



พ่อแม่จะป้องกันปัญหาติดเกม

ในเด็กและวัยรุ่น.....ได้อย่างไร ?

บทความโดย

แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติราช

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th

พ่อแม่จะป้องกันปัญหาติดเกม ในเด็กและวัยรุ่น.....ได้อย่างไร ?



ปัญหาเด็กติดเกม เป็นปัญหาที่พบบ่อยขึ้นเรื่อย ๆ ในเด็กและวัยรุ่น ยิ่งเด็กรุ่นนี้เด็ก ๆ จะชอบเล่นเกมออนไลน์กันมาก ๆ พ่อแม่มักจะถามว่า แบบนี้ต้องห้ามลูกๆ เล่นเกมเลย หรือ จะให้เขาเล่นได้มากน้อยแค่ไหน คิดว่าคงไม่ใช่เพียงพ่อแม่ควรทราบว่าจะอนุญาตให้เด็กเล่นเกมได้มากน้อยแค่ไหน แต่คงจะต้องมีเทคนิคอื่น ๆ ที่พ่อแม่ควรทราบด้วย ถ้าลูกยังเด็กอยู่ ยังไม่ติดเกม แต่อยากป้องกันไม่ให้ติดเกมในภายหลัง

"สิ่งที่พ่อแม่ควรจะต้องปลูกฝังและทำให้เกิดขึ้นก็คือ"

1. Self Awareness

ทักษะการตระหนักรู้ตัว เข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมตัวเอง มีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะบ่อย ๆ ที่เด็กติดเกมเพราะรู้สึกว่าการจัดการอารมณ์ทางลบไม่ได้ เลยไปเล่นเกมเพื่อทำให้รู้สึกดีขึ้น เล่นมากขึ้นๆ ทำให้ติดเกมได้

2. Self Control



ทักษะการควบคุมตัวเอง เช่น รู้ว่าถ้าเล่นเกมนานไป ต้องหยุดได้แล้ว เพราะถึงเวลาที่นอน ตรงนี้พ่อแม่ควรปลูกฝังเรื่องระเบียบวินัยตามวัย มีการจำกัดเวลา รู้ว่าต้องทำอะไรที่สำคัญให้เสร็จจึงจะเล่นเกมได้

3. Self Esteem

ความภาคภูมิใจในตัวเอง

เด็กที่ภาคภูมิใจในตัวเอง

จะรักตัวเอง และไม่ทำ

ในสิ่งที่ทำให้ตัวเองเสียหายหรือ

ได้รับผลเสีย เด็กที่มีความภาคภูมิใจ

ใจในตัวเองจะรู้ว่าถ้าเขาติดเกมจะมีผลกระทบอย่างไรบ้าง

เขาก็เล่นอย่างระมัดระวัง



แล้วจะอย่างไรให้มีทักษะเหล่านี้...



ตรงนี้เกิดจากครอบครัว แต่จะทำได้ พ่อแม่ต้องมีเวลา ให้ความรัก ความใกล้ชิด ที่สำคัญเด็กและวัยรุ่นที่มีกิจกรรมที่หลากหลาย ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้ติดเกมน้อยลง เช่น เด็กที่ชอบเล่นกีฬา ดนตรี อ่านหนังสือ ฯลฯ พ่อแม่ควรจะมีเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ตั้งแต่ตอนที่เขาเป็นเด็กจะเป็นการเป็นเข็มขัดนิรภัย

ที่ดีในครอบครัวด้วย เวลาจะสอนและปลูกฝังอะไร

ลูกก็จะมีแนวโน้มเชื่อฟัง และต่อต้านน้อยลง



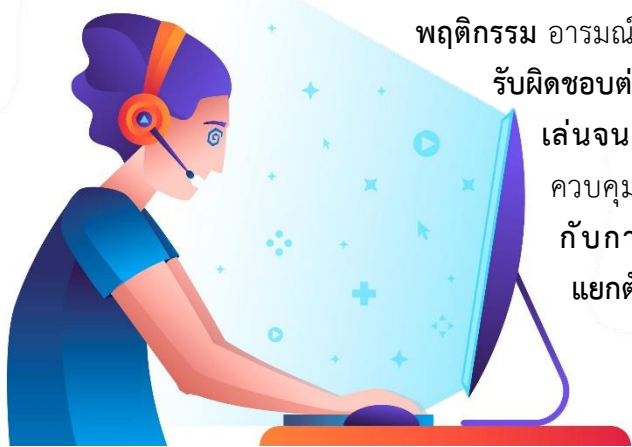
พ่อแม่ป้องกันปัญหาติดเกม ในเด็กและวัยรุ่น.....ได้อย่างไร ?

เด็กที่เล่นเกมมาก ๆ แต่ควบคุมการเล่นได้โดยไม่มีปัญหาอะไรก็อาจจะไม่ได้ติดเกมก็ได้ ที่ต้องระวังอีกอย่างก็คือ เด็กที่มีภาวะหรือโรคทางจิตเวชอยู่เดิม เช่น สมาธิสั้น ซึมเศร้า กังวล ปัญหาการเข้าสังคม ก่อนที่จะเล่นเกมก็ควรจะต้องดูแลสุขภาพเหล่านี้ให้ดีกว่าก่อน เพราะพบว่าอาจเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเด็กและวัยรุ่นได้



สัญญาณอะไร....ที่จะบอกว่าลูกๆ อาจจะติดเกมแล้ว 🎮

สุดท้ายเมื่อให้เล่นเกมไปแล้ว พ่อแม่ควรจะทราบก่อนว่า มีสัญญาณอะไรที่จะบอกว่า ลูกๆ อาจจะติดเกมแล้ว เพื่อที่จะเฝ้าระวังให้ทันทั่วทั้งที่ เช่น เล่นเกมมากขึ้นจนมีปัญหาพฤติกรรม อารมณ์เปลี่ยนแปลงหลังจากเล่นเกม ได้แก่ หงุดหงิด ก้าวร้าว ควบคุมตัวเองและหน้าที่การเรียนหรือการงานลดลง หงุดหงิดกับเกม เล่นจนลืมเวลา คิดหรือพูดอะไรก็มักจะเป็นเรื่องเล่นเกม เล่นจนควบคุมไม่ได้ ตกลงกันแล้วว่าจะเล่นแค่นี้ แต่ก็เล่นเกิน เล่นจนมีผลกับการเรียน การงาน ความสัมพันธ์กับคนในบ้าน เล่นจนแยกตัว หรือมีผลในการอยู่ในสังคมกับคนอื่น ๆ ทะเลาะกันมากขึ้น



"นอกจากปลูกฝังทักษะต่าง ๆ พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กด้วย เพราะแบบอย่างที่ดีมีคุณค่ามากกว่าการพร่ำสอนไปเรื่อย ๆ "

