

เด็กไทยกับโลกที่ไร้การเล่น

Thai kids and the world without play

ชลิดา ธนัทธีรกุล Ph.D.(การพยาบาล)*

Chalida Thanattheerakul Ph.D.(Nursing)*

บทความวิชาการ

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ

Journal of Nursing Science & Health

ปีที่ 39 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน) 2559

Volume 39 No.2 (April-June) 2016

บทคัดย่อ

“เด็กไทยกับโลกที่ไร้การเล่น” คำกล่าวนี้นับว่ามีได้กล่าวเกินจริงในการสะท้อนภาพของเด็กไทยยุคปัจจุบัน ด้วยเหตุที่ว่าพ่อแม่ไทยปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากความเจริญด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ (information technology หรือไอที) ซึ่งแม้แต่ผู้ใหญ่เองยังเสพติดสมาร์ทโฟนจนมีคำกล่าวที่ว่าสังคมทุกวันนี้เป็นสิ่งคมกั่มหน้า ความเจริญทางวัตถุดังกล่าวได้ถูกแทรกซึมเข้าสู่ชีวิตประจำวันของเด็กไทยตั้งแต่วัยเยาว์อย่างหลีกเลี่ยงมิได้เช่นกัน เด็กสามารถเล่นมือถือ เปิดไอแพดเป็นตั้งแต่ยังพูดไม่เป็น การมีปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์รอบข้างลดลง การเล่นจึงถูกรีดทอนทั้งที่เป็นงานหลักของเด็ก บทความนี้ต้องการสะท้อนให้เห็นถึงการใช้อุปกรณ์ทางเทคโนโลยีให้เหมาะสมและเป็นผู้ควบคุมการใช้เพื่อประโยชน์ต่อพัฒนาการเด็ก มิใช่หลงหยิบยื่นอุปกรณ์เหล่านี้อย่างปล่อยปละละเลยทำให้เกิดผลเสีย เด็กเกิดการเสพติดอุปกรณ์ทางเทคโนโลยี ซึ่งหากเป็นเช่นนั้นนับว่าเป็นการทำร้ายเด็กและส่งผลกระทบต่อเด็กในระยะยาว เกิดเป็นปัญหาในการปรับตัวและเป็นปัญหาต่อสังคมโดยรวม “รู้เท่าทัน ใช้ให้เป็น” จึงเป็นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ไทยรวมถึงบุคลากรทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องต้องให้ความสำคัญกับการเลี้ยงดูเด็กในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ: เด็กไทย ผลกระทบของความเจริญด้านเทคโนโลยี

Abstract

“Thai kids and the world without play”. This saying is not exaggeration to reflect the image of Thai kids today. Nowadays, the parents in Thailand have been influenced by the IT boom. Even adults also addictive smart phone calling as phubbing society. Material progress has been infiltrated into the daily lives of children. Children can open the iPad when they are still unable to speak. Human interaction with others were limited. The play was diminished even though it is the main task for children. This article would to reflect the proper use of informational technology equipments for kids. Knowing about the benefits and risks of those to apply appropriate usage for kids is the key point that parents and persons whom working with taking care of children should concern.

keywords: Thai kid, the effect of progress in technology

*Assistant Professor, Child Health Nursing Department, FON, KKU.

บทนำ

การเลี้ยงดูเด็กในปัจจุบันในยุคที่เทคโนโลยีมีความเจริญอย่างรุดหน้า ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบต่อการเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผลกระทบด้านบวก อาทิเช่น ทำให้พ่อแม่มีเครื่องอำนวยความสะดวก ช่วยในการเลี้ยงดูเด็กในช่วงเวลาอันจำกัดที่พ่อแม่ต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบแข่งกับเวลา เป็นต้นว่าอุปกรณ์ต่างๆ ในการปรุงอาหารสำหรับเด็กซึ่งช่วยให้พ่อแม่ปรุงอาหารให้เด็กได้ในระยะเวลาอันสั้น แท็บเล็ตที่พ่อแม่ใช้เปิดการ์ตูนให้ลูกน้อยดูในเวลาที่ไม่ว่าง เรียกได้ว่าเด็กสมัยนี้ใช้เวลาในแต่ละวันอยู่กับแท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์มากกว่าอยู่กับคนในครอบครัว การเล่นที่จะสร้างเสริมจินตนาการของเด็กไทยทุกวันนี้ถูกลดเลือนลงไป เด็กเสพติดกับสื่อด้านเทคโนโลยีที่พูดไม่ได้ เด็กถูกดึงให้อยู่ลำพัง การติดต่อเชื่อมโยงกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนวัยเดียวกันลดน้อยลง เด็กไทยทุกวันนี้หมกมุ่นกับโลกที่ไร้การเล่นจนเป็นแฟชั่นที่ระบาดไปแทบทุกบ้าน

ลูกน้อยควรอยู่กับจอได้นานเพียงใดในแต่ละวัน

“เด็กชายเอ (นามสมมุติ) วัย 3 ขวบเศษ หน้าตาน่ารัก ผิวขาวอมชมพู มองโลกด้วยแววตาอยากรู้อยากเห็น เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ แต่น้องไม่พูดเมื่อคุณครูให้เด็ก ๆ นิ่งฟังนิทาน เด็กชายตัวน้อยนั่งแกล้งหน้าสุดจ้องมองตาไม่กระพริบไปยังภาพที่คุณครูชี้ขณะเล่านิทานด้วยน้ำเสียงที่ชวนฟัง เมื่อคุณครูถามคำถามทั้งห้อง เด็กชายไม่ตอบตามเพื่อนเหมือนเขาตกอยู่ในภวังค์ตายังเฝ้ามองภาพนิทาน ลักพักเมื่อคุณครูเล่านิทานถึงตอนนับเลข เด็กชายก็เปล่งเสียงดังออกมาคนเดียวนับตามได้อย่างคล่องแคล่ว และหยุดฟังนิทานต่ออย่างไม่สนใจใครรอบ ๆ ภายแม่แต่น้อย และขณะที่เพื่อน ๆ กำลังเพลินกับนิทาน เด็กชายรายนี้ก็พูดเสียงคุณครูอีก พร้อมกับเปล่งเสียงหัวเราะชอบใจ ปรบมือคนเดียว แล้วก็นั่งเงียบฟังต่อ เมื่อคุณครูปล่อยให้

ลงเล่นที่สนาม เด็กชายก็จะหลบมุมเล่นเงียบ ๆ หรือวิ่งอยู่คนเดียว เมื่อเพื่อนพูดด้วย เด็กก็ไม่พูด วิ่งหนีไปหลบอยู่มุมตึก”

เด็กรายนี้ได้รับข้อมูลจากผู้ปกครองว่าเนื่องจากพ่อแม่ไม่ว่างในช่วงที่เด็กอยู่บ้าน พ่อแม่จึงให้เด็กอยู่กับแท็บเล็ต บางช่วงเวลาที่ทุกคนในครอบครัวได้นั่งรวมกันในห้องขณะพักผ่อน พ่อก็จะวิ่งกับโทรศัพท์มือถือ ในขณะที่แม่จะทำงานบนไอแพด ส่วนลูกเปิดทีวีหรือเล่นแท็บเล็ต มุมของใครของเขา เด็กวัยนี้น่าจะมีความสนุกกับการเล่นตามวัย ซึ่งสังคมไทยเรามีการเล่นมาตั้งแต่ครั้งปู่ย่าตายายที่เรียกกันว่าการเล่นแบบพื้นบ้าน มีการพัฒนามาจากการถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดูรุ่นต่อรุ่น¹ และถูกพัฒนาปรับเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย แต่ในปัจจุบันการเล่นของเด็กไทยได้ถูกเปลี่ยนรูปแบบอย่างน่าใจหายดังภาพที่ปรากฏให้เห็นจากการเล่นของเด็กชายเอ แม้ว่าการเล่นจะรับรู้ว่าจะทำได้ดูด้วยภาพทางสายตาจะมีผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก แต่ก็มีการศึกษาที่ยืนยันว่าการเรียนรู้ของเด็กผ่านสื่อได้ช้า ๆ มากเกินไปย่อมมีผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็ก ซึ่งพบว่าผลกระทบด้านลบมีมากกว่า โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองแต่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่ เด็กปฐมวัยต่ำกว่า 6 ขวบปีแรกนับเป็นกลุ่มวัยที่ควรได้รับการดูแลใส่ใจในเรื่องนี้เป็นพิเศษ เนื่องจากการใช้สายตาจ้องมองจอถือเป็นการสื่อสารทางเดียวนานเกินไปในแต่ละช่วง มีผลให้เซลล์ประสาทที่มีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางภาษาจะขาดการถูกกระตุ้น การที่เด็กดูสื่อเช่นนี้จะส่งผลทำให้เด็กขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง² ข้อมูลจากสถาบันกุมารแพทยศาสตร์อเมริกา ในปีค.ศ. 1999^{3,4,5} ระบุว่าเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบปีแรกไม่ควรให้ดูทีวี ควรให้เด็กได้เล่นและเด็กที่อายุเกิน 2 ขวบขึ้นไปสามารถให้ดูทีวีได้แต่ไม่ควรเกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน โดยต้องเป็นการดูรายการที่มีคุณภาพและเหมาะกับวัยเท่านั้น แต่ในปัจจุบันจากงานวิจัยต่างๆ พบว่าเด็กไทยปัจจุบันใช้เวลาอยู่หน้าจอกันเป็นเวลานาน ดังเช่นการศึกษาของ

ชนิษฐา ชวนชื่น⁶ สำรวจพฤติกรรมการดูโทรทัศน์ของเด็ก พบว่า เด็กไทยร้อยละ 91 ดูโทรทัศน์ทุกวัน ช่วงเวลาที่เด็กดูโทรทัศน์มากที่สุดในวันธรรมดา คือช่วงเวลา 16.00-20.00 น. พบร้อยละ 62 รองลงมาคือหลัง 20.00 น. มีร้อยละ 17 ถ้าเป็นวันหยุดเด็กจะดูโทรทัศน์ในช่วงเวลาก่อน 8.00 น. มีมากที่สุดร้อยละ 35 รองลงมาคือ ช่วงเวลา 8.00-12.00 น. ร้อยละ 27 รายการที่เด็กชอบดูมากที่สุดคือ รายการการ์ตูน คิดเป็นร้อยละ 71 รองลงมาคือ รายการละครคิดเป็นร้อยละ 11 จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นภาพของเด็กไทยที่นั่งอยู่หน้าจอมากกว่าเวลาที่ควรจะเป็น อีกทั้งรายการที่เด็กดูยังไม่เหมาะสมกับวัย และ Tomopoulos, et. al.⁵ ได้ทำการศึกษาในระยะยาวติดตามเด็กทารกจำนวน 259 คน ตั้งแต่อายุ 6 เดือนเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดูโทรทัศน์กับพัฒนาการด้านการรับรู้ของเด็กเมื่ออายุเข้าสู่วัยเดินที่อายุ 14 เดือน ผลการวิจัยพบว่าการที่เด็กได้รับสื่อเร็วจะมีผลให้ระดับการพัฒนาการด้านการรับรู้ของเด็กอยู่ในระดับที่ต่ำเมื่อเด็กเข้าสู่วัยเดิน การวิจัยนี้จึงเป็นการวิจัยที่สนับสนุนให้เห็นว่าเด็กเล็กไม่ควรได้รับการส่งเสริมให้ดูสื่อต่าง ๆ เร็วจนเกินไป

อย่างไรก็ตามในข้างต้นจะเห็นว่าเป็นการศึกษาในบริบทประเทศที่เจริญแล้วและเป็นบริบทสังคมตะวันตก จึงเกิดคำถามว่าหากในบริบทสังคมไทยจะได้ผลที่เหมือนหรือต่างกันอย่างไร มีการศึกษาในบริบทของสังคมไทยที่มีการศึกษายาวนานในช่วง 10 ปี จากผลการวิจัยเรื่องการดูโทรทัศน์กับพัฒนาการทางภาษา สังคมและอารมณ์ของเด็กอายุ 1-3 ปี ในระหว่างปี 2543-2553⁷ การให้เด็กวัยเตาะแตะดูทีวีอาจลดความเสี่ยงต่อพัฒนาการล่าช้าทางด้านภาษา สังคม อารมณ์ ของเด็ก โดยเวลาที่เหมาะสมคือ 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง และควรเป็นรายการที่เป็นประโยชน์คือรายการสำหรับเด็ก และสารคดี จากการเก็บข้อมูลพบว่าเด็กร้อยละ 75 ดูโทรทัศน์ตั้งแต่อายุขวบปีแรก และดูโทรทัศน์เกือบทุกคนเมื่ออายุ 3 ปี ประเภทรายการที่

เด็กดูมากที่สุดมักเป็นรายการบันเทิง เช่น ภาพยนตร์ ละคร วาไรตี้ รองลงมาคือการ์ตูน และโฆษณา ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การให้เด็กวัย 1-3 ขวบ ดูโทรทัศน์วันละครึ่งชั่วโมงถึงสองชั่วโมง อาจลดความเสี่ยงต่อการมีพัฒนาการทางภาษาล่าช้าได้ถึงร้อยละ 21-31 และอาจลดความเสี่ยงของการด้อยสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ได้ถึงร้อยละ 43 เมื่อเทียบกับเด็กที่ไม่ได้ดูโทรทัศน์ นอกจากนี้การดูรายการที่ให้ความรู้ จะลดความเสี่ยงต่อการล่าช้าของพัฒนาการทางภาษา และการด้อยสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ร้อยละ 23 และ 37 ตามลำดับเมื่อเทียบกับการดูรายการโทรทัศน์ทั่วไป ผู้วิจัยเน้นว่าการให้เด็กดูโทรทัศน์ไม่ควรเกินวันละ 2 ชั่วโมง และต้องเป็นรายการที่มีคุณภาพเหมาะสมกับเด็ก ซึ่งการวิจัยภายใต้บริบทไทยที่เด็กไทยในปัจจุบันถูกให้ดูทีวีตั้งแต่ยังพูดไม่เป็น ก็ได้สะท้อนในส่วนที่แตกต่างจากบทสรุปของสถาบันกุมารแพทยของอเมริกา ที่ว่าไม่ควรให้เด็กต่ำกว่า 2 ขวบดูทีวี เป็นการให้ดูได้แต่ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมงและต้องเป็นช่วงเวลาของการดูรายการที่มีคุณภาพ ทั้งนี้ผู้วิจัยยังเน้นถึงความสำคัญของการให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ด้วยกัน รวมถึงการอ่านให้เด็กฟัง การตั้งกฎกติกาในการเฝ้าหน้าจอ เหล่านี้ล้วนเป็นเงื่อนไขที่ผู้ปกครองต้องดูแลเด็กให้ใกล้ชิด

การปล่อยให้เด็กไว้กับจอภาพตามลำพังมีผลกับลูกน้อยอย่างไร ถ้าทราบแล้วยังต้องการอีกหรือ?

พ่อแม่บางรายมีความตั้งใจอยากใช้ประโยชน์จากเครื่องมือไฮเทคอย่างไอแพด แท็บเล็ต โทรศัพทมือถือด้วยความปรารถนาดีว่าลูกน้อยจะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากความล้ำหน้าของเครื่องมือเหล่านี้ อาทิเช่น หาโปรแกรมภาษาอังกฤษมาเปิดให้ลูกวัย 2 ขวบฟัง ปล่อยให้ลูกอยู่กับจอดูเข้าไปเข้ามาเพียงลำพัง มีเด็กบางรายที่พ่อแม่ประสบผลสำเร็จ ลูกได้ศัพท์มากมายเรียนรู้ได้เร็วเมื่อเทียบกับเด็กวัยเดียวกัน แต่ก็ยังมีเด็กอีกกลุ่มที่พ่อแม่พบว่าลูกกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาในการสื่อสาร

กับคนอื่น เช่นเด็กไม่พูด แยกตัว ไม่สื่อสารกับคนรอบข้าง จะกล่าวว่าทีวีหรือสื่อไฮเทคต่าง ๆ จะมีแต่โทษหรือประโยชน์เพียงด้านใดด้านเดียวนั้นมิได้ แต่พ่อแม่ต้องระลึกเสมอว่าเครื่องมือหรือสื่อเหล่านี้เป็นเพียงแคว่งค์ประกอบเล็ก ๆ ที่เมื่อนำมาใช้จะต้องใช้ให้เป็นอย่างเหมาะสมกับลูกน้อย มิใช่ปล่อยให้เป็นที่นั่งชีวิตของลูก แต่ในชีวิตของลูกควรมีพื้นที่ของพ่อแม่และเด็กเป็นสิ่งที่สำคัญหลัก

การปล่อยให้ลูกน้อยอยู่กับสิ่งเหล่านี้ลำพัง ก่อให้เกิดสิ่งใดบ้าง *ทางด้านกายภาพ* “เด็กอ้วน” แน่นอกรที่เด็กนั่งเฝ้าหน้าจอานานมากกว่า 2 ชั่วโมง มีงานวิจัยที่ชี้ว่าเด็กที่ใช้เวลาดูทีวีมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวันจะมีน้ำหนักเกิน โดยเด็กเหล่านี้จะชอบรับประทานอาหารพวกอาหารขยะ ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่เด็กได้รับ และเด็กมีแนวโน้มจะได้รับอาหารเกินขนาด และขนมที่เป็นอาหารว่างขณะดูทีวีก็เป็นขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่ว่าจะเป็นรสหวาน เค็มจนเกินไป เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อสุขภาพของเด็กในวัยต่อไป^{8,9} ผลจากการนั่งเฝ้าหน้าจอยังทำให้เด็กขาดการวิ่ง ขาดการได้ออกกำลังกายตามวัย และยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อของเด็กตามมา นั่นคือก่อผลกระทบ “พัฒนาการไม่สมวัย” และ “ปัญหาสุขภาพของเด็กในระยะยาว” เนื่องจากเด็กปฐมวัยเป็นช่วงของการได้ซึบแขนขา แต่การถูกจัดให้เฝ้าจอทำให้พัฒนาการโดยรวมของเด็กขาดหายไป ความอ่อนแอทางร่างกายจึงเข้ามาแทนที่

ผลกระทบด้าน “ภาษา” นับเป็นอีกปัญหาที่พบได้มากในพ่อแม่ที่ปล่อยให้ลูกมีทีวีหรืออุปกรณ์เหล่านี้เป็นที่เลี้ยง พ่อแม่บางรายกลัวใจทำไมลูกไม่พูดเหมือนเด็กวัยเดียวกัน บ้างพาไปปรึกษาแพทย์และคำตอบที่ได้รับทำให้พ่อแม่ยิ่งเครียด เมื่อแพทย์บอกว่า “ลูกเป็นออทิสติกเทียม” มันคืออะไร พูดให้เข้าใจง่ายว่า ออทิสติกเทียมเกิดจากการเลี้ยงดูที่ขาดการกระตุ้นอย่างเหมาะสมโดยเฉพาะใน 6 ขวบปีแรก ออทิสติกเทียมจึงสามารถแก้ไขและพัฒนาได้ เพราะสมองเด็ก

ไม่ได้ล่าช้า หากดูแลแก้ไขโดยการกระตุ้นจากพ่อแม่ จะช่วยให้เด็กกลับเป็นเด็กปกติได้¹⁰ ลองสังเกตดูว่าเด็กมีพฤติกรรมต่อไปนี้หรือไม่ “ไม่สบตาทำอะไรๆ ก็เอียง 2 ขบยังไม่พูดหรือพูดภาษาต่างดาว ไม่แสดงท่าทางหรือส่งเสียงเรียก ไม่ตอบสนองต่อแสงสีเสียง ไม่ส่งเสียงอ้อแอ้ ร้องไห้หนักแบบไม่มีเหตุผล ติดผูกพันกับวัตถุมากเกินไป ไม่สนใจคนรอบข้าง ไม่สนใจแสดงความรัก ไม่เลียนแบบท่าทางใคร เล่นสมมุติไม่เป็น ชอบอยู่คนเดียว ไม่สามารถบอกความต้องการของตนได้” หากมีอาการเหล่านี้ต้องพาเด็กพบแพทย์เพื่อแพทย์จะได้ทำการตรวจประเมินว่าเป็นออทิสติกแท้ หรือเทียม เพื่อให้การช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป¹¹⁻¹⁵ มีการศึกษาหลายชิ้นที่แสดงผลว่าการให้เด็กในวัยทารกได้ดูทีวีมีผลเสียมากกว่าผลดี ผลกระทบที่สำคัญคือทำให้เกิดความล่าช้าของพัฒนาการด้านภาษาและมีผลต่อทักษะความพร้อมในการเรียนรู้เมื่อเด็กเข้าสู่อนุบาล^{16,17}

ในบางประเทศเช่นไต้หวัน ได้ผ่านร่างกฎหมายควบคุมการใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ของเยาวชน โดยห้ามไม่ให้เด็กอายุ 2 ขวบหรือต่ำกว่านั้นสามารถใช้ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ ไอแพด โทรศัพท์ สมาร์ทโฟนและโทรทัศน์โดยเด็ดขาด ส่วนเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีจะไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ตลอดเวลา โดยการเสนอร่างนี้มีเป้าหมายเพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนไต้หวันจากการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ นานเกินกว่าครึ่งละ 30 นาที โดยมีค่าปรับการฝ่าฝืนไว้ด้วย^{18,19} ผลกระทบทางด้าน “*อารมณ์*” มีผลงานวิจัยของ University of Bristol²⁰ เรื่องความเชื่อมโยงของระยะเวลาการดูทีวีกับปัญหาด้านจิตใจในเด็ก ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่ใช้เวลาหน้าจอไม่ว่าจะเป็นจอคอมพิวเตอร์หรือทีวีมากกว่า 2 ชั่วโมงมีความยากลำบากในการปรับอารมณ์ โดยแสดงออกว่ามีปัญหาทางด้านอารมณ์กับกลุ่มเพื่อน รวมทั้งเด็กกลุ่มนี้มักมีสมาธิสั้น ในทางกลับกัน พบว่ายิ่งเด็กใช้เวลาหน้าจออยู่น้อย ปัญหาทางอารมณ์กลับไม่ปรากฏ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่าระยะเวลาการดูทีวีมีผลต่อ “*สุขภาพ*”

Mistry, Minkovitz, Strobino, & Borzekowski²¹ วิจัยติดตามตั้งแต่เด็กแรกเกิดจนถึงอายุ 5.5 ปี พบว่าร้อยละ 41 ของเด็กมีทีวีในห้องนอนเมื่ออายุ 5.5 ปี และพบว่าการมีทีวีในห้องนอนมีความเกี่ยวข้องที่ทำให้เด็ก ๆ เกิดปัญหาในการนอน เช่น หลับยาก นอนน้อย มีผลทำให้เด็กเหนื่อยง่ายและเพิ่มการรับประทานนมมากขึ้น และยังพบเด็กที่มีทีวีในห้องนอน ดูทีวีนานเกิน 2 ชั่วโมง ที่ช่วงอายุ 30-33 เดือน และเมื่ออายุ 5.5 ปี ร้อยละ 16 และร้อยละ 15 ตามลำดับ ซึ่งการดูทีวีที่มากมีผลทำให้เด็กมีการแสดงออกทางอารมณ์ได้น้อยในช่วงวัยที่โตขึ้น โดยผลการวิจัยบ่งชี้ว่า ในเด็กที่เฝ้าหน้าจอทีวีนานเกิน 2 ชั่วโมง/วัน มีมากกว่าร้อยละ 50 โดยเด็กเหล่านี้จะยังมีพฤติกรรมการดูทีวีในช่วงวัยต่อไปที่มากขึ้น โดยจะใช้เวลาในการดูทีวีมากขึ้น พ่อแม่ควรทำอย่างไรกับลูกในการอยู่หน้าจอ

เมื่อทราบผลกระทบของการให้เด็กเฝ้าหน้าจอว่ามีผลกระทบต่อเด็ก ๆ ของเรา พ่อแม่ควรระลึกเสมอว่าเด็กเล็กมีความสนใจสั้น การให้เด็กดูทีวีหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ควรให้ดูแต่น้อย แต่ส่งเสริมให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มากที่สุด เพราะ จะช่วยให้เด็กได้มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่เหมาะสมส่งผลต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ อย่างสมดุล และยังช่วยให้เกิดความรักความผูกพันต่อกัน Gavin⁹ ได้แนะแนวทางในการปรับใช้เพื่อให้การดูทีวีเกิดประโยชน์แก่เด็ก โดยแนวทางเหล่านี้กล่าวถึง การจำกัดเวลาในการดูทีวี หากเปรียบกับการรับประทานยา ก็มีแนวทางเดียวกันว่ารับในปริมาณน้อยและเท่าที่จำเป็น ตำแหน่งการวางทีวีหรือจอคอมพิวเตอร์ไม่ควรมีไว้ในห้องนอน และห้องนั้นควรมีมุมของเล่นหรืออุปกรณ์อื่นเพื่อช่วยดึงความสนใจของเด็กออกจากจอทีวี และไมอนุญาตให้ดูทีวีขณะรับประทานอาหารหรือขณะทำการบ้าน และให้การดูทีวีเป็นเหมือนสิทธิพิเศษเช่นเมื่อหนูทำการบ้านเสร็จ หนูจะได้ดูการ์ตูนที่หนูชอบในวันศุกร์ เพราะหนูไม่ต้องตื่นแต่เช้า นอกจากนี้ยังแนะนำว่าพยายามทดลองให้เด็กหยุดดูทีวีสักช่วงระยะเวลาหนึ่งเช่นหยุด

หนึ่งสัปดาห์หรือ 3-5 วันเพื่อดึงเด็กออกจากหน้าจอ และชวนเด็กไปทำกิจกรรมร่วมกันเป็นต้นว่า ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ล้างรถ หรืออ่านหนังสือในสวนสาธารณะ อย่างไรก็ตามผู้ปกครองจะต้องลดละการให้ความสนใจกับพฤติกรรมการนั่งหน้าจอต่าง ๆ ของตนเองด้วยเช่นกัน เนื่องจากในสังคมปัจจุบันเรายังมักพบเห็นภาพที่เริ่มกลายเป็นภาพที่พบเห็นได้ในทั่วไป แม้แต่ในที่สาธารณะ นั่นคือทั้งผู้ใหญ่และเด็กต่างมีจอขนาดพกพาของแต่ละบุคคล แม้จะนั่งร่วมโต๊ะเดียวกัน แต่ก็ไม่ได้พูดคุยกัน ใช้เวลาส่วนใหญ่คุยกับบุคคลอื่นหรือจ้องมองจอโดยละเลยคนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้เด็กเมื่อเห็นผู้ใหญ่กระทำ เด็ก ๆ จะเกิดการเลียนแบบและทำตามจนกลายเป็นนิสัยในตอนโต ดังนั้นผู้ใหญ่จึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ถอนตัวเองจากการเป็นทาสของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เหล่านี้ด้วยเช่นกัน สิ่งสำคัญอีกประการที่พ่อแม่ต้องระลึกไว้ นั่นคือการเลือกรายการให้เด็กดูว่ามีความเหมาะสมกับวัยหรือไม่ ในปัจจุบันทีวีและคอมพิวเตอร์มีรายการที่หลากหลายมาก ทั้งเหมาะสมและไม่เหมาะสมกับเด็ก พ่อแม่จึงไม่ควรปล่อยให้เด็กดูทีวีเพียงลำพัง บางครอบครัวพ่อแม่ลูกนั่งรวมกันในห้องเดียว ดูทีวีเหมือนจะใกล้ชิดกัน แต่เมื่อสอบถามพูดคุย พ่อแม่บางรายกลับให้ข้อมูลที่น่าตกใจว่าลูกก็ดูรายการของลูกในไอแพด ขณะที่พ่อแม่ก็เฝ้าข้างหรือดูข่าวในมือถือ ส่วนแม่ทำงานในโน้ตบุ๊ก เมื่อถามว่าได้พูดคุยกับลูกไหมว่ารายการที่ลูกดู ลูกชอบอะไร หรือตัวการ์ตูนตัวนี้นี่เสียตังมากเลยนะลูก เขาเก็บเงินคืนเจ้าของ ซึ่งการพูดคุยกับลูกขณะลูกดูทีวี จะช่วยให้ลูกได้พัฒนาความคิด และได้สอดแทรกสิ่งต่าง ๆ ให้ลูกเช่นคุณธรรม จริยธรรม และพ่อแม่ก็ได้รู้ความชอบหรือความคิดของลูกในการดูทีวี รวมถึงได้มีโอกาสตรวจสอบความเหมาะสมและให้คำแนะนำแก่เด็กด้วย ซึ่งในวัยที่เด็กโตขึ้นมีความเสี่ยงต่อการได้รับชมสิ่งล่อแหลมทางเพศ เช่น การกอดจูบ จึงจำเป็นมากที่พ่อแม่ต้องให้คำแนะนำเป็นแบบอย่างแก่เด็กว่าสิ่งใดควรและไม่ควร²² นอกจากนี้ นายกสมาคมจิตแพทย์แห่ง

ประเทศไทย²³ แนะนำสำหรับครอบครัวที่ให้เด็กมีแท็บเล็ตไว้โดยใช้กฎ “3 ต้อง-3 ไม่” โดย 3 ต้อง คือ 1. ต้องกำหนดเวลาในการเล่น ว่าการเล่นในแต่ละวันไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง 2. ต้องสามารถตกลงโปรแกรมการเล่นกับลูกได้ว่าในแท็บเล็ตจะมีโปรแกรมใดบ้าง และ 3. ต้องมีเวลาเล่นแท็บเล็ตกับลูก ซึ่งหาก 3 ต้องนี้ทำไม่ได้ ก็ไม่ควรซื้อ สำหรับ 3 ไม่ คือ 1. ไม่เป็นแบบอย่างในการเล่นที่ผิด เช่น ใช้เวลาการเล่นมากเกินไป เล่นเกมที่มีความรุนแรงก้าวร้าว หรือท่องเว็บโป๊ให้ลูกเห็น 2. ไม่ให้ลูกมีแท็บเล็ตใช้ในห้องนอน ถ้าจะเข้าห้องนอนต้องทิ้งแท็บเล็ตไว้นอกห้อง และ 3. ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตในเวลาครอบครัว เช่น เวลาที่รับประทานอาหารหรือมีกิจกรรมนอกบ้านร่วมกัน

บทสรุป

การให้ลูกอยู่กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อย่างไรจึงจำกัด นับเป็นการทำร้ายเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็ก การได้รับการดูแลประคับประคองด้วยสองมือของผู้ดูแลนับว่าเป็นช่วงทองของเด็กที่จะได้รับการพุ่มพักให้เติบโตเป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์ ด้วยเหตุที่ว่าพ่อแม่เมื่อมีโอกาสได้ใกล้ชิดกับลูกพ่อแม่จะได้มีส่วนช่วยพัฒนาลูกได้อย่างเหมาะสม แม้ว่าพ่อแม่บางรายจะให้เหตุผลว่าตนไม่มีความรู้และคาดหวังว่าสื่อเหล่านี้จะมีส่วนช่วยให้ลูกฉลาด แต่พ่อแม่ก็ควรใช้สื่อหรืออุปกรณ์เหล่านี้ในขณะที่พ่อแม่เป็นผู้ใช้ร่วมกับลูก อย่าได้ปล่อยหรือผลักหน้าที่ให้อุปกรณ์ทำหน้าที่แทนตนโดยเด็ดขาด โปรดอย่าลืมว่าลูกของท่านไม่ได้ต้องการสิ่งใดมากไปกว่าการมีพ่อแม่ให้ความรัก ความใกล้ชิดและอบรมดูแล อีกทั้งยังหวังให้ลูกโตเต็มวัยควรดูแลลูกของท่านให้ได้เล่นตามวัยอันเป็นงานหลักของเด็ก แล้วโลกของเด็กจะมีคุณพ่อคุณแม่มาช่วยเติมเต็มในโลกที่เด็กในแต่ละวัยจะพัฒนาด้วยการก้าวไปด้วยกันของทั้งลูกและพ่อแม่

เอกสารอ้างอิง

1. Thanattheerakul C, Tangvoraphonkchai J. Traditional play: Enhancing for Thai child development. *Journal of Nursing Science and Health* 2015; 38(supplement): 1-6. (in Thai).
2. Jongsakul R, Choojun W, Treetipthikoon Y. TV and child's learning. 2016. [online]. Available from: <http://www.karn.tv/math/839> (in Thai).
3. American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. Media education. *Pediatrics* 1999; 104(2pt1): 341-3.
4. Rettner R. Kids under 2 should play, Not Watch TV, Doctors Say. 2016. [online]. Available from: <http://www.livescience.com/16586-tv-viewing-young-children-media.html>
5. Tomopoulos et al. Infant media exposure and toddler development. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2010; Available in PMC 2011, May 16.
6. Chuanchuen K. The study of parents' need on advertising products movies for children in TV. 2007. Dhurakij Pundit University: Bangkok. (in Thai).
7. Matichon Online. Suggestions children age 1-3 years old watch TV: decrease the risk of delay language and emotional development. 2016. [online]. Available from: http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1302696649 (in Thai).
8. Mayo Clinic Staff. Children and TV: Limiting your child's screen time. 2016. [online]. Available from: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/children-and-tv/art-20047952>
9. Gavin ML. How TV Affects Your Child. 2016. [online]. Available from: http://kidshealth.org/en/parents/tv-affects-child.html#a_Violence

10. Thai Health Info. The power of love won pseudo autism. 2014. [online]. Available from: http://healthinfo.in.th/hiso5/healthy/news.php?names=15&news_id=5008 (in Thai).
11. Baranek GT. Autism during infancy: A retrospective video analysis of sensory-motor and social behaviors at 9-12 months of age. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 1999; 29(3): 213-24.
12. Osterling J, & Dawson G. Early recognition of children with autism: A study of first birthday home videotapes. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 1994; 24(3): 247-57.
13. Stone WL, Hoffman EL, Lewis SE, Ousley OY. Early recognition of autism. Parental reports vs. clinical observation. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 1994; 148(2):174-9.
14. Werner E, Dawson G, Osterling J, Dinno N. Recognition of autism spectrum disorder before one year of age: A retrospective study based on home videotapes. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 2000; 30(2):157-62.
15. Wetherby AM, Woods J, Allen L, Cleary J, Dickinson H, & Lord C. Early indicators of autism spectrum disorders in the second year of life. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 2004; 35(5):473-93.
16. Christakis DA. Audible television and decreased adult words, infant vocalizations, and conversational turns: a population-based study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 2009. 163(6): 554-8.
17. Zimmerman FJ. & Christakis DA. Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 2005. 159(7): 619-25.
18. Dolasia M. Taiwan's New Law Imposes Fines On Parents That Allow Kids To Spend "Excessive" Time On Electronic Devices. 2015. [online]. Available from: <http://www.dogonews.com/2015/2/15/taiwans-new-law-imposes-fines-on-parents-that-allow-kids-to-spend-excessive-time-on-electronic-devices>
19. Malm S. Does your toddler play on an iPad? Taiwan makes it ILLEGAL for parents to let children under two use electronic gadgets... and under-18s must limit use to 'reasonable' lengths. 2015. [online]. Available from: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2929530/Does-toddler-play-iPad-Taiwan-makes-ILLEGAL-parents-let-children-two-use-electronic-gadgets-18s-limit-use-reasonable-lengths.html>
20. Page AS, Cooper AR, Griew P, Jago R. Children's screen viewing is related to psychological difficulties irrespective of physical activity. *Pediatrics* 2010. 126(5): e1011-7.
21. Mistry KB, Minkovitz CS, Strobino DM, Borzekowski DLG. Children's television exposure and behavioral and social outcomes at 5.5 years: Does timing of exposure matter?. *Pediatrics J* 2007;120(4):762-9.
22. Siripul P, Sutra P, Jongudomkarn D, Sakdis-thanout S. Child rearing during adolescence in Issan Family. *Journal of Nursing Science & Health* 2010; 33(4): 50-60 (in Thai).
23. Psychiatric Association of Thailand. 3 must and 3 not; prevent danger from tablet. Jan 8, 2013. *Thairathonline*. [online]. Available from: <http://www.thairath.co.th/content/318437> (in Thai).