


บทความ ดีมาก ใครเลี้ยงลูกติดมือถือ เกมส์ ที่วี  
โซเซียล ควรอ่านมากๆ

---

 บทความ\_ยอดฮิต สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง 

บริโภคสื่ออย่างไรให้ปลอดภัย???

 พ่อแม่หลายคนคงมีคำถามในใจว่า การใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ จำเป็นต้องเลือกด้วยหรือ ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยด้วยหรือ เพราะอาจมีความเข้าใจว่าสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ก่อนอื่นเลยต้องมาทำความเข้าใจกันก่อนว่า สื่ออิเล็กทรอนิกส์ มีผลกับลูกของเราอย่างไรบ้าง จากข้อมูลในปัจจุบันยังไม่พบว่าสื่ออิเล็กทรอนิกส์ชนิดใดที่มีผลในการส่งเสริมทักษะทางด้านภาษา นอกจากนี้เองยังพบว่า ส่งผลต่อการเกิดโรคอ้วน ปัญหาการนอน การเพิ่มความรุนแรงในเด็ก รวมไปถึงเพิ่มโอกาสในการใช้สารเสพติดด้วย การหลีกเลี่ยงโดยการไม่ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ อาจไม่ใช่คำตอบที่ดีที่สุดสำหรับการใช้ชีวิตอยู่ในยุคปัจจุบัน ดังนั้นพ่อแม่ควรมีการควบคุมและป้องกันการบริโภคสื่อของลูก ซึ่งทางสมาคมกุมารแพทย์ของสหรัฐอเมริกาได้ออกคำแนะนำในการจำกัดการใช้สื่อในเด็กตามช่วงอายุ ดังนี้

- อายุต่ำกว่า 18 เดือน ไม่แนะนำให้ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด ยกเว้น video chat
- อายุ 18-24 เดือน หากพ่อแม่อยากให้ลูกใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ควรเลือกรายการที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก และพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกด้วยขณะใช้สื่อ
- อายุ 2-5 ปี ให้จำกัดการใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน เป็นรายการที่เหมาะสมกับวัย และพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกด้วยขณะใช้สื่อ
- อายุมากกว่า 6 ปี ให้จำกัดการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์จำนวนชั่วโมงที่ใช้ตามความเหมาะสม โดยที่ต้องไม่ไปแย่งเวลาคุณภาพจากการที่พ่อแม่จะทำกิจกรรมร่วมกับลูก การออกกำลังกาย การเรียน การทำการบ้าน และการนอนให้เพียงพอตามวัย

สำหรับหลักในการส่งเสริมให้ลูกใช้สื่ออย่างเหมาะสมนั้น ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ

- T = Talk มีการพูดคุยกับลูกถึงชนิดหรือสื่อที่ลูกและเพื่อนเลือกใช้ เพื่อดูความเหมาะสมของสื่อ รวมไปถึงเพื่อเป็นการติดตามการใช้สื่อของลูก
- E = Education มีการให้คำแนะนำถึงผลเสียจากการใช้สื่อกับลูก ดังที่ได้กล่าวไปข้างต้น

- C = Co-view และ Co- Use เมื่อลูกใช้สื่อ พ่อแม่ควรมีการเฝ้าดู หรืออาจใช้ร่วมกันเพื่อดูความเหมาะสมของสื่อ รวมไปถึงการสอนหากเนื้อหาไม่เหมาะสมกับวัยของลูก
  - H = House rule ตั้งกฎในบ้าน ซึ่งทุกคนใช้ร่วมกัน และที่สำคัญพ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งในการยึดถือกฎและการใช้สื่อที่เหมาะสม เช่น ไม่ใช้ขณะทานอาหาร ไม่ใช้ในห้องนอน เป็นต้น
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์มีทั้งข้อดีและข้อเสีย หากเรารู้จักที่จะเลือกบริโภคสื่ออย่างถูกวิธี ก็จะสามารถช่วยให้เราป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในภายหน้าได้

อ.นพ.ชนาธรณ์ พุฒิกานนท์  
กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการ  
รพ.พุทธชินราช พิษณุโลก