



วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best practice)

เรื่อง Internet-based Parent Management Training: Net PAMA; เน็ตป้าม้า

Best practice (วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ) หมายถึง กระบวนการ/แนวทางปฏิบัติในการทำงาน (process/clinical practice guideline/guideline) เทคโนโลยี ผลิตภัณฑ์ หรือสิ่งประดิษฐ์ ที่มุ่งเน้น ผู้ใช้บริการเป็นศูนย์กลาง และดำเนินการโดยบุคลากรของคณะฯ ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน หรือมีแล้วและมีการต่อยอดความรู้ โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สำคัญ (evidence) ว่า มีผลลัพธ์การดำเนินการที่พิสูจน์โดยการเทียบเคียง (benchmark) กับภายนอกคณะฯ หรือระดับชาติว่าดีกว่าหรือผ่านการตัดสินหรือประเมินว่าได้รับการเผยแพร่หรือได้รับรางวัล

บทคัดย่อ

สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในปีงบประมาณ 2562 เพื่อดำเนินโครงการพัฒนาโปรแกรมสอนเทคนิคการปรับพฤติกรรมเด็กสำหรับผู้ปกครองผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (Internet-based Parent Management Training: Net PAMA; เน็ตป้าม้า) ได้พัฒนาและออกแบบเนื้อหาหลักสูตรการเลี้ยงลูกเชิงบวกให้อยู่ในรูปแบบบทเรียนออนไลน์บนเว็บไซต์ โดยทีมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น กุมารแพทย์ และนักจิตวิทยาเด็ก ซึ่งโครงการเชื่อว่าโปรแกรมเน็ตป้าม้าจะช่วยลดความเหลื่อมล้ำและเพิ่มโอกาสการเข้าถึงผู้ปกครองที่มีข้อจำกัดด้านระยะเวลาและการเดินทางมาอบรมที่โรงพยาบาลหรือสถานที่อบรม ให้สามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้เทคนิคการเลี้ยงลูกเชิงบวกได้อย่างไม่มีข้อจำกัด จากการลงสำรวจปัญหาการใช้งานพบว่า ผู้ปกครองทั้งในเมืองและต่างจังหวัดยังมีข้อจำกัดในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและสมาร์ทโฟน จึงมีแนวคิดที่จะขยายโอกาสการเรียนรู้ไปยังผู้ปกครองกลุ่มขาดโอกาสดังกล่าวผ่านการจัดตั้ง “ห้องเรียนเน็ตป้าม้า” ซึ่งยังคงได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจาก สสส. ประจำปีงบประมาณ 2565 เพื่อจัดอบรมกระบวนการเน็ตป้าม้า (Net PAMA’s facilitators) เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้แก่ผู้ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาเด็กและครอบครัวทั้งภาครัฐและภาคเอกชนให้สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกเชิงบวก (positive parenting) โดยใช้โปรแกรมเน็ตป้าม้าเป็นสื่อการเรียนรู้ให้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครองที่ต้องการเรียนรู้วิธีการจัดการกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของเด็กด้วยเทคนิคเชิงบวก ผ่านการจัดตั้งห้องเรียนเน็ตป้าม้าภายในชุมชนขึ้น



ที่มาและความสำคัญ

การอบรมผู้ปกครองเพื่อการปรับพฤติกรรมเด็ก (Parent Management Training-PMT) เป็น intervention ชนิดหนึ่งที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ในด้านประสิทธิผลในระดับสากล PMT เป็นการสอนผู้ปกครองให้มีเทคนิคในการปรับพฤติกรรมลูก ใช้ในกรณีที่ลูกมีปัญหาพฤติกรรม เช่น ดื้อ ต่อด้าน เอะอะ โวยวาย อาละวาด พี่น้องทะเลาะกัน ดิดเกม/มือถือ เป็นต้น โดยในต่างประเทศเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปีพ.ศ. 2515

ในช่วงปี 2541-2543 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดย ศ. นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล ได้รับโอกาสเรียนรู้กระบวนการ PMT ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา และในปี พ.ศ. 2544 ได้ร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพของสาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ เริ่มดำเนินการอบรมผู้ปกครองเพื่อการปรับพฤติกรรมเด็ก (PMT) โดยเป็นการทำกลุ่มพ่อแม่ (ห้องเรียนพ่อแม่) เพื่อฝึกเทคนิคเชิงบวกในการปรับพฤติกรรมลูก มีโครงสร้างการอบรมชัดเจน มีเนื้อหาที่แตกต่างกันในแต่ละสัปดาห์ ใช้กระบวนการกลุ่ม (group process) เข้าช่วย เป็นหนึ่งในวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กที่ได้ผลดีมาก โดยมีผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้และเป็น facilitators ให้ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยพบว่า กระบวนการ PMT ได้ผลเหนือกว่าการให้คำแนะนำผู้ปกครองเป็นรายบุคคล ในการเพิ่มทักษะการเลี้ยงดูเชิงบวกให้กับผู้ปกครอง และช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของเด็ก

ทางสาขาฯ สามารถเปิดอบรมห้องเรียนพ่อแม่ได้เพียงปีละ 4 รุ่น รุ่นละ 30 คน รวมมีผู้ปกครองผ่านการอบรมปีละประมาณ 150 คน ในระยะเวลา 22 ปีที่ผ่านมา มีผู้ปกครองมากกว่า 3,000 คน ผ่านการฝึกอบรม ซึ่งถือว่าเป็นตัวเลขที่น้อยมากเมื่อเทียบกับจำนวนพ่อแม่ที่ต้องการความช่วยเหลือทั่วประเทศ

เมื่อปี 2549 ศ. นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล ได้มีโอกาสเข้าร่วมประชุมวิชาการที่ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งมีการนำเสนอโปรแกรมการฝึกอบรมผู้ปกครองผ่านระบบอินเทอร์เน็ตซึ่งได้ผลดีมาก สามารถให้การอบรมได้ครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศอย่างรวดเร็วภายใน 1-2 ปี และลดค่าใช้จ่าย ซึ่งประสิทธิผลที่ได้เทียบเคียงกับการจัดทำห้องเรียนพ่อแม่แบบ face to face แต่ในขณะนั้นระบบอินเทอร์เน็ตของประเทศไทยยังไม่ทั่วถึง จึงรอโอกาสจนกระทั่งประเทศไทยเริ่มมีระบบ 4G และประชาชนเริ่มมี smartphone ใช้กันอย่างทั่วถึง จึงปรึกษาสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในปีงบประมาณ 2562 เพื่อพัฒนาโปรแกรมเน็ตป้ามา (Net PAMA) โดยมุ่งเน้นไปยังกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครองในต่างจังหวัด โดยเฉพาะกลุ่มด้อยโอกาส เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ ขยายโอกาสให้ผู้ปกครองกลุ่มนี้เข้าถึงบริการทางสุขภาพได้อย่างครอบคลุม

วัตถุประสงค์

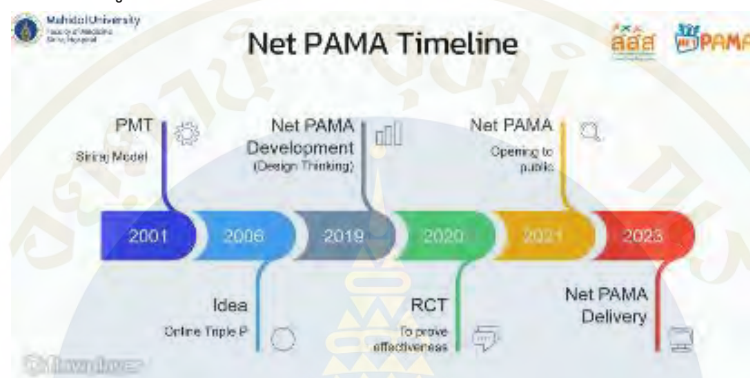
1. พัฒนาโปรแกรมสอนเทคนิคการปรับพฤติกรรมเด็กสำหรับผู้ปกครองผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (Internet-based Parent Management Training: Net PAMA; เน็ตป้ามา)
2. ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ในผู้ปกครองที่มีบุตรหลานอายุ 6-12 ปี



3. เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกวัย 6-12 ปี ที่จะช่วยกลุ่มผู้ปกครองซึ่งไม่สามารถเข้าถึงช่องทางการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญในการปรับ ‘พฤติกรรมลูกโดยใช้เทคนิคเชิงบวก’ ได้

ระยะเวลาการดำเนินการ

1. การพัฒนาโปรแกรม พ.ศ. 2562-2563
2. การวิจัย พ.ศ. 2563-2564
3. การขยายผล (เปิดสู่สาธารณะ) 12 สิงหาคม 2564



ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. รวบรวมทีมที่มีความเชี่ยวชาญทั้งด้านความรู้ เทคโนโลยี แบบเป็นสหสาขาวิชาชีพ เพื่อร่วมกันดำเนินการออกแบบคอร์สเรียนออนไลน์ให้มีประสิทธิภาพ โดยโปรแกรมการเรียนการสอนจะไม่เหมือนกับที่อื่น เพราะเป็นการเรียนการสอนที่ไม่ใช่การบรรยายเพียงอย่างเดียว จะมีการพูดคุย มีกรณีศึกษา เล่นเกม เป็นการอบรมแบบ interactive และ transformative learning

2. วิเคราะห์ปัญหาของระบบการให้ความรู้ สิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ความเชี่ยวชาญที่มี และรวบรวมปัญหา/ความต้องการจากผู้ปกครอง โดยทำการสำรวจออนไลน์ และได้คำตอบจากผู้ปกครอง 5,000 กว่าคน เพื่อนำมาออกแบบโปรแกรมการเรียนการสอน

3. ออกแบบและพัฒนาโปรแกรมฯ โดยใช้กระบวนการ design thinking อยู่หลายรอบ ทั้งในกลุ่ม web developer team และ content experts team เพื่อพัฒนาหลักสูตรเน็ตป้ามา ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของพ่อแม่ผู้ปกครองในยุคปัจจุบัน ให้สามารถเข้าเรียนได้จากคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน โดยลงทะเบียนเป็นสมาชิกผ่าน www.netpama.com โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น มีคอร์สเรียนให้เลือก 2 คอร์ส ได้แก่ คอร์สเร่งรัด และคอร์สจัดเต็ม

4. ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ในกลุ่มผู้ปกครองที่มีบุตรหลานอายุ 6-12 ปี ด้วยการทำวิจัยแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (multi-center, randomized controlled trial, RCT) เปรียบเทียบผลลัพธ์ จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสุ่ม 3 กลุ่ม ได้แก่



- กลุ่ม Net PAMA อย่างเดียว จำนวน 102 คน
- กลุ่ม Net PAMA ที่มีการประชุมกลุ่มออนไลน์ จำนวน 102 คน
- กลุ่มควบคุมจำนวน 101 คน

แต่ละกลุ่มจะได้รับการประเมินด้วยแบบสอบถาม 2 ฉบับ คือ แบบประเมินการเลี้ยงดูเชิงบวก (Positive Parenting Scale: POPS) และแบบสำรวจอาการและพฤติกรรมเด็ก (Pediatric Symptom Checklist-17; PSC-17-Thai version) เก็บข้อมูลจำนวน 4 ครั้ง คือ ก่อนเริ่มโปรแกรม (T_0) ระหว่างโปรแกรม (T_1) หลังจบโปรแกรมทันที (T_2) และ 2 เดือนหลังจบโปรแกรม (T_3) วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามระหว่างการติดตาม 3 ระยะโดยใช้ Repeated Measure ANOVA และใช้หลักการ Intention-to-treat (ITT) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีการประเมินทั้งผู้ปกครองและเด็ก พบว่า โปรแกรมเน็ตป้าม่า มีประสิทธิผลในการเพิ่มทักษะการเลี้ยงดูเชิงบวกให้กับผู้ปกครอง และช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของเด็กได้ ซึ่งประสิทธิผลคงอยู่อย่างน้อย 2 เดือนหลังจบโปรแกรม

5. ระยะที่ 2 พ.ศ. 2565-2567 พัฒนาต่อยอดเป็นโครงการ Net PAMA Delivery เนื่องจากมีการลงพื้นที่สอบถามเกี่ยวกับห้องเรียนเน็ตป้าม่า พบว่า ในชุมชนถึงจะมี smartphone และอินเทอร์เน็ต แต่มักจะใช้ smartphone ที่มีประสิทธิภาพต่ำ คุณภาพสัญญาณไม่ดี และหลายครอบครัวใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ตแบบเติมเงินครั้งละเล็กน้อย ทำให้ไม่สามารถเรียนโปรแกรมเน็ตป้าม่าได้อย่างต่อเนื่อง จึงเกิดโครงการ Net PAMA Delivery คือการเปิดห้องเรียนพ่อแม่ในชุมชน ที่ใช้เน็ตป้าม่าเป็นสื่อ โดยความร่วมมือกับกระทรวงและกรมต่างๆ และมีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมกระบวนกร (facilitators) เพื่อไปช่วยเพิ่มกระบวนการเรียนรู้ของผู้ปกครองในห้องเรียนเน็ตป้าม่าเหล่านี้

6. ระยะที่ 3 กำลังดำเนินการพัฒนาต่อยอดหลักสูตรฝึกอบรมกระบวนกรพ่อแม่ (parent facilitators) เพื่อให้มีทักษะเพิ่มขึ้นถึงขั้นได้รับการรับรองเป็นผู้ฝึกอบรม (Certified Parent Trainer) ซึ่งขณะนี้ยังอยู่ในขั้นตอนการดำเนินการพัฒนา





การดำเนินการ Best practice โดยใช้ กระบวนการจัดการความรู้

<p>Learn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ทบทวนและวิเคราะห์ปัญหาพบว่า สาขาวิชาฯ สามารถเปิดอบรมห้องเรียนพ่อแม่ได้เพียงปีละ 4 รุ่น รุ่นละ 30 คน ในระยะเวลา 22 ปีที่ผ่านมา มีผู้ปกครองกว่า 3,000 คน ผ่านการฝึกอบรม ซึ่งน้อยมากเมื่อเทียบกับความต้องการของพ่อแม่ทั่วประเทศ และจากการศึกษาพบว่าการสอนด้วยกระบวนการ PMT ได้ผลดีกว่าการให้คำแนะนำผู้ปกครองเป็นรายบุคคล
<p>Link</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าร่วมประชุมวิชาการที่ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งมีการนำเสนอโปรแกรมการฝึกอบรมผู้ปกครองผ่านระบบอินเทอร์เน็ตซึ่งได้ผลดีมาก สามารถให้การอบรมได้ครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศอย่างรวดเร็วภายใน 1-2 ปี และลดค่าใช้จ่าย ซึ่งประสิทธิผลที่ได้เทียบเคียงกับการจัดทำห้องเรียนพ่อแม่แบบ face to face เมื่อมีความพร้อมจึงรวบรวมผู้เชี่ยวชาญแบบเป็นสหสาขาวิชาชีพ เพื่อร่วมกันพัฒนาโปรแกรม โดยได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
<p>Share</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เชี่ยวชาญร่วมกันออกแบบและพัฒนาโปรแกรมเน็ตป้ามา โดยใช้กระบวนการ design thinking อยู่หลายรอบ ทั้งในกลุ่ม web developer team และ content experts team เพื่อพัฒนาหลักสูตรเน็ตป้ามา โดยรวบรวมความรู้และทักษะปฏิบัติ ทั้ง Tacit และ Explicit Knowledge ที่เกี่ยวข้องทั้งจากภายในและภายนอกคณะฯ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของพ่อแม่ผู้ปกครองในยุคปัจจุบัน ให้สามารถเข้าเรียนได้จากคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน
<p>Pilot</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ในกลุ่มผู้ปกครองที่มีบุตรหลานอายุ 6-12 ปี ด้วยการทำวิจัยแบบ multi-center, randomized controlled trial (RCT) เปรียบเทียบ outcomes จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสุ่มเป็น 3 กลุ่ม โดยมีการประเมินทั้งผู้ปกครองและเด็ก พบว่า โปรแกรมเน็ตป้ามา มีประสิทธิผลในการเพิ่มทักษะการเลี้ยงดูเชิงบวกให้กับผู้ปกครอง และช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของเด็กได้ ซึ่งจะคงอยู่อย่างน้อย 2 เดือนหลังจบโปรแกรม
<p>Implementation & Evaluation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เกิดโครงการ Net PAMA Delivery คือ การเปิดห้องเรียนพ่อแม่ในชุมชน ที่ใช้เน็ตป้ามาเป็นสื่อ โดยความร่วมมือกับกระทรวงและกรมต่างๆ และมีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมกระบวนการ (facilitators) ไปช่วยเพิ่มกระบวนการเรียนรู้ของผู้ปกครองในห้องเรียนเน็ตป้ามาเหล่านี้



ตัวชี้วัดและผลลัพธ์

ตัวชี้วัด (KPI)	เป้าหมาย (Target)	ผลลัพธ์ก่อนดำเนินการ	ผลลัพธ์เทียบเคียง	สถาบันเทียบเคียง	ผลลัพธ์หลังดำเนินการ			
					2564	2565	2566	2567 (4 เดือนแรก)
1. จำนวนการลงทะเบียน	ไม่ได้กำหนด	NA	NA	NA	45	4,045	5,229	1,410
2. จำนวนการเข้าเรียนคอร์สจัดเต็มทั้ง 6 บทเรียน	20,000 คน	150 คน	NA	NA	17	682	904	362
3. จำนวนการเข้าเรียนคอร์สเร่งรัด	ไม่ได้กำหนด	NA	NA	NA	42	1,466	2,383	658

1. ด้านการพัฒนาโปรแกรม

หลังจากเปิดเว็บไซต์ www.netpama.com ให้สามารถเข้าเรียนได้ตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2564 เป็นต้นมา มีผู้ลงทะเบียนแล้วมากกว่า 12,000 คน ซึ่งมีผู้เรียนจบคอร์สจัดเต็มทั้ง 6 บทเรียน จำนวนทั้งสิ้น 1,443 คน เฉลี่ยปีละประมาณ 600 คน เพิ่มขึ้นเป็น 4 เท่า เมื่อเทียบกับการจัดอบรมแบบเดิมในรูปแบบออนไลน์ (150 คนต่อปี) และมีผู้เรียนคอร์สเร่งรัดรวมทุกบทเรียนจำนวน 4,549 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 14 พฤษภาคม 2567)

2. ด้านการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมเน็ตป้าม่าพบว่า ผู้ปกครองในกลุ่ม Net PAMA alone และกลุ่ม Net PAMA with online group meeting มีคะแนนแบบประเมินการเลี้ยงดูเชิงบวก (POPS) ฉบับผู้ปกครอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะ T_1 , T_2 และ T_3 และมีคะแนนจากแบบสำรวจอารมณ์และพฤติกรรมเด็ก (PSC-17) ฉบับผู้ปกครอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระยะ T_1 , T_2 และ T_3 และค่าขนาดอิทธิพล (effect sizes: Cohen's d) กลุ่ม Net PAMA alone มีขนาดเล็กถึงปานกลาง และพบว่า การเพิ่มให้มีการเข้ากลุ่มแบบออนไลน์ควบคู่กับการได้เรียน Net PAMA มีประสิทธิผลไม่แตกต่างกับกลุ่มที่เรียนออนไลน์อย่างเดียวด้วยตนเอง (Pornnoppadol C, et al. Effectiveness of an Internet-Based Parent Management Training Program (Net PAMA): A Multicenter, Randomized Controlled Trial. Manuscript in preparation. 2023)

สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมเน็ตป้าม่า มีประสิทธิผลในการเพิ่มทักษะการเลี้ยงดูเชิงบวกให้กับผู้ปกครอง และช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของเด็กได้ ซึ่งจะคงอยู่อย่างน้อย 2 เดือนหลังจบโปรแกรม



ประโยชน์ที่ได้รับต่อองค์กร สังคม และประเทศ

ผู้ปกครองได้ความรู้และปรับพฤติกรรมการเล่นดูลูก ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี และเป็นพลเมืองดีให้กับสังคมต่อไป

รางวัลที่ได้รับในระดับมหาวิทยาลัย/ระดับประเทศ/ระดับนานาชาติ (ภาพประกอบการรับรางวัล)

1. รางวัลเชิดชูเกียรติจากนายกรัฐมนตรีด้านนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ประจำปี 2565 (Prime Minister's Award for Health Promotion Innovation 2022) เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2565
2. รางวัลบริการภาครัฐประเภทนวัตกรรมบริการ ระดับดี ประจำปี 2566 จากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ เมื่อวันที่ 7 กันยายน 2566
3. รางวัล Team Good Practice Award จากงาน Mahidol Quality Fair 2023 เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2566
4. ได้รับการจดลิขสิทธิ์ Intellectual Property เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2565



สิ่งที่เรียนรู้จากการดำเนินการ

1. ปัจจัยความสำเร็จ

- 1.1 กระบวนการ โดยกระบวนการมีทัศนคติที่ดี มีความสนใจงานด้านครอบครัว มีทักษะที่ดีในการทำกลุ่ม และประสบการณ์ในการทำงานด้านการพัฒนาเด็กและครอบครัว มีการถอดบทเรียน เล่าถึงปัจจัยความสำเร็จ
- 1.2 มีทุนสนับสนุน ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน และเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มที่
- 1.3 มีหลักสูตรการอบรมที่เข้มข้น มีมาตรฐาน มีการติดตามสนับสนุนจาก supervisors



- 1.4 มีเครื่องมือ สื่อ และกิจกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบทของกลุ่ม/ชุมชน เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจง่าย และนำไปใช้ได้จริง
- 1.5 มีทีมที่มี passion, teamwork และมีความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอก

2. ปัญหา/ข้อจำกัดที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการ

- 2.1 Engagement เรื่องการประชาสัมพันธ์ กลุ่มเป้าหมายยังไม่รู้จักมากเท่าที่คาดหวัง
- 2.2 Registration rate การเข้าใช้ง่ายโปรแกรมยังมีจำนวนน้อย ซึ่งเป็นผลมาจากการประชาสัมพันธ์ที่ยังไม่ทั่วถึง
- 2.3 Course completion rate จำนวนผู้ปกครองที่เรียนจบทั้ง 6 บทเรียน ยังมีสัดส่วนน้อยกว่าผู้ที่ไม่จบ
- 2.4 User's positive experience เป็นปัญหาทางระบบระหว่างการเรียน ซึ่งมีการแก้ไขตลอดเวลา
- 2.5 Adoption หลายหน่วยงานคุ้นเคยกับการบรรยาย ระยะเวลาการเรียนนานเกินไป แต่ต้องยืนยั้นในจุดประสงค์ของโปรแกรม เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมให้คงทนถาวร
- 2.6 Collaboration ทางทีมพยายามที่จะสร้างเครือข่าย เป็นพันธมิตร กับหน่วยงานที่ทำงานด้านการพัฒนาเด็กและครอบครัว ทั้งภาครัฐและเอกชน
- 2.7 Self-sustainability เป็นโจทย์ใหญ่ที่ทำนายของทีมว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้โครงการสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างยั่งยืนแม้ไม่มีทุนสนับสนุน
- 2.8 ข้อจำกัดในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและสมาร์ทโฟนบางพื้นที่

3. กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น/ความภาคภูมิใจ

- 3.1 ความยากคือการหาพันธมิตร ความเชี่ยวชาญ การสื่อสาร ความคิดที่แตกต่าง ต้องมีการปรับและเรียนรู้ที่จะฟังและเข้าใจ
- 3.2 การได้ข้อเสนอแนะจากการรับรางวัลต่างๆ เช่น การปรับตัวชีวิตให้ใหญ่ขึ้นเพื่อการพัฒนาต่อเนื่อง

4. แผนการที่จะพัฒนาต่อเนื่องต่อไป

- 4.1 สร้างเครือข่ายเพื่อความร่วมมือ กับหน่วยงานต่างๆ (กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) กรมสตรีฯ กระทรวงพม. กรมพินิจฯ กรมสุขภาพจิต องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคีเครือข่ายของ สสส. ฯลฯ) เป้าหมายสูงสุดคือ การมีห้องเรียนพ่อแม่ประจำทุกตำบลในประเทศไทย



- 4.2 พัฒนาหลักสูตร Certified Parent Trainer เพื่อเพิ่มจำนวนและคุณภาพของผู้ฝึกอบรมผู้ปกครอง สำหรับการเปิดห้องเรียนพ่อแม่ที่มีคุณภาพ
- 4.3 จัดตั้งบริษัทวิสาหกิจเริ่มต้น (startup) โดยการส่งเสริมของมหาวิทยาลัยมหิดล ผ่านสถาบันบริหารจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรม (iNT) และคณะฯ ผ่าน Siriraj Excellent Innovation Center (SiEIC) ในชื่อ บริษัทป้าม้าพลัส จำกัด ที่มุ่งสู่การเป็นบริษัทวิสาหกิจเพื่อสังคม (Social Enterprise: SE) และความยั่งยืนต่อไป

ทีมพัฒนา

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
1	ศ. นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น (หัวหน้าโครงการ)	ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะ แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
2	รศ. นพ.เทอดพงศ์ ทองศรีราช	กุมารแพทย์พัฒนาการ และพฤติกรรม	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3	นพ.ชาญณรงค์ ชัยอุดมสม	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ
4	พญ.เบญจพร ตันตสูติ	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น	อิสระ
5	พญ.กอร์ปบุญ ภาวะกุล	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น	โรงพยาบาลลำพูน
6	พญ.นันทิยา จีระทรัพย์	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
7	พญ.พัชนีวรรณ อินตะ	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น	โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
8	พญ.วชิราภรณ์ อรุโณทอง	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น	โรงพยาบาลลำปาง
9	พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราช นครินทร์
10	พญ.อนัญญา สินรัชตานันท์	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น	โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
11	น.ส.เอชรา วสุพันธ์จิต	นักจิตวิทยาคลินิก	อิสระ
12	น.ส.ปิ่นณภัส ธนอริยาไพศาล	นักจิตวิทยา	ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะ แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
13	พญ.ขวัญกมล เตชาติวงศ์ ณ อยุธยา	แพทย์ประจำบ้านจิต เวชศาสตร์	ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะ แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
14	น.ส.ศิริندا จันทร์เพ็ญ	เจ้าหน้าที่วิจัย	ฝ่ายวิจัย คณะแพทยศาสตร์ศิริราช พยาบาล



ที่ปรึกษา

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
1	ศ.คลินิก พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น (ที่ปรึกษา)	สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
2	พญ.ดุซงฎิ จีงศิริกุลวิทย์	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น (ที่ปรึกษา)	กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ทีมสนับสนุน

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
2. กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
3. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม



เอกสารแนบ

1. ลักษณะโปรแกรมเน็ตป้ามา และการใช้งาน

1.1 กดเข้าสู่ website <https://www.netpama.com/>

WET PAMA หน้าหลัก คอร์สเรียน ห้องสมุดความรู้ แบบประเมิน บอร์ดสนทนา เกี่ยวกับเรา ช่วยเหลือ เข้าสู่ระบบ สมัครสมาชิกฟรี

Positive Parenting Anywhere Anytime

'เน็ตป้ามา' หลักสูตรออนไลน์สอนเทคนิคการปรับพฤติกรรมเด็กเชิงบวก นำทีมโดยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ลงทะเบียนเรียนฟรี! ไม่เสียค่าใช้จ่าย

ลงทะเบียนเรียนฟรี! | ดูคอร์สของเรา

วิดีโอแนะนำเน็ตป้ามา

เข้าสู่ระบบด้วย Facebook | เข้าสู่ระบบด้วย LINE | เข้าสู่ระบบด้วย Google

เข้าสู่ระบบ | ลงทะเบียน

เลือกรูปประจำตัว

เบอร์โทรศัพท์มือถือ* | 810001

รหัสผ่าน* | *ต้องเป็นตัวเลข

ยืนยันรหัสผ่าน* | *ต้องเหมือนกัน

1.2 สมัครสมาชิก



1.3 เข้าสู่บทเรียน หรือศึกษาข้อมูลที่น่าสนใจตามเมนูต่างๆ

WET PAMA หน้าหลัก คอร์สเรียน ห้องสมุดความรู้ แบบประเมิน บอร์ดสนทนา เกี่ยวกับเรา ช่วยเหลือ เข้าสู่ระบบ สมัครสมาชิกฟรี

คอร์สเร่งรัด

เหมาะสำหรับผู้ปกครองที่มีพื้นฐานการรับพฤติกรรมเด็กเชิงบวกอยู่แล้วแต่ต้องการแก้ไขปัญหาลูกพฤติกรรมเด็กที่เลวร้ายจะงมงายขึ้น

ดูรายละเอียดคอร์ส

คอร์สจัดเต็ม

เหมาะสำหรับผู้ปกครองที่ต้องการเรียนรู้และฝึกใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมเด็กอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อเตรียมพร้อมที่จะนำไปรับมือกับปัญหาพฤติกรรมเด็กอย่างมั่นใจ

ดูรายละเอียดคอร์ส

WET PAMA หน้าหลัก คอร์สเรียน ห้องสมุดความรู้ แบบประเมิน บอร์ดสนทนา เกี่ยวกับเรา ช่วยเหลือ เข้าสู่ระบบ สมัครสมาชิกฟรี

ห้องสมุดความรู้

ทั้งหมด บทความน่ารู้ รูปอินโฟกราฟิก วิดีโอ เรื่องเล่าขานวรัย โฉฟที่แะน่า

บทความน่ารู้

เมื่อพ่อแม่รับฟังและเข้าใจความรู้สึกลูกมากพอ ลูกจะเข้าใจและรับรู้ถึงความรู้สึกเราได้เช่นกัน

สื่อสารกับลูก เลี่ยงลูกเชิงบวก สัมพันธภาพ สุขภาพจิต

เรียนรู้วิธีแสดงความรักโดยสะท้อนการความรู้สึกของลูก

I'm Glad My Mom Died

ไม่ยั้งใจในตนเอง ขาดความยับยั้งใจในตัวเอง เลี่ยงลูกเชิงบวก ระวัง สุขภาพจิต Self-Esteem

การต้องใช้ชีวิตด้วยความกลัวจะทำให้แม่ผิดหวัง เพื่อแลกกับความรักและความภูมิใจจากแม่ เป็นความเจ็บปวดและการทำลายตัวตนลูก

คำพูดกดดันไม่ได้ทำให้ลูกฮึดสู้เสมอไป

สื่อสารกับลูก เลี่ยงลูกเชิงบวก สัมพันธภาพ

การพูดจาแรง ๆ คือหนึ่งในวิธีที่ช่วยเตือนสติให้คนฟังมีไฟ มีแรงฮึดสู้ ในการดำเนินแต่ละครั้ง หากมองลึกลงไป คนพูดอาจมีเจตนาที่ดีที่คาดหวังให้คนฟังมีแรงฮึดสู้ มีความพยายามให้ภาคีเห็นด้วยเพียง แต่... ใน