

เนื้อหาความรู้สุขภาพจิตวัยเด็กและวัยรุ่น “สำหรับประชาชน”



เรื่อง

1. IQ/EQ
2. การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
3. ยาเสพติด
4. การติดเกม
5. ความรุนแรง



สำนักสุขภาพจิตสังคม
กรมสุขภาพจิต



วิธีการเสริมสร้างไอคิว อัจฉริยะ

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่

ปัจจัยทางครอบครัวที่ช่วยส่งเสริมไอคิวของเด็ก 7 ประเด็น (จากผลการวิจัย “โครงการติดตามสภาพการณ์ไอคิวและอีคิวของเด็กไทย หรือ IQ/EQ Watch”) พ่อแม่ ผู้ปกครองมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจบทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครองและครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาการของไอคิวของเด็กของบุตรหลานอย่างถูกทาง เช่น การให้ความรักความอบอุ่น การมีปฏิสัมพันธ์กับลูก การส่งเสริมความคิด การเรียนรู้ตลอดจนการดูแลโภชนาการและการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการมีเวลาพูดคุยให้ความเอาใจใส่ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญ โดยมีปัจจัยที่ช่วยส่งเสริม IQ/EQ ของเด็ก 7 ประเด็น ดังนี้

1. การที่ผู้ปกครองให้ลูกตื่นนอนเป็นประจำ โดยเน้นการให้นมแม่แก่เด็กแรกเกิด- 6 เดือน
2. รักลูกให้สัมผัส กอดรัดกันทุกวัน การให้ความรักแก่ลูกด้วยการกอดหรือสัมผัสอยู่เป็นประจำเป็นสิ่งเป็นสิ่งปล้ำมที่ช่วยทั้งการพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์
3. การที่ผู้ปกครองให้ลูกออกกำลังกายเป็นประจำ การดูแลสุขภาพอนามัยพื้นฐานของลูก ทั้งการกิน การอยู่ ที่หลับที่นอน การออกกำลังกาย เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่พ่อแม่พึงใส่ใจเช่นกัน
4. การที่บ้านมีหนังสือจำนวนมาก การสร้างวัฒนธรรมการอ่าน การมีตู้หนังสือ มีพื้นที่นั่งอ่านหนังสือสบายๆ รวมทั้งการเป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านให้แก่ลูก เป็นการปลูกฝังนิสัยการเรียนรู้ และการรักการอ่านให้ลูกได้ดีที่สุด
5. การที่ผู้ปกครองชอบให้ลูกเขียนบันทึก
6. การที่ผู้ปกครองชอบให้ลูกเล่นเกมที่ส่งเสริมความคิดและการวางแผน การเล่นกับลูกด้วยเกมต่างๆ โดยเฉพาะเกมที่ต้องใช้สมองคิดวางแผนอย่างซับซ้อน เป็นตัวช่วยในการกระตุ้นการพัฒนาสมองได้เป็นอย่างดี เช่น เกมเศรษฐี เกมหมากรุก ไปจนถึงเกมคอมพิวเตอร์ประเภท simulation ต่างๆ ล้วนช่วยลับสมองลูกได้ทั้งสิ้น
7. การที่ผู้ปกครองชอบเล่นเกมตอบปัญหากับลูก บทสนทนาในบ้านไม่ควรเป็นแค่ “กินข้าวหรือยัง” “ไปอาบน้ำ” หรือ “นอนได้แล้ว” แต่ควรเป็นบทสนทนาถาม-ตอบ ชวนคิด ชวนคุยถึงเหตุการณ์ประจำวัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการกระตุ้นการพัฒนาทางสติปัญญาของลูกได้เช่นกัน

การใส่ใจให้ความรักความเอาใจใส่ การพูดคุยการเล่นเกมด้วยกัน ล้วนเป็นกิจวัตรปกติของพ่อแม่ส่วนใหญ่อยู่แล้ว หากแต่เพียงพ่อแม่ต้องฝึกวิทยายุทธ์เพิ่มอีกหน่อยในการ “คุยให้เป็น-เล่นให้ถูก” มากขึ้น ก็จะช่วยกระตุ้นการพัฒนาทั้งไอคิวและอีคิวของลูกได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ “โครงการติดตามสภาพการณ์ไอคิวและอีคิวของเด็กไทย หรือ IQ/EQ Watch” ; 2555



การสัมพันธภาพกับคือหมกมุ่นที่ดีที่สุด

โดยการให้เด็กเรียนรู้และมีทักษะดังต่อไปนี้

● **ตัดไฟแต่ต้นลม** หากถูกรบเร้าให้มีเพศสัมพันธ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น คยั้นคยอย ให้ยาหรือสารกระตุ้น โอบกอด สารภาพรัก ซึ่งผู้หญิงสามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยวิธีการ **ไม่ยอมให้โอกาส** อยู่กันตามลำพัง บอกความรู้สึกและเหตุผลที่ไม่พร้อมที่จะไปยังสถานที่ที่อีกฝ่ายชักชวน ปฏิเสธด้วยคำพูดและท่าทีที่ชัดเจนว่าไม่พร้อม ถามความเห็นของอีกฝ่ายเพื่อรักษาน้ำใจ ถ้าอีกฝ่ายยอมรับการปฏิเสธให้ขอบคุณ หากถูกรบเร้าไม่เลิก ให้ปฏิเสธซ้ำและเลี่ยงออกจากสถานการณ์ทันทีจะปลอดภัยกว่า

● **หนามยอกเอาหนามบ่ง** บางครั้งฝ่ายชายหยิบยกเอาความรักขึ้นมาอ้าง ทว่าเพราะฝ่ายหญิงไม่รักจึงไม่ยอม หรือแถมท้ายด้วยการชุกชาก ๆ ว่าจะเลิก ในกรณีนี้ฝ่ายหญิงสามารถตอบกลับไปได้ว่า ถ้าเขารักเราจริงต้องให้เกียรติและรักษาคำสัตย์ของเรา ไม่ทำให้อาณาเขตของเรามีปัญหา เรื่องนี้ถือเป็นข้อพิสูจน์ได้เลยว่า เป็นรักจริงหวังแต่ง(งานในอนาคต) หรือรักเล่น ๆ แค่ออไว้เป็นคูนอน

● **สร้างความเชื่อมั่นและบอกตนเองเสมอว่าตัวเรามีคุณค่า** มีค่าเกินกว่าจะยอมหยิบยื่นอนาคตให้คนอื่น ย้ายเพื่อแลกกับความสุขเพียงชั่วคราว ได้รับความอบอุ่นใจชั่วคราว ได้รับความตื่นเต้นเร้าใจชั่วแล่น

● **สร้างความเข้มแข็งทางใจ** ไม่ไหลตามกระแสแฟชั่น หรือสามารถทนต่อแรงกดดันของเพื่อน ๆ ได้ ในกรณีที่เพื่อนมีความสัมพันธ์ทางเพศกับแฟน เราไม่จำเป็นต้องทำอย่างเพื่อน แต่จงมั่นคงในจุดยืนของตนเอง

● **ฉลาด รู้วิธีเอาตัวรอด รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและคนอื่น** ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะจุดต่าง ๆ ของร่างกายที่ไวต่อการถูกเร้าอารมณ์เพศ วิธีการชะลอการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ความแตกต่างระหว่างอารมณ์ทางเพศของชายและหญิง ฯลฯ นอกจากนั้น ควรเลือกคบเพื่อนที่จะนำเราไปสู่เส้นทางชีวิตที่ดี ปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้และหวังดีต่อเราเมื่อมีปัญหาการตัดสินใจ หรือคับข้องใจ

● **อย่ายอมถูกหลอก** ในกรณีที่ฝ่ายชายตื้อขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย โดยสัญญาว่าจะไม่สอดใส่ทางช่องคลอด หรือใช้วิธีหลังข้างนอก หรือใช้การมีเพศสัมพันธ์ในท่ายืนหรือขณะมีประจำเดือนเพราะคิดว่าจะไม่ตั้งครรภ์ ควรรับรู้ว่าการมี oral sex หรือมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน หรือเลือกวิธีการสอดใส่ทางทวารหนัก จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ และการมีเพศสัมพันธ์ในท่ายืนก็มีโอกาสทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย

ก้าวอย่างไร : ถ้าจะหยุด.... ไม่ให้บีบแม่วัยรุ่น

● หยุดเหวี่ยงเด็ก ไปตามที่ต่างๆ เด็กบางคนเติบโตแบบถูกรอครอบครัวเหวี่ยงไปอยู่ที่โน่นที่นี้ตลอดเวลา ไปอยู่กับพ่อแม่บ้าง ไปอยู่กับตายาย น้ำ อาบ้าง

- การดูแลในครอบครัว ต้องเลิก เอาแต่ดู เอาแต่ว่า เอาแต่รำคาญ
- ต้องเข้าใจวัยรุ่นให้มากขึ้น
- ให้ความมั่นใจในศักยภาพ และการตัดสินใจของเขา เคารพในการตัดสินใจและช่วยเหลือในการตัดสินใจของเขา
- ผู้ใหญ่ต้องให้ความรัก เป็นตัวอย่างที่ดี ให้ความอบอุ่น ให้เวลา
- ให้ทักษะชีวิต ให้ข้อมูลที่ถูกต้องรอบด้านและเพียงพอ เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์



สรุปทักษะชีวิต พิชิตยาเสพติด

ปัญหา ยาเสพติด นับเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยมาโดยตลอด การใช้สารเสพติดพบมากในช่วงวัยรุ่น หากเราจะหาวิธีป้องกันแก้ไขปัญหาสารเสพติดนั้น ทำได้โดยการสร้างทักษะในชีวิต ซึ่งจะมีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กวัยรุ่นมีความเข้มแข็งห่างไกลจากยาเสพติด โดยทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ดังนี้

- **ความตระหนักรู้ในตน** ตระหนักว่า ตนเองมีข้อดีในการป้องกันการถูกชักจูงให้ไปใช้สารเสพติด และข้อด้อยที่เสี่ยงต่อการถูกชักจูงให้ไปใช้สารเสพติด อีกทั้งตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติด
- **ความเห็นใจผู้อื่น** เห็นใจและเข้าใจ ผู้ใช้สารเสพติด ผู้เลิกใช้สารเสพติด ผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหาสารเสพติด
- **ความภูมิใจในตนเอง** ภูมิใจในตนเองที่ไม่ใช้สารเสพติด เช่น สามารถช่วยเหลือพ่อแม่เท่าที่ทำได้ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เชื้อฟุ้งพ่อแม่ ไม่สร้างปัญหาให้กับครอบครัว เป็นต้น
- **ความรับผิดชอบต่อสังคม** สามารถแสดงความคิดเห็นต่อบทบาทความรับผิดชอบของตนเองในการป้องกัน ตนเอง ครอบครัว และชุมชนจากสารเสพติด และการแพร่ระบาดของสารเสพติด
- **การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร** สามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดได้อย่างเหมาะสม และมีวิธีการหลีกเลี่ยง เช่น ไม่ลองทำตามคำชวนของเพื่อน เดินหนีออกจากกลุ่ม บอกครู เป็นต้น
- **การตัดสินใจและแก้ไข้ปัญหา** สามารถตัดสินใจและแก้ไข้ปัญหา เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนให้ไปใช้สารเสพติดได้
- **การจัดการกับอารมณ์และความเครียด** สามารถเลือกใช้ชีวิตจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเองได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง

ปฏิเสธอย่างไร...จะได้ไม่ติดยา

วิธีการปฏิเสธเป็นทักษะที่จำเป็นและควรทำให้ได้ คนที่มีความคิดและมีความมั่นใจในตนเองจะไม่คล้อยตาม หรือยอมตามคนอื่น ถ้าคุณเห็นว่าเพื่อน (แม้จะเป็นเพื่อนรักก็ตาม) หรือคนอื่นๆ ชักชวนให้ทำในสิ่งที่จะเกิดผลเสียตามมา เราอย่ามัวมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธส่วนเคล็ดลับในการปฏิเสธให้ได้ผล ว่าวัยรุ่นควรปฏิบัติตัวอย่างไร ในการเอาตัวรอดจากปัญหา ยาเสพติด ได้แก่

- แสดงออกอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง จะทำให้อีกฝ่ายไม่กล้าเข้าขี
- ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวอาจถูกโต้แย้งได้ แต่ถ้าอ้างความรู้สึกจะทำให้อีกฝ่ายโต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “เราไม่ชอบ...” “เรากลัวพ่อแม่เสียใจ” “เราเป็นห่วงเรื่องสอบ” “เรารู้สึกไม่สบาย อยากพักผ่อน”
- สุดลมหายใจอีกๆ รวบรวมความกล้า กล่าวปฏิเสธออกไป “เราไม่ไปดีกว่า” “เราไปไม่ได้จริงๆ” อาจ ตบท้ายด้วยคำขอบคุณเพื่อเป็นการรักษาน้ำใจ
- ถ้าถูกเข้าขีหรือสบประมาททำนอง “ไม่แน่จริงนี่หว่า” “นายมันลูกแห่งติดแม่” “ยังเป็นเพื่อนกัน หรือเปล่า” ก็อย่าหวั่นไหวกับคำพูด
- แสดงจุดยืนอย่างหนักแน่น คือ ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาหาทางเสี่ยงออกไป หรือใช้วิธียิ้มสู้ บอกด้วยน้ำเสียงนุ่มๆ แต่หนักแน่นว่า “ไม่ละ ขอปใจ”
- แต่ถ้าคุณอยากใช้ชีวิตที่นุ่มนวลกว่า ก็อาจพูดต่อรองโดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่าแทน หรือขอผัดผ่อนเลื่อนเวลาไปก่อน เช่น “เอาไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน” “รอให้สอบเสร็จก่อนนะ” “วันนี้ไม่ได้จริงๆ วันหลังแล้วกัน” แต่ถ้าเพื่อนไม่ยอม ก็ต้องใช้วิธีเดินหนีและรีบบอกลา

สำหรับการประเมินสถานการณ์ก็มีส่วนสำคัญ วัยรุ่นต้องรู้จักการประเมินสถานที่ สิ่งแวดล้อมว่าเสี่ยงหรือไม่ สถานที่เสี่ยงมากๆ ได้แก่ สถานเริงรมย์ ผับ/เเรค ที่เปลี่ยว แหล่งมั่วสุมของกลุ่มคนที่ว่างงาน งานปาร์ตี้ บ้าน/หอพักหรือคอนโดมิเนียมที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วย และการประเมินบุคคล แน่นอนว่าคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักรักก็ซึ่ง ไม่รู้จักทั้งครอบครัวและภูมิหลังของเขาอย่ามัวต้องระแวงไว้ก่อน แต่บางครั้งคนที่สนิทซิดใกล้ก็เฝ้าระวังไว้ได้เสมอไป

การใช้ไหวพริบก็มีส่วนช่วยให้เรารอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงได้ โดยมีหลักง่ายๆ คือ ฝึกคิดแก้ปัญหา เช่น การฝึกคิดว่าถ้าเจอสถานการณ์แบบนั้นแบบนี้จะแก้ไข้อย่างไร ควรฝึกสมมุติสถานการณ์ และฝึกคิดแก้ปัญหาบ่อยๆ จะทำให้มีไหวพริบดี สามารถเอาตัวรอดได้

วิธีการปฏิเสธไม่ใช่เรื่องยาก เริ่มได้ที่ตัวเราเอง หากคุณมีความมุ่งมั่น และตั้งใจจริงที่จะห่างไกลจากภัยยาเสพติด.

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **ติดยา ตกเทรนด.** กรุงเทพฯ : สำนักกิจการร้งพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2553.
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับประถมศึกษา.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ร.ส.ท. 2543.
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.** กรุงเทพฯ : บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด. 2543.



บทบาทของพ่อแม่ในการดูแลการใช้สื่อของลูก

เนื่องจากเด็กเข้าถึงคอมพิวเตอร์ตั้งแต่อายุน้อย ขณะที่ยังไม่มีวิจารณญาณและการควบคุมตนเองที่ดีพอ ผู้ปกครองและเด็กจึงควรมีการจัดวินัยในการเล่น เช่น การทำตารางเวลาการเล่นและทำกิจกรรมอื่นๆ เป็นรายอาทิตย์ ตั้งแต่วันจันทร์ - ศุกร์(เหมือนจัดตารางสอน) ถ้าทำได้ก็อาจจะมีรางวัลเพื่อเป็นแรงบันดาลใจของเด็กในการทำให้ได้ มีข้อปฏิบัติต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาของเด็กและเยาวชนที่เริ่มชอบพลังค์การติดเกมดังนี้

1. สร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่ยังเล็ก กำหนดให้เด็กมีวินัย เด็กจะเรียนรู้ที่จะควบคุมบังคับตัวเองให้ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำเคารพกติกาที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อการอยู่ร่วมกัน
2. ลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต การจำกัดจำนวนคอมพิวเตอร์ในบ้านให้น้อยกว่าจำนวนคน การมีชั่วโมงการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตที่จำกัด เพื่อจำกัดพฤติกรรมการใช้ให้น้อยลงได้
3. ใช้มาตรการทางการเงิน การจำกัดจำนวนและความถี่ของการให้เงิน ได้แก่ การไม่ให้เงินแก่ลูกมากเกินไป จะทำให้ไม่มีเงินเหลือเพื่อไปเล่นเกม หรือแม่ไปเล่นก็จะถูกจำกัดโดยจำนวนเงินที่มีไม่มาก
4. ฟังและพูดติดต่อกัน พ่อแม่สามารถใช้เทคนิคการสื่อสารอย่างสุภาพวิธีหนึ่ง โดยใช้คำว่า “ฉันรู้สึก” (I-message) เช่น “แม่เสียใจที่ลูกเล่นเกมเกินเวลาที่ตกลงกันไว้” เป็นต้น
5. ชื่นชม ให้กำลังใจ พ่อแม่ต้องเข้าใจพลังของกำลังใจและสร้างให้เกิดกำลังใจในตัวลูก การนำสิ่งดีๆ แม่เล็กน้อยนั้นมาพูดชื่นชมให้เจ้าตัวรับรู้ หรือพูด/แสดงให้ผู้อื่นรับรู้ความดีของลูก
6. ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม และบังคับใช้อย่างเข้มแข็งแต่อ่อนโยน (อ่อนนอก แข็งใน) เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น ให้ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสามารถวัดได้ตรงกันทั้งสองฝ่าย
7. มีทางออกที่สร้างสรรค์ให้เด็ก การมีทางออกเชิงสร้างสรรค์อื่นๆ ที่ทำให้เกิดความสุข ความสำเร็จทดแทน สิ่งที่ดีควรทำคือการช่วยให้เด็กได้ค้นหากิจกรรมความถนัดของตนเอง และมีโอกาสได้ทำ
8. สร้างรอยยิ้มเล็กๆ ในครอบครัว จะทำให้เกิดบรรยากาศครอบครัวอบอุ่น
9. ควบคุมอารมณ์และสร้างความสุขเล็กๆ ในใจของพ่อ-แม่เอง การจะให้ลูกเปลี่ยนพฤติกรรมหรือเล่นเกมให้น้อยลงคงต้องใช้เวลา พ่อแม่จึงต้องอดทนรอให้ได้ และพ่อแม่ควรจะต้องมีพลังในตัวเองก่อน
10. เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเรา...ทันที หลักการนี้สำคัญที่สุดสำหรับพ่อแม่ เปลี่ยนแปลงปัจจัยลบในบ้าน การเพิ่มปัจจัยบวก และเปลี่ยนตัวเองให้ลูกเห็นตัวอย่างว่า พ่อแมียังบังคับตัวเองได้

แนวทางการป้องกันการติดเกม

พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจว่า เราไม่สามารถห้ามลูกไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์และเกมได้ แต่พ่อแม่สามารถหาหนทางในการป้องกันการติดเกมของลูกได้ แต่พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกรู้จักควบคุมตนเองในการเล่น เกม คือ รู้จักเลือกเกมที่เหมาะสม แบ่งเวลาในการเล่น โดยยังคงมีความรับผิดชอบการเรียน การใช้ชีวิตประจำวันได้ โดยสาเหตุของการติดเกมส่วนใหญ่ นอกจากความสนุกและน่าสนใจของเกมแล้ว มาจากการขาดการควบคุมตนเองของลูก รวมถึงการที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับลูก ขาดความสนใจในพฤติกรรมของลูก ขาดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ให้อิสระกับลูกมากเกินไปโดยไม่มีมาตรการตกลงหรือกำหนดกติการ่วมกัน หรือพ่อแม่ใจอ่อนไม่จริงจังกับกติกาที่วางไว้ เป็นต้น

การป้องกันการติดเกมจะได้ผลดีที่สุดหากพ่อแม่เริ่มตั้งแต่ลูกยังเล็ก ซึ่งสามารถทำได้โดย การตั้งกติการ่วมกัน หากลูกเริ่มเรียนรู้ที่จะใช้คอมพิวเตอร์หรือเล่นเกมจากคอมพิวเตอร์ พ่อแม่ควรกำหนดกติกาและขอบเขตการเล่น เกม เช่น ลูกสามารถเล่นเกมได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมง หรือเล่นเฉพาะวันหยุดเสาร์อาทิตย์เท่านั้น โดยเล่นได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง เป็นต้น นอกจากนี้ควรให้ลูกทำการบ้านหรืองานอื่นๆ ให้เสร็จก่อนจึงจะเล่นเกมได้ การกำหนดขอบเขตการเล่น เกม ควรเริ่มตั้งแต่ลูกยังเล็ก โดยฝึกควบคุมไปกับการมีวินัยในเรื่องอื่นๆ สำหรับเด็กโตและเด็กวัยรุ่น การกำหนดกติกาโดยพ่อแม่ฝ่ายเดียวอาจไม่ได้ผล จึงควรให้ลูกร่วมกำหนดกติการ่วมกับพ่อแม่ ให้เป็นที่ยอมรับกันทั้งสองฝ่าย โดยพ่อแม่จงใจให้ลูกเห็นผลดีจากการกำหนดกติการ่วมกัน รวมถึงข้อตกลงหรือมาตรการในการจัดการอย่างจริงจัง แต่ไม่นวมวลกับลูกหากลูกไม่ทำตามกติกาที่ร่วมกันตั้งขึ้น เช่น ถูกลงโทษให้ทำงานเพิ่มขึ้น เป็นต้น สิ่งสำคัญสำหรับพ่อแม่คือเมื่อกำหนดกติกาใดๆ พ่อแม่ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างและเอาจริงในการดูแลให้ลูกปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น กติกาที่ตั้งขึ้นจึงจะได้รับการยอมรับจากลูก และพ่อแม่ควรหากิจกรรมที่สร้างสรรค์มาเสริมเพื่อทดแทน การใช้เวลาวางในการเล่นให้แก่อีก นอกจากนี้ พ่อแม่ควรให้ความสนใจติดตามพฤติกรรมของลูก ทั้งในบ้าน นอกบ้าน หมั่นสังเกตว่าลูกมีพฤติกรรมแปลกไปหรือไม่ เช่น เก็บตัวเอาแต่นั่งหน้าจอ ไม่สนใจทำกิจกรรมอย่างอื่น อารมณ์ฉุนเฉียว ขาดการควบคุม มีการใช้เงินมากผิดปกติหรือเปล่านั้น การเรียนของลูกเป็นอย่างไร เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์ 10 ข้อปฏิบัติในการดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต. 2550.

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. หนังสือเด็กสมาธิ ฉลาดเล่นเกม

"http://www.healthycomputing.com" "http://www.healthycomputing.com"



บทบาทพ่อแม่กับการป้องกันปัญหาความรุนแรงจากสื่อ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความรุนแรงในเด็กอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ส่วนหนึ่งมาจากการเลียนแบบภาพยนตร์ โทรทัศน์ หรือสื่อต่างๆที่เด็กพบเห็นเพราะ สื่อเป็นตัวกระตุ้นให้เด็กรู้สึกคุ้นชินกับความรุนแรงจนรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดา รวมถึงการที่ไม่สามารถควบคุมสื่อได้มากนัก ขณะเดียวกันสื่อสามารถเข้าถึงได้ง่ายมากขึ้น เด็กจึงได้เห็นภาพ ได้ยินเสียงการต่อสู้ ยิง เตาะ ต่อย อยู่ทุกวัน ๆ จนเกิดเป็นความเคยชิน และเห็นเป็นเรื่องธรรมดา จนอาจเป็นสิ่งที่เขาเลือกจะแสดงออกได้ ดังนั้นพ่อแม่จึงควรมีบทบาทในการป้องกันการซึมซับความรุนแรงจากสื่อ ดังนี้

1. เลือกสรร คัดกรองสื่อที่มีประโยชน์ ไม่ยั่วยุ หรือกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงให้แก่ลูก
2. จำกัดเวลาให้ลูกได้อยู่หน้าจอทีวีแค่เพียงวันละ 1 ชั่วโมง และควรปิดโทรทัศน์ในช่วงรับประทานอาหาร และช่วงเวลาทำการบ้าน
3. ระหว่างที่ดูโทรทัศน์พ่อแม่ควรอยู่ใกล้ ๆ ถ้าเห็นฉากรุนแรง หรือฉาก้าวร้าว ควรพูดคุยลูกว่า ภาพที่เห็นเป็นแค่การแสดงไม่ใช่ของจริง หรืออาจเปลี่ยนช่องเมื่อพบรายการที่ไม่เหมาะสม
4. ควรส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนากล้ามเนื้อการเคลื่อนไหว การเข้าสังคม และความคิดมากกว่าที่จะปล่อยให้นั่งเสพสื่ออยู่หน้าจอ
5. การให้คำแนะนำของพ่อแม่ เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากสื่อได้อย่างมีคุณภาพ พ่อแม่สามารถนำสิ่งที่ลูกได้ดูได้ฟังมาพูดคุยกันในครอบครัว เช่น พูดคุยกับลูกว่าสิ่งที่ได้ดูได้ชมเขาได้เรียนรู้อะไรบ้าง ชอบตัวละครตัวใด ทำไม่ถึงชอบตัวละครนั้น พ่อแม่ควรชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่ดี ที่ควรนำมาเป็นแบบอย่าง พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรเลียนแบบ

สิ่งสำคัญคือพ่อแม่ควรมีเวลาให้กับลูกมากพอ เพราะนอกจากลูกจะรับรู้ได้ถึงความรักและเป็นที่ต้องการของพ่อแม่ ยังช่วยลดความเสี่ยงที่จะรับความรุนแรงจากสื่อได้อย่างง่ายดาย เนื่องจากขาดคนแนะนำ ขาดเวลาการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ ดังนั้น การที่จะรับมือกับความรุนแรงจากสื่อได้นั้น พ่อแม่ควรให้เวลากับลูกอย่างมีคุณภาพ โดยการรับฟังและให้คำแนะนำในสิ่งที่ลูกกำลังคิดหรือกำลังจะทำ การรับรู้ถึงความรักและความต้องการของพ่อแม่ ทำให้ลูกจึงรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง สร้างความรู้สึกไว้วางใจต่อพ่อแม่ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเป็นรากฐานสำคัญที่ลูกจะพัฒนาบุคลิกภาพ ความไว้วางใจ เชื่อใจ รวมถึงความเป็นมิตรกับผู้อื่นต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

รู้เท่าทันสื่อ: พ.ญ. พิยะดา หาชัยภูมิ - HYPERLINK "<mailto:dmhstaff@dmh.go.th>" dmhstaff@dmh.go.th - 8/12/2011

สายสุขภาพจิต 1667: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ความก้าวร้าว บทบาทของพ่อแม่เพื่อสุขภาพจิต: แพทย์หญิงสุพัฒนา เดชาดิวงค์ ณ อยุธยา สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



สำนักสุขภาพจิตสังคม
กรมสุขภาพจิต

สำนักสุขภาพจิตสังคม อาคาร 2 ชั้น 5 กรมสุขภาพจิต ถนนติวานนท์

ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร. 025908168 โทรสาร 021495527

www.socialdmh.go.th

E-mail: dmhsocial@gmail.com

www.facebook.com/สำนักสุขภาพจิตสังคม