



คุณใช้



เป็นพี่เลี้ยงลูก
หรือเปล่า





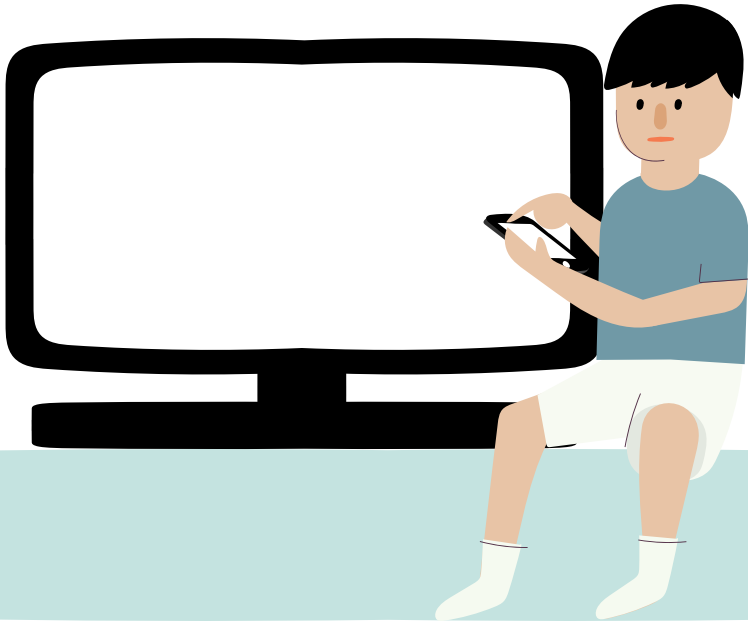
คุณเป็นคนหนึ่งที่ใช้หน้าจอโทรทัศน์หรือแท็บเล็ตเป็นพี่เลี้ยงลูกหรือเปล่า หลายบ้านมักเปิดทีวีให้มีเสียงเป็นเพื่อนเวลาอยู่ในบ้าน บ่อยครั้งก็นั่งดูละครหรือรายการโทรทัศน์กัน เผลอๆ ลูกบางคนก็ได้ดูได้ฟังเสียงทีวีมาตั้งแต่แบเบาะ หรือพ่อแม่อาจอุ้มลูกมาป้อนข้าวป้อนน้ำตรงหน้าจอกันเลยทีเดียว รวมถึงหน้าจอสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตด้วย จึงไม่น่าแปลกใจที่เด็กๆ จะรู้จักคูปุ่มโทรทัศน์หรือรู้วิธีกดขสกรีนตั้งแต่ยังเล็กนัก แต่อย่าหลงลืมว่าสื่อและเทคโนโลยีเป็นดาบสองคมเสมอ และอย่าคิดว่าเด็กเล็กๆ นั้นไร้เดียงสากับคำพูดหรือเสียงต่างๆ ที่เขาได้ยินผ่านจอ

จะเป็นอย่างไรหากเด็กๆ เติบโตขึ้นมาพร้อมกับ “สาร” ต่างๆ ที่ส่งผ่านมาจากหน้าจอที่มีการทะเลาะคำทอ เกรี้ยวกราด ลามก หรือการตีรันฟันแทง?

คุณใช้



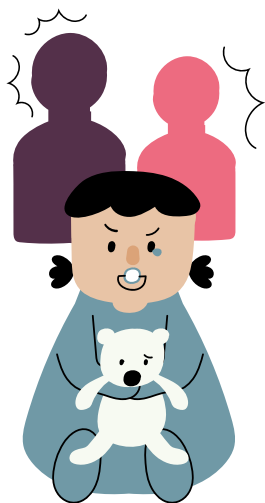
เป็นมีเสียงลูก
หรือปลา



เด็กเล็ก ไม่รู้เสียงสาวริงหรือ

พ่อแม่อาจคิดว่าเด็กเล็กๆ จะไปรู้เรื่องอะไรกัน แต่การปล่อยให้เด็กได้รับรู้รับฟังหรือตกอยู่ในสถานการณ์ดังเครื่องหรือสถานการณ์จำลองเหตุทะเลาะเบาะแว้งจากรายการทีวีหรือละครทุกวัน ก็สามารถส่งผลเสียให้เกิดกับอารมณ์และจิตใจของเด็กได้

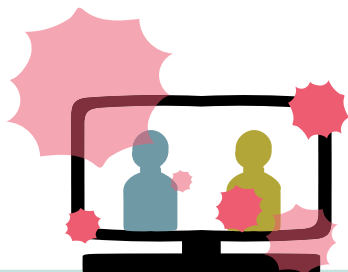
นี่จึงเป็นเหตุผลที่เด็กสมัยนี้มีสภาพจิตใจผิดกับเด็กสมัยก่อนที่พ่อแม่จะร้องเพลงขับกล่อมลูกด้วยเสียงอ่อนหวาน แม้ว่าเด็กจะไม่เข้าใจความหมายของบทเพลงนั้น แต่ก็สามารถซึมซับอารมณ์อันอ่อนโยน น้ำเสียง และลีลาได้



เด็กรู้จักความเครียดตั้งแต่ยังแบเบาะ

จากการศึกษาพบว่า เด็กสามารถรู้สึกและมีอารมณ์ร่วมไปกับความบีบคั้น กดดัน และความวิตกกังวลของบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะพ่อแม่ อย่างเช่นเวลาที่พ่อแม่ทะเลาะกัน เด็กอาจจะตื่นมาร้องไห้ด้วยความตกใจทั้งที่ไม่รู้อะไรคือการทะเลาะกัน เป็นต้น และเมื่อเด็กได้ดูทีวีหรือสื่อจากอินเทอร์เน็ตที่แพร่ภาพความก้าวร้าว เขาก็จะรู้สึกสับสน ถ้าไม่มีผู้ใหญ่อธิบายว่านี่คืออะไร ก็อาจจะซึมซับและสะสมพฤติกรรมก้าวร้าวที่เห็นจนกลายเป็นทัศนคติที่ผิด

แม้แต่หนึ่งการ์ตูนบางเรื่องก็ยังมีเรื่องของสงคราม การสู้รบ การทะเลาะเบาะแว้ง ซึ่งเด็กอาจถูกหล่อหลอมให้เป็นไปตามพฤติกรรมเหล่านั้นได้



จากการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบด้านอารมณ์และพฤติกรรมความรุนแรงของ American Academy of Pediatrics พบว่า ความรุนแรงที่เห็นจากหน้าจอทีวีและสื่อต่างๆ นับวันยังมีเพิ่มขึ้นและส่งผลร้ายต่อเด็กนัก นั่นคือทำให้เด็กสะสมอารมณ์หวาดกลัว ความวิตกกังวล ซ้ำสงสัย นอนไม่หลับ ผันรำย หรือซึมเศร้า และมีแนวโน้มจะแสดงความรุนแรงมากขึ้น รวมถึงรายการต่างๆ ที่มีการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นด้วย จะทำให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศของผู้ใหญ่มาก่อนวัยอันควรจนชินกับเรื่องแบบนี้และพร้อมเลียนแบบ

พ่อแม่จึงควรต้องระวังการเสฟสื่อผ่านจอทีวีหรือจออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ซึ่งทางที่ดีที่สุดคือ การนั่งดูไปพร้อมกับลูก โดยปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้



เคล็ดลับกฎทอง 4 ประการสำหรับเด็ก

คุณใช้



เป็นพี่เลี้ยงลูก
หรือเปล่า



1. ความแตกต่างระหว่างคนจริงกับตัวละคร

ต้องสอนให้ลูกรู้จักแยกแยะว่าตัวละครและคนจริงนั้นแตกต่างกัน เป็นก้าวแรกที่จะสอนให้ลูกรู้จักแยกแยะในขั้นต่อไป เพื่อให้ลูกปลอดภัยจากพิษภัยของการดูโทรทัศน์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

2. ความแตกต่างระหว่างเรื่องจริงกับเรื่องสมมติ

รายการบางรายการอาจนำมาใช้สอนเด็กให้เรียนรู้โลกจริงกับโลกสมมติได้ เช่น รายการที่มีการเล่านิทานประกอบภาพ หรือละครหุ่นสำหรับเด็ก พ่อแม่ต้องคอยบอกลูกว่าช่วงไหนเป็นเรื่องสมมติ ช่วงไหนเป็นเรื่องจริง ขั้นตอนนี้เป็นการสอนต่อจากข้อแรก เพราะหลังจากที่เด็กแยกแยะได้แล้วระหว่างตัวละครกับคนจริง เขาก็ควรจะรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเรื่องจริงกับเรื่องสมมติด้วย

3. ชี้ชวนให้ลูกดูรายการที่น่าดู

เราจะต้องหาเทคนิคที่จะดึงความสนใจของลูกให้ดูรายการที่เหมาะสมกับเขา ซึ่งก็คือขณะที่นั่งอยู่กับลูก พ่อแม่ควรอยู่ใกล้ๆ และคอยชี้ชวนให้ลูกดูในสิ่งที่ควรดู เช่น เห็นนกใหม่ลูกน่ารักไหม / ดูลิงนั้นสิ กินกล้วยใหญ่เลย เป็นต้น

การทำเช่นนี้จะทำให้เด็กเกิดความคุ้นเคยกับคำแนะนำหรือคำชวนของพ่อแม่ และทำให้เขาสนใจในสิ่งที่เราเลือกและหยิบยื่นให้ และเราก็จะสามารถควบคุมคุณภาพของรายการโทรทัศน์ที่ลูกควรดูได้ด้วย

4. ควบคุมการเปิดปิดโทรทัศน์ สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต

ออกกฎของบ้านและกำหนดเวลาให้ชัดเจนในการดูทีวี และการเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ตั้งแต่เด็กยังเล็ก เช่น เมื่อจบรายการแล้วก็ควรอุ้มลูกไปที่ทีวีแล้วบอกว่า “จบแล้วปิดดีกว่านะ” เมื่อเรากดปุ่มปิดทีวีก็จะเป็นการสอนให้เด็กดูทีวีเป็นเวลา และไม่หมกหมุ่นกับจอตุ้สที่เหลื่อมมากไป และใช้วิธีนี้กับการเล่นอุปกรณ์สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตด้วย เช่น กำหนดว่าลูกจะเล่นได้เวลาไหนและมากน้อยเท่าไร ยกตัวอย่างเช่น ก่อนเวลาทานอาหารเย็นให้เตือนลูกล่วงหน้าว่าจะถึงเวลาทานอาหารเย็นแล้วอีก 10 นาที ให้อ่านแท็บเล็ตลงเพื่อเป็นการฝึกวินัยเบื้องต้น

ทำรหัสผ่าน เครื่องคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และสมาร์ทโฟน

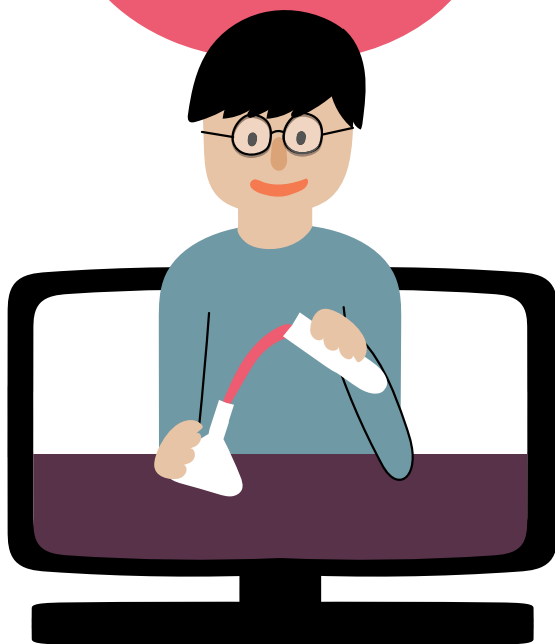


ทำรหัสผ่าน เครื่องคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และ
สมาร์ทโฟนสำหรับอุปกรณ์จออิเล็กทรอนิกส์ พ่อแม่
ควรตั้งรหัสไว้เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้ลูกเข้าไปเล่นหรือ
ดาวน์โหลดโปรแกรมต่างๆ ได้ตามอำเภอใจ

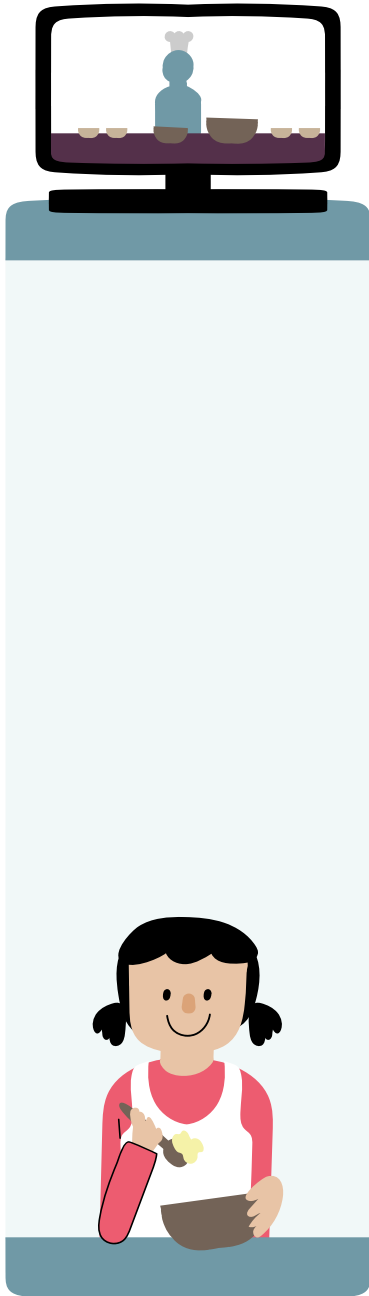
การสอนให้ลูกเรียนรู้และสร้างพฤติกรรมที่ดีใน
การดูทีวีไม่ใช่เรื่องยาก แต่ต้องเริ่มขีดเส้นตั้งแต่ยังเล็ก
จะเป็นการดี และพ่อแม่ควรเป็นผู้เริ่มต้นเป็นแบบอย่าง
ที่ดีให้ลูกด้วยเรื่องติดจ้อ อีกทั้งพ่อแม่ต้องจดจำให้ขึ้นใจ
ว่า ตัวคุณนั่นแหละเป็นรายการโทรทัศน์สุดโปรดของคุณ



สื่อหน้าจอ ที่เหมาะสมกับเด็ก



สื่อหน้าจอที่เหมาะสมกับเด็ก พ่อแม่ควรเลือกสื่อหรือรายการที่มีเนื้อหาไม่เป็นพิษเป็นภัย ทั้งให้ความบันเทิง ส่งเสริมจินตนาการ ช่วยพัฒนาสติปัญญาและการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นรายการที่จัดทำขึ้นมาสำหรับเด็กโดยเฉพาะเท่านั้น แต่อาจเป็นรายการสำหรับทุกคนทั่วไป แต่มีเนื้อหาสาระและคุณค่าที่เป็นประโยชน์ และไม่นำเสนอภาพและเสียงที่รุนแรงบีบคั้นอารมณ์ โดยแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ ประเภทที่กระตุ้นความสนใจและประเภทที่สร้างความสบายใจ



1 รายการที่กระตุ้นความสนใจ

รายการมิวสิกวิดีโอ

หรือรายการแสดงความสามารถของเด็ก

เคยสังเกตไหม เด็กบางคนแม้ว่ายังเดินไม่ได้ แต่อาจจะชอบสายฟงหรือขยับเต้นเป็นจังหวะเมื่อได้ยินเสียงเพลงที่ถูกต้องจากรายการเพลง มิวสิกวิดีโอ หรือรายการที่เด็กๆ ออกมาแสดงความสามารถกัน รายการเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจในเสียงดนตรีและหัดเต้นไปประสาเด็ก อีกทั้งรายการเหล่านี้จะเห็นแต่ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสของเด็กๆ และเสียงหัวเราะอย่างมีความสุข อันเป็นสิ่งที่เด็กควรได้สัมผัส

รายการเกมโชว์ต่างๆ

แต่รายการเกมโชว์มักมีข้อเสียคือ ดนตรีประกอบมักจะเร้าใจและก่อให้เกิดความตึงเครียดหรือสร้างอารมณ์สับสน รวมทั้งเสียงโห่ร้องที่ดังเกินไปของผู้ชมในห้องส่ง สิ่งเหล่านี้มีผลเสียต่อการฟังของเด็กๆ โดยอาจจะต้องหรีเสียงในช่วงนี้ให้ค่อยที่สุดเพื่อเด็กได้ชมรายการเห็นแต่ใบหน้ายิ้มแย้มสนุกสนานก็พอแล้ว

รายการสาธิตทำอาหาร

เพราะจะมีบรรยากาศเป็นกันเอง นอกจากนี้สีสันทันของเครื่องครัว เช่น หม้อหรือกระทะ จะช่วยกระตุ้นความสนใจของเด็กอีกด้วย



ปัจจัยประกอบอื่นๆ

บรรยากาศแวดล้อม

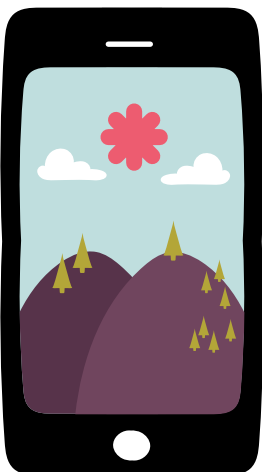
แทนที่จะขังลูกไว้ในเปลหรือคอก ควรปูผ้านุ่มๆ ลงบนพื้นให้ลูกได้กลิ้งเกลือกหรือคลานเตาะแตะอยู่บนพื้น ท่ามกลางกองของเล่นอย่างอิสระ เพื่อที่เขาจะไม่เฟงความสนใจไปที่บทบาทของตัวละครในทีวี และเป็นการดูไปเล่นไปตามอารมณ์แทน

ใบหน้าเรี้นเริงสนุก

เลือกดูรายการที่มีบรรยากาศใบหน้าเรี้นเริงของผู้คน เช่น รายการเกมโชว์ เป็นต้น

เสียงประกอบเรี้นหู

เพราะเด็กไม่รู้จักความหมายของคำพูดหรือบทสนทนาในทีวี เสียงประกอบในรายการจึงมีความสำคัญมาก ต้องมีความเรี้นหู ไม่อึกทิกหรือสร้างความตื่นเต็นทางอารมณ์ เช่น รายการดนตรี วาไรตี้ หรือรายการทำอาหาร หรือรายการที่มีพิธีกรรมน้ำเสียงสดใส มีบทสนทนาน้ำเสียงนุ่มนวล



2

รายการที่สร้างความสบายใจ

นัังการ์ตูนที่มีเพลงเพราะๆ หรือรายการสารคดี

ท่องเที่ยวที่เน้นถ่ายภาพธรรมชาติที่สวยงาม

รายการโทรทัศน์ที่สงบๆ เสียงดนตรีประกอบไพเราะ จะช่วยสร้างบรรยากาศเรี้นรมย์ให้แก่เด็กๆ ทำให้เขาเคลื่อนไหวช้าลง พยักหน้าหงิกหงัก หรือเคลิ้มหลับ

รายการทำอาหารหรือรายการเพื่อการเรี้นศึกษา

เพราะรายการเหล่านี้จะพบเห็นแต่ใบหน้าผู้คนที่ม่ีสีหน้าอบอุ่น เป็นมิตร หรือให้กำลังใจ เป็นต้น



ปัจจัยประกอบอื่นๆ

บรรยากาศแวดล้อมที่ดี

พ่อแม่ควรปล่อยให้เด็กมีโอกาสได้เดินเตาะแตะ ฝึนคลาน ในเวลาเดียวกันกับการรับชม ซึ่งพ่อแม่อาจช่วยลดผลกระทบต่อสายตา ลูก เช่น ลดความสว่างหน้าจอให้อยู่ในระดับแสงนุ่มนวลสบายตา

ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส

เลือกรายการที่มีแต่คนใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับใบหน้าที่ดูรื่นเริง สนุกสนาน แต่จะแสดงถึงความรู้สึกอบอุ่นเป็นมิตร

เสียงประกอบสบายหู

จะมีลักษณะคล้ายคลึงกับเพลงกล่อมเด็ก เป็นคำพูดนุ่มนวล มีดนตรีประกอบแบบเบาสบาย เหมาะแก่การพักผ่อน



สื่อหรือรายการแบบไทย ที่เด็กไม่ควรดู

1 ละครดราม่า รัก ริชชา โศกเศร้า เคล้าน้ำตา มิวเซ็กซ์ คุกคามทางเพศ

ลองคิดดูสิว่า แค่อำนาจเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันภายในบ้านก็อาจสร้างความปวดหัวให้คุณได้แล้ว คุณกับลูกยังต้องมานั่งดูเหตุการณ์จำลองที่สร้างขึ้นมาเพื่อเสนอสงคราม อารมณ์ที่เวอร์สุดขีดอีกหรือ

2 ภาพยนตร์ชุดเป็นตอนๆ หรือซีรีส์และภาพยนตร์ตื่นเต้นระทึก ค่อสู้รุนแรง

โดยมากมักเป็นภาพยนตร์จากต่างประเทศ โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับตำรวจ สงคราม นักสืบ หรือพิทวารฆาตกรรม ที่หนีไม่พ้นฉากการไล่ล่าฆ่าฟัน ภาพระเบิด หรือภาพสยดสยอง ซึ่งกระทบต่อเด็กตั้งแต่วัยหัดคลาน เพราะสีหน้าของตัวละครที่บูดบึ้งหรือมีกิริยาข่มขู่ ตะคอกจะทำให้เด็กเริ่มใจเสีย หวาดกลัว และร้องไห้ และเมื่อเขาได้ดูบ่อยๆ ก็จะฝังอยู่ในหัวสมอง ทำให้เด็กฝังใจกับจินตนาการอันน่ากลัว

3 ภาพยนตร์ที่มีการถ่ายภาพระยะใกล้

ใบหน้าตัวแสดงในที่วิมัลผลกระทบต่อเด็กเช่นเดียวกัน เพราะเด็กเล็กจะชอบดูใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส แต่ถ้าได้เห็นใบหน้าถมึงทึง ตาเหลือกค้าง หรือหน้าผีเสะๆ ที่แสดงออกถึงอารมณ์ไม่ปกติ ภาพเหล่านี้จะทำให้เด็กกลายเป็นคนขี้กลัวโดยไม่มีเหตุผลหรืออาจเกิดความชินชาต่อความเจ็บปวด ความหายนะของผู้อื่น และขาดการเรียนรู้เรื่องความเห็นอกเห็นใจหรือการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในระหว่างเพื่อนมนุษย์

4 รายการที่มีเสียงประกอบดังรุนแรง

บางรายการภาพอาจไม่เป็นพิษ แต่อาจมีเสียงที่เป็นพิษ เช่น เสียงกริ่งหรือกระดิ่งนานๆ เสียงร้องโหยหวนของปีศาจ เสียงไซเรนรถ หรือหวีดร้อง เป็นต้น เสียงเหล่านี้อาจทำให้เด็กตื่นกลัวและเกิดอารมณ์วุ่นวายสับสนได้



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- คู่มือพ่อแม่่มือโปร คู่มือทศวรรษกับลูก เรียบเรียงโดย นฤมล รื่นไวย์ จากแผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (สสย.)
- บทความ 4 วิธีช่วยให้ลูกเลิกเสพติดแท็บเล็ต / สมาร์ทโฟน โดย ดร.แพง ชินพงศ์ จากเว็บไซต์ผู้จัดการออนไลน์ วันที่ 1 พ.ค. 2559 www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9590000044026

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3