



ประเภท : สารความรู้

หัวข้อข่าว : ลูก ๆ อยู่กับหน้าจอมากเกินไป พ่อ-แม่ ทำอย่างไรดี ?

โดย : admin

ลงวันที่ : อังคาร ที่ 17 เดือน ธันวาคม พ.ศ.2567

เข้าชม : 1296

เชื่อว่าในหลาย ๆ ครอบครัวกำลังประสบปัญหาลูกติดมือถือ หรือ ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากเกินไป และผู้ปกครองหลายท่านอาจยังไม่รู้ว่าจะจัดการกับปัญหานี้ได้อย่างไร วันนี้ทีมงานข่าวบ้านใจดีจึงมีข้อมูลดี ๆ มาช่วยแบ่งปันให้แก่ผู้ปกครองทุกท่านได้ลองไปปรับใช้กับลูก ๆ ที่บ้านครับ

ปัจจุบันโลกของเราเข้าสู่สังคมแห่งเทคโนโลยีที่ง่ายต่อการเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ทำให้ทุกคนสามารถรับข้อมูลข่าวสาร และสื่อบันเทิงต่าง ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วมากขึ้น จึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเด็กยุคใหม่จะมีโอกาสในการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเพิ่มมากขึ้น ซึ่งในช่วงที่ผ่านมาพบว่าเด็กไทยใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากถึง 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งปกติไม่ควรเกิน 16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และในอนาคตรัฐบาลไทยมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (1)

การที่เด็กใช้เวลาอยู่กับหน้าจอแน่นอนว่าเด็กจะได้รับความบันเทิงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความบันเทิงจากการรับชมสื่อประเภทวิดีโอ ภาพยนตร์ การ์ตูน หรือได้รับจากการเล่นเกมต่าง ๆ อีกทั้งบางครอบครัวก็ให้คุณแม่เอาหน้าจอเป็นตัวเลือกเพื่อลดความวุ่นวายของลูก ๆ เพื่อให้ไม่รบกวนในขณะที่ผู้ปกครองทำงานหรือทำกิจกรรมระหว่างวัน ทั้งนี้ผู้ปกครองควรสังเกตหากเด็กเริ่มติดหรือใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากเกินไป หมกมุ่นอยู่กับหน้าจอจนกระทบกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าเด็กเริ่มมีพฤติกรรมติดหน้าจอ และหากปล่อยไว้ให้เด็กใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อเด็ก ๆ ตามมาได้ (2, 3) เช่น

1. ส่งผลต่อพัฒนาการรอบด้าน
2. ส่งผลต่อร่างกาย ทำให้ไม่แข็งแรง เหนื่อยง่าย
3. ส่งผลต่อการนอน ทำให้นอนหลับยาก นอนหลับไม่เพียงพอ
4. ส่งผลต่อการเรียน ทำให้ขาดสมาธิ กระตือรือร้นต่อทักษะที่สำคัญในการเรียน
5. ปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น มีพฤติกรรมรุนแรง ใจร้อน โมโหง่าย
6. ขาดโอกาสในการเล่น หรือการทำกิจกรรมที่เหมาะสมตามช่วงวัย
7. ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง





ที่มา : https://pt.mahidol.ac.th/ptcenter/knowledge-article/screen_time_in_child/