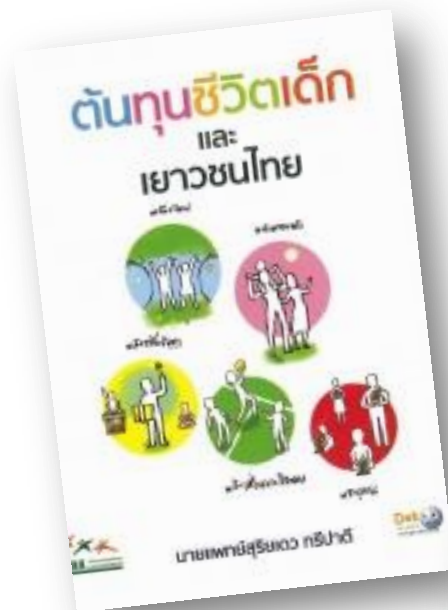


ทุนชีวิต (life assets)



ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย หมายถึง ปัจจัยสร้างหรือคุณลักษณะที่ดีประกอบด้วย ด้านจิตใจ สังคม และวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อกระบวนการคิด การตัดสินใจ และการแสดงออก ในรูปแบบพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับการเสริมสร้างให้เกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิด จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนนี้มาจากการได้รับอิทธิพล จากปัจจัยในตัวเด็กเอง และจากปัจจัยภายนอก อันได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน เพื่อน และ ชุมชน ซึ่งหากสามารถควบคุมปัจจัย และเสริมสร้างปัจจัยให้เหมาะสมจะส่งผลต่อการพัฒนา ต้นทุนชีวิตที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ อย่างสันติสุขและมีสุขภาวะที่ยั่งยืน



รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี

“ทุนชีวิต : การดำรงชีพและสุขภาพทางกาย” โดย รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี

สังคมในทุกวันนี้เลี้ยงลูกด้วยทุนทางด้านวัตถุ ลูกอยากได้อะไรซื้อให้หมด และทุนที่สองที่กำลังมาแรงในตอนนี้เป็นทุนเร่งรัดเรียน จนสุดท้ายเด็กอยู่ในสังคมไม่ได้ เพราะขาดทุนทางชีวิต เนื่องจากพ่อแม่เลี้ยงลูกผิดวิธี จากผลการสำรวจจิตใจในการแบ่งปันของเด็กทั้งประเทศ ได้สะท้อนให้เห็นว่า เด็กที่มีความผิดปกติทางร่างกายจะมีน้ำใจ และแบ่งปันให้กับผู้อื่นมากกว่าเด็กที่มีปกติทุกอย่างถึงสังคมจะตีตราเขาว่าเป็นเด็กที่มีสภาวะยากลำบาก แต่เขากลับมีน้ำใจในการแบ่งปันมากกว่าเด็กปกติถึงสองเท่า และกลุ่มเด็กที่มีโอกาสแบ่งปันน้ำใจน้อยที่สุด กลับกลายเป็นเด็กที่เรียนเก่งที่สุด เพราะพ่อแม่สอนให้เขาเรียนอย่างเดียวจนเขาไม่สนใจสิ่งรอบตัวเลย หากจะอธิบายคำว่าต้นทุนชีวิตให้เข้าใจกันง่ายๆ ก็คือทักษะชีวิตบวกกับจิตสำนึก โดยมีตัวชีวิต 5 พลัง มีที่มาจากนิ้วมือ 4 นิ้ว และมีนิ้วโป้งที่เปรียบเสมือนสมองส่วนอารมณ์ที่มีนิ้วทั้ง 4 ห่อหุ้มไว้ เหมือนเป็นการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และกลายเป็นพลังตัวตน คือตัวที่ 5 ซึ่งสำคัญที่สุด โดย 4 นิ้วที่กล่าวมานั้นประกอบไปด้วย

นิ้วที่ 1 คือ พลังครอบครัว

นิ้วที่ 2 คือ พลังของกระบวนการสร้างปัญญา ซึ่งไม่ได้มีเฉพาะในรั้วโรงเรียนเท่านั้น แต่รวมไปถึงการเรียนรู้นอกห้องเรียนด้วย ทั้งในเรื่องของภูมิปัญญาและวัฒนธรรม เป็นต้น

นิ้วที่ 3 คือ พลังของเพื่อนและกิจกรรม

นิ้วที่ 4 คือ พลังของชุมชน

การพัฒนาศักยภาพวัยรุ่นและเยาวชนด้วยพลังบวก (Life Assets ; Positive Youth Development of Thailand)

รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี

พลังทุนชีวิต (พลังสร้างภูมิคุ้มกัน) 5 พลัง

- 1. พลังตัวตน** เป็นการรวมพลังบวกภายในตัวเอง ประกอบด้วยการมองเห็นคุณค่าและศรัทธาในตนเอง การเชื่อมั่นในตัวเองและทักษะชีวิต
- 2. พลังครอบครัว** เป็นพลังความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่ ความปลอดภัยภายในบ้าน รวมทั้งการปลูกฝังวินัย และเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิต มีการให้ความช่วยเหลือ
- 3. พลังสร้างปัญญา** เป็นพลังความมุ่งมั่นในการเพิ่มปัญญา การได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทั้งในและนอกระบบการศึกษา รวมทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 4. พลังเพื่อนและกิจกรรม** เป็นพลังในการทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งการสร้างวินัยในกลุ่มเพื่อน กิจกรรมต่างๆ ออกกำลังกาย สันทนาการนอกหลักสูตร
- 5. พลังชุมชน** เป็นพลังของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร มีความเข้าใจ มีมิตรไมตรี มีวินัย และ เป็นแบบอย่างที่ดี จิตอาสา ความอบอุ่นปลอดภัย และมีกิจกรรมร่วมกัน ในชุมชน



ภาพเปรียบเทียบการกำมือคล้ายรูปลักษณะของสมอง โดยที่นิ้วโป่งที่ซ่อนตัวอยู่ในอุ้งมือเปรียบเสมือนตำแหน่งของสมองส่วนอารมณ์ ส่วนอีก 4 นิ้วที่โอบกำนิ้วโป่งอยู่นั้นเปรียบเสมือนสมองส่วนคิด โดยมีองค์ประกอบการพัฒนาศักยภาพสมองส่วนคิดคือทักษะรู้คิดและจิตสำนึกทั้งต่อตนเองและสังคมแวดล้อมที่อาศัยอยู่ ซึ่งสังคมแวดล้อมที่เด็กอาศัยและมีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาศักยภาพสมอง คือครอบครัว โรงเรียน (กระบวนการสร้างปัญญาที่รวมทั้งการเรียนรู้นอกระบบ การศึกษา หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น) ชุมชน และเพื่อน

Positive Psychology

จิตวิทยาเชิงบวกและ

วินัยเชิงบวก

เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

วิธีการการสร้างวินัยเชิงบวก

1. ปฏิสัมพันธ์เชิงบวกต้องมาก่อน (Connect before correct)

เด็กเล็ก ใช้วิธี “เล่น” (เด็กจะสนุกหรือเพลิน เกิดการ flow คือการต่อเนื่อง มีสมาธิ ทำให้จดจ่อ เช่น การอ่านหนังสือ ใครเรียกก็ไม่ได้ยิน) แต่ต้องมีความรู้สึกร่วม (Engage) หลีกเลี่ยงการ check ถูกผิด

เด็กโตขึ้นมาอีกนิด “คุย” และ “ฟัง” เช่น เล่นนิทาน ไม่ใช่อ่าน/เล่าเรื่อง/ถ่ายทอดให้ฟัง แต่ต้องคุยกัน (Interactive) มีการใส่มุมมอง ความคิดเห็น

2. ต้องทำตัวให้น่านับถือ

โดย “พูด” สิ่งที่น่าสนใจให้ มากกว่า “สั่งสอน” ซึ่งจะก่อให้เกิดอาการหูทวนลม ซึ่งจะทำให้การสร้างวินัยได้ยาก “จับถูก” ให้ มากกว่า “จับผิด” (พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่เข้มข้น ถ้าทำดีต้องชม/ยิงถีๆ แต่ถ้าดีอยู่แล้วก็สุ่มชม (random)

3. “หนักแน่น” แต่ “ไม่คุกคาม” (ถ้าเด็กเอาแต่ใจตนเอง เราต้องทำงานกับอารมณ์เยอะ ต้องปล่อยให้ร้องไห้ โวยวาย

เพื่อให้เค้ามีโอกาส Self Decorated คือ การควบคุมอารมณ์ตนเอง) ต้องเงียบ อยู่ใกล้ๆ ไม่กดดัน ไม่ใช่อารมณ์

4. วินัยเชิงบวกต้องมาตามวัย

วินัยแบบใช้อารมณ์ ได้ “งาน” ตรงหน้า แต่ เด็กอาจมีวิจารณญาณและสุขภาพจิตไม่ดี

วินัยเชิงบวก ได้ “งาน” ตรงหน้าและลับหลัง ได้เด็กที่มีวิจารณญาณและสุขภาพจิตดี

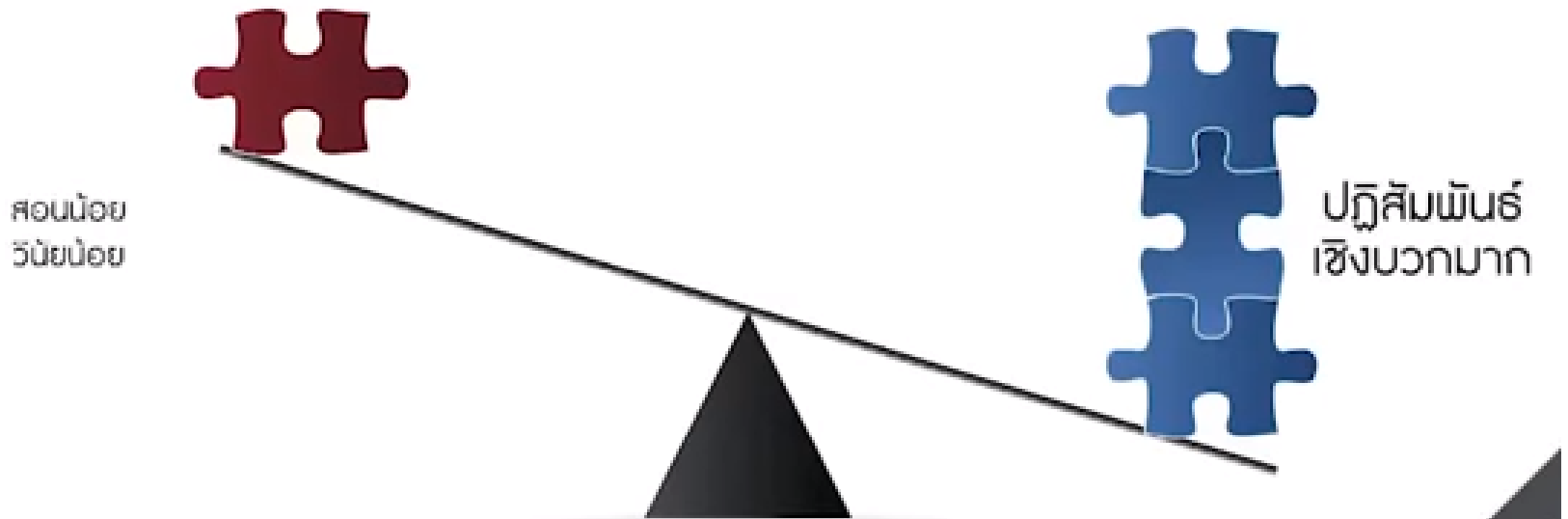
“เด็กดีต่อท่าน”

และผู้ที่ทำไม่ได้กับคนอื่น



“เด็กดีต่อท่าน”

ในสถานะของเป็นลูกนักราช



วินัยเชิงบวก ฝึกเด็กคิด

ตัดสินใจและรับผิดชอบการตัดสินใจนั้น



เลี้ยงลูกเชิงบวกทำให้ เด็กพัฒนาคุณสมบัติดังนี้





3	องค์ประกอบสำคัญของการเลี้ยงลูกเชิงบวก
เป็นฐานที่พ่อแม่ต้องสร้างเมื่อลูกจะประสบความเข้าใจตามความเติบโตของเขา	

จิตวิทยาเชิงบวกกับการสร้างวินัยเชิงบวก (รศ.นพ. สุริยเดว ทรีปาตี)

หลักการ 5 ประการ

- รัก อบอุ่น ใจกว้างใจ
- สื่อสารที่ดีต่อกัน
- มั่นคง มีหลักการ แต่ยืดหยุ่น (เมตตาธรรม ไม่ใช่ อารมณ์)
- พ่อแม่ ครู ต้องคุมอารมณ์ตนเองให้ได้
- เด็กไม่ใช่ผ้าขาว (พื้นฐานอารมณ์ไม่เหมือนกัน)

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในมนุษย์

(รศ.นพ. สุริยเดว ทรีปาตี)



การสอนเพศศึกษาให้กับเด็ก
ควรเริ่มเมื่อใด

พัฒนาการทางเพศในเยาวชนไทย

การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



แนวคิดการพัฒนาเด็กโดยใช้ความ
เข้าใจในความแตกต่าง
ในแต่ละยุคสมัย

ความแตกต่างของกลุ่มคนในแต่ละยุคสมัย

รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล

1. ยุค Baby Bombers เบบี้บอมเมอร์ คือ กลุ่มคนที่เกิดระหว่าง ปีพ.ศ. 2489-2507 อายุประมาณ 40-60 ปี เป็นคนมีแบบแผน เคารพกฎเกณฑ์ กติกา มีความมุ่งมั่น ทุ่มเท ทำงานหนักเพื่อสร้างเนื้อสร้างตัว มีความอดทนแม้ความสำเร็จจะใช้เวลานาน

2. ยุค Generation X เจเนอเรชั่นเอ็กซ์ คือ กลุ่มคนที่เกิดระหว่าง ปีพ.ศ. 2508-2519 เป็นกลุ่มที่มีอายุประมาณ 30-40 ปี ้วยทำงาน ไม่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเท่ารุ่นก่อน ไม่ชอบการผูกมัด เปลี่ยนอาชีพบ่อย ไม่ต้องการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง มักต้องใช้ชีวิตตามเส้นทางที่รุ่นพ่อวางไว้ให้

3. ยุค **Generation Y** เจเนอเรชั่นวาย คือ กลุ่มคนที่เกิดระหว่าง พ.ศ. 2520-2537 อายุช่วง 20 ปลายๆ ถึง 30 ปลาย เป็นกลุ่มที่โตมาพร้อม ๆ กับ เทคโนโลยี จึงรับข้อมูลข่าวสารจากหลายด้าน กล้าแสดงออก และมีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีความเชื่อว่าสำเร็จได้ต้องทำงานหนัก หากต้องเลือกจะเลือกงาน ทำให้แต่งงานช้า รักอิสระ ไม่ชอบบอญู่ในกรอบและไม่ชอบการวางเงื่อนไข มีความเชื่อในศักยภาพตนเอง

4. ยุค **Generation Z** เจเนอเรชั่นซีเกิดประมาณ คือ กลุ่มคนที่เกิดระหว่าง พ.ศ. 2538-2552 และโตมาในยุคเทคโนโลยีและโซเชียลเน็ตเวิร์ค จึงเปิดรับข้อมูลหลากหลายผ่านสื่อดิจิทัล มีทางเลือกเยอะ มีแนวทางอิสระเป็นของตัวเองชัดเจน เริ่มเรียนเร็วขึ้นและนานขึ้นกว่ารุ่นอื่น ๆ ด้วยความสนใจเรื่องราวรอบตัวในหลากหลายมิติ ทั้งเรื่องศิลปะ ปัญหาสิ่งแวดล้อม และสังคม จึงทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกันและโลกแข่งขันทุกอย่าง

5. ยุค **Generation Alpha** เจเนอเรชั่นอัลฟา คือ กลุ่มคนที่เกิดตั้งแต่ พ.ศ.2553 เป็นต้นไป เป็นรุ่นลูกของ **Gen Y** และ **Z** วัยนี้กำลังเป็นเด็กอนุบาลที่เกิดจากพ่อแม่ที่มีอายุมาก มีลูกน้อย มีเงินทองที่ไม่ต้องดิ้นรนมากเท่ารุ่นอื่น จับอุปกรณ์ดิจิทัล สัมผัสเทคโนโลยีตั้งแต่เกิด เรียนกันมาก นานและหลากหลาย อยู่กับสังคมทุนนิยม มีแนวโน้มเป็นคนวัตถุนิยม คุ่นเคยกับการเปลี่ยนแปลง เบื่อง่ายและความอดทนต่ำ นิยมความรวดเร็วทันใจ จึงมองหาสูตรความสำเร็จที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อย

มือถือ เป็น อวัยวะ	ทำเพื่อ ตัวเอง ก่อน	เชื่อมโลก	เจ้าหนู ทำไม
หาความรู้ ได้ทุกที่	gen Z เกิดหลัง ค.ศ. 1995 - 2009*		เป็น มนุษย์ สัทธิ
ชอบความ รวดเร็ว	มนุษย์ หลายงาน อดทนต่ำ	ต้องการรัก และห่วงใย	!?



*การนับช่วงรุ่นแล้วแต่ตำรา



Generation Z

- **Generation Z:** วัยรุ่นเด็กโตและวัยรุ่น ที่ไม่เคยเห็นสังคมที่ไม่มีเทคโนโลยี ว่าเป็นแบบไหน โลกแข่งขันทุกอย่าง *The iPad generation?*

Those born 1995-2009, they are the first generation never to have experienced the pre-internet world. Accordingly are already technology-focused.



Generation Alpha

- **Generation Alpha:** วัยนี้กำลังเป็นเด็กอนุบาล ที่เกิดจากพ่อแม่ ที่มีอายุมาก มีลูกน้อย มีเงินทองที่ไม่ต้องดิ้นรนมากเท่ารุ่นอื่น เรียนกันมาก นานและหลากหลาย อยู่กับสังคมทุนนิยม
being labelled materialistic.

*This generation begins with those born in 2010.
They will be the most formally educated generation ,
beginning school earlier and studying longer.*

หลายอาชีพในคราวเดียวกัน
(*Entrepreneurial generation*)

“because they will have had more access to information, people and resources earlier in the life.”



ขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้คน

Less human contact

“technology has hurt their soft skills – like communicating in person.”



มีความสามารถสูงในการใช้เทคโนโลยี สังคมกลางอากาศ

(Technology savvy and world of social networking)

“they become teenagers primarily use their phone over a laptop or desktop computer.”



๒ได้รับการประคบประหงมดูแลตามใจมากเกินไป

*Extremely coddled and influenced
by their parents*

*“Alpha’s could potentially have older
parents because Gen Y’s are waiting longer to
get married and have children.”*



ได้รับการประคบประหงมดูแลตามใจมากเกินไป

*Extremely coddled and influenced
by their parents*

*“Alpha’s could potentially have older
parents because Gen Y’s are waiting longer to
get married and have children.”*



เรียนมากและยาวนาน

Robust education

“They will get more robust education through online learning earlier in life and they will be in the education system longer but also create their own way of learning.”



การศึกษาทางเลือกเจริญรุ่งเรือง
Multiple Alternative education

“they will create their own way of learning.”



เด็กที่เกิดในยุค **Generation Alpha** เป็นเด็กที่มีความพร้อมทางด้านวัตถุทุกอย่าง ถ้าได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างดีจากผู้ปกครอง ทั้งทางด้านจิตใจ ทางด้านคุณธรรม จริยธรรม หรือทักษะการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น จะทำให้เด็กโตเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ที่สุด “ลูกจะได้เป็นทั้งคนเก่ง คนดี และมีความสุข”

ปัญหาและข้อเสียการใช้เทคโนโลยีในยุค

Generation Alpha

- ขาดทักษะในการสื่อสารด้วยแววตาหรือการสัมผัสทางกายกับบุคคลใกล้ชิด ทำให้เด็กยุค **Generation Alpha** ขาดความเอื้ออาทร ขาดความเห็นอกเห็นใจซึ่งและกัน
- การถูกหลอก ถ้าเด็กไม่รู้เท่าทันคน รู้ไม่เท่าทันเล่ห์เหลี่ยมของคนลงในโซเชียลมีเดีย ซึ่งมีข้อมูลทั้งที่เป็นเท็จและเป็นจริง เด็กในยุค **Generation Alpha** อาจจะหลงไปตามนั้น อาจจะทำได้หรือโดนหลอกวงได้ เพราะฉะนั้นคนที่มีลูกในยุคนี้ ควรมีวิธีการเลี้ยงลูกที่ดี

วิธีการเลี้ยงดูลูกในยุค Generation Alpha

“พ่อแม่ผู้ปกครองต้องรู้จักฝึกทักษะการรู้คิด รู้เท่าทัน และมีจิตสำนึก”

- ทักษะการรู้คิด
- ทักษะการรู้เท่าทัน
- สร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับเด็ก

ถอดรหัสเลี้ยงลูกยุคเจนอัลฟา (Gen Alpha)

ในปี ค.ศ. 2030 คาดการณ์ว่าจะมีประชากรซึ่งเป็นเจนเนอเรชั่น อัลฟา เพิ่มขึ้นราว 1,590 ล้านคน ดังนั้น ยุคนี้จึงถือเป็นยุคที่เจนเนอเรชั่น อัลฟา ขับเคลื่อนโลกก็ว่าได้

เจนเนอเรชั่น อัลฟา เป็นเด็กยุคใหม่ที่เกิดมาพร้อมกับโลกดิจิทัล ใช้ชีวิตอยู่กับโลกออนไลน์ และโซเชียลมีเดีย เรียนรู้เร็ว ปรับตัวเก่ง แต่มีแนวโน้มที่จะมีความอดทนต่ำ สมาธิสั้น และเป็นตัวของตัวเองสูง ในสภาวะที่สังคมและรูปแบบการใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องมีความพร้อมในการรับมือ เพื่อให้ลูกเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

“7 Essential Skills” ที่ลูกควรมี ได้แก่

- การคิดอย่างมีวิจารณญาณและแก้ปัญหาเป็น (Critical Thinking and Problem Solving)
- การคิดในเชิงสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
- ความฉลาดในการใช้สื่อดิจิทัล (Digital Wisdom)
- การรู้จักปรับตัวและการทำงานเป็นทีม (Collaboration)
- ความอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (Resilience)
- การสื่อสารชัดเจน มีประสิทธิภาพ (Communication)
- และความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจคนอื่น (Compassion)

“Be 5” ที่พ่อแม่ควรเป็น

Be 5 ที่พ่อแม่ยุคใหม่ควรเป็น ได้แก่

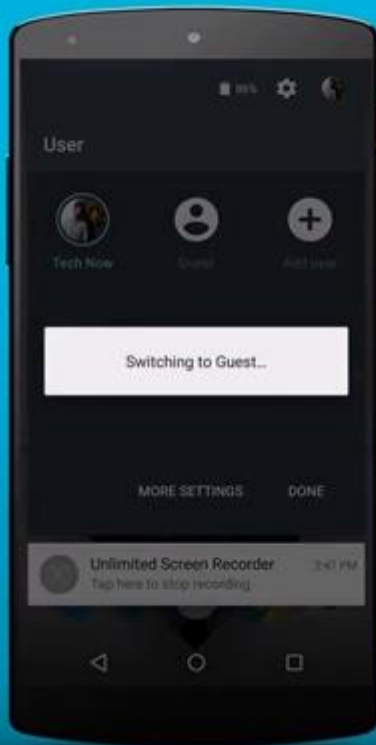
- นักคิดสร้างสรรค์(Be Creator) เพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพใหม่ๆ ให้แก่ลูก
- นักเรียนรู้ (Be Learner) เพื่อเติมเต็มการเรียนรู้ให้แก่ลูกอย่างต่อเนื่อง
- นักสื่อสาร(Be Communicator) เพื่อทักษะในการเจรจาพูดคุยกับลูกอย่างเข้าใจด้วยเหตุและผล
- นักจัดกระบวนการเรียนรู้(Be Facilitator) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ของลูก และ
- นักพัฒนา(Be Developer) เพื่อส่งเสริมความสามารถของลูกได้อย่างเต็มศักยภาพ

ตัวอย่าง

วิธีแก้เด็กติดจอมือถือ

1. ตั้งกฎการใช้งาน เช่น เล่นได้กี่ชั่วโมงต่อวันในช่วงเวลาไหนบ้าง
2. ใช้แรงจูงใจ เช่น อ่านหนังสือ 1 ชม. เท่ากับ เล่นเกม 1 ชม.
3. กำหนดเวลาและสถานที่ เช่น ห้ามเวลาทานอาหาร (ห้าม) หรือ ห้ามเวลาเข้ามาในห้องนั่งเล่น เป็นเวลาส่วนตัวของครอบครัว
4. หากิจกรรมอื่น ๆ ให้เด็กทำ
5. ติดตั้ง Parent Control เป็นโหมดที่จะเข้าไปส่องดูได้ว่าเด็กๆ ใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนไปทำอะไร อย่างไรบ้าง และยังมีโหมดที่สามารถให้เราแยกได้ว่าให้ใครใช้แอคเคาท์ (Accounts) ไหนบ้าง
6. และพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่าง





- GUEST MODE -
**HAVE YOU EVER WONDERED ABOUT MULTIPLE USER
ACCOUNTS ON ANDROID ???!**

ดูทีวี / ซีดี สร้างพฤติกรรมติดปกติ

ผลเสีย

พัฒนาการช้า ขาดทักษะอื่นๆ เช่น การสื่อสาร
ขาดทักษะการหาทางออก เอาแต่ดู ทีวี เพื่อให้ลืม
ขาดทักษะการเคลื่อนไหว
เป็นโรคอ้วน

เลียนแบบ ชีวภาพพฤติกรรมที่ไม่ดี มีพฤติกรรมก้าวร้าว
หากดูรายการน่ากลัว ก็จะมีวิตกกังวล
มีค่านิยมที่ผิด

มีพฤติกรรมติดปกติ คล้ายเด็กไฮเปอร์สมาธิสั้น ออทิสติก (ไม่สบตา
ชอบเล่นคนเดียว)

ขาดความสนใจ เบื่อหน่าย เช่น เบื่อหน่ายครู เบื่อหน่ายการเรียน
เพราะสิ่งเร้านั้นไม่เร้าหรือตื่นเต้นเท่ากับเมื่อใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต

ต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่ควรดูทีวี
2-4 ไม่ควรดู ทีวี เกิน 30 นาที
มากกว่า 4 ขวบ ไม่ควรดู ทีวี เกิน 1 ชั่วโมง

แนวทางการใช้และปรับพฤติกรรม

หากอนุญาตให้เด็กดูทีวี พ่อแม่ต้องนั่งอยู่ข้างๆลูก เพื่อคอยสอน และใช้วิธีการ
อื่นๆ คล้ายกับกับวิธีแก้เด็กติดจอมือถือ เช่น การตั้งกฎ หากิจกรรมอย่างอื่น และ
พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่าง ฯลฯ