

อาการบ่งบอกปัญหาสมาธิสั้นของเด็กวัยต่างๆ

อาการของสมาธิสั้นเราจะสังเกตได้ไม่ง่ายเสมอไป รายการข้างล่างนี้จะช่วยบอกให้พ่อแม่รู้ว่าลูกมีอาการสมาธิสั้นหรือไม่ โดยการใช้เวลาสังเกตอาการของเด็กตามรายการแต่ละข้อไปสักกระยะหนึ่งก่อน และระลึกไว้ด้วยว่าเด็กทุกๆ ไปก็อาจแสดงอาการบางอย่างนั้นในบางโอกาสได้เหมือนกัน แต่เด็กที่เป็นสมาธิสั้นจะแสดงอาการให้เห็นมากกว่าเด็กปกติที่มีอายุเท่ากัน

อาการสมาธิสั้นในเด็กก่อนวัยเรียน-อนุบาล 2

- มีปัญหาในการเริ่มลงมือทำงานและทำกิจวัตรประจำ เช่น แต่งตัว หรือการเก็บของเล่น
- มักไม่ค่อยฟังคำสั่ง หรือทำตามคำสั่ง แต่จะทำอย่างอึดอาดยืดอาดมาก
- ขณะรับประทานอาหารหรือทำกิจกรรมกลุ่ม มักนั่งนิ่งๆ เหมือนเด็กอื่นไม่ค่อยได้
- มักจะหลุกหลิก ผุดลุกผุดนั่ง เวลาที่ให้อยู่เงียบๆ
- การหยุดทำกิจกรรมหนึ่ง แล้วไปเริ่มทำอีกกิจกรรมหนึ่งจะทำได้ยากมาก
- การทำอะไรให้ช้าลงเพื่อให้รอบคอบขึ้นเป็นเรื่องยาก
- ต้องเตือนบ่อยมาก เพื่อให้หยุดและฟัง
- แสดงความตั้งใจเหมือนเด็กอื่นในวัยเดียวกันไม่ค่อยได้
- หยิบฉวยสิ่งของโดยไม่ได้รับอนุญาต
- ไม่สามารถคอยฟังคำอธิบายก่อนลงมือทำกิจกรรมใดๆ ได้
- ต้องใช้เวลา และการกระตุ้นมาก เพื่อให้ทำกิจวัตรประจำให้สำเร็จ
- มักจำคำอธิบายหรือคำสั่งไม่ได้
- มักจำเรื่องที่เพิ่งจะเรียนผ่านไปไม่ค่อยได้
- มักจะอารมณ์เสีย หรือโกรธในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่น่าเป็นสาระ

อาการสมาธิสั้นในเด็กอนุบาล 3 - ประถมศึกษาปีที่ 6

- การเริ่มลงมือทำงานเป็นเรื่องที่ยากมาก โดยเฉพาะถ้าเป็นงานที่มีหลายขั้นตอน
- มักหลุกหลิก อยู่นิ่งไม่ได้
- เวลาที่ต้องเงียบ มักหงุดหงิดอารมณ์เสีย เดินไปเดินมา ไม่อยู่นิ่ง
- จะจำเรื่องที่อ่านไปแล้วไม่ได้ ได้หน้าลืมหลับ นอกจากเรื่องที่สนใจจริงๆ
- ทำแบบฝึกหัดแบบรีบร้อนลวกๆ ไม่เรียบร้อย และผิดพลาดตกหล่นมาก
- มักจะทำงานที่โรงเรียน หรือการบ้านได้ไม่เต็มที่ตามศักยภาพที่ตนเองมี

- ใจลอย วอกแวกมาก หรือสูญเสียความสนใจในเรื่องเฉพาะหน้าง่ายมาก
- มักจะทำกิจกรรมที่ต้องทำเป็นประจำ การบ้าน หรืองานอื่นแบบครึ่งๆ กลางๆ ไม่เสร็จ
- จำเรื่องที่ต้องทำเป็นปกติทุกวันไม่ค่อยได้
- มักจะลืมการบ้านไว้ที่โรงเรียน หรือลืมส่งการบ้าน
- หาสสมบัติของตัวเองไม่พบบ่อยๆ
- นึกจะพูดหรือทำอะไรตอนไหนก็ทำทันที ไม่รอให้ถึงจังหวะของตนเอง
- กลัวว่าถ้าไม่ได้พูดสิ่งที่คิดในทันที ก็จะลืมสิ่งที่คิดนั้น
- การใคร่ครวญไตร่ตรองในสิ่งที่ทำ ก่อนที่จะลงมือทำ เป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก
- มักจะพูดหรือทำโดยไม่ได้คิดไตร่ตรองว่าจะเกิดผลอย่างไร
- ทำงานยืดขาดเชื่องช้ามาก
- ทำงานไม่ค่อยเสร็จทันเวลาที่กำหนด เช่น การทำรายงาน หรือทำข้อสอบ

อาการสมาธิสั้นในเด็กวัยรุ่น

- จัดระบบ และกำหนดลำดับเรื่องที่จะทำก่อนหลังไม่ค่อยได้
- การเริ่มลงมือทำการบ้านหรืองานที่มอบหมาย เป็นเรื่องที่ยากมากๆ
- มีอาการใจลอย เวลาฟังคนอื่นพูด หรือเวลาอ่านหนังสือที่ต้องอ่าน
- ต้องอ่านข้อมูลซ้ำ หรือขอให้พูดซ้ำอีกครั้ง เพราะครั้งแรกไม่รู้เรื่อง จำไม่ได้
- ใจวอกแวก ไม่มีสมาธิ
- ขณะทำงานหนึ่งอยู่ จะไกลไปคิดเรื่องอื่น เว้นแต่จะเป็นงานที่สนใจเป็นพิเศษ
- ทำแบบฝึกหัดแบบรีบร้อนลวกๆ ไม่เรียบร้อย และผิดพลาดตกหล่นมาก
- มักจะทำงานที่โรงเรียน หรือการบ้านได้ไม่เต็มที่ตามศักยภาพที่ตนเองมี
- เวลาจำเป็นต้องใช้ข้อมูล มักจะนึกไม่ค่อยออก
- เวลาสอบมักนึกคำตอบที่ได้อ่านและเตรียมมาแล้วเมื่อคืนไม่ได้
- จำเรื่องที่ต้องทำเป็นปกติทุกวันไม่ค่อยได้
- มักลืมจดการบ้าน หรือลืมว่าเก็บสมบัติของตัวเองไว้ที่ไหน
- มักทำตามใจนึก
- มักจะพูดหรือทำโดยไม่ได้คิดไตร่ตรองว่าจะเกิดผลอย่างไร
- ทำงานยืดขาดเชื่องช้ามาก
- ทำการบ้าน หรือทำข้อสอบ ไม่ค่อยเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด

- หงุดหงิดอารมณ์เสียบ่อยๆ
- มีอาการอยู่นิ่งไม่ได้ ปากต้องพูดหรือมือต้องหยิบฉวยอะไรเล่นตลอดเวลา



ที่มา:

The Understood Team <https://understood.org>

แปลและเรียบเรียงโดย: นายประเสริฐ ตันสกุล