



บทบาทพ่อแม่ในการสร้างกติกาออนไลน์ในครอบครัว

โดย รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี

รศ.นพ. สุริยเดว ทรีปาตี

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น

“รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี” กุมารแพทย์เฉพาะทางวัยรุ่น ปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม เป็นอดีตผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นนายแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านเด็กอันดับต้น ๆ ของเมืองไทยที่มีกฏหนักถึงเมื่อมีกรณีข่าว เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและสังคม โดยเฉพาะความเห็นและวิสัยทัศน์ของคุณหมอที่ลึกซึ้งและฉุกฉิฉิต ชาวผู้อ่านฉุกฉิฉิตและตั้งคำถามกับวิธีการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนในปัจจุบันว่าเราจะเลี้ยงลูกให้ปลอดภัย เท่าทัน และมีความสุขได้อย่างไร

ถาม: การเล่นเกมของเด็กที่เหมาะสมกับพัฒนาการของวัย ต้องเล่นอะไร?

ตอบ: โดยธรรมชาติของเด็กในช่วงวัยนี้ มักอยากเล่นกับพ่อแม่ในชีวิตจริงมากกว่า ซึ่งหากผู้ปกครองปล่อยให้เด็กอยู่กับเกมที่มีลักษณะทำลายล้างแล้ว เด็กจะมีอารมณ์ร่วมกับเกมทำให้เด็กได้บาดเจ็บทางความรู้สึก และไม่เกิดการพัฒนาในด้านใดเลยในทางสร้างสรรค์ อีกทั้งเด็กในวัยนี้หัวใจของเขากำลังบูรณาการประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก กาย และใจ ซึ่งควรได้รับการกระตุ้นผ่านการวิ่งเล่นมากกว่าเล่นเกม

ธรรมชาติของเด็กในวัยนี้อยู่ในช่วงฝึก สติ สมาธิ ซึ่งหากปล่อยให้เด็กเล่นอยู่กับเกม ก็จะทำให้ เติบโตขึ้นมาเป็นคนสมาธิสั้น มีจินตนาการที่ทำลายความสร้างสรรค์ ผู้ปกครองควรหยุดให้เด็กที่อายุน้อยกว่า 6 ปี เล่นเกมออนไลน์หรือเกมทำลายล้างต่าง ๆ เพราะมันไปกระตุ้นพัฒนาการเด็กผิดทาง ซึ่งเมื่อเด็กโตขึ้น เขาจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ในที่สุด

ถาม: เราจะรู้ได้อย่างไร ว่าอย่างไรคืออาการติดเกม?

ตอบ: อุบัติการณ์เรื่องโรคเสพติดเกม เป็นโรคเสพติดเกมที่ต้องใช้ 3 สัญญาณ





สัญญาณที่หนึ่ง คือ เล่นจนหลุดโลก คือไม่ได้อยู่ในโลกความเป็นจริง ข้าวไม่กิน เล่นจนไม่หลับ

นอนและอาบน้ำเป็นการเล่นเหมือนบ้าคลั่ง จนเสียจริตในลักษณะนี้ส่วนใหญ่จะไม่ห่วงตัวเอง ไม่อาบน้ำ ไม่ทานข้าว หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม

สัญญาณที่สอง คือ ต้องการเล่นในชั่วโมงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เช่น เล่น 5-6 ชั่วโมงต่อวัน ทำอะไร ไม่ถูก ไม่ถูกใจ ก็ข้องแหวะอาการเหมือนคนติดบุหรี่ เสพติดบุหรี่ ซึ่งในเด็กเป็นการเสพติดเกม เมื่อเกมในเด็ก ส่วนใหญ่มีแต่ความรุนแรง สื่อโดยส่วนใหญ่ที่เป็นสื่อไม่สร้างสรรค์เป็นสื่อที่กระทบต่อตัวเด็กจะเห็นว่า โดย ส่วนใหญ่เป็นสื่อความรุนแรง เมื่อเด็กรับสื่อก็แสดงความรุนแรงเป็น 4 จำพวกสื่อที่มีความรุนแรง คือ

1. ลักษณะแรงมากก็แรงไป หรือลอกเลียนแบบพฤติกรรมนั้นมาใช้ในชีวิตจริง
2. เด็กมีความรู้สึกหวาดวิตก “โซเซียล โฟเบีย” ที่มีความหมายว่า เกิดหวาดผวในสังคมมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจ ซึ่งไม่ใช่เฉพาะแคในเด็ก แต่มีเกิดในผู้ใหญ่ด้วย เพราะไม่ต้องการให้เด็กไปเล่นนอกบ้าน ซึ่ง ไม่แน่ใจว่า สังคมหรือบ้านเมืองนี้มีความปลอดภัยหรือไม่ ซึ่งจะเห็นกระแสหรือพฤติกรรมในลักษณะนี้ที่เกิดขึ้น
3. นึกว่า ความรุนแรงเป็นภาวะปกติ เวลาคนเขาเจอปัญหาขึ้นมา ก็เลือกจะใช้ความรุนแรง จนเกิดเป็นความเคยชินกับความรุนแรง
4. ลดความเมตตาหลง พฤติกรรมนี้อาจจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งเราสามารถสังเกตลูกหลานของเราได้

และสัญญาณที่สาม คือ ลงแดงถ้าไม่ได้เล่น เหมือนกับคนที่ติดยาแล้วไม่ได้เสพ คือ จะเกิดอาการคลุ้มคลั่งขาดจิตสำนึกถึงขนาดเกิดการทำร้ายบุพการีก็สามารถทำได้ หรืออาการไปจนถึงขนาดเสพติดเกม เมื่ออุบัติการณ์นี้เกิดขึ้น ในที่สุดทางองค์การอนามัยโลกกำหนดให้เป็นโรคหนึ่งในทางการแพทย์ คือ โรคเรื้อรัง ที่ไม่ได้เป็นโรคติดต่อด้วยพาหะที่มีเชื้อโรค แต่เป็นโรคเรื้อรัง และอีกโรคที่เกิดขึ้น และยังไม่ถึง ขนาดเสพติดเกม ซึ่งเราจะเห็นว่า กลุ่มพวกนี้หมอบว่าดี ทุกหมู่บ้านทั้งประเทศ รวมไปถึงหลายบ้านที่กำลัง ประสบปัญหาในลักษณะนี้ค่อนข้างหนัก เช่น ลูกหลานติดเกมตั้งแต่เล็กที่อยู่อนุบาล ประถม มัธยมต่อเนื่อง กันไป ซึ่งเรายังไม่พูดถึงผลกระทบที่มีต่อเด็กติดเกมที่มีทั้งในระดับกายใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา

ถาม: พ่อแม่ที่เลี้ยงเด็กโต โดยใช้สื่อออนไลน์ จะส่งผลกระทบต่อเด็กอย่างไร?

ตอบ: ในประเด็นเด็กโต เมื่อไม่ได้ฝึกกันมาตั้งแต่เล็ก เช่น พ่อแม่ซื้อมือถือมาให้ ปล่อยให้เด็กอยากเล่นอะไร ก็เล่น จนนำไปสู่การติดเกม ขโมยเงิน เทียวผับ ซึ่งเติบโตกลายเป็นวัยรุ่นที่ติดโซเซียลแบบงอมแงม คนที่ เป็นพ่อแม่จะทำอย่างไร

ประเด็นแรกคุณต้องตั้งคำถามก่อนว่า สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูกลูกยังดีอยู่ไหม มีจังหวะที่ สามารถสร้างสัมพันธภาพอยู่บนโลกแห่งความเป็นจริงได้หรือไม่ ถ้ายังไม่ได้ วิธีหนึ่งคือการให้เด็กสร้างตัว ตนของเขา ด้วยการที่เขาเป็นผู้สอนให้เรา เราเปิดโอกาสให้ลูกมาสอนคอมพิวเตอร์ให้เรา ลูกทุกคนจะมี ความรู้สึกภาคภูมิใจว่า วันนี้เราสอนพ่อ เขาจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและจะเริ่มรู้สึกบวกหรือความ สัมพันธ์ในครอบครัวเริ่มดีขึ้น เมื่อเริ่มดีขึ้น คุณพ่อหรือคุณแม่ก็อาจจะลองหาจังหวะดี ๆ คุยกับเขาได้





ที่สำคัญพ่อแม่ที่อยู่ในสภาวะแบบนี้จะต้องคุมสติอารมณ์ของตัวเองให้ดีที่สุด เพราะไม่ได้ฝึกเด็ก มาตั้งแต่เด็ก นี้อาจจะสามารถหลุดได้ตลอดเวลา จึงจำเป็นจะต้องสร้างสัมพันธ์ภาพก่อน และสร้างตัวตนของเขาเองให้เขามีความรู้สึกลึกซึ้งใจว่า วันนี้เด็กอย่างเขาสามารถสอนบางเรื่องกับผู้ใหญ่ และก็ลงมาดูเกมใน บางช่วงที่เขาเล่นอยู่ด้วย คุณก็จะรู้ทันทีว่าลูกเล่นเกมแบบไหน ซึ่งพ่อแม่ต้องอยู่ในสถานะที่เป็นบวก ลูกเล่น เกมทำแบบนี้ได้ยังไง ต้องเปลี่ยนเป็นชื่นชมเขา เพื่อให้ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ถ้าเราคุยกับเขาไม่รู้เรื่อง เราหาจังหวะดี ๆ เช่น พ่อก็อยากเล่นเหมือนกัน เรามาวางกติกากัน เราจะได้เอาคอมพิวเตอร์มาไว้ตรงส่วน กลางของบ้านดีกว่า เล่นอยู่ในห้อง และอาจจะคุยบางจังหวะ พ่ออาจจะคุยกับลูกมากกว่า เพื่อจะได้เรียนรู้ ไปด้วย ทั้งหมดนี้จะเป็นการต่อยอดสัมพันธ์ภาพ หากดีขึ้นอาจจะชวนกันไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เพื่อเบี่ยง เขาออกจากเกม ซึ่งจำเป็นต้องใช้เวลา ความอดทน และการควบคุมสติด้วย รวมถึงการนำพลังสร้างสรรค์ เข้ามาใช้ด้วย ทั้งนี้ปัญหาเด็กติดเกม ติดสื่อออนไลน์สามารถแก้ได้ถ้าผู้ใหญ่มีใจเปิดกว้าง ฟังเสียงลูกและเปิด พื้นที่ให้ลูกได้แสดงออก รวมถึงได้รับคำชื่นชมจากพ่อแม่

วันนี้ครอบครัวจะต้องมาวางแผนกันแล้วนะว่าจะเลี้ยงลูกบ้างไหม หรือว่าจะใช้เงินเลี้ยงลูก หรือ ใช้โทรศัพท์เลี้ยงลูก ถ้าพ่อแม่ทุ่มเทในการเลี้ยงลูก ได้เล่นกับลูก เอาแค่อย่าขโมยธรรมชาติของเด็ก เด็กมีกระบวนการเล่นด้วยกัน ตรงนี้ช่วยเป็นเกาะกำบังครึ่งหนึ่ง โดยในวันนี้ระบบนิเวศของเด็กป่วย มากกว่าตัว เด็กเพราะหากระบบนิเวศทำงานเคียงบ่าเคียงไหล่กันก็จะช่วยแก้ปัญหาของประเทศ เราอย่าไปหวังลม ๆ แล้ง ๆ ที่ระบบใหญ่ของประเทศเลย ปล่อยให้เขาทำไป กลับมาที่ระบบนิเวศใกล้ตัวเด็กคือ บ้าน โรงเรียน และ ชุมชน

