



ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยในเด็ก Prader-Willi Syndrome

ผศ.พญ. วิลาวรรณ์ เชิดเกียรติกำจาย

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

เทคนิคการเลี้ยงดูลูกเชิงบวก

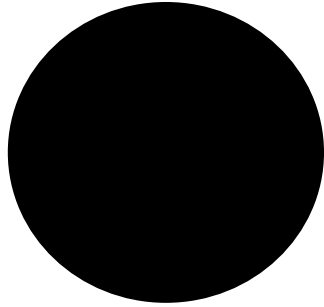
- การใช้เวลาคุณภาพกับลูก
- การให้คำสั่งที่ชัดเจนแก่ลูกเพื่อให้ลูกปฏิบัติตาม
- การให้คำชมและรางวัลทางสังคมแก่เด็ก
- การลงโทษ **Planned ignoring** และ **Time-out**



เทคนิคการเลี้ยงดูลูกเชิงบวก

- เทคนิคการการใช้เวลาคุณภาพกับลูก





การใช้เวลาคุณภาพกับลูก

- คุณพ่อคุณแม่ควรมีช่วงเวลาดี ๆ และเวลาคุณภาพกับลูก และ **special playtime** ทุกวัน
- ในช่วงเวลา **special playtime** คุณพ่อคุณแม่ควรเล่นกับลูก ให้สนุก ให้เด็กเป็นผู้เลือกกิจกรรมที่เขาชอบ
- ควรใช้ช่วงเวลานี้จับลูกดู และชมเมื่อเขามีพฤติกรรมดี หลีกเลี่ย การดุเด็กในช่วงเวลา **special playtime**
- การที่คุณพ่อคุณแม่มี **special playtime** กับลูกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น

เทคนิคการเลี้ยงดูลูกเชิงบวก

- การให้คำสั่งที่ชัดเจนแก่ลูกเพื่อให้ลูกปฏิบัติตาม



บอกลูกอย่างไรเพื่อให้เขาปฏิบัติตาม

- ก่อนที่จะสั่งให้ลูกทำอะไร คุณพ่อคุณแม่ต้องมั่นใจก่อนว่าจะสามารถมีเวลาติดตามว่าลูกทำตามคำสั่งของเราหรือไม่
- คุณพ่อคุณแม่หยุดทำกิจกรรมของตัวเองก่อนแล้วให้ความสนใจและสบตากับเด็ก ไม่ใช่ตะโกนสั่งจากอีกห้องหนึ่ง
- ให้ออกลูกให้ชัดเจนที่ละอย่างว่าจะให้เขาทำอะไร แทนที่จะใช้ประโยคคำถาม

Exercise

ข้อใดต่อไปนี้เป็นคำสั่งที่ดี

ก. น้องบัสทำตัวดี ๆ

ข. น้องเยอยากกินข้าวใหม่จัง

ค. น้องแชมป์ อย่าตะโกน

ง. น้องข้าวฟ่าง เก็บของเล่นใส่ตระกร้า

เฉลย

ข้อใดต่อไปนี้เป็นกรให้คำสั่งที่ดี

ก. น้องบัสทำตัวดี ๆ

ข. น้องเยอยากกินข้าวใหม่จะ

ค. น้องแชมป์ อย่าตะโกน

ง. น้องข้าวฟ่าง เก็บของเล่นใส่ตระกร้า

ตัวอย่างคำสั่งที่ดี

คำสั่งเดิม	ตัวอย่างคำสั่งที่เหมาะสม
1. น้องบัสทำตัวดี ๆ (น้องบัสกำลังเอาเท้าวางไว้บนโต๊ะ)	
2. น้องเยอยากกินข้าวใหม่จัง	
3. น้องแซมปีอย่าตะโกน	

ตัวอย่างคำสั่งที่ดี

คำสั่งเดิม	ตัวอย่างคำสั่งที่เหมาะสม
1. น้องบัสทำตัวดี ๆ (น้องบัสกำลังเอาเท้าวางไว้บนโต๊ะ)	น้องบัสเอาเท้าวางลงที่พื้น
2. น้องเยอยากกินข้าวใหม่จัง	น้องเยมากินข้าว
3. น้องแซมปีอย่าตะโกน	น้องแซมปีช่วยพูดเบา ๆ หน่อยจ๊ะ

บอกลูกอย่างไรเพื่อให้เขาปฏิบัติตาม (ต่อ)

- รอ **5-10** วินาทีเพื่อดูว่าลูกปฏิบัติตามหรือไม่
- ชมเมื่อลูกปฏิบัติตาม
- หากลูกไม่ปฏิบัติตาม ให้เตือนได้หนึ่งครั้ง และ ให้การลงโทษ (โดยไม่ใช้ความรุนแรง) หากลูกยังไม่ปฏิบัติตาม เช่น “หากหนูไม่เก็บของเล่นลงตระกร้า แม่จะยึดของเล่นไป”

อบรมบ่มนิสัย

- การให้คำชมและรางวัลทางสังคมแก่เด็ก



การให้คำชมและรางวัลทางสังคมแก่เด็ก

- การชมที่ดีจะทำให้พฤติกรรมที่ดีของลูกมากขึ้นเรื่อย ๆ
- การชมลูกควรชมที่พฤติกรรม
- การชมที่ดีต้องมีความความจริงใจ
- การใช้ท่าทางประกอบกับคำพูดในการชมเด็ก เช่นยกมือให้ ส่งยิ้ม หรือการกอด สามารถใช้เป็นรางวัลทางสังคมให้กับเด็กได้

Exercise

ข้อใดต่อไปนี้เป็นคำชมที่ดี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. หนูเก่งมาก

ข. หนูเก่งมากที่เก็บของเล่นเอง

ค. แหม! ปกติไม่เห็นจะเคยใส่เสื้อเอง ดินะที่วันนี้ใส่ได้

ง. แม่ภูมิใจนะที่หนูแบ่งของเล่นให้น้อง

เฉลย

ข้อใดต่อไปนี้เป็นคำชมที่ดี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. หนูเก่งมาก

ข. หนูเก่งมากที่เก็บของเล่นเอง

ค. แหม! ปกติไม่เห็นจะเคยใส่เสื้อเอง ดินะที่วันนี้ใส่ได้

ง. แม่ภูมิใจนะที่หนูแบ่งของเล่นให้น้อง

อบรมบ่มนิสัย

- เทคนิคการลงโทษ

Planned ignoring & Time-out



Negative Consequences

- **Planned ignoring**
(เพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่ไม่ดี แต่ไม่รุนแรง)
- **Time-out**

Planned Ignoring

- **Planned ignoring** คือการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก
- **Planned ignoring** จะได้ดีเมื่อใช้คู่กับการมี **quality time** กับเด็กและการให้คำชมเมื่อเด็กมีพฤติกรรมดี

Planned Ignoring Technique

- **Planned ignoring** นี้สามารถใช้กับพฤติกรรมที่ไม่มีอันตรายเช่น ร้องดิน อาละวาด หรือการที่เด็กพูดจาไม่สุภาพ
- วิธีทำคือให้เพิกเฉยไม่ให้ความสนใจกับเด็กในขณะที่เด็กมีพฤติกรรมไม่ดีเหมือนกับว่าเขาไม่มีตัวตนอยู่ตรงนั้น
- ควรกลับมาให้ความสนใจเขาทันทีเมื่อเขากลับมามีพฤติกรรมที่เหมาะสม

Planned Ignoring Exercise (1)

ระหว่าง “special play time” น้องบัสพูดเรียกแม่ว่า
“หมู...หีบของเล่นให้หน่อย” แม่ควรทำอย่างไร?

- ก. บอกน้องบัสว่าห้ามเรียกแม่ว่าหมูแล้วหีบของเล่นให้
- ข. ทำเฉยเหมือนว่าน้องบัสไม่ได้อยู่ตรงนั้นและไม่หีบของเล่นให้

Planned Ignoring Exercise (1)

ระหว่าง “special play time” น้องบัสพูดเรียกแม่ว่า
“หมู...หีบของเล่นให้หน่อย” แม่ควรทำอะไร?

ก. บอกน้องบัสว่าห้ามเรียกแม่ว่าหมูแล้วหีบของเล่นให้

ข. ทำเฉยเหมือนว่าน้องบัสไม่ได้อยู่ตรงนั้นและไม่หีบของเล่นให้

Planned Ignoring Exercise (2)

หลังจากแม่ทำเป็นไม่สนใจน้องบัส แม่หันมาเล่นของเล่นอีกอย่าง
สักพักน้องบัสพูดว่า “แม่ครับ บัสขอเล่นด้วย” คุณแม่ควรทำ
อย่างไรต่อ?

- ก. เมินเฉยต่อไปเหมือนน้องบัสไม่มีตัวตน
- ข. เปิดโอกาสให้น้องบัสมาเล่นด้วย แล้วชมว่าแม่ชอบที่บัสพูด
เพราะ

Planned Ignoring Exercise (2)

หลังจากแม่ทำเป็นไม่สนใจน้องบ๊ส แม่หันมาเล่นของเล่นอีกอย่าง
สักพักน้องบ๊สพูดว่า “แม่ครับ บ๊สขอเล่นด้วย” คุณแม่ควรทำ
อย่างไรต่อ?

ก. เมินเฉยต่อไปเหมือนน้องบ๊สไม่มีตัวตน

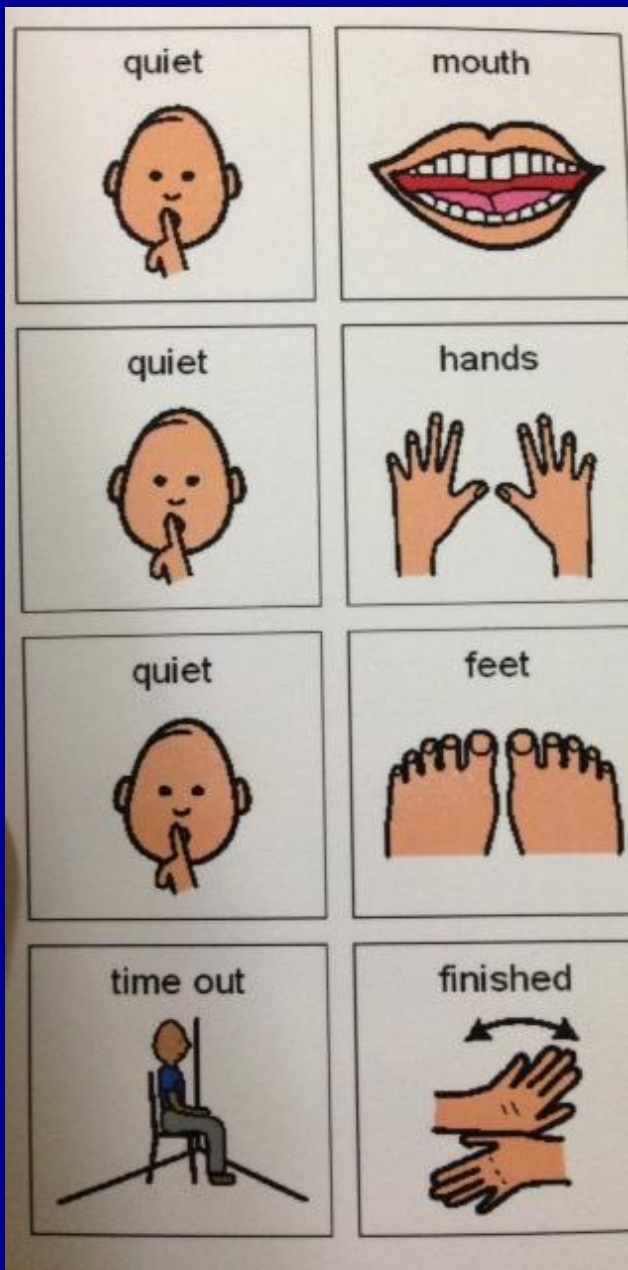
ข. เปิดโอกาสให้น้องบ๊สมาเล่นด้วย แล้วชมว่าแม่ชอบที่บ๊สพูด
เพราะ

Time-out

- **Time-out** คือ การให้เด็กพักจากกิจกรรมที่เด็กชอบและการได้รับความสนใจจากผู้ใหญ่ชั่วคราวเมื่อเขามีพฤติกรรมไม่ดี
- นอกจากนี้ **time-out** ยังสามารถช่วยให้เด็กสงบลงและฝึกควบคุมอารมณ์ได้ด้วย
- เด็กควรได้รับการสอนและซ้อมว่า **time-out** ต้องทำอย่างไรก่อนสถานการณ์จริง
- จะได้ผลดีเมื่อใช้คู่กับการมี **quality time** และการให้คำชมเมื่อเด็กมีพฤติกรรมดี

Time-out Techniques

- ระยะเวลาในการ **Time-out** คือ ประมาณขวบละหนึ่งนาที่
- ควรทำทันทีหลังจากเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ดี



Time-out

Exercise

สถานที่ใดต่อไปนี้เป็นที่เหมาะสมสำหรับ **Time-out**

ก. มุมห้อง

ข. ห้องนอน

ค. ห้องน้ำ

Exercise

สถานที่ใดต่อไปนี้เหมาะสำหรับ **Time-out**

ก. มุมห้อง

ข. ห้องนอน

ค. ห้องน้ำ

ปัญหาแกะผิวหนังในเด็ก

Prader-Willi Syndrome

- สามารถพบได้บ่อย
- ไม่ทราบสาเหตุชัดเจน
- อาจเกิดจากเด็กในกลุ่มอาการ Prader-Willi มีความไวต่อความรู้สึกเจ็บน้อยกว่าเด็กอื่น หรืออาจสัมพันธ์กับอาการย้ำคิดย้ำทำ
- มักเริ่มแกะเมื่อที่มีแผลที่ผิวหนัง ถูกแมลงกัด มีความเครียด วิตกกังวล หรือเบื่อ
- เด็กหลายคนมักแกะผิวหนังตอนที่อยู่ในห้องน้ำคนเดียวนานเกินไป

วิธีช่วยเหลือทางพฤติกรรมสำหรับปัญหาแกะผิวหนัง

- ดูแลความสะอาดของมือ ตัดเล็บให้สั้นและไม่คม
- ป้องกันดูแลผิวหนังไม่ให้เกิดแผล ไม่ให้ผิวแห้งเกิน หรือถูกขูด
- ให้ลองหาปัจจัยที่กระตุ้นการแกะผิว เช่น เบื่อ หรืออยู่ในห้องน้ำนานเกิน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น
- เบี่ยงเบนความสนใจเด็กไปทำกิจกรรมอื่นที่ทำให้มือไม่ว่าง เช่น ต่อจิ๊กซอร์ เล่นของเล่นอื่น ออกกำลังกาย
- หากมีแผลเกิดขึ้นแล้วควรทำแผลตามที่แพทย์แนะนำ และปิดแผลด้วยผ้าพันแผลที่ระบายอากาศได้ดี
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการดูแลผิวหนัง ร่วมคิดวิธีแก้ปัญหา หากิจกรรมอื่นทำแทนการแกะผิวเมื่อเบื่อหรือเครียด
- ให้คำชม หรือรางวัล เช่น สติกเกอร์เมื่อเด็กไม่แกะผิว

วิธีช่วยเหลือปัญหาแกะผิวหนัง

- หากอาการแกะผิวเป็นปัญหารุนแรงอาจใช้ยาร่วมกับการช่วยเหลือทางพฤติกรรม
- ยาที่พบว่าอาจมีส่วนช่วยได้แก่
 - ยากลุ่ม SSRI
 - N-Acetylcysteine (Miller JL, 2013)

Thank you



References

- **Center for Disease Control and Prevention (CDC). Essential Parenting for Toddlers and Preschoolers. Available at: <http://www.cdc.gov/parents/essentials/index.html>. Accessed March 29, 2015**
- **Center for Disease Control and Prevention (CDC). Positive Parenting Tips. Available at: <http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/>. Accessed March 29, 2015**
- **American Academy of Pediatrics. Bright Future Visits: Early Childhood. In Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, editors. Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents. 3rd ed. Elk Grove Village: American Academy of Pediatrics; 2008. p. 381-461**
- **Nemours Children's Health System. Parenting Tips. Available at: <http://www.nemours.org/service/health/parenting/tips.html>. Accessed March 29, 2015**