

ไม่ควรทำ...ถ้าไม่อยากให้ลูกติดเกม

รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบันเด็กกับคอมพิวเตอร์และการเล่นเกม ดูจะเป็นของคู่กัน ที่นับวันจะแยกกันยาก ปัญหานี้พ่อแม่หรือผู้ปกครองสามารถช่วยแก้ไขได้ ด้วยการไม่ทำสิ่งเหล่านี้

1. **ไม่ตั้งกติกา ก่อนซื้ออุปกรณ์เล่นเกมให้** การที่ผู้ปกครองซื้ออุปกรณ์เล่นเกมให้ลูก โดยไม่ได้มีการตั้งกติกาการเล่นเอาไว้ก่อนล่วงหน้า เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง ผู้ปกครองควรมีการสร้างกติกา ร่วมกันกับเด็กก่อนว่า เด็กสามารถเล่นเกมได้วันไหนบ้าง เวลาไหนบ้าง เล่นได้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนจะเล่นจะต้องรับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยก่อน หากไม่รักษากติกาจะต้องถูกทำโทษอย่างไร (แนะนำให้ใช้วิธีงดเกม หรือลดเวลาในการเล่นเกมลง) จะเป็นการยากมากที่จะมาตั้ง กติกากันภายหลัง หลังจากมีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว

2. **ใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็ก** พ่อแม่ผู้ปกครองที่งานยุ่งอาจจะคิดว่า การให้เด็กอยู่บ้านเล่นเกม หรือไปอยู่ร้านเกม น่าจะปลอดภัย ตัวเองจะได้มีเวลาส่วนตัวไปทำอย่างอื่น ขอบอกว่าความคิดนี้เป็น อันตรายอย่างยิ่ง หลายครอบครัวกว่าที่พ่อแม่จะรู้ตัว ลูกก็ติดเกมงอมแงมไปเสียแล้ว

3. **ดีแต่บ่น แต่ไม่เคยเอาจริง** สิ่งที่พ่อแม่มักจะทำเสมอแต่เป็นวิธีที่ไม่เคยได้ผล คือ การดีแต่บ่น เช่น “เล่นนานไปแล้ว” “เลิกได้แล้วนะ” “เมื่อไหร่จะเลิกซักที” การพูดบ่อยๆ นอกจากจะไม่ค่อยได้ผลแล้ว ยัง ทำให้ลูกเกิดความรู้สึกว่า “บ่นอีกแล้ว...รำคาญ” ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ จะทำให้ลูกไม่อยากคุยและไม่อยากเจอ หน้าพ่อแม่ เพราะคิดว่าจะต้องโดนดุ การพูดน้อยแต่ทำจริงตามกติกาที่ตกลงกันได้ เป็นวิธีที่ได้ผลดีกว่า เสมอครับ

4. **ใจอ่อน** ธรรมชาติของเด็กมักจะชอบต่อรองกับพ่อแม่เสมอเมื่อหมดเวลาเล่น โดยมักจะพูดว่า “แป็บนึง...ขออีก 10 นาทีน่า จะจบเกมแล้ว” ไปๆ มาๆ 10 นาทีที่ว่างก็อาจลากยาวเป็นครึ่งชั่วโมง หรือหลาย ชั่วโมงเลยก็เป็นได้ ซึ่งพอต่อรองได้ครั้งหนึ่งก็มักจะมีครั้งต่อไป เพราะเด็กเค้ารู้ว่าพ่อแม่ไม่เอาจริง การใจ อ่อนอย่างนี้ไม่ได้มีผลเสียกับเรื่องเล่นเกมเท่านั้นนะครับ แต่จะมีผลต่อกฎเกณฑ์ทุกอย่างในบ้าน ถ้าลูกรู้ว่า คุณจะใจอ่อนแล้ว เป็นเรื่องยากที่เขาจะทำตามกฎกติกาที่วางไว้ เพราะคิดว่าจะมาต่อรองเอาที่หลังได้ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการรักษาระเบียบวินัยในตัวเองของเขาในระยะยาว

5. **ไม่เสมอต้นเสมอปลาย** คุณอาจเคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ได้ แต่ก็แค่ครั้งชั่วคราว เช่น ตั้งกฎว่าอย่าเล่นเกมเกิน 2 ชั่วโมง แต่ก็ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ซึ่งอาจเป็นเพราะความใจอ่อนของคุณ หรือ

ความที่คุณไม่มีเวลา สุดท้ายแล้วกฎเกณฑ์เหล่านั้นก็จะไร้ความหมาย ไม่ต่างกับการใจอ่อนยอมให้ทุกครั้ง
เลยครับ

6. **ความขัดแย้งกันเองระหว่างผู้ปกครอง** เมื่อลูกขอเล่นเกม คุณแม่อาจจะไม่ให้ แต่คุณพ่ออาจ
ตามใจ เวลาเกิดความขัดแย้งกันแบบนี้ เด็กๆ ก็มักเลือกเข้าข้างฝ่ายที่ให้ประโยชน์กับเขามากที่สุด ซึ่งอาจ
พัฒนากลายเป็นปัญหาความสัมพันธ์ได้ เช่น เขาอาจรู้สึกว่าคุณแม่ยืนอยู่ฝั่งตรงข้ามกับเขา เป็นศัตรูกับเขาไป
เลย ในเรื่องนี้พ่อแม่ควรมีจุดยืนร่วมกันนะครับว่าจะวางกฎกติกาของบ้านอย่างไร และตัวเด็กๆ เองก็ต้องมี
ส่วนร่วมในการวางกฎกติกาด้วยนะครับ

7. **ละเลยการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว** หลายครอบครัวที่มีลูกติดเกม พบว่ามักจะเป็น
ครอบครัวที่พ่อ แม่ ลูกอยู่กันคนละทิศละทาง ต่างคนต่างอยู่ แต่ละคนง่วนอยู่กับสิ่งที่ตัวเองสนใจ ไม่ค่อยได้มี
การทำกิจกรรมสนุกสนานด้วยกัน ดังนั้นพ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกมีกิจกรรมทำยามว่าง เป็นกิจกรรมที่ให้
ความสนุกสนานเพลิดเพลินไม่แพ้การเล่นเกม หรือมากกว่าการเล่นเกม ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่ลูกชอบ และ
สามารถร่วมกันทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ทั้งครอบครัว เพื่อเป็นการสานความสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อ แม่ ลูก

ลองทำดูนะครับ บนพื้นฐานของเมตตา กรุณา และความอดทน ผมเอาใจช่วยครับ