

Triple P - Positive Parenting Program® โปรแกรมการเลี้ยงดูลูกเชิงบวก

พ.ญ.ฉัตรพร ตั้งจิตติพิตร

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

การเลี้ยงดู (Parenting) คือรูปแบบกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เด็กสามารถมีชีวิตรอด โดยมีพัฒนาการและคุณภาพชีวิตที่ดี¹ ซึ่งกิจกรรมประกอบไปด้วย การตรวจสอบติดตาม (Monitoring), การดูแลเด็ก (Supervision), สอนทักษะสังคม ทักษะการจัดการอารมณ์ การแก้ไขปัญหาเพื่อให้เด็กสามารถมีทักษะในการใช้ชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง, และการกำหนดกฎเกณฑ์และผลที่ได้รับ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในการยอมรับและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย

การเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อสุขภาพทั้งกายและใจ, คุณภาพชีวิต, พัฒนาการ, การจัดการอารมณ์, การประสบความสำเร็จในการเรียนการทำงาน, การมีทักษะทางสังคมและการมีสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งการเลี้ยงดูส่งผลตลอดช่วงชีวิต จึงมีผู้ทำการออกแบบโปรแกรมการเลี้ยงดูต่างๆเพื่อใช้ในครอบครัวของเด็กกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาอารมณ์และพฤติกรรม² แต่ยังคงขาดเรื่องการออกแบบโปรแกรมการเลี้ยงดูเพื่อใช้ในกลุ่มประชากรทั่วไป ดังนั้นจึงมีผู้คิดค้นโปรแกรมการเลี้ยงดูที่สามารถใช้ได้ทั้งป้องกันก่อนที่เด็กจะเกิดปัญหาอารมณ์และพฤติกรรม (Universal programs) และในเด็กกลุ่มที่เกิดปัญหาแล้ว (Targeted programs) โปรแกรมนี้มีชื่อว่า Triple P- Positive Parenting Program®³

Triple P - Positive Parenting Program® เป็นโปรแกรมการเลี้ยงดูที่ใช้สำหรับเด็กอายุ 0-16 ปี ที่เป็นลักษณะ multi-level system พัฒนาโดย Matt Sanders และทีมใน the Parenting and family Support Centre มหาวิทยาลัย Queensland โดยอาศัยหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ (social learning theory) และหลักการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและทฤษฎีพัฒนาการ (Cognitive-behavioral and developmental theory) ซึ่งโปรแกรมนี้มีประสิทธิภาพ และมี Evidence-based มากที่สุด โดยมีงานวิจัยมาแล้วกว่า 35 ปี จาก 25 ประเทศ และมีการแปลเพื่อนำไปใช้ 18 ภาษา โดยมีประโยชน์อย่างมากทั้งกับตัวเด็ก และผู้ปกครอง โดยเด็กกลุ่มที่ได้รับประโยชน์มากจากโปรแกรมนี้ได้แก่ เด็กที่มีพฤติกรรมดื้อต่อต้าน หรือ เกเร (oppositional defiant disorders, conduct disorders) , เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น,เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการ, เด็กออทิสติก, เด็กที่เป็นโรควิตกกังวล และเด็กที่เป็นโรคเรื้อรัง^{4,5}

จุดประสงค์ของ Triple P - Positive Parenting Program® เพื่อช่วยป้องกันปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และพัฒนาการที่รุนแรงในเด็กและวัยรุ่น โดยการเพิ่มความรู้ความเข้าใจ ทักษะในการเลี้ยงดู และความมั่นใจของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็ก เพื่อที่จะทำให้สามารถเพิ่มจุดแข็งในครอบครัวและให้การดูแลเด็กและครอบครัวที่แตกต่างกันได้อย่างเหมาะสม จึงได้แบ่งโปรแกรมออกเป็น 5 ระดับดังนี้

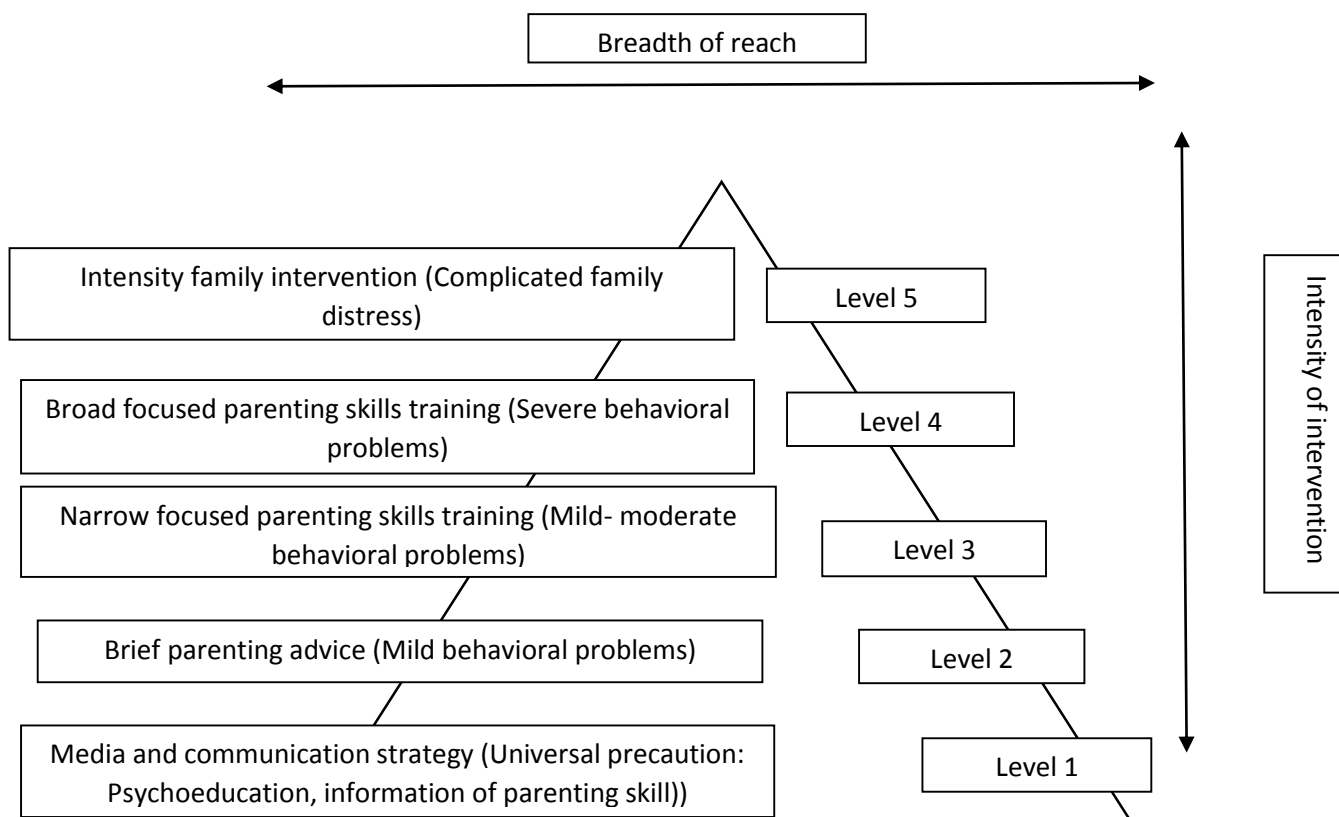


Figure 1 The Multilevel Triple P System (ดัดแปลงมาจาก Triple P-positive parenting program: Review of Evidence. The University of Queensland; 2013)

โดยจากหลายงานวิจัย ได้มีการสรุปประสิทธิผลของโปรแกรมต่อเด็กและผู้ปกครองว่าอยู่ในระดับกลาง (Effect size (Cohen's d) 0.4-0.6)⁵

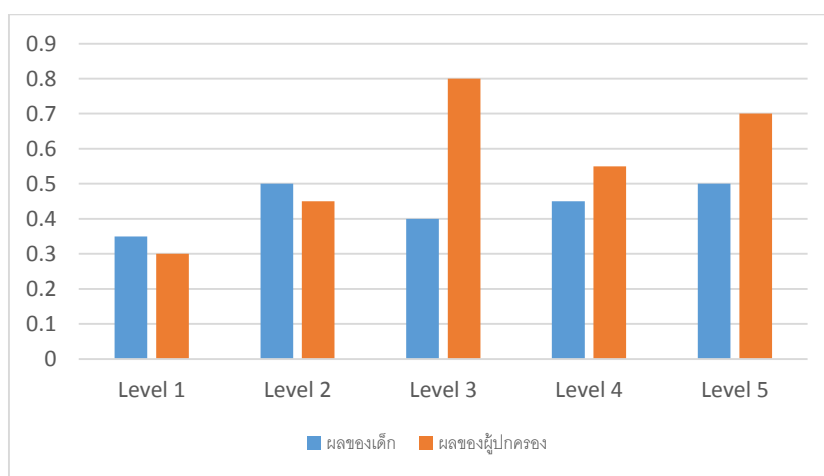


Figure 2 Effect size (Cohen's d) ของโปรแกรม Triple-P (ดัดแปลงมาจาก Triple P-positive parenting program: Review of Evidence. The University of Queensland; 2013)

Triple P - Positive Parenting Program® มีการฝึกอบรมสำหรับผู้นำโปรแกรมนี้ไปสอนต่อ (Trainer) และสำหรับผู้ปกครองโดยของผู้ปกครองสามารถเรียนรู้ผ่าน Online program ได้ เพื่อความสะดวกและสามารถเข้าถึงได้ง่าย โดยแบ่งเป็น 2 ช่วงอายุ คือ สำหรับเด็กอายุ 2-12 ปี และสำหรับเด็กวัยรุ่น 12-16 ปี หลักการของ Triple P - Positive Parenting Program® ประกอบด้วย

1. **สิ่งแวดล้อมปลอดภัย (Safe environment)** ประกอบด้วย การจัดสิ่งแวดล้อมให้ไม่เกิดอันตราย, มี Supervision สม่าเสมอ ในเด็กเล็กจะช่วยลดคำพูดว่า “ไม่” “อย่า” กับเด็ก ที่เป็นบ่อเกิดของอารมณ์ด้านลบ ส่วนในเด็กวัยรุ่นควรสอนเรื่องทักษะการเอาตัวรอด เช่น วิชาใช้ถังดับเพลิง เบอร์ฉุกเฉิน การใช้กล้องปฐมพยาบาล
2. **การสร้างบรรยากาศเรียนรู้ในเชิงบวก (Positive Learning environment)** ให้เด็กได้เรียนรู้ การแก้ไขปัญหาต่างๆได้ด้วยตนเอง โดยมีผู้ปกครองเป็นคนช่วยแนะนำ ให้เด็การู้สึกปลอดภัย และกล้าที่จะคิดวิธีการจัดการปัญหาได้อย่างอิสระ
3. **การฝึกวินัยอย่างเหมาะสม (Assertive discipline)** มีการกำหนดกฎและผลที่ตามมาหากละเมิดกฎหรือสามารถทำตามกฎได้ให้ชัดเจน ทำได้จริง มีการฝึกอย่างสม่าเสมอ เพื่อให้เด็กได้ฝึกความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
4. **ความคาดหวังที่เหมาะสม (Realistic expectation)** ทั้งต่อตัวเด็กและตัวของผู้ปกครองเอง ตรวจสอบความคาดหวัง สมมติฐาน และความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมในเด็ก ในครอบครัวที่มีความเสี่ยงการเกิดทารุณกรรมเด็กพบว่าผู้ปกครองมีความคาดหวังที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของเด็ก^o ความคาดหวังที่เกินจริง เช่น คาดหวังว่าเด็กวัยอนุบาลสามารถเล่นตามลำพังโดยไม่กวนผู้ปกครองขณะคุยโทรศัพท์ได้เป็นชั่วโมง แต่จริงๆเด็กวัยนี้สามารถเล่นตามลำพังได้โดยไม่เบื่อเพียงแค่ว่า 10-20 นาที
5. **การดูแลตนเองของผู้ปกครองและการดูแลคู่สมรส (Take care of yourself)** ตรวจสอบความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในด้านลบที่เกิดขึ้นในการดูแลเด็กปรับเปลี่ยนให้เป็นด้านบวก เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถอดทนและมีความพร้อมในการฝึกเด็กได้อย่างสม่าเสมอ การมีทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต่อคู่สมรส

ผู้ปกครองจะถูกสอนเทคนิคเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กให้เหมาะสมกับวัย การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน เพื่อเป็นพื้นฐานที่สำคัญก่อนการสอนเรื่องการจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งหัวข้อในการสอนประกอบไปด้วย

1. การส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
2. การส่งเสริมให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. การสอนทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็ก
4. การจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

5. การป้องกันปัญหาโดยการวางแผนล่วงหน้า
6. การเพิ่มความมั่นใจและความสามารถแก่เด็ก

เทคนิคสำหรับเด็กอายุ 2- 12 ปี ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เทคนิคสำหรับเด็กอายุ 2-12 ปี (ดัดแปลงมาจาก The power of positive parenting, Sander M.R, 2018)

ทักษะ	รายละเอียด	การนำไปใช้
1. การส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ โดยใช้เวลาระหว่างสั้นๆ ใน การทำกิจกรรมที่เด็กสนใจ ร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ เป็นการส่งเสริมให้เด็ก ได้ค้นหาความชอบ,เปิดโอกาส ให้ผู้ปกครองได้รู้จักเด็กมากขึ้น, และฝึกทักษะการสื่อสาร
<ul style="list-style-type: none"> ▪ พูดคุยกับเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ มีการสนทนากับเด็กใน กิจกรรมที่เด็กสนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ เป็นการฝึกทักษะการ สื่อสารและสังคม เด็กได้รับรู้ว่า ผู้ปกครองสนใจ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ แสดงออกความรู้สึก 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ แสดงความรู้สึกออกมา โดยใช้ร่างกาย เช่น การกอด การสัมผัส การลูบเบาๆ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ เป็นการฝึกให้เด็กได้ เรียนรู้การแสดงออกทาง อารมณ์โดยรู้สึกไม่อึดอัด
2. ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ การชม 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ให้พูดชมโดยใช้การพูด บรรยายถึงพฤติกรรมที่ดีของลูก ทันที 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ส่งเสริมให้เด็กมี พฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น โดยการที่เด็กจะเรียนรู้ว่า พฤติกรรมนี้ได้รับการยอมรับ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ การให้ความสนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ให้ความสนใจลูก ด้วยอวัจนภาษา เช่น ยิ้ม ขยิบ ตา ยกนิ้วโป้ง การเฝ้ามอง 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ส่งเสริมให้เด็กมี พฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> ▪ มีกิจกรรมที่ปลอดภัย และเหมาะสมกับเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ จัดหากิจกรรมให้เด็กทั้ง 2 แบบ 1.กิจกรรมที่เด็กสามารถเล่นได้ ตามลำพัง (Independent play) เด็กเล่นได้ต่อเนื่องโดยไม่ต้อง การความสนใจจากคนอื่น 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ การมีกิจกรรมช่วยทำ ให้เด็กไม่รู้สึกเบื่อ ลดการ ก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรม เด็ก สามารถเรียนรู้การอยู่ตามลำพัง ได้

	2. กิจกรรมที่ต้องอาศัยการเล่น ร่วมกัน (Together gaming) เพื่อสอนทักษะใหม่ๆและเป็น การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว	
3. การสอนทักษะใหม่ที่จำเป็นสำหรับเด็ก		
<ul style="list-style-type: none"> เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> โดยแสดงแบบอย่างของพฤติกรรมดีทั้งต่อหน้าและลับหลังเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> เด็กเข้าใจวิธีและสามารถทำตามได้
<ul style="list-style-type: none"> ใช้การสอนแบบบังเอิญ 	<ul style="list-style-type: none"> เมื่อเด็กเกิดปัญหาหรือคำถามที่ไม่สามารถจัดการได้แทนที่จะสอนบอกวิธีให้ใช้เป็นการตั้งคำถาม หรือให้คำใบ้เพื่อให้เด็กสามารถหาคำตอบได้ด้วยตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> เป็นการฝึกทักษะการสื่อสาร การแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> ใช้วิธี Ask-Say-Do 	<ul style="list-style-type: none"> ใช้คำพูด ทำทาง การลงมือทำเพื่อสอนทักษะใหม่ๆแก่เด็ก โดยแปลงวิธีเป็นขั้นตอนย่อยๆ <ul style="list-style-type: none"> เช่น อยากรสอนให้ถอดเสื้อผ้าเอง <p><u>Ask:</u> หลังจากตื่นนอนตอนเช้าแล้ว เราต้องทำอะไรเป็นครั้งแรก รอให้เด็กตอบ</p> <p><u>Say:</u> ใช่แล้วเราต้องถอดชุดนอนกัน หนูลองทำให้แม่ดูหน่อย</p> <p><u>Do:</u> ให้เด็กทำ หากเด็กทำไม่ได้ทำให้เด็กดู</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ใช้ในการสอนทักษะในการดูแลกิจวัตรประจำวัน เช่น แปรงฟัน อาบน้ำ การทำอาหาร
<ul style="list-style-type: none"> ใช้ตารางพฤติกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> ทำตารางติดตามพฤติกรรมดีและการให้รางวัลเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น

	<ul style="list-style-type: none"> ■ ไม่ควรหักดาวจากตารางที่เด็กได้รับไปแล้ว หากเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 	
4. การจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้น		
<ul style="list-style-type: none"> ■ การกำหนดกฎพื้นฐานที่ชัดเจน 	<ul style="list-style-type: none"> ■ กำหนดกฎร่วมกันโดย <ol style="list-style-type: none"> 1. ต้องยุติธรรม 2. มีความเฉพาะเจาะจงชัดเจน เข้าใจง่าย 3. บอกให้ชัดว่าอยากให้ทำอะไรดีกว่าการห้าม 	<ul style="list-style-type: none"> ■ เป็นการบอกความคาดหวังของผู้ปกครองและเด็กให้เข้าใจร่วมกัน
<ul style="list-style-type: none"> ■ ใช้การพูดคุยร่วมกัน หากเด็กละเมิดกฎ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ผู้ปกครองใช้ความสงบในการพูดคุยถึงสาเหตุที่เด็กละเมิดพร้อมรับฟัง ทบทวนกฎ และแก้ไขพฤติกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ช่วยแก้ไขปัญหาการละเมิดกฎที่เกิดขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> ■ ใช้การเพิกเฉยสำหรับปัญหาเล็กน้อย 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ไม่ให้สนใจเด็กในขณะที่เด็กทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม แต่ให้ระวังว่าเด็กจะสร้างพฤติกรรมมากขึ้นจนสุดท้ายผู้ปกครองกลับมาสนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ เพิกเฉยพฤติกรรมไม่ดีที่เด็กทำเพื่อให้ผู้ปกครองสนใจ
<ul style="list-style-type: none"> ■ ให้คำแนะนำด้วยความสงบและชัดเจน 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ให้คำแนะนำด้วยความสงบ <ol style="list-style-type: none"> 1. ระดับหน้าอยู่ระดับเดียวกัน 2. เรียกชื่อเด็ก 3. บอกสิ่งที่ต้องการอย่างชัดเจน 4. ให้เวลาเด็กทำ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ สามารถเริ่มกิจกรรมได้ต่อ
<ul style="list-style-type: none"> ■ มีผลของการกระทำ หากเด็กละเมิดกฎ ■ (Consequence) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ กำหนดผลของการกระทำให้เฉพาะเจาะจง สมเหตุผลกับเหตุการณ์ที่เด็กทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น การจำกัดสิทธิ์ การหยุดกิจกรรมที่เด็กชอบ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ใช้สำหรับรับมือกับปัญหาพฤติกรรมที่เล็กน้อย ไม่เกิดขึ้นบ่อย เช่น เด็กเล่นชิงช้า โลดโผน บอกเด็กให้ชัดเจนว่าเด็กไม่ได้เล่นอย่างที่แม่บอก ดังนั้นแม่ต้องให้หนูหยุดเล่นชิงช้า 10 นาที

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ เด็กเล็ก กำหนดเวลา 5-10 นาที ▪ เด็กประถม มากกว่า 30 นาที 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ใช้ Quiet time 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ พาเด็กออกจากกิจกรรมที่ทำอยู่ ไปหามุมสงบ ให้เด็กนั่ง และกำหนดเวลา เด็ก <2 ปี 1 นาที, 3-5 ปี 2 นาที, 5-10 ปี 5 นาที 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ใช้เมื่อเด็กยังมีพฤติกรรมไม่ดีหลังจากได้ consequence แล้ว
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ใช้ time out 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ พาเด็กไปยังห้องที่สงบ ปลอดภัยเพื่อให้เด็กได้ฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ▪ กำหนดเวลา เด็ก <2 ปี 1 นาที, 3-5 ปี 2 นาที, 5-10 ปี 5 นาที 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ใช้สำหรับพฤติกรรมที่รุนแรง หรือใช้ Consequence, Quiet time ไม่ได้ผล และก่อนใช้วิธีนี้แนะนำให้สอนวิธีการสงบอารมณ์แก่เด็ก

ในแต่ละหัวข้อ ผู้ปกครองต้องเรียนรู้การทำตารางบันทึกพฤติกรรมของเด็ก (Behavioral chart) เพื่อเป็นการติดตามผลของโปรแกรม, การให้คะแนนความมั่นใจของตนเองในการดูแลเด็ก, การวางแผนกิจกรรมต่างๆที่จะไปทำร่วมกับเด็กอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจน, การทำกิจกรรมที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพกับคู่สมรส อย่างสม่ำเสมอ

เทคนิคสำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ 12-16 ปี เพื่อใช้ในการพัฒนาวัยรุ่นเพื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ โดยสิ่งที่แตกต่างจากโปรแกรมในเด็กคือนอกจากการที่ผู้ปกครองกำหนดขอบเขตและผลที่เกิดขึ้นหากละเมิดแล้วต้องเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีทักษะเรื่องการเจรจาต่อรอง การประนีประนอม และการแสดงความคิดเห็น เพื่อตัดสินใจร่วมกัน

ตารางที่ 2 เทคนิคสำหรับเด็กวัยรุ่นอายุ 12-16 ปี (ดัดแปลงมาจาก The power of positive parenting, Sander M.R, 2018)

ทักษะ	รายละเอียด	การนำไปใช้
1. การส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ มีความสำคัญเช่นในเด็กเล็กแต่สิ่งที่แตกต่างกันคือ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้ค้นหาความชอบ,เปิดโอกาส

	<ul style="list-style-type: none"> ต้องเลือกหัวข้อ กิจกรรมหรือเรื่องที่จะคุย และวิธีการที่เปลี่ยนไปให้เหมาะสมกับวัย 	<p>ให้ผู้ปกครองได้รู้จักเด็กมากขึ้น, และฝึกทักษะการสื่อสาร</p>
<ul style="list-style-type: none"> พูดคุยกับเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> 2. การเลือกช่วงเวลาที่ทำกิจกรรมร่วมกันต้องเหมาะสมและมีการตกลงร่วมกันกับเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> เป็นการฝึกทักษะการสื่อสารและสังคม เด็กได้รับรู้ว่าผู้ปกครองสนใจ
<ul style="list-style-type: none"> แสดงออกความรู้สึก 		<ul style="list-style-type: none"> เป็นการฝึกให้เด็กได้เรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์โดยรู้สึกไม่อึดอัด
2. ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม		
<ul style="list-style-type: none"> การชม 	<ul style="list-style-type: none"> ให้พูดชมโดยใช้การบรรยายถึงพฤติกรรมที่ดีของลูกทันที โดยเน้นที่ชมพฤติกรรมที่แสดงออกถึงลักษณะของความเป็นผู้ใหญ่ 	<ul style="list-style-type: none"> ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น โดยการที่เด็กจะเรียนรู้ว่าพฤติกรรมนี้ได้รับการยอมรับ
<ul style="list-style-type: none"> การให้ความสนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ให้ความสนใจลูกด้วยอวัจนภาษา เช่น ยิ้ม ขยิบตา ยกนิ้วโป้ง การเฝ้ามอง 	<ul style="list-style-type: none"> ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> มีกิจกรรมที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> ส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นค้นหากิจกรรมที่ชอบ กิจกรรมใหม่ๆที่ไม่เคยลอง ภายใต้การควบคุมดูแลจากผู้ปกครองที่เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้เด็กมีความสามารถที่หลากหลายและเข้าใจตนเอง
3. การสอนทักษะใหม่ที่จำเป็นสำหรับเด็ก		
<ul style="list-style-type: none"> เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> โดยแสดงแบบอย่างของพฤติกรรมที่มีความสำคัญอย่างมากในเด็กวัยรุ่น 	<ul style="list-style-type: none"> เด็กเข้าใจวิธีและสามารถทำตามได้
<ul style="list-style-type: none"> ใช้การสอนแบบบังเอิญ 	<ul style="list-style-type: none"> ใช้เป็นการตั้งคำถามหรือให้คำใบ้เพื่อให้เด็กสามารถหาคำตอบได้ด้วยตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> เน้นการฝึกให้เด็กสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง และสอนทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับเด็กวัยรุ่น
<ul style="list-style-type: none"> ใช้วิธี Ask-Say-Do 	<ul style="list-style-type: none"> ใช้คำพูด ท่าทาง การลงมือทำเพื่อสอนทักษะใหม่ๆแก่เด็ก 	

<ul style="list-style-type: none"> ทำสัญญาพฤติกรรม (Behavior contracts) 	<ul style="list-style-type: none"> ทำสัญญาพฤติกรรมดี และการให้รางวัลเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> เน้นเรื่องทักษะการจัดการปัญหา และการสนทนากัน
4.การจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้น		
<ul style="list-style-type: none"> การกำหนดกฎพื้นฐานที่ชัดเจน 	<ul style="list-style-type: none"> เปิดโอกาสให้เด็กวัยรุ่นได้กำหนดกฎของบ้านและผลของการละเมิดร่วมกันโดยต้องยุติธรรม มีความเฉพาะเจาะจง ชัดเจน เข้าใจง่าย 	<ul style="list-style-type: none"> เป็นหัวใจหลักในการที่ทำให้เด็กวัยรุ่นได้ตระหนักถึงความคาดหวังของผู้ปกครอง และผลที่ตามมาหากไม่สามารถทำตามได้
<ul style="list-style-type: none"> ใช้การพูดคุยร่วมกัน หากเด็กละเมิดกฎ 	<ul style="list-style-type: none"> ผู้ปกครองใช้ความสงบในการพูดคุยถึงสาเหตุที่เด็กละเมิดพร้อมรับฟัง ทบทวนกฎ และแก้ไขพฤติกรรม 	
<ul style="list-style-type: none"> ใช้การเพิกเฉยสำหรับปัญหาเล็กน้อย 	<ul style="list-style-type: none"> เพิกเฉยพฤติกรรมไม่ดีที่เด็กทำเพื่อให้ผู้ปกครองสนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ในเด็กวัยรุ่นส่วนนี้ไม่มี ความสำคัญเมื่อเทียบกับการให้ความสนใจในพฤติกรรมที่ดี
<ul style="list-style-type: none"> ให้คำแนะนำด้วยความสงบและชัดเจน 	<ul style="list-style-type: none"> ให้คำแนะนำด้วยความสงบและชัดเจนเพื่อสร้างความร่วมมือร่วมกัน 	<ul style="list-style-type: none"> อาจต้องคำนึงถึงช่วงเวลาที่ทำให้เด็กทำกิจกรรมต้องเหมาะสม หรือรอให้เด็กพร้อม เพื่อให้เกิดความร่วมมือที่ดี
<ul style="list-style-type: none"> มีผลของการกระทำ หากเด็กละเมิดกฎ (Consequence) 	<ul style="list-style-type: none"> กำหนดผลของการกระทำให้เฉพาะเจาะจง สมเหตุผลกับเหตุการณ์ที่เด็กทำ พฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น การจำกัดสิทธิ์ การหยุดกิจกรรมที่เด็กชอบ 	<ul style="list-style-type: none"> มีความสำคัญอย่างมาก ในเด็กวัยรุ่นที่การพูดคุยกันด้วยเหตุผลแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ ***ไม่แนะนำเรื่องการลงโทษ ให้ผู้ปกครองเน้นสอนพฤติกรรมที่เหมาะสมมากกว่า
<ul style="list-style-type: none"> การให้การยอมรับและตรวจสอบอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น 	<ul style="list-style-type: none"> สอนให้เด็กวัยรุ่นรับรู้ ว่าอารมณ์ไม่สบายใจหรือหงุดหงิดสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อสถานการณ์ไม่ได้เป็นตามที่คาดหวัง 	<ul style="list-style-type: none"> ให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้ เรื่องการควบคุมตนเองเพื่อที่จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ***ผู้ปกครองต้องไม่ใช่คำพูดที่กระตุ้นอารมณ์ และเป็นแบบอย่างของการคุมอารมณ์ที่ดี

ตัวอย่างการนำ Triple-P Program ไปใช้:

1. การวางแผนไปห้างสรรพสินค้ากับเด็ก⁷

การไปห้างสรรพสินค้า ซึ่งเป็นสถานที่ใหม่ และมีสิ่งล่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่ผู้ปกครองไม่ชอบ ได้มาก สาเหตุที่ทำให้เด็กไม่ร่วมมือไม่เชื่อฟัง ได้แก่ การเลือกเวลาไปห้างสรรพสินค้าเมื่อเด็กไม่พร้อม (ง่วงนอน หิว ไม่สบาย), ผู้ปกครองไม่ได้บอกความคาดหวังที่ชัดเจนแก่เด็ก, เพิกเฉยพฤติกรรมดี, เด็กเบื่อ ไม่มีกิจกรรมทำ, ผู้ปกครองไม่มีความสม่ำเสมอในการจัดการพฤติกรรม ดังนั้นควรมีการวางแผนเตรียมพร้อมก่อนไปห้างสรรพสินค้าร่วมกับเด็กดังนี้

1. เลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมในการไปห้างสรรพสินค้า
2. กำหนดกฎในการไปห้างสรรพสินค้าอย่างง่ายและชัดเจนพร้อมกำหนดผลที่เกิดขึ้นหากเด็กทำไม่ได้ เช่น วันนี้เราจะไปซื้อของใน Supermarket ใช้เวลา 1 ชั่วโมง แม่อยากให้หนู 1.เชื่อฟัง และทำตามที่แม่บอก 2. จับมือแม่ตลอดเวลา 3. เมื่อซื้อเสร็จเรากลับบ้านทันที หากหนูทำได้กลับไปแม่จะให้ sticker เป็นรางวัล
3. ระวังอยู่ที่ห้างสรรพสินค้า ให้สนใจและชมเมื่อลูกสามารถทำได้อย่างที่เรากำหนด อยู่เสมอ ๆ
4. หากสังเกตว่าลูกเริ่มเบื่อ อาจเพิ่มกิจกรรมให้ลูกได้มีส่วนร่วม เช่น ทำรายการของที่ซื้อแล้ว ให้ลูกช่วยกันหาหรือเลือกของ คิดเมนูอาหารแล้วให้ลูกช่วยกันคิดว่าจะต้องซื้ออะไรบ้าง
5. หากลูกมีพฤติกรรมไม่ดี เช่น ร้องโวยวายอยากได้ของเล่น ให้ผู้ปกครองบอกพฤติกรรมที่ต้องการให้ชัดเจน อย่างสงบกับเด็ก เช่น แม่รู้ว่าหนูเสียใจ หนูอยากได้ของเล่น แม่อยากให้หนูหายใจเข้าออกเล็กๆ ควบคุมอารมณ์ตนเอง หากเด็กสงบ ให้ชม หากไม่สงบอาจใช้ consequence เช่น ไม่ให้เข้าโซนของเล่นเป็นเวลา 10 นาที แต่หากไม่สงบให้ใช้ Quite time เพื่อช่วยให้เด็กควบคุมอารมณ์ได้
6. หลังกลับจากห้างสรรพสินค้าแล้วให้ผู้ปกครองพูดคุยกับเด็กเพื่อทบทวนทั้งสิ่งที่เด็กทำได้ดี และสิ่งที่ยังทำไม่ได้แล้ววางแผนร่วมกันในครั้งหน้าว่าจะแก้ไขปัญหากันอย่างไร

2. เมื่อพี่น้องทะเลาะกัน

สาเหตุส่วนใหญ่ของการทะเลาะกันระหว่างพี่น้องเกิดจากการที่เด็กทั้งสองคนไม่สามารถที่จะหาวิธีแก้ปัญหากันที่เกิดขึ้นร่วมกันได้ เป้าหมายของการเลี้ยงดูเชิงบวกคือให้เด็กสามารถมีทักษะในการจัดการกับปัญหาหรือข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นในวิธีที่เหมาะสม วิธีที่ผู้ปกครองสามารถให้การช่วยเหลือได้

1. กำหนดกฎกติการ่วมกัน เช่น บ้านนี้ไม่ยอมรับเรื่องความรุนแรง จะไม่มีการทำร้ายกัน หรือทำลายข้าวของภายในบ้าน , ควบคุมการแบ่งปันสิ่งของให้กัน, เคารพสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น หากเด็กทำได้ให้รับชม หากเด็กละเมิดกฎให้บอกผลที่จะเกิดขึ้น หรือใช้ Quite time, time out ตามระดับการควบคุมอารมณ์ของเด็ก

2. ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก และอย่าลืมชื่นชมเวลาเด็กเล่นด้วยกันดี ๆ
3. หากผู้ปกครองสังเกตเห็นว่าเด็กบ้านนี้เล่นด้วยกันได้ไม่เกิน 30 นาที เมื่อใกล้ครบเวลา อาจจะชวนเด็ก ๆ ไปหากิจกรรมอื่นทำก่อนที่เหตุการณ์ทะเลาะกันจะเกิดขึ้น
4. หากเกิดเหตุทะเลาะกัน ผู้ปกครองหายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ ควบคุมอารมณ์ของตนเอง ก่อนเข้าไปแยกเด็กเพื่อให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ให้ได้ ระวัง! อย่าเผลอไปตัดสิน หรือพยายามไกล่เกลี่ย
5. เมื่อเด็กอารมณ์สงบแล้ว ให้ชมเรื่องที่เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ผู้ปกครองสะท้อนให้เด็ก ๆ รับรู้ความจริง ๆ แล้วพวกเขาต่างรักกัน แล้วมาชวนคุยกันว่าจะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกันได้อย่างไร หรือจะป้องกันไม่ให้ครั้งหน้าทะเลาะกันได้อย่างไรร่วมกัน
6. ผู้ปกครองสามารถสร้างกิจกรรมให้เด็ก ๆ สามารถมีความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกันเพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

3. การป้องกันการเกิดปัญหาล่วงหน้าในวัยรุ่น⁷

ในวัยรุ่น

- **ระบุสถานการณ์เสี่ยง**
 - การมีส่วนร่วมในพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด หรือพฤติกรรมที่ไม่ดี หลังจากไปดูหนังในเย็นวันศุกร์
- **ระบุการวางแผนหรือการเตรียมการล่วงหน้า**
 - ตรวจสอบเวลาฉายภาพยนตร์
 - ตรวจสอบกับผู้ปกครองของเพื่อนเพื่อดูว่ามีความกังวลในเรื่องเดียวกันหรือไม่ จะได้วางแผนร่วมกัน
- **คุยกับลูกเกี่ยวกับเรื่องที่มีพ่อแม่กังวลเป็นห่วงและสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ**
 - เพื่อนอาจจะกดดันให้ลูก “เข้าร่วม” หรือ “ลองดู”
 - พลาดรถบัสเที่ยวสุดท้าย เสี่ยงถูกทำร้ายหรือโดนลักพาตัว
 - ใช้ยาเสพติด หรือดื่มสุรา และอาจถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- **เลือกกลยุทธ์ลดความเสี่ยง**
 - ถ้าเพื่อนเสนอให้ไปเที่ยวผับแทนที่จะไปร้านกาแฟ ลูกเลือกที่จะร้านกาแฟเองคนเดียวมัย
 - ถ้าไม่มีใครรู้จักในร้านกาแฟ ลูกจะรีบกลับบ้าน
 - ลูกจะโทรศัพท์หาพ่อแม่เมื่อถึงร้านกาแฟแล้ว
 - ลูกจะขึ้นรถในเวลา 23.30 และกลับบ้านก่อนเที่ยงคืน
 - ลูกจะเตรียมโทรศัพท์มือถือที่ชาร์ตเต็มที่แล้วและค่าโดยสารรถบัสให้พร้อม

- ลูกจะเตรียมตรวจสอบตารางเวลาของรถบัส และเตรียมระยะเวลาจากร้านกาแฟถึงป้ายรถบัส
- **ตกลงรางวัลเมื่อมีพฤติกรรมเหมาะสม**
 - ชมเชยลูกเมื่อลูกสามารถเลือกกลยุทธ์ลดความเสี่ยงมาใช้
 - มีกิจกรรมพิเศษในวันเสาร์ บางครั้งอาจเป็นกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ เช่น ไปงานกีฬา ไปช้อปปิ้ง
 - สะสมคะแนนเพื่อได้รางวัลที่ใหญ่ขึ้น เช่น คอมพิวเตอร์ เสื้อผ้าใหม่
- **ระบุแผนสำรองหากเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม**
 - หากไม่ทำตามแผน ไม่อนุญาตให้ลูกออกไปนอกบ้านตอนกลางคืนเป็นเวลา 2 สัปดาห์
 - ไม่ได้กิจกรรมพิเศษในวันเสาร์
- **ระบุสิ่งที่จำเป็นสำหรับแผน**
 - ตารางเวลารถบัสเพื่อใช้ในการกลับบ้านในคืนวันศุกร์
 - ตรวจสอบระยะเวลาเดินทางจากร้านกาแฟจนถึงป้ายรถบัส
 - เตรียมเงินค่าโดยสารรถและเตรียมมือถือให้พร้อมทั้งแบตเตอรี่และเงินในมือถือ
- **จัด session เพื่อทบทวนและประเมินผลว่าแผนทำงานได้ดีเพียงใด (ดำเนินการหลังเหตุการณ์)**

คำแนะนำการเลี้ยงดูลูกในสถานการณ์ COVID-19⁸

สถานการณ์ของโรคระบาด COVID-19 ที่เกิดขึ้นในทั่วโลกส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันของทุกคน เป็นความท้าทายอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นของครอบครัว ได้แก่ ผู้ปกครองมีการติดตามสถานการณ์แต่เป็นการยากที่จะอธิบายข้อมูลทั้งหมดแก่เด็ก การรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้อง ความยากในการตัดสินใจเลือกทำหรือไม่ทำกิจกรรมบางอย่างในครอบครัว การเลี้ยงดูจึงจะต้องมีการปรับเปลี่ยนและเตรียมความพร้อมในการรับมือกับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความสูญเสียที่อาจเกิดขึ้น ความรู้สึกไม่พร้อมหรืออารมณ์กลัว กังวล ความเครียด ทั้งจากเรื่องงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งเด็กอาจได้รับอิทธิพลไปด้วย ดังนั้นใน **Triple P - Positive Parenting Program[®]** จึงได้ให้คำแนะนำการเลี้ยงดูดังนี้

1. ให้ความมั่นใจแก่เด็กว่าครอบครัวคือสิ่งที่สำคัญที่สุด: อาจบอกลูกว่า “พ่อแม่มีหน้าที่ทำให้หนูปลอดภัยและจะทำทุกอย่างเท่าที่พ่อแม่จะทำได้เพื่อปกป้องหนู”
2. ดูแลตนเองและเป็นแบบอย่างในการดูแลตนเองแก่ลูก: จัดการความเครียดและวิตกกังวลที่เกิดขึ้น โดย
 - ติดตามการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ อาจใช้แบบประเมินทางสุขภาพจิตช่วยติดตาม

- ควรหยุดพักการโต้ตอบกับคนในครอบครัวหากคุณรู้สึกว่าคุณไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้
 - มีวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การฝึกสติ การฝึกการหายใจเข้าลึกออกลึกอย่างช้าๆ (Deep breathing) ร้องเพลง เต้น หรือการพูดให้กำลังใจ เช่น เราจะผ่านเหตุการณ์นี้ไปได้
 - พูดคุยกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวที่คุณไว้วางใจและสามารถรับฟัง หรือช่วยเหลือคุณได้
 - มีเมตตาต่อตนเองและคนรอบข้าง เพราะเป็นช่วงเวลาที่ยากสำหรับทุกคน
 - ดูแลความปลอดภัยและสุขภาพร่างกาย เช่น การมีสุขอนามัยที่ดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารสุขภาพ นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงการใช้ยา แอลกอฮอล์หรือสารเสพติดเพื่อบรรเทาความเครียด
 - หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เครียดมากขึ้น เช่น ในขณะที่การรับรู้ข้อมูลของ COVID-19 มีประโยชน์ แต่การรับรู้อย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาจะทำให้ความเครียดเกิดขึ้นได้ ควรจำกัดเวลาในการรับข่าวสารหรือใช้ Social media
 - ให้ความรักและมีกิจกรรมที่สนุกร่วมกันภายในครอบครัว
3. ทำให้เด็กรับรู้ว่าคุณพร้อมที่จะพูดคุย รับฟังความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์:
- เมื่อเด็กต้องการพูดหรือมีคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ ให้พ่อแม่ “หยุด และตั้งใจฟัง”
 - ✗ หลีกเลี่ยงการบอกเด็กว่าคุณรู้สึกอย่างไร เช่น หนูไม่ควรที่จะกลัวกับสิ่งนี้
 - ✓ บอกเด็กได้ว่า “เมื่อใดที่ลูกมีคำถามหรือกังวลเกี่ยวกับ Coronavirus ลูกสามารถมาคุยกับแม่ เรื่องนี้ได้ตลอด”
 - ✓ ให้เด็กรู้ว่าเป็นเรื่องปกติที่หนูเกิดอารมณ์กลัว กังวล โกรธ หรือผิดหวัง
 - ✓ อาจใช้การพูดคุย หรือวาดภาพ ในการทำให้เด็กสื่อสารความคิดหรือความรู้สึกออกมา
 - สังเกตสัญญาณเตือนว่าเด็กเกิดความเครียด หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจากเดิม เช่น หงุดหงิดก้าวร้าวมากขึ้น เกาะติดพ่อแม่มากขึ้น มีอาการปวดศีรษะหรือปวดท้องบ่อยๆ ร้องไห้บ่อยขึ้น
 - ความกังวลที่พบได้บ่อยในช่วงนี้ได้แก่ กังวลต่อสุขภาพของปู่ย่าตายาย ไม่ได้ใช้เวลาด้วยกัน ปัญหาการเรียนกลัวสอบไม่ผ่านหากไม่ได้ไปโรงเรียน ไม่ได้เจอเพื่อน
 - สามารถสร้างความมั่นใจแก่เด็กได้โดยบอกว่า “ทุกคนกำลังช่วยกันแก้ปัญหานี้ร่วมกัน”
4. ข้อสุดท้ายในการตอบคำถามแก่เด็ก:
- ควรประเมินความรู้ของเด็กก่อนว่ารับรู้มากน้อยแค่ไหนก่อนตอบคำถาม
 - ให้คำตอบแก่เด็กอย่างง่ายเหมาะสมกับพัฒนาการ
 - หาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้มากกว่า Social media

- หากคุณไม่รู้คำตอบ สามารถบอกลูกได้และคุณจะไปหาคำตอบมาให้ “มันเป็นคำถามที่น่าสนใจ พ่อจะไปหาคำตอบเรื่องนี้มาเพราะพ่อก็อยากรู้เหมือนกัน”
 - อย่าให้คำสัญญาหากคุณรักษาหรือทำไม่ได้ เช่น ทุกอย่างจะกลับมากปกติในวันเกิดลูก
5. รักษากิจวัตรประจำวันของครอบครัว: เช่น เวลาตื่นนอน เวลารับประทานอาหาร เวลาเข้านอน ให้เด็กมีส่วนร่วมในการสร้างกิจวัตรประจำวันใหม่ เช่น การจัดตารางกิจกรรมในช่วงที่อยู่บ้าน
- การจัดตารางกิจกรรม เป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมากที่จะช่วยให้พ่อแม่และลูกของคุณรับมือกับการอยู่บ้านในตอนี้ ควรทำกิจกรรมในวันหยุดกับวันเรียนให้แตกต่างกัน เช่น ในวันจันทร์-ศุกร์ควรจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียน แต่ให้คำนึงถึงการเรียนที่บ้านจะไม่เหมือนเรียนที่โรงเรียน ให้พ่อแม่คาดหวังตามความเป็นจริง
 - ตารางกิจกรรมอาจไม่จำเป็นต้องทำให้ได้ทุกอย่าง แต่การมีตารางนี้จะช่วยให้สามารถจัดการชีวิตได้ง่ายขึ้น หากไม่ตรงตามแผนให้พูดคุยร่วมกับเด็กว่าพรุ่งนี้เราจะทำอย่างไรให้สามารถทำได้ตามแผนนี้
6. มีแผนของครอบครัว: การมีแผนจะช่วยลดความวิตกกังวลและความไม่แน่นอนได้ โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการวางแผน แผนประกอบไปด้วย การล้างมืออย่างสม่ำเสมอ รักษาระยะห่างระหว่างกัน การอยู่ห่างจากเพื่อน หรือผู้สูงอายุ โดยแผนต่างๆต้องมาทบทวนกันเรื่อยๆเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในช่วงสถานการณ์นี้ ส่วนหนึ่งของแผนต้องขึ้นกับประกาศจากทางรัฐบาลด้วย
7. สร้างกิจกรรมภายในบ้านที่น่าสนใจ เพื่อลดการเบื่อของเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมไม่ดี ให้ครอบครัวคิดร่วมกับเด็กให้ได้อย่างน้อย 20 กิจกรรม แปะไว้ที่ฝาผนังบ้าน เมื่อเด็กเบื่อจะได้มองหาแผนนี้ เพื่อลดการใช้สื่อผ่านหน้าจอ
- ✓ ผลิต ประติมากรรมของเล่นจากสิ่งของที่มีในบ้าน
 - ✓ ช่วยงานบ้าน ออกกำลังกาย
 - ✓ คิดค้นเกมที่สามารถเล่นในบ้าน
 - ในเด็กเล็ก กิจกรรมประกอบไปด้วย การวาดภาพ ระบายสี เล่นตัวต่อ แป้งโดว์ เล่นซ่อนหา
 - ในเด็กโต กิจกรรมประกอบไปด้วย การทำอาหาร การวาดรูป การเรียนออนไลน์ ฟังเพลง เล่นบอร์ดเกม จิ๊กซอว์
 - หากจำเป็นต้องใช้สื่อหน้าจอ ควรจะเป็นการใช้ร่วมกันในครอบครัว เช่น การดูหนังร่วมกัน เล่นเกมร่วมกัน การพูดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัว
8. ให้สังเกตพฤติกรรมที่พ่อแม่ชอบ: ช่วงเวลานี้เป็นโอกาสที่ดีในการสอนทักษะชีวิตหลายอย่าง เช่น การดูแลตนเองและผู้อื่น การทำประโยชน์ การร่วมมือ สัมพันธภาพกับพี่น้องในบ้านที่ดี เมื่อเด็กทำได้ดีให้ชื่นชมและให้ความสนใจแก่เด็กเพื่อให้เด็กทำพฤติกรรมนี้ต่อเนื่อง

9. ช่วยเหลือเด็กในการเรียนรู้และทนต่อความไม่แน่นอนมากขึ้น: พ่อแม่ควรรหาทางรับมือและยอมรับความไม่แน่นอน แสดงออกให้เด็กเห็นผ่านการกระทำและคำพูด เช่น “พ่อแม่ก็ไม่รู้ว่าเหตุการณ์นี้จะสิ้นสุดเมื่อไหร่ มันยากมากที่จะรู้ แต่เรารู้แค่ว่าตอนนี้เราทำทุกอย่างให้ดีที่สุด เพื่อให้ครอบครัวเราปลอดภัยและมีสุขภาพแข็งแรง”
10. ติดต่อกับเพื่อนหรือครอบครัวผ่านการใช้เทคโนโลยี และ Social media อยู่เสมอ
*หากคุณหรือครอบครัวได้รับผลกระทบจนเกิดอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ยากในการรับมือ ให้รีบติดต่อจิตแพทย์เพื่อให้คำแนะนำในการประเมินช่วยเหลือ

เอกสารอ้างอิง

1. Hoghughi MS, Long N, editors. Handbook of parenting: theory and research for practice. Sage; 2004
2. Sander M.R, Trevor G, editors. The power of positive parenting. New York: Oxford University Press; 2018
3. Sander M.R. Triple P-positive parenting program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for prevention of behavior and emotional problems in children. Clinical child and family Psychology Review 2008, 2, 71-90
4. The University of Queensland. Triple-P evidence-base [cited 2020 March 10]. Available from <https://pfsc-evidence.psy.uq.edu.au/>.
5. Parenting and Family Support Centre. Triple P-positive parenting program: Review of Evidence. The University of Queensland; 2013
6. Azar S.T., Weinzierl K.M. Child maltreatment and childhood injury research: A cognitive behavioral approach. Journal of Pediatric Psychology 2005, 30, 598-614
7. Triple P online Parenting and family support Centre [Internet]. Australia: The University of Queensland; 2013 [Cited 2020 March 12]. Available from: <https://www2.tripleponline.net/>
8. Triple P online Parenting and family support Centre: Parenting during COVID-19 [Internet]. Australia: The University of Queensland; 2013 [Cited 2020 May 5]. Available from: <https://www2.tripleponline.net/sites/TriplePSocial/media/pdfs/Top%20tips%20for%20parents%20and%20carers%20during%20COVID-19.pdf>