

การส่งเสริมให้เด็กออทิสติกฝึกกิจวัตรประจำวัน

Encouraging children with autism to practice routines

เจริญขวัญ ศรีพันธ์ชาติ¹

Charoenkwan Sripunchat¹

Received: February 10,2023 Revised: February 10,2023 Accepted: May 23,2023

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นบทความที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้เด็กออทิสติกได้ฝึกกิจวัตรประจำวัน ที่ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแล สามารถนำไปใช้กับเด็กออทิสติก โดยผู้แต่งได้ศึกษาจากเอกสารตำราต่างๆ จากผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาพิเศษและด้านปฐมวัยทำให้สามารถนำแนวทางที่ศึกษามาพัฒนาและส่งเสริมกิจวัตรประจำวันของเด็กออทิสติก โดยได้ศึกษาพัฒนาการแต่ละขั้นของช่วงอายุเพื่อจะได้ฝึกเด็กออทิสติกได้อย่างมีความสุข การได้ทราบและเรียนรู้พัฒนาการแต่ละขั้นนั้นทำให้มีแรงบันดาลใจในการฝึกและเห็นพัฒนาการการฝึกกิจวัตรประจำวันของเด็กออทิสติกได้อย่างชัดเจนซึ่งกิจกรรมพื้นฐานที่ฝึกได้แก่การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การแต่งกาย การขับถ่ายปัสสาวะ และการขับถ่ายอุจจาระ ซึ่งเป็นกิจกรรมพื้นฐานของการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อให้เด็กออทิสติกสามารถช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดโดยไม่เป็นภาระของผู้อื่น

คำสำคัญ : เด็กออทิสติก, กิจวัตรประจำวัน

Abstract

This article is about encouraging children with autism to practice routines that parents, teachers, caregivers can apply to children with autism. The author has studied from textbook documents. from specialists in special education and early childhood Able to apply the methods studied to develop and promote the daily routines of children with autism. By studying the development of each age range in order to train autistic children with happiness of autistic children clearly in which the basic activities that are practiced are eating, bathing, dressing, urinating and defecation This is the basic activity of everyday activities so that autistic children can help themselves as much as possible without burdening others.

Keyword : autistic children, daily routines

¹ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่ายการศึกษาพิเศษ (ศูนย์วิจัยออทิสติก)

Khon Kean University Demonstration School Special Education Division (Autistic Research Center)

¹ Corresponding author Email: jaromo@kku.ac.th

บทนำ

การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งในการฝึกทักษะชีวิตและเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่มีความสำคัญลำดับต้น ๆ ในการที่จะช่วยให้เด็กออทิสติกสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขและสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องตามหลักสุขอนามัยหากเด็กออทิสติกสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมแล้วย่อมจะทำให้ผู้ที่ได้พบเห็นเด็กออทิสติกเกิดความรู้สึกประทับใจในภาพลักษณ์และต้องการเข้าใกล้และยินดีให้ความช่วยเหลือในด้านอื่น ๆ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความมีวินัยในตนเองของเด็ก เนื่องจากคุณลักษณะของเด็กที่มีวินัยในตนเองต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ รู้จักหน้าที่และเวลา และสามารถทำหน้าที่ในแต่ละวันได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กในแต่ละระดับอายุ จะมีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ในระดับของคุณภาพที่แตกต่างกัน เช่น เด็กอนุบาล 3 ขวบ เริ่มแต่งตัวได้ด้วยตนเอง สามารถรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง เด็กอนุบาล 4 ปี สามารถแต่งตัวได้ด้วยตนเอง รับประทานอาหารได้ด้วยตนเองโดยไม่หกเลอะเทอะ ส่วนเด็กอนุบาล 5 ปี สามารถเลือกเครื่องแต่งกายและแต่งตัวได้ด้วยตนเอง และรับประทานอาหารได้ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของเด็กเป็นเรื่องของการปฏิบัติตนตามวินัยในตนเอง และอยู่ในประสบการณ์สำคัญด้านสังคม ซึ่งเป็นความสามารถในการแสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สำหรับกิจวัตรประจำวันของเด็กหรือของเด็กโต หรือแม้แต่กิจวัตรประจำวันของวัยรุ่นจะมีลักษณะใกล้เคียงกันมาก จะแตกต่างกันที่ในวัยเด็กจะมีเรื่องราวของการศึกษาเล่าเรียนในสถาบันการศึกษา แต่วัยรุ่นใหญ่จะเป็นวัยที่ต้องรับผิดชอบครอบครัวและการทำงานในหน่วยงานต่าง ๆ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของเด็กจะมีปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้แก่ ภาวะของวัย ระยะเวลา ประสบการณ์การเรียนรู้ การฝึกฝน การซึมซับพฤติกรรมและการเลียนแบบ และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ดังที่อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) กล่าวว่า การเรียนรู้พฤติกรรมของเด็กเกิดจากการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่อยู่แวดล้อมเด็ก และอีริกสัน (Erikson) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมและการตอบสนองที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก ส่งผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและการเรียนรู้ของเด็ก ดังนั้น การเรียนรู้ที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของเด็กเล็กตั้งแต่การตื่นนอน การจัดเก็บอุปกรณ์ในห้องนอน การล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัว การรับประทานอาหารเข้า การไปโรงเรียน การรับประทานอาหารกลางวัน ฯลฯ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเหล่านี้ นอกจากเด็กจะเรียนรู้ที่ปฏิบัติได้เนื่องจากการมีภาวะการฝึกฝนแล้ว การที่เด็กได้ซึมซับพฤติกรรมจากการเลียนแบบการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ผู้ปกครอง บุคคลในครอบครัว ครูที่โรงเรียน ซึ่งบุคคลต่าง ๆ ดังกล่าวล้วนเป็นตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมของเด็ก โดยเฉพาะเด็กวัย 3 – 5 ปี เป็นวัยที่รู้จักการเล่นแบบเลียนแบบชีวิตจริง (นิติธร ปิลวาสน์, 2556) กิจวัตรประจำวันจึงเป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ตามอายุและพัฒนาการ ซึ่งจะนำไปตามธรรมชาติอย่างเหมาะสม แต่สำหรับเด็กออทิสติก ซึ่งมีความบกพร่องด้านพัฒนาการ ทำให้ อายุ และพัฒนาการไม่เป็นไปธรรมชาติ ซึ่งส่งผลหลายด้านทั้งในเรื่องของพฤติกรรม อารมณ์ สังคม และการสื่อสาร รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันที่ค่อนข้างมีความลำบาก ส่งผลกระทบทั้งตัวเด็กออทิสติกเอง ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ที่มีความเกี่ยวข้องเกิดความลำบากที่จะดำเนินกิจวัตรประจำวันในแต่ละวัน การที่จะพัฒนาให้เด็กออทิสติกได้พัฒนากิจวัตรประจำวันของตนเองให้ดียิ่งขึ้น โดยจะต้องมีวิธีการสอนที่เหมาะสมและสามารถนำมาพัฒนาเด็กออทิสติกได้จริง (เจริญขวัญ มูลน้อย, 2557 อ้างอิงใน เจริญขวัญ ศรีพันธ์ชาติและคณะ , 2564)

การส่งเสริมทักษะพื้นฐานในชีวิตประจำวันเด็กออทิสติกในช่วงปฐมวัย

เด็กออทิสติกในช่วงปฐมวัย จำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยและช่วยเหลืออย่างเหมาะสมโดยเร็วที่สุด เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องและฟื้นฟูส่งเสริม ให้มีพัฒนาการที่ก้าวหน้าในช่วงที่สมองยังมีการยืดหยุ่นและพัฒนาเพื่อลดความผิดปกติและให้เป็นปกติให้มากที่สุด เด็กออทิสติกที่อยู่ในช่วงปฐมวัย เมื่อเข้าสู่วัยเรียนรวมจะพบปัญหาที่สำคัญ คือ การใช้ชีวิตประจำวันที่มีความสามารถยังไม่เท่าเทียมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน เช่น ยังใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ยังใส่เสื้อผ้าด้วยตนเองไม่ได้ และยังมีข้อจำกัดในเรื่องของการรับประทานอาหาร แต่หากผู้ใกล้ชิด ผู้ปกครอง ครูผู้สอน หรือนักสหวิชาชีพ ได้ช่วยกันฝึกฝนเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ก็จะสามารถทำให้เด็กออทิสติกปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

เด็กออทิสติก

ในวงการแพทย์เริ่มรู้จักอาการออทิสซึม เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1943 โดยนายแพทย์ Leo Kanner แห่งโรงพยาบาล John Hopkins สหรัฐอเมริกา ซึ่งได้รายงานผลการศึกษาคณะเด็ก 11 คน ว่ามีพฤติกรรมที่ไม่เหมือนเด็กทั่วไป เช่น ชอบอยู่คนเดียว ทำอะไรซ้ำ ๆ พูดโดยใช้เสียงระดับเดียวไม่มีเสียงต่ำ เสียงสูง (Monotone) เมื่อโกรธจะโวยวายหรือทำร้ายตนเองอย่างรุนแรง เช่น เอาศีรษะโขกโต๊ะหรือกำแพงจนเจ็บ เมื่อต้องการสิ่งใดจะไม่พูดขอสิ่งนั้น แต่จะจับมือผู้ใหญ่ให้หยิบสิ่งนั้นให้ ไม่ตอบคำถามแต่จะทวนคำถามซ้ำ ๆ ไม่ชอบเล่นกับเด็กอื่น ๆ บางคนชอบหมุนวัตถุ สามารถหมุนได้นานเป็นชั่วโมงโดยไม่เบื่อ บางคนจะมีพรสวรรค์ทางด้านดนตรี วาดภาพ และการคำนวณ นายแพทย์ Kanner เรียกพฤติกรรมเช่นนี้ว่า ออทิสซึม ซึ่งหมายถึงอาการที่สนใจแต่ตนเอง โดยไม่ชอบติดต่อกับโลกภายนอก (National Institute of Health, 2004) เมื่อรายงานการวิจัยของนายแพทย์ Kanner เผยแพร่ออกมา ปรากฏว่าแพทย์ให้ความสนใจเด็กออทิสติกมากขึ้น และมีการติดตามศึกษาชีวิตของเด็กกลุ่มนี้ อีก 20 ปี ต่อมา ทำให้นายแพทย์ Kanner มีข้อมูลเกี่ยวกับเด็กออทิสติกพบว่า เด็กออทิสติกยังคงมีปัญหาการสื่อสารและปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์ ทำให้ถูกตัดขาดจากโลกภายนอกอย่างสิ้นเชิง (Carol,2005:Tomchek,and Dunn,2007อ้างถึงใน สมพร หวานเสีจ, 2552)

ลักษณะและอาการของบุคคลออทิสติก

เด็กออทิสติกมีลักษณะอาการที่แตกต่างกันตามระดับความรุนแรงและมีความแตกต่างจากเด็กปกติมากขึ้นอยู่กับภาวะของแต่ละคน ลักษณะอาการของเด็กออทิสติกมีดังนี้ (ผดุง อารยะวิญญูและคณะ, 2546 : สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี, 2546 : American Psychiatric Association, 2000 อ้างถึงใน สมพร หวานเสีจ, 2552) ความบกพร่องด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เด็กมีความบกพร่องในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่มองสบตาผู้อื่น ไม่มีการแสดงออกทางสีหน้า หรือกิริยาท่าทาง จึงไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ เล่นกับเพื่อนไม่เป็น ไม่สนใจที่จะทำงานกับใคร มักจะอยู่ในโลกของตัวเอง

ความบกพร่องทางการสื่อสาร เป็นความบกพร่องทั้งด้านการใช้ภาษา ความเข้าใจภาษา การสื่อสาร การสื่อความหมาย การใช้ภาษา เด็กจะมีความล่าช้าทางภาษาและการพูดในหลายระดับ แต่ไม่สามารถพูดสื่อความหมายได้เลย หรือพูดได้บ้างแต่ไม่สามารถสนทนาโต้ตอบกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจและเหมาะสม บางคนจะมีลักษณะการพูดแบบเสียงสะท้อนหรือพูดเลียนแบบ ทวนคำพูด หรือพูดซ้ำ แต่ในเรื่องที่ตนเองสนใจ การใช้ภาษาพูดมักจะสลับหน้าที่ของคำในประโยค ระดับเสียงที่พูดอาจจะมี ความผิดปกติ บางคนพูดในระดับเสียงเดียวลักษณะทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่บกพร่อง บุคคลออทิสติกจะมีพฤติกรรมซ้ำ ๆ ผิดปกติ เช่น เล่นมือ โบกมือไปมา หรือหมุนตัวไปรอบ ๆ ยึดติดไม่ยอมเปลี่ยนแปลง

ในชีวิตประจำวัน มีความสนใจแคบ หมกมุ่นกับสิ่งของบางอย่าง เด็กบางคนแสดงออกทางอารมณ์ ไม่เหมาะสมกับวัย บางครั้งร้องไห้หรือหัวเราะโดยไม่มีเหตุผล บางคนมีปัญหาด้านการปรับตัวเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จะอาละวาดหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ร้องไห้ ทำลายข้าวของ เป็นต้น

ความบกพร่องทางการเรียนแบบและจินตนาการ เด็กบางคนต้องกระตุ้นจึงจะ เล่นเลียนแบบได้ เช่น เลียนแบบการเคลื่อนไหว การพูด บางคนไม่สามารถเลียนแบบได้ แม้การกระทำที่ง่าย ๆ การขาดทักษะการเลียนแบบซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเล่นทำให้เด็กขาดทักษะการเล่นในด้าน จินตนาการไม่สามารถแยกเรื่องจริงหรือเรื่องสมมุติได้ เชื่อมโยงความเข้าใจของเหตุการณ์หนึ่งไปยัง เหตุการณ์อื่นไม่ได้ มีความยุ่งยากในการเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม การเล่นสมมุติ การจัดระบบความคิด การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง การวางแผนการคิด การสร้างจินตนาการจากภาษา ซึ่งส่งผลต่อการเรียนของเด็กกอทิสติก

ความบกพร่องทางการเรียนรู้ทางประสาทสัมผัส การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การรับรู้ทางสายตา การตอบสนองต่อการฟัง การสัมผัส การรับกลิ่นและรส มีความแตกต่างกันในแต่ละ บุคคล บางคนชอบมองวัตถุหรือแสงมากกว่ามองเพื่อน ไม่มองตาผู้อื่น บางคนเอาสิ่งของมาส่องดูใกล้ ๆ ตา บางคนตอบสนองต่อเสียงผิดปกติ เช่น ไม่หันตามเสียงเรียกที่ได้ยิน บางคนจะปิดหูเมื่อได้ฟังเสียงบางเสียง ต่อต้านการสัมผัส หลีกเลี่ยงการดมกลิ่นและรับรส บางคนตอบสนองไวหรือช้ากว่าหรือแปลกกว่าปกติ เช่น ดมของเล่น ดมรองเท้า หรือเล่นแปลก ๆ เป็นต้น

ความบกพร่องด้านการใช้อวัยวะต่าง ๆ อย่างประสานสัมพันธ์ การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่และมัดเล็ก มีการเคลื่อนไหวที่งุ่มง่ามผิดปกติ ไม่คล่องแคล่ว ท่าทางการเดินหรือการวิ่งดูแปลก ๆ การใช้กล้ามเนื้อเล็ก เช่น การหยิบจับช้อนส้อม ไม่ประสานกัน เป็นต้น ลักษณะอื่น ๆ ของบุคคลออทิสติกบางคนมีพฤติกรรมผิดปกติ ในขณะที่บางคน เชื่องช้า งุ่มง่าม บางคนไม่ตอบสนองความรู้สึกรับต่อความเจ็บปวด เช่น ดึงผมหรือกัดเนื้อตนเองโดยไม่แสดง อาการเจ็บปวด และจากรายงานลักษณะเด่นของบุคคลออทิสติกที่นายแพทย์ Leo Kanner (Grazino, 2002) กล่าวไว้ดังนี้มีอาการแยกตัวอย่างเด่นชัด ส่วนใหญ่เป็นความบกพร่องในด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความผิดปกติในด้านภาษาบุคคลออทิสติก มีความผิดปกติด้านภาษาประมาณร้อยละ 50 ซึ่งมีระดับ ตั้งแต่ไม่พูด สับสนในการใช้คำพูดภาษาเฉพาะของตนเองพูดซ้ำหรือพูดเลียนคำพูดผู้อื่น มีประมาณร้อยละ 20 ที่ระดับสติปัญญาดี สามารถพูดและมีพัฒนาการทางภาษา มีความยึดมั่นในการกระทำเดิม ๆ บุคคล ออทิสติกมักจะแสดงออกอย่างชัดเจนว่า ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงและยึดมั่นกับกิจวัตรประจำวัน เช่น ใช้แก้วใบเดิม เสื้อผ้าชุดเดิม วางสิ่งของที่เดิม ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเด็กจะโมโหจนเฉียวรุนแรง ขาดการเล่น อย่างมีจินตนาการ ขาดความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน ขาดการเล่นในรูปแบบของเกมหรือไม่มี จินตนาการในการเล่น การปรากฏของอาการเห็นได้ตั้งแต่ยังเล็ก ความผิดปกติของเด็กออทิสติกปรากฏให้ เห็นชัดเจนก่อนอายุ 36 เดือน ซึ่งพบว่าเด็กมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่ช้ากว่าพัฒนาการปกติ มีการแสดง อารมณ์ที่เกรี้ยวกราดเฉียว หรือหงุดหงิดไม่พอใจ เช่น การเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวัน เด็กจะมี อารมณ์โกรธโมโหรุนแรง และคงอยู่เป็นเวลานาน มีความสามารถด้านหนึ่งด้านใดเป็นพิเศษ ซึ่งบ่อยครั้งที่ ผู้ปกครองคิดว่าเป็นเด็กอัจฉริยะ เช่น มีพรสวรรค์ในการวาดภาพ การเล่นดนตรี หรือการคำนวณ เป็นต้น มีเขาวนปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ เด็กออทิสติกประมาณร้อยละ 75-80 มีเขาวนปัญญาต่ำกว่า 70 ส่วนใหญ่ จะมีระดับเขาวนปัญญาประมาณ 35-50 แต่มีเด็กออทิสติกบางคนมีเขาวนปัญญาสูง หรือกลุ่มที่เรียกว่า High Functioning Autism และพบว่าเด็กกลุ่มนี้จะมีความสามารถในการแสดงออกทางภาษา มากกว่า ความสามารถในการรับรู้ทางภาษา ลักษณะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นออทิสซึม เด็กออทิสติกจะแสดง

พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ความก้าวร้าว มีอาการตื่นเต้น วิตกกังวล สมาธิสั้น มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง มีความฉุนเฉียว ตอบสนองต่อสิ่งเร้า เช่น แสง เสียง หรือสัมผัสบางอย่างผิดปกติ ชอบหรือกลัวอย่างไม่สมเหตุผลผล มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมกับบริบท หรือไม่ตอบสนองทางอารมณ์กับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น เด็กทั่วไปจะมีลักษณะเฉพาะของตนเองทุกคน แต่สำหรับเด็กออทิสติกบางคนจะพัฒนาได้เป็นพิเศษบางเรื่อง ซึ่งเป็นลักษณะเด่นกว่าเด็กทั่วไป เช่น ความสามารถในการสนใจรายละเอียด และจดจ่ออยู่กับกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่น่าสนใจได้นานและต่อเนื่องกว่าเด็กในวัยเดียวกันความสามารถพิเศษที่มีผลต่อปัจจัยในการเรียนรู้และทักษะ ถ้าผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องใช้กิจกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะการเรียนรู้ (Learning style) ของเด็ก เช่น การใช้สื่อการสอนหรืออุปกรณ์ที่ใช้การมองเห็น (Visual material) ในบางครอบครัวที่มีเด็กออทิสติกจะเตรียมการเพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างอารมณ์ขัน หรือรับรู้เรื่องตลก มีการเรียนรู้ที่ผิดปกติ เด็กออทิสติกแสดงทักษะหรือพัฒนาการค่อนข้างคงที่ เด็กจะมีความสามารถในทักษะใดทักษะหนึ่งแต่มีกรถ่ายโอนความสามารถเดิมไปยังทักษะใหม่หรือกิจกรรมอื่นได้น้อย (DfES Publication,2006 อ้างถึงใน สมพร หวานเสีจ,2552)

กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะพื้นฐานในชีวิตประจำวันเด็กออทิสติก

กิจวัตรประจำวันเป็นพื้นฐานชีวิตที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้และปฏิบัติได้ไปตามพัฒนาการ การจัดการกิจกรรมประจำวัน เป็นการส่งเสริมและพัฒนาเด็กในทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญ รวมทั้งส่งเสริมทักษะพื้นฐานในชีวิตประจำวันเด็กในระดับปฐมวัยด้วย หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 ได้กำหนดขอบข่ายการจัดการกิจกรรมประจำวันว่า การเลือกกิจกรรมที่จะนำมาจัดในแต่ละวันต้องให้ครอบคลุมสิ่งต่อไปนี้

1. กิจกรรมการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ เคลื่อนไหวและความคล่องแคล่วในการใช้วัยยะต่าง ๆ จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้เล่นอิสระกลางแจ้ง เล่นเครื่องสนาม เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรี
2. กิจกรรมการพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้เล่นเครื่องเล่นสัมผัส เล่นเกมต่อภาพ ฝึกช่วยเหลือตนเองในการแต่งการ หยิบจับซ้อนซ้อน ใช้อุปกรณ์ศิลปะ เช่น สีเทียน กรรไกร พู่กัน ดินเหนียว ฯลฯ
3. กิจกรรมการพัฒนาอารมณ์ จิตใจ และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่น กล้าแสดงออก มีวินัยในตนเอง รับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ประหยัด เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน มีมารยาทและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทยและศาสนาที่นับถือ จึงควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านการเล่นให้เด็กได้มีโอกาสตัดสินใจ ตามความต้องการ ได้ฝึกปฏิบัติโดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมตลอดเวลาที่โอกาสเอื้ออำนวย
4. กิจกรรมการพัฒนาสังคมนิสัย เพื่อให้เด็กมีลักษณะนิสัยที่ดี แสดงออกอย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน มีนิสัยรักการทำงาน รู้จักระมัดระวังความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น จึงควรจัดให้เด็กได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอยู่อย่างสม่ำเสมอ เช่น การรับประทานอาหาร พักผ่อนนอนหลับ ขับถ่าย ทำความสะอาดร่างกาย เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงของส่วนรวม เก็บของเข้าที่เมื่อเล่นหรือทำงานเสร็จ
5. กิจกรรมการพัฒนาการคิด เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความคิดรวบยอด สังเกต จำแนก เปรียบเทียบ จัดหมวดหมู่ เรียงลำดับเหตุการณ์ แก้ปัญหา จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้สนทนาอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เชิญวิทยากรมาพูดคุยกับเด็ก ค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ทดลอง ศึกษา

นอกสถานที่ ประกอบอาหาร หรือจัดให้เด็กได้เล่นเกมการศึกษาที่เหมาะสมกับวัยอย่างหลากหลาย ผีก การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและในการทำกิจกรรมทั้งที่เป็นกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ หรือรายบุคคล

6. กิจกรรมการพัฒนาภาษา เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสใช้ภาษาสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้สึก ความนึกคิด ความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่เด็กมีประสบการณ์ จึงควรจัดกิจกรรมทางภาษาให้มีความหลากหลายใน สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มุ่งปลูกฝังให้เด็กรักการอ่าน และบุคลากรที่แวดล้อมที่เอื้อต่อ การเรียนรู้ มุ่งปลูกฝังให้เด็กรักการอ่าน และบุคลากรที่แวดล้อมต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้ภาษา ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงหลักการจัดทำกิจกรรมทางภาษาที่เหมาะสมกับเด็กเป็นสำคัญ

7. กิจกรรมการส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ ได้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกและเห็นความสวยงามของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว โดยใช้กิจกรรม ศิลปะ และดนตรีเป็นสื่อ ใช้การเคลื่อนไหวและจังหวะตามจินตนาการ ให้ประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ อย่างอิสระ ตามความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็ก เล่นบทบาทสมมติในมุมเล่นต่าง ๆ เล่นน้ำ เล่นทราย เล่นก่อสร้างสิ่ง ต่างๆ เล่นแห่งไม้รูปทรงต่างๆ ฯลฯ ความพร้อมของเด็กจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เด็กสามารถช่วย ตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดังนั้นพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กและครูจึงจำเป็นต้องศึกษาพัฒนาการและวุฒิภาวะ ของเด็กแต่ละวัยเพื่อให้เข้าใจว่าเด็กในแต่ละวัยนั้นสามารถทำอะไรได้เกี่ยวกับการช่วยตนเองและการ อยู่ร่วมกับผู้อื่นจะได้ส่งเสริมและฝึกให้เด็กทำได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

จากกิจกรรมทั้งเจ็ดด้านนี้เป็นทักษะที่เด็กปกติระดับอนุบาลสามารถปฏิบัติได้ดีในช่วงวัยแต่ สำหรับเด็กออทิสติกนั้นการที่จะสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้จะต้องมีเทคนิควิธีการที่หลากหลาย ตามความสามารถและศักยภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งเหล่านี้จะเกี่ยวกับพฤติกรรมและความสามารถในการ ช่วยตนเองของเด็กแต่ละวัยนี้ อาโนล กิเซล (Arnold Gesell) นักจิตวิทยาซึ่งสนใจศึกษาพฤติกรรมของ เด็กวัยต่าง ๆ ได้ทำการศึกษาและรายงานไว้จะได้ยกมากล่าวเฉพาะเด็กที่อยู่ในระดับอายุ 2 - 6 ขวบ ดังนี้

ด้านการรับประทานอาหาร

เด็กน้อยวัย 2 ขวบ จะมีความสามารถในการ จับช้อนได้ดีขึ้นโดยใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับ ช้อนแต่ยังรับประทานหอยูก่มาก สามารถใช้มือทั้งสองข้างจับถ้วยน้ำยากขึ้นดื่มและวางได้ด้วยตนเอง ถ้าเด็กคนใดมีความลำบากยุ่งยากในการรับประทานอาหารเองก็จะยอมรับการช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ โดยดีแต่ถ้าสามารถรับประทานอาหารเองได้และช่วยตนเองได้ดีก็จะปฏิเสธการช่วยเหลือเพราะคิดว่าตนเอง สามารถทำได้ดีกว่าเด็กจะเริ่มเลือกรับประทานอาหารแต่สิ่งที่ตนชอบ

วัย 2 $\frac{1}{2}$ ขวบ จะยังคงเลือกอาหาร ถ้าอาหารใดที่ชอบก็จะรับประทานด้วยตนเองแต่ถ้าเป็น อาหารที่ไม่ชอบก็จะให้คนอื่นป้อน

เด็กวัย 3 ขวบ สามารถที่จะรับประทานอาหารเองได้ดีขึ้นและยอมรับประทานอาหารที่เป็น ประโยชน์ได้มากขึ้นสำหรับการใช้ ช้อนเด็กหญิงบางคนทำได้ถูกต้องเหมือนผู้ใหญ่และอาจทำได้ดีกว่า เด็กชายสามารถจับถ้วยน้ำโดยใช้มือเดียวได้

วัย 4 ขวบ เด็กจะรับประทานอาหารได้ดีขึ้นเมื่อได้นั่งร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่จะชอบคุยในเวลา รับประทานและจะไม่ค่อยนั่งนิ่ง ๆ ถ้านั่งรับประทาน คนเดียวจะค่อนข้างช้าการให้สัญญาว่าเมื่อ รับประทานอาหารแล้วจะให้รับประทานอาหารหวานอาจจะช่วยกระตุ้นเด็กได้เมื่ออายุ 4 $\frac{1}{2}$ เด็ก จะรับประทานได้เร็วขึ้นและสามารถฟังหรือคุยกับผู้อื่นได้เมื่อถึงอายุ 5 - 6 ขวบเด็กจะสามารถรับประทาน ได้เรียบร้อยและเข้าร่วมโต๊ะนั่งกับผู้ใหญ่ได้ดี

พัฒนาการต่าง ๆ แต่ละขั้นในการรับประทานอาหารที่เด็กปกติสามารถทำได้ในช่วงพัฒนาการ แต่สำหรับเด็กออทิสติกในช่วงปฐมวัยบางคนยังต้องได้รับการช่วยเหลือในการรับประทานอาหารซึ่งปัญหาที่พบเช่น การเลือกทานอาหาร ยึดติดกับสิ่งของ ของใช้ส่วนตัว การใช้มือ การจับประคองช้อนตักอาหาร หรือแม้แต่การไม่รับรู้รสชาติอาหารซึ่งเหล่านี้เป็นปัญหาที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องช่วยกันหาทางแก้ไขพัฒนาต่อไป การฝึกและจัดกิจกรรมในชั้นเรียนรวม เช่นการให้เรียนรู้ของใช้ต่าง ๆ ที่หลากหลาย ฝึกการเล่น การใช้ช้อนตามบทบาทสมมติการจัดกิจกรรม รวมถึงการให้เด็กออทิสติกได้ฝึกรับประทานอาหารด้วยตนเองเริ่มจากอาหารที่ช้อนรับประทานแล้วค่อย ๆ ให้เรียนรู้รสชาติอาหารที่หลากหลาย เสริมแรง ทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารได้เอง แต่หากเด็กออทิสติกยังไม่สามารถทำได้เอง และยังคงต้องได้รับการช่วยเหลือจากครู หรือผู้ดูแล แนะนำให้กระตุ้นเตือนจากผู้ใกล้ชิด หรือลดการช่วยเหลือให้น้อยที่สุด จนเด็กออทิสติกสามารถทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้เอง

ด้านการอาบน้ำและแต่งตัว

เด็กวัย 2 ขวบจะเริ่มสนใจที่จะช่วยตนเองในการอาบน้ำมากขึ้นชอบที่จะล้างมือและเช็ดมือถึงแม้ว่าจะยังทำได้ไม่ตึ๊ง

ด้านการแต่งตัว สามารถที่จะถอดรองเท้าและถุงเท้าเองได้พยายามที่จะสวมเสื้อผ้าเองแต่ยังทำได้ไม่ตึ๊งเช่นอาจใช้ขา 2 ข้างสวมลงในขาทางแกงข้างเดียว หรือใส่กางเกงกลับด้านหน้าไปไว้ข้างหลัง

วัย $2\frac{1}{2}$ ในวัยนี้เด็กจะชอบอาบน้ำและเล่นน้ำมากชอบไหลตัวลื่นไปมาในอ่างน้ำ ชอบเปิดปิดก๊อกน้ำและมักจะฝัดฝัดยอมน้ำขึ้นจากน้ำง่าย ๆ

เด็กสามารถถอดเสื้อผ้าได้ดีกว่าการสวมแต่ก็พยายามช่วยตนเองซึ่งบางครั้งก็จะสวมด้านหน้าไว้ด้านหลังซึ่งผู้ใหญ่ยังคงต้องให้ความช่วยเหลืออยู่แต่เด็กบางคนก็มีความรู้สึกรอยกจะทำเองโดยต้องการให้ผู้ใหญ่เพียงแต่บอกแต่ไม่ต้องการให้ทำ

วัย 3 ขวบ ยังคงชอบเล่นน้ำเช่นเดียวกับเมื่ออายุ $2\frac{1}{2}$ ขวบ ด้านการแต่งตัวสามารถทำได้ดีกว่าเมื่ออายุ $2\frac{1}{2}$ ขวบ และยังคงสามารถถอดเสื้อผ้าได้ดีกว่าการสวมใส่ส่วนมากมักจะถอดเสื้อผ้าและสามารถถอดรองเท้าได้ด้วยตนเองเร็วขึ้นแต่อย่างไรก็ตามแม้เด็กวัยนี้จะเริ่มช่วยตัวเองได้มากขึ้นและต้องการความช่วยเหลือน้อยลงการสวมใส่ส่วนใหญ่ก็มักจะขึ้นอยู่กับอารมณ์ของเด็กอีกด้วยเช่นวันนี้ทำได้ดีแต่พรุ่งนี้อาจต้องการให้ช่วยเหลือ

วัย 4 ขวบ สามารถอาบน้ำด้วยตนเองได้เรียบร้อยรวดเร็วขึ้นสามารถทำความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เช็ดตัวและแปรงฟันได้เอง ด้านการแต่งตัว เด็กวัยนี้ส่วนใหญ่จะสามารถถอดและสวมเสื้อผ้าได้เองโดยไม่ต้องได้รับการช่วยเหลือมากนักสามารถที่จะแยกได้ว่าเป็นด้านหน้าหรือด้านหลังแขนซ้ายหรือแขนขวาสามารถสวมและติดกระดุมรองเท้าได้เด็กบางคนจะอารมณ์เสียถ้าทำไม่ได้หรือไม่ถูกต้องและจะไม่ยอมให้ผู้ใหญ่แก้ไขให้ ดังนั้นการพูดคุยอธิบายวิธีการสวมใส่ที่ถูกต้องให้เด็กเข้าใจก่อนจะช่วยไม่ให้เด็กอารมณ์เสียได้ง่าย อย่างไรก็ตามเด็กส่วนมากใหญ่จะแต่งตัวไม่ค่อยถนัดหรือชำนาญนักแต่ก็ชอบที่จะสวมใส่เครื่องแต่งตัวของผู้ใหญ่โดยเฉพาะหมวกรองเท้าหรือเข็มขัด

ในช่วงของการไปโรงเรียนที่มีเพื่อนร่วมชั้นเรียนมากมายการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนนั้นก็เป็นสิ่งทีเด็กออทิสติกยังต้องได้รับการฝึกฝนและช่วยเหลือการเห็นเพื่อน ๆ ทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองทำให้เด็กออทิสติก อยากรู้และเลียนแบบเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน แต่ด้วยข้อจำกัดหลายอย่าง ทำให้มีความยากลำบากในการทำกิจกรรม มีข้อจำกัดด้านการไม่ยึดหยุ่นหวาดกลัวห้องน้ำสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย

กลัวที่แคบ ที่ที่ไม่มีแสงสว่างเพียงพอ กลัวชักโครก หรือแม้แต่เสียงพัดลมดูดอากาศ รักความสะอาดและ ไม่ยอมเหยียบพื้นต่าง ๆ การช่วยเหลือและจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือและแก้ไขข้อบกพร่อง เช่น การให้ สำนวณสถานที่เพื่อสร้างความคุ้นเคย การจัดหาครูพี่เลี้ยงหรือบัดดี้ในการช่วยเหลือ การสร้างสถานการณ์ จำลองเหตุการณ์เล่น บทบาทสมมุติ รวมทั้งการใช้นิทานเข้ามาช่วยในการจัดกิจกรรมให้เด็กออทิสติก ใน เด็กออทิสติกบางคนนั้นยังขาดทักษะ การสวมเสื้อคอกลม กางเกงขั้วใน การรัดเชิติดตะขอกางเกง ครู จะต้องใช้เทคนิควิธีการสอนที่จะพัฒนาทักษะเหล่านี้ เช่น การฝึกสวมเสื้อยืดแบบเป็นขั้นตอนปฏิบัติจาก ขั้นตอนง่าย ๆ ไปหาขั้นตอนที่ยากขึ้นพร้อมทั้งเสริมทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กที่จะต้องควบคู่กันไป รวมทั้งการส่งต่อเทคนิควิธีการสอนให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันทั้งที่บ้านและโรงเรียนก็จะสามารถทำให้ เด็กออทิสติกมีทักษะที่ดีขึ้นได้

ด้านการนอน

เด็กในวัย 2 ขวบ ยังต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ในด้านการพาไปนอนอยู่มากเด็กจะไม่ค่อยยอมนอน คนเดียวแต่จะต้องให้พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่อยู่ด้วยถ้าเด็กคนใดสามารถที่จะไปนอนคนเดียวได้ก่อนนอนเขา จะต้องเล่นจนกว่าจะหลับหรืออาจจะร้องเพลงหรือคลานไปมาวัย 2½ ขวบ เด็กยังคงต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ในการให้ช่วยพาไปนอนอยู่แต่จะเรียกให้พ่อแม่กลับมาเป็นเพื่อนน้อยลงกว่าเมื่ออายุ 2 ปี ก่อนนอนก็ยังคง ร้องเพลงหรือพูดกับตัวเองจนกว่าจะหลับ

วัย 3 ขวบ ถึงแม้ในช่วงบ่ายเด็กจะสามารถเข้านอนได้ตามลำพังแต่ในช่วงกลางคืนเด็ก ส่วนมากก็ยังคงต้องให้พ่อแม่ช่วยพาไปเข้านอนบางคนเมื่อตื่นขึ้นกลางดึกก็จะต้องวิ่งเข้าไปนอนกับพ่อแม่ แต่บางคนก็อาจจะคุยอยู่กับคนเดียวสักครู่ก็หลับต่อไปได้

วัย 4 ขวบ ในวัยนี้การเข้านอนเป็นเรื่องง่ายขึ้นเด็กจะสามารถรู้เวลาที่จะเข้านอนโดยสังเกต จากนาฬิกาก่อนนอนเด็กมักจะชอบฟังนิทานดูภาพในหนังสือระบายสีภาพและเด็กมักจะชอบเอาตุ๊กตา ตัวโปรดเข้านอนด้วยถ้าแม่เข้าไปพูดด้วยเล็กน้อยและปลอบโยนให้นอนเด็กจะหลับอย่างเป็นสุขเด็กในวัย นี้จะรู้สึกตัวตื่นได้เองเวลาต้องการเข้าห้องน้ำบางคนก็สามารถที่จะเข้าห้องน้ำได้เองแต่ส่วนใหญ่แล้วมักจะ ต้องเรียกแม่คนเลี้ยงหรือเพียงแต่เรียกให้ตื่นเป็นเพื่อนเพราะกลัวที่จะต้องเดินกลับมาที่เตียงคนเดียว เมื่ออายุ 5 - 6 ขวบ เด็กจะสามารถลุกขึ้นไปเข้าห้องน้ำได้เองโดยไม่ต้องเรียกผู้ใหญ่ทักษะการนอนหลับ พักผ่อนเป็นอีกทักษะที่เด็กออทิสติกในวัยอนุบาลยังต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อจะได้ไม่เป็นภาระของครู ผู้สอนผู้ดูแลหรือเพื่อนในชั้นเรียนเด็กออทิสติกจะค่อนข้างมีภาวะการนอนยากในช่วงกลางวันแต่หากครู ผู้สอนมีเทคนิควิธีการที่เหมาะสมแล้วก็สามารถทำให้เด็กออทิสติกนอนหลับพักผ่อนในช่วงกลางวันได้เช่น การสร้างตารางกิจกรรมของแต่ละวันกำหนดกฎกติกาต่าง ๆ ในห้องเรียนให้เด็กออทิสติกได้ทราบว่าเป็นช่วงเวลาไหนควรทำอะไรการนวดผ่อนคลายช่วงเวลานอนทำให้เด็กออทิสติกมีภาวะที่สงบได้หรือรวมทั้งการ เปิดเพลงเบา ๆ สร้างบรรยากาศให้เหมาะกับการพักผ่อนนอนหลับก็จะสามารถทำให้เด็กออทิสติกอยู่ใน ห้องเรียนได้อย่างสงบเช่นกัน

ด้านการขับถ่ายปัสสาวะ

แรก ๆ ของชีวิตการควบคุมกล้ามเนื้อส่วนนี้ขึ้นอยู่กับกลไกของอำนาจจิตแต่เมื่อเด็กโตขึ้น ระบบประสาทเจริญขึ้นการขับถ่ายส่วนใหญ่จึงขึ้นอยู่กับกลไกภายในอำนาจจิตตั้งนั้นเด็กวัย 2 ขวบ จึงเริ่ม ควบคุมการขับถ่ายได้ดีขึ้นเด็กบางคนจะคาดการณ์ล่วงหน้าได้และพยายามไปถ่ายด้วยตนเองแต่ส่วนใหญ่ แล้วเด็กมักจะบอกล่วงหน้าก่อนแทบทุกครั้ง

วัย 2 $\frac{1}{2}$ ยังคงปัสสาวะรดที่นอนอยู่แต่ปกติแล้วเด็กจะสามารถไปถ่ายปัสสาวะด้วยตนเองได้ และเช่นเดียวกับเด็กวัย 2 ขวบที่บางคนก็มักจะบอกผู้ใหญ่ก่อนที่จะไปถ่ายปัสสาวะเสมอถึงแม้ว่าจะไม่ต้องการความช่วยเหลือแต่อย่างไรก็ตามความสามารถในการขับถ่ายขึ้นอยู่กับประเภทของเสื้อผ้าที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการถอดหรือการทำความสะอาดและความคุ้นเคยต่อสถานที่ขับถ่าย

วัย 3 ขวบเด็กมีความสามารถที่จะไปปัสสาวะในห้องน้ำได้เองจึงต้องการความช่วยเหลือเล็กน้อยและส่วนมากก็ยังต้องบอกก่อนเสมอในช่วงกลางคืนเด็กบางคนสามารถควบคุมไม่ให้มีการทำเปียกรดที่นอนบ่อยเหมือนแต่ก่อนแต่อาจมีบ้าง 1 หรือ 2 ครั้งใน 1 สัปดาห์

วัย 4 ขวบเด็กในวัยนี้สามารถควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะได้และมีน้อยคนที่จะมีการทำเปียกรดที่นอนในตอนกลางคืน

เมื่อถึงวัย 5 - 6 ขวบจะสามารถควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะได้ดี

ในกลุ่มเด็กก้อทิสติกบางคนมีปัญหาเรื่องระบบขับถ่ายไม่สามารถควบคุมปัสสาวะของตนเองได้ปัสสาวะใส่กางเกงปัสสาวะรดที่นอนหรือยังต้องใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปในช่วงวัยอนุบาลซึ่งยังพบปัญหาของเด็กก้อทิสติกเหล่านี้การฝึกของครูและผู้ปกครองที่บ้านควรเป็นไปในแนวทางเดียวกันเทคนิคการสอนหรือการฝึกเช่นให้เด็กก้อทิสติกเรียนรู้สภาพของห้องน้ำวิธีการใช้ห้องน้ำครูหรือผู้ปกครองสาธิตการให้เข้าห้องน้ำกระตุ้นเตือนการเข้าห้องน้ำทุกหนึ่งชั่วโมงการใช้นาฬิกาช่วยเตือนการเข้าห้องน้ำฝึกให้เด็กก้อทิสติกบอกความต้องการเมื่อปวดปัสสาวะรวมทั้งในกลุ่มเด็กก้อทิสติกที่ขาดทักษะด้านการสื่อสารครูผู้ปกครองจะต้องสังเกตพฤติกรรมอย่างละเอียดเช่นการนั่งหนีบขาการจับที่เป่า กางเกงหรือการใช้เทคนิคบอกความต้องการด้วยภาพอย่างไรก็ตาม การฝึกมีหลากหลายวิธีครูผู้ปกครองสามารถนำแต่ละวิธีมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับเด็กก้อทิสติกให้เหมาะสมและความสามารถของเด็กก้อทิสติก

ด้านการขับถ่ายอุจจาระ

เด็กวัย 2 ขวบสามารถที่จะบอกได้ว่าต้องการจะไปปัสสาวะหรืออุจจาระเด็กยังต้องการความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ให้ช่วยถอดเสื้อผ้าและพาไปถ่ายแต่ก็มักจะชอบอยู่ตามลำพังเวลาขับถ่ายโดยไม่ให้ผู้ใหญ่ออกไปรอข้างนอกเมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงเรียกให้ทำความสะอาดให้วัยนี้ควรหัดให้เด็กไปนั่งที่ ส้วมได้เองโดยจัดขนาดของส้วมให้พอเหมาะที่เด็กจะสามารถใช้ด้วยตนเองได้

วัย 2 $\frac{1}{2}$ ลักษณะโดยทั่วไปแล้วคล้ายวัย 2 ขวบ คือสามารถจะบอกให้รู้ได้ว่าต้องการไปขับถ่ายและต้องการความช่วยเหลือเมื่อขับถ่ายเสร็จแล้ว

วัย 3 ขวบเด็กในวัยนี้หลายคนที่สามารถช่วยเหลือตนเองในเรื่องนี้ได้แต่อย่างไรก็ตามก็ยังจำเป็นต้องอาศัยขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ให้ช่วยทำความสะอาดเมื่อเสร็จแล้ว

วัย 4 ขวบแม่เด็กบางคนจะยังคงบอกเมื่อต้องการขับถ่ายแต่ส่วนใหญ่แล้วจะบอกภายหลังจากการขับถ่ายแล้วเนื่องจากต้องการให้ช่วยทำความสะอาดให้ในวัยนี้เด็กบางคนก็ต้องการจะปิด ประตูเมื่อเวลาขับถ่าย

วัย 5 - 6 ขวบเด็กจะสามารถช่วยตนเองในการขับถ่ายได้ดี ทักษะการช่วยเหลือตนเองเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดทักษะหนึ่งซึ่งเด็กจำเป็นต้องเรียนรู้ จนสามารถปฏิบัติได้และเกิดเป็นความเคยชินติดตัวไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ทักษะการขับถ่ายอุจจาระเป็นอีกทักษะที่เด็กก้อทิสติกจะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้อง ปัญหาที่พบคือการขับถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลาขับถ่ายใส่กางเกงผ้าอ้อมสำเร็จรูปหรือไม่ยอมขับถ่ายอุจจาระที่ชักโครก ล้างทำความสะอาดกันไม่เป็น ซึ่งเหล่านี้จะต้องได้รับการฝึกอย่างเข้มข้น การฝึกเริ่มจากการเรียนรู้

อุปกรณ์ต่างๆในห้องน้ำ ครู ผู้ปกครองสาธิตการใช้ห้องน้ำหรือในห้องน้ำควรมีภาพขั้นตอนการขับถ่าย อูจาจาระติดไว้ให้นักเรียนได้ดูขณะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันครูผู้ปกครองควรสังเกตลักษณะพฤติกรรม ในช่วงที่ปวดอูจาจาระหากเด็กอูจาจาระแล้วครูผู้ปกครองยังคงต้องพาเข้าห้องน้ำรอคอยให้เด็กอูจาจาระ ขับถ่ายจนเสร็จรวมทั้งในขณะที่เด็กอูจาจาระปฏิบัติกิจวัตรได้จะต้องเสริมแรงชมเชยทุกครั้งเพื่อให้เกิด ความมั่นใจในการปฏิบัติครั้งต่อไปไม่ควรเร่งรีบขณะฝึกการขับถ่ายอูจาจาระควรให้กำลังใจและสอนทุกขั้นตอน เพื่อให้เด็กอูจาจาระสามารถช่วย เหลือตนเองให้ได้มากที่สุดตามศักยภาพ

แม้ว่าผู้ปกครองจะลำบากและใช้เวลาอย่างมากกับเด็กในการฝึกทักษะ แต่ผลที่ได้รับจะมีค่า มหาศาล ทั้งต่อตัวเด็กและตัวท่านเอง เด็กจะภาคภูมิใจในตัวเองและท่านก็จะสบายขึ้นด้วย มีเวลาเหลือ มากขึ้น มีเวลาเหลือทำกิจกรรมอื่นได้อีก ทั้งยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของครอบครัวได้ดีขึ้นด้วย ทุกคน ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยคอยให้ความช่วยเหลือแก่เด็กตลอดทั้งวัน และยังสามารถพาเด็กออกไปนอกบ้านได้ หรือรับประทานอาหารนอกบ้านได้ โดยเด็กสามารถใช้ช้อนกลางตักอาหารรับประทานตามที่ต้องการได้ ไม่ต้องคอยคนป้อน เมื่อป้อนไม่ถูกใจจะทำให้เกิดปัญหาหงุดหงิดทางอารมณ์ ถ้าเราทุกคนยอมเหนื่อย และช่วยกันฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองให้แก่เด็กทุกเรื่องเท่าที่เด็กจะมีความสามารถทำได้ในขั้นต้น ในที่สุดทั้งเราและเด็กก็จะพบความสุขมากขึ้น ซึ่งการฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองคือ การจัดการระบบ การเรียนรู้อุปกรณ์กิจวัตรประจำวัน ให้เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเองเต็มความสามารถที่เขา มีอยู่ หรือ ต้องการความช่วยเหลือน้อยที่สุด (คู่มือการนิเทศการศึกษา หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา, 2536)

บทสรุป

ความพร้อมในทักษะการช่วยเหลือตนเองสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ เป็นสิ่งสำคัญมาก ในการฝึกเพราะทักษะการช่วยเหลือตนเอง เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กอยู่ในโรงเรียนได้อย่างมีความสุข เพราะส่วนหนึ่งทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น และทำให้รู้สึกไม่ แตกต่างกับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนมากนัก ทักษะการช่วยเหลือตนเองจึงเป็น ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เด็ก ออติสติกหรือเด็กที่มีความต้องการพิเศษอื่น ๆ สามารถพัฒนาทักษะต่างๆ ควบคู่ไปด้วยและทำให้ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (อุมาพร ตรงสมบัติ, 2545) นอกจากนี้การฝึกกิจวัตรประจำวัน พื้นฐานยังสามารถช่วยให้เด็กออติสติกมีความมั่นใจที่จะทำกิจกรรมหลายๆ อย่างเช่นการออกไปเรียนรู้ จากสังคมนอกบ้าน นอกโรงเรียนอย่างไรก็ตามครูผู้สอนผู้ปกครองหรือผู้ดูแลจะต้องมีความเข้าใจในตัว ผู้เรียนใช้การสอนการฝึกใช้หลากหลายเทคนิคให้การฝึกให้เด็กออติสติกทำแต่ละกิจกรรมได้อย่างภูมิใจ การให้กำลังใจเสริมแรงและรอคอยไม่เร่งรีบจนเกินไปจะทำให้การฝึกกิจวัตรประจำวันค่อยเป็นค่อยไป พัฒนาจนเด็กออติสติกสามารถทำได้ด้วยตนเอง

เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546*. พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *คู่มือการดูแลเด็กออติสติกแบบบูรณาการ เล่ม 2 กิจกรรม การฝึกเด็กออติสติก*. พิมพ์ครั้งที่ 3. เชียงใหม่ : หจก.สมพรการพิมพ์.

- เจริญขวัญ มูลน้อย. (2557). *การศึกษาผลการใช้ชุดฝึกกิจกรรมประจำวันของนักเรียนที่มีภาวะออทิสซึมด้วยหลักการวิเคราะห์งาน* : โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น
- เจริญขวัญ ศรีพันธ์ชาติและคณะ. (2564). *หลักสูตรการพัฒนาทักษะการช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันสำหรับนักเรียนที่มีภาวะออทิสซึมสเปกตรัม ในระดับอนุบาลศึกษา* : สถาบันวิจัยและบริการออทิสซึม มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จันทร์เพ็ญ สุภาพล. (2548). *การศึกษาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้ฟังนิทานประกอบดนตรีและนิทานประกอบภาพควบคู่กับกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมช่วยเหลือตนเอง*. ปรินญาณินพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ณัฐวรรดา มณีรัตน์. (2550). *การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย*. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- นิติธร ปิลวาสน์. (2556). *การพึ่งพาตนเอง (Independent)*. นครศรีธรรมราช: สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2.
- พินิต วัฒนโธ. (2536). *เทคนิคการผลิตสื่อการสอน*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ. เรืองลักษณ์ มหาวิจิฉัยมนตรี. (2517). *การใช้ภาพในการสอนคำศัพท์ ภาษาไทยในโรงเรียนชนบทชั้นประถมศึกษาตอนต้น*.วิทยานิพนธ์, ค.ม. : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ภาวิณี พวงผกา. (2542). *ผลการใช้กระดานชุดต่อภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดนาวง จังหวัดปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2548). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, Edition.
- สมพร หวานเสร็จ. (2552). *การพัฒนาศักยภาพบุคคลออทิสติกโดยใช้สื่อสนับสนุนการเรียนรู้ผ่าน การมอง*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาธรรม.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาพิต. (2549). *ทฤษฎีและการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หน่วยศึกษานิเทศก์. (2536). *คู่มือนิเทศการศึกษา* กรมสามัญศึกษา.
- อุมาพร ตรังสมบัติ. (2545). *ช่วยลูกออทิสติกคู่มือสำหรับพ่อแม่ผู้ไม่ยอมแพ้*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร ชันดำการพิมพ์.
- Gesell, Avnold L. (1942). *Infant and Child in the Culture of Today*. New York: Harper & Brothers Publishers.
- Wittich, W.A. and C.F. Schuller. (1957). *Audio – Visual Materials. 2ad*. New York : Harper and Brothers Publisher.