



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันอังคารที่ 2 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2552 หน้า 25

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ใด <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ปั้นลูกแกร่ง สู้ภัย"ติดเกม"



กรณีที่เด็กไทยติดเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น ส่งผลถึงการเรียนและการทำกิจกรรมด้านอื่นๆ บางคนถูกพ่อแม่ผู้ปกครองดุหรือห้ามปรามให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์น้อยลง หรือบางคนอาจจะพ่ายแพ้เกมในคอมพิวเตอร์ จึงคิดสั้นฆ่าตัวตายนั้น **ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา** ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กล่าวว่า เป็น

เพราะเด็กอยู่ในโลกของคอมพิวเตอร์จนซาซัน และคิดว่าโลกในคอมพิวเตอร์นั้นเป็นโลกแห่งความเป็นจริง เป็นเพื่อนทำให้คลายเหงาได้

เมื่อเล่นและอยู่กับคอมพิวเตอร์นาน เด็กจะไม่ยอมทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวหรือกับเพื่อน ถ้ายังอยู่ห่างจากผู้คนมากขึ้นๆ เด็กจะมีโลกส่วนตัวสูง อยู่คนเดียว พอต้องปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว หรือเพื่อนๆ ก็ทำให้รู้สึกว่าคุณกับคนละภาษา พ่อแม่ญาติพี่น้องไม่เข้าใจ บ่อยครั้งที่ทำให้เด็กน้อยใจ เสียใจกับคนรอบข้าง เมื่อทำใจไม่ได้บางคนก็คิดสั้นทำร้ายตัวเอง โดยให้เหตุผลว่าคนรอบข้างไม่รักไม่เข้าใจ

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศและทุกวัย ผู้ใหญ่บางคนทำงานแล้วแต่งงานแล้วก็ยังติดเกม ใช้ชีวิตอยู่แต่ในโลกของคอมพิวเตอร์



"หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและทำงานเกี่ยวกับเด็กก็รณรงค์อยากให้แก้ปัญหาเด็กติดเกม แต่ถ้าเราไม่เข้าใจและมุ่งไปสู่การสั่งห้าม หรือออกกฎระเบียบเพียงอย่างเดียว การแก้ปัญหาเด็กติดเกมไม่อาจทำได้สำเร็จ สิ่งสำคัญเราต้องช่วยกันสร้างภูมิด้านทานทางจิตใจให้เด็กไทยแข็งแกร่ง โดยเฉพาะความแข็งแกร่งทางด้านอารมณ์ ในช่วงวัยของเด็กอายุ 8-10 ขวบ ไม่ควรเรียนรู้คอมพิวเตอร์หรือเอาเวลาอยู่แต่หน้าจคอมพิวเตอร์เพียงกิจกรรมเดียว"

สิ่งสำคัญคือ เด็กที่อยู่ในวัยตั้งแต่เตรียมอนุบาลจนถึง 10 ขวบ ควรได้ทำกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน อยู่กับธรรมชาติ ได้เล่นได้ออกกำลังกายจริงๆ การซื้อคอมพิวเตอร์ไว้ที่บ้านเพื่อว่าเด็กๆ จะได้ไม่ต้องออกนอกบ้าน ไม่ต้องไปเล่นชนที่ไหน ความคิดนี้ถือว่าผิดอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องเป็นเวลา บางบ้านติดตั้งคอมพิวเตอร์ไว้ในห้องนอนลูก เมื่อเป็นเช่นนี้เด็กจะใช้ชีวิตใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์ ผลักเขาสู่อะไรก็ได้ คอมพิวเตอร์ได้ง่ายและสะดวกขึ้น จนทำให้เป็นโรคติดคอมพิวเตอร์ ท้ายที่สุดจะส่งผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันทางจิตใจของเด็ก กลายเป็นคนไม่หนักแน่น ปรับตัวเข้ากับคนอื่นยาก เมื่อต้องปฏิสัมพันธ์หรือต้องปะทะกับคนอื่นๆ จะรู้สึกแย่ ท้ายที่สุดจะพ่ายแพ้ต่ออุปสรรคปัญหาที่ผ่านเข้ามา

ดร.จิตรา กล่าวอีกว่า ทุกวันนี้มีพ่อแม่จำนวนหนึ่งที่ลูกติดเกมเข้ามาปรึกษาศูนย์พัฒนาศึกษากาฬมุนษย์ โดยเด็กกลุ่มนี้อยู่ในวัยเรียน ติดเกมขนาดที่ว่าไม่ยอมไปเรียน ท้ายที่สุดต้องพักการเรียน พ่อแม่ ครูจัดการหรือยังแก้ไขอะไรไม่ได้

สิ่งหนึ่งที่ให้คำแนะนำคือ พ่อแม่ต้องพาเด็กสู่โลกแห่งความเป็นจริง ให้เขาออกไปทำกิจกรรมต่างๆ สนับสนุนให้มีเพื่อนที่ดี ชักชวนกันทำกิจกรรม อย่างบางคนเล่นเกมฟุตบอล เราก็ต้องสนับสนุนให้เด็กมีโอกาสได้เล่นฟุตบอลในสนามจริงๆ การแก้ปัญหาเด็กติดเกมต้องใจเย็นๆ และต้องค่อยๆ ให้โอกาสปรับตัว อย่าลืมนึกว่าการที่เด็กหรือใครคนใดคนหนึ่งติดเกมนั้นไม่ได้ติดแบบทันที แต่ต้องใช้เวลา การที่เราจะให้เขาเลิกจากเกมก็ต้องใช้เวลา และความเข้าใจในการแก้ปัญหาด้วย

"ถ้าเราแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง ใช้กำลัง ออกกฎระเบียบที่สั่งห้าม ดุด่า เด็กหรือคนที่ติดเกมเขาจะต่อต้าน เมื่อไม่มีทางออกก็จะคิดสั้น นอกจากนี้ ในช่วงฤดูหนาวหน้าฝน ซึ่งเป็นช่วงที่ทำให้คนเกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย เมื่อภาวะซึมเศร้าประกอบกับความเครียดในเรื่องต่างๆ จะสนับสนุนให้เกิดการคิดสั้นทำร้ายตัวเอง จากสถิติของคนคิดสั้นฆ่าตัวตายพบว่าในช่วงฤดูฝนคนจะคิดสั้นและฆ่าตัวตายกันมาก ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรเฝ้าระวัง ในช่วงหน้าฝนจึงควรยึดเส้นยึดสายและออกกำลังกายให้มากจะลดอาการซึมเศร้ามลงได้"