



เอกสาร ความปลอดภัย

แผนกนิรภัยการช่าง กองจัดการ อร.

ฉบับที่ ๒๔/๔๘

เรื่องเด็กติดเกมส์

เอกสารความปลอดภัยฉบับนี้ เป็นเรื่องที่อยู่นอกหน่วยงาน แต่กลับเป็นเรื่องใกล้ตัวของพ่อแม่ ผู้ปกครองทุกท่านในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทางแผนกนิรภัยการช่าง กองจัดการ กรมอุทการเรือ จะนำเสนอ เรื่อง เด็กติดเกมส์ ซึ่งได้คัดบางตอนมาจากรายการ U-Life ออกอากาศที่ช่อง UBC 7 เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๔๗ เวลา ๒๑๐๐ จากเหตุการณ์ที่เด็กติดเกมส์ จนในที่สุดได้หายออกไปจากบ้าน เด็กคิด ยังไงถึงได้หายไป ไม่กลับบ้านเป็นเวลาหลายเดือน เรามาวิเคราะห์กัน ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขา และจะมีวิธีรับมือกับปัญหาในเรื่องนี้ อย่างไร

นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ จิตแพทย์ จากกรมสุขภาพจิต ได้ให้ทัศนะไว้ว่าเรื่องของการเล่นเกมส์ ซึ่งเป็นขบวนการ ที่คนเราจะมีสมองส่วนคิดกับสมองส่วนอยาก สมองส่วนอยากจะถูกควบคุมโดยสมองส่วนคิด แต่การเล่นเกมส์จะไปกระตุ้นสมองส่วนอยากอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่สามารถฝึกหรือให้เด็ก เรียนรู้เอาสมองส่วนคิดมาควบคุมได้ ส่วนอยากจะมากกว่าส่วนคิดตรงนี้จะเริ่มเกิดขบวนการที่เราเรียกว่าติดเกมส์ พอเกิดการติดเกมส์เกิดขึ้นมันจะเกิดปัญหาในครอบครัว นอกเหนือจากนี้แล้วบางรายติดเกมส์ มาก ๆ พ่อแม่ให้เงินค่าเทอมไป ปรากฏว่าเงินค่าเทอม เด็กเอาไปเล่นเกมส์จนหมด คราวนี้เด็กจะเกิดความสับสน ถ้าครูแจ้งพ่อแม่แล้วจะทำอย่างไร จึงมีความรู้สึกทั้งกังวลทั้งผิด เด็กพวกนี้จะมีปัญหาในการตัดสินใจ อาจจะใช้วิธีหลบหนีออกจากบ้านชั่วคราวถ้าโดนจับได้ อาจจะโดนตี บางทีเรามีเหมือนกันว่าเด็กติดเกมส์เพราะว่าเป็น อาการของภาวะซึมเศร้า หมายถึงเขาหนีออกจากอารมณ์ที่เศร้าชั่วคราวด้วยการหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมส์ เช่น เด็กเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ มีลักษณะที่ท้อแท้ แต่บางทีอาการเรื่องของการติดเกมส์เป็นตัวบัง ยิ่งเด็กมี ปัญหาทางด้านสติปัญญา อันนี้จะเป็นตัวซ้ำเติม คือ เด็กที่เขาไม่ฉลาด ไปเรียนหนังสือมันก็น่าเบื่อ ไม่มี ความสุข พอเขามาหัดเล่นเกมส์ การเล่นเกมไม่ต้องใช้ความฉลาด มันสนุกกว่าและได้แต้มมากขึ้นเรื่อย ๆ มันทำให้เขารู้สึกภูมิใจ

จะทำอย่างไร ถ้ารู้ว่าลูกติดเกมส์?

คุณหมอยงยุทธ ให้คำแนะนำว่า ควรแก้เป็น ๓ ระยะ

๑. ระยะก่อนมีปัญหาเราเรียกว่าป้องกัน

๒. ระยะที่เพิ่งมีปัญหา

๓. ระยะที่ปัญหารุนแรง

ระยะแรกคือ ก่อนมีปัญหาก็คือ เด็กวัยรุ่นมีปัญหาที่มากที่สุด เด็กวัยรุ่นเรียนในทางจิตวิทยา เรียกว่าเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสของการพัฒนาเรื่องวินัย เพราะฉะนั้นการที่เด็กดูทีวี เล่นเกมส์ เล่นคอมพิวเตอร์ ตามสบาย ก็คือเรากำลังทำลายโอกาสของเราเองที่จะสร้างให้ลูกเรามีวินัย ตรงนี้ขอให้คุณแม่เข้าใจว่า ไม่มีวัยไหนอีกแล้วที่เราจะสร้างวินัยให้ลูกได้ดีเท่ากับวัยรุ่นก็คือ วัยประมาณ ๖ - ๑๒ ปี ถ้าเขาเสียแล้ว เรา จะสร้างตอนวัยรุ่นคงจะลำบาก เราต้องมีเวลา วางตารางเวลาของลูกไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ว่าลูกกลับมาบ้านทำอะไร ช่วงไหนให้เล่น ช่วงไหนให้ทำการบ้าน ช่วงไหนให้ดูทีวี ควรเป็นเวลา ถ้าเราวางเอาไว้และทำเสมอต้นเสมอ ปลายเขาจะกลายเป็นเด็กที่ขอมรับกฎเกณฑ์ แต่ถ้าเราเริ่มปล่อยตามใจ ขบวนการที่สมองคิดเกมส์จะเริ่มขึ้น เพราะเขาไปเล่นได้ความสนุกสนานเล่นยาวขึ้นเรื่อย ๆ สมองส่วนที่ตื่นเต้นที่ได้รับจากการเล่นเกมก็เริ่มมี อิทธิพลเหนือสมองส่วนคิดขึ้นมาเรื่อย ๆ

ระยะที่สอง คือ เริ่มเป็นปัญหา ตรงนี้พ่อแม่ต้องกลับมาเริ่มต้นตั้งกติกา ต้องเริ่มต้นเอาจริง เอาจังกับเขา คือ อย่าใช้วิธีการที่เรียกว่าผีเข้าผีออก คือ วันไหนอารมณ์เสีย วันไหนทนไม่ได้ก็เล่นงานซะทีหนึ่ง เด็กจะไม่เกิดการเรียนรู้ พ่อกับแม่ต้องหาวันเริ่มต้นและตกลงกติกากับลูกใหม่และต้องควบคุมให้ได้ ออกกฎ แล้วต้องบังคับใช้ให้สม่ำเสมอ อยู่โรงเรียนจะเล่นกีฬาหรือเรียนซ่อมเสริมอะไรก็ได้ พอกลับมาบ้านเราก็เอา คอมพิวเตอร์มาอยู่ในห้องนั่งเล่น ให้อยู่ในสายตา ถึงเวลาก็เปิดปิดตามเวลา

ระยะที่เป็นปัญหารุนแรง คือ เล่นมาเป็นเวลาหลายชั่วโมง เป็นปี พวกนี้คิดหนักแล้ว อันคับ แรกคือ ต้องให้หยุดก่อน วิธีการที่ดีที่สุด คือ ช่วงปิดเทอม ให้อาไปเข้าแคมป์ ๑ เดือน เช่น เข้าค่ายภาษาอังกฤษ ค่ายพัฒนาผู้นำ หรือค่ายศิลปะอะไรก็ได้ที่มีกิจกรรม คือให้ ๑ เดือนไม่ต้องยุ่งกับเกมส์เลย ให้สมองส่วนอยาก ลดการถูกระตุ้นลง พอกลับมาบ้านก็ตั้งกติกา ตกลงกันว่าเราจะเล่นเกมได้วันละเท่าไร และเราต้อง ควบคุมให้เป็นจริง ตรงนี้จะสามารถทำได้ต้องให้หยุดอย่างน้อย ๑ เดือน แล้วระหว่างนั้นหากิจกรรมมาให้ เขาทำ

เนื่องจากบทความเรื่องนี้ มีเนื้อหาค่อนข้างจะยาว ทางแผนกนิตยสารช่าง กองจัดการ กรมอุ ทหารเรือ จะขอนำเสนอต่อในฉบับหน้า ซึ่งจะนำเสนอเกี่ยวกับแนวทางที่ท่านผู้ปกครองพึงทราบและกำหนด วิธีการป้องกันไว้ก่อน สำหรับ ฉบับนี้ ก็จะขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ สวัสดีครับ ...



ด้วยความปรารถนาดีจาก แผนกนิตยสารช่าง
กองจัดการ กรมอุทการเรือ

ฝากให้คิด

เจ้านาย คือ คนที่มาทำงานเข้าในวันที่เรามาสาย และมาทำงานสายใน วันที่เรามาเช้า