช้ทักษะด้านนี้มีข้อจำกัด เช่น งานด้านการประดิษฐ์ที่มีความละเอียด



## รู้ได้อย่างไร? ว่าลูกมีข้อด้อยหรือข้อจำกัด

การที่พ่อแม่รู้ว่าลูกมีข้อด้อย หรือทำอะไรไม่ได้ มีปัญหาในด้านใด เป็นเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะจะทำให้สามารถช่วยเหลือ หรือพัฒนาลูกให้มีความสามารถในการเรียนรู้และแก้ปัญหาที่มีอยู่ พ่อแม่ สามารถรู้ได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้

1. พ่อแม่ เป็นผู้สังเกตเห็นในขณะที่ลูกอยู่ที่บ้าน
2. ครูสังเกตเห็นความแตกต่างของเด็กในระหว่างที่เรียนอยู่ในชั้นเรียนกับเพื่อนๆ
3. ครูบอกให้พ่อแม่ สังเกตพฤติกรรมของลูก



## แนวทาง...การช่วยเหลือ

พ่อแม่เมื่อรู้ว่าลูกต้องได้รับการช่วยเหลือหรือพัฒนาก็จะต้องหาวิธีการต่างๆ แล้วนำมาทดลองใช้เพื่อการพัฒนาความสามารถของลูกให้ดียิ่งขึ้น วิธีการต่อไปนี้ เป็นวิธีการหนึ่งที่พ่อแม่ใช้แล้วได้ผล ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

1. แบ่งงานที่ต้องการฝึกเป็นขั้นตอน จากง่ายไปยาก
  2. ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง
  3. ตั้งใจฝึกฝนอย่างจริงจัง ทำอย่างสม่ำเสมอ และอย่างต่อเนื่อง
  4. ชื่นชมให้รางวัลแก่ลูกเป็นระยะเพื่อเพิ่มแรงจูงใจ
  5. ลดการให้ความช่วยเหลือลง เช่น จากเดิมที่ต้องจับมือทำ เปลี่ยนเป็นพยักหน้าและยิ้มให้ลูกแล้วให้ลูกหัดทำเอง
  6. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ไม่เคร่งเครียด จู้จี้ หรือหงุดหงิด
  7. แสดงความรักกับลูกอย่างตรงไปตรงมา การแสดงความรักมากน้อยไม่ขึ้นกับผลงานที่ลูกทำได้มากน้อย
  8. สอนให้ลูกทำบ่อยๆ ซ้ำๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจ เช่น การเก็บที่นอน การทำอาหาร การไหว้ การพูดที่เหมาะสม เป็นต้น
  9. พ่อแม่ควรมีส่วนร่วมในการเรียนของลูกด้วย โดยร่วมมือกันระหว่างคุณครู มีการปรึกษาอย่างต่อเนื่อง สอบถามว่าลูกมีพฤติกรรม หรือมีปัญหาอะไรในการเรียนบ้าง และอะไรที่เป็นตัวกระตุ้นปัญหา พร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน ระหว่างที่บ้านและโรงเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตัวลูกจะได้วางแผนแก้ปัญหาไปในทิศทางเดียวกัน และอาจขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากทีมแพทย์ที่ดูแลลูกด้วย
  10. เด็กออทิสติกในช่วงวัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์อย่างมาก ลูกจะเริ่มรับรู้และเข้าใจความแตกต่างของตัวเองกับเพื่อน พ่อแม่จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวให้ข้อมูลแก่ลูก และสอนให้ลูกเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงเรื่องความแตกต่างของแต่ละคน ทั้งเรื่องเพศสภาพร่างกาย และพฤติกรรมอื่นๆ เพื่อให้ลูกไม่รู้สึกตื่นเต้นตกใจ ซึ่งจะช่วยให้ลูกเตรียมพร้อม และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัยที่กำลังเปลี่ยนแปลง
- การดูแลเด็กออทิสติกนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากเกินไปกว่าที่พ่อแม่ทุกคนจะทำได้ ขอแค่มีความอดทน และตั้งใจใช้หลายๆ วิธี และหลายๆ กิจกรรมผสมผสานกันไป แบบบูรณาการช่วยกันดูแลร่วมกับคนในครอบครัว ด้วยวิธีที่เหมือนกับการเลี้ยงลูกทั่วไป ให้ลูกได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อลูกเริ่มเรียนรู้ได้แล้ว ควรฝึกสอนเพิ่มเติมเกี่ยวกับพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่ลูกบกพร่อง รวมไปถึงทักษะในการดำรงชีวิต เพื่อให้ลูกสามารถดูแลตัวเองและใช้ชีวิตในอนาคตได้อย่างปกติ



## ข้อคิด

พ่อแม่ ต้องเข้มแข็ง อดทน การดูแลและฝึกฝนเด็กออกกติก  
เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา แต่ว่าพวกเขาสามารถเติบโต  
และพัฒนาความสามารถของตัวเองได้  
หากได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสมที่เต็มเปี่ยมด้วย  
ความรัก ความเข้าใจ



## ลูกเรียนรู้...โดยวิธีการใด

การเรียนรู้มีวิธีการที่หลากหลายที่พ่อแม่สามารถนำมาใช้สอนให้ลูก  
มีความสามารถมากขึ้น ซึ่งถ้าพ่อแม่เลือกวิธีการสอนให้สอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้  
ของลูกจะช่วยให้ลูกสามารถเรียนรู้ได้เร็วและดียิ่งขึ้น วิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทาง  
ที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาลูก

1. เรียนรู้จากการลงมือทำ เมื่อลูกได้ลงมือทำแล้วจะจดจำวิธีการได้อย่างแม่นยำ  
มากขึ้น
2. ทำซ้ำๆ หลายๆ รอบ ทำบ่อยๆ
3. เรียนรู้จากของจริง หรือจากการดูวิดีโอที่มีภาพเคลื่อนไหว มีสีสันสวยงาม  
เสียงที่ดึงดูดให้ลูกสนใจ
4. เรียนรู้จากการดูตัวอย่าง หรือเรียนรู้จากการเลียนแบบ และลงมือปฏิบัติอย่าง  
จริงจัง
5. สื่อการสอนที่เป็นคอมพิวเตอร์
6. เรียนรู้โดยสัมผัสธรรมชาติ วัตถุ สิ่งแวดล้อม

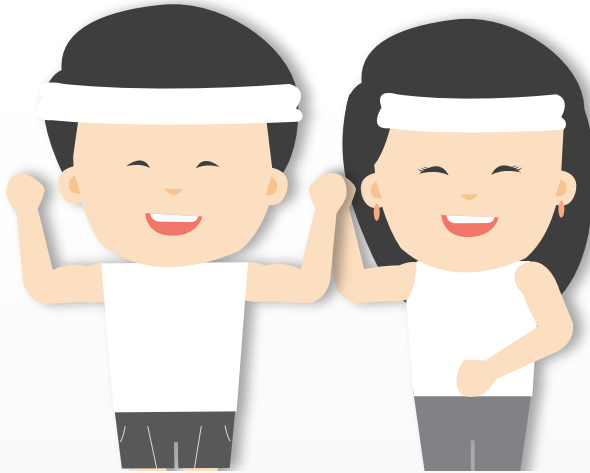
# บทที่ 2

## การปรับตัว...สู่วัยรุ่น



แนวทางการดูแลภาวะคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ โดยครอบครัวและชุมชน สำหรับเด็กวัยรุ่น กลุ่มออกัสติก





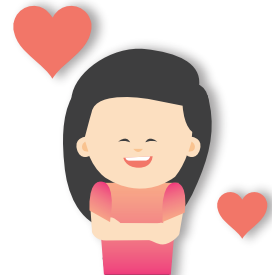
วัยรุ่นเป็นช่วงวัยสำคัญที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การหลั่งฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก ช่วงวัยนี้ที่อาจทำให้เกิดความสับสน หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ประกอบกับสภาพสังคม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

## เข้าใจ...ความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สิ่งที่พ่อแม่ที่มีลูกเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มักจะคิดว่า ลูกที่เคยเป็นเด็กน่ารักช่างเอาใจ ก็เปลี่ยนไปเป็นเด็กที่ดูจะดื้อ ไม่ฟังใคร และเอาแต่ใจ ทำให้อดกังวลใจไม่ได้ว่า แล้วต่อไปในอนาคตเมื่อลูกโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ลูกจะกลายเป็นผู้ใหญ่แบบไหน และด้วยความรักและความตั้งใจดี ที่พ่อแม่มีต่อลูก เลยยิ่งทำให้พยายามเข้าไปใส่ใจลูก และพยายามออกกฎเกณฑ์บังคับ

เด็กออทิสติกเมื่อโตขึ้นอาจมีปัญหามากขึ้น เพราะอายุมากขึ้น แล้วแต่พฤติกรรมที่ลูกเป็นอยู่ เช่น

- ⦿ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เศร้า หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล
- ⦿ ความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
- ⦿ วุฒิภาวะไม่สมวัย
- ⦿ ต้องการเพื่อน อยากให้เพื่อนยอมรับ
- ⦿ อยากมีแฟน
- ⦿ มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับกฎเกณฑ์ของสังคม



## พ่อแม่...ควรทำอย่างไร?

เมื่อการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ลูกมักมีปัญหากับการปรับตัว แต่ถ้าวารู้สึกว่าพ่อแม่เข้าใจ และคอยแนะนำและช่วยเหลือ ลูกก็จะสามารถปรับตัวได้ดี และกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ในฐานะพ่อแม่ขอแนะนำสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกกำลังเป็นวัยรุ่น

❖ **พ่อแม่พยายามหาความรู้** เกี่ยวกับวัยรุ่น โดยการอ่านหนังสือ เข้าฟังการอบรม สัมมนาปัญหาวัยรุ่น คุยกับเพื่อนที่มีลูกเป็นวัยรุ่น ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่เข้าใจพยายามเข้าใจ และทำใจเมื่อลูกแสดงอารมณ์ที่แปรปรวนบ้าง และพยายามรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกไว้ เพื่อจะได้เป็นหลักให้ลูกได้ ในเรื่องอื่นๆ ที่สำคัญกว่า

**สอนทักษะชีวิต** พ่อแม่ต้องสอนทักษะชีวิต ที่ต้องสอนลูกเพื่อลูกจะได้พึ่งตนเองได้ ทักษะชีวิต ได้แก่

- ⦿ ดูแลสุขอนามัยของตนเอง
- ⦿ การแต่งตัว
- ⦿ การใช้ห้องน้ำ
- ⦿ การทำอาหารง่ายๆ ได้ เช่น หุงข้าว เจียวไข่ เป็นต้น
- ⦿ การมีมารยาทในการรับประทานอาหารบนโต๊ะอาหาร
- ⦿ การทำความสะอาดบ้าน
- ⦿ การซักผ้า
- ⦿ การข้ามถนน

- ๑ การซื้อของ ทอนเงินได้
- ๑ การอ่านป้ายต่างๆ ได้
- ๑ การขอความช่วยเหลือจากคนอื่นได้
- ๑ การวางตัวในที่สาธารณะได้อย่างเหมาะสม
- ๑ การจัดการกับความเครียด

จะเห็นได้ว่าทักษะเหล่านี้ พ่อแม่ต้องค่อยๆ สอนทีละนิด ตั้งแต่เด็ก เมื่อลูกโตขึ้น ลูกก็จะมีความพร้อม

✔ **พ่อแม่พยายามให้เวลา** และพูดคุยกับลูกและควรทำตั้งแต่ก่อนที่ลูกจะเข้าสู่วัยรุ่น ก่อนที่การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกาย เช่น

๑ ควรพูดคุยกับลูกสาว เรื่องประจำเดือน ก่อนที่ลูกจะมีประจำเดือน หรือพูดคุยกับลูกชาย เรื่องการฝันเปียก การแข็งตัวของอวัยวะเพศ ฯลฯ ก่อนที่ลูกจะเกิดปัญหาขึ้น ถ้าพ่อแม่รอหรือไม่กล้าพูดเรื่องเหล่านี้กับลูก อาจจะสายไปเมื่อเกิดปัญหาขึ้นแล้ว หรือลูกอาจจะได้ข้อมูลต่างๆ ที่ไม่ถูกต้องจากเพื่อน หรือคนอื่นๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเข้าใจที่ผิดๆ ได้

✔ **บางครั้งวัยรุ่นจะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงเร็ว** คุณเป็นคนใจร้อน และเปลี่ยนใจง่าย พ่อแม่ก็ควรเข้าใจ และแนะนำวิธีให้ลูกลองดู เพื่อปรับตัวซึ่งบางครั้งลูกก็จะยังทำท่าไม่ยอมฟัง ไม่พอใจ แต่ขอให้พ่อแม่ใจเย็น และในทางกลับกันพ่อแม่เองก็ควรรับฟัง เปิดใจให้กว้าง แล้วจะได้รู้จักลูกได้ดีขึ้น ในกรณีที่มีปัญหาหลายปัญหา พ่อแม่ควรพิจารณา **เลือกปัญหาที่สำคัญที่ควรพูดก่อน มาพูดคุยกับลูก อย่าพยายามพูดกันไปทุกเรื่อง** แต่ถ้าเป็นเรื่องที่เป็นอันตรายกับลูก เช่น

๑ เรื่องการลองยาเสพติด หรือเรื่องพฤติกรรมทางเพศ หรือการชกต่อยทะเลาะวิวาท พ่อแม่ควรต้องรีบหาทางแก้ปัญหาโดยเร็ว อย่าปล่อยไว้

✔ **พ่อแม่พยายามรู้จักเพื่อนๆ ของลูก** และถ้าเป็นไปได้ควรรู้จักกับพ่อแม่ของเพื่อนลูกด้วย โดยพ่อแม่อาจจะใช้วิธี

๑ จัดงานวันเกิด

๑ ไปร่วมงานของโรงเรียนที่จัดขึ้น เพื่ออาจช่วยดูแลลูก และเพื่อนลูกในการรับส่ง เรื่องเรียนพิเศษ ชื่อของใช้กิจกรรมของโรงเรียน ฯลฯ ก็จะทำให้พ่อแม่ได้ช่วยกัน

✔ **พ่อแม่สังเกตเห็นความผิดปกติของลูก** พ่อแม่ควรจะไปปรึกษาแพทย์ ความผิดปกตินี้ ได้แก่

- ◉ น้ำหนักเพิ่มขึ้น หรือลดลงอย่างมาก
- ◉ ปัญหาในการนอน เช่น นอนไม่หลับ หรือนอนทั้งวัน
- ◉ มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เช่น เอะอะก้ำวร้าวกำร่ายคน  
ต่างๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน หรือเดิมเป็นคนร่าเริง กลับซึมเศร้าเก็บตัวอยู่แต่ในห้องไม่ยอม  
ออกมาพบใคร

- ◉ อยู่ๆ เปลี่ยนกลุ่มเพื่อน
- ◉ ขาดเรียนบ่อยๆ
- ◉ คะแนนการเรียนลดลงอย่างมาก
- ◉ การพูด บางครั้งดูเหมือนพูดเล่น หรือบ่นบ่อยๆ ว่าไม่ยอมมีชีวิตอยู่  
อยากตายหรือ คิดฆ่าตัวตาย

- ◉ มีอาการของคนติดยา อาจดูเหมือนธรรมดา ก่อน เช่น ติดบุหรี ติดเหล้า  
หรือเริ่มทานยาแปลกๆ

- ◉ มีปัญหาผิวกว แหกกว อยู่เรื่อยๆ ชอบทำอะรที่ทำทายมกวๆ และ  
ผิวกวหมาย เช่น ขโมยของในห้าง เพราะตื่นตื่นดี ลอกข้อสอบ หรือชกต่อยกับเพื่อน ฯลฯ

- **พ่อแม่ควรให้ความเคารพความเป็นส่วนตัวของลูก** พ่อแม่ควรจะให้ลูก  
มีความเป็นส่วนตัว และไม่เข้าไปก้ำวกายในทุกเรื่อง ไม่ควรไปค้นห้อง หรือโต๊ะของลูก

- **การตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ** กับลูกควรให้เหมาะสมกับลูกที่จะปฏิบัติได้  
และไม่เข้มงวดจนเกินไป เช่น

- ◉ บังคับให้ลูกเข้านอนแต่หัวค่ำ
- ◉ ห้ามไม่ให้ดูโทรทัศน์หรือห้ามเล่นคอมพิวเตอร์
- ◉ ห้ามใช้โทรศัพท์คุยกับเพื่อน

สิ่งเหล่านี้แน่นอนว่าลูกจะไม่ฟัง หรือไม่ยอมปฏิบัติตาม จึงควรมีการผ่อนปรนบ้าง และ  
ไม่ควรจุกจิกเกินไป

- **พ่อแม่ต้องเป็นผู้ “แนะนำ”** แต่ไม่ควร “ออกคำสั่ง” พ่อแม่ควรจะทำตัวเป็น  
ที่ฟังที่ดีให้ลูกหมายถึง ถ้าลูกมีปัญหาพ่อแม่ควรจะช่วยแนะนำ ไม่ใช่ สั่งให้ลูกทำตาม  
ที่ต้องการ เพราะหากพ่อแม่เอาแต่สั่ง นอกจากลูกจะไม่ทำตาม อาจจะหาทาง  
แก้ปัญหในทางที่ผิดก็เป็นได้

❖ **พ่อแม่ควรสนับสนุนกลุ่มเพื่อนที่ดี** ช่วยแก้ไขกลุ่มที่มีความเสี่ยง รักลูกให้รักเพื่อนของลูกด้วย เปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้จากกันเองภายใต้การดูแล “เงียบๆ” หัดให้ลูกรู้จักการคบเพื่อนให้เป็น

❖ **พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี** มีระเบียบวินัย จัดการกับชีวิตอย่างเหมาะสม มีการแก้ไขปัญหอย่างถูกต้อง

## ปัจจัยเกื้อหนุน...การดูแลลูกวัยรุ่น สามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ปัจจัยที่ว่านี้คือ

❖ บ้านต้องมีความสุข พ่อแม่เป็นกำลังใจ ปลอดภัยเมื่อลูกผิดหวัง ให้ลูกได้คิดว่าบ้านเป็นที่ให้ความสุข เป็นที่พักพิงทางใจ โดยไม่ต้องไปหาที่พักพิงทางใจที่อื่น

❖ พ่อแม่ต้องพยายามปรับให้เข้ากับลูก อย่าคิดว่าลูกควรต้องปรับเข้าหาพ่อแม่เท่านั้น การใช้วิธีปรับตัวเข้าหากันคนละครั้งทางจะได้ประโยชน์และได้ผลมาก พ่อแม่คงต้องปรับเปลี่ยนเป็นวัยรุ่นกับลูกด้วย ลูกก็จะเข้ากับพ่อแม่ได้ดียิ่งขึ้น

❖ งดการลงโทษที่รุนแรง พ่อแม่ต้องรับฟังเหตุผลของลูก

❖ ให้ลูกได้มีประสบการณ์หลายๆ มุม แม้ว่าจะจะเป็นประสบการณ์ในด้านลบก็สามารถให้รู้เห็นได้ สามารถสอนลูกได้ด้วยความคิดว่าอะไรควรไม่ควรเพราะอะไร พ่อแม่ควรให้ความใกล้ชิดทำตัวให้เหมือนเป็นเพื่อนกับลูก

## ทักษะพื้นฐาน...ที่ควรสอน

การเติบโตของลูกเป็นเรื่องที่พ่อแม่มักกังวลเสมอ ไม่ว่าจะป็นวัยทารกที่ยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ วัยเด็กที่ยังไม่ประสีประสา วัยรุ่นที่ต้องคอยประคับประคอง เรียกว่าก้าวจะก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ได้ พ่อแม่ต้องลุ้นกันทุกขณะ ซึ่งไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ลูกก็ต้องก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ การรับผิดชอบชีวิตตนเอง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ดีมากหากพ่อแม่จะเตรียมการให้ลูกสามารถมีทักษะชีวิต เพื่อพร้อมสู่การเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ โดยพ่อแม่สามารถช่วยสร้างทักษะเหล่านี้ให้เกิดขึ้นกับลูกได้ ไม่จำเป็นต้องพึ่งโรงเรียนเพียงอย่างเดียว มีทักษะใดที่พ่อแม่ควรให้ลูกได้เรียนรู้



## 1. ด้านร่างกาย

### ✔ การดูแลตนเอง

การดูแลตัวเองของลูกจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อพ่อแม่ต้องเป็นผู้สอนและฝึกฝนสิ่งต่างๆ ให้กับลูก ไม่ว่าจะเป็นกิจวัตรประจำวัน ทั้งการอาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว ทานอาหาร เป็นต้น วิธีการสอนให้ลูกดูแลตัวเอง

🕒 **สอนให้ลูกช่วยเหลือตัวเอง** การให้ความไว้วางใจให้ลูกอาบน้ำเอง แปรงฟันเอง หรือแม้กระทั่งตัดอาหารทานเอง สิ่งเหล่านี้จะทำให้ลูกรู้สึกภูมิใจหากตนเองทำได้

🕒 **ไม่ดุลูกเมื่อลูกทำไม่ได้** พ่อแม่อยากให้ลูกสามารถดูแลตัวเองในยามที่พ่อแม่ไม่อยู่ได้ การสอนลูกให้ดูแลตัวเองนั้น ไม่ควรดุหรือตำหนิลูก ในยามที่ลูกทำไม่ได้ เพราะจะทำให้ลูกกลัว จนไม่อยากฝึกฝนการดูแลตัวเอง

🕒 **ชมเชยเมื่อลูกดูแลตัวเองได้ดี** การที่ลูกสามารถดูแลตัวเองได้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ทั้งการอาบน้ำเอง ใส่เสื้อผ้าเอง หรือการทานอาหารเองก็ตาม คำชมเชยเมื่อลูกทำดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นความกล้า ความภูมิใจ และอยากที่จะเรียนรู้ขั้นตอนต่อไปได้ไม่ยาก

🕒 **ใช้กิจกรรมกลางแจ้งเป็นตัวช่วยในการสอน** นอกจากกิจวัตรประจำวัน ที่พ่อแม่อยากให้ลูกดูแลตัวเองได้แล้ว การที่ลูกมีสุขภาพแข็งแรงก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่พ่อแม่ทุกคนต้องการ กิจกรรมกลางแจ้งก็สามารถช่วยได้ เช่น ชวนลูกปลูกต้นไม้ที่สวนหน้าบ้าน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

### ✔ การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสำหรับเด็กๆ นั้น มีความจำเป็นมาก เนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลดีต่อพัฒนาการของเด็กหลายประการ ไม่ว่าจะเป็น

- 🕒 การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- 🕒 ป้องกันโรคอ้วน
- 🕒 ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน
- 🕒 กระตุ้นพัฒนาการร่างกายให้กล้ามเนื้อใหญ่ (แขน ขา เท้า หรือลำตัว)

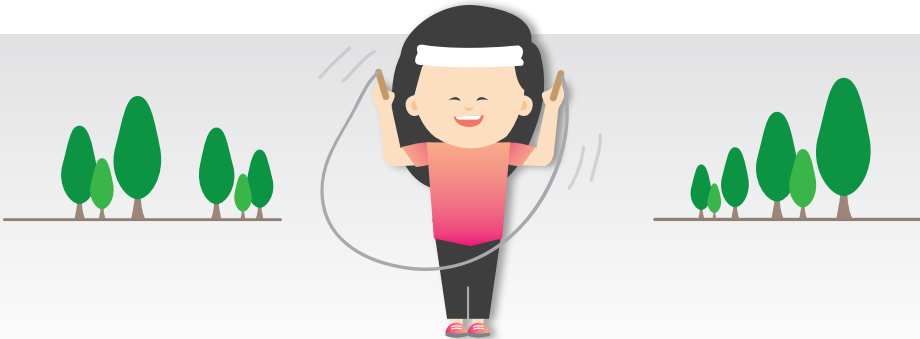
ทำงานประสานกัน

๒ พัฒนาการของสมอง และร่างกายทำงานร่วมกัน

๒ การออกกำลังกายที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายต้องใช้ประสาทสัมผัสเกือบทุกส่วน จึงช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะด้านต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

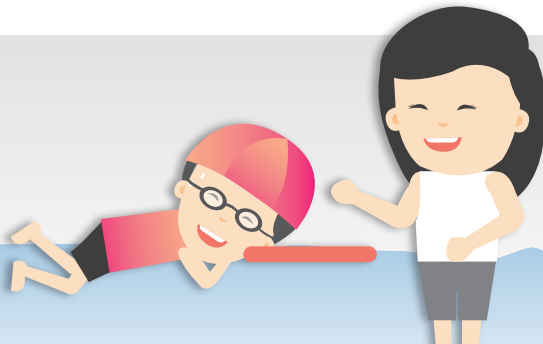
**การออกกำลังกายจนเป็นนิสัยต้องเริ่มตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก คือ ต้องมีพ่อแม่เป็นตัวอย่างโดยพาลูกไปออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเด็กหญิงหรือชายถ้าไม่เคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตั้งแต่เด็กๆ วิธีที่จะให้ลูกออกกำลังกายได้ เช่น**

1. ออกกำลังกายด้วยกันหลังอาหารเย็น โดยชวนกันไปเดินย่อยอาหาร
2. ตั้งเป้าหมายวันละ 1 ชั่วโมง
3. ใช้อุปกรณ์นับจำนวนก้าวที่เดิน เพราะว่าการมีอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรม จะช่วยให้มีแรงจูงใจให้เคลื่อนไหว อาจมีการแข่งขันกันภายในบ้านว่าใครเดินได้มากกว่า เดินได้เร็วกว่า
4. ควรมีอุปกรณ์เล่นกีฬาต่างๆ เช่น เชือกกระโดด ลูกบอลเป่าลม



5. พาลูกไปร่วมกิจกรรม เช่น พาไปเล่นที่สนามเด็กเล่น หรือ สนามฟุตบอล หรือ สวนสาธารณะ

6. พาลูกไปดูว่าชอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไหน ไม่ว่าจะเป็นเทควันโด เต้นรำ เทนนิส การว่ายน้ำ หรือ โยคะ พาไปทดลองเรียนฟรีดูก่อน ว่าลูกชอบอะไร



7. เล่นวิดีโอเกม ถ้าเลือกเล่นเกมที่สนับสนุนการเคลื่อนไหวของลูก เช่น เกม Wii ก็ให้เล่นได้บ้าง จะช่วยเผาผลาญพลังงานมากกว่าการเล่นเกมส์แบบนั่งอยู่กับที่ แต่ก็ไม่ควรเล่นเกินวันละ 1 ชั่วโมง

8. ชวนลูกทำกิจกรรมสนุกๆ แต่ได้ออกกำลังกายไปด้วย หรือกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำสวน การเดินไปห้องสมุด การล้างรถ การขี่จักรยาน เป็นต้น

9. ให้กำลังใจลูก บางครั้งลูกยังไม่พร้อมพ่อแม่อย่าเพิ่งถอดใจเลิกสนับสนุนให้ลูกเล่นกีฬา ให้ชมเชยลูกทีละขั้น ทีละตอนที่ลูกทำได้ อาจให้ลูกเริ่มจากกิจกรรมที่ไม่ต้องแข่งขันกับใคร เพราะเด็กบางคนไม่ชอบการแข่งขัน เคล็ดลับคือ การให้ลูกได้ลองทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง ซึ่งให้ลูกเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกคน

10. พ่อแม่ควรออกกำลังกายให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่าง

11. แทรกการออกกำลังกายเข้าไปในชีวิตประจำวันของพ่อแม่ด้วย เช่น เวลาไปห้างสรรพสินค้า ให้จอดรถให้ไกลจากทางเข้าห้างเพื่อที่จะได้เดินไกลขึ้น เลือกการเดินขึ้นบันไดเลื่อนแทนที่จะรอลิฟท์ แข่งกันกวาดใบไม้มากองรวมกัน

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



## ▼ การนอน

เหตุผลหลักของปัญหาลูกคือ พักผ่อนไม่เพียงพอ อาจเกิดจากการที่ลูกนอนดึกเกินไปซึ่งมักมีสาเหตุมาจากความไม่เข้าใจของพ่อแม่เกี่ยวกับระยะเวลาการนอนที่เหมาะสมและเพียงพอสำหรับลูก หรือเกิดจากการบ้านที่มากเกินไป รวมไปถึงปัจจัยทางด้านสังคม เช่น การพูดโทรศัพท์ การดูโทรทัศน์ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น พ่อแม่ควรเข้าใจและให้ลูกได้นอนอย่างเพียงพอ โดยเด็กวัยรุ่นนั้น ควรนอนหลับให้ได้คืนละ 8-10 ชั่วโมง



พ่อแม่ต้องช่วยเหลือและแก้ไขปัญหการนอนของลูก คือ การใส่ใจว่าลูกได้พักผ่อนที่เพียงพอ พร้อมทั้งหมั่นสังเกตความผิดปกติทางสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ของลูก พ่อแม่สามารถช่วยเหลือและแก้ไขปัญหให้กับลูกได้ ได้แก่

▶ จำกัดพื้นที่บนเตียงไว้สำหรับการนอนเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อให้ลูกเข้านอนโดยไม่ทำกิจกรรมอื่นขณะอยู่บนเตียง เช่น อ่านหนังสือ ทำการบ้าน หรือดูโทรทัศน์

▶ สร้างบรรยากาศในบ้านให้เงียบในเวลาก่อนเข้านอน

▶ จัดห้องนอนให้เป็นระเบียบ และปรับอุณหภูมิในห้องให้เหมาะสม

▶ จัดตารางเวลาการเข้านอนและการตื่นนอนของลูกให้สัมพันธ์กับระยะเวลาพักผ่อนที่ลูกควรได้รับ โดยวัยรุ่นนั้น ควรนอนหลับให้ได้คืนละ 8-10 ชั่วโมง

▶ ฝึกให้ลูกเข้านอนและตื่นนอนตรงเวลา ไม่เว้นแม้แต่ในวันหยุด ซึ่งถือเป็นการฝึกวินัยเด็กไปในตัวด้วย

▶ งดกิจกรรมที่กระตุ้นให้ลูกตื่นตัวในระยะเวลา 30-60 นาทีก่อนนอน เช่น การดูโทรทัศน์ เล่นเกม หรือการพูดคุยเสียงดัง ในกรณีที่ลูกลังยังไม่หลับเมื่อเวลาผ่านไป 10-20 นาที ควรให้ลูกลุกออกจากเตียงมาทำกิจกรรมที่เงียบและผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ หรือนั่งสมาธิ

▶ ให้ลูกดื่มน้ำมากๆ หรืออย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน เพื่อให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ อย่างไรก็ตามควรงดเว้นการดื่มน้ำ ในช่วงก่อนเข้านอน ไม่แนะนำ ให้ลูกดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ หลีกเลียงอาหารรสจัดโดยเฉพาะรสเผ็ด เพราะอาจทำให้ลูกปวดท้อง และไม่สบายตัวเวลานอน

▶ ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลก่อนนอน โดยเฉพาะขนมขบเคี้ยว ซึ่งจะไปกระตุ้นร่างกายให้ตื่นตัว

▶ ไม่ควรให้ลูกนอนกลางวันเป็นเวลานาน

▶ ออกกำลังกายร่วมกันกับลูกอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายเบาๆ ก่อนรับประทานอาหารเย็น จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้นอนหลับสบายแล้วยังเป็นการผ่อนคลายความเครียดอีกด้วย

▶ หากลูกมีอาการเครียด ควรสอบถามถึงปัญหาหรือเปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความคิด ความรู้สึก และได้ระบายความเครียดด้วยการพูดคุย จากคำถามปลายเปิด

▶ ช่วยเหลือลูกในการกำจัดสาเหตุของปัญหการนอนไม่หลับอย่างใกล้ชิด พ่อแม่อาจปรึกษาจิตแพทย์ร่วมด้วย เพื่อให้การรักษาเกิดประสิทธิภาพสูงสุด



## 2. ด้านอารมณ์ จิตใจ



พ่อแม่ต้องสอนและฝึกลูกคือทักษะต่างๆ ให้ดีขึ้น โดยเฉพาะการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น โดยสรุปสิ่งที่พ่อแม่ควรสอนลูก คือ

### ✔ สอนให้เข้าใจอารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรสอนลูก

- ๑ รู้จักอารมณ์ของตนเอง
- ๑ สอนให้รู้จักอารมณ์ของคนอื่น ให้รู้จักสังเกตว่าคนอื่นกำลังคิดอะไร โดยดูจากลักษณะภายนอก เช่น สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง เป็นต้น
- ๑ สอนให้รู้จักพูด หรือบอกความรู้สึกเพื่อจะได้ไม่เกิดเก็บกด และเพื่อคนอื่นจะได้รู้จักลูกมากขึ้น
- ๑ สอนให้รู้จักวิธีแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

### ✔ สอนให้เข้าใจตนเอง เด็กออทิสติกที่เป็นเด็กเก่งมักมีความรู้สึกเกี่ยวกับ

- ตนเองในเชิงลบพ่อแม่ควรสอนลูกให้
- ๑ ฝึกลูกให้มีสติ ว่าขณะนี้กำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร
  - ๑ ฝึกให้ลูกเล่าความรู้สึกของตนเอง ให้พูดความคิดของตนเองออกมาดังๆ หรือเล่นบทบาทสมมติกับลูกก็ได้

### ✔ สอนให้เข้าใจผู้อื่น การเข้าใจผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นพ่อแม่ควรสอนลูกให้

- ๑ เข้าใจว่าสิ่งที่ลูกทำลงไปนั้นมีผลต่อผู้อื่นอย่างไร
- ๑ บอกลูกว่าสิ่งที่ลูกทำบางสิ่งบางอย่างลงไปนั้น พ่อแม่คิดอย่างไร เช่น “แม่โกรธที่ลูกแกล้งน้อง” การบอกความรู้สึกนึกคิดของพ่อแม่ให้กับลูก จะทำให้ลูกเข้าใจคนอื่นมากขึ้น จะทำให้ลูกระมัดระวังการกระทำของตนเองมากขึ้น

### ✔ สอนการควบคุมอารมณ์/การควบคุมตนเอง

พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์โกรธและการแสดงออกของอารมณ์ โดยฝึกให้ลูกรู้จักที่จะรู้ถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นในตัวเอง และรู้จักวิธีที่จะควบคุม

อารมณ์นั้น และแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น วิธีการที่จะสอนลูกให้รู้จักการควบคุมอารมณ์โกรธและก้าวร้าวดังนี้

- ▶ ประเมินสถานการณ์ที่ทำให้มีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น
- ▶ พ่อแม่ควรจะถามลูกตรงๆ ว่า อะไรที่ทำให้ลูกโกรธ พ่อแม่ควรจะได้รับฟังเหตุผลของลูก และไม่พยายามทำให้เกิดการโต้เถียงขึ้น
- ▶ พาลูกออกจากบริเวณนั้นเพื่อลดปฏิกิริยาต่อต้านก่อนที่จะเริ่มสอนลูก
- ▶ พ่อแม่ควรควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบเย็นในขณะที่พูดกับลูกด้วย เพื่อป้องกันการปะทะกันอีกรอบด้วยอารมณ์ระหว่างลูก
- ▶ พ่อแม่ควรพิจารณาดูว่าได้ตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ มากเกินไปจนยากที่ลูกจะไม่ทำผิดหรือไม่
- ▶ โอบกอด เพื่อแสดงความรักอย่างง่ายๆ

✔ **สอนลูกให้รู้จักการแสดงออกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง** โดยใช้วิธีที่สร้างสรรค์

- ▶ พ่อแม่ควรจะบอกให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่ยอมรับได้ ถ้าลูกจะมีอารมณ์โกรธ หรือลูกต้องการแสดงความรู้สึกโกรธออกมา แต่ควรแสดงออกที่สังคมยอมรับได้และไม่เป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น
- ▶ พ่อแม่อาจตั้งกฎเกณฑ์ที่ยอมรับได้ทั้งพ่อแม่และลูก ให้ลูกได้เข้าใจและรับรู้อย่างชัดเจนว่าเป็นอย่างไร และพยายามรักษากฎเกณฑ์
- ▶ พ่อแม่ต้องสื่อกับลูกเสมอถึงการกระทำ และพฤติกรรมบางอย่างที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมที่ลูกได้ทำไป
- ▶ พ่อแม่เมื่อเป็นผู้ทำผิดข้อตกลง พ่อแม่เองก็ต้องเคารพในกฎเกณฑ์นั้น เพื่อให้ลูกเข้าใจและปฏิบัติตาม ซึ่งจะทำให้ลูกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความเคารพตนเองขึ้นในตัวลูก ทำให้ลูกมีความรู้สึกที่ตนเองมีค่า และมีคนรัก และเกิดความภูมิใจในตนเอง

✔ **ควรชมลูก** ถ้าพ่อแม่เห็นว่าลูกรู้จักที่จะควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้ และไม่ใช้วิธีแสดงความก้าวร้าว แต่ใช้วิธีอื่นที่ไม่ใช้ความรุนแรงแทนในการแก้ปัญหา

❖ **พ่อแม่ควรมหาโอกาสชี้ให้ลูกได้เห็นหรือรับรู้ในกรณีที่มีความขัดแย้งกับผู้อื่นที่เกิดขึ้นในบ้าน** หรือนอกบ้าน ที่ลูกรับรู้ได้ และมีการใช้วิธีการพูดจาแก้ไขปัญหากันอย่างสันติ เพื่อให้ลูกเห็นตัวอย่างของการควบคุมอารมณ์และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

❖ **สอนวิธีการจัดการความเครียด** พ่อแม่ต้องสอนลูกให้รู้จักวิธีที่จะลดความเครียดของอารมณ์ วิธีการจัดการความเครียด เช่น

⦿ สอนลูกให้รู้จักแก้ไขสิ่งที่ทำให้ลูกเครียด สอนวิธีแก้ไขความเครียด เช่น ลูกทะเลาะกับเพื่อน ลูกควรทำกิจกรรมอื่นแทน เช่น ไปห้องสมุด ไปเดินเล่น หรือนั่งทำการบ้าน

⦿ ช่วยลูกคิดว่ามีเหตุการณ์อะไรที่มักเกิดปัญหาบ่อยๆ แล้วสอนลูกคิดหาวิธีจัดการเหตุการณ์ดังกล่าว พ่อแม่อาจช่วยคิดกับลูก หรือใช้วิธีบทบาทสมมติก็ได้

⦿ การออกไปเดินรอบสนาม การเดินรำไปตามจังหวะเพลง หรือกระโดดเชือก ฯลฯ จะทำให้ลูกหายหงุดหงิดและรู้สึกผ่อนคลายลง

⦿ หางานอื่นง่ายๆ ที่ค้างไว้มาทำ เช่น การทำงานบ้าน กวาดบ้าน ล้างรถ ปลุกต้นไม้ ฯลฯ

⦿ ไปอาบน้ำ หรือแช่น้ำให้ผ่อนคลาย

⦿ ถ้าโมโหมากๆ อยากรู้อะไรหรือทำอะไรสักอย่าง ก็ให้ไปต๋อยหมอนหรือปาลูกบอล หรือต๋อยกระสอบทราย (ถ้ามีกระสอบทรายอยู่แล้วที่บ้าน)

## วิธีการให้ลูกลด...การใช้ความรุนแรง

วิธีดูแลลูกที่อยู่ในวัยรุ่นให้ลดการใช้ความรุนแรง เพื่อให้พ่อแม่ได้รับทราบและใช้เป็นแนวทางในการดูแลลูกให้ห่างไกลจากการใช้ความรุนแรง

⦿ **การให้เวลากับลูก** เป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะพ่อแม่อาจเห็นว่าลูกโตแล้วไม่ต้องให้เวลามากก็น่าจะไม่มีปัญหา หรือพ่อแม่บางคนรอให้เกิดปัญหาก่อน แล้วจึงจะใช้เวลาและความสนใจ

⦿ **ร่วมกันแก้ไขปัญหาแบบเพื่อน** คือ ยอมรับฟังความคิดเห็นโดยไม่ตำหนิ แต่ชี้ชวนไปในทางที่ดี เช่น การใช้ประโยคที่ว่า “ก็ตินะ แต่จะดีกว่ามั๊ย ถ้า...” เป็นต้น

๖ **พ่อแม่พร้อมปรึกษา** พ่อแม่พร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษา แนะนำ ให้กำลังใจ

๖ **พ่อแม่พร้อมช่วยเหลือ** พ่อแม่พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกต้องการ

๖ **พ่อแม่ช่วยคิดวิธีการแก้ปัญหา** พ่อแม่ช่วยคิดแก้ปัญหาและแก้ปัญหาด้วยการฝึกความมีวินัยที่จะควบคุมตนเอง ถ้าต้องมีการลงโทษควรได้มีการอธิบายเหตุและผลให้เข้าใจ

๖ **ชมเชย** เมื่อลูกมีความประพฤติที่ดีขึ้นแล้ว ควรได้รับการชมเชยเป็นกำลังใจในการทำมาความดีต่อไป

๖ **ความรักความอบอุ่นในครอบครัว** สามารถยุติความรุนแรงได้เพราะครอบครัวจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ลูก รวมทั้งการได้รับความรักความอบอุ่นเพียงพอ ทำให้ลูกไม่ต้องเรียกร้องความสนใจจากการกระทำที่รุนแรง ทั้งนี้ครอบครัวก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี คือไม่ใช้ความรุนแรงในครอบครัวเองด้วย

๖ **พ่อแม่พูดให้น้อยที่สุดเป็นดีที่สุด** อะไรที่ลูกไม่พูด ไม่ต้องเข้าชี้ จำจี้จำไช จะต้องรู้ให้ได้ ดีที่สุดคือพูดน้อย

๖ **พ่อแม่ให้ความเข้าใจ** และเห็นอกเห็นใจในปัญหาของลูกและช่วยหาทางออกให้ด้วยเหตุและผล ไม่บีบบังคับ ให้ลูกเลือกการตัดสินใจด้วยตนเอง

๖ **การฝึกสมาธิ** การฝึกสมาธิไม่ได้ฝึกกันเพียงชั่วข้ามคืน หากแต่ยังต้องพัฒนาและลูกต้องโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ การพัฒนาดังกล่าวก็เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะสอนให้ลูกเรียนรู้ เพื่อให้ลูกทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จลุล่วงไปได้

### วิธีการฝึกให้ลูกมีสมาธิ

• ลดสิ่งเร้ารอบข้างลูกให้ได้มากที่สุด หากลูกทำการบ้านอยู่ อย่าเปิดโทรทัศน์หรือพูดคุยกัน

• ลองดูว่าเกม และกิจกรรมต่างๆ ของลูกนั้นเหมาะกับช่วงอายุของลูกหรือไม่

• ชวนลูกเล่นเกมที่ต้องใช้สมาธิ เล่นเกมจับคู่ ทายปัญหา หมากรุก หมากฮอส หรือจะชวนทำอาหารง่ายๆ ชวนคุยเรื่องต่างๆ และกิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสมกับวัยของลูก

• ไม่ฝึกลูกมากเกินไป หากอยากให้ลูกมีสมาธิ พ่อแม่ต้องแน่ใจว่าลูกมองเห็นระหว่างที่พูดคุยด้วย ลูกจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่พูดได้ง่ายขึ้น

• เมื่อพ่อแม่ลองออกคำสั่งกับลูก ลองบอกให้ลูกทวนคำสั่งอีกครั้งหนึ่งดู เมื่อลูกได้ทวนคำสั่งนั้นอีกครั้ง ลูกจะจดจำสิ่งนั้นได้มากขึ้น

- พ่อแม่พูดกับลูกด้วยเสียงเบา ไม่ตะโกน โวยวาย รวมทั้งพ่อแม่ไม่ควรทะเลาะ หรือใช้ความรุนแรงต่อหน้าลูก
- มีตารางเวลา หรือรายการสิ่งที่ต้องทำ เพื่อให้ลูกรับรู้ขีดจำกัด และช่วยควบคุมให้ลูกทำตามง่ายขึ้น
- เรียงลำดับกิจกรรมง่าย ๆ ให้ชัดเจน และแน่นอน เช่น เวลาดูทีวี เวลานอน เวลาทำการบ้าน อ่านหนังสือ ใช้คอมพิวเตอร์ เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมอื่นๆ
- ไม่ปล่อยปละละเลย หรือตามใจมากเกินไป เพื่อไม่ให้ลูกสับสน และผัดผ่อนต่อรองบ่อยๆ
- พ่อแม่ควรให้คำชมเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี เช่น ไม่รบกวนเพื่อน ช่วยงานครู และเมื่อลูกทำผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจควรใช้คำพูดปลอบใจ ทำที่เห็นใจ แนะนำวิธีแก้ไข



### 3. ด้านสังคมและการสื่อสาร



พ่อแม่ต้องสอนและฝึกลูกคือทักษะต่างๆ ให้ดีขึ้น โดยเฉพาะ ทักษะทางสังคม โดยสรุปสิ่งที่พ่อแม่ควรสอนลูก คือ

#### ✔ 3.1 สอนทักษะการสื่อสาร เป็นทักษะที่สำคัญมาก พ่อแม่ควรสอนลูกดังนี้

3.1.1 พ่อแม่อาจทำรายการคำพูดแบบต่างๆ ทั้งที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม เพื่อสอนให้รู้ว่าคำพูดแต่ละคำพูด มีผลอย่างไร ที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกอย่างไร

3.1.2 รู้จักสนใจ ในการพูดกับเพื่อน ติดตามเรื่องที่พูดกับเพื่อน

#### ✔ 3.2 สอนทักษะทางสังคม พ่อแม่อาจฝึกทักษะทางสังคมให้ลูกดังนี้

3.2.1 สอนการแต่งกาย พ่อแม่ควรฝึกมารยาทในการแต่งกายให้ลูกต้องตามกาลเทศะด้วย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นและมีหลักสำคัญที่ควรปฏิบัติดังนี้

🕒 ความสะอาด ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ ไม่ว่าจะเป็น เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า เครื่องประดับ กระเป๋าถือ ถ้าเป็นผู้หญิงการใช้เครื่องสำอางค์แต่พอควรและร่างกายก็ต้องสะอาดทุกส่วนตั้งแต่ผม ปาก ฟัน หน้าตา มือ แขน ลำตัว ขาและเท้าตลอดจนถึงเล็บ รวมไปถึงกลิ่นตัวที่ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ การอาบน้ำฟอกสบู่ให้หมดกลิ่นตัว ถ้าทำได้ทุกส่วน ก็ถือว่าสะอาด

⦿ ความสุภาพเรียบร้อย โดยการแต่งตัวต้องอยู่ในลักษณะสุภาพเรียบร้อย ไม่รุ่มร่ามหรือใส่เสื้อผ้าคับเกินไป ไม่ใช่สีฉูดฉาด ควรแต่งให้เข้ากับสังคมนั้นๆ ความสุภาพเรียบร้อยนั้นรวมไปถึงการแต่งหน้าแต่งผมด้วย

⦿ ความถูกต้องกาลเทศะ โดยการแต่งกายควรให้ถูกกาลเทศะ เป็นเรื่องสำคัญมาก ควรแต่งกายให้สุภาพตามประเพณีนิยม เพื่อให้เกียรติกับงานที่ไป

3.2.2 สอนมารยาทการพูด ที่พ่อแม่ต้องสอนให้กับลูกตั้งแต่เล็กๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงกิริยาที่สุภาพต่อผู้ใหญ่ เช่น

⦿ เมื่อพบผู้ใหญ่ควรยกมือไหว้

⦿ การเดินก้มตัวเวลาเดินผ่านผู้ใหญ่

⦿ การพูดจาสุภาพ มีหางเสียง “ค่ะ” “ครับ” การรู้จัก “ขอบคุณ” “ขอโทษ” ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่สามารถอบรมปลูกฝังให้กับลูกตั้งแต่วัยเยาว์

3.2.3 สอนมารยาทในการรับประทานอาหารไม่ว่าจะในบ้านหรือนอกบ้าน การเข้าสังคมที่สำคัญคือการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น มารยาทที่ต้องปฏิบัติกันในระหว่างร่วมโต๊ะอาหารให้มีความเหมาะสมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารในโอกาสต่างๆ เช่น งานเลี้ยง งานฉลอง เป็นต้น เพื่อให้ลูกจะได้วางตัวได้เหมาะสมและควรหมั่นฝึกให้เป็นนิสัยดียิ่งดี โดยให้ทำตามหลักดังนี้

⦿ การนั่ง ให้เลื่อนเก้าอี้เข้ามาด้วยความเบาและให้หลังติดพนักพิงถ้าทำได้ ให้นั่งตัวตรง ไม่เอาศอกเท้าที่โต๊ะ

⦿ ผ้าเช็ดปาก โดยปกติแล้วผ้าเช็ดปากในร้านอาหารบางร้านมักจะมีไว้เสมอ จะต้องพับครึ่งแล้ววางไว้ที่หน้าตักเมื่อเวลาจะเช็ดปากจึงหยิบขึ้นมาเช็ด

⦿ ตักอาหาร จะมีช้อนกลางไว้ให้ตักอาหารอยู่ในภาชนะที่ให้มาสอนลูกต้องใช้ช้อนกลางตักอาหารมาวางไว้ที่จาน ให้ตักครั้งละ 1-2 ช้อน หากต้องการค่อยตักมาเพิ่ม

⦿ ช้อน ส้อม ตกไม้ต้องเก็บจะมีคนหามาให้ใหม่เอง

⦿ ไม่พูดในขณะที่เคี้ยวอาหาร หรือในระหว่างการกินให้พูดน้อยที่สุด

⦿ ไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง

⦿ ไม่เลียมือ

⦿ ไม่ควรล้วงแคะ แกะเกาในโต๊ะอาหาร

⦿ ถ้าไอหรือจาม ควรใช้มือหรือผ้าป้องปาก หากต้องคายอาหารก็ควรใช้มือป้องปาก และใช้กระดาษเช็ดปากรองรับ แล้วพับให้มิดชิด และไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง

◉ ไม่คายอาหารที่โต๊ะ อาหารที่กินนั้นหากกินไม่ได้ มีรสเผ็ด หรือว่ารสที่ไม่พึงประสงค์หากต้องคายอาหารก็ควรใช้มือป้องปาก และใช้กระดาษเช็ดปากรองรับ แล้วพับให้มิดชิด หรือให้ลูกไปคายที่ห้องน้ำ

◉ ในระหว่างทานอาหาร ห้ามแคะฟัน

◉ ทำอาหารตก ให้กล่าวคำขอโทษ

◉ เมื่อทานอาหารเสร็จแล้ว ให้วางช้อน ส้อม ทั้งคู่ไว้ตรงกลาง วางผ้าเช็ดปากไว้ที่โต๊ะ

3.2.4 มารยาทในการรับโทรศัพท์ ควรสอนให้ลูกรับ หรือโทรศัพท์หาพ่อแม่หรือคนอื่นโดยสอน ดังนี้

◉ ให้ลูกรับโทรศัพท์โดยพูดว่า สวัสดีค่ะ/ครับ และประโยคสำคัญๆ เช่น ต้องการฝากข้อความเอาไว้ไหมคะ/ครับ กรุณารอสักครู่ค่ะ/ครับ

◉ สอนกฎบางอย่างในการรับโทรศัพท์ และโทรออกกับลูก เช่น แก้วน้ำหยิบทันทีเมื่อลูกหลุดคำหยาบออกมา ขอให้พ่อแม่แก้คำพูดของลูกทันที โดยเจาะจงถึงคำที่ลูกพูดออกมา และคุยกันเป็นส่วนตัว อย่าทำให้ลูกอายต่อหน้าคนอื่น

◉ ให้รางวัลลูกเมื่อลูกพูดเพราะ และมีมารยาทในเรื่องต่าง ๆ โดยการพูดคุยชมลูกหรือบอกลูกว่าคุณปู่ คุณย่าชอบ และเอ็นดูลูกมาก เมื่อลูกพูดเพราะ จะทำให้ลูกรู้สึกดีเมื่อมีมารยาทที่ดีต่อคนอื่น

◉ ให้ลูกรับรู้ถึงความสำคัญของการมีมารยาทที่ดีที่จะช่วยให้ลูกได้รับความเคารพและรับความรักจากเพื่อน





3.2.5 สอนให้ลูกเป็นคนมีน้ำใจ การมีน้ำใจไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะการแบ่งปันของ แต่ยังรวมไปถึงการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน วิธีการสอนลูกควรเริ่มจากภายในบ้านก่อน เช่น

▶ ทำกิจกรรมด้วยกันภายในครอบครัว ลูกช่วยแม่ หรือแม่ขอให้ลูกช่วย เช่น ช่วยกันทำกับข้าว หรือปลูกต้นไม้ แล้วบอกลูกว่าเมื่อช่วยกันจะทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น ซึ่งนอกจากจะเป็นการสอนให้ลูกมีน้ำใจแล้ว ยังทำให้ลูกรู้สึกภูมิใจในผลงานตัวเอง อีกด้วย

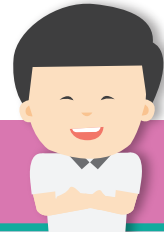
3.2.6 การสอนบุคลิกภาพ วัยนี้เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลง เป็นวัยของความยุ่งยากใจ วัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ลูกอาจมีความรู้สึกหลงใหล หรือชอบคนเด่น หรือคนเก่ง อีกทั้งยังมีการพัฒนาการทางเพศเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งจะทำให้บุคลิกภาพนั้นเปลี่ยนไป ดังนั้นพ่อแม่ควรสอนลูกในเรื่องการวางตัวกับเพศตรงข้าม สามารถแบ่งออกเป็น 2 ฐานะ คือ

#### ▶ การวางตัวในฐานะเพื่อน

- การปฏิบัติของฝ่ายชาย
  - 1) แต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย
  - 2) ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่ควรก้าวร้าว
  - 3) กิริยาอาการต่างๆ ต้องสุภาพ
  - 4) แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยต่างๆ
  - 5) การให้ความสนิทสนม ควรให้อยู่ในขอบเขต
- การปฏิบัติของฝ่ายหญิง
  - 1) แต่งกายให้สุภาพเหมาะสม
  - 2) ใช้วาจาที่สุภาพเหมาะสมให้สมกับเป็นกุลสตรี
  - 3) แสดงกิริยาอาการให้สุภาพเรียบร้อย
  - 4) ควรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
  - 5) ไม่ควรอยู่ร่วมกับฝ่ายชายสองต่อสองในที่ลับตาคน

#### ▶ การวางตัวในฐานะคู่รัก

พ่อแม่ต้องสอนลูกเมื่อลูกมีแฟน นั่นคือ สอนลูกถึงการให้เกียรติซึ่งกันและกัน ควรให้ความเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ของทั้งสองฝ่าย และไม่ให้ความสนิทสนมกันเกินขอบเขต



## 4. ด้านความปลอดภัย

เป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต พ่อแม่ไม่ควรปล่อยให้ลูกเรียนรู้ทักษะความปลอดภัยนี้โดยการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง แต่ควรสอนและฝึกฝนทักษะความปลอดภัยให้แก่ลูกโดยเริ่มจากการดำเนินชีวิตประจำวันตัวอย่างเช่น

✔ **4.1 ความปลอดภัยทางน้ำ** เพื่อให้ลูกสามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่ออยู่ในน้ำ การสอนผ่านการสังเกต และทดลองผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวันจะช่วยให้ลูกเรียนรู้ที่จะป้องกันตนเอง สิ่งที่คุณแม่ควรสอน

- สอนให้ลูกว่ายน้ำเป็น
- สอนการใช้เสื้อชูชีพกรณีว่ายน้ำไม่เป็น โดยสอนให้ลูกสวมเสื้อชูชีพที่มีขนาดที่พอดีตลอดเวลาที่โดยสารเรือ หรือเมื่อเข้าใกล้แหล่งน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่ไม่เคยชิน หรือแหล่งน้ำที่อาจมีอันตราย
- ใส่เสื้อชูชีพตามความเหมาะสม และตระหนักว่าอุปกรณ์สูญลมอื่นๆ เช่น ห่วงยางไม่สามารถใช้แทนเสื้อชูชีพได้ และถึงแม้จะสวมเสื้อชูชีพแล้วก็ยังจำเป็นต้องมีผู้ใหญ่คอยดูแลใกล้ชิดตลอดเวลา
- สอนให้ลูกรับรู้ถึงอันตราย เช่น ไม่กระโดดน้ำถ้าไม่แน่ใจในความลึกของน้ำ เลิกเล่นน้ำหากเป็นตะคริว เป็นต้น
- ไม่ควรลงเล่นน้ำคนเดียว

✔ **4.2 ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน** การสอนทักษะความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนจึงเป็นเรื่องที่คุณแม่ไม่ควรมองข้ามให้ลูกไปเรียนรู้เอาเองโดยประเด็นสำคัญที่ควรฝึกฝนลูก อาทิ

- การข้ามถนน หรือเดินริมถนน เรื่องความปลอดภัยเป็นทักษะชีวิตพื้นฐานที่ลูกควรเรียนรู้ตั้งแต่เด็กเพื่อจะสามารถป้องกันตัวเองจากอุบัติเหตุต่างๆ
  - ย้ำให้ลูกข้ามถนนในที่ปลอดภัย สะพานลอย หรือทางม้าลาย และถึงแม้จะข้ามถนนในที่ที่ข้ามได้ ก็ต้องไม่ลืมมองซ้าย มองขวา ให้แน่ใจหลายๆ ครั้ง ก่อนทุกครั้ง
  - ถึงแม้รถใหญ่อย่างรถยนต์จอดให้ข้าม ก็ต้องระวังรถเล็กอย่างจักรยานยนต์ด้วย ที่อาจจะพุ่งออกมาเพราะรถใหญ่บังอยู่

- เมื่อจะข้ามถนนก็ให้ยกมือขึ้น เพื่อเป็นการส่งสัญญาณว่า กำลังจะข้ามถนน การยกมือนอกจากส่งสัญญาณแล้วยังทำให้คนขับรถมองเห็นได้อย่างชัดเจน
- สอนให้ลูกเดินข้ามถนนอย่างว่องไว เดินข้ามอย่างเป็นระเบียบ ไม่หยุดกะทันหันกลางถนน
- ย้ำให้ลูกมีสติ ไม่เหม่อลอย ไม่เล่นเกม ไม่เล่นของเล่น พุดคุยหยอกล้อกับเพื่อน หรือคุยโทรศัพท์มือถือ ขณะข้ามถนน
- หลีกเลี่ยงการข้ามถนนบริเวณทางโค้งหรือหัวมุมด้วย เพราะเป็นจุดอับที่คนขับรถอาจจะมองไม่เห็น
- จะข้ามถนน ต้องข้ามตรงทางม้าลาย หรือสอนเรื่องไฟสัญญาณจราจรให้ชัดเจนถูกต้อง ให้รู้ว่าต้องหยุดรอเมื่อสัญญาณไฟสีแดง เราหยุด ให้รถผ่านไป และสามารถข้ามได้เมื่อไฟจราจรสีเขียว และสอนลูกอย่าสับสนกับไฟสำหรับคนข้าม
- สอนเรื่องการหยุดยืนเพื่อรอจะข้ามถนน ให้ยืนบนฟุตบาทหรือเกาะกลางถนน ไม่ยืนรอบนริมฟุตบาทหรือกลางถนน
  - ◉ การสอนทำจักรยานยนต์ พ่อแม่ควรสอนให้ลูกนั่งจักรยาน หรือมอเตอร์ไซด์อย่างปลอดภัยว่าควรจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ รวมไปถึงทำนองที่ถูกต้อง เช่น
    - ทำนั่งคร่อม และหาที่จับที่มั่นคง
    - ห้ามปล่อยมือ
    - ห้ามหลับ
    - อย่าลืมหอมหมวกกันน็อคที่พอดีกับศีรษะ และใส่ยึดติดให้เข้าที่ก่อนซ้อนท้ายทุกครั้ง
  - ◉ การใช้รถโดยสารประจำทาง ลูกควรเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมในการใช้รถโดยสารประจำทาง มารยาทในการใช้รถร่วมกัน การปฏิบัติต่อกันระหว่างผู้โดยสาร การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาทิ
    - การช่วยเหลือ การเสียสละ ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนร่วมเดินทาง และการปลูกฝังให้เกิดกับลูกในสถานการณ์จริง เมื่อลูกต้องใช้รถโดยสารประจำทางในแต่ละวัน

## แนวทางการสอนลูก...เรื่องการใช้รถประจำทางอย่างไร?

❖ หาโอกาสพาลูกนั่งรถประจำทางในการไปในสถานที่ต่างๆ แทนที่จะใช้รถยนต์ส่วนตัว เช่น การพาลูกนั่งรถไฟไฟฟ้าใต้ดินในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ การพาลูกนั่งรถเมล์ไปเที่ยวสวนสนุก ไปเที่ยวสวนสัตว์ต่างๆ

❖ พ่อแม่ควรแนะนำให้ลูกเรียนรู้ และปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้รถโดยสารประจำทาง เริ่มตั้งแต่ก่อนขึ้นรถ คือ

❖ การยืนรอรถประจำทาง ถ้าเป็นรถเมล์หรือรถสองแถว ควรยืนรอที่ป้ายไม่ขึ้นหรือลงรถนอกป้าย

❖ การขึ้นรถควรให้คนที่ลงเดินลงให้หมดก่อน ไม่แย่งกันเพื่อขึ้นรถถือเป็นมารยาทที่ไม่ดี

❖ เมื่อขึ้นไปบนรถแล้ว ควรหาที่นั่งให้เรียบร้อย ถ้าไม่มีที่นั่ง ควรเดินชิดเข้าไปด้านในก่อน ไม่ควรยืนออที่หน้าประตู

❖ ถ้าหากเห็นว่ามีพระภิกษุ แม่ชี สตรี เด็ก หรือคนชราขึ้นมาบนรถ ควรลุกให้ที่นั่ง หรือถ้าหากมีคนเสียสละที่นั่งให้ลูกควรพูดขอบคุณทุกครั้ง

❖ ขณะโดยสารรถประจำทางไม่ควรแสดงพฤติกรรม หรือกิริยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การพูดเสียงดัง การพูดโทรศัพท์มือถือเสียงดัง หรือคุยจนเป็นการรบกวนผู้อื่น

❖ ไม่ควรยืนเบียดคนอื่นแน่นจนเกินไปโดยเฉพาะเพศตรงข้าม

❖ เมื่อพาลูกขึ้นไปนั่งบนรถแล้ว เกิดเหตุการณ์ทั้งที่ควรทำ และไม่ควรทำ พ่อแม่ควรนำเหตุการณ์ นั้นมาสอนลูกทันที ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ลูกได้รับประสบการณ์ตรง

❖ พ่อแม่ควรพาลูกไปใช้รถไฟฟ้าบนดิน และรถไฟฟ้าใต้ดินเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้วิธีการใช้ เช่น วิธีการซื้อตั๋ว การแลกเหรียญ วิธีการเข้าหรือออกจากสถานี การใช้บันไดเลื่อน การขึ้นรถขบวนรถ การปฏิบัติตนใน ขณะอยู่บนรถไฟ รวมทั้งการระมัดระวังสิ่งที่เป็นอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ใช้บริการรถไฟ

❖ พ่อแม่จะสอนให้ลูกปฏิบัติในสิ่งใดก็ตาม สิ่งสำคัญประการแรกคือ พ่อแม่ต้องปฏิบัติให้เป็นตัวอย่างแก่ลูกก่อน หรืออาจกล่าวได้ว่า ตัวอย่างที่ดีมีค่ายิ่งกว่าคำสอน

❖ 4.3 การป้องกันตัวเอง พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักการป้องกันตัวเอง เช่น รู้จักปฏิเสธ ร้องขอความช่วยเหลือ เมื่อมีบุคคลอื่นที่ไม่รู้จักมาแตะเนื้อต้องตัว สัมผัสในที่หวงห้าม

## วิธีป้องกัน

๖ สอนให้ลูกรู้จักระมัดระวังตัว อย่าไว้ใจคนแปลกหน้า หรือหากจะต้องไปไหน หรืออยู่กับใคร ไม่ว่าจะรู้จัก หรือไม่รู้จัก ต้องบอกให้พ่อแม่รู้จักก่อน และพ่อแม่ต้องกำชับไม่ให้กลับบ้านเย็นมากเกินไป

๖ สอนให้ลูกแต่งกายอย่างเหมาะสม พ่อแม่ต้องสอนในเรื่องการแต่งกาย และคอยดูแลในเรื่องการแต่งกายให้เหมาะสม

๖ สอนให้ลูกรู้ว่าถ้าใครก็ตามที่มาขอดู หรือจับส่วนที่หึ่งห้าม ต้องพูดไปเลยว่าไม่ได้และวิ่งหนีออกมา ถึงแม้ว่าคนๆ นั้นจะเป็นคนที่ลูกเคารพก็ตาม หรือลูกจะต้องรีบบอกพ่อแม่ทันที แม้ว่าคนที่ทำจะขอร้อง พ่อแม่ต้องเน้น เพราะบางทีลูกอาจจะถูกขอหรือขู่ พ่อแม่ต้องบอกว่าถ้าลูกมาบอกพ่อแม่ พ่อแม่ก็จะช่วยไม่ให้ใครมาทำอะไรลูกได้

### ๖ 4.4 การขอความช่วยเหลือ

๖ พ่อแม่ควรสอนและฝึกให้ลูกพูดประโยคที่สำคัญเช่น ช่วยด้วย; คนนี้จะมาทำร้ายหนู

๖ พ่อแม่ควรสอนถึงสถานที่ที่ลูกสามารถหนีเข้าไปขอความช่วยเหลือ อาทิ ชุมชนที่มีคนหนาแน่น ป้อมยาม

๖ พ่อแม่ควรสอนลูกรู้หมายเลขฉุกเฉินต่างๆ อาทิ เบอร์ตำรวจ เบอร์ติดต่อโรงพยาบาล เบอร์กู้ภัย ฯลฯ โดยการฝึกให้ลูกท่องไว้ หรือจะจดเก็บไว้ติดตัว หรือแปะไว้ในจุดที่มองเห็น

๖ 4.5 สอนเรื่องการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าในครัวเรือน เป็นความจริงที่ว่าลูกบางคน ไม่เคยรู้เลยว่าเตาแก๊ส เต้าไฟฟ้าเปิดอย่างไร มีการใช้งานอย่างไร ไมโครเวฟมีข้อห้ามอย่างไรบ้าง กาน้ำร้อนต้องระวังอะไร พ่อแม่ควรฝึกทักษะเหล่านี้ให้ลูกเพื่อความปลอดภัยต่อการใช้งาน ดังนั้นพ่อแม่ควรสอนลูกเรื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าในครัวเรือน เช่น



- ๖ การใช้กระติกน้ำร้อน
  - ใส่น้ำให้พอเหมาะกับความต้องการ และไม่ใส่ให้สูงกว่าระดับน้ำที่กำหนดไว้
  - ระวังอย่าให้น้ำแห้งหรือปล่อยให้ระดับน้ำต่ำกว่าขีดที่กำหนดไว้ เพราะหากน้ำแห้ง จะทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจรในกระติกน้ำร้อน ซึ่งเป็นอันตรายมาก
  - ถอดปลั๊กกระติกน้ำร้อนทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน หากไม่ต้องการใช้งานแล้วไม่ควรเสียบปลั๊กไว้
  - ไม่นำสิ่งใดๆ มาปิดช่องไอน้ำออก
- ๗ การใช้เตาไมโครเวฟ ข้อควรระวังในการใช้เตาไมโครเวฟ วิธีการใช้เตาไมโครเวฟที่ถูกต้องคือ
  - นำอาหารที่จะปรุงหรืออุ่นใส่ในเตาไมโครเวฟ ปิดประตูไมโครเวฟให้สนิท ตั้งอุณหภูมิและเวลาที่เหมาะสมกับอาหารแล้วปล่อยให้เครื่องทำงานไปจนครบกำหนดเวลาที่เตาไมโครเวฟจะปิดเครื่องเองโดยอัตโนมัติ
  - อย่าเปิดประตูไมโครเวฟก่อนที่เครื่องจะตัดการทำงาน อย่าไปยืนอยู่ใกล้ๆ หรือแนบหน้าดูอาหารในเตาไมโครเวฟว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้
  - ภาชนะที่ทำด้วยแก้วเป็นภาชนะที่ใช้กับเตาไมโครเวฟได้อย่างปลอดภัยที่สุด
  - ภาชนะที่ทำด้วยเซรามิกเป็นภาชนะอีกชนิดหนึ่งที่ใช้กับเตาไมโครเวฟได้ดีและปลอดภัย
  - ภาชนะที่ทำด้วยกระดาษสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย ยกเว้นกระดาษที่มีการพิมพ์ตัวอักษร เมื่อได้รับความร้อนอาจทำให้สารที่อยู่ในหมึกพิมพ์ออกมาปนเปื้อนในอาหารเป็นอันตรายได้
  - ภาชนะที่ทำด้วยพลาสติกควรใช้ชนิดที่ระบุว่าใช้กับเตาไมโครเวฟได้เท่านั้น

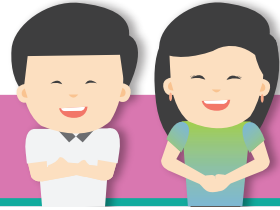
#### 4.6 ไม่ให้รับของจากคนแปลกหน้า

- ๖ ไม่ว่าจะเป็นของเล่น ขนม เกม เงิน หรือของชอบของลูก ฯลฯ
- ๗ พ่อแม่ต้องย้ำกับลูกว่าถ้าอยากได้อะไรลูกต้องมาขออนุญาตพ่อแม่ก่อน
- ๘ ไม่ออกไปไหนกับคนแปลกหน้า หรือแม้แต่ไปกับคนรู้จักหรือใกล้ชิด ถ้าจะไปต้องขออนุญาตพ่อแม่ก่อนเช่นกัน

▶ ไม่ให้บอกข้อมูลส่วนตัวกับคนแปลกหน้า เช่น “มีคนมาถามว่ารอพ่อแม่ อยู่หรือจ๊ะ” “หนูชื่ออะไร” “บ้านอยู่ไหน เดียวไปส่งให้ไหม” ต้องบอกลูกว่าต้องไม่ให้ ข้อมูลส่วนตัวกับคนอื่นเด็ดขาด คิดก่อนทุกครั้งที่มีคนเข้ามาทัก

▶ ไม่ให้ข้อมูลและถ้าพ่อแม่นัดหมายกับลูก ก็ต้องย้ำว่าพ่อแม่จะเป็นผู้มารับเอง จะไม่ให้คนอื่นมารับแทน

▶ ถ้าลูกอยู่บ้านตามลำพัง แล้วมีคนมาเคาะประตูบ้าน ลูกต้องไม่พูดโต้ตอบ ไม่เปิดประตูให้คนแปลกหน้า ให้เงียบ



## 5. กักขะอื่นๆ

### ▼ ด้านการใช้สาธารณสมบัติ

การใช้สาธารณสมบัติหรือสิ่งที่ทุกคนใช้ร่วมกัน เป็นหน้าที่ของทุกคน ที่จะต้องดูแลและช่วยกันรักษาไม่ให้ชำรุดเสียหาย ดูแลให้สามารถใช้ได้ยาวนาน ดังนั้น พ่อแม่จะต้องสอนให้ลูกรู้จักวิธีการใช้สิ่งของ สถานที่ ที่เป็นสมบัติส่วนรวม การรู้จักวิธี ใช้และดูแลรักษาจะทำให้สามารถใช้ร่วมกันได้เป็นเวลานาน นอกจากนี้ยังเป็นเรื่องของ จิตสำนึกและมารยาทในการใช้ของส่วนรวมอีกด้วย ตัวอย่างการใช้สาธารณสมบัติมีดังนี้

• **การใช้ตู้โทรศัพท์สาธารณะ** ผู้ใช้จะต้องรู้วิธีการใช้และใช้อย่างถูกวิธี เช่น ต้องยกหูโทรศัพท์ขึ้นก่อน แล้วหยอดเหรียญ กดหมายเลขที่ต้องการโทรออก หากไม่ติดหรือไม่มีผู้รับให้วางสายแล้วเหรียญจะหล่นออกมา ถ้าต้องการโทรซ้ำให้ทำ ตามขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น อย่างไรก็ตามเมื่อเสร็จสิ้นการโทรศัพท์จะต้องวางหูโทรศัพท์ ไว้ที่เดิม การใช้โทรศัพท์ที่ไม่ถูกวิธี เช่น กระแทกตู้โทรศัพท์ ทบทำลายเมื่อไม่พอใจ กระชาก ถ่มน้ำลายใส่ตู้โทรศัพท์ ป้ายน้ำมูก หรือทิ้งให้โทรศัพท์ห้อยลงพื้นเมื่อเลิกใช้แล้ว เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรทำ พ่อแม่จะต้องสอนให้ลูกใช้โทรศัพท์ ให้เหมาะสม

• **การใช้ห้องน้ำสาธารณะ** ผู้ใช้จะต้องรักษาความสะอาดและใช้อย่างถูกวิธี การใช้ห้องน้ำหรือส้วมสาธารณะเป็นที่ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ร่วมกันเมื่อออกไปข้าง นอกบ้าน เมื่อต้องการเข้าห้องน้ำเพื่ออุจจาระหรือปัสสาวะจะต้องดูสัญลักษณ์ก่อนว่าเป็น ห้องน้ำสำหรับผู้หญิงหรือผู้ชาย เตรียมกระดาดขมิ้นชู เมื่อเดินเข้าไปแล้วถ้ามีคนเข้าแถว

รออยู่ เราจะต้องเดินไปยืนต่อแถว ไม่แซง ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น เมื่อเข้าห้องน้ำ จะต้องปิดใส่กลอน ตรวจสอบความสะอาดของโถส้วม ถ้าไม่สะอาดจะต้องใช้กระดาษทิชชูเช็ดทำความสะอาดก่อนนั่ง การนั่งจะต้องนั่งให้ถูกวิธี ถ้าเป็นโถจะต้องนั่งลงบนโถ ไม่ปีนขึ้นไปนั่งบนโถเพราะอาจเกิดอันตราย อาจลื่นและพลัดตกลงมาได้ เมื่ออุจจาระหรือปัสสาวะเสร็จเรียบร้อยแล้วจะต้องทำความสะอาดตนเอง และกดน้ำหรือราดน้ำทุกครั้ง แต่งตัวให้เรียบร้อยก่อนเปิดประตูออกมา จากนั้นจึงไปล้างมือที่ก๊อกน้ำแล้วเช็ดให้แห้ง

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

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

• **การใช้ที่พักรถโดยสารรถประจำทาง** ผู้ใช้จะต้องรู้ว่าที่พักรถโดยสารรถประจำทางเป็นที่ที่ทุกคนที่จะเดินทางโดยสารรถโดยสารประจำทางจะต้องมาขึ้นหรือนั่งรถโดยสารประจำทาง ซึ่งที่พักรถโดยสารรถประจำทางบางแห่งจะมีคนใช้ค่อนข้างมาก อาจจะต้องเบียดกันบ้าง หรือไม่มีที่นั่ง ต้องยืน การใช้ต้องมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแบ่งปันกัน หากหน้าฝนมีฝนตกลงมาอาจจะต้องยืนเบียดกันเพื่อหลบฝน และการใช้ที่พักรถโดยสารรถประจำทางจะต้องไม่ไปขีดเขียน ทูบหรือทำลายสิ่งต่างๆ รวมทั้งการรักษาความสะอาด



• **การใช้รถประจำทาง** รถประจำทางเป็นของสาธารณะที่ทุกคนใช้ร่วมกัน ปัจจุบันประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าไปมาก มีทั้งรถไฟฟ้าบนดิน (BTS) รถไฟฟ้าใต้ดิน (MRT) รถเมล์ รถสองแถว รถตู้ ฯลฯ การเดินทางโดยใช้รถต่างๆ นั้น นอกจากพ่อแม่จะสอนเรื่องความปลอดภัยในการเดินทางแล้วจะต้องสอนให้รู้จักการใช้ที่ถูกต้องและดูแลรักษาอีกด้วย การใช้รถสาธารณะจะต้องไม่ไปทำลาย ขูดขีด เขียนทาบ หรือทำผิดกฎระเบียบที่กำหนดไว้

• **การใช้ถนน** ผู้ใช้ถนนจะต้องรู้กฎระเบียบในการใช้ เช่น การข้ามทางม้าลาย การเดินข้ามสะพานลอย หรือทางที่จัดไว้สำหรับให้คนเดิน การใช้ถนนจะต้องรู้จักแบ่งปันกัน เช่น การเดินบนถนน เมื่อมีผู้อื่นต้องการเดินไปก่อนเราควรหลบหรือหลีกให้ทางผู้อื่น

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

การใช้สาธารณะสมบัติยังมีอีกมากมายซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นเพราะเป็นเรื่องที่ลูกจะต้องพบในการดำรงชีวิต ดังนั้นพ่อแม่จะต้องอบรมสั่งสอนวิธีการใช้ให้ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อความปลอดภัย และการดูแลรักษาสิ่งที่เป็นสาธารณะประโยชน์

สรุป การสอนให้ลูกรู้จักการใช้สาธารณะสมบัติหรือสิ่ง  
ที่ทุกคนใช้ร่วมกัน เป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็น  
ที่พ่อแม่จะต้องสอนและปลูกฝังลักษณะนิสัยการใช้  
ได้แก่ 1) การใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม 2) การช่วยกัน  
ดูแลและไม่ทำลาย 3) การสร้างและทำนุบำรุงรักษา  
4) การอนุรักษ์



## ✓ **ด้านการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์**

การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษเพื่อไม่ให้เสียเวลาโดยไม่ได้ประโยชน์ และยังได้รับความเพลิดเพลินจากการทำกิจกรรมอีกด้วย การใช้เวลาว่างอาจจะเป็นช่วงใดก็ได้ แต่ส่วนใหญ่มักจะเป็นช่วงกลางวันหรือตอนเย็น หรือในวันหยุด เด็กในช่วงวัยรุ่นบางคนอาจจะใช้เวลาว่างไม่เหมาะสม เช่น เมื่อมีเวลาว่างจากการเรียนหนังสือหรือทำการบ้านก็จะใช้เวลาในการเล่นเกมส์ เล่นมือถือ แกล้งเพื่อน นั่งเหม่อลอย ซึ่งจะทำให้เวลาอันมีค่านั้นสูญเปล่าไม่ได้ประโยชน์อะไร ซึ่งนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้วยังอาจเป็นโทษต่อตนเองและบุคคลอื่นอีกด้วย

การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กใช้เวลาที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยอาจจะเป็นการทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ กิจกรรมที่พ่อแม่สามารถแนะนำหรือสอนให้ลูกทำเมื่อมีเวลาว่างมีดังนี้

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

- **อ่านหนังสือ** การอ่านหนังสือนอกจากจะได้ความรู้แล้วยังได้รับความเพลิดเพลินอีกด้วย โดยให้ลูกเลือกหนังสือที่ชอบหรือสนใจ อาจจะเป็นหนังสือที่มีแต่รูปภาพก็ได้หากเด็กมีปัญหาในการอ่าน อย่างไรก็ตามพ่อแม่ต้องช่วยพิจารณาเรื่องประเภทของหนังสือและความเหมาะสมกับวัยของลูกด้วย

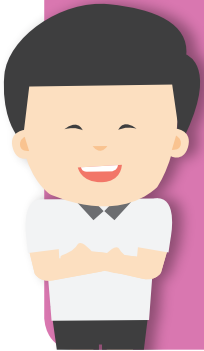
- **งานประดิษฐ์** การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ จากวัสดุเหลือใช้หรือเศษวัสดุเป็นอีกงานหนึ่งที่เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อาทิ การนำขวดน้ำพลาสติกมาประดิษฐ์เป็นที่ใส่ต้นไม้ หรือประดิษฐ์เป็นดอกไม้ ปัจจุบันการทำงานประดิษฐ์สามารถศึกษาหาความรู้ได้ง่ายจากแหล่งต่างๆ เช่น ในคอมพิวเตอร์ YouTube หนังสืองานประดิษฐ์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

- **ออกกำลังกาย** ปัจจุบันคนส่วนใหญ่จะใช้เวลากับการทำงาน การเดินทาง เด็กๆ จะใช้เวลาไปกับการเรียนหนังสือ ทำการบ้าน เล่นมือถือ ดูหนัง ฟังเพลง จึงไม่ค่อยได้ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย ส่งผลให้บางคนเป็นโรคอ้วน หรือเจ็บไข้ได้ป่วยบ่อยๆ

ดังนั้นพ่อแม่ควรหาเวลาว่างพาลูกไปออกกำลังกายหรือออกกำลังกายด้วยกัน เช่น วิ่ง เดินเร็ว เตะฟุตบอล โยคะ ตีเทนนิส เป็นต้น การออกกำลังกายนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้วยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียด และเกิดความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวอีกด้วย

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

- **เขียนบันทึก** สำหรับผู้ที่ชื่นชอบการเขียนบันทึกเรื่องราวต่างๆ อาจใช้เวลาว่างในการเขียนเรื่องต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและต้องการจะบันทึกไว้เป็นความทรงจำหรือประสบการณ์ที่ดีๆ เอาไว้ เมื่อเวลาผ่านไปจะได้กลับมาอ่านอีกครั้ง



สรุป การใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์เป็นเรื่องที่ดีทั้งต่อตัวเด็กและครอบครัว เพราะการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้ลูกคลายความเครียด ห่างไกลจากยาเสพติด เกิดความอบอุ่นเมื่อสมาชิกในครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีรายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

## ✓ การทำงานบ้าน

การทำงานบ้านเป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่จะต้องช่วยกัน เพราะบ้านเป็นที่อยู่อาศัยของทุกคน ดังนั้นทุกคนจึงต้องช่วยกันทำเพื่อให้บ้านสะอาด ระเบียบเรียบร้อย น่าอยู่อาศัย และปลอดภัย พ่อแม่ควรฝึกลูกในการทำงานบ้านจนเป็นนิสัย เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วในการทำงาน ฝึกความรับผิดชอบ การมีส่วนร่วม และเพื่อการนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันต่อไป

- **เก็บของให้เป็นระเบียบ** ข้าวของเครื่องใช้ในบ้านมีหลายอย่างเมื่อหยิบออกมาใช้แล้วจะต้องเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย เพราะจะทำให้บ้านดูเป็นระเบียบและ

สามารถหยิบของใช้ได้ง่ายเมื่อต้องการ ไม่ต้องเสียเวลาในการหา ดังคำที่ว่า “หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูงามตา” โดยวิธีการเก็บของ ให้จัดเป็นหมวดหมู่ เช่น ของใช้ในครัว ของใช้ในห้องน้ำ ของใช้ในห้องนอน เป็นต้น แล้ววางเรียงให้เหมาะสม

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

- **ถูบ้าน** เมื่อเก็บของเป็นระเบียบเรียบร้อย กวาดพื้น ต่อไปก็เป็น การถูพื้นห้องต่างๆ ภายในบ้าน การกวาดบ้านถูบ้านเพื่อไม่ให้เกิดการสะสมของ สิ่งสกปรกที่จะนำเชื้อโรคมารุ่ตัวเรา ทำให้เราเจ็บป่วยได้ วิธีการถูพื้น ให้ชักผ้าซีริ้วให้สะอาด บิดหมาดๆ คลี่ผ้าออกแล้วถูพื้นให้ทั่ว ทั้งนี้ต้องชักผ้าซีริ้วบ่อยๆ และหมั่นเปลี่ยนน้ำที่ใช้ชักผ้า

- **ซักผ้า ตากผ้า** เสื้อผ้าที่ใส่หรือใช้แล้วจะต้องซักทำความสะอาด รวมทั้ง ผ้าอื่นๆ เช่น ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าคลุมเตียง ผ้า màn ผ้าคลุมโต๊ะ เป็นต้น สำหรับ เสื้อผ้าที่ใส่เป็นประจำควรซักทุกวัน ส่วนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าคลุมเตียง ผ้า màn หรือผ้าคลุมโต๊ะ อาจจะไม่ต้องซักทุกวัน วิธีการซักจะมีการใช้เครื่องซักผ้าหรือใช้มือ ซักผ้า ซึ่งจะต้องเลือกผงซักฟอกให้เหมาะสม



## ✓ การเตรียมอาชีพ

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

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

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

- **ความรับผิดชอบ** พ่อแม่สามารถพัฒนาลูกในด้านของการมีความรับผิดชอบด้วยการมอบหมายงานให้เด็กรับผิดชอบ เช่น การเก็บเสื้อผ้า การรดน้ำต้นไม้ การล้างและเก็บจานชาม เป็นต้น ทั้งนี้จะต้องสอนวิธีการและคอยกำกับดูแลและให้คำแนะนำแก่ลูก ถ้าลูกลืมทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

พ่อแม่อาจใช้วิธีการเตือนด้วยวาจาหรือให้ลูกเขียนติดไว้ในที่ที่เห็นได้ง่าย และถ้าลูกทำได้ดีก็ควรให้คำชมเชยเพื่อสร้างกำลังใจให้แก่อีก

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

วิธีการฝึกลูกเป็นคนตรงต่อเวลานั้น พ่อแม่อาจจะใช้การฝึกให้ลูกดูเวลา ทำตารางบันทึกการส่งงานเพื่อช่วยกำกับให้ลูกมีความตรงต่อเวลาจนติดเป็นนิสัย

### ตัวอย่างตารางบันทึกการส่งงาน

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

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

การฝึกเรื่องความซื่อสัตย์สามารถสอนได้โดยชี้แนะ เช่น เรื่องการทำกรบ้านด้วยตนเอง ไม่ลอกเพื่อน ไม่ทุจริตในการสอบ ไม่หยิบของของคนอื่นหรือขโมยของเพื่อน เป็นต้น

• **การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น** การทำงานจะต้องปฏิสัมพันธ์หรือติดต่อกับบุคคลอื่น ดังนั้นจะต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมเพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น การรู้จักผูกมิตรด้วยการพูดและการกระทำเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องฝึกให้เด็กรู้จักและปฏิบัติ

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

• **การเดินทาง** พ่อแม่ควรจะฝึกหัดให้ลูกรู้จักการเดินทางด้วยตนเอง ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัย โดยอาจจะฝึกให้เดินทางด้วยกันกับพ่อแม่ก่อน จากนั้นให้เด็กเป็นผู้นำ จนกระทั่งเด็กสามารถเดินทางด้วยตนเองได้



การฝึกเดินทาง การเดินทางมีหลายช่องทาง เช่น การเดินทางโดยรถประจำทาง พ่อแม่พาลูกขึ้นรถประจำทางพร้อมทั้งสอนให้ลูกสังเกตลักษณะของรถอาทิ หมายเลข สีรถ ป้ายบอกสถานที่ ค่ารถ จากนั้นจึงให้เด็กเป็นคนนำพ่อแม่ขึ้นรถเมื่อปฏิบัติจนคล่องแคล่วแล้ว พ่อแม่จึงคอยตามไปห่างๆ จนแน่ใจว่าลูกสามารถเดินทางได้ด้วยตนเอง หรืออาจจะฝึกให้ลูกเดินจากปากซอยเข้าบ้านแล้วจึงค่อยๆ ห่างออกไป อย่างไรก็ตามพ่อแม่จะต้องประเมินสถานการณ์ ความสามารถของลูก และความปลอดภัย เป็นสำคัญ รวมทั้งต้องคาดการณ์ในกรณีที่ลูกอาจหลงทาง จะต้องเขียนชื่อ ที่อยู่ของพ่อแม่ หรือญาติพี่น้องใส่กระเป๋า หรือติดไว้ที่โทรศัพท์ และสอนให้ลูกใช้โทรศัพท์ติดต่อกลับเมื่อหลงทางหรือมีปัญหา หรือต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เช่น สอบถามจากเจ้าหน้าที่ เป็นต้น

## ✓ การใช้จ่ายเงิน

การใช้จ่ายเงินเป็นเรื่องที่เด็กจะต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การสอนหรือฝึกให้ลูกมีทักษะในการใช้จ่ายเงินจะทำให้เด็กสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้ในอนาคต การใช้จ่ายเงินจะต้องรู้จักวางแผนในการใช้ให้เหมาะสม

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

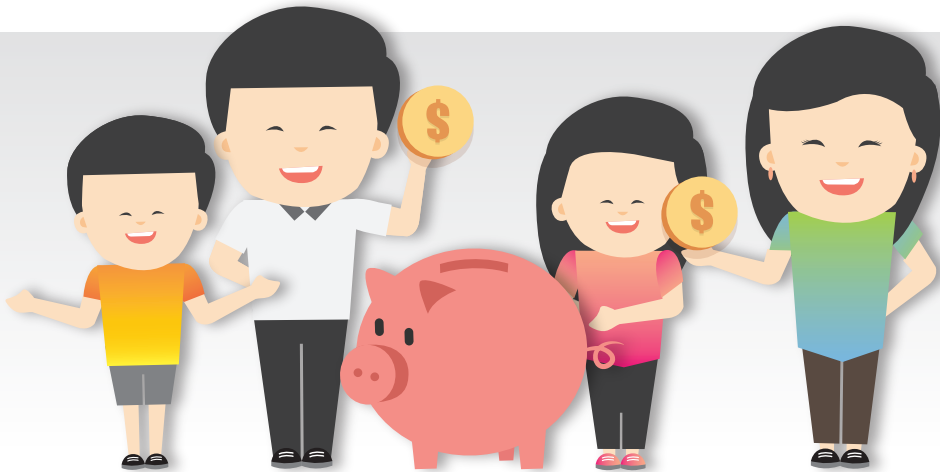
วิธีการฝึกเรื่อง การใช้เงินในการซื้อสิ่งของ เมื่อเด็กรู้จักเงินและค่าของเงินแล้ว พ่อแม่พาลูกไปที่ร้านค้าชี้ให้ลูกดูเรื่องราคาสินค้า เช่น ขนมปังอันละ 20 บาท ให้ลูกเลือกเงินเพื่อจ่ายสินค้า โดยพ่อแม่คอยให้คำแนะนำ เป็นต้น เมื่อเด็กสามารถใช้เงินได้อย่างถูกต้องแล้ว พ่อแม่ควรสอนเรื่องของการวางแผนในการใช้จ่ายเงิน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

นอกจากจะสอนให้ลูกรู้จักเงิน ค่าของเงิน และการใช้จ่ายเงินแล้ว พ่อแม่จะต้องสอนให้ลูกใช้เงินให้เหมาะสม รู้จักการใช้และเก็บออม ซื้องานที่จำเป็นไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายหรือฟุ่มเฟือย การรู้จักเก็บออมจนเป็นนิสัยจะทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงในอนาคต ดังนั้นพ่อแม่จะต้องฝึกให้ลูกรู้จักคิดก่อนที่จะซื้อของ เด็กวัยรุ่นบางคนเมื่ออยากได้ก็จะซื้อโดยไม่ได้คิดไตร่ตรองก่อนว่าสมควรซื้อหรือไม่ บางครั้งซื้อมาแล้วไม่ได้ใช้หรือใช้ได้ไม่คุ้มค่าง่ายโยนทิ้ง ซึ่งการสอนนั้นพ่อแม่ควรชี้แนะก่อนซื้อว่า “สิ่งที่ลูก



จะซื้อมันเป็นความจำเป็นหรืออยากได้ ถ้าเป็นความจำเป็นและต้องใช้ก็สมควรซื้อ แต่ถ้ายังไม่จำเป็นแต่อยากได้เท่านั้นก็ไม่สมควรซื้อ”

การฝึกให้ลูกรู้จักการวางแผนการใช้จ่ายเงินจะเป็นการเตรียมความพร้อมสู่การประกอบอาชีพในอนาคต เพราะเมื่อลูกจบการศึกษาและประกอบอาชีพก็จะได้รับเงินเดือนหรือเงินค่าจ้าง ดังนั้นลูกจะต้องรู้จักการวางแผนการใช้จ่ายเงินที่ได้มาเพื่อการดำรงชีวิตต่อไป



## พ่อแม่จะสอน...วิธีไหน

หากลูกเป็นออทิสติกที่มีระดับอาการเล็กน้อย จะมีการสื่อสารดีพอใช้ การสอนของพ่อแม่ส่วนใหญ่จึงใช้วิธีอธิบาย หัดให้ลูกคิด วิธีการสอนมีหลายวิธี เช่น

- ▶ อธิบายตรงไปตรงมา
- ▶ สอนให้จำว่าสถานการณ์ไหนควรทำอะไร เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องไหว้เมื่อทำผิดต้องขอโทษ เป็นต้น
- ▶ สอนจากสถานการณ์จริง
- ▶ สอนทักษะทางสังคม โดยใช้การ์ตูนสั้น ๆ พ่อแม่อาจวาดรูปเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นภาพการ์ตูนง่ายๆ และเขียนบรรยายคำพูดได้ภาพ วิธีจะทำให้ลูกเข้าใจมากขึ้น
- ▶ สอนโดยวิธีบทบาทสมมติ เช่น ฝึกการขอของเล่นจากเพื่อน

# บทที่ ๓

คล้ายปัญหา...  
แก้ได้ตรงจุด





## คล้ายปัญหา...แก้ได้ตรงจุด :

ครอบครัวที่มีลูกเป็นออทิสติกที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่ก็จะมีปัญหาในการเลี้ยงดูอีกแบบหนึ่ง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายคือการเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านการแสดงออกทั้งคำพูดและการกระทำ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างมากเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยในวัยรุ่นเด็กออทิสติกเริ่มมีเหตุผลของตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็นขัดแย้ง หรือโต้แย้งพ่อแม่ ตี้อารมณ์ ไม่เชื่อฟัง แสดงออกทางสังคมไม่เหมาะสม ถ้าเด็กออทิสติกสามารถปรับตัวได้ดี ปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นก็จะลดน้อยลง แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดปัญหาอื่นตามมา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในช่วงวัยผู้ใหญ่ได้ ดังนั้นพ่อแม่เด็กออทิสติกจะต้องใช้ความอดทนสูงในการดูแล ต้องทำหน้าที่ให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษา และจัดการวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้พัฒนาลูกออทิสติกวัยรุ่นไม่ให้เป็นภาระของสังคม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



## ด้านร่างกาย

วัยรุ่นนอกทิสติกเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย คือจะมีลักษณะทางกายภาพเหมือนกับวัยรุ่นปกติทั่วไป ทั้งความสูงและน้ำหนัก จะเพิ่มขึ้น ลักษณะทางเพศชัดเจน

✔ **เพศชาย** จะมีเสียงใหญ่ขึ้น ไหล่กว้างขึ้นมีขนขึ้นตามร่างกาย เช่น ขา รักแร้ และอวัยวะเพศ ด้านอารมณ์ หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย บางทีอาจเกิดอารมณ์ ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย แสดงออกเปิดเผย

✔ **เพศหญิง** จะมีหน้าอก มีประจำเดือนและมีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ และ รักแร้ จะมึอารมณ์อ่อนไหว ซ้ำง่าย ชอบวิตกกังวล ซึ่งวัยรุ่นนอกทิสติก เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วยโดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และ ต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง “สิว” และ “กลิ่นตัว”

เด็กออทิสติกอาจจะมีพัฒนาการด้านร่างกายเหมือนเด็กปกติ แต่ในด้าน ความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองนั้นต้องได้รับการแนะนำมากกว่าเด็กทั่วไป พ่อแม่ต้องสอนเรื่องส่วนต่างๆของร่างกาย การดูแลตนเอง ต้องเน้นเรื่องความรู้สึก ของการมีคุณค่าของตนเอง พ่อแม่ที่มีลูกออทิสติกจะมีความกังวลถึงการสอนให้ลูก เข้าใจได้อย่างไรซึ่งการจะสอนจะเน้น การสังเกต การสำรวจ การสัมผัส และการสาธิต โดยมีขั้นตอน ดังนี้



## ปัญหา

### 1. การดูแลสุขอนามัย ส่วนตัว



## แนวทางการแก้ปัญหา

✔ พ่อแม่ต้องสอนลูกถึงการดูแลสุขอนามัย ส่วนตัว การทำความสะอาดร่างกายโดย การดูแล สุขอนามัยส่วนตัวของเด็กผู้หญิง สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควร สอนในเรื่องการดูแลสุขอนามัยส่วนตัว เช่น

**เด็กผู้หญิงมีประจำเดือน ควรสอน ดังนี้**

✔ การฝึกให้ลูกหัดสังเกตอาการก่อนมีประจำเดือน การใช้ผ้าอนามัย แม่ต้องอธิบายวิธีการใช้

- เรื่องการเปลี่ยนผ้าอนามัยใหม่ทุกครั้งที่เปียกชุ่ม



## ปัญหา

### 1. การดูแลสุขอนามัยส่วนตัว (ต่อ)



## แนวทางการแก้ปัญหา

- ก่อนเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งให้ล้างอวัยวะเพศด้วยน้ำและสบู่

- ซักให้แห้งก่อนใช้ผ้าอนามัยผืนใหม่

\* การสอนใช้ การสาธิตการดูแลความสะอาดเมื่อมีประจำเดือน \*

- สอนการทิ้งผ้าอนามัยที่ใช้แล้วว่าเมื่อใช้ผ้าอนามัยเสร็จแล้วให้ห่อกระดาษให้มิดชิดก่อนและนำไปทิ้งในถังขยะที่จัดเตรียมไว้โดยเฉพาะ

- ควรสอนลูกว่าไม่ทิ้งลงในชักโครกเพราะจะทำให้ส้วมตันได้

- หากประจำเดือนเปื้อนเลอะเทอะเสื้อผ้า ต้องนำผ้ามาแช่ และซักด้วยสบู่ ซักในส่วนที่เปื้อนเลือดประจำเดือนหลังจากนั้นก็ให้แช่ผงซักฟอกไว้อีกรอบเป็นต้น

- สอนลูกให้รู้จักบันทึกวันที่มาของประจำเดือนไว้ทุกๆ ครั้ง เพื่อให้ทราบว่าประจำเดือนมาสม่ำเสมอหรือไม่

### ส่วนการดูแลสุขอนามัยส่วนตัวของเด็กผู้ชายมีดังนี้

1. อาบน้ำ และเช็ดตัวให้แห้งสนิท
2. สวมเสื้อผ้าที่สะอาด โดยเฉพาะกางเกงในจะต้องสะอาดไม่มีกลิ่น
3. ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่คับแน่นจนเกินไป โดยเฉพาะกางเกงใน
4. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า กับผู้อื่น
5. ระวังอวัยวะเพศของตน อย่าให้ถูกกระทบกระเทือนแรงๆ โดยเฉพาะลูกอัณฑะ



## ปัญหา



## แนวทางการแก้ปัญหา

พ่อแม่จะเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สามารถฝึกให้ลูกดูแลตัวเองได้แต่ต้องสอนกันหลายๆ ครั้งและให้เวลานานพอ

### 2. มีกลิ่นตัว

ในเด็กออทิสติกผู้ชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีเหงื่อออกมากและทำให้เกิดกลิ่นตัวได้มากกว่าผู้หญิง พ่อแม่ต้องสอนลูกในเรื่องวิธีการป้องกัน และกำจัดกลิ่นตัวโดย

- สอนลูกให้ดูแลทำความสะอาดบริเวณรักแร้ให้สะอาด
- ใช้สบู่ อาบน้ำ
- โกนขนรักแร้เป็นประจำเพื่อทำให้เหงื่อระเหยได้ไวขึ้น
- ถ้ายังมีกลิ่นตัวอีกก็ใช้ยาดับกลิ่นตัวจะช่วยกำจัดกลิ่นตัว

### 3. มีสิว

การเกิดสิวของวัยรุ่นเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง พ่อแม่ต้องสอนลูกในการดูแล ดังนี้

- ควรล้างหน้าด้วยสบู่วันละ 2 ครั้ง
- ไม่ควรถูหน้าแรงๆ
- หลีกเลี่ยงที่ทำให้เกิดสิว เช่น การนวดหน้า ขัดหน้า
- ไม่ควรแคะ แกะหัวสิวจะทำให้สิวกเกิดการอักเสบ ทำให้หายช้า และเกิดแผลเป็นได้
- ถ้าเป็นมากให้พ่อแม่พาลูกไปพบแพทย์



## ด้านสติปัญญา

เด็กออทิสติกที่มีความสามารถทางสติปัญญา (IQ) แต่ละคนแตกต่างกัน บางคนเรียนเก่ง และไม่มีปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติในโรงเรียนทั่วไปได้ สามารถเรียนได้ถึงระดับวิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัย มักไม่มีปัญหาทางการเรียน โดยเฉพาะวิชาที่ต้องอาศัยการจดจำ แต่ปัญหาที่พบบ่อยมักเป็นปัญหาทางสังคมและพฤติกรรมเสียมากกว่า หรือมีปัญหาในเรื่องการตัดสินใจ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ขาดความคิดรวบยอด ไม่สามารถเข้าใจในเรื่องที่ซับซ้อน มีความเข้าใจในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ยาก หรือเด็กออทิสติกบางคนมีความสามารถทางสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำกว่าปกติ จะพบว่ามีปัญหาพฤติกรรม และอารมณ์ร่วมด้วย ควรได้รับการช่วยเหลือและเข้าเรียนในโรงเรียนเฉพาะ โดยจัดหลักสูตรการเรียนให้เป็นรายบุคคล เน้นทางวิชาชีพเป็นหลัก ฝึกการช่วยเหลือตนเอง ในกิจวัตรประจำวัน ฝึกการทำงานบ้านตามความสามารถของเด็ก พ่อแม่พบว่าเด็กออทิสติกมักจะมีปัญหาในด้านสติปัญญา ทั้งนี้ วิธีการแก้ปัญหาในด้านสติปัญญา มีหลากหลายแนวทางในการแก้ปัญหา ดังนี้



### ปัญหา

1. ความสนใจสั้น  
เด็กออทิสติก มักมี  
ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่  
อยู่นิ่ง มีการเคลื่อนไหว  
ทุกส่วนของร่างกาย  
มากผิดปกติ เป็นการ  
เคลื่อนไหวที่ปราศจาก  
จุดมุ่งหมาย วอกแวก  
ง่ายต่อสิ่งแวดล้อม  
รอบตัวเขา



### แนวทางการแก้ปัญหา

- ☉ พ่อแม่จัดตารางกิจกรรมให้ชัดเจน กำหนดกิจกรรมในแต่ละวันที่ลูกต้องทำอะไรบ้าง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน
- ☉ พ่อแม่สอนความมีระเบียบที่แน่นอน เสมอต้นเสมอปลาย รวมทั้งในบ้านควรมีระเบียบวินัยด้วยว่าอะไรควรทำ ไม่ควรทำ
- ☉ พ่อแม่อาจสอนการนั่งสมาธิ ควรให้ลูกนั่งสมาธิประมาณ 20 นาที วันละ 1- 2 ครั้ง อาจให้ลูกหลับตาแล้วฟังเพลงเบาๆ



## ปัญหา



## แนวทางการแก้ปัญหา

☉ กำกับลูกแบบตัวต่อตัว ถ้าลูกวอกแวกง่ายหรือหมดสมาธิ เช่น เวลาทำการบ้าน พ่อแม่นั่งประกบด้วยระหว่างทำการบ้าน เพื่อให้งานเสร็จเรียบร้อย เมื่อลูกเริ่มทำงานเองได้นานขึ้นอาจประกบอยู่ห่างๆ และเมื่อลูกทำงานได้เอง พ่อแม่จะควบคุมอยู่ห่างๆ เป็นระยะแต่อย่าลืมห่มเมื่อลูกทำได้

☉ ปล่อยให้ลูกทำงาน/การบ้าน อ่านหนังสือ โดยไม่มีใครรบกวน และไม่มีสิ่งที่ทำให้ลูกเสียสมาธิ เช่น โทรทัศน์หรือของเล่นที่อยู่ใกล้ๆ

☉ พ่อแม่ลองปรับวิถีชีวิตของตัวเองและสมาชิกในครอบครัวให้ช้าลง ลองทานอาหารช้าลง เดินช้าลง พุดช้าลง หรือปรับวิถีชีวิตที่เคยเร่งรีบ เช่น ถ้าต้องเร่งรีบไปทำงานแต่เช้า ลองปรับเวลาตื่นนอนให้ช้าขึ้น เพื่อไม่ต้องรีบมาก หรือเผื่อเวลาเดินทางจะได้ไม่หงุดหงิดเวลาขับรถ ฯลฯ

## 2. การเรียนรู้ผ่าน ตัวหนังสือหรือการสอน บรรยายได้ไม่ดี

☉ เด็กออทิสติกเรียนรู้ผ่านตัวหนังสือหรือการสอนบรรยายได้ไม่ดี แต่จะจำได้ดีเมื่อเห็นเป็นภาพ และสามารถจำบุคคลได้ โดยการจดจำเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ การใช้ภาพที่เหมือนของจริงประกอบการเรียนรู้ จะได้ผลดีกว่าการสอนด้วยคำพูดอย่างเดียว

## 3. ขาดจินตนาการ

ค้นหาสื่อการสอนต่างๆ มาใช้ เพื่อช่วยให้ลูกเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น เช่น

☉ ฝึกการวาดภาพโดยใช้จินตนาการ วาดภาพเป็นการฝึกกลาย เลียนแบบการวาดภาพ





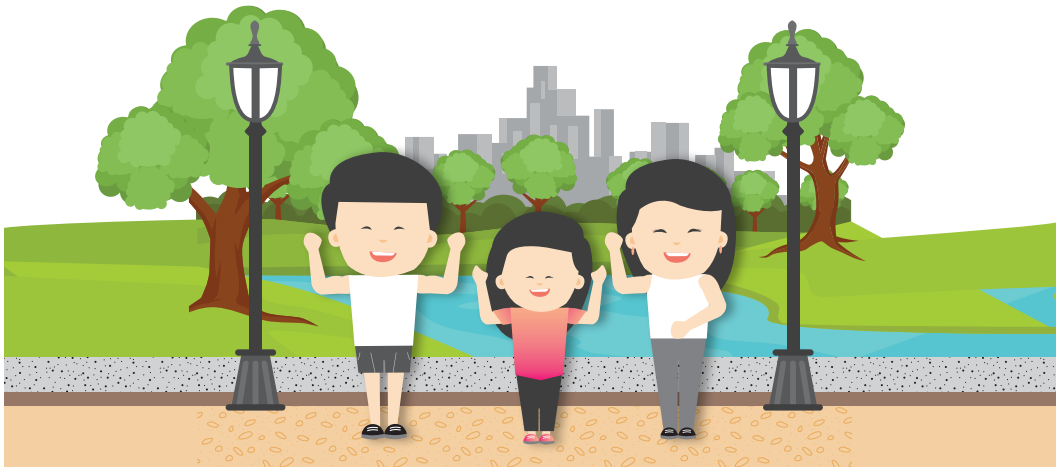
## ปัญหา

### 3. ขาดจินตนาการ (ต่อ)

- ๑ ชื่อของเล่นที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาการทางความคิดและทางอารมณ์ เช่น จิ๊กซอว์ ตัวต่อ
- ๑ เกมกีฬานอกบ้านต่าง ๆ ซึ่งพ่อแม่อาจจะมีส่วนร่วมในการเล่นในบางครั้งเพื่อสร้างความใกล้ชิดและความอบอุ่นในครอบครัว
- ๑ พาลูกไปสัมผัสธรรมชาติให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น ไปเที่ยวสวนสาธารณะ สวนสัตว์ ทะเล น้ำตก ป่า ความหลากหลายในธรรมชาติ มีทั้งพืช สัตว์ ก้อนหิน ดิน ทราย ถือเป็นครูทางจินตนาการของเด็ก ฝึกให้ลูกช่างสังเกต กระตุ้นความอยากในการเรียนรู้

### 4. การสื่อความหมาย และภาษา

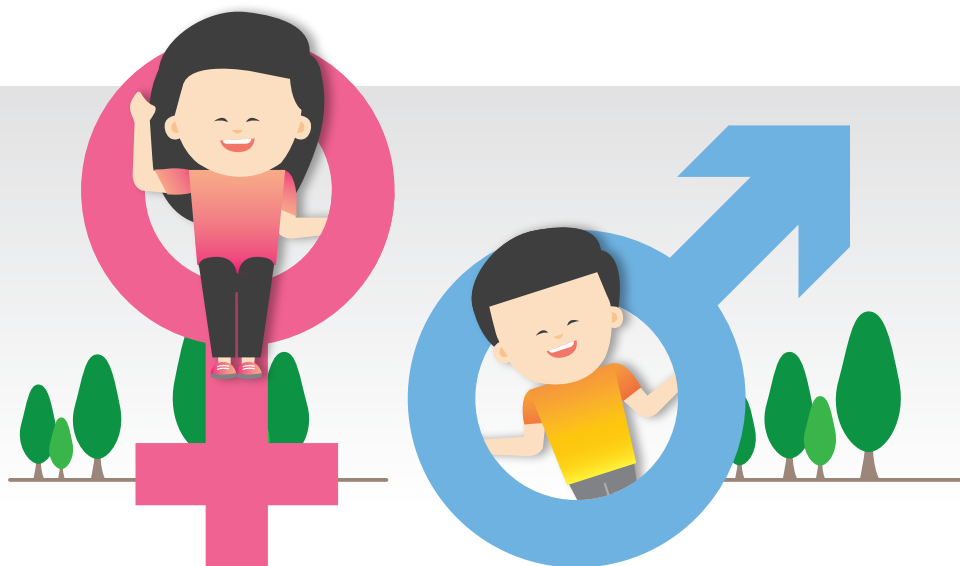
- ๑ ฝึกทบทวนกิจวัตรประจำวันที่ทำ เปรียบเทียบเวลาต่างๆ เรียงลำดับเหตุการณ์ ด้วยการให้ลูกทำกิจกรรมประจำวันตามลำดับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน
- ๑ เกมภาพเรียงลำดับเหตุการณ์ เป็นเกมช่วยที่ดี ฝึกให้ลูกได้รู้จัก และเข้าใจในเหตุการณ์ว่าอะไรเกิดก่อน อะไรเกิดหลัง



## 📌 ด้านอารมณ์และจิตใจ

พัฒนาการทางด้านอารมณ์วัยรุ่นนอติสติก จะหงุดหงิดง่าย เมื่อไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการแล้วจะมีอารมณ์หงุดหงิดและแสดงอารมณ์ออกมาชัดเจนขึ้น อีกทั้งยังมีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้นด้วย การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นนอติสติกไม่สามารถควบคุมได้เช่นเดียวกับวัยรุ่นปกติทั่วไป ในเรื่องอารมณ์ทางเพศเมื่อมีความรู้สึกต้องการทางเพศในวัยรุ่นนอติสติกจะแสดงออกมาอย่างชัดเจน โดยการจับบีบ หรือทำให้ได้รับการเสียดสี เพื่อตอบสนองความต้องการของตน ถ้ามีคนห้ามในขณะที่วัยรุ่นนอติสติกกำลังช่วยตนเองในเรื่องเพศ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ซึ่งวัยนี้เป็นวัยที่สำคัญ

อย่างไรก็ตาม เพศศึกษาสำหรับเด็กออติสติกเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองว่าเป็นปัญหา แต่เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการ เด็กออติสติกอาจจะมีพัฒนาการด้านร่างกายเหมือนเด็กปกติ แต่ในด้านความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองนั้นต้องได้รับการแนะนำมากกว่าเด็กทั่วไป โดยพ่อแม่ต้องสอนเรื่องส่วนต่างๆ ของร่างกาย การดูแลตนเอง พ่อแม่ที่มีลูกออติสติกจะมีความกังวลถึงการสอนเรื่องเพศให้ลูกเข้าใจได้อย่างไร ซึ่งการจะสอนเรื่องเพศให้กับลูกนั้นหัวใจสำคัญคือ การสังเกต การสำรวจ การสัมผัส และการสาริต โดยมีขั้นตอนดังนี้





## ปัญหา

### 1. ลูกเกิดความสงสัยและสนใจในเรื่องเพศ



## แนวทางการแก้ปัญหา

1. พ่อแม่ ต้องเปิดใจ กล้าพูดคุยกับลูกเรื่องเพศและให้คำแนะนำที่ถูกต้อง ไม่มองว่าการคุยเรื่องเพศกับลูกเป็นเรื่องน่ารังเกียจถือเป็นเรื่องธรรมดาเพราะอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้นตามฮอร์โมนเพศ โดยยึดหลัก 3 ข้อ เวลาจะตอบคำถามลูกเรื่องเพศ

1.1 จงดีใจที่ลูกมาถามเรื่องนี้กับพ่อแม่ เพราะถ้าลูกไม่ถาม หรือพ่อแม่ไม่ให้คำตอบที่เหมาะสม ลูกอาจจะไปหาคำตอบ (ที่น่าเป็นห่วง) ที่อื่น หรือกับคนอื่น

1.2 ใช้คำศัพท์ที่ถูกต้องเวลาสอนลูกถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ทุกส่วน) เพราะนี่เป็นความรู้ที่ลูกจะจดจำไว้เป็นพื้นฐานของชีวิต และพ่อแม่อาจถือโอกาสนี้สอนลูกถึงบริเวณของร่างกายที่เป็นที่หวงห้าม ไม่อนุญาตให้คนอื่นมาแตะต้อง ซึ่งอาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศได้

1.3 พ่อแม่อาจจะไม่สบายใจที่จะตอบลูกเรื่องเพศ หากคำตอบที่พ่อแม่ให้ลูกไปในครั้งแรกยังไม่ดี พ่อแม่อาจจะย้อนกลับมาคุยหรืออธิบายให้ลูกฟังซ้ำอีกครั้งก็ได้

2. ตอบคำถามลูกสั้นๆ ตามความจริงเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา แต่ควรระมัดระวังการแสดงออกที่อาจทำให้ลูกไม่คุยกับพ่อแม่เรื่องนี้อีกเลย เช่น สีหน้า น้ำเสียงดู หรือตำหนิ

3. พ่อแม่หาหนังสือที่ให้ความรู้เรื่องเพศมาอ่านเองก่อน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน และหาหนังสือที่สอนเรื่องเพศสำหรับเด็กมาอ่านด้วยกันกับลูก



## ปัญหา

### 2. มีพฤติกรรมความสำเร็จ ความใคร่ด้วยตัวเอง



## แนวทางการแก้ปัญหา

พฤติกรรมความสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง โดยการ  
เล่นอวัยวะเพศตนเอง หรือนอนคว่ำ ฎุโถอวัยวะเพศกับ  
หมอน หรือพื้น พ่อแม่ควรสอน

1. พ่อแม่ให้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้อง ให้กำหนด  
การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองให้พอดีไม่มากเกินไป

2. ลดสิ่งกระตุ้นทางเพศที่ไม่เหมาะสม ใช้กิจกรรม  
เบนความสนใจ เพิ่มการออกกำลังกาย ฝึกให้ลูก  
มีควบคุมให้พฤติกรรมให้พอควร

3. ใช้วาจาที่สุภาพ สละสลวย นุ่มนวล เช่น  
คำว่า “จุดสุดยอด” ถ้าคิดว่าไม่สุภาพจะใช้คำว่า “ไปถึง  
ดวงดาว” หรือ “ไปถึงฝั่งฝัน” หรือไปสบาย ก็ได้

4. พ่อแม่ ต้องพยายามยอมรับว่าการสำเร็จ  
ความใคร่ด้วยตัวเองเป็นเรื่องกิจกรรมตามธรรมชาติ  
ไม่สามารถหยุดยั้งได้ แต่พ่อแม่สามารถคอยแนะนำ /  
สอนเรื่องการช่วยเหลือตนเองว่า **“สถานที่” และ  
“เวลา” ที่เหมาะสม หรือควรจะทำได้ เมื่อไหร่ และ  
ที่ไหน**

### 3. มีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

ปัญหาการมีพฤติกรรมทางเพศต่อกันอย่าง  
ไม่เหมาะสมอาจเป็นเพราะ

1. ลูกขาดความรู้และความเข้าใจทางเพศ  
ความตระหนักต่อปัญหาที่ตามมาหลังจากการมี  
เพศสัมพันธ์ ขาดทักษะในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ  
ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

2. อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์  
เป็นเรื่องธรรมดาไม่เกิดปัญหาหรือความเสี่ยง



## ปัญหา

### 3. มีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (ต่อ)



## แนวทางการแก้ปัญหา

3. มีการกระตุ้นทางเพศ ได้แก่ ตัวอย่างจากพ่อแม่ ภายในครอบครัว เพื่อน สื่อช่วยทางเพศต่างๆ ที่เป็นแบบอย่างไม่ดีทางเพศ

**การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น แบ่งเป็นระดับต่างๆ ดังนี้**

1. การป้องกันระดับต้น ก่อนเกิดปัญหา เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงการเลี้ยงดูโดยครอบครัว การสร้างความรักความอบอุ่นในบ้าน การสร้างคุณค่าในตัวเอง ให้ความรู้ และทัศนคติทางเพศที่ดี มีแบบอย่างที่ดี

2. การป้องกันระดับที่ 2 เป็นการหาทางป้องกัน โดยการสร้างความตระหนักในการไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน หรือก่อนการแต่งงาน หาทางเบนความสนใจ ลูกให้ทำ กิจกรรมสร้างสรรค์ ใช้พลังทางเพศที่มีมากไปในด้านที่เหมาะสม

3. การป้องกันระดับที่ 3 ในวัยรุ่นที่หยุดการมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ ป้องกันปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศ ให้ความรู้ทางเพศ เบี่ยงเบนความสนใจ หากิจกรรมทดแทน ซึ่งพ่อแม่ ต้องอธิบายให้ลูกเข้าใจและรู้วิธีที่จะป้องกันตัวเองปลอดภัยป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

### **การสอนเรื่องการป้องกันตัวเอง**

🕒 พ่อแม่อาจจะสอนเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย โดยอาจพาลูกไปเรียนรู้การใช้ถุงยางอนามัยจากหน่วยงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ศูนย์บริการสาธารณสุข ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ศูนย์ประชาบดี กระทรวงการพัฒนาสังคม และ



## ปัญหา

4. อารมณ์อ่อนไหวง่าย  
มักท้อแท้ ถ้าถูกต่อว่า  
หรือดูจะร้องไห้  
หนีออกจากบ้าน  
เด็กบางคนขู่  
จะฆ่าตัวตาย

5. ต้องการให้คนอื่น  
ยอมรับ



## แนวทางการแก้ปัญหา

ความมั่นคงของมนุษย์ มูลนิธิเพื่อนหญิง มูลนิธิผู้หญิง  
มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก เป็นต้น

▶ ในการพาลูกไปเรียนรู้การใช้ถุงยางอนามัย  
จะลำบากใจแต่เป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้

1. พ่อแม่ค่อยๆ พูดกับลูกด้วยเหตุผล เพราะถ้า  
พูดด้วยน้ำเสียงหรืออารมณ์ที่รุนแรงจะทำให้เด็กเกิด  
อาการตกใจและไม่ยอมฟังคำอธิบาย

2. ใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจ เปลี่ยนเรื่องไปก่อน  
แล้วค่อยกลับมาอธิบายในเรื่องที่ทำให้เด็กเสียใจ หรือ  
ไม่พอใจ

3. ถ้าลูกร้องไห้ พ่อแม่ก็เข้าไปกอด จับมือ หรือ  
พูดคุยกับลูก หรือพยายามหาเรื่องอื่นๆ มาพูดคุย โดย  
ไม่พูดเรื่องที่ทำให้เด็กเสียใจอีก

4. ปล่อยให้ลูกสงบสติอารมณ์ แล้วกลับมาคุย  
กันอีกครั้งตอนอารมณ์ผ่อนคลาย หรือรู้สึกตัว หรือมี  
อารมณ์ปกติพร้อมที่จะฟัง

5. พ่อแม่บอกผ่านคุณครูที่โรงเรียนให้ช่วยย้ำเตือน  
จากนั้นพ่อแม่ก็กลับมาย้ำเตือนที่บ้านอีกครั้งหนึ่ง

การที่ลูกต้องการให้เพื่อน หรือคนอื่นยอมรับ พ่อแม่  
ให้การช่วยเหลือ

▶ จัดกิจกรรมให้ลูกทำร่วมกับเพื่อน เช่น จัดงาน  
วันเกิด ให้ลูกชวนเพื่อนมาเล่นที่บ้าน

▶ ฝึกให้ลูกรู้จักจัดการอารมณ์ตนเอง ถ้าลูกรู้ว่า  
กำลังรู้สึกโกรธ ให้รับหาวิธีจัดการความรู้สึก เช่น เดินหลบ  
จากสถานการณ์นั้น หรือนับหนึ่งถึงร้อย เพื่อไม่ให้แสดง  
อาการที่ไม่เหมาะสมออกไป

อย่างไรก็ตาม พ่อแม่จะต้องสอนลูกเรื่องการคบเพื่อนเพศตรงข้าม ควรมีการอธิบายเรื่องเพศศึกษาให้กับลูก เพื่อสร้างความเข้าใจและเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับลูก รวมถึงควรสอดส่องดูแลและให้คำแนะนำกับลูกด้วย อย่ารอให้ลูกเรียนรู้อเอง เพราะพ่อแม่จะไม่มีทางรู้ว่าสิ่งที่ลูกรับรู้มานั้นมันถูกต้องหรือไม่



## 📌 **ด้านพฤติกรรม**

นอกจากเด็กออทิสติกจะมีปัญหาด้านวิชาการ ด้านอารมณ์จิตใจแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อในด้านของพฤติกรรมอีกด้วย ซึ่งจากการสังเกตของพ่อแม่พบว่า ลูกจะมีปัญหาพฤติกรรมที่แตกต่างกัน และวิธีการแก้ปัญหา ก็มีหลากหลายวิธี พ่อแม่จะต้องพิจารณาเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับลูก ดังนี้



### **ปัญหา**

1. มีพฤติกรรมแปลก เช่น ชอบไปหอมหลังผู้ชายที่ถอดเสื้อ เวลาพาไปว่ายน้ำ
2. ควบคุมตนเองไม่ได้ บางครั้งก็จะทำร้ายตนเอง ขว้างปาสิ่งของ โวยวาย ตะ กัด



### **วิธีการช่วยเหลือ**

ก่อนพ่อแม่จะพาไปสระว่ายน้ำ วางเงื่อนไขกับลูกว่า ถ้าแม่เห็นลูกไปหอมหลังใคร แม่จะลงโทษโดยงดพาไปสระว่ายน้ำ 1 ครั้ง (ถ้าปกติพาไปเสาร์-อาทิตย์) เช่นวันนี้วันเสาร์ถ้าผิดเงื่อนไข วันอาทิตย์ไม่ต้องไป หรือถ้าเป็นวันอาทิตย์ เสาร์หน้าไม่ต้องไป เป็นการวางเงื่อนไขในสิ่งที่ลูกชอบ มาวางเป็นเงื่อนไข

ในเด็กออทิสติกที่พูดคุ้ยรู้เรื่อง เข้าใจเหตุและผลพ่อแม่ควรใช้วิธีรับฟัง พูดคุ้ย เพื่อช่วยให้ลูกเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตัวเอง

- 🕒 การพูดคุ้ยกับลูกเรื่องการทำ โทษเป็นการช่วยเหลือลูกให้ลูกสามารถกำกับตัวเองได้ดีขึ้น การกำกับตัวเองให้ไม่ทำเพราะ ไม่อยากถูกทำโทษ กลัวจะถูกออกเล่นเกม เป็นต้น



## ปัญหา

### 2. ควบคุมตนเองไม่ได้ บางครั้งก็จะทำร้าย ตนเอง ขว้างปาสิ่งของ โวยวาย ตะ กัด (ต่อ)



## วิธีการช่วยเหลือ

▶ พ่อแม่อาจต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการกำกับหยุดพฤติกรรมนั้น จากนั้นช่วยให้ลูกค่อยๆ สงบอารมณ์ของตัวเองลง โดยมีพ่อแม่ช่วยปลอบโยน เห็นอกเห็นใจ เข้าใจความยากลำบากของลูก

▶ ตั้งกติกาในบ้านให้ชัดเจน เช่น ห้ามทำลายของ เพื่อให้ลูกรู้จักระมัดระวังพฤติกรรมของตนเอง โดยพ่อแม่ปรับใช้อย่างสมเหตุสมผล และไม่เคร่งครัดเกินไปจนลูกรู้สึกกดดัน

▶ พ่อแม่และครู ร่วมพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนปัญหาของลูกที่พบในบ้านและโรงเรียน โดยร่วมมือกันแก้ไขปัญหอย่างใกล้ชิด เพื่อให้การปรับพฤติกรรมดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะกระตุ้นให้ลูกเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดียิ่งกว่าเดิม

▶ พ่อแม่หมั่นสังเกตพฤติกรรมของลูก หากลูกมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ควรหาสาเหตุของปัญหาเพื่อสามารถแก้ไขปัญหได้อย่างตรงจุด เพราะบางครั้งสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อาจเกิดจากความเครียด ความกลัว หรือภาวะซึมเศร้า

### 3. ลูกมีความวิตกกังวล

▶ ให้พ่อแม่พูดคุย ซักถาม ให้ลูกบอกความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล และพ่อแม่พยายามหาสาเหตุที่แท้จริง

▶ ปลอบโยน ไม่ว่ากล่าว

▶ ควรให้ลูกมีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อลูกทำได้ให้คำชม และให้กำลังใจ

▶ หากิจกรรมผ่อนคลายความตึงเครียดให้ลูกหรือกิจกรรมที่ลูกชอบ หรือมีความสนใจ เช่น กีฬา ดนตรี วาดภาพ ศิลปะ เป็นต้น





## ปัญหา

### 4. พฤติกรรมการกิน ทำให้เป็นโรคอ้วน



## วิธีการช่วยเหลือ

พฤติกรรมการกินเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น

๑ ปัจจุบันมีการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด มากขึ้นเนื่องจากหาซื้อง่าย รสชาติอร่อย พ่อแม่ไม่มีเวลาที่จะประกอบอาหารเอง ต้องกินอาหารนอกบ้าน หรืออาหารถุง ซึ่งส่วนใหญ่จะมีไขมันและแป้งมาก ทำให้มีการสะสมของพลังงานมาก และทำให้อ้วน

๒ การดำรงชีวิต มีการออกกำลังกายลดลง ใช้สิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น มีกิจกรรมกลางแจ้งหรือกีฬาลดลงแต่มีการเล่นเกม ดูโทรทัศน์ การใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีการเผาผลาญพลังงานน้อยลงทำให้อ้วน วิธีการดูแล

๑ ควบคุมอาหาร มีหลักการทั่วไปดังนี้

- กินผักและผลไม้ให้มากๆ
- ดื่มน้ำมากๆ ประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน
- ไม่ควรดื่มน้ำผลไม้มากเกินไป ในเด็กอายุ 7-18 ปี
- ควรลดหรืองดการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมทุกชนิด
- ไม่ควรกินอาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก

๒ การปรับพฤติกรรมการกินอาหาร เป็นการร่วมมือกันระหว่างพ่อแม่ และลูก มีวิธีดังนี้

- กินอาหารให้ครบวันละ 3 มื้อ ไม่ใช้วิธีงดมื้อใดมื้อหนึ่ง
- อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ การงดอาหารมื้อเช้าอาจทำให้อ้วนได้



## ปัญหา

### 4. พฤติกรรมการกิน ทำให้เป็นโรคอ้วน (ต่อ)

- พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาล หรือไขมัน
- ลดการกินอาหารนอกบ้าน
- พ่อแม่ควรปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดี
- ลดปัจจัยที่กระตุ้นให้ลูกอยากกิน เช่น อาหารที่ล่อใจลูก, การนั่งดูโทรทัศน์พร้อมกับกินขนมไปด้วย
- ▶ ออกกำลังกายและกิจกรรมต่างๆ
  - ลดการดูโทรทัศน์ คือไม่ควรเกินวันละ 1-2 ชั่วโมง รวมทั้งลดการเล่นเกม และคอมพิวเตอร์
  - พาลูกออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
  - ส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายของครอบครัว เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ลูก และสร้างพฤติกรรมปลูกฝังให้ลูกรักการออกกำลังกาย เป็นกิจวัตรประจำวัน



## วิธีการช่วยเหลือ

### 5. ลูกกินยาก

- ▶ ให้ลูกชิมอาหารรสชาติใหม่ๆ
- ▶ ลูกมักไม่กินอาหารที่ตนไม่รู้จัก ดังนั้นลองปล่อยให้ลูกหยิบจับเพื่อทำความคุ้นเคยก่อนที่พ่อแม่จะตักใส่ช้อนให้ลูก
- ▶ ทำอาหารให้หลากหลายทั้งรสชาติ สี สัน และการตกแต่งจาน รวมถึงการให้ลูกช่วยทำอาหารบ้าง จะทำให้ลูกรู้สึกภูมิใจ และอยากกินอาหารที่ตัวเองทำ
- ▶ ระหว่างกินข้าว ไม่ควรให้ลูกทำกิจกรรมอื่น เช่น ดูโทรทัศน์ หรือเล่นแท็บเล็ต



## ปัญหา

### 5. ลูกกินยาก (ต่อ)



## วิธีการช่วยเหลือ

☉ พ่อแม่ควรชักชวนให้ลูกกิน ด้วยการกินเป็นตัวอย่าง เช่น ลูกไม่กินผักพ่อแม่ควรกินให้ดูแล้วบอกว่าอร่อย ลูกมักชอบเลียนแบบพ่อแม่

☉ งดขนมก่อนถึงมืออาหาร ในช่วงเวลา ก่อนถึงมืออาหารประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง ไม่ควรให้ลูกกินขนมหรือของว่าง

☉ ควรให้ลูกกินข้าวตรงเวลา และควรนั่งกินข้าวด้วยกันกับลูก แต่ถ้าหมดเวลากินข้าวแล้วลูกยังไม่ยอมกิน หรือกินได้น้อย ให้เก็บอาหารทันที และไม่ให้กินขนมก่อนถึงมือต่อไป เพื่อให้ลูกรู้ว่าเมื่อถึงเวลากินข้าวจะต้องตั้งใจกินอาหารของตัวเองให้หมด

☉ ให้ลูกกินอาหารที่ได้รับสารอาหารทดแทน เช่น ลูกไม่ชอบกินเนื้อสัตว์ที่เคี้ยวยากก็อาจจะให้ลองกินเต้าหู้เพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีน ในระหว่างนั้นพ่อแม่ลองหาอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่เคี้ยวง่าย เพื่อให้ลูกลองกินในมือต่อไป หรือถ้าลูกกินผักได้น้อยอาจจะให้ลูกกินผลไม้ หรือน้ำผลไม้แทน

☉ ค่อยเป็นค่อยไปและให้กำลังใจเมื่อลูกกินยาก ให้ลองแบบค่อยเป็นค่อยไปที่ละน้อย เมื่อลูกเริ่มกินได้ควรชมเพื่อเป็นกำลังใจ หรือหากพบว่าลูกกินยาก เลือกกินเพราะลูกเจ็บฟัน ปวดท้อง พ่อแม่ควรพาไปปรึกษาลูกจะได้กลับมากินอาหารได้

### 6. พฤติกรรมก้าวร้าว

พ่อแม่ต้องสอนลูกให้รู้จักการจัดการอารมณ์ของตัวเองเช่น

1. พ่อแม่จะต้องพูดและแนะนำ เมื่อลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลูกแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม



## ปัญหา

### 6. พฤติกรรมก้าวร้าว (ต่อ)



## วิธีการช่วยเหลือ

2. เมื่อลูกประท้วง พ่อแม่จะให้ลูกรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่ลูกทำลงไป เช่น เช็ดพื้นบริเวณที่ลูกปัสสาวะรด และเปลี่ยนเสื้อผ้า พร้อมทั้งนำไปซักเอง

3. เมื่อลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายตนเองและทำลายสิ่งของ อย่าพยายามส่งเสริมความรุนแรงไปที่ตัวเด็ก เช่น การดู การตี เนื่องจากสิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งเร้าให้ลูกหงุดหงิด และแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น

4. ควรแยกลูกออกจากกลุ่มเพื่อน เมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นำลูกไปอยู่ในสถานที่ปลอดภัย ไม่มีสิ่งของที่อาจเป็นอันตรายแก่ลูกได้

5. การทำกิจกรรมที่ลูกชอบ จะเป็นสิ่งที่เบี่ยงเบนความสนใจ และนำมาปรับพฤติกรรมของลูกได้ดี เช่น การร้องเพลง ฟังเพลง เพื่อให้ลูกอารมณ์เย็นลง สามารถควบคุมอารมณ์ที่หงุดหงิดลงได้

6. จัดกิจวัตรประจำวันของลูกให้เป็นเวลา ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา และเมื่อเด็กเริ่มแสดงอาการประท้วง พ่อแม่พยายามพูดคุยซักถามความต้องการของลูก และคอยประเมินภาวะอารมณ์ของลูกขณะนั้นด้วย

7. ชมเชยเมื่อลูกควบคุมตนเองได้ และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

8. สอนให้ลูกหัดควบคุมอารมณ์ตนเอง เช่น นับ 1-10 หรือเขียนลงในกระดาษแล้วขยำทิ้ง และสอนให้ลูกหัดบอกความรู้สึก ความต้องการออกมา



## ด้านสังคม

พัฒนาการทางด้านสังคม การเข้าสังคมของวัยรุ่นนอกทิสติก อาจจะปรับตัวได้ยากขึ้น ถ้าไม่ได้รับการฝึกในเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง กฎกติกา มารยาททางสังคม การฝึกทักษะทางสังคมตั้งแต่ยังเด็กจะช่วยให้การปรับตัวของวัยรุ่นนอกทิสติกง่ายขึ้น เพราะพฤติกรรมบางอย่างของวัยรุ่นนอกทิสติก เช่น การจับหรือสัมผัสเพศตรงข้ามที่ไม่รู้จักก็เป็นพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ การเคารพกฎ กติกาทางสังคม เป็นส่วนหนึ่งในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เช่น การเข้าคิวรอซื้ออาหาร เมื่อวัยรุ่นนอกทิสติกแซงคิวจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำให้คนรอบข้างมีทัศนคติที่ไม่ดี



## ปัญหา

### 1. ไม่มีเพื่อน

### 2. เพื่อนในห้องไม่เข้าใจ พฤติกรรมที่บกพร่องของลูก



## วิธีการช่วยเหลือ

### เด็กออทิสติกไม่มีเพื่อนพ่อแม่ควรสอน

๑ ใช้เหตุการณ์สมมติที่หลากหลาย ทำให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน แล้วให้ลูกทำตามในสถานการณ์ที่กำหนด ฝึกฝนซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

๒ สอนให้ท่องจำ ตัวอย่างคำพูดที่เหมาะสมที่จะใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น เวลาเจอเพื่อนจะเข้าไปทักทายอย่างไร เวลาอยากเข้าไปเล่นร่วมกับเพื่อนจะต้องพูดว่าอะไร เป็นต้น

พ่อแม่ต้องร่วมมือกันกับครู มีการปรึกษาหารือกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้รู้ว่าลูกมีปัญหาอะไรบ้าง และอะไรที่เป็นตัวกระตุ้นปัญหา แลกเปลี่ยนปัญหาซึ่งกันและกันระหว่างที่บ้านและโรงเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตัวลูกให้ตรงกัน

พ่อแม่กับครูวางแผนแก้ปัญหาาร่วมกัน เช่น ครูอาจจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมเพื่อนนักเรียนในห้อง เพื่อนในห้องทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ



## ปัญหา

### 3. ติดเพื่อน



## วิธีการช่วยเหลือ

1. พ่อแม่ต้องพยายามพูดคุยในเรื่องที่ลูกสนใจ พาไปทำกิจกรรมที่ลูกชอบ โดยพยายามลดช่องว่างระหว่างวัยให้ได้
2. พ่อแม่พร้อมที่จะฟัง และเป็นที่ปรึกษาที่ดี อย่าเคร่งเครียด หรือเคร่งครัดจนเกินไป แต่คุยด้วยเหตุผล พยายามยกตัวอย่างให้ฟัง
3. ลูกในช่วงวัยรุ่นแทบทุกคนจะให้ความสำคัญเพื่อนมาก พ่อแม่ต้องใจกว้าง ยอมรับการตัดสินใจของลูกบ้าง
4. พ่อแม่มีหน้าที่ช่วยให้ลูกรู้จักการคบเพื่อน ให้เพื่อนมาเที่ยวที่บ้าน หรือทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสังเกตให้คำแนะนำ และให้การช่วยเหลือหากจำเป็น

### 4. ติดยาเสพติด

#### ทำอย่างไรไม่ให้ลูกติดยาเสพติด

- ▶ ให้ความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่ลูก
- ▶ สร้างบรรยากาศในบ้านอย่างอบอุ่น มีความสุข และมั่นคง ปลอดภัย
- ▶ พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก
- ▶ รู้จักอุปนิสัย ความประพฤติของเพื่อนของลูก แต่ละคนเพื่อจะชี้แนะให้ลูกรู้จักคบเพื่อนที่ดี ไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย
- ▶ ให้ความรู้ สอนลูกในทางที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย เกี่ยวกับปัญหาสังคม เช่น ปัญหาทางเพศ ปัญหา ยาเสพติด ปัญหาเด็กวัยรุ่น เป็นต้น
- ▶ พบครูที่โรงเรียน เพื่อถามความเป็นไป หรือปรึกษาปัญหาของลูก
- ▶ สอนให้ลูกรู้จักถึงยาเสพติดประเภทต่างๆ



## ปัญหา

### 4. ติดยาเสพติด (ต่อ)



## วิธีการช่วยเหลือ

เพื่อให้ลูกได้รู้จักรูปร่างหน้าตา และโทษของยาเสพติด เพื่อไม่ให้ถูกชักจูงให้ไปทดลอง ให้ลูกรู้จักยาเสพติด จากปากของพ่อแม่ ดีกว่าไปรู้ผิดๆ ใดๆ จากปากของเพื่อน มีพ่อแม่บางคนหลีกเลี่ยงการพูดถึงยาเสพติด บางคนไม่ยอมให้ลูกได้รับความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดเลย เนื่องจากความกังวลว่าจะเป็นเรื่องทำทนายลูกทำให้ลูกหันไปทดลองใช้ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด พ่อแม่ที่มีลูกเข้าสู่วัยรุ่น ให้ชวนลูกมานั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ แล้วสอนให้ลูกรู้จักยาเสพติดประเภทต่างๆ

### พ่อแม่ควรทำอย่างไรเมื่อลูกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด

พ่อแม่ต้องช่วยเหลือ โดยอาศัยความรัก ความเข้าใจ เป็นพื้นฐานในการทำให้ยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และปฏิบัติดังนี้

- ⦿ ระวังอารมณ์ อย่าว่าวาม ยอมรับความจริง ยอมรับสภาพว่าลูกติดยา เพื่อเตรียมตัวช่วยเหลือลูก
- ⦿ ไม่ควรแสดงความก้าวร้าวกับลูก เพราะจะทำให้ลูกปกปิดซ่อนเร้นมากขึ้น
- ⦿ แสดงความรัก ความเห็นใจอย่างจริงใจ เพื่อให้ลูกยอมเปิดใจ ยอมรับความช่วยเหลือ
- ⦿ ต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมว่า ลูกติดสารเสพติด ประเภทใด ฤทธิ์รุนแรงแค่ไหน ใช้สารเสพติดมานานแล้วหรือยัง ใช้ปริมาณแค่ไหน โดยอาจหาจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น เพื่อนสนิท ครูที่โรงเรียน ห้องนอกระเป่าเสื้อผ้า เป็นต้น
- ⦿ ปรึกษาผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะ เช่น ศูนย์ให้คำปรึกษาปัญหาสารเสพติดหากลูกหลานติดสารเสพติดมานานจนทำให้ร่างกายและ



## ปัญหา

### 4. ทิดยาเสพติด (ต่อ)



## วิธีการช่วยเหลือ

จิตใจเปลี่ยนแปลงไป หรือมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพ เบี่ยงเบนไปจากเดิม หากพ่อแม่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ควรส่งลูกเข้ารับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ ทางด้านจิตใจในสถานบำบัดรักษาต่างๆทั่วประเทศ

**ถ้าลูกเริ่มเข้าไปใช้ยาเสพติดด้วย “อยากลอง” ในสิ่งแปลกใหม่ “ตามเพื่อน”**

### การแก้ปัญหา

1. ความใกล้ชิดในครอบครัวคือภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด ในเรื่องปัญหา ยาเสพติด
2. การพูดคุยกับลูกเป็นเรื่องจำเป็น แต่ว่าจะพูดอย่างไรจึงจะพอเหมาะที่จะดูว่าไม่เข้าไปยุ่งยากกับลูกมากไป ไม่เข้าไปควบคุม ไม่เข้าไปกำกับดูแล
3. ไม่เข้าไปดูว่าลูกคุยโทรศัพท์กับใคร ในกระเป๋า ลูกมีอะไรหรือเข้าไปค้นในห้องนอนของลูก เปิดโอกาสให้ลูกปรึกษา พร้อมรับฟังลูก จะทำให้ความรู้สึกต่อต้านของลูกลดลง

### 5. การคบเพื่อน

**การคบเพื่อน** วัยรุ่นแทบทุกคนจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมากพ่อแม่ต้องสอนลูกในการเลือกคบเพื่อน

### วิธีสอนลูก เลือกคบเพื่อน

▶ กำหนดเวลาการคุยกับเพื่อน ถ้าลูกคุยผ่านไลน์กับเพื่อนจนดึก พ่อแม่อาจกำหนดเวลา ‘ปิดเครื่อง’ โทรศัพท์ของลูก เพื่อเข้านอนตรงเวลา และเมื่อเข้านอนแล้วจะต้องปิดโทรศัพท์ และหน้าจอให้หมด พ่อแม่อาจชวนลูกทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อดึงความสนใจของลูกบ้าง

▶ รู้จักเพื่อนลูก





## ปัญหา

### 5. การคบเพื่อน (ต่อ)



## วิธีการช่วยเหลือ

๑ ถ้าจะให้ลูกออกไปเจอเพื่อนนอกบ้าน พ่อแม่ควรให้ลูกพาเพื่อนมาที่บ้านให้พ่อแม่ได้รู้จัก

๑ ชวนลูกพูดคุยเรื่องเพื่อนเป็นประจำ จะได้รู้ว่าเพื่อนลูกเป็นใคร มีนิสัยอย่างไร

๑ ลูกจะไปทำการบ้านที่บ้านเพื่อน พ่อแม่ควรให้ลูกกับเพื่อนของลูกมานั่งทำการบ้านร่วมกัน ได้อ่านหนังสือเตรียมสอบร่วมกัน ได้นั่งทำแบบฝึกหัดร่วมกัน เป็นต้น โดยที่พ่อแม่อาจจะบอกให้ลูกชวนเพื่อนมาอ่านหนังสือที่บ้าน มาเตรียมสอบที่บ้าน

๑ กรณีที่ลูกไปอ่านหนังสือที่บ้านเพื่อน พ่อแม่ก็มีความจำเป็นที่จะต้องทำความรู้จักกับพ่อแม่ของเพื่อนของลูก เพื่อคอยแบ่งปัน ช่วยเหลือกันในเรื่องการเรียนของลูก

๑ กรณีมีหลาน หรือเด็กรุ่นพี่ที่เป็นลูกของเพื่อนบ้านที่เป็นเด็กที่ตั้งใจเรียนและรู้จักมักคุ้นกัน พ่อแม่ให้เด็กรุ่นพี่มาช่วยนั่งทำการบ้านเป็นเพื่อนลูก บอกให้ช่วยสอนน้อง เวลาที่น้องไม่เข้าใจ โดยที่พ่อแม่อาจจะให้ค่าขนมเล็กๆ น้อยๆ กับเด็กรุ่นพี่คนนั้นก็ได้อีก

**การคบเพื่อนต่างเพศ การคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น จะต้องคิดถึงสิ่งต่อไปนี้**

๑ ถ้ามีลูกเป็นลูกชาย พ่อแม่ต้องสอนลูกให้คิดเสมอว่าผู้หญิงควรให้ความช่วยเหลือและให้เกียรติ

๑ ควรหลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัว เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ตั้งใจได้

๑ ควรหลีกเลี่ยงการไปพิกค้ำงร่วมกันตามลำพัง โดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล



## ปัญหา

### 5. การคบเพื่อน (ต่อ)



## วิธีการช่วยเหลือ

- ▶ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กันตามลำพังในที่ลับตาคน
- ▶ ควรหลีกเลี่ยงการไปในที่เปลี่ยว โรงแรมและสถานที่ที่เป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่น
- ▶ ควรหลีกเลี่ยงการมีนัดหมายกับเพศตรงข้ามในเวลากลางคืน
- ▶ ผู้หญิงควรแต่งกายเรียบร้อยมิดชิด ไม่ควรแต่งกายในลักษณะยั่วยุให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
- ▶ หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนหรือออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่ไม่รู้จัก
- ▶ การวางตัวให้เกียรติซึ่งกันและกันไม่ควรมีการล่วงเกินทางเพศ
- ▶ มีกิริยามารยาทดี มีความอดทน อดกลั้น

### 6. ลูกมีแฟน

#### วิธีที่ช่วยให้พ่อแม่รู้เรื่องแฟนของลูกได้

- ▶ ไม่ห้ามคบแต่ต้องมีกติกา สร้างกติกาให้ยอมรับกันทั้งพ่อแม่ ลูก เช่น พ่อแม่ต้องบอกให้ชัดเจนว่า (1) มีแฟนได้แต่ต้องเรียนหนังสือให้ดีไม่ละทิ้งการเรียน (2) ทุกครั้งที่จะไปไหนกับแฟน ต้องบอกและได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ก่อน ฯลฯ และที่สำคัญที่สุดต้องรักษากติกาหากผิดกติกาสามารถให้ลงโทษได้ และพ่อแม่ควรชัดเจนในกติกา
- ▶ พ่อแม่ควรแนะนำ ให้ชวนมาที่บ้าน ไม่ว่าจะพ่อแม่จะยอมรับหรือไม่ การชวนมาที่บ้านไม่ใช่เป็นการส่งเสริมเรื่องแฟน แต่เป็นการกำหนดขอบเขตว่าต้องอยู่ในสายตา และแฟนของลูกเองก็เกรงใจที่ผู้ใหญ่รับรู้ความสัมพันธ์ของสองคน



## ปัญหา

### 6. ลูกมีแฟน (ต่อ)



## วิธีการช่วยเหลือ

▶ ให้คำปรึกษาเวลาที่ลูกมีปัญหาเรื่องแฟน แต่ถ้าคนที่เข้ามาชอบพอลูกค่อนข้างมีปัญหา แต่ลูกไม่ยอมรับฟัง ยังอยากจะคบกันต่อไป สิ่งที่พ่อแม่จะทำได้คือ กำหนดขอบเขตความสัมพันธ์

▶ ดูแลเอาใจใส่ ไม่ใช่จับตามอง หากพ่อแม่อยู่ใกล้ลูกมากเกินไป ไม่ได้หมายความว่าดีเสมอไป เพราะในบางครั้ง การที่พ่อแม่รักลูกมากทำอะไรไม่ให้พลาดสายตา ลูกอาจอึดอัดและในที่สุดลูกก็อาจไม่มีความเป็นตัวของตัวเองและไม่มีความมั่นใจในการตัดสินใจ

▶ เข้าใจลูก...เข้าใจอารมณ์ของลูก ในช่วงที่ลูกยังเล็ก ลูกอาจต้องการให้พ่อแม่ชี้แนะแนวทางในทุกๆ เรื่อง แต่เมื่อลูกโตขึ้นลูกต้องการจะตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตัวเอง โดยเฉพาะเมื่อลูกรู้สึกว่ากำลังเริ่มมีความรักกับเพศตรงข้าม

▶ พ่อแม่ต้องสอนลูกเรื่องการวางตัวให้เหมาะสม ไม่จับมือถือแขนเกินไป ถ้าเป็นผู้ชายต้องให้เกียรติผู้หญิง ถ้าเป็นผู้หญิงก็อย่าปล่อยตัวกับเพื่อนหรือแฟนผู้ชายมากเกินไป สอนให้รู้จัก “การให้เกียรติตัวเอง”



## ด้านการดำรงชีวิต

การดำรงชีวิตเป็นเรื่องที่พ่อแม่ คาดหวังว่าลูกต้องสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองตามความสามารถที่ลูกมีอยู่ หรือให้ลูกต้องการความช่วยเหลือให้น้อยที่สุดในอนาคต ลดการดูแลของพ่อแม่เพื่อส่งเสริมให้ลูกปรับตัวเข้าหาสังคมได้ และให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจเมื่อลูกทำอะไรได้ด้วยตนเอง ดังนั้นการช่วยเหลือ หรือพัฒนาทักษะด้านการดำรงชีวิตจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนให้ความสำคัญเช่นเดียวกับทักษะด้านอื่นๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้



### ปัญหา

#### 1. มารยาทบนโต๊ะอาหาร



### วิธีการช่วยเหลือ

**มารยาทบนโต๊ะอาหาร :** ควรสอนลูกในเรื่องมารยาทบนโต๊ะอาหารขั้นพื้นฐานให้กับลูกด้วย เช่น

- ▶ อย่าพูดคุยระหว่างที่กำลังเคี้ยวอาหาร
- ▶ กล่าวคำขอบคุณเมื่อมีคนยกจานอาหารมาเสิร์ฟพูดคำเพราะๆ

▶ ขอขอบคุณเมื่อต้องการให้ใครหยิบอะไรให้

▶ สอนให้ลูกรู้จักขอโทษเมื่อขอตัวออกจากโต๊ะอาหาร

- ▶ สอนวิธีถือช้อน ส้อมที่ถูกต้อง
- ▶ การรอทานอาหารพร้อมกันเมื่อทุกคนบนโต๊ะได้รับอาหารเรียบร้อยแล้ว

▶ ไม่ควรล้วงแคะ แกะเกาบนโต๊ะอาหาร

▶ ควรใช้ช้อนกลางตักอาหารจากจานรวม และแบ่งอาหารใส่จานของตนพอประมาณ ไม่มากจนรับประทานไม่หมด

- ▶ ถ้าไอหรือจาม ควรใช้มือ หรือผ้าป้องปาก
- ▶ หากต้องคายอาหารก็ควรใช้มือป้องปาก และใช้กระดาษเช็ดปากรองรับ แล้วพับให้มิดชิด
- ▶ ไม่ควรเคี้ยวอาหารเสียงดัง



## ปัญหา

### 2. มารยาทในการรับโทรศัพท์



## วิธีการช่วยเหลือ

- ๑ ควรสอนให้ลูกรับ หรือโทรศัพท์หาพ่อแม่หรือคนอื่น
- ๑ สอนให้ลูกรับโทรศัพท์โดยพูดว่า สวัสดีค่ะ/ครับ และประโยคสำคัญ ๆ เช่น ต้องการฝากข้อความเอาไว้ไหมคะ/ครับ กรุณารอสักครู่นะคะ/ครับ

### 3. การมีระเบียบวินัย

สอนให้ลูกรู้จักรักษาความสะอาดและความมีระเบียบ พ่อแม่ควรฝึกฝนการให้ลูกรู้จักการทำ ความสะอาดเครื่องใช้ส่วนตัวและบริเวณต่างๆ ภายในบ้าน เช่น การกวาดบ้าน ล้างจาน เป็นต้น นอกจากนี้ ควรปลูกฝังระเบียบวินัยให้กับลูก เช่น การเก็บของเข้าที่ทุกครั้งหลังจากใช้เสร็จ การจัดเก็บของใช้ส่วนตัว เสื้อผ้าให้เรียบร้อย ซึ่งเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติ ที่ถูกต้องให้กับลูก

การช่วยเหลือลูกในด้านการดำรงชีวิตประจำวันนั้น เป็นเรื่องที่ต้อง ร่วมมือกัน รวมทั้งเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้กัน รู้จักสนิทสนมกับลูกก็มีส่วนในการช่วยเหลือ ฝึก สอน หรือให้คำแนะนำในการดูแลที่เป็นประโยชน์ นอกจากนี้ครู ผู้เชี่ยวชาญด้าน ต่างๆ ยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือให้คำแนะนำ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ อีกด้วย





## ด้านการใช้เทคโนโลยี

เทคโนโลยีในปัจจุบันนี้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว และเทคโนโลยีก็เข้ามา มีบทบาทกับการดำเนินชีวิต ดังนั้นทุกคนต้องเรียนรู้การใช้เทคโนโลยี อาทิ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ เป็นต้น เด็กออทิสติกก็เช่นเดียวกันจำเป็นต้องเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีต่างๆ เพื่อการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตามเด็กกลุ่มนี้บางคนจะมีปัญหาการใช้เทคโนโลยี พ่อแม่จึงต้องเสาะแสวงหาวิธีหรือแนวทางในการช่วยเหลือ และพัฒนาทักษะด้านการใช้เทคโนโลยี ข้อมูลต่อไปนี้เป็นปัญหาและแนวทางการแก้ไข ดังนี้



### ปัญหา

#### 1. การใช้โทรศัพท์



### วิธีการช่วยเหลือ

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าโทรศัพท์มือถือเป็นอุปกรณ์สื่อสารที่สำคัญอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน พ่อแม่ควรมีการพูดคุยตกลงกับลูกถึงการที่ให้ลูกพกโทรศัพท์มือถือ เช่น

▶ ย้ำกับลูกว่าทำไมพ่อแม่ถึงให้ลูกพกโทรศัพท์มือถือ บอกเหตุผลลูกเพราะพ่อแม่จะได้ติดต่อลูกได้สะดวกรวดเร็ว ไม่ใช่มีไว้ให้ลูกเล่นเกม คุยไลน์ หรือเล่นเฟซบุ๊กกับเพื่อน

▶ กำหนดขอบเขตการใช้โทรศัพท์มือถือแล้วเขียนบันทึกไว้ตกลงกับลูกว่า ลูกควรใช้โทรศัพท์มือถือเมื่อไรและอย่างไร

#### ตัวอย่าง เช่น

- พ่อแม่จะเติมเงินให้เท่านี้ ถ้าลูกโทรคุยหรือคุยไลน์กับเพื่อนบ่อยจนเงินหมด ลูกต้องเติมเงินเอง
- เขียนข้อตกลงกับลูกเป็นลายลักษณ์อักษรพร้อมลงชื่อกำกับทั้งสองฝ่ายเก็บเป็น “สัญญา” ที่บังคับใช้จริงจัง
- ถ้าลูกผิดสัญญาก็ต้องทำตามเงื่อนไขที่ระบุ
- ▶ พ่อแม่ควรรู้พาสเวิร์ดของลูกในมือถือ พ่อแม่อาจ



## ปัญหา

### 1. การใช้โทรศัพท์ (ต่อ)



## วิธีการช่วยเหลือ

ตรวจสอบเป็นระยะ เพื่อให้มั่นใจว่ามีมือถือลูกไม่ได้โหลดอะไรที่ไม่เหมาะสม หรือติดต่อกับบุคคลที่ไม่ควรไว้วางใจ พ่อแม่จะดู หรือไม่ดูมือถือลูกก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสม เพียงให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่มีพาสเวิร์ดที่สามารถตรวจสอบพฤติกรรมของลูกในมือถือได้

🕒 พูดคุยกับลูกดีๆ ถ้ามลูกคุยกับใครบ้าง ถ่ายรูปอะไรส่งให้ใคร ชวนคุยสบายๆ กับลูก ให้ลูกรู้สึกไม่กดดัน

🕒 พ่อแม่อาจพูดชมเชยลูกที่รู้จักใช้มือถืออย่างเหมาะสม

🕒 หากลูกเล่นโทรศัพท์มือถือ พ่อแม่ควรคุมการเล่นโทรศัพท์มือถือ ไม่ว่าจะเป็นเกม เฟซบุ๊ก หรือ Youtube พ่อแม่ควรมีการพูดคุยตกลงกับลูกเรื่องกติกา ก่อน เช่น สามารถใช้เมื่อไหร่ เล่นเวลาใดบ้าง นานเท่าใด และถ้าไม่ทำตามที่ตกลงกันไว้จะให้พ่อแม่ทำอย่างไร

🕒 ควรกำหนดเวลาเล่นกับลูกให้ชัดเจน เช่น

- ใช้โทรศัพท์ได้หลังทำการบ้านเสร็จช่วง 6 โมงเย็นถึง 1 ทุ่ม

- ในช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัว พ่อแม่จะไม่เข้ามายุ่งกับลูก แต่อาจเข้ามาเตือนสั้นๆ ว่าเหลือเวลาเท่าไร และเมื่อครบเวลาแล้ว ถ้าลูกไม่ทำตามจะถูกงดเล่นในวันถัดไป ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องตกลงกัน

### 2. การใช้คอมพิวเตอร์

🕒 ให้คำแนะนำ ในการเลือกดูหนัง ดูรูปภาพ หรือเล่นเกมที่เหมาะสม เช่น หนังที่ควรดูควรเป็นหนังเกี่ยวกับสารคดี หนังที่กำหนดช่วงอายุของคนดู การดูรูปที่ไม่ใช่รูปโป๊ เป็นต้น



## ปัญหา

### 2. การใช้คอมพิวเตอร์ (ต่อ)



## วิธีการช่วยเหลือ

- ▶ ควรกำหนดเวลาการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ของลูก ให้อยู่ในขอบเขตที่พอเหมาะ ทางที่ดีคือ ต้องตกลงกัน ทั้งสองฝ่าย และควรเข้มงวดในเรื่องเวลาด้วย

- ▶ ให้คำชมลูกเมื่อสามารถรักษาเวลาการเล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมได้

- ▶ จัดวางเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ต่อเชื่อมอินเทอร์เน็ตไว้ในที่เปิดเผยทุกคนมีส่วนร่วมได้ เช่น ไว้ในห้องนั่งเล่น ห้องรับแขก ไม่วางในที่ลับตาที่พ่อแม่ไม่เห็น ว่าลูกเล่นอะไร เช่น ห้องนอน หรือห้องส่วนตัวของลูก

### 3. ลูกใช้โซเชียลมีเดีย

- ▶ การสอนลูกระวังเพื่อนทางออนไลน์ พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกรู้จักระวังตัวเมื่อคบเพื่อนออนไลน์ โดยเฉพาะ ถ้าเพื่อนชวนคุยเรื่องเพศ เงิน ยาเสพติด หรืออยากนัดพบตัวจริง ต้องให้ลูกเล่าให้พ่อแม่ฟัง และถ้าลูกอยากนัดเจอเพื่อน พ่อแม่ก็ควรไปพบเพื่อนคนนั้นพร้อมลูกด้วย

- ▶ สอนให้ลูกรู้จักอันตราย รู้ถึงโทษ อันตรายที่อาจเจอในโลกโซเชียลฯ

- ▶ พ่อแม่ต้องคอยสอนบอกวิธีรับมือ เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดี เช่น เพื่อนทางเน็ต หรือการสนทนาออนไลน์อันตรายที่มีความเสี่ยงที่สุดจะเกิดขึ้นได้ เมื่อลูกได้พบคนแปลกหน้าบนอินเทอร์เน็ต และเปิดโอกาสให้ลูกถูกหลอก ทำให้ลูกยอมไปพบกับคนที่หาผลประโยชน์จากลูก โดยที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ซึ่งเป็นช่องทางให้ลูกหลอกลวงได้

- ▶ อย่าให้ลูกโพสต์ข้อมูลส่วนตัว การโพสต์ข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป อาจทำให้อันตรายมาถึงตัว เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ โรงเรียน โรงเรียนที่เรียนพิเศษ



## 📌 รู้วิธีการช่วยเหลือได้อย่างไร

พ่อแม่ จะรู้ได้อย่างไรว่าวิธีการช่วยเหลือมีวิธีการใดบ้าง จะหาวิธีการช่วยเหลือลูกได้จากที่ไหนบ้าง วิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางที่พ่อแม่ สามารถเสาะแสวงหาวิธีการ เพื่อนำมาใช้ในการสอน หรือช่วยเหลือได้

1. ปรึกษาหารือจากเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน หรือนัดคุยกับพ่อแม่ที่มีลูกมีปัญหาเหมือนกัน เพื่อเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือ แล้วนำกลับมาทดลองใช้
2. ค้นหาจากเพจ พ่อแม่เด็กพิเศษ ศึกษาจากกลุ่มพ่อแม่ที่มีลูกมีปัญหาแบบเดียวกัน แล้วนำวิธีการที่ผู้ปกครองคนอื่นแนะนำมาปรับใช้กับลูก
3. ประสานงานกับคุณครู สอบถามวิธีการสอน แล้วนำกลับมาทดลองใช้สอน

## 📌 บุคคลที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ

การช่วยเหลือลูกที่เป็นออทิสติกจำเป็นต้องช่วยเหลือหลายด้านอย่างผสมผสานกัน ดังนั้นบุคคลที่มีบทบาทหน้าที่ในการช่วยเหลือ พัฒนาการเรียนรู้ของลูกส่วนใหญ่ คือ พ่อแม่ แล้วยังอาจต้องอาศัยบุคคลอีกหลายคนเพื่อช่วยลูกนั่นคือ ญาติที่อยู่ใกล้ๆ เพื่อนบ้านที่สนิทสนมกัน ครูสอนหนังสือ/ครูการศึกษาพิเศษ ครูผู้ฝึก จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวชเด็ก นักเวชศาสตร์การสื่อความหมาย นักกิจกรรมบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ แพทย์ นักกายภาพบำบัด พี่เลี้ยง เป็นต้น จะเป็นผู้ที่คอยให้การช่วยเหลือให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการสอนลูก





## หน่วยงานหรือองค์กรที่มีบทบาทในการช่วยเหลือ

หน่วยงานหรือองค์กรที่มีบทบาทหน้าที่ในการให้การช่วยเหลือพ่อแม่ และเด็ก ได้แก่ ศูนย์การศึกษาพิเศษ องค์กรบริหารส่วนตำบล (อบต.) มูลนิธิ ชมรม สมาคม ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพิเศษ

ออกัสติกไม่ได้ทำให้เกิดความแตกต่าง  
แต่เป็นเพราะว่าเด็กทุกคนแตกต่างกัน  
พ่อแม่จึงควรเรียนรู้และเข้าใจ  
ในความแตกต่างกันของเด็กแต่ละคน



# บทที่ 4

## ความภูมิใจ และภูมิใจแจ้...อนาคต



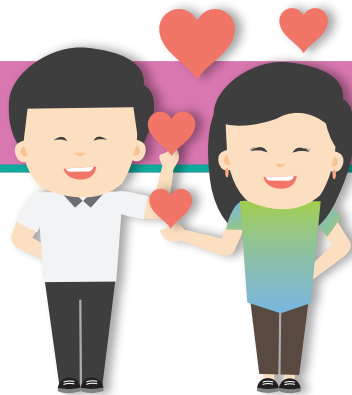
## 📌 ความภูมิใจเกี่ยวกับลูก

**1. เป็นคนดี** ถึงแม้ลูกจะมีความผิดปกติ มีโลกส่วนตัว ไม่สบตาหรือมองหน้าคนที่พูดด้วย ไม่สนใจของเล่น ไม่สนใจคนรอบข้าง แต่ลูกก็มีความน่ารักอยู่ในตัวเพราะจะเป็นคนให้อภัยคนง่าย ไวใจได้ มีความรับผิดชอบ ไม่ลักขโมย เป็นคนดี ไม่เกรง ไม่สร้างปัญหา ก่อความเดือดร้อน เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ เป็นคนมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักกตัญญูต่อพ่อแม่ หรือผู้ที่เลี้ยงดู คอยดูแลห่วงใย ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง

**2. ไม่ติดสิ่งเสพติด** จากการที่พ่อแม่ดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การสอนให้ลูกรู้ว่าสิ่งเสพติดเป็นอย่างไรโทษของสิ่งเสพติด ส่งผลให้ลูกห่างไกลจากยาเสพติด ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน นับว่าเป็นสิ่งที่ดีสำหรับพ่อแม่

**3. ความสามารถ** เด็กออทิสติกบางคนอาจจะไม่โดดเด่นทางด้านวิชาการหรือด้านการเรียน แต่ลูกก็มีความเก่งหรือความสามารถในบางอย่าง เช่น เล่นกีฬาเก่ง ร้องเพลงเก่ง ถ่ายรูปเก่ง ซ่อมเครื่องใช้ต่างๆ ได้ ทำอาหาร ค้าขาย เป็นต้น หรือเด็กออทิสติกบางคน ความจำเป็นเลิศ ถ้าพ่อแม่ส่งเสริมลูกไปในสิ่งที่สนใจ ลูกก็จะพัฒนาศักยภาพไปในทางนั้นได้ดีจนอาจกลายเป็นเด็กเก่งได้

## 📌 จากใจ/ส่งผ่านกำลังใจ



1. ทุกปัญหามีทางออก
2. ทุกปัญหามีทางแก้
3. สู้ๆ นะ
4. ยังมีคนที่เขาลำบากกว่าเราอีกนะ
5. ตั้งสติ อย่าคิดมาก
6. เราเปลี่ยนแปลงใครไม่ได้ ใครจะว่าลูกเราช่างเขา อย่าท้อถอย พยายามหาความรู้เพื่อช่วยลูก
7. ไม่มีครอบครัวใดจะสมบูรณ์ไปเสียทุกอย่าง
8. ยอมรับความจริง และลูกขึ้นสู้

เด็กออทิสติกแต่ละคนเกิดมาไม่เหมือนกัน ทุกคนมีสิ่งพิเศษและศักยภาพไม่เหมือนกัน เด็กที่เป็นออทิสติกบางคนสามารถทำงาน และใช้ชีวิตอย่างมีอิสระเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ สามารถแต่งงานมีลูกได้อย่างคนทั่วไป แต่ในออทิสติกบางคนก็มีผลกระทบมากต่อพัฒนาการโดยรวม ซึ่งทำให้ลูกยังต้องการความช่วยเหลือต่อไปเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ พ่อแม่ดูว่าอะไรที่เหมาะสมกับลูก และอะไรที่ลูกทำได้ให้ส่งเสริมไปในทางนั้น เพราะจะทำให้ลูกได้ใช้ศักยภาพที่มีอย่างเต็มที่ และจะทำให้ลูกใช้ชีวิตอย่างมีความสุขด้วย



## มุมมองและการวางแผนอนาคต



พ่อแม่ของเด็กออทิสติก มักจะเกิดความกังวลล่วงหน้าในอนาคตของลูกไม่ว่าจะเป็นความกังวลเกี่ยวกับความสามารถในด้านการรับรู้ การเรียนรู้ สิ่งที่เหมาะสมที่ควร การสร้างปฏิสัมพันธ์ การถูกรังแก ถูกเอารัดเอาเปรียบ วุฒิภาวะ โอกาสในการหางาน ความเป็นตัวของตัวเอง การเรียน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมและอื่นๆ อีกมากมาย สามารถประกอบอาชีพได้ปกติ ตามความถนัดของแต่ละคน ถ้ามีการเตรียมความพร้อมอย่างเหมาะสม และสังคมมีความเข้าใจ เปิดโอกาสให้เด็กออทิสติก ที่ระดับความสามารถสูงและได้รับการเตรียมความพร้อมมาตั้งแต่เด็ก ทั้งในทักษะพื้นฐานเพื่อการเรียนรู้ด้านต่างๆ และทักษะทางสังคมที่สามารถประกอบอาชีพ และใช้ชีวิตได้ตามปกติเหมือนบุคคลทั่วไป แนวทางการวางแผนอนาคตมีดังนี้

### ✓ 1. มุมมองเกี่ยวกับอนาคตของเด็ก

เด็กออทิสติกที่มีความผิดปกติไม่มากนัก พ่อแม่ก็หวังให้ลูกอยู่ร่วมกับสังคมอย่างปกติที่สุด สามารถเรียนรู้ได้ระดับหนึ่ง สามารถมีอาชีพอิสระเลี้ยงตัวเองได้ ส่วนอีกกลุ่มแม้จะดูแลตัวเองได้ระดับหนึ่ง เรียนรู้ทักษะบางอย่างได้ แต่พ่อแม่ต้องคอยควบคุมดูแลแนะนำในบางครั้ง พ่อแม่ก็หวังให้ลูกได้พัฒนาตัวเอง เข้าร่วมกิจกรรมกับสังคมได้ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ไม่เป็นภาระกับสังคม บางครอบครัวมีลูกออทิสติกที่มีความผิดปกติกลุ่มอาการรุนแรง นำวิตกกังวลมากที่สุดในการดูแล เพราะจะสร้างปัญหาไม่ใช่น้อย แต่พ่อแม่ก็หวังเพียงให้ลูกดูแลจัดการกิจวัตรประจำวันได้ก็พอแล้ว

## อนาคตที่พ่อแม่คาดหวัง

1.1 การเรียนในสาขาที่ไม่ต้องใช้อ่าน การเขียน หรือการคิดคำนวณมากนัก เช่น สาขาการถ่ายภาพ เพาะช่าง เป็นต้น

1.2 การมีงานทำ อาจจะเป็นงานที่สามารถรับมาทำที่บ้านได้ หรือให้ทำงานที่บ้าน เช่น ค้าขาย ทำเกษตร เลี้ยงสัตว์ ตัดเย็บเสื้อผ้า เสริมสวย เป็นต้น

1.3 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ลูกเรียนไปเรื่อยๆ เท่าที่ลูกจะสามารถเรียนได้

1.4 ให้เรียนตามความถนัด หรือตามที่ลูกชอบ เช่น กีฬา ครุ ช่างเทคนิค เป็นต้น

1.5 สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ เช่น ลูกชอบงานช่าง อนาคตต้องการให้เรียนต่อทางช่างเพื่อให้มีความชำนาญ และอาจจะเปิดร้านรับซ่อม เพราะลูกเป็นคนที่ไม่ชอบคนมาจุกจิก หรือบังคับ

1.6 ต้องการให้ลูกเข้ารับราชการ เช่น ทหาร เป็นต้น การวางอนาคตของเด็กออทิสติกแต่ละกลุ่มจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในเมื่อครอบครัวไม่อาจดูแลได้ตลอดชีวิต

## 2. การวางแผน

เด็กออทิสติกส่วนใหญ่สามารถพัฒนาจนสามารถพูดได้ บางคนสามารถเข้าเรียนได้ บางคนสามารถที่จะประกอบอาชีพ สามารถที่จะดูแลตัวเองได้ สิ่งสำคัญคือแม้ลูกจะมีความบกพร่องหลงเหลืออยู่ แต่ลูกก็สามารถมีความสุขได้และก็มีคุณภาพชีวิตไม่ด้อยกว่าเด็กปกติ เด็กออทิสติกบางคนมีความสุขมากกว่าเด็กปกติด้วยซ้ำไป ดังนั้นพ่อแม่ควรจะวางแผนร่วมกัน บางครั้งไม่สามารถบอกได้ว่าลูกจะสามารถพัฒนาไปได้ถึงระดับไหน แต่ขอให้พ่อแม่ร่วมมือและให้กำลังใจซึ่งกันและกันเชื่อว่าพ่อแม่จะสามารถทำให้ลูกพัฒนาได้เต็มศักยภาพและมีความสุข





## เป้าหมาย...ก็พ่อแม่ควรวางแผนร่วมกัน

๑ การสอนจะต้องค่อยๆ สอน ทีละขั้นตอนจากง่ายไปยาก และในอนาคตลูกจะต้องทำได้ทุกขั้นตอน เช่น อนาคตต้องการให้ลูกทำอาชีพปลูกเห็ดและทำกิจการเกี่ยวกับเห็ด ดังนั้นพ่อแม่ต้องให้ความรู้ขั้นตอนการเพาะเห็ด

- ให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับเห็ด
- ขั้นตอนการเพาะเห็ด
- วิธีการดูแลเห็ด
- การเก็บเห็ด เป็นต้น

ซึ่งการสอนจะต้องเรียงลำดับการสอน และค่อยๆ ให้ลูกได้เรียนรู้ไปที่ละขั้นตอน พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติก็จะทำให้ลูกมีทักษะเพิ่มมากขึ้น

๒ เตรียมการล่วงหน้าก่อนที่ลูกจะจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยเตรียมเรื่องการประกอบอาชีพ เช่น

- ที่บ้านมีอาชีพเย็บผ้าก็จะฝึกให้ลูกมีความรู้เรื่องการเย็บผ้า พ่อแม่จะเป็นผู้สอนให้ลูก เนื่องจากมีความรู้ความชำนาญเรื่องการเย็บผ้า และเตรียมวางแผนให้ลูกสืบทอดทำอาชีพเย็บผ้าต่อจากพ่อแม่ หรือขยายกิจการ

- พ่อแม่มีอาชีพทำการเกษตรก็จะฝึกให้ลูกทำการเกษตร หรือเลี้ยงสัตว์ ซึ่งการทำอาชีพที่พ่อแม่ทำอยู่ก็จะช่วยให้ลูกไม่ต้องดิ้นรนไปหางานทำที่อื่น และต้องห่างไกลจากพ่อแม่

๓ ถ้าหากลูกมีความสามารถที่จะศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี เมื่อจบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วพ่อแม่สนับสนุนและส่งเสริมให้ลูกได้เรียนต่อในด้านที่ลูกชอบ หรือสนใจ พร้อมทั้งจัดเตรียมหางบประมาณ หรือทุนสนับสนุน เช่น

- ลูกชอบกล้องถ่ายรูป ชอบการถ่ายภาพ ก็ให้ลูกเรียนเกี่ยวกับการถ่ายภาพ และหาคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการถ่ายภาพมาช่วยสอน หรือฝึกทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับการถ่ายภาพ เป็นต้น

๔ เมื่อลูกเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ควรช่วยเหลือให้ได้มีอาชีพที่เหมาะสม เช่น อาชีพงานบ้าน งานบริการ งานในโรงงาน งานในสำนักงาน เช่น การรับส่งหนังสือ ถ่ายเอกสาร การปลูกผัก เป็นต้น

ดังนั้นการฝึกวิชาชีพและลักษณะนิสัยที่ดีในการทำงาน เป็นสิ่งจำเป็นมากต่อการประกอบอาชีพในวัยผู้ใหญ่ ได้แก่

- ฝึกการตรงต่อเวลา
- ฝึกรู้จักรับคำสั่ง และนำมาปฏิบัติเอง โดยไม่ต้องมีผู้เตือน
- ฝึกการปฏิบัติตนต่อผู้ร่วมงาน และมารยาทในสังคม

เป้าหมายที่สำคัญคือ ให้ลูกได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ถึงแม้ลูกจะมีความผิดพลาดหลงเหลืออยู่ แต่ลูกก็สามารถที่จะมีชีวิตที่มีความหมายได้ ถ้าหากว่าลูกได้รับการพัฒนาประการสำคัญ พ่อแม่บุคคลในครอบครัวและสังคมเข้าใจ ยอมรับในศักยภาพของเด็กออกทีสติกได้



## สิ่งที่วิตกกังวล

1. กังวลเกี่ยวกับอนาคตว่าลูกจะอยู่ในสังคมได้อย่างไร จะทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ ได้หรือไม่จะตามเพื่อนร่วมงานทันไหม
2. พี่น้อง จะดูแลกันตลอดไปหรือไม่
3. จะติดสิ่งเสพติด เหล้า บุหรี่ การพนันหรือไม่
4. กลัวว่าลูกจะถูกหลอกให้ทำสิ่งไม่ดี ผิดกฎหมาย หรือถูกล่วงละเมิด รวมทั้งการถูกเอารัดเอาเปรียบ
5. กังวลว่าลูกจะถูกกลั่นแกล้ง และอาจตอบโต้อย่างรุนแรง ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียตามมา
6. วิตกเกี่ยวกับการมีปัญหาระหว่างผู้ปกครองกับผู้ปกครอง
7. ปัญหาเรื่องเพศ เช่น การสนใจเพศตรงข้าม การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การพูดเรื่องเพศไม่ถูกกาลเทศะ





## แนวทางการป้องกัน/จัดการ

1. พยายามหาอาชีพอิสระให้ลูกทำ อาทิ เสริมสวย ตัดเย็บเสื้อผ้า ซ่อมเครื่องใช้ต่างๆ ทำการเกษตร เช่น ทำนา ปลูกผัก หรือเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น
2. สอนให้พี่น้องรักกัน ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน อย่าทอดทิ้งกัน
3. การปลูกฝัง พูดอธิบายให้รู้ว่าสิ่งเสพติด การพนัน เหล้า บุหรี่ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรเข้าไปใกล้ โดยใช้สถานการณ์ต่างๆ ใกล้ตัวมาสอน
4. สอนเรื่องคนแปลกหน้า เช่น ไม่รับของจากคนแปลกหน้า สังเกตพฤติกรรมของลูกอย่างใกล้ชิด ถ้ามีพฤติกรรมที่ผิดสังเกต หรือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากปกติ พ่อแม่จะต้องติดตามอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ลูกอาจถูกหลอกให้เป็นผู้ทำผิดกฎหมาย เช่น ให้ส่งยาเสพติด โดยอาจจะถูกให้ว่านจากคนแปลกหน้าให้ช่วยเอาของไปส่งให้ ซึ่งเด็กอาจไม่รู้ว่าของที่เอาไปส่งให้ นั้นเป็นยาเสพติด
5. ถ้าลูกบ่น หรือแสดงความรู้สึกให้พยายามตั้งใจฟังสิ่งที่ลูกพูด บางครั้งการฟังลูกอย่างตั้งใจก็ช่วยลูกสงบได้
6. เด็กออทิสติกก็เหมือนวัยรุ่นทั่วไปที่มักมีความคิดเป็นของตัวเอง แต่ในขณะเดียวกันเด็กก็สามารถคิดตามเหตุผลได้ ดังนั้นการใช้วิธีการอธิบายเหตุผลในการลงโทษ หรือเหตุผลในการไม่อนุญาตให้ลูกทำสิ่งใดนั้น ก็ถือเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลกับลูกออทิสติก แต่ควรหลีกเลี่ยงการอธิบายเหตุผลยาวๆ เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกเหมือนกำลังถูกพ่อแม่บ่น หรือต่อว่า
7. การลงโทษลูก ไม่ควรลงโทษด้วยการตีหรือดุด การลงโทษในช่วงวัยรุ่นนี้ ได้แก่ การตัดสิทธิ์ การตัดค่าขนม การกักบริเวณ การหยุดกิจกรรมที่กำลังทำแล้วออกไปสงบสติอารมณ์ เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมก้าวร้าวที่จะเกิดขึ้น
8. ถ้าลูกมีปัญหาทางเพศ วิธีการช่วยเหลือ
  - ▶ อธิบายให้ลูกเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงเรื่องเพศ โดยใช้รูปภาพประกอบ
  - ▶ หากลูกมีความต้องการทางเพศ แนะนำให้ทำในที่ลับตาคน หรือแนะนำวิธีในการเบี่ยงเบนความสนใจจากเรื่องเพศ
  - ▶ หากกิจกรรมให้ลูกได้ระบายพลังที่มีอยู่ในร่างกายในทางที่เหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย ทำงานบ้าน เป็นต้น

๑๐ สอนการปฏิบัติตัวกับเพศตรงข้ามสิ่งที่ไม่ควรทำคืออะไร และสิ่งที่ห้ามทำคืออะไร เช่นเมื่อเจอเพื่อนผู้หญิง สิ่งแรกที่ไม่ควรทำ คือ มองหน้าแล้วกล่าวคำทักทายด้วยคำว่า “สวัสดี” สิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น ห้ามจับมือ ห้ามจับผม ห้ามลูกตัว เป็นต้น

9. พ่อแม่ จะต้องให้การเอาใจใส่ลูกอย่างใกล้ชิด และร่วมมือกับครู เพื่อดูแลหากลูกโดนแกล้งจากเพื่อนๆ พร้อมทั้งการสอนลูกเมื่อโดนแกล้งว่าจะต้องทำอะไร เช่น มาปรึกษาพ่อแม่ หรือปรึกษากับคุณครู เป็นต้น ไม่ควรใช้กำลังเพราะอาจจะได้รับบาดเจ็บ และถูกลงโทษ ซึ่งการใช้กำลังไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง และไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ดี

10. การพูดคุยเพื่อทำความเข้าใจกับผู้ปกครองคนอื่นๆ หากมีปัญหา เช่น การพูดคุยในลักษณะดูถูก หรือถากถาง “ทำไมลูกคุณโง่มาก ทำไมคุณถึงไม่ช่วยสอนลูก” ซึ่งในกรณีนี้อาจจะใช้การพูดคุยกับพ่อแม่เด็กคนอื่น เช่น เด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะเรียนเก่ง บางคนอาจจะเรียนไม่เก่ง เด็กบางคนอาจจะเรียนรู้อย่างช้ากว่าเพื่อนๆ ลูกของเราต้องค่อยๆ สอน เขากำลังเรียนรู้และกำลังพยายาม เราหวังว่าเขาจะดีขึ้นเรื่อยๆ เป็นต้น

11. พ่อแม่ควรมองว่าลูกเหมือนคนธรรมดาทั่วไปที่มีปัญหา และพยายามแก้ปัญหาให้ดีขึ้น และไม่มองว่าลูกมีความแตกต่างจากคนอื่น จะเป็นการสนับสนุนและให้กำลังใจอย่างดีเยี่ยม

12. ค้นหาสิ่งที่ลูกชอบทำ แล้วมีความสุขเพื่อส่งเสริมให้เป็นความสามารถ รวมถึงการให้อิสระในการทำอะไรต่างๆ โดยการสังเกตความสามารถของลูก และส่งเสริมให้ลูกได้ทำกิจกรรมที่สนใจ เพราะเด็กออทิสติกสามารถเรียนรู้ได้จากการมองเห็นและทดลองทำจริง



## ปัญหา...อุปสรรค

1. **ปัญหาค่าใช้จ่าย** การเรียนต่อในระดับปริญญาตรี หรือสายอาชีพจะมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง

### ๑๐ ข้อเสนอแนะ

พ่อแม่ จะต้องเตรียมเก็บเงินสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายของลูก โดยจะต้องวางแผนในการเก็บเงิน จะเก็บเดือนละเท่าไร หรือหาแหล่งสนับสนุน เช่น ทุนกยศ. (กองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา) หรือผู้สนับสนุน อาทิ ญาติพี่น้อง

**2. ปัญหาระยะทางไกล** สถานที่เรียนตั้งอยู่ห่างไกลจากบ้าน ลูกจะต้องใช้เวลาในการเดินทางทำให้เหนื่อยและต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก

๐ **ข้อเสนอแนะ**

พ่อแม่จะต้องวางแผน หาวิธีการในการเดินทาง โดยรถยนต์ส่วนตัว รถประจำทาง หรืออาศัยไปกับรถเพื่อนบ้าน ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางด้วยการหาข้อมูลว่าจะต้องใช้เวลาในการเดินทางจากบ้านถึงสถานที่เรียน จะใช้เวลานานเท่าใด และต้องเผื่อเวลาไว้อีกด้วย

**3. ปัญหาสถานที่ตั้งหน่วยงาน** สถานที่ตั้งของหน่วยงานให้บริการส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในตัวเมือง ทำให้พ่อแม่ที่มีบ้านอยู่ห่างไกลจากตัวเมือง ไม่สามารถพาลูกไปรับบริการได้ หรือไปรับบริการได้แต่ไม่สม่ำเสมอ

๐ **ข้อเสนอแนะ**

พ่อแม่พาลูกไปรับบริการก็จะต้องเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือลูกโดยการสังเกตการสอน หรือฝึกของครู หรือผู้เชี่ยวชาญ การพูดคุยขอคำแนะนำ รวมถึงการศึกษาจากเอกสารต่างๆ แล้วนำมาสอน หรือฝึกลูกด้วยตนเอง เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการดียิ่งขึ้น

**4. ปัญหาเกี่ยวกับข้อมูล** ไม่รู้ว่ามีหน่วยงานบริการใดบ้าง ตั้งอยู่ที่ไหน และให้บริการอะไรบ้างจากปัญหาและอุปสรรคดังกล่าว พ่อแม่จะต้องเตรียมวางแผนหาแนวทางในการแก้ปัญหา

๐ **ข้อเสนอแนะ**

พ่อแม่จะต้องค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เช่น กลุ่มพ่อแม่ เครือข่ายผู้ปกครอง ชมรมสมาคมที่เกี่ยวกับออทิสติก สอบถามจากบุคคลที่รู้จัก หรือค้นหาจากเว็บไซต์ เอกสารต่างๆ ที่มีการเผยแพร่เกี่ยวกับหน่วยงานที่จัดให้บริการช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้

มีเด็กออทิสติกจำนวนมากไม่น้อยที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยพ่อแม่ล้วนมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้ลูกสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบาก อีกทั้งพ่อแม่ต้องมีทัศนคติที่ตรงกันว่า ลูกคือของขวัญที่ดีที่สุดของพ่อแม่ ไม่ว่าจะลูกจะเป็นอย่างไร ขอให้คิดเสมอว่าเป็นความโชคดีอย่างมากแล้วที่ทุกคนได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน โดยพ่อแม่ต้องประคองสุขภาพจิตของตนเองให้ดี แล้วร่วมเดินไปบนเส้นทางเดียวกันด้วยหัวใจที่มั่นคง พร้อมทั้งความเสียสละ อดทน ไม่ว่าจะเจอปัญหาหนักเพียงใดก็จะสามารถแก้ไขและก้าวผ่านไปได้อย่างแน่นอน

# บทที่ 5

## หน่วยบริการ ช่วยเหลือและฟื้นฟู



ศูนย์การ  
ศึกษาพิเศษ



## 1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

พ่อแม่สามารถติดต่อกับหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการด้านการศึกษาพิเศษเพื่อการพัฒนาเด็กซึ่งหน่วยงานที่จัดให้บริการมีทั้งของรัฐและเอกชน ดังนี้

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

## 2. วิธีการส่งลูก ไปรับบริการยังหน่วยงานต่างๆ

พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษสามารถติดต่อ หรือประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อร่วมมือกันในการช่วยเหลือเด็ก

1. กรณีที่บ้านอยู่ใกล้ศูนย์การศึกษาพิเศษจะพาเด็กไปรับบริการที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ และเรียนรู้วิธีการฝึกต่างๆ เพื่อนำกลับมาฝึกต่อที่บ้าน

2. กรณีที่บ้านอยู่ไกลจากศูนย์การศึกษาพิเศษ จะพาเด็กไปเข้าเรียนที่โรงเรียนปกติ ศูนย์การศึกษาเป็นหน่วยงานหนึ่งมีบทบาทในด้านสนับสนุนการศึกษาในลักษณะศูนย์บริการช่วยเหลือและเตรียมความพร้อมของคนพิการ เพื่อเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล โรงเรียนเรียนร่วม โรงเรียนเฉพาะความพิการ ศูนย์การเรียนเฉพาะความพิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง/พัฒนา และฝึกอบรมผู้ดูแลคนพิการ บุคลากรที่จัดการศึกษาสำหรับคนพิการ จัดระบบและส่งเสริม/สนับสนุนการจัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (Individualized Education Program : IEP) สิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการ และ ความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษาสำหรับคนพิการ/ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการโดยครอบครัวและชุมชน/เป็นศูนย์ข้อมูล รวมทั้งจัดระบบข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษาสำหรับคนพิการ/จัดระบบสนับสนุนการจัดการเรียนร่วม และประสานงานการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการในจังหวัด รายชื่อศูนย์การศึกษาพิเศษประจำแต่ละจังหวัด ที่พ่อแม่สามารถพาลูกไปรับบริการ และคำแนะนำได้



## เครือข่ายของสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย)

- 1 สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย)  
ที่อยู่ : 140/47 ถนนอิสรภาพ แขวงบ้านช่างหล่อ  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

นายกสมาคม : คุณชูศักดิ์ จันทยานนท์  
เบอร์โทรศัพท์ : 02-4112899  
โทรสาร : 02-8665729  
Email : autisticthai@gmail.com
- 2 มูลนิธิออทิสติกไทย  
ที่อยู่:11 หมู่ที่ 12 ซอยบางพรม 29 ถนนบางพรม  
แขวงบางพรม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

ประธานมูลนิธิ : คุณชูศักดิ์ จันทยานนท์  
เบอร์โทรศัพท์ : 02-418-3399  
โทรสาร : 02-418-3399  
Email : autisticthai@gmail.com
- 3 สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกกรุงเทพมหานคร  
ที่อยู่ : 11 หมู่ที่ 12 ซอยบางพรม 29 ถนนบางพรม  
แขวงบางพรม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

นายกสมาคม : คุณปรโมทย์ ธรรมสโรช  
เบอร์โทรศัพท์ : 02-418-3399  
โทรสาร : 02-418-3399  
Email : autisticthai@gmail.com
- 4 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดนครศรีธรรมราช  
ที่อยู่ : 369 หมู่ที่ 10 ตำบลปากพูน  
อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000

ประธานชมรม : คุณมงคล บุญเต็ม  
เบอร์โทรศัพท์ : 081-0885903  
Email : way\_hydr07@hotmail.com
- 5 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสระบุรี  
ที่อยู่ : ถนนพหลโยธิน ตำบลพแค  
อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสระบุรี 18240

ประธานชมรม : คุณศุภชัย แดงทองดี  
เบอร์โทรศัพท์ : 089-1076105  
Email : -
- 6 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ที่อยู่ : 188 หมู่ที่ 1 ตำบลห้วยโป่ง อำเภอห้วยโป่ง  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000

ประธานชมรม : คุณเรวัต วงศ์ศักดิ์ศรี  
เบอร์โทรศัพท์ : 081-9982268  
Email : -
- 7 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดปัตตานี  
ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปัตตานี  
หมู่ที่ 6 ถนนปากน้ำ ตำบลรูสะมิแล  
อำเภอเมืองปัตตานี จังหวัดปัตตานี 94000

ประธานชมรม : คุณธีรวัฒน์ หมวกชุมบก  
เบอร์โทรศัพท์ : 086-2844573  
Email : tungkla2@gmail.com
- 8 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดแพร่  
ที่อยู่ : 444/6 หมู่ที่ 9 ตำบลนาจักร  
อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ 54000

ประธานชมรม : คุณหรรษนิภา กองแดง  
เบอร์โทรศัพท์ : -  
Email : -

## เครือข่ายของสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย)

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

## เครือข่ายของสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย)

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



## เครือข่ายของสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย)

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

## เครือข่ายของสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย)

- 36 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสกลนคร  
ที่อยู่ : 225 หมู่ที่ 12 ตำบลแร่ อำเภอพังโคน  
จังหวัดสกลนคร 47160  
ประธานชมรม : ผศ.ดร.ชลิษฐ คนชื้อ  
เบอร์โทรศัพท์ : 084-1152716  
Email : -
- 37 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสุราษฎร์ธานี  
ที่อยู่ : 142/80 หมู่ที่ 1 ถนนชนเกษม 7  
ตำบลมะขามเตี้ย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี  
จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84000  
ประธานชมรม : คุณดาลิน เรื่องไอศูรย์  
เบอร์โทรศัพท์ : 093-6469842, 089-8673192  
Email : wanna\_0512@hotmail.com
- 38 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดร้อยเอ็ด  
ที่อยู่ : 165 หมู่ที่ 5 ตำบลหนองบือ  
อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด 45180  
ประธานชมรม : พันตำรวจโทญาณวุฒิ คุ่มบัวลา  
เบอร์โทรศัพท์ : 093-4305745  
Email : autisticroiet@gmail.com
- 39 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดชุมพร  
ที่อยู่ : คลินิกกระตุ้นพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลชุมพร  
เขตรอุดมศักดิ์ เลขที่ 222 ถนนพิศิษฐ์พยาบาล  
ตำบลท่าตะเภา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร 86000  
ประธานชมรม : คุณศิริรัตน์ ฉิมแก้ว  
เบอร์โทรศัพท์ : 087-8978058  
Email : sirirat 805885@gail.com
- 40 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดนครราชสีมา  
ที่อยู่ : 549 หมู่ที่ 6 ตำบลจอหอ  
อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา 30000  
ประธานชมรม : คุณเบญจรัตน์ กอไม้กลาง  
เบอร์โทรศัพท์ : 084-0375225  
Email : benjaratpook1@gmail.com
- 41 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดนนทบุรี  
ที่อยู่ : 114/42 หมู่ที่ 10 ซอย6/1 ถนน กาญจนภิเษก  
ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี  
11110  
ประธานชมรม : (อยู่ในระหว่างการจัดตั้ง)  
เบอร์โทรศัพท์ : 02-5944573  
Email : -
- 42 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดนครพนม  
ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดนครพนม  
ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครพนม  
จังหวัดนครพนม 48000  
ประธานชมรม : คุณวรณี ณ หนองคาย  
เบอร์โทรศัพท์ : 086-2252350  
Email : kwaranee@gmail.com
- 43 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดระยอง  
ที่อยู่ : 99/315 หมู่ที่ 3 หมู่บ้านโมเดิร์นซิตี้ ซอย 22  
ถนนราชชุมพล ตำบลทับมา อำเภอเมืองระยอง  
จังหวัดระยอง 21000  
ประธานชมรม : คุณวิภาวัลย์ กิระสัทธานนท์  
เบอร์โทรศัพท์ : 096-2371099  
Email : autistic.rayong2560@gmail.com

## เครือข่ายของสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก (ไทย)

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

## เครือข่ายของสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย)

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

## เครือข่ายของสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย)

- 62 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดศรีสะเกษ  
ที่อยู่ : 169/1 หมู่ที่ 1 ตำบลสำโรง อำเภอบุณฑลบุรีรัมย์  
จังหวัดศรีสะเกษ รหัสไปรษณีย์ 33120  
ประธานชมรม : คุณทศไนย หริรักษ์  
เบอร์โทรศัพท์ : 085-4049955  
Email : -
- 63 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดบุรีรัมย์  
ที่อยู่ : 99 หมู่ที่ 6 ตำบลหนองตาต  
อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ 31000  
ประธานชมรม : คุณเจนจิรา กัลยา  
เบอร์โทรศัพท์ : 094-2748822  
Email : -
- 64 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดพะเยา  
ที่อยู่ : 262 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าวังทอง  
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา 56000  
ประธานชมรม : คุณชรีพร ยอดฟ้า  
เบอร์โทรศัพท์ : 081-2897798  
Email : -
- 65 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดเชียงใหม่  
ที่อยู่ : 83 หมู่ที่ 3 ตำบลเหมืองแก้ว  
อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180  
ประธานชมรม : คุณสำราญ ชันสำโรง  
เบอร์โทรศัพท์ : 092-2565917  
Email : -
- 66 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดจันทบุรี  
ที่อยู่ : 2/268 หมู่ที่ 2 ตำบลท่าช้าง  
อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี 22000  
ประธานชมรม : คุณสุบิน จันทขัน  
เบอร์โทรศัพท์ : 086-3108760  
Email: chuleewan\_prasatphan@hotmail.com
- 67 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสมุทรปราการ  
ที่อยู่ : 61 ถนนสุขุมวิท ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง  
สมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ 10270  
ประธานชมรม : คุณนิคม บุญนำแสง  
เบอร์โทรศัพท์ : 086-3346120  
Email : nuchjirasubpuiimpooon @gmail.com
- 68 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดหนองบัวลำภู  
ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดหนองบัวลำภู  
ตำบลลำภู อำเภอเมืองหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู 39000  
ประธานชมรม : คุณเสรี ทองใส  
เบอร์โทรศัพท์ : 061-1180696  
Email : -
- 69 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดอำนาจเจริญ  
ที่อยู่ : 73 หมู่ที่ 1 ตำบลหัวตะพาน อำเภอหัวตะพาน  
จังหวัดอำนาจเจริญ 37240  
ประธานชมรม : คุณบัวพันธ์ บุญเต็ม  
เบอร์โทรศัพท์ : 087-6865105  
Email : -
- 70 ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดมุกดาหาร  
ที่อยู่ : ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดมุกดาหาร 15  
บ้านหนองแอก อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร 49160  
ประธานชมรม : คุณศรีบุญเรือง ไตรยวงค์  
เบอร์โทรศัพท์ : 0630321848  
Email : sriboonrung1959@gmail.com

(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 ซอยไร่เชิง 16 (บ้านไร่-หมอศรี) ต.ไร่เชิง อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210  
**website** <http://www.sec01.com/>  
**หมายเลขโทรศัพท์** 02-4297159-60, 02-4976414, 02-4976411  
**หมายเลขโทรสาร** 02-4297158

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

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

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

## ศูนย์การศึกษาพิเศษ

**ชื่อ**  
**ที่อยู่**  
website  
หมายเลขโทรศัพท์  
หมายเลขโทรสาร

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

**ชื่อโรงเรียน**  
**ที่อยู่**  
website  
หมายเลขโทรศัพท์  
หมายเลขโทรสาร

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

**ชื่อโรงเรียน**  
**ที่อยู่**  
website  
หมายเลขโทรศัพท์  
หมายเลขโทรสาร

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

**ชื่อ**  
**ที่อยู่**  
website  
หมายเลขโทรศัพท์  
หมายเลขโทรสาร

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

**ชื่อ**  
**ที่อยู่**  
website  
หมายเลขโทรศัพท์  
หมายเลขโทรสาร

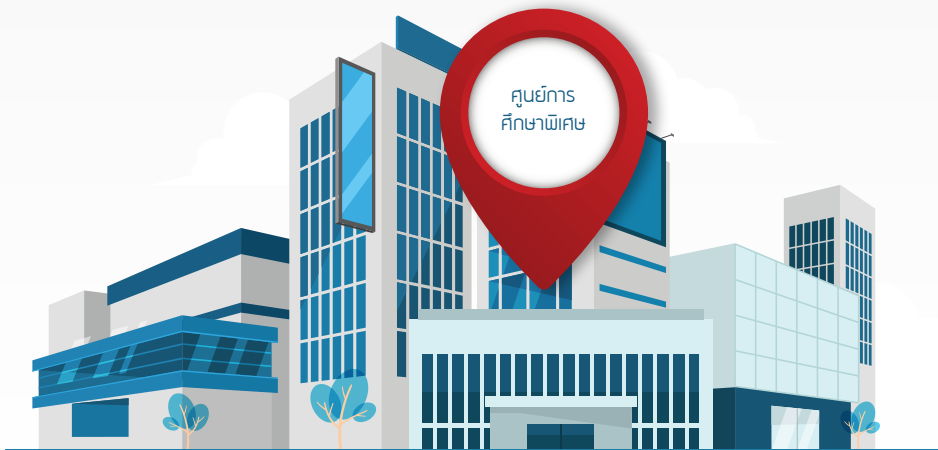
ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 9 จังหวัดขอนแก่น  
761 หมู่ 14 ถนนมิตรภาพ ซอยปัญญา ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000  
<http://www.kksped9.com>  
043-239055  
043-239073

## ศูนย์การศึกษาพิเศษ

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

ชื่อโรงเรียน ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 11 จังหวัดนครราชสีมา  
ที่อยู่ 214 หมู่ 2 ถนนเลี้ยวเมือง 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.หนองซาก อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี 20170  
website <http://secchonburi.go.th/>  
หมายเลขโทรศัพท์ 038-202000, 081-5890717, 080-6469002  
หมายเลขโทรสาร 038-202000 ต่อ 103





# ภาคผนวก

## พัฒนาวิสัยทัศน์

พัฒนาการร่างกาย	พัฒนาการการจิตใจ และอารมณ์	พัฒนาการทางสังคม	พัฒนาการการสติปัญญา
<p><b>วัยรุ่นชาย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผมแข็งกระด้างต่างแนวผมที่ขมับไว้เข้า</li> <li>• ขน มีหนวด มีเคราขึ้นขึ้นบริเวณหน้าอก และรักแร้</li> <li>• เสียงแตกหรือห้าว</li> <li>• กล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัดๆ และไหลกว้าง</li> <li>• มีลูกกระเดือกแหว่งกลมยื่นออกมา</li> <li>• มีการหลังน้อสุจิ</li> <li>• มีสิ่วขึ้นตามใบหน้าและเริ่มมีกลิ่นตัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างรวดเร็วและรุนแรงอารมณ์ไม่คงที่เนื่องจากจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ</li> <li>• เริ่มสนใจเพศตรงข้าม ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน</li> <li>• มีความรู้สึกรุนแรงไม่ว่าจะเป็นความรักความไม่เกรงกลัวความอิจฉาริษยา</li> <li>• มีความเชื่อมั่น ในตัวเองสูง ไม่เชื่อฟังใคร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีความต้องการ เป็นอิสระจากครอบครัว และพ่อแม่ติดเพื่อน และได้รับอิทธิพลจากเพื่อนอย่างมากและสื่อต่างๆ ทั้งด้านพฤติกรรม การแต่งกาย คำพูด กิริยา ท่าทาง</li> <li>• สนใจเพื่อนต่างเพศ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สมองเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ส่งผลต่อ พัฒนาการด้านสติปัญญา</li> <li>• มีช่วงความสนใจมากขึ้น</li> <li>• สามารถปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ดีขึ้น</li> <li>• มีความเข้าใจ สิ่งที่เป็นนามธรรม มากขึ้น</li> <li>• เข้าใจและรู้จักใช้ภาษาพูด การเขียนที่ลึกซึ้งหรือเปรียบเทียบได้ดีขึ้น</li> <li>• มีความจำดีแต่อาจขาดความรอบคอบ และการยับยั้งชั่งใจ</li> </ul>

พัฒนาการทางร่างกาย	พัฒนาการการจิตใจ และอารมณ์	พัฒนาการทางสังคม	พัฒนาการสติปัญญา
<p><b>วัยรุ่นหญิง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผมอ่อน นิ่มสลวย</li> <li>• ขน มีขนขึ้นตามร่างกาย และรักแร้</li> <li>• เสียงแหลมเล็ก</li> <li>• หน้าอกขยาย</li> <li>• สะโพกผายออกมากมา</li> <li>• การเติบโตไปปีโตมา อ่อนแอ้น</li> <li>• มีสิ่วขึ้นตามใบหน้าและเริ่ม มีกลิ่นตัว</li> <li>• การมีประจำเดือน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีความอยากรู้ อยากรูเห็น ต้องการความเป็นอิสระ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• เป็นวัยที่ชอบเรียนรู้โดยการ ลงมือปฏิบัติ</li> </ul>

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

## อ้างอิง

- วัยรุ่นกับการดูแลสุขภาพ ที่มาจาก <http://www.rsuhealth.com/health-knowledge>
- โรคอ้วนในวัยรุ่น ที่มาจาก [www.clinicdek.com/?p=649](http://www.clinicdek.com/?p=649)
- โรคอ้วนในเด็ก และการป้องกัน ที่มาจาก [thaihealthlift.com](http://thaihealthlift.com)
- อาหารวัยรุ่น ที่มาจาก [katayblog.wordpress.com](http://katayblog.wordpress.com)
- อุมภาพร ตรังคสมบัติ. (2545) ช่วยลูกออกทิสติก. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.



## คณะทำงาน

### นายชูศักดิ์ จันทยานนท์

ประธานมูลนิธิออทิสติกไทย

### รองศาสตราจารย์ ดร.ดารณี คักดีศิริผล

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### อาจารย์ ดร.พัชรีวรรณ คุณชื่น

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### อาจารย์ ดร.บัณฑิตา ลิขสิทธิ์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### อาจารย์ ดร.ทมลดา บุญกาญจน์

ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### นายปราโมทย์ ธรรมสโรช

สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร

### นายสมชาย รุ่งศิลป์

ผู้จัดการโครงการ

### นางสาวศิริอนงค์ สุขเต็ม

เลขานุการโครงการ

### นางสาวอัญชลี ทิพย์วัฒน์

ผู้ช่วยเลขานุการโครงการ



**โครงการสร้างเสริมศักยภาพเครือข่ายบุคคลที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษและผู้ปกครอง  
สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก กรุงเทพมหานคร**

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