

## ความในใจของปัญหาพฤติกรรมเด็กออทิสติก 10 อย่างที่หลายคนอาจยังไม่รู้

ดิฉันอ่านพบบทความนี้โดยบังเอิญ อ่านแล้วรู้สึกว่ามีหลายประเด็นน่าสนใจ จึงได้ติดต่อผู้เขียนเจ้าของบทความเพื่อขออนุญาตนำบทความมาเผยแพร่ต่อ ซึ่งผู้เขียนก็ได้กรุณาตอบอนุญาตเรียบร้อยแล้ว

เนื้อหาส่วนที่ดิฉันสนใจ คือส่วนของความเข้าใจในพฤติกรรมที่ถูกระบุว่าเป็น “อาการ” ซึ่งผู้เขียนได้อธิบายความรู้สึกได้อย่างละเอียดในฐานะเจ้าของประสบการณ์ตรง ดิฉันคิดว่าความเข้าใจที่แท้จริง จะช่วยปรับทัศนคติและทำที่ที่ผู้ใกล้ชิดพึงมีต่อเด็กในความดูแล

ส่วนเรื่องคำแนะนำเรื่องแนวทางปฏิบัติของผู้เขียนนั้น มีหลายประเด็นที่ไม่ตรงกับแนวทาง DIR ฟลอร์ไทม์ ซึ่งเน้นการส่งเสริมพัฒนาการขั้นพื้นฐาน เพื่อพัฒนาการสื่อสารและความคิด โดยไม่เน้นการบอกและสอนคำตอบสำเร็จรูป เพื่อป้องกันความสับสน ในส่วนคำแนะนำที่แตกต่างกัน ดิฉันได้เขียนเป็นหมายเหตุด้วยอักษรสีม่วง แทรกไว้เป็นระยะ ๆ

ก็หวังว่าผู้อ่านคงได้ประโยชน์จากบทความนี้ไม่มากนักน้อย และขอขอบคุณผู้เขียนเจ้าของบทความไว้ ณ ที่นี้ค่ะ

กิ่งแก้ว ปาจริย์

11 มค. 2558

บางครั้งผมไปเจอเด็กกลุ่มออทิสติกเยอะมีพ่อแม่ ถามผมมาว่าทำไมพฤติกรรมบางอย่างเค้าไม่เข้าใจจริง ๆ เหนือ หรือแกล้งโง่ หรือคือ อยากจะบอกว่ามันเป็นเรื่องเกี่ยวกับการควบคุมตนเองในเด็กออทิสติก การใช้ความคิดของเด็กกลุ่มนี้ที่แตกต่างๆ การมองโลกที่ไม่เหมือนคนอื่นเค้า บางทีผมเองก็บอกได้บ้างนะ แต่ถ้าถามเยอะ เร็ว ๆ ก็ตอบไม่ทันเหมือนกัน ลองมาดูกันนะครับว่าพฤติกรรมที่เด็กเค้าเป็นออทิสติกกันเค้ารู้สึกอย่างไร

### 1...ผอมๆอย่างฉันทักกินจุมากๆเลย

หลายๆคนจะเห็นว่าเด็กออทิสติกหลายคนก็อ้วน แต่หลายคนก็ผอม แต่ส่วนใหญ่ถ้าเป็นของชอบแล้วจะกินแบบชนิดที่เรียกได้ว่า ทำไมกินได้มากมายขนาดนี้ เช่นไก่ทอด 40 น่อง ข้าว 4 5 จาน หรือขนมเป็น 10 ห่อก็ยังไม่อิ่ม พ่อแม่หลายคนคิดว่าลูกตัวเองกินได้เยอะ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ในใจเค้าก็อยากหยุดนะ ตัวอย่างของผมที่เป็นกลุ่มเด็กออทิสติก ก็คือ ในเวลาที่กินของที่ชอบมากๆ ผมก็จะกินอย่างรวดเร็ว คือประมาณว่าสมองของผมคือมันสั่งให้ผมกินๆ ไปเรื่อยๆ โดยที่ในท้องจะไม่เตือนว่าอิ่มเลย เด็กออทิสติกหลายคนกินจนอ้วนเพราะกระเพาะรับไม่ไหว เป็นแบบนี้ ซึ่งในการกินของเด็กออทิสติกหลายคนจะกินแบบไม่สนใจใคร ไม่สนว่าจะต้องเหลือให้คนอื่น ในใจไม่สามารถคิดได้เพราะตอนนี้กำลัง

กินอยู่ เหมือนคล้ายๆกับว่า ผมกินข้าวไปเรื่อยๆ และผมกำหนดความอึดของตัวเองไม่ค่อยได้เลยละ บางทีเหมือนรู้สึกว่ายากหยุดกินนะ แต่ด้วยความที่ชอบทำให้หยุดไม่ได้นั่นเอง ในหลายๆครั้ง เด็กหลายคนจะกินแบบกลืนเลยไม่เคี้ยวเลย ในสมองปกติเหมือนคนเราจะมีระดับความอยากกินมากน้อย ความความหิว แต่เด็กออเค้าจะไม่ตรงนี้ และต้องกินเร็วๆ และจะมีแต่ถ้าเห็นอาหารคือหิวสุดๆ แต่ถ้าไม่เห็นอาหารก็คือไม่หิวเลย

ข้อแนะนำในเรื่องนี้ คือเวลาจะทำอาหารให้เด็กออทิสติกทาน สิ่งสำคัญคือ เรื่องของปริมาณที่เค้าจะกิน พ่อแม่หลายคนคิดว่า ลูกกินได้เยอะก็ดีใจ และก็บอกว่าเด็กกำลังโต แต่สำหรับเด็กออทิสติกมันไม่ใช่ เค้าแค่ทำตามกลไกสมองที่สั่งว่ากินกับของชอบ ก็กินไปอย่างที่ไม่รู้จักอึด มันจะมีปัญหาเรื่องของกระเพาะ ทำให้ปวดท้องได้และปวดท้องพฤติกรรมเด็กออทิสติกที่ไม่สามารถแสดงความรู้สึกได้ก็จะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนไปหรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากขึ้นนั่นเอง

อันนี้ผมจะค่อยๆทยอยเขียน เพราะต้องใช้สมาธิมากมายนะครับ ทุกคนสามารถติดตามได้นะครับ มันอาจจะทำให้เข้าใจพฤติกรรมเด็กออทิสติกมากขึ้นนะครับ

## 2....ชีวิตฉันก็เหมือนวงกลม...ต้องวนซ้ำๆทุกวัน

หลายคนชอบมองว่าเด็กออทิสติกชอบทำอะไรซ้ำๆไปมา หลายคนมีกิจวัตรที่ซ้ำๆจนแบบว่าเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไม่ได้เลย เช่น วันนี้จะต้องเปิดตู้เสื้อผ้าตอนเช้าก่อนอาบน้ำ หรือ กินข้าวโดยใช้ช้อนส้อมเท่านั้น หากว่า ไม่ได้ทำตามสิ่งที่เคยทำ หรือเปลี่ยนวิธีใหม่ จะโมโห อาละวาด เหมือนจะขาดใจให้ได้ ผมเองก็เป็นในหลายเรื่องเหมือนกัน อย่างเช่น ผมกินข้าวต้องใช้ช้อนส้อมอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าไม่ใช่ช้อน ผมเองก็จะรู้สึกว่ายึดติดมากๆ เหมือนกับว่าสมองของสมองสั่งว่า มันขาด ๆ อยู่ในหัวตลอดเวลา และอารมณ์วันนั้นก็จะไม่มีความสุขเลย เด็กออทิสติกบางคนก็มีพฤติกรรมซ้ำเพราะคิดแบบอื่นไม่ได้ คิดได้แค่แบบเดียว อย่างวิธีการเล่น ก็จะเล่นอย่างนั้นเรื่อยๆ ซ้ำๆ ความรู้สึกก็คือ มันสนุกดี เอาอีกและก็สนุกดี เอาอีกและก็สนุกดี คล้ายๆการกระตุ้นความรู้สึกตนเองให้มันมีขึ้นมา กับความรู้สึกที่ชอบ กับความรู้สึกที่ไม่สูญเสียไป อธิบายยากเหมือนกัน เอาสรุปง่ายๆแล้วกัน เวลาที่เด็กออทำอะไรซ้ำๆ เพราะไม่ต้องการสูญเสียความรู้สึกเดิมๆที่ตัวเองเคยมีอยู่ไป

ข้อแนะนำสำหรับเรื่องนี้ พ่อแม่หลายคนเห็นพฤติกรรมซ้ำๆของลูกก็รู้สึกว่ายาก ทำไมต้องทำอย่างนี้ ไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงบ้าง บางคนก็เปลี่ยนไปเลย เด็กออโมโห อาละวาดไม่หยุด จนเด็กซึมเศร้า เพราะไปทำลายความรู้สึกเดิมๆของเค้า วิธีการที่จะช่วยคือ เพิ่มเติมให้เค้าได้รับสิ่งใหม่มากขึ้น เด็กออจะมีอย่างหนึ่งที่ผมคิดว่าต้องมีคือ การที่สมองพยายามหาสิ่งเร้ากระตุ้นที่สูงขึ้นไปอีกเรื่อยๆ มันเป็นอย่างนี้จริงๆ ลองอาจจะหาอะไรที่มันใหม่ๆดู แรกๆเด็กออจะไม่สนใจ เพราะสิ่งเดิมมันดีอยู่ พ่อแม่ต้องพยายามแทรกความสนใจให้เค้า อาจจะทำให้เค้าเปลี่ยนแปลงได้นะ

## 3....ทุกอย่างของฉันคือภาพ....แม้กระทั่งจดงานก็ตาม

เด็กออทิสติกที่สามารถเรียนได้ พ่อแม่หลายคนก็เห็นว่าลูกตัวเองก็อ่านหนังสือออก แต่ทำไมเขียนยากมากเลย สงสัยคงขี้เกียจแน่เลย เด็กออหลายคน มันมีอยู่อย่างหนึ่งที่จะต้องเจอในวัยเรียนคือ

การจดงาน ซึ่งเป็นอะไรที่ยากมากสำหรับเด็กออทิสติก ผมเองก็จดงานช้า วิธีจดงานก็จะมีหลายแบบ จดจากกระดาน/หนังสือ จดตามที่ครูพูด ซึ่งเด็กออทิสติก จะจดเป็นภาพเอา ไม่สามารถจดเป็นการ สะกดคำได้หรือถ้าได้ก็คงช้ามากๆ ยกตัวอย่างง่ายๆ เวลาที่เด็กออทิสติกบนกระดานดำ ตาก็จะมองไปที่ กระดาน หลังจากนั้นเค้าก็จะเขียนตามสิ่งที่เห็น อย่างเช่น ประโยคที่ว่า ในการเสียกรุงศรีอยุธยา เกิดขึ้นเมื่อ ปี พ.ศ 2310 เด็กปกติก็จะจำเป็น ในการเสียกรุงศรีอยุธยา(จด)/เกิดขึ้นเมื่อ ปี พ.ศ 2310(จด) ตามนี้ แต่เด็กออทิสติกเป็นลักษณะคือ ใน(จด)การ(จด) เสีย(จด)กรุง(จด)..... ซึ่งจะมอง กระดานบ่อยมาก ทำให้ไม่ทัน แล้วการจดก็ประมาณว่า เห็นตัวอักษรเป็นภาพๆหนึ่ง ซึ่งถ้าครูเขียนหวัด เด็กออทิสติกจะประมวลผลไม่ได้ว่า มันเป็นตัวอักษรอะไร ซึ่งถ้าเป็นการจดตามที่ครูพูด เด็กออทิสติกมีปัญหา มาก คือ สมองจะต้องรับคำพูดจากครูที่เป็นประโยค จากนั้นก็สะกดออกมาทีละคำ จากนั้นก็ต้องเขียน คำที่สะกดได้ลงไป ซึ่งถ้าบางคนจำได้แต่ภาพ เจอคำใหม่จะเขียนไม่ได้เลย หรือเขียนช้ามาก เพราะนึก ไม่ออกว่า มันสะกดอย่างไร ซึ่งเรื่องของภาษามันเป็นสิ่งที่เป็นามธรรม ใช้เรียกสิ่งต่างๆ แต่เด็กออทิสติก นั้นจะจำเป็นคำๆไปเลย ถ้าเอาง่าย ภาษาที่เรียนได้ดีที่สุด ก็จะเป็นภาษาที่ไม่มีความซับซ้อนในเรื่องของ การเรียงประโยคละครับ ส่วนเรื่องอื่น เด็กออทิสติกก็มองเป็นภาพ คิดอะไรใช้ภาพเป็นหลัก เช่น เส้นทางกลับบ้าน ก็จะมองทางตลอดและจำว่า มันเลี้ยวยังง้ออะไรตรงไหน โดยที่ไม่มีป้ายดูก็ได้ แต่ถ้า เข้าอีกทางหนึ่งเด็กออทิสติกจะบอกทันทีว่า ไม่ใช่ต้องไปทางนี้ แต่ถึงบ้านเหมือนกันเด็กออทิสติกจะง

ข้อแนะนำสำหรับเรื่องนี้ พ่อแม่ไม่ควรบังคับลูกให้รีบเขียนให้เร็วมากเกินไป เด็กออทิสติก จะประมวลผลไม่ทัน ไหนจะต้องรับคำสั่งจากพ่อแม่ ไหนจะต้องเขียน ซึ่งทำให้สมาธิมันหายไปหมดเลย อาจะสอนเรื่องนามธรรมบ้าง แต่อย่ามากเกินไป เพราะมันสับสน และก็เรื่องจดตามที่ครูพูด ถ้าไม่จำเป็น อย่ำให้เด็กออทิสติกงานแบบนั้น ควรที่จะพูดคุยกับครูว่า ให้เปลี่ยนเป็นลอกงานจากเพื่อนแทนหลังครูบอก เสร็จ และให้เวลาทำแบบฝึกหัดมากหน่อย เรื่องนี้เป็นเรื่องของความบกพร่องในการประมวลคำสั่งใน สมองของเด็กออทิสติก ที่ทำงานช้า ตอบสนองช้าละครับ

#### 4....ฉันจะดูพัฒนา...มันมีอะไรน่าสนใจกันแน่

พ่อแม่หลายคนสงสัยมาว่า ทำไมเด็กออทิสติกจึงชอบของหมุนๆ เช่นพัฒนาอะไรทำนองนี้ มัน เป็นคำถามที่พ่อแม่หลายคนสงสัยกันมาก ในส่วนของผมเองก็เคยเป็นและสัมผัสได้ว่า ทำไมต้องมอง พัฒน หรือของหมุนๆ ในกลุ่มเด็กออทิสติกที่ชอบของแบบนี้ก็เพราะมันมีอะไรที่น่าสนใจ โดยปกติเด็กออ ทิสติกไม่ได้ชอบของหมุน แต่ชอบของที่มันเคลื่อนไหวได้ในลักษณะไม่รู้จบหรือนานๆ ที่เป็นอย่างนี้ในความ รู้สึกตัวผมคือ มันเป็นการกระตุ้นให้สมองของเด็กออทิสติกจับจุดสนใจไปที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งถ้าได้เห็นภาพที่ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ สมองของเด็กออทิสติกก็จะไม่สามารถเพ่งจุดสนใจได้ สมองก็เลยตอบสนองการ ทำงานจ้องหาจุดสนใจให้ได้ที่เห็นให้ได้ จะเห็นได้ว่าเวลาเด็กออทิสติกนั่งรถไถๆ เด็กออทิสติกจะไม่รู้สึกเบื่อเลย จะ นั่งจ้องหน้าต่างเพื่อนดูวิวที่เปลี่ยนไปตลอด จนกระทั่งกลายเป็นสิ่งที่เด็กออทิสติกชอบกัน และกระตุ้น ความรู้สึกต้องหาจุดสนใจ ซึ่งเด็กออทิสติกหลายคนสร้างความรู้สึกจากภายในตัวเองไม่ได้ จึงต้องพึ่งที่จะ ตามจุดสนใจ มันเป็นเรื่องที่อธิบายค่อนข้างยากละ พ่อแม่หลายคนก็พยายามดึงเด็กออทิสติกออกจากพัฒนา เด็กออทิสติกก็อาจจะวาดล้นบ้าน เพราะสิ่งเร้าลักษณะนี้ขาดไป และอีกเรื่องหนึ่งเมื่อการเคลื่อนไหวเร็วขึ้น เด็ก ออทิสติกก็จะสนุกขึ้นเช่นกัน

ข้อแนะนำสำหรับเรื่องนี้ พ่อแม่อาจจะต้องลองเปลี่ยนกิจกรรมให้ลูก ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ไม่รู้จบ เช่นปั่นจักรยาน เด็กออทิสติกหลายคนชอบเลยละ การมองภาพที่เคลื่อนไหวต่างๆและหยุดละครับ เด็กออทิสติกมีมุมมองที่พ่อแม่ควรรู้คือ เด็กออทิสติกจะมีมุมมองที่แคบแต่ลึก ประมาณเหมือนเข็มจิ้มลงดินน้ำมันนั่นแหละ อาจจะต้องพาเดินทางบ่อยๆ จะช่วยทำให้เด็กออทิสติกมีการเรียนรู้ที่ดีขึ้นนะครับ

## 5...เวลาฉันตอบคำถาม...ฉันเลือกที่จะทวนคำถาม

หลายคนในกลุ่มเด็กออทิสติก คำมีปัญหาในการสื่อสารมากมาย หนึ่งในปัญหาก็คือการถาม ซึ่งพ่อแม่หลายคนจะบอกว่า ทำไมนะลูกของตัวเองชอบทวนคำถามอยู่เรื่อย ชอบพูดตามเวลาที่ถามคำถาม จริงๆแล้วนะ สำหรับผมเองก็ชอบทวนคำถามอยู่เหมือนกันหรือบางทีก็ไม่ตอบ ทั้งๆที่คำตอบก็ง่ายๆ จนเห็นอยู่แล้วยังตอบไม่ได้ เวลาที่เด็กออทิสติกถามคำถามจะปากเปล่า ในสมองเหมือนกำลังจะพยายามที่จะฟังคำถามต่างๆเข้ามาในสมอง และสมองเนี่ยจะต้องประมวลผลจากภาษามาเป็นความเข้าใจอีก ซึ่งการประมวลผลของสมองอันนี้ ทำให้เริ่มคิดไม่ได้ว่าโดนถามว่าอะไร จึงจะต้องมีการพูดประโยคที่ถามอีกครั้งเพื่อให้สมองของตนเองสามารถที่จะประมวลผลออกมาในรูปแบบความเข้าใจให้ได้ อย่างเช่นวันนี้ไปกินข้าวกับใคร เด็กปกติก็จะเริ่มคิดทันทีเลยหลังจากที่ฟังแล้ว แต่ในเด็กออทิสติกบางคน ต้องใช้เวลาในการแปลงภาษาไปสู่ภาพต่างๆเพื่อตอบคำถาม หรือเด็กออทิสติกบางคนจะเป็นกรณีแบบว่าได้ยินคนอื่นพูดแต่ไม่รู้เรื่องราวถามว่าอะไร เพราะว่าแปลงภาษาเป็นภาพที่ตัวเองเข้าใจไม่ได้ ซึ่งผมเองบางครั้งก็เป็น ยิ่งถ้ามีเรื่องอารมณ์มาเกี่ยวข้องด้วยเด็กออทิสติกจะสนใจที่อารมณ์แทนคำถาม เหมือนกับว่า เลือกสนใจไม่ตรงจุดละ และเด็กออทิสติกหลายคนคิดคำตอบไม่ได้ อาจจะเป็นเพราะการแปลงระหว่างภาษากับภาพ

ข้อแนะนำสำหรับเรื่องนี้ พ่อแม่ควรที่จะถามลูกอย่างใจเย็น ไม่ใช่อารมณ์กับลูก เพราะบางทีเค้าเองก็มีความยากลำบากในการแปลงความเข้าใจให้เป็นภาษา ซึ่งมันค่อนข้างที่จะยากสำหรับเด็กออทิสติก ให้เค้าได้มีเวลาซักพักนึงและก็เลือกที่ใช้ศัพท์ที่ลูกตัวเองเข้าใจด้วย เพราะบางทีใช้ศัพท์หรือการเรียงประโยคแปลกๆ เค้าไม่เข้าใจ เช่น หนูกินข้าวกับใคร เด็กออทิสติกจะแปลตรงตัวอักษร หนู (หมายถึงหนูที่เป็นสัตว์จริงๆ) หรือ เรื่องหาของ เด็กออทิสติกจะหาของไม่ค่อยเจอ เช่น หยิบแก้วสีน้ำสียาวมา อยู่ตรงชั้นละ เด็กออทิสติกจะจำตำแหน่งที่เคียวาง แต่พอตำแหน่งที่เคียวางผิดไป เด็กออทิสติกหาไม่เจอเลยละ เป็นเรื่องที่พ่อแม่จะต้องนั่งคิดคำตอบที่เข้าใจที่สุดในเด็กออทิสติกฟัง

## 6....ก็ฉันกลัวนี่นา....ทำไมละผิดตรงไหน

พ่อแม่เด็กออทิสติกหลายคน อาจจะต้องเจอปัญหาที่ว่าเค้ากลัวในสิ่งที่แปลงประหลาดสำหรับเรา มากเลย เช่น กลัวท่อระบายน้ำในห้องน้ำ กลัวพื้นห้องน้ำ กลัวชักโครก กลัวผีเสื้อ เป็นต้น ในเรื่องนี้ผมเองก็มีหลายอย่างที่กลัว และก็มีหลายเหตุผลด้วย โดยภาพรวมสิ่งที่เด็กออทิสติกกลัวจริงๆ ไม่ใช่จินตนาการทั้งหมด เกิดจากหลายองค์ประกอบด้วยกัน อย่างแรกเลยคือการเจอประสาทสัมผัสที่ไม่ชอบ อย่างพื้นห้องน้ำ พอเหยียบไปแล้วรู้สึกไม่ดี สมองของเด็กออทิสติกก็เลยต่อต้านการสัมผัสในรูปแบบนี้ หรือจะเป็นประสาทสัมผัสที่จินตนาการขึ้นของสมองเอง เช่น ดอกไม้ที่เป็นเป็นลักษณะกรวย ผมกลัวมากๆเลย ผมไม่ชอบอยู่ใกล้เพราะกลัวมันจะยิงอะไรใส่ผม ก็อย่างนี้ละ ซึ่งการกลัวนั้นเกิดขึ้นได้ทุกคน เพราะประสบการณ์ที่ไม่ดี แต่เด็กออทิสติกไม่ใช่ อาจเกิดจากการรับรู้ที่ผิดไปของสมอง ทำให้เด็กออ

ถึงได้กลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว และประกอบกับเค้าไม่สามารถสื่อสารกับความความรู้สึกตัวเองได้ สุดท้ายก็เลยไม่มีใครรู้ว่าเค้ากลัวเพราะอะไร แต่ที่แน่นอนคือ เด็กออทิสติกจะไม่ชอบอะไรที่มีสีสันที่กระแทกตามาก เช่น สีแดง สีเหลือง สีทอง มันให้ความรู้สึกที่อึดอัด อยากออกไปจากสีเหล่านี้ แต่ถ้าเป็นสีพวก น้ำเงิน ฟ้ำ เขียว ที่อ่อน เด็กออทิสติกจะชอบอยู่ไม่น้อยเลย (อันนี้จากที่ผมรู้สึกนะ)

ข้อแนะนำสำหรับเรื่องนี้ การที่เด็กออทิสติกกลัว ไม่ใช่ว่าเค้ากลัวอย่างไม่มีเหตุผล เพียงแต่ว่ามันยากที่จะสื่อออกมา คือมันเป็นนามธรรมมากเกินไป พ่อแม่ก็อาจจะต้องเลือกดูการใช้ประสาทสัมผัสหลายๆแบบดู ซึ่งบางอย่างที่เค้ากลัวเพราะมีสีสันที่มากเกินไป เช่นผีเสื้อ เป็นต้น หรืออาจจะกลัวการสัมผัสบางอย่าง พ่อแม่ควรที่จะหลีกเลี่ยงให้เค้าอยู่ห่างจากมัน แต่ถ้ากลัวของที่จำเป็นต้องใช้ ก็อาจจะต้องพยายามให้เค้าเผชิญความกลัวเข้าที่ละน้อยหรือต้องหาอะไรที่สามารถทดแทนกันได้จะดีที่สุดละ

ผ่านไป 6 อย่างแล้วนะ อย่างฟังเบื่อนะ บางทีผมคิดว่ามันดูซับซ้อนไปหรือเปล่าหรือว่าไม่ตรง แต่ก็อย่างว่าเด็กออทิสติกหลายแบบไม่ซ้ำจริงๆนะ

## 7....ใครเค้าว่าฉันอดทนต่อสิ่งต่างๆได้ดี

ในหลายครั้งพ่อแม่ เด็กออทิสติกจะสังเกตว่า เด็กออทิสติกสามารถไม่กินอะไรเลยได้เป็นวันๆ ถ้าเค้าได้อยู่กับสิ่งที่ชอบหรือไม่มีอะไรที่เป็นสิ่งรบกวนให้เห็น หรืออาจจะเล่นของเล่นชิ้นนั้นได้เป็นวันโดยไม่สนใจคนอื่นเลย ในกรณีนี้ พ่อแม่หลายคนคิดว่าให้เค้าทำในสิ่งที่เค้าชอบเถอะ ปล่อยให้เค้าไม่ได้เสียหายนะอะไร รู้หรือไม่ว่า เค้าอาจจะปวดฉี่อยู่ หรือเค้าอาจจะปวดอึอยู่ก็ได้ ซึ่งผมเองก็เข้าใจนะ อย่างที่บอกเมื่อเด็กออทิสติกสนใจอะไรแล้ว ถ้าไม่มีสิ่งทีกระตุ้นเค้าที่สูงกว่า เค้าก็จะอยู่กับสิ่งนั้นได้ตลอด เช่น การเล่นของเล่นได้เป็นวัน โดยไม่มีพักเลย การจ้องพัดลมได้นานๆ ซึ่งในความรู้สึกของผมก็ประมาณว่า คือไม่สนใจอย่างอื่นเลย มันรู้สึกเหมือนกับโลกทั้งใบมีแค่ผมกับสิ่งนั้นเท่านั้น เด็กออทิสติกส่วนใหญ่จะ เวลาที่เค้ามีสมาธิสูงสุด คือเวลาเค้าอยู่กับสิ่งที่ชอบ คือตอนนั้นความคิดในหัวก็จะไหลไปที่กิจกรรมที่กำลังทำอยู่ (ที่ไม่เกี่ยวกับคนแต่เป็นสิ่งที่เค้าชอบ) เช่นเด็กออทิสติกที่วาดรูป สมอจะสั่งให้ต้องวาดรูปจนเสร็จ แม้จะปวดอะไรก็ตาม คือสมอจะไม่จัดระบบให้ต้องเดินไป แต่จะจัดระบบให้กันทุกอย่าง เสียงคนรอบข้างก็จะไม่ได้ยิน ความรู้สึกต่างๆจะไม่มีเลย แต่ถ้าหลุดจากสมาธิ ก็จะไม่สามารถทำอะไรได้เลย และมันจะรู้สึกหงุดหงิดมากๆ จนแบบว่าโมโห อาละวาดเลยละ อย่างที่บอกมันมีผลไปถึงตอนเป็นไข้ด้วย เด็กออทิสติกจะค่อนข้างที่จะทนต่ออาการเจ็บในรูปแบบต่างๆ ที่จริงก็เจ็บจริงนั่นแหละ แต่จะมีในส่วนของการพฤติกรรมที่หงุดหงิดมากขึ้น อย่างผมเองเวลาเป็นไข้ ตอนที่ไม่มีความรู้ก็จะนอนกลิ้งไปมา นอนทรมาณคนเดียว ไม่พูดออกมาเลยละ ซึ่งมันเป็นเรื่องของสื่อสารบางอย่าง

ข้อแนะนำสำหรับเรื่องนี้ พ่อแม่อาจจะต้องจัดตารางเวลาให้เค้าว่า ตอนนีสามารถทำอะไรได้บ้าง เพราะเด็กออทิสติกจะค่อนข้างเปะเรื่องเวลา เหมือนกับแบบว่า ในใจก็จะกังวลอยู่ตลอดเวลา ถึงเวลาแล้วจะต้องทำอะไร จะต้องไปไหนอย่างไร ซึ่งถ้าไม่ได้ทำอะไรจะเครียดมากเลยละ ทำให้เกิดอารมณ์ได้ ซึ่งถ้าเป็นเรื่องที่เค้าสนใจก็อาจจะดูแลเค้า และอีกอย่างนึง เด็กออทิสติกทำอะไรได้แค่อย่างเดียว ในช่วงเวลานั้น เช่น ดูหนังจะไม่สามารถวาดรูปได้เพราะมีสมาธิกับหนัง ซึ่งมันเป็นเรื่องที่ยกพร่องจริงๆ

หมายเหตุ (คำแนะนำของนี้ของผู้เขียนไม่ตรงกับคำแนะนำของแนวทาง DIR พลอร์โทรม์ในเรื่องของการเพิ่มทักษะการสื่อสารและแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้เด็กยึดหยุ่น มั่นใจ และเลิกยึดติดในที่สุด)

## 8...เมื่อฉันโมโหเหมือนได้รับพลังมาจากเทพ

หลายครั้งที่เด็กออทิสติกโมโหอาละวาด นั้นพ่อแม่หลายคนก็ไม่เข้าใจว่า ทำไมเค้าจึงเป็นเช่นนั้น ทั้งๆที่เรื่องแค่น้อยมากๆหรือแทบจะเป็นชีวิตประจำวันของคนปกติด้วยซ้ำ แต่ก็อย่างที่บอก ว่าเด็กออทิสติกไม่เหมือนคนปกติ บางเรื่องที่คนปกติคิดว่าเรื่องเล็ก เด็กออทิสติกเค้าจะมองว่า นี่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับฉัน เรื่องที่จะมีอารมณ์เลวร้ายก็คือ อะไรที่ผิดตรรกะไปจากที่เด็กออทิสติกคิด ตรรกะก็คือ หลักของเหตุผลเชิงระบบที่ตายตัว (ที่พยายามใช้กับทุกสรรพสิ่งในโลก) บางทีเรื่องที่เค้าจะมีอารมณ์ ก็ประมาณว่าวันนี้เด็กออทิสติกไปโรงเรียน ใส่ชุดผิดวันหรือเหตุผลที่ไม่ได้ใส่ชุดนี้ เด็กออทิสติกก็จะมีอารมณ์เริ่มจาก คิดในใจเยาะๆ การดึงข้อมูลในสมองก็เริ่มดึงอะไรที่เกี่ยวข้องไม่เกี่ยวข้องมาเรื่อยๆ เยาะขึ้นและอารมณ์ของเด็กออทิสติกเพิ่มขึ้น จนกระทั่งเค้าต้องการทางระบายออกทางการพูด (สำหรับเด็กที่สื่อสารได้) แต่เมื่อระบายออกไม่ได้หรือไม่ทัน และไม่ได้รับการตอบสนอง สมองก็จะสะสมอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นไปอีก จนกระทั่งเริ่มทำร้ายตัวเองหรือทำร้ายคนอื่น ตอนนั้นสมองเด็กออทิสติกจะไม่รับความรู้สึกใด จะไม่รู้จักรใครเลย ทุกอย่างมันจะว่างเปล่า คืออย่างคนเราปกติ เวลาโดนต่อยหรือโดนตีก็จะรู้สึกเจ็บแม้กระทั่งตอนโมโห แต่เด็กออทิสติกจะไม่ใช่ออย่างนั้น คือรู้สึกเจ็บแต่สมองจะไม่สนใจ จะมุ่งแต่ระบายอารมณ์ออกมาเหมือนเป็นการทำให้อารมณ์มันเบาบางลง แต่พอลดระดับลง สมองเด็กออทิสติกก็จะพยายามหาเรื่องที่สร้างจุดแบบนั้นได้อีก ซึ่งกว่าจะคุมอารมณ์ปกติได้เนี่ย ยากมากๆเลยละ อย่างผมเองก็เคยเป็นแบบนั้น เรื่องที่จะเป็นมันมีระดับอยู่เหมือนกัน เช่น ผิดหวังในสิ่งที่ไม่รู้จักก็จะอารมณ์น้อย จนกระทั่งผิดหวังในสิ่งที่เป็นอย่างประจำ อารมณ์ก็จะมากขึ้น

ข้อแนะนำสำหรับเรื่องนี้ พ่อแม่หลายคนอาจจะต้องการที่จะคุมให้ลูกอยู่ในกฎระเบียบแบบแผนของครอบครัว แต่เมื่อเวลาที่เด็กออทิสติกแบบนี้เรื่อยๆ อารมณ์เรื่องไม่ดีของเค้าจะถูกเก็บสะสมไว้เรื่อยๆ จนกระทั่ง อาละวาดแต่ละครั้ง ความรุนแรงก็จะเพิ่มขึ้นตามความรู้สึกไม่ดีที่ถูกดึงออกมา พ่อแม่ควรที่จะเปลี่ยนเรื่องคุย หรือคุยเรื่องอื่นเพิ่มไม่ไห้สมองเด็กออทิสติกแบบนี้ มันอาจจะเป็นเรื่องยากนะ ต้องห้ามใช้อะไรที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เด็ดขาดเลย เพราะอารมณ์เด็กออทิสติกจะเกิดขึ้นจากสิ่งเร้าที่เกิดจากปัจจุบันเท่านั้น แรงเสริมก็มาจากเรื่องอดีตละครับ

หมายเหตุ (คำแนะนำของนี้ของผู้เขียนไม่ตรงกับคำแนะนำของแนวทาง DIR พลอร์โทรม์ในเรื่องของการพัฒนาอารมณ์ ซึ่งเน้นการยอมรับและช่วยนำพาเด็กเผชิญกับอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบ แบบค่อยเป็นค่อยไป โดยผู้ดูแลช่วยกระตุ้นการรับรู้ตัวรับรู้สติ ระบุชื่อเรียก และความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง)

## 9...เมื่อฉันมีเหตุผลที่ดี....แต่ทำไมไม่ดี...ไม่เข้าใจ

พ่อแม่หลายคนก็ลุ่มใจกับเรื่องนี้ ไม่รู้จะสอนลูกตัวเองยังไงดี ถึงเหตุผลในหลายๆสถานการณ์ที่มีความแตกต่างกันมาก และทำให้เด็กร้อนในสังคมได้ เด็กออทิสติกส่วนใหญ่จะเข้าใจวิธีการแค่ด้านเดียว จะไม่เข้าใจด้านที่ต่างกันมาก โดยปกติแล้วอย่างกรณีรถไฟฟ้าย่อมมีเหตุผลของเค้า แต่บางสถานการณ์ก็ไม่ได้กับเหตุผลนี้ อย่างเช่น ว่าผมนั่งรถไฟฟ้าย่อมมีคนแก่เดินมา ต้องใช้ไม้เท้า ผมก็ไม่สนใจและมองเค้า ถามว่าผิดไหม เราก็ไม่ได้ไปแย่งที่ใครเค้าด้วย แต่บางครั้งผมเองก็ผิดที่ไม่เอื้อที่นั่งให้กับคนชรา และก็โดนว่า หรือกรณีนี้ สมัยก่อนผมนั่งรถเมล์แอร์กลับบ้าน ผมนั่งกินข้าวบนรถ ซึ่งก็ไม่ผิดที่นั่งกิน แต่มันไม่ใช่สิ่งที่สังคมเค้าทำกัน โดยปกติเด็กออทิสติกจะถูกสอนว่าอย่างนี้ๆ ทุกอย่างเค้าก็เลือกที่จะจำมัน และปฏิบัติตาม ที่นี้ปัญหาก็เกิดขึ้น คือในสถานการณ์ใหม่ๆ แต่เค้าก็เลือกที่จะปฏิบัติอย่างเดิมเรื่อย มันเป็นกลไกสมองที่ตอบสนองทางความคิดอัตโนมัติ ว่าสถานการณ์แบบนี้สอนอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้ แต่สังคมไม่ตายตัวเสมอไป บางครั้งทำได้ บางครั้งทำไม่ได้ มีเกี่ยวกับสถานที่ เวลา ผู้คน ทำให้เด็กออทิสติกอยู่ในสังคมยากมากๆ เพราะไม่สามารถที่จะสนใจสิ่งรอบข้างและแปลงมาเป็นข้อปฏิบัติได้ เช่น เด็กออทิสติกที่ชอบขอเงิน ถ้าเป็นพ่อแม่ก็อาจจะให้ แต่ถ้าเป็นคนอื่นก็ไม่ให้ความเข้าใจเด็กออทิสติกจะเหมือนกับลักษณะก็การจำ ซึ่งถ้าเปลี่ยนแปลงไป เด็กออทิสติกก็จะไม่สามารถที่จะแก้ไขมันได้ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเด็กออทิสติกก็จะมีเลย

ข้อแนะนำสำหรับเรื่องนี้ พ่อแม่อาจจะต้องพาไปฝึกเหตุการณ์จริงต่างๆมากมายเหมือนพอที่จะทำให้เค้าจำได้ว่าเหตุการณ์ไหนควรทำอย่างไร แต่มันก็ยาก เพราะว่าเหตุการณ์แต่ละอย่างมันไม่เหมือนกัน หรืออาจจะสอนแบบให้คิดว่า สถานการณ์แบบนี้จะไปทางเลือกไหน อาจจะช่วยให้ดีกว่า แต่ก็ไม่ถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ สุดท้ายเรื่องนี้ ผมคิดว่ามันเป็นเรื่องยากมากๆของปัญหาพฤติกรรมเลย เพราะเด็กออทิสติกเกือบทุกคนจะคิดนามธรรมไม่ค่อยได้ ต้องเลือกที่จะมีรูปภาพมาให้หิวเสมอบวกกับมุมมองที่แคบ เลยแก้ปัญหาไม่ค่อยได้

หมายเหตุ (คำแนะนำของนี้ของผู้เขียนไม่ตรงกับคำแนะนำของแนวทาง DIR ฟลอร์ไทม์ในเรื่องของการพัฒนาอารมณ์และความคิด ซึ่งเน้นการกระตุ้นความคิด และให้เด็กทดลองแก้ปัญหาด้วยตัวเองทั้งโดยการใช้ร่างกายและการสื่อสาร เพื่อให้เกิดการแตกฉาน และคิดได้ด้วยตัวเอง โดยไม่เน้นการสอนให้เด็กจดจำวิธีการแก้ปัญหาด้วยคำตอบสำเร็จรูป)

## 10...เมื่อฉันเกิดอารมณ์บางอย่างที่ไม่คุ้นเคย (15+)...

เรื่องนี้เขียนในเชิงความรู้ ไม่มีเจตนาในการปลุกปั่น ยุยง ส่งเสริม เนื้อหาค่อนข้างที่จะละเอียดมาก

พ่อแม่ที่มีเด็กออทิสติกเป็นวันรุ่นจริงตามอายุสมองหรืออายุจริงๆ เคยสงสัยว่าอารมณ์ในการมี

เพศสัมพันธ์เป็นอย่างไร จริงๆแล้วบางครั้งมันก็เป็นปัญหาเหมือนกัน เด็กออทิสติกผู้ชายเนี่ย เวลาที่เกิด

อารมณ์แบบนี้ จะไม่ได้นึกถึงแบบเหมือนคนทั่วไปนะ เกิดจากสิ่งเร้าที่เข้าไปกระตุ้นเค้า และเกิด

อารมณ์ขึ้นมา ซึ่งอารมณ์แบบนี้ไม่ได้จะต้องจินตนาการว่า ทำอะไรกัน แต่จะเกิดขึ้นต่อมีเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้รู้สึกอย่างนี้ อย่างตัวผมเอง ก็รู้สึกอารมณ์แบบนี้ ตอนที่มีคนทาแป้งที่หน้ามันเกิดจากสมองที่ประมวลผลความรู้สึกแบบนี้ที่ผิดไป เนื่องจากสมองยังไม่เคยรับความรู้สึกแบบนี้ และร่างกายพัฒนาจนถึงระดับที่มีอารมณ์แบบนี้ สมองมันไม่จำวิถีธรรมชาติ แต่มันจะสร้างขึ้นมาไม่รู้ทำไมเหมือน ตัวผมเองก็หาวิธีระบายอารมณ์แบบนี้แหละ คือก็จะกดลงไปตรงนั้น และก็หมุ่นไปเรื่อยๆ หรือเอาอะไรสักอย่างดูตรงปลายตรงนั้น จนกระทั่งอารมณ์แบบนี้หายไปละครับ ผมคิดว่ามันเป็นเรื่องที่ค่อนข้างอายุพอสมควร ผมเองก็ไม่มั่นใจว่าเด็กคนอื่นเป็นลักษณะไหน แต่แน่นอนว่าเกิดจากประสาทสัมผัสแน่นอน มันเป็นเรื่องยากที่จะอธิบายละครับ บางคนก็มีในเรื่องของ การที่หาวิธีระบายอารมณ์แบบนี้ไม่ได้ เด็กอาจจะรู้สึกเครียดมากๆ พ่อแม่อาจจะไม่รู้ว่าจะอยู่ดีๆทำไมเค้ามีอารมณ์หงุดหงิดง่าย ฉะนั้นควรที่จะหาวิธีสอนเค้าให้สามารถจัดการอารมณ์แบบนี้ได้ พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดความรู้สึกแบบนี้ได้ นะครับ

ข้อแนะนำสำหรับเรื่องนี้ พ่อแม่อาจจะต้องสังเกตลูกตัวเองว่า ลูกตัวเองมีอารมณ์ลักษณะแบบนี้หรือไม่ ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวหรอกว่า ตัวเองมีอารมณ์แบบนี้ อาจจะต้องดูในหลายๆอย่างละ อายุที่เกิดอารมณ์แบบนี้กับเด็กออทิสติก มันไม่เท่ากัน อย่างผมรู้สึกตอน ม 5 กว่าจะหาทางแก้ได้ตั้ง 4 เดือน ตอนนั้นทรมานมาก ไม่รู้ทำไงดี แต่ก็นะคนอื่นอาจจะไม่เหมือนผม ก็อาจจะเจออะไรที่กระตุ้นอารมณ์แบบนี้ละ พ่อแม่อาจจะต้องฝึก เมื่อเค้ารู้สึกนะครับ

ก๊าะเขียนจบแล้วละ สำหรับ 10 ปัญหาพฤติกรรมของเด็กออทิสติก บางคนตรง บางคนไม่ตรงบ้าง แต่สิ่งที่ผมอยากจะบอกในกระตุนี่คือ สิ่งเขียนขึ้นเป็นมุมมองเด็กกลุ่มออทิสติกของผมเพียงคนเดียวกับประสบการณ์ที่ผมเจอเท่าได้ หลายคนอาจจะมองว่า ไม่เห็นจะเหมือนเลย

สุดท้ายผมก็ขอบคุณทุกคนที่เป็นกำลังใจให้ผมตลอดนะครับ ยังมีอีกหลายคนเค้าก็ต้องการที่จะให้พวกพี่เข้าใจเหมือนกัน เด็กออทิสติกหลายคนสิ่งที่เค้าต้องการแค่ว่าคือการยอมรับ และเชื่อว่าเค้าก็มีที่ยืนในสังคม ถึงแม้ว่าเค้าจะทำผิดไปบ้าง ขอแค่สังคมเตือนเค้าอย่างเข้าใจ ไม่โกรธหรือไล่เค้านะครับ