



**คำแนะนำ
สำหรับการใช้ชุดตรวจ
ATK ที่บ้าน**

ข้อควรพิจารณาสำหรับ เด็กโต/ก่อนวัยรุ่น/วัยรุ่น:

แม้ว่าพวกเขาจะ
“ดูเหมือนผู้ใหญ่” แต่ก็
ไม่ได้หมายความว่าความ
ต้องการของพวกเขาจะ
ถูกละเลยได้ สิ่งนี้ยังคง
เกี่ยวข้องกับเด็กโต/วัยรุ่น
ควรมีการสนทนาพูดคุย

นักเรียนมัธยมปลายสามารถ
จัดการการทดสอบด้วยตนเอง
โดยมีผู้ใหญ่คอยดูแล เด็กที่
โตกว่าและนักเรียนมัธยมต้น
สามารถช่วยในขั้นตอนการ
ทดสอบในทางใดทางหนึ่ง
ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่

ยอมรับการจัดการ
และความเป็นเจ้าของ และ
มอบอำนาจให้พวกเขาใน
สถานการณ์นี้

เตรียมความพร้อม
สำหรับเด็กโตและวัยรุ่น
ไว้ล่วงหน้า ในขณะที่พวกเขา
ผ่อนคลาย เหมือนที่คุณทำ
กับเด็กที่อายุน้อยกว่า

หากเด็กก่อนวัยรุ่น/วัยรุ่น
ของคุณประสบความ
วิตกกังวลในสถานการณ์นี้
ให้พวกเขานั่งลงและแนะนำ
พวกเขาหายใจช้าๆ/ลึกๆ (นับ
จากการหายใจเข้า 1-5 ครั้ง
นับจากการหายใจออก 1-5)

โมเดลทำการทดสอบ
ด้วยตัวเอง แสดงให้พวกเขา
เห็นว่าวิธีที่ถูกต้องทำ
อย่างไร และไม่ยากหรือเจ็บ
ปวด พวกเขาจะปฏิบัติตาม
คำแนะนำของคุณ

อธิบายว่า ATK ที่เลือกนั้นมีความแม่นยำและใช้งานง่ายที่สุดสำหรับทุก
เพศทุกวัยโดยพิจารณาจากข้อเสนอแนะที่รวบรวมจากชุมชนของเรา

สำหรับเด็กเล็ก:

- **ตัดสินใจเลือกเวลาที่เหมาะสมในการทดสอบ** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อลูกของคุณไม่เหนื่อยหรือหิว หรือเพิ่งทานอาหารมื้อใหญ่เสร็จ



child
friendly
language

- **ใช้ภาษาที่เหมาะสม** กับพัฒนาการและคุ้นเคยกับเด็ก สำหรับเด็กเล็ก เช่น “ ISB ต้องการให้เราทุกคนปลอดภัย วิธีบางอย่างที่ ISB ช่วยให้ โรงเรียนปลอดภัยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ คือการวัดอุณหภูมิ การสวมหน้ากากอนามัย การอยู่ห่างกันสองสามฟุต และการทดสอบที่บ้าน ลูกอาจได้ยินที่เรียกว่า การทดสอบ ATK แต่แม่คิดว่ามันตลกที่จะเรียกมันว่า “การทดสอบ booger!” ลูกเชื่อไหมว่าพวกเขาใช้น้ำมูกของลูกเพื่อดูว่าลูกแข็งแรงหรือไม่ ตลกมาก!”

- **อธิบายจุดประสงค์** ของ ATK อย่างระมัดระวังอย่าลืมอธิบายให้ลูกๆ ทราบถึงสิ่งที่พวกเขาจะเห็น/ได้ยิน/ได้กลิ่น/ลิ้มรส/รู้สึก “จำไว้ว่า ไวรัสโคโรน่าเป็นไวรัสจากเชื้อโรคที่ทำให้คนบางกลุ่มป่วยหนักมาก เรามองไม่เห็นไวรัสด้วยตาเรา มันต้องใช้การทดสอบพิเศษแบบนี้เพื่อบอกว่าเรามีมันอยู่ในร่างกายของเราหรือเปล่า เห็นอะไรนุ่มๆ นี้ที่ดูเหมือน Q-tip มั้ย? (ให้เด็กสัมผัส Q-tip เป็นตัวอย่าง แต่ต้องเก็บไม้สำหรับเก็บตัวอย่างให้สะอาดในกระดาษห่อจนกว่าจะใช้) มันต้องสัมผัสด้านในจมูกของคุณลูกด้านหนึ่งเพื่อ ทำวงกลม 5 วงแล้วทำอีกด้านเป็นวงกลมอีก 5 วง แล้วก็เสร็จ!”



- **ต้องพูดความจริง** แทนที่จะพูดว่า “ลูกจะไม่รู้สึกอะไรเลย” ให้ลองพูดว่า: “เด็กบางคนบอกว่ามันจึกจี้หรือรู้สึกเหมือนมีคนกำลังแคะจมูกให้!” บางคนบอกว่ารู้สึกรำคาญหรืออึดอัดเล็กน้อย แต่ก็ไม่ต้องถึงกับทำให้น้ำตาไหลเหมือนการทดสอบแบบอื่นเพราะมันไม่ได้แหย่เข้าไปลึก ลูกอาจจะบอกว่ามันคล้ายๆ กันหรือง่ายกว่า แม่(พ่อ)จะเตรียมกระดาษทิชชูไว้เพื่อว่าลูกต้องการสั่งน้ำมูกตอนท้ายนะ
- **พูดคุยเกี่ยวกับหน้าที่:** หน้าที่ของลูกคือ: “นั่งนิ่งๆ เป็นเหมือนเป็นรูปปั้นนะ” หน้าที่ของผู้ดูแลคือช่วยให้เด็กสงบนิ่ง “ลูกคิดว่าหน้าที่ของลูกคือการกระตุกกระดิกและเต้นรำหรือนั่งนิ่งเหมือนรูปปั้น? ให้แม่(พ่อ)ช่วยอะไรลูกได้บ้าง ลูกต้องการให้แม่(พ่อ)กอดลูกแน่นๆ หรือบีบมือหรืออย่างอื่น”





- **เสนอทางเลือกอื่นที่เหมาะสม** อย่าพูดว่า “เราทำการทดสอบของคุณตอนนี้ได้มั๊ย” เพราะคำตอบนั้นย่อมจะตอบว่า “ไม่” ให้ลองพูดว่า “ถึงเวลาสำหรับการทดสอบของคุณ ลองคิดดูว่าอะไรจะช่วยให้เรานิ่งและทำให้มันง่ายที่สุด! ลุกอยากนั่งบนตักใครมั๊ย” (บางทีพวกเขาอาจจะชอบพ่อแม่ พี่เลี้ยง หรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่น) ลุกต้องการให้เราเริ่มจากด้านซ้ายหรือด้านขวาของลูก” หรือ “ลูกต้องการนั่งบนเก้าอี้หรือเตียงของคุณ” หรือ “ลูกอยากดูรายการโชว์/เพลง/เกมส์ บน iPad, ในขณะที่เราทำการทดสอบหรือไม่?”

- สำหรับนักเรียนที่อายุน้อยที่สุดของเรา หลายชั่วโมงก่อนที่คุณจะทำการทดสอบ ให้หา**เวลาที่พวกเขารู้สึกผ่อนคลายและสงบ** ตัดสินใจว่าจะใช้กลยุทธ์ใดในการทำให้สงบลง นักเรียนที่โตกว่าสามารถใช้เวลามากขึ้นระหว่างการสนทนากับการทดสอบ: ตัวเลือกอาจเป็น: หายใจเข้าลึกๆ (ใช้กังหันหมุน เป่าฟองสบู่ สร้างเสียงแบบอยู่ในงานปาร์ตี้) การบีบของ การกอดรัด (บีบมือ/ลูกบอล/ผู่ดูแลในลักษณะ “กอดหมีตัวใหญ่”) การพูดคุยในเชิงบวกกับตัวเอง การนับเลข การสวดมนต์/นั่งสมาธิ จินตนาการถึงสถานที่ที่พวกเขาอยากอยู่/ความทรงจำที่มีความสุข เหล่านี้เป็นต้น ลุกช่วยนับ 1 ถึง 10 ได้ไหม? เราควรจะทำเป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาไทยดี? โอ้ เป็นความคิดที่ดีที่จะ “หายใจแบบโยคะ” ซ้ำๆ ลึกๆด้วย



- เด็กใช้ตัวชี้นำของพวกเขาจากเรา **ต้องใจเย็นและคิดบวก!** จำไว้ว่ายิ่งคุณสงบมากเท่าไรพวกเขาก็จะยิ่งสงบมากขึ้นเท่านั้น “แม่รู้ แม่หวังว่าเราจะไม่ต้องทำแบบทดสอบนี้ในวันนี้เช่นกัน แต่ข่าวดีก็คือ ยิ่งเรากำมากขึ้น แต่ละครั้งก็จะง่ายขึ้นและง่ายขึ้น และลูกก็จะแข็งแรงและกล้าหาญขึ้นกว่าแต่ก่อน/เมื่อวาน แม่มั่นใจได้เลยว่ามันง่ายกว่าที่ลูกคิด! หลังจากนั้นลูกอาจจะหัวเราะว่าทำไมมันง่ายอย่างนี้!”

- เมื่อคุณทำเสร็จแล้ว **ให้ชมเชยลูก** เปลี่ยนบรรยากาศโดยให้โอกาสในการซักถามและพูดคุยถึงความรู้สึก

- เมื่อเรา**เริ่มต้นอย่างถูกต้อง** การทดสอบในครั้งต่อไป ก็น่าจะดำเนินไปในทางบวก (ไม่ใช่แนวคิดที่ว่า “มาทำให้เสร็จๆกันเถอะ”)

