

แบบฟอร์มการสรุปผลงานพัฒนาคุณภาพ ปี 2565

1. ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา

1.1 ชื่อภาษาไทย “การพัฒนาสื่ออินโฟกราฟิกให้ความรู้ผู้ปกครองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้นผ่านบริการในรูปแบบออนไลน์”

1.2 ชื่อภาษาอังกฤษ “NANNY’s Beside”

Behavior modification Infographic for parents of children with ADHD

2. ชื่อหน่วยงาน/ทีม : กลุ่มงานจิตวิทยา

3. สมาชิกทีม :

3.1 นายประเสริฐ จุฑา	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ	(หัวหน้าทีม)
3.2 นางสาวจันทน์ มุ่งเขตกลาง	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ	(สมาชิก)
3.3 นางสาวอัจฉิมา ศิริพิบูลย์ผล	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	(สมาชิก)
3.4 นางชนิกานต์ ประภาวนนท์	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	(สมาชิก)
3.5 นายประธาน วงศ์กังแห	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	(สมาชิก)

4. คำสำคัญ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior modification), สื่ออินโฟกราฟิก (Infographic), อิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ (Electronic file), สมาธิสั้น (ADHD), เด็ก (Children), ผู้ปกครอง (Parents)

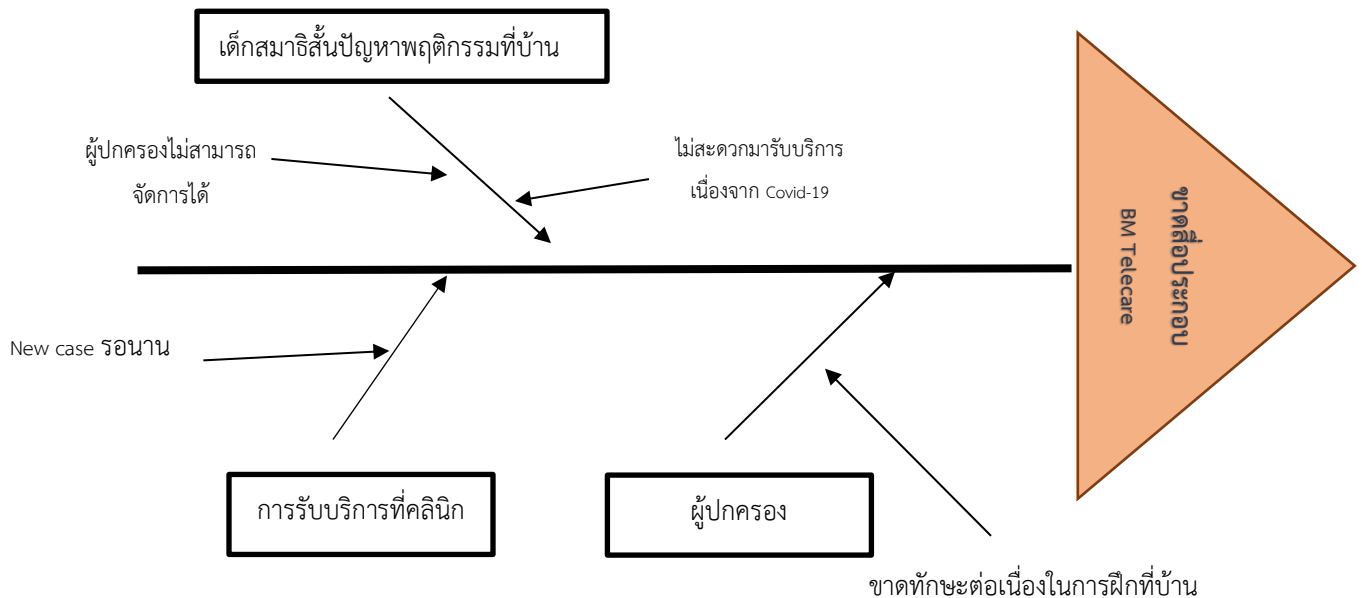
5. สรุปผลงานโดยย่อ

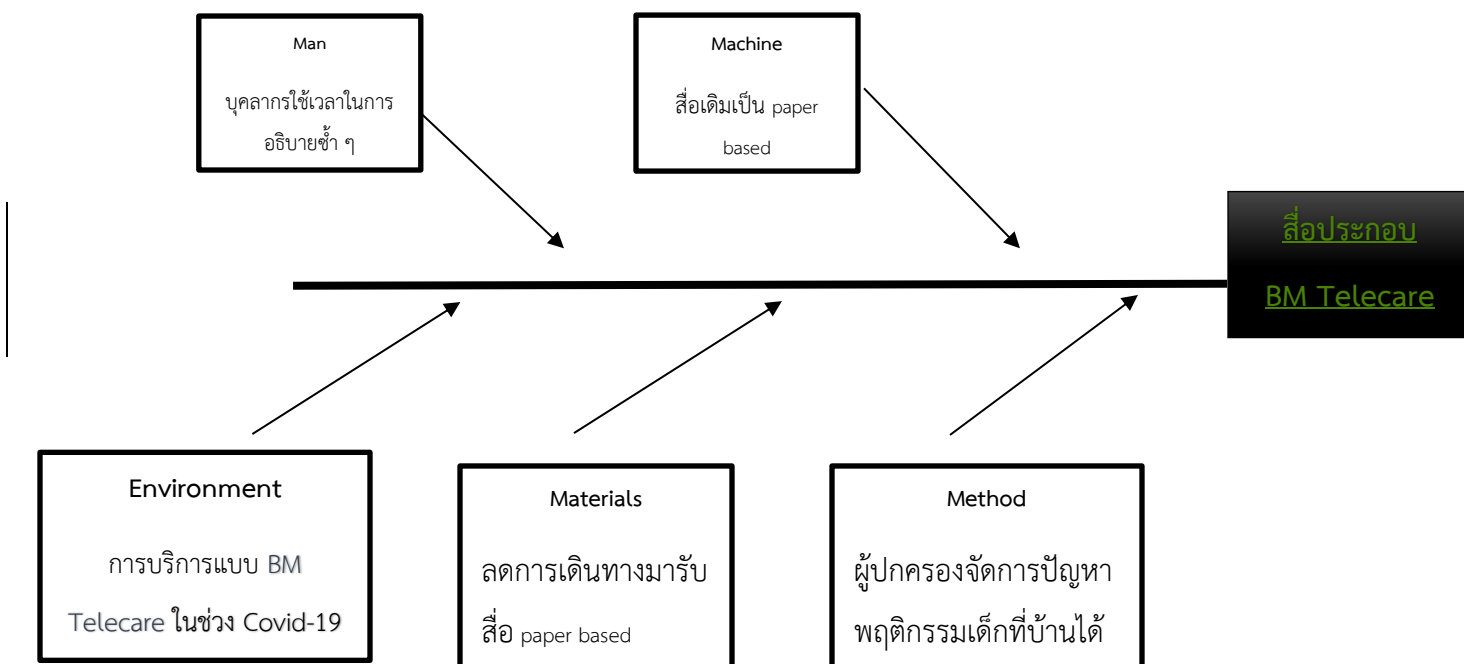
สื่ออินโฟกราฟิกรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้ความรู้สำหรับผู้ปกครองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้นที่บ้านด้วยตนเองผ่านบริการในรูปแบบบริการออนไลน์ (Tele Medicine) พบว่าทำให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจ สามารถจัดการปัญหาพฤติกรรมเด็กได้ด้วยตนเองที่บ้าน และมีความพึงพอใจในบริการออนไลน์ในช่วงการระบาดของโควิด-19

6. ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ:

สืบเนื่องจากการพัฒนากิจกรรม CQI ปีพ.ศ.2563 กลุ่มงานจิตวิทยาได้พัฒนารูปแบบ “BM Telecare and Home Program” ที่เน้น home and family setting เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะปฏิบัติการแก่ผู้ปกครองในการจัดการปัญหาพฤติกรรมบุตรหลานที่บ้าน โดย 3 แนวคิดหลักที่กลุ่มงานจิตวิทยานำมาใช้ในการให้บริการแบบความปกติรูปแบบใหม่ (new normal) ได้แก่ 1) การพัฒนาจากบริการที่ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกพึงพิงผู้ฝึกเป็นการเป็นพี่เลี้ยงให้ผู้ปกครอง (Parenting coaching) 2) การดูแลผู้รับบริการผ่านเทคโนโลยีที่ไม่ซับซ้อนจากคลินิกสู่บ้าน (Remote caring) ไม่จำกัดด้วยสถานที่ และ 3) การดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน (Health Conscious) เป็นการเพิ่มระดับการรักษาความปลอดภัยด้านสุขภาพให้ทั้งบุคลากรและผู้รับบริการในสถานการณ์การระบาดของโควิด-19

หนึ่งในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับบริการ BM Telecare and Home Program คือกลุ่มเด็กสมาธิสั้น ที่มักมีปัญหาพฤติกรรมตามลักษณะอาการของโรค คือ ควบคุมตนเองได้น้อย ไม่นิ่ง ก้าวร้าว ฉุนเฉียว และติดหน้าจอ เป็นต้น หลังจากที่ผู้ปกครองได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลในการจัดการปัญหาพฤติกรรมไปแล้ว มีผู้ปกครองจำนวนหนึ่งที่ยังคงมีคำถาม หรือข้อสงสัยในขั้นตอนที่ต้องนำแนวทางไปปฏิบัติที่บ้าน ผู้ปกครองบางท่านต้องการคู่มือ หรือเอกสารที่สามารถทบทวนด้วยตนเองได้ เดิมกลุ่มงานจิตวิทยามีสื่อแผ่นพับ และคู่มือเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม แจกจ่ายให้ผู้ปกครอง แต่ด้วยการให้บริการทางช่องทางออนไลน์ทำให้ผู้ปกครองไม่ได้รับสื่อแผ่นพับ และคู่มือ เช่นเดิม กลุ่มงานจิตวิทยาเล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งสื่อให้ผู้ปกครองใช้เพื่อทำความเข้าใจและสามารถปรับพฤติกรรมเด็กที่บ้านเองได้ จึงได้จัดทำสื่ออินโฟกราฟิกในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ เรื่องการปรับพฤติกรรมในเด็กสมาธิสั้น เพื่อให้ข้อมูลความรู้แก่ผู้ปกครอง





เพื่อพัฒนาสื่ออินโฟกราฟิกในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ เพื่อเผยแพร่ผ่านช่องทางออนไลน์สำหรับให้ความรู้ผู้ปกครองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้น โดยใช้ช่องทาง Line@ โดยมีเป้าหมายหลักคือ เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจ สามารถจัดการปัญหาพฤติกรรมเด็กได้ด้วยตนเอง และมีความพึงพอใจต่อบริการในช่วงการระบาดของโควิด-19

8. กิจกรรมการพัฒนา (process):

ตั้งข้อสังเกต และทบทวนการให้บริการ Home program ภายในกลุ่มงานจิตวิทยา

- 1) ศึกษา และทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการทำสื่ออินโฟกราฟิกในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์
- 2) รวบรวมปัญหาพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้น จากการสอบถามข้อมูลผู้ปกครอง
- 3) กำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนาสื่อให้ความรู้ในการปรับพฤติกรรมแก่ผู้ปกครองเด็กสมาธิสั้น
- 4) จัดทำร่างสื่ออินโฟกราฟิก ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ และปรับแก้
- 5) ทดลองใช้กับผู้ปกครอง 3 ท่าน เพื่อขอความคิดเห็นก่อนปรับแก้
- 6) ออกแบบ “แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ปกครองต่อสื่ออินโฟกราฟิกให้ความรู้การปรับพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้น” สำหรับนำไปใช้ทดลองในกลุ่มผู้ปกครอง (Tryout)

- 6.1) การประเมินเนื้อหาและรูปแบบสื่อ
- 6.2) การประเมินความพึงพอใจโดยรวม
- 6.3) การประเมินความรู้ ก่อน-หลัง ได้รับสื่อ
- 7) ทดลองใช้กับผู้ปกครองกลุ่มเด็กสมาธิสั้น จำนวน 6 ราย ผ่านการส่งข้อมูลทาง Line
- 8) วิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลการทดลองใช้ และข้อเสนอแนะของผู้ปกครองแก่ที่ประชุมเพื่อนำไปวางแผนการนำไปใช้ใน Home program ต่อไป

9. การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง (performance): โดยระบุ
ผลของการดำเนินการในโปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่างนำร่อง

รายการประเมิน	ก่อนการเปลี่ยนแปลง	หลังการเปลี่ยนแปลง
สื่อ	สื่อในรูปแบบ paper based เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม สื่อที่ 1 : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สื่อที่ 2 : คู่มือช่วยพ่อแม่แก้ปัญหา พฤติกรรมลูก สื่อที่ 3 : แผ่นผังชุดการปรับ พฤติกรรมเด็ก สื่อที่ 4 : คู่มือผู้ปกครองสำหรับเด็ก สมาธิสั้น	สื่ออินโฟกราฟิกในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ ที่ ผ่านการพัฒนาจากความต้องการของผู้ปกครอง และการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ สื่อที่ 1 : สิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม สื่อที่ 2 : เคล็ดลับส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีให้คงอยู่ สื่อที่ 3 : ลูกสมาธิสั้น ทำอย่างไรดี สื่อที่ 4 : ทำอย่างไรเมื่อลูกมีอารมณ์ฉุนเฉียว สื่อที่ 5 : วิธีรับมือลูกก้าวร้าว สื่อที่ 6 : เล่นอย่างไรให้เหมาะสม
ช่องทางการสื่อสาร ระหว่างผู้บำบัด กับ ผู้ปกครอง	ผู้ปกครองได้รับการปรึกษารายบุคคล และต้องมารับสื่อแบบ paper based ที่กลุ่มงานจิตวิทยา สถาบัน ราชานุกูล	ผู้ปกครองยังได้รับการปรึกษารายบุคคล ร่วมกับ ได้รับสื่ออินโฟกราฟิกในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ ไฟล์ เอาไว้ศึกษาทำความเข้าใจการจัดการปัญหา พฤติกรรมเด็ก และเผยแพร่ให้สมาชิกใน ครอบครัวได้
แบบแสดงความคิดเห็น ของผู้ปกครองต่อสื่ออินโฟ กราฟิกในรูปแบบ อิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ให้ ความรู้การปรับพฤติกรรม เด็กสมาธิสั้น	- ไม่มี	ผู้ปกครองของเด็กสมาธิสั้น 6 คน เพศ ชาย ร้อยละ 33 หญิง ร้อยละ 67 อายุ 20 – 29 ร้อยละ 16.6 30 – 29 ร้อยละ 33.4 40 – 49 ร้อยละ 50

		ผู้ตอบ บิดา ร้อยละ 33.4 มารดา ร้อยละ 50 อื่น ๆ ร้อยละ 16.6 (ญาติ ลูกพี่ลูกน้อง)
ความคิดเห็นของ ผู้ปกครองต่อสื่อ 1) การประเมินเนื้อหาและ รูปแบบสื่อ	ไม่มี	1. เนื้อหาของสื่อมีความเหมาะสมและตรงตามความต้องการ ร้อยละ 91 พึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 9 พึงพอใจมาก 2.การจัดวางองค์ประกอบของภาพและตัวอักษร ในสื่อ อ่านเข้าใจง่าย มองเห็นชัดเจน ร้อยละ 63 พึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 30 พึงพอใจมาก ร้อยละ 5 พึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 2 พึงพอใจน้อยที่สุด 3.ขนาดของตัวอักษรของสื่อมีความเหมาะสม ร้อยละ 38 พึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 27 พึงพอใจมาก ร้อยละ 24 พึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 6 พึงพอใจน้อย ร้อยละ 5 พึงพอใจน้อยที่สุด 4.สีของภาพและตัวหนังสือสื่อมีความเหมาะสม ร้อยละ 70 พึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 20 พึงพอใจมาก ร้อยละ 5 พึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 3 พึงพอใจน้อย ร้อยละ 2 พึงพอใจน้อยที่สุด

- จากการทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่าง 6 ท่าน แม้จะยังเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อย กลับพบเสียงสะท้อนจากผู้รับบริการที่หลากหลาย สมาชิกทีมได้เรียนรู้ว่าการให้บริการต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามสถานการณ์ ไม่ว่าจะในสถานการณ์ใดความพึงพอใจของผู้รับบริการนับเป็นเป้าหมายสูงสุด โดยยังคงให้ความสำคัญกับการส่งต่อองค์ความรู้ เทคนิคและ/หรือทักษะที่ควรได้รับอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง

11. ภาคผนวก

11.1 สื่อเอกสารแผ่นพับ และคู่มือ (paper-based)



11.2 สื่อที่พัฒนา

เคล็ดลับส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีให้คงอยู่

การเสริมแรง

การเสริมแรงทางบวก คือ การให้รางวัลเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งจะทำให้เด็ก
ความรู้สึกพึงพอใจและทำพฤติกรรมซ้ำอีก (ผู้ปกครองควรแสดงออกอย่างเต็มใจและ
เจาะจงกับพฤติกรรมที่ต้องการให้แสดง)

ตัวเสริมแรงทางบวก มีดังนี้

- 1.ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ ได้แก่ อาหาร(ขนม เครื่องดื่ม) สิ่งของ(ของเล่น ของใช้) กิจกรรม(การเล่น)
- 2.ตัวเสริมแรงทุติยภูมิ เช่น แด้ม คะแนน แสตมป์ และคูปอง
- 3.ตัวเสริมแรงทางสังคม เช่น คำชมเชย การถูกกอด จากผู้เลี้ยงดู
- 4.ตัวเสริมแรงภายใน ได้แก่ ความรู้สึกพอใจ ความสุข ความภูมิใจ

ตัวอย่าง

การเสริมแรงด้วยคำชมที่ถูกต้อง เช่น

“ ลูกเยี่ยมมาก วันนี้กินข้าวด้วยตัวเองหมดจานเลย ”
“ ลูกนั่งนิ่งๆอยู่กับที่แบบนี้ดีมากเลย ”



การให้รางวัล

ตัวอย่าง

หลักการ คือ การใช้แด้ม รางวัล หรือดาว
นำมาใช้แลกเปลี่ยนรางวัล เช่น สิ่งของ อาหาร
หรือกิจกรรมที่เด็กชอบ ซึ่งการใช้เทคนิคนี้ให้
ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพจากการกำหนด
**เงื่อนไขการให้รางวัลต้องชัดเจน และควร
ให้รางวัลทันที**เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่พึง
ประสงค์

“ให้ลูกเก็บที่นอน ”

- ทำข้อตกลงกับลูก หากลูกเก็บที่นอนหลังตื่น
จะได้รับคะแนน 1 แด้ม

สะสมครบ 5 แด้ม แลกรางวัล ได้กินขนมหนึ่งห่อ

สะสมครบ 10 แด้ม แลกรางวัล เช่น การได้เล่นของ
เล่น หรือ เกมที่ชอบเป็นเวลานาที่

ให้สิ่งเสริมแรงอย่างไรถึงเหมาะสม

???



- **ให้ทันที** เมื่อมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเกิดขึ้น จะทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีก
- **ให้บ่อยครั้ง** ให้ทุกครั้งที่มีพฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้นในระยะแรก เพื่อกระตุ้นให้ทำพฤติกรรมนั้นอีก
- **ให้บางครั้งบางครั้ง** (ไม่ให้ทุกครั้งเหมือนช่วงแรก) เพื่อให้พฤติกรรมยังคงอยู่

ลูกสมาธิสั้นทำอย่างไรดี

สร้างกิจวัตรประจำวัน

สร้างตารางเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน เพื่อให้เด็กมีกรอบและใช้ชีวิตได้ราบรื่นขึ้น



จำกัดตัวเลือก

เสนอทางเลือกเพียงไม่กี่ตัวให้เด็ก เพื่อไม่ให้ถูกกระตุ้นมากเกินไป เช่น ให้เลือกเสื้อผ้าชุดนี้หรือชุดนั้น

จัดการสิ่งรบกวนสมาธิ

- ลดเสียงรบกวน
 - ไม่เปิดโทรทัศน์
 - จัดพื้นที่ในการทำงานของเด็กให้สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย
- เมื่อเด็กทำการบ้าน หรือทำอะไรที่ต้องใช้สมาธิ

ช่วยวางแผนและแบ่งงาน

- เมื่อมีงานที่ซับซ้อน ควรช่วยเด็กแบ่งขั้นตอนออกเป็นขั้นตอนที่ง่ายและสั้นกว่า
- ควรเริ่มงานตั้งแต่เนิ่นๆ เนื่องจากจะได้มีเวลาพักให้เด็กเพื่อลดความเครียด

พูดคุยด้วยความชัดเจน และเฉพาะเจาะจง

ใช้คำแนะนำสั้น ๆ ที่ชัดเจนและเจาะจง หากต้องการให้เด็กทำอะไรบางอย่าง

ให้เป้าหมาย คำชมและรางวัล

- ใช้ตารางระบุเป้าหมายและพฤติกรรมที่ดี
- ให้เด็กรู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นดีด้วยการบอกหรือให้รางวัลกับความพยายาม อาจจะเปลี่ยนรางวัลได้เรื่อย ๆ เนื่องจากเด็กอาจจะเบื่อหากได้รางวัลเดิม ๆ
- ควรแน่ใจว่าเป้าหมายนั้นสามารถทำได้จริง

ลงโทษอย่างมีประสิทธิภาพ ตามกติกาที่เคยตกลงกันไว้

ใช้วิธีที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น เช่น time-outs หรือไม่ให้สิทธิพิเศษ หลังเด็กทำพฤติกรรมเหล่านั้น

สร้างโอกาสที่ดี

ค้นหาและสนับสนุนในสิ่งที่เด็กทำได้ดี เช่น การเรียน กีฬา ศิลปะหรือดนตรี เพื่อช่วยสร้างประสบการณ์ที่ดี

สร้างรูปแบบการใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ

กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้สามารถช่วยให้อาการสมาธิสั้นไม่แย่ลง



ทำอย่างไรเมื่อลูกมี อารมณ์ฉุนเฉียว

เมื่อเกิดพฤติกรรมขึ้น



ไม่ควร

- ไม่พูดตอกย้ำหรือตำหนิพฤติกรรมของเด็ก
- ให้สิ่งที่เด็กต้องการเมื่อเด็กแสดงอารมณ์ฉุนเฉียว

ควร

- จับมือเบา ๆ พร้อมพูดว่า "ลูกขึ้น" ด้วยสีหน้าเรียบเฉย หากเด็กต่อต้าน ไม่ควรใช้แรงดึงเด็กขึ้นมา
- ควรให้สิ่งที่เด็กต้องการเมื่อเด็กสงบอารมณ์ลงแล้ว

หากครั้งใด เด็กอารมณ์ดี ให้เข้าไปเล่น
และให้รางวัลเพื่อเสริมแรง



การกอด หอม



การชม การปรบมือ



การยืม



ให้ของที่เด็กชอบ

แนะนำวิธีการฝึกสำหรับที่บ้าน



ฝึก

ให้เด็กรู้จักทำกิจกรรม
ในชีวิตประจำวัน และค่อย ๆ
เพิ่มระยะเวลาการนั่งทำ

ยังนั่งไม่ครบตามเวลา ทำกิจกรรมไม่เสร็จ ลูกเดินหนี
ให้จับเบา ๆ พร้อมพูดว่า "นั่งลง" เมื่อเด็กรู้สึกได้
รีบให้รางวัลเพื่อเสริมแรงพฤติกรรมนั้น

รู้รับมือเมื่อลูกก้าวร้าว



• จับมือ

จับมือเด็กไว้ด้วยสีหน้าเรียบเฉยแล้วพาเด็กไปอยู่ในห้องที่เงียบสงบ (ไม่มีของเล่นที่เด็กชอบหรือของที่อาจเป็นอันตราย) จนกว่าเด็กจะสงบหรือใจเย็นลง

• มีพฤติกรรมเพื่อเรียกร้องความสนใจ ต่อรองให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ

อย่าให้ในสิ่งที่ต้องการ ควรหยุดโดยจับมือเด็กไว้เมื่ออารมณ์สงบลงจึงชวนทำกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ

• ไม่ตำหนิ คำ ประชดประชัน

เนื่องจากเด็กอาจไม่เข้าใจสิ่งที่ผู้เลี้ยงดูต้องการให้เด็กทำ ผู้ปกครองจึงควรบอกสิ่งที่เด็กควรทำ

• ไม่ลงโทษรุนแรงเพื่อให้เด็กหยุด

1. เด็กอาจจะเกิดการเรียนรู้การแก้ปัญหาโดยใช้กำลัง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรงมากขึ้น
2. ถ้าเด็กไม่เข้าใจ อาจทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน เก็บกด เสียใจ ซึมเศร้า และเกิดเป็นพฤติกรรมที่รุนแรงต่อเนื่อง



ให้รางวัล



หากเด็กอารมณ์ดี หรือไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

ให้รับให้รางวัลเพื่อเป็นแรงเสริม



การกอด หอม



การชม การปรบมือ



การขโมย



ให้ของที่เด็กชอบ

เล่นอย่างไรให้เหมาะสม

< Screen Time

เวลาที่เหมาะสม

Today



ทารก - 1 ปี

ยังไม่แนะนำ
ให้มีเวลาหน้าจอ



2 - 5 ปี

ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง
และหากน้อยกว่านั้นยิ่งดี



6 - 12 ปี

กำหนดเวลาใช้อย่างเหมาะสม
และสม่ำเสมอในการใช้งาน



วัยรุ่น

ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง
และหากน้อยกว่านั้นยิ่งดี

ข้อแนะนำในการเล่น

- **ไม่ควร**ปล่อยให้เด็กใช้เวลาหน้าจอเพียงลำพัง
- **ติดตามและตรวจสอบ**เนื้อหาสื่อและแอปพลิเคชันต่างๆ
- **ไม่ควร**ให้เด็กเปิดโทรศัพท์หรือสื่ออื่นๆทิ้งไว้ในระหว่างทำกิจกรรมอื่น
- **หลีกเลี่ยง**การให้สื่อเป็นวิธีเดียวในการทำให้เด็กสงบ
- **ไม่ควร**ให้เด็กใช้เวลาหน้าจอระหว่างมื้ออาหาร และ 1 ชั่วโมงก่อนนอน รวมถึง**ควร**นำอุปกรณ์ออกจากห้องนอนเมื่อถึงเวลานอน
- **ควรระวัง**ว่าการใช้เวลาหน้าจอของผู้ปกครองอาจส่งผลต่อเด็กได้



ทำอย่างไร

ช่วงที่มีการระบาด
ของ COVID-19

เวลาการใช้หน้าจอของเด็กให้เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากการเรียนออนไลน์ ผู้ปกครองควรส่งเสริมกิจกรรมอื่นให้เด็กไปควบคู่กัน เช่น ออกกำลังกาย การเข้าสังคมของเด็ก และกำหนดเวลาในการใช้เวลาหน้าจอ เพื่อลดความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เช่น ปัญหาการนอนหลับ การอยู่กับที่มากเกินไป

12. การติดต่อทีมงาน

12.1 นางชนนิกานต์ ประภาวนนท์ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ 70359

12.2 นายประธาน วงศ์กังแห นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ 70359