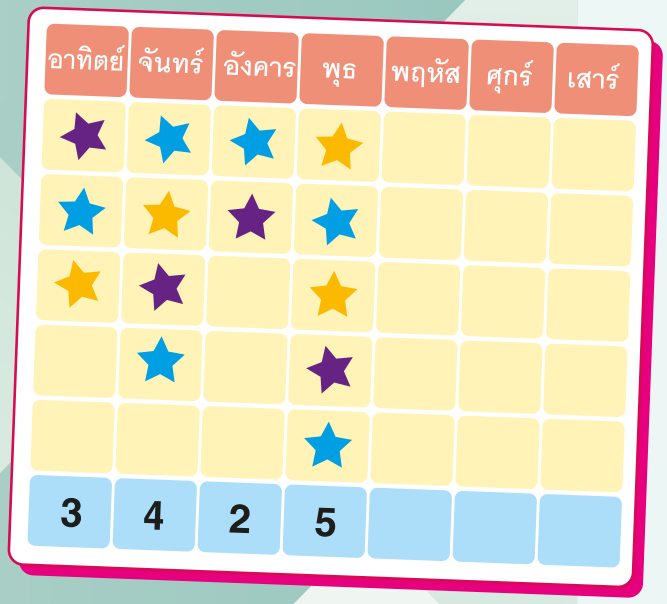
## วิธีที่ 4

### ให้แรงเสริมพฤติกรรมที่ดี

การให้รางวัล และการลงโทษจะต้องรวดเร็ว สมเหตุสมผล และสม่ำเสมอ เมื่อบุตรหลานของคุณก้าวหน้า หรือประพฤติตัวในทางบวกพวกเขาควรได้รับการชมเชยเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีของพวกเขาคุณยังสามารถกำหนดแผนการให้รางวัลเฉพาะกับบุตรหลานของคุณเพื่อกระตุ้นให้พวกเขารักษาพฤติกรรมที่ดี

### ตัวอย่างเช่น:

พฤติกรรมเป้าหมาย: ในขณะที่มีความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวสามารถใช้วิธีที่เหมาะสม(เช่นหายใจเข้าลึกๆ นับถอยหลังดื่มน้ำออกจากที่เกิดเหตุ เป็นต้น) เพื่อควบคุมอารมณ์






## วิธีที่ 5

### สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครองและเด็ก

ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครองและเด็กเป็นพื้นฐานในการเลี้ยงดูที่มีประสิทธิภาพคุณควรสำรองช่วงเวลาที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองและเด็กที่มีคุณภาพสูงอย่างน้อย15นาทีทุกวันเพื่อที่จะอยู่ด้วยกันกับบุตรหลานของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเล่นกีฬา หรือเกมบนโต๊ะกับพวกเขา เพื่อเพิ่มการติดต่อสื่อสารของคุณและเข้ากันได้ดีซึ่งกันและกันคุณสามารถให้บุตรหลานของคุณเป็นผู้นำ และติดตามความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ของพวกเขาได้มากยิ่งขึ้น เกี่ยวกับความคิดของพวกเขา คุณควรส่งเสริมให้มากขึ้น ฟังให้มากขึ้นและวิจารณ์ให้น้อยลง นอกจากนี้คุณควรเตือนตัวเองไม่ให้คำสั่งมากเกินไปเพื่อว่าพวกเขาสามารถมีโอกาสตัดสินใจด้วยตัวเอง และรู้สึกถึงความกังวลของคุณ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครอง และเด็กในเชิงบวกไม่เพียงช่วยให้คุณปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างกันเท่านั้นแต่ยังทำให้บุตรหลานของคุณเต็มใจที่จะยอมรับคำแนะนำของคุณ ซึ่งช่วยลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นได้

หากคุณสนใจเนื้อหาของบทนี้คุณสามารถอ้างอิงไปยังของการศึกษาแบบบูรณาการและการศึกษาข้อมูลพิเศษบนออนไลน์ของสำนักการศึกษาสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html



# โรคสมาธิสั้น (AD/HD)

## บทที่ (III)

## เคล็ดลับที่มีประโยชน์สำหรับผู้ปกครอง

### เคล็ดลับที่ 2: “การปรับการควบคุมอารมณ์ตนเองได้”

สำนักการศึกษา 2022

## สภาพดังต่อไปนี้มักเกิดขึ้นกับบุตรหลานของคุณเป็นประจำหรือไม่

- ☐ พูด หรือลงมือกระทำอย่างไม่รอบคอบ
- ☐ พูดถึงหัวข้อที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสนทนาอย่างกระทันหัน
- ☐ รีบพูด หรือพูดคุยแทรกผู้อื่น
- ☐ รบกวนผู้อื่น
- ☐ ขาดความอดทนในการรอ
- ☐ มักทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นด้วยเรื่องไร้สาระ และอารมณ์เสีย

**ถ้าสถานการณ์ข้างต้นเกิดขึ้นบ่อยครั้งคุณสามารถลองใช้วิธีการที่แนะนำในบทนี้**

## วิธีที่ 1

### สอนวิธีให้บุตรหลานของคุณควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น

คุณสามารถสอนบุตรหลานของคุณถึงวิธีการที่เหมาะสมในการควบคุมตนเองผ่านบทบาทสมมติและช่วยเขาฝึกฝนเป็นครั้งคราว

**คุณสามารถสอนบุตรหลานของคุณให้ใช้ขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นเมื่อพวกเขากำลังจะอารมณ์เสีย:**

1. หยุดพัก: ควบคุมอารมณ์ของตัวคุณเองก่อนด้วยการหายใจลึก ๆ หรือดื่มน้ำ
2. ลองดูและฟัง: สังเกตและเข้าใจสถานการณ์ในขณะนั้น
3. คิดเกี่ยวกับมัน: คิดเกี่ยวกับวิธีการต่าง ๆ และวิเคราะห์ข้อดี และข้อเสียของพวกเขา
4. ลอง: เลือกวิธีการที่เหมาะสม



## วิธีที่ 2

### สอนบุตรหลานของคุณให้ใช้สิ่งกระตุ้นทางสายตาเป็นเครื่องเตือนใจตัวเอง

คุณสามารถติดประกาศบัตร หรือโปสเตอร์ที่เป็นเครื่องเตือนใจตนเอง (เช่น "หยุดพัก แล้วคิดเกี่ยวกับมัน") ที่บ้านในสถานที่ที่เด่นชัดเพื่อช่วยให้บุตรหลานของคุณเตือนใจตนเองในการจัดการอารมณ์และควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นได้อย่างเหมาะสม

**ตัวอย่าง:**

## วิธีที่ 3

### หลีกเลี่ยงความขัดแย้งโดยตรงกับบุตรหลานของคุณ อย่าหาเหตุผลกับพวกเขาก่อนที่พวกเขาจะควบคุมอารมณ์

เมื่อบุตรหลานของคุณมีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ถ้าพฤติกรรมนั้นอันตรายก็ควรหยุดทันทีคุณควรใจเย็นและหลีกเลี่ยงความขัดแย้งโดยตรงกับบุตรหลานของคุณเมื่อพวกเขากำลังจะอารมณ์เสียพยายามทำให้เด็กสงบลงก่อนที่จะจัดการกับปัญหาของพวกเขาคุณสามารถขอให้เด็กนั่งลงและเงียบสักสองสามนาทีตัวอย่างเช่นคุณสามารถขอให้พวกเขาหายใจลึกๆนับถอยหลังและดื่มน้ำ เป็นต้น เพื่อช่วยให้เขาควบคุมอารมณ์โดยเร็วที่สุดก่อนที่จะให้เหตุผลกับพวกเขาเพื่อหาปัญหาและหนทางแก้ไข

**หลังจากที่เด็กควบคุมอารมณ์แล้วคุณสามารถแนะนำให้พวกเขาทบทวนเกี่ยวกับปัญหาต่อไปนี้ใหม่:**

- เกิดอะไรขึ้น
- ฉันมีปฏิกิริยาอย่างไร
- ใครได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของฉัน
- พวกเขาได้รับผลกระทบอย่างไร
- ฉันกำลังคิดเกี่ยวกับอะไรอยู่
- วิธีใดที่ฉันใช้ในการควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของฉันในทันที
- วิธีนี้สามารถช่วยฉันควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของฉันได้หรือไม่
- ฉันจะจัดการกับสถานการณ์ที่คล้ายกันให้ดีขึ้นในครั้งต่อไปได้อย่างไร