



ชื่อหนังสือ : เด็กเรียนรู้ซ้ำ คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง  
จัดพิมพ์โดย : สถาบันราชานุกูล  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2555  
จำนวนพิมพ์ : 2,000 เล่ม  
พิมพ์ที่ : บริษัท บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด

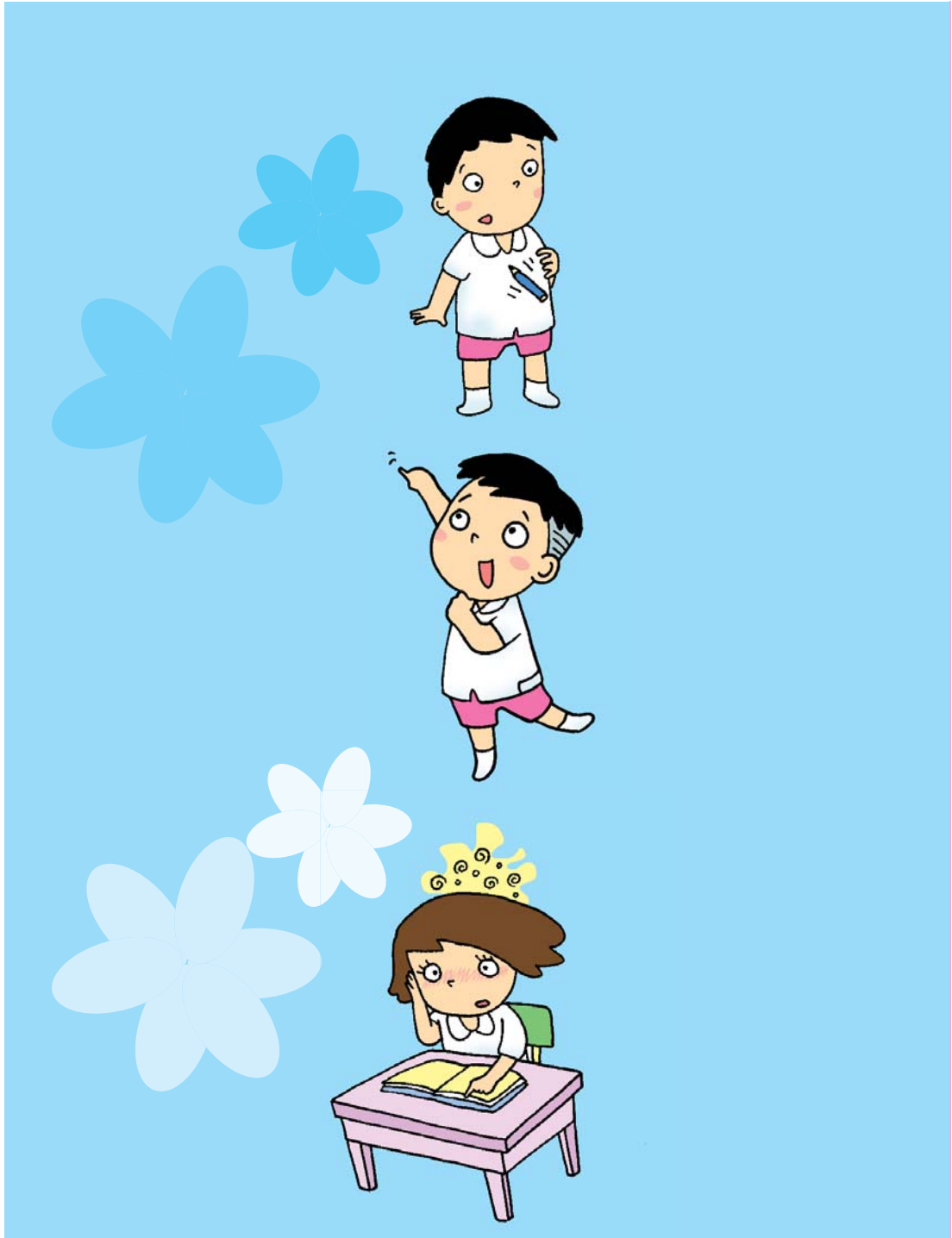
# คำนำ



เด็กเรียนรู้ช้า คือ เด็กที่เรียนรู้สิ่งใดอย่างเชื่องช้า ใช้เวลานานในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ใช้ไหวพริบปฏิภาณในการเล่นได้แต่ไม่ทันเพื่อนในวัยเดียวกัน เด็กจะมีปัญหาการเรียนและมักเกิดปัญหาอารมณ์หรือพฤติกรรมตามมา เป็นที่ทราบกันดีว่าหลักการสอนเด็กเรียนรู้ช้าคือการสอนช้า ย้ำ และทวนบ่อยๆ การย่อขนาด และการกระตุ้นเตือน

ในคู่มือนี้ ได้มีการเพิ่มเติมเทคนิคในการสอนเด็กเรียนรู้ช้า และการดูแลช่วยเหลือด้านอารมณ์จิตใจ หลักการสร้างแรงจูงใจ และการปรับพฤติกรรม ซึ่งเป็นการรวบรวมความรู้ทั้งจากตำราและจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างผู้ปกครอง ครูและครูการศึกษาพิเศษ ที่มีประสบการณ์กับเด็กเรียนรู้ช้า นำมาเรียงร้อยเป็นคู่มือที่ง่ายต่อการที่คุณพ่อคุณแม่จะนำไปปฏิบัติจริง คณะผู้จัดทำหวังว่าคู่มือเล่มนี้น่าจะเป็นตัวช่วยที่ดีในการดูแลเด็กเรียนรู้ช้าต่อไป

คณะผู้จัดทำ



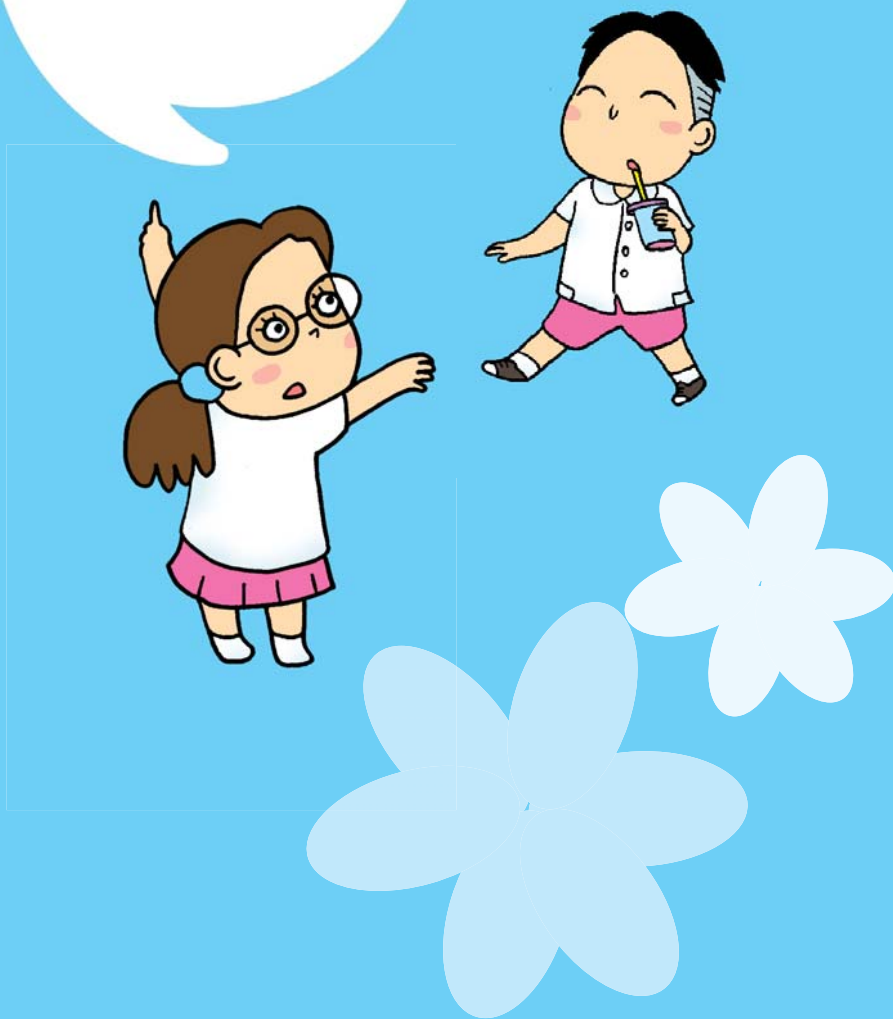
# สารบัญ



ความหมายของเด็กเรียนรู้อำนาจ	7
ลักษณะของเด็กเรียนรู้อำนาจ	8
วัยก่อนอนุบาล	8
วัยอนุบาล	8
วัยเรียน	9
สาเหตุของภาวะเรียนรู้อำนาจ	10
แพทย์ตรวจอย่างไรถึงบอกได้ว่าเด็กมีภาวะเรียนรู้อำนาจ	13
ระดับเชาวน์ปัญญา ระดับสติปัญญา	
(Intelligence Quotient, IQ, ไอคิว) คืออะไร	14
เด็กที่มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์	
ในแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันหรือไม่	16
แนวทางการช่วยเหลือเด็กเรียนรู้อำนาจ	17
จะช่วยลูกเรียนรู้ได้อย่างไร จะเริ่มตรงไหนก่อนดี	18
การช่วยเหลือลูกเรื่องเรียน	24
หลักการสอนเสริมด้านภาษา	27
หลักการสอนเสริมคณิตศาสตร์	34
เอกสารอ้างอิง	40

# เด็กเรียนรู้ช้า

คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง



## เด็กเรียนรู้ช้า



## ความหมายของเด็กเรียนรู้ช้า

เด็กเรียนรู้ช้า คือเด็กที่เรียนรู้สิ่งใดๆได้อย่างเชื่องช้า ใช้เวลาในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวมากกว่าเด็กปกติ หรือบางที่เรียนรู้บางสิ่งที่มีความซับซ้อนได้อย่างยากลำบาก หรือเรียนได้แต่ก็มีผลสัมฤทธิ์ที่ต่ำกว่าเด็กปกติ เด็กเรียนรู้ช้าดูภายนอกจะดูเหมือนเด็กปกติโดยทั่วไป แต่มักพบปัญหาในชั้นเรียน โดยมักพบว่าเด็กเรียนไม่ทันเพื่อน ไม่เข้าใจบทเรียน โดยเฉพาะบทเรียนที่ต้องอาศัยการเข้าใจแบบนามธรรม เมื่อนำเด็กไปทดสอบระดับเชาวน์ปัญญา จะพบว่าเด็กมีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (ต่ำกว่า 90) โดยในคู่มือนี้จะกล่าวถึงเด็กเรียนรู้ช้าที่มีระดับสติปัญญาอยู่ระหว่าง 50 - 89

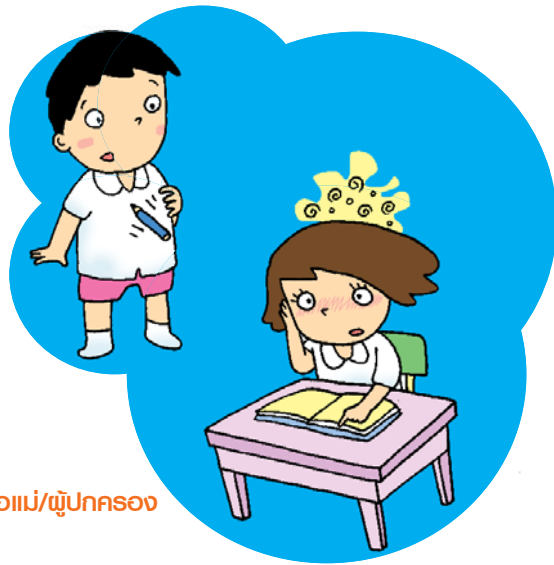
## ลักษณะของเด็กเรียนรู้ช้า

### วัยก่อนอนุบาล

เด็กเรียนรู้ช้ามักไม่แสดงอาการอะไรให้คุณพ่อคุณแม่ผิตสังเกต ในช่วงวัยนี้ เด็กจะมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา) อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยมักจะพบว่า เด็กเริ่มตั้งไข่ เริ่มเดิน เริ่มวิ่งได้ตามเกณฑ์ปกติ มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมปกติตามวัย แต่อาจพบว่าเด็กมีพัฒนาการทางภาษาที่ช้ากว่าเด็กปกติเพียงเล็กน้อย เช่น พบว่าเด็กเริ่มพูดเป็นคำเมื่อหนึ่งขวบกว่า

### วัยอนุบาล

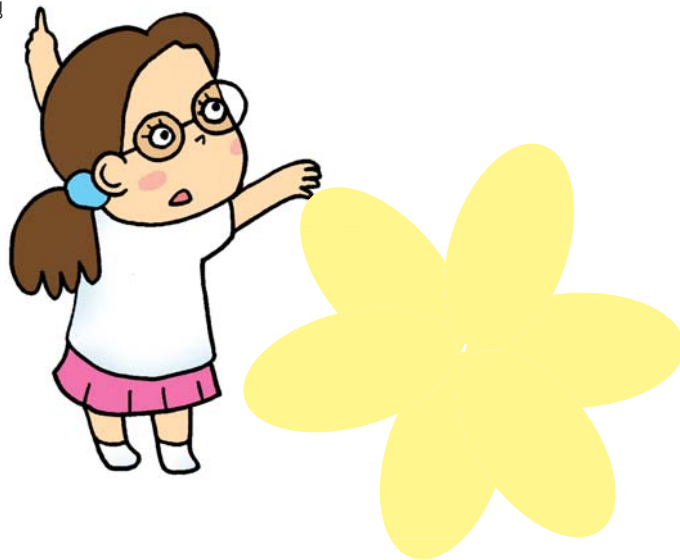
เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนอนุบาล คุณพ่อคุณแม่อาจเริ่มสังเกตได้ว่า ลูกมีความพร้อมในการเรียนในชั้นอนุบาลน้อยกว่าเด็กวัยเดียวกัน เช่น กล้ามเนื้อมือไม่แข็งแรง จับดินสอหรือกรรไกรไม่ถนัด ใช้เวลาในการทำงานที่ครูสั่งนานกว่าเพื่อนๆวัยเดียวกัน คุณครูต้องคอยช่วยเหลือหรือประกบเป็นระยะ แต่เด็กยังสามารถเรียนกับเพื่อนๆในห้องเรียนได้อย่างไม่มีปัญหา การเรียนอย่างชัดเจน





## วัยเรียน

เมื่อเริ่มเข้าเรียนในโรงเรียน มักพบว่าเด็กซ้ากว่าเด็กอื่นในห้อง เด็กมักไม่เข้าใจสิ่งที่ครูสอนในห้องเรียน หรือสิ่งที่ครูสั่งงานในห้องเรียน ส่งผลให้เด็กทำงานช้า ทำงานไม่เสร็จ งานและการบ้านคั่งค้าง ถ้าคุณพ่อคุณแม่สอนการบ้านเด็กจะพบว่า เด็กใช้เวลานานในการทำความเข้าใจเรื่องง่ายๆ เช่น การบวก การลบ การขอยืมเมื่อทำการลบ ต้องสอนซ้ำหลายครั้ง และมักพบว่าเด็กลืมเรื่องที่สอนไปแล้วอย่างรวดเร็ว เด็กเรียนรู้ช้ามีความจำกัดในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อเทียบกับเด็กวัยเดียวกัน โดยเฉพาะปัญหาที่เจอเป็นครั้งแรก ความคิดและการตัดสินใจไม่สมเหตุสมผล และไม่สามารถนำความรู้และประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดแล้วไปใช้ในการแก้ปัญหาใหม่ เช่น ปัญหาเดิมที่เคยเกิดแล้ว คุณพ่อคุณแม่บอกวิธีแก้ปัญหาแล้ว แต่เมื่อพบปัญหาในครั้งต่อไปเด็ก ก็ยังคงแก้ปัญหาไม่ได้ บางรายมีความยากลำบากในเรื่องการคงความสนใจ มีความสนใจสั้น ทำงานอะไรไม่ค่อยได้นาน



นอกจากลักษณะของเด็กเรียนรู้ช้าจะส่งผลให้เด็กมีปัญหาการเรียนแล้ว ลักษณะความคิดและการตัดสินใจการปรับตัวไม่สมวัย ทำให้เด็กเรียนรู้ช้า มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ด้วยเช่นกัน เด็กมักไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ถูกกลั่นแกล้งและต่อว่าบ่อยๆ ถ้าเด็กยังไม่ได้รับการช่วยเหลือจาก คุณพ่อคุณแม่ คุณครู บ่อยครั้งปัญหาเหล่านี้จะเป็นจุดเริ่มต้นของ ปัญหา ด้านอารมณ์ เช่น เด็กมักจะรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าทำอะไรใหม่ๆ มีความวิตกกังวลสูง กลัวการไปโรงเรียน ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้ และนำมาสู่ปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ได้ในที่สุด

## สาเหตุ

### ของภาวะเรียนรู้ช้า

สาเหตุที่ทำให้เด็กเรียนรู้ช้าเกิดได้จากปัจจัยต่างๆ ซึ่งอาจเกิดจาก สาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียวหรือหลายสาเหตุเกิดร่วมกันทำให้เด็ก มีภาวะเรียนรู้ช้า สาเหตุเหล่านั้นได้แก่

#### 1. ภาวะทางร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็ก

ในปัจจุบันพบสภาวะความบกพร่องทางร่างกาย หรือโรคบางอย่าง ที่ส่งผลกระทบต่อตรงต่อการทำงานของสมองและการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้เด็กเรียนรู้ได้ไม่เต็มศักยภาพ ถูกมองว่าเป็นเด็กที่มีปัญหาเรียนรู้ช้า ภาวะเหล่านั้นได้แก่

- โรคทางระบบประสาท ที่พบได้บ่อยๆ คือ โรคลมชัก โรคไขสมอง อักเสบ หรือภาวะที่ทำให้เกิดการกระทบเทือนต่อสมองตั้งแต่ ทารกยังอยู่ในครรภ์ เช่น มารดาดื่มเหล้า สูบบุหรี่ระหว่าง

ตั้งครรถ์ มารดาได้รับสารตะกั่วระหว่างตั้งครรถ์ ภาวะขาดออกซิเจนระหว่างการคลอดหรือหลังคลอด ซึ่งภาวะเหล่านี้มีผลต่อการเจริญเติบโตของสมองและมักมีผลกระทบต่อการทำงานของสมองอย่างถาวร

- ปัญหาด้านการมองเห็น (เช่น การมองเห็นบกพร่อง ตาบอดสี) ปัญหาการได้ยิน ปัญหาด้านการมองเห็นและปัญหาการได้ยิน พบได้บ่อยครั้งที่ทำให้เด็กมีปัญหาการเรียน ซึ่งเป็นสาเหตุที่สามารถให้การช่วยเหลือและทำให้เด็กกลับมาเรียนหนังสือได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

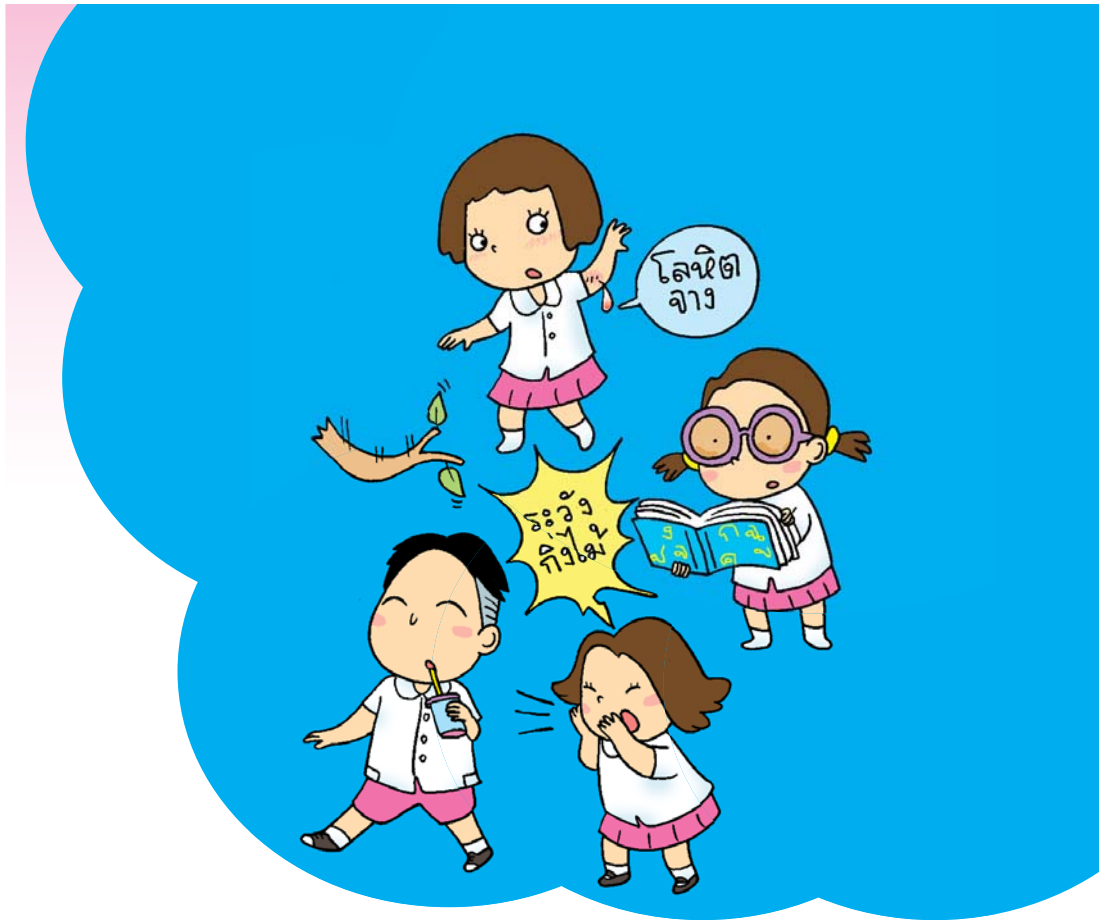


- ภาวะโลหิตจางเรื้อรัง ภาวะนี้ส่งผลโดยตรงต่อความบกพร่องทางพัฒนาการของระบบประสาทในวัยเด็ก เด็กที่มีภาวะโลหิตจางจะมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หายใจลำบากเวลาออกแรง สมาธิในการเรียนลดลง
- ภาวะการขาดสารไอโอดีน อาการของเด็กที่มีการขาดสารไอโอดีน คือ มีคอพอก ซึ่งมีลักษณะคอโต ตัวเตี้ย แคระแกรน พัฒนาการช้า นอกจากนี้ยังพบว่าการขาดสารไอโอดีนเพียงเล็กน้อยไม่ทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย แต่จะส่งผลต่อระดับเชาวน์ปัญญาของเด็ก
- ภาวะทุพโภชนาการ การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

## 2. การเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อม

มีงานวิจัยที่ให้เด็กกลุ่มหนึ่งถูกปล่อยให้เลี้ยงตามธรรมชาติเท่าที่ครอบครัวมีความรู้ และอีกกลุ่มหนึ่งให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง นั่นคือให้ข้อมูลพูดคุยกับเด็ก สอนเด็กทุกอย่างตั้งแต่ช่วงแรกเกิด พบว่าเด็กกลุ่มที่สองมีการเรียนรู้ที่เร็วกว่าเด็กในกลุ่มแรก ดังนั้น การเลี้ยงดูอย่างปล่อยให้ปล่อยปละละเลยปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง ดูโทรทัศน์ลำพังเป็นเวลานานๆ ทำให้สมองของเด็กไม่ถูกกระตุ้นให้คิด จินตนาการ หรือคิดแก้ปัญหา เส้นใยของสมองที่จะมีการแตกกิ่งก้านสาขาจากการกระตุ้นก็จะมีเจริญเติบโตที่น้อยกว่าปกติ ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการที่จะเป็นเรียนรู้ช้าได้

ในเด็กหลายๆ ราย อาจไม่พบสาเหตุที่ชัดเจนที่ทำให้เด็กมีภาวะเรียนรู้ช้า เช่น เด็กไม่เคยมีประวัติภาวะแทรกซ้อนระหว่างคลอดหรือหลังคลอด ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ มาก่อน มาทราบอีกครั้งก็พบว่าเด็กมีปัญหาการเรียนเมื่อเข้าโรงเรียนไปแล้ว



## แพทย์ตรวจอย่างไรถึงบอกได้ว่า

### เด็กมีภาวะเรียนรู้อำนาจ

เมื่อสงสัยว่าเด็กมีภาวะเรียนรู้อำนาจจากการสังเกตด้วยตนเอง หรือคุณครูเป็นผู้สงสัย ผู้ปกครองสามารถพาเด็กมาตรวจตรวจประเมินกับกุมารแพทย์หรือจิตแพทย์เด็กเพื่อเป็นการยืนยันการวินิจฉัยได้ เมื่อพาเด็กไปพบแพทย์ แพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจประเมินพัฒนาการประเมินระดับพัฒนาการเพื่อหาความเจ็บป่วยทางร่างกายที่ทำให้เด็กมีปัญหาการเรียน เช่น ภาวะโลหิตจาง สายตาสั้น การได้ยินไม่ปกติ และส่งเด็กพบนักจิตวิทยาเพื่อทำการประเมินระดับเชาวน์ปัญญา หรือที่ง่าย ๆ ว่า “ตรวจไอคิว”

# ระดับเชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient, IQ, ไอคิว)

## คืออะไร

ในเด็กที่เรียนรู้ช้า จะพบว่าเด็กมีระดับเชาวน์ปัญญาที่ต่ำกว่าเกณฑ์ระดับเชาวน์ปัญญา หรือระดับสติปัญญา คือ ระดับความสามารถในการเรียนรู้หรือเข้าใจ หรือความสามารถในการตอบสนองอย่างรวดเร็วและถูกต้องในสถานการณ์ใหม่ๆ

เกณฑ์ปกติของระดับเชาวน์ปัญญาอยู่ในช่วง 90 - 109 เด็กที่มีระดับเชาวน์ปัญญาที่ต่ำกว่าระดับ 90 จะถือว่ามีปัญหาระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ เด็กที่มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์นั้น จะเรียนรู้สิ่งใดจะต้องใช้เวลามากกว่าเด็กปกติทั่วไป ในทางตรงกันข้าม เด็กที่มีระดับเชาวน์ปัญญาสูงกว่าเกณฑ์จะสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ได้อย่างรวดเร็วมากกว่าเด็กปกติ



### ค่าระดับเขาวนปัญญาแบ่งระดับได้ดังนี้

80 - 89	จัดอยู่ในกลุ่มสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์
70 - 79	จัดอยู่ในกลุ่มสติปัญญาคาบเส้น
50 - 69	จัดอยู่ในกลุ่มบกพร่องทางสติปัญญา ระดับน้อย
35 - 49	จัดอยู่ในกลุ่มบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปานกลาง
20 - 34	จัดอยู่ในกลุ่มบกพร่องทางสติปัญญา ระดับมาก
ต่ำกว่า 20	จัดอยู่ในกลุ่มบกพร่องทางสติปัญญา ระดับรุนแรง



## เด็กที่มีระดับเขาวนปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ ในแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันหรือไม่

เด็กที่มีระดับเขาวนปัญญาที่แตกต่างกันย่อมมีลักษณะความรุนแรงของอาการแตกต่างกันไป ดังนี้

**กลุ่มเด็กที่มีระดับเขาวนปัญญาระหว่าง 80 - 89** เป็นกลุ่มที่สามารถเรียนรู้ในระบบการศึกษาปกติได้ เพียงแต่จะช้ากว่าเด็กปกติเล็กน้อยในเกือบทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านวิชาการ ผลสอบอาจสอบได้ในที่ที่ย่ำๆ

**กลุ่มเด็กที่มีระดับเขาวนปัญญาระหว่าง 70 - 79** เป็นกลุ่มสติปัญญาคาบเส้น กลุ่มนี้มักจะต้องความช่วยเหลือพิเศษจึงจะสามารถเรียนรู้ได้ อาจต้องคอยประกบเป็นบางครั้งคราว ผลสอบก็จะรั้งท้ายกว่ากลุ่มก่อนหน้านี้

**กลุ่มเด็กที่มีระดับเขาวนปัญญาระหว่าง 50 - 69** เป็นกลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับน้อย เด็กกลุ่มนี้ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ แต่ถือว่าเด็กเรียนรู้ช้ากลุ่มนี้สามารถเรียนรู้ได้ คือ เรียนรู้ทางด้านวิชาการได้ในระดับหนึ่ง สามารถอ่านออกเขียนได้ โดยในการเรียนรู้จะต้องใช้เวลาที่มากกว่าปกติ ต้องการการสอนเสริม และการประกบตัวต่อตัวมากกว่าเด็กในกลุ่มแรกๆ

**กลุ่มที่มีระดับเขาวนปัญญาระหว่าง 35 - 49** เป็น กลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปานกลาง จัดเป็นพวกฝึกฝนได้ คือ สามารถฝึกฝนสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันได้ เด็กกลุ่มนี้จะต้องอาศัยระบบการศึกษาพิเศษซึ่งจะแบ่งระดับไปตามความรุนแรงของความบกพร่อง

**กลุ่มที่มีระดับเขาวนปัญญาต่ำกว่า 35 ลงไป** เป็นกลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปานมาก-รุนแรง เป็นกลุ่มที่ต้องอาศัยผู้ดูแลอยู่ตลอดเวลา ซึ่งกลุ่มนี้มักมีโรคทางกายอื่นๆ ร่วมด้วยอยู่แล้ว



จากระดับเขาวนปัญญา คุณพ่อคุณแม่จะเห็นว่าเด็กเรียนรู้ช้า คือกลุ่มเด็กที่มีระดับเขาวนปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ ที่มีค่าระดับเขาวนปัญญาระหว่าง 50 - 89 ซึ่งถือเป็นกลุ่มที่อาการไม่รุนแรงสามารถเรียนรู้ได้ แต่จะเรียนรู้ได้ช้า และสามารถเรียนในโรงเรียนระบบปกติทั่วไปได้ สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนได้เหมือนเด็กปกติ มีความสามารถด้านอื่นๆ เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ สามารถเรียนจบและประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ ถ้าคุณพ่อคุณแม่ดูแลอย่างใกล้ชิดและให้ความช่วยเหลือลูกที่เป็นเด็กเรียนรู้ช้าอย่างถูกต้อง ในขณะเดียวกันถ้าเด็กถูกปล่อยไว้ไม่ได้รับการช่วยเหลือเด็กมักมีปัญหา ไม่นั่นใจในตนเอง ไม่อยากเรียนหนังสือ รู้สึกตนเองเป็นคนไม่มีความสามารถ ผู้ใคร่ไม่ได้ ทำอะไรๆ ได้ไม่ดี แรงจูงใจในการทำสิ่งดีๆ เพื่ออนาคตของตนเองลดลง น้อยลงเรื่อยๆ จนนำไปสู่การเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีปัญหาการเรียนและชักนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมที่รุนแรงได้

## แนวทางช่วยเหลือเด็กเรียนรู้ช้า

เด็กเรียนรู้ช้า ดูเผินๆ อาจคล้ายเด็กปกติโดยทั่วไป แต่มีความแตกต่างที่วิธีการเรียนรู้ นอกจากปัญหาในด้านการเรียนรู้แล้ว เด็กบางคนยังมีปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ขาดทักษะสังคม มีปัญหาการควบคุมอารมณ์ นำมาซึ่งปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างมากมาย ถ้าได้รับการดูแลอย่างไม่ถูกต้อง

ดังนั้น การช่วยเหลือเด็กเรียนรู้ช้าจึงจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติ และปัญหาของเด็ก หลักในการช่วยเหลือ ทั้งในด้านการสอนเสริม และการปรับลดปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ต้องทำควบคู่กันไป โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เด็กมีการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ และสามารถดูแลตนเองได้ มีอาชีพเลี้ยงตนเองได้เมื่อเด็กโตขึ้น

ภาพรวมในการช่วยเหลือเด็กเรียนรู้ช้านั้น แตกต่างกันไปตามวัยของเด็ก ถ้าลูกลังอยู่ในช่วงวัยอนุบาลการช่วยเหลือจะเน้นการเสริมพัฒนาการด้วยกิจกรรมต่างๆ และการช่วยเหลือตนเองง่ายๆ ตามวัย ในช่วงวัยประถมเน้นการช่วยเหลือในด้านการเรียน การวางแผนการศึกษา การสอนเสริม รวมถึงการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในวัยนี้ และการช่วยเหลือตนเองในระดับมากขึ้น

### จะช่วยให้ลูกเรียนรู้ช้าอย่างไร จะเริ่มตรงไหนก่อนดี

#### 1. ให้การยอมรับและเข้าใจในความเป็นตัวตนของลูกอยู่เสมอ

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรระลึกไว้เสมอคือ ในการช่วยเหลือเด็กเรียนรู้ช้าคือการให้การยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น มองว่าคนทุกคนมีทั้งข้อดีข้อด้อยในตนเอง ค้นหาทั้งข้อดีในตัวเด็ก เช่น นิสัยดี มีน้ำใจ อารมณ์ขัน ช่วยงานบ้านบางอย่างได้ รวมถึงการให้ความรักอย่างสม่ำเสมอ เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยเป็นกำลังใจให้กับลูกได้เป็นอย่างดี





## 2. คุณพ่อคุณแม่ต้องร่วมมือกันวางแผนเพื่อลูก

ตัวผู้ปกครอง ต้องหยุดการโทษตัวเอง หรือเลิกโทษสามี/ภรรยา หรือหยุดการพยายามหาว่าใครทำให้ลูกเป็นแบบนี้ เพราะนอกจากจะไม่ได้ช่วยลูกแล้ว ยังทำให้คุณพ่อคุณแม่ต้องทะเลาะกัน ทำให้ความร่วมมือกันในการดูแลลูกจะยิ่งลดลง การให้กำลังใจกันระหว่างคุณพ่อคุณแม่ จับมือกันนั่งลง ร่วมกันวางแผนแก้ปัญหาต่างๆ รวมถึงการแบ่งหน้าที่ช่วยเหลือกันในการดูแลลูก ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ครอบครัวพัฒนาลูกได้เต็มศักยภาพ ปัญหาที่คุณพ่อคุณแม่ต้องร่วมมือกันวางแผน ได้แก่ การแบ่งหน้าที่ในการดูแลลูก ในด้านต่างๆ เช่น หน้าที่ในการสอนเสริม การตรวจดูการบ้าน หน้าที่ในการพบปะคุณครู หน้าที่ในการพาลูกไปออกกำลังกาย ทัศนศึกษา ปัญหาในการวางแผนด้านการศึกษา การหาที่เรียนที่เหมาะสมกับลูก ปัญหาพฤติกรรม ที่ต้องร่วมมือกันแก้ไขไปในทิศทางเดียวกัน



### 3. คุณพ่อคุณแม่และครูต้องเป็นทีมเดียวกัน

คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องหมั่นพบปะ พูดคุยกับครูอย่างต่อเนื่อง เพื่อติดตามการเรียนและปัญหาของลูก คุณพ่อคุณแม่ควรรู้ว่าทักษะในการเรียน แต่ละด้านของลูกอยู่ระดับใด และจะช่วยสอนเสริมเรื่องอะไรได้บ้าง ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่และคุณครูได้มีการพูดคุยกันจะเกิดความต่อเนื่อง ในการดูแลเด็กทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน ทำให้การเรียนรู้ของเด็กเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### 4. ส่งเสริมให้ลองทำอะไรใหม่ๆ

ค้นหาสิ่งที่ชอบ ค้นหาความสามารถอื่นๆ เป็นธรรมชาติของเด็กเรียนรู้ซ้ำ ที่จะไม่มีความมั่นใจในการทำงานอะไรใหม่ๆ หรือเมื่อทำกิจกรรมใดไปแล้ว ก็เลิกหรือหยุดกลางคันได้ง่ายๆ เนื่องจากความไม่มั่นใจ หรือความสามารถ ในการคิดแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่มีจำกัด คุณพ่อคุณแม่มีส่วนช่วยเหลือได้ โดยการส่งเสริมให้ลูกกล้าคิดกล้าทำ ได้ลองอะไรใหม่ๆ โดยเริ่มจากกิจกรรม นอกเหนือจากการเรียน แล้วให้เด็กได้ทดลองทำ การทดลองปฏิบัติจาก สิ่งง่ายๆ ไม่ตำหนิเมื่อเด็กทำพลาด คอยช่วยเหลือแนะนำอยู่ห่างๆ เมื่อลูกประสบความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย คุณพ่อคุณแม่ก็ให้กำลังใจชื่นชม สิ่งเหล่านี้ทำให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความมั่นใจในตนเอง เพิ่มขึ้นได้

### 5. ช่วยให้ลูกประสบความสำเร็จ

โดยจัดงานหรือการบ้านง่ายๆ ก่อน เมื่อทำได้แล้วค่อยทำสิ่งที่ยากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรอยู่ใกล้เวลาที่ลูกทำงาน เพื่อคอยช่วยกระตุ้นให้ลูกทำเอง ให้ได้มากที่สุด แนะนำ หรือให้กำลังใจ แต่ถ้าเด็กทำไม่ได้ อย่าปล่อยให้เด็ก จมอยู่กับความรู้สึกทำไม่ได้นานเกินไป ถ้าแน่ใจว่าลูกทำไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่ ค่อยเข้าไปช่วยแนะ หรือสอนเล็กๆ น้อยๆ ในส่วนที่ลูกติดขัด แล้วให้ลูกทำต่อ ในส่วนที่ทำได้ และเมื่อลูกทำได้สำเร็จรีบให้คำชมทันที

## 6. ลดการเปรียบเทียบ

ใครๆ ก็ไม่ชอบถูกเปรียบเทียบกันทั้งนั้น บางครั้งคุณพ่อคุณแม่คิดว่าการเปรียบเทียบจะทำให้ลูกเกิดความฮึดสู้อยากจะทำอะไรมากกว่าคนอื่น แต่ในความเป็นจริงแล้ว เด็กจะอยากทำพฤติกรรมที่ดี หรืออยากทำอะไรดี เมื่อมีคนมองเห็นความดีในตัวเขา การเปรียบเทียบ แม้แต่ระหว่างพี่น้อง ทำให้เด็กรู้สึกได้ว่าพ่อแม่ไม่ยอมรับในตัวเขา เขาต้องเป็นเหมือนคนอื่นๆ ที่คุณพ่อคุณแม่เอามาเปรียบเทียบคุณพ่อคุณแม่จึงจะภูมิใจ ดังนั้นถ้าต้องการให้ลูกเป็นอย่างไร บอกลูกตรงๆ และพยายามลดการเปรียบเทียบแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน

**ตัวอย่าง** เมื่อเด็กอ่านไม่ได้

**ควรพูดว่า** “ลองอ่านอีกทีสิ ตัวแรก ก.ไก่ มีสระ อะ อยู่ข้างๆ อ่านว่า กะ ตัวที่ 2 อ่านว่าอะไร อ่านว่า ทะ รวมกันอ่านว่ากะทะ ดีมาก อ่านอีกครั้ง เยี่ยมเลย ขยันอ่านอีกนิด แล้วจะอ่านได้แหละลูก

**ไม่ควรพูดว่า** “อ่านสิ อ่านอะไรก็ไม่ได้ ทำไมไม่เหมือนพี่เอกเลย นุ่นเค้าเก่งอย่างกับอะไรดี แล้วนี่ทำไมอ่านไม่ได้ซักที ง่ายอย่างนี้ น้องยังอ่านได้เลย”





7. ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน ลดการช่วยเหลือหรือทำแทนลูก เพราะลูกไม่ยอมทำหรือทำช้า การช่วยเหลือตนเองที่คุณพ่อคุณแม่ต้องสอนให้ลูกทำ ได้แก่ การทำความสะอาดร่างกาย เช่น แปรงฟัน ล้างหน้า อาบน้ำ การแต่งตัว การเตรียมอาหารง่ายๆ การจัดเตรียมของไปโรงเรียน การจัดตารางสอน การซื้อของ การใช้เงิน การเดินทางไปที่ต่างๆ ด้วยตนเอง

8. ฝึกให้ทำงานบ้าน การฝึกให้ทำงานบ้านเป็นวิธีการสอนให้พึ่งตนเองที่ดีที่สุด โดยฝึกง่ายๆ ได้ตามวัยของลูก ควรมอบหมายให้เด็กมีหน้าที่รับผิดชอบงานบ้านทุกวัน เพื่อให้เกิดทักษะและเกิดความเคยชินที่จะต้องมีส่วนช่วยในการดูแลบ้านร่วมกับสมาชิกในบ้านคนอื่นๆ จนเป็นนิสัย

9. การฝึกระเบียบวินัย คุณพ่อคุณแม่มีแนวโน้มที่จะไม่เข้มงวดกับลูกที่มีปัญหาการเรียนรู้อ่อน โดยปกติทั่วไป คุณพ่อคุณแม่มักจะสงสารและผ่อนปรนเมื่อเด็กทำผิดกฎกติกาต่างๆ ให้เด็กกลุ่มนี้อยู่เสมอ ซึ่งจริงๆ แล้วเด็กเรียนรู้อ่อน ต้องการความชัดเจนและความสม่ำเสมอในกฎกติกาต่างๆ มากกว่าเด็กทั่วไป เด็กต้องการรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรทำได้และอะไรทำไม่ได้ ผู้ใหญ่ทุกคนในบ้านพูดไปในทางเดียวกัน เหตุผลที่อธิบายให้เด็กเข้าใจ ควรสั้นและกระชับ

### ระเบียบพื้นฐานที่ควรฝึก คือ

- การจัดวางดูแลสิ่งของของตนเองให้เป็นที่เป็นที่ สิ่งของทุกอย่างควรมีที่ประจำ ไม่เกิดความสับสนหรือต้องให้พ่อหรือแม่ช่วยหา
- ฝึกให้ทำกิจวัตรประจำวันตามตารางที่กำหนดไว้
- คอยดูแลให้เด็กปฏิบัติตามกฎอย่างสม่ำเสมอ เช่น กำหนดให้เล่นเกมได้ครึ่งชั่วโมงหลังทำการบ้านเสร็จ ก็ต้องดูแลให้เด็กทำการบ้านเสร็จก่อนที่จะให้เด็กเล่นเกม และติดตามระยะเวลาที่เด็กเล่นเกม ถ้าครบครึ่งชั่วโมงแล้วก็เตือนและพาเด็กทำกิจกรรมอื่น

10. ในเด็กเรียนรู้ซ้ำที่มีระดับเขาวนปัญญา ระหว่าง 50 - 69 หรือที่เรียกว่ากลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับน้อย สามารถดำเนินการขอจดทะเบียนคนพิการได้ สิทธิประโยชน์ที่จะได้รับ คือ

1. การรักษาพยาบาลทางการแพทย์ทุกชนิดโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ได้ทุกโรงพยาบาล ติดต่อขอรับบริการได้ที่สถานพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ
2. การศึกษาขั้นพื้นฐานฟรี
3. การบริการทางอาชีพแก่คนพิการ มีการแนะนำการประกอบอาชีพ การจัดฝึกอาชีพ มีบริการจัดหางานในสถานประกอบการ
4. เบี้ยยังชีพคนพิการ 500 บาท/เดือน
5. ได้รับการยกเว้นการเกณฑ์ทหาร

ผู้ปกครองติดต่อขอรับรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อให้แพทย์ออกเอกสารรับรองความพิการและดำเนินการจดทะเบียนได้ที่ศาลากลางจังหวัดทุกจังหวัด สำหรับผู้มีภูมิลำเนาในกรุงเทพมหานคร ติดต่อได้ที่กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ถนนกรุงเกษมสะพานขาว เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร โทร. 0-2659-6170-1



### การช่วยเหลือลูกเรื่องเรียน

สิ่งที่สำคัญนอกเหนือจากสิ่งที่กล่าวมาแล้วคือการช่วยลูกเรื่องการเรียน

#### หลักในการสอนเสริมเด็กเรียนรู้ซ้ำ

จากการศึกษาจำนวนมาก พบว่าเด็กเรียนรู้ซ้ำสามารถเรียนในโรงเรียนได้สัมฤทธิ์ผล ถ้าเด็กคนนั้นได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ช่วงก่อนวัยเรียน ร่วมกับเทคนิคการสอนเสริมตามธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็กกลุ่มนี้ ดังนั้นเรามาเข้าใจธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็กกลุ่มนี้กันก่อน

ลักษณะการเรียนรู้ที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของเด็กเรียนรู้ซ้ำ มีดังนี้ คือ

1. มีปัญหาการคิดในลักษณะนามธรรม
2. มีปัญหาการตัดสินใจ การคิดสมมติ
3. ปัญหาในการจำ
4. การขาดความสนใจต่อสิ่งเร้า
5. มีความจำกัดในการนำสิ่งที่เรียนรู้จากสถานการณ์หนึ่งไปปรับใช้ใน

สถานการณ์ที่แตกต่างกันไป

ดังนั้นหลักการในการสอนเสริมเด็กกลุ่มนี้คือ



1. การสอนซ้ำหลายๆ ครั้ง เพื่อให้เด็กจดจำ ดีกว่าการบังคับให้เด็กท่องจำทเรียนเป็นเวลานานเพียงไม่กี่ครั้ง เช่น การสอนสะกดซ้ำ 5 คำ ครั้งละ 10 นาที ซ้ำ 5 ครั้ง ดีกว่าการให้เด็กท่องจนกว่าจะจำตัวสะกดทั้งหมดได้เพียงครั้งเดียว

2. จัดสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวน หรือมีของเล่นล่อใจ เวลาที่เด็กทำการบ้านหรือทบทวนหนังสือและให้รางวัลเมื่อเด็กสามารถสนใจจดจ่อกับงานที่ได้รับมอบหมายได้ตลอดจนเสร็จ

3. การใช้รางวัลเป็นแรงจูงใจ รางวัลหรือแรงจูงใจอาจเป็นขนม ของกิน ของเล่นเล็กๆ น้อยๆ หรือสิ่งที่มีค่ามากกว่าสิ่งของคือทำที่ของคุณพ่อคุณแม่ ที่แสดงการยอมรับชื่นชมเมื่อเด็กทำได้สำเร็จ ซึ่งสามารถแสดงได้โดยการให้คำชม การโอบกอด หอมแก้ม การพยักหน้ายิ้มตอบ เมื่อเด็กทำงานสำเร็จ

- สิ่งที่สำคัญที่สุดของการให้รางวัลคือ คุณพ่อคุณแม่ต้องพยายามให้รางวัลทันทีหลังจากที่เด็กทำสำเร็จ เช่น การให้คำชมโดยทันที การให้เหรียญสะสม การให้สติ๊กเกอร์ติดในสมุด หลังเด็กทำการบ้านเสร็จ
- สิ่งที่สำคัญรองลงมาคือ อย่ารอให้รางวัลเมื่อเด็กทำงานเสร็จทั้งหมด เพราะเด็กอาจจะท้อและเบื่อไปก่อนที่จะได้รางวัล แต่ให้แบ่งงานนั้นเป็นขั้นตอนย่อยๆ แล้วให้รางวัลทันทีที่เด็กทำสำเร็จได้ในขั้นตอนย่อยๆ เช่น เด็กมีการบ้านเลขทั้งหมด 10 ข้อ ให้รางวัลเมื่อเด็กทำเลขได้เสร็จทุก 2 ข้อ จะทำให้เด็กสนใจและร่วมมือในการทำจนเสร็จได้มากกว่า

4. เด็กเรียนรู้ช้ามักมีปัญหาการนำความรู้ในห้องเรียนมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริง ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ต้องส่งเสริมให้เด็กนำความรู้ที่เรียนมาใช้ในการชีวิตจริงๆ เช่น การใช้ทักษะบวกลบในการคิดเงินทอนเมื่อไปซื้อของ การใช้ทักษะการหารเมื่อต้องแบ่งขนมให้เพื่อนๆ หรือการเรียนเศษส่วนจากขนมเค้กหรือพิซซ่า การเรียนรู้การอ่านจากการอ่านข่าวในหนังสือพิมพ์ การอ่านป้ายโฆษณา การอ่านการ์ตูนที่เด็กอยากอ่านและอย่าลืมการให้รางวัลเมื่อเด็กตอบได้ถูกต้องด้วย

5. การใช้รูปภาพในการช่วยอ่าน เช่น การใช้รูปภาพคู่ไปกับคำที่ต้องการให้เด็กหัดสะกด ให้เด็กดูซ้ำๆ สะกดซ้ำๆ จนเด็กจำได้ แล้วจึงนำภาพออกเหลือแต่ตัวหนังสือ วิธีการนี้จะช่วยให้เด็กจดจำคำศัพท์ได้รวดเร็วขึ้น

6. การสอนโดยการเลียนแบบ เด็กเรียนรู้ช้า จะเรียนรู้ได้ดีจากการเห็นตัวอย่าง เช่น ถ้าต้องการให้เด็กล้างจาน คุณพ่อคุณแม่ต้องทำให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง การเป็นตัวอย่างที่ดี คือการแสดงตัวอย่างง่ายๆ ลดขั้นตอนที่ยุ่งยาก ทำให้ดูอย่างซ้ำๆ ทีละขั้นตอน และทำซ้ำๆ หลายครั้ง

7. ควรมีการกำหนดงานที่ต้องการให้เด็กทำอย่างชัดเจน เช่น อ่านหนังสือ 4 หน้า ท่องคำศัพท์ 10 คำก่อนดูการ์ตูน หรือ เอาขยะไปทิ้งหลังรับประทานอาหารเย็นเสร็จ หรือใช้เวลาเป็นตัวกำหนด เช่น ทำแบบฝึกหัดสะกดคำเป็นเวลา 30 นาที หลังจากนั้นให้กำหนดสิ่งที่เด็กจะได้รับเมื่อเด็กทำได้สำเร็จ และสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อทำไม่สำเร็จ เช่น ถ้าต้องการให้เด็กทำการบ้านเลขทั้งหมด 20 ข้อ คุณสามารถตั้งข้อตกลงได้ว่า ถ้าลูกทำการบ้านเลขได้ 5 ข้อลูกจะได้พัก 5 นาที (เป็นการแบ่งงานและให้รางวัลทันที) แล้วถ้าลูกทำการบ้านเลขเสร็จหมดครบ 20 ข้อ ลูกจะได้ดูการ์ตูน 1 เรื่อง แต่ถ้าวันนี้ทำการบ้านไม่เสร็จ ลูกจะต้องงดดูการ์ตูนที่ชอบ

8. ถ้าเด็กมีพฤติกรรม อีตออด ลุกจากที่นั่ง คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องจัดการโดยเร็ว โดยการเข้าไปให้ความสนใจ เช่น การแตะตัว นำตัวกลับมาที่เก้าอี้ หาปัญหาที่ทำให้เด็กทำงานต่อไม่ได้และให้การช่วยเหลือ เช่น มีโจทย์เลขบางข้อที่เด็กไม่เข้าใจ ทำให้เด็กไม่อยากทำต่อ และยืนยันด้วยท่าทีสงบหนักแน่นให้เด็กทำตามข้อตกลงที่ตกลงกันไว้ คุณพ่อคุณแม่อาจพูดว่า

**“แม่รู้ว่าลูกไม่อยากทำแล้ว แต่ไหนดูซิ โอโห ลูกทำไปตั้งครึ่งนึงนะ ไปๆ แม่ให้ไปพัก แล้วเดี๋ยวกลับมาแม่จะช่วยทำข้อที่ลูกว่ามันยากนะ”**

**“ต้น ปิดทีวีเดี๋ยวนี้ ลูกไปทำการบ้านต่อได้แล้ว (แม่เดินไปปิดทีวี พร้อมทั้งจูงมือต้นไปที่โต๊ะ) ต้น เราตกลงกันว่าอะไรลูก”**

9. ถ้าลูกอาละวาด ไม่ยอมทำตามกติกา หลังจากที่ยืนยันกติกาที่ตั้งไว้ คุณพ่อคุณแม่ควรเข้าไปหยุดพฤติกรรมนั้นโดยทันที โดยการจับตัวให้หยุด ถ้าพฤติกรรมนั้นเป็นอันตรายต่อเด็กหรือเป็นอันตรายต่อคนอื่น หรือมีการทำลายสิ่งของ แต่ถ้าเป็นการร้องอาละวาดโวยวายเพียงอย่างเดียว คุณพ่อคุณแม่ควรบอกลูกว่า คุณพ่อคุณแม่เข้าใจสิ่งที่เขารู้สึก แต่กฎก็ยังคงเป็นกฎ เช่น “พ่อรู้ว่าหนูไม่อยากทำแล้ว แต่เราตกลงกันแล้วนี่ลูก พ่อจะรอจนหนูร้องไห้เสร็จแล้วเรามาทำเลขข้อที่เหลือกัน” เพื่อให้เด็กทราบว่าจะร้องอย่างไรก็ต้องทำจนเสร็จजूดี

## **หลักการเสริมด้านภาษา**

### **ด้านการรับรู้และความเข้าใจภาษา, การฟัง**

หลักการคือ ฝึกให้ลูกแยกเสียงต่างๆจากการฟังเพียงอย่างเดียว ฝึกสมาธิในการฟัง และฝึกจับใจความจากการฟัง

1. เปิดเทปที่เป็นเสียงหลายๆ ชนิด ให้ลูกยกมือเมื่อได้ยินเสียงที่กำหนด
2. อ่านนิทานสั้นๆ ให้ฟัง และบอกให้ลูก ยกมือขึ้นถ้าได้ยินคำบางคำ เช่น หมูน้อย ป่าใหญ่

### 3. เล่นเกมสืกทายเสียงพยัญชนะ เช่น

- หาคำที่ขึ้นต้นด้วยพยัญชนะที่ต่างกันเป็นคู่ๆ ให้เด็กบอกว่าสองคำนี้  
ขึ้นต้นด้วยเสียงเหมือนกันหรือต่างกัน เช่น

แดง และ แสง - ไม่เหมือนกัน

วัน และ ฟัน - ไม่เหมือนกัน

ยาง และ ไย - เหมือนกัน

- ให้ลูกบอกตัวพยัญชนะต้นของคำที่คุณพ่อคุณแม่พูด เช่น  
ไม้ (ตอบว่า ม. ไม้) ร่ม (ตอบว่า ร. ร่ม)

- พูดคำหลายคำที่มีตัวพยัญชนะเหมือนกัน แล้วมีคำที่แตกต่างกัน  
หนึ่งคำ ถามให้ลูกบอกคำที่ขึ้นต้นด้วยพยัญชนะต่างกัน

เช่น แสง, ใส, สร้อย, โข่ (ตอบว่า โข่)

แดด, แดง, แม่น, ด้าย (ตอบว่า แม่น)

4. ฝึกสมาธิจากการฟัง และฝึกฟังเสียงคำในชีวิตประจำวัน  
โดยผู้ปกครองอ่านคำเกี่ยวกับสิ่งของต่างๆ แล้วแจ้งให้ได้วงกลมให้ตรงคำนั้น  
เช่น



5. เล่นเกมจับคู่เสียงที่ได้ยินกับตัวเขียนโดยไม่มีรูปภาพประกอบ โดยให้คุณพ่อคุณแม่เลือกคำที่ออกเสียงคล้ายกัน 3 - 4 คำ เขียนใส่กระดาษ แล้วเลือกอ่าน 1 คำ ให้ลูกวงกลมคำที่คุณพ่อคุณแม่อ่าน เช่น

1.	ยาง	กาง	วาง	ปาง
2.	เลื่อน	เปื้อน	เปื้อน	เตือน
3.	เกลอ	เรอ	เจอ	เฟลอ

6. เพื่อพัฒนาความเข้าใจจากการฟัง ผู้ปกครองอ่านนิทานให้ฟังแล้วถามคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่เล่าซึ่งต้องการรายละเอียดจากลูก

7. บอกให้ลูกทำตามคำสั่งโดยเริ่มด้วย คำสั่งง่ายๆ คำสั่งเดียว แล้วจึงเริ่มคำสั่งให้ ยาวขึ้น เช่น บอกว่า “ลูกขึ้น, หมุนไปรอบๆ , ปิดประตู” ฯลฯ

8. ให้คำสั่งที่เรียงเป็นชุดเกี่ยวกับการหาของในบ้าน โดยให้ลูกฟังคำสั่งทั้งหมดก่อนแล้วจึงไปหาของที่ต้องการ

9. พูดตัวเลขหลายตัวให้ลูกพูดซ้ำตาม และเพิ่มความยากขึ้นอีกก็คือให้บอกทวนตัวเลขกลับจากที่คุณพ่อคุณแม่พูด เช่น 1 - 4 พูดทวนเป็น 4 - 1

10. บอกคำสามคำ โดยที่สองคำเกี่ยวข้องกัน ถามลูกว่ามีคำอะไรที่เกี่ยวข้องกันสองอย่างและเกี่ยวข้องกันอย่างไรเช่น ม้า, ต้นไม้, สุนัข ม้าและสุนัขเป็นสัตว์มีสี่ขาเหมือนกัน ฯลฯ

11. บอกคำตรงกันข้าม, พูดคำๆ หนึ่งแล้วให้ลูกบอกคำตรงข้าม เช่น ร้อน-เย็น, เปียก - แห้ง ฯลฯ

สิ่งสำคัญ : ทำทุกอย่างให้สนุกเหมือนเล่นเกม เมื่อลูกตอบถูกอย่าลืมห้รางวัลด้วยนะคะ

### ด้านภาษาพูด

หลักการเริ่มจากฝึกการออกเสียง แล้วจึงฝึกการใช้คำให้ตรงความหมาย ฝึกการเล่าเรื่องจากสิ่งที่เห็น เริ่มจากประโยคสั้นๆ นำมาต่อกันเป็นเรื่องราว ฝึกการสนทนาโต้ตอบ

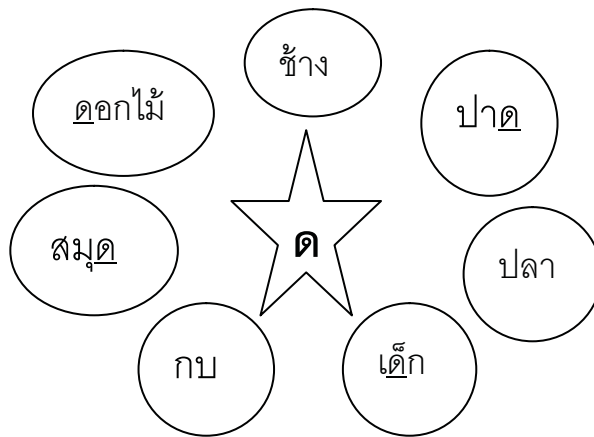
1. อ่านนิทานให้ฟัง และบอกให้ลูกแสดงกิริยาตามเป็นสิ่งที่เล่าในเรื่อง เช่น ต้นไม้ข้าง ฯลฯ ทุกครั้งที่เอ่ยถึงสิ่งของลูกจะต้องตอบหรือพูดเสียงที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น เช่น ปีน-ปั้งปั้ง, รถไฟ-ปู้นปู้น ฯลฯ
2. ให้คุณพ่อคุณแม่ ทำท่าทางเป็นประโยคหรือเรื่องราวสั้นๆ ให้เด็กทายความหมายจากท่าทางเป็นคำพูด
3. วางของเล่นไว้ตรงหน้าลูก ให้ลูกบอกเล่าเกี่ยวกับสิ่งนั้น กระตุ้นให้ลูกสังเกตหลายๆ อย่าง เช่น สี,ขนาด,รูปร่าง,หน้าที่, ฯลฯ
4. เขียนประโยคง่ายๆ บนกระดานกระดานให้ลูกบอกว่าคำไหนเป็นคำที่แสดงอาการ
5. การร้องเพลงช่วยส่งเสริมการพูดและการออกเสียง และยังช่วยให้เกิดความคล่องในการพูดด้วย
6. ใช้โทรศัพท์ของเล่นให้ลูกรู้จักการพูดโทรศัพท์ การตอบ การรับที่ถูกต้อง
7. วางสิ่งของหลายอย่างไว้บนโต๊ะ เช่น ลูกบอล ดินสอ หนังสือ ฯลฯ ผู้ปกครองแต่งประโยคที่บรรยายถึงสิ่งของอย่างหนึ่ง ให้เด็กบอกว่าเป็นสิ่งของอะไร เช่น ผู้ปกครองพูดว่า “แม่วาดรูปด้วย...” “ลูกโยน...ให้น้อง” “ลูกปิด....เมื่ออ่านจบแล้ว ฯลฯ”



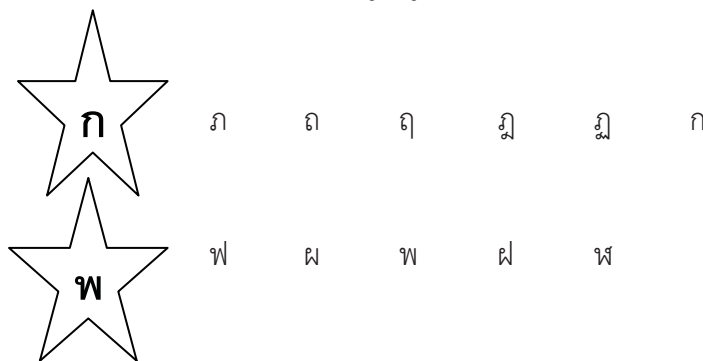
### ด้านการสะกดคำ

หลักการ ช่วยให้ลูกจำพยัญชนะต่างๆให้ได้ก่อน แล้วจึงให้ฝึกให้ออกเสียงตรงกับพยัญชนะ ฝึกแยกพยัญชนะที่มีรูปร่างคล้ายกัน

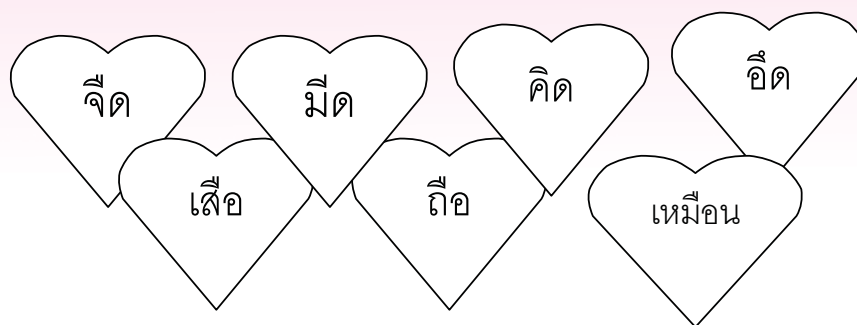
1. ช่วยลูกฝึกการจดจำพยัญชนะต่างๆ มีเทคนิคต่างกัน เช่น เขียนพยัญชนะตัวที่ต้องการให้ลูกจำได้ลงกลางกระดาษ และเขียนคำต่างลงไปให้ลูกหาพยัญชนะที่เหมือนพยัญชนะตัวอย่างที่ซ่อนอยู่ในคำ



2. ให้ลูกแยกพยัญชนะที่มีรูปร่างคล้ายกันออกจากกัน เช่น ให้ลูกวงกลมพยัญชนะที่เหมือนพยัญชนะที่อยู่ในรูปดาว



3. สอนลูกให้รู้จักเสียงสระต่างๆ มีเทคนิคต่างๆ เช่น เขียนคำที่ผสมด้วยสระอือ สระอือลดรูป สระอื่นๆที่คล้ายสระอือ แล้วให้ลูกหาคำที่ผสมด้วยสระอือ ใช้หลักการเดียวกันในการประยุกต์ใช้ในสระอื่นๆ



4. ให้เด็กลองผสมคำต่างๆ โดยเปลี่ยนพยัญชนะหรือสระ โดยใช้อุปกรณ์สีสันสดใส เพื่อดึงความสนใจของเด็ก เช่น บัตรตัวพยัญชนะตัวอักษรพลาสติก

5. สอนวิธีการผันเสียงตามวรรณยุกต์ เช่น กา ก่า ก้า ก๊า ก๋า

6. สอนการแบ่งพยางค์ เช่น หนัง/สือ กระ/ต่าย สั้ง/กะ/สือ

7. ฝึกแยกคำที่มีรูปคล้ายกัน หรือเสียงเหมือนกัน เช่น ตามแบบฝึกหัด การอ่านและสะกดคำ

### ด้านการอ่าน

1. เลือกบทความหรือหนังสือที่เหมาะสม :- เหตุผลหนึ่งที่ลูกไม่ชอบการอ่านหรือกลัวการอ่าน เพราะว่าหนังสือหรือเรื่องราวที่ให้อ่านนั้น ยากเกินไป สำหรับเด็กๆ การเลือกหนังสือสำหรับการสอนอ่านต้องพิจารณา ทั้งความยาก - ง่ายและความน่าสนใจ วิธีหนึ่งที่ช่วยได้คือ ให้ลูกเลือกหนังสือ ที่อยากอ่านด้วยตัวเอง



## 2. ให้แรงจูงใจตลอดการอ่าน

ก. เริ่มด้วยการสร้างความเป็นมิตรระหว่างคุณพ่อคุณแม่ลูก

ข. ให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ เช่น อ่านคำใหม่ๆ ได้ ลูกก็ได้รับคำชมจากคุณพ่อคุณแม่

ค. แสดงให้ลูกเห็นความก้าวหน้าของตนเอง เช่น จำนวนหน้าที่อ่านได้ จำนวนคำที่สะกดถูก

ง. ไม่ใช่หนังสือที่ลูกคุ้นเคยมาแล้ว โดยเฉพาะหนังสือที่ให้ประสบการณ์ที่ไม่ดีแก่ลูก

ฉ. ไม่ใช่หนังสือที่เคยอ่านมาแล้วมาสอนการอ่านซ้ำอีก เพราะจะทำให้ลูกใช้การจำมากกว่าการฝึกทักษะการอ่าน

ช. บทความหรือหนังสือที่ใช้สอนการอ่าน ควรเป็นความรู้เกี่ยวโยงไปถึงวิชาอื่นๆ ที่ลูกจะต้องเรียนด้วย เพื่อช่วยส่งเสริมให้ลูกได้นำความรู้จากการอ่านไปใช้ในวิชาอื่นได้

3. ให้ลูกได้มีเวลาอ่านเรื่อยๆ เด็กๆ แต่ละคนควรมีโอกาสได้อ่านหนังสือเรื่อยๆ บ่อยๆ แต่จะต้องไม่ใช่เวลานานเกินไป หลังจากการอ่านเรื่อยๆ แต่ละครั้ง ควรจัดให้มีเวลาได้พูดคุยหรือตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อดูความเข้าใจของลูกด้วย

4. อย่าปล่อยให้ลูกพยายามสะกดอยู่กับคำหนึ่งคำไถนานเกินไป เมื่อลูกเริ่มอ่านออกเสียงและพบกับคำที่ไม่คุ้นเคย ผู้ปกครองควรออกเสียงคำนั้นๆ นำก่อนเป็นตัวอย่าง

## หลักการสอนเสริมคณิตศาสตร์

ก่อนจะสอนคณิตศาสตร์ให้ลูก คุณพ่อคุณแม่เริ่มจากการสำรวจพื้นฐานที่ลูกมีอยู่ซีกนิกก่อน แล้วสอนเสริมต่อจากทักษะที่ลูกทำได้แล้ว ตามลำดับขั้นตอนจากง่ายไปยาก อย่างช้าๆ

การสอนคณิตศาสตร์เบื้องต้น เริ่มตามลำดับขั้นตอนดังนี้

### 1. การนับเลขด้วยการท่องจำ

คือ การนับเลข 1,2,3,4,5... แต่ยังไม่จำเป็นต้องจำจำนวนให้ตรงกับเลขไม่ได้ เช่น นับ 3 แต่ยังไม่สามารถนับได้ 3 ขึ้น

### 2. การนับเลขได้ตรงกับจำนวน

เช่น นับ 1 หยิบของ 1 ชิ้น แม่ขอคืนสอ 5 แห่ง เด็กหยิบคืนสอส่งให้ได้ 5 แห่ง

3. รู้ความแตกต่างของจำนวนและตัวเลข และเขียนตัวเลขได้ มีจำนวนนับมากขึ้นไปถึงหลักสิบ และหลักร้อยได้ เช่น นับได้ถึง 30 เข้าใจจำนวนมากกว่า น้อยกว่า เช่น เข้าใจว่า 75 มากกว่า 40

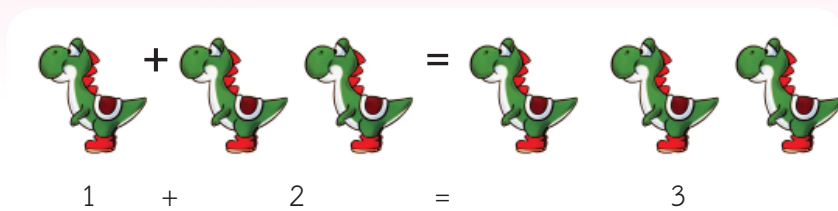
### 4. เข้าใจความแตกต่างระหว่างปริมาณ

รูปร่าง ขนาดของวัตถุสิ่งของต่างๆ

ใหญ่เล็ก สั้นหรือยาว น้อยหรือมาก มากกว่าน้อยกว่า กลมหรือเหลี่ยม

### การสอนบวกเลข

1. ในการสอนการบวกเลขขั้นเริ่มต้น ควรใช้การสอนที่เป็นรูปธรรม เช่น การใช้สิ่งของแทนการนับ ที่ลูกสามารถสัมผัสได้ด้วยตนเอง ดังตัวอย่างการใช้รูปภาพให้ลูกนับ



2. ใช้วัสดุอื่นๆ ที่หาได้ง่ายๆ เช่น ดินสอ ที่ใช้สำหรับนับและบวกเลข ลูกปัดร้อยเชือก ใช้สำหรับการสอนนับ,บวก,และลบ นอกจากรูปภาพได้อีกด้วย

3. หลังจากที่คุณพ่อคุณแม่ใช้การสอนด้วยอุปกรณ์ที่เป็นรูปธรรมแล้ว ต่อไปก็จะเริ่มการคำนวณแบบนามธรรม แต่ลูกยังต้องใช้การมองเห็นช่วยในการคิดอยู่ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือ การเขียนตัวเลขเป็นแถวใต้เส้นตรง ความสั้นยาวของเส้นตรง แสดงจำนวนตัวเลขที่เพิ่มขึ้น ตัวอย่างเช่น :-

เริ่มต้น -----  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
เพิ่มขึ้น -----  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

แถวตัวเลขนี้อาจจะทำได้เป็นแถวติดไว้บนโต๊ะทำการบ้านลูก หรือเขียนบนพื้นห้อง การที่ได้ง่ายๆ ได้คุ้นเคยกับแถวตัวเลขดังกล่าวนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อไปในการเรียนเลข บวกและลบ

4. การสอนจะต้องสอนไปที่ละอย่าง เช่น สอนบวก ก็จะสอนบวก  
อย่างเดียวก่อน และต้องสอนซ้ำๆ แต่จะต้องไม่ทำให้ลูกรู้สึกเบื่อด้วย

5. เมื่อลูกสามารถจำตัวเลข 1 ถึง 9 ได้แล้วจึงค่อยให้ลูกได้บวกเลข  
ด้วยตัวเลขสองตัว

6. เมื่อจะให้ลูกบวกเลข 2 หลัก จะต้องให้ลูกเข้าใจค่าของตัวเลขใน  
หลักต่างๆ ก่อน เช่น 483

$$4 = 400 \quad 8 = 80 \quad 3 = 3$$

หลังจากนั้นจึงเริ่มสอนการทดเลขเมื่อบวกเลข 2 หลัก

**สรุป** การสอนการบวกเลขขั้นแรกนี้ให้สอนด้วยวิธีที่เป็นรูปธรรม  
คือ ใช้สิ่งของหรือวัตถุอุปกรณ์ ต่อไปจึงเปลี่ยนเป็นรูปภาพและในที่สุดลูกก็จะ  
สามารถบวกเลขได้ด้วยการใช้ตัวเลขแทนสิ่งของหรือรูปภาพได้ และต่อไปลูก  
ก็จะสามารถคิดในใจได้ในที่สุด

#### การสอนลบเลข

การลบนั้นตรงข้ามกับการบวก การบวกเลขก็คือการเอาสิ่งของมารวม  
เข้าด้วยกัน แต่การลบเลขก็คือการหักออกไปจำนวนหนึ่ง

**การสอนลูกลบเลข ใช้หลักการเดียวกับกับการบวก นั่นคือ**

1. เริ่มการลบเลขจะใช้วิธีที่เป็นรูปธรรมและค่อยๆ เปลี่ยนไปเป็น  
นามธรรมหรือตัวเลข และคุณพ่อคุณแม่ควรสอนการลบเลข หลังจากที่ลูก  
บวกเลขได้แล้ว

2. เริ่มสอนจากการมีตัวตั้งมากกว่าตัวลบ เมื่อลูกเข้าใจการลบแล้ว  
ง่ายๆ แล้ว จึงสอนขั้นต่อไป นั่นคือการลบที่ต้องขอยืม

3. การขอยืมในการลบเลขที่ตัวตั้งน้อยกว่าเป็นส่วนที่เข้าใจยากมาก  
สำหรับลูกที่เรียนรู้ช้า

เช่น มีโจทย์ว่า  $23 - 4$  ลูกจะไม่เข้าใจว่าทำไม 3 ลบ 4 เลยไม่ได้ เพราะลูกไม่เข้าใจการ “ขอยืม”

คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มการสอนด้วยการให้เด็กเข้าใจค่าของตัวเลขในหลักต่างๆ ก่อน ตัวอย่าง ลบ 4 จาก 23 โดยสอนว่า 23 มี 10 สองครั้ง (20) และ 3 แล้วเปลี่ยนเป็น 10 กับ 13 ลบด้วย 4 และบวกด้วย 10 ได้คำตอบ 19 เมื่อนักเรียนเข้าใจได้ว่า ตัวเลข 2 ใน 20 หมายถึง 10 สองครั้ง จะทำให้เข้าใจการ “ขอยืม” ได้ง่ายขึ้น

$$23 - 4 \longrightarrow \begin{array}{l} 2 \text{ ใน } 23 \text{ เท่ากับ } 20 \text{ (10+10)} \\ 3 \text{ ใน } 23 \text{ เท่ากับ } 3 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} (10+10) \\ 2 \quad 3 \\ \hline - \quad 4 \\ \hline \end{array} \longrightarrow \begin{array}{r} (10+10) \\ 2 \quad (10+3) \\ \hline - \quad 4 \\ \hline \end{array} \longrightarrow \begin{array}{r} 10 \quad 13 \\ \hline - \quad 4 \\ \hline \end{array}$$

#### การสอนการคูณและการหาร

ความจริงแล้วการคูณก็คือการบวกเลขที่เร็วขึ้น และได้ผลดีกว่า เช่น 7 คูณ 10 ง่ายกว่าและเร็วกว่าบวก 7 สิบลครั้ง การทดเลขจากหลักหนึ่งไปอีกหลักหนึ่งคล้ายกันกับการทดในการบวกเลข

นอกจากนี้สิ่งที่เหมือนกันระหว่างการบวกและการคูณก็คือ ถ้าตัวเลขสลับกันก็ได้คำตอบเท่ากัน เช่น

$$1 + 7 = 8 \quad \text{หรือ} \quad 7 + 1 = 8, \quad 7 \times 1 = 7 \quad \text{หรือ} \quad 1 \times 7 = 7$$

การสอนคูณเลขก็เหมือนกับการสอนเลขอย่างอื่นๆ คือเริ่มด้วยการสอนที่เป็นรูปธรรม แล้วจากนั้นค่อยๆ เปลี่ยนไปเป็นนามธรรม

**การหาร** ตรงข้ามกับการคูณ ลูกจะต้องมีทักษะจากการคูณเสียก่อน การสอนหารจะต้องทำภายหลังการสอนคูณคล่องแล้ว

### การสอนแก้โจทย์ปัญหา

ลูกเรียนรู้ซ้ำอาจจะเข้าใจความหมายของคำที่ใช้ในทางคำนวณ เช่น บวก ลบ คูณ ฯลฯ แต่ถ้าลูกต้องพบกับโจทย์เลขที่ไม่ได้บอกวิธีคำนวณ คุณพ่อคุณแม่ก็จะพบว่าลูกก็ทำไม่ได้ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงต้องสอนให้ลูก รู้จักความหมายของถ้อยคำในโจทย์ จึงจะแก้ปัญหเลขโจทย์ได้

#### ตัวอย่างโจทย์เลข

**ข้อ 1.** สมศรีมีเงินอยู่ 28 บาท เขาซื้อนมกล่องไป 6 บาท และขนมอีก 5 บาท ถามว่าสมศรียังเหลือเงินอีกเท่าไร?

**ข้อ 2.** สมชายซื้อหนังสือการ์ตูนเล่มละ 35 บาท หลังจากทีอ่านเสร็จแล้ว สมชายได้ขายหนังสือการ์ตูนไป 25 บาท เขามารวมกับเงินที่มีอยู่แล้ว 28 บาท เดิมทีสมชายมีเงินเท่าไร และเดี๋ยวนี้สมชายมีเงินอยู่เท่าไร?

จากโจทย์ทั้งสองข้อนี้ ไม่ได้บอกวิธีการคำนวณไว้ชัดเจน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จะต้องช่วยให้ลูกค้นหาว่าถ้อยคำไหนที่บ่งชี้วิธีการคำนวณเพื่อแก้ไข โจทย์เลขนี้ได้

เช่น **โจทย์ข้อ 1.** คำว่ามีอยู่, ใช้ไป, ซื้อไป บอกให้ทราบว่า สมศรีมีเงินอยู่ทั้งหมด และการซื้อไป คือจ่ายเงินไปจะต้องเอามาลบกันจึงจะได้คำตอบที่ถูกต้อง

**โจทย์ข้อ 2.** ค่อนข้างซับซ้อนกว่าข้อแรก โจทย์นั้นให้หาว่าสมชายมีเงินอยู่เดิมเท่าไร และขณะนี้เหลือเท่าไร หมายถึงจะต้องแก้ปัญห 2 ข้อ ดังนั้นจะต้องช่วยให้ลูกมีทักษะในการเข้าใจเหตุและผลได้เป็นอย่างดี ด้วยการพิจารณาถ้อยคำในโจทย์เลขซึ่งอธิบายขั้นตอนการคิดหาคำตอบได้ เช่น ได้เงินมา คือการบวก รวมกับเงินที่มีอยู่แล้ว ก็คือการบวก เป็นต้น

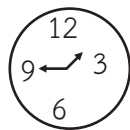
### การสอนเรื่องเวลา

1. การสอนให้เด็กดูปฏิทิน ทำเครื่องหมายบนปฏิทินในวันสำคัญต่างๆ สอนดูวันในหนึ่งสัปดาห์ ใน 1 เดือน และใน 1 ปี

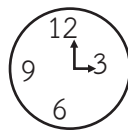
2. การสอนความเข้าใจเกี่ยวกับเวลา

เริ่มจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเวลาใดเวลาหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น เวลาดูโทรทัศน์ เวลาเล่นเกม เวลารับประทานอาหาร เวลาตื่นนอน ควบคู่กับการดูเวลาจากหน้าปัดนาฬิกา หรือผู้ปกครองเขียนรูปรนาฬิกาคู่กับกิจกรรมก็ได้

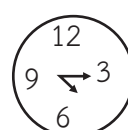
การบอกเวลาที่แน่นอน เช่น บอกเวลาเป็นนาที จะต้องรู้จักความแตกต่างระหว่าง “ก่อนหน้า” และ “ภายหลัง” วิธีง่ายๆ ที่จะทำให้นักเรียนเข้าใจความหมาย “ก่อนหน้า” และ “ภายหลัง” ก็คือวาดรูปรนาฬิกา ดังตัวอย่างต่อไปนี้



15 นาที ก่อนบ่าย 3 โมง



บ่าย 3 โมง



15 นาที หลังบ่าย 3 โมง

### การสอนเรื่องเงินตรา

ผู้ปกครองควรสอนให้รู้จักชนิดของค่าเงินตรา ตั้งแต่เหรียญสลึง เหรียญบาท ห้าบาท สิบบาท ธนบัตร ยี่สิบบาท ร้อยบาท โดยให้รู้จักของจริง และให้เด็กได้มีโอกาสใช้เงินซื้อของมีการแลกเงิน มีการทอน การฝากออมสิน ฯลฯ

## เอกสารอ้างอิง

- นพวรรณ ศรีวงศ์พานิชย์, พญ. โชคมหามงคล. ภาวะบกพร่องทางสติปัญญา/  
ภาวะปัญญาอ่อน (Intellectual Disability/ Mental Retardation).  
ใน นิชรา เรื่องดารกานนท์. **ตำราพัฒนาการเด็กและพฤติกรรม.**  
กรุงเทพมหานคร : โฮสสติคพับลิชชิง. 2551,พิมพ์ครั้งที่ 1: 179-204
- นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช. (2549). **คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยเรียน  
6 - 11 ปี.** กรุงเทพฯ: พี เอส ซัพพลาย.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. **ไอโอดีนกับสติปัญญาเด็กไทย: บทที่ 5 การควบคุมและ  
ป้องกันโรค.** จาก [www.il.mahidol.ac.th/e-media/iodine/chapter  
5.html](http://www.il.mahidol.ac.th/e-media/iodine/chapter5.html). สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2555.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ. สุขภาวะเด็กและวัยรุ่นไทยอายุ 6-12 ปี. ใน ราช  
วิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. **รายงานโครงการวิเคราะห์สุข  
ภาวะของเด็กและวัยรุ่นไทย.** 2552 : 137-161
- วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน. (2550). **ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น เล่ม 2.  
ภาวะปัญญาอ่อน.** หน้า 197 - 208. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. **เด็กปัญญาอ่อน.** ใน ศรีเรือน แก้วกังวาน. **จิตวิทยาเด็กพิเศษ.**  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2545: 49-99
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์และคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
ธรรมศาสตร์. (2552). **รายงานการวิจัย เรื่อง การศึกษาบทบาท  
องค์ความรู้ด้านทฤษฎีและเครื่องมือประเมินระดับสติปัญญาและ  
ความฉลาดทางอารมณ์ (IQ และ EQ) เด็ก.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุชีรา สุขเกษม. เขียนเมื่อ 19 มิถุนายน 2554. **ลูกเรียนรู้ซ้ำวิธีแก้ไข.**  
<http://tinyzone.tv/HealthDetail.aspx?ctpostid=1076>. สืบค้น  
เมื่อ 18 เมษายน 2555.



