



รู้จักเข้าใจเด็กเจน Z สร้างวินัยใหม่ในยุคดิจิทัล

โดย แพทย์หญิงจิราภรณ์ อรุณากูร

แพทย์หญิงจิราภรณ์ อรุณากูร

กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล แอดมินเพจ “เลี้ยงลูกนอกบ้าน”

“แพทย์หญิงจิราภรณ์ อรุณากูร” เป็นคุณหมอสาขาด้านจิตวิทยาที่เก่งมากคนหนึ่งและมักได้รับเชิญไปพูดตามเวทีเสวนาวิชาการและงานอบรมพ่อแม่ต่าง ๆ เกี่ยวกับการสร้างเสริมวินัยเชิงบวกและการสร้างความเข้าใจในเด็กเจนเอชซี (Z) หลายครั้งคุณหมอก็สื่อสารประเด็นเตือนใจให้กับสังคมได้ถูกต้อง กระตุ้นเตือนพ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกในยุคดิจิทัล คำแนะนำจากคุณหมอ ถือว่าเป็นเคล็ดลับที่สำคัญต่อแม่ที่จะนำไปปรับใช้ได้ และเป็นรูปธรรมและใช้ได้จริง

ถาม: เด็กกับสื่อ ความสัมพันธ์วันนี้เป็นอย่างไร?

ตอบ: เด็กที่อยู่กับสื่อมาก ๆ ก็เหมือนการฝึกเด็กต้องรับฟัง เข้าใจ และทดลอง ต้องทดลองพูดเด็กที่อยู่กับฟังก์ชันพวกนี้ก็เป็นให้เด็กมีสมาธิสั้น เรียนรู้ช้า โรคทางจิตเวชจะมีโรคขึ้นมาทำให้เราเสียฟังก์ชัน การติดเกมก็มีผลกระทบทำให้เรานอนไม่พอ ทำให้เสียสุขภาพ ทั้งเสียสุขภาพกาย สุขภาพจิต การติดเกมก็เป็นโรคหนึ่งผนวกกับโรคการหลงตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองเจ๋ง ตัวเองเก่ง ทำให้เด็กหลงตัวเองง่าย คิดว่าเท่ ไม่ต้องฟังใคร เพราะตัวเฟซบุ๊กก็เก่งที่ไม่มีดีในโลก การเซลฟี่ก็เหมือนการหลงตัวเองอย่างหนึ่ง บางอย่างที่เราเกินไป ก็ทำให้ไม่ฟังใครรับคำวิจารณ์ไม่ได้ เพราะคาดหวังแต่ยอดไลค์ และก็พัฒนาโรคมาจากการวิตกกังวลโรคซึมเศร้า อันนี้คือเรื่องใหญ่





ถาม: เด็กรุ่นเจนแซดเป็นอย่างไร?

ตอบ : เด็กยุคเจนแซด คือเด็กที่มีอายุระหว่างปี ค.ศ. 1994-2010 เด็กกลุ่มนี้เติบโตมากับการต้องมีโทรศัพท์มือถือ สื่อสารกับเพื่อนและสื่อสารตัวเองผ่านโซเชียลมีเดีย เป็นเด็กที่ไม่ค่อยออกนอกบ้าน สนุกกับเรื่องของตัวเอง เหล่านี้ทำให้เขามีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทำอะไรได้หลายอย่างพร้อมกัน ชอบตั้งคำถาม สนุกกับเรื่องใหม่ๆ มีปัญหาเรื่องการสื่อสาร มีปัญหาเรื่องวินัยและความอดทนต่ำ พ่อแม่ที่ไม่เข้าใจ ธรรมชาติอาจมองการกระทำเด็กแล้วรู้สึกขัดหูขัดตา ซึ่งแท้ที่จริงแล้วนี่คือ “ธรรมชาติ”

เด็กยุค “Gen Z” เป็นเด็กที่เติบโตมาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสามารถในการใช้ งานเทคโนโลยี และเรียนรู้ได้เร็ว โดยใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนเว็บไซต์ สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตเป็นหลักซึ่ง ปัญหาการติดสื่อออนไลน์มีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น โดยส่วนหนึ่งเกิดจากวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ใช้อุปกรณ์ ไอทีเลี้ยงลูก ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ลดลง เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและกิจกรรมที่ ได้เรียนรู้จากธรรมชาติ รวมถึงการขาดการยอมรับและนับถือตนเอง (self-esteem) ทำให้เด็กรู้สึกตัวน้อย คุณค่าในตัวเอง เกิดความทุกข์จากการเปรียบเทียบ ระหว่างชีวิตตนเองและชีวิตเพื่อนในสังคมออนไลน์ ซึ่ง อาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้า วิธีแก้ไขปัญหานี้คือการสร้างมายด์เซ็ท ด้านคุณธรรมให้เยาวชนได้รู้กระบวนการ คิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ รู้เท่าทันโลกออนไลน์ รวมถึงเข้าใจตนเองและคนรอบข้าง มีสติ สร้างวินัยจน กลายเป็นนิสัยใหม่ในที่สุด

ถาม: ในมุมมองของคุณหมอ เด็ก เยาวชนกับสื่อดิจิทัล สื่อออนไลน์วันนี้เป็นอย่างไร?

ตอบ: คิดว่าคงเป็นเรื่องที่เลี่ยงไม่ได้เลย สำหรับเด็กรุ่นใหม่ยังไงก็ต้องใช้ชีวิตเกี่ยวกับเรื่องของสื่อออนไลน์แน่นอน ก็มีทั้งข้อที่ดีและข้อเสียที่ต้องระวัง อย่างที่เราทราบกันว่าสื่อออนไลน์เป็นสื่อข้อมูลข่าวสารที่สามารถ ที่จะเข้าถึงองค์ความรู้ต่าง ๆ ได้ไม่ยาก หลายครั้งที่พัฒนาทักษะจากสื่อออนไลน์ เดียวนี้มีห้องเรียน ออนไลน์ มีคลาสที่พัฒนาศักยภาพได้ พัฒนาเรื่องความรู้ความสามารถ ในแง่โซเชียลมีเดีย ก็ทำให้เด็กมี พัฒนาการทางด้านสังคมไม่มากนัก เด็กที่มีการสื่อสารด้านชีวิตจริงก็จะมีการใช้โซเชียลมีเดียที่จะสร้าง เพื่อน สร้างกลุ่ม การเชื่อมต่อถึงกันกับคนอื่นขณะเดียวกันประโยชน์เราก็คงเห็นละว่า ประโยชน์ก็ช่วยใน การเข้าถึงข้อมูลมันเปลี่ยนหน้าตาของเรื่องการศึกษา แต่ก่อนการศึกษาอาจจะต้องผ่านโรงเรียน ผ่านมหาวิทยาลัย ต่อไปอาจจะอยู่ในยุคที่ไม่มีความจำเป็นเพราะเราได้ความรู้ผ่านทางโลกออนไลน์ และเด็กก็ เห็นโลกที่กว้างขึ้น ก่อนนี้เด็กหาความรู้ผ่านครูอาจารย์ แต่เดี๋ยวนี้เด็กได้เห็นความเชื่อมโยงของโลกได้กว้าง ขึ้น ได้เห็นเรื่องของคนทั้งโลกจริง ๆ ประโยชน์ก็คงมาก ในขณะเดียวกันเรื่องที่น่ากังวลก็มาก





ถาม: พ่อแม่หลายคนมีปัญหาลูกหลานติดหน้าจอ ติดสื่อ จนพฤติกรรมก้าวร้าว?

ตอบ: ก็มากค่ะส่วนใหญ่ก็ติด หมอบก้มบอให้เลิกไวๆ หรือไม่ก็การป้อนข่าวส่วนใหญ่ก็แนะนำวิธีสอนการคิดเชิงบวก สอนในรู้เท่าทันว่าการเอาหน้าจอบอกมาป้อนข่าวลูกคือสิ่งที่ผิด การฝึกกินข้าวด้วยตัวเองเป็น พัฒนาการสำคัญ พอทำได้แล้วมีสิ่งอื่นมาล่อ ก็ทำให้พัฒนาการบกพร่อง เหมือนพ่อแม่ก็ไม่ฝึกทักษะ หากให้เล่นหน้าจอ และพ่อแม่ก็ไม่รู้จักการจัดการอารมณ์ลูกเพราะทุก ๆ อย่างมันจัดการด้วยหน้าจอไปหมดแล้ว

ถาม: เพราะอะไร ทำไม เด็กสมัยนี้ติดมือถือมาก?

ตอบ: เพราะวงจรของการติดโทรศัพท์เป็นผลจากการทำงานของสมอง ทำให้เด็กมีอาการอยากและติดโดยไม่ได้เป็นแค่พฤติกรรมเท่านั้น แต่มีการปรับเปลี่ยนการทำงานของสมองที่ทำให้เกิดวงจรของการติด หลาย ครั้ง เด็กกลุ่มนี้จะสูญเสียฟังก์ชันการทำงานไป เช่น ผลการเรียนรู้ตกต่ำลง มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อน กับคนในครอบครัว แยกตัว เหล่านี้คือสัญญาณอันตราย ไม่ใช่ สิ่งดี เพราะการติดหน้าจอจะเปลี่ยน สมองส่วนที่ใช้ในการคิดวิเคราะห์ควบคุมอารมณ์ของลูกให้มีความเสื่อมลง

ถ้าเด็กใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่แต่กับหน้าจอโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือแม้แต่โทรทัศน์ จนแทบไม่ผละจากหน้าจอ พอถูกพ่อแม่สั่งให้หยุดเล่นก็จะมีอาการไม่พอใจ อาละวาด บางทีไม่ได้เล่นก็จะรู้สึกหงุดหงิด ในใจ คิดถึงแต่โทรศัพท์ นี่คือการของเด็กติดหน้าจอ

สำหรับสาเหตุที่ทำให้เด็กติดอุปกรณ์เหล่านี้ ส่วนหนึ่งต้องยอมรับว่า เกิดจากพ่อแม่หลายคน ไม่มีเวลาและไม่ตั้งกติกา หรือฝึกวินัยในการเล่นหน้าจอให้กับลูก หลายคนปล่อยให้เด็กจัดการด้วยตัวเอง ทั้งหมด อยากเล่นเมื่อไรก็หยิบเอามาเล่น อยากเลิกเมื่อไรก็เลิก ปัญหาก็คือเด็กในวัยยังน้อย ไม่มีศักยภาพ พอที่จะควบคุมตัวเองเวลาที่อยู่กับอะไรที่สนุก และพอถูกขัดจังหวะก็จะแสดงความไม่พอใจออกมา พ่อแม่ หลายคนก็ไม่กล้าขัด

อีกสาเหตุหนึ่งคือตัวพ่อแม่เองก็ติดโทรศัพท์เล่นโซเชียล เล่นเกมทั้งวัน เวลาลูกเข้ามาหา ก็กลัวว่า ลูกจะกวน ก็หยิบ ยื่นโทรศัพท์อีกเครื่องให้ลูก เพื่อตัวเองจะได้ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเหมือนกัน นอกจากนี้ พ่อแม่ไม่มีกิจกรรมอื่นทดแทนให้ลูกทำในยามว่าง พออยู่บ้านอย่างเดียวไม่มีอะไรทำ พ่อแม่ยังไม่ กลับมาก็ ไม่รู้จะทำอะไรก็หยิบโทรศัพท์มาเล่น บางทีอยู่กับปู่ย่าตายายที่ขี้เกียจเล่นด้วย ก็ให้โทรศัพท์หลาน เหล่านี้ เป็นสาเหตุทำให้เด็กติดโทรศัพท์

ปัญหาติดโทรศัพท์ถือเป็นสัญญาณอันตราย ที่พ่อแม่ต้องเร่งหาทางแก้ไขโดยเร็ว ถ้าหากปล่อยไว้ไม่หาทางแก้ไขลูกก็จะกลายเป็นเด็กที่ไม่เชื่อฟัง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ดื้อรั้น เจ้าอารมณ์ โมโหง่าย เอาแต่ใจ การเรียนแย่ลง ซึ่งไม่เป็นผลดีทั้งต่อตัวลูกและเชื่อว่าจะสร้างปัญหาและความทุกข์ใจให้กับพ่อแม่ “พ่อแม่ต้องตระหนักถึงปัญหานี้และเอาใจจริงเอาใจที่จะแก้ไข หาทางคุยกับลูกว่าเรารู้สึกว่าเป็นปัญหาจาก นั้นมองหาทางออกร่วมกับลูกคิดว่าจะต้องทำอย่างไร แต่อย่ากลัวลูก เวลาที่ห้ามลูกเล่นโทรศัพท์แล้วลูกร้อง อาละวาดบังคับเรา





ก็อย่ากลัว อย่าให้ลูกมาควบคุมเราได้ หน้าที่ของเราคือช่วยเหลือลูก พุดคุยกับลูกแล้วตั้ง กติกาให้ลูกปฏิบัติ เช่น ไม่เอามือถือเข้าห้องนอนในขณะที่กำลังจะนอน วันหนึ่งควรเล่นไม่เกิน 2 ชั่วโมง ซึ่ง รวมถึงการดูโทรทัศน์ ด้วย

เมื่อใกล้หมดเวลาเล่นเราอาจจะช่วยเตือน ถ้ามีการเก็บแล้วไว้อยาวหรืออาละวาดหรืออะไร ก็ตามวันต่อไปจะไม่ได้เล่น รอไปเล่นใหม่ในวันถัดไป เมื่อตั้งกติการ่วมกันก็ให้ลูกปฏิบัติแล้วเราต้องทำจริง โดยใช้วิธี “นุ่มนวลแต่จริงจัง” ไม่บ่น ไม่ด่า แต่ว่ารักษากติกาจริงจัง ถึงลูกจะร้องอ้อนวอนยังไงก็ต้องไม่ ใจอ่อนยื่น โทรศัพท์คืนให้ เพราะถ้าทำอย่างนั้นก็ได้ช่วยอะไร นอกจากนี้ควรพยายามหากิจกรรมให้ลูกทำหรือชวนลูกไปทำโน่นทำนี่ ขณะเดียวกันพ่อแม่ก็ต้องลดเวลาอยู่กับหน้าจอของตัวเองเพื่อไปอยู่กับลูกด้วย ถ้าทำได้ก็จะค่อย ๆ แก้ปัญหาได้เอง

เด็กยุค Gen Z เป็นเด็กที่เติบโตมาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีและเรียนรู้ได้เร็ว โดยใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนเว็บไซต์ สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตเป็นหลัก ซึ่งปัญหาการติดสื่อออนไลน์มีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ส่วนหนึ่งเกิดจากวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ใช้อุปกรณ์ไอทีเลี้ยง ลูก ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ลดลง เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ จากธรรมชาติ รวมถึงการขาดการยอมรับและนับถือตนเอง ให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าในตัวเอง เกิดความ ทุกข์จากการเปรียบเทียบ ระหว่างชีวิตตนเองและชีวิตเพื่อนในสังคมออนไลน์ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้า

วิธีแก้ไขปัญหานี้คือ การสร้างมายด์เซตด้านคุณธรรมเด็กไทย 5.0 ด้วยการปรับกระบวนการ ทศน์ทั้ง 5 ข้อ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา และรับผิดชอบ” เพื่อสร้างเยาวชนรุ่นใหม่ให้พร้อมก้าวสู่ ศตวรรษที่ 21 อย่างมีคุณภาพ เด็กได้รู้กระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ รู้เท่าทันโลกออนไลน์ รวมถึงเข้าใจตนเองและคนรอบข้าง มีสติ สร้างวินัย จนกลายเป็นนิสัยใหม่ในที่สุด

