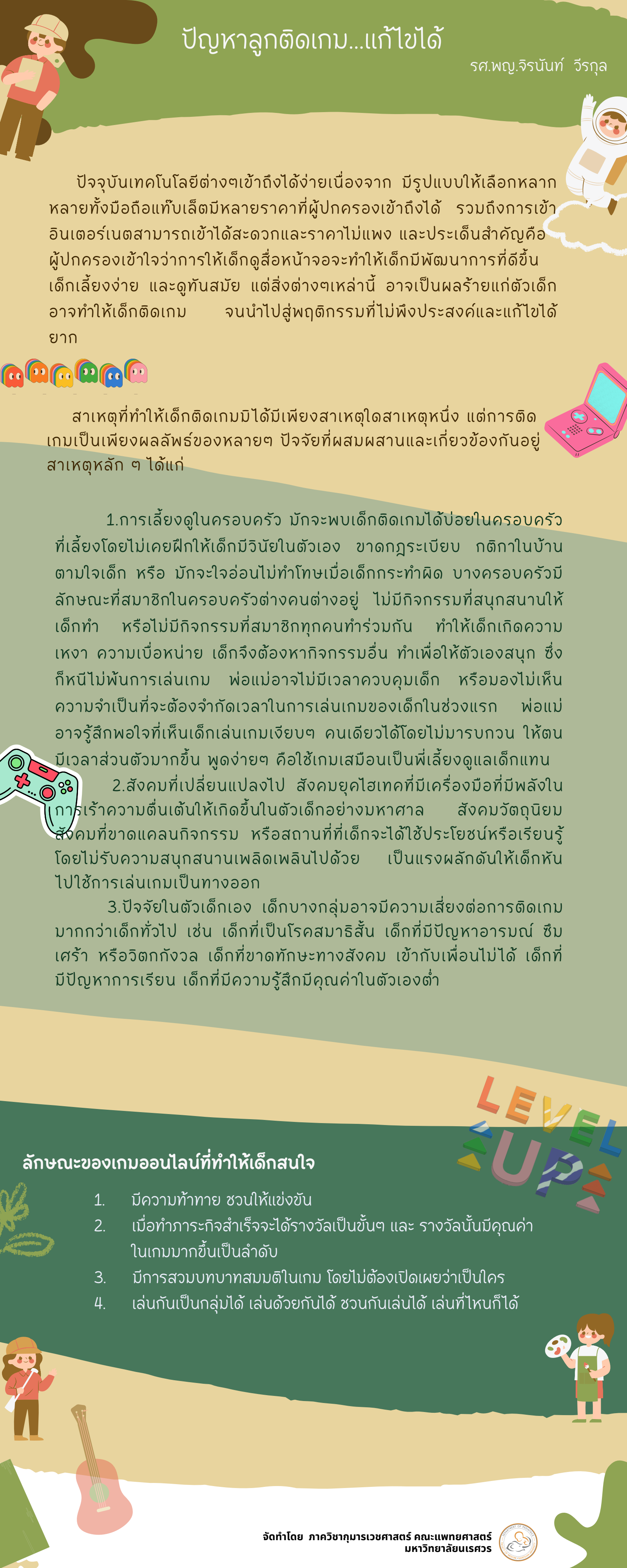




ปัญหาถูกติดเกม...แก้ไขได้

รศ.พญ.จิรนนท์ วีรกุล

ปัจจุบันเทคโนโลยีต่างๆเข้าถึงได้ง่ายเนื่องจาก มีรูปแบบให้เลือกหลากหลายทั้งมือถือแท็บเล็ตมีหลายราคาและผู้ปกครองเข้าถึงได้ รวมถึงการเข้าอินเทอร์เน็ตสามารถเข้าได้สะดวกและราคาไม่แพง และประเด็นสำคัญคือผู้ปกครองเข้าใจว่าการให้เด็กดูสื่อหน้าจอจะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น เด็กเลี้ยงง่าย และดูทันสมัย แต่สิ่งต่างๆเหล่านี้ อาจเป็นผลร้ายแก่ตัวเด็ก อาจทำให้เด็กติดเกม จนนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และแก้ไขได้ยาก

สาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมมีได้มีเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่การติดเกมเป็นเพียงผลลัพธ์ของหลายๆ ปัจจัยที่ผสมผสานและเกี่ยวข้องกันอยู่ สาเหตุหลัก ๆ ได้แก่

- 1.การเลี้ยงดูในครอบครัว มักจะพบเด็กติดเกมได้บ่อยในครอบครัวที่เลี้ยงโดยไม่เคยฝึกให้เด็กมีวินัยในตัวเอง ขาดกฎระเบียบ กติกาในบ้าน ตามใจเด็ก หรือ มักจะใจอ่อนไม่ทำโทษเมื่อเด็กกระทำผิด บางครอบครัวมีลักษณะที่สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานให้เด็กทำ หรือไม่มีกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนทำร่วมกัน ทำให้เด็กเกิดความเหงา ความเบื่อหน่าย เด็กจึงต้องหากิจกรรมอื่น ทำเพื่อให้ตัวเองสนุก ซึ่งก็หนีไม่พ้นการเล่นเกมน พ่อแม่อาจไม่มีเวลาควบคุมเด็ก หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นเกมนของเด็กในช่วงแรก พ่อแม่อาจรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมเจียบๆ คนเดียวได้โดยไม่มารบกวน ให้ตนมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น พุดง่ายๆ คือใช้เกมเสมือนเป็นพี่เลี้ยงดูแลเด็กแทน
- 2.สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สังคมยุคไฮเทคที่มีเครื่องมือที่มีพลังในการเร้าความตื่นเต้นให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างมหาศาล สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดแคลนกิจกรรม หรือสถานที่ที่เด็กจะได้ใช้ประโยชน์หรือเรียนรู้ โดยไม่รับความสนุกสนานเพลิดเพลินไปด้วย เป็นแรงผลักดันให้เด็กหันไปใช้การเล่นเกมนเป็นทางออก
- 3.ปัจจัยในตัวเด็กเอง เด็กบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น เด็กที่มีปัญหาอารมณ์ ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ

ลักษณะของเกมออนไลน์ที่ทำให้เด็กสนใจ

1. มีความท้าทาย ชวนให้แข่งขัน
2. เมื่อทำภารกิจสำเร็จจะได้รางวัลเป็นขั้นๆ และ รางวัลนั้นมีคุณค่าในเกมมากขึ้นเป็นลำดับ
3. มีการสวมบทบาทสมมติในเกม โดยไม่ต้องเปิดเผยว่าเป็นใคร
4. เล่นกันเป็นกลุ่มได้ เล่นด้วยกันได้ ชวนกันเล่นได้ เล่นที่ไหนก็ได้



ปัญหาลูกติดเกม...แก้ไขได้

รศ.พญ.จิรนนท์ วีรกุล

ลักษณะของเด็กติดเกม

- 1.ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้ใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลาย ๆ ชั่วโมง หรือเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ จากเดิมไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน บางคนเล่นข้ามวันข้ามคืน
- 2.หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาหงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรง บางคนถึงขั้นก้าวร้าว อาละวาด
- 3.การเล่นของเด็กมีผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเด็ก เช่น เด็กไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจที่จะทำการบ้าน หนีเรียนหรือแอบหนีออกจากบ้านเพื่อจะได้เล่นเกม การเรียนตกลงอย่างมาก ละเลยการเข้าสังคม หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว
- 4.บางรายอาจมีปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น โกหก ลักขโมย (เพื่อนำเงินไปเล่นเกม) ดื้อต่อต้าน แยกตัว เก็บตัว ฯลฯ

ผลเสียของการติดเกม

1. ไม่มีสมาธิในการเรียน ใจไม่อยู่กับตัว
2. เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง เรียนตามครูไม่ทัน
3. หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย ไม่มีเหตุผล ควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้
4. เก็บตัว ไม่ค่อยพูด อายากอยู่เจียบๆ คนเดียว
5. รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่อยากอาหาร เพราะอยากเอาเวลาไปเล่นเกมมากกว่า
6. ปวดตา มองเบลอ ไม่ชัด มีปัญหาสายตาสั้นเทียม นำไปสู่ปัญหาสายตาสั้นจริง
7. ปวดหลัง ปวดหัว ร่างกายอ่อนเพลีย
8. ร่างกายไม่แข็งแรง เนื่องจากไม่ค่อยมีการขยับร่างกายมากนัก ไม่ออกกำลังกาย หรือวิ่งเล่นเหมือนเด็กทั่วไป
9. นอนไม่เพียงพอ เพราะอาจจะเล่นเกมจนดึก
10. อาจจะมีการเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรงจากเกมได้

ปัญหาลูกติดเกม...แก้ไขได้

รศ.พญ.จิรพันธ์ วีรกุล



วิธีป้องกันเด็กติดเกม

- 1.คุยกับเด็กเพื่อกำหนดกติกากันล่วงหน้าก่อนจะซื้อเกม หรืออนุญาตว่าเด็กสามารถเล่นเกมได้ในวันใดบ้าง วันใดเล่นไม่ได้ เล่นได้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนจะเล่นต้องรับผิดชอบทำอะไรให้เสร็จเรียบร้อยก่อนบ้าง หากเด็กไม่รักษากติกา เช่น เล่นเกินเวลา ไม่ทำการบ้านให้เสร็จก่อน ฯลฯ เด็กจะถูกทำโทษอย่างไร (แนะนำให้ใช้วิธีริบเกม หรือตัดสิทธิการเล่นเป็นเวลาระยะหนึ่งหากเด็กไม่ทำตามกติกาที่ตกลง)
- 2.วางตำแหน่งคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมในที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปมาบ่อยๆ ไม่ควรตั้งไว้ในห้องนอนหรือห้องที่ปิดมิดชิด เพื่อที่ผู้ปกครองจะได้ติดตามเฝ้าดูได้ เป็นการป้องกันมิให้เด็กเก็บตัว แอบเล่นคนเดียวในห้อง หรือแอบเล่นทั้งคืน
- 3.วางนาฬิกาขนาดใหญ่ไว้หน้าเครื่อง หรือในตำแหน่งที่เด็กสามารถมองเห็นได้ชัดเจน
- 4.ให้คำชมแก่เด็กเมื่อเด็กสามารถรักษาเวลาการเล่น ควบคุมตัวเองไม่ให้เล่นเลยเวลาที่กำหนดได้
- 5.เฝ้าระวัง เตือนขาดหากเด็กไม่รักษากติกา เช่น ริบเกมโดยไม่ให้อ่าน ถอดสายโมเด็มออก ฯลฯ
- 6.ส่งเสริม จัดหากิจกรรมที่สนุกสนานอย่างอื่น (ที่สนุกพอ ๆ กับ/หรือมากกว่าการเล่นเกม) ให้เด็กทำ หรือมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว
- 7.หลีกเลี่ยงการใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็ก
- 8.สอนให้เด็กรู้จักการแบ่งเวลา รู้จักใช้เวลาอย่างเหมาะสม



วิธีช่วยเหลือเด็กติดเกม

1. หากในบ้านยังไม่มีกฎหรือกติกาการเล่นเกม จำเป็นที่จะต้องพูดคุยกับเด็กและให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในการวางกติกา กำหนดเวลาการเล่น
2. ผู้ปกครองต้องเห็นถึงความสำคัญของการใช้เวลาคุณภาพกับลูก และผู้ปกครองควรใช้เวลา与孩子มากขึ้น พาลูกออกไปทำกิจกรรมที่เด็กชอบ (ยกเว้นการไปเล่นเกมที่บ้าน) อย่าลืมนำเด็กส่วนหนึ่งติดเกมเพราะความเหงา เบื่อ ไม่มีอะไรสนุกๆ ทำ
3. รักษาสัมพันธภาพระหว่างกันให้ดี หลีกเลี่ยงการบ่น ตำหนิ ใช้อารมณ์หรือถ้อยคำรุนแรง แสดงความเห็นใจ เข้าใจว่าเด็กไม่สามารถควบคุมตัวเอง หรือตัดขาดจากเกมได้จริงๆ
4. ค่อยๆ ปรับพฤติกรรม ปรับเวลา อย่าสั่งหยุดทันทีทันใด เด็กจะเกิดการต่อต้าน
5. กำหนดเวลาการเล่นเกมที่เหมาะสม ให้ลดลงเรื่อยๆ เตือนขาด โดยไม่มีต่อรอง
6. ผู้ปกครอง หากิจกรรมมารองรับให้มีความสุขสนุกสนานเพียงพอเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
7. ผู้ปกครองและทุกคนในบ้านควรร่วมมือในการแก้ปัญหา โดยใช้กฎเดียวกัน อย่าปัดให้เป็นภาระหรือความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง
8. หากมีผู้ปกครองที่มีเด็กติดเกมเหมือนกันหลายๆ ครอบครัว อาจปรึกษากันเพื่อผลักดันนำเด็กทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน หรือในวันหยุดเพื่อให้เด็กเจอเพื่อนจะทำให้เด็กสนุกสนานมากขึ้น
9. ในรายที่ติดมากจริง ๆ และเด็กต่อต้านรุนแรงที่จะเลิก ในระยะแรกพ่อแม่ควรร่วมเล่นเกมกับเด็ก ทำความรู้จักกับเกมที่เด็กชอบเล่น หากเห็นว่าเป็นเกมที่ไม่เหมาะสม หรือเกมที่ใช้ความรุนแรง พยายามเบี่ยงเบนให้เด็กมาสนใจเกมอื่นที่พอจะมีส่วนดี ดึงเอาส่วนดีของเกมมาสอนเด็ก เช่น เกมสร้างเมือง เกมที่มีบทบาทสมมติเพื่อฝึก เป็นต้น เมื่อสัมพันธภาพกับเด็กเริ่มดีขึ้น พ่อแม่จึงค่อย ๆ ดึงเด็กให้มาสนใจในกิจกรรมอื่นทีละเล็กละน้อย

