



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

อย่าปล่อยให้ “หน้าจอ” เป็น “พี่เลี้ยงเด็ก”

เรื่องโดย : ปรภัต จูตระกูล Team Content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลบางส่วนจาก แผ่นพับ คุณใช้น้ำจอเป็นพี่เลี้ยงลูกหรือเปล่า โดย Sook Publishing / งานเสวนาในหัวข้อ “มิติด้านสื่อเชิงสร้างสรรค์ต่อสังคมสุขภาวะ” และ 'ACP' ตัวช่วยดึงเด็กไทยออกจากหน้าจอ / เตือน!! ลูกติดหน้าจอ เป็น ‘ออสติกเทียม’

ภาพประกอบโดย : นัฐพร ชุ่มลือ Team Content www.thaihealth.or.th และเพิ่มภาพ



อย่าปล่อยให้จอ 4 เหลี่ยมเป็นพี่เลี้ยงเด็ก

คุณเคยปล่อยให้ลูกอยู่กับหน้าจอหรือเปล่า? ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ตหรือคอมพิวเตอร์ หลายบ้านมักปล่อยให้ลูกเอาไว้มองสิ่งเหล่านี้ ซึ่งบ่อยครั้งที่เด็กได้ดูได้ฟังเสียงโทรทัศน์มาตั้งแต่แบเบาะ หรือพ่อแม่อาจหยิบสมาร์ตโฟนให้ลูกจจจจขณะที่ตนเองกำลังป้อนข้าว แต่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้วหรือ?

จากการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบด้านอารมณ์และพฤติกรรมความรุนแรงของ American Academy of Pediatrics พบว่า ความรุนแรงที่เห็นจากหน้าจอโทรทัศน์และสื่อต่าง ๆ นับวันยังมีความเพิ่มขึ้นและส่งผลร้ายต่อเด็ก เพราะจะทำให้เด็กสะสมอารมณ์หวาดกลัว วิดกกังวล ขี้สงสัย นอนไม่หลับ ผื่นร้าย หรือซึมเศร้า และ

มีแนวโน้มที่จะแสดงความสามารถมากขึ้น พ่อแม่จึงควรระวังเรื่องการเสพสื่อผ่านจอโทรทัศน์ หรือจออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ซึ่งทางที่ดีคือการสนับสนุนให้ลูกออกมาขยับร่างกาย โดย **ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม** ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าวว่า สสส.ได้หากิจกรรมชวนให้เด็กได้ออกมาเล่นนอกหน้าจอสมาร์ทโฟน เช่น โครงการออกมาเล่น Active Play Active School ที่ชวนเด็กออกมาแอ็กทีฟร่างกาย 60 นาทีทุกวัน เป็นการเล่นแบบอิสระแต่ได้เหงื่อ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นคนเดียวเล่นกัน 2 คน หรือเล่นกันเป็นกลุ่ม เป็นต้น

สสส. มีนโยบายส่งเสริมการเคลื่อนไหวในเด็กให้เหมาะสมตามช่วงวัย คือ เด็กอายุ 3-5 ปี ส่งเสริมให้รู้จักการเล่นให้เป็นขยับให้สนุก เด็กอายุ 6-8 ปี ส่งเสริมให้รู้จักการควบคุมกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และเด็กอายุ 9-12 ปี ส่งเสริมให้รู้จักเล่นเป็นทีมมีน้ำใจนักกีฬา โดยใช้หลัก 10-20-30 คือ ทำกิจกรรม 10 นาทีก่อนเข้าเรียน 20 นาทีระหว่างวันหรือพักเที่ยง และ 30 นาที นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เกิดพื้นที่ที่สนามเด็กเล่นอย่างสร้างสรรค์ในชุมชนต่าง ๆ อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม **สิ่งที่ทำให้พ่อแม่ส่วนใหญ่ใจอ่อนคือ "เสียงร้อง" ของลูกน้อย** เมื่อไม่ยอมให้ลูกร้องจึงรีบตอบสนองด้วยการหยิบจอสื่อเปลี่ยนยัดใส่มือของลูก **ซึ่งเป็นวิธีการที่ผิด** **สิ่งที่พ่อแม่ควรทำคือการ让孩子เรียนรู้ อารมณ์โกรธ อารมณ์โมโห ถูกขัดใจ แต่ต้องทำด้วยวิธีที่ไม่ใช้ความรุนแรงกับเด็ก** โดย พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์ จิตแพทย์และรองอธิบดีกรมอนามัย ได้ให้คำแนะนำเอาไว้ดังนี้

1. **เมื่อลูกร้องต้องการสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต** ให้ดึงความสนใจจากเด็กด้วยการชวนทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น วาดรูป เดินระบำ พาออกไปเที่ยวข้างนอก หรือชวนเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งพ่อแม่ต้องมีความหนักแน่นในการกระทำอย่างต่อเนื่อง
2. **ใช้สื่อหน้าจอกับลูกเพียงแค่วิธีสั้น ๆ** เช่น เปลี่ยนจากการดูคลิปวิดีโอ หรือเล่นเกมเป็นการอ่าน E-Book แทน และไม่ควรทิ้งเด็กเอาไว้ลำพัง เพราะการอ่านจากหน้าจอไม่เหมือนการอ่านจากหนังสือเป็นเล่ม และไม่ควรให้ใช้บ่อยเพื่อให้เด็กควบคุมอารมณ์ รู้จักการรอคอย ซึ่งการใช้สื่อหน้าจอควรอยู่ในการดูแลของพ่อแม่
3. **บริหารเวลาในการดูแลให้ลูกได้รับความรัก ความอบอุ่น** ในเด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 3 ขวบ การควบคุมอารมณ์ตัวเองจะทำได้ยาก จึงไม่ควรให้ใช้สื่อหน้าจอ แต่ในเด็กที่โตและรู้จักการรอคอย ควบคุมอารมณ์ได้ พ่อแม่สามารถให้ลูกใช้สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตได้ แต่ต้องอยู่ในการดูแลของพ่อแม่
4. **พ่อแม่มีส่วนช่วยในการเรียนรู้** โดยให้พิจารณาความพร้อมของลูก ว่าสมควรที่จะใช้สื่อหน้าจอหรือไม่ และควรปลูกฝังเรื่องการเคารพเวลาให้มีทักษะทางสังคมที่พร้อม ไม่สนับสนุนสื่อที่แฝงไปด้วยสิ่งชั่วร้ายหรือความรุนแรง

แม้ว่าการห้ามไม่ให้ลูกอยู่กับสื่อหน้าจอเป็นทางออกที่ดีที่สุด แต่เมื่อถึงวันที่เขาโตขึ้นก็ควรที่จะเรียนรู้การเสพสื่ออย่างถูกวิธี ซึ่งการเริ่มต้นใช้เวลาหน้าจอของพ่อกับแม่คือการนั่งดูไปพร้อมกับลูกและปฏิบัติตามคำแนะนำเคล็ดลับกฎทอง 4 ประการสำหรับลูกดังนี้

1. **สอนให้รู้จักความต่างระหว่างคนจริงกับตัวละคร**
พ่อแม่ต้องสอนให้รู้จักแยกแยะว่าตัวละครและคนจริงนั้นแตกต่างกัน เป็นก้าวแรกที่จะสอนให้ลูกแยกแยะเพื่อให้ลูกปลอดภัยจากพิษภัยของการดูโทรทัศน์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

2. สอนให้รู้จักความแตกต่างระหว่างเรื่องจริงกับเรื่องสมมติ

บางรายการอาจนำมาใช้สอนเด็กให้เรียนรู้โลกจริงกับโลกสมมติได้ เช่น รายการที่มีการเล่านิทานประกอบภาพ หรือละครหุ่นสำหรับเด็ก แต่พ่อแม่ต้องคอยบอกลูกว่าช่วงไหนเป็นเรื่องจริง ช่วงไหนเป็นเรื่องสมมติ ขั้นตอนนี้เป็นการสอนต่อจากข้อแรก เพราะหลังจากเด็กแยกแยะระหว่างตัวละครกับคนจริงได้ เขาควรจะรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเรื่องจริงกับเรื่องสมมติด้วย

3. ขวนให้ลูกดูรายการที่เหมาะสม

พ่อแม่ต้องหาเทคนิคดึงความสนใจของลูกให้ดูรายการที่เหมาะสมกับวัย การชี้ชวนให้ลูกดูในสิ่งที่ควรดูขณะนั่งอยู่ด้วยกัน เช่น เห็นนกใหม่ลูก น่ารักไหม / ดูลิงนั้นสิ กินกล้วยใหญ่เลย เป็นต้น การทำเช่นนี้จะทำให้เด็กคุ้นเคยกับคำแนะนำหรือคำชวนของพ่อแม่ และทำให้เขาสนใจในสิ่งที่เราเลือกหยิบยื่นให้ และยังสามารถควบคุมคุณภาพของรายการโทรทัศน์ที่ลูกควรดูได้ด้วย

4. ควบคุมการเปิด-ปิดโทรทัศน์ สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต

ควรออกกฎของบ้านและกำหนดเวลาใช้ให้ชัดเจนในการดูโทรทัศน์และเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ตั้งแต่ลูกยังเป็นเด็กเล็ก เช่น เมื่อจบรายการแล้วควรอุ้มลูกไปหน้าจอแล้วบอกว่า “จบแล้วปิดดีกว่านะ” เมื่อเรากดปุ่มปิดก็จะเป็นการสอนให้เด็กดูโทรทัศน์เป็นเวลา ไม่หมกมุ่นกับจอมากเกินไป ซึ่งสามารถใช้วิธีนี้กับอุปกรณ์อื่น ๆ ได้ด้วย เช่น กำหนดว่าลูกจะเล่นได้เวลาไหนและนานเท่าไหร่ เพื่อเป็นการฝึกวินัยเบื้องต้น

“สื่อมีอิทธิพลมากในการเติมเต็ม ชักจูง ชักนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ซึ่งบทบาทของสื่อโดยเฉพาะละครหลายเรื่องมีประโยชน์ต่อสังคมมาก เช่น บุพเพสันนิวาส วิวเสบสาแหกรขาด ทองเอก หมอยาทำโจลง ฯลฯ ถือว่าเป็นตัวอย่างละครที่ดีที่ทำให้สังคมเด็กรุ่นใหม่เกิดการตื่นตัวและได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ” ดร.นพ.ไพโรจน์ กล่าวในงานเสวนาหัวข้อ “มิติด้านสื่อเชิงสร้างสรรค์ต่อสังคมสุขภาวะ” ว่า “**สื่อสร้างสรรค์**” คือสื่อที่มีเนื้อหาถูกต้อง ตรงตามศีลธรรม จริยธรรม และมุ่งปรับเปลี่ยนคตินิให้ถูกครรลองคลองธรรม สร้างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมไปถึงการปรับวิถีชีวิตให้เข้าที่เข้าทาง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา และคำนึงถึงผู้ชมเพื่อให้ได้รับผลกระทบที่ดีและเติบโตต่อไปเป็นผู้สร้างสรรค์สื่อที่ดีต่อไป

เมื่อเด็กถึงวัยที่สามารถเสพสื่อได้แล้ว พ่อแม่ก็ควรจำกัดการเข้าถึงให้กับลูก เพื่อไม่ให้เด็กเสพสื่อที่ไม่เหมาะสมไม่ควร นอกจากนี้ สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรทำคือ การตั้งรหัสผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และสมาร์ทโฟนเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกเข้าไปเล่นหรือดาวน์โหลดโปรแกรมต่าง ๆ ได้ตามอำเภอใจ การสอนลูกให้เรียนรู้และสร้างพฤติกรรมที่ดีในการอยู่กับจอไม่ใช่เรื่องยาก แต่ต้องเริ่มขัดเกลาตั้งแต่วัยเด็ก และ**พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกด้วย** เพราะผู้ใหญ่เองเป็นรายการโทรทัศน์สุดโปรดที่ลูกติดตามมากที่สุด

สื่อหรือรายการแบบไหนที่เด็กไม่ควรดู

1. **ละครดราม่า รัก รัชยา โศกเศร้า เกล้าน้ำตา คุณความทางเพศ** ลองคิดดูว่า ถ้าพึ่งแค่เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันก็สร้างความปวดหัวให้คุณได้แล้ว ยังต้องมานั่งดูเหตุการณ์จำลองที่สร้างมาเพื่อเสนอสงครามทางอารมณ์ที่เกินเลยอีกหรือ
2. **ภาพยนตร์ชุดเป็นตอน ๆ ซีรีส์ และภาพยนตร์ต้นตั้นระทึก ต่อสู้รุนแรง** ส่วนใหญ่เป็นภาพยนตร์จากต่างประเทศ โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับตำรวจ สงคราม นักสืบ หรือพิศวาสมาตกรรมที่หนีไม่พ้นฉากฆ่าฟัน ภาพระเบิดหรือภาพสยดสยอง ซึ่งกระทบต่อเด็กตั้งแต่วัยหัดคลาน เพราะสีหน้าของตัวละครที่บูดบึ้งหรือมี

กิริยาข่มขู่ ตะคอก จะทำให้เด็กเริ่มใจเสีย หวาดกลัวและร้องไห้ เมื่อเขาได้ดูบ่อย ๆ ภาพเหล่านั้นจะฝังอยู่ในหัวของเด็กทำให้ฝังใจกับจินตนาการอันน่ากลัว

3. **ภาพยนตร์ที่มีการถ่ายภาพยนตร์ระยะใกล้** ใบหน้าตัวแสดงในโทรทัศน์มีผลกระทบต่อเด็ก เพราะเด็กเล็กจะชอบดูใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่ถ้าเห็นใบหน้าถมึงทึง ตาเหลือกคาง หน้าผีสยดสยองหรือใบหน้าที่แสดงออกถึงอารมณ์ไม่ปกติ ภาพเหล่านี้จะทำให้เด็กกลายเป็นคนขี้กลัวโดยไม่มีเหตุผล หรืออาจชินชาต่อความเจ็บปวดและความหายนะของผู้อื่น ทำให้ขาดการเรียนรู้เรื่องความเห็นอกเห็นใจ หรือการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในระหว่างเพื่อนมนุษย์
4. **รายการที่มีเสียงประกอบดังรุนแรง** บางรายการภาพอาจไม่เป็นพิษ แต่อาจมีเสียงที่เป็นพิษ เช่น เสียงกริ่งหรือกระดิ่งนาน ๆ เสียงร้องโหยหวนของปีศาจ เสียงไซเรนรถ หรือเสียงหวีดร้องเป็นต้น เสียงเหล่านี้อาจทำให้เด็กตื่นกลัวและเกิดอารมณ์วุ่นวายสับสนได้

จะเป็นอย่างไรหากเด็ก ๆ เติบโตขึ้นมากับ “สาร” ต่าง ๆ ที่ส่งผ่านมาทางสื่อหน้าจอที่มีการทะเลาะ ต่ำทอ เกรี้ยวกราด ลามกหรือการตีรันฟันแทง สิ่งที่เราสามารถป้องกันเด็กและเยาวชนที่จะเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตได้คือการสอนให้รู้จักแยะแยะและเข้าใจสื่อให้มาก เพื่อให้เกิดทักษะการรู้เท่าทันสื่อ และแยกแยะความเป็นจริงกับความสมมติในเนื้อหาได้ เพื่อเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์และมีสุขภาพจิตที่ดีในอนาคต



“สุขภาพดีของเรา คือบริการของเรา”

รอבריเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดหมาย...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์