

แนะวิธีพูดคุย-กอด-เล่น ลดโอกาสลูกติดเกมลง

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ย. 2552

แนะวิธีพูดคุย-กอด-เล่น ลดโอกาสลูกติดเกมลง ที่มา เว็บไซต์ ทำดีต่อทเนืท

แนะวิธีพูดคุย-กอด-เล่น ลดโอกาสลูกติดเกมลง

✖ สถานการณ์ของ "เด็กติดเกม" ในปัจจุบันถือว่าน่าเป็นห่วง เพราะจากผลสำรวจของกรมสุขภาพจิตพบว่าปี2552 มีเด็กติดเกมขั้นรุนแรงมากถึงร้อยละ 9 ของนักเรียนประถมปลายและมัธยมต้นเพิ่มขึ้นจากปี 2549 ที่มีเด็กติดเกมขั้นรุนแรงร้อยละ 5 คิดเป็นเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าในเวลาเพียง 3 ปีเท่านั้น หากยังไม่รีบแก้ไขปัญหานี้ ปัญหาใหญ่ของสังคมจะเพิ่มทวีความรุนแรงในหมู่เยาวชนโดยไม่มีที่สิ้นสุด

ทั้งนี้กระทรวงสาธารณสุขได้มองเห็นถึงความสำคัญของปัญหานี้ จึงได้มอบหมายให้กรมสุขภาพจิต ขยายผลการอบรมวิทยากรที่สามารถอบรมพ่อแม่ให้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลลูกไม่ให้ติดเกมได้ในยุคไซเบอร์นี้ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาหลักสูตรพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์ เป็นหลักสูตร 1 วัน โดยได้ทดลองหลักสูตรนี้มาเป็นเวลา 4 ปี

ซึ่งจากการติดตามผู้ปกครองที่เข้ารับการอบรมพบว่า ปัญหาลูกติดเกมลดลง ร้อยละ 79 ที่สำคัญคือ ในส่วนของผู้ปกครองที่เด็กมีปัญหาการติดเกมลดลงนี้ พบว่าร้อยละ 100 เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้ปกครอง เช่น พ่อแม่รู้จักที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง รับผิดชอบต่อความคิดเห็นของเด็ก พ่อแม่เลิกการลงโทษโดยวิธีการดุด่า เข้มงวด ติ รุจกมองเด็กในด้านดี มีการชมเชยเมื่อเด็กทำดี นอกจากนี้ การที่พ่อแม่ได้ช่วยเหลือแนะนำกระตุ้นให้เด็กรู้จักการทำการกิจกรรมทางเลือกที่สร้างสรรค์ และเหมาะสมกับความต้องการของเด็ก ทำให้เด็กในจำนวนนี้ดีขึ้นถึง 91%

นพ.ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต อธิบายว่า การวิจัยวิจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและเยาวชนของ นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล ร่วมเป็นที่ปรึกษา โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า พ่อแม่ที่ขาดความรู้และทักษะในการดูแล ส่งผลให้ลูกมีโอกาสติดเกมเพิ่มขึ้น 7.5 เท่า ได้แก่ พ่อแม่ที่ใช้เกมเป็นพี่เลี้ยง เลี้ยงลูกแทนตน ให้ลูกเล่นเกมเพราะกลัวลูกเหงา การอนุญาตให้มีอุปกรณ์เล่นเกมไว้ในห้องของลูก การไม่กำหนดหรือควบคุมค่าใช้จ่ายของลูก และการใช้อารมณ์ในการอบรมสั่งสอนลูก

ในทางกลับกันพ่อแม่ที่มีทักษะในการดูแลลูกอย่างถูกต้อง จะลดปัญหาการติดเกมของลูกลงได้โดยการตระหนักในปัญหาเด็กติดเกมการฝึกให้ลูกรับผิดชอบงานในบ้านตั้งแต่เล็กๆ การสอนให้ลูกรู้จักแบ่งเวลา การรับฟังปัญหาหรือความคิดเห็นของลูก เมื่อลูกกระทำผิด

อธิบดีกรมสุขภาพจิต บอกด้วยว่า พ่อแม่หากมีเวลาพูดคุย กอด และเล่นกับลูกมากกว่า 40 นาทีต่อวัน จะสามารถลดโอกาสที่ลูกติดเกมลงถึงร้อยละ 50 และการส่งเสริมให้ลูกมีกิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่การเล่นเกมทำยามว่าง จะทำให้เด็กสามารถคลายเครียดได้และเป็นแหล่งสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้ ซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญในการลดปัญหาการแสวงหาความภาคภูมิใจจากการเล่นเกมลงได้

และเมื่อเร็วๆ นี้กรมสุขภาพจิตได้มอบหมายให้สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น จัดอบรมให้กับบุคลากรสุขภาพจิตจาก โรงพยาบาลจิตเวชทั้ง 13 แห่งทั่วประเทศ แลวนำความรู้ที่ได้กลับไปเปิดการ อบรมหลักสูตรพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์นี้ ตามต่างจังหวัดในเดือนนี้อีกด้วย

ด้าน **นพ.บัณฑิต ศรีไพศาล ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์** กล่าวเพิ่มเติมว่า เราได้แนะนำพ่อแม่ 10 ข้อ ในการช่วยเหลือเด็กที่ชอบเล่นเกม พบว่าได้ผลดี ซึ่งงานวิจัยก็ยืนยันออกมาตรงกันว่า หากพ่อแม่ปฏิบัติตามนี้แล้ว ลูกจะติดเกมน้อยลง ได้แก

1. ฝึกวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่ยังเล็ก
2. ลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต
3. ใช้มาตรการทางการเงิน คือไม่ให้เงินมากเกินไป
4. ฟังและพูดจาดีกับลูก
5. หักจับลูกซึ่งตรงข้ามกับการจับผิด ชื่นชมให้กำลังใจลูกบ่อยขึ้น
6. ร่วมกำหนดกติกาการเล่นเกมส์กับลูกว่า จะเล่นได้วันละสักเท่าไร ช่วงเวลาใด
7. สนับสนุนเด็กทำกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ ทดแทน
8. พ่อแม่ต้องช่วยสร้างรอยยิ้มเล็กๆ ให้เกิดขึ้นในบ้านทุกวัน
9. พ่อแม่ต้องฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง
10. หากพ่อแม่สามารถควบคุมให้เด็กเล่นเกมไม่เกิน 1 ชั่วโมงในวันธรรมดา และไม่เกิน 2 ชั่วโมงในวันหยุด จะลดโอกาสการติดเกมลงกว่า 3 เท่า

ที่มา: หนังสือพิมพ์สยามรัฐ