

# เลี้ยงลูกด้วยแท็บเล็ต สมาร์ทโฟน ดีจริงหรือ

อ.พญ.พัฏฐ โรจน์มงามงคล  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เรื่องนี้ทำให้พ่อแม่หลายคนรู้สึกกังวลไม่น้อย โดยเฉพาะเด็กเล็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ขวบ ซึ่งอยู่ในช่วงปฐมวัย

แม้ว่าจะยังไม่ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนถึงประโยชน์ของสื่อประเภทนี้ ที่มีผลต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย แต่จากผลการศึกษาที่มีในปัจจุบัน เราพบทั้งผลดีและผลเสียต่อเด็ก และยังพบว่า เด็กส่วนใหญ่ใช้สื่อนี้กันอย่างแพร่หลายกันที่บ้าน

ซึ่งพ่อแม่จะมีบทบาทอย่างมากในการส่งเสริมให้เด็กได้รับประโยชน์จากสื่อดังกล่าวอย่างเต็มที่และหลีกเลี่ยงผลเสียที่อาจเกิดตามมาได้ดังนี้

1. ควรกำกับดูแลและควบคุมเนื้อหาของสิ่งที่เด็กสัมผัสจากสื่อ โดยเน้นโปรแกรมการศึกษา (educational program) ที่มีระดับความยากง่ายของเนื้อหาให้เหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก เพื่อให้เขาจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากโปรแกรมดังกล่าว

2. ไม่ควรปล่อยให้เด็กใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนตามลำพัง แต่ควรมีการพูดคุยกับเด็กขณะที่อยู่หรือเล่นสื่อนี้ เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้จากสื่อดังกล่าวได้ดีขึ้น เช่น เมื่อเด็กอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-book) ควรตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาในเรื่องที่อ่าน อธิบายความหมายของคำศัพท์ให้เด็กฟัง หากเด็กเล่นโปรแกรมประยุกต์ (application) เกี่ยวกับตัวอักษร ควรสอนเด็กเพิ่มเติม ด้วยการชี้บอกเด็กว่า ตัวอักษร ตัวเลข หรือสัญลักษณ์ที่เห็นคืออะไร พร้อมทั้งเชื่อมโยงกับประสบการณ์หรือความรู้เดิมของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถต่อยอดความรู้ใหม่ได้ง่ายขึ้น และหากเด็กเล่นโปรแกรมประยุกต์ชนิดเกมการศึกษา (educational game App.) ที่มีระดับความยากเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ควรช่วยเหลือเด็กตามสมควร และให้กำลังใจเมื่อเด็กพิชิตเกมระดับต่าง ๆ ได้

3. กำหนดระยะเวลาการใช้งาน เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เหมาะกับวัย เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง การเล่นเกมที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก การได้สัมผัสธรรมชาติรอบตัว เป็นต้น ในเด็กอายุ 2 ขวบขึ้นไป ควรใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และสื่ออื่น ๆ รวมทั้งวิดีโอ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟนไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนเด็กที่ต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่ควรให้เด็กบริโภคสื่อใด ๆ เนื่องจากเป็นวัยที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพเด็ก หากจำเป็นควรมีมาตรการควบคุมระยะเวลาในการใช้สื่อของเด็กให้น้อยที่สุด

อย่างไรก็ตาม การใช้สื่อดังกล่าวโดยใช้ educational application อาจให้ประโยชน์ในการพัฒนาทักษะพื้นฐานด้านการเรียนของเด็กวัย 3 ขวบขึ้นไป แต่สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ ยังไม่มีงานวิจัยรองรับมากนักว่ามีประโยชน์

ดังนั้นการใช้สื่อเหล่านี้สำหรับเด็กปฐมวัยจึงควรอยู่ในการกำกับดูแลของพ่อแม่ผู้ปกครอง ควรควบคุม  
ระยะเวลาที่เด็กใช้ และมีการพูดคุยหรือเล่นกับเด็กขณะที่เขาดูหรือเล่นสื่อดังกล่าว นอกจากนี้เด็กควรมีโอกาส  
ได้ทำกิจกรรมอื่นที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้งมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมด้วย