

หนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม (Social Story) เพื่อเด็กออทิสติก

# นอนหลับนะ



ร่วมสร้างสรรค์ โดย

สถาบันราชานุกูล

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค)

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน



แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีบทบาทหน้าที่ในการประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชนให้เอื้อต่อการขับเคลื่อน การสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ และกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมให้เกิดพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสังคมสุขภาวะกับเราได้ที่  
**แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน**  
 424 หมู่บ้านงาไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ 67 แยก 3 ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700  
**โทรศัพท์ :** 0-2424-4616-7 **โทรสาร :** 0-2881-1877 **E-mail :** info@happyreading.in.th **website :** http://www.happyreading.in.th  
**Facebook :** http://www.facebook.com/happyreading **Twitter :** http://www.twitter.com/happy2reading

หนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม (Social Story) เพื่อเด็กออทิสติก

## นอนหลับนะ

**พิมพ์ครั้งที่ 1 :** เมษายน 2559 **จำนวนพิมพ์ :** .....เล่ม **บรรณาธิการ :** สุดใจ พรหมเกิด

**เรื่อง :** โครงการหนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะสังคม (Social Story) เพื่อเด็กออทิสติก

**ภาพประกอบ :** สมบัติ คิ้วฮก **ออกแบบรูปเล่ม :** ทักษิณา นาคบำรุง

**กองบรรณาธิการ :** วิลาสินี ดอนเงิน, ชุตติมา พุกกลิ่น, คณิตา แอตาล, วิไล มีแก้วสุข, จันทิมา อินจร, นิตารัตน์ อำนาจอนันต์, ดวงดาว ไชยา, จิระนันท์ วงมั้น, นภัทร พิถีภนา, ปณิตดา สังฆทิพย์, หทัยรัตน์ พันดาวงษ์, ตรีมีชี อahamanะ

**จัดพิมพ์และเผยแพร่ :** แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

424 หมู่บ้านงาไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ 67 แยก 3 ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

**โทรศัพท์ :** 0-2424-4616-7 **โทรสาร :** 0-2881-1877 **E-mail :** happy2reading@gmail.com **website :** http://www.happyreading.in.th

**Facebook :** http://www.facebook.com/happyreading **Twitter :** http://www.twitter.com/happy2reading

**พิมพ์ที่ :** โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



เมื่อแม่บอกว่า ถึงเวลาเข้านอนได้แล้ว

4



ผมจะเดินไปที่ห้องนอน

5



พอถึงที่นอน ผมจะขึ้นไปนอน

6



ผมจะห่มผ้า

7



ผมหลับตา

8



ผมนอนหลับตานิ่งๆ จนหลับไป

9



ผมนอนหลับอย่างมีความสุข



แม่ชมว่าผมเก่ง ที่เข้านอนตรงเวลา  
ห่มผ้า นอนหลับตานิ่งๆ  
จนหลับไปอย่างมีความสุข

โครงการอ่านเพื่อการเรียนรู้และสร้างเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กออทิสติก

## มุมผู้ปกครอง-ผู้ดูแลเด็ก

หนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม (Social Story) เพื่อเด็กออทิสติก เป็นหนังสือที่ใช้สำหรับการอ่านร่วมกันระหว่างผู้ดูแลเด็กออทิสติก ซึ่งอาจเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู พยาบาล หรือ นักวิชาชีพ กับเด็กออทิสติก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กออทิสติกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ในสังคม ให้รู้จักการแสดงทักษะทางสังคมที่เหมาะสม ผ่านเรื่องราวต่างๆ ในหนังสือที่ส่งเสริม ความคิดเชิงบวกให้กับเด็กออทิสติก ด้วยการอธิบายถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ในสังคม ทักษะและการแสดงพฤติกรรมตอบสนองที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความคาดหวังและการตอบสนองของคนในสังคม เช่น การพัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสม กับผู้อื่น การแสดงมารยาทที่ถูกต้องในสังคม ตลอดจนการทำกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสม เป็นต้น



## Social Story เครื่องมือสำคัญในการสร้างทักษะชีวิตและทักษะทางสังคมสำหรับเด็กออทิสติก

### รูปแบบของเรื่องที่จะเล่า

สามารถจัดทำได้หลากหลายรูปแบบ อาทิ

รูปแบบหนังสือ เช่น

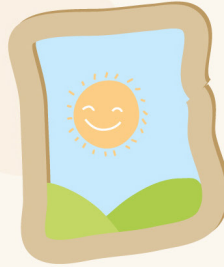
นิทานสั้นๆ พร้อมภาพถ่ายประกอบ

ภาพสัญลักษณ์ประกอบการอธิบาย

หนังสือภาพ

หรืออาจบันทึกในแผ่น CD DVD

ทำเป็นภาพการ์ตูนเคลื่อนไหว (Animation)



### การสร้างสรรค์ การเขียนเรื่องที่จะเล่า

ควรเขียนในมุมมองของเด็ก

ภาษาและคำศัพท์ที่ใช้ต้องเหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก

ภาพที่ใช้ประกอบ ควรสื่อความที่สอดคล้องกับภาษา

ที่ใช้อธิบายให้เด็กเข้าใจได้ง่าย

### วิธีการเขียนเฉพาะของเรื่องที่จะเล่า

เรื่องเล่าเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตและทักษะทางสังคมจะมีรูปแบบประโยคใน 6 ลักษณะ คือ

#### 1. ประโยคพรรณนา (Descriptive Sentences) จะ

อธิบายสถานการณ์ว่า ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ และทำไม เช่น เสียงกระดิ่งดังขึ้นเพื่อให้นักเรียนหยุดเล่น นักเรียนจะเข้าแถวและเดินกลับเข้าไปเรียนในห้องเรียน

#### 2. ประโยคมุมมอง (Perspective Sentences) จะ

บอกหรืออธิบายความรู้สึกของเด็กและผู้อื่น โดยเฉพาะความรู้สึกหรือการตอบสนองของผู้อื่นในสถานการณ์นั้นๆ เช่น ครูมีความสุขที่เห็นนักเรียนเข้าแถวและเดินเข้าห้องเรียนอย่างเรียบร้อย

#### 3. ประโยคชี้แนะ (Directive Sentences) จะแนะนำ

เด็กว่าควรทำอย่างไร พูดอย่างไรในสถานการณ์นั้นๆ เช่น เมื่อกระดิ่งดังขึ้น ฉันจะหยุดเล่นและเดินเงียบๆ เข้าห้องเรียนพร้อมกับเพื่อนๆ เมื่อเข้าห้องเรียนฉันจะไปนั่งที่โต๊ะเรียนและตั้งใจฟังครูสอน

#### 4. ประโยคควบคุม (Control Sentences) จะเขียน

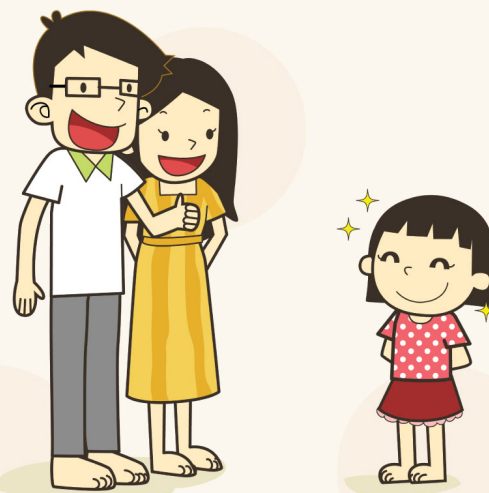
ในมุมมองของเด็กเพื่อช่วยกระตุ้นให้สามารถจดจำข้อมูลและเข้าใจสิ่งที่ควรปฏิบัติในสถานการณ์นั้นๆ เช่น ฉันจำได้ว่าเมื่อกระดิ่งดังขึ้น แสดงว่าเวลาพักหมดลงแล้ว ฉันจะหยุดเล่นและเดินไปเข้าห้องเรียนพร้อมกับเพื่อนๆ

#### 5. ประโยคบอกถึงความรู้สึกร่วมกัน (Cooperative Sentences) เป็นประโยคที่ผู้อื่นจะปฏิบัติกับเด็ก เช่น

ครูชมว่าฉันเป็นเด็กดี ที่ฉันไปเข้าแถวและเดินเข้าห้องเรียนพร้อมกับเพื่อนๆ อย่างเรียบร้อย

#### 6. ประโยคยืนยัน (Affirmative Sentences) จะเน้น

ถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นสิ่งสำคัญ เช่น การเดินเข้าห้องเรียนอย่างเรียบร้อย เป็นสิ่งที่ดีที่นักเรียนควรทำ



## จะใช้หนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตฯ ให้ได้ผลได้อย่างไร

เมื่อผู้ดูแลเด็กออทิสติกพบเห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ วิธีการหนึ่งที่ผู้ดูแลสามารถนำมาใช้เพื่อปรับพฤติกรรมของเด็กออทิสติกได้ คือ การสร้างหนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตฯ ร่วมกับเด็ก เพื่อพัฒนาทักษะสังคมที่ถูกต้อง จากนั้นจึงนำหนังสือฯ มาอ่านร่วมกันกับเด็กในโอกาสและเวลาที่ใช้ร่วมกันเป็นประจำ

การอ่านหนังสือด้วยกันนั้นอาจทำได้หลังจากเกิดพฤติกรรมนั้น หรือจะอ่านด้วยกันในช่วงเวลาต่างๆ เช่น ตอนเช้าหรือก่อนนอน หรือช่วงเวลาที่ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยต้องอ่านด้วยกันอย่างสม่ำเสมอจนกระทั่งเด็กสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมตามเรื่อง ที่อ่านได้

### วิธีชวนเด็กอ่าน

#### 1. สร้างความสนใจให้เด็กก่อนอ่าน

- ให้เด็กมีส่วนร่วมเลือกหนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตฯ โดยเรื่องที่เลือกจะต้องชี้แนะให้เด็กเลือกหนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตฯ อย่างน้อย 1 เรื่อง
- อ่านตอนที่เด็กอารมณ์ดี

#### 2. ระยะเวลาที่ใช้ในการอ่าน

- ใช้เวลาอ่านเรื่องละ ไม่เกิน 10 นาที
- ใน 1 วัน จะอ่านกี่ครั้งก็ได้

#### 3. ความต่อเนื่อง

- ควรอ่านทุกวัน
- ควรอ่านต่อเนื่องอย่างน้อย 2 - 4 สัปดาห์ ต่อ 1 เรื่อง



#### 4. วิธีอ่าน

- ชวนเด็กนั่งข้างๆ หรือนั่งตรงข้าม นอนอ่านด้วยกันก็ได้ตามความสะดวก
- ชี้ชวนให้เด็กดูภาพเพื่อโยงความสนใจ หรือจับมือเด็กชี้ที่ภาพ หรือบอกให้เด็กชี้ที่ภาพ
- ไม่ชี้ที่ตัวหนังสือถ้าเด็กยังอ่านหนังสือเองไม่เป็น
- เสียงที่อ่านไม่ควรเบาเกินไปหรือดังเกินไป ทำเสียงสูงต่ำบ้างเพื่อกระตุ้นความสนใจ
- ในเด็กที่พูดได้หรือพูดได้เล็กน้อย อาจกระตุ้นให้เด็กพูดหรือออกเสียงตาม หรือทิ้งคำพูดสุดท้ายให้เด็กได้พูดต่อคำตามเนื้อเรื่อง
- หมั่นสังเกตว่าเด็กให้ความสนใจ มีสมาธิ จดจ่อกับการอ่านมากน้อยเพียงใด
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการช่วยพลิกหน้าหนังสือ

#### 5. การติดตามผล

- ให้สังเกตว่าเด็กให้ความสนใจ มีสมาธิ/จดจ่อกับการอ่านมากน้อยเพียงใด
- สังเกตพฤติกรรมเด็กขณะที่กำลังอ่านร่วมกันว่าเด็กให้ความร่วมมือในขณะอ่านมากน้อยเพียงใด
- สังเกตเป้าหมายพฤติกรรมที่เราต้องการ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีเกิดขึ้นหรือไม่
- บันทึกการอ่านลงในแบบฟอร์มทุกครั้งที่ย่าน
- นำบันทึกการอ่านและเรื่องที่อ่านไปให้แพทย์ดูด้วยเมื่อแพทย์นัดตรวจครั้งต่อไป

## แบบบันทึกการอ่านหนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม (Social Story) สำหรับผู้ปกครอง

**คำชี้แจง** หลังจากที่ท่านอ่านหนังสือให้เด็กฟังแล้ว กรุณาระบุข้อมูลตามความเป็นจริง

1. **เรื่องที่ชวนเด็กอ่าน** : เลือกเติมหมายเลขหนังสือที่อ่านให้เด็กฟัง (ดูหมายเลขจากหน้าปกหนังสือ) เช่น  
 ผมแปรงฟันทุกวัน : กรอกหมายเลข 1 / สวีตตี้ : กรอกหมายเลข 2 / ผมไปตัดผม : กรอกหมายเลข 3 / ทิ้งขยะที่ไหน : กรอกหมายเลข 4 / มาล้างมือกันเถอะ : กรอกหมายเลข 5 / เก็บรองเท้าที่ไหน : กรอกหมายเลข 6 / ผมนั่งรอได้ : กรอกหมายเลข 7 ฯลฯ

2. **ผู้ที่ชวนเด็กอ่าน** : กรอกบุคคลที่อ่านหนังสือให้เด็กฟัง เช่น พ่อ แม่ พี่ ป้า น้า อา

3. **ช่วงเวลาที่ชวนเด็กอ่าน** : กรอกเวลาที่ท่านอ่านหนังสือให้เด็กฟัง

4. **การประเมินการตอบสนองของเด็กขณะอ่านหนังสือ** : ประเมินเป็นระดับบ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคยเลย

ในพฤติกรรมที่เด็กตอบสนองตามความรู้สึกของท่าน เช่น

ถ้าเด็กมองภาพที่เราชี้ให้ดู : เด็กให้ความร่วมมือ พยายามทำตามเมื่อกระตุ้นตลอดเวลา กรอก **บ่อยครั้ง**

ถ้าเด็กมองภาพที่เราชี้ให้ดู : เด็กให้ความร่วมมือ พยายามทำตามเมื่อกระตุ้นบ้างเป็นบางครั้ง กรอก **บางครั้ง**

ถ้าเด็กไม่มองภาพที่เราชี้ให้ดู, ไม่มีท่าที่สนใจ ฯลฯ : ไม่ให้ความร่วมมือ และไม่ทำตามเมื่อกระตุ้น กรอก **ไม่เคย**

5. **การเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็น** : ประเมินว่าเปลี่ยนแปลง และไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าเปลี่ยนแปลง อธิบายว่าเปลี่ยนแปลงอย่างไร



## บันทึกเพิ่มเติม

รายการประเมิน	วันที่				
1. เรื่องที่ชวนเด็กอ่าน					
2. ผู้ที่ชวนเด็กอ่าน					
3. ช่วงเวลาที่ชวนเด็กอ่าน					
4. การตอบสนองของเด็กขณะอ่าน (บ่อยครั้ง / บางครั้ง / ไม่เคยเลย)					
- มองดูภาพตามที่เราชี้ให้ดู/ให้ความร่วมมือพยายามทำตามเมื่อกระตุ้น					
- ออกเสียงอ่านตาม/ให้ความร่วมมือ พยายามทำตามเมื่อกระตุ้น					
- ช่วยพลิกหน้าหนังสือ/ให้ความร่วมมือ พยายามทำตามเมื่อกระตุ้น					
- มีท่าที่สนใจ/สนุกสนาน/ยิ้ม/หัวเราะ ฯลฯ					
- เด็กไม่มีท่าที่สนใจ ถึงจะกระตุ้น ก็แสดงท่าทางขัดชิน ร้องไห้ หงุดหงิด					
5. การเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็น หลังการชวนอ่าน เช่น					
- ให้ความร่วมมือทำกิจกรรมดีขึ้น					
- ไม่เปลี่ยนแปลงเลย					
- อื่นๆ					



บันทึกเพิ่มเติม

บันทึกเพิ่มเติม

# หนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม (Social Story) เพื่อเด็กออทิสติก

## ที่ปรึกษาโครงการ

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์

คุณวันทนีย์ พันธชาติ

คุณสุดใจ พรหมเกิด

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล

ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส สถาบันเทคโนโลยี เพื่อคนพิการและผู้สูงอายุ  
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค)

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

## คณะทำงาน

### สถาบันราชานุกูล

คุณพนิดา รัตนไพโรจน์ คุณณัฐชนก สุวรรณานนท์ คุณศิริพรรณ แสนลัง คุณชุตีวรรณ แก้วไสย

### ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค)

คุณอลิสา สุวรรณรัตน์ คุณสาธิตา มุกดา

### แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

คุณชุตีมา พุกสิน คุณคณิตา แอตาล คุณนภัทร พิสิทธิ์นา

