

“ใช้สื่อหน้าจอบนอย่างไร ให้เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก”



บทความโดย
ศ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ
สมาคมพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก
และราชวิทยาลัย/สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

“ใช้สื่อหน้าจออย่างไรให้เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก”



“ประโยชน์ของสื่อหน้าจอสำหรับเด็ก”

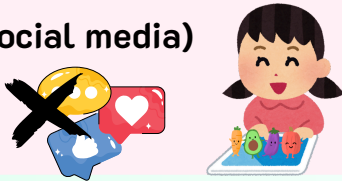
การกำกับให้เด็กใช้สื่อหน้าจอ **อย่างเหมาะสม** จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา สังคม อารมณ์ สติปัญญา การทำหน้าที่บริหารของสมองระดับสูง ความพร้อมในการเข้าสู่ระบบ การศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รวมถึงยังอาจช่วยลดปัญหาความรุนแรง พฤติกรรม ก้าวร้าว และชนสนาธิสน

ลักษณะการใช้สื่อหน้าจอที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก



1 อายุเหมาะสม

เริ่มใช้สื่อหน้าจอ **ไม่ควร** ก่อนอายุ **2 ปี** และเด็กอายุน้อยกว่า 13 ปี ควรหลีกเลี่ยงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (social media)



2 เวลาเหมาะสม

เด็กอายุ 2-5 ปี ควรจำกัดสื่อหน้าจอ ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน

เด็กโตและวัยรุ่นควรใช้สื่อหน้าจอเพื่อความบันเทิง ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

ทั้งนี้ควรกำหนดเวลาที่ใช้สื่อในแต่ละวันอย่างสม่ำเสมอ และกำกับให้เด็กใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำคัญในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมด้วย



3 รายการที่ดี

ควรเป็นรายการทางการศึกษาที่ผลิตขึ้นสำหรับเด็กตามวัย มีคุณภาพสูง มีเนื้อหาส่งเสริมพัฒนาการ จิตอาสา

โดยปราศจากการนำเสนอที่มี การเปลี่ยนภาพอย่างรวดเร็ว ความรุนแรง และเนื้อหาแฟนตาซีมากเกินไป รวมทั้งไม่ควรเปิดสื่อหน้าจอทิ้งไว้



4 ลักษณะของการใช้สื่อ



ผู้ปกครองควรดูแล พูดสื่อสารกับเด็ก ระหว่างได้รับสื่อไปด้วย เพื่อช่วยให้เด็กเข้าใจ และสอนสิ่งที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้สื่อหน้าจอหลายอย่างพร้อมกัน

5 มีกฎกติกาการใช้สื่อหน้าจออย่างเหมาะสม

ฝึกให้เด็กทำกิจวัตรประจำวัน การบ้าน และงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อน ใช้สื่อหน้าจอในแต่ละวัน รวมทั้งฝึกระเบียบวินัยการใช้สื่อหน้าจออย่างสม่ำเสมอ



6 พ่อแม่หมั่นสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก

และเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้สื่อหน้าจอของตนเอง



7 หลีกเลี่ยงการใช้สื่อหน้าจอ



ในเด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ดี มีปัญหาพัฒนาการ ชน อยู่ไม่นิ่งหรือกินยาก เพราะจะยิ่งทำให้ปัญหาต่างๆ เป็นมากขึ้นได้



8 กำหนดเวลา และสถานที่ภายในบ้าน

ที่จำเป็นต้องปลอดจากสื่อหน้าจอ เช่น เวลากินอาหาร ในห้องนอน และ 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน



9 ปลุกฝัง

ให้เด็กรู้เท่าทันสื่ออย่างปลอดภัย ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

