

รู้ใช้ "สื่อ" เป็น สร้างประโยชน์แก่เด็ก – ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย  
วันพฤหัสบดีที่ 17 กรกฎาคม 2557  
รวบรวมข้อมูลโดย ฝ่ายสื่อสารองค์กรและเทคโนโลยี



## อิทธิพล

### เนื้อหาของสื่อมีหลายรูปแบบ

1. มีประโยชน์ทั้งในแง่การศึกษา จริยธรรม มารยาททางสังคม ให้เหมาะสมกับวัยผู้ชม จะมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กในเรื่องต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
2. เนื้อหาของรายการหรือเกมที่สร้างความสนุกสนาน ทำให้ผู้ชมหรือผู้เล่นเกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย
3. เน้นความก้าวร้าว รุนแรง อนาคตทางเพศ หรือน่ากลัวขยะแขยง
4. เน้นการโฆษณา เน้นบทบาทในการเป็นผู้บริโภคมากขึ้นกว่าในอดีต เด็กส่วนใหญ่ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์มากกว่าเปิดรับสื่ออื่น เด็กหลายคนวิ่งเข้าใส่ชั้นขายขนม มากกว่าจะวิ่งไปที่ชั้นขายหนังสือ เพียงเพราะเคยเห็นโฆษณาขนมแบบนั้นในโทรทัศน์ จึงเห็นได้ว่าเด็กจึงเป็นผู้ได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาง่ายที่สุด

สื่อมีอิทธิพลส่งผลต่อพฤติกรรมแค้ในระยะสั้นหรือส่งผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพเมื่อโตขึ้นในระยะยาวยังเป็นที่ยกเถียงกันอยู่ เพราะยังมีปัจจัยอื่นอีกมากที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรม อารมณ์ และความคิดของเด็กที่กำลังเติบโต

**ด้านพฤติกรรม** ในเด็กที่มีแนวโน้มหรือนิสัยค่อนข้างก้าวร้าวหรือควบคุมตนเองไม่ได้อยู่แล้ว ก็จะเลียนแบบความก้าวร้าวในโทรทัศน์ได้ง่าย เมื่อเคยชินกับพฤติกรรมก้าวร้าว ก็จะนำความก้าวร้าวเข้ามาเป็นวิธีที่จะใช้แก้ปัญหาในชีวิต ถึงแม้ว่าพฤติกรรมไม่ก้าวร้าวเพิ่มขึ้นแต่เด็กอาจเกิดเจตคติแง่ลบกับสังคมได้ การชมภาพหรือเล่นเกมที่รุนแรงยิ่งไปลดอารมณ์ในด้านดี เช่น ความสงสาร ความอ่อนโยนในตัวเด็ก ชินชาและขาดความสนใจที่จะไปช่วยเหลือผู้ที่ลำบากกว่า อาจทำให้กลายเป็นคนที่อันตรายต่อตนเอง คนรอบข้าง และสังคม

**ด้านอารมณ์** ในเด็กที่ซึ่กแล้วก็อาจคิดว่าตนเองจะเป็นเหมือนเหยื่อที่ถูกทำร้ายในโทรทัศน์ ไปร่ำ ความรู้สึกกลัวให้เพิ่มขึ้น

**ด้านความคิด** รายการที่แสดงรายละเอียดภาพการตายของคน ในเด็กเล็กที่ยังไม่เข้าใจความหมาย ของความตายดีพอ จะเข้าใจความหมายของความตายอย่างคลาดเคลื่อน คิดว่าตายแล้วกลับมาฟื้นใหม่ได้ หรือ เล่นซ้ำ ๆ เกี่ยวกับเรื่องตาย ความที่เด็กยังแยกความเป็นจริงออกจากจินตนาการไม่ตั้นก็อาจเลียนแบบทำให้ เกิดอันตรายได้

## ข้อเสนอแนะ

### การจัดสภาพแวดล้อม

1. วางตำแหน่งโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมในห้องนั่งเล่น หรือห้องรวมที่ทุกคนสามารถ เข้าไปหาความเพลิดเพลินร่วมกันได้ ไม่ควรตั้งไว้ในห้องนอนหรือห้องที่ปิดมิดชิด เพื่อพ่อแม่สามารถติดตามได้ และเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดก๊อปปี้ แอบเล่นหรือแอบดูคนเดียวในห้องหรือห้องอื่นโดยไม่พ่อก่อนพอเพียง
2. วางนาฬิกาขนาดใหญ่ไว้ในตำแหน่งที่เด็กเห็นชัดเจน เพื่อความสะดวกในการควบคุมเวลาปิด-เปิด สื่
3. จัดมุมสำหรับอ่านหนังสือ หรือทำการบ้านเป็นสัดส่วนเฉพาะ แยกจากมุมดูโทรทัศน์ เล่น คอมพิวเตอร์หรือเกม

### บทบาทพ่อแม่

1. เข้าใจลักษณะของลูก ถ้ามีแนวโน้มก้าวร้าวอยู่เดิม ควรเก็บแผ่นภาพยนตร์หรือเกมที่ส่งเสริมความ ก้าวร้าวรุนแรงออกไป
2. กำหนดเวลาดูโทรทัศน์หรือเล่นเกมเป็นเวลาของ ครอบครัว เพื่อจะได้พูดคุยถึงสิ่งที่ดูหรือเล่นพร้อม ชี้แนะแก้ไขการรับรู้ของเด็กต่อรายการหรือเกมเหล่านั้นให้ถูกต้อง สอนผ่านการแสดงออกของตัวละคร พฤติกรรม อารมณ์ การใช้คำพูด ค่านิยมของสังคมที่ปรากฏในรายการหรือเกมว่าเหมาะสมหรือไม่ ให้เด็กได้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ใหญ่ ในเรื่องที่เขาดูหรือเล่น ฝึกสมองให้คิดไตร่ตรองความเหมาะสม อะไรที่ ควร นำมาใช้เป็นแบบอย่างในชีวิตจริงหรือควรประยุกต์มาใช้อย่างไร ช่วยเด็กวิเคราะห์แยกแยะ เปรียบเทียบ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโทรทัศน์หรือในเกมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงว่าแตกต่างกันอย่างไร ช่วย让孩子 คิดถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในรายการหรือเกมโดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง โดยเน้นว่าความรุนแรงไม่ใช่ ทางออกของการแก้ปัญหาที่สังคมยอมรับ
3. กำหนดเวลาในการเล่นหรือการดูโทรทัศน์ให้ชัดเจนตั้งแต่เริ่มต้น ไม่ต้องเตือนบ่อย แต่คงกติกาให้ แน่นนอน ชัดเจน เช่น วันละ 1 ชั่วโมง เวลา 19.00 ถึง 20.00 น. หลังทำการบ้านเสร็จ รวมทั้งกำหนดข้อตกลง ด้วยว่า หากไม่ทำตามกฎที่กำหนดไว้ จะมีมาตรการอย่างไร เช่น หักเวลาในวันถัดไป
4. พ่อแม่ต้องยึดข้อตกลงอย่างหนักแน่นและฝึกสม่ำเสมอ กฎดังกล่าวใช้กับทุกคนในบ้านเพื่อให้เด็ก ไม่เกิดการสับสนหรือคิดว่าผู้ใหญ่ไม่ยุติธรรม ถ้าการเริ่มกำหนดกฎระเบียบหรือจะมาฝึกวินัยเมื่อเด็ก ติดทีวี หรือเกม ไปแล้วนั้นจะทำได้ยาก

5. อย่าให้ดูรายการหรือเล่นเกมที่มีความรุนแรงก้าวร้าว มีเรื่องเพศ หรือมีเนื้อหาที่ตึงเครียดมากเกินไป โดยบอกอย่างหนักแน่นว่าคุณไม่ต้องการให้ดูหรือเล่น ถ้าเด็กไม่เชื่อฟัง ก็ควรจะปิดหรือเปลี่ยนช่องเอง หรือรีบแผ่นเกมที่ไม่เหมาะสมไว้ ขณะเดียวกันควรชี้แนะถึงสิ่งที่เด็กควรดูรายการอะไรหรือเล่นเกมใดได้บ้าง

6. เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก โดยไม่นั่งดูโทรทัศน์หรือเล่นเกมเสียเองตลอดเวลา หรือออกกฏให้ลูกเลิกชมหรือเลิกเล่น แล้วตนเองมาเล่นต่อเสียเองก็อาจทำให้เด็กสงสัยหรือต่อต้านในการฝึกวินัยดังกล่าวได้

7. จัดหากิจกรรมอื่นที่น่าสนใจสำหรับทั้งครอบครัว ทำเป็นประจำ สม่ำเสมอ ช่วยลดพฤติกรรมติดสื่อ และเพิ่มความสนิทสนมภายในครอบครัว เช่น หมากรุก เล่นกีฬา ทำขนมทำอาหาร ประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุเหลือใช้ ซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ชำรุดในบ้าน ไปทัศนศึกษา ไปค่าย เป็นต้น

8. งดดูโทรทัศน์เป็นครั้งคราว โดยตั้งเป็น “คืนปลอดโทรทัศน์” โดยจัดให้มีกิจกรรมอื่น สนุก ที่ทุกคนได้ร่วมสนุกด้วยกันโดยไม่เกี่ยวข้องกับโทรทัศน์หรือเกม

9. ส่งเสริมความรับผิดชอบของเด็ก โดยจัดกระบวนการทำงาน เช่น วางแผนทำงานในความรับผิดชอบ ได้แก่ ทำการบ้าน ทบทวนบทเรียนก่อนการดูโทรทัศน์หรือเล่นเกม ส่งเสริมให้ทำงานที่ละอย่าง เพื่อจะได้มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำเพื่อให้งานมีคุณภาพ ไม่ควรอนุญาตให้ทำการบ้านไปดูโทรทัศน์ไปพร้อมกัน

*ที่มา : ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย*