

ฉบับที่ 2 เดือนกันยายน 2551

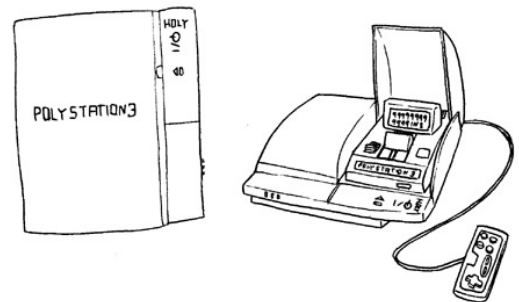


จากคอลัมน์ **วิถีสุข** จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนกันยายน 2551  
ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

## ลูก

### “ติด GAME”

### จะแก้เกมอย่างไร?



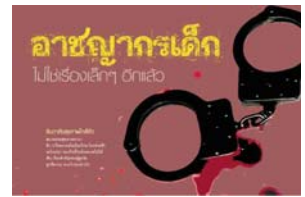
ปัญหาเด็กติดเกมไม่ใช่เรื่องใหม่ และเป็นประเด็นที่สังคมถามหาทางออกกันมานานพอสมควรแล้ว แต่เมื่อเกิดข่าวเด็กชายปล้นฆ่าแท็กซี่ โดยเลียนแบบเกมคอมพิวเตอร์ที่เล่นเป็นประจำ โดยพ่อแม่ไม่เคยสังเกตเห็นเงื่อนงำปัญหานี้เลยทั้งที่ใช้ชีวิตอยู่ในบ้านเดียวกัน เรื่องนี้ก็ยังทวีตริกรรม “ร้อน” ขึ้นเป็นทวีคูณ

พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์ แห่งสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ผู้ให้ความสนใจศึกษาเรื่องนี้อย่างต่อเนื่อง ระบุว่า ปัญหาเด็กติดเกมพบได้บ่อยในครอบครัวไทยปัจจุบัน

“พ่อแม่หลายคนลำบากใจที่จะบังคับให้ลูกเลิกเล่นเกม เด็กบางคนติดมากจนไม่สนใจการเรียน ผลการเรียนตกลงมาก ๆ หรือบางคนไม่ยอมไปโรงเรียน ใช้เวลาเล่นเกมที่บ้านทั้งวัน เวลาห้ามมาก ๆ เด็กแอบหนีไปเล่นเกมที่ร้านเกมนอกบ้าน บางคนเลยซื้อเกมให้เด็กเล่นที่บ้าน เนื่องจากเกรงว่าเด็กจะไม่กลับบ้าน แต่กลับเป็นปัญหาต่อมาจากการเล่นเกมที่บ้านมากขึ้น

“ที่ผ่านมา แพทย์และบุคลากรทางแพทย์ได้รับคำถามหรือการปรึกษาปัญหาเด็กติดเกมมากขึ้น การช่วยเหลือเด็กติดเกมจึงเป็นความจำเป็นระดับประเทศ และถ้าสามารถป้องกันปัญหานี้ได้ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง” คุณหมอวินัดดา ฉายภาพให้เห็นสถานการณ์ในภาพรวม และให้ข้อมูลเพิ่มเติมที่น่าสนใจดังนี้

- ข้อมูลจากกลุ่มงานเฝ้าระวังทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ระบุว่า เด็กและเยาวชนไทยยุคใหม่ใช้เวลาโดยเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมงไปกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และ ร้อยละ 80 ของเด็กที่ติดเกมเลือกเล่นเกมแนวต่อสู้



ฉบับที่ 2 เดือนกันยายน 2551

- ผลการสำรวจพ่อแม่ผู้ปกครองโดยศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ:ประเทศไทย (NECTEC) เมื่อ ปี 2543 พบว่าในครอบครัวไทย มีคอมพิวเตอร์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ ร้อยละ 27 ในครอบครัวเหล่านี้ ร้อยละ 90 มีเด็กใช้งานเป็นประจำ โดยใช้ในกิจกรรมการเล่นเกมที่ที่สุด คือ ร้อยละ 31 ของการใช้งานทั้งหมด โดยผู้ปกครองจำนวนมากไม่รู้ว่าลูกหลานใช้เน็ตเพื่อการใด โดย ร้อยละ 45 ไม่ใกล้ชิดเวลาเด็กใช้เน็ต

จากข้อค้นพบดังกล่าว คุณหมอวินัดดาสรุปว่า เด็กและวัยรุ่นใช้คอมพิวเตอร์ในการเล่นเกมนาน ใช้ในการศึกษาน้อย โดยพ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลการใช้คอมพิวเตอร์ของลูก

ใน รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ.2550 ก็ได้นำเสนอข้อมูลที่น่าสนใจที่สะท้อนมุมมองของเด็กเยาวชนต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ไว้ในเรื่องสถานการณ์ “เด็กไทยยุคไซเบอร์” ดังแผนภาพ

แผนภาพที่ 1 และ 2 แสดงทัศนคติจากเยาวชนต่อโทษและประโยชน์ในการเล่นคอมพิวเตอร์





สื่อเผยแพร่ความรู้จาก  
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด  
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News กันยายน 51



ฉบับที่ 2 เดือนกันยายน 2551

จากสถานการณ์ที่เป็นอยู่ นั่นคือ เกมคอมพิวเตอร์เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเด็กและเยาวชนไทยอีกทั้งยังแทรกซึมสู่บ้านเรือนนับล้านๆ โดยเกมยอดนิยมคือเกมประเภทต่อสู้ ใช้ความรุนแรง ขณะที่พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ได้เข้าไปดูแลความเป็นไปอย่างใกล้ชิดเท่าที่ควร จนอาการ “ติดเกม” กลายเป็นสิ่งที่พบได้กับเด็กทั่วไป คุณหมอมวินัดดาได้ให้ข้อแนะนำในการ “แก้มเกม” เมื่อประสบปัญหาดังกล่าวเอาไว้ดังนี้

1. ตกลงกติกาให้ชัดเจน พยายามให้ลด หรือเลิก ถ้าลด ให้จัดเวลากันใหม่ลดเวลาเล่นลงทีละน้อย เช่น เดิมเล่นทุกวัน วันละ 3 ชั่วโมง ลดลงดังนี้ สัปดาห์แรก ให้เล่นวันละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ที่ 2 ให้เล่นวันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ที่ 3 ให้เล่นเฉพาะ เสาร์-อาทิตย์ ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง ถ้าเลิกเล่นเกมให้จัดกิจกรรมทดแทนเวลาที่เคยเล่นทันที กิจกรรมควรสนุกก่อนให้เด็กเพลิดเพลิน เบนความสนใจไปจากเกม
2. การเอาจริงกับข้อตกลง ด้วยสีหน้า ท่าทาง
3. ตกลงทดลองปฏิบัติเป็นเวลาที่เหมาะสม เช่น ทดลองปฏิบัติเป็นเวลา 1 เดือน แล้วกลับมาประเมินผลร่วมกัน หากทางปรับเปลี่ยนแก้ไข
4. กำหนดทางปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหาเช่น ถ้าลูกไม่ทำตาม แม่จะทำอะไรจะช่วยให้ช่วยอย่างไร
5. มีการบันทึกผลการช่วยเหลือ และนำมาพูดคุยกันเป็นระยะๆ ชมในเรื่องที่ได้ทำไปแล้วได้ผลดี ข้อใดยังทำไม่ได้ ให้กลับมาติดตามงาน
6. ประเมินผลเมื่อครบเวลาที่ตกลงกันได้
7. ปรับกติกาใหม่ถ้ามีปัญหาความร่วมมือ หรือทำไม่ได้
8. จูงใจให้อยากเลิกด้วยตนเอง
9. สร้างความสามารถในการควบคุม เสริมทักษะการควบคุมตนเอง
10. จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเรื่องเกม
11. จัดกิจกรรมให้ใช้เวลาที่เคยเล่นเกม เป็นกิจกรรมที่สนุกๆ อื่นๆ อย่าปล่อยให้ว่าง

“การป้องกันสำคัญกว่าการรักษามาก ควรคิดเสมอว่าเด็กมีโอกาสดูติดเกมทุกคน การป้องกันเริ่มได้ตั้งแต่เด็กยังไม่ติดเกม อาจเริ่มได้ตั้งแต่ช่วงปีที่ 2 โดยฝึกให้รู้จักกติกา ขอบเขต และทักษะในการควบคุมตนเอง” คุณหมอมวินัดดา ให้ข้อคิด

ผู้ปกครองที่ “อยากล้อมคอกก่อนวัวหาย” ใช้คอมพิวเตอร์ของคุณให้เป็นประโยชน์โดยเข้าไปศึกษารายละเอียดได้ที่

[http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth4\\_6.php](http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth4_6.php)



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก  
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด  
ทั้งเล่ม! **ที่นี่!**

News กันยายน 51



ฉบับที่ 2 เดือนกันยายน 2551

### บอกกล่าว...

จดหมายข่าว “ต้นคิด” ต้นไม้แห่งความคิด ที่บ่มเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่งเป็นผลผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศ รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วนหนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทางสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักรู้ของคนในสังคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุปเชิงความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการใช้ข้อมูลเพื่อกำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ

ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน [www.hiso.or.th](http://www.hiso.or.th)

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ “ต้นคิด”

ตู้ ปณ.2 ปณฝ.ประดิพัทธ์ 10404

โทรศัพท์. 02-668-2854 โทรสาร.02-241-0171

อีเมล : [info@tonkit.org](mailto:info@tonkit.org) เว็บไซต์ [www.tonkit.org](http://www.tonkit.org)

