



คู่มือรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ และเฝ้าระวังสื่อไม่ปลอดภัย ต่อเด็กและเยาวชน

เนื้อหาจากโครงการผลิตคู่มือการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์
และการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ปลอดภัยสำหรับเด็กและเยาวชน
สำหรับพ่อแม่ ครู และครอบครัว

ONLINE MEDIA LITERACY GUIDELINE

**คู่มือรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฟ้้าระวัง
สื่อไม่ปลอดภัยต่อเด็กและเยาวชน**

ผู้แต่ง/เรียบเรียง: ชาม เชื้อสถาปนศิริ,
ดร.อาทิตยา สมโลภ., ดร.รตี ธนารักษ์

รูปเล่ม/ปก: ชาม เชื้อสถาปนศิริ

ชื่อหนังสือ: คู่มือรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฝ้าระวังสื่อไม่ปลอดภัย
ต่อเด็กและเยาวชน

พิมพ์: ครั้งที่ 1., กรกฎาคม 2562

จำนวน: 2,000 เล่ม

พิมพ์ที่: บริษัท เฟิสท์ ออฟเซท (1993) จำกัด
เลขที่ 99/11 ม.7 ตำบล ลำไผ อำเภอบางบัวทอง
จ.นนทบุรี 11110
โทรศัพท์ 02-191-7125-8
แฟกซ์ 02-191-7129

เจ้าของ: กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์
388 อาคารเอส.พี. (IBM) อาคารบี ชั้น 6
ถนน พหลโยธิน แขวง สามเสนใน
เขต พญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

ข้อมูลทางบรรณานุกรม:

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

“คู่มือรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฝ้าระวังสื่อไม่ปลอดภัยต่อเด็กและเยาวชน”.

- กรุงเทพฯ: บริษัท เฟิสท์ ออฟเซท (1993) จำกัด., 2566., 240 หน้า

1. สื่อออนไลน์ ภัยออนไลน์
2. เทคนิคในการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนให้ปลอดภัยจากสื่อออนไลน์
3. รู้เท่าทันสื่อและการสร้างความเป็นพลเมือง
4. ผลกระทบจากสื่อ โรคติดสื่อ ติดเกม และภัยออนไลน์
5. คำแนะนำต่อพ่อแม่ในการดูแลเลี้ยงเด็กและเยาวชน

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ: ISBN 978-616-543-598-7

วัตถุประสงค์จัดพิมพ์: เพื่อการศึกษาและประโยชน์สาธารณะ

ลิขสิทธิ์เผยแพร่: กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์., 2562

**คู่มือรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฟ้้าระวัง
สื่อไม่ปลอดภัยต่อเด็กและเยาวชน**

สารบัญ	หน้า
คำนำ (ผู้จัดการกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์)	8
คำนำผู้เขียน	9
> ส่วนที่ 1 บทนำ	
เด็กและเยาวชนกับประเด็นปัญหาเรื่องสื่อออนไลน์	11
> ส่วนที่ 2 ประสพการณ์ แนวคิด และเทคนิค	39
มุมมองครู: ต่อกิจกรรมการเรียนรู้สื่อออนไลน์ของเด็กและเยาวชน	
01: “วิธีคิดของครูในโลกดิจิทัลของเด็ก”	40
ศ.ดร.สมพงษ์ จิตระดับ	
02: “บทบาทของครูในโลกออนไลน์”	46
รศ.ประภาภัทร นิยม	
03: “โลกของเด็ก โลกของสื่อ โลกของครู”	50
รัชณี ธงไชย	
04: “รู้เท่าทันเด็ก รู้เท่าทันสื่อ ในโรงเรียน”	56
อังคณา แสบงบาล	
มุมมองแพทย์: ผลกระทบของสื่อออนไลน์ต่อเด็กและเยาวชน	
05: “อันตรายและความปลอดภัยของเด็กในสื่อดิจิทัล”	62
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์	
06: “บทบาทพ่อแม่ในการสร้างกติกาดิจิทัลในครอบครัว”	70
รศ.นพ. สุริยเดว ทรีปาตี	
07: “การส่งเสริมวินัยเชิงบวกในเด็กเพื่อแก้ไขปัญหาติดเกม”	78
นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์	
08: “พฤติกรรมเนือยนิ่ง ปัญหาของเด็กในยุคดิจิทัล”	81
ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม	
09: “โรคติดเกมและอีสปอร์ต”	90
ผศ.นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์	
10: “รู้จักเข้าใจเด็กเจน Z สร้างวินัยใหม่ในยุคดิจิทัล”	98
แพทย์หญิงจิราภรณ์ อรุณากูร	
11: “จิตวิทยาการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนในยุคออนไลน์”	106
แพทย์หญิงเบญจพร ต้นตสุติ	
12: “พนันออนไลน์ เกมกับดักเด็กเสพติดเสี่ยงโชค”	114
แพทย์หญิงรัชณี ฉลองแก้วกุล	
13: “EF: ผลกระทบจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการพัฒนาสมอง”	120
รศ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ	

มุมมองนักวิชาการ: วัฒนธรรมสื่อออนไลน์ที่ส่งผลต่อเด็กและเยาวชน

- 14: “กลั่นแกล้งออนไลน์และสิทธิของเด็กในสื่อออนไลน์” 130
 ดร.มรรยาท อัครจันทโชติ
- 15: “ภัยออนไลน์ จากในบ้านสู่โลกไซเบอร์” 142
 ดร.ศรีดา ตันตะอติพานิช
- 16: “Mobile Detox: การสร้างกติกาในครอบครัว” 152
 ดร.สรวงมณต์ สิทธิสมาน
- 17: “ปัญหาวิกฤตเด็กไทยในโลกาภิวัตน์ออนไลน์” 160
 ผศ.ดร. วรัชญ์ ครุจิต
- 18: “รู้เท่าทันสื่อ จากในบ้าน สู่โลกออนไลน์” 168
 ภัทรกาญจน์ ไคนุ่นนา
- 19: “การรู้เท่าทันสื่อกับการพัฒนาความเป็นพลเมืองในยุคดิจิทัล” 176
 ดร.นนทสรวง กสิบฝั่ง

มุมมองนักวิชาชีพ/ประชาสังคม: การทำงานแก้ไขปัญหาเด็กกับสื่อออนไลน์

- 20: “สิทธิและความเป็นส่วนตัวของเด็กในโลกออนไลน์” 184
 สรรพสิทธิ์ คุ้มทรัพย์พันธ์
- 21: “ภัยออนไลน์ ภัยร้ายใกล้ตัว” 190
 ปิยวดี พงศ์ไทย
- 22: “รู้เท่าทันข่าวลวง รู้ทันสื่อออนไลน์” 198
 พีรพล อนุตรโสตถ์
- 23: “การเล่นของเด็กในยุคดิจิทัล” 204
 เข้มพร วิรุณราพันธ์
- 24: “การอ่าน: เครื่องมือเยียวยาปัญหาเด็กติดเกม” 210
 ระพีพรรณ พัฒนาเวช
- 25: “การอ่าน ทักษะแห่งอนาคตในยุคดิจิทัล” 216
 สุดใจ พรหมเกิด

> ส่วนที่ 3 การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฝ้าระวังสื่อที่ไม่ปลอดภัย 221

- ผลการศึกษา: ความกังวลใจของผู้ปกครองและผู้ทรงคุณวุฒิ 224
- รูปแบบของภัยในโลกออนไลน์ที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน 229
- คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการใช้สื่อออนไลน์ในเด็กช่วงวัยต่าง ๆ 230
- คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ในการวางกฎกติกาการใช้สื่อออนไลน์ 232
- บทส่งท้าย 237

ำนำ (ผู้จัดการกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์)

ในโลกปัจจุบันที่ภูมิทัศน์สื่อเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว สื่อออนไลน์ หรือ สื่อดิจิทัลมีได้มีอิทธิพลเพียงแค่นำพาเอาข้อมูลข่าวสารมาอยู่ใกล้ชีวิตเราและสังคมสารสนเทศเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต โลกทัศน์ ความรู้และพฤติกรรมเราด้วย สื่อออนไลน์นั้นทำให้ผู้คนเชื่อมต่อกันทั้งโลก ทำให้ข้อมูลข่าวสารไหลเวียนตลอดเวลา ทำให้ผู้คนเข้าถึงคลังความรู้ได้มหาศาล ทำให้ผู้ใช้มีอำนาจที่จะสื่อสารและมีเสรีภาพในการเข้าถึงข้อมูลสารสนเทศมากขึ้น ทว่าอำนาจนี้ก็ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านบวกและลบ และต่อผู้คนทุกกลุ่มไม่วายเว้นตั้งแต่เด็ก เยาวชน จนกระทั่งผู้ใหญ่ หรือแม้แต่คนสูงวัย

ในโลกศตวรรษที่ 21 นี้ เรารู้กันมานานแล้วว่าความรู้เท่าทันสื่อ ข้อมูลข่าวสารและสารสนเทศเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับพลเมืองที่จะเอาตัวรอดและปลอดภัยในโลกข้อมูลข่าวสารก้าวข้ามพรมแดน สถานการณ์สื่อในปัจจุบันมีความหลากหลายมากขึ้นเนื่องจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารเกิดขึ้นตลอดเวลาทั้งในด้านบวกและด้านลบ ซึ่งเยาวชนในปัจจุบันสามารถเข้าถึงได้ง่ายดาย การส่งเสริมทักษะการเรียนรู้เท่าทันสื่อในกลุ่มเด็ก และเยาวชนจึงมีความสำคัญและเป็นหนึ่งในภารกิจหลักของสำนักงานกองทุนพัฒนาสื่อ

ทางกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ให้ความสำคัญกับพ่อแม่ ครู และผู้ปกครอง ในการพัฒนาความรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ สื่อดิจิทัล ผ่านการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการพัฒนาหนังสือคู่มือเล่มนี้ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถมองเห็นภาพที่เป็นจริงของการใช้สื่อที่เป็นปัญหา และหวังว่าจะนำไปสู่การเฟิร์มแวร์สื่อที่ไม่ปลอดภัย ไม่สร้างสรรค์ ที่เด็กและเยาวชนสามารถเข้ามาเป็นส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ ตรวจสอบสื่อที่เป็นพิษภัยในโลกออนไลน์ และหวังด้วยว่าหนังสือคู่มือเล่มนี้จะ เป็นประโยชน์ในการเป็นเครื่องช่วยเหลือพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ตามเจตนาของผู้จัดทำ

วสันต์ ภัยหลิกี้

ผู้จัดการกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

คำนำผู้เขียน

การรู้เท่าทันสื่อเป็นคำที่มีความสำคัญและได้อิทธิพลมานานกว่า 30 ปีจากการศึกษาของต่างประเทศ ในยุคแรกนั้นมันมุ่งสนใจที่ความสามารถของประชาชนในฐานะผู้รับสารจากสื่อเก่า อย่างโทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ ในขณะที่คนรับสาร “ควรจรรู้ให้เท่า อ่านให้ทัน” ความคิดและเจตนาเบื้องหลังทั้งแบบตรง ๆ และแบบแอบแฝงของคนทำสื่อ ทว่า เมื่อโลกข่าวสารเปลี่ยนแปลงไป ความหมายของคำนี้ก็เปลี่ยนตาม เมื่อผู้คนมิใช่เป็นแต่เพียงผู้รับสาร หากแต่เป็นผู้ใช้สาร ผู้ใช้สื่อ ผู้ส่งสารและผู้รับสารไปพร้อมกัน และสื่อใหม่อย่างอินเทอร์เน็ต ยังเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต วิธีการสื่อสารระหว่างมนุษย์ด้วยกันอีกด้วย

โลกของอินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์ ก็มีประเด็นที่ควรเป็นห่วง คือ เด็กและเยาวชนซึ่งยังเป็นผู้มีประสบการณ์ชีวิตน้อย การเจริญเติบโตทางพัฒนาการสมอง ความคิด การยับยั้งชั่งใจ การไตร่ตรองใคร่ครวญที่ยังไม่เจริญเติบโตสมวัย จะตั้งรับและเท่าทันสื่อดิจิทัลเหล่านี้หรือไม่ มากน้อยได้เพียงใด

ปัญหาที่มักเกิดขึ้นในการใช้สื่อออนไลน์กับเด็กและเยาวชน จึงเป็นการขาดภาวะการรู้เท่าทันสื่อ หรือใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการทำร้ายคนอื่นและตัวเอง การกลั่นแกล้งออนไลน์ การถูกแอบส่องติดตามโดยคนแปลกหน้า พุดคุยและถูกล่อลวงทางเพศ หรือ กระทั่งการใช้สื่อใหม่ไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาไปจนถึงการเสพติดสื่อ ติดเกม และติดอินเทอร์เน็ต

หนังสือคู่มือนี้ใช้กระบวนการวิจัยกึ่งงานวิชาการ จากข้อมูลภาคสนาม พร้อมทั้งการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน ส่วนยากของหนังสือคู่มือนี้ คือ การเก็บข้อมูลจากเด็กและเยาวชนที่มีกฎหมายปกป้องคุ้มครองความเป็นส่วนตัว ผู้เขียนจึงต้องปกปิดอัตลักษณ์และข้อมูลแวดล้อมอื่น ๆ หากแต่นำมาเพียงเรื่องเล่า ข้อมูลกลั่นกรองสาระสำคัญของปัญหาและประสบการณ์ของผู้ใหญ่ที่เติบโตและมีความรู้ประสบการณ์มาบอกเล่าถึงแนวคิดที่ควรส่งเสริมให้เด็กรู้เท่าทันสื่อออนไลน์

ประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ คือการนำไปใช้ปฏิบัติอย่างจริงจัง

ธาม เชื้อสถาปนศิริ
ผู้วิจัยและผู้รับผิดชอบโครงการ

ส่วนที่ 1 บทนำ

เด็กและเยาวชนกับประเด็นปัญหาเรื่องสื่อออนไลน์

ความเป็นมา

การรู้เท่าทันสื่อเป็นทักษะการเรียนรู้ที่สำคัญในยุคสมัยสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในยุคสังคมสารสนเทศในศตวรรษที่ 21 เนื่องจากโลกมีวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจ ทำให้ข้อมูลข่าวสารปัจจุบันเข้าถึงได้ง่ายมากขึ้น ผู้คนเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ผ่านอุปกรณ์สื่อสารที่มีขนาดเล็กมากขึ้น สังคมมีความเสมอภาคในเชิงของเสรีภาพในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารมากขึ้น นับเป็นประโยชน์ของสื่อใหม่ที่ทำให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสารหรือความบันเทิงหาได้ง่าย

ทว่าในด้านตรงกันข้าม สังคมเปิดของอินเทอร์เน็ตและเสรีภาพในสื่อออนไลน์ที่สื่อสารผ่านผู้คนในสื่อสังคมมาทางโทรศัพท์มือถือหรือเว็บไซต์จำนวนมาก ก็มีด้านมืดของภัยทางเทคโนโลยีเช่นเดียวกัน ดังจะเห็นได้ทั่วไปในสังคมปัจจุบันว่ามีการนำเทคโนโลยีไปใช้ในทางที่ผิด หรือโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์มากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชนที่เป็นที่ผู้กระทำและผู้ได้รับผลกระทบ ไม่ว่าจะเป็นการกลั่นแกล้งรังแก (cyber bullying) การละเมิดทางเพศ (cyber sexual harassment) การล่อลวงออนไลน์ (grooming) และกรณีอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ที่กระทำเรื่องดังกล่าวมักเป็นบุคคลที่อยู่แวดล้อมและใกล้ชิดตัวเด็ก หรือเป็นบุคคลในสื่อสาธารณะที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อและความสนใจของเด็กเอง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ญาติ บุคคลในครอบครัว หรือดาราในรั้ว ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อตัวเด็กในแง่ของการเลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ รวมถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในโลกออนไลน์ด้วยเช่นกัน เช่น การเล่นเกมออนไลน์เป็นระยะเวลาอันจนทำให้เสียสุขภาพและมีพฤติกรรมรุนแรง เสพติดการพนันออนไลน์จนทำให้เสียสุขภาพจิตและสูญเสียทรัพย์สิน การเปิดเผยข้อมูลและความเป็นส่วนตัวบนสื่อออนไลน์จนทำให้ถูกละเมิดตามและลักพาตัว เป็นต้น

นอกจากนี้ในปัจจุบันเด็กและเยาวชนได้ถูกรายงานและถูกนำเสนอบนพื้นที่ข่าวสารเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ บนพื้นที่สื่อออนไลน์ ซึ่งปัญหาที่มักพบเห็นบ่อยครั้ง คือ ผู้ผลิตสื่อใช้ประโยชน์จากเด็กในการนำเสนอข่าวสารและหาประโยชน์ทางธุรกิจเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะการนำเสนอข่าวสารเด็กในบริบทข่าวอาชญากรรม ข่าวบันเทิง และการโฆษณาสินค้าบริการต่าง ๆ ที่นำเด็กมาใช้ประกอบการโฆษณา ส่งผลให้เกิดความเสียหายแก่จิตใจ ชื่อเสียง หรือสิทธิประโยชน์ของเด็ก โดยที่สังคมไม่ได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวอย่างจริงจังเท่าที่ควร แม้แต่พ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กเองก็อาจละเลยการเข้าไปดูแลบุตรหลานของตัวเองในการใช้และรับสื่อ และเมื่อเกิดปัญหาภัยออนไลน์ขึ้นกับตัวเด็กก็มักไม่รู้วิธีในการจัดการปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม

ดังนั้นการเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อให้กับตัวเด็กและเยาวชน รวมถึงการสร้างความตระหนักให้กับผู้ปกครองและสังคมในการเฝ้าระวังสื่อที่มีผลกระทบต่อเด็กจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การสำรวจวิจัย รวบรวมองค์ความรู้ และถอดบทเรียนในเรื่องของปัญหาภัยออนไลน์ นำไปสู่การผลิตและพัฒนาคู่มือให้ความรู้เรื่องการเฝ้าระวังและรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ จะทำให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ รวมถึงหน่วยงานที่คุ้มครองดูแลเด็ก และนักสื่อสารออนไลน์ทั้งหลาย ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลให้ความรู้

เสริมทักษะการวิเคราะห์สื่อให้กับเด็ก รวมทั้งร่วมเฝ้าระวังสื่อที่ไม่เหมาะสมบนโลกออนไลน์ไม่ให้เกิดอันตรายต่อเด็กและเยาวชนได้ อันจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างเกราะป้องกันเด็กจากภัยออนไลน์ ที่ทุกคนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษา สภาพปัญหาของการใช้สื่ออย่างขาดความรู้เท่าทัน ที่มาจากการศึกษาจากภาคสนาม จากข้อมูลและตัวอย่างสถานการณ์จริงของกลุ่มตัวแทนต่าง ๆ เพื่อนำมาถอดบทเรียนสำหรับพัฒนาเป็นกรอบเนื้อหาคู่มือการรู้เท่าทันสื่อและเฝ้าระวังสื่อออนไลน์
2. เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อและเฝ้าระวังสื่อออนไลน์ ให้แก่กลุ่มเป้าหมายตัวอย่าง ซึ่งเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน ครู และ พ่อแม่
3. เพื่อผลิตและเผยแพร่คู่มือการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฝ้าระวังภัยออนไลน์ สำหรับสร้างความตระหนักในการเสริมทักษะเท่าทันสื่อและปกป้องคุ้มครองเด็กจากภัยออนไลน์มากขึ้น

ปัญหาของการใช้สื่อในปัจจุบัน

ข้อมูลสำรวจเรื่องสถานการณ์และพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ เฉพาะของเด็กและเยาวชนของ ดร.ศรีดา ตันหะอติพานิช กรรมการผู้จัดการมูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย และ อนุกรรมการส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ ระบุว่า ศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนการส่งเสริม และปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ (Child Online Protection Action Thailand หรือ COPAT) ได้สำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ ระหว่างเดือนพ.ย. - ธ.ค. 2560 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 9-18 ปี จำนวน 10,846 คน

ข้อมูลที่น่าสนใจคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เชื่อว่าเพื่อน ๆ มีพฤติกรรมสุ่มเสี่ยงที่จะเกิดภัยอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวแล้ว 69.92% ในขณะที่คิดว่าการกลั่นแกล้งรังแกหรือการละเมิดทางเพศจะไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวพวกเขาเอง 61.39% เมื่อเผชิญปัญหาภัยหรือความเสี่ยงออนไลน์แล้วสามารถจัดการปัญหานั้นเองได้ 74.91%

ทั้งยังสามารถช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบปัญหาภัยออนไลน์ได้อีกด้วย 77.90% จึงเป็นประเด็นที่ผู้ใหญ่ต้องทบทวนว่าเด็ก ๆ มีเครื่องมือหรือเครื่องมือที่เพียงพอจะรับมือกับภัยหรือความเสี่ยงออนไลน์ได้คืออย่างไร พวกเขาเชื่อหรือไม่ ศูนย์ COPAT จะมาทำหน้าที่ให้ความรู้ ให้เครื่องมือ สร้างภูมิคุ้มกันทั้งในตัวเด็กเองและบุคคลแวดล้อมให้สามารถดูแลเด็กได้ ทั้งในรูปแบบของการทำแคมเปญสร้างความตระหนัก จัดทำเอกสารเผยแพร่ อบรมสัมมนาสร้างแกนนำเพื่อนช่วยเพื่อน พัฒนาทักษะพ่อแม่ดูแลบุตรหลานยุคดิจิทัล ดึงความร่วมมือและสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

รายงานสำรวจยังพบว่า เด็กส่วนใหญ่เคยเล่นเกมออนไลน์ 80.48% เด็กผู้ชายเสี่ยงติดเกมมากกว่า เด็กผู้หญิง โดยเล่นเกมทุกวันหรือเกือบทุกวัน 50.73% ในขณะที่เด็ก ผู้หญิงเล่นเกมสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง 32.34% เด็กเคยถูกกลั่นแกล้งรังแกทางออนไลน์ 46.11% โดยเพศทางเลือกถูกกลั่นแกล้งมากที่สุด 59.44% เด็กบางคนยอมรับว่าเคยกลั่นแกล้งคนอื่น 33.44% เคยพบเห็นสื่อที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ 68.07% ส่วนหนึ่งตอบว่าเคยเห็นสื่อลามกอนาจารเด็ก 21.33% ได้แก่ ภาพหรือวิดีโอเด็กในท่าทางยั่วยุอารมณ์เพศ การร่วมเพศระหว่างเด็กกับเด็กหรือเด็กกับผู้ใหญ่ เด็กยังเคยนัดพบกับเพื่อนออนไลน์ 15.97% เด็กผู้ชายเคยนัดพบ 19.34% ซึ่งมากกว่าเด็กผู้หญิง 12.43% มีเด็กที่เคยนัดพบมากกว่า 10 ครั้งในช่วงสิบเดือนที่ผ่านมา 6.60%

เด็กอายุ 15-18 ปี หรือมัธยมปลาย เป็นกลุ่มที่มีการนัดพบมากที่สุด 77.36% โซเชียลมีเดียและบริการรับส่งข้อความอย่างเฟซบุ๊กหรือไลน์เป็นช่องทางที่เด็ก ๆ ใช้ในการติดต่อพูดคุย นัดพบ หรือเข้าถึงสื่อไม่เหมาะสมต่าง ๆ และ 71.14-94.36% เด็กไม่ถึงครึ่งบอกเรื่องที่เกิดขึ้นทางออนไลน์กับคนอื่น และคนแรกที่เขานึกถึงและบอกคือเพื่อนหรือคนที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกันมากกว่าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ ข้อมูลเหล่านี้ทำให้เรามองเห็นภาพสถานการณ์และปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้รัฐบาลสามารถวางนโยบายจัดการรับมือกับปัญหาเด็กกับสื่อออนไลน์ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งในประเทศของเราไม่เคยมีการสำรวจข้อมูลในลักษณะนี้มาก่อน ถือเป็นของขวัญวันเด็กเริ่มในปีนี้จะมีการสำรวจอย่างต่อเนื่องทุกปีต่อไป

ข้อมูลจากอนุกรรมการส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ (COPAT) ได้เปิดเผยรายงานสรุปสถานการณ์สื่อออนไลน์กับเด็กและเยาวชนไทย 2560 จากการศึกษาข้อมูลสถิติภูมิของการสำรวจวิจัย และงานเอกสารต่าง ๆ ในประเทศทั้งของหน่วยงานรัฐ และเอกชน ถึงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในประเทศไทย พบว่ามี **“10 สถานการณ์วิกฤตภัยออนไลน์ต่อเด็กและเยาวชน”** ที่หน่วยงานรัฐและภาคส่วน ที่เกี่ยวข้องควรสร้างมาตรการระวัง ป้องกันภัยและรับมือ คือ

1. ปัญหาการเล่นเกม เด็กติดเกม และอีสปอร์ต ที่กำลังกลายเป็นตัวแปรสำคัญในการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม และเป็นทั้งโอกาสที่จะเปลี่ยนเด็กให้เป็นคนเล่นเกมล่าเงินรางวัลหรืออาจเสี่ยงนำไปสู่ปัญหาการสร้าง ความหวัง ความฝันที่จะเล่นเกมมีอาชีพแต่อาจจะติดเกมมากขึ้นหากรัฐและพ่อแม่ไม่เข้ามาใส่ใจดูแล
2. ปัญหาการครอบครองสื่อโดยที่อายุยังไม่ถึงเกณฑ์ โดยเฉพาะการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เสี่ยง บุตรหลาน
3. การใช้สื่อออนไลน์กับการพนันออนไลน์ พบว่า ปัจจุบันช่องทางเว็บไซต์และสื่อออนไลน์ ต่าง ๆ มีจำนวนมากที่เป็นสื่อเพื่อการพนัน
4. การกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ และการตกเป็นเหยื่อคุกคามทางเพศออนไลน์ โดยเฉพาะการรังแกผ่านการถ่ายคลิปเพื่อประจานและเผยแพร่
5. การถูกล่อลวงและล่อออกไปพบคนแปลกหน้าจากสื่อสังคมออนไลน์
6. การใช้สื่อไปในทางเสริมสร้างอัตลักษณ์ออนไลน์สร้างภาพและเลียนแบบพฤติกรรม ค่านิยมที่

ผิด

7. การหลงผิดเปิดเผยข้อมูลและความเป็นส่วนตัวบนสื่อออนไลน์
8. การขาดการส่งเสริม สร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์
9. การขาดกฎหมายกฎหมายปกป้องคุ้มครองเด็กจากสื่อออนไลน์ เช่นในอเมริกาจะมีกฎหมาย COPPA – Children Online Privacy and Protection Act ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับดูแลกิจการสื่ออินเทอร์เน็ต และผู้ประกอบการให้ปกป้องคุ้มครองการมี การเข้าถึง การใช้งานสื่อออนไลน์และอินเทอร์เน็ต หรือสื่อดิจิทัล ที่ผู้ประกอบการต้องคำนึงถึง ซึ่งในกรณีประเทศไทยไม่มีกฎหมายดังกล่าว
10. การขาดหน่วยงานกำกับดูแล ป้องกันและแก้ไขปัญหาที่บูรณาการและเท่าทันสถานการณ์

บทบาทพ่อแม่ในการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์

แพทย์หญิงดุขุณี จิงศิริกุลวิทย์ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการเด็ก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, (บรรยายไว้ในการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “สถานการณ์ แนวโน้ม ผลกระทบและแนวทางการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนรู้เท่าทันสื่อออนไลน์”, ณ โรงแรม วิวิซ จังหวัดขอนแก่น., 4 สิงหาคม 2558) ว่ามีหลักง่าย ๆ คือ หลัก “6C” ให้ผู้ปกครองช่วยส่งเสริมให้เด็กรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ คือ

1. ส่งเสริมให้เด็กคิดเชิงวิพากษ์ ตั้งคำถามเมื่อใช้สื่อ (Critical Thinking)
2. สร้างสัญญา与孩子ก่อนให้ใช้สื่อ (Contract for Contact)
3. สอนให้เด็กรู้จักป้องกันความลับและความเป็นส่วนตัว (Confidentiality Protection)
4. ให้เด็กทำกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ (Create Positive Relationship)
5. สอนให้เด็กรู้จักปรึกษา ขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ (Call for Help)
6. รู้จักหาข้อมูลความรู้ทางสื่อให้ทันสมัยอยู่เสมอ (Continuity Update Yourself)

สังคมก้าวสู่ยุคที่เด็ก ครู และผู้ปกครองสามารถเรียนรู้ไปได้พร้อมกัน ทั้งพาสื่อออนไลน์กันมากขึ้น ครู ผู้ปกครอง ต้องเป็นคิเวอร์เตอร์ (ภัณฑารักษ์) หรือผู้แนะนำในการค้นหาความรู้ เก็บข้อมูล ถ่ายทอดความรู้ รับผิดชอบต่อเครื่องมือ และเพิ่มเกราะอย่างหนาแน่นให้เด็กพร้อมไปสู่แหล่งการเรียนรู้ ห้องเรียนออนไลน์ ที่กว้างใหญ่นี้ได้อย่างรู้เท่าทันและไม่ตกเป็นเหยื่อของสังคม

กลั่นแกล้งออนไลน์ (cyber bullying)

งานสำรวจเรื่อง “ความคิดเห็นสาธารณะเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการกระทำความรุนแรงทางกายภาพ และการข่มขู่รังแกผ่านโลกไซเบอร์” ของ ดร.วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ หัวหน้า

โครงการวิจัยและอาจารย์สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า เทคโนโลยีการสื่อสารพัฒนาอย่างรวดเร็วจำกัด โลกไซเบอร์เป็นอีกหนึ่งช่องทางหนึ่งที่ทำให้เด็กและเยาวชน มีอิสระและมีทางเลือกในการทำร้ายกันมากขึ้น ทำให้เกิดการรังแกกันในรูปแบบใหม่ที่เรียกว่าการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ (Cyber-bullying) คือการที่เด็กและเยาวชนถูกข่มขู่ คุกคาม ล้อเลียน ทำให้อับอาย หรือ ถูกละเมิดโดยเด็กและเยาวชนด้วยกัน

จากการสำรวจความคิดเห็นสาธารณะเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการกระทำความรุนแรงทางกายภาพ และการข่มเหง รังแกผ่านโลกไซเบอร์ ผ่านกลุ่มตัวอย่างเยาวชนไทยอายุ 12-24 ปี จำนวน 2,500 ตัวอย่าง จากทั่วประเทศพบว่ากลุ่มเยาวชน 43.1% เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ทั้งการถูกนินทาหรือตำหนิผ่านโทรศัพท์มือถือหรือห้องสนทนา ได้รับข้อความก่อกวนทางโทรศัพท์มือถือ อีเมลหรือเว็บไซต์ ซึ่งจากการถูกกระทำดังกล่าวเยาวชนจะเล่าให้เพื่อนฟัง 19.8% บอกคุณครู 1.9% และผู้ปกครอง 4.9% ซึ่งจากปัญหาดังกล่าวยังไม่มียุทธศาสตร์หน่วยงานได้รับผิดชอบโดยตรง ทั้งการป้องกัน แก้ไข และการออกข้อกำหนดเชิงนโยบายที่ทันต่อปัญหา

ดังนั้นการแก้ไขปัญหาคควรเริ่มจากการแนะนำ ให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และโทษในการใช้เทคโนโลยีไอทีเพื่อให้เยาวชน ผู้ปกครอง และอาจารย์มีความพร้อมป้องกันภัยที่เกิดขึ้นบนโลกไซเบอร์

เรื่อง “เพศในสื่ออินเทอร์เน็ต”

รศ.ดร.พิมพ์วิทย์ บุญมงคล รองคณบดีคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล หัวหน้านักวิจัย เจ้าของงานศึกษาวิจัย เรื่อง “การใช้โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ในกลุ่มเยาวชนไทย” (2011) พบว่า การติดเชื้อเอชไอวีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในกลุ่มเยาวชน จำเป็นต้องหามาตรการเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านสังคม วัฒนธรรม และพฤติกรรม รวมทั้งความเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร ซึ่งส่งผลต่อเพศวิถีและเพศภาวะของเยาวชนไทยมาก

ผลงานวิจัยได้สำรวจพฤติกรรมในกลุ่มเยาวชนต่าง ๆ 5 กลุ่ม คือ 1.ชายรักต่างเพศ 2.หญิงรักต่างเพศ 3.ผู้หญิงข้ามเพศ 4.ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย และ 5.หญิงรักหญิง กลุ่มละ 15 คน รวม 75 คน ระหว่างเดือนธ.ค.53-ก.พ.54 รวมถึงสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการใช้โทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ตในกลุ่มเยาวชนไทย และผลที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พบลักษณะพฤติกรรม 8 ข้อ คือ

1. การใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือ โดยเฉพาะประเภทสมาร์ทโฟนที่เชื่อมโยงอินเทอร์เน็ตได้ กำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มเยาวชน
2. การใช้เทคโนโลยีเชื่อมโยงกับเพศวิถีของเยาวชนทุกกลุ่ม
3. การใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือได้ขยายวงเพื่อน คู่นอน และคู่รักของเยาวชนไทย

4. ชนชั้นส่งผลต่อรูปแบบการใช้เทคโนโลยีและเพศวิถีย่างชัดเจน
 5. ในกลุ่มเอ็มเอสเอ็ม มีค่านิยมการใช้เทคโนโลยีล่าสุด เช่น การแชตผ่านสมาร์ตโฟน แบล็กเบอร์รี่ (ปีปี) หรือไอโฟน ในการหาคุณอนและคุ้รัก รวมทั้งสร้างภาพลักษณ์ให้ตนเอง กลุ่มนี้มีมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ
 6. กลุ่มหญิงรักหญิงและเอ็มเอสเอ็ม พบการใช้สื่อในลักษณะเสพติด ตั้งแต่ตื่นจนเข้านอน
 7. เว็บไซต์เครือข่ายทางสังคมเป็นรูปแบบสื่อสารที่สำคัญ และ
 8. กลุ่มผู้หญิงข้ามเพศใช้สมาร์ตโฟนติดต่อกับเพื่อนที่เป็นกลุ่มเดียวกันเป็นหลัก ไม่ใช่ติดต่อกับคุณอน
- ในส่วนที่พบว่ากลุ่มเอ็มเอสเอ็มใช้ปีปีหรือไอโฟนหาคุ้รักหรือคุณอน ได้ผลการศึกษาจากการติดตามเข้าไปตรวจสอบข้อความในปีปีของผู้ที่เข้าร่วมวิจัยนาน 10 วัน ทำให้ทราบว่าจะใช้แอปพลิเคชันบนปีปีที่ชื่อว่า ไกด์เคอร์ ในการหาคุณอนหรือคุ้รักการสื่อเช่นนี้เป็นช่องทางในการหาคุ้หรือสร้างความสัมพันธ์ได้ง่าย เร็ว และสะดวกขึ้น แต่ถ้าไม่ระวังป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ มีโอกาสพลาดติดโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ อย่างไรก็ตาม เป็นสิทธิ์ของการใช้สื่อเหล่านี้ในการหาคุ้ ไม่จำเป็นต้องปิดช่องทางเหล่านี้ แต่ควรระมัดระวังและใช้ในเชิงบวก เช่น หาเพื่อน หาความรู้ ติดต่อธุรกิจ จะช่วยเสริมศักยภาพตนเอง

งานสำรวจ อีกเรื่อง ของ รศ. ดร.พิมพ์วิทย์ บุญมงคล อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยถึงผลงานวิจัย เรื่อง “โลกาภิวัตน์ เพศภาวะและความรุนแรงในพื้นที่ไซเบอร์ ของวัยรุ่นหญิงไทย” โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,196 คน ที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับวัยรุ่นหญิง จำนวน 14 คน จากอัตราการใช้อินเทอร์เน็ต ที่มีระยะเวลาเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉลี่ย ถึงวันละ 19.9 ชั่วโมงโดยที่ผู้ปกครองคิดว่าลูกใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา และคิดว่าความรุนแรงเป็นเรื่องไกลตัว

จากผลการวิจัยพบว่า การโจมตี ช่มชู้ออนไลน์ เช่น การโจมตีคนอื่นด้วยข้อความที่รุนแรง หยาดคาย ผ่านอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ โดยมีวัยรุ่นหญิงเป็นผู้กระทำ 32.3% เป็นผู้ถูกกระทำ 41.4% หรือเป็นผู้พบเห็นความรุนแรงในโลกออนไลน์ 74.5%

การคุกคามทางเพศออนไลน์ เป็นผู้กระทำ 6.0% เป็นผู้ถูกกระทำ 5.3% หรือพบเห็นความรุนแรงในโลกออนไลน์ 35.3% กดดันผู้อื่นผ่านมือถืออินเทอร์เน็ตให้มีเพศสัมพันธ์หรือแสดงกิจกรรมทางเพศผ่านเว็บแคม แอบถ่าย ส่งต่อภาพ-คลิปวิดีโอของผู้อื่นขณะมีกิจกรรมทางเพศ เพื่อให้เกิดความอับอาย การถ่ายเผยแพร่งรูปภาพคลิปวิดีโอที่ทำให้ผู้ชายในภาพดูเหมือนเป็นเกย์ นอกจากนี้ความรุนแรงยังแอบซ่อนตัวอยู่ในมือถือเด็ก เพราะส่วนใหญ่จะไว้ใช้ติดต่อกับคนแปลกหน้า

โดยความรุนแรงที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากการกระทำที่เป็นอันตรายที่ตั้งใจกระทำโดยมีการกระทำซ้ำ ๆ ในช่วงเวลาหนึ่งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการใช้อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์และเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์อย่างอื่น ปัญหาที่ตามมา คือ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดูถูก

ดูหมิ่น โจมตี ข่มขู่ สะกดรอยตาม ซึ่งเกิดขึ้นกับวัยรุ่นหญิง ทั้งที่โรงเรียน หลังเลิกเรียนที่บ้าน หรือแม้กระทั่งในห้องนอนบนโลกไซเบอร์นั้นผู้หญิงสามารถแสดงออกถึงตัวตน และความรู้สึกทางเพศได้ แต่อีกแง่มุมหนึ่งคือ ผู้หญิงเป็นผู้ผลิตข้อความรุนแรง กล่าวคือ เมื่อเกิดเหตุการณ์ภาพหลุด คลิปหลุด และผู้ที่ถูกส่งคอมเมนต์คือ เพศหญิง อย่างเช่นกรณี เด็กนักเรียนหญิงในโรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่งของจังหวัดสุโขทัย ชั้น ม.4 รุมตบรุ่นน้อง ม.2 จับถอดเสื้อโชว์นมถ่ายคลิปประจาน แม้เหยื่อต้องกราบเท้าร้องขอ ก็ไม่หยุด เพื่อหวังไม่ให้แย่งเพื่อนชายของตน ชาวภาพคลิปหลุดต่าง ๆ ทวีข้อความรุนแรงไม่มีที่สิ้นสุด

สิ่งที่น่ากังวลคือ วัยรุ่นหญิงมักให้ความหมายต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ว่าเป็นสิ่งธรรมดา คุณชิน และอยู่กับมันอย่างไม่ได้ตั้งคำถามว่า ทำไมต้องเกิดขึ้นและจะหยุดยั้งสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร จึงสะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมความรุนแรงซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ความรุนแรงจากโลกจริงและโลกออนไลน์

การศึกษาของสุรีย ภาณุจนวงศ์ และ สุนีย์ กัลยะจิตร์ (2558) เรื่อง “ความก้าวร้าวของวัยรุ่น” ซึ่งพบข้อสังเกตสำคัญประการหนึ่ง คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีปัญหาพ่อแม่เลิกกัน หรือหย่าร้าง ยังมีลักษณะต่อต้านสังคม (antisocial behavior) เช่น มีนิสัยใจร้อน ตีผู้อื่น ไม่ชอบเรียนหนังสือ และมักแสดงพฤติกรรมที่มีปัญหา เช่น ขกตอยกับเพื่อน ทะเลาะกับผู้ปกครอง เป็นต้น

จากการศึกษาของอริศรา เล็กสรรเสริญ (2558) เรื่อง “รูปแบบนวัตกรรมการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบเสริมพลังเพื่อการป้องกัน และแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นและเยาวชนในสถานศึกษา” เน้นย้ำให้เห็นว่าปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของเยาวชน

การศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นเป็น 2 ใน 7 โครงการวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดล คณะสังคมศาสตร์ ภายใต้การสนับสนุนโครงการมหาวิทยาลัยแห่งชาติ (NRU) ซึ่งสรุปได้ว่า แม้ว่าการศึกษาจะพบว่าการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นระหว่างปี พ.ศ. 2550-2557 จะไม่รุนแรงนักเมื่อเทียบกับสังคมตะวันตก แต่สถิติโดยรวมของเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีมีแนวโน้มมากขึ้น ที่น่าตกใจก็คือ การใช้ความรุนแรงไม่ได้จำกัดอยู่ในหมู่นักเรียนอาชีวศึกษาอย่างที่เข้าใจกัน ความรุนแรงยังปรากฏในโรงเรียนทั่วไป ในชุมชนและครัวเรือน ซึ่งจำนวนครั้งที่เกิดมีมากกว่าที่สังคมมีโอกาสรับรู้ และสถานที่มักจะพบเห็นเหตุการณ์การใช้ความรุนแรงสูงสุดคือ โรงเรียน

การสำรวจข้อมูลความรุนแรงในกลุ่มเยาวชนจำนวน 1,305 คน ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-4 ใน 3 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร จังหวัดเพชรบุรี และยะลา ซึ่งเป็นตัวแทนของเยาวชนในสังคมเมือง สังคมชนบท และสังคมในสามจังหวัดชายแดนใต้ ในแง่ของพื้นที่การตกเป็นเหยื่อความ

รุนแรงหรือการเป็นผู้ถูกระทำ พบว่า เยาวชนตกเป็นเหยื่อความรุนแรงในชุมชน คิดเป็นร้อยละ 43.71 รองลงมาคือ ตกเป็นเหยื่อความรุนแรงที่บ้าน (ร้อยละ 37.97) และตกเป็นเหยื่อความรุนแรงในโรงเรียน (ร้อยละ 19.95)

หากพิจารณาในแง่ของพื้นที่ศึกษา พบว่าเยาวชนในภาคใต้มีอัตราการเกิดความรุนแรงสูงกว่าภาคอื่น ๆ ทั้งความรุนแรงในบ้าน ในโรงเรียน และในชุมชน ทั้งในกรณีที่ตัวเองเป็นผู้กระทำความรุนแรง ตัวเองตกเป็นเหยื่อความรุนแรง และตัวเองพบเห็นความรุนแรง โดยเพศชายจะมีอัตราการเกิดความรุนแรงสูงกว่าเพศหญิง

ส่วนความรุนแรงผ่านสื่อสังคม เช่น การถูกด่าทอ โจมตี หรือข่มขู่ ไม่ว่าจะเป็นอินเทอร์เน็ทหรือโทรศัพท์ พบว่า เยาวชนในภาคใต้มีอัตราความรุนแรงในอินเทอร์เน็ทสูงที่สุดแม้ว่าจะมีการใช้อินเทอร์เน็ทน้อยที่สุด

เช่นเดียวกับการใช้โทรศัพท์ที่แม้ว่าเยาวชนภาคใต้มีการใช้โทรศัพท์ที่มีถือน้อยกว่าเยาวชนในภาคอื่น แต่กลับมีอัตราความรุนแรงทางโทรศัพท์มากที่สุด

การศึกษาของพิมพ์วัลย์ บุญมงคล และคณะ (2558) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์การใช้โทรศัพท์มือถือและสื่อออนไลน์ของกลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี ในพื้นที่อำเภอหนึ่งในเขตปริมณฑลของกรุงเทพฯ จำนวน 1,234 คน พบว่า การถูกด่าทอ โจมตี ข่มขู่ เป็นรูปแบบความรุนแรงที่พบมากที่สุดในโลกออนไลน์ ซึ่งความรุนแรงในพื้นที่ออนไลน์นี้ มักจะถูกเชื่อมโยงไปสู่พื้นที่จริงทางกายภาพ เพศภาวะ และเพศวิถี แล้วลุกลามออกมาเป็นความรุนแรงในโลกจริง (ออฟไลน์)

สำหรับปัจจัยภายในครัวเรือนที่เกี่ยวข้องกับ “การก่อความรุนแรงของเด็กและเยาวชน” ผลการศึกษาของเพ็ญจันทร์ ประดับมุข-เซอร์เรอร์ (2558) พบว่า ความรุนแรงมีความหมายเชิงสัญลักษณ์ต่อบุคคลและกลุ่มสังคมที่เกี่ยวกับการเป็นผู้นำ ความเป็นชาย ความมีอำนาจ และการได้รับการยอมรับจากสังคม จากการศึกษาของรัชชานนท์ ศุภวงศพิชญ์ และคณะ (2558) พบว่า กลุ่มเยาวชนที่เคยก่อเหตุความรุนแรง เป็นผู้ที่เรียนหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 16.60 ในขณะที่เป็นผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 25.60

นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มเยาวชนที่เคยก่อความรุนแรงและมีสมาชิกในครอบครัวที่ดื่มสุรา คิดเป็นร้อยละ 63.40 ซึ่งการพบเห็นบุคคลในครอบครัวและชุมชนดื่มสุราจนเป็นเรื่องปกติ อาจเป็นสาเหตุทำให้เยาวชนส่วนหนึ่งเริ่มดื่มสุราตั้งแต่อายุ 9-10 ปี

ส่วนปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความรุนแรงของเด็กและเยาวชน ได้แก่ ปัญหาความรัก การอาศัยอยู่ในสังคมที่ใช้ความรุนแรง อิทธิพลของเพื่อน พฤติกรรมการดื่มสุราของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น จากการศึกษาของรัชชานนท์ ศุภวงศพิชญ์ และคณะ (2558) ชี้ให้เห็นว่าสาเหตุสำคัญประการหนึ่งในการใช้ความรุนแรงของเยาวชน คือ ปัญหาการแย่งคนรัก คิดเป็นร้อยละ 92.70 รวมทั้งการที่ผู้ใหญ่ส่งเสริม

สนับสนุน ให้ท้าย และยุยง ร้อยละ 93.90 สอดคล้องกับการศึกษาของทิมพัลีย์ บูมมุงคล และคณะ (2558) ที่พบว่า ความขัดแย้งโดยเฉพาะในเรื่องความรัก ความขัดแย้งในชีวิตคู่ และการแย่งแฟนกันมักจะอยู่เบื้องหลังความรุนแรงที่เชื่อมโยงระหว่างทั้งสองโลก คือ โลกจริงและโลกออนไลน์

การจัดการความขัดแย้งในโลกออนไลน์อาจจะไม่ได้จบในโลกออนไลน์ แต่อาจจะเป็นส่วนหนึ่งของวงจรความรุนแรงที่ไม่จบสิ้นในลักษณะที่ผู้กระทำมักจะเป็นผู้ถูกระทำด้วย ซึ่งในเบื้องหลังของวงจรความรุนแรงดังกล่าว มักจะพบความรุนแรงทางวัฒนธรรม คือ การมีความเชื่อที่ว่าความรุนแรงเป็นสิ่งธรรมดา และเป็นวิธีแก้ไขปัญหาที่ชอบธรรม ซึ่งฝังลึกในวัฒนธรรมไทย

พร้อมทั้งเชื่อมโยงกับปัจจัยภายใน คือ ความเชื่อเกี่ยวกับเพศภาวะ เช่น ความเชื่อที่ว่าศักดิ์ศรีความเป็นชายต้องปกป้องด้วยทุกวิถี รวมทั้งการใช้ความรุนแรง เป็นต้น

ในส่วนของข้อเสนอแนะจากการวิจัย สามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1) ด้านครอบครัว พ่อแม่ต้องเข้าใจว่าความก้าวร้าวของวัยรุ่นส่วนหนึ่งเกิดจากการค้นหาอัตลักษณ์ ดังนั้น จึงต้องเปิดพื้นที่ให้เขาได้แสดงออกอย่างเหมาะสมผ่านกิจกรรมที่สร้างสรรค์

2) ด้านสถานศึกษา ควรดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาคำสั่งความรุนแรงของเด็กและเยาวชน อย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านนโยบายและการบริหารจัดการ รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ครูสอดคล้องกับช่วงวัยของเด็ก

3) ด้านสังคม ควรมีการศึกษาปัจจัยบางอย่างของสังคมไทยที่มีส่วนในการควบคุมพฤติกรรมความรุนแรงของเด็กและเยาวชน ในการศึกษาเยาวชนที่ก่อความรุนแรงควรพิจารณาให้ครอบคลุมทั้ง 3 มิติ คือ ตัวเยาวชน ครอบครัว และชุมชน ส่วนการดำเนินการใด ๆ ควรมีทางเลือกที่หลากหลายเพื่อให้เยาวชนได้พัฒนาศักยภาพตามความถนัด โดยพ่อแม่หรือผู้ปกครองและผู้ใหญ่ในชุมชนจะต้องร่วมกันสร้างสังคมวัฒนธรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน

อายุที่เหมาะสมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ปีพ.ศ .2558 มีกรณีผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ บัญชีอินสตาแกรม ของดาราเด็กคนหนึ่ง ตามมาด้วย ลูกดารานักแสดงอีกจำนวนหนึ่ง ถูกลบบัญชีออกจากรฐานข้อมูลผู้ใช้งานของอินสตาแกรม เนื่องด้วยเหตุผลว่า ผู้ใช้งานมีอายุต่ำกว่า 13 ปี ซึ่งบริษัทอินสตาแกรม บังคับใช้กฎหมายที่มาจากประเทศอเมริกา คือ ผู้ใช้งานที่มีอายุต่ำกว่า 13 ปีห้ามมีบัญชีสื่อสังคมออนไลน์เป็นของตัวเอง

กฎหมายดังกล่าว คือ กฎหมาย The Children’s Online Privacy Protection Act หรือ COPPA เป็นกฎหมายของประเทศสหรัฐอเมริกาที่ใช้ในปี ค.ศ. 2000 เพื่อควบคุมอายุของเด็กที่ใช้ สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งกฎหมายนี้ร่างในปี ค.ศ. 1998 หลังกรณีเด็กวัย 12 ปีถูกเพื่อนกลั่นแกล้งอย่างรุนแรงผ่านทางสื่อสังคมจน

ฆ่าตัวตาย กฎหมายนี้มีการสร้างขึ้นมานานหลักการว่า เด็กและเยาวชนยังไม่มีวุฒิภาวะมากพอที่จะปกป้องคุ้มครองดูแลความปลอดภัยของตนเองจากสื่อออนไลน์ได้ จึงยากที่จะควบคุมผลกระทบที่เกิดขึ้น ดังนั้นเป็นหน้าที่ของผู้ประกอบการและพ่อแม่ที่จะต้องกำกับ ควบคุม ดูแลและปกป้องเด็ก

ในทฤษฎีทางด้านพัฒนาการเด็ก พบว่าเด็กที่อายุน้อยกว่า 12 ปี มีความเติบโตทางสมองในแง่การตัดสินใจและรับรู้ที่ยังไม่สมบูรณ์ วิจารณ์งานในการคิด ยับยั้งจิตใจได้ตรง คิดหน้าแต่ไม่ค่อยคิดหลังถึงผลกระทบที่จะตามมาทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดการติดต่อสื่อสารที่ผิดพลาดและส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นได้

เด็กอายุ 12 ปีในเมื่อยังมีวุฒิภาวะพอที่จะใช้งานสื่อ ดังนั้นภาพและข้อมูลที่เด็กสื่อสารออกไปนั้น อาจเสี่ยงต่อข้อมูลและความเป็นส่วนตัวของเด็ก ตลอดจนเปิดช่องให้อาชญากรใช้ประโยชน์ได้ ดังนั้นหากจะเปิดเผยข้อมูลดังกล่าว ต้องมีผู้ดูแล (ผู้ปกครอง) รวมทั้งทางผู้เป็นเจ้าของสื่อออนไลน์ (เจ้าของแพลตฟอร์ม) ผู้จัดหาบริการสื่อสังคมออนไลน์นั้น ๆ จะต้องจัดการระบบให้คุ้มครองข้อมูลและความเป็นส่วนตัวของเด็ก รวมทั้งต้องจัดการให้อยู่ภายใต้กฎหมายอย่างเคร่งครัด

ในต่างประเทศ กฎหมาย COPPA นี้เป็นกรอบเงื่อนไขมาตรฐานกฎหมายที่สำคัญที่บริษัทผู้เป็นเจ้าของสื่อสังคมออนไลน์ จะยึดถือ และมีกฎนี้อยู่ในตอนสมัคร และในกรณีที่เ็นบางเครือข่าย เช่นยูทูป จะห้ามมีบัญชีสื่อสังคมออนไลน์เองไปจนถึงอายุ 18 ปี แต่หากอายุน้อยกว่า 18 ปี แต่มากกว่า 13 ปี ก็จะสามารถสร้างบัญชีได้ แต่ผู้ปกครองจะต้องจัดการให้และติดตามกำกับการใช้งานตลอดเวลา

รายงานผลการศึกษา ของ คณะกรรมการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสื่อมวลชน (สปท. 2560) ค้นพบว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เกิดปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ ซึ่งคณะกรรมการฯ นำไปใช้เป็นประเด็นในการศึกษาเพื่อพิจารณาเป็นแนวทางปฏิรูปการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่

1. ผู้ใช้สื่อออนไลน์สามารถปิดสถานะที่แท้จริงได้ และเชื่อว่าไม่สามารถถูกตรวจสอบได้โดยง่าย เนื่องจากผู้ให้บริการสื่อออนไลน์ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในต่างประเทศ ไม่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลผู้ใช้งานโดยอ้างว่าเป็นเรื่องสิทธิเสรีภาพและได้รับความคุ้มครองจากรัฐธรรมนูญของประเทศเหล่านั้น
2. กลไกภาครัฐที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการกำกับดูแลขาดประสิทธิภาพ ไม่สามารถทำความเข้าใจในทางที่ถูกต่ออย่างทันทั่วทั้ง เพราะขาดระบบการเฝ้าระวังที่สามารถทราบ ถึงสถานการณ์การเผยแพร่ของข้อมูลดังกล่าว ได้อย่างทันต่อสถานการณ์ ขาดเทคโนโลยีในการแก้ปัญหาที่ทันสมัย และขาดการบูรณาการในการปฏิบัติหน้าที่ระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเรื่องนี้
3. ประชาชนผู้ใช้งานขาดความรู้ความเข้าใจด้านเทคโนโลยี ขาดความตระหนักรู้ด้านการใช้สื่อออนไลน์และด้านกฎหมาย เด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มเสี่ยงที่อาจตกเป็นเหยื่อและยึดติดกับการใช้สื่อออนไลน์มากกว่ากลุ่มอื่น จึงจำเป็นต้องมีมาตรการเร่งด่วนโดยเฉพาะด้านกฎหมายมาเป็นเครื่องมือในการปกป้องและแก้ปัญหา

4. ขาดการสร้างจิตสำนึก หรือปลูกฝังการใช้สื่อออนไลน์ที่ดี ที่เหมาะสม มีจริยธรรม และสร้างสรรค์ ให้กับเด็กตั้งแต่ระดับอนุบาลขึ้นไป รวมทั้งขาดการเสริมสร้างจิตสำนึกเพื่อการพัฒนาต่อเนื่อง

5. ขาดการส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในลักษณะประชารัฐ ประชาสังคม และการมีส่วนร่วมของ ภาคประชาชนในการร่วมกันกำกับดูแล และการได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐอย่างเป็นรูปธรรม

ในรายงานดังกล่าว มีการพูดถึงการปฏิรูปในระยะยาว ควรดำเนินการให้สอดคล้องกับช่วงเวลา ของแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี มีแนวทาง ดังนี้

1. เสริมสร้างปลูกจิตสำนึกที่ดีมีจริยธรรมในการใช้สื่อออนไลน์
2. ให้ความรู้ทางด้านเทคโนโลยี การสร้างภูมิคุ้มกัน และความตระหนักรู้ โดยสถาบันการศึกษา ต้องตระหนักและให้ความสำคัญกับการทำงานวิจัยเพื่อเป็นตัวชี้วัดให้ทราบถึงพฤติกรรมของคนรุ่นใหม่อย่าง ชัดเจน รวมถึงการจัดระเบียบสื่อให้ทำงานอย่างเป็นระบบและเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ใช้สื่อออนไลน์ สามารถติดตามข้อมูลข่าวสาร การใช้อุปกรณ์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะโทรศัพท์เคลื่อนที่ และไม่ตก เป็นเหยื่อของเทคโนโลยีหรือข้อมูลข่าวสารเท็จ จำเป็นที่กลไกภาครัฐจะต้องหาวิธีการที่จะทำให้ผู้เสพสื่อทั้ง สื่อกระแสหลักหรือสื่อออนไลน์ เข้าใจในหลายมิติอัน ได้แก่ การรู้เท่าทันสื่อ และการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลหรือ สื่อออนไลน์ รวมถึงมีความรู้ในการใช้งานให้ ทันต่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีการสื่อสาร ตลอดจน ความรู้ในด้านกฎหมาย

3. การใช้มาตรการทางกฎหมาย ควรมีกฎหมายที่จะปกป้องคุ้มครองกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นการ โดยเฉพาะซึ่งมีลักษณะเหมือนกับกฎหมาย COPPA ในสหรัฐอเมริกา

พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของเด็กและเยาวชน

ศูนย์สำรวจความคิดเห็น “นิด้าโพล” สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) เปิดเผยผลสำรวจ เรื่อง “สื่อสังคมออนไลน์ กับอนาคตเด็กและเยาวชนไทย” ทำการสำรวจระหว่างวันที่ 19 - 30 ธันวาคม 2559 จำนวน 4,800 หน่วยตัวอย่าง จากผลการสำรวจพบว่า สื่อออนไลน์ที่เด็กและเยาวชนไทยนิยมใช้มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ อันดับหนึ่ง ได้แก่ Facebook ร้อยละ 38.30 อันดับสอง ได้แก่ YouTube ร้อยละ 19.71 และอันดับสาม ได้แก่ Google ร้อยละ 14.79

วัตถุประสงค์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการ บันเทิง (ฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกม) มากที่สุด ร้อยละ 82.19 รองลงมา เพื่อศึกษาหาข้อมูล ร้อยละ 76.00 เพื่อ พูดคุย แชท ร้อยละ 70.78 เพื่อโพสต์ข้อความ รูปภาพ และวิดีโอ ร้อยละ 51.39 เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (ตั้งกระทู้/ประเด็น) ร้อยละ 23.09 เพื่อซื้อขายสินค้าและบริการ ร้อยละ 21.98 และเพื่อถ่ายทอดสด (Live

Video) ร้อยละ 8.93 ตามลำดับ

เมื่อถามถึง **สื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม** อันดับแรก ได้แก่ สื่อออนไลน์ที่มีความรุนแรง ร้อยละ 81.04 ซึ่งตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าไปชม ร้อยละ 67.79 มีตัวอย่างเพียงร้อยละ 32.21 ที่เคยเข้าไปชม สื่อดังกล่าว โดยมีเหตุผลที่เข้าไปชม ได้แก่ อยากรู้อยากเห็น ร้อยละ 20.12 รองลงมา มีคนโพสต์ในสื่อออนไลน์ ร้อยละ 18.05 และเห็นในสื่อโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ร้อยละ 7.83 อันดับสอง สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การพนัน ร้อยละ 77.53 ซึ่งตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าไปชม ร้อยละ 91.81 มีเพียงร้อยละ 8.19 ที่เคยเข้าไปชม ด้วยเหตุผล เพื่อความบันเทิง ร้อยละ 26.78 รองลงมา อยากรองเล่น ร้อยละ 19.66 และต้องการเงิน ร้อยละ 11.19

อันดับสาม สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ฆาตกรรม ร้อยละ 68.04 ซึ่งตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าไปชม ร้อยละ 76.47 มีเพียงร้อยละ 23.53 ที่เคยเข้าไปชม ด้วยเหตุผล อยากรู้อยากเห็น มากที่สุด ร้อยละ 20.30 รองลงมา จะได้รับรู้เหตุการณ์/ข่าวที่เกิดขึ้นในสังคม ร้อยละ 10.48 และมีคนโพสต์ในอินเทอร์เน็ต/สื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 8.87

อันดับสี่ สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ สื่อลามกอนาจาร เช่น รูปภาพ วิดีโอ ร้อยละ 65.59 ซึ่งตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าไปชม ร้อยละ 81.10 มีเพียงร้อยละ 18.90 ที่เคยเข้าไปชม ด้วยเหตุผล อยากรู้อยากเห็น มากที่สุด ร้อยละ 26.74 รองลงมา เพื่อนชักชวน ร้อยละ 10.94 และมีคนโพสต์ในอินเทอร์เน็ต/สื่อสังคมออนไลน์/แชร์ข้อมูล ร้อยละ 10.07

เมื่อถามถึง **การส่งรูปภาพ วิดีโอ หรือข้อความที่แสดงออกถึงความไม่เหมาะสม** พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยส่งรูปภาพ วิดีโอ หรือข้อความ ที่แสดงออกถึงความไม่เหมาะสม ร้อยละ 90.35 มีเพียงร้อยละ 9.48 ที่เคยส่ง ด้วยเหตุผล มีการแชร์ส่งต่อกันมามากที่สุด ร้อยละ 10.77 รองลงมา ความคึกคะนอง ร้อยละ 9.67 และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ร้อยละ 9.45

เมื่อถามถึง **การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางสื่อออนไลน์** ถ้ามีคนชวนหรือเสนอสิ่งแปลกเปลี่ยน พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางสื่อออนไลน์ ถ้ามีคนชวนหรือเสนอสิ่งแปลกเปลี่ยน ร้อยละ 99.25 มีเพียงร้อยละ 0.67 ที่จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ด้วยเหตุผลเป็นสิทธิส่วนบุคคล มากที่สุด ร้อยละ 12.50 รองลงมา อยากรอง ร้อยละ 9.38 และอยากดั่ง อยากรู้เงิน อยากรู้ในสัดส่วนที่เท่ากัน ร้อยละ 3.13

เมื่อถามถึง **สาเหตุของการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมทางสื่อออนไลน์** พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่า เพราะอยากดั่ง มากที่สุด ร้อยละ 76.11 รองลงมา อยากรู้อยากเห็น ร้อยละ 64.73 เรียกเรื่องความสนใจ ร้อยละ 56.01 การเลียนแบบ ร้อยละ 51.36 ระบายความรู้สึก (ด่า) ร้อยละ 39.61 อยากรู้เงิน ร้อยละ 33.44 และขาดความอบอุ่น ร้อยละ 0.11 ตามลำดับ

เมื่อถามถึง **ผลเสียของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม** พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่า

สายตาเสีย ปวดเมื่อยร่างกาย มากที่สุด ร้อยละ 69.20 รองลงมา เสียเวลา เสียเงิน เสียการเรียน ร้อยละ 57.61 สมาธิสั้น หงุดหงิด ซึมเศร้า เก็บตัว ซื่อจืด ร้อยละ 55.49 เป็นช่องทางให้มิจฉาชีพเข้าถึงตัวได้ง่าย ร้อยละ 46.42 การมีปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน และบุคคลรอบข้างลดลง ร้อยละ 43.08 เกิดการเลียนแบบและซึมซับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 42.64 ทำให้สังคมเสื่อมโทรมลงไป คิดเป็นร้อยละ 39.45 ตามลำดับ

เมื่อถามถึง **ระดับของปัญหาของการใช้สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม** ตัวอย่างเห็นได้ว่า ต้องได้รับการแก้ไขในระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 34.77 รองลงมา ต้องได้รับการแก้ไขในระดับเร่งด่วน ร้อยละ 34.21 และต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนที่สุด ร้อยละ 15.73 โดยมีค่าเฉลี่ยระดับของปัญหาของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม มีค่าเท่ากับ 6.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.11

เมื่อถามถึง **ผู้ที่ต้องทำหน้าที่ควบคุม ดูแล และป้องกันการใช้อินเทอร์เน็ต** ตัวอย่างส่วนใหญ่ระบุว่า ตนเอง มากที่สุด ร้อยละ 76.59 รองลงมา ครอบครัว ร้อยละ 66.11 และหน่วยงานราชการ ร้อยละ 32.93

เมื่อถามถึง **ข้อเสนอแนะ ในการป้องกันและส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตให้เหมาะสม** ตัวอย่างส่วนใหญ่เสนอว่าควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างถูกต้องและเหมาะสม มากที่สุด ร้อยละ 83.19 รองลงมา มีการควบคุมและบังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัด ร้อยละ 29.71 และออกกฎหมายเกี่ยวกับการควบคุมสื่อสังคมออนไลน์ให้ชัดเจนและเหมาะสม เช่น การกำหนดช่วงอายุ ควบคุมการผลิต จัดประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 0.27

ผลกระทบของสื่อออนไลน์กับเด็กและวัยรุ่น

ดร.บารบารา กรีนเบิร์ก จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นชาวอเมริกัน อธิบายว่า มี 8 ปัญหาหลักที่จะเกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่น หากพ่อแม่ ปล่อยให้พวกเขาใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปจนสมดูลจนสูญเสียวินัย http://www.huffingtonpost.com/barbara-greenberg/8-problems-with-teens-social-media_b_3472816.html คือ

1. เด็ก ๆ ที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปจะมีโอกาสที่จะสูญเสียความสามารถในการเรียนรู้ภาษาทางสังคม พวกเขาไม่สามารถเรียนรู้ อวัจนภาษา (ภาษากาย/ท่าทาง) ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งในโลก เหมือนจริงไม่มีภาษาแบบนี้อยู่นั้น เด็ก ๆ ที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปจึงเสี่ยงต่อการมีความบกพร่องทางพัฒนาการภาษา

2. สำหรับวัยรุ่น ส่วนหนึ่งของการเรียนรู้คือการมีเพื่อนที่ดี เพื่อนร่วมงานที่ดี การเข้าหาผู้คน

สร้างปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ซึ่งทักษะนี้หาเรียนรู้ไม่ได้จากอินเทอร์เน็ตหรือสื่อดิจิทัล วัยรุ่นที่มีเพื่อนมากในสื่อสังคมไม่ได้หมายความว่าเพื่อนมากในชีวิตจริง เพื่อนในชีวิตจริงจะมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจมากกว่า

3. เด็กและเยาวชนเป็นวัยที่เหมาะสมจะเรียนรู้แบบเข้ากลุ่มสังคมมากกว่าที่จะแยกตัวจากสังคมหรือสมาคมเฉพาะพวกของตน เพราะในสังคมจริง ๆ นั้นโอกาสที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นนั้นสำคัญ กว่ามากเพราะในสังคมมีสิ่งที่เราต้องพึ่งพาคนอื่นในการอยู่ร่วมกัน

4. เด็กและวัยรุ่นจำเป็นต้องเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้มีคุณค่าและประโยชน์มากกว่าที่จะนั่งเล่นหน้าจอโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ ด้วยเวลาที่ว่างจากหน้าจอ เด็กสามารถพักผ่อนและมีกิจกรรม สันทนาการซึ่งจะเป็นพัฒนาการทางสมอง ร่างกาย ที่สมดุล

5. สื่อสังคมจะสร้างความเร้าอารมณ์- ตรามาเกินจริงเสมอ นั่นเป็นเพราะข้อความเชิงบวกจะถูกอ่านมากกว่าข้อความกลาง ๆ และข้อความกลาง ๆ จะถูกอ่านมากกว่าข้อความเชิงลบทำให้เด็ก ๆ มักหม่นหมองซึมเศร้ามากกว่าความจริงและอมทุกข์มากขึ้น

6. เด็กวัยรุ่นมักนอนดึกนอนน้อย การเพ่งสายตา บนหน้าจอ และใช้เวลากับสื่อออนไลน์มากขึ้น ยิ่งทำให้พวกเขาอดนอนและส่งผล ต่อพัฒนาการเจริญเติบโตทางสมองและร่างกายเพราะพวกเขาอาจ กำลังแชท ไลน์อยู่ก็เป็นได้ พฤติกรรมนี้ส่งผล กระทบต่อความ สามารถในการเรียน สมาธิและอารมณ์ เด็ก ๆ ส่วนมากที่ใช้สื่อมาก ในยาม ค่ำคืนมักมีผลการเรียนตกต่ำและ กระทบต่อกิจวัตร ประจำวันของชีวิต บทบาทหน้าที่ และ ความรับผิดชอบของตนเอง

7. วัยรุ่นควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน บ่อยครั้งที่วัยรุ่นอยู่ด้วย กันเป็นกลุ่ม แต่พวกเขามักกังวลอยู่กับหน้าจอโทรศัพท์ นั่นทำให้ พวกเขาสูญเสียโอกาสและความสามารถในการเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่นจริง ๆ ละบ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่ก็มักละเลยบุตรหลานเพราะมัวแต่สนใจหน้าจอโทรศัพท์ จนเป็นเหตุให้เด็ก ๆ รู้สึกเหมือนถูกละเลย เพิกเฉยและไม่สนใจ

8. เด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มจะมีความก้าวร้าวและแสดงออกทาง เพศสูงกว่าเมื่อพวกเขา นิรนาม และสื่อสารผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และนั่นทำให้เด็กต้องเผชิญกับการคุกคามทางเพศ ออนไลน์ และการกลั่นแกล้งทางออนไลน์และเป็นความเจ็บปวดของพ่อแม่ ที่ต้องทราบรับรู้ แต่เด็ก ๆ มักปกปิด อับอายและหวาดกลัวที่จะบอก พ่อแม่เพราะกลัวการลงโทษหรือคำว่าซ้ำอีกครั้ง

โดยสรุป เด็ก ๆ และวัยรุ่นควรที่จะให้ความสำคัญกับโลกจริงและชีวิตจริงในสภาพแวดล้อมที่พวกเขาอาศัยอยู่มากกว่าที่จะจมดิ่งลงไปในโลกออนไลน์ เพราะโลกออนไลน์นั้นแย่งชิงเอาเวลา ความสนใจ ความสัมพันธ์ และสมดุลของชีวิตไปมาก เด็กเล็กจะได้รับความสูญเสียด้านพัฒนาการสมองในระยะยาว หากใช้สื่อออนไลน์เร็วเกินไป กรณีวัยรุ่น สื่อออนไลน์เข้ามาทำลาย หรือแทรกแซงความสัมพันธ์ทางสังคมในโลกจริงไปอย่างน่าเสียดาย

8 ทักษะที่เด็กเยาวชนยุคใหม่ควรเรียนรู้ในยุคดิจิทัล

เวิร์คคิโคโนมิกฟอร์ัม ในปี 2013 กำหนดว่า พ่อแม่ ครู หรือผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กมีทักษะการรู้เท่าทันสื่อ ใน 8 ทักษะ ดังนี้

1. ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง (Digital Citizen Identity): ความสามารถในการสร้าง และบริหารจัดการอัตลักษณ์ที่ดีของตนเองไว้ได้อย่างดีทั้งใน โลกออนไลน์ และโลกความจริง
2. ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ (Screen Time Management): ความสามารถในการบริหารเวลาที่ใช้อุปกรณ์ยุคดิจิทัล และสามารถทำงานที่หลากหลายในเวลาเดียวกันได้
3. ทักษะในการรับมือกับการคุกคามทางโลกออนไลน์ (Cyberbullying Management): ความสามารถในการรับรู้และรับมือการคุกคามข่มขู่บนโลกออนไลน์ได้อย่าง ชาญฉลาด
4. ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์ (Cybersecurity Management): ความสามารถในการป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัย ที่เข้มแข็ง และป้องกันการโจรกรรมข้อมูล หรือการโจมตีออนไลน์ได้
5. ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management): มีดุลพินิจในการ บริหารจัดการข้อมูลส่วนตัว โดยเฉพาะการแชร์ข้อมูลออนไลน์ เพื่อป้องกันความ เป็นส่วนตัวทั้งของตนเองและผู้อื่น
6. ทักษะการคิดวิเคราะห์ที่มีวิจารณญาณที่ดี (Critical Thinking): ความสามารถ ในการวิเคราะห์ แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด ข้อมูลที่มีเนื้อหาดี และข้อมูลที่เข้าข่ายอันตราย ข้อมูลติดต่อบนออนไลน์ ที่น่าตั้งข้อสงสัยและน่าเชื่อถือได้
7. ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลที่ผู้ใช้งานมีการทิ้งไว้บนโลกออนไลน์ (Digital Footprints): ความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงเข้าใจผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อการดูแลสิ่งเหล่านี้อย่างมีความรับผิดชอบ
8. ทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Digital Empathy): ความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นในโลกออนไลน์

ผลประโยชน์ของการมีทักษะการรู้เท่าทันสื่อ

เว็บไซต์แหล่งการเรียนรู้ Media Literacy Center (MLC) อธิบายว่า มีคุณประโยชน์ที่พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง หรือ สภากาชาดจะหล่อหลอม ส่งเสริมให้เด็ก ๆ เท่าทันสื่อ

1. Critical Thinking: ช่วยให้เด็กคิด วิพากษ์ตั้งคำถามได้ รับมือกับสื่อ ที่มีมากมาย หลายช่องทาง และทำให้เป็นผู้รับสื่อที่กระตือรือร้น
2. Relevancy: ช่วยให้เด็กเชื่อมต่อกับเหตุการณ์ปัจจุบันอย่างทันสมัย เข้ากับแบบเรียน วิชาสังคม ประวัติศาสตร์ ภาษา หน้าที่พลเมือง
3. Pedagogy Learning: ช่วยสร้างระบบการเรียนรู้ที่ครบรอบด้าน สมบูรณ์ ช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้กับเด็ก มากกว่าการเรียนรู้แบบปกติ ที่เน้นเพียงการรับข้อมูล หรือเพียงท่องจำ
4. Child Center Learning Experience: ทำให้เด็กสนุกสนาน กับการเรียน ด้วยจุดเริ่มของการเรียนว่าเด็กอยู่ตรงไหนในวงจรสื่อ (เกม การ์ตูน วิดีโอ) เป็นการเรียนรู้ที่ทุกคนมีส่วนร่วมและแบ่งปันกันได้
5. Learning by Doing: เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ ลงมือใช้สื่อ จริง ๆ และเป็นเตรียมเด็กให้รับมือกับทักษะการสื่อสารที่หลากหลายซับซ้อน ขึ้นได้ในอนาคต
6. Active Citizen: ในสังคมที่เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพทำให้เด็ก เท่าทันโลกสื่อ และโลกจริง ช่วยทำให้พวกเขาสนใจประเด็นปัญหาสาธารณะ การเมือง สังคม และสร้างทักษะในการโต้ตอบถกเถียงโดยใช้เหตุผลและ เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ
7. Pluralism and Diversity: ในสังคมที่มีความแตกต่าง หลากหลาย มันช่วยให้เด็กเรียนรู้ความแตกต่าง จากภาพตัวแทนของผู้คนกลุ่มทาง วัฒนธรรม ต่าง ๆ และเข้าใจ อัตลักษณ์ตนเองกับผู้อื่น
8. Self-Improvement: ช่วยให้เด็กรับมือกับกระแสวัฒนธรรมนิยม เรียนรู้ พัฒนาตนเองจากภายใน จากวิถีชีวิตผ่านสื่อภายนอก ทำให้สามารถ พัฒนาบุคลิกภาพ และความต้องการ จะเป็นของตนเองได้อย่างเหมาะสม
9. Multireality: มันช่วยให้เขาสามารถแยกแยะความจริง และความลวงจากสื่อ ออกได้ แยกแยะสิ่งดี ออกจากสิ่งร้าย และรู้จักที่จะเลือก เรียนรู้เลียนแบบ จากต้นแบบที่เหมาะสมได้
10. Technology Skills: ช่วยเพิ่มทักษะการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต การตรวจสอบ ข้อมูล แหล่งที่มา ความน่าเชื่อถือ เมื่อเขาต้องใช้มันใน การเรียนรู้ด้วยตนเอง เขาจะไม่หลงและถูกหลอกง่าย ๆ และเอาตัวรอดจากอาชญากรรมออนไลน์ได้

“ความฉลาดทางดิจิทัล” (Digital Intelligence: DQ)

สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) จึงได้ประมวลข้อมูลจากเวิร์ดอิโคโนมิกฟอรัมที่ระบุถึงคุณลักษณะและทักษะชีวิตในโลกยุคดิจิทัลหรือ “ความฉลาดทางดิจิทัล” (Digital Intelligence: DQ) ที่จำเป็นสำหรับเด็กในศตวรรษที่ 21 ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 การเป็นพลเมืองในยุคดิจิทัล (Digital Citizenship): ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และสื่อใน โลกยุคดิจิทัลได้อย่างเกิดประโยชน์ มีความรับผิดชอบและปลอดภัย

ระดับที่ 2 ความคิดสร้างสรรค์ในยุคดิจิทัล (Digital Creativity): ความสามารถในการผนวกทักษะ ในการสร้างสรรค์ข้อมูลและเปลี่ยนความคิดใหม่ ๆ ให้เป็นความจริงด้วยการใช้เครื่องมือดิจิทัล

ระดับที่ 3 ผู้ประกอบการยุคดิจิทัล (Digital Entrepreneurship) ความสามารถในการใช้สื่อดิจิทัล และเทคโนโลยีเพื่อแก้ปัญหาที่ท้าทายใหม่ ๆ ในโลก หรือเพื่อสร้างโอกาสใหม่ ๆ

เด็กเยาวชนล้วนแล้วแต่มีความเสี่ยงต่อภัยในโลกไซเบอร์ เช่น ภาวะการเสพติดเทคโนโลยี การถูก กลั่นแกล้งในโลกไซเบอร์ เป็นต้น โดยพวกเขาสามารถซึมซับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จากโลกไซเบอร์ซึ่งส่ง ผลกระทบต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ฉะนั้นในขณะที่เด็กคนอื่น ๆ อาจจะสามารถต่อสู้กับความท้าทายใน การแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ แต่เด็กกลุ่มเสี่ยง อาทิ กลุ่มที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ เด็กชน กลุ่มน้อย หรือเด็กที่ ประสบปัญหาความยากจนเหล่านี้ พวกเขาจะมีความเสี่ยงที่มากกว่า และยังเผชิญกับผลลัพธ์ที่รุนแรงยิ่งกว่าด้วย

ทักษะยุคดิจิทัลเป็นทักษะร่วมของทุกคนในสังคม และในฐานะครูก็ต้องปรับเปลี่ยนทิศทางการ เรียนรู้ร่วมกับเด็กในยุคนี้ให้ได้ โดย

1. หลักสูตรต้องลดเนื้อหา และต้องผสมผสานทักษะในยุคดิจิทัลเข้ากับทักษะอื่น ๆ เพื่อให้เกิด กระบวนการเรียนรู้เท่าทันยุคสมัย

2. พ่อแม่และครูต้องปรับตัวเองจาก “ผู้สอน” เป็น “กระบวนการ” เชื่อมโยงโลกความเป็นจริง กับโลกเสมือน และพาเด็กเรียนรู้โลกทั้งสองแบบควบคู่กันไป มิฉะนั้นเด็กจะกลายเป็น “เด็กเสมือน” ไม่ใช่ “เด็กในโลกแห่งความจริง” และ

3. ปรับมายาคติเรื่องการสอน เปลี่ยนเด็กให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ โดยเฉพาะครูผู้สอนในระดับ ประถมศึกษาที่มักถูกมองว่าต้องอัดข้อมูลให้ผู้เรียนมากที่สุด เพราะฉะนั้นครูประถมต้องก้าวให้พ้นมายาคติ เก้า รู้เท่าทันสื่อให้มาก

ผลกระทบจากจออิเล็กทรอนิกส์ต่อเด็กและเยาวชน

กรณีเด็กเล็กปฐมวัย (0-6 ขวบ)

การใช้โทรศัพท์มือถือในเด็กเล็กส่งผลกระทบต่อสมอง พัฒนาการทางภาษา การเรียนรู้ที่ ผิดปกติ และส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากที่ควรจะเป็น อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่าง พ่อแม่ ผู้ปกครอง เครือญาติและเพื่อนเด็กในวัยเยาว์ แม้พ่อแม่หลายคนจะเชื่อว่าการให้ลูกดูโทรศัพท์มือ ถือ ดูรายการจากสื่อสังคมออนไลน์ จากสื่อวิดีโอไอซ์ต์แซร์ริง หรือสื่อแพลตฟอร์มวิดีโออื่น ๆ จะช่วยให้บุตร

หลานเรียนรู้ภาษา สำเนียง เสียง (สัทศาสตร์) ด้านการออกเสียง ทว่าผลกระทบจากคลื่นแสงสีฟ้าจากหน้าจอโทรศัพท์ และการตัดภาพวิดีโอที่มีความเร็วมาก ๆ โดยเฉพาะภาพ สี กราฟฟิก เสียงดนตรีประกอบ เหล่านี้มีส่วนทำให้สายตาของเด็กเล็กทำงานมากเกินไปในการกวาดสายตามองภาพเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว ตัดฉับ กระชั้นถี่ ซึ่งส่งผลต่อกล้ามเนื้อตาและเส้นประสาท สามารถทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อตาล้า สมอทำงานช้า และเกิดอาการตากระตุกได้ หรือเรียกว่า โรคตาในเด็ก ที่เกิดจากสาเหตุที่เด็กใช้สายตาจ้องหน้าจอโทรศัพท์ มีือถือติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ทั้งในเชิงต่อครั้งและติดต่อนึ่งกันอาจเป็นสัปดาห์หรือยาวนานเป็นปี

กรณีที่เด็กใช้โทรศัพท์มือถือเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลต่อสายตาสั้น ขณะที่เด็กที่ทำกิจกรรมตามปกติ วิ่งเล่นและใช้เวลาอยู่กลางแจ้ง จะมีสายตาปกติ คำแนะนำทางการแพทย์โดยทั่วไป คือ

- (1) พ่อแม่ไม่ควรให้ลูกเล่นโทรศัพท์มือถือ จ้องมองหน้าจอจ้อเล็กทรอนิกส์ โดยเฉพาะวัย 0-2 ปี ยกเว้นการสื่อสารผ่านวิดีโอคอลล์
- (2) พ่อแม่ไม่ควรวางจ้อโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ หรือใช้โทรศัพท์มือถือในห้องนอน
- (3) ในกิจกรรมที่เข้าร่วมกัน เช่นรับประทานอาหาร ต้องไม่ใช่โทรศัพท์มือถือ หรือเปิดจ้อโทรศัพท์นึ่งค้างไว้เป็นสื่อเบื้องหลัง (background media)
- (4) พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรวางกฎเกณฑ์การใช้จ้อ เช่น กำหนดระยะเวลาใช้จ้อวันละ 1-2 ชั่วโมง (รวมทุกจ้อ ทุกประเภท) และวางกรอบกำกับประเภทเนื้อหา และ กิจกรรมก่อนหรือหลังที่พึงกระทำ
- (5) หมั่นสังเกตพฤติกรรม ในการใช้สายตาที่อาจเมื่อยล้า ปวดตา ให้บุตรหลานใช้จ้อเป็นระยะเวลายสั้น เพื่อพักผ่อนการใช้สายตา นอกจากนั้นให้สังเกตผลที่ตามมาในเรื่องอื่น ๆ เช่น การนอนหลับ การกิน ทำกิจวัตรประจำวันในชีวิต และปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว

พ่อแม่ผู้ปกครองควรหากิจกรรมกลางแจ้ง การเล่นออกกำลังกาย ให้เด็กได้เรียนรู้อยู่กับธรรมชาติ ในวัยเล็ก เพื่อฝึกฝนทักษะการเรียนรู้ที่จะเข้าใจธรรมชาติ การออกกลางแจ้งเป็นกุโบายที่จะทำให้เด็กเรียนรู้แรงโน้มถ่วง ลม แสงแดด พื้นผิววัสดุธรรมชาติ สัตว์เล็ก ๆ ผ่านการวิ่งเล่นปีนปาย เจอแสงแดดและอากาศที่บริสุทธิ์ ซึ่งจะช่วยเหลือเสริมสร้างภูมิต้านทานให้ระบบร่างกายมีความแข็งแรง และยังเป็นางส่งเสริมการเล่นแบบเปิดและอิสระ ที่ให้เด็กได้คิดค้นหาวิธีการที่จะเล่นด้วยตนเอง ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และเพิ่มโอกาสที่จะพัฒนาทักษะปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มากขึ้น

โรคติดเกม (game addiction)

ปัญหาการเล่นเกมจนติด ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนทั่วโลกในระยะ 20 ปีหลังทำให้หน่วยงานด้านแพทย์และสาธารณสุขทั่วโลกตระหนักในระดับความรุนแรงนี้ ล่าสุดเมื่อปี พ.ศ. 2561-2562 “องค์การ

อนามัยโลก” ได้บัญญัตินิยามการพิจารณาไว้ว่า “โรคติดเกม” เป็นโรคทางจิตเวช พร้อมให้เกณฑ์การวินิจฉัยเกี่ยวกับอาการติดเกมไว้ว่า เริ่มที่พฤติกรรมการหมกมุ่นสนใจแต่เกม ควบคุมตัวเองไม่ได้ จนส่งผลกระทบต่อชีวิตการทำงาน การเรียน สุขภาพ และความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง โดยเฉพาะการเล่นที่ส่งผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ ที่กล่าวไปแล้ว รวมไม่น้อยกว่า 12 เดือนติดต่อกัน จนกลายเป็นกิจกรรมหลักทดแทนสิ่งอื่น ๆ เหล่านี้คือเงื่อนไขที่บ่งบอกว่าผู้นั้นติดเกม

“โรคติดเกม” เป็นอาการติดเกมจนควบคุมไม่ได้ ผู้ติดเกมมักจะเลือกเล่นเกมเป็นกิจกรรมหลักที่กินระยะเวลามากในแต่ละวันโดยไม่สนใจกิจกรรมอื่น ๆ แม้กระทั่งกิจวัตรในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งส่งผลกระทบต่อกรับผิดชอบหน้าที่ต่าง ๆ องค์การอนามัยโลก (WHO) บรรจุกาการผิดปกติในการเล่นหรือการติดเกม ลงในคู่มืออ้างอิงโรคฉบับใหม่ “International Classification of Diseases 11th revision” (ICD-11) ในหมวดหมู่ความผิดปกติทางจิต กลุ่มการติดสารเสพติดและการเสพติดพฤติกรรม ซึ่งอาการติดเกมนี้มีลักษณะคล้ายกับการติดสุรา สารเสพติดหรือการพนันเช่นกัน

อาการของคนที่เป็โรคติดเกม คือ เล่นเกมมากต่อวันจนเป็กิจกรรมหลัก หงุดหงิดถ้าไม่ได้เล่น มีปัญหาการเรียนการทำงาน วิตกกังวลหากไม่ได้เล่น มีภาวะซึมเศร้า กังวล ก้าวร้าวไม่ฟังใคร ใช้เกมเป็นเครื่องมือหลบหนีปัญหาในชีวิตจริงหรือเป็นหนทางแห่งความสุขในชีวิต สร้างตัวตนและหลงผิดในความเป็นจริง ซึ่งจะสามารถรักษาได้ด้วยยา การบำบัดจิตใจ พฤติกรรมบำบัดครอบครัว มีคำรักษาประมาณ 50,000 - 250,000 บาทต่อคนต่อปี โดยใช้เวลารักษาาน 6 เดือนขึ้นไป

พ่อแม่จะเริ่มสังเกตอาการของบุตรหลานได้จากการใช้เวลาของเขาที่เริ่มหมดไปกับการเล่นเกม อารมณ์เด็ก ๆ ที่เริ่มเปลี่ยนไป ได้เถียง ก้าวร้าว แยกตัวเองออกโดดเดี่ยวมากขึ้น การคบกลุ่มเพื่อนเริ่มเปลี่ยนไป จากเพื่อนในชีวิตจริง ก็มาเป็นเพื่อนในโลกออนไลน์แทน และมีการใช้ภาษาที่เลียนแบบมาจากเกม หรือจินตนาการในการเล่นจะอ้างอิงจากเกมเป็นหลัก

สำหรับข้อแนะนำในการดูแลหากบุตรหลาน เล่นเกมมากเกินไป พ่อแม่ไม่ควรรอให้ปัญหาวิกฤตจนเด็กติดเกมจึงจะเริ่มรักษา ให้สังเกตว่า จากเดิมเด็กเคยทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับคนในครอบครัว เพื่อนข้างบ้าน แต่เริ่มเปลี่ยนแปลงไป เช่น ใช้เวลาวางอยู่แต่กับหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ จับโทรศัพท์มือถือเล่นเกม จนกระทั่งต่อการทำกรบ้าน กิจกรรมสันทนาการ อื่น ๆ หรือไม่ทำงานบ้าน ไม่พูดคุยกับคนอื่นในบ้าน นอนน้อย และนั่งนิ่งมากเกินไป เหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนเบื้องต้น โดยที่จำนวนชั่วโมงการเล่นนั้นไม่ได้เป็นตัวชี้วัดว่าติดหรือไม่ติด แต่ผลกระทบต่อเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันและความสามารถในการควบคุมตนเองได้สูญเสียไปแล้ว นั่นคือดัชนีบ่งชี้หลักว่าติดเกม

พ่อแม่ที่มีเด็กวัย 0-2 ขวบ ไม่ควรให้ลูกใช้สื่อดิจิทัล อิเล็กทรอนิกส์ใด ๆ เลย แต่หากให้ใช้ควรพิจารณากิจกรรมอื่น ๆ ที่มีความสำคัญกว่า เช่น เล่นนอกบ้าน เที่ยวธรรมชาติ ไปสวนสัตว์ เล่นกระบะทราย หรือตัวต่อ ปืนป่ายเครื่องเล่น หรือฝึกทักษะด้านการเอาตัวรอด เช่น ว่ายน้ำ หรือเรียนดนตรี เป็นทักษะที่จะ

ช่วยให้เด็กพัฒนาสมอง อีเอฟ และอารมณ์ได้ดีกว่า

ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ในการดูแลลูกที่มีปัญหาติดเกม

(1) เลือกเกมให้ลูกตามระดับประเภทเนื้อหาที่เหมาะสม ไม่ให้มีความรุนแรงสมจริงมากนัก หลีกเลี่ยงเกมประเภทก่ออาชญากรรมแล้วได้รับรางวัล หรือ อาชญากรรมที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตจริง

(2) กำหนดเวลาเล่น เด็กเล็กไม่เกินครึ่งชั่วโมง เด็กโตไม่เกิน 1 ชั่วโมงครึ่ง และ

(3) ไม่ให้มีเครื่องเล่นเกมในห้องนอน

(4) กำหนดอุปกรณ์ที่จะเล่น พยายามหลีกเลี่ยงการเล่นผ่านโทรศัพท์มือถือ และสัญญาณมือถือ แต่ให้เล่นผ่านสัญญาณไวไฟที่บ้านเท่านั้น

(5) พ่อแม่กำหนดรหัสเข้าอุปกรณ์ และรหัสเข้าไวไฟ ไม่ให้ลูกรู้ และปิดสัญญาณไวไฟยามค่ำคืน ไม่เปิดสัญญาณไวไฟเอาไว้

(6) กำหนดจำนวนเงินที่ใช้ในการเล่นเกมน ไม่ให้เกินความเหมาะสมในเงื่อนไขของครอบครัว หรือ ความจำเป็นในการใช้จ่าย ไม่อนุญาตให้ซื้อไอเท็มในเกมในระดับเด็กเล็กโดยเด็ดขาด เพราะอาจยากในการสอนเรื่องการใช้เงิน การหาเงิน

(7) ในเด็กเล็ก ควรเลือกเกมที่ไม่มัลักษณะเล่นร่วมกับคนอื่น คนแปลกหน้าในอินเทอร์เน็ต หรือ เกมประเภทเล่นกันหลายคน เกมออนไลน์ประเภท “เกมสวมบทบาทในระบบเครือข่ายที่มีผู้เล่นจำนวนมาก” (MMORPG) ที่ต้องเล่นพร้อมกัน หรือเกมที่เชื่อมต่อบัญชีข้อมูลกับสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อป้องกันการถูกเก็บข้อมูลส่วนตัวของเด็กเอง

(8) พ่อแม่ควรจดทะเบียนผู้เล่นเกม ที่เป็นชื่อบัญชีของพ่อแม่เอง เพื่อใช้ในการสำรวจระยะเวลาการเล่น ควบคุมการเล่น ค่าใช้จ่าย และข้อมูลความปลอดภัยของบุตรหลาน และสามารถควบคุมการเล่นได้อย่างปลอดภัยให้เด็กมีอีเมลล์ บัญชีผู้เล่นเป็นของตนเอง

(9) ไม่ควรมอบหรือให้โทรศัพท์มือถือ ในความหมายที่ลูกจะเข้าใจว่าอุปกรณ์นั้นเป็นของตนเอง ให้เขารู้ว่าพ่อแม่เป็นเจ้าของ แคล้ให้ยืมเล่นเท่านั้น

ในกรณีที่พ่อแม่พิจารณาบุตรหลานว่าจะอนุญาตให้ใช้สื่อ (ในช่วงวัย มากกว่า 3 ขวบ) แล้ว ควรวางกฎระเบียบอย่างเข้มงวด เช่น การเล่นในวันธรรมดาไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง วันหยุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง ภายไต้เงื่อนไขที่ต้องปฏิบัติตามเดิม เช่น ทำการบ้าน ออกกำลังกาย ทำงานบ้านตามที่อยู่ปกครองมอบหมาย แล้วจึงจะสามารถไปเล่นเกมในเวลาว่างจริง ๆ เท่านั้น

โดยทั่วไปคำแนะนำทางการแพทย์ทั่วโลก สรุปรวมกันที่ว่า

(1) ช่วงอายุของผู้เล่นนั้น ต่ำกว่า 2 ขวบไม่ควรเล่นเลย

- (2) ช่วงวัย 2-6 ขวบ ควรเล่นได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น
- (3) ช่วงวัย 6-13 ปี ควรเล่นไม่เกิน 1 ชม. โดยมีผู้ปกครองร่วมสังเกตด้วย
- (4) ส่วนอายุ 13 ปีขึ้นไปเริ่มให้อิสระในการใช้แต่ควรมีลิมิตไม่เกิน 2 ชม./วัน
- (5) กรณีที่เป็นสื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ อินสตาแกรม หรือเครือข่ายสื่อสังคมอื่น ๆ ไม่ควรอนุญาตให้ลูกเล่น จนกว่าจะอายุถึง 13 ปี และในช่วงวัย 13-18 ปี การมีสื่อบัญชีสังคมออนไลน์ใช้เองควรเป็นเรื่องที่พ่อแม่กำกับดูแลอย่างใกล้ชิด
- (6) กรณีที่เด็กเล่นเกม หรือ เป็นนักแข่งขันเกมชิงเงินรางวัล (หรือที่เรียกกันในวงการอุตสาหกรรมธุรกิจเกมว่าอีสปอร์ต) นั้น ต่างประเทศกำหนดเอาไว้ว่า จะต้องมียุมากกว่า 18 ปีขึ้นไปจึงจะเข้าร่วมการแข่งขันเกมได้ แต่ต้องทราบว่าช่วงวัยที่มักสิ้นสุดช่วงสูงสุดของทักษะสมองในการเล่นเกมนั้น คือ อายุ 25-26 ปี ซึ่งเป็นความเสี่ยงที่พ่อแม่จะต้องยอมรับและอธิบายกับบุตรหลานว่าผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาหลังจากนั้นคืออะไร

การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ สื่อดิจิทัล และสื่อสังคม

การรู้เท่าทันสื่อใหม่ คือ การที่ผู้ใช้ขารู้เท่าทันทั้งสื่อและการรู้เท่าทันตัวเอง โดยมี 5 มิติสำคัญ โดยพ่อแม่สามารถนำไปใช้ในการตั้งคำถามกับตัวเอง 5 ข้อ คือ

1. มิติพื้นที่ (space): เราใช้มันบนพื้นที่แบบไหน?

คือความตระหนักว่าพื้นที่ของสื่อใหม่นั้น มีเขตพื้นที่ส่วนตัวหรือสาธารณะแต่คือ “พื้นที่ส่วนตัวบนพื้นที่สาธารณะ” (private in public) เปรียบเสมือนว่าเรานั่งร้านกาแฟ หรือในห้างสรรพสินค้า หรือ ทานอาหารในร้านอาหาร สถานที่แห่งนั้น “เราแค่มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนตัวของเรา” ทว่าที่จริงแล้วไม่ใช่ พื้นที่นั้นมีคนสร้างขึ้นมาให้เราใช้ต่างหาก เราเพียงแคร์ู้สึกว่าเราเป็นเจ้าของเท่านั้น เพราะฉะนั้น ทุก ๆ อย่างที่เราคิดหรือโพสต์ขึ้นไป จึงไม่ใช่ในขอบเขตพื้นที่ส่วนตัว แต่เป็นพื้นที่สาธารณะที่กว้างขวาง โปร่งใสขนาดใหญ่

มาร์ค ซัคเคอร์เบิร์ก (Mark Zuckerberg) เจ้าของเฟซบุ๊ก เคยเล่าไว้ว่า “ตอนที่ตนเองได้สร้างเฟซบุ๊กขึ้นใหม่ ๆ ก็คิดว่าใครจะมาพูดเรื่องส่วนตัวบนเฟซบุ๊ก แต่ในภายหลังก็เข้าใจได้ว่า ผู้คนต้องการพูดเรื่องส่วนตัวนั้น ๆ ให้คนทั้งโลก หรืออย่างน้อยก็เพื่อน ๆ ในสังคมเขาได้ยินกัน มิเช่นนั้น เขาก็คงไม่เขียนและโพสต์มันหรอก อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณไม่มันใจอะไรและไม่อยากให้ใครรู้เรื่องอะไรของคุณ คุณก็ไม่ควรโพสต์มันลงบนอินเทอร์เน็ต”

พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกตระหนักและเท่าทันว่าพื้นที่สื่อสังคมออนไลน์และอินเทอร์เน็ตนั้นเป็นโลกที่ใคร ๆ ก็สามารถค้นพบ เข้าถึง เจาะตัวตนเราได้ไม่ยาก ความเป็นส่วนตัว ชีวิตส่วนตัว ข้อมูลส่วนตัวของ

เราเสมือนร้านค้าที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง ดังนั้นเราควรคิดให้ดีกว่าที่จะโพสต์อะไรก็ตามลงไปบนอินเทอร์เน็ต และเรียนรู้ที่จะตั้งค่าความเป็นส่วนตัวให้ปลอดภัย

2. มิติเวลา (time): เราใช้มันมากน้อยเพียงใด?

มนุษย์ในยุคสังคมสารสนเทศใช้เวลากับสื่อมากขึ้น ทั้งในพฤติกรรมกรรมการใช้สื่อหลากหลายช่องทางในเวลาเดียวกัน และทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อม ๆ กัน (multi-platform & multi-tasking) ดังนั้น การรู้เท่าทันสื่อใหม่จึงหมายความว่า “เรารู้ว่าใช้เวลากับมันมากเกินไป หรือ ควรรู้ว่า เวลาใดควรใช้หรือควรใส่ใจกับกิจกรรมอื่น ๆ บ้าง”

ผู้คนในโลกสื่อใหม่หลายล้านคนเป็นโรคเสพติดอินเทอร์เน็ต ดิตเกม ดิตแซท และดิตเครือข่ายสังคม พวกเขา “ใช้เวลามากเกินไป” และ “ใช้มันอย่างพรั่าเพรีอ” จนลดทอนความสำคัญของกิจกรรมและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนลงไปมาก ไม่ใช่แค่นั้น แต่เรายังต้องรู้เท่าทัน “มิติเชิงเวลา” ของมันด้วย เพราะสื่อใหม่ได้เข้ามากำหนดความเร็ว และการแข่งขันให้ผู้คน “ตกหลุมพรางความเร็ว/ช้า” เช่น รีบกดแชร์ กดไลค์ หรือปล่อยข่าวลือไปเร็ว เพราะต้องการแข่งกับสื่ออื่น ๆ หรือ เพราะเราอยากจะเป็นส่วนหนึ่งของการส่งต่อข่าวที่เราเชื่อว่ามันจริง

บางครั้งผู้คนที่เข้าใจที่เพิ่งจะได้รับรู้ข่าวสารหนึ่งที่เคยเกิดขึ้นมานานแล้ว ยุคสมัยปัจจุบันจึงเป็นยุคที่ “เวลากลายเป็นปัจจุบัน” (now) ที่เวลาของผู้คนไม่เท่ากันและกลายเป็นปัจจุบันกันทั้งหมด

เราจึงควรรู้เท่าทันว่าเส้นแบ่งเวลาและกับดักความเร็วเหล่านี้มากำหนดปัจจัยสำคัญของความถูกต้องของข่าวสาร และความเร่งรีบกลัวตกข่าวของเราให้เรากระวนกระวายเป็น เหมือนที่เขาเรียกว่าเป็น โรค “FOMO” ที่แปลว่า “Fear Of Missing Out” หรือ “โรคกลัวตกข่าว/พาดข่าว” หรือภาวะกระวนกระวายใจเมื่อไม่ได้ติดตอสื่อสารหรือตามข่าวในอินเทอร์เน็ต เด็ก ๆ ควรถูกสอนให้คลายกังวลในเรื่องนี้ด้วย

3. มิติตัวตน (self): เราใช้ มอง สร้าง ปฏิบัติ และวางกรอบตัวตนความเป็นเราอย่างไร?

หมายความว่า:

(1) เราารู้สึกว่าตัวตนที่แท้จริงของเรานั้นคือตัวไหน? ระหว่างในโลกออนไลน์ ในเกมออนไลน์ ในเฟซบุ๊ก หรือตัวเราที่เป็นตัวเนื้อร่างกายที่แท้จริง หมายถึง “ตัวตน ภายเนื้อ ภายจิต” เราวางตำแหน่งแห่งที่มันไว้ตรงไหนอย่างไร?

(2) เรามีตัวตนเดียว หรือ หลายตัวตน? เด็กวัยรุ่นสมัยนี้หรือผู้ใหญ่บางคนรู้สึกว่าตนเองสามารถสร้างตัวตนจำลอง ร่างอวตาร (avatar profile) ได้หลายบัญชี นั่นอาจเป็นข้อดีและข้อแ่ เพราะคนในปัจจุบันจะมีอัตลักษณ์บุคคลหลากหลายมากขึ้น ซึ่งมันแ่แ่ ๆ ถ้าผู้ใช้เริ่มที่จะ “สับสน” กับการสร้างอัตลักษณ์ของเขาในเฟซบุ๊ก ถ้ามันแตกต่างกันมาก มันก็ย่อมส่งผลเชิงจิตวิทยาอัตลักษณ์ตัวตนของผู้ใช้นั้น

(3) เรามีความสับสนเรื่องอัตลักษณ์ตัวตนหรือไม่? ระหว่างตัวตนที่เราอยากจะเป็น ตัวตนที่คนอื่นมองเราจริง ๆ ตัวตนที่เราอยากให้คนอื่นมองและ ตัวตนที่เราเป็นจริง ๆ

ผู้คนในโลกปัจจุบันให้ความสำคัญว่า “การสร้างอัตลักษณ์ การสร้างชื่อเสียง และสถานะภาพทางสังคม” นั้นกลายเป็นเรื่องเดียวกัน

อันตรายเป็นอยู่ที่ว่าตัวตนและชื่อเสียง สถานะทางสังคมในโลกสื่อใหม่นั้น อาจก็ดรอ่น ทำลายอัตลักษณ์ที่แท้จริงของความเป็นเราจนสูญสิ้น

คนที่ไม่มีระมัดระวังเพียงพอ จะถูก “ผู้คนในโลกสื่อใหม่/สื่อสังคมครอบงำ” และเราอาจจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ “คนอื่น ๆ ที่เราไม่รู้จักชื่นชอบ” นำเสียดายที่ตัวเราจะโดนครอบงำจากคนอื่น คนที่พวกเขาเหล่านั้นก็พยายามสร้างตัวตนลอก ๆ จำลองขึ้นมาเหมือนกัน

ปัญหานี้ยังมีเรื่องง่าย ๆ เช่น ผู้คน “ใช้อัตลักษณ์บุคคลเทียม/นิรนาม” เพื่อหวังผลก่อการร้าย ล่อลวง และอาชญากรรมอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณควรระวังว่า “เห็นหน้าไม่รู้จักชื่อ เจอกันไม่รู้จักใจ” ไร้ใจใคร ๆ ก็ลำบากในโลกออนไลน์ ความยากจึงอยู่ที่ว่าเราจะสอนเด็ก ๆ อย่างไรในเรื่องของตัวตน การรู้จักและความไว้วางใจคนแปลกหน้าในโลกออนไลน์

4. มิติความเป็นจริง (realm): เราแน่ใจหรือว่าที่เรารับรู้ นั่นคือ “ความจริง ข้อเท็จจริง หรือความเป็นจริง”?

ในโลกของสื่อเก่า 3 คำข้างต้นคือสิ่งที่นักรู้เท่าทันสื่อต้องเร่งเรียนรู้เท่าทัน เพราะสื่อเก่านั้นมีอำนาจประกอบสร้างความจริงได้อย่างร้ายกาจ สิ่งที่คุณรู้นั้น อาจไม่ใช่ความจริง แต่เป็นข้อเท็จจริงบางส่วนที่ประกอบสร้างความเป็นจริงขึ้นมากล่อมเกลารวมให้หลงเชื่อ เช่น ข่าวหรือโฆษณาต่าง ๆ นั่นเอง

แต่ในโลกของสื่อใหม่มันยากยิ่งขึ้นไปอีกเพราะความจริงในโลกคอมพิวเตอร์ คือ ความจริงเสมือนแบบหนึ่ง (virtuality) เช่น ภาพกราฟิกจำลองคอมพิวเตอร์ หรือเกมโลกออนไลน์ต่าง ๆ ที่พาคุณเข้าไปสู่จินตนาการเหลือเชื่อ

หรือมากไปกว่านั้น เราก็จะอยู่ในโลก “ความจริงเพิ่มขยาย” (augmented reality) ที่ประดิษฐ์ขึ้นมาต่อเติมจินตนาการทางตาให้เรามองเห็นความจริงเสมือนที่ประดิษฐ์ขึ้นมา ควบคู่ขนานกันไปกับโลกจริง ผู้คนส่วนมากสับสนว่า ความเป็นจริงในโลกจริง (real world) กับความเป็นจริงในโลกสื่อ (media world) นั้น แตกต่าง สัมพันธ์กันอย่างไร และบ่อยครั้งที่ความเป็นจริงทั้ง 2 โลกแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

ปัญหาก็คือ ผู้คนที่ขาดภาวะการรู้เท่าทันสื่อ มักเสพติดความจริงในระดับเสมือนจริงมากเกินไป จนเกิดภาวะหลงผิดจากความเป็นจริง และเด็กที่ลุ่มหลงชื่อเสียง คำชม คำคำในโลกออนไลน์จะแยกแยะโลกจริงและโลกเสมือนจริงได้มากน้อยเพียงใด

5. มิติสังคม (social): เรารู้หรือไม่ว่าเรามีส่วนสร้างและส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างไรบ้าง?

ในโลกยุคอิทธิพลอำนาจสื่อเก่า สื่อนั้นส่งผลกระทบต่อชีวิต ทัศนคติ ความรู้ พฤติกรรม และจิตวิญญาณของเรา เรากลายเป็นผู้ที่รับ รอคอยบริการ กล่อมเกล่าประกอบสร้างความเป็นจริงในสังคม หรือ ส่งผลต่อค่านิยม วินิจฉัยสาธารณะ ความคิดเห็นส่วนรวม จนกระทั่งอารมณ์เกรี้ยวกราดในอินเทอร์เน็ต

แต่ในสื่อใหม่ ผู้คนมีอำนาจที่จะสื่อสารกับโลก ทุกคนหันมาพูดเรื่องตัวเองมากขึ้น ไม่มีใครใส่ใจจะฟังเรื่องของคนอื่น ๆ ทั้งความโกรธ อวดเก่ง ขี้โอ้อวด ความรุนแรง อคติ ความเกลียดชัง ต่างถูกโยนทิ้งลงมาที่เครือข่ายสังคมออนไลน์ แม้ว่าพลังทั้งด้านบวกด้านลบ มีพลังสร้างสรรค์และทำลายเช่นกัน และสำหรับผู้ใช้งานที่เป็นเด็กและเยาวชนก็ยากที่พวกเขาจะรับมือได้

ผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตทุกคนเป็นผู้ที่สามารถสร้างผลกระทบต่อสังคมได้ทั้งหมด ด้วยเนื้อหา เวลา และสถานการณ์แวดล้อมที่เอื้ออำนวย ฉะนั้นอารมณ์ความรู้สึก ทั้งคำตำหนิ คำชม ขำล้อ ขำจริง ความรัก ความชัง สันติและสงคราม เกิดขึ้นได้ด้วยการใช้สื่อของผู้ใช้งานทุกคน เพราะฉะนั้น โดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม นี่คือนิเวศน์ที่ผู้คนทุก ๆ คนเริ่มที่จะมีส่วนร่วมสร้างพร้อม ๆ กันไม่มีใครเป็นผู้มีอำนาจกำหนดความรู้ ความจริง และผูกขาดอำนาจอีกต่อไปเราทุกคนได้กลายเป็นนักปฏิวัติและนักโฆษณาชวนเชื่อไปพร้อม ๆ กัน

การรู้เท่าทันสื่อในแง่หนึ่งจึงหมายถึงว่า เราแค่ ใส่ใจคนรอบข้าง เพื่อนคุณ สังคมคุณเพียงพอหรือเปล่า คุณเข้าใจกฎหมายที่ กติกาการอยู่ร่วมกันในโลกออนไลน์หรือไม่ ถ้าสื่อใหม่เป็นที่ ๆ ทุกคนเอาระเบิดมาวางใส่ โลกก็จะไม่บ่อย แต่ถ้าทุกคนเอาสติ เอาปัญญาความรู้ ความจริง และเจตนาดี หวังดีต่อกัน โลกก็จะน่าอยู่มากขึ้น

ทั้งหมดทั้งปวงนี้ เป็นสิ่งที่ ผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ต ในฐานะผู้รับสารและส่งสาร (user) ต้องมีทักษะรู้เท่าทันคือ การรู้เท่าทันสื่อที่เราใช้งาน และรู้เท่าทันการใช้งานของตัวเอง

การวางเงื่อนไขเรื่องโทรศัพท์มือถือให้ลูก

มูลนิธิพิทักษ์สิทธิเด็ก ได้จัดทำอินโฟกราฟิก เรื่อง **#คิดสักนิดก่อนซื้อโทรศัพท์มือถือให้ลูก** โดยอธิบายว่า จะมียางวิจัยจากหลายแห่งบ่งชี้ถึงผลกระทบทางด้านลบที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก ๆ หากมีการใช้มือถือหรือจ้องมองจอในอายุที่ต่ำกว่าเกณฑ์ แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่เรามักเห็นไปทั่วคือ เด็กเล็ก ๆ ติดมือถือ ดูคลิปวิดีโอการ์ตูน เล่นเกม นั่นเพราะเวลาที่เด็ก ๆ จ้องมองจอ เด็กจะอยู่นิ่ง ผู้ปกครองไม่เหนื่อย เลยคิดว่าเด็กมีสมาธิ

“คิดสักนิดก่อนซื้อมือถือให้ลูก” นำเนื้อหาจากเพจเข็นเด็กขึ้นภูเขา ของคุณหมอมินบานเย็น (พญ.เบญจพร ตันตสุติ) ซึ่งได้เขียนไว้ให้ข้อคิดแก่ผู้ปกครองไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

1. อายุ

- ควรรอจนเขามีความรับผิดชอบที่จะดูแลของ ๆตัวเองได้ เพราะฉะนั้นถ้าเด็กเกินไปก็ไม่สมควรชมรมจิตแพทย์เด็กมีข้อกำหนดแนะนำว่า ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับจอทุกชนิด เช่น คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต มือถือ ทีวี

- ในเด็กเล็ก การให้เด็กใช้เวลาอยู่กับอุปกรณ์เทคโนโลยีเหล่านี้มาก ๆ จะทำให้เด็กมีความเสี่ยงที่จะพูดช้า มีสมาธิไม่ดี

- ต้องโตพอที่จะสามารถพูดคุยเข้าใจกติกาในการใช้โทรศัพท์มือถือกับพ่อแม่ได้ตามจริงแล้วก็จะจะเป็นช่วงเข้าชั้นมัธยมเป็นต้นไป

2. ต้องตั้งกฎกติกา与孩子ให้ชัดเจนก่อนจะซื้อให้

- บอกลูกว่าโทรศัพท์มือถือที่ให้เป็นของพ่อแม่ ดังนั้นพ่อแม่จะมีสิทธิ์เอาคืนและตรวจสอบได้ในกรณีที่จำเป็น

- ควรกำหนดกติกาที่ชัดเจน อาจจะต้องเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร (ดูตัวอย่างในสัญญาการใช้โทรศัพท์มือถือ) เช่น ควรใช้เวลาใช้ที่ต้องเป็นกฎ อาทิ ต้องงดใช้โทรศัพท์มือถือ เช่น ระหว่างกินข้าว หลังสี่ทุ่ม ต้องปิดเครื่อง

- จำกัดค่าโทรศัพท์ของลูก หากค่าโทรศัพท์เกินวงเงิน ควรให้เด็กเป็นรับผิดชอบตรงนั้น เขาจะได้เรียนรู้ที่จะควบคุมค่าใช้จ่าย

- พ่อแม่มีสิทธิ์ที่จะขอดูโทรศัพท์มือถือของลูกในกรณีที่จำเป็นจริง ๆ เพราะบางครั้งอันตรายหลาย ๆอย่าง ก็เกิดขึ้นจากการติดต่อทางโทรศัพท์

- เด็กต้องรับทราบและยอมรับกฎเหล่านี้ ก่อนที่เด็กจะได้โทรศัพท์มือถือ และกำหนดกติกาว่าถ้าไม่ทำตามที่ตกลง พ่อแม่จะยึดโทรศัพท์ เป็นข้อตกลงกัน

3. ถ้าอยู่ดี ๆ ก็ซื้อให้ และไม่ติดตกลงกติกาการใช้กันให้ชัดเจนก่อน เด็กมักจะควบคุมการใช้ไม่ได้ เพราะใช้แล้วสนุก เพลิน จนติดมือถือ กลายเป็น โรคสังคมน้ำอ้อยอย่างที่เห็น ต้องมาทะเลาะกันกับพ่อแม่ให้หงุดหงิดและเครียดกันไปทั้งสองฝ่าย

4. ปลูกฝังและทำเป็นตัวอย่างเรื่องมารยาทในการใช้โทรศัพท์มือถือเช่น การปิดโทรศัพท์ในที่ประชุม โรงหนัง ที่สาธารณะ

ผลเสียที่เกิดกับเด็กที่โตขึ้นถ้าใช้โทรศัพท์มือถือนาน ๆ เช่น ปัญหาการนอน นอนไม่เป็นเวลา เด็กมักไม่ได้ออกกำลังกาย มัวแต่นั่งหรือนอนเล่นมือถือ เป็นโรคอ้วน กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ขาดการพัฒนาตามวัยอย่างเหมาะสม ฯลฯ

การที่ผู้ใหญ่ซื้อโทรศัพท์มือถือให้เด็กเฉย ๆ โดยไม่มีข้อตกลงก่อน ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปได้เลย ยิ่งเป็นครอบครัวที่พ่อแม่ทำงาน ไม่มีเวลาให้ ตามใจลูกโดยไม่คอยมีการให้ระเบียบวินัยที่ชัดเจนด้วยแล้ว จะยิ่งแย่งเข้าไปใหญ่ กล่าวคือเด็กมักจะเล่นมากจนติด การเรียนแย่งลง สัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ก็แย่ง ทะเลาะกัน หงุดหงิดกัน

#สัญญาการใช้โทรศัพท์มือถือ

1. โทรศัพท์มือถือเครื่องนี้ เป็นความพิเศษที่พ่อแม่มอบให้ลูก ไม่ใช่สิทธิ จึงไม่ได้หมายความว่าลูกจะเป็นเจ้าของโทรศัพท์มือถือนี้ ดังนั้นพ่อแม่มีสิทธิ์เอาโทรศัพท์มือถือคืนได้ทุกเวลา เมื่อพ่อแม่เห็นว่ามีเหตุผลสมควร

2. สิ่งที่เป็นความรับผิดชอบของลูก

– ต้องรับโทรศัพท์ทุกครั้งถ้าพ่อหรือแม่โทรมา หากมีเหตุผลจำเป็นที่รับไม่ได้ ให้ส่งข้อความบอกหรือโทรหาทันทีเมื่อมีโอกาส

– ใช้โทรศัพท์ตามกฎหมายเกณฑ์ของสถานที่ เช่น โรงเรียน โบสถ์ วัด ห้องสมุด โรงหนัง

– บอกให้พ่อแม่ทราบเมื่อมีข้อความ สายเข้า หรือการติดต่อทางโซเชียลมีเดียจากคนไม่รู้จัก

– ดูแลรักษาโทรศัพท์ให้ดี ถ้าทำเสียหายหรือทำหายไป เป็นความรับผิดชอบของหนูที่จะต้องชดเชยค่าเสียหายนั้น ๆ

– พ่อแม่มีสิทธิ์ตรวจสอบโทรศัพท์ได้ทุกเวลาที่คิดว่าสมควร

– ช่วงระยะเวลาหลัง.... ทุ่ม ห้ามเล่นโทรศัพท์มือถือ เพราะเป็นเวลาเข้านอน ก่อนนอนลูกจะนำโทรศัพท์มือถือมาให้พ่อแม่เก็บไว้

– จำกัดเวลาการใช้โทรศัพท์มือถือตามที่พ่อแม่กำหนด

– ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือรับประทานอาหารเช้า ทำการบ้าน ระหว่างการเดินทาง การขี่จักรยาน มอเตอร์ไซด์ (เดิมได้อีก) และช่วงเวลานอน

– ไม่ส่งข้อความหรือรูปภาพที่ไม่เหมาะสม ที่จะทำให้เกิดความเสียหายกับคนอื่น ๆ หรือตัวเอง

3. สิ่งที่เป็นความรับผิดชอบของพ่อแม่

– มีสติ ไม่แสดงอารมณ์ที่รุนแรง เมื่อลูกทำผิดจากกฎเกณฑ์ที่กำหนด คุยกับลูกด้วยเหตุผล

– มีความหนักแน่นและสม่ำเสมอในการทำตามข้อตกลงร่วมกันในสัญญานี้

– รับฟังลูก เมื่อลูกเล่าให้ฟังเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ลูกไม่สบายใจในการเล่นอินเทอร์เน็ต

– เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในเรื่องเทคโนโลยีเพื่อที่พ่อแม่จะได้เข้าใจว่าลูกกำลังทำอะไรอยู่ในโลกอินเทอร์เน็ต

– เป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้โทรศัพท์มือถือให้ลูกเห็น เช่น ไม่ใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างมื้ออาหาร หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัว มีมารยาทในการใช้โทรศัพท์มือถือในที่สาธารณะ

4. หากทำถูกไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกันนี้ พ่อแม่อาจทำโทษด้วยการริบโทรศัพท์ที่มีสื่อตามระยะเวลาที่สมควร หรือเก็บคืนได้หากมีความจำเป็น

ลงลายมือชื่อไว้ทั้งพ่อแม่และเด็ก

ชื่อพ่อ..... ชื่อแม่..... ชื่อลูก.....

วันที่

ข้อมูล: เพจเซ็นเด็กขึ้นภูเขา หมอมินบานเย็น

(ดูกราฟิกนี้ได้ที่ <https://www.thaichildrights.org/multimedia/infographicbyphone4child/>)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่พ่อแม่ ครู โรงเรียน ผู้บริหารสถานศึกษา หรือแม้กระทั่งผู้กำหนดนโยบายสาธารณะ ให้ความสำคัญกับการปกป้องเด็กและเยาวชนจากการใช้สื่อออนไลน์ อย่างรู้เท่าทัน สร้างสรรค์นั้น เป็นแนวคิดและมาตรการที่เกิดขึ้นตรงกันทั่วโลก ปัญหาที่เห็นเด่นชัดในวันนี้คือ มีเด็กจำนวนมากที่โดนสื่อทำร้าย หรือพ่อแม่ใช้สื่อทำลายลูกโดยไม่รู้ตัว

งานวิจัยจำนวนมาก สรุปรู่ว่าเด็กเล็กได้รับอิทธิพลด้านลบของสื่อในระดับที่สูงกว่าเยาวชน เนื่องจากพัฒนาการทางสมองที่ไม่สมบูรณ์ ซึ่งมีผลต่อความสามารถในการแยกแยะความจริงและจินตนาการ เช่น ช่วงอายุ 3-5 ปี เป็นช่วงที่เด็กยังอยู่ระหว่างพัฒนาการการเรียนรู้จากการเล่นแบบสมมติ และการเลียนแบบ ช่วงอายุ 6-12 ปี ยังเป็นช่วงของการพัฒนาความเป็นเหตุเป็นผล ระบบคิดของเด็กทั้งสองช่วงวัยนี้ยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ ส่งผลให้เด็กเชื่อและเลียนแบบพฤติกรรมที่พบเห็นในสื่อได้ง่าย เนื่องจากยังไม่สามารถแยกแยะระหว่างความจริงกับจินตนาการได้

การพัฒนาศักยภาพด้านสื่อจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทอาเซียน การส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้เลือก และเป็นผู้บริโภคที่ 'รู้เท่าทันสื่อ' เป็นการส่งเสริมให้พวกเขาสามารถดำรงชีวิตอย่างฉลาดท่ามกลางข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีไร้ขีดจำกัดการรู้เท่าทันสื่อเป็นวาระของครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคม

พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง ต่างมีบทบาทสำคัญในการจุดประกายความคิดกระตุ้นความสงสัยให้กับเด็ก ส่งเสริมการเปรียบเทียบและเชื่อมโยงเกี่ยวกับโลกของสื่อและโลกความเป็นจริง และ ขยายประสบการณ์ให้พวกเขาเพื่อการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ กระบวนการเหล่านี้จะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถบริโภคสื่อได้อย่างรู้เท่าทัน เข้าใจถึงความสัมพันธ์ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อเนื้อหาของสื่อ สามารถเลือกรับข่าวสาร คิดและวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล นำสาระข้อมูลที่มีประโยชน์มาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน มีภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสื่อ จนสามารถใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ ใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเอง พัฒนาชุมชนและสังคม สมกับการเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในสังคมประชาธิปไตย

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ แนวคิด และเทคนิค

เป็นบทสัมภาษณ์ที่เรียบเรียงขึ้นจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสำรวจวรรณกรรมของ ผู้ให้สัมภาษณ์จากข่าวหรือบทความวิชาการ งานเสวนาวิชาการที่ผู้ให้ข้อมูลพูดเรื่องนั้น ๆ ต่างกรรมต่างวาระ ในรอบ 5-10 ปีย้อนหลัง

01: “วิธีคิดของครูในโลกดิจิทัลของเด็ก”

ศ.ดร.สมพงษ์ จิตระดับ

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์วิชาการและเครือข่ายวิชาการด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“ศ.ดร.สมพงษ์ จิตระดับ” เป็นผู้ที่มักออกมาวิพากษ์วิจารณ์เหตุการณ์ข่าวสารทางสังคมที่มีเด็กเป็นศูนย์กลางในเรื่อง ข้อคิดเห็นของอาจารย์มักให้ภาพปัญหาในระดับลงลึกถึงรากแก่นแท้ และยังมีข้อคิดเตือนใจที่ดีสำหรับคนทำงานด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนเสมอ อาจารย์สมพงษ์มักตอบคำถามสื่อมวลชนถึงรายละเอียดและพฤติกรรมของเด็กในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป และนั่นย่อมส่งผลต่อการเปิดมุมมองใหม่ที่ต้องยอมรับว่าเด็กทุกวันนี้เปลี่ยนแปลงไปแล้วแบบถาวร จำเป็นที่พ่อแม่จะต้องสร้างความเข้าใจต่อการเลี้ยงดูลูกในยุคดิจิทัลเช่นนี้

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. วิธีคิดของครูต่อสื่อสังคมออนไลน์
2. วิธีการเรียนการสอนเด็กที่ควรเปลี่ยนแปลง
3. จินตภาพอนาคตของเด็กไทย

ถาม: คุณภาพเด็กไทยวันนี้เป็นอย่างไร?

ตอบ: ผมเริ่มค้นพบว่าเด็กวันนี้คุณภาพด้อยลงในภาพรวม กิจกรรมและความสนใจของเขาไม่หลากหลาย ส่วนใหญ่ไปอยู่ที่เรื่องสื่อ เรื่องโซเชียลมีเดียมากเกินไป ทำให้มีผลกระทบกับตัวสุขภาพองค์รวม ชีวิตเด็กจะเอนเอียงไปทางเรื่องสื่อ เรื่องความรุนแรง เรื่องที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ในขณะที่การพูดคุย การมีกิจกรรมดี ๆ ร่วมกับครอบครัวลดน้อยลง เพราะทุกคนมีเครื่องมือของตัวเอง มีช่องทางของตัวเอง ในปัจจุบันที่ค้นพบว่าเด็กจะมีความเป็นสุขชั่ว เพราะภูมิด้านทานชีวิต ทักษะชีวิต หรือสิ่งหนึ่งที่เป็นเรื่องความดี ความงดงาม ได้หายไปมาก เรื่องความเป็นมนุษย์ชาติที่สวยงามในแง่ของความเป็นเด็ก กลายเป็นเรื่องที่เด็กไปอยู่กับเรื่องที่ไม่เหมาะสมมากเกินไป ถ้าพ่อแม่สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ไม่รู้เท่าทัน แล้วมองสิ่งเหล่านี้เป็นแค่เครื่องเล่น เครื่องช้อเวลา หรือเรื่องที่ทำให้เด็กเข้าถึงอะไรต่าง ๆ ผมว่าเราต้องตั้งคำถามกับคนเป็นพ่อแม่ว่าเราปล่อยเวลา กิจกรรม วิถีชีวิตของเด็ก มุมที่เป็นธรรมชาติ มุมที่มันเป็นสมรรถนะทักษะ เราละเลยไปหรือเปล่า มุมงาม ๆ มุมดี ๆ มุมที่เป็นความสมบูรณ์ของชีวิตเด็ก ผมว่าขณะนี้สัดส่วนมัน 80% เลยที่เด็กไปอยู่กับเรื่องพวกนี้

ถาม: สื่อสังคมออนไลน์มันสร้างวิธีการเรียนรู้ได้อย่างไร?

ตอบ: เราควรต้องเข้าใจสื่อมากขึ้น เราสามารถใช้โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือในเรื่องการหาข้อมูลหาความสนุก หาสังคมหาอะไรต่าง ๆ ได้ การเป็นพ่อแม่ของคนในปัจจุบันมีบทบาทได้เพียงแค่ครึ่งหนึ่งของพ่อแม่ในอดีต ผมคิดว่าเรื่องในการเป็นพ่อแม่ในสังคมยุคใหม่ โดยเฉพาะสังคมดิจิทัล เราไม่รู้จักเรื่องโซเชียลมีเดียแล้วก็ใช้เฉพาะเรื่อง เฉพาะด้านเกินไป ไม่ได้ใช้สร้างปลูกฝัง ปมเพาะ หรือทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้น ซึ่งด้านนี้เป็นด้านสว่างของโซเชียลมีเดีย เรานึกว่าด้านมืดคือด้านสว่างมันเลยไม่สมบูรณ์ ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยโซเชียลมีเดียเป็นการเลี้ยงลูกที่จะทำให้อนาคตลูกของคุณนั้นเสี่ยงเกินไป

วิชาชีวิตควรจะค่อนข้างอนุรักษ์นิยม เพราะฉะนั้นโซเชียลมีเดียจะทำให้เราเป็นครูที่ค่อนข้างทันสมัยทันเหตุการณ์ แต่ไม่ใช่ว่าทันสมัย ทันเหตุการณ์แล้ว ครูรุ่นเก่าจะไม่ดี เพียงแต่สิ่งนี้เกิดขึ้นได้ เพราะว่าโลกสมัยยุคของเด็กกับเครื่องมือการเรียนรู้มันแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ถ้าเรายังไม่ปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนไปอันนี้จะถือเป็นการปิดกั้นเด็กของเราเกินไป

ถาม: เด็กสมัยนี้ สอนอย่างไรดี เหมือนเดิมได้หรือไม่?

ตอบ: การสอนเด็กสมัยนี้ผมค้นพบอย่างหนึ่ง คือเด็กหนีออกนอกห้องเรียนอายุน้อยลง ตามลำดับ เขาปฏิเสธการยัดเยียด การบังคับ และการเรียนเนื้อหา เมื่อก่อนผมเคยเจอเด็ก ม.1-3 หนีเรียน ตอนนั้นเราพบเด็ก ชั้นประถม 2 หนีเรียน ออกจากโรงเรียน ออกจากห้อง เพราะฉะนั้นอันนั้นมันก็เป็นข้อมูลอย่างหนึ่งที่เราพยายามขังเด็ก พยายามยัดเยียดให้กับเขา ขณะเดียวกันสมาธิเขาลั่นลง ความอดทนต่ำลง แล้วเขาอยากจะไปเรียนรู้ในสิ่งที่เขาสนใจมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นถ้าเรารู้จักเข้าใจเด็ก เข้าใจชีวิตในอนาคต เราดึงเขาออกจาก

ห้องเรียน แล้วมาสร้างใจทรงร่วมกัน มันเป็นวิธีการสอนที่ออกไปสู่ห้องเรียนนี่ยะ ผมว่าน้ำหนักการเรียนนอกห้องเรียนจะดีกว่าการเรียนในห้องเรียน แล้วเด็กจะไม่หนี เด็กจะไม่ปฏิเสธแต่เขาจะเปิดแล้วยอมรับ เพราะฉะนั้นผมยืนยันเลยว่า การเรียนรู้นอกห้องเรียนดีกว่าการเรียนในห้องเรียน

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: ถ้าเด็กเขาสนใจโซเชียลมีเดียมันก็เป็นโลกของเขาที่เขาจะต้องคุ้นเคยกับเรื่องพวกนี้ แต่คุณจะสามารถดึงเขาออกจากกิจกรรมพวกนี้ไปสู่อีกด้านหนึ่งที่เป็นธรรมชาติ พาลูกปลุกข้าว ไปเล่นกับควาย หรือว่าพาลูกไปอยู่กับสิ่งที่แวดล้อมที่ทำให้เขาเกิดมุมมอง เกิดความเข้าใจในเรื่องอะไรต่าง ๆ ใหม เราต้องออกแบบลูกเราทั้งสองด้าน แต่ในขณะนั้นเราออกแบบลูกของเราแบบขอไปที ไม่ฝืนฝืนกับสิ่งแวดล้อมและสิ่ง que เด็กกำลังเล่นอยู่ แต่ไปให้ความสำคัญกับวัตถุ สื่อ หรือการเล่นที่เป็นลักษณะของการแข่งขันมากกว่า ทั้งนี้เราอยากจะให้ลูกเราโตขึ้นไปแบบสมบูรณ์แข็งแรงแล้วก็มี ความภาคภูมิใจ มีความดี มีความงดงามอะไรต่าง ๆ

ผมคิดว่า การออกแบบลูกเราในขณะนี้ ด้านหนึ่งมันเป็นไปได้โดยแน่นอน แต่อีกด้านหนึ่งเราต้องดึงเขาไป เพราะฉะนั้นการดึงต้องดึงให้เป็น ดึงลูกของเราไปอยู่ในสังคมที่ยังบ่มเพาะลูกเราไปในทางที่เหมาะสมได้ ถ้าเราตระหนักและคิดเรื่องพวกนี้ เราจะปล่อยให้ลูกอยู่กับเรื่องบางเรื่องนานเกินไป เพราะฉะนั้นให้เด็กออกไปอยู่กับความล้มเหลวบ้าง ความสับสนบ้าง ไปอยู่กับเรื่องธรรมชาติบ้าง ไปอยู่กับการล้มลุกคลุกคลาน อยู่กับการต้องช่วยเหลือตัวเองหรือเรื่องอะไรต่าง ๆ ผมจะบอกกับตัวเองว่านี่คือการสร้างลูกคุณในทางที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นโลกเสมือนโคเซ็นจะดีกว่าโลกจริง เป็นโลกที่ใครสร้างก็ไม่รู้ แต่โลกที่แท้จริงคุณสร้างมันได้ร่วมกับกับลูกของคุณเอง คุณกำหนดได้ว่า จะสร้างสรรคมันอย่างไร

ถาม: ทักษะที่พ่อแม่ควรมีในการเลี้ยงดูลูกให้เท่าทันสื่อออนไลน์?

ตอบ: การเป็นพ่อแม่ดิจิทัลที่ดี ต้องเข้าใจก่อนว่า เมื่อก่อนเด็กขึ้นอยู่กับเราร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เมื่อถึงเวลาที่เขาต้องเข้าโรงเรียนพ่อแม่จะกลายเป็นศูนย์ แต่ในตอนนี้วิถีคิดเรื่องการศึกษาจะอยู่ที่พ่อแม่ 40% ชุมชน 30% และโรงเรียนอีก 30% เพราะฉะนั้นคนที่จะให้ความรู้ สมรรถนะ หรือทักษะชีวิต หลักคิด หรือสเนียมเรื่องอะไรต่าง ๆ พ่อแม่ก็มีส่วนด้วย เราคิดว่าเวลาเราเข้าเรียนมันหมดหน้าที่เราแล้ว คุณกำลังโยนบทบาทที่สำคัญที่สุดของครอบครัวไปให้คนอื่นทำ แต่จริง ๆ แล้วถ้าเราเข้าใจพัฒนาการของเด็กเราจะรู้เลยว่า ลูกเราที่เติบโตขึ้นจึงหะแต่ละจังหวัดเขาจะเข้าไปอยู่ในช่วงไหนถึงเหมาะสม เด็กเล็กเราอาจจะต้องดูแลมาก พอวัยรุ่นก็ดูห่าง ๆ แต่ไม่ปล่อยให้ เฉพาะตอนนี้ที่มีเรื่องดิจิทัลเข้ามา เมื่อก่อนเราเล่นกับลูก เตะฟุตบอล เล่นบาสเกตบอล แต่พอมาถึงยุคดิจิทัลเราเคยเล่นกับลูกไหม เราคุยเรื่องนี้กัน พ่อแม่ ลูก หรือเปล่า เกมอาร์โอวี (ROV) คืออะไร ทำไมลูกปิดห้องเล่น หรือว่าเล่นกันจนถึงเที่ยงคืนอะไร พ่อแม่เข้าไปติดตามปัญหาไหม ถ้าเขาเล่นเกมอาร์โอวี (ROV) เราจะทำยังไงให้เขารู้จักว่ามันจะเสี่ยงเรื่องการพนันออนไลน์ สูญเสียเงินทอง มัน

อาจจะทำให้เขามีผลเรื่องการเรียนหากติดเกม มีผลให้เขาเป็นหนี้อะไรต่าง ๆ เพราะฉะนั้นเล่นได้ แต่ก่อนจะเล่น ให้คุยกันก่อนว่ามันจะมีผลอย่างไรบ้าง แล้วบอกเขาว่าเป็นความรักและความตั้งใจของพ่อแม่ที่ไม่อยากให้ลูกสูญเสียอนาคต เราต้องรู้ เราต้องเข้าใจว่า เราต้องพูดคุย หรืออาจจะร่วมเล่นกับลูก คุณก็จะเข้าใจโลกสองด้าน แล้วถ้าคุณเล่นเป็นอันนี้คือทักษะของพ่อแม่ในยุคดิจิทัลที่พึงประสงค์

ถาม: สิ่งที่พ่อแม่ควรเข้าใจ ระวังระวัง ในสื่อออนไลน์ ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก มีอะไรบ้าง?

ตอบ: ในฐานะที่เป็นทั้งพ่อและเป็นทั้งปู่ ปัจจุบันมีหลานอายุประมาณ 1-2 ขวบ ห้ามนำเรื่องสื่อมาให้หลานเล่น ไม่ใช่ห้ามแต่ขอระวังอย่าไม่ถึงวัย ไอแพดจะให้ยู่ห่าง ๆ เลย แต่ให้อ่านหนังสือ ให้เล่นของเล่นที่ดี ให้ไปพบปู่ ย่า ตา ยาย ในสภาพการณ์ที่แตกต่างจากในเมือง ส่วนลูกถ้าเขาเล่นสิ่งเหล่านี้เล่นได้แต่ผมจะเล่นด้วย เพราะเราจะสอนลูกให้ต้องรู้หน้าที่ว่าวันหนึ่งสามารถเล่นได้เท่าไร ถ้าจะเล่นเพิ่มต้องบอกเหตุผลและความเป็นมาก่อน เพราะฉะนั้นการพูดคุยกัน การปรึกษาหารือ การเข้าใจปัญหา วิธีคิดของคนสองวัยซึ่งแตกต่างกัน เราจะปรับยังไงให้มันเกิดข้อสรุปที่ทำให้ครอบครัวไม่ทะเลาะเบาะแว้งหรือบาดหมางกัน ต่างคนต่างเคารพในบทบาท ในวิธีการของมัน เชื่อใจซึ่งกันและกัน เพราะฉะนั้นลูกหลานก็จะมีความรู้สึกเลยว่าเขาเล่นแต่เขามีสติที่ใช้สื่อเหล่านี้อยู่ ความสำคัญคือ สอนให้เขาตระหนักและรู้ตัวเองตลอดเวลาที่ใช้สื่อ

ถาม: เราควรเร่งทำอะไรเพื่อปกป้องคุ้มครองเด็ก จากสื่อออนไลน์?

ตอบ: 5 ปี 10 ปี ถ้าเรายังไม่ทำอะไร ยังไม่ช่วยเหลือ ยังไม่คุ้มครองเด็ก เด็กรุ่นใหม่จะเห็นแก่ตัวมากขึ้น จะนิยมความรุนแรง สมารถสังหาร ร่างกายสุขภาพจะอ่อนแอลง อันนี้เป็นประเด็นที่ผมคิดว่าถ้าผู้ใหญ่ยังคิดถึงแต่เรื่องผลประโยชน์ เราจะได้เห็นเรื่องที่ไม่คาดคิด ผมเคยสร้างมโนภาพว่าเด็กในอีก 10 ปีข้างหน้า ภาพอนาคตของเด็ก คือ จะตื่นสาย มีเรื่องของความรุนแรง เพราะฉะนั้นในอีก 5-10 ปีข้างหน้า ถ้าเรายังไม่ทำอะไร เด็กจะเกิดน้อยและด้อยคุณภาพ แล้วสิ่งที่ตามมา คือสังคมในเชิงวัฒนธรรมจะน่าเป็นห่วงในเรื่องของการใช้ความรุนแรง ต่างคนต่างไม่เคารพกฎเกณฑ์แล้วก็หมกหมุ่นอยู่กับเรื่องไม่เป็นเรื่อง สังคมมันจะไม่มีการพัฒนาแล้วเติบโตไปสู่สังคมที่เจริญ คุณคาดหวังไว้ว่าสังคม 4.0 คืออะไร เศรษฐกิจที่เติบโต แต่ถ้าสังคมมันยังเต็มไปด้วยอาชญากรรม เต็มไปด้วยความเสี่ยง เต็มไปด้วยยาเสพติด เต็มไปด้วย ROV หรือเต็มไปด้วยอะไรต่าง ๆ สถาบันหรือองค์กร ใด ๆ ต่าง ๆ ไม่ทำให้รู้เท่าทัน หรือรู้จักอย่างแท้จริง ผมบอกเลยว่าสังคมเราจะกลายเป็นสังคมที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งมันเป็นสังคมมืดแล้วก็เป็นสังคมสีเทาที่ 4.0

อีกตัวอย่าง เช่น ประเทศออสเตรเลีย ออกกฎหมายและตั้งคณะกรรมการอิสระ รักษาความปลอดภัยสำหรับเด็กบนโลกออนไลน์ ปัจจุบันมีการรายงานว่าเด็กเป็นเหยื่อการรังแกกันบนโลกออนไลน์ (cyber bullying) จำนวนมาก รัฐบาลออสเตรเลียได้ปรับปรุง กฎหมายพระราชบัญญัติความปลอดภัยบน

สื่อออนไลน์ เพื่อความปลอดภัยของเด็กปี 2015 แก้ไขเพิ่มเติม 2017 กฎหมายฉบับนี้จัดตั้งสำนักงานคณะกรรมการด้านความปลอดภัยของเด็กบนสื่อออนไลน์ เป็นคณะกรรมการอิสระ มีบริการสายด่วนเพื่อให้คำปรึกษาเด็กและเยาวชนอายุ 5-25 ปีโดยเฉพาะ การรับข้อร้องเรียนและการบริการให้ข้อมูลประเด็นความปลอดภัย เกมออนไลน์ ข้อมูลส่วนบุคคล ภาพถ่าย วิดีโอ และสื่อสังคมออนไลน์อีกด้วย

สำหรับบ้านเรา กฎหมายเหล่านี้ดูท่าจะยังไม่มียุทธศาสตร์ใดกล้าออก ดังนั้นก็เป็นหน้าที่พ่อแม่ที่จะต้องช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับตนเองและบุตรหลานอย่างเร่งด่วน

สุดท้ายผมอยากฝากว่า เราควรที่จะทำอะไรจริงจังเสียที ในเรื่องของสื่อออนไลน์กับเด็ก เช่น ประเทศฝรั่งเศส ที่ออกกฎหมาย ระเบียบห้ามเด็กใช้โทรศัพท์มือถือในโรงเรียน ในระดับวัย 3-15 ปีนั้น แสดงว่าเขาก้าวหน้าล้ำประเทศอื่น ๆ ในการแก้ปัญหาแล้ว โดยรัฐบาลให้เหตุผลว่าเด็กวัยประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 3-15 ปี สนใจเล่นมือถือมากเกินไป สมรรถภาพเรียนในห้องลดลง ไม่ค่อยวิ่งเล่น ขาดทักษะทางสังคม มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันว่าโทษภัยของการอยู่กับแท็บเล็ตและมือถือมากเกินไปทำให้เด็กมีสมาธิสั้น ก้าวร้าว อ้วน เหนื่อยง่าย ต่อต้านสังคม อย่างไรก็ตาม มีผู้เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยทั้งในหมู่เด็ก เยาวชน ผู้ปกครอง และครูจำนวนไม่น้อยในปัจจุบัน แต่ประเด็นสำคัญคือ ตอนนี้ รัฐบาลเราต้องตระหนักแล้วว่า ปัญหาจากเทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อเด็ก จะรอไม่ได้ รัฐบาลจะต้องทำอะไรได้อย่างจริงจัง ทั้งมาตรการทางกฎหมาย นโยบาย และวิถีปฏิบัติกับพ่อแม่ ครู โรงเรียน และผู้ประกอบการธุรกิจต่าง ๆ ในการสร้างสภาพแวดล้อมให้เด็ก ผมเชื่อว่าเด็กต้องได้เล่น ได้ทำหยาตนเองในเรื่องสื่อดิจิทัล สื่อออนไลน์ แต่ต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เป็นธรรมชาติ เราจะพัฒนาเด็กในอนาคตได้ดีแน่ถ้าเราทำอย่างจริงจังในการปกป้องคุ้มครองอนาคตของลูกหลานเรา

02: “บทบาทของครูในโลกออนไลน์”

รศ.ประภาภัทร นิยม

อธิการบดีสถาบันอาศรมศิลป์ และผู้ก่อตั้งโรงเรียนรุ่งอรุณ

“รศ.ประภาภัทร นิยม” ผู้ใช้ประสบการณ์เป็นอาจารย์ประจำคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และประสบการณ์สอนลูกที่มีอาการการเรียนรู้ที่ไม่ปกติ พบว่า หลักสูตรการศึกษาที่มีในเมืองไทยไม่ได้ตอบโจทย์ผู้เรียนทุกคน และเด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ได้ถ้าได้รับกระบวนการสอนที่เหมาะสมจึงก่อตั้งโรงเรียนรุ่งอรุณเมื่อ 20 ปีก่อน จากนั้นก็เปิดสถาบันอาศรมศิลป์เมื่อ 10 ปีที่แล้ว

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. บทบาทของครูในโลกยุคดิจิทัล
2. ผลกระทบของสื่อดิจิทัลต่อการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย
3. คำแนะนำต่อพ่อแม่ในการส่งเสริมเด็กในการเรียนรู้ที่เหมาะสม

ถาม: อาจารย์มองบทบาทครูวันนี้ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร?

ตอบ: ปัจจุบันผู้อำนวยการโรงเรียนมากกว่า 80% ทำงานในบทบาทของผู้บริหารองค์กร มิใช่ในบทบาทของการเป็นผู้นำวิชาการ หรือเป็น “ครูใหญ่” ที่สามารถเป็น “ครูของครู” ได้ จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้บริหารให้เป็นผู้นำวิชาการ (super coach) ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ครู เด็ก ผู้ปกครอง และชุมชน รวมทั้งให้มีความเป็นเจ้าของและบริหารโรงเรียนอย่างเป็นมืออาชีพ ด้วยการเปลี่ยน Mindset และกำหนดวิสัยทัศน์ของโรงเรียน (school vision) ใหม่ พร้อมจัดทำแผนการดำเนินงานของโรงเรียนอย่างเป็นรูปธรรม

ถาม: ในมุมมองของครู วันนี้สื่อออนไลน์มีอิทธิพลสูงมาก ครูมองเรื่องนี้อย่างไร?

ตอบ: สิ่งที่มีนัยกระทบมากที่สุดคือว่าเป็นผู้เสพที่เชื่อมโยงไหลไปตามกระแสโดยเฉพาวัยรุ่น วัยรุ่นมีการแสวงหาบุคลิกภาพใหม่ แสวงหาการเป็นตัวตนของเขา ฉะนั้นเขาก็จะเก่งในเรื่องนั้นเก่งในเรื่องนี้ เสรีแล้วก็มีการกระจายอยู่ในโลกออนไลน์ เพราะเขาพร้อมที่จะเก่งในเรื่องที่เขาชอบ ชอบความท้าทายกับเรื่องเสี่ยง เรื่องไม่ค่อยจะชอบมาพากล เรื่องผิดเพี้ยน เรื่องผิดปกติทางสังคม ตอนที่เขาเป็นวัยรุ่นเขาก็จะไม่ทราบว่ามันผิดยังไง แต่ที่จริงเขาอาจจะไม่ได้ตั้งใจทำร้ายใคร หรือไม่ตั้งใจว่ามันจะเสียหายเพียงแต่ว่ามันมีการกระจายในโลกออนไลน์ พอเขาเห็นเขาก็จะคว้านมันเลย แล้วเขาก็ตกเป็นเหยื่อ ในส่วนของเรื่องติดเกมก็จะเป็นอยู่พักหนึ่งก็หายแต่ในเรื่องของพวกนี้ก็จะเข้ามาแทนเรื่องติดเกม เด็กก็อาจเป็นส่วนเพิ่มเรื่องราวในกระแสแล้วเด็ก ๆ ก็จะค่อย ๆ เพิ่มเติกริขึ้นมาเรื่อย ๆ ในตรงนี้

ถาม: คุณครูมีความกังวลใจ?

ตอบ: เพราะว่ามันเกิดการกระทำที่ผิดเพี้ยนตามมา พฤติกรรมเปลี่ยนไป คือ ใช้ออนไลน์เป็นเครื่องมือในการล้อกันแรงเกินทำให้ความสัมพันธ์มันเสียหาย เอาความไม่ปกติเข้ามาป้ายสีกัน พอเราพูดถึงในสื่อออนไลน์ก็เกิดการกระจายเร็วมากพอคนจำนวนมากรับสารไปด้วยก็เลยยิ่งแยกไปกันใหญ่ มันอันตรายมากโดยเฉพาะคนที่ไม่รู้ รู้เท่าทันมันก็ยังผิดเพี้ยนขึ้นทุกปี บางทีผิดกฎหมายด้วยโดยไม่รู้ตัว

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: จริง ๆ ออนไลน์มีประโยชน์มากในการเรียนหนังสือ อย่างที่โรงเรียนจะให้ใช้ในส่วนของภาพยนตร์ ใช้ในการหาข้อมูล, ใช้แอปพลิเคชันบางอย่างในส่วนของคณิตศาสตร์, วิทยาศาสตร์ สื่อก็มีประโยชน์ในหลายอย่าง แต่หากว่าเขาเอาไปเล่นมันก็จะเริ่มไม่มีประโยชน์แล้วตอนที่เราก็กทำแอปพลิเคชัน ขึ้นมาสำหรับเด็กในแต่ละห้องที่เขามีปัญหาเพิ่มเติม เพื่อใช้อธิบายในบางเรื่องการฝึกเพิ่มเติมก็ให้นักเรียนใช้ได้ ก็รู้สึกว่าได้ดีขึ้นพัฒนาในทางที่ดีขึ้นได้ดีมาก ดีกว่านั่งในห้องเรียนอีก อาจารย์กำลังจะชี้ให้เห็นว่ามันเป็นประโยชน์มากกว่า เครื่องมือพวกนี้ก็เป็นประโยชน์ในตัวของมันเอง คราวนี้ถ้าเราลองให้เขาใช้ในด้านที่เป็นประโยชน์ เขาก็จะรู้ในตัวของเขาเอง ถ้าหากเขาใช้ในด้านที่เป็นโทษเราก็ต้องคอยเตือนคอยดูแลผู้ใหญ่ต้องคอยดูแล แต่ตอนที่เด็กอยู่บ้านก็ไม่คอยจะดูแลเรื่องนี้เท่าไรบ้านเป็นเวลาที่เขาใช้สื่อไปในทางที่ไม่เหมาะสมเท่าไร

เช่น เล่นเกม, แชนท์ เข้าไปดูเรื่องที่ไม่ควรดูแล้วคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ค่อยที่จะกล้าทำอะไรกับลูก ก็จะปล่อยมาไว้กับโรงเรียนแทน จริง ๆ แล้วควรเริ่มจากที่บ้านมากกว่า เพราะว่าโรงเรียนไม่ค่อยมีโอกาสดูให้ได้ใช้มือถือสักเท่าไรเพราะทางเราไม่ให้เอามา

ถาม: รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้าง เพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ในประเด็นที่ท่านกังวล?

ตอบ: ตอนนี้เด็กเข้าถึงสื่อได้ทั้งหมดแล้ว ไม่ใช่แค่สื่อเด็กมันกันขอบเขตไม่ได้ว่าอันนี้สื่อเด็กอันนี้สื่อผู้ใหญ่ มันสามารถเข้าถึงหมด แล้วรัฐบาลควรจะเข้ามามีหน้าที่ดูแลสื่อทั้งหมดเลย ไม่ใช่เฉพาะเด็กอย่างเดียวนะ ว่ามันอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมหรือเปล่า มันมีการละเมิดกันไหม หรือว่ามันใช้สื่อเพื่อการทำสิ่งที่หลอกลวงคนอื่นหรือเปล่า แต่อีกส่วนหนึ่งเกี่ยวกับสื่อเด็กและเยาวชนรัฐบาลควรจะสนับสนุนให้มีการสร้างหรือวางกระบวนการที่เด็กจะเข้าสู่การเป็นผู้เสพที่ดี ในเรื่องนี้รัฐบาลสนับสนุนได้ ไม่ใช่ว่าเราห้ามให้เขาเข้าไปในดวงตง ต้องสนับสนุนว่าเราจะให้เขาเข้ามาอย่างไรที่จะเหมาะสม สื่อที่สร้างความกระตุนจริง ๆ

ถาม: ทักษะที่พ่อแม่ควรมีในการเลี้ยงดูลูกให้เท่าทันสื่อออนไลน์?

ตอบ: พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี ครอบครัวต้องเป็นเสาหลักเลยผู้ใหญ่ก็ต้องอดใจไม่ใช่สื่อต่อหน้าลูกแล้วก็ต้องมีกิจกรรมที่บ้านร่วมกัน ไม่ใช่มีแต่ก้มหน้าก้มตาคนละเครื่อง อย่างที่โรงเรียนมีวิธีการที่ไม่ให้เขาติดโซเชียลเราก็ให้ที่บ้านเขาเติมไม้เติมมือ ให้เขามีอะไรทำอยู่ตลอดเวลา และทำทหายความสามารถ ดึงศักยภาพของเขาออกมาใช้ ให้เขาหันเหความสนใจไปที่อื่นมากขึ้น ฉะนั้นการมีโครงการให้เขาทำกิจกรรมต่าง ๆ ทางด้านศิลปะ, ดนตรี, กีฬา แม้แต่โครงการฯ ที่ยาก ๆ ที่ต้องใช้เวลามาก เช่น การทำละคร, การทำอะไรก็แล้วแต่ สิ่งเหล่านี้ทำให้เขาอยู่กับตัวเอง ต้องสอนกันว่าสิทธิส่วนบุคคลคืออะไร การละเมิดสิทธิคืออะไร โทษคืออะไร ก็ต้องบอกกันแต่ทำให้รู้เท่าทันเรื่องข่าวสารก็อีกเรื่องหนึ่งก็ต้องเอาข่าวมาคุยกัน ว่าอะไรคืออะไร สื่อที่เขาสร้างกระแสไม่ใช้ว่าไปใหม่กับเขา

สุดท้าย คือ ครูต้องเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอน มาเป็นโค้ช ที่ส่งเสริม สนับสนุนสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แก่เด็ก เพราะโลกการเรียนรู้วันนี้เปลี่ยนแปลงไปมาก ออนไลน์ก็มีประโยชน์แต่เด็กจะรู้เท่าทันสื่อหรือไม่ นั้นเป็นบทบาทของครูและพ่อแม่ ที่จะต้องสร้างภูมิคุ้มกันสื่อให้กับเด็ก อย่าปล่อยให้เขาหลงอยู่ในสนามข้อมูลที่กว้างใหญ่ แต่สอนเขาให้สามารถรับมือ จัดการกับข้อมูลข่าวสารมหาศาลนั้นได้

03: “โลกของเด็ก โลกของสื่อ โลกของครู”

รัชณี ธงไชย

ผู้อำนวยการโรงเรียนสังคมสงเคราะห์ โรงเรียนสังคมสงเคราะห์
โรงเรียนหมู่บ้านเด็ก จังหวัดกาญจนบุรี

“รัชณี ธงไชย” หรือ “แม่แอ้ว” ครูใหญ่แห่งโรงเรียนการศึกษาทางเลือกและการศึกษาแบบโฮมสคูล (Home School) แห่งแรกของประเทศไทย ที่ใช้ความรัก เสรีภาพ และการควบคุมตนเอง ในฐานะผู้ก่อตั้งและครูใหญ่โรงเรียนหมู่บ้านเด็ก เป้าหมายของโรงเรียนคือ ทำให้เด็กมีความสุข จบแล้วเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม เธอเฝ้ามองอย่างใกล้ชิดถึงปัญหาของเด็กที่ปัจจุบันมีสื่อดิจิทัลเข้ามาใกล้ชิด

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. ประสบการณ์ของครูในโรงเรียนนอกระบบ
2. โลกทัศน์ของเด็กที่มีต่อสื่อออนไลน์
3. บทบาทที่ครูควรปรับเปลี่ยนในโลกออนไลน์

ถาม: ในมุมมองของครู วันที่สื่อออนไลน์ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ วิถีชีวิตของเด็ก ๆ อย่างเป็นบ้าง?

ตอบ: ครูยอมรับเลยค่ะว่ามีอิทธิพลมาก และการเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กมีอยู่ 2 แบบ คือ แบบแรก คือ การใช้สื่อสังคมในการค้นหาความรู้ ซึ่งบางเรื่องครูก็ไม่รู้ จากประสบการณ์ก็คือเรื่องบางอย่างที่ครูไม่รู้พอเด็กมาถาม ครูจะพาไปค้นหาจากกูเกิ้ล เขาก็จะไปค้นหาคำตอบมา หรือบางครั้งเราก็ช่วยเขาหา เมื่อได้คำตอบก็มาคุยกัน ซึ่งเมื่อก่อนครูลงมาจากหนังสือ แล้วพบว่าหนังสือที่มีในห้องสมุดบางเล่มก็มีข้อมูลไม่ครบตามที่เขาต้องการ แต่เดี๋ยวนี้สามารถหาจากกูเกิ้ลได้

อย่างครูไม่รู้จักโรคใดรั้วมาก่อนไม่เคยมีประสบการณ์ตรงนี้ เมื่อมาหาคุณหมอคุณหมอแนะนำครูก็ค้นหาในกูเกิ้ล เพิ่มเติมจากสิ่งที่คุณหมอแนะนำ อันนี้คือประโยชน์ที่ได้รับจากสื่อดิจิทัล สื่อออนไลน์

แบบที่สอง เป็นปัญหาที่ผู้ปกครอง หรือครูใช้กูเกิ้ล สื่อสังคมออนไลน์จนเสพติด ทำให้เด็กหลบจากสังคม หลบจากครอบครัว หลบจากครู ไปอยู่กับสื่อออนไลน์ จะเห็นได้เด็กวัยรุ่นจะนอนดึก จากที่นอน 2 ทุ่ม ถึง 3 ทุ่ม ครึ่งก็เข้านอนแล้วตื่นแต่เช้า แต่ปัจจุบันเขานอนดึกแล้วก็ตื่นสาย เพราะฉะนั้น พอตื่นสาย ความสัมพันธ์กับเพื่อนที่อยู่โรงเรียนก็ขาดหายไป แล้วทุกคนก็จะลืมเขา แรก ๆ ครูยอมรับว่าลืมไปเลยว่ามีเด็กคนนี้อยู่ในบ้านก็เลยไม่ได้คุยกัน พอไม่ได้คุยกันความสัมพันธ์ก็ขาดหาย เขาเริ่มรู้สึกโดดเดี่ยว แต่โชคดีที่ครูแก้ได้ทันเวลา ครูเคยชินกับการที่เขามีปัญหาแล้วเข้ามาปรึกษาครูได้ตลอด ช่วงหนึ่งเขาหายไป เมื่อเขาเริ่มเหงาเขาก็จะขึ้นมาหาครู กรณีนี้แก้ได้แต่กับผู้ปกครองบางคน ซึ่งเขาเข้ามาปรึกษาว่าเขาไม่มีเวลาให้กับลูก พอลูกเสพติดก็ลืมกันไป ลืมความสำคัญตรงนี้ไป พอระยะหนึ่งเด็กจะต้องการหาผู้ปกครองก็จะไม่เจอคุณพ่อคุณแม่แล้ว จากที่เขาจะหาคำตอบว่าเพื่อนคนนี้เป็นยังไงทำไมเขาคุยกันแล้วแรก ๆ ก็ถูกคอ ไป ๆ มา ๆ ไม่ถูกคอ จะเล่นไลน์เล่นเฟซบุ๊ก เกิดไม่ถูกคอขึ้นมาเขาจะทำยังไงหากเกิดปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ไม่เคยเจอหน้าจะทำยังไง แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่อยู่ให้ลูกได้หาคำตอบ อันนี้เด็กจะเริ่มมีภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นเรื่องที่อันตรายที่ครูจะเฝ้าระวัง

ถาม: ที่โรงเรียนหมู่บ้านเด็ก มีเรื่องสื่อหรือ เรื่องไอทีอย่างไร?

ตอบ: ก็มีสื่อเท่าที่จำเป็นต่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารทั่วไปได้ เด็ก ๆ ที่โรงเรียนนี้ 30 % จะให้เรียนในห้องเรียน ส่วนอีก 70 % จะเรียนรู้กับการใช้ชีวิต ซึ่งทางโรงเรียนจะสอนวิชาชีฟต่าง ๆ ให้ ได้แก่ การทำผ้าบาติก การทอผ้า การตัดเย็บเสื้อผ้า งานประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุธรรมชาติ งานไฟฟ้า งานก่อสร้าง งานเกษตร งานที่เกี่ยวกับเอกสาร เพื่อให้เด็ก ๆ เลือกทำในสิ่งที่พวกเขาชอบ แต่จะไม่บังคับ

ครูคิดว่าสื่อเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นนะ แต่การมีสื่อที่ถูกต้อง ถือเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะช่วยพัฒนาให้ชีวิตของเด็ก ๆ ดีขึ้น สำหรับโรงเรียนหมู่บ้านเด็กจะเน้นให้โรงเรียนเข้ากับเด็ก หลักสำคัญของโรงเรียนหมู่บ้านเด็ก คือ การศึกษาเพื่อชีวิต ให้สมอง หัวใจ และมีอุปพร้อม ๆ กัน สร้างการเรียนรู้ร่วมกันโดยให้เด็ก ๆ รู้จักคิดและวางแผนด้วยตนเองภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติควบคู่ไปกับการใช้ไอที

ถาม: ครูกังวลใจในเรื่องอะไร เวลาที่เด็กเขาใช้สื่อออนไลน์ หรือ เล่นโทรศัพท์มือถือ?

คำตอบ: สิ่งที่เรากังวล คือเขาไม่รู้ว่าการที่เขาเจอกับเพื่อนใหม่ที่ไม่เห็นตัว ไม่เห็นหน้า ก็กลายเป็นภาพลวง แต่เขาไม่รู้ว่านั้นคือภาพลวง เขาเลยเสพติดไปแล้ว พอทางบ้านไม่พอจะตอบสนองในส่วนนี้ทำให้เขาไขว่คว้าที่จะเจอคนนั้นคนนี้ เจอคนในฝันแล้วก็พยายามหาทางเจอ นี่คือสิ่งที่อันตราย เพราะเราไม่รู้ว่าคนที่เขาตามหาเป็นตีหรือไม่ อันนี้เป็นความกังวลของผู้ใหญ่ แต่ในขณะเดียวกันผู้ใหญ่ขาดความเป็นเพื่อนกับเด็ก เมื่อขาดความเป็นเพื่อนเลยทำให้แก้ปัญหาช้าเกินไป ซึ่งการแก้ปัญหาช้าทำให้เด็กเจอสังคมที่มีปัญหาแต่ไม่รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือจากใคร เด็กต้องการที่พึ่ง แต่ไม่มีใครที่เขาพึ่งได้อันนี้คือสิ่งที่น่ากลัวสังคมต้องแก้ปัญหา

โดยสภาวะเศรษฐกิจต้องกระตือรือร้นอยู่แล้ว ทำให้การพบปะพูดคุยกันลดน้อยลง ไม่เหมือนเมื่อก่อนที่ครูเป็นสาวช่วงเวลาว่างรับประทานอาหาร หรือว่านั่งดูโทรทัศน์ด้วยกัน จะเป็นช่วงเวลาที่ได้พบปะพูดคุยกันได้ระหว่างลูกและพ่อแม่ แต่ตอนนี้เหล่านั้นหายไป พ่อแม่บางคนทำงาน ทำงานโอที ก็จะไม่เห็นหน้าลูกจากแปดชั่วโมง ก็กลายเป็นสิบสี่ชั่วโมง ภาวะเวลาที่ไม่ค่อยได้เจอกันของลูกและพ่อแม่ อาจจะส่งผลให้ลูกรู้สึกหว่านเว็ ยังรู้สึกหว่านเหงามากเท่าไรก็ยังเสพติดสิ่งเหล่านั้นมากเท่านั้น ยิ่งช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่เสพติดอะไรได้ง่าย เพราะเขาต้องการเพื่อนใหม่อยู่เรื่อย ๆ แล้วที่นำเป็นห่วงคืออาการพูดคุยจะยิ่งลดน้อยลงไปอีกเมื่อถึงเวลาที่เขาต้องแยกห้องนอนกับพ่อแม่ เราก็จะยิ่งเข้าหาเขาได้ยากกว่าเดิม อยางตัวครูเองเมื่อเขามีปัญหา แต่เขาเข้าหายาก ครูจะทำเหมือนกับว่าครูไม่อยู่ตรงนั้นแต่แอบฟังว่าเขาคุยอะไรกับใคร เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร เมื่อเขาหิวเขาก็ต้องมารับประทานอาหารก็จะมีเวลาช่วงนั้นที่ได้คุยกัน แต่พ่อแม่จะไม่มีเวลาได้ทำแบบนี้ ดังนั้นปัญหาตรงนี้คือปัญหาในเรื่องของเวลาที่กระทรวงการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์จะแก้ยังไงเพื่อให้พ่อแม่มีโอกาสอยู่กับลูก

ถาม: สื่อออนไลน์มีทั้งคุณทั้งโทษ ในฐานะครู มองเรื่องนี้อย่างไร?

ตอบ: อุปกรณ์ทุกอย่างถ้าใช้ถูกก็มีประโยชน์ แต่ถ้าใช้ผิดก็ทำลายความเป็นมนุษย์ของผู้ใช้ ต้องถามถึงสเปคของแท็บเล็ตว่าทำอะไรได้บ้าง และปัญหาคือครูหลายคน ก็ไม่รู้เรื่องคอมพิวเตอร์ เมื่อปล่อยให้เด็กเรียน เด็กก็เรียนไปกับเพื่อน แนนอนเด็กวัยนี้ถูกกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น ถูกกระตุ้นในเรื่องวัตถุ อยากรู้อยากได้โน่นได้นี่ ซึ่งการกระตุ้นให้อยากได้ตัวตุ้มมาก ๆ ลูกสร้างขึ้นมากในระบอบการศึกษาของช่วงแผน พัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 1 ที่ไม่ให้สอนเรื่องสันโดษ ความพอเพียงไม่มี เพราะระบบทุนนิยมต้องการให้ประชากรเป็นตลาดของระบบทุน ต้องใช้จ่าย สร้างความรู้สึกว่ามั่นคง ต้องการของใหม่ไปเรื่อย ๆ และมันถ่ายทอดลงมาจากรุ่นหนึ่งสู่รุ่นหนึ่ง นับวันก็ยิ่งมากขึ้น ๆ จนมาโจมตีคุณธรรมจริยธรรมของคน

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: ต้องหันไปพึ่งโรงเรียน เพราะกลางวันเด็กจะไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ทำงานดึก เด็กออกจากบ้านมาเพื่อมาโรงเรียน ซึ่งครูต้องเข้าใจบทบาทว่าครูไม่ได้มีหน้าที่แค่สอนหนังสือ แต่กำลังมีหน้าที่เป็น “life coaching” ต้องมีเวลาให้กับเด็กด้วย ไม่ใช่แค่สอนหนังสือ ส่วนกระทรวงศึกษาต้องประเมินครูและการเรียน ไม่ใช่ประเมินความรู้จากหนังสือที่กระทรวงศึกษาบังคับให้ใช้ แต่ต้องประเมินเรื่องของทักษะชีวิต ต้อง

ประเมินครูด้วยว่ารัฐจักทักษะชีวิตแค่นั้น แล้วครูทำหน้าที่ในการให้ความรู้เด็กเรื่องทักษะชีวิตแค่นั้น หากครูไม่ทำหน้าที่นี้ปัญหาสังคมไม่มีทางหมดไปได้ ครูถูก สทศ. ถูก O-NET มาประเมิน งานครูเลยหนักแทบไม่มีเวลา เมื่อเด็กต้องการเห็นครูเป็นที่พึ่งเพราะพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ ครูก็เลยเครียดเลยมักจะใช้อารมณ์กับเด็ก ตรงนี้เด็กน่าสงสารมาก ดังนั้นกระทรวงศึกษาต้องเข้ามามีบทบาทต้องเปลี่ยนเรื่องการเรียนการสอนใหม่ เปลี่ยนเรื่องการประเมินใหม่ ไม่เช่นนั้นแทนที่กระทรวงจะเข้ามาทำหน้าที่ให้เด็กมีทักษะชีวิตในการช่วยเหลือตัวเองมันกลายเป็นว่าไปซ้ำเติมความยากเย็นเชิงใจของเด็กและครูมากขึ้น

ถาม: คุณภาพการศึกษาไทยเรารวันนี้ ส่งเสริมให้เด็กรู้เท่าทันสื่อมากเพียงใด?

ตอบ: เราเคยฝันอยากมีการศึกษาเหมือนฟินแลนด์ แต่ฟินแลนด์เขาเริ่มวางรากฐานที่ติดมาตั้งแต่ครอบครัว เพราะพ่อแม่มีเวลาให้กับลูกเป็นส่วนใหญ่ ครูนึกถึงตอนที่ครูเป็นเด็ก เมื่อ 60-70 ปีที่แล้ว ครูรู้สึกว่าได้อะไรจากพ่อแม่ เวลาทำกับข้าวแม่ก็จะเล่าเรื่องนั้นเรื่องนี้ในชีวิตของแม่ เมื่อพอลกลับมาถึงบ้านช่วงหัวค่ำพ่อก็จะนั่งคุยกับครู ซึ่งครูรู้สึกว่าครูได้อะไรจากพ่อแม่ ซึ่งฟินแลนด์เขาทำอย่างนี้เหมือนบ้านเราเมื่อ 70-80 ปีที่แล้ว แต่ตอนนี้เราทั้งหมดเลย เราไม่ได้เอาของดีของเก่ามาใช้เลย เมื่อก่อนสิ่งแวดล้อมก็ดี น้ำในแม่น้ำก็ใช้ได้ดี ครูยังจำได้เลยกระโดดน้ำเล่น จับกุ้ง จับปลา งามหอย ความรู้ที่ว่าเราได้ ผ่อนคลาย ถึงแม้ว่าจะเรียนหนังสือเพื่อความรู้อันแท้จริงก็ได้ทักษะชีวิตจากแม่ ได้ผ่อนคลายจากธรรมชาติแวดล้อมที่บริสุทธิ์ แต่ตอนนี้มันไม่ม้อากาศก็แย่ เด็กไม่มีที่ที่จะใช้เพื่อความผ่อนคลาย การเรียนยิ่งมากขึ้นทุกอย่างบีบรัดเด็กทำให้เด็กต้องหนังสือที่ถูกบังคับ ก็เลยเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าได้ง่าย ฆ่าตัวตายได้ง่ายเมื่อเข้าใจฟงข่าวว่าดาราร แม้แต่ดาราก็ยังฆ่าตัวตายเพราะเขาบอกว่าเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งโรคซึมเศร้าน่ากลัวแค่ไหน

ถาม: ทำอย่างไรให้เด็ก ๆ มีทักษะการเรียนรู้สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัย?

ตอบ: เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทำกับเด็กอย่างเดียวไม่ได้ ครูเคยพยายามแล้วแต่ก็ทำไม่ได้ ต้องพึ่งจากสังคมแวดล้อม ทำยังไงให้พ่อแม่มีเวลานั่งคุยกับลูก ทำยังไงให้ครูมีเวลาที่จะมองเห็นว่าเด็กก็คือลูกของเรา เพราะว่าตอนครูเป็นนักเรียนแล้วก็มีครูที่ทำหน้าที่แม่ ทั้ง ๆ ที่ก็มีแม่อยู่ที่บ้าน ซึ่งแม่ทำหน้าที่แม่บ้านก็จะมาเจอครูที่โรงเรียนที่นับถือเหมือนแม่ รู้สึกว่าเรามีที่พึ่ง ฉะนั้นรัฐต้องเป็นรัฐสวัสดิการเข้ามาช่วยให้แม่ได้มีเวลาอยู่กับลูก ทำให้ครูทำหน้าที่ของพ่อแม่ ให้เวลากับลูกศิษย์ ซึ่งเป็นลูกเหมือนกัน เพราะเขาได้ชื่อนานานว่าลูกศิษย์เขาก็คือลูกเหมือน ซึ่งอาชีพครูก็เป็นอาชีพเลี้ยงลูกเหมือนกัน ดังนั้นเราจะต้องให้สื่อเป็นสื่อเพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่สื่อเพื่อกระตุ้นปัญหา กระตุ้นความอยาก สื่อสมัยนี้แสวงหาแต่ผลกำไร เด็กก็จะตกเป็นเหยื่อของนายทุน ซึ่งรัฐบาลควรจะแก้ปัญหานี้ แต่เขาเพิกเฉยพูดโดยรวมทุกรัฐบาล

ถาม: รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้าง เพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ในประเด็นที่ครูกังวล?

ตอบ: ถ้าเราจะสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูก แต่ทว่าในสังคมของเราที่แวดล้อมเด็กอยู่ไปหมด หากเด็กไม่มีที่พึ่งเขาก็จะเข้าหาสิ่งยั่วยุเหล่านั้น ซึ่งก็พยายามพูดกับรัฐบาลมาทุกรัฐบาล ยื่นให้กับรัฐ พรรคการเมืองที่จะกลับ

เข้ามาเล่น แต่ครูรู้สึกว่าเขาไม่สนใจเราก็เลยท้อแท้เหมือนกัน แล้วเราจะอยู่กับเด็กที่เขาไม่มีภูมิซึ่งต่อไปเขาจะต้องมาดูแลสังคม สังคมทั้งโลกมันจะกลายเป็นสังคมคนผู้สูงอายุ ตอนนั้นคนต่างประเทศก็พยายามวิ่งเข้ามาเมืองไทย เพราะว่าเมืองไทยมีคนที่อ่อนโยน เรายังมีรุ่นเกาอยู่ คนสูงอายุของต่างประเทศก็อยากเข้ามาทำให้เรามีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น และสังคมไทยกำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุเป็นบริบูรณ์โดยเร็ว แล้วเด็กของเราที่ขาดภูมิตรงนี้ ที่พยายามคุยให้รัฐบาลหรือนักการเมืองที่จะเข้ามาเป็นรัฐบาล เป็นรัฐมนตรีกระทรวงศึกษา เป็นรัฐมนตรีกระทรวงไอที กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตอนนั้นเขารู้ใหม่ว่ามนุษย์ไม่มั่นคง สังคมก็ไม่มั่นคง ทุกหน่วยงานต้องเข้ามาตระหนักแก้ไขปัญหา

ถาม: จริจ ๑ แล้วเด็กต้องการอะไรจากเรากันแน่?

ตอบ: ตามหลักของจิตวิทยา เด็กเขาจะต้องการความรัก ความปลอดภัย และต้องการที่พึ่ง เขาสามารถที่จะมาหาเราได้ ให้เขาเห็นเราเป็นที่พึ่งของเขาได้ ให้เขามหาเราแล้วเขารู้สึกปลอดภัย อันนี้พูดในฐานะที่เป็นทั้งครูและแม่ ซึ่งชุมชนก็มีความสำคัญเช่นกัน ครูนี่ถึงตอนที่ครูยังเด็ก เราารู้สึกว่าทั้ง ๆ ที่เขาไม่ใช่ลุง ไม่ใช่ป้า แต่เมื่อเรียกเขาว่าลุงว่าป้าเขาจะสามารถเป็นที่พึ่งของเราได้ ดังนั้นคนที่อยู่ในชุมชนก็ต้องคิดว่าเขาคือลูกคือหลาน ช่วยเป็นที่พึ่งให้เด็กได้ และเมื่อเขารู้สึกว่าสิ่งนี้ปลอดภัยเขาก็จะกล้าเข้ามา อีกอย่างคือครูและพ่อแม่ต้องหาความรู้ตลอดเพื่อที่จะสามารถชี้แนะให้เด็กได้ว่าเราใช้สื่อเพื่อความรู้ เพื่อฉลาด เพื่อมีสติปัญญา เพราะฉะนั้นผู้ใหญ่ที่จะพัฒนาเด็กต้องมีสติก่อน แล้วรับฟังเด็ก หลังจากนั้นก็ใช้กระบวนการไตร่ตรอง และคิด ต้องรู้จักการถามกันไประหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ถามด้วยความเป็นมิตรก็จะได้คำตอบ และท้ายที่สุดคำตอบนั้นเด็กก็จะนำไปปฏิบัติ เมื่อเด็กนำไปปฏิบัติแล้วก็ต้องให้กำลังใจ หากผิดพลาดก็อย่าไปซ้ำเติม แต่ต้องให้กำลังใจเขา แล้วถือว่าทุกเรื่องที่เขาทำไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลวมันคือการเรียนรู้ เป็นการเติบโตในชีวิต และปัญญาเขาก็จะเกิดด้วย แต่ผู้ใหญ่ต้องพร้อมที่จะคุยกับเด็ก พร้อมที่จะให้การเรียนรู้ ในขณะที่เดียวกันเราก็เรียนรู้จากเขาด้วย เราจะโตไปพร้อมกับเขาเพราะทุกอย่างใหม่อยู่เสมอ เด็กพอเข้าไปหาความรู้ใหม่ ๆ ไปหาสิ่งใหม่ ๆ มากก็ต้องเรียนรู้ร่วมกัน พ่อแม่ต้องทำ ครูก็ต้องทำ อบต. ก็ต้องทำ อสม. ก็ต้องทำ ธรรมชาติคือสิ่งที่ทำให้เราผ่อนคลาย คนที่มีเสียงคือผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเด็ก รวมถึงเพื่อนของเขาด้วยที่ต้องเป็นก็ลายมิตร

ถาม: ที่ผ่านมา รัฐบาลในอดีต สนับสนุนเท็บเล็ตให้กับเด็กชั้นประถม?

ตอบ: ปัจจุบันเวลาขึ้นรถเมย์ ก็เห็นว่าเด็กสมัยนี้ฟังแต่หูฟัง อยู่กับตัวเอง ไม่สนใจว่ามีคนแกล้งโน้มนวดจิตใจแคบไปเรื่อย ๆ ถ้าสังคมเราเต็มไปด้วยคนจิตใจคับแคบก็จะเครียดด้วย เพราะเสียงต่าง ๆ มันไปรบกวนส่วนภาพเคลื่อนไหวเร็ว ๆ จากหน้าจอเท็บเล็ต ก็จะทำให้เกิดความเครียด ไม่สามารถมองเห็นรายละเอียดบนจอได้ และอะไรที่มาเร็วหายไปเร็วจะมีผลต่อสายตา ต่อวิถีคิด สร้างอันตรายให้แก่มนุษย์ตัวน้อย ๆ มากขึ้น มีแต่ความทุกข์ที่อยู่กับประสบการณ์ตรงนี่ มีการวิจัยของอเมริกา พบว่าเด็กยิ่งดูภาพที่ผ่านเร็วเท่าไรจะจับรายละเอียดไม่ได้ จับประเด็นไม่ได้ เด็กจะโง่ เพราะสมองส่วนที่พัฒนาความคิดที่จะนำไปสู่ความเป็นมนุษย์จะเล็กลง ไม่ได้พัฒนา ทำให้ความคิดความรู้สึก จะไม่ต่างจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมเท่านั้นเอง ถ้าใช้ผิด

เด็กที่นารักสไตส์ จะถดถอยลงมาไม่ต่างจากสัตว์ นี่เพราะรัฐทุกรัฐสนใจเงินทองมากกว่าคุณภาพมนุษย์ และคุณภาพของสังคมไทย ถ้าเราไม่มีนักเลือกตั้งที่สนใจให้สังคมไทยดีขึ้นโดยพัฒนาคนให้ดีขึ้น เราก็หมดหวังกับประเทศไทย

ถาม: อยากฝากอะไรให้พ่อแม่ หรือ ครูด้วยกันคิดถึงเด็กในรุ่นใหม่?

ตอบ: อุปกรณ์ทุกอย่างถ้าใช้ถูกก็มีประโยชน์ แต่ถ้าใช้ผิดก็ทำลายความเป็นมนุษย์ของผู้ใช้ ต้องถามถึงสเปคของแท็บเล็ตว่าทำอะไรได้บ้าง และปัญหาคือครูหลายคน ก็ไม่รู้เรื่องคอมฯ เมื่อปล่อยให้เด็กเรียน เด็กก็เรียนไปกับเพื่อน แน่นนอนเด็กวัยนี้ถูกกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น ถูกกระตุ้นในเรื่องวัตถุ อยากได้อินโนได้นี้ ซึ่งการกระตุ้นให้อยากได้วัตถุมา ๆ ถูกสร้างขึ้นมาในระบบการศึกษาของช่วงแผน พัฒนาเศรษฐกิจฉบับที่ 1 ที่ไม่ให้สอนเรื่องสันโดษ ความพอเพียงไม่มี เพราะระบบทุนนิยมต้องการให้ประชากรเป็นตลาดของระบบทุน ต้องใช้จ่าย สร้างความรู้สึกรู้สึกว่ามั่นคง ต้องการของใหม่ไปเรื่อย ๆ และมันถ่างทอดลงมาจากรุ่นหนึ่งสู่รุ่นหนึ่ง นับวันก็ยิ่งมากขึ้น ๆ จนมาโจมตีคุณธรรมจริยธรรมของคน

สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่ครูซึ่งต้องเข้าถึงจิตใจของเด็ก อดทน รู้จักปรับปรุงตัวและแสวงหาความรู้อยู่เสมอ การเลือกรับครูจึงเป็นสิ่งสำคัญ ส่วนการจัดการเรียนการสอนจะปลูกฝังความอยากรู้ และมีการจัดสภาพโรงเรียนเพื่อสร้างจิตสำนึกของความเป็นพลเมือง

เราไม่ปฏิเสธเทคโนโลยี แต่เราต้องวางระยะห่างและความสัมพันธ์กับมัน กับลูกหลานเรา พ่อแม่ต้องมองเทคโนโลยีให้เห็นว่ามันมีประโยชน์และโทษภัยสองด้านไปพร้อม ๆ กัน อย่างตระหนักและเท่าทัน บางครั้งต้องมองให้เห็นเด็กในมุมมองว่าเขาคือมนุษย์ คือ คนที่มีจิตใจ ความฝันและความรัก มีใช้หุ่นยนต์ที่จะได้ต่อกับโปรแกรม ภาษาคอมพิวเตอร์

หากคิดว่าเด็กคือลูกหลานของสังคม ผู้ใหญ่ทุกฝ่ายช่วยกันจัดหากิจกรรมทำรวมกัน เด็กจะรู้สึกอบอุ่นปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมาจะลดลง สังคมเมืองในแหล่งที่ไม่ค่อยมีพื้นที่ก็สามารถทำได้ เช่น จัดให้มีศูนย์ฮอทไลน์ให้เด็กปรึกษา จัดสื่อรายการที่ดีสำหรับเด็ก หรือให้เด็กได้มีโอกาสทำสื่อที่ตัวเองได้คิดและไปทำคุณประโยชน์มา เด็กจะได้ภูมิใจ สนใจแต่กิจกรรมนั้นไม่หันเหไปสู่อบายมุข เด็กไทยเก่ง ๆ มีมาก แต่ไม่มีเวทีไม่มีพื้นที่ให้แสดงออก การให้เด็กได้มีโอกาสในการเรียนรู้หลายทางที่ไม่ใช่เฉพาะจากสื่อจะช่วยแก้ไขปัญหาได้

04: “รู้เท่าทันเด็ก รู้เท่าทันสื่อ ในโรงเรียน”

อังคณา แสบงบาล

โรงเรียนกระทุ่มแบน “วิเศษสมุทคุณ” จังหวัดสมุทรสาคร

“อังคณา แสบงบาล” หรือ “ครูหน้อย” ครูผู้ซึ่งเป็นที่รู้จักไปทั่วประเทศ ในปี พ.ศ. 2557 จากประโยค “เรื่องนี้ถึงครูอังคณาแน่” ที่กลายเป็นวลีฮิตในสังคมออนไลน์ มาจากวิดีโอคลิปในเว็บไซต์ยูทูป ชื่อ “เรื่องนี้ถึงครูอังคณาแน่” ที่มีการแชร์กันอย่างแพร่หลายทั้งทางเฟซบุ๊กและทวิตเตอร์ แต่ครูวิทยาศาสตร์คนนี้ ยังมีแง่มุมที่เตือนใจสังคมและพูดแทนความรู้สึกของคนที่เป็นครูในเรื่องของสื่อออนไลน์กับเด็กวันนี้ ว่ามีประเด็นที่ต้องคิดถึงหลากหลายแง่มุม ครูอังคณายอมรับว่าเรื่องสื่อออนไลน์เข้ามาประชิดใกล้ตัวในรั้วโรงเรียนมากขึ้น สำคัญคือครูจะเท่าทันสื่อและเป็นผู้ส่งเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อในเด็กได้อย่างไร

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของนักเรียนในโรงเรียน
2. บทบาทของครูในการใช้สื่อออนไลน์ส่งเสริมการเรียนรู้
3. การรับมือกับปัญหาเรื่องสื่อออนไลน์ของเด็กนักเรียนในสถานศึกษา

ถาม: ทุกวันนี้ เด็ก ๆ ยังร้องเรียกหาครูอังคณาอีกหรือไม่?

ตอบ: ก็มีบ้าง เรายังยักสอนเด็ก ๆ อยู่ว่าเวลามีเรื่องอะไรทะเลาะกัน ชัดแย้งกัน ห้ามตัดสินกันเอง ให้มาถึงครู ไม่ใช่มาฟ้องแต่ให้มาบอกว่าเกิดอะไรขึ้น เพื่อที่ว่าเด็ก ๆ จะไม่ใช่กำลังตัดสินกัน แต่ใช้เหตุผลแก้ปัญหา ส่วนที่มารวียิต “เรื่องนี้ถึงครูอังคณาแน่” ก็มาจากกรณีที่ตนเป็นครูที่ปรึกษา และเคยบอกเด็กนักเรียนไว้ว่า ใครมีปัญหาหรือมีเรื่องอะไรต้องบอกครูเป็นคนแรกอย่าให้ครูไปรู้จากที่อื่นและที่สำคัญคือขอให้นักเรียนมีความรักสามัคคี อย่าทะเลาะกัน จากคำพูดของครูที่ว่ามีอะไรให้บอกครูเป็นคนแรกนี่เองอาจทำให้นักเรียนออกพูดออกมาว่า “เรื่องนี้ถึงครูอังคณาแน่” ซึ่งก็สะท้อนว่าเด็กมีความไว้วางใจเรา

แต่มันจะดีกว่ามาก ถ้าเวลาที่เด็ก ๆ ใช้สื่อที่เหมาะสมตามวัยและพัฒนาการของเขา ถึงวัยที่ต้องเล่น ต้องเรียนรู้ ต้องวิ่งเล่นก็จะดีกว่านั่งจจดูอยู่กับหน้าจอโทรศัพท์มือถือ เด็ก ๆ ควรรู้สึกว่าเวลาที่มีเรื่องอะไรที่ไม่สบายใจ หรือเวลาที่เพื่อนรังแก หรือเจออะไรที่ผิดปกติ เรื่องนั้น ๆ ก็ควรถึงพ่อแม่ของเขาด้วย ไม่ใช่ถึงมือครูอย่างเดียว

ถาม: ทุกวันนี้ครูคิดว่าเด็ก ๆ ในห้องเรียนมีปัญหาเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตที่ครูกังวลอะไรบ้าง

ตอบ: สื่อที่เห็นทุกวันนี้ที่เด็กเป็นกันมากเกี่ยวกับโทรศัพท์มือถือในการใช้ ซึ่งเท่าที่เห็นเด็ก ๆ มี 2 ส่วน คือ หนึ่งคือกรณเด็กติดเกม ตรงนี้ไม่ได้เกี่ยวกับสื่อ และ สองคือสื่อจริง ๆ ที่เขาใช้อย่างเห็นได้ชัดคือเฟซบุ๊ก ที่เด็กเขาคิดว่าเขามีสิทธิที่จะเข้าถึงตลอดเวลา ซึ่งในความจริงแล้วนั้นกฎระเบียบในการเข้าถึงถึงเหล่านี้ก็ขึ้นอยู่กับโรงเรียนหรือสถาบันเหล่านั้นด้วย มีข่าวออกมาช่วงหนึ่งที่ว่าครูจับมือถือของเด็ก คุณครูทำผิดวินัย เพราะเป็นสิทธิส่วนบุคคลของเด็ก

ตอนนั้นเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์กันมาก ตรงนี้แต่ละโรงเรียนจะมีกฎระเบียบที่กำหนดไว้ และจะต้องแจ้งไปยังผู้ปกครองว่ามือถือสามารถเอามาใช้ได้ เข้าฝากไว้กับคุณครูประจำชั้น เย็นตอนกลับบ้านเด็กรับคืน เหมือนกับที่โรงเรียนเรายังอนุญาตให้เด็กใช้ได้ เพราะคุณครูจะอนุญาตให้เด็กใช้สืบค้นข้อมูลในอินเทอร์เน็ต บางทีก็ส่งงานกันทางเฟซบุ๊ก และไลน์ ซึ่งการใช้ข้อมูลมีทั้งโทษและประโยชน์ และการเข้าถึงข้อมูลสามารถทำได้แค่นั้น มีความเหมาะสมหรือไม่ ที่เด็กจะสามารถใช้ได้อย่างอิสระ อย่างไลน์เราไม่ค่อยเห็นปัญหาหนัก ๆ แต่ทางเฟซบุ๊กเราก็จะพบเด็กเล่นตลอดเวลา เช็กอินสถานที่ที่ตนเองอยู่ ตรงนี้จะเป็นอันตรายกับตัวเด็กมากกว่าจะเกิดประโยชน์

ถาม: ครูมีวิธีการ รับมือ หรือจัดการอย่างไร?

ตอบ: สำหรับเด็กที่ยังเรียนอยู่ชั้นประถมอย่างลูกเรา เราไม่ให้ลูกมีไลน์ และเฟซบุ๊ก แต่คนโตเมื่อเขาขึ้น ชั้นมัธยมปลาย เรารู้แล้วว่าลูกจำเป็นต้องใช้ ซึ่งเมื่อก่อนลูกจะใช้เฟซบุ๊กของพ่อ เพื่อเข้าไปดูงานที่คุณครูส่ง ตรงนี้จะช่วยคุณการเข้าถึงของเด็กได้ เพราะในแต่ละครั้งที่ลูกเราจะเข้าไปเล่น ก็จะต้องขอรหัสเฟซบุ๊กจากพ่อ พ่อก็จะเห็นว่าลูกทำอะไร ตอนนั้นคนโต ม.ปลาย เราก็ออนุญาตให้ลูกมีเฟซบุ๊กได้ แต่คนเล็กเพิ่งขึ้นมัธยมต้น ยังไม่มีเฟซบุ๊ก เราจึงใช้วิธีการสื่อสารทางไลน์มากกว่า

ถาม: ใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่โรงเรียนกับเด็ก ๆ ไหม และมีการตั้งกฎระเบียบอย่างไร?

ตอบ: ที่โรงเรียนจะมีเด็กกลุ่มหนึ่ง เรียกว่า “เด็กกลุ่มสมาร์ท” จะใช้การสื่อสารทางเฟซบุ๊ก เราก็จะมีการตั้งกฎกับนักเรียน รูปที่ใช้ต้องเป็นรูปจริง ชื่อหรือนามสกุลจริง ซึ่งจะมีนักเรียนบางคนทำผิดกฎ คุณครูก็จะให้หัวหน้าห้องลบ เฟซบุ๊กออกจากกลุ่มห้อง จนกว่าจะมีการใส่รูป และชื่อ-นามสกุลจริงของตัวเอง โดยการแก้ปัญหาตรงนี้ สามารถแก้ได้แค่ในระดับหนึ่ง เพราะเหมือนเด็กนักเรียนที่เรามีการพูดคุยกันในกลุ่ม จะมีเฟซบุ๊กหนึ่งไว้คุยในกลุ่มห้องเรียน และอีกเฟซหนึ่งจะเป็นเฟซส่วนตัว และแม้ว่า เฟซบุ๊กจะกำหนดอายุผู้เข้าใช้งาน แต่เรายังพบเด็กที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะเข้าถึงเฟซบุ๊กได้ เพราะแค่เด็กใส่อายุปลอม ก็สามารถเข้าใช้งานได้

สำหรับตัวคุณครูเองนั้นเราไม่ได้กังวลมากนัก เพราะเราไม่ได้สั่งงานเด็กทางเฟซบุ๊ก คุณครูมีการตั้งไลน์กลุ่ม และเราจะสั่งงานเด็กนักเรียนผ่านทางไลน์เป็นส่วนมาก ถ้าสั่งงานผ่านเฟซบุ๊กจะเป็นคุณครูท่านอื่น แต่มีการกำหนดกฎกติกาการยาทาในการใช้เฟซบุ๊กด้วย และนักเรียนทุกคนจะต้องปฏิบัติตามกฎที่ตั้งไว้ หากใครทำผิดกฎก็จะถูกลบออกจากกลุ่มเฟซบุ๊ก ซึ่งกฎระเบียบเหล่านี้จะต้องแจ้งกันตั้งแต่เริ่มต้น เพราะบางครั้งถ้าเราไม่ได้ตั้งกฎไว้ ถ้าเกิดอะไรขึ้น ทั้งครูและเด็กก็จะคิดว่าตัวเองถูก ทั้งนี้กฎระเบียบเหล่านี้จะต้องมีการคุยกันตั้งแต่เริ่มต้น เช่น เข้าเรียนไม่อนุญาตให้เด็กใช้มือถือซึ่งเราต้องคุยกับเด็กตั้งแต่วันแรกที่เรียน ไม่ใช่ปล่อยให้เด็กเล่นและยึดโทรศัพท์ หากทำแบบนี้เด็กก็จะต่อต้าน อย่างไรก็ตามในการตั้งกฎกติกาการยาทาในการเข้าใช้สื่อของเด็ก และการตัดสินใจทำอะไรก็ตามคุณครูควรเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการคิดและรับฟังเสียงของเขา เพื่อไม่ให้เด็กเกิดความรู้สึกถูกกดขี่หรือข่มเหง

ถาม: ครูมีวิธีการคุยกับเด็กอย่างไร ในเรื่องสื่อออนไลน์ ในห้องเรียน?

ตอบ: การจัดการเด็กเรื่องการเข้าถึงสื่อออนไลน์อย่างเรื่องมือถือ เราจะต้องคุยกับเด็กตั้งแต่วันแรกชั่วโมงแรกที่เรียน โดยคุณครูจะอนุญาตให้ใช้ชั่วโมงไหนก็จะอนุญาตให้เด็กนักเรียนพาโทรศัพท์ที่มีมือถือมาที่โรงเรียน เช่นคุณครูหลายท่านทำ กรณีที่ไม่ได้ใช้ก็จะวางตะกร้าไว้หน้าห้อง ไม่อนุญาตให้ใช้มือถือ ใครเดินเข้ามาในห้องก็จะใส่ในตะกร้าไว้ แต่ถ้าวันไหนที่บอกอนุญาตให้ใช้มือถือก็สามารถพามาได้ ก็จะพบเด็กบางคนมีโทรศัพท์มือถือสองเครื่อง อีกเครื่องจะหย่อนในตะกร้าหน้าห้อง แต่อีกเครื่องก็จะแอบคุณครูเล่น ซึ่งคุณครูจะยืนอยู่หน้าห้องไม่ได้จะต้องเดินตรวจเวลาเขาเรียน และถ้าสมมติคุณครูอนุญาตให้เด็กเข้าใช้มือถือเพื่อตอบคำถามคุณครู ซึ่งเราไม่สามารถแน่ใจได้ว่าเด็กกำลังหาคำตอบอยู่ หรือกำลังเล่นเฟซบุ๊ก เล่นไลน์ ซึ่งดูเหมือนว่าครูจะอยู่แค่หน้าห้องไม่ได้ ครูจะต้องเดินตรวจตลอด เพราะว่าเด็กยุคใหม่จะมีวิธีหลบหลีกครูอย่างเช่นวันศุกร์ที่ผ่านมา คุณครูอนุญาตให้เด็กใช้มือถือสืบค้นข้อมูล ก็จะมีเด็กผู้ชายแอบเล่น เมื่อเพื่อนผู้หญิงเห็นก็มีการเขียนใส่กระดาษขยำๆ ทุบให้คุณครูเห็น เราฐานะคุณครูก็จะเตือนและจะต้องอธิบายให้เด็กให้เขาได้เข้าใจเพื่อนที่บอกครูด้วย เช่น เมื่อเด็กแอบเล่นโทรศัพท์ เพื่อนบอกครูก็จะต้องไม่โกรธเพื่อน เพราะถ้าเพื่อนบอกแปลว่า เพื่อนเขาหวังดี และเป็นห่วงเรา อยากให้เราเรียนหนังสือ ตั้งใจเรียน

ถาม: ครูคิดว่า ทำไมการที่เด็กรู้เท่าทันสื่อ มีความสำคัญ?

ตอบ: มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ให้เด็กนักเรียนสามารถสื่อสารกันได้ง่ายขึ้น แต่ก็มีข้อเสียตรงที่อาจทำให้

เรื่องความเข้าใจผิดกันเล็ก ๆ ของเพื่อนร่วมชั้นเรียนกลายเป็นเรื่องใหญ่โตจนเกินกว่าจะควบคุมได้ เด็กยุคนี้มือไวเห็นอะไรเขาก็กดโลก์ กดแชร์ ถ้าหากเด็กไม่รู้เท่าทันสื่อในการใช้เฟซบุ๊ก ใช้ไลน์ชื่อ หรือรูปโปรไฟล์ ไม่ใช่ตัวตนเขา ก็อาจจะเกิดการแอบอ้างอย่างที่เป็นข่าว เช่น ถูกใช้ไปยืมเงินคนอื่นหรือเด็กบางคนที่ไม่รู้เท่าทันสื่อถูกเอาไปโพสต์สวยหล่อ มาหลอกล่อทางเฟซบุ๊กก็จะทำให้คนที่ไม่รู้จู้กัน ยินยอมที่จะไปกับคนที่รู้จักในโลกออนไลน์ได้ มีทั้งกรณีโดนจี หรือโดนล่อลวงไป

ที่น่าเป็นห่วงคือผลกระทบต่อตัวเด็กในอนาคต เช่น เด็กที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย บางทีจะมีการตรวจสอบย้อนหลังเฟซบุ๊กด้วยว่าเคยโพสต์อะไรลงไป เพราะบางอย่างแม้จะลบก็ไม่ได้สูญหาย สามารถกู้กลับมาได้ใหม่ ซึ่งเราต้องบอกตัวเด็กว่าไม่ว่าจะโพสต์เรื่องดี ไม่ดี โลก์หรือแชร์อะไร จะต้องคิดมาก ๆ เพราะเหมือนว่า สิ่งเหล่านี้จะติดตัวเราไปตลอด รวมถึงการเช็กอิน ไม่จำเป็นที่จะต้องเช็กอินทุกที่ที่ไป เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัดทั้งบ้าน หากมีคนมาติดตามก็จะรู้ได้ว่าบ้านหลังนี้ไม่มีคนอยู่ ซึ่งการห้ามเด็กยุคใหม่ไม่ให้โพสต์หรือรายงานความเคลื่อนไหวใด ๆ ลงเฟซเลยนั้น ก็ดูจะเป็นที่ทำได้ยากและด้วยความที่เป็นเด็กยิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยุฉะนั้นการสอนเด็กให้ได้ผลคือ สอนให้เขาคิดถึงผลที่จะตามมาจกสิ่งที่เขาทำ

ถาม: คิดว่าการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อในโรงเรียน ในชั้นเรียน สำคัญแค่ไหน?

ตอบ: สำคัญมากนะ สำคัญพอ ๆ กับวิชาการความรู้วิทยาศาสตร์เลย ส่วนตัวเป็นครูวิทยาศาสตร์ ก็จะสอนให้เด็ก ๆ สังเกต ตั้งคำถาม สมมติฐาน ทดลอง เก็บข้อมูล วิเคราะห์ แล้วค่อยสรุป กระบวนการรู้เท่าทันสื่อก็คล้ายกันมาก คือ การตั้งคำถาม การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ โดยใช้หลักความรู้ พินิจพิเคราะห์ แต่สื่อออนไลน์นี้อาจยากมากขึ้นด้วย เพราะเด็ก ๆ เขาเป็นผู้ใช้ ผู้ส่งสาร ด้วยตัวเขาเอง เขาจะรู้เท่าทันตัวเองไหมเท่าทันคนอื่น ๆ ไหม นี่เป็นเรื่องยากที่ครูต้องส่งเสริมให้มีการเรียนการสอนรู้เท่าทันสื่อในชั้นเรียน

ส่วนตัวก็พยายามจะพัฒนาตนเองในเรื่องนี้เช่นกัน เราเป็นครู ก็ต้องเท่าทันโลก ครูต้องสนใจเทคโนโลยี ไม่ใช่ในเชิงของเทคนิคใช้เป็นที่ได้ แต่ต้องเชิงเนื้อหา คือเท่าทันด้วย

ถาม: มีเทคนิคอะไรใหม่ในการสอนเรื่องการรู้เท่าทันสื่อให้กับเด็ก ๆ?

ตอบ: ส่วนตัวก็ไม่คิดว่าจะเป็นความลับอะไร เราพยายามที่จะทำให้เด็กไว้วางใจ เชื่อมั่นเรา ที่จะพูดกับเราได้ทุกเรื่อง ที่จะแก้ปัญหาเขาได้ ดังนั้น ความไว้วางใจที่เด็กนักเรียนมีต่อครูนั้น สำคัญที่สุด ในการสอดแทรกเรื่องรู้เท่าทันสื่อ ก็จะใช้เวลาว่างในคาบหรือตอนอื่น ๆ ในกิจกรรมนั่นเอง พยายามชวนนักเรียนพูดถึงสถานการณ์ปัจจุบัน เรื่องข่าว เรื่องเหตุการณ์อะไรบ้าง เพราะเด็กจะรู้ว่าเรื่องพวกนี้เป็นเรื่องที่ใกล้ตัวและควรสนใจแล้วก็อาจชวนคุย ตั้งคำถามไปเรื่อย ๆ ถึง เรื่องจริง เรื่องเท็จ หรือ ขวณถามว่า สื่อต้องการอะไรจากเรา เขาส่งเนื้อหารายการละคร ภาพยนตร์ เพลง เกมเหล่านั้นมา เพราะต้องการอะไรจากเรา และถ้าเป็นสื่อออนไลน์ สื่อดิจิทัล ก็จะมีเด็ก ๆ คุยเรื่องพิษภัย หรือ ประโยชน์จริง ๆ ที่เด็กจะได้รับ คือเราใช้วิธีการชวนพูดชวนคุยกับเขามากกว่า แล้วเขาก็จะเล่าให้เราฟัง

ถาม: ตัวครูเองอยากแนะนำกับครูด้วยกันเรื่องการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์อย่างไรบ้าง?

ตอบ: ตอนนี้นักครูที่อาวุโสจะค่อย ๆ เกษียณและคุณครูร้อยละกว่าหนึ่งในโรงเรียนจะเป็นคุณครูเด็ก ๆ คุณครูผู้ช่วย ที่จะทันเด็กในยุคนี้ กรณีคุณครูที่สนิทกับเด็ก เล่นกับเด็ก เช่น เด็กเล่นเกม คุณครูก็ลงไปเล่นเกมกับเด็ก ด้วยก็จะมีข้อดี เด็กจะมีความรู้สึกไวใจและเล่าทุกเรื่องให้กับคุณครูฟัง ซึ่งเราก็จะบอกเพื่อนครูด้วยกันว่าคุณครูต้องเว้นช่องว่างระหว่างเด็กด้วย บางกรณีคุณครูบางท่านสอนในห้องไม่ทัน ก็จะสอนหนังสือผ่านเฟซบุ๊กไลฟ์สดให้กับเด็ก ตรงนี้เป็นข้อดีในการใช้เทคโนโลยีให้กับเด็กที่เรียนไม่ทัน ไม่เข้าใจ สามารถเข้ามาดูย้อนหลังได้ และสำหรับตัวคุณครูอาจจะต้องมี สองเฟซบุ๊ก สำหรับเฟซส่วนตัวและเฟซทำงาน เพราะแม้ว่าตรงนี้จะ เป็นสิทธิพื้นฐานของแต่ละคน แต่บางอย่างอาจจะไม่เหมาะให้เด็กเห็น คุณครูก็ต้องเลือกสิ่งนอกจากนี้การจัดให้มีการปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ที่โรงเรียนจะมีการปฐมนิเทศการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ จริยธรรมสื่อ จะเหมือนเป็นการสอนเด็กด้วย แต่ก็เชื่อว่าจะสนับสนุนในทุกช่องทางสื่อ เพราะสื่อบางแพลตฟอร์มก็อาจจะไม่เหมาะสมกับเด็ก ครูก็ต้องเลือกเอาเท่าที่พอจำเป็นเพื่อนำเสนอความรู้จริง ๆ

ถาม: หน่วยงานรัฐต้องทำอะไรบ้างจึงจะช่วยให้เด็กใช้สื่ออย่างมีความรับผิดชอบ?

ตอบ: ส่วนตัวคิดว่าเป็นเรื่องที่ต้องพูด ต้องสื่อสารมาก ๆ อย่างเช่นการทำมติ พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ (พระราชบัญญัติการกระทำความผิดคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550) ทุกคนรู้จักคำนี้ แต่คนน่าจะยังไม่รู้ลึกว่าการกระทำอย่างนี้โทษแบบไหน ระดับของการรับโทษรุนแรงขนาดไหนก็ไม่ทราบ ซึ่งคิดว่าเด็กน่าจะยังไม่รู้ตรงนี้มาก จะต้องมีการประชาสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์มากกว่านี้ เช่น ถ้าเด็กรู้ว่าทำแบบนี้ กฎหมายจะว่าไว้อย่างนี้ หรือการทำสื่อที่สามารถสื่อสารให้เด็ก เข้าใจได้ง่าย ก็จะทำให้เด็กรู้ว่า หากเขาทำแบบนี้ จะมีความผิดอย่างไร โดยการประชาสัมพันธ์ที่ว่า หนึ่ง คือ แบบไหนบ้างที่ผิด สอง คือ หากทำผิดแล้ว โทษมีอะไรบ้าง หากทำตรงนี้ได้มันจะช่วยให้เด็กเข้าใจถึงการใช้อินเทอร์เน็ตที่ปลอดภัย และเท่าทันได้มากขึ้น

ถาม: คุณครูคิดอย่างไรที่ว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่คิดว่า หน้าที่สอนลูกให้เท่าทันสื่อ เป็นหน้าที่โรงเรียนสอน?

ตอบ: การสอนเรื่องการรู้เท่าทันสื่อไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ที่ทุกคนต้องช่วยกันทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ซึ่งผู้ปกครองบางท่านจะพูดว่าเด็กอยู่โรงเรียนมากกว่าบ้าน แต่บางทีถ้าถามว่าเด็กอยู่ในโรงเรียน คุณครูดูแลกันอย่างไร แต่เมื่อเด็กกลับบ้านคุณครูก็ไม่สามารถกลับไปตามดูแลก็ได้ เพราะฉะนั้นทั้งที่บ้านผู้ปกครองที่มีลูก ทั้งคุณครูจะต้องช่วยกัน ซึ่งตอนนั้นนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ให้มีการตั้งกลุ่มไลน์ผู้ปกครอง ซึ่งคุณครูกับผู้ปกครองจะมีไลน์กลุ่มที่สามารถสื่อสารกันได้ทันที เช่น วันนี้มีเด็กขาดเรียน ผู้ปกครองก็จะไลน์มาแจ้งคุณครูว่าลูกของลาเรียน แต่หากเฝ้าเฝ้าแล้วแต่ผู้ปกครองไม่ได้แจ้งทางคุณครูก็จะไลน์แจ้งผู้ปกครองว่าเด็กมาไม่ถึงโรงเรียน เช่น วันนี้ครูกับผู้ปกครองเชื่อมต่อกันเพื่อจะติดต่อนักเรียนได้ที่ที่อยู่โรงเรียนและกลับจากโรงเรียน

ถาม: มีปัญหาอย่างไรบ้างในการกำกับเรื่องสื่อกับผู้ปกครอง?

ตอบ: ปัญหาที่พบคือบางครั้งผู้ปกครองมีหลากหลาย มีทั้งที่มีการศึกษาสูงเขาก็จะฟังที่ครูแนะนำ แต่ผู้ปกครองที่ลำบากทางฐานะและเศรษฐกิจ เข้าพ่อกันไปทำงานวางเงินไว้ให้ลูก เย็นเด็กกลับบ้านแต่พอ

แม่กลับตึก ครอบครัวจึงไม่ทันได้ปลูกฝังลูกเรื่องต่าง ๆ มากนัก เป็นเรื่องที่เราเห็นใจครอบครัวแบบนี้มาก อยากจะช่วย ซึ่งทางโรงเรียนก็จะมีวิธีช่วยตรงนี้ด้วย เช่น การประชุมผู้ปกครอง ซึ่งคุณครูจะแจ้งเกี่ยวกับผลการเรียนและพฤติกรรมของเด็กที่อยู่โรงเรียน ผู้ปกครองก็จะถ่ายทอดพฤติกรรมที่ลูกอยู่บ้านให้กับคุณครูให้ทราบด้วยการจัดให้มีการประชุมผู้ปกครองขึ้นเพื่อให้ผู้ปกครองได้พบคุณครู และเราก็มมีการเยี่ยมบ้านนักเรียน ให้คุณครูได้พบผู้ปกครองนักเรียนที่บ้านด้วย เพราะเราพบว่าเด็กบางคนแสดงพฤติกรรมที่บ้านและที่โรงเรียนไม่เหมือนกันและแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ซึ่งตรงนี้อาจเจอปัญหา พ่อแม่กับครูต้องช่วยกัน อย่างเราเป็นครูเคยเจอเด็กเกเรมาก พ่อแม่เอาไม่อยู่ทางคุณครูก็ต้องเข้ามาช่วยด้วย

เด็ก ๆ กับสื่อออนไลน์ ไม่ใช่ของคู่กันเสียทีเดียว อยากจะฝากถึงความเข้าใจที่ว่า เวลาเราพูดถึงว่าสื่อออนไลน์คู่กับเด็ก จริง ๆ แล้วพ่อแม่ ครู ต้องเข้าใจพัฒนาการทางสมอง อารมณ์ จิตวิทยา ธรรมชาติของวัยเด็ก ควรต้องรู้ว่าเอาสื่อมาใช้ได้แค่ไหน เพื่ออะไร ส่วนตัวไม่เห็นด้วยเลยกับการใช้สื่อในวัยปฐมวัย คือนั้นเร็วเกินไป และผลกระทบทางลบมันมากกว่า ดังนั้น บทบาทความเป็นครู คือ ไตร่ตรอง เรื่องที่จะนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในสถานศึกษาให้มากขึ้นว่ามันช่วยกระตุ้นทำให้เด็กคิดมากขึ้นหรือสบายมากขึ้น บางครั้งการเรียนรู้ ความสำคัญของมันคือกระบวนการระหว่างทางที่เด็กจะต้องเข้าห้องสมุด เปิดพจนานุกรม หรือพูดคุยกับเพื่อน เข้ากลุ่มสังคม หรือใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์มากกว่าการได้คำตอบจากอินเทอร์เน็ตมาเพียงง่าย ๆ แคคลิกไม่กี่คลิก เหล่านี้ครูต้องคิดว่าเราอยากให้เด็กได้ความรู้หรือเรียนรู้กันแน่ ซึ่งกระบวนการกว่าจะได้มาซึ่งความรู้ที่ตัวเองต่างหากที่สำคัญกว่าความรู้ปลายทาง

ด้วยความที่เด็กสมัยนี้มีความคิดเป็นของตัวเองมาก ถ้าเป็นสมัยก่อนพ่อแม่ผู้ปกครองจะบอกฝากคุณครู เพราะด้วยความที่เด็กเชื่อฟังคุณครูมากกว่าพ่อแม่ผู้ปกครอง แต่ด้วยปัจจุบันที่สังคมมันเปลี่ยนไปเด็กไม่ได้เชื่อตามครูแล้ว เพราะเด็กเขามีมือถือบางครั้งเขายากรู้อะไรเปิดมือถือเขาก็ได้รู้ทุกสิ่งอย่าง และเชื่อในสิ่งที่ยูทูบลง จึงทำให้เด็กมีความคิดเป็นของตัวเอง ซึ่งสิ่งที่คุณครูจะต้องปรับคือรับฟังเสียงของเด็กให้มากยิ่งขึ้น เพราะถ้าเกิดเป็นเด็กยุคใหม่ ถ้าเราค่านเด็กเขาก็จะแรงกลับ สิ่งสำคัญคือ เราต้องสร้างความไว้วางใจและสร้างระยะห่างระหว่างเรากับเด็ก เราอย่าลืมนะเราเป็นครู ไม่ใช่เป็นเพื่อนเล่นหรือลดลงไปเท่ากันกับเด็ก บทบาทครู คือ ผู้กำกับ สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ที่ปลอดภัยและสร้างสรรคให้กับเด็ก ฉะนั้นครูเองก็ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ สื่อดิจิทัล ถ้าครูเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแล้ว เด็ก ๆ จะไม่ไว้วางใจและมองว่าครูเองก็ใช้สื่อในแบบอย่างที่ไม่ดีเหมือนกัน เด็ก ๆ ไม่ว่าจะรุ่นไหน ยุคใดก็ตาม เรียนรู้จากการเลียนแบบและทำตาม ฉะนั้นครูต้องตระหนักในเรื่องนี้ ว่าตัวตนของครูต้องหมั่นเติมความรู้เท่าทันสื่อเท่าทันโลกด้วย

05: “อันตรายและความปลอดภัยของเด็กในสื่อดิจิทัล”

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ เป็นคุณหมอที่มีความเชี่ยวชาญและสนใจในการทำงานด้านการพัฒนาและส่งเสริมพัฒนาการด้านเด็กและเยาวชนมาอย่างยาวนาน คุณหมอเป็นผู้ที่มักออกมาเตือนสังคมเสมอในยามที่เกิดปัญหาวิกฤตทางพฤติกรรมเด็กที่เป็นปัญหา โดยเฉพาะทางด้านความปลอดภัยของเด็ก ปัญหาทารุณกรรมเด็ก ปัญหาเรื่องสภาพแวดล้อมเด็กในสังคมที่ส่งผลต่อทักษะการเรียนรู้ที่เด็กพึงมี ด้วยวิสัยทัศน์ที่มองเหตุการณ์ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างทะลุปรุโปร่งและเป็นผู้ที่กล้าวิพากษ์วิจารณ์ปัญหานั้น ๆ อย่างตรงไปตรงมาคนหนึ่งในสายงานแพทย์ วันนี้คุณหมอมองว่าเป้าหมายเพื่อการพัฒนาเด็กจะต้องไม่ทอดทิ้งเด็กคนไหนไว้ข้างหลัง แต่จะต้องพัฒนาเด็กอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม เพื่อให้เขาเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศและสังคมโลกให้ได้

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. ความปลอดภัยของเด็กในสื่อออนไลน์
2. ความเข้าใจต่อสถานการณ์ภัยออนไลน์
3. สมองและพัฒนาการวัยของเด็กกับผลของสื่อออนไลน์

ถาม: สื่อดิจิทัลวันนี้มันเป็นอย่างไรมุมมองทางการแพทย์?

ตอบ: วันนี้เด็ก ๆ ใช้สื่อกันมากเสมือนเป็นชีวิตประจำวัน น่ากังวลว่าการใช้สื่อเป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หมายถึงทั้งตัวเด็กเองและตัวผู้อื่นที่จะนำอันตรายมาสู่เด็กที่เข้าถึงตัวเด็กได้ การใช้สื่อเทคโนโลยีหรือไอทีมันทั้งตัวพลังของตนเอง คือการเข้าถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มีทั้งความชอบ แสงสี มีอารมณ์ เป็นวัตถุที่แทรกซึมเข้ามาในพฤติกรรมของมนุษย์ได้ง่าย เหมือนอ่านหนังสือก็จะทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น คนเขียน เขียนสนุก เราชอบ เราก็อาจจะไปเปลี่ยนพฤติกรรมตาม เกิดการเลียนแบบตามหนังสือที่เราอ่าน แต่สำหรับสื่อไอทีดิจิทัล การพัฒนามันยิ่งกว่าหนังสือหลายสิบเท่า คือสามารถมองเห็นภาพ แสงสี อาจจะไม่แค่อ่านอย่างเดียว แต่อย่างอื่นมันสอดผ่านสมอง ผ่านความรู้สึก และการใช้อย่างสะดวกผ่านมือถือ ผ่านไวไฟ มันถูกสนับสนุนให้รวดเร็ว ปริมาณความสูง ยิ่งทำให้การใช้งานสนุก และใช้นานมากต่อวัน น่าเป็นห่วงว่าพฤติกรรมของเด็กจะถูกเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งที่เห็น ที่ถูกออกแบบมา อีกอย่างคือพฤติกรรมของผู้อื่น เช่น ผู้ใหญ่ไปดูภาพโป๊เด็กแล้วเกิดความชอบ มันก็จะมุ่งอันตรายมาสู่ตัวเด็กได้

ถาม: สิ่งที่ทำให้การแพทย์ควรกังวลจากสื่อออนไลน์ หรือสื่อดิจิทัลกับเด็ก?

ตอบ: ผมว่ามีประเด็นใหญ่อยู่ห้าเรื่อง คือ **หนึ่ง การสูญเสียพัฒนาการที่สมดุล** เพราะสื่อมักเป็นสิ่งที่ถูกออกแบบมาเพื่อเจาะเข้าไปในความสนใจของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ทำให้มีการใช้กันมากใช้เวลากับมันมาก ๆ หลายชั่วโมงต่อวัน แม้แต่เด็กทารกก็เริ่มต้นโดยเปิดให้ดูทำให้เด็กเกิดความสนใจและสามารถอยู่กับมันได้นาน ๆ เด็กปฐมวัย วัย 3-4 ขวบ 6-7 ขวบ เด็กมัธยม ไปจนถึงวัยรุ่นผู้ใหญ่ รวมทั้งผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้นมันเป็นสิ่งประดิษฐ์ สิ่งออกแบบที่เข้าถึงถึงมนุษย์ชาติจริง ๆ

ในวัยเด็กเมื่อใช้เวลากับสื่อดิจิทัลหรือสื่อออนไลน์มากเกินไป จะเกิดปัญหาในเรื่องของการขาดพัฒนาการ เช่น ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่สนใจเรื่องดนตรี ไม่สนใจการเรียน ทำให้สูญเสียการพัฒนาที่ควรจะเป็นตามวัย ยิ่งกว่านั้นคือการสูญเสียพัฒนาการพื้นฐานของเด็กด้วย เช่น พัฒนาการด้านสังคม การแยกตัวไปอยู่คนเดียว สนใจแต่หน้าจอ ไม่ได้สนใจมนุษย์ที่อยู่รอบข้าง วัยเด็กเป็นวัยที่สมองยังต้องสร้างวงจรการทำงานของสมองเพื่อเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนั้นเมื่อเด็กเล่นกับมันมาก ไม่สนใจมนุษย์ คนรอบข้าง สายตาอยู่กับจอ จึงเสียพัฒนาการด้านการสร้างความสัมพันธ์กับคน จะเห็นว่าจะไม่สบตา มีการใช้ภาษาที่ล่าช้า ถ้าเล่นตั้งแต่วัยที่พัฒนาการของสมองยังไม่สมบูรณ์ก็จะเสียหายไปจนถึงระบบประสาทและเสี่ยงต่อการเป็นออทิสติก คุยกับผู้อื่นโดยไม่สบตา เช่น ในเด็กเล็ก ๆ อายุ 8-9 เดือน พ่อแม่หวังดีให้ฝึกภาษาที่จะเปิดนิทานจากยูทูบ โดยตั้งโทรศัพท์มือถือไว้และเปิดให้ดูทั้งวัน ถึงแม้จะทำให้พูดภาษาอังกฤษได้แต่เป็นการฝึกฝนที่ไม่ได้พูดคุยกับคนโดยตรง เป็นการใช้ภาษาที่ไม่ได้สื่อสารกันระหว่างมนุษย์ เป็นการเลียนแบบจากหน้าจอ ส่งผลทำให้ไม่สามารถสื่อสารกับผู้คนในชีวิตจริงได้ ไม่กล้าสบตา ซึ่งหากใช้เวลากับมันมากเกินไปมันไม่ใช่เป็นการเพิ่มพูนความรู้แต่จะเป็นการทำลายพัฒนาการ

สอง คือ การเข้าไปดูเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมา ซึ่งมีงานวิจัยยืนยันชัดเจน โดยเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม ประกอบด้วยสองประเภท ใหญ่ ๆ คือ เนื้อหาความรุนแรง

ทำให้ก่อให้เกิดพฤติกรรมความรุนแรง ความเคยชินจากความรุนแรง หรือความเครียดที่เด็กได้รับอย่างต่อเนื่อง เช่น เด็กที่เล่นเกมประเภทฆาตกร ยิ่งคน ยิ่งเกมมีความเหมือนจริงมากและเล่นตั้งแต่เล็ก ๆ ก็จะทำให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบยาวในเรื่องความรุนแรง

เนื้อหาทางเพศ เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นเนื้อหาที่แพร่หลายบนสื่อออนไลน์ สื่อสังคม ค้นหาได้ง่าย ทำให้เด็กที่มีความสนใจทางเพศเข้าไปดูได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

สาม คือ ความปลอดภัยส่วนตัวของเด็ก เนื่องจากสื่อดิจิทัลหรือสื่อออนไลน์นั้นสามารถเข้าถึงตัวเด็กในเรื่องข้อมูลส่วนตัว ซึ่งไม่มีการจำกัดอายุ ไม่มีระเบียบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เพชบุรี อินสตาแกรมกำหนดให้สำหรับผู้มีอายุ 13 ปีขึ้นไป แต่ในทางปฏิบัติไม่มีการควบคุมเลย ระบบไม่เอื้ออำนวยพ่อแม่ คุณครู ไม่ควบคุมดูแล นอกจากไม่ควบคุมแล้วยังส่งเสริมสื่อสังคมออนไลน์เหล่านี้

นอกจากสื่อสารกันเองได้แล้วยังเป็นช่องทางในการเจาะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของเด็ก เกิดการนัดหมาย เกิดการล่อลวง เมื่อเข้าถึงตัวได้ก็ล่อลวง นัดหมาย ถูกชักชวนทาง อินเทอร์เน็ต ไปสู่การล่อลวงละเมิดทางเพศ ซึ่งเด็กเหล่านี้มักมาจากครอบครัวที่อ่อนแอ เปราะบาง พ่อแม่แยกทาง ช่องทางที่ถูกล่อลวงมักเป็นช่องทาง อินเทอร์เน็ต จะไปโทษว่าไม่เกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตหรือไม่เกี่ยวกับครอบครัวไม่ได้

สี่ คือ การถูกล่อลวง หมายถึง การถูกล่อลวงทางการเงินเป็นช่องทางการค้า ในเมื่อของบางอย่างขายในตลาดไม่ได้ จึงใช้ช่องทางอินเทอร์เน็ตในการซื้อขาย ถูกค้าส่วนใหญ่เป็นเด็กที่ถูกล่อลวงง่าย สินค้าบางอย่างไม่สามารถโฆษณาได้ในเด็ก แต่ในอินเทอร์เน็ตสามารถเข้าถึงได้ง่ายมาก เช่น บริษัทขายบัตรเครดิตเติมเงิน ซึ่งรู้ว่าเด็กอายุน้อยกว่า 13 ปี ห้ามเล่นเกม แต่บริษัทเหล่านี้มีเกมบริการและบัตรเครดิตเติมเงินเป็นบัตรที่มีลายการ์ตูนที่มีลักษณะล่อลวงเด็กน้อยกว่า 13 ปีให้มีความสนใจ ซึ่งเป็นการจงใจในการออกแบบให้เข้าถึงตัวเด็กได้ง่ายและเด็กเองก็ยินยอมในการจ่ายเงินเพื่อเพิ่มระดับของเกม ซึ่งทำให้ตัดสินใจไปจนโต

ห้า คือ พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเด็กในการไปทำร้ายผู้อื่นโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มเด็กที่มีจุดอ่อน ไม่ว่าจะเป็นเด็กตัวเล็ก เด็กถูกรังแก เด็กอ่อนแอ เด็กพิการ ซึ่งต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ แต่เมื่อมีอินเทอร์เน็ตเข้ามาทำให้เด็กกลุ่มเหล่านี้รู้สึกว่าจะแข็งแรง มีอำนาจได้ในอินเทอร์เน็ต และนำไปสู่การล่อลวงคนอื่น เช่นไปทำร้ายหรือลั่นแกล้งคนอื่นทางโลกออนไลน์ เป็นการเปลี่ยนไปเป็นผู้กระทำในโลกจริงเป็นคนอ่อนแอ แต่เมื่อเด็กเหล่านี้เข้าสู่โลกอินเทอร์เน็ต ทำให้เรียนรู้ว่าสามารถไปกระทำลั่นแกล้งกับผู้อื่นได้ ซึ่งในกลุ่มที่ไปกลั่นแกล้งคนอื่นโดยไม่รู้ว่าใคร มีเด็กกลุ่มนี้อยู่ส่วนหนึ่ง ไปหลอกลวงไปตว่าทำให้คนอื่นซิมเซ้า บางคนเป็นคนเจิบ ๆ แยกตัวจากสังคมแต่เมื่ออยู่ในโลกอินเทอร์เน็ต ใช้ชีวิตกลับกันโดยการไปทำร้ายผู้อื่น หากเข้าไปอยู่ในโลกเสมือนจริงมาก ๆ จะทำให้กลุ่มคนเหล่านี้ยังมีบทบาทมากขึ้น

ถาม: อินเทอร์เน็ตก็มีด้านที่ไม่ปลอดภัย ที่พ่อแม่ควรต้องระวัง?

ตอบ: ทุกอย่างมีด้านที่เป็นลบอยู่เช่นกัน อันตรายที่มีต่อตัวเด็ก อย่างน้อย มี 5 ด้านในมุมมองของผม คือ

หนึ่ง คือ เด็กใช้เวลาที่มันมากจนไม่ได้อ่านหนังสือ ไม่ได้เล่นกีฬา ไม่ไปโรงเรียน ใช้ชีวิตกับพวกนี้ได้อย่างเดียวใช้ทั้งวัน เด็กบางคนเก็บตัวพูดกับคนอื่นน้อย ชอบอยู่คนเดียวเกิดพฤติกรรมแยกตัวจน

กระทั่งเสียพัฒนาการ เกิดภาวะการถดถอยเหมือนติดยาเสพติด เพราะมีการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในสมอง พอมันเลิกนี้เลิกไม่ได้แล้ว ถ้าไปห้ามอาจจะเกิดการชดชืน

สอง ใช้แล้วเปลี่ยนพฤติกรรมตามเนื้อหาที่ดูที่ชอบ อย่างเล่นเกมยิงวัน ๆ หนึ่งอาจจะยิงปีศาจตายเป็นพัน ๆ ตัว ฟันคอขาด หรือออกรบทั้งวัน บางวันเล่น 20 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเสี่ยงที่จะหมกหมุ่นและเสพติดได้

สาม เด็กเสียเงินทอง ทุกอย่างออกแบบมาจ่ายหมด ชื่อไอเท็ม เดิมบัตร คนมันอยากเล่นมันก็จะชวนชวหาเงินมาเติมบัตร

สี่ พฤติกรรมของคนอื่นที่เข้าถึงต่อเด็ก คือใช้ความชอบของเด็กย้อนกลับมาทำร้ายเด็กอีกที ก่อให้เกิดการกระทำกับเด็กที่เรียกว่าการกลั่นแกล้งออนไลน์ ทั้งล่อลวง เกิดการรังแกกันผ่านผ่านไอที

ห้า เด็กบางคนมีจุดอ่อน เด็กตัวเล็กหรือเด็กที่อ่อนแอ กลายเป็นว่าเปิดช่องทางและอาจจะมีภาวะซึมเศร้าได้ ในโลกจริงเขาอาจจะแยกตัว แต่พอกลับบ้านมาเขาอาจจะไปรังแกคนอื่นในโลกไซเบอร์ สามารถสร้างตัวตนตัวเองไปรังแกคนอื่นได้อีก นี่ก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นมากกว่านี้อีกและเกิดขึ้นไปเรื่อย ๆ ด้วยความสะดวกรวดเร็ว ราคาถูก การส่งเสริมโดยภาครัฐและเศรษฐกิจที่มันมีเม็ดเงินเข้ามาเกี่ยว มันจะยิ่งขยายออกไป เพราะมันฝังอยู่ในความชอบของมนุษย์ การไม่ออกกฎหมายตั้งแต่แรกแล้วมาออกทีหลังมันจะทำได้ยาก ผู้คนก็อาจจะไม่ยอมรับการศึกษาที่มีในภายหลัง

ถาม: รัฐควรทำเช่นไรบ้าง?

ตอบ: รัฐต้องเข้ามากำกับดูแล ในประเทศที่มีรายได้ระดับสูงเขาย่อมคำนึงถึงเรื่องนี้ได้ง่ายกว่า เนื่องจากมีรายได้สูง ก็จะสามารถถึงสุขภาวะความเป็นอยู่ของประชาชนได้ง่าย โดยที่ไม่ต้องกังวลเรื่องการเติบโตทางเศรษฐกิจมากนัก แต่ในประเทศที่มีรายได้ระดับกลางหรือรายได้น้อย เขามองว่าเรื่องไอทีคือช่องทางของการเติบโตทุกอย่าง การค้าที่เร็ว การเจาะตลาด และรู้สึกว่าการไม่ทันส่งผลเสียต่อเศรษฐกิจ เพราะฉะนั้นจะต้องมี start up, smart city ส่วนประเทศที่มีรายได้ระดับสูง เขากลายเป็นผู้จำหน่ายระบบ ยิ่งเราใช้ระบบเขามากเท่าไรเขาก็ยิ่งได้เงินมากเท่ายิ่งขึ้น ดังนั้นการควบคุมคนให้ใช้อย่างถูกวิธีเป็นระเบียบ เขาก็สามารถทำได้เพราะอยู่ภายใต้ระบบกฎเกณฑ์ที่เขาออกแบบมา แต่ว่าประเทศระดับกลางรัฐบาลเปลี่ยนไม่แน่นอน ต้องสร้างการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วในยุคของตัวเองเป็นผู้บริหารก็คงไม่มีใครกล้าไปห้าม

ถ้ามองในมุมมองกว้าง วันนี้ไม่ว่าจะเป็นภาคเอกชนภาคธุรกิจหรือภาครัฐบาล ล้วนเกี่ยวข้องกัน ในสองเรื่องใหญ่ ๆ คือ หนึ่ง คือ ทั้งหมดนี้อยู่ภายใต้ธุรกิจขนาดใหญ่ มีเม็ดเงินสูง มีการเคลื่อนไหวทางธุรกิจทั่วโลกแต่เราเป็นแค่ขี้เถ้า แม้เป็นการเคลื่อนไหวของโลกก็ตาม แต่ว่าทั้งหมดนี้อยู่ภายใต้ธุรกิจเม็ดเงินขนาดใหญ่

สอง คือ เม็ดเงินเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้คนรู้สึกว่ามีเสรีภาพ สามารถเข้าถึงตัวคนมีอิสระในการสื่อสาร เพราะฉะนั้นคนจึงไม่ยอมให้มีการควบคุม ซึ่งรัฐบาลและภาคธุรกิจก็จะประกอบธุรกิจบนความรู้สึกของคนนี่คือความเสรีภาพ แต่ทั้งหมดนี้คือการปล่อยให้ผลเสียเกิดขึ้น ทำให้เกิดเสรีภาพในกลุ่มเด็ก

ยิ่งเด็กที่อายุน้อยกว่า 13 ปี ถือว่า เป็นเด็กที่ไม่ควรให้มีใครไปหลอกล่อ หากมีการซื้อใช้โทรศัพท์ให้เด็ก ตั้งแต่ 6 ขวบ เข้าไวไฟ สามารถดูอะไรได้ทุกอย่าง และต้องเสียค่าใช้จ่ายภายใต้ธุรกิจ แต่กลับเป็นสินค้าที่เด็กเข้าไปเล่นแล้วอันตราย ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดผลเสียที่ชัดเจน เบื้องต้นรัฐบาลและนักธุรกิจต้องรู้ว่าไม่แก้ไข และไม่ควบคุมเพราะได้เม็ดเงินมหาศาล แต่เด็กได้ผลเสีย ซึ่งเป็นบาป เพราะฉะนั้นต้องควบคุมในเรื่องนี้ให้ได้

ถาม: ผู้คนสมัยนี้ติดสื่อ ดิตอารมณัร่วมตรามามาก เป็นเพราะสังคมออนไลน์มันกระตุ้นไหม?

ตอบ: ใช่ ผู้คนสมัยนี้ใช้สื่อมาก ใช้เวลาอยู่กับมันมากเกินไป มันรวดเร็ว และสร้างอารมณ์ร่วมได้ เดี๋ยวนี้ไปโรงเรียนเห็นเพื่อนนั่งอยู่บางที่ไม่คุยกันแต่ใช้สื่อในโลกโซเชียลคุยกันแทน เที่ยงคืนดึกตื่นพ่อแม่ปิดไฟแล้วยังแอบคุยกันได้ผ้าห่มต่อ มีกรณีหนึ่งที่เป็นชาวแม่เฒ่าเชือกผูกคอกลูกแล้วยกขึ้นมา เพราะว่าแม่โทรตามพ่อแล้ว พ่อไม่มาสักที แล้วก็โพสต์คลิปแล้วส่งมาให้พ่อแล้วย่าเอาเข้าอินเทอร์เน็ต ทีนี้เรื่องใหญ่เลย ก็มีการเรียกพ่อแม่มาคุยก็ไม่มื่ออะไร เขาเข้าใจและยอมรับว่าทำไปเพราะอารมณ์ไม่ได้ตั้งใจจะทำให้ลูกเจ็บ แต่ปัญหาคือคนที่ดูคลิปปรากฏว่าไปมุงอยู่บ้านเขา มาจากที่ไกลนั่งรถมาเพื่อที่จะไปเหยียดแม่ ทำให้เกิดข้อคิดที่ว่ามันมีอารมณ์ร่วมมากจริง ๆ ปกติเวลาเกิดเหตุอะไรเราอยู่ใกล้ ๆ ก็มีปัญหอะไร แต่นี่มันอยู่ตั้งไกลมันสร้างอารมณ์ร่วมในสังคม จะเห็นได้ว่าอ่านหนังสือมันจะไม่เจาะเข้าไปในอารมณ์หรือว่าความรู้สึกของคนมากเท่าสื่อสังคมออนไลน์ มันอาจจะเปลี่ยนแปลงสังคมหรือมนุษยชาติได้

ถาม: เด็กไทยกับเด็กต่างชาติ เป็นอย่างไรในเรื่องการเสพติดเกม?

ตอบ: ประเทศเกาหลีเด็กติดเกมก็มาก จีนก็มาก แต่มาเทียบกับบ้านเราของเขาที่ว่ามากเทียบกับเราไม่ได้เลย ของเขามุ่งสู่การลงทุนในการรักษาไปแล้ว ในประเทศทางตะวันตกถ้าไปถามเขาก็จะบอกประเทศเขาก็มาก พอไปถามว่าก็ชั่วโมงต่อวันมันแตกต่างจากเราไปเลย เขาจะงมมากเลยที่เห็นเด็ก 3-4 ขวบบ้านเราถือโทรศัพท์มือถือ หลายอย่างเป็นเพราะก่อนหน้านี้จะมีไอทีเข้ามาเขายังมีสิ่งที่จะกระตุ้นการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนหลายอย่าง จนเป็นพื้นฐานป้องกันได้ มีพื้นที่เล่น พื้นที่เรียนรู้ กิจกรรมเรียนรู้ของชุมชน มีการแข่งกีฬาระหว่างชุมชน แม้ว่าเด็กจะเริ่มใช้มากแต่มาตรฐานป้องกันเหล่านี้มันยังออกฤทธิ์อยู่ เด็กก็ยังคงมีกิจกรรมที่สนุกกว่า เข้าสู่สังคมออนไลน์น้อยกว่า และเริ่มมีการพูดคุยเรื่องการป้องกันมากขึ้น เช่น อินเทอร์เน็ตต้องเป็นแบบครอบครัวเปิดขึ้นมาต้องเจออินเทอร์เน็ตที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนก่อน และหากผู้ใหญ่จะไปใช้ของผู้ใหญ่ต้องมีการ ล็อกอิน ไม่ใช่เปิดมาเสิร์ชคำว่าไปแล้วเจอทุกอย่างนี่จะไปห้ามเด็กที่หลังก็ยากแล้ว ทำเหมือนชิม ต้องกรอกบัตรประจำตัวประชาชน อายุ 18 ปี ต้องมีการระบุตัวตน จากฐานข้อมูลแล้วค่อยโอนเข้าไปในมุมมองผู้ใหญ่ก็ ถ้าอายุน้อยกว่า 18 ปี ต้องถูกควบคุมไว้ให้เหมาะสำหรับเด็ก ต้องมีการจัดเรตติ้งทั้งเกม ทั้งโซเชียลมีเดีย แอปพลิเคชัน เว็บไซต์ เว็บเพจ ต้องมีไอทีที่จะสแกนให้มีอยู่ใน อินเทอร์เน็ตของครอบครัว ความเหมาะสมทุกอย่าง เหมือนการเข้าบาร์ก็ต้องมีบัตรประชาชน เหมือนเราไปขอข้อมูลจากเขตหรืออำเภอ จริง ๆ มันทำได้แบบเดียวกัน

ถาม: คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ในการเลี้ยงดูบุตรหลานกับสื่อออนไลน์?

ตอบ: ลำดับแรกพ่อแม่จะต้องเข้าใจอันตรายทั้งหมดก่อน ว่ามีรูปแบบอย่างไรบ้างที่เกิดขึ้นกับตัวเด็ก รวมถึงต้องยอมรับว่ามีอันตรายมาก หากพ่อแม่ไม่ยอมรับจะทำให้ไม่มีทางเห็นปัญหาและจะไม่มีควมสนใจว่าต้องออกแบบการใช้อินเทอร์เน็ตของลูกอย่างไร นี่เป็นปัญหาใหญ่เพราะตัวพ่อแม่เอง ณ ปัจจุบันจะมีความสุขกับการใช้อินเทอร์เน็ตและมีมันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เพราะฉะนั้นถ้าพ่อแม่เองรู้สึกต้องพึ่งมันและมีความสุขกับมันตลอดเวลา จะไม่มีทางเห็นโทษ เบื้องต้นพ่อแม่จะต้องเห็นและเข้าใจก่อนว่ามันมีโทษอย่างไร ต้องศึกษาและยอมรับ ซึ่งเมื่อพ่อแม่ยอมรับและเห็นถึงโทษ ณ ปัจจุบัน มีข้อเสนอแนะคือไม่ควรใช้อินเทอร์เน็ตกับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี เนื่องจากอยู่ในวัยที่มีพัฒนาการต่าง ๆ เช่น สบตาพ่อแม่ ถ้าเราไปทำให้เด็กอยู่กับหน้าจอตลอดเวลาไม่มองสิ่งรอบข้างอื่น ๆ จะทำให้มีผลต่อสมอง และไปทำลายสมองบางส่วนได้

ถาม: เด็กช่วยวัยที่สามารถใช้สื่อออนไลน์ได้?

ตอบ: ต่ำกว่า 2 ขวบไม่อนุญาตเลย แต่สำหรับเด็กช่วงอายุ 2-5 ปี ยังอยู่ในช่วงวัยที่สมองกำลังพัฒนาแม้จะน้อยลงกว่า 2 ปีแรก แต่ยังสามารถพัฒนาเติบโตได้ ช่วงวัยนี้ยังเป็นวัยเด็กเล็ก เพราะฉะนั้นต้องควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ต โดยการอนุญาตให้ใช้ ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน แต่ต้องเลือกสื่อที่พ่อแม่ใช้ร่วมกับลูกได้ ไม่ใช่ตั้งทิ้งไว้ปล่อยให้ลูกดูด้วยตัวเอง พ่อแม่ต้องคอยพูดคุย มีส่วนร่วมกับลูกโดยใช้เครื่องมือเหล่านี้ประกอบเพื่อให้ความสนใจทั้งหมดไม่ได้อยู่ที่หน้าจอเพียงอย่างเดียว แต่เพื่อสร้างหรือรักษาความสัมพันธ์ของการสื่อสารระหว่างมนุษย์ไว้ โดยมีเครื่องมือเป็นตัวช่วยในการกระตุ้นการเรียนรู้ โดยไม่ทำให้เด็กไปยึดติดกับการใช้เครื่องมือ ซึ่งจะทำให้เห็นได้ชัดเลยว่าไม่ได้มีประโยชน์อะไรในการปล่อยให้เด็กนั่งดู พ่อแม่สามารถเปิดเพลงให้ฟังได้โดยร้องคู่ไปด้วย หรือช่วยกันปรบมือลุกขึ้นมาเต้นด้วยกัน แต่ถ้าหากปล่อยให้ลูกดูตามลำพังโดยไม่มีพ่อแม่คอยควบคุมจะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

ถ้าใช้อย่างถูกวิธีมันก็ดี แต่ขณะเดียวกันเด็กจะใช้ไปในทางพูดคุยกับเพื่อน ดูคลิปเสียมากกว่า มันเลยปนกันระหว่างสิ่งที่ใช้อย่างเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ข้อตกลงที่ดีตามหลักการที่พูดได้ว่าใช้พอสมควรในเวลาที่เหมาะสมพ่อแม่เป็นตัวอย่าง แต่ในความเป็นจริงสังคมมันเปลี่ยนไปแล้ว เพราะแทบจะทุกอย่างเกี่ยวข้องกับไอที ทั้งหมด เรียกแท็กซี ชื่อของ สิ่งอาหารกลางวัน มันจึงหาข้อตกลงกันยาก ตรงนี้สังคมต้องกลับมาดูกันว่าเรื่องนี้มันจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว อะไรคือความเหมาะสม พ่อแม่อย่างเดียวเอาไม่อยู่หรอก มันต้องมีระเบียบบรรทัดฐานของสังคมมาช่วยเหลือพ่อแม่ด้วย

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สังคมควรช่วยกัน เพราะมันไม่ง่ายที่จะจัดการ เนื่องจากว่ามันแทรกซึมเข้าไปอยู่ทุกองแล้ว ถ้าพ่อแม่อยากจะทำควบลูกตัวเองต้องเป็นตัวอย่างที่ดีได้ก่อน อย่างขึ้นรถก็เปิดแผนที่หาเส้นทาง ระหว่างขับรถก็ยังคงโทรศัพท์กับเพื่อนได้ผ่านแฮนด์ฟรี จะติดต่อกับลูกก็ผ่านทางนี้ บางทีลูกก็พกมือถือไปโรงเรียน ติดต่อกันทางไลน์บ้าง คุณครูสั่งการบ้านด้วยเพชบุ๊กบ้าง พูดถึงการควบคุมจึงเป็นไปได้ยาก เพราะมันอยู่ในชีวิตประจำวันด้วย

ในเรื่องของเครื่องมือ มีผู้คิดค้นหลายอย่าง เช่น ของเล่นดิจิทัล เป็นการนำสิ่งของมาประกอบกัน

ในแต่ละชั้นจะได้ตัวโปรแกรมเมื่อประกอบเสร็จแล้วต้องเอาไปเขียนโค้ดในแอปพลิเคชัน และทำให้สิ่งที่ประกอบนั้นเคลื่อนที่ได้เหมือนหุ่นยนต์ เป็นต้น นี่เป็นของเล่นประเภทหนึ่งซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้การใช้งานร่วมกับการเล่นด้วย ซึ่งต้องดูว่าการสอนให้เด็กอยู่ในโลกดิจิทัลให้ทันยุคสมัยในอนาคต อะไรคือความจำเป็นที่เด็กต้องเรียนรู้ที่เหมาะสมตามอายุและเวลาการใช้งานแต่ไม่ใช้การเอาสิ่งที่เป็นความบันเทิงภายใต้เม็ดเงินสูง ๆ มาหลอกล่อและจูงใจให้เด็กติดและต้องใช้มาก ๆ เพื่อผลกำไร และนำมาแปลงให้กลายเป็นสิ่งจำเป็น

สรุปว่า โลกดิจิทัลเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และเข้ามามีบทบาทอยู่ในชีวิตทุกคน เพราะฉะนั้นจะต้องกำหนดวิถีชีวิตของคนอย่างเหมาะสมภายใต้โลกดิจิทัล และเด็กก็ต้องเรียนรู้การอยู่กับโลกดิจิทัลในอนาคตและทักษะการใช้สิ่งเหล่านี้ตั้งแต่เล็ก ๆ ซึ่งมีความจำเป็น แต่ไม่ใช่ปล่อยให้ธุรกิจที่ไม่ใช่วิถีชีวิตที่แท้จริงเข้ามามีบทบาทซึ่งส่วนใหญ่เป็นเนื้อหาด้านบันเทิง ใช้เพื่อการพุดคุยสื่อสาร เล่นเกม หรือทำสิ่งไร้สาระทั้งวันทั้งคืน ทำให้เกิดเม็ดเงินและนำมาหลอกล่อและปลุกฝังให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก เด็กต้องเรียนรู้ ซึ่งเป็นสิ่งที่พ่อแม่และผู้ใหญ่อาจเข้าใจผิดไป

พ่อแม่ ครู ผู้บริหารหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้อง ควรมองเรื่องนี้ให้เท่าทัน มองให้เห็นอีกด้านที่เป็นผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นจริง และที่สำคัญ คือ รัฐบาล หรือ ผู้บริหารสถานศึกษา กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจ ควรมีข้อกำกับหรือมาตรการป้องกันเด็กและเยาวชนจากการเป็นเหยื่อของสื่อธุรกิจที่หาผลประโยชน์จนเกินความเหมาะสมต่อวัยของเด็ก และจริยธรรมที่พึงมี เพื่อให้เด็กได้ถูกพัฒนาอย่างรอบด้าน สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาเด็กอย่างยั่งยืนและเป็นธรรมในอนาคต

06: “บทบาทพ่อแม่ในการสร้างกติกาออนไลน์ในครอบครัว”

รศ.นพ. สุริยเดว ทรีปาตี

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น

“รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี” กุมารแพทย์เฉพาะทางวัยรุ่น ปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม เป็นอดีตผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นนายแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านเด็กอันดับต้น ๆ ของเมืองไทยที่มักถูกนึกถึงเมื่อมีกรณีข่าว เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและสังคม โดยเฉพาะความเห็นและวิสัยทัศน์ของคุณหมอที่ลึกซึ้งและถูกคิด ชวนผู้อ่านถูกคิดและตั้งคำถามกับวิธีการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนในปัจจุบันว่าเราจะเลี้ยงลูกให้ปลอดภัย เท่าทัน และมีความสุขได้อย่างไร

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. มารยาทและการเคารพสิทธิของคนอื่นในโลกออนไลน์
2. เด็กติดเกม กับวิธีการแก้ไขพฤติกรรมติดเกม
3. บทบาทพ่อแม่ในการสร้างวินัยเชิงบวกในการใช้สื่อออนไลน์

ถาม: ในมุมมองของคุณหมอ มีสถานการณ์ปัญหาจากสื่อออนไลน์ใดที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนบ้าง?

ตอบ: ส่งผลกระทบมาก จริง ๆ และส่งผลกระทบต่อพลเมืองทั้งประเทศ โซเชียลมีเดียทำให้เกิดภาวะสังคมที่ไร้ขอบเขต ไม่มีการอบ หรือไม่มีพรหมแดน ที่อยู่บนโลกเสมือนจริง ในฐานะที่หมอบเป็นกุมารแพทย์ที่ดูแลเด็กเยาวชนมาโดยตลอด จากการรักษาเรามากพบครอบครัวที่ไร้การกำกับดูแล ไร้เงื่อนไข และพบว่าลูกโดยส่วนใหญ่เด็กมีปัญหาหมด ทั้งพฤติกรรมเกราะ พฤติกรรมเสี่ยง หรือพูดง่าย ๆ คือ บ้านที่ไม่มีการเฝ้าระวัง ดูแลพัฒนา ค้ำครอง ที่ไม่มีกฎเกณฑ์กติกาใด ๆ ใช้ชีวิตอิสระ ใครจะไปหอบสดวงค์ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไรไม่ต้องวางแผน คนเหล่านี้เราจะเห็นพฤติกรรมเสี่ยงเกิดขึ้นหมดเลยในลูกทุกบ้านที่เป็นแบบนี้ แสดงว่ากลายเป็นสังคมที่ไร้พรหมแดน

ในมุมมองของการเจริญเติบโตไม่ว่าจะเป็นในทางเศรษฐศาสตร์สังคมแม้จะดี แต่ในมุมมองของพฤติกรรมส่วนบุคคลหรือครอบครัว จะกลายเป็นปัญหาหนักกว่าถ้าไม่มีระเบียบวินัยในตัวเด็กหรือพ่อแม่ในการเลี้ยงดูในครอบครัวแล้ว อาจจะสร้างปัญหาคือความไร้วินัย การใช้สื่อเงินชอบเขตจากตนเองจนรุกล้ำสิทธิคนอื่น โดยไม่เคารพกฎเกณฑ์กติกาและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตัวเองกันได้ ซึ่งหน้าที่ของตนเองก็อาจจะขาดความรับผิดชอบ ทำไปทำมาก็จะสูญสิ้นเปลืองเงินทอง เปลืองเวลา นำไปสู่การวางแผนรูปแบบชีวิตไม่ได้ เป้าหมายชีวิตฟุ้งซ่าน หรือแม้กระทั่งไปจนถึงติดเกม จนในที่สุดกลายเป็นโรคเด็กติดเกม หรือในอีกทางหนึ่งทำให้เกิดกระแสโซเชียลมีเดีย ที่เกิดในเชิงพฤติกรรมที่ชอบการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (nano second culture) คือวัฒนธรรมและพฤติกรรมที่จะต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลง แต่การใช้กระแสโซเชียลมีเดียในการสร้างพรรคพวกขึ้นมา สามารถสร้างกระแสสังคมได้ในชั่วพริบตา ประเด็นคือเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดี หรือเปลี่ยนไปในทิศทางที่ไม่ดี ซึ่งถ้าเปลี่ยนไปในทางที่ดี ก็เป็นคุณกับประเทศคุณกับสังคม แต่ถ้าเกิดไปในทิศทางที่ไม่ดี กลายเป็นอันตรายเพราะเป็นพฤติกรรมเสี่ยงแทน

ถาม: การเล่นเกมของเด็กที่เหมาะสมกับพัฒนาการของวัย ต้องเล่นอะไร?

ตอบ: โดยธรรมชาติของเด็กในช่วงวัยนี้ มักอยากเล่นกับพ่อแม่ในชีวิตจริงมากกว่า ซึ่งหากผู้ปกครองปล่อยให้เด็กอยู่กับเกมที่มีลักษณะทำลายล้างแล้ว เด็กจะมีอารมณ์ร่วมกับเกมทำให้เด็กได้บาดเจ็บทางความรู้สึก และไม่เกิดการพัฒนาในด้านใดเลยในทางสร้างสรรค์ อีกทั้งเด็กในวัยนี้หัวใจของเขากำลังบูรณาการประสาทสัมผัส ทางตา หู จมูก กาย และใจ ซึ่งควรได้รับการกระตุ้นผ่านการวิ่งเล่นมากกว่าเล่นเกม

ธรรมชาติของเด็กในวัยนี้อยู่ในช่วงฝึก สติ สมาธิ ซึ่งหากปล่อยให้เด็กเล่นอยู่กับเกม ก็จะทำให้เติบโตขึ้นมาเป็นคนสมาธิสั้น มีจินตนาการที่ทำลายความสร้างสรรค์ ผู้ปกครองควรหยุดให้เด็กที่อายุน้อยกว่า 6 ปี เล่นเกมออนไลน์หรือเกมทำลายล้างต่าง ๆ เพราะมันไปกระตุ้นพัฒนาการเด็กผิดทาง ซึ่งเมื่อเด็กโตขึ้นเขาจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ในที่สุด

ถาม: เราจะรู้ได้อย่างไร ว่าอย่างไรคืออาการติดเกม?

ตอบ: อุบัติการณ์เรื่องโรคเสพติดเกม เป็นโรคเสพติดเกมที่ต้องใช้ 3 สัญญาณ

สัญญาณที่หนึ่ง คือ เล่นจนหลุดโลก คือไม่ได้อยู่ในโลกความเป็นจริง ข้างไม่กิน เล่นจนไม่หลับ

นอนและอาบน้ำ เป็นการเล่นเหมือนบ้าคลั่ง จนเสียจริตในลักษณะนี้ส่วนใหญ่จะไม่ห่วงตัวเอง ไม่อาบน้ำ ไม่ทานข้าว หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม

สัญญาณที่สอง คือ ต้องการเล่นในช่วงเวลาที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เช่น เล่น 5-6 ชั่วโมงต่อวัน ทำอะไรไม่ถูก ไม่ถูกใจ ก็ร้องแหวะอาการเหมือนคนติดบุหรี่ เสพติดบุหรี่ ซึ่งในเด็กเป็นการเสพติดเกม เมื่อเกมในเด็กส่วนใหญ่มีแต่ความรุนแรง สื่อโดยส่วนใหญ่ที่เป็นสื่อไม่สร้างสรรค์เป็นสื่อที่กระทบต่อตัวเด็กจะเห็นว่า โดยส่วนใหญ่เป็นสื่อความรุนแรง เมื่อเด็กรับสื่อที่แสดงความรุนแรงเป็น 4 จำพวกสื่อที่มีความรุนแรง คือ

1. ลักษณะแรงมากี่แรงไป หรือลอกเลียนแบบพฤติกรรมนั้นมาใช้ในชีวิตจริง
2. เด็กมีความรู้สึกหวาดวิตก “โซเซียล โฟเบีย” ที่มีความหมายว่า เกิดหวาดผวามโนสังคมมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจ ซึ่งไม่ใช่เฉพาะแค่ในเด็ก แต่มีเกิดในผู้ใหญ่ด้วย เพราะไม่ต้องการให้เด็กไปเล่นนอกบ้าน ซึ่งไม่แน่ใจว่า สังคมหรือบ้านเมืองนี้มีความปลอดภัยหรือไม่ ซึ่งจะเห็นกระแสหรือพฤติกรรมในลักษณะนี้ที่เกิดขึ้น

3. นึกว่า ความรุนแรงเป็นภาวะปกติ เวลาคนเขาเจอปัญหาขึ้นมาเลือกจะใช้ความรุนแรง จนเกิดเป็นความเคยชินกับความรุนแรง

4. ลดความเมตตาต่าง พฤติกรรมนี้อาจจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งเราสามารถสังเกตลูกหลานของเราได้

และสัญญาณที่สาม คือ ลงแดงถ้าไม่ได้เล่น เหมือนกับคนที่ติดยาแล้วไม่ได้เสพ คือ จะเกิดอาการคลุ้มคลั่งขาดจิตสำนึกถึงขนาดเกิดการทำร้ายบุพการีก็สามารถทำได้ หรืออาการไปจนถึงขนาดเสพติดเกม เมื่ออุปติการณ์นี้เกิดขึ้น ในที่สุดทางองค์การอนามัยโลกกำหนดให้เป็นโรคหนึ่งในทางการแพทย์ คือ โรคเรื้อรัง ที่ไม่ได้เป็นโรคติดต่อด้วยพาหะที่มีเชื้อโรค แต่เป็นโรคเรื้อรัง และอีกโรคที่เกิดขึ้น และยังไม่ถึงขนาดเสพติดเกมซึ่งเราเห็นว่า กลุ่มพวกนี้หมอมว่าดี ทุกหมู่บ้านทั้งประเทศ รวมไปถึงจนถึงหลายบ้านที่กำลังประสบปัญหาในลักษณะนี้ค่อนข้างหนัก เช่น ลูกหลานติดเกมตั้งแต่เล็กที่อยู่อนุบาล ประถม มัธยมต่อเนื่องกันไป ซึ่งเรายังไม่พูดถึงผลกระทบที่มีต่อเด็กติดเกมที่มีทั้งในระดับกายใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา

ถาม: พ่อแม่ควรสอนลูกหลานอย่างไร เรื่องมารยาทและการเคารพสิทธิคนอื่นในโลกออนไลน์?

ตอบ: เรื่องสิทธิเด็ก พุดง่าย ๆ คือ หนึ่งใน จะต้องไม่ไปรุกรานสิทธิของคนอื่น สิทธิขององค์กร รวมไปถึงญาติพี่น้อง พ่อแม่ ซึ่งถ้าคนทุกคนตระหนักถึงสิทธิของตน และเคารพสิทธิของผู้อื่น การโพสต์ข้อความใส่ลงไปเราจะเกิดความเคารพกันที่ว่า เรื่องนี้ถ้าไปกระทบสิทธิของผู้อื่นอย่าได้ทำ

สอง คือ มารยาทในการเล่นออนไลน์ คงต้องมีฝึกตัวเอง เช่น เอาเรื่องอารมณ์โพสต์ระบายลงไปในโลกออนไลน์ ซึ่งถือเป็นเรื่องมารยาทที่เป็นวัฒนธรรมของการเล่น และไม่ได้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย ที่สำคัญเหมือนเป็นการประจานตัวเราเองกลาย ๆ หากต้องการปรึกษาหรือ จำเป็นต้องหาเพื่อนสนิท หรือโพสต์เป็นการส่วนตัวไปปรึกษาหาหรือกันบนออนไลน์ อันนี้เป็นการใช้โลกดิจิทัลอย่างมีคุณภาพ แต่ถ้าคุณเล่นโพสต์แบบสาธารณะอย่าทำเลย เพราะการกระทำเช่นนี้เป็นการไปรุกรานสิทธิพื้นที่ของผู้อื่น อีกทั้งเป็นการประจานตัวเราเองไปด้วย

ทั้งนี้มารยาทในการเล่นออนไลน์ไม่ได้มีความแตกต่างกัน เช่น ฉากเช็ทส์ ฉากยั่วชวน หรือฉากที่

มีการใช้ความรุนแรงแล้วมีการโพสต์ลงบนโลกออนไลน์ ซึ่งผมคิดว่า ทุกที่เราควรมีมโนสำนึกที่จะไม่ทำเรื่องแบบนี้

อีกเรื่องการไม่คุกคามสิทธิของคนอื่น ของเด็กเยาวชนและครอบครัว หรือเรื่องราวที่มีการแชร์ต่อ ๆ กัน หรืออยู่ในเหตุการณ์ก็มีว่าถ่ายคลิป แต่ไม่ได้นำไปสู่กระบวนการช่วยเหลือเขา จนในที่สุดอาจเสียชีวิตเพราะคนมั่วแต่ถ่ายคลิปขาดความตระหนักในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ซึ่งกันและกัน เพราะคลิปอย่างเดียวอาจช่วยอะไรไม่ได้ อาจจะทำให้ใครอีกคนเข้าไปช่วย อีกคนถ่ายคลิปเก็บเป็นหลักฐานไว้ เพื่อใช้ในการดำเนินคดีความ และเรื่องแบบนี้ไม่มีความจำเป็นโพสต์ลงสู่สาธารณะ และถ้าจะโพสต์ต้องย้อนกลับไปดูว่าการโพสต์นั้นได้ละเมิดกฎหมายหรือละเมิดสิทธิเด็กหรือไม่ เช่น เด็กด้วยกันเอง ถ่ายคลิปเด็กโดนรุมตบ และคนที่ยื่นถ่ายแทนที่จะเข้าไปช่วยก็กลับยื่นถ่ายและโพสต์สู่สาธารณะ แทนที่จะนำคลิปนี้ไปสู่กระบวนการช่วยเหลือ โดยให้ครูเข้าไปช่วยเหลือ หรือให้คณะกรรมการคุ้มครองเด็กที่จะต้องช่วยเหลือมารยาทในการเล่นสื่อออนไลน์ ถือเป็นมารยาทที่หมกคิดว่า เด็กควรได้รับการฝึกปรือทั้งในบ้านและในรั้วโรงเรียน

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: ประเด็นแรก “อายุที่ไม่เหมาะสมไม่ควรเล่นสื่อดิจิทัลทั้งหลาย” ไม่ว่าจะเป็นโลกวิวัฒนาการยุคเอไอทั้งโลก เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี ช้องแหวะกับดิจิทัลไม่ได้

มีคุณพ่อคุณแม่หลายบ้านที่ถามผมว่า ให้ลูกฟังเพลงได้หรือไม่ เล่นทานอะไรแบบนี้ได้หรือไม่ ตรงนี้หากได้จากน้ำเสียงของพ่อแม่ยอมตีที่สุด การเล่นกับพ่อแม่จะได้รับการบูรณาการประสาทสัมผัส ซึ่งการประสาทสัมผัสจริงยอมตีที่สุด หากมีความจำเป็นต้องใช้จ้องใช้ให้เป็นเครื่องมือ ไม่ใช่ใช้เป็นตัวหลัก ด้วยการใช้เป็นเครื่องมือและมีพ่อแม่อยู่ด้วย และอาจมีเสียงเพลงพวกนี้ประกอบอยู่บ้าง เพื่อที่จะทำให้เกิดสุนทรียภาพ ในขณะที่เดียวกันพ่อแม่ก็เล่นไปกับลูกด้วย ซึ่งจะได้การบูรณาการประสาทสัมผัสที่เราใช้คำว่า “sensory education” ทั้งหู ตา จมูก ลิ้น ใจ ซึ่งเด็กจะได้รับการสัมผัสจากตรงนี้ และมันจะไปหล่อหลอมเส้นประสาททุกค่ายให้เกิดการพัฒนา ไม่เพียงเส้นประสาทตา นิ้วมือ

จอสีเหลี่ยมที่มีคลื่นความถี่สูง ซึ่งเวลาที่มีคลื่นความถี่สูงมาก ๆ ตาก็ต้องกรอกไปมา เพื่อปรับโพกัสอยู่ตลอดเวลา ในที่สุดสายตาก็เสีย จนในที่สุดไม่สามารถพูดจา เพราะสื่อพวกนี้ไม่ได้ได้ตอบทั้งสองฝ่าย และจะทำให้เด็กเฉยเบ เกิดอาการพูดซ้ำ โลกส่วนตัวสูง สมาธิสั้น ขาดทักษะชีวิต หรือพูดง่าย ๆ เรากำลังทำให้มนุษย์กลายเป็นหุ่นยนต์ เราลองนึกสภาพหุ่นยนต์ ไม่ต้องมีสภาพจิตใจ ไม่จำเป็นต้องมีจิตสำนึก ไม่จำเป็นต้องมีทักษะชีวิต ซึ่งเรากำลังพัฒนาให้ลูกของเราไปเป็นหุ่นยนต์ที่เดินได้ และไม่มีประโยชน์เลยที่จะทำแบบนั้น ถ้าเป็นเด็กที่โตขึ้นมาหน่อย ไม่ว่าจะเด็กกอนูบาล

คำแนะนำของหมอคือ ถ้าเด็กโตอยู่ในระดับอนุบาลใช้ให้จำกัดที่สุด โดยธรรมชาติแล้วการใช้เกินครึ่งชั่วโมงแล้ว สายตาจะล้า ฉะนั้นจำเป็นต้องพักสายตา และถ้าจะเล่นก็ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งจริงจำกัดเวลาครึ่งชั่วโมงเช้า และครึ่งชั่วโมงเย็น โดยการจำกัดให้เล่นเพียงครึ่งชั่วโมงจะทำให้สายตาเสีย และสมาธิก็จะไม่เกิดความเสียหายด้วย

ประเด็นที่สอง “ในอายุที่ควรเล่น” คือ พ่อแม่ควรมีการกำหนัดด้วยว่า สิ่งที่เขากำลังดูอยู่

เป็นเนื้อหาอะไร และตกลงลูกเลือกดูเองหรือพ่อแม่ช่วยในการที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาลูก ประเด็นตรงนี้อแม่จะต้องตอบ ซึ่งถ้าสมมติว่าเรานำสื่อดิจิทัลทั้งหลายมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาแน่นอนว่า เราต้องดูมาก่อน เราก็ต้องรู้ว่า เราเลือกอะไรให้ลูกเราดู ซึ่งแปลกมากที่มีพ่อแม่กลัวสื่อระบบนิเวศโลกแห่งความเป็นจริง เช่น โรงเรียนดีดี พ่อแม่จะพุ่มไม่อันในการให้ลูกได้เข้า แต่ในโลกเสมือนทำไมพ่อแม่กลับปล่อยปะละเลย ทำไมไม่เลือกตรงนั้นว่า สื่อออนไลน์กำลังสอนอะไรลูกเราอยู่ เราในฐานะพ่อแม่ได้ดูเนื้อหาหรือเปล่า และเนื้อหาเหล่านี้มีความเหมาะสมกับวัยของลูกหรือไม่ และถ้าจะใช้เครื่องมือนี้ในการเล่นมันจะต้องเป็นเครื่องมือที่จะเป็นสะพานเชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่ลูก ไม่ใช่มาทดแทนพ่อแม่ แต่ทำให้เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันของครอบครัว เช่น ทุกครั้งที่ใช้สื่อพวกนี้จะต้องมีวัตถุประสงค์ และมีความหมายว่าพ่อแม่จะนำสื่อเหล่านี้เข้ามาเป็นองค์ประกอบไม่ใช่เอาอันนี้โยนให้ลูกแล้วตัวเองไปทำกับข้าว ทำธุระแล้วบอกว่า มีกิจกรรมให้ลูกแล้ว ซึ่งตรงนี้แหละจะทำให้เกิดความเสียหายเกิดขึ้นมา

ทั้งนี้สำหรับเด็กวัยเรียน การใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ เด็กในวัยอนุบาลพ่อแม่จะต้องสังเกต แต่ในเด็กวัยเรียน เด็กจะเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองสูงขึ้น การสร้างทักษะมานั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่ารอให้ถึงตอนวัยรุ่นที่พ่อแม่เพิ่งจะมาจับฟังความคิดความรู้สึกของลูก เพราะถึงตอนนั้นเขางงไม่มานั่งฟังพ่อแม่แล้ว แต่การที่เราคุยกับลูกเริ่มตั้งแต่อนุบาลไปจนถึงประถม เรามีการกำหนดขอบเขตรู้เลยว่า เครื่องมือนี้นี้ที่จะเข้ามาใช้เมื่อไหร่ ใช้งานตรงไหน จะวางที่ส่วนกลาง กำหนดการเล่นว่า ควรเล่นเมื่อไหร่ ทำให้เกิดการกำหนดกติกา และการกำหนดกติกาเหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดการเคารพทั้งในตัวผู้ใหญ่และเด็กด้วย ก็จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้อยู่ร่วมกับสื่อเทคโนโลยีเหล่านี้ เราอาศัยสื่อเทคโนโลยีเหล่านี้ในการหลากหลายความคิดให้กับลูก โดยเราเอาประเด็นบางเรื่องที่อยู่ในสื่อดิจิทัล ลองนำมาจับฟังความคิดเห็นลูก เช่น เมื่อลูกดูรายการนี้ ลูกรู้สึกอย่างไร ลูกได้เรียนรู้อะไร เพื่อให้เขาลงวิเคราะห์สถานการณ์ให้พ่อแม่ฟัง ซึ่งตรงนี้ต้องทำอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เล็ก ๆ อย่างมาทำหัดคิดตอนโต เพราะถ้าเกิดพ่อแม่ไม่เคยจับฟังลูก แต่มาทำหัดคิดตอนโตคงทำไม่ถนัดเหมือนกัน ซึ่งจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องใส่ระเบียบวินัยเข้าไป กฎกติกาที่ได้มาจากครอบครัวร่วมกันว่า เมื่อไหร่เล่น และเนื้อหาควรเป็นแบบไหน ก็จะต้องมีเครื่องมือที่ไปคัดกรองตรงนี้ด้วยว่า เนื้อหาแบบไหน เว็บบอะไร โดยใช้เว็บที่ช่วยคัดกรองเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมออกไป และเรื่องแบบนี้จำเป็นจะต้องทำ และสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่หมอขอฝากพ่อแม่ วันนี้อยู่คุณต้องรู้เลยว่า เด็กเล่นกับเด็กไม่เป็น

ซึ่งกรณีนี้เกิดขึ้นวันก่อนที่คลินิกผม เด็กสามขวบไปฝากเด็กสองขวบ จนหนักล้มบาดเจ็บผลตกและเด็กที่ไปฝากเขา พ่อซื้อทุกอย่างด้วยเงิน หมอเลยถามว่า คุณมีเวลาให้ลูกไหม ซึ่งการเลี้ยงดูลูกแบบนี้ทำให้เกิดบาดเจ็บ ซึ่งคุณจะได้เห็นว่า ไม่เกิดขึ้นในครอบครัวเราเลย ตอนนี้ห่างเหินมาก หลายเรื่องขมขมธรรมชาติของเด็กไปหมดแล้ว แม้แต่ระบบเน็ตเกม ตัวระบบการศึกษาที่ใช้ระบบแพ็คดอก ตัวกิจกรรมที่เราไม่มีกิจกรรมสร้างสรรค์ เมื่อวัน ๆ อยู่กับสื่อออนไลน์อย่างเดียวจิตใจก็จะยิ่งกระด้างมากกว่าเด็กที่อยู่กับธรรมชาติ เรื่องแบบนี้พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญ และต้องใช้เวลาในการสร้างกิจกรรมสร้างสรรค์บนโลกแห่งความเป็นจริงด้วย ถ้าพ่อแม่ไม่ทำแบบนี้ ก็จะเจอโทษภัยลูกเข้าสู่วัยรุ่นที่กลายเป็นเด็กติดเกม และประโยคแรกที่เด็กพูด “ไม่ให้เล่นเกมแล้วจะให้ไปทำอะไร” กลายเป็นคำถามที่ย้อนกลับมาถามพ่อแม่ เพราะทุกวันนี้ผู้ใหญ่ก็ไม่ได้มีกิจกรรมสร้างสรรค์อะไรให้กับเด็ก และผู้ใหญ่ไม่เคยจับฟัง และไม่รู้ว้า เขาคิดอะไร เพราะ

ผู้ใหญ่ไม่เคยหล่อหลอมความคิดให้ลูกเลยว่า เวลาที่ลูกเรารู้สึกดีจังดีจัง สื่อโทรทัศน์ เราในฐานะพ่อแม่ได้มีโอกาสมาถอดบทเรียนด้วยกันกับลูกหรือเปล่า และถ้าไม่ทำตั้งแต่เล็ก ๆ แต่มาทำตอนวัยรุ่น มันจะสร้างสัมพันธภาพที่ตึงกันก่อน เพราะไม่สามารถที่จะมาบังคับใครคนหนึ่งแล้วบอกว่า ช่วยบอกความคิดเห็นของลูกว่าลูกรู้สึกอย่างไร ซึ่งเรื่องแบบนี้บังคับไม่ได้ ต้องซื่อกันด้วยใจ และจะต้องพัฒนากันมาตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ และวินัยก็ต้องพัฒนากันต่อเนื่องมาตลอด จะมาหักดิบให้เด็กมีวินัยตอนโตไม่ได้

ถาม: พ่อแม่ที่เลี้ยงเด็กโต โดยใช้สื่อออนไลน์ จะส่งผลกระทบต่อเด็กอย่างไร?

ตอบ: ในประเด็นเด็กโต เมื่อไม่ได้ฝึกกันมาตั้งแต่เล็ก เช่น พ่อแม่ซื้อมือถือมาให้ ปล่อยให้เด็กอยากเล่นอะไรก็เล่น จนนำไปสู่การติดเกม ขโมยเงิน เทียวผับ ซึ่งเติบโตกลายมาเป็นวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดแบบงมงาย คนที่เป็นพ่อแม่จะทำอย่างไร

ประเด็นแรกคุณต้องตั้งคำถามก่อนว่า สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูกยังดีอยู่ไหม มีจังหวะที่สามารถสร้างสัมพันธภาพอยู่บนโลกแห่งความเป็นจริงได้หรือไม่ ถ้ายังไม่ได้ วิธีหนึ่งคือการให้เด็กสร้างตัวตนของเขาด้วยการที่เขาเป็นผู้สอนให้เรา เราเปิดโอกาสให้ลูกมาสอนคอมพิวเตอร์ให้เรา ลูกทุกคนจะมีความรู้สึกภาคภูมิใจว่า วันนี้เราสอนพ่อ เขาจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและจะเริ่มรู้สึกบวกรหรือความสัมพันธอินครอบครัวเริ่มดีขึ้น เมื่อเริ่มดีขึ้น คุณพ่อหรือคุณแม่ก็อาจจะลองหาจังหวะดี ๆ คุยกับเขาได้

ที่สำคัญพ่อแม่ที่อยู่ในสภาวะแบบนี้จะต้องคุมสติอารมณ์ของตัวเองให้ดีที่สุด เพราะไม่ได้ฝึกเด็กมาตั้งแต่เด็ก นี้อาจจะสามารถหลุดได้ตลอดเวลา จึงจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพก่อน และสร้างตัวตนของเขาเองให้เขามีความรู้สึกภาคภูมิใจว่า วันนี้เด็กอย่างเขาสามารถสอนบางเรื่องกับผู้ใหญ่ และถึงลงมาดูเกมในบางช่วงที่เขาเล่นอยู่ด้วย คุณก็จะรู้ทันทีว่าลูกเล่นเกมแบบไหน ซึ่งพ่อแม่ต้องอยู่ในสถานะที่เป็นบวก ลูกเล่นเกมทำแบบนี้ได้ยังไง ต้องเปลี่ยนเป็นชื่นชมเขา เพื่อทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ถ้าเราคุยกับเขารู้เรื่องเราหาจังหวะดี ๆ เช่น พ่อก็อยากเล่นเหมือนกัน เรามาวางกติกา เราจะได้ไอคอมพิวเตอร์มาไว้ตรงส่วนกลางของบ้านดีกว่าเล่นอยู่ในห้อง และอาจจะคุยบางจังหวะ พ่ออาจจะคุยกับลูกมากกว่า เมื่อจะได้เรียนรู้ไปด้วย ทั้งหมดนี้จะเป็นการต่อยอดสัมพันธภาพ หากดีขึ้นอาจจะชวนกันไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เพื่อเบี่ยงเขาออกจากเกม ซึ่งจำเป็นต้องใช้เวลา ความอดทน และการควบคุมสติด้วย รวมถึงการนำพลังสร้างสรรค์เข้ามาใช้ด้วย ทั้งนี้ปัญหาเด็กติดเกม ติดสื่อออนไลน์สามารถแก้ได้ถ้าผู้ใหญ่มีใจเปิดกว้าง ฟังเสียงลูกและเปิดพื้นที่ให้ลูกได้แสดงออก รวมถึงได้รับคำชื่นชมจากพ่อแม่

วันนี้ครอบครัวจะต้องมาวางแผนกันแล้วว่าจะเลี้ยงลูกบ้างไหม หรือว่าจะใช้เงินเลี้ยงลูก หรือใช้โทรทัศน์เลี้ยงลูก ถ้าพ่อแม่ทุ่มเทในการเลี้ยงลูก ได้เล่นกับลูก เอาแค่อายุขัยธรรมชาติของเด็ก เด็กมีกระบวนการเล่นด้วยกัน ตรงนี้ช่วยเป็นเกาะก้ำบังครึ่งหนึ่ง โดยในวันนี้ระบบนิเวศของเด็กป่วย มากกว่าตัวเด็ก เพราะหาระบบนิเวศทำงานเคียงบ่าเคียงไหล่กันก็จะช่วยแก้ปัญหาของประเทศ เราอย่าไปหวังลม ๆ แล้งที่ระบบใหญ่ของประเทศเลย ปล่อยให้เขาทำไป กลับมาที่ระบบนิเวศใกล้ตัวเด็กคือ บ้าน โรงเรียน และชุมชน

ถาม: อยากฝากอะไรถึงพ่อแม่และสังคม ต่อความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสื่อกับเด็กและเยาวชน?

ตอบ: เด็กทุกยุคทุกสมัยมีความมั่งคั่งในตัวเอง สำคัญที่สุดที่ผู้ใหญ่ต้องช่วยกัน คือทำอย่างไรให้สภาพแวดล้อมของเด็กทั้งที่บ้านและในสังคมเอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนา ประโยคที่ตนเคยพูดไว้ครั้งหนึ่งคือ “เราจะพัฒนาเด็กของเราให้เป็นหุ่นยนต์ที่แพ้หุ่นยนต์กันไปทำไม” ถ้าในวันนี้ เด็ก ๆ ลูกหลานของเรากำลังทำในสิ่งที่หุ่นยนต์ทำได้ดีกว่า เราก็จะกลายเป็นทาสหุ่นยนต์หรือ

สิ่งที่วันนี้อยากฝากคือปัญหาของเด็กทั้งหมดไม่ได้เกิดขึ้นมาจากตัวเด็ก หรือไม่ได้ตั้งต้นมาจากตัวเด็ก แต่ระบบนิเวศของเด็กป่วย และถ้าวันนี้ถ้าเราสามารถมาร่วมกันได้ทำให้เกิดระบบนิเวศที่ดีที่มีคุณภาพด้วยตัวเราเองด้วยสองมือเรา ทั้งครอบครัว และโรงเรียน ถ้าเราเริ่มต้นในลักษณะอย่างนี้ขึ้นมาได้ แล้วก็พัฒนาให้เขารู้เท่าทันก็จะไม่โดนล่อลวง ในขณะที่เดียวกันเด็กจะมีภูมิคุ้มกัน เด็กก็จะเคารพศักดิ์ศรีต่อผู้อื่น และมีมารยาในการใช้สื่อออนไลน์ ทั้งนี้ปัญหาเหล่านี้ต้นตอมองว่า สำคัญคือ บ้านและโรงเรียนจะต้องจับมือกันและร่วมกันทำงาน และอย่าลืมหอยตัวเองกลับมามองสื่อดิจิทัลเป็นเพียงเครื่องมือเสริมปฏิสัมพันธ์ไม่ใช่กำแพงกันปฏิสัมพันธ์นั้นให้พังสับลงไป

07: “การส่งเสริมวินัยเชิงบวกในเด็กเพื่อแก้ไขปัญหาติดเกม”

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน

ชื่อของ “นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์” ปรากฏบนหน้าสื่อหลังจากที่มีชาวเด็กชายวัย 13 ปี ติดเกมออนไลน์เล่นหามรุ่งหามค่ำ จนเกิดการช็อก จนต้องนำส่งโรงพยาบาลกลางดึก คุณหมอพงศ์เทพเป็นผู้รับเคสดังกล่าว จากนั้นก็ออกมาเตือนพ่อแม่ว่า ควรต้องจำกัดเวลาลูกหลานอยู่หน้าจอโทรทัศน์-สมาร์ทโฟน นานเกินอาจเกิดอันตรายแก่ชีวิตได้ ผู้ปกครองควรจำกัดเวลา ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนเด็กที่อายุ ต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่ควรให้ดูคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์โดยสิ้นเชิง นอกจากนี้คุณหมอยังออกมาตักเตือนประชาชนในเรื่องราวด้านสุขภาพ ภัยสุขภาพและความเข้าใจผิดต่าง ๆ ในเรื่องสุขภาพผ่านข่าวสารสาธารณะอย่างสม่ำเสมอ

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. อาการ พฤติกรรมและผลกระทบจากการติดเกม
2. การส่งเสริมวินัยเชิงบวกในการแก้ไขปัญหาลูกติดเกม
3. คำแนะนำทางการแพทย์ต่อการเยียวยาพฤติกรรมติดเกม

ถาม: ปัจจุบันมีสถานการณ์ปัญหาจากสื่อออนไลน์ที่เป็นปัญหาต่อเด็กและเยาวชนบ้าง?

ตอบ: ก็มีมาก ทั้งในเรื่องการใช้สื่อตั้งแต่วัยที่ยังไม่เหมาะสม หรือได้ใช้ในวัยเด็กเขาอาจจะความยับยั้งชั่งใจได้ไม่มาก แต่บางทีก็จำเป็นที่จะต้องให้เขาเข้าถึงเทคโนโลยีบ้างเหมือนกัน ดั้งนั้นมันเมื่อเราให้เขาเข้าถึง เขามีโอกาสที่เขาจะใช้แล้วก็จะอาจจะมากเกินไป ส่งผลทำให้เขาติดทำให้ชอบหรือมีความสุขในการใช้ ซึ่งก็จะส่งผลเสียในระยะยาวต่อพัฒนาการ สมอง และพฤติกรรม ส่วนในแง่ความสัมพันธ์กับครอบครัว คนรอบข้าง ญาติ พี่น้อง กระทั่งความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง หรือแม้กระทั่งในชุมชน อาจจะส่งผลเสียด้านใดด้านหนึ่ง หรือเขาอาจจะต้องสูญเสียทักษะบางอย่างไป เช่น ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ทักษะการออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในส่วนของวัยรุ่นจริง ๆ แล้วก็อาจจะจำเป็นที่จะต้องให้เข้าถึงเทคโนโลยี แต่ว่าการที่วัยรุ่นเองก็อาจจะมีการพบปะกับเพื่อนฝูงเขาใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ มากจนบางทีกิจกรรมที่จะไปปฏิสัมพันธ์ ผู้คนก็จะน้อยลง หรือบางทีอาจจะสามารถเข้าถึงในส่วนของกิจกรรมที่ไม่ค่อยดี อาจจะเรื่องของภาพหรือวิดีโอที่ไม่ควรดู ทั้งใช้ความรุนแรงหรือว่าเรื่องเพศ รวมถึงการมีโอกาสถูกล่อลวงหรืออาจจะถูกหลอก ถูกชักชวนไปมีเพศสัมพันธ์โดยคนแปลกหน้าที่ยังไม่รู้จักดีพอ โดยสรุปคือการใช้เทคโนโลยีที่มากเกินไปก็จะส่งผลในแง่ลบ

ถาม: คุณหมอคิดอย่างไรที่เด็กสมัยนี้ติดเกมมากขึ้น?

ตอบ: ถ้าเป็นสื่อออนไลน์ เช่นเกม หรืออะไรที่ไม่เหมาะสม อันนี้ไม่ควรเลย เช่น ยูทูบที่ใช้ความรุนแรง เกม ลักขโมย เกมที่มีเนื้อหาทางด้านเพศ ที่เป็นลักษณะที่ไม่ควรจะให้เด็กวัยนั้นได้รับรู้รับทราบ ต้องแยกก่อนว่า ในวัยเด็กหรือเยาวชนระยะต้นเขายังไม่สามารถที่จะแยกแยะออกว่าอะไรเหมาะสม อะไรไม่เหมาะสม ดังนั้นในแง่ตัดสินใจว่าอะไรถูกหรืออะไรผิด บางทีเขายังไม่รู้ ถ้าโตขึ้นมาหน่อยก็จะแยกแยะออกขึ้นมาบ้าง เหมือนการจัดเรตติ้งรายการโทรทัศน์ เช่นเดียวกันเกมก็ควรมีเรตติ้งว่าอายุเท่าไรถึงจะเข้าถึงได้ เพราะฉะนั้นนั้นจะไม่สามารถควบคุมได้ พอมีเรตติ้งก็อาจจะช่วยในเรื่องของการเข้าถึงได้ส่วนหนึ่ง

แต่เด็กบางส่วนที่ไม่ควรให้เข้าถึงเลยก็มี แต่จะมีส่วนที่พอรับได้ เช่น เกมที่สร้างสรรค์ ประเทืองปัญญา หรือว่าเป็นยูทูบในบางรายการ ข้อมูลข่าวสารทางออนไลน์ที่เป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ อันนี้สามารถดูได้ รวมถึงมี “Grey Zone” (โซนเทา ๆ) ที่อาจจะไม่ได้สร้างสรรค์แต่ก็ไม่ถึงกับเป็นแง่ลบ ตรงนี้อาจจะต้องแล้วค่อยพิจารณาของพ่อแม่แต่ละคน การดูเพื่อความเพลิดเพลินก็สามารถทำได้บ้าง อาจจะเล่นได้ต่อวันไม่เกิน 2 ชั่วโมง เป็นไปได้ว่าพ่อแม่ผู้ปกครองบางคนหรือคุณหมอมที่มีลูกให้เด็กเล่นในวันเสาร์-อาทิตย์ในปริมาณเวลาที่มากกว่าวันปกติ ก็แล้วแต่ว่าจะตกลงกันอย่างไร เพราะก็มีสื่อที่มีประโยชน์ด้วยเหมือนกัน เช่น บางทีในยูทูบก็มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ความรู้ทางสารคดีที่สามารถเข้าถึงได้ เราให้เขาดูได้แต่แบ่งเวลาเป็นชั่วโมงนี้เป็นสารคดี ชั่วโมงนี้เป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งก็จะทำให้เขาสามารถเข้าถึงเรื่องของความรู้ในโลกอินเทอร์เน็ตหรือโลกปัจจุบันได้เร็วขึ้นแต่ในส่วนของการเพลิดเพลินและผ่อนคลายจะเป็นอีกส่วนหนึ่ง

ถาม: การแก้ไขปัญหาลูกติดเกมควรทำอย่างไร?

ตอบ: ปัญหาใหญ่คือการแบ่งเวลา ถ้าเราไม่ได้ฝึกวินัยและความรับผิดชอบมาตั้งแต่ต้น พอเขาอายุมากขึ้น

จะฝึกยากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะความยับยั้งชั่งใจจะมีน้อยลง ถ้าเขารู้ว่าอันนี้คือความรับผิดชอบเขาก็จะสามารถอยู่กับสิ่งเหล่านี้ได้ แต่ถ้าไม่让他เข้าถึงเลยก็มีข้อเสียเหมือนกัน เพราะว่าเขาจะไม่สามารถทันต่อโลก จึงมีความจำเป็นในยุคดิจิทัลที่ต้องเข้าถึงเทคโนโลยี

หลักสำคัญคือต้องสร้างวินัย ความรับผิดชอบ การยับยั้งชั่งใจตั้งแต่ในช่วงวัยเด็ก ตรงนี้จะเป็นภูมิคุ้มกันและภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในระยะยาว เพราะว่าผู้ปกครองไม่สามารถที่จะอยู่กับเด็กได้ตลอดชีวิต พอเขาโตขึ้นต้องไปเรียนในระดับมหาวิทยาลัย ไปทำงาน อย่างในวัยทำงานเราก็เจอปัญหาผู้ใหญ่บางคนมาทำงานแต่กลับใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเล่นเกม อดหลับอดนอนมาทำงานก็สาย ระหว่างพักกลางวันก็ไปเล่นเกม กว่าจะขึ้นมาทำงานก็ล่วงเลยเวลา พอเลิกงานก็ไปเล่นเกมจนไม่มีเวลาที่จะทำอย่างอื่นเลย เพราะเกมก็ถูกพัฒนาออกแบบให้ดึงดูดคนได้มากขึ้น ถ้าเขาไม่ได้มีภูมิคุ้มกัน ภูมิต้านทานตั้งแต่เด็กผมว่าอันตราย เพราะฉะนั้นถ้าผู้ปกครองให้เด็กสัมผัสบ้างตั้งแต่เด็ก แต่สอนวิธีการควบคุม รู้จักलगโทษ ให้อรางวัล สอนให้เด็กควบคุมจิตใจของตัวเองในทางที่จะอยู่กับสิ่งนี้ ผมว่าสำคัญเหมือนกันที่ต้องฝึกให้เด็กรู้ความพอประมาณ ถ้าเขาถูกฝึกตั้งแต่เด็ก ๆ เขาจะรู้ว่าควรเล่นได้ประมาณไหน พอโตขึ้นถึงแม้เขาจะไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ก็สามารถที่จะจัดการเวลาของตัวเองได้ อันนี้น่าจะเป็นส่วนที่สำคัญ

ถาม: คุณหมอยกตัวอย่างเด็กเล่นเกมที่เป็นกรณีที่มาถึงมือคุณหมอหน่อย?

ตอบ: จากกรณีของเด็กชื่อจกจากการเล่นเกมตามที่เป็นข่าว เป็นกรณีที่เจอเป็นเด็กอายุประมาณ 11-12 ปี ที่พ่อแม่ให้เข้าถึงโทรศัพท์มือถือและสามารถเล่นเกมได้ ส่วนตัวเด็กมีอาการสั่นทำให้เขามีโอกาสที่จะติดเกมได้ง่าย เมื่อเขาติดเกมจนพ่อแม่ไม่สามารถควบคุมได้ เพราะเด็กที่สมาธิสั้นจะติดเกมได้ง่ายอยู่แล้ว แล้วพ่อแม่ในยุคนี้ไม่มีเวลาควบคุมลูก เมื่อพ่อแม่ไปทำงานเด็กปิดเทอมก็มีโอกาสที่จะเล่นเกมมากขึ้น อย่างคนนี้มีเวลาในการเล่นมาก แม้พ่อแม่จะพยายามให้เล่นน้อยลงแต่ก็เกิดปัญหาทะเลาะกัน ในที่สุดแม่ก็ต้องยอมเพราะว่าไม่มีเวลาดูแล จึงต้องชดเชยและตามใจเขาในบางส่วน ทำให้เขาเล่นเกมมากเกินไปจนไม่มีเวลานอน ไม่มีเวลารับประทานอาหาร สารอาหารที่ไปเลี้ยงร่างกายจึงไม่เพียงพอ มีการอดนอนทำให้ร่างกายทรุดโทรม ทำพฤติกรรมแบบนี้ติดต่อกันหลายวันทำให้ระบบร่างกายรับไม่ไหว ในกรณีนี้ก็เหมือนจะช็อคแล้วเป็นลมไป แม่ไม่ได้อารมณ์มากแต่ร่างกายขาดน้ำ ขาดสารอาหาร ทำให้เพลียจากการไม่ได้พักผ่อนมาหลายคืน บางครั้งนอน ตี 1 ตี 2 จริง ๆ แล้วเขาไม่ได้นอนก็ใช้เวลาเล่นเกมไปเรื่อย ๆ สุดท้ายเขาก็เวียนหัว ไม่มีแรงจนล้มลงไป แม่จึงพามาโรงพยาบาล อยากจะให้เป็นอุทาหรณ์ว่าถ้าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้นจะมีโอกาสติดเกมได้ แต่ถึงไม่ได้เป็นโรคสมาธิสั้นก็สามารถติดเกมได้เช่นกัน แล้วจะส่งผลเสียให้สุขภาพร่างกาย รวมถึงสภาพจิตใจ และสังคมด้วย ที่เขาไม่มีโอกาสที่จะได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้คนทำให้มีโอกาสด้วย

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: เราต้องอธิบายเขาก่อนว่าเขาสามารถเล่นได้แค่ไหน อย่างไร อธิบายว่าทำไมเราถึงไม่ให้เล่นมากเกินไป เพราะว่าเขาต้องมีเวลาสำหรับการทำสิ่งอื่น ๆ ต้องทำการบ้าน ต้องเข้านอน เราต้องให้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงกับเขาว่าเราห่วงใยเขา อยากให้เขารู้จักควบคุมตัวเองได้ แล้วก็สามารถที่จะรู้ว่เวลาที่เหมาะสมคืออะไร

แล้วก็กำหนดเวลาร่วมกัน ถ้าเขาเล่นเกินเวลาที่ตกลงกันได้ หรือไปดูสิ่งที่ไม่เหมาะสม เราก็อาจจะต้องมีบทลงโทษ โดยบทลงโทษคือการลดเวลาในการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ลง คือต้องยอมรับว่าสมัยที่เขาเป็นเด็กเขาจะที่เราเป็นส่วนใหญ่ เขาจะยอมเรา จึงต้องใช้ช่วงนี้เพราะช่วงนี้เป็น Golden Time คือช่วงเวลาทองหมายความว่าเขายังช่วยเหลือตัวเองได้ไม่มากนัก แต่ถ้าเป็นเยาวชนไปแล้ว เป็นวัยรุ่นไปแล้ว เราจะมาฝึกเขาคงยากแล้ว

ถาม: พ่อแม่ควรมีความเข้าใจต่อโลกสื่อสังคมออนไลน์อย่างไร?

ตอบ: เมื่อเข้าไปในโลกโซเชียลจะมีกลุ่มที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร จิตวิทยา การเกลี้ยกล่อม การโน้มน้าว เขาจะรู้วิธีการเข้าถึงเด็กว่าเด็กคนนี้จะพูดอย่างไร บางคนไม่ต้องเรียนก็สามารถรู้ได้ว่าจะทำให้เด็กคนนี้เข้าใจ ให้เด็กอยากที่จะสนิทสนมกับเขาแล้วรู้สึกว่าเขาเป็นคนดี บางครั้งก็ใช้ความเมตตา เช่น การเล่าความทุกข์ความยากให้ฟังหรือใจมที่จุดอ่อนของเด็ก อย่างการล่อลวงให้เด็กขโมยของจากพ่อแม่หรืออาจจะให้ไป เสพยา เขาอาจจะล่อลวงไปได้ ซึ่งพ่อแม่ไม่มีทางรู้ได้ อย่างพ่อแม่ที่รักษาระยะห่างกับเด็กหมายความว่าไม่รู้ว่าจะทำให้เด็กไว้ใจได้อย่างไร บางทีมีแต่ความรัก บางทีก็ดุหรือตีเพื่อก่อ เด็กกลุ่มนี้จะมีความรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รัก ถ้ามีใครชื่นชมเขาก็จะหลงง่าย ทีนี้เด็กที่กำพร้าขาดความรักความอบอุ่นในแง่ที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกลุ่มนี้ก็จะโยนหาความรัก ซึ่งกลุ่มนี้เขาก็อาจจะใช้ประโยชน์จากจุดอ่อนหรือปมที่อยู่ในจิตใจที่สำคัญของเด็กหาประโยชน์จากเด็กได้ อันนี้น่าจะเป็นจุดหลัก เพราะเรารู้ว่าสิ่งอื่นอย่างเกมเป็นอย่างไร แต่อันนี้อาจจะอันตรายถึงชีวิต หรืออันตรายถึงการติดโรค หรือได้รับบาดเจ็บที่ค่อนข้างรุนแรงมาก

อยากขอเตือนผู้ปกครองควรจำกัดเวลาให้ลูกหลานดูโทรทัศน์ เล่นเกม และใช้สมาร์ทโฟน ได้ไม่เกินวันละสองชั่วโมงต่อวัน ส่วนเด็กที่อายุต่ำกว่าสองขวบไม่ควรให้ดูคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์โดยสิ้นเชิง เพราะการให้เด็กดูโทรทัศน์และสมาร์ทโฟนเป็นเวลานานจะส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อเด็กทั้งสุขภาพกาย การเรียน และพัฒนาการด้านต่าง ๆ นอกจากนี้การจ้องมองจอภาพเป็นเวลานานยังมีส่วนทำลายสมองและทำให้ประสิทธิภาพเรื่องความจำถดถอยอีกด้วย

ถาม: พ่อแม่จะส่งเสริมสร้างวินัยเชิงบวกให้ลูกอย่างไร?

ตอบ: ข้อสำคัญคือเด็กถูกควบคุมวินัยหรือเปล่า หมายความว่าถ้าเขามีวินัย มีความรับผิดชอบตรงนั้นจะเป็นเกราะป้องกันอยู่แล้ว ไม่ใช่เรื่องของเหตุผลแต่เป็นเรื่องของการที่จะคุยอย่างไร จะให้ความรู้แก่เขาอย่างไร ซึ่งเป็นเรื่องของการปลูกฝังนิสัย ความหมายคือถ้าเราปลูกฝังในวัยเด็กซึ่งง่ายกว่าไม่ทันก็ต้องปลูกฝังเขาในวัยรุ่น ทีนี้เรื่องของ การพูดเป็นการปลูกฝังนิสัย

ดังนั้นการฝึกนิสัยสิ่งที่จำเป็นก็คือ หนึ่ง คือ ต้องเข้าใจธรรมชาติของพัฒนาการเด็ก สองต้องมีบทลงโทษและรางวัล คือการฝึกนิสัยต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ ต้องยอมรับว่าเด็กส่วนใหญ่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเราต้องใช้แรงจูงใจเชิงบวกมากกว่า เช่นถ้าเขาทำดีเราจะมีรางวัลอะไรให้เขา แต่ต้องระวังเรื่องการติดสินบน เช่น ถ้าเขาทำกิจกรรมเชิงบวก ทำการบ้านจนเสร็จ แล้วเขาสามารถควบคุมจิตใจเขาได้จะมีรางวัลอะไรที่จะให้เขา

รางวัลที่ดีที่สุดสำหรับเด็กที่เราต้องฝึกตั้งแต่เด็ก ๆ คือการชื่นชม ถ้าเราชื่นชมเขาให้รางวัลเขาเป็นการชื่นชมบ่อย ๆ เราก็จะไม่ต้องให้รางวัลเป็นสิ่งของ แต่พ่อแม่ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่ารางวัลจะต้องเป็นของ ซึ่งบางทีแค่คำชมก็เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่สำหรับลูกเหมือนกัน หากเขาอยากได้อะไรก็อาจจะต้องมีข้อตกลงว่าถ้าสามารถทำสิ่งที่ดีกว่านี้ได้อาจจะให้รางวัลเป็นสิ่งที่ยิ่งขึ้นอันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ถ้าเขาทำผิดกฎกติกา ก็อาจจะมีการลงโทษ หรือถ้าไม่ลงโทษก็อาจจะต้องสร้างความภูมิใจเชิงลบ หมายความว่าจากจะไม่ให้สิ่งที่เราเคยให้กับเขา หรือว่าของที่เคยให้ก็อาจจะไม่ได้ให้ถ้าเขาละเมิดกติกาที่ตกลงกันไว้ นี่คือหลักสำคัญเป็นเรื่องของการสร้างกติการ่วมกันก่อน ถ้าสามารถสร้างข้อตกลงร่วมกันได้แล้วเขายอมรับข้อตกลงนั้นจะทำให้การบังคับใช้กฎง่ายขึ้น แต่การที่จะทำข้อตกลงได้จะต้องมีศิลปะในการให้ข้อมูล และพูดจูงใจ ซึ่งทั้งหมดต้องยอมรับเลยว่าต้องเป็นการสร้างนิสัยเขาตั้งแต่ในวัยเด็กจะง่ายที่สุด ถ้าโตแล้วก็จะค่อนข้างซับซ้อนพอสมควร แต่ถามว่าทำได้ไหมเราก็ต้องทำให้ได้

เพราะว่าอย่างไรก็ตามการปลูกฝังนิสัยจะเป็นเงื่อนไขสำคัญในการใช้ชีวิต เพราะเด็กบางคนหากไม่ได้รับการปลูกฝังนิสัย วิธีการ หรือคุณลักษณะที่ดีตั้งแต่เด็ก ๆ ทั้งความมีวินัย ความรับผิดชอบ สุดท้ายเขาก็เป็นคนในสังคมที่ก่อปัญหาให้กับผู้อื่นอยู่ดี จะทำอะไรต่าง ๆ ก็ไม่สำเร็จ ดังนั้นถึงจะสายเกินไปก็ต้องแก้ปัญหานั้นอยู่ดี แต่ต้องยอมรับในวัยรุ่นต้องใช้เหตุผลที่มากขึ้น การคุย การเกลี้ยกล่อม ซึ่งในที่สุดแล้วความรักคือสิ่งที่เชื่อมเรากับเขา เด็กส่วนใหญ่ถ้าเขารักเราเขาจะยอมทำทุกอย่างเพื่อให้เราชื่นชมเขา ให้เรายอมรับในตัวเขา

ส่วนเด็กที่จะมีปัญหาจริง ๆ สำหรับการปรับพฤติกรรมก็คือเด็กที่รู้สึกว่าคุณแม่ไม่รัก หรือพ่อแม่ไม่ยอมรับเขา หากเขารู้สึกแบบนั้นแล้ว เด็กกลุ่มนี้เขาจะไม่รู้สึกว่าใคร เพราะเขาจะรู้สึกว่าไม่มีอะไรจะเสียแล้วต้องให้เขาทำดีกว่านี้พ่อแม่ก็ไม่รักอยู่ดี แล้วจะทำดีไปทำไม ถ้าถึงจุดนี้เมื่อไหร่จะยากมากขึ้น เพราะไม่มีอะไรเป็นข้อต่อรองกับเขา สิ่งที่ต่อรองกับเขาที่ดีที่สุดคือการที่ทำให้เขารู้สึกว่าถ้าเขาดีพ่อแม่จะรักและยอมรับในตัวเขา อันนี้เป็นสิ่งที่ไม่ต้องซื้อ ไม่ต้องหารางวัลอะไร ความรักของพ่อแม่จะทำให้เขาอยากทำดีเพื่อตัวของพ่อแม่เอง

ถาม: บทบาทพ่อแม่ในการส่งเสริมวินัยให้กับลูก?

ตอบ: สิ่งที่ดีที่สุดคือการที่ทำให้เด็กสามารถเปิดใจคุยกับพ่อแม่ได้ทุกเรื่อง เพราะว่ามันคือความไว้วางใจ เมื่อเขาเล่าให้ฟังแล้วพ่อแม่จะไม่ตำหนิ ไม่รู้สึกว่าเป็นคนไม่ดี ดังนั้นถ้าเด็กพูดคุยด้วยจะต้องไม่ตัดสิน การสร้างความไว้วางใจต้องสร้างตั้งแต่ในวัยเด็ก ต้องรับฟังความเห็น ให้เกียรติ เห็นว่าเขาเป็นคนที่มีความคิดความอ่าน แล้วก็ต้องชื่นชมในสิ่งที่เขาพูดถ้าเขาถามเราอะไรให้ฟัง ถ้าเกิดว่าทำให้เขารู้สึกให้เขาไว้วางใจโดยที่เราไม่ตัดสินเขาก่อน เมื่อเขาไว้วางใจพ่อแม่เขาก็จะเอาเรื่องต่าง ๆ มาเล่าให้ฟัง แต่หากเรื่องไหนเป็นเรื่องที่ไม่ดีเราก็ต้องมีวิธีพูดให้เขารู้ว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งไม่ดี อย่าไปตำหนิตรง ๆ เพราะเมื่อตำหนิไปตรง ๆ แล้วเขาจะเลือกพูดแต่เรื่องที่ดี เหมือนกับหลักการให้คำปรึกษา ถ้าเป็นสิ่งไม่ดีต้องถามเขาว่าเขาคิดอย่างไรกับการกระทำแบบนี้ ถ้าเกิดแบบนี้ขึ้นจะเป็นอย่างไร เขาจะรู้ได้เองว่าสิ่งนี้ไม่ดี แต่ถ้าเราไปตัดสินทุกเรื่องที่เขาตัดสินใจ เขาจะรู้สึกว่าไม่กล้าเล่าให้เราฟังเพราะกลัวว่าถ้าเล่าแล้วเราจะไปตัดสินเขาอีก แล้วก็จะไปดูถูกเขาไปตำหนิเขา ว่าเขา

ยังมีความคิดที่เป็นเด็กอยู่ เด็กอยากเป็นผู้ใหญ่เพื่อให้พ่อแม่ยอมรับ ทีนี้ถ้าคิดว่าเราสามารถทำให้เขาไว้วางใจได้เขาก็เล่าเรื่องต่าง ๆ ให้เราฟัง เหมือนกลวิธีจิตวิทยาซึ่งส่วนใหญ่ต้องยอมรับว่าไม่มีการเรียนจิตวิทยาของการพูดคุยกับเด็กในผู้ปกครองนะ ซึ่งผู้ปกครองก็จะใช้วิธีเดิม ๆ ที่พ่อแม่เคยเลี้ยงมา เช่น ว่าไว้ก่อน เตือนไว้ก่อน บอไว้ก่อน ซึ่งบางทีทำให้เด็กสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง อันนี้ก็เป็นข้อพึงระวัง

ถาม: รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้าง เพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ในประเด็นที่คุณหมอกังวล?

ตอบ: คือผมคิดว่าคงต้องเป็นภาครัฐ เพราะว่าส่วนที่จะกำหนดกฎหมายแล้วมีอำนาจบังคับใช้ได้มีแต่ภาครัฐ ภาคอื่น ๆ เขาก็คงจะต้องไปมองในเรื่องของผลประโยชน์ที่จะเกิดกับองค์กรของเขา แต่เขาไม่ได้มองผลประโยชน์ที่เกิดโดยตรงกับเด็กหรือกับผู้ปกครอง ดังนั้นภาครัฐจึงต้องเป็นตัวแทนที่จะปกป้องคุ้มครองสิทธิสวัสดิภาพของเด็ก ในส่วนนี้คือส่วนที่ต้องมี ส่วนจะเป็นองค์กรไหนนั้นอาจจะต้องมีการสร้างองค์กรที่เป็นวิชาการ เชิงกฎหมาย เชิงอำนาจ หน้าที่ในการที่จะบังคับใช้ แล้วก็ในเชิงเครือข่ายประชาคมที่จะมาเสริมพลังกัน ทั้งเครือข่ายผู้ปกครอง เครือข่ายภาคประชาชน เครือข่ายมูลนิธิต่าง ๆ ที่จะทำเรื่องนี้ แล้วก็ยังมีทีมวิชาการที่ศึกษาอย่างต่อเนื่องว่าจะทำให้ต้องทำอะไร ถ้ามีภาครัฐที่พร้อมจะเห็นถึงประโยชน์ ผลเสีย ผลดี ของสิ่งต่าง ๆ แล้วก็ออกกติกา มาเพื่อจะควบคุม จัดการกับสื่อโซเชียลที่อาจจะจัดอยู่ในแง่ลบได้ ถึงแม้จะมีแง่บวกมากก็ตาม ซึ่งในส่วนของแง่ลบเราก็ต้องมาหาหรือพูดคุยกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ขอฝากเตือนผู้ปกครองควรดูแลบุตรหลานในเรื่องการดูจอคอมพิวเตอร์ หรือเล่นโทรศัพท์มือถือ ควรกำหนดเวลาและสร้างเงื่อนไขให้อยู่กับหน้าจอนานเกินไป เช่น เล่นได้ไม่เกินวันละหนึ่งชั่วโมงตอนเปิดเทอม หรือไม่เกินสองชั่วโมงในตอนปิดเทอม รวมทั้งอาจหาเกมที่สร้างเสริมพัฒนาการเด็ก มากกว่าเกมที่เป็นการต่อสู้ เพื่อเป็นสื่อการสอนช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก แต่ก็ให้ความเพลิดเพลินได้ มันจะแตกต่างจากเกมเพื่อความบันเทิงเพียงอย่างเดียว พ่อแม่ควรทราบว่ามีเกมออนไลน์ใดที่เหมาะสมกับพัฒนาการของลูกแล้วเกิดประโยชน์อะไรบ้าง เป็นเรื่องที่พ่อแม่ควรใส่ใจหากไม่ยอมให้ทุกอย่างสายเกินไป

08: “พฤติกรรมเนือยนิ่ง ปัญหาของเด็กในยุคดิจิทัล”

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตและสุขภาวะ สำนักส่งเสริมวิถีชีวิตและสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม” ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นคุณหมอมืออาชีพที่อุทิศตัวตนเพื่อลงมาทำงานด้านการปกป้องคุ้มครองเด็กในด้านสุขภาวะ โดยเฉพาะปัจจุบัน จากปัญหาที่เด็กเสพติดอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากขึ้น จนเข้าสู่การมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) ไม่ขยับตัวและส่งผลต่อความเสี่ยงต่อโรคอ้วน ความเครียด นอนไม่หลับ ปัจจุบันโรคติดเกม ดิตอนเทอร์เน็ตอันเป็นโรคทางจิตเวช ซึ่งบั่นทอนคุณภาพและศักยภาพของเยาวชนในศตวรรษที่ 21 และคุณหมอยังผลักดันโครงการ กิจกรรมต่าง ๆ ผ่านการทำงานภาครัฐและประชาสังคมไปด้วยกัน

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. พฤติกรรมเนือยนิ่ง
2. สำคัญอย่างไรกับการรู้เท่าทันสื่อในศตวรรษที่ 21
3. สมองและพัฒนาการวัยของเด็กกับผลของสื่อออนไลน์

ถาม: คุณหมอช่วยอธิบายว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง คืออะไร?

ตอบ: พฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือ “sedentary behavior” โดยมีรากศัพท์มาจากคำภาษาละติน “sedere” ซึ่งแปลว่า นิ่ง “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” จึงหมายถึง การนั่งหรือนอนในกิจกรรมต่าง ๆ โดยใช้พลังงาน 1.5 MET (หน่วยที่ใช้ในการประมาณค่าของจำนวนออกซิเจนที่ถูกร่างกายใช้) ไม่รวมการนอนหลับ ด้วยความก้าวล้ำของเทคโนโลยี วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันจึงถูกปรับเปลี่ยนโดยไม่ต้องใช้พลังงานมากเหมือนสมัยก่อน ความสะดวกสบายมีมากขึ้น จึงส่งผลให้การออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายมีน้อยลง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และยิ่งปัจจุบันสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โทรศัพท์มือถือก็มาทำให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนแปลงไป คือ นิ่งนิ่งมากขึ้น เคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง

ถาม: วันนี้อยู่ติดจอทำให้เด็กนั่งนิ่ง ไม่ออกแรง ไม่เคลื่อนไหวร่างกาย จริงหรือไม่?

ตอบ: ก็จริงนะ เพราะทุกวันนี้เด็กไทยใช้เวลากับหน้าจอเข้าใช้อินเทอร์เน็ตมาก และใช้สื่อเร็วกว่าวัยที่เหมาะสม เรื่องที่หนึ่งเลยคือเรื่องเนื้อหาของสื่อที่ซักรุงทำให้มีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่ถูกต้อง อันที่สองคือเรื่องของแพลตฟอร์มหรือ เทคโนโลยีของสื่อเองที่ดึงดูดเด็กออกจากพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การนั่งนาน ๆ หรือใช้เวลาไปกับการไม่ขยับเขยื้อนร่างกาย ไม่ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ประเภทอื่น ส่วนเนื้อหาจะมีทั้งข่าวปลอมและข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือปัญหาเท่าไรนัก และยังมีบางข้อมูลที่หลอกลวง อาจจะไปสู่การติดการพนัน

ปัจจุบันเด็กเยาวชนไทยมีปัญหาหลายด้าน ทั้งโภชนาการเกิน การขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary) คือการนั่งนิ่งอยู่กับที่ถึงวันละ 13 ชั่วโมง 35 นาที ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักตามข้อเสนอระดับสากลไม่ถึงวันละ 60 นาที เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดภาวะอ้วนในเด็กที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลการศึกษาโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนไทย พบว่า จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนอายุ 6-17 ปี จำนวน 16,788 คน จาก 336 โรงเรียน ใน 27 จังหวัด 9 ภูมิภาคทั่วประเทศ และกรุงเทพมหานคร พบว่า ค่าเฉลี่ยการมีกิจกรรมทางกาย ของเด็กไทยอยู่ระดับปานกลาง หรืออยู่ระดับเกรด C แต่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งค่อนข้างสูง หรืออยู่ระดับเกรด D- ทั้งนี้ ผลที่ได้จากโครงการสำรวจ Report Card จะเป็นฐานข้อมูลสำคัญที่ขับเคลื่อนการส่งเสริมการเข้าถึง/สิทธิการเล่นในประเทศไทย

ถาม: สุขภาพของเด็กไทยวันนี้ ในเรื่องผลกระทบจากสื่อออนไลน์ เป็นอย่างไร?

ตอบ: ในมุมมองของหม่ที่ทำงานด้าน สสส. คือเรากำลังเจอเรื่องปัญหาสุขภาพ เราอยากให้คุณคนมีสุขภาพดีทั้ง 4 มิติ คือ ร่างกาย จิต สังคม ปัญญา พวกสื่อที่ส่งมามีผลกระทบต่อสุขภาพทั้ง 4 มิติเลย เราก็เลยต้องเข้ามาจัดการ สสส. ก็ใช้บทบาทตรงนี้เข้ามาช่วยทำงาน ทั้งเครือข่ายวิชาการ ทั้งแคมเปญ ทั้งเครือข่ายในโรงเรียน เป็นต้น เนื่องด้วยสถิติที่น่ากลัว เช่น เด็กใช้เวลาอยู่กับหน้าจอวันละ 3-4 ชั่วโมง เด็กออกไปเล่นน้อยลง เด็กมีพัฒนาการน้อยลง ก็เลยเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้สสส. เริ่มเข้ามามีบทบาทการทำงานเรื่องนี้

ถาม: เด็กทั่วโลกน่าจะใช้สื่อออนไลน์มากขึ้น อะไรคือวิธีการแก้ไขปัญหา?

ตอบ: ปัจจุบันเด็กไทยใช้เวลากับหน้าจออินเทอร์เน็ตมากถึง 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกถึง 3 ชั่วโมง แต่ที่น่าสนใจคือ พฤติกรรมเด็กและเยาวชน ยุค Gen Z จากการสรุปข้อมูลการใช้งานโซเชียลมีเดียของคนไทยในรอบปี 2017 โดยบริษัท ไรธ โซเชียล จำกัด พบว่า วัยรุ่นหนีพ่อแม่มาเล่นทวิตเตอร์มากขึ้น สาเหตุมาจากการต้องการหนีพ่อแม่ที่คอยส่องเฟซบุ๊ก ลูก ติดตามศิลปินดาราที่ชื่นชอบทั้งศิลปินไทยและเกาหลี

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าสื่อดิจิทัลจะกลายเป็นเทคโนโลยีในชีวิตประจำวันของเด็กเยาวชน หรือที่เรียกว่า ยุคดิจิทัลโดยกำเนิด และเยาวชนตระหนักดีว่าอินเทอร์เน็ตมีแฝงภัยอันตรายอยู่ด้วย แต่ก็ยังพบว่า มีเด็กและเยาวชนเกือบครึ่งที่เคยถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยการสำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ มูลนิธิอินเทอร์เน็ตกรรมพัฒนาไทย พบว่า 95% ของเยาวชนตระหนักดีว่าอินเทอร์เน็ตมีอันตราย 70% รู้ว่าเพื่อนออนไลน์ไม่พูดความจริง แต่ก็ยังพบว่า เด็กและเยาวชนเกือบครึ่ง หรือกว่า 46% เคยถูกลั่นแกล้งทางออนไลน์

สังคมบนโลกออนไลน์ที่ส่วนใหญ่เลือกจะนำเสนอแง่มุมด้านดีของตัวเองหรือจัดฉากเพื่อนำเสนอชีวิตที่ดี เช่น การโพสต์ภาพมื้ออาหารสุดหรู ไปท่องเที่ยว ใช้ของราคาแพง หรือการใช้แอปพลิเคชันแต่งรูปก่อนโพสต์ สิ่งเหล่านี้กำลังสะท้อนสังคมที่เน้นค่านิยมทางวัตถุ ส่งผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า เมื่อโลกแห่งความเป็นจริงไม่เป็นไปอย่างที่หวังไว้ หรือมีการเปรียบเทียบกับคนอื่นที่นำเสนอชีวิตในโลกออนไลน์

หลายคนอาจจะเรียกกรณีหรือแคมเปญ จริง ๆ เราใช้คำว่าสื่อสารดีกว่า เป็นการทำความเข้าใจว่าสื่อมันมีผลกระทบต่อสุขภาพมากมาย หรือ รู้เท่าทันสื่อ เรียกว่า “media literacy” แต่ก่อนจะทำได้ต้องมีข้อมูลทางวิชาการมาก่อน การวิจัยว่าเด็กใช้สื่อไปในทางไหน ทำหลักสูตรอบรมเด็ก, ผู้ใหญ่, ครูกระจายไปทางสื่อออนไลน์ ออกข่าว ส่วนแคมเปญ ก็จะมีคลิป viral ออกเป็นระยะ ๆ แต่การทำงานแบบนี้ก็แค่ทำตามกระแสเป็นช่วงไป เราอยากจะทำ plug-in ในระบบหลักสูตรการศึกษา หรือระบบการทำงานของกระทรวงต่าง ๆ ซึ่งมีคณะกรรมการอยู่แล้ว มีกลไกอยู่แล้วมันจะยั่งยืนกว่า

ถาม: การรู้เท่าทันสื่อมีความสำคัญอย่างไร ทำไมเด็กและเยาวชนหรือแม้แต่ผู้ใหญ่เองถึงต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจ?

ตอบ: การรู้เท่าทันสื่อเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในศตวรรษที่ 21 เพราะเป็นทักษะที่สำคัญในการเอาตัวรอดในสังคมสารสนเทศ เป็นการเสริมสร้างสติปัญญาให้เด็กสามารถคิด วิเคราะห์ แยกแยะเป็นการรับสื่อเข้ามาแล้วเชื่อเลยก็อาจจะถูกโดนหลอกได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าคนคิดเป็นวิเคราะห์เป็นก็จะไม่ถูกหลอกที่เราทำเรื่องการรู้เท่าทันสื่อในเด็ก คือให้เขารู้เท่าทันว่าเขาได้เห็น ได้ยิน มันมาจากแหล่งผลิตไหน ผลิตเพื่ออะไร ใครเป็นผู้ผลิต เนื้อหาคืออะไร สุดท้ายแล้วให้เขาแยกแยะว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อ มันจะเป็นความฉลาดรู้ของเขาเอง เพราะเดี๋ยวนี้เด็กเห็นอะไรรู้อะไรเด็กเชื่อหมด อย่างขนมอันนั้นกินแล้วดี เกมอันนี้เล่นได้ แต่ถ้าเขารู้ก็ต้องกลับไปดูว่าขนมนี้มันมาจากไหน มันจะเพิ่มมูลค่าความคิดของเด็กได้มากขึ้น นี่แหละคือความหมายที่เราอยากจะทำให้สื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อ คืออย่าเชื่อสื่อให้รู้เท่าทัน

อย่าให้เขาหลอกเราได้ หรือพวกข่าวปลอม ข่าวลวงต่าง ๆ มากมาย แต่พอไปค้นจริง ๆ แล้วกลับเป็นข่าวปลอม

เรื่องการส่งเสริมคุณธรรมแก่เด็กและเยาวชนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยยึดโยงจิตใจให้เข้มแข็ง เพราะผู้ปกครองไม่สามารถอยู่กับเด็กเยาวชนได้ตลอดเวลา สสส.จึงสนับสนุนโครงการไทยแลนด์ซูเปอร์แคมป์ เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการส่งเสริมคุณธรรมโดยออกแบบกิจกรรมในรูปแบบค่ายที่สนุกสนานนั้นเป็นแรงจูงใจของกิจกรรมช่วงปิดเทอมในรูปแบบที่สร้างสรรค์ สสส. จึงเชิญชวนให้หน่วยงานและทุกภาคส่วนร่วมมือกัน

ถาม: รัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้างเพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ที่ทันท่วงที?

ตอบ: ที่ผ่านมาภาครัฐจะก็มีนโยบายสนับสนุนด้านยุทธศาสตร์และการลงทุนภาครัฐ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น การสร้างสนามเด็กเล่น สนับสนุนให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียน และชุมชนให้มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กได้เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมสันตนาการตามวาระวันสำคัญต่าง ๆ เพื่อเป็นการขยายผลต่อยอด สสส.จึงออกแคมเปญ “ออกมาเล่น” โดยสนับสนุนให้เด็กออกมาเล่นอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน และร่วมกับหลายหน่วยงานภาคทั้งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งเป็นภาคียุทธศาสตร์กับ สสส. ร่วมขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอสำหรับเด็กและเยาวชนไทยให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพทางสังคมและสติปัญญา พร้อมทั้งจะเป็นผู้รับภาระในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติในอนาคตอย่างเต็มศักยภาพ

ถาม: การอ่านนิทานสำคัญอย่างไร แตกต่างอย่างไรเมื่อเทียบกับ การดูสื่อจากหน้าจออิเล็กทรอนิกส์?

ตอบ: สื่ออื่นมีความสำคัญหมดนะ โทรทัศน์ วิทยุ สื่อกระดาษ สื่อดิจิทัลคือส่วนที่เสริมเข้าไป แต่กลายเป็นว่าตอนนี้สื่ออิเล็กทรอนิกส์กลายเป็นสื่อหลักไปแล้ว แต่สื่ออื่นก็ยังต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมทั้งเนื้อหา ทั้งความเหมาะสม คนที่คุ้นกับสื่อเดิม ๆ ก็ยังมีอยู่มากแยะไป พ่อแม่หรือผู้สูงอายุยังชอบสื่อกระดาษอยู่เลย ฉะนั้นการทำงานสมัยนี้ต้องโฟกัสตามกลุ่ม เด็กรุ่นใหม่เราต้องโฟกัสงานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้มาก กลุ่มผู้ใหญ่ก็จะเป็นสื่อกระดาษ สื่อสิ่งพิมพ์

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: ส่วนใหญ่เราจะโจมตีว่าเด็กคือปัญหา แต่จริง ๆ ปัญหาของเด็ก ถ้าต้องแก้ ต้องแก้ที่พ่อแม่ เพราะพ่อแม่เป็นผู้ใกล้ชิด สามารถจัดสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้เด็กพร้อมที่จะเรียนรู้ ทั้งเรื่องจัดเวลาและดูแลเอาใจใส่ในเรื่องของการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ที่สำคัญคือพ่อแม่เป็น “life coaching” ยกตัวอย่างการเข้าถึงเทคโนโลยีเราอาจจะดูว่าควรจะมีมือถือให้เมื่อไหร่ หรือการมีคอมพิวเตอร์อยู่ที่บ้านควรจะวางตรงไหน วางในห้อง

นอน ห้อยนั่งเล่น หรือข้างนอก และใช้เวลาได้มากน้อยแค่ไหน เราควรจะดูเนื้อหาว่าเว็บไซต์ไหนเข้าได้หรือไม่ได้ ต้องชี้แนะเขาว่าถ้าเจอเนื้อหาแบบนี้แล้วเขาควรวิเคราะห์อย่างไร นี่คือบทบาทของพ่อแม่ที่จะเข้ามาช่วยเรื่องรู้เท่าทันสื่อ

ถาม: ทำอย่างไรให้เด็ก ๆ มีทักษะการเรียนรู้สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัย?

ตอบ: ต้องเข้าใจก่อนว่า ผลพวงของการติดยังมีเดีย คือทำให้เด็กมีสุขภาพไม่แข็งแรง เพราะไม่ค่อยเคลื่อนไหว เป็นโรคอ้วน ไขมัน เบาหวาน รวมถึงอาจได้รับข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง ทำให้เข้าใจผิด ตลอดจนการถูกล่อลวงเพราะรู้ไม่เท่าทัน และกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และยังพบอีกว่าเด็กรุ่นนี้วัยรุ่นหันไปนิยมเล่นวิดีโอเกมมากขึ้น เพราะต้องการหนีพ่อแม่ตนเองที่คอยส่องเฟซบุ๊ก ส่วนหนึ่งมาจากตัวเด็กเองที่ต้องการพูดคุยกับสังคม อยากแสดงตัวตน แสดงความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งการจะไปปรับพฤติกรรมของเด็กไม่ให้ติดโซเชียลมีเดียทางที่ดีที่สุดคือพ่อแม่ก็ต้องทำตนเองเป็นแบบอย่าง ไม่ติดโซเชียลมีเดียเสียเอง สร้างกติกา หากิจกรรมให้ลูกทำ ไม่ใช่แต่เพียงพร่ำสอนปากเปล่า

พ่อแม่จึงปลูกฝังให้เป็นวิถีชีวิตผ่านการทำให้เขาดู เป็นสิ่งที่จะทำให้เขาซึมซับได้ดีที่สุด วิธีการพูดคุย การคัดกรอง การทำให้เขาเห็นและการสอนลูกผ่านการเล่านิทานให้ฟัง อาจจะมีเรื่องการจัดการสิ่งแวดล้อมเข้ามาเกี่ยวข้อง กำหนดเวลา สถานที่ และการเข้าถึง ต้องคอยเป็นคอยไป ไม่ใช่บอกลูกว่าวันนี้เราจมาเรียนเรื่องรู้เท่าทันสื่อแต่ค่อย ๆ แทรกซึมให้เขาได้เห็นจากพ่อแม่เป็นตัวอย่าง ยกตัวอย่างสื่อหรือข้อความให้เขาเห็นง่ายกว่า

ถาม: ทักษะที่พ่อแม่ควรมีในการเลี้ยงดูลูกให้เท่าทันสื่อออนไลน์ มีอะไรบ้าง?

ตอบ: สังคมเปลี่ยนไปแล้วจะไปปิดกั้นไม่ได้เพราะทุกวันนี้นั้นถ้าถ้ามามาก เพราะฉะนั้นเราควรทำสองส่วน ปิดกั้นในส่วนที่ควรปิดกั้นใช้ประสบการณ์เป็นตัวกรองให้ อีกส่วนคือสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็ก ผ่านระบบการศึกษา ให้คำแนะนำให้เขาอยู่ได้ด้วยตัวเอง โดยที่ไม่มีตัวระบบเขาก็สามารถอยู่ได้ ด้วยการสามารถคิด วิเคราะห์ แยกแยะเป็น แต่อย่างไรก็ต้องทำทั้งสองทาง ระบบจัดการกลไกของสื่อที่ดีก็ต้องทำฝั่งกระตุ่นจากครอบครัวก็ต้องทำ

ถาม: พ่อแม่ต้องสนับสนุนลูกให้มีการเล่นมากขึ้น ขยับตัวมากขึ้นไหม?

ตอบ: ใช่ เราทราบว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ โดยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งคือ นั่งอยู่กับที่ถึง 13 ชั่วโมงต่อวัน จากการนั่งเรียน นั่งเล่นสมาร์ทโฟน การดูโทรทัศน์ ทั้งที่องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าเด็กและเยาวชนควรมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักประมาณ 60 นาทีต่อวัน ซึ่ง สสส.จะเข้าไปร่วมสนับสนุนในการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้เด็กออกมาเล่นอย่างกระฉับกระเฉงมากขึ้น ผ่านแคมเปญ Kids Active Play โดยเฉพาะการมีกิจกรรมทางกายให้ได้ 60 นาที ต่อวัน เช่น ให้มีกิจกรรมทางกายก่อนเดินทาง และก่อนเข้าเรียนให้ได้รวม 10 นาที ส่วนขณะเรียนจะต้องมีเพิ่มการเคลื่อนไหว เช่น การลุกถามตอบ การเดินเปลี่ยนคาบเรียน ต้องรวมให้ได้ 20 นาที และหลังเลิกเรียนควรมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรม เช่น

เล่นกีฬา ตรงนี้ให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ก็จะได้ตามมาตรฐานคือ 60 นาทีต่อวัน ที่สำคัญคือครอบครัว ชุมชน และครูต้องสนับสนุนให้เกิดขึ้นด้วย

มีผลการวิจัยระบุว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ อาทิ ในผู้ที่อายุ 18 ขึ้นไป “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” มีความสัมพันธ์กับอัตราการตายจาก โรคหัวใจหลอดเลือด โรคเบาหวาน และภาวะของเมตาบอลิซึมินโดรม หรืออาจเรียกให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า “โรคอ้วนลงพุง” มีสาเหตุเริ่มต้นจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม กินอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะอาหารที่มีน้ำตาล และไขมัน สูง ส่วนเด็กที่อายุไม่เกิน 8 ปี ทำให้เสี่ยงต่อโรคอ้วน ปัญหาความดัน ระดับคอเลสเตอรอล ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พฤติกรรมการเข้าสังคม และผลการเรียน เป็นต้น

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่า ถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลาย ได้ควรมี “กิจกรรมทางกาย” เป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการใช้กำลังกายอย่างหนักเป็น เวลาไม่ต่ำกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งการใช้กำลังกายนี้สามารถนับรวมจากการทำงาน การเดินทาง และการใช้กำลังกายในเวลาพักผ่อนเข้าด้วยกัน

สำหรับเด็กนั้นไม่ได้หมายถึงแค่การไปวิ่งหรือไปออกกำลังกายเท่านั้น แต่หมายถึงการที่เด็กได้มีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน โดยแบ่งเป็นหลายระดับทั้งเบา กลาง และหนัก เช่น การเล่นกีฬา ขณะที่ในแต่ละวันเด็กควรจะได้ลุกนั่งยืนหรือเดินสลับกันไปผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียน เช่น ให้ออกมาเขียนคำตอบที่กระดานดำ สำหรับหน้าที่ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้องไม่ใช่หน้าที่ของครูพลเท่านั้น แต่ครูทุกคนรวมถึงพ่อแม่ผู้ปกครองก็สามารถช่วยแนะนำบุตรหลานตั้งแต่ที่บ้านได้

เด็กคือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าเป็นอนาคตของชาติ มีส่วนที่จะมาเป็นตัวแบกหามและ ขัดเกลาสังคม สมัยก่อนอาจจะโยนความรับผิดชอบไปให้พ่อแม่หรือครู สมัยนี้แค่นี้ไม่พอเพราะมันต้อง เป็นความรับผิดชอบของสังคม คนผลิตหรือผู้สร้างต้องเข้าร่วมและช่วยกันจัดการแต่แรก ผู้ผลิตสื่อเองก็ต้องมีส่วน กลไกควบคุมสื่อก็ต้องมี ผู้จัดสรรงบประมาณ หรือผู้ควบคุมกฎหมาย จะบอกว่าพ่อแม่ เป็นส่วนใกล้ชิดก็ไม่ใช่ทั้งหมดนะ พวกเขาก็เป็นแค่ผู้รับผิดชอบ เพราะหลายอย่างเกินความสามารถ ของพ่อแม่ ฉะนั้นต้องใช้อำนาจของผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย สังคมต้องช่วยกันสร้างสภาพแวดล้อมทั้งด้าน สื่อสร้างสรรค์ ก็กับสื่อไม่สร้างสรรค์ และสร้างพื้นที่การเล่นให้เด็กมากยิ่งขึ้น

09: “โรคติดเกมและอีสปอร์ต”

ผศ.นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์

จิตแพทย์ สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

“นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์” เป็นผู้หนึ่งที่ทำให้ความรู้ผ่านหนังสือพิมพ์มายาวนาน นอกจากบทบาทหมอรักษาแล้ว ยังให้ความรู้ทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าและทันสมัย ล่าสุดกับความสนใจของคุณหมอมือที่พูดถึงโรคติดเกม ปัญหาใหม่ที่เด็กหลายล้านคนทั่วโลกกำลังเผชิญ และสถานการณ์ที่พ่อแม่อาจจะยังไม่เข้าใจว่าโรคติดเกมคืออะไร และจะมีวิธีการรับมือแก้ไขปัญหานี้อย่างไร

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. โรคติดเกมคืออะไร
2. อีสปอร์ตคืออะไร
3. วิธีการดูแลบุตรหลานในเรื่องของการเล่นเกม

ถาม: มุมมองของคุณหมอ วันนี้มีสถานการณ์ปัญหาจากสื่อออนไลน์ใดที่สำคัญ ที่ส่งผลต่อเด็กและเยาวชนบ้าง?

ตอบ: มีหลากหลายนะ ทั้งใช้สื่อมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อหน้าที่และความรับผิดชอบต่าง ๆ การเลือกใช้สื่อไม่เหมาะสมก็อาจจะเกิดผลจากสื่อ นั้น ๆ เช่น การใช้สารเสพติด การใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักไม่เหมาะสม สื่อลามก ก็จะทำให้มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ หรือสื่อที่ก้าวร้าวรุนแรง ก็จะทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง แล้วยังนอกจากนี้มันก็จะเป็นการใช้สื่อที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การถูกหลอกลวง การถูกกลั่นแกล้งรังแก

ถาม: จากปัญหาดังกล่าว คุณหมอกังวลใจปัญหาใดเป็นพิเศษ?

ตอบ: แทบทุกปัญหาเลยเพราะเด็กที่ใช้สื่อมากไม่เจอแค่ปัญหาใดปัญหาหนึ่งจะเจอหลายปัญหารวมกัน ซึ่งก็ส่งผลกระทบต่อตัวเด็ก ครอบครัวและสังคมค่อนข้างมาก แต่เรื่องที่เป็นประเด็นมากที่สุดตอนนี้ น่าจะเป็นเรื่องติดเกม

ถาม: การติดเกมเป็นการเสพติดประเภทหนึ่ง หมายความว่าอย่างไร ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร?

ตอบ: ปัจจุบันเราพบปัญหาค่อนข้างมาก มีการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมว่าเด็กที่เล่นเกมมากและเข้าข่ายภาวะติดเกมซึ่งจะมีภาวะที่สมองมีการทำงานที่เปลี่ยนไป คล้าย ๆ กับการใช้สารเสพติดทั่ว ๆ ไป และเขาอาจรู้สึกมีความสุขกับกิจกรรมที่เราไม่แบบปกติลดน้อยลง เขาก็เลยเลือกใช้เกมในการที่จะทำให้เขามีความสุขมากขึ้น มันก็จะคล้ายกับผู้ที่ใช้สารเสพติด ระยะเวลาที่ใช้ส่วนใหญ่คือการเล่นเกม ทำให้ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบอื่น ๆ การเรียนตกต่ำลง กิจวัตรประจำวันน้อยลง มีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น เช่น อาจจะทะเลาะกับคุณพ่อคุณแม่บ่อย ๆ หรือแยกตัว มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน

ถาม: คุณหมอช่วยอธิบายโรคติดมือถือว่ามีอาการลักษณะอย่างไร?

ตอบ: โรคติดมือถือเป็นพฤติกรรมทางสังคม เรียกว่า “nomophobia” (โนโมโฟเบีย) หรือ “No Mobile Phone Phobia” เป็นอาการของคนกลัว “อย่างมาก” เมื่อไม่มีโทรศัพท์มือถือใช้ โรคนี้ยังไม่ได้ระบุเป็นโรคทางจิตเวชอย่างเป็นทางการ แต่อาจจะเป็นชื่อกลุ่มโรคได้ในอนาคตเมื่อมีการศึกษาเพิ่มเติมที่มากขึ้น โดยทั่วไป กลุ่มอาการเสี่ยงที่จะเป็นโรค Nomophobia ได้แก่. ตื่นตระหนก กระสับกระส่าย กระวนกระวายเป็นอย่างมากเมื่อโทรศัพท์มือถือไม่ได้อยู่กับตัว . หมกมุ่นอยู่แต่กับการเช็คข้อความจากโซเชียลมีเดียอย่างจริงจัง เมื่อมีการแจ้งเตือนจากโทรศัพท์มือถือ จะรีบเช็คข้อความอย่างรวดเร็วทันที หรือ เมื่อตื่นนอนจะต้องเช็คโทรศัพท์มือถือเป็นอย่างแรกทุกวัน กลัวโทรศัพท์มือถือหาย แม้วางอยู่ที่ปลอดภัย และอาจจะตกใจกลัวอย่างมากเมื่อโทรศัพท์มือถือหายไป

ใครรู้สึกตัวเองมีอาการเหล่านี้ หรือมีเพื่อน มีญาติที่มีอาการเหล่านี้ แล้วรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันของเราอย่างมาก เกิดความกระวนกระวาย เสียการเสี่ยงาน ไม่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้อย่างปกติ แนะนำให้มาพบจิตแพทย์เพื่อทำการรักษา พุดคุยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ป้องกันไม่ให้ลุกลามจนถึงขั้น

เป็นโรคทางจิตเวช เช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า เป็นต้น

ผลกระทบของการติดโทรศัพท์มือถือมาก ๆ ยังส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดอาการนี้วล็อก เสียสายตาวัดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ หมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควร หรือโรคอ้วนก็สามารถเป็นได้ เพราะหลายคนคงเคยใช้โทรศัพท์มือถือไป กินขนมไป เพลินดี จนน้ำหนักเกินน้ำหนักขั้นไม่รู้ตัว ฉะนั้นใช้โทรศัพท์มือถืออย่างพอดี อย่างรู้เวลา มีเวลาให้กับตัวเองและคนรอบข้างบ้าง ชีวิตก็มีความสุขกว่าการทุ่มเวลาทั้งหมดให้กับโทรศัพท์มือถือ

ถาม: วิธีการดูว่าเด็กคนนั้นติดเกมหรือไม่ ดูจากอะไร?

ตอบ: การวินิจฉัย ในปัจจุบันเราพบว่า มีผู้ที่เล่นเกมเป็นจำนวนมาก และพบได้ในทุกช่วงวัย แต่มีผู้ใช้ที่เล่นเกมทุกคนจะเข้าข่ายการติดเกม โดยในปัจจุบันแพทย์จะมีเกณฑ์การวินิจฉัยโรคติดเกมโดยประเมินจากอาการทั้งหมด 9 ข้อ ดังนี้

- (1) มีความคิดที่หมกมุ่นแต่เรื่องการเล่นเกม ขณะที่นั่งเรียนก็คิดถึงแต่เกมตลอดเวลา
- (2) ต้องการจะเล่นเกมมากขึ้นเรื่อย ๆ
- (3) เมื่อต้องหยุดเล่นเกมหรือถูกบังคับไม่ให้เล่น ก็จะมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย กระสับกระส่าย
- (4) พยายามจะลดหรือหยุดการเล่นเกม แต่ไม่สามารถทำได้
- (5) มีการปิดบังการเล่นเกมของตัวเอง
- (6) สนใจกิจกรรมอื่น ๆ ที่เคยชอบน้อยลง เช่น เล่นกีฬา ดูทีวี เอาเวลาไปใช้ในการเล่นเกมมากขึ้น
- (7) ยังมีการเล่นเกมมาก ทั้ง ๆ ที่ทราบถึงผลกระทบต่อเกิดขึ้นจากการเล่นเกม
- (8) ใช้การเล่นเกมเพื่อจัดการความเครียด อารมณ์วิตกกังวล เบื่อเศร้า
- (9) การเล่นเกมทำให้เสียหรือเกิดผลกระทบต่อ การเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือพลาดโอกาสที่สำคัญต่าง ๆ ในชีวิต

หากคุณพ่อคุณแม่ค้นพบว่าเด็กคนไหนที่มีอาการ 5 ใน 9 ข้อ ก็สามารถประเมินได้ว่าเด็กคนนั้นเป็นโรคติดเกม และต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วน เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกายด้านอื่น ๆ ตามมา

ถาม: แล้วอาการติดเกมอย่างไรถึงเข้าขั้นรุนแรงจนต้องมีการแก้ไข หรือบำบัดอย่างเร่งด่วน?

ตอบ: “โรคติดเกม” เป็นอาการติดเกมจนควบคุมไม่ได้ โดยผู้ป่วยจะเลือกเล่นเกมเป็นอันดับแรกตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งเข้านอน โดยไม่สนใจกิจกรรมอื่น ๆ แม้กระทั่งกิจวัตรในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งส่งผลกระทบต่อ การรับผิดชอบหน้าที่ต่าง ๆ และล่าสุด นับเป็นครั้งแรกที่องค์การอนามัยโลก (WHO) บรรจุอาการผิดปกติในการเล่นเกมนี้ออกมาในคู่มืออ้างอิงโรคฉบับใหม่ “International Classification of Diseases 11th revision” (ICD-11) ในหมวดหมู่ความผิดปกติทางจิต กลุ่มการติดสารเสพติดและการเสพติดพฤติกรรม ซึ่งอาการติดเกมนี้มักมีอาการคล้ายกับการติดสุรา สารเสพติดหรือการพนันได้ ในต่างประเทศ

พบว่า มีอุบัติการณ์การติดเกมตั้งแต่ 0.75 - 27.5% ซึ่งความแตกต่างนี้ขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น อายุ เพศ เภท การประเมิน โดยในช่วงวัยรุ่นถึงผู้ใหญ่ตอนต้นมักเป็นช่วงที่มีอุบัติการณ์สูงสุด ส่วนในประเทศไทยพบว่า มีเด็กวัยรุ่นติดเกมอยู่ประมาณ 15% และมักพบการติดเกมในเด็กผู้ชายมากกว่าหญิง แต่ผู้หญิงอาจพบการติดการใช้อินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าเด็กผู้ชาย

ต้องดูว่ามีผลกระทบที่เกิดขึ้น เช่น ผลการเรียนตกต่ำ ไม่สามารถรับผิดชอบอะไรได้เท่าเดิม อาจจะมีเรื่องของการทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัวบ่อย ๆ หรือเจ้าตัวเองบางคนรู้สึกว่าจะไม่สามารถหยุดเล่นเกมได้ รู้สึกว่าเป็นปัญหา เหล่านี้ก็สามารถมารับการรักษาได้เช่นเดียวกัน

ถาม: ในสถานะการณ์ตอนนี้ คนที่เข้ารับการรักษาเนื่องจากอาการติดเกมมากกว่าช่วงที่ยังไม่มีอินเทอร์เน็ตหรือไม่?

ตอบ: มากขึ้น มีทั้งมาด้วยปัญหาจากการเล่นเกมโดยตรงหรือปัญหาอื่น ๆ และพบว่ามันมีปัญหาการเล่นเกมร่วมอยู่ด้วย

ถาม: อยากให้คุณหมออธิบายว่า เกมวันนี้มันถูกออกแบบมาให้ติดได้ง่าย หรืออย่างไร?

ตอบ: ปัจจุบันเกมมักถูกสร้างขึ้นมาให้มีคุณลักษณะที่จะติดได้ง่าย ๆ เช่น เกมที่ต้องมีการใช้เงินซื้อของ ซื้อไอเทมต่าง ๆ เพื่อเลื่อนระดับของการเล่นเกม หรือบางคนเวลาเล่นเกมเก่ง เขาจะรู้สึกว่าเขาเองเป็นผู้นำ มีคนมานับถือ เขาสามารถช่วยเหลือผู้อื่นในเกมได้ ทำให้เขาเกิดความภูมิใจแบบไม่เหมาะสม ทั้งที่เขาน่าจะมีความภูมิใจในชีวิตจริงมากกว่า หรือเด็กบางคนอาจจะเป็นคนขี้อาย ไม่กล้าสื่อสารกับคนปกติ แต่หากเป็นการสื่อสารผ่านเกม เขากลับทำได้ดีกว่า จึงทำให้เขาหันไปใช้สื่อพวกนี้มากกว่าการมีปฏิสัมพันธ์ในโลกของความจริง

อีกอย่างคือ วันนี้ มีการผลิตเกมที่หลากหลายมากขึ้นกว่าในอดีต มีเกมสำหรับผู้หญิงมากขึ้น ส่งผลให้เด็กผู้หญิงหันมานิยมเล่นเกมกันมากขึ้น และอาจนำไปสู่ภาวะของการติดเกมได้เช่นเดียวกับเด็กผู้ชาย อย่างไรก็ตาม ปัจจัยเหล่านี้มักส่งผลซึ่งกันและกัน เช่น เด็กที่เป็นสมาธิสั้นอาจถูกดูว่าต่าหนึบพอ ๆ เนื่องจากพฤติกรรมและปัญหาการเรียนของเขา ทำให้ขาดความภาคภูมิใจ คบกับกลุ่มเพื่อนที่มีปัญหาพฤติกรรมและการเรียนเช่นกัน และชักชวนกันไปเล่นเกม หรือมีปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ จนกระทั่งถูกให้ออกจากการเรียน รวมถึงนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น การใช้สารเสพติด พฤติกรรมทางเพศได้

ถาม: เช่นนั้น ผลกระทบต่อเยาวชนจากภาวะติดเกมเป็นอย่างไร?

ตอบ: ผลกระทบจากการติดเกมนั้นส่งผลกระทบในหลาย ๆ ด้านของวัยรุ่นไทย เช่น ผลกระทบต่อการเรียน เด็กจะไม่มีสมาธิในการเรียน ส่งผลให้ผลการเรียนไม่ดี ไม่มีความสุขในการเรียน เพราะคิดถึงแต่เรื่องเล่นเกม และอาจนำไปสู่การออกจากการเรียนได้

ผลกระทบต่อสัมพันธ์ภายในครอบครัว พบว่า เด็กเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนในครอบครัวน้อยลง เพราะไม่มีเวลาร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัว

ผลกระทบต่อปัญหาทางจิตเวชต่าง เด็กที่ติดเกมมาก ๆ มักจะแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน มีความโดดเดี่ยว และอาจนำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล ปัญหาการใช้สารเสพติดและปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ

ผลกระทบต่อ ร่างกาย-สายตา การเพ่งหน้าจอสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ นานเกินไป จะส่งผลให้ดวงตามีความอ่อนล้า ตาแห้ง พร่ามัว และรู้สึกไม่สบายตา- โรคอ้วน เนื่องจากการเล่นเกม ทำให้เด็กมีกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อยลง ไม่ได้ขยับร่างกายไปไหน รวมถึงอาจรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมมากขึ้น กล้ามเนื้อและกระดูก การนั่งเล่นเกมทั้งวัน ทำให้เด็กมีอาการปวดเมื่อยตามตัว เช่น คอ ไหล่ ข้อมือ

ผลกระทบต่อสุขภาพปัญหาการนอน เด็กที่มีการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก่อนเข้านอน จะรบกวนระบบสมองที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ทำให้หลับได้ยากและมีเวลานอนน้อยลง และสุดท้ายคือ ผลกระทบต่ออารมณ์ เนื่องจากเล่นเกมมากเกินไป ทำให้เด็กพักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นมาจึงรู้สึกงัวเงีย ไม่สดชื่นแจ่มใส รวมถึงความเครียดที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และประเภทเกมที่มีความก้าวร้าวรุนแรง อาจส่งผลให้เด็กมีอาการหงุดหงิด ก้าวร้าว และมีพฤติกรรมรุนแรง

ถาม: อยากให้คุณหมอแนะนำวิธีการป้องกันลูกติดเกมให้กับพ่อแม่ที่คิดว่าเรื่องนี้ต้องกันไว้แต่เนิ่น ๆ?

ตอบ: การรักษาที่ดีที่สุดคือการป้องกัน โดยการส่งเสริมวินัยและสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น

(1) พ่อแม่ควรฝึกระเบียบวินัยตั้งแต่เด็ก พ่อแม่และผู้ปกครอง จะต้องมีการกำหนดกฎ กติกา และความรับผิดชอบให้เด็กตั้งแต่เล็ก รวมถึงมีการกำหนดรางวัลมอบให้เมื่อทำได้ตามกติกา และมีการลงโทษเมื่อทำผิดกติกา

(2) พ่อแม่ไม่ควรให้เด็กใช้สื่อตามลำพัง โดยเฉพาะเด็กอายุน้อยกว่า 3 ขวบ ไม่ควรให้ใช้สื่อใด ๆ เลย เพราะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการที่สำคัญด้านต่าง ๆ

(3) ในกรณีเด็กที่โตกว่าควรเลือกใช้สื่อที่เหมาะสม ส่งเสริมพัฒนาการ แต่ควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง เพื่อจะได้แนะนำเด็ก ๆ ถึงสิ่งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ส่งเสริมประโยชน์ที่ได้รับ และป้องกันโทษที่อาจเกิดขึ้น

(4) พ่อแม่ควรหากิจกรรมทำร่วมกับเด็ก ควรมีกิจกรรมที่เด็ก ๆ สามารถทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่น ทำงานบ้าน ทำกับข้าว รดน้ำต้นไม้ ออกกำลังกาย กิจกรรมการเล่นอื่น ๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการดึงความสนใจเด็กให้ออกจากการเล่นเกม การทำงานบ้านยังทำให้เขาเกิดความภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือพ่อแม่อีกด้วย

(5) พ่อแม่ควรจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ในห้องนอนของเด็ก ไม่ควรมีคอมพิวเตอร์ โทรศัพทมือถือ หรือแท็บเล็ต เพื่อเป็นการป้องกันไม่让孩子เล่นเกมตามลำพัง

(6) พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี คนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่ หรือคนอื่น ๆ ไม่ควรใช้สื่อเหล่านี้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กินข้าว การเดิน การขับรถ ฯลฯ และเป็นแบบอย่างในการแบ่งเวลาการทำ

กิจกรรมอื่น ๆ ที่ดีให้แก่เด็ก

(7) พ่อแม่ควรมีความรู้เท่าทันสื่อต่าง ๆ พ่อแม่-ผู้ปกครองอาจจะต้องมีการตั้งพาสเวิร์ด ในการเข้าถึงอุปกรณ์เหล่านี้ รวมถึงการป้องกันไม่让孩子เข้าถึงแอปต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมกับตัวเขา และรู้จักสื่อที่เด็กใช้ และโทษภัยที่อาจเกิดขึ้น เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะตามมาได้

ถาม: เบื้องต้น พ่อแม่มีวิธีสังเกตว่าลูกติดเกม หรือแยกตัวออกจากครอบครัวอย่างไร?

ตอบ: ดูว่าเขาใช้เวลามากขึ้นกับการเล่นเกม เคยพยายามที่จะลดการเล่นเกมแล้วแต่ลดไม่ได้ หรืออาจจะทำกิจกรรมอย่างอื่นที่เขาเคยชอบลดน้อยลง หรือบางคนอาจจะชอบวาดรูป ชอบเต้น แต่ทุกวันนี้ไม่ทำเลยใช้เวลากับการเล่นเกมอย่างเดียว หรืออาจจะมีอาการหงุดหงิดเวลาที่ถูกขอหรือถูกบังคับให้เลิก บางทีอาจจะใช้เกมในการแก้ไขปัญหาความเครียดต่าง ๆ เช่น ปัญหาความเครียดเรื่องการเรียน ความเครียดในครอบครัว อาจจะปิดบังการเล่นเกมของตัวเอง แอบเล่นเกม หรือบอกเวลาการเล่นเกมน้อยกว่าความเป็นจริง

ถาม: อายุ ที่เหมาะสมของเด็กที่จะใช้สื่อออนไลน์ ในมุมมองของคุณหมอ เป็นอย่างไร?

ตอบ: จริง ๆ เขาก็แนะนำว่า ถ้าต่ำกว่า 2 ขวบก็อาจจะพอใช้วีดีโอคอลได้บ้าง และก็ใช้ในเรื่องของการติดต่อสื่อสารในครอบครัวจริง ๆ แต่ถ้ามักกว่า 2 ขวบ ควรใช้สื่อภายใต้การดูแลของคุณพ่อคุณแม่ และเป็นสื่อที่เขารับรองว่ามันเหมาะสมและเป็นประโยชน์กับวัยนั้น ๆ

ถาม: ทำอย่างไรให้เด็ก ๆ และเยาวชนมีทักษะการเรียนรู้สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัย?

ตอบ: จริง ๆ คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องเป็นแบบอย่างด้วย คือตัวเขาเองก็ไม่ใช้เวลาไปกับสื่อพวกนี้มากนัก มีกิจกรรมที่ทำกับลูกมากขึ้นโดยที่ไม่จำเป็นต้องใช้สื่อพวกนี้ ไม่ว่าจะจะเป็นเล่นกีฬา เกมการละเล่นต่าง ๆ บอร์ดเกม จริง ๆ คุณพ่อคุณแม่ก็ควรมีเวลาพูดคุยในเรื่องของสื่อพวกนี้ด้วย อันตรายที่เกิดขึ้นจากสื่อพวกนี้เป็นประจำ หรือมีข่าวสารอะไรก็ตามบอกเล่ากันมาพูดคุยกันเด็กก็จะได้รู้เท่าทันภัยจากสื่อเหล่านี้ อีกอย่างหนึ่งก็คือคุณพ่อคุณแม่ก็ต้องมีความรู้ในเรื่องของการใช้สื่อพวกนี้ประมาณหนึ่ง เพราะเดี๋ยวนี้ตัวสื่อเองมันก็สามารถติดตามได้ว่าเด็กใช้มากน้อยแค่ไหน คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถควบคุมอะไรได้บ้าง ความรู้ตรงนี้ก็พอจะควบคุมเด็กได้

ถาม: คุณพ่อคุณแม่ควรปิดกั้น เปิดรับ หรือแบ่งรับแบ่งสู้สื่อในปัจจุบัน?

ตอบ: จริง ๆ ควรแบ่งรับแบ่งสู้ เพราะมันคงปิดกั้นไม่ได้ และสื่อที่เป็นประโยชน์มันก็มีมาก เพียงแต่ว่าทำอย่างไรให้เขาใช้สื่อที่เป็นประโยชน์มากขึ้นหรือสื่อที่เขาใช้อยู่จริง ๆ มันอาจจะจะเป็นประโยชน์แต่เขาอาจจะเลือกใช้สิ่งที่ไม่ดีมากกว่า ตัวคุณพ่อคุณแม่ก็ต้องรู้ว่าลูกเขาใช้อะไรบ้าง และมีประโยชน์มีโทษอย่างไร เพราะว่าบางทีคุณพ่อคุณแม่เองอาจจะรู้ไม่หมด เห็นลูกหยิบโทรศัพท์ก็อาจจะคิดว่าลูกเล่นเกมอย่างเดียว เขาอาจจะใช้สื่อที่มีประโยชน์อยู่ ก็อาจจะต้องลองดูตรงนั้นด้วย

ถาม: รัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้างเพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์หรือไม่?

ตอบ: เห็นด้วยนะ เพราะว่าถ้ารัฐจะเข้ามาดูแลในเรื่องของนโยบายต่าง ๆ สังคมปัจจุบันก็เห็นว่าสื่อพวกนี้มันใช้ประโยชน์ได้ และก็อาจเกิดการใช้ประโยชน์จากเด็กโดยที่ขาดการดูแล กีฬา E-sport หรืออะไรต่าง ๆ ซึ่งผมไม่เห็นด้วยว่ามันควรเป็นกีฬา และคนที่จะเป็นนักกีฬาได้ก็ต้องมีคุณสมบัติต่าง ๆ ผู้ที่สนับสนุนให้เด็กเป็นนักกีฬาก็ต้องระมัดระวังเรื่องที่ว่าเด็กบางคนมีความพร้อม หรือไม่มีความพร้อม ไม่อย่างนั้นเด็กก็อาจจะถูกชักจูงไปได้ว่า ฉันทเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตก็ได้ ทั้ง ๆ ที่ตัวเขาเองอาจจะไม่มีความพร้อม

ถาม: ถามเรื่องอีสปอร์ตบ้าง ทำไมคุณหมोजึงคิดว่าอีสปอร์ตไม่ใช่กีฬา?

ตอบ: มันเป็นเรื่องของการใช้สมองแต่ไม่ได้ใช้ทักษะทางกาย และก็การเป็นกีฬาก็น่าจะมีกฎกติกาที่ชัดเจน แต่ตัวนี้กฎกติกาหลาย ๆ อย่างก็มักจะขึ้นอยู่กับผู้จัด อย่างอันนี้มันไม่ได้มีกติกาที่ชัดเจนที่เป็นสากล รวมถึงหน่วยงานที่จัดแข่งขันต่าง ๆ ด้วย ซึ่งอาจจะมีเรื่องของผลประโยชน์บางอย่างที่แอบแฝงมา

ถาม: ผู้เล่นเกมอีสปอร์ตควรมีอายุเท่าไร? เด็กอายุเท่าไรไม่ควรเล่นเกมอีสปอร์ต?

ตอบ: จริง ๆ การเล่นเกมมันก็ได้ประโยชน์ในบางส่วนเพียงแต่ต้องแบ่งเวลาให้เหมาะสมและสามารถรับผิดชอบหน้าที่ต่าง ๆ ของตัวเองได้ เช่น ไม่นเกิน 2 ชั่วโมงในวันหยุด หรือไม่เกิน 1 ชั่วโมงในวันธรรมดา ถ้ามันเป็นเรื่องของเกมอย่างเดียวนะ แต่ถ้าจะเป็นนักกีฬาก็ต้องบรรลุนิติภาวะก่อน และผู้ปกครองยินยอม แต่ถ้ามีการฝึกตั้งแต่เล็ก ๆ ก็ต้องได้รับการยินยอมจากผู้ใหญ่ก่อน และต้องมีการฝึกให้เขารับผิดชอบต่อหน้าที่ต่าง ๆ ได้ ร่วมกับมีการฝึกซ้อมกีฬา

อยากฝากถึงพ่อแม่ ว่า การเล่นเกมจะมีประโยชน์ต่อเด็กและเยาวชนได้ ก็ต่อเมื่อผู้เล่นเกมสามารถสร้างความสมดุลระหว่างการใช้ชีวิตจริงและการเล่นเกม กล่าวคือ เล่นเกมในระดับที่พอเหมาะ และแบ่งเวลาไม่ให้เสียการเรียนหรือสุขภาพ ผู้ปกครองยังสามารถเล่นเกมร่วมกับเด็กเพื่อปลูกฝังวินัยและการใช้สื่ออย่างถูกต้องในครอบครัว เพื่อสอนให้เด็กและเยาวชนใช้ประโยชน์จากการเล่นเกมอย่างเต็มที่และเพลิดเพลิน

ถาม: ทักษะหรือแนวทางการป้องกันที่พ่อแม่ควรมีในการเลี้ยงดูลูกให้เท่าทันสื่อออนไลน์ มีอะไรบ้าง?

ตอบ: น่าจะเป็นการแสดงความเป็นห่วงว่าคุณพ่อคุณแม่เป็นห่วงอย่างไรเรื่องการเล่นเกมของเขา คุณพ่อคุณแม่สังเกตว่ามันส่งผลอะไรกับเขาแล้วบ้าง ลองถามเขาดูว่าเขายังต้องใช้การเล่นเกมน้อยเพราะอะไร ส่วนการการป้องกัน ที่ดี คือ ฝึกระเบียบวินัยตั้งแต่เด็ก พ่อแม่และผู้ปกครอง จะต้องมีการกำหนดกฎ กติกา และความรับผิดชอบให้เด็กตั้งแต่เล็ก รวมถึงมีการกำหนดรางวัลมอบให้เมื่อทำได้ตามกติกา และมีการลงโทษเมื่อทำผิดกติกา

ไม่ควรให้เด็กใช้สื่อตามลำพัง เด็กอายุน้อยกว่า 3 ขวบ ไม่ควรให้ใช้สื่อใด ๆ เลย เพราะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการที่สำคัญด้านต่าง ๆ เด็กที่โตกว่าควรเลือกใช้สื่อที่เหมาะสม ส่งเสริมพัฒนาการ แต่ควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง เพื่อจะได้แนะนำเด็ก ๆ ถึงสิ่งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ส่งเสริมประโยชน์

ที่ได้รับ และป้องกันโทษที่อาจเกิดขึ้น

อีกข้อคือพ่อแม่ควรหากิจกรรมทำร่วมกับเด็ก ควรมิกิจกรรมที่เด็ก ๆ สามารถทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่น ทำงานบ้าน ทำกับข้าว รดน้ำต้นไม้ ออกกำลังกาย กิจกรรมการเล่นอื่น ๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการดึงความสนใจเด็กให้ออกจากการเล่นเกม การทำงานบ้านยังทำให้เขาเกิดความภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือพ่อแม่อีกด้วย

จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านในห้องนอนของเด็กไม่ควรมิกอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ตเพื่อเป็นการป้องกันไม่让孩子เล่นเกมตามลำพัง เป็นแบบอย่างที่ดี คนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่ หรือคนอื่น ๆ ไม่ควรใช้สื่อเหล่านี้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กินข้าว การเดิน การขับรถ ฯลฯ และเป็นแบบอย่างในการแบ่งเวลาการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ดีให้แก่เด็ก

และพ่อแม่ต้องมีความรู้เท่าทันสื่อต่าง ๆ พ่อแม่ ผู้ปกครองอาจจะต้องมีการตั้งรหัสในการเข้าถึงอุปกรณ์เหล่านี้ รวมถึงการป้องกันไม่ให้เด็กเข้าถึงแอปต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมกับตัวเขา และรู้จักสื่อที่เด็กใช้ และโทษภัยที่อาจเกิดขึ้น เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะตามมาได้

เกมกับเด็กอาจมองว่าเป็นของคู่กัน เกมดี ที่ฝึกฝนทักษะสมองก็มี ฝึกฝนทักษะภาษาก็มี แต่การคัดเลือกเกมยังคงควรต้องเป็นบทบาทของพ่อแม่ แม้ว่า “โรคติดเกม” จะเป็นปัญหาที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อเด็กในหลาย ๆ ด้าน แต่ในความเป็นจริงแล้วยังมีเกมที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเสริมทักษะความรู้ให้เด็กอีกมากมาย เพียงแต่พ่อแม่จะต้องเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยของเด็ก และเล่นในระยะเวลาที่พอดี “โรคติดเกม” เป็นเพียงปลายเหตุของปัญหาต่าง ๆ การเข้าใจถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุ และความร่วมมือของภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง与孩子 รู้เท่าทันภัยที่อาจเกิดขึ้น ส่งเสริมการเล่นอย่างเหมาะสมมีส่วนป้องกันปัญหาเหล่านี้ได้ และหากพบว่าบุตรหลานเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้นี้ ควรรีบพาไปปรึกษาจิตแพทย์ เพื่อจะได้รักษาอย่างทันท่วงที

10: “รู้จักเข้าใจเด็กเจน Z สร้างวินัยใหม่ในยุคดิจิทัล

แพทย์หญิงจิราภรณ์ อรุณากร

กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล แอดมินเพจ “เลี้ยงลูกนอกบ้าน”

“แพทย์หญิงจิราภรณ์ อรุณากร” เป็นคุณหมอสายทางด้านจิตวิทยาที่เก่งมากคนหนึ่งและมักได้รับเชิญไปพูดตามเวทีเสวนาวิชาการและงานอบรมพ่อแม่ต่าง ๆ เกี่ยวกับการสร้างเสริมวินัยเชิงบวกและการสร้างความเข้าใจในเด็กเจนเอเรชั่นซี (Z) หลายครั้งคุณหมอก็สื่อสารประเด็นเตือนใจให้กับสังคมได้ถูกต้อง กระตุ้นเตือนพ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกในยุคดิจิทัล คำแนะนำจากคุณหมอ ถือว่าเป็นเคล็ดลับที่สำคัญต่อแม่ที่จะนำไปปรับใช้ได้ อย่างเป็นรูปธรรมและใช้ได้จริง

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. เด็กเจนเอเรชั่นซี: ความคิดและพฤติกรรม
2. พฤติกรรมเสพติดใช้สื่อของเด็กและเยาวชน
3. การส่งเสริมวินัยเชิงบวกให้ลูกในการใช้สื่อออนไลน์

ถาม: เด็กกับสื่อ ความสัมพันธ์นั้นเป็นอย่างไร?

ตอบ: เด็กที่อยู่กับสื่อมาก ๆ ก็เหมือนการฝึกเด็กต้องรับฟัง เข้าใจ และทดลอง ต้องทดลองพูดเด็กที่อยู่กับฟัง ก็เช่นพวกนี้ก็เป็นให้เด็กมีสมาธิสั้น เรียนรู้ช้า โรคทางจิตเวชจะมีโรคขึ้นมาทำให้เราเสียฟังก์ชัน การติดเกมก็มีผลกระทบทำให้เรานอนไม่พอ ทำให้เสียสุขภาพ ทั้งเสียสุขภาพกาย สุขภาพจิต การติดเกมก็เป็นโรคหนึ่ง ผวนวกกับโรคการหลงตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองเจ๋ง ตัวเองเก่ง ทำให้เด็กหลงตัวเองง่าย คิดว่าตัวเองไม่ต้องฟังใคร เพราะตัวเพชฌัญ์ก็เก่งที่ไม่มีมิสโลก การเซลฟี่ก็เหมือนการหลงตัวเองอย่างหนึ่ง บางอย่างที่ทำมากเกินไป ก็ทำให้ไม่ฟังใครรับคำวิจารณ์ไม่ได้ เพราะคาดหวังแต่ยอดโลก และก็พัฒนาโรครามาจากการวิตกกังวลโรคซึมเศร้า อันนี้คือเรื่องใหญ่

ถาม: เด็กรุ่นเจนแซดเป็นอย่างไร?

ตอบ : เด็กยุคเจนแซด คือเด็กที่มีอายุระหว่างปี ค.ศ. 1994-2010 เด็กกลุ่มนี้เติบโตมากับการต้องมีโทรศัพท์มือถือ สื่อสารกับเพื่อนและสื่อสารตัวเองผ่านโซเชียลมีเดีย เป็นเด็กที่ไม่ค่อยออกนอกบ้าน สนบายใจที่จะบอกเรื่องตนเอง เหล่านี้ทำให้เขามีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทำอะไรได้หลายอย่างพร้อมกัน ชอบตั้งคำถาม สมาธิสั้น ใจร้อน มีปัญหาเรื่องการสื่อสาร มีปัญหาเรื่องวินัยและความอดทนต่ำ พ่อแม่ที่ไม่เข้าใจธรรมชาติอาจมองการกระทำเด็กแล้วรู้สึกขัดหูขัดตา ซึ่งแท้ที่จริงแล้วนี่คือ “ธรรมชาติ”

เด็กยุค “Gen Z” เป็นเด็กที่เติบโตมาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีและเรียนรู้ได้เร็ว โดยใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนเว็บไซต์ สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตเป็นหลักซึ่งปัญหาการติดสื่อออนไลน์มีความรุนแรงมากขึ้น โดยส่วนหนึ่งเกิดจากรีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ใช้อุปกรณ์ไอทีเลี้ยงลูก ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์(EQ)ลดลง เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและกิจกรรมที่ได้เรียนรู้จากธรรมชาติ รวมถึงการขาดการยอมรับและนับถือตนเอง (self-esteem) ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าในตัวเอง เกิดความทุกข์จากการเปรียบเทียบ ระหว่างชีวิตตนเองและชีวิตเพื่อนในสังคมออนไลน์ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้า วิธีแก้ไขปัญหานี้คือการสร้างมายด์เซ็ทด้านคุณธรรมให้เยาวชนได้รู้กระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ รู้เท่าทันโลกออนไลน์ รวมถึงเข้าใจตนเองและคนรอบข้าง มีสติ สร้างวินัยจนกลายเป็นนิสัยใหม่ในที่สุด

ถาม: ในมุมมองของคุณหมอ เด็ก เยาวชนกับสื่อดิจิทัล สื่อออนไลน์วันนี้เป็นอย่างไร?

ตอบ: คิดว่าคงเป็นเรื่องที่เลี่ยงไม่ได้เลย สำหรับเด็กรุ่นใหม่ยังงักต้องใช้ชีวิตเกี่ยวกับเรื่องของสื่อออนไลน์แน่นอน ก็มีทั้งข้อที่ดีและข้อเสียที่ต้องระวัง อย่างที่เราทราบที่ว่าสื่อออนไลน์เป็นสื่อข้อมูลข่าวสารที่สามารถที่จะเข้าถึงองค์ความรู้ต่าง ๆ ได้ไม่ยาก หลายครั้งที่จะพัฒนาทักษะจากสื่อออนไลน์ เดียวนี้ก็มีห้องเรียนออนไลน์มีคลาสที่พัฒนาศักยภาพได้ พัฒนาเรื่องความรู้ความสามารถ ในแง่โซเชียลมีเดีย ก็ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสังคมไม่ตึกมากนัก เด็กที่มีการสื่อสารด้านชีวิตจริงก็จะมีการใช้โซเชียลมีเดียที่จะสร้างเพื่อน สร้างกลุ่ม การเชื่อมต่อกันกับคนอื่นขณะเดียวกันประโยชน์เราก็คงเห็นล่ะว่า ประโยชน์ก็ช่วยในการเข้าถึงข้อมูลมันเปลี่ยนหน้าตาของเรื่องการศึกษา แต่ก่อนการศึกษาจะต้องผ่านโรงเรียน ผ่าน

มหาวิทยาลัย ต่อไปอาจจะอยู่ในยุคที่ไม่มีกำแพงเพราะเราได้ความรู้ผ่านทางโลกออนไลน์ และเด็กก็เห็นโลกที่กว้างขึ้น ก่อนนี้เด็กหาความรู้ผ่านครูอาจารย์ แต่เดี๋ยวนี้เด็กได้เห็นความเชื่อมโยงของโลกได้กว้างขึ้น ได้เห็นเรื่องของคนทั้งโลก จริง ๆ ประโยชน์ก็คงมาก ในขณะที่เดียวกันเรื่องที่น่ากังวลก็มาก

ถาม: โลกออนไลน์กับเด็กหรือเยาวชน มีประเด็นอะไรที่น่ากังวลบ้าง?

ตอบ: ประเด็นแรก คือ สื่อในโลกออนไลน์ที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดการติดสมองของวัยรุ่นเป็นสมองที่ส่วนอารมณ์ทำงานเป็นหลัก ส่วนสมองเชิงเหตุผล ก็อาจเป็นวัยที่กำลังพัฒนาหลายครั้งเรื่องของการควบคุมความต้องการก็เป็นเรื่องที่ทำได้น้อย เรามักจะเห็นวัยรุ่นทำตามใจต้องการ ความสนุกสนาน หลายครั้งก็ทำให้เกิดความเสียหายต่าง ๆ เรื่องของการติดเกม ติดโซเชียลมีเดียการรับรู้ข่าวสารไปจนถึงโรคที่กลัวตัวเองจะตกขาวใด ๆ ต้องคอยเสพ ค่อยอัปเดตข่าวต่าง ๆ ฉะนั้น ก็คงต้องมีปัญหาในเรื่องของการควบคุมตนเอง สำหรับคนที่ไม่มีครอบครัวคอยช่วย

อีกประเด็น คือ โลกออนไลน์ มีความน่าเป็นห่วงเรื่องข้อมูลส่วนตัว มันเข้าถึงได้ไม่ยาก เช่น ใครเรียนที่ไหน ทำอะไร ข้อมูลส่วนตัวต่าง ๆ เด็กก็ไม่ระมัดระวังในการโพสต์ ที่ทำให้เข้าถึงตัวเองได้ เรื่องการกลั่นแกล้ง ก็เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงการพัฒนาตัวตน ซึ่งบางครั้งก็ถูกปฏิเสธมาในรูปแบบของการเพิกเฉย ผ่านกรู๊ปไลน์พวกนี้ก็เกี่ยวข้องกับพัฒนาของเด็ก แทนที่จะเป็นเรื่องของการพัฒนาตัวตนข้างใน การกลั่นแกล้งก็มีผลกระทบต่อจิตใจเด็ก เช่น การโพสต์คำล้อย ๆ การที่เอารูปมาทำให้ตลก ๆ เด็กที่ถูกกลั่นแกล้ง ก็จะเสียความมั่นใจ ส่วนคนที่ไปกลั่นแกล้งคนอื่น ก็พัฒนาการก้าวร้าวรุนแรง เรื่องของครามา เรื่องของอาชญากรรมใช้คำพูดที่รุนแรง บางคนไม่รู้ข้อมูลไม่รู้อะไรก็เข้าไปดราม่า เข้าไปยา มันเป็นเรื่องของการสะใจที่ได้เห็นคนอื่นแย่กว่าตนเอง เป็นการตอบโหลยของวัยรุ่น เรื่องพวกนี้ก็เป็นการพัฒนาวิถีคิดของวัยรุ่น พบว่าเรื่องโซเชียลมีเดีย โดยเฉพาะเรื่องของเฟซบุ๊กก็สัมพันธ์กับโรคซึมเศร้า อันนี้มันงานวิจัยชัดเจน ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจ เพราะ เฟซบุ๊กเป็นภาพสะท้อนที่สังคมมีต่อเรา ยอดโลกไม่มากนักก็เครียดรู้สึกไม่ดีกับตัวเองได้ รู้สึกสงสัยกับความสัมพันธ์ที่มีกับคนอื่นได้ เราไม่เป็นที่สนใจ ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่เป็นที่รักของเพื่อนหรือเปล่า? ทำไม่เพื่อนกดไลก์เราน้อย ในขณะที่เดียวกันเฟซบุ๊กก็เป็นที่ท้อความสนุกได้ เช่น คนนั้นประสบความสำเร็จในเรื่องเรียน คนนั้นแฮปปี้มันก็เป็นแหล่งอวดกันของเด็ก สำหรับเด็กที่ไม่มีอะไรให้อวดก็มีปัญหาเกี่ยวกับตัวเองได้ง่ายถ้าเด็กเล็กก็จะได้ว่าสมาธิสั้น เรื่องของภาษาที่ซ้ำลง แยกผ่านการใช้สื่อออนไลน์โดยเฉพาะในวัยต่ำกว่า 2 ปี

นอกจากนี้ก็รวมไปถึงการถูกล่อลวง การถูกแบล็กเมล์กับเด็กที่ไม่รู้เท่าทันสื่อ จะมองว่าการสร้างค่านิยม การไม่มีแฟนเป็นเรื่องผิดปกติ พวกนี้รับรู้การผิดปกติผ่านโลกออนไลน์ เช่น สินค้า ยิ่งเดี๋ยวนี้เด็กตามดาราได้โดยตรง ค่านิยมของเด็กยุคใหม่ก็จะเปลี่ยนไป อายกรวย การมองเรื่องอาชีพก็จะเปลี่ยนไป จะมองอาชีพที่ทำเงินไม่มองอาชีพที่สร้างคุณค่าตามเทรนด์ของเด็กยุคใหม่ เขาก็จะตามชีวิตคนในโซเชียลตามความสะกดกสบาย ความหรูหรา คนที่เป็นเซเลบ ดารา ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นชีวิตที่ดีก็คือเรื่องของเขา นิยามของคำว่าชีวิตที่ดีก็จะเปลี่ยนไปเด็กจะมองว่านั่นคือชีวิตที่ดี มันขึ้นกับสิ่งที่เด็กติดตาม มันจะสร้างบรรทัดฐานค่านิยมต่อเด็กอย่างแน่นอน สิ่งที่เป็นห่วงมากที่สุดก็จะเป็นในเรื่องของเด็กเสพติดเกม ติดสื่อ

สังคมออนไลน์ หรือเสพติดยอดโลกที่ชื่อเสียงในอินเทอร์เน็ต โซเชียล

ถาม: พ่อแม่หลายคนมีปัญหาลูกหลานติดหน้าจอ ติดสื่อ จนพฤติกรรมก้าวร้าว?

ตอบ: ก็มากค่ะส่วนใหญ่ก็ติด หมอก็บอกให้เลิกไวๆ หรือไม่ก็การป้อนข่าวส่วนใหญ่ก็แนะนำวิธีสอนการคิดเชิงบวก สอนในรู้เท่าทันว่าการเอาหน้าจอบ้อนข่าวลูกคือสิ่งที่ผิด การฝึกกินข้าวด้วยตัวเองเป็นพัฒนาการสำคัญ พ่อทำไม่ได้แล้วมีสิ่งอื่นมาล่อ ก็ทำให้พัฒนาการบกพร่อง เหมือนพ่อแม่ก็ไม่ฝึกทักษะหากให้เล่นหน้าจอ และพ่อแม่ก็ไม่รู้จักการจัดการอารมณ์ลูกเพราะทุก ๆ อย่างมันจัดการด้วยหน้าจอไปหมดแล้ว

ถาม: จะสอนลูกอย่างไร ให้เรียนรู้ใช้สื่อออนไลน์ให้เกิดประโยชน์?

คำตอบ: คุณหมอมีลูกอายุ 5 ขวบ ตอนนี้อ่านบ้านลูกต้องเป็นแอปพลิเคชันในการส่งการบ้าน มันเป็นแอปพลิเคชันที่ดี และทำให้เด็กเรียนรู้ไม่ได้ปิดกั้นให้เขา ดู เช่น ภาษาอังกฤษ, เกมระบายสี จริง ๆ แอปพลิเคชันดี ๆ ก็มีมาก แต่เราต้องฝึกเด็กในการเล่น จันทร์-พลัสดี ห้ามเล่นหน้าจอให้ทำการบ้าน ศุกร์-อาทิตย์ ให้เล่นบ้างวันละไม่เกินครึ่งชั่วโมง

ถาม: สิ่งทีพ่อแม่ควรเข้าใจ ระวังระวัง ในสื่อออนไลน์ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน มีอะไรบ้าง?

ตอบ: มันคือปัญหาของการเลี้ยงดู พ่อแม่ก็ไม่มองมันเป็นโทษกับตัวเด็กมากเหมือนกัน บางคนก็เกี่ยวกับที่เลี้ยง 1. สร้างการติด เพราะที่เลี้ยงเด็กใช้สื่อมีสื่อแทนการเลี้ยง เปิดจอให้เด็กดู 2. คือการทำลายตัวตนเด็กไม่มีความภูมิใจในตัวเองเด็กไม่รู้ว่าจะอะไรต้องทำ อะไรควรทำด้วยเหตุผลของมันจริง ๆ พ่อแม่หลายคนก็มองว่าดีกว่าออกไปติดอายุอยู่นอกบ้าน ตอนนี้ปัญหาการติดเกมมันเต็มไปหมด วันหนึ่งเล่นกัน 4-5 ชม. นอนดึก จับโทรศัพท์ทั้งวัน มันก็จะมาเป็นปัญหาคลาสสิกกว่าทำอะไรไม่ได้ เด็กก็จะอยู่เหนือปัญหา และในที่สุดพ่อแม่ก็ทำอะไรฉันไม่ได้ เรื่องติดเกมก็เป็นปัญหาที่มาก

ถาม: อายุ ที่เหมาะสมของเด็กที่จะใช้สื่อออนไลน์ ในมุมมองทางการแพทย์ควรเป็นอย่างไร?

ตอบ: จริง ๆ แล้วสื่อออนไลน์มีผลกระทบหลายอย่างต่อการพัฒนาสมองของเด็ก หมอคิดว่า มีข้อควรคำนึงที่พ่อแม่ควรรู้ คือ หนึ่ง ควรเอาเวลาไปพัฒนาสมอง สื่อออนไลน์เป็นสื่อที่ขาดการปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ ซึ่งมันเป็นสิ่งที่เราอยาก让孩子เล็กพัฒนา

เด็กที่เกิดใน 0-1 ปีแรกจะพัฒนามากที่สุดคือการสัมผัสการที่เขารู้สึกไว้นั่นคือเชื่อใจคนเลี้ยงดู ทำให้เขารู้สึกเชื่อใจโลก เด็กที่เขารู้สึกว่าโลกปลอดภัยเขาก็พร้อมที่จะลอง พร้อมที่จะทดสอบ พร้อมที่จะเข้ามาทำความเข้าใจกับโลกโดยไม่หวาดกลัว หลายครั้งเด็กช่วงอายุวัย 0-1 ปีขาดเวลาที่จะสร้างความมีตัวตนของพ่อแม่ซึ่งข้ามผ่านคุณภาพและการสร้างถนนเชิงบวก เพราะฉะนั้นสื่ออิเล็กทรอนิกส์จะไม่เกิดอะไรกับเด็ก การพัฒนาเด็กสำคัญของ 0-1 ปีแรกนี่คือสร้างความสัมพันธ์ (in-relationship) คือพ่อแม่มีอยู่จริง อะไรพวกนี้นั่นทำให้เด็กเป็นเด็กที่มีตัวตนมีอำนาจ

สอง คือ พบว่าสัมพันธ์กับเรื่องของสมาธิที่ไม่ดี สื่อที่หลุดผ่านทางหน้าจอผ่านออนไลน์มันคือ ภาพเคลื่อนไหวเด็กพวกนี้พอโตขึ้นไปแล้วเด็กจะอยู่นิ่ง ๆ ไม่ค่อยได้ เพราะสมองจะถูกกระตุ้นให้ต้องอยู่กับอะไรที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา

สาม คือ พัฒนาการทางภาษาช้า ภาษาที่เราพัฒนาด้วยคือการสื่อสารสองทาง แต่สื่อมัน พัฒนาการทักษะการสื่อสารทางเดียว ฉะนั้นบางอย่างการพูดอะไรเร็ว จับใจความไม่ได้ หรือจับได้แค่เป็น บางคำเช่น เอ บี ซี ดี อี เอฟ จี โดยไม่เข้าใจความหมาย ฉะนั้นก็มีข้อเสียหลายอย่าง แต่ว่าก็มีงานวิจัยรองรับว่า มันส่งผลในระยะยาวของเด็กเขาจึงแนะนำว่าไม่ควรให้เด็กเล่นหน้าจอถือบ่อย

ถาม: เด็กเล็กปฐมวัยควรเล่นอะไรที่ไม่ใช่สื่ออิเล็กทรอนิกส์?

ตอบ: ในวัยเด็ก ต้องกระตุ้นพัฒนาการ สื่อที่เด็กควรได้เล่น คือ ของเล่นที่เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เพราะเด็กจะสร้างความฉลาด สร้างพัฒนาการทางการเล่นเป็นหลัก ผ่านการเรียนรู้ที่เล่น ผ่านการจับต้อง เรียนรู้ผ่านการตอบสนองของคนเลี้ยงดู ฉะนั้นถ้าเราจะทำสื่อสำหรับเด็กเล็กที่เหมาะสมคือ ภาพเคลื่อนไหวที่ไม่มาก แล้วก็ต้องไม่เร็วเกินไป ต้อง 2 ขวบขึ้นไป เรื่องของภาษาต่างประเทศ สื่อพวกนี้ก็ช่วยได้ บางที เช่น โรงเรียนอินเตอร์เนชันแนล (โรงเรียนต่างชาติ) บางทีสื่อพวกนี้ก็ช่วยได้ แต่ต้องไม่มากเกินไป

ถาม: เพราะอะไร ทำไม เด็กสมัยนี้ติดมือถือมาก?

ตอบ: เพราะวงจรของการติดโทรศัพท์เป็นผลจากการทำงานของสมอง ทำให้เด็กมีอาการอยากและติดโดยไม่ได้เป็นแค่พฤติกรรมเท่านั้น แต่มีการปรับเปลี่ยนการทำงานของสมองที่ทำให้เกิดวงจรของการติด หลายครั้งเด็กกลุ่มนี้จะสูญเสียฟังก์ชันการทำงานไป เช่น ผลการเรียนรู้ตกต่ำลง มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อน กับคนในครอบครัว แยกตัว เหล่านี้คือสัญญาณอันตราย ไม่ใช่ สิ่งดี เพราะการติดหน้าจอจะเปลี่ยนสมองส่วนที่ใช้ในการคิดวิเคราะห์ควบคุมอารมณ์ของลูกให้มีความเสื่อมลง

ถ้าเด็กใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับหน้าจอโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือแม้แต่โทรทัศน์ จนแทบไม่ผละจากหน้าจอ พอถูกพ่อแม่สั่งให้หยุดเล่นก็จะมีอาการไม่พอใจ อาละวาด บางทีไม่ได้เล่นก็จะรู้สึกหงุดหงิด ในใจคิดถึงแต่โทรศัพท์ นี่คือการของเด็กติดหน้าจอ

สำหรับสาเหตุที่ทำให้เด็กติดอุปกรณ์เหล่านี้ ส่วนหนึ่งต้องยอมรับว่า เกิดจากพ่อแม่หลายคน ไม่มีเวลาและไม่ตั้งกติกา หรือฝึกวินัยในการเล่นหน้าจอให้กับลูก หลายคนปล่อยให้เด็กจัดการด้วยตัวเองทั้งหมด อยากเล่นเมื่อไรก็หยิบเอามาเล่น อยากเลิกเมื่อไรก็เลิก ปัญหาก็คือเด็กในวัยนี้น้อย ไม่มีศักยภาพพอที่จะควบคุมตัวเองเวลาที่อยู่กับอะไรที่สนุก และพอถูกขัดจังหวะก็จะแสดงความไม่พอใจออกมา พ่อแม่หลายคนก็ไม่กล้าขัด

อีกสาเหตุหนึ่งคือตัวพ่อแม่เองก็ติดโทรศัพท์เล่นโซเชียล เล่นเกมทั้งวัน เวลาลูกเข้ามาหาก็กลัวว่า ลูกจะกวน ก็หยิบ ยื่นโทรศัพท์อีกเครื่องให้ลูก เพื่อตัวเองจะได้ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเหมือนกัน นอกจากนี้พ่อแม่ไม่มีกิจกรรมอื่นทดแทนให้ลูกทำในยามว่าง พออยู่บ้านอย่างเดียวไม่มีอะไรทำ พ่อแม่ยังไม่ กลับมาก็ไม่รู้จะทำอะไรก็หยิบโทรศัพท์มาเล่น บางทีอยู่กับปู่ย่าตายายที่ซี้เกียจเล่นด้วย ก็ให้โทรศัพท์หลาน เหล่านี่

เป็นสาเหตุทำให้เด็กติดโทรศัพท์

ปัญหาลูกติดโทรศัพท์ถือเป็นสัญญาณอันตราย ที่พ่อแม่ต้องเร่งหาทางแก้ไขโดยเร็ว ถ้าหากปล่อยไว้ ไม่หาทางแก้ไขลูกก็จะกลายเป็นเด็กที่ไม่เชื่อฟัง มีพฤติกรรมก้าวร้าว คือ รื้อน เจ้าอารมณ์ โมโหง่าย เอาแต่ใจ การเรียนแย่ลง ซึ่งไม่เป็นผลดีทั้งต่อตัวลูกและเชื่อว่า จะสร้างปัญหาและความทุกข์ให้กับพ่อแม่ “พ่อแม่ต้องตระหนักถึงปัญหานี้และเอาใจจริงเอาใจที่จะแก้ไข หากทางคุยกับลูกว่าเรารู้สึกว่าเป็นปัญหาจากนั้นมองหาทางออกร่วมกับลูกคิดว่าจะต้องทำอย่างไร แต่อย่ากลัวลูก เวลาที่ห้ามลูกเล่นโทรศัพท์แล้วลูกร้องอาละวาดบังคับเราทุกอย่าง อย่าให้ลูกมาควบคุมเราได้ หน้าที่ของเราคือช่วยเหลือลูก พูดคุยกับลูกแล้วตั้งกติกาให้ลูกปฏิบัติ เช่น ไม่เอามือถือเข้าห้องนอนในขณะที่กำลังจะนอน วันหนึ่งควรเล่นไม่เกิน 2 ชั่วโมง ซึ่งรวมถึงการดูโทรทัศน์ด้วย

เมื่อใกล้หมดเวลาเล่นเราอาจจะช่วยเตือน ถ้ามีการเก็บแล้วไว้อยู่หรืออาละวาดหรืออะไรก็ตามวันต่อไปจะไม่ได้เล่น รอไปเล่นใหม่ในวันถัดไป เมื่อตั้งกติการ่วมกันก็ให้ลูกปฏิบัติแล้วเราต้องทำจริงโดยใช้วิธี “นุ่มนวลแต่จริงจัง” ไม่บ่น ไม่ตำ แต่ว่ารักษากติกาจริงจัง ถึงลูกจะร้องอ้อนวนยังงี้ก็ต้องไม่ใจอ่อนยื่นโทรศัพท์คืนให้ เพราะถ้าทำอย่างนั้นก็ได้ช่วยอะไร นอกจากนี้ควรพยายามหากิจกรรมให้ลูกทำหรือชวนลูกไปทำโน่นทำนี่ ขณะเดียวกันพ่อแม่ก็ต้องลดเวลาอยู่กับหน้าจอของตัวเองเพื่อไปอยู่กับลูกด้วย ถ้าทำได้ก็จะค่อย ๆ แก้ปัญหาได้เอง

ถาม: พ่อแม่หลายคนมีปัญหาลูกติดเกม จะแก้ไขอย่างไร?

ตอบ: มองว่าปัญหานี้สามารถแก้ไขได้ ซึ่งพ่อแม่ถือเป็นส่วนสำคัญมากในการสร้างกติกาให้ลูกว่าสามารถเล่นเกมได้วันละกี่ชั่วโมงและที่บ่นได้ก็ชั่วโมงต่อวัน เมื่อครบเวลาต้องเก็บทันที อย่าใจดีใจอ่อนเมื่อลูกไว้วาย รวมถึงมอบความรับผิดชอบให้ดูแล อาทิ งานบ้าน การหากิจกรรมอื่น ๆ ให้ลูกทำ อาทิ เล่นกีฬา ดนตรี ที่สำคัญพ่อแม่ควรปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ไม่ใช่ปากสอนลูกแต่ก็ยังติดโซเชียลเสียเอง ทั้งนี้หากจะเปรียบเทียบการมีลูกติดโซเชียลก็เหมือนมีลูกติดยาเสพติด หากลูกต่อต้านพ่อแม่ที่เข้าไปควบคุมการเล่นโซเชียลมีเดียของเขา เราก็ต้องพามาพบจิตแพทย์เด็กเพื่อประเมินและรักษาอย่างเหมาะสม

ถาม: เด็กไทยทุกวันนี้ ติดสื่อสังคมออนไลน์มากด้วย ผลกระทบมีอะไรบ้าง?

ตอบ: ปัญหาการติดโซเชียลของเด็กไทยนับวันยิ่งรุนแรงขึ้น ส่วนหนึ่งเกิดจากพ่อแม่ใช้อุปกรณ์ไอทีที่เลี้ยงลูก ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ลดลง เพราะขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและการเรียนรู้จากธรรมชาติ ขาดการยอมรับ นับถือตนเอง รู้สึกว่าด้อยคุณค่าในตัวเอง เกิดความทุกข์จากการเปรียบเทียบตนเองและเพื่อนในโซเชียล อาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ วิธีแก้คือการสร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรมให้เยาวชน ได้รู้กระบวนการคิด วิเคราะห์อย่างเป็นระบบ รู้เท่าทันโลกออนไลน์ เข้าใจตนเองและคนรอบข้าง มีสติในควบคุมอารมณ์ร่วมถึงสร้างวินัยให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัยใหม่ ทั้งนี้จากการเก็บข้อมูลในอเมริกาพบร้อยละ 10-15 ของเด็กติดเกม ติดโซเชียลมีภาวะซึมเศร้า สมาธิสั้น ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง ร้อยละ 4-5 มีการฆ่าตัวตาย ทั้งนี้การติดโซเชียล ติดเกมทำให้การใช้สมองส่วนคิดวิเคราะห์น้อยลง

เพิ่มการใช้สมองส่วนความอยาก หากไม่ได้เล่นจะหงุดหงิด อารมณ์เหมือนติดยา

ในคลินิกวัยรุ่นขณะนี้มีการจ้องควายมาเป็นปีสำหรับให้คำปรึกษาเด็กก็มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีภาวะซึมเศร้า และผลการเรียนไม่ดี ถือเป็นเรื่องใหญ่การเล่นเฟซบุ๊กไปเรื่อย ๆ จะมีผลทำให้เด็กเป็นโรคซึมเศร้า โดยเฉพาะคนมีความทุกข์จะอยู่ในโลกนี้ยากเนื่องจากในโลกที่สร้างขึ้นมาเหมือนจริงนั้นสวยงาม เมื่อเอาชีวิตตัวเองไปเปรียบกับคนอื่นก็จะทุกข์ จนทำให้เยาวชนยุคใหม่มีโรคหลงตัวเองหลงตัวเองเพิ่มมากขึ้น เยาวชนไม่มีวินัย มีแต่ความคิดอยากได้ อยากมี ไม่มีความอดทน เนื่องจากไม่เคยฝึกเรื่องความอดทน อยากรีก็ตามเกมกับเฟซบุ๊กมีทั้งข้อดีข้อเสีย สิ่งผู้ปกครองต้องรู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์ รู้จักการตั้งกติกา โดยยึดหลักใจดี เข้าใจ แต่เอาจริงคือต้องมีการกำหนดเวลาในการเล่นหากลูกเล่นเกินเวลาก็จะมีบทลงโทษโดยใช้ช่วงเวลาทองคือก่อนซื้อโทรศัพท์ต่อรองกับลูก

ถาม: การอ่านนิทาน สำคัญอย่างไร แตกต่างอย่างไรเมื่อเทียบกับการดูสื่อจากหน้าจอ?

ตอบ: สื่อนิทานมันเป็นภาพนิ่ง เรื่องของสมาธิจดจ่อก็ได้ดีกว่า นิทานการกวาดตาของเด็กจะช้ากว่าการกวาดตาผ่านสื่อออนไลน์ ซึ่งอันนี้มันมีวิจัยที่เขาทำพบว่าการอ่านนิยาย นิทาน ทำให้เกิดสมาธิที่ดีกว่า การใช้คำดีกว่าเมื่อเทียบที่อ่านผ่านสื่อออนไลน์ แล้วหนังสือเวลาอ่านได้ใช้ประสาทสัมผัส มันมีกลิ่นหนังสือ กลิ่นกระดาษ ประสาทสัมผัส เป็นสิ่งที่ใช้ประสาทสัมผัสมากกว่าที่เห็น ดีกว่าการใช้สื่อออนไลน์ ถามว่าภาพออนไลน์มีภาพเคลื่อนไหวให้เราไหม ตอบว่ามีเพราะ แต่มันก็แลงแกงด้วยการคิด กับสมาธิที่ไม่ดี หรือการอดทนรอคอยน้อยกว่าการเปิดหนังสือ เดียวนี้เด็กอาจจะอยู่กับหน้าจอได้ประมาณ 7 หรือ 8 วินาที ไม่เป็นไปตามนั้นเขาก็เลื่อนผ่าน อะไรที่นิ่ง ๆ เขาก็อดทนอดกลั้นได้น้อยลง

นิทานมันสามารถรับให้เป็นการสื่อสารสองทางได้ด้วย มันขึ้นกับคนเล่าเรื่องถ้าพ่อแม่สมมติว่านำเอานิทานมาทำให้เกิดสื่อคิดนอกกรอบทำเป็นทิวไรก็อาจจะทำให้ดีขึ้น แต่จริง ๆ สื่อออนไลน์ก็ทำได้นะ ถ้าพ่อแม่คิดจะใช้มัน สื่อบุคคลข้อดีคือมันการสื่อสารแบบสองทาง เป็นแบบถาม-ตอบได้มันชวนคิดได้ คือนิทานมันสามารถให้แง่คิดแต่ไม่สามารถชวนคิดได้ การชวนคิดต้องเกิดจากตอนที่พ่อแม่อ่านนิทานและชวนลูกคุยไปด้วยกัน

ถาม: ทำอย่างไรให้เด็ก ๆ มีทักษะการเรียนรู้สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัย?

ตอบ: ข้อเสียนี้คือแต่ละบ้านเขาจะควบคุมได้ เพราะบ้านไหนที่บริหารความเสี่ยงได้ก็ถือว่าปลอดภัย อย่างถ้าเรามีลูกก็มีประโยชน์มากเหมือนกัน ถ้าบริหารความเสี่ยงได้คุณก็คือผู้ชนะ ถ้าบริหารไม่ได้คุณก็แพ้

ถาม: รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้าง เพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ในประเด็นที่ท่านกังวล?

คำตอบ: ภาครัฐต้องเป็นตัวตั้งตัวตี หนึ่งคือพวกเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสมนี้ต้องมีวิธีในการจัดการที่สำคัญสิ่งที่ภาครัฐทำได้แต่ไม่ได้ทำ คือการมีเทคนิคที่เขาจะคุยกับลูกว่าต้องทำยังไง เราไม่เคยเห็นรัฐบาลพูดถึงเรื่องนี้ ซึ่งรัฐบาลก็โยนมาที่พ่อแม่ ควบคุมสิ่งที่ควบคุมได้ เช่น สื่อต่าง ๆ ที่ไม่ควรเข้าถึงเด็ก หรือควบคุมรัฐบาลก็

ต้องช่วยป้องกัน ไม่ให้เด็ก ๆ เข้าถึง สองคือ พื้นที่สร้างสรรค์ เช่น ทุกวันนี้เด็กหลายคนก็อาจจะทำอะไรอยู่ แต่ในบ้าน เล่นหน้าจอไปวัน ๆ ชุมชนถ้ามีการจัดกิจกรรมให้เด็กพวกนี้ก็อาจจะเป็นนโยบายที่รัฐบาลก็ทำได้ สร้างเพื่อเรียนรู้ สร้างแอปพลิเคชันให้พ่อแม่ควบคุมการเล่นของลูกก็น่าจะเป็นเรื่องที่ดี

ถาม: ทักษะที่พ่อแม่ควรมีในการเลี้ยงดูลูกให้เท่าทันสื่อออนไลน์?

ตอบ: ควรที่จะทำความเข้าใจ เพราะยังงี้ก็เลี้ยงไม่ได้ ต่อไปการศึกษาต้องมีเรื่องพวกนี้เราต้องทำความเข้าใจ และในขณะเดียวกัน ต้องทำความเข้าใจเพราะยังงี้มันก็มีข้อดี อย่าไปปิดกั้น เพราะยังงี้แล้วเราก็ไม่กลับไปใช้กระดานชนวน โลกมันก็ต้องไปข้างหน้า ทีนี้ก็ต้องทำความเข้าใจว่ามันมีข้อดีมากด้วยถ้าใช้เป็น ในขณะที่เดียวกันก็ต้องระวังข้อเสียที่มีผลกับเด็กมากมาย ขณะเดียวกันก็สร้างความรู้เท่าทันสื่อ มีการฝึกการตอบสนองต่าง ๆ ผ่านสื่อ ต้องเป็นสิ่งที่จะต้องพัฒนาเพราะเราเลี้ยงไม่ได้ แต่เราเลี้ยงให้ลูกเข้าถึงช้ากว่าที่จำเป็นได้ พ่อแม่ก็ต้องอยู่ตรงนี้ คอยเป็นพี่เลี้ยง คอยกำหนดเวลาเวลาที่ใช้ คอยสร้างวิธีการแก้ปัญหา คอยรับฟังความคิดเห็นของลูก เรารู้อะไรดีไม่ดีแต่ลูกไม่ฟัง พ่อแม่ก็ควรใช้การสื่อสารในเชิงบวก พ่อแม่ต้องฝึกการพัฒนา ศักยภาพ วิธีคิด ไม่ใช่การฟังพ่อแม่แล้วทำตาม การสร้างเรื่องของวิธีการคิดการตัดสินใจซึ่งมันสร้างผ่านการเลี้ยงดู ทักษะวินัยเชิงบวกนี้แหละเป็นสิ่งที่แม่ขาด

เด็กยุค Gen Z เป็นเด็กที่เติบโตมาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสามารถในการใช้งาน เทคโนโลยีและเรียนรู้ได้เร็ว โดยใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนเว็บไซต์ สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตเป็นหลัก ซึ่งปัญหา การติดสื่อออนไลน์มีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ส่วนหนึ่งเกิดจากวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ใช้อุปกรณ์ไอทีเลี้ยง ลูก ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ลดลง เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและกิจกรรมที่ได้เรียนรู้จากธรรมชาติ รวมถึงการขาดการยอมรับและนับถือตนเอง ให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าในตัวเอง เกิดความทุกข์จากการเปรียบเทียบ ระหว่างชีวิตตนเองและชีวิตเพื่อนในสังคมออนไลน์ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้า

วิธีแก้ไขปัญหานี้คือ การสร้างมาตรฐานด้านคุณธรรมเด็กไทย 5.0 ด้วยการปรับกระบวนการ ทั้ง 5 ข้อ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา และรับผิดชอบ” เพื่อสร้างเยาวชนรุ่นใหม่ให้พร้อมก้าวสู่ ศตวรรษที่ 21 อย่างมีคุณภาพ เด็กได้รู้กระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ รู้เท่าทันโลกออนไลน์ รวมถึงเข้าใจตนเองและคนรอบข้าง มีสติ สร้างวินัย จนกลายเป็นนิสัยใหม่ในที่สุด

11: “จิตวิทยาการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนในยุคออนไลน์”

แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสูติ

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นนเอดมินเฟซบุ๊กเพจ ‘เซ็นเด็กขึ้นภูเขา’

“แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสูติ” หรือ “หมอมิน” หมอมินบานเย็น จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น เจ้าของเพจเซ็นเด็กขึ้นภูเขา และคุณหมอยังเป็นผู้ทรงอิทธิพลในแง่ของการสร้างความรู้ วินัย และทักษะการเลี้ยงดูเด็กที่พ่อแม่วันนี้ให้ความชื่นชมในแนวคิดและมุมมองใหม่ ๆ ที่มองโลกอย่างเปลี่ยนผ่านและเข้าใจ นับเป็นจิตแพทย์รุ่นใหม่ที่มีทักษะการสื่อสารประเด็นเรื่องจิตวิทยาที่คุณพ่อคุณแม่สมัยใหม่ให้ความสนใจ และเข้าใจวัยรุ่นยุคนี้ได้ดีที่สุดในหนึ่งของวงการจิตแพทย์

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่นในการใช้สื่อออนไลน์
2. คำแนะนำทางจิตแพทย์ต่อการวางกรอบการใช้สื่อออนไลน์
3. เทคนิคสำหรับพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูกกับการใช้สื่ออย่างปลอดภัย

ถาม: ในเพจของคุณหมอ (เข็นเด็กขึ้นภูเขา) เคยมีพ่อแม่เข้ามาปรึกษาปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ของเด็กหรือไม่ และมีพี่ดแบ็คผลลัพท์กลับมาอย่างไร?

ตอบ: มีค่ะ หลากหลายรูปแบบ ส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นจะเป็นปัญหาที่เกี่ยกับชนิดหนึ่ง หลังจากเปิดเฟซบุ๊กให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูก ก็พบว่าพ่อแม่มักอินบ็อกซ์มาถามวิธีการดูแลลูก เมื่อลูกดื้อ หรือไม่เชื่อฟัง ซึ่งเมื่อซักถามต่อไปก็พบว่าเกือบทั้งหมดเกิดจากปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวที่หายไป บางครอบครัวต้องส่งลูกให้ปู่ย่าเลี้ยง กว่าจะกลับมาหาพ่อแม่ก็เมื่อ 5 ขวบ เด็กห่างจากพ่อแม่ไป ทำให้ลูกรู้สึกไม่สนิท หรือสังคมนกัมหน้า

ที่หมอทำเพจนี้ขึ้นมา ก็เพราะเห็นว่าปัจจุบันคนไทยและวัยรุ่นมีปัญหาทางจิตเวชมากขึ้น ในขณะที่จำนวนจิตแพทย์มีไม่เพียงพอ ซึ่งนอกจากการให้ข้อมูลผ่านหน้าเพจแล้ว ยังคอยตอบปัญหาทางหลังไมค์ด้วย ซึ่งก็มีตั้งแต่ปัญหาการเลี้ยงดูลูก ลูกดื้อ ไม่เชื่อฟัง ไปจนถึงเรื่องสัมพันธ์ภายในครอบครัว พ่อแม่บางคนบอกคุยกับลูกไม่รู้เรื่อง

หมอคิดว่าปัจจุบันครอบครัวไทยขาดความใกล้ชิดกัน ขาดบรรยากาศการพูดคุยที่มีลักษณะเป็นขานเรียน ซึ่งปมปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งคือพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูก พ่อแม่บางคนต้องส่งลูกไปอยู่กับตยายตอนลูกเล็ก ๆ พอเอาลูกกลับมาเลี้ยงก็คุยกันไม่รู้เรื่อง บอกว่าลูกดื้อ ไม่เชื่อฟัง ซึ่งก็ต้องเข้าใจว่าการที่เราจะเชื่อใจใครต้องมีพื้นฐานมาจากเรื่องความเชื่อมั่น ความสัมพันธ์ที่ดี มีความไว้วางใจกันมาก่อน และอีกส่วนที่มีผลคือภาวะ “สังคมนกัมหน้า”

หมอมองว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเหมือนดาบสองคม และถ้าพ่อแม่ใช้มาก ลูกก็จะใช้มาก ก็เหมือนกับการสอนลูก แม่พ่อแม่จะบอกให้ลูกทำโน่นนี่เพื่อให้เป็นเด็กดี ก็ไม่ได้ผลเท่ากับการทำให้เขาเห็นสังคมนกัมหน้าทำให้เกิดภาวะ “alienation syndrome” เป็นมนุษย์ต่างดาวของกันและกัน ขาดปฏิสัมพันธ์กันในโลกความเป็นจริง ขาดการแสดงออกทาง อวัจนะภาษา เช่น การกอด การสบตา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะพัฒนาเป็นความผูกพัน ความเห็นอกเห็นใจกัน เมื่อขาดไปก็น่าเป็นห่วง ทำให้สังคมนกัมหน้าอย่างปัจเจกมากขึ้น มีการแข่งขันกันมากขึ้น ขาดการเอื้ออาทรกัน

ถาม: เราสามารถเรียกอาการเหล่านี้ว่าเป็นปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่สืบเนื่องมาจากการใช้อินเทอร์เน็ตได้หรือไม่?

ตอบ: ก็เป็นส่วนหนึ่งค่ะ

ถาม: มีผลกระทบอย่างอื่นนอกเหนือจากอาการที่กล่าวมาข้างต้นหรือไม่?

ตอบ: ผลกระทบอื่น ๆ ที่นอกจากคิดสื่อนองใช้เวลาไปกับมัน ส่งผลกระทบต่อจิตอื่น ๆ และปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง คือ ซึมเศร้า วิตกกังวล รู้สึกว่าตัวเองไม่ค่อยดีเท่าไร สมานธิสัน

ถาม: ข้อดีและข้อเสียของสื่อออนไลน์ที่มีผลต่อการพัฒนาการของสมองของเด็กมีอะไรบ้าง?

ตอบ: ข้อดี คือ เป็นสื่อที่สามารถเป็นเครื่องมือที่ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ในสังคม ติดต่อสื่อสารกับคนรอบข้าง

เช่นเพื่อน ๆ ญาติ เพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ การเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ข้อเสีย ก็อย่างที่บอกไว้แล้วข้างต้น คือ เรื่องของสุขภาพกาย สุขภาพจิต เรื่องของความเครียดต่าง ๆ

ถาม: ถ้าเอาข้อดีข้อเสียมาเปรียบเทียบกัน มีความคุ้มค่าหรือขาดทุนอย่างไร?

ตอบ: หมอว่าเอามันมาคิดแบบคุ้มค่าหรือขาดทุนมันยาก มันก็เหมือนกับสื่อทุกอย่างที่มีทั้งโทษและประโยชน์ แต่เราจะใช้อย่างไรให้มันเหมาะสม ซึ่งขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดูอบรมของผู้ใหญ่ที่ต้องปลูกฝัง กฎระเบียบการควบคุมตัวเองอะไรต่าง ๆ ให้กับเด็ก หรือการส่งเสริมให้เด็กรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งหมายถึงบทบาทของพ่อแม่ ครู ผู้ปกครองก็ต้องมีส่วนในเรื่องนี้ด้วยเช่นกัน

ถาม: สื่อดิจิทัล สื่อออนไลน์ เหล่านี้สามารถทำให้เด็กเป็นออทิสติกได้หรือไม่?

ตอบ: หมอคิดว่าคงไม่ทำให้เป็นออทิสติก เพราะออทิสติกคือโรคทางสมอง แต่อาจจะเป็นภาวะคล้าย ๆ ออทิสติก หรือเป็นออทิสติกเทียม คือเด็กมีความบกพร่องทางการเข้าถึงสังคมเพราะไม่ได้ฝึก และอยู่กับสื่อทางอิเล็กทรอนิกส์แต่เพียงอย่างเดียว อาการออทิสติกเป็นกลุ่มอาการความบกพร่องทางพัฒนาการด้านหลัก ๆ คือ การสื่อสารและสังคม ซึ่งบางครั้งเด็กที่ใช้สื่อมาก ๆ เขาไม่เคยฝึกการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เราก็จะเจอกับเด็กหลายคนทีพูดซ้ำ หรือไม่พูด หรือพูดแล้วแต่สื่อสารไม่ค่อยเป็น มันจะคล้าย ๆ กับออทิสติกได้

ถาม: ทำไมองค์กรอนามัยโลกจึงมองว่าอาการติดเกมเป็นโรคทางจิตเวช หรือคล้ายกับโรคติดการพนัน?

ตอบ: เพราะว่าโรคติดเกม ในงานวิจัยพบการเปลี่ยนแปลงของสมองบางส่วนจริง ๆ และพอเล่นเกมจนติด จะมีอาการหลัก ๆ ของภาวะเสพติด การเสพติดทุกอย่าง เช่น เสพติดยา เสพติดเกม ติดซีรีส์ ติดช้อปปิ้ง ออนไลน์ คือถ้าเกิดใช้จนติดก็จะมีอาการหลัก ๆ คือการหมกมุ่นว่า ตื่นมาต้องเล่น ก่อนนอนต้องเล่น คิดถึงสิ่งที่เราติด เช่น คิดถึงเกมตลอด เวลาคุยกับเพื่อนก็คุยเรื่องเกม ใช้จนการเรียนหรือการทำงานสูญเสียไป เรียนตก ไม่ทำการบ้าน ไม่ส่งงาน และมีเรื่องของการขาดการควบคุมตัวเอง จริง ๆ ก็รู้แหละว่าต้องหยุดเล่น แต่หยุดไม่ได้ มันเพลิน มันมันส์ ต้องเล่นต่อเนื่อง นี่คืออาการติด

ถาม: ทักษะในการใช้สื่อออนไลน์ของพ่อแม่ในยุคดิจิทัลคืออะไร?

ตอบ: คุณพ่อคุณแม่ต้องเชี่ยวชาญในเรื่องเทคโนโลยี ต้องรู้จักสื่อที่ลูกเล่น ต้องรู้จักการให้ความสำคัญกับสัญญาณในการใช้อิเล็กทรอนิกส์ ว่าก่อนที่จะให้เล่นต้องมีข้อไหนบ้าง พ่อแม่ต้องเข้าใจพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น มีทักษะในการเลี้ยงลูกเชิงบวก การสร้างสัมพันธ์ภาพกับลูก การให้ความรัก ความอบอุ่น การให้ระเบียบวินัยอย่างเหมาะสม

ถาม: ในมุมมองของคุณหมอ ปัจจุบันมีปัญหาจากสื่อออนไลน์ใดส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนบ้าง?

ตอบ: หมอมองว่าสื่อออนไลน์ทำให้เกิดปัญหาหลาย ๆ อย่าง ทั้งเรื่องสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต เรื่องของสุขภาพร่างกายถ้าเล่นมากเกินไปเด็กก็ไม่เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เกิดภาวะอ้วนตามมา และกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง เรื่องของสุขภาพใจคือ นอนไม่ค่อยหลับ เพราะเล่นมาก ๆ จะมีผลต่อการหลั่งของไฮโดรเมลาโทนินที่เกี่ยวข้องกับการนอน และภาวะซึมเศร้าวิตกกังวล บางครั้งเล่นมาก ๆ ทำให้เด็กสูญเสียความมีคุณค่าในตัวเอง บางคนสมาธิสั้น อาจจะมีภาวะขาดธรรมชาติ คือเด็กไม่ได้ออกไปในสิ่งแวดล้อมกลางแจ้งเพราะอยู่แต่กับหน้าจอ เป็นต้น ส่วนเรื่องที่เป็นลักษณะเฉพาะเจาะจงที่เป็นห่วงคือ เด็กวัยรุ่นเขายังไม่มีประสบการณ์มาก บางครั้งเขาเล่นแล้วอาจจะเจอเนื้อหาที่ไม่ถูกต้องแล้วนำไปเผยแพร่ และเรื่องของการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ หรือ “cyber bully” ซึ่งในเรื่องของการเสกติดสื่อออนไลน์ ทั้งเกม สื่อสังคมออนไลน์ การซื้อของออนไลน์ การพนันออนไลน์ บางครั้งเขาไปเล่นแล้วทำอะไรแบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์แล้วกลายเป็นประวัติติดตัวเขาไป

ถาม: จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น หมอคิดว่าปัญหาใดอันตรายที่สุด?

ตอบ: มันอันตรายทั้งนั้นเลย แต่ที่จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นที่เจอบ่อย ๆ ก็คือ เรื่องของเด็กและวัยรุ่นที่เกิดจากการใช้สื่อออนไลน์ เช่น ซึมเศร้าวิตกกังวล สูญเสียคุณค่าในตัวเอง (self-esteem)

ถาม: สื่อออนไลน์แตกต่างจากสื่อนิทาน อย่างไรบ้าง ทำไมเราต้องกังวลต่อสื่อออนไลน์ที่จะมีผลต่อพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็ก?

ตอบ: เด็กเล็ก ๆ ที่อายุต่ำกว่า 2 ขวบ เขาจะต้องเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง คือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ดูแลใกล้ชิด เช่น การพูดคุย เล่นด้วยกัน เล่นนิทาน ร้องเพลง เต้นรำ ตรงนี้จะนำมาสู่การมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ เช่น วิถีคิด ภาษา กล้ามเนื้อ ทักษะทางอารมณ์ สังคม งานวิจัยบอกว่าระบบประสาทและสมองของเด็กยังไม่พร้อมที่จะรับสื่อดิจิทัลเทคโนโลยีต่าง ๆ และมีผลอาจทำให้เด็กมีพัฒนาการสื่อสารล่าช้า พูดช้า และมีพัฒนาการทางสังคมที่ผิดปกติได้

ถาม: สถิติปัญญาของเด็กควรพัฒนาด้วยสื่อในลักษณะใดบ้าง?

ตอบ: ถ้าเป็นเด็กเล็กการที่จะส่งเสริม จำเป็นต้องผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ดูแล เช่น การเล่น การเล่านิทาน ร้องเพลง การพูดคุยสองทาง ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องเข้ามามีส่วนร่วมในส่วนนี้ด้วย

ถาม: แล้วปัญหาเรื่องการกลั่นแกล้งออนไลน์ในวัยรุ่น เรื่องนี้คุณหมอมีคำแนะนำอย่างไร?

ตอบ: ปัญหานี้ค่อนข้างน่าเป็นห่วง เพราะหากเกิดขึ้นในระดับบุคคลจะก่อให้เกิดความเครียด ความรู้สึกผิด และด้อยค่าในตัวเอง ทำให้มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล บางคนอาจเกิดความคิดที่ต้องการฆ่าตัวตาย หากมองว่าสถานการณ์นี้เกิดขึ้นกับคนในสังคมไทยมากขึ้น ผลกระทบโดยรวมที่จะเกิดขึ้นในอนาคต คือ “cyber bullying” จะยิ่งทำให้ความเครียดของคนไทยเพิ่มสูงขึ้น อัตราการเป็นโรคจิตเวชและอัตราการฆ่าตัวตาย จะเพิ่มจำนวนขึ้นตามไปด้วย

วัยรุ่นอาจมีความเข้าใจผิดว่าการกลั่นแกล้งผ่านโลกออนไลน์เป็นการผจญความถูกต้องจึงต้องเปิดโปง และสร้างกระแสทำให้อีกฝ่ายไม่มีที่ยืนในสังคมนั้น ในความเป็นจริงการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ไม่เกี่ยวข้องกับการผจญความถูกต้องแต่อย่างใด ต้องแยกกันให้ชัดเจนว่า การเปิดโปงในเรื่องที่ไม่ถูกต้องนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องมีความเหมาะสม อยู่บนพื้นฐานข้อมูลที่ตรวจสอบได้ เป็นข้อเท็จจริง ไม่ได้มาจากอคติหรือการฟังต่อ ๆ กันมา

อย่างไรก็ดี เมื่อการเปิดโปงกลายเป็น การโจมตีกลั่นแกล้งกันอย่างรุนแรงผ่านโซเชียล สิ่งนั้นถือเป็นการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ หรือกลั่นแกล้งออนไลน์นั่นเอง

หมออยากบอกว่า ทุกคนจำเป็นต้องรู้วิธีที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ต้องรับมือให้ได้และมีสติ เช่น การกดแคปหน้าจอบันทึกถ้อยคำต่าง ๆ ของผู้ที่ละเมิดไว้ เพื่อใช้เป็นหลักฐาน

กรณีที่จะต้องจัดการกับผู้กระทำ หรือรู้วิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์แบบอื่น เช่น การบล็อกคนที่มาแกล้ง, การแจ้งไปทางบริษัทอย่างเฟซบุ๊ก หรือแจ้งคนที่เชื่อถือและไว้วางใจได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง และคุณครู โดยไม่ควรจะเก็บปัญหาไว้คนเดียว และปล่อยให้ถูกระทำอย่างต่อเนื่อง

ถาม: ผลกระทบจากการเสพติดสื่อในวัยรุ่นมีอะไรบ้าง?

ตอบ: ปัจจุบันก็มีหลายพฤติกรรม ที่กังวลคือ “โซเชียลมีเดีย ซินโดรม” หรือ “โรคสื่อโซเชียล” คือภาวะที่ส่งผลจากการใช้อินเทอร์เน็ตหรือโซเชียลมีเดียอย่างไม่เหมาะสม เกิดขึ้นจากความไม่เท่าทันของผู้ใช้ เช่น การใช้โซเชียลมากเกินไป ทำให้เกิดการเสพติด โดยเฉพาะเด็กมักติดการเล่นเกมออนไลน์ การใช้โซเชียลมีเดียต่าง ๆ ที่มากเกินไปอาจเกิดผลเสีย เช่น เล่นมากจนนอนน้อยลง ส่งผลต่อการหลังฮอว์โมนเจริญเติบโต เด็กวัยรุ่นติดโทรศัพท์มือถือจนเกิดผลเสียต่อร่างกาย มีภาวะอ้วนเพราะไม่ออกกำลังกาย และเกิดอาการสมาธิสั้น เหม่อลอย เข้าสังคมในโลกความเป็นจริงไม่ได้

พ่อแม่ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มาก ส่งผลให้ลูกก็เล่นเช่นกัน เพราะเด็กเรียนรู้ผ่านกระบวนการเลียนแบบพฤติกรรม จนเรากลายเป็นมนุษย์ต่างดาวระหว่างกัน นั่นทำให้ขาดการสื่อสารด้านอวัจนภาษาแววตา ท่าทาง ซึ่งทำให้เด็กขาดการเรียนรู้เรื่องการเอื้อเฟื้อ หรือเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ไป นอกจากนี้ยังทำให้เด็กมีพัฒนาการช้าเหมือน ชูชช้าได้

อย่างไร้ลูกเกิดปัญหาจนต้องมารักษา แต่ควรใช้เวลาอยู่กับลูกให้มาก เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกตั้งแต่วัยแรก ป้องกันปัญหาที่จะเกิดเหล่านี้ ก่อนที่สายเกินไปแล้วต้องบำบัด เพราะสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญร่วมสร้างสังคมใหม่สำหรับเด็ก

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: พ่อแม่ควรต้องรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัยและควรรู้ว่าเราจะส่งเสริมพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัยอย่างไรให้เหมาะสม ควรรู้เรื่องผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นกับเด็ก และต้องรู้จักสื่อที่เด็กกำลังเล่น ต้องรู้วิธีควบคุม การจัดระเบียบต้องทำอะไรให้หนักแน่นและใช้จริงได้ ก่อนที่พ่อแม่จะให้เด็กได้สัมผัสกับสื่อออนไลน์ หมอคิดว่ามันเป็นความรับผิดชอบของพ่อแม่ เพราะคนที่ใช้อุปกรณ์เหล่านี้ให้เด็กคือ

พ่อแม่ ฉะนั้น พ่อแม่ควรมีกฎกติกาอย่างชัดเจนก่อนที่จะให้อุปกรณ์ต่าง ๆ เหล่านี้กับลูก

ถาม: การใช้โทรศัพท์มือถือ หรือไอแพดเสี่ยงลูก ดีหรือไม่อย่างไร?

ตอบ: ไม่ดีแน่นอน เพราะว่ามันเหมือนกับพ่อแม่ไปสร้างเงื่อนไขเวลาที่เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ดี อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เหล่านี้จะถูกหยิบยื่นให้ แล้วเด็กจะโปรแกรมไว้ในสมองแล้วว่า ทีหลังถ้าเขาอยากได้สิ่งเหล่านี้ ซึ่งเขาชอบและมันสนุก เขาก็จะมีพฤติกรรมที่คือ ขน เสียงดัง ไม่ยอมกินข้าว เพื่อให้ได้มาในอุปกรณ์เหล่านี้

มีงานวิจัยในต่างประเทศอธิบายว่า เด็กอายุก่อน 2 ขวบไม่ควรรับสื่อด้านไอทีเพราะจะมีผลต่อพัฒนาการทางภาษาและสังคม และเมื่ออายุ 2 ขวบขึ้นไปถึงจะเริ่มดูได้ แต่เริ่มต้นที่การดูเสริมสร้างจินตนาการ และไม่ควรเป็นแนวแฟนตาซีหรือชวนฝันจนเกินไป

แต่พ่อแม่ก็ต้องควบคุมลูกอย่างใกล้ชิด เด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ขวบควรดูคลิปดูยูทูปด้วยกันกับพ่อแม่ พอหลังจากนั้นเริ่มปล่อยได้แต่ต้องจับตาดูอย่างใกล้ชิดว่าลูกทำอะไร มีการวางระเบียบชัดเจนในการเล่นมือถือ ต่างชาติเรียกว่า “Cell Phone Contract Deal” กำหนดว่าเล่นได้ช่วงเวลาไหน วันละกี่ชั่วโมง ถ้าลูกผิดสัญญา พ่อแม่จะเก็บมือถือคืน

ถาม: สมมติว่าเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ดี พ่อแม่ควรทำอะไร ถ้าไม่นำเทคโนโลยีเหล่านี้มาใช้?

ตอบ: พ่อแม่ต้องเข้าใจพัฒนาการเด็กก่อนว่าถ้าเป็นเด็กเล็กมาก ๆ บางครั้งการควบคุมตัวเองของเขายังไม่ดี พอเราอาจพาเขาไปข้างนอกเท่าที่จำเป็น และไม่ใช่ว่าเราจะพาเด็กเล็กไปดูหนังแล้วเด็กก็ร้องในโรงหนัง อันนี้คือพ่อแม่ไม่เข้าใจพัฒนาการของเด็ก แต่ว่าถ้าเกิดร้องขึ้นมาเวลาทานข้าว พ่อแม่ควรมีเทคนิคในการเบี่ยงเบน อาจจะหาของเล่น มีนิทานหรืออะไรก็ได้ที่ไม่ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ไม่อย่างนั้นเด็กจะติดได้

ถาม: การถ่ายทอด หรือ บันทึกภาพวิดีโอของเด็ก ๆ เผยแพร่สื่อสังคมออนไลน์ โซเชียล จะมีผลกระทบต่ออะไรกับลูกในอนาคตหรือไม่?

ตอบ: หมอว่าตรงนี้ เป็นสิทธิของเด็กอย่างหนึ่ง บางครั้งเด็กเขาอาจจะมาย้อนคิดถึงในอดีต ว่าพ่อแม่ถ่ายเขาอย่างนั้นอย่างนี้พ่อแม่เคยถามเขาก่อนไหม เขาอาจจะยังเด็กเลยไม่ได้ขัดขวางอะไร แต่พอโตมาเขาอาจรู้สึกไม่ดี ซึ่งบางครั้งมันจะทำให้เขาตกเป็นเหยื่อของ “cyber bully” ผ่านรูปหรือวิดีโอที่พ่อแม่เขาถ่าย ที่ผู้ใหญ่เขาคิดว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก อย่างที่เราเห็นว่ามีกรถ่ายคลิปเด็กที่ตกลงขบขัน เช่น คุณครูเขาถ่ายรูปเด็กลงโซเชียล แล้วก็มีคนมาคอมเมนต์อะไรต่าง ๆ ตามมา จริง ๆ เราต้องมองลงไปให้ลึกกว่าความน่ารักของเด็กตอนนั้น เรากำลังกระทำกับเด็กอย่างเหมาะสมหรือเปล่า สิทธิของเด็กที่เขาจะปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ เรานึกถึงสิ่งเหล่านี้ใหม่ เราต้องละเอียดอ่อนกว่านี้

ถาม: ปัจจุบันมีเด็ก ๆ ดิตเกม ดิตสื่อ ดิตเซลฟี่ เป็นส่วนมาก สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่ออะไรกับเด็กบ้าง?

ตอบ: การดิตสื่อโซเชียลมีเดีย หรือเซลฟี่ บางครั้งสื่อพวกนี้เวลาเด็ก โดยเฉพาะวัยรุ่น เขาดูเขาจะยึดติดกับ

ยอดโลก หรือคอมเมนต์ และเราก็จะเห็นว่าโซเชียลมีเดียของดารา บางครั้งจะเน้นในภาพลักษณ์ภายนอก เช่น ความสวยความงาม ผิวขาว ฟันดี ผอม บางครั้งก็กลายเป็นค่านิยมของเด็กยุคใหม่ว่า ตรงนี้คือตัวตน คือคุณค่า เขาจะทำอะไรเพื่อให้ได้ยอดโลก ยอดแชร์ เขาจะเซลฟี่ทำไหนดึงดูด ซึ่งจะทำให้เด็กสูญเสียการตระหนักถึงคุณค่าภายในที่ยั่งยืน ที่มองไม่เห็นผ่านสื่อเหล่านี้ พ่อเด็กไปเล่นสิ่งเหล่านี้มาก ๆ ก็จะทำให้กลายเป็นทัศนคติของเด็กไปว่าตรงนี้คือสิ่งที่จริงจังยั่งยืนซึ่งจริง ๆ แล้วมันไม่ใช่

ถาม: รัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรพิจารณาการใดบ้างเพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ที่หมกมุ่น?

ตอบ: รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรตระหนักว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ และควรทำตั้งแต่รากฐาน คือครอบครัว ควรจะเป็นทักษะหนึ่งที่อยู่ในโรงเรียน การเลี้ยงลูกยุคใหม่ต้องเลี้ยงอย่างไรให้เท่าทันสื่อ ก็ควรกำหนดเป็นนโยบายที่ชัดเจน

ถาม: พ่อแม่ควรบอกกับลูกอย่างไร ว่าอะไรคือการใช้สื่อที่เหมาะสม?

ตอบ: หมอคิดว่าการบอกตรง ๆ วัยรุ่นจะไม่ฟัง เพราะบางทีเขาทำตามเพื่อน พ่อแม่ควรปลูกฝังตั้งแต่เล็ก และทำเป็นตัวอย่าง คือพ่อแม่ต้องไม่เป็นคนที่ยึดติดกับสิ่งภายนอก เด็กก็จะซึมซับส่วนหนึ่ง หรืออาจมีกรณีศึกษาจากชาวต่าง ๆ บอกว่าเราถ่ายรูปไม่เหมาะสม มันจะมีผลอย่างไรกับการเรียน การทำงาน หรือเรื่องของการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ บางทีเราก็ต้องเล่าเรื่องจริงให้เขาเห็น

หมอคิดว่า สัมพันธภาพของของครอบครัวที่ดีต้องสร้างตั้งแต่เด็กเกิดมา ด้วยหลัก 2 ร. คือ ร.แรก การให้ความรักความอบอุ่น ไม่รักจนจาดสติ ตามใจอย่ามีเหตุและผล เพื่อให้เด็กรู้จักควบคุมความต้องการ ไม่เกิดการก้าวร้าว วิวาย และ ร.สอง คือ ระเบียบวินัย เด็กควรรู้จักควบคุมตัวเองตามระเบียบกฎเกณฑ์ตามช่วงวัยที่เหมาะสม และที่สำคัญคือต้องสมดุลกับ ร.ตัวแรกเพื่อให้เกิดสัมพันธที่ดี เด็กก็จะเกิดการเชื่อฟังมากขึ้นด้วย พ่อแม่ควรมีเวลาให้ลูกเพื่อการปลูกฝังภูมิคุ้มกันในการใช้โซเชียลมีเดีย และสร้างเงื่อนไขที่ชัดเจนให้ลูกใช้โซเชียลได้ มีงานวิจัยในต่างประเทศอธิบายว่า เด็กอายุก่อน 2 ขวบไม่ควรรับสื่อด้านไอทีเพราะจะมีผลต่อพัฒนาการทางภาษาและสังคม และเมื่ออายุ 2 ขวบขึ้นไปถึงจะเริ่มดูได้ แต่เริ่มต้นที่การ์ตูนเสริมสร้างจินตนาการ และไม่ควรเป็นแนวแฟนตาซีหรือชวนฝันจนเกินไป

พ่อแม่ก็ต้องควบคุมลูกอย่างใกล้ชิด เด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ขวบควรดูคลิปดูยูทูปด้วยกันกับพ่อแม่ พอหลังจากนั้นเริ่มปล่อยได้แต่ต้องจับตาดูอย่างใกล้ชิดว่าลูกทำอะไร มีการวางระเบียบชัดเจนในการเล่นมือถือ ต่างชาติเรียกว่า “Cell Phone Contract Deal” กำหนดว่าเล่นได้ช่วงเวลาไหน วันละกี่ชั่วโมง ถ้าลูกผิดสัญญา พ่อแม่จะเก็บมือถือคืน ซึ่งพ่อแม่ก็น่าจะลองเอาวิธีการนี้ไปใช้กันดู

สุดท้ายอยากฝากว่าพ่อแม่เองก็ควรเข้าใจลูก ลูกมีสังคมและชีวิตของตนเอง ดังนั้นไม่ควรมีกฎเกณฑ์มากเกินไปไม่เห็นตัวตนของลูก ขณะเดียวกันก็ควรสร้างขอบเขต ทำให้การควบคุมและความเป็นอิสระของลูกสมดุลกัน การปลูกฝังภูมิคุ้มกันให้แก่ลูกตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยลูกได้มากเมื่อโตขึ้น

12: “พนันออนไลน์ เกมกับดักเด็กเสพติดเสียงโชค”

แพทย์หญิงรัชณี ฉลองเกื้อกูล

รักษาการนายแพทย์ทรงคุณวุฒิ โรงพยาบาลศรีธัญญา วุฒิปัตรีจิตเวชศาสตร์และวัยรุ่น

“แพทย์หญิง รัชณี ฉลองเกื้อกูล” เป็นคุณหมอและที่ลงสนามจริงเรื่องงานปกป้องคุ้มครองเด็กมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะงานคุ้มครองเด็กและเฝ้าวยารักษาเด็กที่มีปัญหาหลากหลายรูปแบบ และอีกประเด็นหนึ่งที่คุณหมอสอนใจ คือ งานด้านการปกป้องคุ้มครองเด็กจากการถูกละเมิด และปัญหาการพนันออนไลน์ในเด็กและเยาวชน

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. โรคติดพนัน
2. พฤติกรรมและจิตวิทยาของการเล่นพนันออนไลน์
3. คำแนะนำต่อพ่อแม่ในการดูแลบุตรหลานที่มีปัญหาการเล่นพนัน

ถาม: ในมุมมองของคุณหมอ ปัจจุบันมีสถานการณ์ปัญหาจากสื่อใดที่ท่านมองว่าเป็นปัญหาสำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนบ้าง?

คำตอบ: ก็มีหลายอย่าง แต่ที่สำคัญ คือ การที่เด็กและเยาวชน ถูกล่อลวงทางอินเทอร์เน็ต หรือภัยออนไลน์ เป็นปัญหาสำคัญ และปัญหาที่เป็นรูปธรรมมากที่สุด ก็อาจจะมีเรื่องการติดพนัน หรือภาวะออทิสติก และความบกพร่องในการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเล็ก

ถาม: คุณหมอกังวลใจปัญหาใดเป็นพิเศษ?

คำตอบ: การถูกล่อลวงทางอินเทอร์เน็ต หรือภัยออนไลน์ เพราะอาจเกิดอันตรายได้ตั้งแต่การสูญเสียทรัพย์สิน เป็นอันตรายต่อร่างกายจิตใจ ไปจนถึงเสียชีวิต

ถาม: คุณหมอช่วยอธิบายถึงปัญหาการเสพติดพนันออนไลน์ ของเด็กในวันนี้หน่อย?

ตอบ: ปัญหาหนึ่งคือ เด็กวันนี้เข้าสู่การพนันในวัยเล็กเร็วขึ้น มากขึ้นด้วย และเด็กอาจจะไม่รู้ว่่านั่นคือการพนัน วิธีสังเกตว่าเด็กติดพนันหรือไม่ จะสังเกตจากพฤติกรรมเปลี่ยนไป 3 ลักษณะ ได้แก่

หนึ่ง เมื่อพยายามหยุดเล่นพนันจะมีอาการนอนไม่หลับ หงุดหงิด หรือวิตกกังวล

สอง ปิดบังครอบครัวหรือเพื่อนไม่ให้รู้ว่าเสียพนัน

สาม คือ ต้องการความช่วยเหลือด้านการเงิน

หากมีพฤติกรรม 1 ใน 3 ข้อนี้ แสดงว่าเสี่ยงต่อการติดพนัน สามารถปรึกษาสายด่วน 1323 และบำบัดรักษาหาก่อนที่อาการจะรุนแรงเกิดโรคทางจิตเวช ที่เรียกว่า โรคพนัน (Pathological Gambling) มีอาการคือหยุดเล่นพนันไม่ได้ แม้จะมีความทุกข์ เพราะสมองเสพติดอย่างรุนแรง ทั้งนี้สาเหตุที่คนติดการพนัน มักจะเริ่มจากการหลอกตัวเองว่าเล่นครั้งเดียวไม่เป็นไร ไม่เสีย เมื่อเล่นได้ก็ฮึกเหิมอยากได้เพิ่มอีก หากเสียก็จะแก้มือเอาคืน

ถาม: คุณหมอเล่าให้ฟังเรื่องการทำงานรักษาหรือดูแลคนติดพนันหน่อยว่าเป็นอย่างไร?

ตอบ: บทบาทของสถาบันสุขภาพจิต (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กทม.) ที่คุณหมอทำเมื่อหลายปีก่อน คือ เราได้เปิดคลินิกเลิกพนันตั้งแต่ปีพ.ศ. 2560 เป็นต้นมา มีผู้รับบริการ 30 คน ส่วนใหญ่อายุ 30-39 ปี อาการติดพนันที่พบมากที่สุด 3 อาการ ได้แก่ หนึ่ง มีความล้มเหลวในความพยายามที่จะควบคุมหรือเลิกเล่นการพนัน สอง คือ มักจะกลับไปเล่นแก้มือเพื่อหวังเอาเงินที่เสียไปคืน และ สาม คือ มีการใช้เงินเล่นการพนันต่อครั้งเพิ่มมากขึ้น เพื่อจะทำให้เกิดความตื่นเต้นเร้าใจเท่าเดิม โดยหลังจากได้รับการบำบัดฟื้นฟูแล้ว พบว่าได้ผลดี มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม จำนวนวันและจำนวนเงินที่เล่นการพนันลดลง ความเครียดลดลง คุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยมีผู้รับบริการบำบัดครบตามเกณฑ์ 4 ครั้ง จำนวน 24 คน

ถาม: อาการของคนติดพนัน เป็นอย่างไร?

ตอบ: สำหรับโรคติดพนันจะมีอาการปรากฏ 9 อาการ คือ

หนึ่ง คิดหมกมุ่นอยู่กับการเล่นพนันตลอดเวลา
 สอง คือ เล่นพนันโดยเพิ่มจำนวนเงินขึ้นเรื่อย ๆ
 สาม คือ เล่นเสียเป็นหนี้ก็ยังไม่เลิกเล่นต่อ หวังว่าจะได้เงินคืน
 สี่ คือ ยอมทำสิ่งผิดกฎหมายเพื่อหาเงินมาใช้หนี้และเล่นพนัน
 ห้า คือ พุดตบ ปกปิดปัญหาที่ลุกลามจากการเล่นพนัน
 หก คือ มีปัญหาหนี้ยืมสินจนเสียหน้าที่การงาน
 เจ็ด คือ สูญเสียสัมพันธ์ภาพกับคนในครอบครัวจากการเล่นพนัน
 แปด คือ ใช้การพนันเป็นทางออกในการหนีปัญหา

เก้า คือ ล้มเหลวทุกครั้งที่เกิดจะลด-ละ-เลิกการเล่นพนัน

ทั้งหมดนี้ ก็เป็นข้อพึงระวังที่พ่อแม่ต้องระมัดระวังไม่ให้บุตรหลานติดการพนันออนไลน์

หมอยกขอให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือเยาวชนตรวจสอบตนเอง หากมีความคิดและพฤติกรรมที่กล่าวมานี้ 2 ข้อขึ้นไป แสดงว่ามีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดพนัน ขอแนะนำให้รีบปรึกษาสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน หรือโทร.ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง.

สำหรับผู้ที่ยกเลิกเล่นพนันให้สำเร็จด้วยตนเอง ขอให้ยึดหลัก 3 ประการ คือ

1. การยึดระยะเวลาอยากเล่นออกไป เพื่อเปลี่ยนความอยากให้เป็นความไม่อยากเล่น
2. เบี่ยงเบนความสนใจ ไปทำกิจกรรมทางบวกทดแทน และ
3. ตัดสินใจเลิกเล่นการพนัน หากอยากเล่นก็เตือนสติตัวเองคิดถึงปัญหาที่จะตามมา สำหรับ

ครอบครัวควรให้ความเข้าใจ ให้อภัย หลีกเลี่ยงการบ่น และไม่จับผิด ไม่กดดัน เพื่อให้ผู้มีปัญหาารู้สึกปลอดภัย มีกำลังใจ.

ถาม: เราจะแก้ไขปัญหาหรือป้องกันการพนันในเด็กอย่างไร?

ตอบ: เด็กและเยาวชนที่ติดการพนันตั้งแต่อายุยังน้อย จะส่งผลให้สมองมีพัฒนาที่ไม่เหมาะสม มีโอกาสติดพนันตลอดชีวิต จึงต้องรีบไปพบแพทย์รักษาให้เร็วที่สุด! ในการป้องกันโรคติดการพนัน โดยเฉพาะการพนันฟุตบอล มีข้อเสนอแนะ 5 ข้อ คือ

หนึ่ง ให้ตระหนักว่าฟุตบอลเป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนาน ควรหาโอกาสเล่นฟุตบอลจริง ๆ ด้วย โดยเฉพาะเยาวชน จะได้รับรู้ถึงความสนุกสนาน เพลิดเพลินจากการเล่นฟุตบอลจริง ๆ และพยายามจะเอาชนะจากการเล่นเกมจริง แทนความรู้สึกรู้สึกสนุกจากการชมและอยากเอาชนะด้วยการพนันบอล

สอง ควรใช้ทักษะในการปฏิเสธพร้อมทั้งเดินหนีออกจากสถานการณณ์เมื่อถูกชักชวนให้เล่นพนัน

สาม หลีกเลี่ยงการสมาคมกับผู้ที่เล่นการพนันฟุตบอล

สี่ ไม่ทดลองเล่นการพนัน ไม่ว่าจะได้หรือเสีย เพราะจะมีส่วนกระตุ้นการหลั่งของสารสื่อประสาทโดปามีน อาจทำให้รู้สึกสนุก อิมเมมขณะเล่น ขณะเดียวกันอาจรู้สึกตึงเครียดและอยากเพิ่มปริมาณการเล่นมากยิ่งขึ้น

และห้า คือ หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ที่จะทำให้รู้สึกอยากจะเล่นการพนัน โดยเฉพาะการวิเคราะห์

ที่ชี้ให้เห็นแนวโน้มความน่าจะเป็นของการแพ้-ชนะ โดยหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เล่นการพนันด้วย ยิ่งเสี่ยงต่อการอยากลองเล่น รวมถึงการทำนายผลแพ้-ชนะจากสื่อต่าง ๆ ก็มีส่วนช่วยให้เกิดการเล่นการพนันฟุตบอลได้เช่นกัน

ถาม: ในมุมมองของคุณหมอ ปัญหานี้ ใครควรมีส่วนเกี่ยวข้องในการรับผิดชอบบ้าง และแต่ละฝ่ายควรทำอย่างไร?

ตอบ: ตัวเด็กต้องรู้เท่าทัน พ่อแม่สอนให้เด็กต้องมีวินัยและความรับผิดชอบ ครอบครัว ต้องมีการเลี้ยงดูที่มีคุณภาพ เด็กต้องเรียนรู้จาก ผู้ปกครองที่มีคุณภาพ ไม่ใช่จากอุปกรณ์ IT ผู้ปกครองต้องฝึกอบรมบุตร ในด้านวินัย การสื่อสาร และทักษะการแก้ปัญหา ผู้ปกครองต้องเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก

ส่วนโรงเรียน ก็ต้องมี การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนเพื่อเสริมทักษะชีวิต และทักษะการแก้ปัญหา

การจัดชุมนุมการเรียนรู้นในโรงเรียน เพื่อให้เด็กเรียนรู้เท่าทันสื่อ/ภัยออนไลน์ ต้องมีการจัดระบบการดูแลช่วยเหลือในโรงเรียนเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันปัญหา ส่วนภาครัฐ มีกฎหมายกำกับดูแลการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเด็กและเยาวชน หรือการมีกฎหมายควบคุมสื่อออนไลน์ เช่น การลงทะเบียน การแยกประเภท การประเมินคุณภาพของเว็บไซต์ไทยและ/หรือต่างชาติ การมีหน่วยงานที่เฝ้าระวัง รับรายงาน และจับกุมผู้กระทำความผิดทางสื่อออนไลน์

ส่วนภาคสังคม ก็ควรมีการสร้างค่านิยมการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย สนับสนุน/พัฒนาเว็บไซต์ที่มีความปลอดภัยสูง เพื่อเป็นช่องทางการสื่อสารของเด็กและเยาวชน สนับสนุน/พัฒนา แอปพลิเคชันที่สามารถรายงานระยะเวลา ประเภท และกิจกรรม ระดับความเสี่ยง การใช้สื่อออนไลน์ของเด็ก ให้ผู้ปกครองทราบ

ถาม: คุณหมอมีตัวอย่าง กรณีศึกษาที่พอจะยกเป็นตัวอย่างอธิบายประกอบได้หรือไม่?

ตอบ: วัยรุ่นหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นอายุ 15 ปี คบเพื่อนชายทางออนไลน์ พูดคุยสนิทสนมจนนัดไปพบกันในห้างสรรพสินค้า พบว่าเป็นชายอายุ 30 ปี และล่อลวงไปล่วงละเมิดทางเพศ เล่าได้แค่นี้ เพราะรายละเอียดไม่จำเป็น แต่มันบ่งชี้ว่า กรณีเช่นนี้มันเกิดขึ้นบ่อย ง่าย และใกล้ตัวมาก ๆ และเป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรระวัง

ถาม: พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้ปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: ผู้ใหญ่ต้องเข้าใจว่าสื่อออนไลน์ คืออีกหนึ่ง context (บริบทหรือสิ่งแวดล้อม) ของเด็ก ซึ่งมีทั้งประโยชน์และอันตราย การปล่อยให้เด็กเข้าถึงสื่อออนไลน์โดยไม่มีผู้ใหญ่ควบคุมดูแล เปรียบเสมือนการให้เด็กไปเดินในห้างสรรพสินค้าตามลำพัง เด็กอาจจะได้สินค้าที่มีคุณภาพหรือไม่ก็มีคุณภาพ อาจไปพบเพื่อนที่ดีหรือไม่ดี อาจไปถูกคนอื่นรังแกหรือหลอกลวง อาจไปอยู่ร้านหนังสือ หรือร้านเกมทั้งวัน พ่อแม่จึงควรดูแล

การเล่นสื่อออนไลน์ของเด็ก โดยการ เลือกอุปกรณ์ IT ที่เหมาะสมตามวัยของเด็ก จำกัดเวลาการใช้สื่อออนไลน์ กำหนดเว็บไซต์ที่เข้าถึงได้ เป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา รวมถึงพ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างการใช้สื่อออนไลน์ที่ดี เช่น จำกัดเวลา ไม่ใช้ในระหว่างขับรถ/รับประทานอาหาร/เวลานอน

ถาม: พูดถึงช่วงวัยที่เหมาะสมในการใช้สื่อ ควรเป็นอย่างไร?

คำตอบ: ในช่วง 5 ขวบปีแรก การใช้สื่อออนไลน์มีผลกระทบต่อพัฒนาการด้านลบมากกว่าด้านบวก จึงควรหลีกเลี่ยง อายุ 6-12 ปี ควรใช้สื่อออนไลน์เฉพาะอุปกรณ์และเว็บไซต์ที่จำกัดไว้สำหรับเด็กเท่านั้น อายุ 12-18 ปี ควรใช้สื่อออนไลน์หรือสื่อสังคมภายใต้การกำกับดูแลของผู้ใหญ่

สำหรับช่วงวัยที่นำจะใช้สื่อออนไลน์ได้ ส่วนตัวคิดว่า น่าจะอายุ 6 ปีขึ้นไป เพราะทุกวันนี้ เด็กไทยประสบปัญหาโตไม่ทันกับสภาพสังคมแบบโลกาภิวัตน์ ไม่รู้ว่าอะไรควรไม่ควรทำ เด็กวัยรุ่น 11-12 ปี หรือเด็กประถมตอนปลายเริ่มมีปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยเฉพาะกลุ่มเด็กที่ล้มเหลวในการเรียน จะหลุดจากระบบการศึกษา เนื่องจากโรงเรียนคัดเด็กออก เพราะกลัวเสียชื่อเสียง ทั้งที่โรงเรียนควรแก้ปัญหาให้เด็ก

มีพ่อแม่มาปรึกษาเพราะลูกเรียนชั้น ป.6 คุยโทรศัพท์มือถือเดือนละ 3 หมื่นบาท หรือเด็กมัธยมฐานะไม่ดี แต่ใช้มือถือเดือนละ 7,000 บาท จนโทรศัพท์ถูกตัดก็ขอยืมโทรศัพท์เพื่อนแล้วเอาไปขาย หรือหาอาชีพไม่เหมาะสมทำเพื่อหาเงินมาใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ปัจจุบันเด็กวัยรุ่นพกมือถือกันแทบทุกคน แม้ครูจะห้ามไม่ให้ใช้มือถือคุยกันในห้องเรียน ก็ใช้วิธีส่งข้อความหาแฟนหรือเพื่อนในห้องเรียน ส่งโต้ตอบกันจนไม่ได้เรียน พ่อแม่ไม่ควรรื้อโทรศัพท์หรือสินค้าฟุ่มเฟือยให้ลูกตั้งแต่อายุยังน้อย เพราะเด็กยังไม่มีความพอในการคุมตัวเองในการใช้งาน

ถาม: ทำอย่างไรให้เด็ก ๆ มีทักษะการเรียนรู้สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัย?

ตอบ: พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ควรมีหลักสูตรการเรียนการสอนรู้เท่าทันสื่อในโรงเรียน มีชุมชนการเรียนรู้ในโรงเรียน และ/หรือ ในชุมชน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องนี้เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยเหลือพ่อแม่ในการเลี้ยงลูกและร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี

ถาม: ทักษะที่พ่อแม่ควรมีในการเลี้ยงดูลูกให้เท่าทันสื่อออนไลน์?

ตอบ: ทักษะการใช้สื่อดิจิทัล ทักษะการบริหารเวลา ทักษะการสื่อสารเชิงบวก การเสริมสร้างวินัยเชิงบวกให้กับลูก แต่ที่สำคัญที่สุด คือ ความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจรู้เท่าทันสื่อ

ถาม: รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้าง เพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ในประเด็นที่ท่านกังวล?

ตอบ: การเพิ่มความตระหนักในการคุ้มครองป้องกันเด็ก โดยเพิ่มความครอบคลุมไปถึงเนื้อหาและการกระทำในสื่อออนไลน์ ควรมีกฎหมายเพิ่มเติม หรือสร้างกฎหมายเฉพาะในการคุ้มครองเด็กจากการใช้สื่อ

ออนไลน์และควรมีกฎหมายการลงทะเบียนผู้ใช้สื่อออนไลน์ของคนไทย เพื่อตรวจสอบติดตามผู้กระทำความผิดได้ ควรมีกฎหมายควบคุมสื่อออนไลน์ เช่น การลงทะเบียน การแยกประเภท การจัดเรตติ้ง การประเมินคุณภาพ อย่างสม่ำเสมอ รวมถึงมาตรการลงโทษ และการรับผิดชอบ

ถาม: เช่น การอ่านนิทาน สำคัญอย่างไร แตกต่างอย่างไร เมื่อเทียบกับ การดูสื่อจากหน้าจอ?

ตอบ: การที่พ่อแม่ให้ลูกเล่นหน้าจออิเล็กทรอนิกส์นั้น ส่งผลร้าย คือ ลูกจะขาดขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่ากับผู้ฟัง

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการแก้ไข ป้องกันปัญหาเด็กติดเกม ตั้งแต่เนิ่น ๆ อย่างไร หรือ เมื่อต้องคุยกับลูก เรื่องการเล่นเกม จะคุย จะวางกฎอย่างไร?

ตอบ: พ่อแม่เป็นตัวอย่าง ไม่เล่นเกม หรือ เล่นเกมได้แต่พอดี ชักชวนให้มีกิจกรรมครอบครัว เพื่อใช้เวลาร่วมกัน แทนการเล่นเกม สร้างเสริมจุดแข็ง ด้านการเรียน ดนตรี กีฬา ศิลปะ ให้แก่เด็ก เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะติดเกมน้อยกว่า สร้างวินัยตั้งแต่เล็ก สอนการบริหารจัดการเวลา สื่อสารเชิงบวก กำหนดเวลาเล่น ขึ้นชมเมื่อลูกหยุดเล่นเกมตามเวลา

ความสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างพ่อแม่เด็ก ต้องดี เพื่อให้เด็กไว้วางใจ และสามารถบอกเล่า/ปรึกษาเหตุการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้งหรือถูกคุกคาม เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของลูก ให้ลูกสำรวจและชื่นชมข้อดีของตนเอง ตีความเรื่องที่ถูกกลั่นแกล้งตามความเป็นจริง สอนทักษะการแก้ปัญหา แสดงให้เห็นข้อดีข้อเสียของการแก้ปัญหาในแต่ละวิธี และอยู่เคียงข้างและสนับสนุนการแก้ปัญหาที่เหมาะสมของเด็ก

อยากฝากคำแนะนำพ่อแม่ผู้ปกครองว่า การให้ความรักความอบอุ่นจากบุคคลในครอบครัวจะเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันการเข้าสู่วงจรการเล่นการพนันที่ดีที่สุด รวมถึงการเป็นตัวอย่างที่ดีให้บุตรหลานในการไม่เล่นการพนัน การพูดคุยอย่างเข้าใจใกล้ชิดเป็นสิ่งสำคัญ หากพบว่าบุตรหลานเล่นการพนัน ควรฟังเขาอย่างเข้าใจ และพยายามชวนให้เขาคิดถึงผลเสียที่จะมีตามมา

13: “EF: ผลกระทบจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการพัฒนาสมอง”

รศ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

หัวหน้าหน่วยปฏิบัติการวิจัยพัฒนาการศัลยกรรมเด็กและสาขาพัฒนาการเจริญเติบโต ภาค
วิชาการเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“รศ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ” เป็นคุณหมอต่านหนึ่งทีออกมามพูดเรื่องผลกระทบต่อสมอง
จากสื่อหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ที่ชัดเจนมาก ผ่านหนังสือ งานวิจัย และ งานเสวนาทาง
วิชาการสาธารณะต่าง ๆ โดยเฉพาะพัฒนาการทางสมอง อารมณ์และทักษะการเรียนรู้
ทีสื่อออนไลน์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์นั้นสร้างผลร้ายต่อเด็กมากกว่าผลดี

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. ทักษะการคิดบริหารสมองทีมีประสิทธิภาพ
2. ผลกระทบของสมองจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์
3. คำแนะนำทางการแพทย์ต่อการใช้สื่อออนไลน์ของเด็กเล็ก

ถาม: ในมุมมองของคุณหมอ ปัจจุบันมีสถานการณ์สื่อดิจิทัลใดว่าเป็นปัญหาสำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนบ้าง?

ตอบ: ประเด็นที่หนึ่ง ผมคิดว่าพอมีเรื่องสื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะ เป็นสื่อดั้งเดิม เช่น โทรทัศน์ ทีวีดี คอมพิวเตอร์ และสื่อสมัยใหม่ เช่น แท็บเล็ต หรือว่าสมาร์ตโฟน พบว่าปัจจุบันเด็ก ๆ มีโอกาสที่จะได้รับสิ่งเหล่านี้ตั้งแต่อายุน้อย เนื่องจากข้อมูลงานวิจัยของผมพบว่าส่วนใหญ่ได้รับตั้งแต่แรกเกิด ก็เลยมีผลว่าเด็กในยุคนี้หลีกเลี่ยงได้ยากที่จะเติมโตมาแล้วไม่มีสิ่งเหล่านี้

ประเด็นที่สอง เด็กได้รับสื่อในปริมาณที่ค่อนข้างมากต่อวัน ซึ่งจากข้อมูลวิจัยของผมเด็กในช่วงอายุประมาณ 0-3 ปี เด็กมีโอกาสได้รับหรือว่าถูกเลี้ยงดูอยู่หน้าจอในปริมาณค่อนข้างมาก ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้จากการที่เราสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ตั้งแต่ลูกตื่นตอนเช้าจนกระทั่งลูกหลับตอนกลางคืน เฉลี่ยแล้วส่วนใหญ่ถ้าอายุ 0-3 ปี มีโอกาสได้รับ 3-5 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งถ้ามองในมุมเวลา 3-5 ชั่วโมงต่อวันเด็กมีโอกาสไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เขาจะมีโอกาสได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้าน ๆ ต่าง ๆ มากขึ้น เพราะฉะนั้นความน่าเป็นห่วงก็คือ เด็กยุคนี้มีโอกาสเข้าถึงได้ง่าย เข้าถึงตั้งแต่อายุน้อย และใช้ในปริมาณมาก เขามีโอกาสใช้ได้ทุกที่ ไม่ว่าจะ เป็นในห้องนอนหรือว่าในเวลาที่เกิด ๆ ควรจะต้องนอนก็ยังได้รับสื่ออยู่โดยไม่จำเป็น

ถาม: สื่อออนไลน์ ส่งผลกระทบต่อสมอง หรือ พัฒนาการเด็กอย่างไร?

ตอบ: จริง ๆ ก็มีผลหลายอย่าง อันดับแรก ส่งผลต่อ EF (Executive Functions) EF หรือ ทักษะการคิด บริหารสมองที่มีประสิทธิภาพ หรือคือ ทักษะของเด็ก ๆ ที่จะต้องควบคุมกำกับอยู่สามอย่างคือ กำกับในเรื่องของอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมหรือการกระทำของตัวเอง เพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมาย ตัวอย่างคือ เด็ก ๆ วางแผนทำงานตามครุสั้ง เป้าหมายของเขา ก็คือต้องทำงานให้เสร็จ เช่น วาดรูป หรือฟังนิทานจนจบเรื่องได้ เป็นต้น เพราะฉะนั้นเด็ก ๆ จะต้องรู้จักควบคุมตัวเองในแง่ของอารมณ์ สมมติว่าฟังนิทานไปจนเริ่มเบื่อเราต้องควบคุมให้กลับมาฟังจนจบ ควบคุมความคิด เช่น มีความคิดอย่างอื่นเข้ามา แต่เขาควบคุมตัวเองให้ฟังนิทานจนจบหรือว่าควบคุมเรื่องของกรกระทำ เช่น ตอนนี้อายุจะไปแย่งของเล่นเพื่อน แต่ว่าเราฟังนิทานอยู่ ก็ต้องหยุดไว้ก่อนต้องฟังนิทานจนจบ เป็นต้น ซึ่งพบว่าเด็กที่มีโอกาสใช้โซเชียลมีเดีย มาก ๆ ปัญหาหนึ่งที่พบในเด็กปัจจุบันคือเด็กจะมีโอกาสได้รับสื่อที่เรียกว่า “background media” หมายความว่า “เปิดเอาไว้โดยที่เด็กอาจจะไม่ได้ดู” ซึ่งอันนี้มีข้อมูลการศึกษาวิจัยที่จุฬาฯ และต่างประเทศ ซึ่ง EF มีโอกาสลดลงได้ เมื่อ EF ลดลง จะมีผลต่อการควบคุมตัวเองเพื่อให้ถึงเป้าหมายจะทำได้ ยกขึ้น EF จะพัฒนาในช่วงปฐมวัย แต่ในช่วงอนุบาล วัย 3-6 ปี เป็นวัยที่สมองส่วนนี้พัฒนาอย่างมาก แต่พอมีกิจกรรมทางหน้าจอเข้ามาโอกาสที่จะส่งเสริมสมองส่วนนี้ลดลง

คำว่า EF จริง ๆ จะเชื่อมโยงกับสมองส่วนหน้าของเด็กซึ่งทุกคนมีสมองส่วนนี้ เป็นสมองส่วนที่อยู่หลังกะโหลกหน้าผกติดกับกะโหลกหน้าผก เปิดเข้าไปข้างในคือสมองส่วนหน้า เป็นส่วนของ “CEO” (Chief Executive Officer) เป็น สมองส่วนควบคุมบริหารทั้งหมด มีทักษะในแง่ของการบริหารของสมองทุกส่วนในการควบคุมตัวเองให้ได้ เพราะฉะนั้นการใช้จอมาก ๆ ที่เราเป็นห่วงคืออาจจะให้เรื่องของ EF ลดลง ส่วนในแง่ของพัฒนาการผลทำให้สติปัญญาอาจจะลดลง รวมถึงพัฒนาการด้านอื่น ๆ เช่น ภาษา กล้าม

เมื่อมันดเล็ก การช่วยเหลือดูแลตัวเอง ถ้าในแง่ของพฤติกรรม

สิ่งที่เราพบในเด็กที่ใช้สิ่งเหล่านี้มากขึ้นโดยปราศจากการควบคุมจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่หลากหลาย คือ พฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ทำร้ายคนอื่น ทำร้ายตัวเอง ขว้างปาข้าวของ ชนมากขึ้น หลายคนมีพฤติกรรมในเรื่องของสมาธิสั้น นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมอื่น ๆ อีกด้วย เช่น เกเร ต่อด้านมากขึ้น แล้วพฤติกรรมกับอารมณ์ จริง ๆ เป็นเรื่องที่ควบคู่กัน เพราะว่าบ้านที่มีโอกาสใช้สิ่งเหล่านี้มาก ๆ ลูกจะมีพฤติกรรมหงุดหงิด เอาแต่ใจตัวเอง ควบคุมอารมณ์ค่อนข้างยาก ซึ่งก็จะเชื่อมโยงกับ EF สุดท้ายเด็ก ๆ เหล่านี้จะค่อนข้างมีปัญหาในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ได้น้อยลง เช่น การที่พ่อแม่ให้ดูแล้วคิดว่าลูกจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ แต่ปรากฏว่า เมื่อเราไม่ได้ให้ใช้ลูกก็อาจจะมีพฤติกรรมร้องไห้อาละวาด อีกส่วนหนึ่งคือเรื่องของการนอนหลับ ซึ่งผมคิดว่าเรื่องนี้เป็นอีกประเด็นที่สำคัญ ซึ่งพบว่าเด็กไทยส่วนหนึ่งพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมถึงสุขนิสัยการนอนไม่ค่อยดีถ้ามีพวกจอมอดด้วยโอกาสที่เด็กจะใช้จอในห้องนอนอาจจะมากขึ้น ทำให้เด็กพักผ่อนไม่เพียงพอ เมื่อนอนไม่เพียงพอก็จะส่งผลต่อ EF แล่งลง มีผลต่อพัฒนาการก็ยกขึ้น สถิติปัญหาและอะไรต่าง ๆ ต้องอาศัยการพักผ่อนที่มีคุณภาพและเพียงพอ ซึ่งการพักผ่อนไม่เพียงพอยังส่งผลถึงพฤติกรรม อาจจะทำให้ ชน สมาธิสั้น ควบคุมอารมณ์ได้น้อย ก้าวร้าว แล้วปัจจุบันในช่วงวัยรุ่นนอกจาก EF พัฒนาการ สถิติปัญหา พฤติกรรม อารมณ์ต่าง ๆ และการพักผ่อน ยังมีปัญหาด้านสุขภาพจิต

ถ้าเป็นในเชิงการใช้สื่อจำพวกโซเชียลมีเดียปริมาณมากในช่วงวัยรุ่น จากข้อมูลการศึกษาส่วนใหญ่วัยรุ่นมีโอกาสจะได้รับสิ่งเหล่านี้ในปริมาณมากต่อวัน ส่วนใหญ่ตัวเลขอาจจะมากกว่าในเด็กด้วยซ้ำ อาจจะถึง 7 ชั่วโมงต่อวัน หรืออาจจะ 9 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเป็นเวลาเกือบ 1 ใน 3 ของเด็กที่ควรจะใช้ และใช้ไปกับสิ่งเหล่านี้ ในแง่ของปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง เพราะว่าเด็กที่ใช้โซเชียลมีเดียหรือสื่อออนไลน์มากเกินไปอาจจะส่งผลทำให้สุขภาพจิตของเขาเสี่ยงต่อพฤติกรรมของอารมณ์ เช่น ซึมเศร้ามากขึ้นได้ พฤติกรรมเรื่องความวิตกกังวลมากขึ้นได้ บางคนซึมเศร้าถึงขนาดฆ่าตัวตายเลียนแบบ อีกอย่างคือพฤติกรรมเรื่องของการรับประทานอาหารผิดปกติ ซึ่งบางคนเรียกว่าเป็นแบบ “eating disorder” เช่น วัยรุ่นเวลาที่เขากำลังพัฒนาตัวตน พัฒนาเอกลักษณ์ของตัวเอง เวลาเขาใช้จอเค้าจะเห็นว่าในจอศิลปินที่เขาชื่นชอบ หรือไอดอล ต้องหุ่นดี หน้าใส เด็กก็จะอยากหุ่นดีเหมือนกับไอดอลของเขา ทำให้เขาจำกัดการกิน ทำให้ไปสูปัญหา “eating disorder” ถ้าโรคที่เป็นมาขึ้นก็จะเป็นกลุ่ม Anorexia (อะนอเร็กเซีย) Anorexia Nervosa (อะนอเร็กเซีย เนอร์โวซา) คือกลุ่มที่จำกัดการกินอาหาร ออกกำลังกายมาก ขนาดรูปร่างดีแล้วแต่ยังคิดว่าน้ำหนักมากอยู่ เป็นต้น

ในเรื่องของจิตเวชอื่น ๆ ที่ยังน่าเป็นห่วงอยู่ผมคิดว่า เป็นเรื่องของพฤติกรรมทางเพศในทางที่ไม่เหมาะสม หรือพฤติกรรมเรื่อสารเสพติด ติดสารเสพติดต่าง ๆ จริง ๆ แล้วมันจะมีมาจากโฆษณาที่ผ่านทางพวกจอ ทำให้ข้อมูลต่าง ๆ พบว่าเด็กก็มีความเสี่ยงกับพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมมากขึ้น รวมทั้งพฤติกรรมติดเกม ติดสื่อออนไลน์มากเกินไป แล้วสิ่งสุดท้ายที่น่าเป็นห่วงของสุขภาพจิต คือ ปัจจุบันเด็กมีโอกาสโดนกลั่นแกล้งได้ง่ายขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะเรียกว่า “cyber bullying” ก็คือถูกกลั่นแกล้งรังแกผ่านโลกออนไลน์มากขึ้น อันนี้คือในแง่ของผลกระทบที่เกิดขึ้นได้

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: ส่วนใหญ่ปัญหาเหล่านี้ผู้ปกครองต้องสังเกตอาการ ลูกคงไม่ได้เดินเข้ามาบอกว่าเค้ามีปัญหาตรงนี้ ยิ่งถ้าพ่อแม่ใกล้ชิดกับลูกพ่อแม่จะต้องรู้ว่าตอนนี้ลูกเปลี่ยนแปลง เมื่อเด็กถูกกลั่นแกล้งมักจะมีอาการไปทางด้านของสุขภาพจิต สิ่งที่เราเจอบ่อย ๆ คือ ลูกไม่อยากไปโรงเรียน ซึ่งบางทีการกลั่นแกล้งอาจจะเกิดขึ้นที่โรงเรียน ถ้าลูกเคยพฤติกรรมดีมาตลอด แล้ววันหนึ่งบอกว่าไม่อยากเรียน หนีเรียน หรือขาดเรียนบ่อย บอกว่าเจ็บป่วยแต่พอไปตรวจร่างกายแล้วไม่มีอะไร อาจจะเป็นไปได้ที่เขาไม่อยากไปเรียน เขาอาจจะโดนกลั่นแกล้งหรือเปล่า หรือถ้ารู้สึกว่าคุณเสียความมั่นใจในตนเอง ความภูมิใจในตัวเองลดลง หรือว่าลูกเริ่มมีอาการซึมเศร้า แต่การซึมเศร้าในเด็กอาจจะไม่ได้รู้สึกเหนื่อยหน่าย หรือเศร้าอะไรขนาดนั้น แต่เด็กบางคนจะมีอาการซ้หูตหนักมากกว่าเดิม เช่น จากเดิมเป็นเด็กอารมณ์ดี แต่ช่วงนี้พูดอะไรนิดหน่อยก็หูตหนัก อันนี้คืออาการของซึมเศร้าได้ หรือเด็กอาจจะวิตกกังวลมากเกินไป กระทั่งเด็กมีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง พอไปตรวจร่างกายก็ไม่เจออะไร หรือลูกมีอาการฝันร้ายบ่อย ๆ มีอาการอยากอยู่คนเดียว มีการแยกตัว โกรธ โมโหง่าย หงุดหงิด หรือว่าทำร้ายตัวเอง ซึ่งตรงนี้ต้องดูว่ามีอะไรซ่อนอยู่หรือไม่ อาจจะถูกลั่นแกล้ง ถ้าเห็นว่าลูกผิดปกติ เป็นไปได้ก็อยากที่จะเชิญชวนพาลูกไปพบกุมารแพทย์หรือไปพบจิตแพทย์เด็ก หรือว่าพัฒนาการเด็กก็ได้

จริง ๆ มีปัจจัยในการป้องกันอยู่ ว่าครอบครัวจะป้องกันอย่างไรไม่ให้ลูกมีโอกาสโดนกลั่นแกล้งหรือ bullying เพราะฉะนั้นจริง ๆ แล้วผู้ปกครองต้องรู้ก่อนว่าภาวะ การรังแกทางโลกออนไลน์มีอยู่จริง ที่สำคัญถ้าเกิดเหตุการณ์แล้วผู้ปกครองต้องมองว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ อย่าไปมองว่าไม่เป็นไรเพราะอาจจะทำให้ลูกรู้สึกไม่ได้ ฉะนั้นเมื่อไหร่ก็ตามเวลาลูกมาปรึกษาด้วยเรื่องเหล่านี้ที่สำคัญคือที่บ้าน เพราะเด็กที่โดน bully เขาจะรู้สึกว่ามีชีวิตไม่ปลอดภัย พ่อแม่ต้องทำให้ลูกรู้สึกว่าจะปลอดภัย แล้วก็ต้องแสดงให้เห็นว่าพร้อมจะปกป้องคุ้มครองอย่างดีที่สุด ที่สำคัญหากเด็กยอมพูดคุยกะเราที่ต้องรับฟัง เรื่องนี้สำคัญมาก เพราะว่าปัญหาที่เด็กใช้โซเชียลมีเดียมากโดยเฉพาะวัยรุ่น พ่อแม่ส่วนใหญ่จะให้ลูกรับฟังตัวเองแต่ไม่ค่อยรับฟังลูก คำว่ารับฟัง บางทีแค่รับฟังและเข้าใจว่าเขาต้องการสื่อสารอะไร ถ้าเราพูดคุยกะสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ปกครองต้องตั้งใจฟังดี ๆ เพราะบางทีเราไม่รู้ว่าเราจะทำอย่างไรดี แล้วที่สำคัญอย่างว่าการถูกลั่นแกล้งเป็นเรื่องเล็กแล้วที่สำคัญคือเราต้องเก็บหลักฐานต่าง ๆ เอาไว้ เช่น ถูกแกล้งเกี่ยวกับอะไร รูปภาพ ข้อความ บทสนทนาต่าง ๆ อาจจะต้องเก็บหลักฐานเอาไว้ ซึ่งตรงนี้จะเป็ข้อมูลสำหรับเอาไว้สอบสวนเรื่องราว

ที่สำคัญลูกโดนกลั่นแกล้งที่โรงเรียนคือต้องร่วมมือกับทางโรงเรียนเพื่อช่วยในการจัดการแก้ไข ปัญหา ต้องเข้าไปคุยกับคุณครู ถ้าเด็กมีอาการที่กล่าวไปข้างต้นมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตก็อย่ามึนนอนใจที่จะไปปรึกษาจิตแพทย์เด็กหรือแพทย์ที่ดูแลด้านพัฒนาการเด็กนะ แล้วถ้าลูกโดนข่มขู่ทำร้ายร่างกายด้วยก็ต้องไปแจ้งความเพื่อให้ตำรวจลงบันทึกประจำวันไว้ แล้วถ้าในกรณีที่เป็เรื่องที่ค่อนข้างมากผู้ปกครองอาจจะติดต่อกับผู้ให้บริการโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เพื่อลบข้อมูล แต่ถ้าการป้องกันถ้าเป็นไปได้ก่อนจะใช้อินเทอร์เน็ตหรือโซเชียลต่าง ๆ เนี่ย ถ้าเป็นไปได้ก็ให้ผู้ปกครองต้องปลูกฝังในการใช้สิ่งเหล่านี้ให้กับลูก ๆ เช่น อาจจะตั้งอมพุดคุ้ยกันถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่การข่มขู่รังแก อาจจะพูดลอย ๆ ไปก็ได้ เช่น

ลูกมีเฟซบุ๊กแล้วตอนนี้มีใครเคยเขียนหรือโพสต์เยาะเย้ยลูกบ้างไหม ก็อาจจะทำให้ลูกรู้สึกว่าเขาอาจจะเอาเรื่องพวกนี้มาพูดกับเราก็ได้ แล้วที่สำคัญก็คือต้องพยายามสอนให้ลูกใช้สื่ออย่างรับผิดชอบ เช่น ถ้าโพสต์ข้อความ ความคิดเห็น หรือรูปภาพ จะมีผลกระทบกับลูกวัยเด็กโต วัยรุ่นเค้าจะเป็นวัยที่อยากพัฒนาตัวเอง เอกสิทธิ์ตัวเอง แต่บางครั้งเขาอาจจะโพสต์รูปภาพหรือเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นต้องฝึกความรับผิดชอบของเขา แล้วที่สำคัญผู้ปกครองต้องเป็นแบบอย่างแล้วก็ต้องสอนเลยว่าเราจะไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็น ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ หมายเลขบัตรประชาชนอะไรต่าง ๆ แล้วก็ต้องสอนลูกในการให้เกียรติ เคารพสิทธิของคนอื่น อันนี้เป็นเรื่องเชิงป้องกัน

ถาม: อายุที่เหมาะสมของเด็กที่จะใช้สื่อออนไลน์ คือเท่าไร?

ตอบ: เรื่องความเหมาะสมจะมีโมเดล ซึ่งจริง ๆ แล้วต้องเริ่มจากตัวเด็ก เด็กบางกลุ่มจะมีความเสี่ยง เช่น เด็กที่ค่อนข้างเลี้ยงยาก คำว่าเลี้ยงยากในที่นี้คือเด็กที่กิน นอน ขับถ่ายไม่เป็นเวลา อารมณ์ซู้หงุดหงิด ปรับตัวอยาก จะเป็นลักษณะที่ร้องไห้มาก เช่น รับประทานยากพ่อแม่ก็จะโอกาสหยิบยื่นสิ่งเหล่านี้ให้ง่าย ๆ ดังนั้น

1. คุณพ่อคุณแม่ต้องรู้จักลูกเราก่อนว่าลูกเรามีลักษณะเป็นอย่างไร ถ้าลักษณะเข้าข่ายอย่างที่ว่าไป บวกกับลูกมีโอกาสไปทางเด็กชน หรือเป็นเด็กที่มีปัญหาทางพัฒนาการ ซึ่งบางคนเด็กเป็นออทิสติกแล้ว เด็กกลุ่มนี้ถ้ายังใช้โซเชียลมีเดียจะยังมีความเสี่ยง ทำให้ปัญหาที่เขาเป็นอยู่มีมากขึ้น ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องรู้จักลูกของตนเองก่อน

2. ปัจจัยคือพ่อแม่สำคัญมาก บ้านที่ใช้ปริมาณมากก็เริ่มจากพ่อแม่ ดังนั้นผู้ปกครองต้องลองกลับมามองพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียของตนเองว่าจริง ๆ แล้วผู้ปกครองได้เป็นโมเดลต้นแบบที่ดีให้กับลูก ๆ หรือเปล่า

เราพบเลยว่าผู้ปกครองที่เลี้ยงลูกแบบตามใจ ไม่อยากให้ลูกผิดหวัง ไม่อยากให้ลูกร้องไห้ ดังนั้นมีโอกาสที่ผู้ปกครองจะหยิบยื่นใจให้กับลูกมากขึ้น หรือผู้ปกครองบางประเภทที่ใช้วิธีเป็นในเชิงเลี้ยงลูกแบบปกครอง ไม่ได้มานั่งพูดคุยกัน ใช้วิธีบังคับ ควบคุม แบบนี้บางทีลูกอาจจะยอมทำในช่วงแรก แต่เมื่อนานไปจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ไม่ดี แล้วจะทำให้ลูกใช้จอต่าง ๆ มากขึ้นเท่าที่งานผมทำทุกวันนี้ ต้องเริ่มกลับมาที่ตัวผู้ปกครอง เราพบว่าอันหนึ่งที่เป็นตัวป้องกันในการใช้สื่อ ไม่ให้มากเกินไปจนส่งผลต้องเริ่มจากที่บ้าน ถ้าที่บ้านสามารถมีกิจกรรมที่เข้าร่วมกันได้ หรือหากความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็กดี โอกาสที่ปัญหาเด็กติดจอ หรือว่าใช้จออย่างไม่เหมาะสมจะน้อยลง เพราะงานที่ผมทำวันนี้ที่รักษาเด็ก ผมไม่ได้รักษาที่ตัวของเด็ก ผมต้องไปรักษาที่พ่อแม่ จะทำยังไงให้พ่อแม่ตระหนักถึงปัญหาในส่วนนี้ เพราะหลายบ้านถ้าลูกเข้ามาจะทำให้มีปัญหา เมื่อมีปัญหา พ่อแม่ที่ใช้วิธีตำลูก ทุบประชด หรือว่าอะไรก็แล้วแต่จะพบว่าวิธีนี้ใช้ไม่ได้ผล สุดท้ายแล้วต้องกลับมาที่ผู้ปกครอง อีกอันหนึ่งที่เจอคือสุขภาพจิตของผู้ปกครอง เพราะผมเท่าที่ทำงาน ถ้าผู้ปกครองมีปัญหาสุขภาพจิต เช่น เครียดง่าย โอกาสที่จะปฏิสัมพันธ์กับลูกในเชิงลบจะมากขึ้น แล้วสุดท้ายจะทำให้ลูกไปใช้จอมากขึ้น

3. สื่อที่เด็กได้รับเอง ผมคิดว่าเมืองไทยควรจะถูกพัฒนาระบบเว็บไซต์ หรือว่าเป็นข้อมูลต่าง

ประเทศเพื่อให้ไปถึงผู้ปกครองมากขึ้น เช่น มีเว็บไซต์บางเว็บไซต์ที่ให้ผู้ปกครองสามารถเข้าไปดูก่อนว่า รายการที่จะให้ลูกดูเหมาะสมไหม เช่น Common Sense Media เป็นเว็บไซต์ของทางฝั่งอเมริกาที่บอกความเหมาะสมของสื่อต่าง ๆ เหมาะสมกับลูกไหม เช่น ค้นคำว่าโดราเอมอนเป็นภาษาอังกฤษแล้วตามด้วย Common Sense Media จะพบว่า 7 ขวบขึ้นไป เราจะรู้ได้เลยว่าหากลูกยังอายุไม่ถึง 7 ขวบ บางที่ยังไม่เหมาะสมก็ต้องรอไปก่อน อย่างทอมแอนด์เจอร์สามารถดูได้ตั้งแต่ 5 ขวบขึ้นไป แต่ลูกเราอายุ 5 ขวบ อย่างนี้ดูได้ เป็นต้น ดังนั้นโอกาสที่เด็กจะใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ก็ขึ้นอยู่กับประเภทโปรแกรมจะไม่เหมาะสมกับเด็กหรือเปล่า

เป็นไปได้ตรงนี้ภาครัฐหรือส่วนที่เกี่ยวข้องต้องทำให้พ่อแม่ทราบว่ารายการไหนที่เหมาะสมกับเด็ก หรือว่ารายการที่มีอยู่ในเมืองไทยมีช่องไหนบ้างช่วงเวลาไหนบ้างที่น่าจะเหมาะกับเด็ก เราจะพบว่ารายการที่เป็นลักษณะการศึกษา จะสามารถพัฒนาทักษะของเด็กได้ ถ้าใช้สื่ออย่างเหมาะสม อย่างรายการสำหรับเด็กเลย แล้วผู้ปกครองดูไปด้วย จะทำให้ EF เด็กดีขึ้นได้ เป็นพัฒนาการ เช่น ด้านภาษาก็อาจจะดีขึ้นได้สำหรับโปรแกรมที่ออกแบบมาเฉพาะนะ ในแง่ของเนื้อหาโปรแกรมเนี่ยผมคิดว่า เรทติ้งบ้านเรายังไม่ค่อยชัดเจน ยกตัวอย่างรายการประเภททั่วไปหากได้ดูจริง ๆ แล้วไม่เหมาะกับเด็ก ดังนั้นผมคิดว่าเรทติ้งที่เขียนว่าทั่วไปบางทีที่เขียนว่าทั่วไปบางทีทำให้คนเข้าใจผิดคิดว่าใครดูก็ได้ เช่น เกมโชว์ รายการประกวดร้องเพลง หรืออะไรก็แล้วแต่บางครั้งเขียนทั่วไปแต่ไม่ได้เหมาะกับเด็ก เพราะอาจจะมียอดคำ คำพูด เนื้อหา เช่น อาจจะมีสื่อเสียไปทางเรื่องเพศ หรืออาจจะมี เนื้อหาไปในทางความรุนแรง เป็นต้น ซึ่งต้องชัดเจนมากกว่านี้

ส่วนอีกเรื่องคือเรื่องบริบทของการใช้โซเชียลมีเดีย เราพบว่า คุณพ่อคุณแม่ต้องมีไอเดียในการให้ลูกใช้โซเชียลมีเดีย โดยพ่อแม่ถูกกับเขาดูด้วย จำทำให้ลูกมีโอกาสพัฒนาได้ดีกว่า หรือในขณะเดียวกันอาจจะลดผลกระทบทางด้านลบมากกว่าปล่อยให้ลูกใช้เอง อันนี้คือบริบทในเรื่องการใช้ถ้าเป็นไปได้พ่อแม่ต้องรู้ว่าลูกใช้อะไร แล้วถ้ามีโอกาสคือเข้าไปใช้กับลูกด้วย ถ้าเป็นไปได้ไม่ยอมทำให้ใช้จอในเวลานอน เช่น หลัง 1 ทุ่มแล้วจะทำให้มีโอกาสไปรบกวนเวลาพักผ่อนได้ จอที่ใช้มีการสื่อสารผ่านหน้าจอ เช่น แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน หรือคอมพิวเตอร์ พวกนี้จะมี “blue light” หรือแสงสีน้ำเงิน แสงประเภทนี้จะไปรบกวนการหลั่งฮอร์โมนประเภทการนอนหลับ ที่เขาเรียกว่า “Melatonin” (เมลาโทนิน) ดังนั้นเวลาเราเจอแสงพวกนี้อยู่ตลอดเวลาใกล้ ๆ นอน มันจะไปลดระดับเมลาโทนินของคนเรา ทำให้เวลาเราเปิดไฟก็ยังรู้สึกว่ายังไม่ถึงจุดที่เราจะนอน ทำให้เด็กนอนหลับยากขึ้นแล้วก็นอนน้อยลงได้ จะส่งผลต่อชีวิตประจำวัน อีกเรื่องหนึ่งคือการใช้จอในห้องนอน หรือบนโต๊ะอาหาร เป็นบริบทการใช้ซึ่งผู้ปกครองต้องดูว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กไปซึ่เข้ามาขึ้นได้ กล่าวโดยสรุปคือผู้ปกครองควรจะต้องเริ่มที่ตัวเองก่อน โดยที่ความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก แม้ผู้ปกครองจะทำงานหนักก็ต้องบ่งเวลาเพื่อมาอยู่กับลูก แล้วความสัมพันธ์ที่ดีไม่จำเป็นต้องผ่านการใช้จอร่วมกัน แต่ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันในชีวิตประจำวันได้ เช่น การพูดคุย ปัจจุบันคือผู้ปกครอง เด็ก โปรแกรม และบริบทของการใช้ ดังนั้นถ้าผู้ปกครองรู้ทั้ง 4 ด้าน น่าจะดี ถ้าในแง่ของคำแนะนำจะมีรายละเอียดมากกว่านี้ เช่น อายุ หรือว่าวัยที่คิดว่าแนะนำ คือ 1. ระหว่างเด็กอายุ 18 เดือน – 2 ขวบ จะเป็นวัยที่ไม่อยากให้ดูเท่าไรไม่ค่อยอยากให้เห็น แต่จากข้อมูลจะหลีกเลี่ยงค่อนข้างยาก 2.ระยะเวลาที่ใช้ ก็คือถ้าเกิน 2 ขวบไปแล้ว ถ้าจะ

ใช้ควรเป็น High Quality Program หรือโปรแกรมที่มีคุณภาพสูงจะมีไม่มาก ถ้าใช้ High Quality Program ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน รวมสื่อทุกประเภททั้ง โทรทัศน์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต อีกประเด็นหนึ่งก็คือ เรื่องของบริษัท ไม่ให้ใช้ในโต๊ะอาหาร ไม่ใช้ในห้องนอน ไม่ใช้เวลาเข้านอน ผู้ปกครองควรจะสนใจร่วมกับเด็กไปด้วย

ถาม: พ่อแม่สมัยนี้ ใช้จอเลี้ยงลูก ให้ดูโทรทัศน์ หรือ เปิดโทรศัพท์มือถือให้ดูระหว่างทานข้าว เพราะคิดว่าปลอดภัย?

ตอบ: พ่อแม่ไม่เข้าใจว่าสื่ออิเล็กทรอนิกส์ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการเด็ก การใช้จอไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟนในการเลี้ยงลูกจะส่งผลกระทบต่อเด็กใน 4 ด้าน ได้แก่

หนึ่ง พัฒนาการด้านภาษา กล้ามเนื้อมัดเล็ก และสติปัญญาจะล่าช้า โดยพบว่าเด็กที่ได้ใช้สื่อผ่านจอจำนวนมากตั้งแต่อายุน้อย เสี่ยงที่จะมีปัญหาในเรื่องนี้แม้จะเปิดไว้เฉย ๆ แล้วคิดว่าลูกไม่ได้ดู แต่ขณะเดียวกันเด็กก็ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ แนวโน้มพัฒนาการในเรื่องนี้จะลดลง

สอง ด้านพฤติกรรม จะก้าวร้าว ขน สมาธิสั้น มีพฤติกรรมอหิวาติก คือ ดื้อต่อต้าน โลกส่วนตัวสูง สื่อสารกับคนอื่นน้อย แม้มดูเหมือนขณะใช้สื่อ เด็กจะนิ่ง แต่เมื่อขออุปกรณ์คืน เด็กจะไม่ยอม เกิดการต้อ รัน ทั้งนี้พบว่าถ้าลดการใช้สื่อผ่านหน้าจอของเด็กลง พฤติกรรมเด็กก็จะกลับมาปกติได้

สาม ทักษะการทำงานของสมองระดับสูงในส่วนของที่เกี่ยวข้องกับ การรู้จัก การควบคุมตนเองจะ แย่ลง การแก้ปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่ดี โดยหากใช้สื่อที่เปลี่ยนภาพหน้าจอเร็ว ๆ และขาดปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูก็จะมีปัญหาส่วนนี้มาก

และสี่ คือการนอนหลับยากขึ้น ระยะเวลาการนอนหลับลดลง ส่งผลต่อการจำและอารมณ์ การใช้สื่อผ่านจอในการเลี้ยงเด็กเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเลย ในกลุ่มเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปีไม่มีข้อมูลเชิงบวกว่าจะช่วยในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ในทางตรงกันข้ามกลับทำให้ แย่ลง

ข้อแนะนำในการใช้สื่อกับเด็กเล็กอย่างเหมาะสมคือ เด็กอายุแรกเกิดถึงสองขวบ ต้องหลีกเลี่ยง การอยู่หน้าจอทุกชนิด เด็กอายุ 2-5 ขวบ ใช้หน้าจอกับพ่อแม่ ด้วยสื่อคุณภาพไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง นอกจากนี้จะต้องปิดหน้าจอ และให้เด็กได้อยู่กับพ่อแม่เพื่อทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกัน

ถาม: สื่อออนไลน์ ส่งผลต่อการพัฒนา EF อย่างไร?

ตอบ: Executive Function (EF) หรือ ทักษะการทำงานของสมองระดับสูง มีหน้าที่ในการบริหารจัดการ ควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองเพื่อไปถึงเป้าหมายได้

ตามธรรมชาติ EF จะเริ่มพัฒนาตั้งแต่ช่วงปฐมวัย หรือ 8 ปีแรกของชีวิต ซึ่งจะพัฒนาอย่างมาก ในช่วงอายุ 3-6 ขวบ แล้วจะพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนสมบูรณ์เต็มที่เมื่ออายุประมาณ 20-25 ปี ดังนั้นปฐมวัย จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่เด็ก ๆ ควรได้รับการพัฒนาทักษะ EF เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการควบคุมตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่ต้องพบกับความท้าทาย หรือความยากลำบากในชีวิต

ทักษะ EF ประกอบด้วยทักษะพื้นฐานสำคัญ 3 อย่าง ได้แก่ ความจำ ในการทำงาน (working memory) การควบคุมยับยั้งตนเอง (inhibitory control) และการมีความคิดยืดหยุ่น (cognitive flexibility)

ความจำในการทำงาน คือ ความสามารถในการจดจำข้อมูลแล้วคิดในใจได้ ซึ่งจะเริ่มพัฒนาตั้งแต่ 1 ปีแรก เช่น เมื่อเด็กเล่นจ๊ะเอ๋ เด็กสามารถจดจำภาพของพ่อแม่อยู่ภายในใจได้ ถึงแม้จะไม่เห็นหน้าของพ่อแม่ขณะนั้นก็ตาม ความจำในการทำงานมีความสำคัญต่อการอ่านหนังสือ การคำนวณ การจัดลำดับความสำคัญ รู้ว่าอะไรควรทำและไม่ควรทำ

การควบคุมยับยั้งตนเอง ได้แก่ การรู้จักควบคุมยับยั้งตนเองที่ระดับพฤติกรรม คือ สามารถอดทนอดกลั้นต่อสิ่งล่อใจ ไม่หุนหันพลันแล่นและ ขะลุขลุความพึงพอใจเป็น ควบคุมยับยั้งตนเองที่ระดับสมาธิ ทำให้สามารถ จดจ่อต่อสิ่งที่สำคัญขณะนั้นได้ และการควบคุมยับยั้งตนเองที่ระดับความคิด คือ สามารถต้านทานต่อความคิดที่ไม่ต้องการเพื่อไปถึงเป้าหมายได้ เช่น เด็กอายุ 3-4 ขวบ สามารถควบคุมยับยั้งตนเองให้ฟังนิทานที่ครูเล่าจนจบได้ เด็กต้องตั้งใจจดจ่อในนิทานที่ฟัง อดทนต่อสิ่งล่อใจอื่น ๆ เช่น เห็นเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ กำลังเล่นรถ ก็ไม่หุนหันพลันแล่นไปแย่งรถของ เพื่อน และถึงแม้ว่าคิดอยากจะเล่นรถของเพื่อน ก็สามารถควบคุมความคิดที่อยากจะทำนั้นให้กลับมายุ่งอยู่ที่การฟังนิทานจนจบได้ และ การมีความคิดยืดหยุ่น คือ ความสามารถของเด็กในการคิดนอกกรอบ หรือคิดในมุมมองของผู้อื่น ทักษะนี้จะเริ่มพัฒนาเมื่อมีอายุ 4-5 ขวบ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยทักษะความจำในการทำงานและการควบคุมยับยั้งตนเองด้วย ความคิดยืดหยุ่นจำเป็นสำหรับการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การสับเปลี่ยนงาน การเข้าใจความคิด และความรู้สึกของผู้อื่น ทักษะ EF พื้นฐานเหล่านี้จำเป็นสำหรับการพัฒนาทักษะ EF ขั้นสูงโดยเฉพาะ การใช้เหตุผล การคิดแก้ปัญหา การวางแผน และความสามารถในการเฝ้าติดตามตนเองด้วย

ถาม: พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจะส่งเสริม EF ในเด็กอย่างไรในเมื่อสมัยนี้มีแต่สื่อออนไลน์?

ตอบ: ต้องส่งเสริมการเลี้ยงดูเชิงบวก พ่อแม่ที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กตั้งแต่เล็ก ๆ มีสติ ไวต่อความรู้สึก ส่งเสริมให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง ส่งเสริมเป้าหมาย ฝึกลูก ให้ตัดสินใจอะไรด้วยตนเอง มีระเบียบวินัย มีเหตุผล และตอบสนองลูกอย่างเหมาะสม จะทำให้ลูกสามารถพัฒนาทักษะ EF มากขึ้น ในขณะที่พ่อแม่ที่มองลูกในเชิงลบ ปลอ่ยปละละเลย ใช้ความรุนแรง และตามใจเด็กจะยิ่งทำให้ EF ของลูกแย่ลง

พ่อแม่ส่งเสริมให้เด็กรับรู้ว่าคุณเองสามารถทำงานให้สำเร็จ โดยเฉพาะการฝึกให้เด็กมีโอกาสร่วมช่วยเหลือตนเองตามวัย เช่น 4 ขวบ ควรแปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัว และรับประทานอาหารด้วยตัวเองได้ หลังจากนั้นจึงเริ่มฝึก ให้เด็กช่วยงานบ้าน ผู้เลี้ยงดูที่ฝึกให้เด็กรับรู้ว่าคุณเองสามารถช่วยเหลือตัวเองจนเสร็จได้ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ นับถือตนเอง และมี EF ที่ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกให้ทำอะไรด้วยตัวเองเลย

หากเด็กที่ได้รับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอตั้งแต่ อายุุน้อย ทั้ง ๆ ที่เด็กไม่ได้ดูรายการนั้น ๆ ก็ตาม รวมทั้งสื่อที่เป็นรายการผู้ใหญ่ นำเสนอภาพเร็ว ๆ หรือแม้รายการการ์ตูนก็ตาม มีความสัมพันธ์กับอีเอฟ ที่แย่ลง โดยเฉพาะหากพ่อแม่ไม่มีการระเบียบวินัยอย่างสม่ำเสมอร่วมด้วย

ดังนั้น เด็กอายุน้อยกว่า 2 ขวบ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่หน้าจอทุกชนิด เด็กอายุมากกว่า 2 ขวบ ควรใช้หน้าจอกับพ่อแม่ด้วยสื่อคุณภาพไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง อีกทั้งแต่ละครอบครัวควรปิดหน้าจอเพื่อให้เด็กอยู่กับพ่อแม่ ทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น เช่น เล่นกีฬา ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี อ่านหนังสือนิทาน หรือ เล่นสมมติอย่างมีจินตนาการ เนื่องจากกิจกรรมเหล่านี้สามารถพัฒนาไอเอฟได้มากกว่า

ถาม: รัฐบาล ควรมีมาตรการใดบ้างเพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: เป็นหน้าที่ของทุกภาคส่วนที่น่าจะต้องช่วยกัน ผมเป็นหมอผมก็ทำงานในส่วนของหมอเด็ก หน้าที่ของหมออาจจะแค่ตรวจคนไข้ ดูแลรักษา ซึ่งปัจจุบันถ้าเราตรวจอย่างเดียวอาจจะมีการมีแบบนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะผมคิดว่าการใช้สื่อแล้วได้ผลกระทบตามที่ผมกล่าวมานี้ส่วนหนึ่งเป็นเหมือนภัยเงียบ หมายความว่า การที่จะส่งผลไม่ได้เกิดขึ้นในทันที คุณใช้ตั้งแต่เล็ก ๆ ใช้ไม่เหมาะสม ใช้นานมากเกินไปและหลังใช้ไม่มีผู้ใหญ่มาปฏิสัมพันธ์กับเด็ก จำทำให้ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหามากขึ้น เพราะฉะนั้นสังคมต้องช่วยกันสร้างความตระหนักในสังคมมากขึ้นจริง ๆ แล้วสิ่งสำคัญคือพ่อแม่ผู้ปกครองต้องตระหนักในส่วนนี้ เรื่องเหล่านี้ถ้าเป็นไปได้ทุกภาคส่วนต้องช่วยกันให้พ่อแม่ตระหนักถึงจุดนี้มากขึ้น จริง ๆ แล้วการมีสื่ออยู่ในชีวิตลูกเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ขณะเดียวกันการที่เราให้ใช้แต่พอดีจะมีความสำคัญ ซึ่งตรงนี้ผมคิดว่าต้องช่วยกันทุกภาคส่วน ต้องให้ข้อมูลความรู้ หรืออีกสิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนได้คือเรื่องของทัศนคติของแต่ละบ้าน เพราะหลายบ้านอาจจะคิดว่าการใช้โซเชียลมีเดียพวกนี้ใคร ๆ ก็ใช้ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร ซึ่งทัศนคติตรงนี้ไม่ใช่ว่าจะสามารถเปลี่ยนได้ทันที แต่ก็มีวิธีการโดยหลายภาคส่วนช่วยกันทำในส่วนของตัวเอง ถ้าผู้ปกครองมีทัศนคติที่เข้าใจเรื่องพวกนี้มากขึ้นก็อาจจะไปปรับวิธีการที่จะทำอย่างไรที่จะใช้กับลูกให้เหมาะสมมากขึ้น

การใช้สื่อผ่านจอในการเลี้ยงเด็กเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเลย ในกลุ่มเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปีไม่มีข้อมูลเชิงบวกว่าจะช่วยในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ในทางตรงกันข้ามกลับทำให้แยกลง ข้อเสนอแนะในการใช้สื่อกับเด็กเล็กอย่างเหมาะสมคือ เด็กอายุแรกเกิดถึง 2 ปี ต้องหลีกเลี่ยงการอยู่หน้าจอทุกชนิด เด็กอายุ 2-5 ปี ใช้หน้าจอกับพ่อแม่ ด้วยสื่อคุณภาพไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง นอกจากนี้จะต้องปิดหน้าจอ และให้เด็กได้อยู่กับพ่อแม่เพื่อทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกัน

14: “กลั่นแกล้งออนไลน์และสิทธิของเด็กในสื่อออนไลน์”

ดร.มรรยาท อัครจันทโชติ

อาจารย์ประจำภาควิชาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“ดร. มรรยาท อัครจันทโชติ” หรือ “ครูปิ่น” จากรัฐสถานศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะนิเทศศาสตร์ เป็นอาจารย์สอนสาขานิเทศศาสตร์ มีบทบาทเป็นคุณแม่ นักจัดรายการวิทยุเพื่อเด็กและเยาวชน และผู้ที่ต่อสู้เรียกร้องพื้นที่สื่อดี ๆ ให้กับเด็กและเยาวชนมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์และวิทยุ แต่หลังจากที่สื่ออินเทอร์เน็ตเข้ามาแทรกแซงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเด็กเข้าสู่การเสพติดอินเทอร์เน็ตเร็วขึ้น ก็กลายเป็นปัญหาใหม่ที่นักนิเทศศาสตร์อย่างอาจารย์จะอาสาเข้ามาดูแลและบอภัยครั้งที่ให้สัมภาษณ์ผ่านสื่อในประเด็นที่เราในฐานะพ่อแม่ไม่ค่อยนึกถึงคือเรื่องสิทธิของเด็กในโลกออนไลน์ และการถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. การกลั่นแกล้งออนไลน์และการป้องกัน
2. สิทธิของเด็กในและสิทธิของเด็กในภาพถ่าย
3. เน็ตไอดอลที่วัยรุ่นชื่นชอบในโลกออนไลน์

ถาม: วันนี้เด็กไทยกับสื่อออนไลน์เป็นอย่างไร?

ตอบ: ปัจจุบันพ่อแม่ให้ลูกหลานเข้าถึงสื่อดิจิทัลหรือสื่อออนไลน์ในช่วงที่อายุน้อยลงมาก เดียวนี้เด็กขบสองขบ บางทีเขายังพูดไม่ได้เลย แต่ว่าพ่อแม่ก็ให้อยู่กับโทรศัพท์มือถือแล้ว เพราะด้วยความที่เข้าใจว่ามันทำให้ลูกสามารถอยู่นิ่งได้ หรือมองว่ามีแอปพลิเคชันสอนภาษาอังกฤษอะไรต่าง ๆ ก็จะทำให้ลูกได้เรียนรู้ภาษา เลยทำให้เด็ก ๆ อยู่กับสื่อออนไลน์ในช่วงอายุน้อยลง

ประเด็นปัญหาแรก คือ เรื่อง พัฒนาการความพร้อมของวัย เนื่องจากเด็กเล็กควรได้รับการส่งเสริมพัฒนาการหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านของภาษา กล้ามเนื้อ ร่างกาย สังคม และวัฒนธรรมในยามที่เด็กได้ออกไปเจอผู้คนไปเล่นอะไรข้างนอก ถ้าเกิดทำให้เด็กอยู่กับสื่อออนไลน์สื่อดิจิทัลเร็วเกินไป พัฒนาการเหล่านั้นมันจะช้าลง มันก็จะทำให้เด็กสมาธิสั้น เหมือนกับเมื่อก่อนนี้ยุคที่มีโทรทัศน์แล้วลูกดูโทรทัศน์มาก ๆ ก็มีงานวิจัยมากมายที่บอกว่าโทรทัศน์ทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ช้าลง แล้วก็ เป็นสมาธิสั้นได้คือเป็นสมาธิที่เกิดมาจากการดูโทรทัศน์ บางทีพ่อแม่เข้าใจผิดว่าลูกอยู่หน้าจอโทรทัศน์แล้วนิ่ง ก็เลยเข้าใจว่านั่นทำให้ลูกมีสมาธิ แต่ในความเป็นจริงมันไม่ใช่ เพราะว่าภาพโทรทัศน์มันเปลี่ยนเร็ว มันก็มีผลทำให้เด็กเกิดสมาธิสั้นได้ แต่คราวนี้พอเป็นโทรศัพท์มือถือก็เกิดเป็นลักษณะแบบเดียวกัน อาจดูเหมือนเด็กนิ่ง แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับสมาธิ ไม่ได้เป็นการฝึกสมาธิเลยอย่างที่เรเข้าใจผิดกัน

ดังนั้นเด็กเล็กพ่อแม่ควรให้เด็กพัฒนาในเรื่องของกล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่ที่จะต้องไปออกกำลังกายทำกิจกรรมต่าง ๆ กลับกลายเป็นว่าลดน้อยลงเพราะเล่นมือถือ

ส่วนด้านสังคมก็ได้รับปัญหาเช่นกัน คือพ่อดูเด็กอยู่กับหน้าจอตีพิมพ์ ก็จะได้ไม่มีการสื่อสารกับคน จริง ๆ แล้วเด็กยังต้องการการเรียนรู้แบบที่เป็นจากประสบการณ์จริง ไม่ใช่แค่ดูจากในสื่ออย่างเดียว ถ้าเขาใช้สื่อออนไลน์สื่อดิจิทัลเร็วเกินไปก็จะทำให้เขาไม่มีโอกาสที่จะไปสร้างพัฒนาการในส่วนอื่น ๆ จนบางครั้งพ่อแม่ก็จะสงสัยว่าทำไมลูกยังพูดไม่ได้ ทำไมลูกดูเหมือนกับว่าเข่าสังคมไม่ได้ นั่นเป็นเพราะเขาถูกหักเหกรเรียนรู้จากคนไปสู่อุปกรณ์มือถือ และมันก็จะส่งผลตั้งแต่ช่วงเล็ก ยิ่งเข้า 3 ขวบปีแรก เป็นช่วงพัฒนาการที่สำคัญที่พ่อแม่จะต้องพัฒนาอย่างสมดุลทุกด้านไปพร้อมเพรียงกัน

ถาม: อาจารย์กำลังจะบอกว่า เด็กควรเล่นจริง ๆ มากกว่าเล่นมือถือ?

ตอบ: เด็กเล็กควรจะได้มีโอกาสออกไปเล่น เรื่องเล่นเป็นเรื่องที่ตอนนี้ทั่วโลกกำลังกลายเป็นนโยบายวาระสำคัญของชาติที่เขาให้ความสำคัญให้กับเรื่องของเด็ก ก็คือเด็กต้องออกไปเล่น เพราะการเล่นคือการได้เรียนรู้พัฒนาการต่าง ๆ เพราะฉะนั้นถ้าเขาอยู่กับหน้าจอ โอกาสที่เขาจะไปเล่น ไปใช้ชีวิตข้างนอกก็ไม่ได้มีแบบนั้น อันนี้ก็เป็นประเด็นปัญหาแรกในกรณีของเด็กเล็กเลยนะ ถ้าเป็นเรื่องของเด็กบางทีก็จะยังไม่สามารถกลั่นกรองได้ว่าเนื้อหาใดจริงไม่จริง ถ้าเป็นผู้ใหญ่บางทีเรารู้ว่าอันนี้ทำแบบนี้ เล่นกันแบบนี้ คือการเล่นสนุกสนาน หรือบางทีเป็นละคร เป็นการใช้เทคนิคพิเศษแต่เด็กเขาก็ไม่รู้ ก็มีโอกาที่จะเกิดการเลียนแบบเนื้อหาสื่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

ถาม: สื่อเด็กที่เป็นอันตราย ที่ไม่เหมาะสมก็มีขึ้นหรือ?

ตอบ: ก็มีบ้าง เช่น พฤติกรรมบางอันเป็นเรื่องของความรุนแรงที่เด็กอาจจะทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะเห็นว่าในสื่อในเน็ต ใดๆ เขาก็ทำกันแล้วก็ถ้าเกิดว่าพ่อแม่ไม่ได้อยู่ดูกับลูกด้วย อย่างเช่นลูกเข้ายูทูปก็เข้าใจไปว่าลูกดูการ์ตูนทางยูทูป แต่ว่าถ้าเราไม่ได้ตั้งค่าพื้นฐานคัดกรองเนื้อหา ระบบมันก็จะมีการคัดกรอง ใดๆ ที่มันจะแนะนำรับชมต่อเนื่องไป หรือบางทีก็จะขึ้นคลิปนี้มากก็จะมาให้เห็นคลิปแนะนำอื่น ใดๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเราก็จะไม่รู้ว่าลูกจะไปคลิกโดนอะไรเข้า อาจจะคลิกโดนสื่อที่ไม่เหมาะสม แล้วยิ่งที่ผ่านมามีประเด็นพุดถึงกันมากกว่ามีคลิปที่ใช้ตัวการ์ตูนที่เด็กคุ้นเคย แต่กลายเป็นอีกเรื่องที่ไม่ใช้การ์ตูนสำหรับเด็ก เช่น “peppa pig” (เป็ปป้า พิก) ที่เด็กอาจจะชอบตัวหมูสีชมพู พ่อแม่ก็อาจจะเดินผ่านแล้วคิดว่าลูกดู “peppa pig” อยู่ แต่ว่าในความเป็นจริงเป็น “peppa pig” ที่เอาเลื่อยมาฟันคอกัน หรือเลาะฟันทิ้งปากเลือดกระฉูดอะไรต่าง ใดๆ เหล่านี้ มีแบบนี้ด้วยไม่ใช่แค่ตัวละครมา หรือบางทีก็จะมิตัวละครของวอลท์ดิสนีย์ แต่พอคลิกเข้าไปกลายเป็นเรื่องทางเพศ เห็นถึงฉากของการร่วมเพศที่ค่อนข้างชัดเจน ซึ่งเด็กก็จะเข้าใจว่าเขากำลังดูการ์ตูนก็ซิมซิปเนื้อหาเหล่านี้ได้ ถึงแม้จะบอกว่าตัวระบบมีการรายงานแจ้งเตือนเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมได้ แต่ว่าคลิปหรือลักษณะแบบนี้ก็เกิดขึ้นอีก รายงานไปอันหนึ่งแบนไปอันหนึ่ง ก็อาจจะเกิดขึ้นอีกมากมายเยาะมากมาย อาจจะเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก แล้วก็ช่วงการเรียนรู้เขาก็อาจจะไปเลียนแบบ ไปทำตาม ไปพุดตามที่เขาเห็น

อีกเรื่อง คือ เขาอาจจะรู้ไม่เท่าทันสื่อ ก็อาจจะถูกล่อลวง เช่น มีตัวอย่างในเมืองไทยที่ว่ามีลูกไปใช้โปรแกรมเหมือนพวกโปรแกรมแคมพรีค เราไม่รู้หรือว่าเขาอาจจะเผลอกดของพ่อของแม่อะไรต่าง ใดๆ เหล่านี้ค่ะ แล้วเมื่อประมาณ 2 ปีที่แล้วก็มีประเด็นเด็กอายุประมาณ 4-5 ขวบมาเล่น ก็จะมีผู้ใหญ่ที่บอกว่าให้ช่วยถ่ายตรงนั้นให้หน่อย ถ่ายตรงนั้นหน่อย เอากางเกงขึ้นมาหน่อย คล้าย ๆ อย่างนี้ ซึ่งเด็ก ๆ เองเขาก็จะไม่รู้ว่ามีผลอะไร ผู้ใหญ่ในนั้นบอกให้ทำเขาก็ทำ โดยที่เขาไม่รู้ว่าทำไปแล้วจะเกิดอะไรขึ้น ซึ่งก็จะถูกบันทึกภาพไว้ใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม อันนี้ก็คือการที่เด็กอาจจะถูกล่อลวงโดยที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ พอโตขึ้นมาหน่อยก็อาจจะมามีเรื่องของการกลั่นแกล้งออนไลน์ (cyber bullying) คือคนเราอาจจะไม่ชอบ หรือโกรธหรืออะไรต่าง ใดๆ เหล่านี้สามารถมีได้เลยตั้งแต่ประถม แต่เด็กสมัยนี้ใช้สื่อไม่ได้แค่คนสองคน แต่มันจะเข้าไปสู่สาธารณะที่บางทีก็มีคนจำนวนมากมาย เกิดแบบ การกลั่นแกล้งออนไลน์ หรือบางที การกลั่นแกล้งออนไลน์ พ่อแม่เป็นคนทำให้เกิดด้วย เช่น เราอาจจะถ่ายรูปของลูก หรือถ่ายคลิปวิดีโอของลูกแล้วไปโพสต์เราเองเราก็คิดว่าน่ารัก แต่คนอื่นกรียนคีย์บอร์ดเขาก็อาจจะเอาสนุก ก็อาจจะเกิดเป็นการกลั่นแกล้งออนไลน์กับเด็กคนนั้น อันนี้ในกรณีของเด็กครูว่าที่สำคัญก็คือเรื่องพัฒนาการ เรื่องเนื้อหาสื่อที่มันไม่เหมาะสมอาจจะถูกล่อลวงแล้วก็เป็นเรื่องของการกลั่นแกล้งออนไลน์

ถาม: สิทธิของเด็กในโลกออนไลน์ คืออย่างไร?

ตอบ: สิทธิของเด็กพื้นฐานคือ ได้รับการปกป้องคุ้มครอง ความเป็นอยู่ ความเป็นส่วนตัว อัตลักษณ์จากพ่อแม่ผู้ปกครอง เหมือนกันกับสิทธิเด็กในโลกกายภาพ แต่ปัญหาคือ ผู้ใหญ่ในสังคมไทยมักมองเด็กเป็น “สมบัติ” คือ สังคมมีปัญหาเรื่องการตัดสินใจเด็กควรใช้สิทธิอย่างไร แม้ว่าภาพเด็กที่ลงจะเป็นภาพน่ารัก ใดๆ แต่ก็ควรถามเด็กก่อน ซึ่งอย่างน้อยก็คือถามเด็กจริง ๆ ถ้าเขาตอบได้ หรือ คิดแทนว่าเขาจะรู้สึกต่อเรื่อง

นั้น ๆ อย่างไร

เราไม่เคยถามเด็กว่าเด็กต้องการอะไรโดยเฉพาะในยุคที่โลกเสมือนอย่างโซเชียลมีเดียมีบทบาทอย่างมากในชีวิตมนุษย์ และทับซ้อนกับพื้นที่การใช้ชีวิตจริงอย่างเลี่ยงไม่ได้ ท่ามกลางความขัดแย้งในความรู้สึกของหลาย ๆ คนว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไรกับความเหลื่อมกันที่ว่าของโลกทั้งสอง

ผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตหลายคนมักชอบคิดว่าจะทำอะไร แสดงความเห็นอย่างไรผ่านโลกเสมือนก็ได้ เพราะมันไม่ใช่ชีวิตจริง แต่ทุกวันนี่เรารู้จักคนมากมายผ่านโลกเสมือนที่วออยู่แล้ว แต่เราไม่ทันระวัง คือ ผูกคิดว่า ความเห็นที่เราแสดงออกไปในโซเชียลมีเดีย มันจะติดตัวเด็ก ๆ ไปตลอดกาล

พ่อแม่เด็กเองก็ใช้ เฟซบุ๊กมากถึง 89 % และโพสต์รูปลูกของตนลงในหลายความหมาย อาจเพื่อให้โลกรับรู้ถึงการมีอยู่ของตัวเอง ไปจนกระทั่งโพสต์ให้ครอบครัวและเครือข่ายตนเองเห็นอย่างเจิบ ๆ แต่นั่นย่อมไม่ได้เป็นการรับประกันว่ารูปถ่ายของบุตรหลานจะไม่แพร่ไปที่อื่น เพราะถึงอย่างไรก็ตามในโลกเสมือนจริงนั้น ในแอปพลิเคชันนั้นก็ยังมียังค์ชั่นให้แชร์ให้บันทึกภาพไปโพสต์ต่ออยู่เรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

ตัวเราเองก็เป็นแม่คน ก็โพสต์รูปลูกบ้าง แต่เราต้องไม่คิดว่าลูกเป็นสมบัติของเรา เราต้องว่าโพสต์ไปแล้ว ลูกจะอับอายหรือกลายเป็นตัวตลกของเพื่อน ๆ เขาหรือของสังคมใหม่ เพราะถึงที่สุดคงไม่มีใครอยากเป็นตัวตลกของใครแน่นอน และเราเองก็คงไม่อยากจะให้ใครมาล้อลูกของเราเหมือนกัน

ถาม: วันนี้อยู่เรียนรู้อะไรจากสื่อสังคมออนไลน์?

ตอบ: ถ้าเฉพาะเรื่องการกลั่นแกล้งออนไลน์ วัยรุ่นเขาสามารถที่จะเข้าถึงสื่อได้แล้ว เพราะฉะนั้นเขาก็จะได้อ่านคอมเมนต์ อ่านสแตตัสอะไรต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ก็อาจจะเห็นประเด็นที่ทำให้เกิดเรื่องราวต่าง ๆ เช่นบางคนที่ไม่โดนหนัก ๆ จนกระทั่งรู้สึกเข้าไปในสังคมไม่ได้ เกิดเรื่องต่อต้านสังคมไปถึงเรื่องโรคซึมเศร้า บางคนโดนมาก ๆ หนัก ๆ ก็อาจจะนำไปสู่การคิดจะฆ่าตัวตายอันนี้ก็จะเป็นเรื่องของการกลั่นแกล้งออนไลน์ ขณะเดียวกันถ้ามองเรื่องของการเข้าสื่อไม่เหมาะสมถ้าเป็นเด็ก ๆ ก็อาจจะเป็นอย่างหนึ่ง แต่พอโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ช่วงวัยรุ่นเยาวชน เป็นวัยที่กำลังหาไอเดอลของตัวเองมายึดเหนี่ยวเป็นภาพประทับใจ

ถ้าพูดในทางทฤษฎี “social cognitive learning” เด็กเขาสังเกตจากสื่อ ถ้าพฤติกรรมนั้นทำแล้วได้รับรางวัล ได้รับการส่งเสริมได้รับการสนับสนุน เขาก็จะรู้สึกว่าเขาอยากที่จะเป็นแบบนั้น แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นทำออกมาแล้วถูกลงโทษเขาก็ไม่ทำ

ในกรณีที่เราพูดถึงเน็ตไอดอล คือคำว่าเน็ตไอดอลบางทีก็กลายเป็นคนที่มาเด่น ๆ แบบนี้ก็เป็นเน็ตไอดอลได้ ทำอะไรที่แบบเกเรียน ๆ ห้าม ๆ ส่งผลกระทบต่อสังคมแต่ก็กลายเป็นเน็ตไอดอลได้ พอทำอะไรที่อาจจะเห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแล้วกลายเป็นว่ามีคนกดไลค์มากขึ้น มีคนติดตามมากขึ้น หรือบางทีมีสินค้าต่าง ๆ มาให้รีวิวแล้วก็ยังเป็นช่องทางในการหารายได้เพิ่มขึ้น สิ่งเหล่านี้ก็เป็นรางวัลให้กับเจ้าตัว เพราะฉะนั้นเมื่อวัยรุ่นเห็นก็อยากเป็นแบบนั้นบ้าง อยากทำแบบนี้บ้าง ทำแบบนี้อาจจะโดนคนตำ แต่ปรากฏว่าหลังจากนั้นคือดัง แล้วยังมีสินค้ามาเติมไปหมด ก็เลยเป็นการเข้าใจผิดว่าทำอะไรก็ได้ให้ดัง จะดังในทางไหนก็ได้เดี๋ยวก็นี่มีรายได้เข้ามาเอง อันนี้ก็จะเห็นปัญหาว่าเขารู้สึกอยากจะทำแบบ กลายเป็นมองตัวอย่างที่ไม่ดี เพราะว่าเขาหาไอเดอล หาตัวตนของเขาอยู่ เขาก็เลยดูจากสื่อทุกวันนี้ เพราะว่าเยาวชนเราใช้

สื่อพวกดิจิทัล สื่อออนไลน์แทบจะเป็นหลักไปแล้ว ก็จะซิมซบสิ่งเหล่านี้ได้ง่ายมาก พออายุในช่วงเยาวชน เขามีโทรศัพท์ของตัวเองแล้ว เขาทำอะไรต่ออะไรได้ด้วยตัวเอง บางทีพ่อแม่ก็ไม่สามารถที่จะไปปรับรู้อันนี้ได้ว่ามีอะไร สมมติว่าเราเป็นเพื่อนกับลูกแล้ว แต่ลูกก็ยังจะมีแอ็กเคานต์อื่นที่ไม่ได้มีผู้ใหญ่หรือพ่อแม่อยู่ อย่างสอนนิสัยก็จะรู้ นิสิตจะบอกว่าเขามีแอ็กหลุมด้วยนะ แอ็กหลุมก็คือหมายถึงว่าเป็นที่ที่เขาจะระบายก็ได้ ไม่พอใจคนนั้นคนนั้น เรียนวิชาไม่ชอบครูคนนั้นเลยก็มาระบายใส่แอ็กหลุม หรือไม่ชอบเพื่อนคนนั้นเลยก็มาพูดในแอ็กหลุม คือถ้าเป็นแบบนี้ก็จะทำให้การที่ผู้ใหญ่อยากจะเข้าไปช่วยแนะนำก็อาจจะค่อนข้างยาก เพราะว่าเยาวชนก็จะรู้สึกว่ามันโตแล้ว เป็นตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้นก็ไม่ได้อยากให้ผู้ใหญ่มายุ่งมาก

ถาม: พ่อแม่โพสต์รูป โพสต์สติ๊กเกอร์ มั่นใจนำไปสู่การกลั่นแกล้งออนไลน์ได้อย่างไร?

ตอบ: มีเคสหนึ่ง ที่จำได้ เป็นเคสที่ถูกสาวโพสต์รูปที่ใส่ชุดซึ่งอาจจะดูบวมให้เพื่อน แต่พอโกรธมาก ถ่ายรูปลูกตอนกำลังถูกล้อนวม เป็นการทำโทษในคลิป พ่อก็ถามว่าผิดมั๊ย บอกแล้วไม่ให้ทำ ลูกสาวก็ยอมรับว่าผิด คลิปนี้แพร่กระจายไปทั่ว ไม่ใช่แค่ในโรงเรียนแต่รู้กันทั่วไปหมด เมื่อเด็กไปโรงเรียน ทุกคนรู้ว่าเด็กคนนี้ถูกพ่อทำโทษมา ป้ายวันนั้นเด็กคนนั้นกระโดดน้ำตาย

แม้พ่อแม่จะไม่มีเจตนา แต่เมื่อไรที่โพสต์หรือแชร์ภาพออกไป คิดแค่เพียงอยากอวดความน่ารัก อยากถ่ายเล่นสนุกสนาน หรืออยากแกล้งเด็ก สิ่งเหล่านี้จะเป็นดาบสองคมที่ทำร้ายเด็กได้ ทั้งยังเพิ่มความเสียหายในการใช้ชีวิต ตัวเด็กเองก็ไม่ได้ถึงการปกป้องตัวเอง จนมองเป็นเรื่องปกติแล้วเกิดการโพสต์ตามทุกอย่างควรมีขอบเขต ระมัดระวังในการใช้เทคโนโลยี ซึ่งในแต่ละประเทศจะเข้มงวดเรื่องการปกป้องสิทธิเด็กมาก และพ่อแม่ก็จะไม่ยอมหากมีคนมาถ่ายภาพหรือคลิปโดยไม่ได้รับอนุญาต มีสิทธิเอาผิดตามกฎหมายได้ แต่ประเทศไทยยังไม่ตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้

จะยกตัวอย่างของ “Star Wars Kid” เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในอเมริกาแล้วเด็กคนนี้อายุน่าจะประมาณ 13-14 ตอนนั้นเขาจะรูปร่างท้วม ๆ เขาไปถ่ายวิดีโอเล่นในโรงยิมของโรงเรียน เขาก็เอาเป็นไม้ที่เขาใช้ตัดลูกกอล์ฟเอามากวัดแกว่งเล่นเหมือนตัวเองเป็นอัศวินเจไดใน Star Wars ไม้นี้ก็เหมือนดาบ Light Saber (ไลท์เซเบอร์) ก็เป็นปกติของการเล่นเพียงแต่ว่าเขาถือวิดีโอเอาไว้ ปรากฏว่าเพื่อนไปเจอวิดีโออันนี้ ส่วนตัวเขาไม่ได้ตั้งใจจะเผยแพร่วิดีโอตัวนี้ แต่มีเพื่อนไปเจอเลยเอามาดูกันแล้วก็ทำเพราะว่าเขามีรูปร่างอ้วนแล้วก็มาเล่นอะไรแบบนี้ เพื่อนสนุกกันมีการใส่เพลงเข้าไปด้วย เป็นเพลงประกอบหนัง Star Wars บางคนมีเทคโนโลยีอะไรนิดหน่อยเข้าไป ก็อาศัยเทคนิคพิเศษให้ไม้อันนั้นมีแสงออกมาจริง ๆ เหมือนดาบ แล้วเอาไปโพสต์ลง ทำให้คลิปนั้นโด่งดังและเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง ไม่ว่าเด็กคนนี้จะเดินไปที่ไหนก็มีแต่คนขำเพราะนึกถึงภาพที่เขาไปเล่นแบบนั้น บางครั้งที่เขาเดินผ่านก็จะมึงบางคนเล่นเพลงของฮิมของหนังสตาร์วอร์ไปด้วย เขาอยู่กับสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา เราล้อเลียน เราสนุก อาจมองเป็นเรื่องเล็ก ๆ ไม่ได้มีอะไร แต่สำหรับเจ้าตัวไม่ใช่เรื่องเล็ก สุดท้ายเขาต้องออกจากโรงเรียนเพราะไม่สามารถที่จะทนบรรยากาศเหล่านี้ได้ แต่พอย้ายโรงเรียนก็ปรากฏว่าที่ใหม่ก็รู้จักเขาอีก เพราะว่าเคยเห็นคลิปแล้ว เขาเลยเข้าเรียนที่ใหม่ไม่ได้เลย เกิดอาการทางจิตต้องไปปรึกษาจิตแพทย์ แล้วเคยฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ

ที่ยกตัวอย่างไปดูเหมือนว่าไม่ได้มีอะไร เป็นแค่รูป เป็นการเล่น ตอนเด็ก ๆ เราก็ต้องเคยเล่น

แบบนี้ แต่กลายเป็นว่าการเผยแพร่ออกไปทำให้เขากลายเป็นตัวตลก สิบปีผ่านไปเขาถึงได้ออกมาพูด และให้สัมภาษณ์สื่อเป็นครั้งแรก ตอนนั้นเขาเรียนจบปริญญาแล้วทางด้านกฎหมาย เขาบอกว่าเขาโชคดีที่วันนั้นเขาฆ่าตัวตายไม่สำเร็จ เลยทำให้เขามีวันนี้ แล้วจากตรงนั้นเขาก็พลิกตัวเอง ตั้งใจเรียนรู้เพื่อที่จะเรียนทางด้านกฎหมาย และเขาจะใช้ความรู้ด้านกฎหมายของเขาไปช่วยเด็กที่โดนการกลั่นแกล้งออนไลน์ เพราะไม่อยากรให้เด็กคนไหนต้องเจอเหมือนที่เขาเจอ เพราะเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ ที่ผู้ใหญ่มองกันว่าไร้สาระ แต่กลับเป็นเรื่องใหญ่ของเด็กคนหนึ่ง เพราะชีวิตเขาเกือบจะพังไปเลยเพียงแคการที่เพื่อนไปโพสต์คลิปนี้แค่คลิปเดียวเท่านั้นเอง

เขาก็บอกว่าเรื่องราวของเขาเกิดขึ้นในยุคที่ยังไม่มีคำว่ากรลั่นแกล้งออนไลน์ เพราะว่าค่านิยมที่หลัง แต่ว่ากรณีของเขาเป็น การกลั่นแกล้งออนไลน์แรก ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อรุนแรงมาก แล้วเห็นถึงพลังของโลกโซเชียลที่ทำให้เรื่องที่ไม่มื่ออะไร กลายเป็นเรื่องใหญ่ของเด็กคนหนึ่งได้

เพราะฉะนั้นบ้านเราที่ถ่าย ๆ ไปก็ไม่ได้สนใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเด็ก หรือคนที่มาโพสต์ มาฆ่า หรือล้อเลียนเด็ก เราก็แค่ฆ่าตรงนั้น วันรุ่งขึ้นก็เปลี่ยนไปเข้ากับคลิปใหม่ แต่โพสต์นั้นยังอยู่กับเด็กคนนั้นไปชั่วชีวิตได้ บางคนบอกว่าเมื่อมีคนเตือนก็ลบไปแล้ว แต่คลิปนั้นก็อาจจะถูกดูไปได้ ทำให้สามารถแพร่กระจาย เหมือนกับที่บอกเรื่อง “Star Wars Kids” ถ้าไปค้นหาก็จะไม่ได้มีแค่คลิปเดียว จะมีอยู่เต็มไปหมดที่เป็นคลิปของเขา ที่ถูกโพสต์จากหลายคน จนถึงปัจจุบันก็ยังมีคลิปที่ถูกแชร์ขึ้นมาใหม่อีก เลยกลายเป็นว่าไม่มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้นบางทีที่เราเข้าไปเตือนพ่อแม่ เราก็จะโดนโจมตีหาว่าคิดมากเกินไป แต่จริง ๆ แล้วอยากจะบอกว่าคิดมากกว่าคิดน้อย เพราะว่าเราไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น บางทีเราอาจจะบอกว่าเด็กเขาไม่ได้ทำอะไร แต่ถ้าเราลองคิดว่าถ้าวันหนึ่งเขาโตเป็นวัยรุ่น แล้วเขาหันกลับมาตรงนี้แล้วรู้สึกไม่ชอบ หรือสิ่งนี้ทำให้เขากลายเป็นตัวตลก หรือเพื่อนเขาตอนเป็นวัยรุ่นมาเห็น บางทีก็อาจจะไม่สนุกด้วย ก็เหมือนกับพ่อแม่ต้องคิดว่าถ้าเราโดนแบบนั้นเราจะเป็นอย่างไง ลองเปรียบเทียบง่าย ๆ เลยเวลาเราถ่ายรูปจะลงโซเชียลมีเดียเราก็มองให้ภาพออกมาดีที่สุด ผู้ใหญ่บางทีก็อาจจะขอแต่งรูปก่อน รูปนี้เราไม่สวย รูปนี้ทำหน้าที่ตกไม่โพสต์ ต่ทำให้ไม่ลูกเราถึงไม่มีสิทธิ์เลือก เด็กจะทำหน้าที่ตกอะไรทำไมพ่อแม่ถึงโพสต์ลงไปได้ อันนี้ก็เป็นประเด็นที่สำคัญ แล้วรวมถึงที่บอกว่าบ้านเราไม่ค่อยตระหนักเรื่องนี้ เพราะว่าไม่ค่อยเห็นผลที่ตามมา

อย่างที่บอกว่ามีคลิปที่เกิดขึ้นทุกวันเต็มไปหมด แล้วพ่อแม่ก็ชอบที่ถ้าโพสต์คลิปลงไปแล้วมีคนไปแชร์มหาศาล เพราะบางคนก็คิดว่าเดี๋ยวก็จะได้ออกสื่อ ได้กลายเป็นคนดังตั้งแต่เด็กต่าง ๆ เหล่านี้ แต่ถ้าเราเทียบในยุคเก่าจะพบว่า ดาราเด็กจำนวนมากมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของการใช้ชีวิตในสังคม บางคนโตขึ้นมา ก็กลายเป็นอีกแบบไปเลย รู้สึกเหมือนกับว่าเขาถูกทำร้ายจากพ่อแม่ พ่อแม่รังแกกัน บางทีเป็นความต้องการของพ่อแม่ แต่ลูกไม่ได้ต้องการแบบนั้น พ่อแม่บางคนก็รู้สึกว่าเคยอยากเป็นแบบนี้ แต่เป็นไม่ได้ก็เลยพยายามที่จะผลักดันให้ลูกเป็น อย่างดิฉันเคยเจอมีแม่ที่เป็นโมเดลลิ่งแล้วก็พยายามผลักดันลูกตัวเอง แล้วก็เคยเจอมาแคว้งงานงานหนึ่ง แล้วดิฉันได้ไปเป็นกรรมการ เป็นงานคัดเลือกพิธีกรรายการเด็ก ซึ่งเปิดกว้างเลย คุณแม่ก็พาลูกมา ปรากฏลูกลื้มเอาบทมา แม่ก็คิดว่าเหมือนเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโตว่าเรื่องแค่นี้ลื้มได้ยังไง แต่นั่นคือเด็ก 4 ขวบนะ มีคนให้ไปชอบใหม่จากทีมงานก็ได้ แล้วลูก 4 ขวบก็อยากให้แม่ไปด้วย เพราะเขาไม่กล้า แม่ก็พูดบอกว่าพูดได้ยังไงไม่กล้า คำนี้อย่าให้ได้ยินอีกนะ ไม่มีคำว่าไม่กล้า ขนาดผู้ใหญ่

บางทีเรายังไม่กล้ากับบางเรื่องเลย แล้วเด็กแค่ 4 ขวบ อันนี้คือการที่พ่อแม่ไปใส่ความหวัง แล้วก็การผ่านสื่อพวกนี้เป็นตัวที่ทำให้เป็นการเติมเต็มความฝันของผู้ใหญ่ของพ่อแม่ที่อยากจะเป็นดารา อยากจะเป็นนักร้อง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เลยส่งผลต่อเด็กพอสมควร การที่พ่อแม่ต้องเท่าทันสื่อ แล้วที่สำคัญก็คือต้องเคารพเด็ก อย่าคิดว่าเป็นแค่เด็กไม่ต้องไปถามอะไรหรอก บางทีลองคุยกับเขาดูลองถามเขาดู คิดอีกแบบถ้าเราเป็นเขา ถ้ามาเจอแบบนี้แล้วมีคนมาถ่ายเราไป ถ้าคำตอบคือเราคงไม่ชอบ เราอยากให้ลบ ถ้าอย่างนั้นเราก็ไม่ควรโพสต์ตั้งแต่แรก ถ้าคุณคิดว่าพื่อนั้นน่ารัก อยากจะถ่ายก็ไม่ได้ว่าเพราะคือการเก็บเป็นความทรงจำของคุณ ก็ให้อยู่ในความทรงจำ ไม่จำเป็นต้องไปเผยแพร่ลงสื่อ เพราะเมื่อไหร่ที่ลงสื่ออันนั้นคือสาธารณะทันที

ถาม: ในโลกออนไลน์ เด็ก ๆ อาจจะไม่รู้อันไหนคือพื้นที่สาธารณะ?

ตอบ: จริง ๆ ไม่ใช่แค่เด็กหรือเยาวชนเท่านั้นที่เข้าใจเรื่องนี้ผิด ผู้ใหญ่เองก็เป็น คือเหมือนกับว่าแยกไม่ออก ระหว่างพื้นที่ส่วนตัวกับพื้นที่สาธารณะ ว่าอันไหนเป็นพื้นที่ส่วนตัวหรืออันไหนเป็นพื้นที่สาธารณะ ไม่ชอบใจใครก็โพสต์ลงไปเลยคิดว่าระบายในพื้นที่ส่วนตัว แต่จริง ๆ คือไปสู่สาธารณะ แล้วก็ไม่ได้คำนึงถึงว่าจะเกิดผลต่อสาธารณะต่าง ๆ เหล่านี้ หรือบางทีเราอาจจะทำอะไรบางอย่างไปแล้วคิดว่า อันนี้คือการคุยกันสองคน เราถ่ายคลิปให้คนที่เราชอบ หรือคนรักของเรา เราก็คิดว่าเราดูกันอยู่ 2 คน แต่ปรากฏว่าไม่ใช่ตรงที่คิดว่าเป็นส่วนตัวสามารถที่จะถูกดูคลิปปossibleไปสามารถเป็นสาธารณะได้ ก็เป็นเรื่องของการรู้เท่าทันสื่อคือ ซึ่งเยาวชนต้องมีวิจารณญาณให้มาก เราอาจจะใช้สื่อเร็วโดยที่ยังไม่ได้มีภูมิคุ้มกันในเรื่องของสื่อที่ยังไม่เหมาะสมเพียงพอแล้วก็เรื่องวิธีการที่จะใช้ให้มันเป็นประโยชน์อันนี้ก็ประเด็นสำหรับเยาวชน

ถาม: มีตัวอย่างกฎหมายต่างประเทศหรือไม่?

ตอบ: กฎหมายที่เกี่ยวกับเด็กในโลกออนไลน์ เช่น ประเทศเยอรมนีห้ามพ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็กเช็คอิน (check in) ว่าเด็กอยู่ที่ไหนบนสื่อออนไลน์ แม่เด็กจะอยู่กับพ่อแม่หรือผู้ปกครองก็ตาม (เด็ก = อายุต่ำกว่า 14 ปี) หรือประเทศสหรัฐอเมริกา มีกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กบนโลกออนไลน์ (Children's Online Privacy Protection Act 1998) โดยกำหนดอายุของเด็กคือบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 13 ปีไม่ควรรอยู่ในสื่อสังคมออนไลน์ หรือ ผู้ประกอบการห้ามให้เด็กที่ต่ำกว่า 13 ปีเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้น ๆ

ประเทศฝรั่งเศสมีกฎหมายห้ามโพสต์รูปบุคคลอื่นหรือตีพิมพ์รูป ไม่ว่ารูปนั้นจะเป็นรูปลูกของตัวเองก็ตามถ้าตรวจสอบแล้วผิดจริงจะมีโทษทั้งจำและปรับ ส่วนประเทศไทยมีพระราชบัญญัติคุ้มครองสิทธิเด็ก พ.ศ. 2546 ที่เข้าข่ายคุ้มครองเด็กในโลกออนไลน์ เช่น มาตรา 27 “ห้ามโฆษณาหรือเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับตัวเด็ก โดยเจตนาที่จะทำให้เกิดความเสียหายแก่จิตใจชื่อเสียง หรือเกียรติคุณ หรือเพื่อแสวงหาประโยชน์สำหรับตัวเองหรือผู้อื่นโดยมิชอบ” เพราะฉะนั้นจากการเผยแพร่คลิปเด็กต่าง ๆ ที่ผ่านมาสะท้อนให้เห็นว่าคนไทยไม่มีความเข้าใจในเรื่อง “สิทธิส่วนบุคคล” อย่างแท้จริงยิ่งโดยเฉพาะคนที่เห็นพ่อแม่ผู้ปกครองยังต้องคิดถึงเรื่องนี้ให้มากที่สุด

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: ถ้าพ่อแม่ที่มีลูกเล็กจะง่าย ก็คือเริ่มได้ตั้งแต่เล็ก ๆ เลยด้วยการใกล้ชิดกับเขา รับสื่อด้วยกัน อยู่ด้วยกัน ดูด้วยกัน อย่างคิดว่าโทรศัพท์มือถือเป็นที่เป็นที่เลี้ยงของเด็ก ตอนนี้อยู่กับแม่ไม่ว่างลูกเอาโทรศัพท์ไป แล้วพ่อกับแม่ก็จะได้ไปทำอะไรอย่างอื่น เพราะว่าเราไม่รู้เลยว่าโทรศัพท์มือถือที่เราให้กับเด็กไปเขาจะเอาไปทำอะไรบ้าง เพราะฉะนั้นโทรศัพท์มือถือ ถ้าเป็นเด็กเล็กก็ควรที่ลูกกับพ่อแม่ควรจะใช้ร่วมกัน ไม่ใช่ทรัพย์สินส่วนตัวของลูก ไม่ควรจะรีบร้อนขนาดนั้น อันนี้คือตั้งแต่เล็ก ๆ เลยก็ต้องอยู่ด้วยกัน

แล้วถ้าอยากให้เขาเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ ก็สามารถให้เขาเล่นได้แต่อาจจะต้องมีการจำกัดเวลา ไม่ใช่เล่น 1-2 ชม.ต่อวัน เพราะว่าเป็นธรรมชาติของคนในเชิงจิตวิทยาว่า เวลาเล่นร่ายกายเขาจะเหนื่อย จะรู้สึกง่วงงุนเหนื่อย ๆ แล้วจะทำให้เราใช้เวลาอยู่กับเกมมากขึ้น เพราะฉะนั้นจะมีเรื่องของการจำกัดเวลาว่าให้ได้เท่านั้น หลังจากนั้นก็ควรพาเขาไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่จะสามารถเสริมสร้างพัฒนาการการเรียนรู้นอกสถานที่ในโลกออฟไลน์ได้บ้าง อันนี้เป็นประเด็นที่ต้องสังฆมาตั้งแต่เด็ก ๆ บางทีพ่อแม่เองก็ไม่ใช่ว่าเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี พอเวลาอยู่กับลูกแทนที่จะใช้เวลาอยู่กับลูกก็เอาโทรศัพท์มือถือขึ้นมา ลูกจะคุยจะเล่าอะไรก็ไม่ได้สนใจ อยู่หน้ามือถือตลอด ถ้าเป็นอย่างนี้เขาอาจจะรู้สึกว่าพ่อกับแม่ไม่ได้สนใจ ไม่ได้มีเวลาให้ เขาก็หันไปหาพวกสื่อดิจิทัล สื่อออนไลน์หรือเกมมากกว่า อันนี้เป็นเรื่องของการใช้เวลาอยู่ด้วยกัน บางบ้านอาจจะมีการกำหนดว่ากลับมาบ้านทานข้าวทุกคนต้องวางมือถือ พ่อแม่ก็ต้องปรับนิสัยตัวเองด้วยไม่ใช่คิดว่าเราเป็นพ่อแม่เราจะปรับนิสัยลูกแต่ตัวเองยังเป็นอยู่ไม่ได้ซะ แล้วก็ยังไม่ต้องรีบให้ลูกมีแอ็กเคานต์ของตัวเอง มีโทรศัพท์ของตัวเอง เดียวนี้อาจจะหายากหน่อย แต่ก็ยังมีโทรศัพท์แบบไม่ใช่สมาร์ตโฟน ถ้าจำเป็นต้องติดต่อกัน ก็คือใช้โทรศัพท์เพื่อโทรหากันจริง ๆ ส่วนการที่จะให้เขามีเฟซบุ๊กของเขาเอง มีอินสตาแกรม มีอะไรต่าง ๆ ก็น่าจะเป็นไปตามช่วงอายุที่เหมาะสม ไม่ควรต่ำกว่า 12 ปี ค่ะ แต่เราก็จะเห็นว่าพ่อแม่รีบเปิดให้ลูกตั้งแต่เล็ก ๆ แล้วก็ใช้ในการโพสต์ภาพ แชร์คลิป แชร์ภาพต่าง ๆ ของลูก ซึ่งจริง ๆ แล้วอันนี้เป็นประเด็นใหญ่เหมือนกัน บางทีพ่อแม่คิดว่าลูกทำแบบนี้แล้วน่ารัก ดลกดี ซ่าดี ก็เลยถ่ายรูปไปไว้ พอถ่ายรูปแล้วก็อยากที่จะอวดความน่ารัก ความตลกของลูกให้คนอื่นด้วย พอโพสต์แล้วก็อาจจะจะมีทั้งคนที่ชอบและไม่ชอบก็เอาไปแชร์ต่อ ก็สามารถขยายไปได้แล้วนำไปสู่คอมเมนต์ทั้งทางบวกและทางลบ อันนี้ก็เป็นที่ที่พ่อแม่เองก็ต้องมีความเท่าทันสื่อด้วยว่าคุณจะโพสต์หรือแชร์ภาพลูกอย่างไรที่พ่อแม่

ถาม: รัฐบาล ควรมีมาตรการใดเพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: ถ้าเป็นในกรณีภาครัฐ โลกสื่อดิจิทัล สื่อออนไลน์ จะไปกำกับ ดูแล ควบคุมอะไรต่าง ๆ ยากมาก อย่างที่บอกว่าไปเจอสื่อที่ไม่เหมาะสมอาจจะมีคนแจ้ง หลังจากนั้นก็มีกระบวนการไป แต่สุดท้ายก็จะมีอันใหม่เกิดขึ้น แบนเว็บนี้ ก็อาจจะมีเว็บอื่นอีกเป็น 10 เว็บ ก็ได้เรื่อย ๆ เพราะฉะนั้นการควบคุมจะยาก ส่วนตัวเลยนะเป็นคนที่ไม่ค่อยรู้สึกสนับสนุนที่จะต้องไปแบนอะไรต่าง ๆ คือบางอย่างก็เป็นเรื่องจำเป็น แต่รู้สึกว่ามีวิธีไม่ใช่วิธีหลักที่ควรจะต้องใช้ ยกตัวอย่างเช่น ไม่ชอบอันนี้มีเน็ตไอดอลที่ไม่ชอบก็เลยปิดไปเลย อาจจะทำให้มีแรงต่อต้านอื่น ๆ ที่ทำให้คนไม่พอใจจนให้เกิดขึ้นมาอีกมากมาย เพราะฉะนั้นที่ผ่านมารัฐใช้มาตรการคือไปปิดหรือไปควบคุม ถ้ามันเป็นอย่างนั้นคนเราเมื่อรู้สึกว่าตัวเองถูกอยู่ในกรอบ ถูกบังคับ ถูกกดดัน ก็ต้องมีโอกาสที่เขาจะต้องต่อต้าน อย่างเช่นเราบอกว่าเกมออนไลน์ไม่ดี E-sport ไม่ดี ถ้าอย่างนั้นห้ามเล่น ซึ่งก็จะทำให้มี

โอกาสเกิดแรงงอกอีกฝั่งหนึ่งที่เราคิดว่าไม่ควรจะเป็นแบบนี้ ทุกอย่างในความคิดเชื่อว่าดีและไม่ดี ถ้าสมมติว่าเราสามารถสร้างการเท่าทันสื่อได้ตั้งแต่เล็ก ๆ พ่อแม่อยู่ด้วย เขาก็สามารถที่จะเรียนรู้สื่อ แล้วก็ต้องยอมรับว่าบางที่เราดูสื่อเราก็ต้องดูทั้งที่คนบอกว่ดี และไม่ดี เพราะว่าบางที่เราก็เรียนรู้จากสิ่งที่ไม่ดีได้เหมือนกัน แต่ว่าภูมิคุ้มกันของเราต้องมาก่อนนะ เรื่องของการที่ไปปิดบางอย่างจำเป็น เพราะว่าไปเห็นถึงการร่วมเพศชัดเจน ไม่ได้เป็นเรื่องของการเรียนรู้สอนอะไรได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็อาจจะจำเป็นเพราะว่ามีเรื่องกฎหมายที่เข้ามา

จะบอกว่าการที่พ่อแม่ปิดกั้นลูกเลย ห้ามลูกเข้าเว็บอื่น ให้เขาได้เฉพาะเว็บที่พ่อแม่เลือก ถ้าสมมติเขาโตขึ้นมาไม่มีทางห้ามได้ ควรให้เขามานั่งคุยกับเรามากกว่า นั่งคุยด้วยกันแล้วบอกว่าอันนี้สามารถเรียนรู้อะไรได้ เหมือนกับสมัยก่อนที่โทรทัศน์ถูกมองว่าเป็นผู้ร้ายของสังคม เราสามารถที่จะนั่งดูแล้วก็เรียนรู้ไปพร้อมลูกได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นมาตรการในเรื่องของการไปปิด ไปห้าม ไปแบน อาจจะใช้ได้กับบางกรณี แต่ใช้ไม่ได้ทุกกรณี

มาตรการที่ควรจะมีแล้วไม่มี คือมาตรการการส่งเสริม มาตรการในเชิงบวกคือการกำกับดูแลมีทั้งเชิงลบและเชิงบวก ลบก็คือไปกำกับ ไปปิด แต่ถ้าบอกก็ทำให้มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นซึ่งเหมือนกับภาครัฐไม่ได้มองตรงจุดนี้เท่าไร ในเรื่องของกาที่บอกว่าไม่อยากให้ลูกอยู่กับโทรศัพท์มือถือ ถ้าเรามองดูโลกทุกวันนี้ อย่างในประเทศไทยก็แทบจะไม่มีกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ ที่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก หรือเรื่องของความหลากหลายของเด็กและเยาวชน ซึ่งพวกเขาต้องการที่จะปล่อยพลังของเขา ถ้าไม่มีเขาก็ต้องไปใช้ในสิ่งอื่น แล้วก็โดนผู้ใหญ่ว่า ว่าอันนี้ไม่ดี อันนี้ไม่เหมาะ เพราะฉะนั้นในเรื่องของการสนับสนุนพื้นที่ที่เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ การสนับสนุนสื่อออนไลน์ให้เป็นสื่อดี ๆ ถ้ามีสื่อดี ๆ มีคนอยากทำสื่อดี ๆ ขึ้นมา เป็นสื่อสำหรับเด็ก เป็นสื่อของเยาวชนที่ดี ภาครัฐต้องยอมที่จะลงทุนเพื่อเด็กและเยาวชน ไม่มองเป็นเรื่องที่แบบว่าการลงทุนในส่วนนี้ไม่คุ้ม คือการลงทุนเพื่อเด็กเป็นการลงทุนที่สำคัญมาก ๆ แล้วเป็นการลงทุนเพื่อความมั่นคงของประเทศ ความมั่นคงไม่ควรเป็นแค่ความมั่นคงของรัฐบาล หรือพรรคการเมืองต่าง ๆ เหล่านี้ แต่จริง ๆ แล้วความมั่นคงของประเทศขึ้นอยู่กับทรัพยากร บางคนพูดว่าเด็กคืออนาคตของชาติ

แต่ดิฉันชอบคำพูดหนึ่งของกลุ่ม New Ground ที่พูดไว้ว่า เด็กคือปัจจุบัน ดังนั้นถ้าเราคิดว่าเด็กคืออนาคต เหมือนกับว่าเอาไว่ก่อน เพราะคืออนาคต แต่ถ้าลองเปลี่ยนความคิดว่าเด็กคือปัจจุบัน เพราะฉะนั้นถ้าเรื่องของเด็กเราสายเกินไปแม้แค่วัน เดือน หรือปี แล้วเด็กเขาโตขึ้นทุกวัน ไม่สามารถที่จะหยุดรอได้แล้ว เพราะฉะนั้นการลงทุนเพื่อเด็กจึงเป็นการลงทุนที่ต้องทำ ณ วันนี้ ณ ปัจจุบันนี้ แล้วก็ต้องเดี๋ยวนี้นี้ คือสิ่งที่ยังยืนยันว่าภาครัฐต้องทำ นั่นก็คือการสนับสนุนให้เกิดสิ่งดี ๆ คุณมัวแต่จะไปปิดสื่อร้าย ๆ แต่ไม่สนับสนุนให้เกิดสื่อดี ๆ ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะเหมือนกับว่าเขาจะไปหาสื่อดี ๆ ได้ที่ไหน แล้วก็พอมีสื่อดีแล้ว สิ่งที่ภาครัฐต้องทำคือน่าจะมีเหมือน Platform (แพลตฟอร์ม) ที่เป็นการรวมสื่อดี ๆ อย่างน้อยก็เป็นตัวช่วยให้พ่อแม่ในการที่จะให้ลูกรับสื่อดี ๆ จะสามารถเข้าไปได้ตรงไหน ยังไง เพราะบางครั้งก็ต้องยอมรับว่าพ่อแม่ก็ไม่ได้รู้ก็เป็นตัวช่วยได้ รวมไปถึงถ้าเป็นทางด้านของกระทรวงศึกษาธิการ ก็อาจจะเป็นเรื่องของการให้ความสำคัญในเรื่องการเรียนรู้ เรื่องเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ “media literacy” หรือ “digital literacy” เพราะจริง ๆ ตั้งแต่อนุบาลเราก็สามารถสอนได้เลย ค่อย ๆ สอนขึ้นมาเรื่อย ๆ แล้วก็เป็นเรื่องที่

ต้องมียุ่จริง แล้วก็ใช้จริงสอนจริงตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ เลย อาจจะเป็นเรื่องกฎหมายบางอันก็ล้าสมัยไปใช้เดิม ๆ ก็อาจจะต้องมีการลองดูว่าจะต้องใช้กฎหมายยังไง ขณะเดียวกันในแง่ของสังคม ถ้าสื่ออะไรไม่ดีเราก็ไปให้ความสำคัญ ถ้าเป็นแบบนี้ก็จะทำให้สื่อที่ไม่ดียังคงมีอยู่เรื่อย ๆ เพราะเขาจะรู้ว่าเขาทำแล้วมิได้รับความสนใจเป็นวงกว้าง

ถาม: ถ้าพ่อแม่อยากแชร์ภาพลูกจริง ๆ ในแบบที่ปลอดภัย ควรทำอย่างไร?

ตอบ: แนวทางในการแชร์ภาพลูกหลานหรือเด็ก ๆ ในโซเชียลมีเดียการดำเนินการในการปกป้องเด็กและโพสต์ภาพ/คลิปโดยไม่หักกลายเป็นปัญหาการละเมิดสิทธิเด็ก เช่น พ่อแม่ต้องควรเพิ่มความเห็นอกเห็นใจเอาใจใส่ เอาใจเขามาใส่ใจเราก่อนที่จะโพสต์ภาพ/คลิปเด็ก อย่าคิดว่าแค่เข้า ๆ เพราะเด็กอาจจะไม่เข้าใจ ไม่ตกลง หรืออาย ก็ไม่ควรนำไปเผยแพร่ ส่งต่อ หรือโพสต์ลงโซเชียล มีเดีย

อย่าโพสต์คลิปและภาพเด็กลงโซเชียลมีเดียอยู่ตลอดเวลา เพราะเด็กจะขาดความเป็นส่วนตัว และมีอาจชีพสามารถเข้าถึงตัวได้ พ่อแม่ควรทำหน้าที่พ่อแม่ ไม่ใช่เป็นสื่อถ่ายคลิบเวลาที่เด็กร้องไห้และต้องการคนปลอบใจ

สื่อและประชาชนควรร่วมกันรณรงค์ ห้ามปราม และให้ความรู้ในเรื่องการเผยแพร่ภาพ/คลิปที่ไม่ละเมิดสิทธิเด็ก เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของคนในสังคม ให้มีความยั้งคิดและซั้งใจถึงผลกระทบที่ตามมามากขึ้น โดยเฉพาะสื่อก็ไม่ควรเป็นตัวอย่างในการสร้างความคุ้นชินในการเผยแพร่ภาพ/คลิปเด็กในรูปแบบที่เป็นการละเมิดเด็กด้วยเช่นเดียวกัน

กฎหมายของประเทศไทยในเรื่องการปกป้องคุ้มครองเด็กนั้นมีความเข้มแข็งไม่แพ้ประเทศอื่น ๆ แต่ขึ้นอยู่กับจะนำมาใช้อย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อเด็กและสร้างแนวคิดที่ดีต่อสังคมต่อไป

ถาม: อยากให้ฝากคำแนะนำสำหรับพ่อแม่ เรื่องการแชร์ภาพลูก?

ตอบ: พ่อแม่ต้องคิดดี ๆ เรื่องการนำภาพของลูกลงสื่อสังคมออนไลน์ การที่ภาพ/คลิปของเด็กถูกนำไปตัดต่อ ดัดแปลง เป็นที่สนุกสนานบนอินเทอร์เน็ต บางครั้งถูกนำไปแชร์ต่อและปรับเปลี่ยนเจตนาที่ดีให้กลายเป็นเรื่องไม่ดีเพื่อเรียกยอดไลค์ของแฟนเพจ ซึ่งมีเด็กหลายกรณีที่เกิดกลายเป็นโรคซึมเศร้าจากการโดนล้อเลียนบนอินเทอร์เน็ต กลายเป็นแผลในใจที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น ต้องย้ายโรงเรียน เพราะโดนล้อ อึดอัดเพราะกลายเป็นคนดังและมีแต่คนมาพุดคุยหรือล้อเลียน หวาดระแวง เกิดภาวะความเครียด หรือแม้แต่คิดฆ่าตัวตายก็มี

การโพสต์คลิปเด็กเราไม่รู้ว่าคนที่เข้ามาดูเป็นใครบ้าง มีวัตถุประสงค์อะไร และเมื่อเด็กโตขึ้นมาจะรู้สึกแยะ รู้สึกลัวตัวเองกลายเป็นตัวตลก ยกตัวอย่างคลิปที่ประเทศแคนาดา เด็กถือไม้กอล์ฟเล่นเป็นยอดมนุษย์ถูกเพื่อนแอบนำมาโพสต์และเกิดการแชร์กว่า 50 ล้านวิว จนเด็กเกิดความเครียด เพราะถูกเพื่อนล้อเลียน สุดท้ายกลายเป็นโรคซึมเศร้าและต้องออกจากโรงเรียน อย่างไรก็ตาม การโพสต์หรือแชร์ภาพเด็กต้องใช้วิจารณญาณ พึงระมัดระวัง รู้เท่าทันสื่อ อย่ามองเป็นเรื่องตลกขำขัน ที่สำคัญอย่ามองว่าเด็กเป็นสมบัติของตัวเองจะทำอะไรก็ได้

สุดท้ายอยากจะแนะนำว่า จริง ๆ แล้วควรจะเคารพความคิดเห็นของลูก คือเด็กแม้จะเป็นเด็กเล็ก เขาก็ไม่อยากจะเป็นตัวตกในสายตาคนอื่น ถ้าเขาตั้งใจที่จะทำให้ขำอันนี้ไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นเรื่องที่เขาไม่ได้ตั้งใจจะทำให้ขำ แต่ผู้ใหญ่ไปขำเด็กก็จะรู้สึกสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง แล้วกลายเป็นว่าคุณยังโพสเพื่อให้คนอื่นขำไปอีกเด็กก็จะรู้สึกแยกลงไปเรื่อย ๆ ซึ่งก็จะมีประเด็นบ่อน้ำที่พ่อแม่ ครู โพสรูปภาพเด็กแล้วก็กลายเป็นคลิปตลก แต่ถ้าเรานึกว่าเราเป็นเด็กคนนั้น บางทีเราก็ไม่ได้ตลกด้วย หรือถ้านึกถึงอีก 10 ปีข้างหน้าเมื่อเขากลับมาดูคลิปอันนี้ บางคนเขาก็อาจจะอยู่ในโลกที่ล้อเลียนว่า เด็กคนนี่ที่เคยเป็นแบบนี้ ตอนเด็ก ๆ ไม่รู้เรื่องเลย คือเราไม่มีทางรู้ว่าเด็กต้องเจออะไร ก็ต้องคำนึงถึงภาพและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับลูกทั้งวันนี้และในอนาคตไปควบคู่พร้อมกัน

15: “ภัยออนไลน์ จากในบ้านสู่โลกไซเบอร์”

ดร.ศรีดา ตันทะอธิพานิช

ผู้จัดการมูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย

และอนุกรรมการส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์

“ดร. ศรีดา ตันทะอธิพานิช” เป็นผู้เชี่ยวชาญในประเด็นเรื่องภัยออนไลน์และการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษาเรียนรู้ของเด็ก ตั้งแต่ในยุคอินเทอร์เน็ตเริ่มแรก ๆ หลายสิบปีก่อน ทั้งยังเป็นผู้ที่ทำงานภาพสนามลงอบรมให้กับเด็ก เยาวชน เครือข่ายพ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง และทำงานในระดับนโยบายกับหน่วยงานรัฐบาลในการผลักดันกฎหมายและมาตรการปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนมาโดยตลอด วิสัยทัศน์และความคิดของ ดร.ศรีดานั้น มองไปไกลด้วยความรู้และเต็มไปด้วยความห่วงใยเด็กแต่ไม่ปิดกั้นการเรียนรู้ของคนรุ่นใหม่

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. ภัยออนไลน์กับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของเด็กที่เสี่ยงภัย
2. ภาพลามก อนาจารเด็กในสื่อออนไลน์
3. การเลี้ยงดูบุตรหลานและทำความเข้าใจกับเด็กในเรื่องสื่อดิจิทัลออนไลน์

ถาม: คุณศรีตามองปัญหาสื่อออนไลน์กับเด็กไทย ทุกวันนี้เป็นอย่างไร?

ตอบ: น่าจะเป็นเรื่องของการใช้เวลาในการออนไลน์อย่างอิสระว่าพ่อแม่หยิบบินมือถืออุปกรณ์ที่มีให้เพราะคิดว่าเป็นเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา เด็กต้องใช้ค้นคว้าต้องใช้ทำการบ้านก็เลยต้องมีให้ อีกรอย่างหนึ่งก็คือพอยื่นมือถือให้ เด็กเล็กก็อยู่นิ่ง ไม่กวน แต่ถ้าเป็นเด็กที่โตหน่อยก็เหมือนกับได้เล่นเกม ได้ค้นคว้า ได้ทำการบ้าน ดูคลิป ได้พูดคุยกับเพื่อนสังคม เพราะฉะนั้นก็เหมือนกับพ่อแม่หยิบบินมือถือให้เด็กเพื่อตัวเองก็จะได้มีเวลาไปทำอย่างอื่น เด็กได้ใช้ในการเรียน การเข้าสังคม ก็เลยไม่ได้มีการควบคุมดูแลเรื่องของเวลามากนัก เด็ก ๆ ก็เลยเข้ามา จนกลายเป็นปัญหาการติดสื่อ ติดเกม อีกกลุ่มก็คือการโดนล่อลวง โดนแบล็คเมลล์ โดนถ่ายคลิป โดนหลอก โดนโกง หรือไปเข้าเว็บโป๊ ลามก มีการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พ่อแม่จึงควรต้องดูแลในส่วนของการใช้งานด้วยว่าลูก ๆ ใช้เน็ตทำอะไร จะได้ชี้แนะกันได้

ถาม: ปัญหาเด็กกับสื่อออนไลน์ คุณศรีตากังวลเรื่องใดมากที่สุด?

ตอบ: คิดว่าเป็นการใช้เวลามากเกินไปจนทำให้เวลาที่จะมาทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลง โดยเฉพาะในเด็กปฐมวัยทำให้มีปัญหาในเรื่องของพัฒนาการและพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่วนเด็กโตอาจจะละทิ้งเป้าหมายเรื่อง การเรียนหรือกิจกรรมอย่างอื่นที่เขาเคยทำ ซึ่งเราก็คิดว่าจะไม่ใช่ เพราะเมื่อก่อนนี้ไม่ได้มีเกมไม่ได้ ออนไลน์ เขาก็ทำการบ้าน เขาก็ช่วยพ่อแม่ เขาก็เล่นกีฬาากลางแจ้ง พอมีแบบนี้เหล่านี้เป้าหมายเปลี่ยน เวลาเปลี่ยน ซึ่งมีผลกระทบกับโลกความจริงที่เด็กจะต้องใช้ชีวิตและสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตออนไลน์ และออฟไลน์

ถาม: ในมุมมองของคุณศรีตา ปัญหาเรื่องสื่อออนไลน์ ใครควรมีส่วนเกี่ยวข้องในการรับผิดชอบบ้าง และแต่ละฝ่ายควรทำอย่างไร?

ตอบ: ต้องเป็นคุณครูช่วยด้วยเพราะต้องไปในทิศทางเดียวกัน อาจจะต้องมีกฎกติกาการยาททั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน อย่างห้องเรียนคอมพิวเตอร์ก็ต้องมีหน่วยกรองข้อมูลที่ผิดกฎหมายที่ไม่เหมาะสมออกไป เพื่อให้เป็นสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก ต้องรู้เท่าทันสื่อทั้งทางบ้านทางโรงเรียนก็ต้องประสานงานกัน เวลาที่พ่อแม่ไม่มีความรู้ไม่มีที่พึ่งก็ต้องสร้างความรู้สร้างความตระหนักให้มักถูกติกาที่บ้านใช้วันละชั่วโมงก็พอ พ่อแม่ต้องสอดส่องดูแลว่าพฤติกรรมลูกเป็นยังไง นอนดึกหรือติดเกมไหม เพราะฉะนั้นนี่เป็นสิ่งที่จะต้องช่วยกันเพื่อให้อยู่ในทิศทางเดียวกัน เพราะจริง ๆ แล้วหลายเรื่องพ่อแม่เองก็บอกไม่ได้แต่ครูอาจจะบอกเด็กได้ เด็กบางคนเชื่อครูเพราะกลัวครูตัดคะแนน นี่คือการลงโทษที่ฝืนกฎระเบียบ เป็นการฝืนวินัย หรืออาจให้รางวัลหากเด็กทำตามกติกา เช่น เล่นเกมวันละชั่วโมง เป็นเหมือนกลยุทธ์เทคนิคที่ทำให้เขาควบคุมตัวเองได้ง่ายขึ้น ที่พฤติกรรมนี้เพราะบางทีเด็กใช้อินเทอร์เน็ตหรือเกมในเรื่องบันเทิงเสียมาก การเป็นเด็กเขายังไม่มีภาระหน้าที่ ยังไม่ต้องหาเงิน ยังไม่ต้องรับผิดชอบอะไรมากนัก ก็ยังทำให้ติดกับความสนุก เพราะฉะนั้นเรื่องการจำกัดเวลาจึงสำคัญ วินัย ความรับผิดชอบ ถ้าเขาฝึกได้ก็จะรับผิดชอบชีวิตได้ดีกว่า

ถาม: รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้าง เพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อ

ออนไลน์ในประเด็นที่คุณกังวล?

ตอบ: อันนี้เราทำกันมา 10 กว่าปีแล้ว เรื่องทำอะไรให้เด็กอยู่กับสื่อออนไลน์อย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์ ซึ่งคำว่าปลอดภัยหมายถึงตั้งแต่เริ่มใช้เมื่ออายุเท่าไร ใช้ทำอะไร ความเสี่ยงหรือภัยอันตรายที่จะต้องระมัดระวัง กฎหมายที่ดูแลการละเมิดหรือหาประโยชน์จากเด็กมีหรือไม่ จะป้องกันแก้ไขปัญหายังไง หรือเมื่อเกิดเหตุแล้วเราจะทำอะไร ไปหาใคร แจ้งที่ไหน ตอนนี้มีมูลนิธิเราทำเรื่องพวกนี้อยู่แล้ว เรารีบแจ้งประสานงาน ส่งต่อให้ตำรวจด้วย ส่งผู้เสียหายไปยังสถานบำบัดฟื้นฟูเยาวชนด้วย เราทำเรื่องการให้ความรู้สร้างความตระหนักเพื่อการป้องกันด้วย ซึ่งรัฐบาลควรทำเรื่องเหล่านี้มากยิ่งขึ้น สนับสนุนให้ภาคเอกชนและประชาชนมาร่วมกันทำ

ถาม: คุณคริตามีตัวอย่างกรณีศึกษาที่พอจะยกเป็นตัวอย่างได้หรือไม่?

ตอบ: มีตั้งแต่เรื่องเด็กเล่นเกมจะจนติดเกม แล้วขโมยเงินพ่อแม่ ก็เกิดการทะเลาะกัน เด็กก็จน ไปอยู่กับคนแปลกหน้าแล้วนัดเจอกัน ถอดเสื้อผ้า ถ่ายรูป แล้วพอลกลับมาพ่อแม่ก็ห้ามใช้อินเทอร์เน็ต เด็กเหมือนโดนตัดโลกทั้งใบของเขา แล้วเขาก็คิดถึงขั้นจะฆ่าตัวตาย มีกรี๊ดแชนไป 2 รอบ แต่ช่วยได้ทัน พ่อแม่ก็ยังไม่ให้ใช้เน็ต ครูก็เลยพามาปรึกษาเราว่าควรทำอย่างไร ก็ต้องคุยกับพ่อแม่ว่าลูกไม่ได้ไปโรงเรียนจะมีปัญหาเรื่องการเรียนรู้อะไร พ่อแม่รู้ว่าลูกพัฒนาการล่าช้า อายุ 25-26 ปี แต่เขาดูเหมือน 10 กว่าขวบ เพราะฉะนั้นอินเทอร์เน็ตจึงเป็นสิ่งที่เขาได้เรียนรู้โลกกว้าง ได้มีเพื่อน ได้แสดงตัวตนให้เป็นที่ยอมรับ ลูกก็ต้องการสังคม ต้องการเพื่อน ต้องการทำกิจกรรม ไม่ใช่ปิดกั้นการใช้อินเทอร์เน็ต อันนั้นเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุและหักด้ามพร้าด้วยเข่า ควรเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตด้วยกัน ชี้แนะกันไป ถ้าใช้มากเกินไปก็ต้องพูดคุยเรื่องเวลา ถ้าเขาคอนแทกหน้าก็ต้องตั้งค่าความปลอดภัย การรับเพื่อน (add friend) ต่าง ๆ ควรใช้เวลาร่วมกัน สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว และหากเป็นไปได้ให้ดึงเขาออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านเพื่อลดเวลาหน้าจอ

อีกกรณีหนึ่งคือเด็กผู้ชาย-ผู้หญิง โดนหลอกให้เปิดวิดีโอถ่ายทอดสดกัน ให้สำเร็จความใคร่ หรือเปลื้องผ้าโชว์ ปรากฏว่าอีกฝ่ายอัดคลิปไว้แบล็คเมลล์เพื่อเรียกเงิน หรือไม่ก็นัดพบเพื่อข่มขืน ซึ่งเกิดผลกระทบที่ตัวเด็กและครอบครัว เพราะว่าเพื่อนรู้ก็โรงเรียนก็ต้องลาออกจากโรงเรียน เรื่องแบบนี้ก็เกิดจากการรู้ไม่เท่าทันจริง ๆ บางกรณีเกิดจากการใช้มากเกินไปจนติดเกม เกิดภาพหลอนทำให้ใช้ความรุนแรงกับเพื่อน ตีกัน เกิดการพนันขึ้นต่อกันในเกม ติดจนกระทั่งต้องขโมยของหาเงินเล่นเกม บางกรณีเด็กโดนหลอกเพราะไวใจคนง่าย เชื่อจนไม่ระวังตัวเอง ทำให้เสียเงินเสียทรัพย์ ฉะนั้นก่อนที่พ่อแม่จะหยิบยื่นมือถือให้ต้องคัดเตือนเรื่องภัยและความเสี่ยง กำหนดกติกาการใช้งานร่วมกัน safety tips ต่าง ๆ ต้องบอกให้ลูกู้เสียก่อน

ถาม: คุณคริตาช่วยเล่าให้ฟังหน่อยว่ากับลูก เลี่ยงดูหรือกำกับเขาอย่างไร?

ตอบ: การเลี้ยงลูกให้รู้เท่าทันสื่อเป็นเรื่องที่ยากมาก เป็นสิ่งที่ต้องเสริมสร้างกันตั้งแต่เล็ก ๆ อย่างเรามีลูกชายคนเดียว และก็อยู่กับลูกชายเป็นส่วนใหญ่ เพราะสามีเราอยู่ต่างจังหวัด เราก็จับลูกชายนั่งตักแล้วก็เล่นเกมด้วยกัน ให้เขาหยิบจับเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ให้เขากลัวอุปกรณ์พวกนี้ในวัยโตเพราะวัยเด็กเขาได้เล่นแล้ว

วันละชั่วโมง 2 ชั่วโมง ก็ให้เขาพิมพ์คอมพิวเตอร์ หนึ่งอะไรเขาก็เลือกให้เขา ปลุณฝั่งตั้งแต่เล็ก พอโตมาหน่อยประณปปลายลูกต้องทำรายงาน มีการค้นหาข้อมูลนั้นนี้เราก็ดูแลขั้นนะ ต้องดูบ้าง ถามลูกบ้างว่ามีอะไรให้แม่ช่วยไหม เหมือนเรื่องนี้ไม่ใช่ความลับ เราพูดคุยถามกันตลอดว่าวันนี้ลูกเล่นอะไร ท่องเน็ตที่เว็บไหน เจออะไรมาบ้าง เราอธิบายในส่วนที่ลูกถาม และตอบให้เหมาะสมตามวัยที่ลูกควรรู้ อย่างที่เราบอกว่าในอินเทอร์เน็ตก็มีสื่อต่าง ๆ มากมายหลายแพลตฟอร์ม ลูกกล้าถามเราเรื่องเว็บโปลามก เราก็ต้องกล้าบอกและคุยกับเขาให้ได้ในทุก ๆ เรื่อง เพราะถ้าเกิดเราไม่คุย เราไม่บอกในสิ่งที่เขาถาม ต่อไปเขาก็ไม่มาถามเราแล้ว เขาก็จะไปถามเพื่อน ซึ่งก็ไม่รู้ว่าเพื่อนหรือรุ่นพี่หรือคนในเน็ตจะแนะนำอะไรบ้างกับลูกของเราจริง ๆ แล้วพ่อแม่สำคัญมากเพราะเป็นคนหยิบยื่นอุปกรณ์มือถือให้ลูก แต่เราอายุคสมัยนี้เด็ก ๆ ก็ต้องเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลตามสังคมโลก สิ่งแรกคืออยากให้พ่อแม่สอดส่องดูแลพฤติกรรมลูกว่าไปไหนทำอะไร ใช้มากน้อย ใช้ทำอะไร คุยกับใครบ้าง มีผลกระทบต่อการเรียน ดิดเกมใหม่ ง่วนนอนในห้องเรียนไหม ดูในห้องลูกว่ามีอะไรผิดปกติไหม หรือดูในฮาร์ดดิสก์มีรูปโป๊หรือของผิดกฎหมายบ้างหรือเปล่า ความใกล้ชิด พูดคุย สอบถามกันอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราไม่พลาดในสิ่งที่พ่อแม่ควรระวัง

อีกเรื่องคือข่าวสารอันตรายจากโลกออนไลน์ พ่อแม่ต้องติดตามและนำมาพูดคุยกับลูกเหมือนกันเพื่อให้เขารับรู้ เช่นบอกเล่าว่าเขาโพสต์เหมือนหนูเลย หนูแชร์พิคตว่าไปกินไอติมร้านไหน มีเด็กที่ถูกล่อลวงมาแล้ว เพราะผู้ร้ายไปดักอ่านข้อมูลจากเฟซบุ๊ก เวลาลูกทำมือถือหายที่เราเคยลบภาพส่วนตัวทิ้งไปแล้วเขาก็สามารถกู้ข้อมูลเหล่านั้นคืนมาได้นะคะ ดังนั้นหนูอย่าไปถ่ายคลิปหรือรูปภาพส่วนตัวไว้ถ้าไม่อย่างมีคลิปหลุด เป็นต้น

ถาม: ผลสำรวจเรื่องพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็ก ๆ วันนี้ เป็นอย่างไร?

ตอบ : เราได้สำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ ระหว่างเดือน พ.ย. - ธ.ค. 2560 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 9-18 ปี จำนวน 10,846 คน ข้อมูลที่น่าสนใจเป็นห่วงคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เชื่อว่าเพื่อน ๆ มีพฤติกรรมสุ่มเสี่ยงที่จะเกิดภัยอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่ง 69.92% ในขณะที่คิดว่าการกลั่นแกล้งรังแกหรือการละเมิดทางเพศจะไม่เกิดขึ้นกับตัวพวกเขาเอง 61.39% เมื่อเผชิญปัญหาภัยหรือความเสี่ยงออนไลน์แล้วสามารถจัดการปัญหานั้นเองได้ 74.91% ทั้งยังสามารถช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบปัญหาภัยออนไลน์ได้อีกด้วย 77.90% จึงเป็นประเด็นที่ผู้ใหญ่ต้องทบทวนว่าเด็ก ๆ มีเครื่องมือเครื่องมือที่เพียงพอจะรับมือกับภัยหรือความเสี่ยงออนไลน์ได้อย่างที่พวกเขาเชื่อหรือไม่

เรายังพบว่า เด็กส่วนใหญ่เคยเล่นเกมออนไลน์ 80.48% เด็กผู้ชายเสี่ยงติดเกมมากกว่าเด็กผู้หญิง โดยเล่นเกมทุกวันหรือเกือบทุกวัน 50.73% ในขณะที่เด็กผู้หญิงเล่นเกมสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง 32.34% เด็กเคยถูกกลั่นแกล้งรังแกทางออนไลน์ 46.11% โดยเพศทางเลือกถูกกลั่นแกล้งมากที่สุด 59.44% เด็กบางคนยอมรับว่าเคยกลั่นแกล้งคนอื่น 33.44% เคยพบเห็นสื่อที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ 68.07% ส่วนหนึ่งตอบว่าเคยเห็นสื่อลามกอนาจารเด็ก 21.33% ได้แก่ ภาพหรือวิดีโอเด็กในทาง่ายยูอาร์มเน็ต การร่วมเพศระหว่างเด็กกับเด็กหรือเด็กกับผู้ใหญ่ เด็กยังเคยนัดพบกับเพื่อนออนไลน์ 15.97% เด็กผู้ชายเคยนัดพบ 19.34% ซึ่งมากกว่าเด็กผู้หญิง 12.43% มีเด็กที่เคยนัดพบมากกว่า 10 ครั้งในช่วงสิบเดือนที่ผ่านมา 6.60%

ซึ่งถือว่ามาก

ส่วนเด็กอายุ 15-18 ปี หรือมัธยมปลาย เป็นกลุ่มที่มีการนัดพบคนข้างนอกมากที่สุด 77.36% โซเชียลมีเดียและบริการรับส่งข้อความอย่างเฟซบุ๊กหรือไลน์เป็นช่องทางที่เด็ก ๆ ใช้ในการติดต่อพูดคุย นัดพบ หรือเข้าถึงสื่อไม่เหมาะสมต่าง ๆ และ 71.14 - 94.36% เด็กไม่ถึงครึ่งบอกเรื่องที่เกิดขึ้นทางออนไลน์กับคนอื่น และคนแรกที่เขานึกถึงและบอกคือเพื่อนหรือคนที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกันมากกว่าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ ข้อมูลเหล่านี้ทำให้เรามองเห็นภาพสถานการณ์และปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้รัฐบาลสามารถวางนโยบายจัดการรับมือกับปัญหาเด็กกับสื่อออนไลน์ได้ดียิ่งขึ้น

ถาม: อยากทราบปัญหาเรื่องภาพโป๊เปลือยของเด็กในสื่อออนไลน์ เป็นอย่างไร?

ตอบ: จริง ๆ การโพสต์ภาพลามกเด็ก เราไม่ใช่มองแค่ว่าเป็นสื่อลามก แต่เป็นเรื่องของอาชญากรรม ในประเทศไทยปัจจุบันมีการแก้ไขกฎหมายแยกออกเป็น มาตรา 287/1 ว่า หากผู้ใดครอบครองภาพลามกอนาจารเด็ก จะต้องมีความผิดด้วย ในต่างประเทศก็เช่นกันที่มองว่าการครอบครองภาพเด็กลามกเป็นอาชญากรรม

เด็กที่ถูกละเมิดในภาพเป็นระดับประถม-มัธยม ข้อมูลในต่างประเทศบางที่มีที่เป็นเด็กทารก ซึ่งปัญหาภาพลามกเด็กนี้มีสูงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างมูลนิธิเรามาทำงานกับเครือข่ายฮอตไลน์ในต่างประเทศที่ทำงานต่อต้านการละเมิดและแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเด็ก ปีหนึ่ง ๆ เขารวบรวมสถิติการแจ้งจากสมาชิก 51 ประเทศทั่วโลก มีการแจ้งเป็นแสน URL

ส่วนคนไทยพ่อแม่ยังไม่ตื่นตัวมากนัก บางทีพ่อแม่ก็ไม่รู้ว่าลูกถ่ายภาพตัวเองขึ้นไปบนเน็ต มาดูอีกทีก็สายไปแล้ว ที่ผ่านมามีคนที่เป็นพ่อแม่มาแจ้ง แต่เป็นคนที่ไม่เห็นภาพเด็กจึงมาแจ้ง ซึ่งสถิติที่แจ้งมาในประเทศไทย ส่วนใหญ่จะเป็นกรณีภาพลามกเด็กที่มีสูงชันทุกปี อย่างปีนี้ (2561) สิบเดือนแรก ก็มีแจ้งมาแล้วมากกว่า 1,200 ครั้ง เทียบจากปีก่อนราว 700 ครั้ง ซึ่งแต่ละเว็บหรือแต่ละยูอาร์แอล (URL) ที่แจ้งมา ไม่ได้มีแค่ภาพเดียว บางทีมีเป็นพันภาพหรือเป็นโหลเดอร์ที่มีภาพเด็กเป็นร้อยร้อยภาพ

ปัญหาเด็กไทยที่มีภาพลามกอนาจารออนไลน์ส่วนหนึ่งเกิดจากการถูกล่อลวงจากผู้ใหญ่ แต่ก็มีอีกส่วนหนึ่งที่ทำกันเองหรือยอมรับการกระทำดังกล่าว เช่น มีการยอมให้นักท่องเที่ยวต่างชาติถ่ายรูปแลกกับเงินเล็กน้อยเพื่อเอาไปเล่นเกมกีฬोजแล้ว หรือบางทีเด็กชุดนักเรียนมีการถ่ายคลิปถอดเสื้อผ้าเพื่อแลกเปลี่ยนกันเองสนุก ๆ แล้วที่สุดก็มีคนได้ไปแล้วรวบรวมอัปเดตขึ้นเว็บไซต์รวมสยวรวมที่เด็กนักเรียนก็มี ซึ่งเราต้องยอมรับว่ายุคนี้เป็นยุคที่ผู้ใช้เป็นผู้อัปโหลดเนื้อหาเอง เพราะฉะนั้น มีเด็กกลุ่มที่ขาดการดูแลจากพ่อแม่ เด็กเพราะบางทีถูกล่อลวงชักจูง หรือเด็กที่มองว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องเสียหาย อยู่ลิ้มว่า “เด็กทุกคนมีกล้อง” นั่นทำให้เขาอาจเป็นทั้งผู้นำเสนอภาพโป๊เปลือยตัวเองขึ้นอินเทอร์เน็ต หรือถูกล่อลวงล่อลวงจากอาชญากรให้ส่งภาพไปให้ก็ได้ โดยที่พ่อแม่ยากที่จะล่วงรู้

ถาม: เช่นนั้นแล้ว อายุที่เหมาะสมของเด็กที่จะใช้สื่อออนไลน์ควรเป็นอย่างไร?

ตอบ: วารสารด้านสื่อต่างประเทศฉบับหนึ่งยังชี้ว่า เด็กวัย 8-11 ปี ที่ดูสื่อโฆษณาทางทีวีเป็นประจำมักมี

ความพอใจในชีวิตที่ต่ำกว่าและมีความเป็นวัตถุนิยมสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้ดูทีวีเป็นประจำ

จริง ๆ อายุที่เหมาะสมที่จะเริ่มใช้สื่อก็น่าจะต้องเป็นชั้นประถมศึกษา แต่ครอบครัวหรือครูต้องดูแลชี้แนะว่าเนื้อหาใดกิจกรรมใดเหมาะสม ข้อพึงระวังต่าง ๆ ไม่อยากให้เด็กอนุบาลใช้สื่อ อยากให้เขาอยู่กับธรรมชาติมากกว่า แต่ถ้าครูก็ต้องใช้เป็นการสอนเพราะทุกวันนี้ต้องยอมรับว่าสื่อดิจิทัลเป็นสื่อที่น่าสนใจในการเรียนทำให้เด็กสนุกและหิว هوا ครูก็สามารถใช้จัดแบบดู-เล่นร่วมกันได้ แต่ไม่ใช่ให้เขาเปิดเองดูเอง อันนี้คือประถมต้น แต่ถ้าเด็กเริ่ม ป.5-ป.6 ได้อ่านได้คิดได้เขียนได้สื่อบันเทิงก็เยอะมากขึ้น แต่ก็ควรอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำอยู่ที่ว่าเว็บนี้กิจกรรมนี้ยังโอเคไหม ครูก็อาจจะชี้แนะในภาพรวมก่อนแล้วก็คอยเดินดู พอเป็นเด็กมัธยมก็จะมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น จะมองหาความสนใจของตัวเอง เราก็จะต้องปล่อยเขามากขึ้น แต่ก็ควรสอบถามหรือแอบดูบ้างว่าที่บ้านลูกเข้าดูเว็บอะไร คุยกับใคร เพื่อชี้แนะขึ้นในทางที่ถูกต้อง เข้าแทรกแซงได้ตลอดหากเห็นว่าจะเกิดอันตราย ระวังอย่าให้เขาใช้มากจนไม่เอาสังคมหรือกิจกรรมด้านอื่น ๆ ซึ่งพ่อแม่ก็ต้องเป็นตัวอย่งให้ลูกด้วย ไม่ใช่ต่างคนก็ต่างก้มหน้าก้มตาเล่นมือถือของใครของมัน

ถาม: ควรกำกับการใช้งานสื่อออนไลน์ของเด็กอย่างไร ที่วัยต่าง ๆ จึงจะปลอดภัย?

ตอบ: ถ้าเด็กสามารถแบ่งเวลาได้ ก็คงจะไม่เป็นปัญหาอะไร เขาอาจจะแบ่งเวลาได้วันละชั่วโมงหรือสองชั่วโมงมาออนไลน์ แต่ก็ต้องดูว่าวันละชั่วโมงหรือสองชั่วโมงนี้เขาใช้ปลอดภัยหรือเปล่า มีประโยชน์หรือเปล่า ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตต่อวันของคนไทยเพิ่มขึ้นทุกปี อย่างปีก่อน ๆ 5-8 ชั่วโมงต่อวัน ปีล่าสุด (2561) 10 ชั่วโมง 22 นาทีต่อวัน ถ้าเสาร์-อาทิตย์ก็จะมีมากขึ้นอีก มากกว่าเวลาอน มากกว่าเวลาเรียน การที่ไม่มีการขึ้นนะควบคุมก็มีความเสี่ยงสูงที่จะเสพแล้วเกิดผลทั้งด้านสภาพร่างกาย พฤติกรรม สติปัญญา จิตใจ มีความเครียด เป็นโรคซึมเศร้า หรือโดนหลอก

เด็กเล็กต่ำกว่า 2 ขวบไม่ควรเรียนรู้จากสื่อจอสีเหลี่ยม เด็กปฐมวัยควรใช้สื่อออนไลน์แต่น้อย และภายใต้การชี้แนะของครูหรือผู้ปกครอง เมื่อเด็กโตขึ้นในระดับประถมหรือมัธยมก็สามารถใช้สื่ออย่างอิสระมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้เวลามากเกินไป 2-3 ชั่วโมงต่อวัน เนื่องจากยังมีสิ่งอื่นกิจกรรมอื่นให้ได้เรียนรู้มากกว่าการชกอยู่กับหน้าจอ

ถาม: สำหรับเด็กเล็ก การอ่านนิทาน สำคัญอย่างไร แตกต่างอย่างไร เมื่อเทียบกับ การดูสื่อจากหน้าจอ อิเล็กทรอนิกส์?

ตอบ: จริง ๆ พ่อแม่กับครูต้องมีความรู้เพียงพอว่าลูก 1 ขวบ 2 ขวบสนใจอะไร พัฒนาการอะไร พัฒนามอง นิ้ว มือ ถูกกระตุ้นด้วยอะไร เช่น เด็กเล็กถูกดึงดูด้วยสีส้น ด้วยการขยับเคลื่อนไหว ด้วยเสียง เราก็ต้องสอนเขาเรื่องเสียง ว่าเสียงสัตว์เป็นแบบนี้ เสียงอ่อนโยน เสียงดุเสียงจริงจังเป็นแบบนี้ พ่อแม่ใส่เสียงใส่อึดตั้งไปตอนเล่านิทานได้ เพราะฉะนั้นพ่อแม่หรือครูที่มีความรู้ก็จะรู้ว่าวัยไหนจะต้องช่วยพัฒนาประสาทส่วนไหน สมองส่วนไหน ร่างกายส่วนไหน เราสามารถหาแอปพลิเคชันเพื่อช่วยกระตุ้นช่วยสร้างการเรียนรู้ให้เหมาะกับช่วงวัยเด็กได้ ซึ่งเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชัน จะมีแบ่งไว้ชัดเจน เช่น เกม นิทาน เรื่องนี้จะเหมาะกับช่วงวัยไหน มีเสียง มีแอนิเมชันประกอบ ไม่เรียบ ๆ นิ่ง ๆ เหมือนหนังสือนิทาน เราต้องอ่านต้องเลือกให้เด็ก ถ้า

เป็นเด็กเล็กก็ควรนั่งเล่นทานหรือเล่นเกมไปด้วยกัน เราควรทำโครงการอบรมพัฒนาครูเพื่อให้ครูสามารถเลือกใช้สื่อดิจิทัลได้ตามช่วงวัยของเด็ก พ่อเด็กโตหน่อยเขาก็มีกิจกรรมสนุกกับการถ่ายหนัง ถ่ายคลิป ทำกราฟฟิก ครูหรือพ่อแม่อยากให้ลูกเรียนรู้หรือพัฒนาอะไรก็ต้องศึกษา ชี้แนะ สร้างสภาพแวดล้อมให้เด็กได้เรียนรู้ในเรื่องนั้น ๆ ดีกว่าปล่อยให้เด็กหาเรื่องสนุกบันเทิงด้านเดียว เด็กมีอิสระในการใช้งานและอุปกรณ์สมาร์ทโฟนก็มีราคาถูกลงด้วย เครื่องมือพวกนี้เหมือนเป็นการแสดงสถานะทางสังคม เด็กอยากมีกันทุกคน แต่ถ้าไม่มีการดูแลก็ทำให้เด็กไปติดกับบันเทิง เพราะติดง่ายจึงเกิดผลเสีย ไม่ทำให้เกิดมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐศาสตร์ตามที่รัฐบาลต้องการ เพราะเราไม่ได้ส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อกันอย่างจริงจัง จึงส่งผลกระทบต่อทางลบจากการเสพมากกว่าการสร้าง

ถาม: พ่อแม่ ครู ควรทำอะไร ในการปกป้องคุ้มครองเด็ก ที่จะถูกกลั่นแกล้งออนไลน์?

ตอบ: ถ้าในครอบครัวในเบื้องต้นก็ต้องเป็นพ่อแม่ก่อน แต่ตอนนี้ปัญหาที่คือว่าพ่อแม่ก็ไม่ได้มีความรู้มากพอในเรื่องตรงนี้ ไม่ได้ตระหนักมากพอด้วย ภาครัฐซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบควรจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันหรือเตือนภัย อาจจะไม่ได้ทำหน้าที่ดีดีเท่ากับพ่อแม่ แต่การอบรมให้ความรู้สร้างความตระหนักนำไปสู่การป้องกันปัญหาได้ พ่อแม่ซื้ออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ให้โดยที่ขาดความระมัดระวังว่าอาจมีผลเสียตามมาถ้าไม่สามารถจำกัดดูแลเวลาใช้งานสื่อของลูกได้ดี หลังจากซื้อให้ลูกแล้วหากไม่มีการควบคุมดูแลเอาไปใช้คุยกับใคร กลั่นแกล้งใคร หรือถูกกลั่นแกล้งแล้วต้องทำอะไร เด็กจะได้รับผลกระทบ เช่น หุดหู ซึมเศร้า ไม่อยากไปโรงเรียน เมื่อลูกโดนกลั่นแกล้งรังแก พ่อแม่ต้องปลอบโยนให้กำลังใจให้ลูกเข้มแข็ง ต้องรู้จักหลบข้อความหรือภาพที่โดนกลั่นแกล้ง ต้องบล็อกคนที่แกล้ง และไม่รับเพื่อนใหม่ในช่วงนั้นเพื่อจำกัดวงการล้อหรือแกล้งต่อเนื่อง ควรสอนเด็กให้บอกพ่อแม่หรือครูเมื่อโดนกลั่นแกล้งรังแก เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือไม่ให้เครียดอยู่คนเดียว

กฎหมายประเทศฝรั่งเศษบอกว่า เด็กต่ำกว่า 15 ปี ห้ามพกมือถือไปโรงเรียน นี่ก็คือการป้องกันแก้ปัญหาในระดับนโยบายเพราะเด็กติดมือถือถือมากเกินไป ไม่มีข้ออ้าง เพราะนี่คือกฎหมาย เมื่อไม่มีใช้ก็ใช้น้อยลง ลดการกลั่นแกล้งรังแก การแอบถ่ายในโรงเรียนโดยอัตโนมัติ จดจ่อกับการเรียนมากขึ้น แต่ในบ้านเราไม่มีกฎหมายเลยทำให้โรงเรียนต้องทำกันเอง โรงเรียนไหนที่ไม่มีนโยบายก็ยังเป็นปัญหาเกี่ยวกับการเสพติดเทคโนโลยีอยู่ ทำให้เด็กขาดไม่ได้ พ่อขาดเด็กก็จะไว้วางใจกับพ่อแม่ ในบ้านเราเด็กอนุบาลก็มีพัฒนาการล่าช้าเพราะว่าพ่อแม่เอาสื่อหน้าจอสื่อให้เล่นตั้งแต่เด็ก สะท้อนว่าขาดความตระหนักตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับนโยบายกระทรวงถึงระดับประเทศว่าเทคโนโลยีนั้นก็มีข้อดีแต่ก็มีข้อเสีย ฉะนั้นจึงต้องมีกฎกติกาการยาทในการใช้งาน การกำกับดูแลให้ได้มาตรฐานสากล

ครอบครัวคือด่านแรกที่ตัดสินใจว่าจะซื้อให้หรือไม่ซื้อให้ หากเราซื้อให้มาแล้วเราจะกำกับอย่างไร มีกฎกติกาการยาทอย่างไร มีข้อพึงระวังอะไร พ่อแม่ก็ต้องมีความรู้ และต้องมีมาตรการจากภาครัฐและภาคเอกชน มองว่าหลาย ๆ ฝ่ายต้องช่วยกัน

ถาม: ต่อประเด็นเรื่องเด็กกับการถูกละเมิดสิทธิในสื่อออนไลน์ เรื่องนี้มีปัญหาอย่างไร?

ตอบ: การละเมิดสิทธิเด็กในสื่อออนไลน์มีมากมายหลายรูปแบบ และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น การละเมิดทางกาย เช่น การทุบตี ทำร้าย การละเมิดทางเพศ การละเมิดทางจิตใจ เช่น การด่าทอ เสียดสี พุดตอญ่าให้เสียใจ หรือการกลั่นแกล้งล้อกันเล่นแต่เจ้าตัวไม่เข้าใจ กลายเป็นความกังวล หดหู่ ทุกข์ใจ ไม่อยากไปโรงเรียนเพราะโดนเพื่อนล้อ สิ่งเหล่านี้เด็กอาจโดนละเมิดซ้ำเพราะโดนถ่ายคลิปหรือมาโพสต์ภาพและเรื่องราวบนอินเทอร์เน็ต มีคนมาแสดงความคิดเห็นซ้ำเติม แชรต์ต่อไปเรื่อย ๆ ทำร้ายเด็กไม่รู้จบ

การที่พ่อแม่หรือครูเป็นผู้ละเมิดเด็กเสียเองโดยการถ่ายภาพหรือวิดีโอของเด็กด้วยคิดว่าน่ารัก น่าเอ็นดูในความไร้เดียงสา น่ารัก แล้วโพสต์หรือแชร์วนไป หรือการปล่อยให้เด็กอยู่กับสื่อออนไลน์โดยขาดภูมิคุ้มกันหรือไม่มีการป้องกันก็เป็นการละเมิดสิทธิเด็ก การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในการใช้งานให้กับเด็กเพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้ออนไลน์อย่างมีความสุข ปลอดภัย และสร้างสรรค์สังคม เป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ทุกคน

ถาม: ในโลกออนไลน์ผู้ใช้สื่อส่วนมากมักพบกับสื่อที่ไม่ปลอดภัย ไม่สร้างสรรค์ด้วย ควรมีการเฟียร์วังสื่อไม่ปลอดภัยด้วยหรือไม่?

ตอบ: สำหรับเรื่องการเฟียร์วังและติดตามสื่อที่ผิดกฎหมาย เนื้อหาที่เป็นอันตราย ไม่เหมาะสมต่าง ๆ นั้น ส่วนตัวคิดว่าเป็นเรื่องที่ดีมาก เท่าที่ทราบก็มีหลายฝ่ายทำกันอยู่ ไม่ว่าจะเป็นกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ภาคเอกชนและภาคประชาสังคม มูลนิธิของเราก็มีเว็บไซต์ไทยฮอตไลน์ www.thaihotline.org รับแจ้งเนื้อหาที่ผิดกฎหมาย โดยเฉพาะภาพลามกและการละเมิดทางเพศเด็ก จำเป็นต้องร่วมมือกันหลาย ๆ ฝ่าย ไม่ใช่ใครคนใดคนหนึ่ง เนื่องจากเนื้อหาข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตนั้นมีมากมายเหลือเกิน นอกจากการเพิ่มช่องทางแจ้งแล้ว การให้ความรู้เกี่ยวกับการเฟียร์วังสื่อออนไลน์ที่ไม่ปลอดภัยกับเด็กเยาวชน กฎหมายในการเอาผิดกับผู้ที่ผลิตสื่อไม่เหมาะสมก็ต้องออกมาให้สอดรับกัน ที่สำคัญคือผู้บริโภคเมื่อถูกล่อลวงก็ต้องช่วยกันแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ เพื่อให้ทีมเฝ้าระวังตรวจสอบติดตามเรื่อง เนื่องจากเจ้าหน้าที่ก็ค่อนข้างมีภารกิจมาก ดังนั้นหากมีผู้เสียหายหรือผู้ปกครองพาเด็กและเยาวชนจำนวนมากมาร้องเรียน ก็จะทำให้เรื่องนี้ไม่ถูกเพิกเฉยหรือถูกมองข้ามไป

ที่ผ่านมาหลายคนที่เล่นเฟซบุ๊กอาจเคยถูกล่อลวงขายสินค้าที่ด้อยคุณภาพ แต่เมื่อโดนแล้วก็มักจะเตือนภัยกันเองในรูปแบบของการแชร์ข้อมูล หรือเข้าไปแสดงความความคิดเห็นต่าทอกับเพจล่อลวงขายของออนไลน์ แต่ก็ยังมีผู้ที่ยากซื้อสินค้าโดยไม่อ่านคำเตือนภัยเหล่านั้น

ผู้เสียหายจำเป็นต้องแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ เพื่อไม่ให้เรื่องนี้เงียบหายไป การให้ข้อมูลของหน่วยงานเฟียร์วังสื่อก็ต้องบอกให้ผู้บริโภคทราบว่าขั้นตอนการแจ้งความเอาผิดเมื่อถูกล่อลวงหรือเกิดความเสียหายนั้นต้องทำอะไร เช่น ต้องเริ่มจากการก๊อปปี้หน้าจอของโฆษณาชวนเชื่อเอาไว้ ชื่อเฟซบุ๊กอะไร และจะต้องแจ้งที่ไหน เอาหลักฐานการพูดคุย ภาพสินค้า หรืออะไรอย่างไรไปแจ้งบ้าง ต้องทำให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบเห็นว่าเมื่อแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจแล้วได้มีการจับ ปรับ หรือเห็นผลเป็นรูปธรรมแค่ไหน ได้เงินคืนจากการถูกล่อลวงซื้อสินค้าครบหรือไม่ อย่างไร ในส่วนของพ่อแม่และครูอาจารย์ในโรงเรียน ก็ต้องหมั่นคอยเตือนหรือพูดคุยให้เด็ก ๆ ระมัดระวังตัวเพื่อไม่ให้ถูกล่อลวงลงจากการเล่นโซเชียล เป็นต้น การเฟียร์วังสื่อ

ไม่เหมาะสมทั้งข่าวเท็จ การฉ้อโกง หลอกลวงต่าง ๆ จะต้องทำงานร่วมกันหลาย ๆ ฝ่าย

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: เมื่อก่อนพ่อแม่ต้องกังวลเรื่อง สื่อโทรทัศน์จะส่งผลกระทบต่อลูก ๆ แต่วันนี้อินเทอร์เน็ตกำลังเป็นโจทย์ใหม่ ที่ทั้งมาไวและปัญหาเริ่มใหญ่โตมากขึ้น การเติบโตที่รวดเร็วของเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตในมือถือตามมาติด ๆ กับความเร็วของการรับสื่อ จึงทำให้ยากที่จะคัดกรองหรือแยกแยะสื่อสร้างสรรค์และสื่อที่ไม่เหมาะสมออกจากกันได้ ดังนั้นการปล่อยให้เด็กอยู่กับสื่อตามลำพัง อาจเปรียบเสมือนปล่อยให้ลูกหลานอยู่กับคนแปลกหน้าตลอดเวลา

สุดท้ายคือความรักความอบอุ่นสำคัญมาก ถ้าพ่อแม่เลี้ยงลูกด้วยเงินด้วยสิ่งของ เด็กก็จะกลายเป็นคนที่เห็นความสำคัญของสิ่งเหล่านี้มากที่สุด ซึ่งเสี่ยงมากที่คนจะเข้ามาล่อลวงลูกด้วยเงินและสิ่งของ เป็นเรื่องที่เราต้องปลูกฝังค่านิยมการเห็นคุณค่าในตัวเองให้กับลูกว่าอยู่ที่สิ่งใด ไม่ใช่ที่จำนวนคนมากดไลค์ คำสรรเสริญเยินยอจากเพื่อนออนไลน์ เขามากดไลค์ไม่ได้แปลว่าเขาชอบเราจริง ๆ เขาอาจหวังประโยชน์ ทำอย่างไรให้เด็กไม่ติดค่านิยมฟุ้งเฟ้อ ใจเร็วด่วนได้ งานสบายเงินดี ซึ่งเขาอาจเห็นหลายคนสร้างฐานะและความดังจากการเป็นเน็ตไอดอลแนวหวิวหวิว การทำให้เด็กรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ เริ่มจากตนเองก่อนว่าได้รับรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ดีแล้วหรือยัง

16: “Mobile Detox: การสร้างกติกาในครอบครัว”

ดร.สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน

กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ด้านการศึกษา

“สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน” นักวิชาการและอดีตผู้บริหาร บรรณาธิการจากนิตยสาร “Mother & Care” เป็นนักเขียน/นักจัดรายการวิทยุทางด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว จัดรายการวิทยุคลื่น FM 96.5 รายการ ผู้หญิงสามมุม และคอลัมน์นิสต์ “พ่อแม่ลูกปลูกรัก” ในผู้จัดการออนไลน์ (Manager Online) ทำงานวิชาชีพสื่อทางด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว มาตลอดระยะเวลากว่า 30 ปี ปัจจุบันเป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ด้านการศึกษา และ หัวข้อวิทยานิพนธ์ปริญญาเอกที่เธอทำ คือ เรื่อง “การบริหารจัดการสื่อดิจิทัลเพื่อเด็กปฐมวัยของบุคลากรที่เกี่ยวข้องในโรงเรียนที่จัดการศึกษาปฐมวัยซึ่งตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร” จากมหาวิทยาลัยศิลปากร คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาบริหารการศึกษา ถือเป็นงานวิชาการที่สะท้อนชัดเจนว่าเธอทุ่มเทแรงกายใจ สู่งานวิชาการในเรื่องนี้อย่างเต็มที่

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. วิธีการทำความเข้าใจกับพฤติกรรมเด็กที่แตกต่างกันคนละรุ่น
2. บทบาทของหน่วยงานรัฐในการแก้ไขปัญหาเรื่องสื่อออนไลน์
3. วิธีการสร้างกิจกรรมทางเลือกและความสัมพันธ์ในครอบครัว

ถาม: คุณสรวมณฑลในฐานะที่เป็นนักวิชาการ คุณแม่ และทำงานด้านเผยแพร่ความรู้เรื่องการเลี้ยงเด็ก และพัฒนาการเด็กมา มองเรื่องสื่อออนไลน์กับเด็กวันนี้ เป็นอย่างไร?

ตอบ: ประสบการณ์ของตัวเองมาจกสองอย่างคือเป็นนักวิชาการนักวิชาชีพสื่อ และเป็นคุณแม่ที่มีลูกสองคน จึงนำเอาสองอย่างนี้มาใช้ร่วมกัน ตอนที่ลูกตนเองยังเล็กอยู่ ช่วงนั้นอินเทอร์เน็ตกำลังเข้ามาใหม่ ๆ อินเทอร์เน็ตเป็นเพียงเครื่องมือใช้หาข้อมูล ซึ่งทำให้เราได้ค้นหาข้อมูลเพื่อการเลี้ยงลูกได้มาก สมัยก่อนยังไม่รู้สื่อสังคมออนไลน์ ข้อมูลในขณะนั้นยังไม่มาก โลกดิจิทัลขณะนั้นเรายังใช้แค่หาข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าก็เอามาเขียนเป็นหนังสือ มาเป็นบรรณาธิการสื่อนิตยสารเกี่ยวกับแม่และเด็ก และเราก็สนใจพวกแอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่ใช้ในการเลี้ยงลูกซึ่งก็มีที่ตีตากมาย จึงนำเอาประสบการณ์ตรงนั้นมาถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนกับผู้อ่าน แต่ตอนนี้ การเลี้ยงลูกของพ่อแม่กลับเจอสิ่งที่ยากกว่าเดิม คือ ปัญหาเรื่องการติดเกมของเด็กเล็กตั้งแต่ปฐมวัย ซึ่งหากเปรียบเทียบกับสมัยก่อน วันนี้ดูจะรุนแรงกว่ามาก เพราะยังมีเรื่องภัยออนไลน์ต่าง ๆ เข้ามาอีกด้วย

ถาม: การเลี้ยงดูเด็กในสมัยยุคสื่อเก่ากับวันนี้ แตกต่างกันอย่างไร?

ตอบ: การเลี้ยงลูกในยุคสมัยนั้น มันยังไม่หนักหน่วงเท่ากับยุคคนที่เป็นพ่อแม่ในยุคสมัยนี้ สมัยก่อนบริหารจัดการได้ง่ายกว่า แต่ในยุคนี้พ่อแม่ที่รับเอาเทคโนโลยีเข้ามาเต็ม ๆ และตอนนี้เทคโนโลยีมีทุกบ้าน เมื่อก่อนเด็กติดทีวี แต่ตอนนี้เปลี่ยนไปหมดแล้ว วันนี้เด็กไม่ดูทีวีแล้ว ฉะนั้นปัญหาของพ่อแม่วันนี้คือ การเสพติดเทคโนโลยี ไม่ใช่เฉพาะติดเกมแต่ยังติดสังคมและติดข่าวสาร และในแต่ละช่วงวัยก็จะติดแตกต่างกันเหมือนกัน อาจจะไม่ติดเกมในมือถือ แต่เราเห็นวิวัฒนาการของเกมเปลี่ยนไป ทำให้เด็กถึงติด ซึ่งเราเริ่มเรียนรู้จากลูก ทำให้ได้เห็นภาพรวมของปัญหาวามันมีทั้งแรงและแรงลบจากเทคโนโลยีที่เหมือนคมมีด ลูกเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้เราได้ทดลอง เรียนรู้สื่อ จึงทำให้เราได้เห็นโทษภัย ซึ่งเมื่อเราคุยกับลูกในวงวัยรุ่นทำให้เราเห็นการกลั่นแกล้งออนไลน์ รวมถึงภัยที่ตามมา และการเล่นเกมเดี๋ยวนี้ เด็กไม่ได้เล่นคนเดียว อยู่ที่ไหนก็สามารถเล่นกับเพื่อน กลุ่มเพื่อนเขาได้ ทำให้เราเห็นพฤติกรรมตะโกนโวยวาย การใช้คำศัพท์ต่าง ๆ เหล่านี้มีเกมเป็นตัวเร้าเด็ก ในเวลาหนึ่งชั่วโมง เราเห็นเด็กเล่นเกมด้วยการใส่อารมณ์ คำแต่ละคำที่หลุดออกมา และเล่นกับเพื่อนอย่างเมามัน ซึ่งเกมเป็นตัวเร้าจริง ๆ ฉะนั้นสำคัญอยู่ที่ว่า ลูกเล่นเกมอะไร พ่อแม่รู้เท่าทันรับมือได้หรือไม่ หากลูกเล่นเกมด่าดิง ไปจนสุดทางหรือเปล่า หรือใช้เงินไปเกมเท่าไร

จากการที่เราติดตามลูกนั้น ลูกสองคนมีความแตกต่างกันมาก คนเล็กติดเกม คนโตไม่สนใจจะใช้อินเทอร์เน็ตไปกับการดูหนัง ฟังเพลง จึงทำให้เราเห็นภาพสองคน อีกคนใช้เพื่อตอบสนองการในการเล่น เกม บวกกับลูกคนเล็กชอบเล่นฟุตบอล เกมที่เลือกเล่นจึงเกี่ยวกับกีฬา เราจึงเห็นพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความแตกต่าง และสะท้อนถึงสมรรถภาพในครอบครัวไม่ดีหรือพ่อแม่ไม่รู้เท่าทัน รู้เลยว่ามีโอกาสที่ลูกจะติดเกมด่าดิงและใช้เงินไปกับไอเท็มเกมโดยที่บางทีพ่อแม่ไม่รู้ ตรงนี้ฉันอาจจะโชคดีที่ยากรู้ด้วยว่าทำไมเล่นเกมต้องเสียดั่งค์ ลูกก็จะอธิบายให้ฟังว่าทำไมต้องซื้อ ซื้อไปแล้วได้อะไร ทำไมต้องเพิ่มเลเวล ซึ่งลูกก็จะอธิบายให้ฟัง เมื่อเราฟังแล้วเราก็ไม่ได้ไปบังคับเขา แต่พยายามชี้ให้เขาเห็นว่าหากลูกอยากเล่น เล่นไปแต่ต้องใช้เงินตัวเองนะ แม่ไม่มีพิเศษสำหรับค่าเล่นเกม ซึ่งลูกต้องบริหารจัดการด้วยตัวเอง เมื่อบริหารจัดการ

เรื่องจบประมาณ ถ้าอยากเล่นเกมมากก็อดเอา ก็จะใช้วิธีนี้ในการคุยกับลูก

ถาม: การเล่นเกม หรือติดเกมของลูก มันนำไปสู่ผลกระทบอะไรบ้าง?

ตอบ: การเล่นเกมนำไปสู่เรื่องอื่น ๆ ด้วย เช่น นอกจากเรื่องเงิน เรื่องการโกหก เพราะว่า ถ้าสมมติเราไปห้ามเขาบ่อย ๆ สุดท้ายลูกก็ต้องโกหก มันจึงสัมพันธ์กันที่ว่าเป็นห่วง เพราะบางทีเพื่อนลูกมานอนค้างคืน ก็เลยโกหกพ่อแม่ จึงต้องพยายามคุยกัน และมันต้องพูดคุยกัน ซึ่งถ้าความสัมพันธ์ของลูกกับพ่อแม่ดี พ่อแม่รับฟังและช่วยกันแก้ปัญหากับลูกมันจะไปได้ แต่ถ้าไม่รับฟัง ปัญหาที่มันจะตามมา คือเรื่องเงินที่ใช้จ่ายกินพอดี วิธีการโกหกที่มันจะนำไปสู่พฤติกรรมอื่น ๆ ที่จะตามมา ซึ่งการเล่นเกมจะนำไปสู่อะไรอีกมากมาย และพฤติกรรมความก้าวร้าวของเกมมันจะมา และข่าวคราวที่เห็นสะท้อนให้เห็นอยู่ เราจึงจะต้องหยาบคายคุยกับเขาว่า ดูลี เล่นแล้วอย่าเป็นถึงขนาดนั้นะ บางทีเด็กเขาติดเกมมาก ๆ มันไม่จบแค่ที่บ้าน มันไปต่อที่อื่น อย่างร้านเกมที่มีเรื่องความปลอดภัย ที่มาเพราะว่า ถ้ามันไกลจากสายตา ผู้ปกครองเขายังไม่เด็ก และด้วยสภาพแวดล้อมของตัวเด็กด้วย ก็นำพาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมา

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: ตอนเรามาเมื่อปีพ.ศ. 2541 พร้อมกับพระราชบัญญัติการศึกษาปีพ.ศ. 2542 ตอนนั้นจำได้ว่า ตัวเองเคยพูดว่าโชคดียี่สิบที่เกิดมาพร้อมยุคปฏิรูปการศึกษาแบบยุคนี้เราได้มีโอกาสไปประชุมได้เห็นทิศทางที่ดี

ตอนนั้นมีความรู้สึกว่ามันเจ๋ง จึงทำให้เราต้องเลือกแนว เตรียมความพร้อม ซึ่งตอนนั้นมาหมดทั้งการศึกษาทางเลือก โดยเฉพาะการศึกษาปฐมวัย เราคิดว่ามันใช่แล้ว แต่เมื่อเอาเข้าจริง ๆ เรารู้เลยว่า มันไม่ใช่ รัฐไม่ได้จริงจังไม่จริงจังด้วยและสุดท้ายเราเห็นเลยว่ามันไม่ได้ สุดท้ายมันกลายเป็นตามมีตามเกิด จึงทำให้เราคิดว่าที่เราทำกันที่ผ่านมา การปฏิรูปการศึกษาครั้งที่ 2 ซึ่งครั้งแรกยังไม่สำเร็จ แต่จากวันนั้นถึงวันนี้ลูกอายุถึง 20 กว่า เมื่อเรานึกย้อนไปทุกครั้งที่มีโอกาสก็บอกกับตัวเองว่า โชคดีที่เราไม่รอคอยนโยบายกับภาครัฐและเราก็ไม่รอคอยความสวดยุทธศาสตร์ แต่เราลงมือทำ พอลงมือทำ เราก็ต้องเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับลูกเรา จริง ๆ สอดคล้องกับวิถีชีวิตดิจิทัลที่เข้ามาในยุคสมัย ถ้าพ่อแม่ไม่เอาด้วยไม่สร้างรากฐานและการวางรากฐานจะต้องวางตั้งแต่ในท้องด้วยซ้ำ คุณปฏิบัติกับลูกแบบไหน ต้องใช้แบบไหน พอเรามาถึงมีทดลอง พ่อได้เขียนทอล์กเก็ทบู๊คเล่าให้ผู้อ่านฟัง เช่น การเล่านิทานให้ลูกฟังตั้งแต่เริ่มอยู่ในท้อง ฟังเพลง ซึ่งเราอยากทดลองกับลูกเรา จากงานวิจัยต่างประเทศ ที่อ่านนิทานให้ลูกฟัง การฟังเพลงคลาสสิก มีแต่ผลบวก และอะไรที่เป็นการทดลองแล้วเรารู้ว่ามันโอเคก็ลงมือทำ เพราะฉะนั้นเราก็มีทำเหมือนกัน เรื่องดิจิทัลมาโดยจิตสำนึกของคอนเป็นพ่อแม่ และด้วยงานการที่เราทำ ทำให้เรารู้เลยว่าดิจิทัลที่เข้ามา ถ้าพ่อแม่ไม่กลั่นกรองไม่สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก ลูกจะตกเป็นทาสแน่นอน และจะเสียพัฒนาการที่ดีให้กับลูก อันนี้เห็นชัดเจนอย่างมากตั้งแต่ช่วงรอยต่อของลูกตั้งแต่ประถมถึงมัธยม จนกระทั่งมาถึงรุ่นหลานหรือตอนที่เราได้เป็น บก.หนังสือ จัดรายการวิทยุ “พ่อแม่พันธุ์ใหม่หัวใจเกินร้อย” เรามีโอกาสได้สัมผัสกับเด็กเล็ก ซึ่งเราบอกพ่อแม่เสมอว่าพ่อแม่ที่มีลูกเล็ก เขายังมีวิธีคิดผิด ๆ ที่ว่า เทคโนโลยีเข้ามาช่วยเลี้ยงลูก และมีจำนวนมาก เราไม่คิดว่าคนมีความคิดแบบนี้ยังมีอยู่อีกมาก ซึ่งเราคิดอยู่แล้วว่า เรื่องเทคโนโลยีต้องกลายมาเป็น

โจทย์ใหญ่ของประเทศไทยแน่ ๆ ถ้าภาครัฐไม่ทำอะไร

ถาม: บทบาทพ่อแม่ในการแก้ไขปัญหาเรื่องนี้ ครอบครัวยุคใหม่?

ตอบ: ยืนยันว่า จะต้องเริ่มที่ครอบครัว ตั้งแต่ช่วงปฐมวัยตั้งแต่อ่านนิทานเป็นเรื่องของพ่อแม่ผู้ปกครองล้วน ๆ แต่พอเข้าโรงเรียนแล้วจะเป็นเรื่องของโรงเรียน แต่พ่อแม่ยังหยุดไม่ได้จะปล่อยให้เป็นเรื่องของโรงเรียนไม่ได้ ต้องเข้าใจบทบาทของโรงเรียนและช่วยโรงเรียนช่วยครูด้วย

ถาม: ทางโรงเรียน บุคลากรด้านการศึกษา จะรับมือเรื่องนี้อย่างไร?

ตอบ: ทั้งนี้เนื่องจากบุคลากรของโรงเรียน ภาพใหญ่ในเชิงนโยบายยังไม่ใช่ และยังไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กที่รู้เท่าทัน ฉะนั้นเป็นเรื่องของพ่อแม่ที่จะต้องตามและรู้เท่าทัน รวมทั้งจะต้องใช้เทคนิคในการเลี้ยงดูลูกและใช้ดิจิทัลให้เป็นประโยชน์

ถาม: รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้าง เพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ในประเด็นที่คุณกังวล?

ตอบ: ถ้ามองในแง่ของภาครัฐ มันถึงเวลาแล้ว แต่ถ้าตัวอย่างอย่างฝรั่งเศสมีการยกเลิกการใช้โทรศัพท์มือถือในเด็กวัย 3 - 15 ปีในช่วงที่ไปโรงเรียน ประเด็นคือบ้านเราไม่ได้มีองค์ความรู้พื้นฐานมาก่อน ถ้าไปใช้นโยบายการห้ามในประเทศไทยไม่มีทางที่จะสำเร็จ เช่น ยกตัวอย่างการใส่ชุดไปรเวทไปโรงเรียนวันเดียว โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน เป็นแค่ระเบียบในโรงเรียน แค่อะไรโรงเรียนเดียวเป็นการทดลองทำ บ้านเรากลับมีความขัดแย้งอย่างสุดขั้ว ไม่เห็นด้วยแบบสุดขั้ว เพราะเราไม่ได้มีการปูพื้นฐานความรู้ให้กับคนในสังคม เราไม่ได้ปรับระบบคิของพ่อแม่ ที่ผ่านมามีรัฐปล่อยให้เรื่องลูกเป็นของพ่อแม่ แล้วออกมาถูกห้าม แล้วบอกว่ามันดี เพราะถ้ารัฐทำแบบนี้กลายเป็นสร้างปัญหาใหม่และไม่มีทางที่จะห้ามเด็กได้

ภาครัฐจะต้องให้ความจริงจัง กับการให้องค์ความรู้กับพ่อแม่ ซึ่งขนาดด้านนี้ยังไม่ผ่านเลย ก็ไม่สามารถปรับกระบวนการทางความคิด ซึ่งถ้ารัฐประกาศนโยบายแบบเดียวกับประเทศฝรั่งเศส หรือประเทศจีนประกาศเอาจริงเอาจังและจัดการกับบริษัทเกมจนกลายเป็นประเด็นใหญ่โต นอกจากเขาเอาจริงแล้ว ยังลงสติบให้ความรู้กับพ่อแม่ด้วย

ตอนนั้นถือเป็นความโชคดีที่เราได้ไปเที่ยวเซี่ยงไฮ้ และทำสื่อบททุกเช้า ตอนที่รัฐบาลจีนมีการประกาศนโยบายเรื่องการกำหนดไม่ให้เด็กเล่นเกม และบริษัทเกมเทนเซ็นต์ (บริษัทไอทีจีน) ที่อยู่ในตลาดหลักทรัพย์จีนมีการพูดคุยอย่างจริงจังกับบริษัทผู้ประกอบการสร้างเกม ทำให้ผู้ประกอบการยอมตัดกำไร ทำให้หุ้นตกอย่างมหาศาล ซึ่งเขาจะมีวิธีการบริหารจัดการบล็อกรเกม กำกับเวลาการเล่นเกม เพราะเด็กติดเกมหนักมากในประเทศของเขา ฉะนั้นเขาต้องแก้ปัญหาเยาวชนเร่ร่อน และทุกเช้าตลอดทั้งสัปดาห์ก็จะเห็นสื่อบทข่าวที่บอกถึงพิษภัยของเกมออกอากาศทุกวันทางช่องจีน และช่องสากล เมื่อเทียบกับบ้านเรายังไม่ถึงจุดนั้น การทำเป็นเรื่องดี แต่ต้องทำแบบทั้งองค์ภาพ ซึ่งถ้าประเทศไทยทำในยุคนี้อาจไม่มีทางสำเร็จได้เพราะเขา(รัฐบาล)ไม่เข้าใจปัญหานี้อย่างถ่องแท้

หน้าที่ของรัฐบาลคือการสร้างองค์ความรู้ให้พ่อแม่ก่อนในเรื่องดิจิทัล ให้ความรู้ก่อนที่จะออกกฎหมายหรือนโยบายต่าง ๆ ในต่างประเทศ รัฐบาลจะไปจัดการกำกับดูแลควบคุมบริษัทเกมก่อน เช่น ออกกฎหมายหรือตั้งคณะกรรมการควบคุมเนื้อหาเกม เเรตติ้งเกม (ระบบควบคุมเนื้อหา) และมาตรการทางเทคโนโลยีเช่น การระบุตัวตนของผู้เล่น จำกัดอายุ และ เวลา หรือการตั้งโฆษณาที่เกิดขึ้นในเกม จากตัวเกม หรือแม้แต่ระบบสินค้า กติกาการซื้อขายไอเท็มในเกม แต่เมื่อหันมามองกลับในบ้านเรา สิ่งเหล่านี้ยังไม่เกิด เพราะสื่อบ้านเรายังไม่พัฒนาไปถึงจุดที่ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม เนื่องจากต้องแสวงหาผลประโยชน์ทางธุรกิจเพื่อเอาตัวรอดอยู่เลย

ถาม: มีวิธีการสอนหรือแนวทางให้บุตรหลานในการใช้สื่อออนไลน์อย่างไร?

ตอบ: ในมุมมองความเป็นพ่อแม่ของตัวเอง คงไม่ปล่อยให้ลูกจับโทรศัพท์มือถือเลยหากยังเป็นเด็กเล็กปฐมวัย หรือถ้าเกิดปัจจุบันเรามีลูก เราจะไม่ให้ลูก หรือหลานจับตรงนี้จนถึงประถมต้น ชั้นป.3 หมายถึงไม่มีเลย อาจจะมีอุปกรณ์พวกนี้ในบ้าน แต่ไม่ให้ลูกหลานจับเล่นจนเขาจะมีอายุถึงอนุบาล 3 เพราะอุปกรณ์ตรงนี้เราอมว่า มันเหมือนมิด ถึงแม้จะออกแบบให้เด็กสามารถทำกิจกรรมได้ แต่มันใช้ว่าจะปลอดภัย เราก็จะไม่ให้ลูกเราจับเพราะมันยังไม่ปลอดภัย หากพ่อแม่ตระหนักว่าโทรศัพท์มือถือถือมิใช่สิ่งจำเป็นหรือปลอดภัยสำหรับลูก เราจะระวัง ฉะนั้นเราต้องสร้างกระบวนการคิดเหล่านี้ให้เกิดในสังคมไทยว่าเด็กยังไม่พร้อม ซึ่งพ่อแม่ต้องระมัดระวังมาก จะต้องไม่เล่นเกม ไม่ใช้มือถือตอนอยู่กับเขา เวลาอยู่กับลูกเราต้องพยายามทำให้โทรศัพท์มือถือไม่ใช่เรื่องจำเป็น คุณทำได้ไหม ถ้าคุณทำได้เรื่องนี้คุณผ่าน แต่ด้วยพ่อแม่บางท่านมักใช้เหตุผลด้วยคำสลดหว่า ต้องให้มือถือไว้ที่ลูกเพราะต้องไปรับลูกที่โรงเรียนจะได้นัดหมายกับลูกได้ ซึ่งแค่เหตุผลนี้เหตุผลเดียวพ่อแม่กลับสร้างปัญหาหามาด้วย เพราะคุณกำลังหยิบยื่นความไม่ปลอดภัยให้ลูก ถ้าเรานัดหมายเวลากับลูก ลูกจะได้ทักษะการรอคอยและทักษะต่าง ๆ อีกมากมายกลับมาให้ลูก

ถ้าเกิดเรามีธงของการจะฝึกลูกแบบมีสติ ต้องรู้เท่าทัน เรากำลังจะสอนลูกให้เป็นดิจิทัลแบบไหน ให้ลูกสามารถแยกแยะได้ ถึงวันหนึ่งเขาใช้มันเป็น หรือถ้าเขาอยากใช้จริง ๆ เราก็สามารถหยิบให้ลูกดู และอธิบายกับลูกว่า มือถือเป็นแบบนี้ มีฟังก์ชันในตัวอะไรบ้าง แต่ยังไม่เหมาะกับวัยของลูก หากลูกเรียกร้องอยากได้ เราต้องยืนหยัดและไม่ตกตาคูลด้วย ซึ่งเมื่อกรได้มาของมือถือลูกได้มายาก พ่อแม่มีการตั้งเงื่อนไข มีข้อต่อเรื่องให้ลูกจัดการเรื่องการบ้านให้เรียบร้อย และอนุญาตให้ลูกเล่นประมาณครึ่งชั่วโมง ทำให้เด็กได้เรียนรู้ว่าการได้มาทุกอย่างไม่ได้ง่าย เมื่อพ่อแม่พูดแบบนี้ลูกก็จะเกิดความเคารพ เพราะกลัวถูกยึด แต่สำหรับเด็กที่ได้มาง่าย ๆ กลายเป็นเรื่องง่ายสำหรับเขาไปแล้ว เมื่อเขาจะเล่นเขาก็จะไม่ระมัดระวัง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมาก ตัวอย่างชัดเจนมีการตั้งกฎกติกาให้ลูกมาตั้งแต่ต้น จึงเกิดความง่าย เช่นเมื่อเขาขอเล่นเกม 1 ชม. ตอนนั้นลูกอยู่มัธยมปลาย เราก็บอกลูกว่า แน่ให้เล่นวันละชั่วโมงแต่ถ้าเกิดลูกขอเล่นอีกชั่วโมง เราก็จะให้ลูกอ่านหนังสือให้เท่ากับเวลาเล่นเกมวันนี้เพิ่มอีก 1 ชั่วโมง เมื่อเราอาจจริงลูกก็จะฟังและที่สุดก็จะยอมใช้เท่าที่เรากำหนด

ทั้งนี้ถ้าสัมพันธ์ภาพในครอบครัวดี และเราสามารถที่จะจิกขอวีได้ทุกเรื่องกับลูก ลูกจะเข้ามาหาเราและคุยแทบทุกเรื่อง แต่ขึ้นอยู่กับแต่ละช่วงวัยของลูกด้วย เช่น ตอนอยู่ประถมลูกยังเข้าหาพ่อแม่ แต่เมื่อ

อยู่มัธยมเพื่อนเป็นใหญ่ ลูกจะเข้าหาเราน้อย แต่ทุกครั้งที่เราฟังลูก ตรงนี้พ่อแม่จะต้องตั้งใจฟัง เมื่อเราพยายามที่จะให้เขาเป็นส่วนหนึ่ง และรับฟังลูกด้วยความจริงจัง ทุกครั้งที่ลูกมีปัญหา ก็จะเดินเข้ามาหาพ่อแม่

อย่างเรานั้นต้องยอมรับว่า เรื่องดิจิทัลเรายังตามไม่ทันลูก ลูกยิ่งโตจะรู้เลยว่า ลูกไปไกลกว่าเรา ซึ่งเราเห็นอย่างชัดเจนทั้ง ๆ ที่ลูกเราเริ่มมีมือถือตอน ม.4 แต่ลูกกลับมีความเข้าใจ มีการเรียนรู้ไปไกลกว่าเราма รู้จักโลกแอปพลิเคชันมากกว่าเรา ฉะนั้นพ่อแม่ไม่ต้องเป็นห่วงเลยว่า เด็กประถมนวัยจะเรียนรู้ช้าตามไม่ทันโลกดิจิทัล เพราะยุคนี้เป็นโลกของเขา

ถาม: อยากให้แนะนำสำหรับพ่อแม่ที่อยากจะหาทางออกแก้ไขเรื่องลูกติดมือถือ จะทำอย่างไร?

ตอบ: การแก้ปัญหาลูกติดมือถือ ทำได้โดยทั้งสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะลูกเล็กทั้งหลาย คุณยังสามารถที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวได้ง่ายกว่าเมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น

เทคนิคที่จะช่วย Mobile Detox เป็นเรื่องที่ต้องเริ่มต้นจากพ่อแม่ที่ต้องวางแผน และชวนลูกมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมด้วย เช่น

หนึ่ง – วางแผนเที่ยว

ลองเริ่มจากการชวนลูกไปเที่ยว โดยให้ลูกมีส่วนต่อการเลือกสถานที่ที่เขาชอบ แล้วอาจมอบหมายให้เขาเป็นคนวางแผนว่าจะไปเที่ยวที่ไหนบ้าง หรือถ้าลูกยังเล็ก ก็ให้เขามีส่วนร่วมกับกิจกรรมและสถานที่ที่จะไปทุกที่ ย้ำว่าต้องเป็นสถานที่ที่เขาชอบ เพราะถ้าพ่อแม่เลือก สุดท้ายเขาก็ไม่สนใจอยู่ดี จะปล่อยให้พ่อแม่จัดการกันเอง แล้วเขาก็จะไม่ตื่นเต้นเท่าใดนัก

สอง – ปลอดภัยถือ

จากนั้นก็พยายามชักจูงกันไม่พกโทรศัพท์มือถือประเภทสมาร์ทโฟนไป หรือมีข้อตกลงว่าจะเป็นที่ปลอดภัยถือ อาจมีเพียงโทรศัพท์มือถือของพ่อหรือแม่ที่จำเป็นสำหรับเมื่อต้องใช้เฉพาะโทรเข้าหรือออกเท่านั้น โดยใช้วิธีจูงใจในทำนองว่า ลองไปเที่ยวแบบไม่มีมือถือกันดีกว่า ทำให้เป็นเรื่องสนุก แล้วบอกว่ามาดูกันว่าจะเป็นอย่างไรมากก็เตรียมกิจกรรมอื่นที่เหมาะสมกับอายุและความสนใจของลูกทดแทนด้วย เช่น เกมกระดาน หนังสือเล่มโปรด ของเล่น เครื่องดนตรี หรืออุปกรณ์เล่นกีฬา ฯลฯ ซึ่งถ้าลูกมีส่วนร่วมด้วยตั้งแต่แรก ก็จะทำให้เขาให้ความร่วมมือ

สาม – ทำกิจกรรมที่ชอบ

แม้ในช่วงแรกเด็กที่ติดมือถือมาก ๆ ก็อาจไม่ยินยอม หรืออาจรู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิด อารมณ์เสียบ้าง พ่อแม่ก็ควรเตรียมแผนสอง ทำกิจกรรมในสถานที่ที่เลือกไปพักผ่อน เช่น ว่ายน้ำ พายเรือ ฯลฯ ช่วงวันแรก ๆ อาจมีบรรยากาศหงุดหงิดบ้าง แต่เชื่อเถอะค่ะว่าถ้ามีกิจกรรมทำร่วมกัน มีใช้ปล่อยให้ลูกเล่นคนเดียว แต่ถ้าพ่อแม่มีส่วนร่วมต่อกิจกรรม เขาก็จะสนุกไปด้วย

ลี – เอาตัวเข้าแลก

ข้อนี้สำคัญที่สุด พ่อแม่ต้อง “เอาตัวเข้าแลก” โดยต้องสละเวลาให้การดึงลูกออกจากมือถือ ด้วยการเป็น “แบบอย่างที่ดี” ลูกขึ้นมาชวนลูกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ออกกำลังกาย ฯลฯ ทำให้เขาเห็นว่าการหมกมุ่นอยู่กับมือถือตลอดเวลาเป็นการทำร้ายสุขภาพขนาดไหน และเมื่อทำกิจกรรมในแต่ละวันแล้ว ให้หาช่วงเวลาสบาย ๆ บรรยากาศผ่อนคลายพูดคุยถึงการไม่มีมือถือ หรือไม่ได้เล่นเกมแล้ว เป็นอย่างไรบ้าง แต่ต้องเป็นการพูดคุยด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่เป็นมิตร

และถ้าลูกสามารถทำได้ดี ก็ควรจะชื่นชมให้กำลังใจลูกด้วย ถือเป็นช่วงเวลาทบทวนร่วมกันในครอบครัว เป็นการตรวจสอบตัวเองและสมาชิกในครอบครัวด้วยว่า เราถูกเจ้าสมาร์ทโฟน ทำให้พวกเราห่างเหินกันไปหรือเปล่า หรืออาจจะถือโอกาสชวนคุยสอดแทรกการสนทนาแบบเนียน ๆ มีใจแบบตั้งใจสอน และชวนลูกพูดคุยว่าเหตุการณ์นั้น ๆ ส่งผลกระทบต่ออย่างไร และนำไปสู่อะไร เพื่อให้เขาได้คิดและเห็นผลลัพธ์ด้วยตัวเอง

ห้า – สร้างกฎกติกาใหม่

เมื่อสามารถทำให้มีช่วงเวลาปลอดภัยได้บ้างแล้ว ก็ถือโอกาสสร้างกฎกติกาใหม่ภายในครอบครัว โดยให้ลูกมีส่วนต่อการกำหนดช่วงเวลาในการใช้มือถือ และถือโอกาสสร้างวินัยในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเข้าไปทดแทน

กรณีที่ถูกติดมือถือมาก คุณอาจต้องผ่อนคลายด้วยการกำหนดช่วงเวลา ค่อย ๆ ลดจำนวนของเวลาในแต่ละวันลง โดยให้ลูกเป็นผู้เลือกและร่วมกำหนดเวลาเอง แต่สิ่งสำคัญคุณต้องมีกิจกรรมอื่น ๆ มาทดแทน และถ้าจะให้ดีผลพวงต้องมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่เลือกมาทดแทนด้วย

ยิ่งในช่วงปิดเทอม เป็นโอกาสดีในการจัดการถอดปลั๊กเครื่องมือถือดิจิทัลทั้งหลาย หันมาทำ Mobile Detox กันดูบ้าง เพราะแม้แต่บริษัทไอทียักษ์ใหญ่อย่าง Google ยังสนับสนุนให้พนักงานหยุดใช้เทคโนโลยีชั่วคราวระหว่างวันทำงาน ด้วยการมีสวัสดิการให้ปั่นจักรยานชมธรรมชาติหรือชวนผ่อนคลายกันด้วย เพราะรู้ว่าภัยของการติดเทคโนโลยีแบบหนึบแล้วส่งผลกระทบต่ออย่างไร

เรื่องการล้างพิษโทรศัพท์มือถือ (mobile detox) outh เป็นเสมือนการ “ล้างพิษ” คนที่เสพติดเทคโนโลยี ซึ่งปัจจุบันมีอาณาภาพที่ร้ายแรงเหลือเกิน และเด็กยุคใหม่ก็ป่วยด้วยเรื่องนี้กันมากขึ้นทุกขณะ เพราะฉะนั้นเราอย่าปล่อยให้ลูกหลานของเราเสพติดเทคโนโลยีกันเลย โรคติดมือถือเป็นอาการที่มีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นความกังวลต่อสังคม เพราะว่าโรคติดมือถือไม่ใช่แค่ปัญหาครอบครัว แต่มันเป็นปัญหาร่วมกันของสังคม

17: “ปัญหาวิกฤตเด็กไทยในโลกาภิวัตน์ออนไลน์”

ผศ.ดร. วรชัย ครุจิต

รองคณบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา คณะนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการจัดการ
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)

“วรชัย ครุจิต” หรือ เป็นนักวิชาการและอาจารย์ที่ทุ่มเทในงานสอน วิจัยและการสื่อสาร
ประเด็นทางสังคมมาตลอด ความเห็นสาธารณะของอาจารย์วรชัยต่อเรื่องราวต่าง ๆ นั้น
แหลมคมและเปี่ยมไปด้วยข้อคิด มุมมองที่ทั้งลึกและกว้าง ผ่านข้อเท็จจริงจากงานวิจัย
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนอยู่เสมอ ๆ อาจารย์ยังเคยศึกษาวิจัยงานเกี่ยว
กับสื่อสร้างสรรค์ออนไลน์ สื่อปลอดภัย ที่อยู่ในโลกอินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน ที่มี
ทั้งภัยออนไลน์ ความเสี่ยงและพฤติกรรมที่แปรเปลี่ยนไปในสังคมออนไลน์

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. ภาพรวมของปัญหาเด็กในปัจจุบัน
2. บทบาทพ่อแม่กับลูกในเรื่องสื่อออนไลน์
3. การรู้เท่าทันสื่อกับความเป็นพลเมือง

ถาม: ในมุมมองของอาจารย์ เด็กไทยวันนี้อยู่ในสถานการณ์ สภาพการณ์ที่หน้าเป็นห่วงหรือไม่ อย่างไร?

ตอบ: ปัญหาของเด็กและเยาวชนมีทุกยุคทุกสมัยแปรเปลี่ยนกันไป แต่ปัจจุบันปัญหาเด็กและเยาวชนไทย เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมาก จากงานวิจัยที่ผมเคยทำ พบว่า ปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบัน มี 5 มิติ ที่สำคัญ คือ

1. ปัญหาชาติ ศีลธรรม และรักษาวัดธรรมไทย ซึ่งผลการวิจัยระบุว่า เด็กไทยจะมีค่านิยมใหม่ คิดว่าถ้าเก่งแล้วโกง ฉลาดแกมโกง เป็นเรื่องที่ปกติธรรมดาคนไทยยอมรับได้ สภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยเป็นเรื่องที่เชย การพูดไทยคำอังกฤษคำเป็นเรื่องที่เด็กไทยนิยม
2. เรื่องการบริโภค เด็กไทยมีค่านิยมการบริโภค เลียนแบบสื่อ โดยเฉพาะละคร โฆษณา ซึ่งมักนำเสนอเนื้อหา รูปภาพเพื่อสร้างความต้องการให้ผู้บริโภคคิดว่าตัวเองมีปัญหา และจำเป็นต้องหาสินค้ามาใช้เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงแล้วไม่ได้มีปัญหา จึงทำให้เด็กไทยเกิดพฤติกรรมความอยากได้อยากมีสินค้าใหม่ล่าสุด บางคนถึงกับต้องกู้หนี้ยืมสิน หรือใช้ตัวเข้าแลกเพื่อให้ได้เงินและนำมาซื้อของฟุ่มเฟือย
3. การพนัน ซึ่งเป็นภัยเงียบที่แฝงเข้ามาถึงตัวเด็กอย่างง่ายมาก โดยเฉพาะ ทางหนังสือพิมพ์ กีฬาต่าง ๆ ที่มีกึ่งนำเสนอข้อมูลของช่องทางการพนันกีฬาประเภทต่าง ๆ เอาไว้ให้เด็กและเยาวชนสามารถเลือกใช้เป็นแนวทางการเล่นพนันได้ ถือเป็นเรื่องอันตรายมากที่สุดที่จะบ่อนทำลายอนาคตของเด็กไทยให้จมลง เพราะเป็นการชี้โพรงให้เด็กเกิดความอยากได้ อยากมี ไม่รู้จักพอ
4. การใช้ความรุนแรง ทั้งทางด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ เป็นผลมาจาก การเล่นเกม ชมภาพยนตร์ ละคร ที่มีภาพ ภาษาที่มีความรุนแรง ส่งผลให้เด็กเกิดความอาฆาต พยาบาท แก้กแค้น เกิดพฤติกรรมความรุนแรงทางเพศ มีการบังคับข่มขืน และเมื่อมีการเสพสื่อดังกล่าวบ่อยครั้งก็จะกลายเป็นเรื่องชินชา ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องของสังคมไทย และ
5. ทัศนคติการแสดงออกทางเพศ ปัจจุบันเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ขายง่าย โดยเฉพาะเรื่องการ์ตูนเซ็กซี่ การนำเสนอค่านิยมทางเพศ ซึ่งเห็นได้ว่า เพลงไทยกว่า 90% เป็นเพลงเกี่ยวกับความรัก บางเพลงมีเป้าหมายการนำเสนอเนื้อหาที่ช่วยในการหาความรักแบบไร้เหตุผล ทำให้พบสถิติเด็กไทยเสียตัวมากขึ้น และเป็นการร่วมรักแบบข้ามคืน โดยที่ยังไม่รู้จักรักกันมากขึ้นด้วย

ถาม: อาจารย์คิดว่าปัญหาเหล่านั้นมีปัจจัยมาจากสื่อออนไลน์ สื่อดิจิทัลมากน้อยเพียงใด?

ตอบ: ก็มีส่วนมากนะ แม้จะมีปัจจัยมาจากครอบครัว สภาพสังคม วิถีชีวิต ค่านิยมสังคมสมัยใหม่ เหล่านี้ก็มีส่วนในการหล่อหลอมเด็กและเยาวชนให้มีค่านิยมและความคิดเปลี่ยนแปลงไปด้วย แต่สื่อดิจิทัลสื่อออนไลน์ก็มีส่วนเหมือนเป็นตัวกลางกระตุ้น รุกเร้าให้เด็กแสดงออกหรือเลียนแบบ ซึมซับเอาค่านิยมเหล่านี้มากขึ้นด้วย สื่อดิจิทัลกับสื่อมวลชนอาจแตกต่างกันว่า ระดับของเนื้อหาที่หนักงวด ในสื่อออนไลน์นั้นมีได้ มีมาตรฐานจรรยาบรรณและจริยธรรมเท่ากับสื่อมวลชน ยิ่งปัจจุบันเด็กใช้สื่อออนไลน์มากกว่า ต้องตั้งคำถามว่าเนื้อหาสื่อในดิจิทัล สื่อสังคมออนไลน์มันมีที่มากน้อยที่สร้างสรรค์และเป็นตัวแบบอย่างเชิงบวกให้เด็กได้เลียนแบบกัน และถึงจะมีแต่สื่อดีและสร้างสรรค์นั้นได้มีโอกาสเข้าถึงการเปิดรับของเด็กมากน้อย

เพียงใด

ถาม: อาจารย์มองว่าสื่อปัจจุบันเนื้อหาไม่ค่อยสร้างสรรค์?

ตอบ: ก็มีทั้งสองแบบนะ จริง ๆ มันก็มีนิยามอยู่นะครับว่าสื่อสร้างสรรค์หมายถึงอะไร แต่ที่น่าห่วงที่สุดก็น่าจะเป็นสื่อที่มีเนื้อหาที่ไม่สร้างสรรค์ และก่อให้เกิดการเลียนแบบไปในทางลบ ไม่ว่าจะเป็นสื่อลามกอนาจาร หรือว่าเรื่องของค่านิยมที่ไม่เหมาะสม ความรุนแรง การฆ่าตัวตาย การทะเลาะวิวาท การแกล้งกัน ซึ่งก็เยอะมาก ก็คือสื่ออะไรก็ตามที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดการเลียนแบบ (สมมติว่าเป็นหนังที่กำลังถูกห้ามโฆษณาอยู่ในช่วงนี้ ตัวอย่างเรื่อง “Sex Education” (ภาพยนตร์ซีรีส์ใน เน็ตฟลิกซ์) ผมยังไม่ได้ดูเลย ยังไม่ได้เห็นเนื้อหาเลยว่าเป็นอย่างไร ถ้าเนื้อหามันสร้างสรรค์ และเด็กตื่นตัวที่จะมาพูดกันเรื่องนี้ จริง ๆ มันก็ไม่ได้เสียหายนะ แต่ถ้าเนื้อหามันเน้นขายเรื่องเพศ อะไรวุ่นวายนี่ คือมันก็พูดได้ในแง่มุมมองสร้างสรรค์ แต่ผมยังไม่เห็นเนื้อหา และมันก็ควรมีการพูดถึงเรื่องพวกนี้อยู่แล้วเพราะว่ามันก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้น แต่ว่าต้องพูดในมุมที่สร้างสรรค์ มุมที่ว่ารู้จักป้องกันตัวเอง รู้จักอะไรอย่างนี้ แม่ผมในเรื่องที่วัยรุ่นจะพบเจอในเรื่องทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องที่สะท้อนว่าพวกเขาเองสนใจเรื่องนี้ แต่เราต้องคิดว่าเรามีสื่อที่สอนเขา ให้เขาเรียนรู้ในแบบอย่างที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัยของเขาไหม

ถาม: แนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาที่อาจารย์กล่าวมาข้างต้น มีอะไรบ้าง?

ตอบ: เป็นคำถามโลกแตกมาก เริ่มตั้งแต่ตัวเด็กเองที่ต้องมีภูมิคุ้มกัน ภูมิคุ้มกันมาจากไหน ก็มาจากครอบครัวที่คอยบอกคอยสอน คอยแนะนำ กลุ่มเพื่อนที่คบก็เหมือนกัน ใหญ่ขึ้นไปก็เป็นครู อาจารย์ที่ให้คำแนะนำสั่งสอน ขึ้นไปอีกก็เป็นค่านิยมของสังคมที่เกิดขึ้นจากคนต่าง ๆ เช่น ดารา นักร้อง และก็มีสื่อเองด้วย ถามว่าจะแก้ไขยังไง มันก็ต้องช่วยกัน ทุกคน ตั้งแต่ตัว ช่วยกันมอนิเตอร์ ช่วยกันเตือน แนะนำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม คือตอนนี้มันไม่มีการควบคุม เพราะฉะนั้นถ้ามีเกณฑ์ในการควบคุมมันก็ช่วยได้ส่วนหนึ่ง มันก็คือการแข่งขันเพื่อแย่งเรตติ้ง เพราะฉะนั้น ถ้ามันไม่มีเกณฑ์ หรือไม่มีกรอบว่าตัวนี้ทำไม่ได้ มันก็เกิดตัวอย่างที่ไม่ดี และมีการทำตามไปเรื่อย ๆ

ถาม: สถานการณ์ประเทศไทย เรื่องเด็กกับสื่อออนไลน์ พอดีสรุปภาพรวมได้อย่างไรบ้าง?

ตอบ: เริ่มตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ อย่างเรื่อง “cyber bully” ก็คือเพื่อนทะเลาะกันในโซเชียลมีเดีย ทำดีทำทะเลาะกัน หรือส่งภาพอะไรเพื่อแกล้งเพื่อน หรือถ้าหนักขึ้นก็อาจจะมีการแกล้งแล้วถ่ายวิดีโอไว้และเอามาประจาน อันนี้ก็ถือเป็น “cyber bully” อีกอย่างหนึ่ง และตอนนี้มันก็มีเทรนด์ใหม่คือพวกยูทูปเบอร์ชอบทำคือการปั่นหัวคนอื่นด้วยการแกล้ง แล้วเอาคลิปนี้อัดเทปไว้และเอามาเปิดเผยในโซเชียลซึ่งก็จะได้รับการสนใจมากเพราะเป็นเรื่องที่สนุกสนานเฮฮา ซึ่งคนที่ทำก็จะมีคนที่เล่นแผลง ๆ แกล้งแฟน แกล้งเพื่อน และอัดวิดีโอไว้ ซึ่งบางคนก็อาจจะมีการนัดแนะ หรือไม่นัดแนะกันก่อนก็ได้ ซึ่งมันก็อาจจะก่อให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คือมันจะมีเหยื่อที่ถูกละเมิดสิทธิในการกระทำอย่างนี้

ถาม: ทำอย่างไรให้เด็ก ๆ มีทักษะการเรียนรู้สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัย?

คำตอบ: เด็กเล็ก ๆ สร้างภูมิคุ้มกันตัวเองไม่ได้ ต้องสร้างจากพ่อแม่หรือครูที่สั่งสอนและตัวสื่อที่เขาเสพด้วย ก็เหมือนกันว่าเป็นสื่อที่ดีหรือไม่ดีอย่างไร พ่อแม่ก็ต้องเลือกสื่อดี ๆ ให้ลูกได้รับชม และก็จะปลูกจิตสำนึกที่ดี แต่ว่ามันก็ต้องมีความช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนจากฝ่ายนโยบายด้วย เพราะเราที่ไม่รู้ว่าจะเลือกสื่ออย่างไร อย่างเช่นกองทุนสื่อฯ เขาก็พยายามที่จะผลิตสื่อที่ดีออกมา แต่มันก็มีเนื้อหาสื่อที่มีในปัจจุบัน และก็มีสื่อในช่อง ต่าง ๆ หรือว่าในออนไลน์ก็ต้องมีการมีจรรยาบรรณ แต่ว่าตัวสื่อจริง ๆ มันไม่มีจรรยาบรรณในตัวเองหรือเพราะว่ามันไม่มีชีวิต มันก็ต้องมาจากผู้ผลิตสื่อหรือเจ้าของเงิน หรือสปอนเซอร์ เพราะฉะนั้นมันก็ต้องมีอะไรที่จูงใจให้เขาไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีและทำในสิ่งที่ดี ไม่ใช่จะใช้ข้ออ้างว่าทำอะไรก็ได้แผลง ๆ และก็ไต่ยอดโลก และเขาก็ได้เงินจากยูทูบ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องก็ต้องหาทางว่า ในเชิงปฏิบัติจะสามารถทำอย่างไรได้บ้าง ไม่ใช่ปล่อยให้ปล่อยไปเรื่อย ๆ มันก็จะเกิดพฤติกรรมเลียนแบบในสิ่งที่ไม่ดี หรือว่าผลิดงานวิชาการหรือชุดความรู้เท่าทันสื่อให้เด็ก คือเราไม่สามารถที่จะหลบหลีกสื่อที่ไม่ดีได้ทั้งหมด สำคัญก็คือเราต้องมีความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะเนื้อหาว่ามันเหมาะกับเราไหม เราได้หรือไม่ได้อะไรจากการรับชมสื่อเหล่านี้ ก็ต้องสอนในเรื่องของความคิดเชิงวิเคราะห์ให้มากขึ้น

ถาม: อาจารย์ยกตัวอย่างเด็กที่กลั่นแกล้งกันในออนไลน์หน่อยว่าเป็นอย่างไร?

ตอบ: ยกตัวอย่างว่า ถ้ามีคุณณิเด็กกลั่นแกล้งกันทางโลกออนไลน์ คุณณิเป็นเพื่อนแกล้งก็ต้องแจ้งอาจารย์ หรือผู้ปกครองเขาก่อน เพราะเดี๋ยวนี้มันก็มีกลุ่มไลน์ผู้ปกครอง อาจจะขอแอดไปและคุยกันหลังไม่คุยกับเขา อย่างน้อยแจ้งเขา ลูกก็เคยถูกแกล้งเหมือนกันถูกตัดหน้าใส่ตัวสัตว์ เขาก็มาเล่าให้ฟังเราก็บอกว่าแบบนี้มันผิด พรบ. คอมพิวเตอร์นะ มีการตัดต่อ ก็แจ้งไปทางพ่อแม่เขา เขาก็ยอมรับ แต่ถ้านอกเหนือจากนั้นก็ต้องไปที่อาจารย์ แต่ถ้ามันรุนแรงมากก็ต้องดูเป็นกรณีไป ผิดกฎหมายไหม ผิดอาญาหรือว่าหมิ่นประมาท แต่ถ้าเป็นเด็กเราก็ไม่อยากทำให้เป็นเรื่องใหญ่ เพราะเชื่อว่าเขาก็คงไม่ตั้งใจทำ แต่ถ้าโดยกลั่นแกล้งแบบแรง ๆ ตามไปขู่ ตามไปอะไรอย่างนี้ก็ต้องมีมาตรการที่สูงขึ้นไป ก็ต้องแจ้งอาจารย์หรือแจ้งตำรวจ

ถาม: เด็กในประเทศ และเด็กต่างประเทศประสบปัญหาการใช้สื่อเหมือนหรือต่างกันหรือไม่ และต่างประเทศมีวิธีการสอนให้เกิดภูมิคุ้มกันหรือวิธีการรู้เท่าทันสื่ออย่างไร?

ตอบ: ภูมิคุ้มกันมันก็มาจากความสามารถในการคิดด้วยตัวเอง เพราะฉะนั้นการศึกษาของบ้านเราก็ดูแตกต่างจากประเทศตะวันตกอยู่แล้ว เพราะว่าชาวตะวันตกเขาจะสอนให้เด็กมีความคิดเป็นของตัวเอง สามารถถกเถียงได้ ซึ่งมันก็มีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันนะ แต่ว่าในแง่ของการทำให้เกิดภูมิคุ้มกันแยกแยะสื่อที่ดีหรือไม่ดีได้ มันก็อาจจะมีโอกาสที่เขาดูแล้วทำตาม แต่มันก็จะมีเด็กจำนวนหนึ่งหรือกลุ่มคนภาคประชาชนจำนวนหนึ่งที่เป็นพวก “media monitor” ที่จะสามารถบอกได้ว่ารายการแบบนี้ไม่ควรที่จะมีการเปลี่ยนแปลงตรงนี้จริง ๆ ประเทศไทยขนาดเล็กกว่าเขามากถ้ามีการรวมตัวกันก็น่าจะทำอะไรได้ง่ายกว่านะ แต่ว่าภาคประชาชนไม่ค่อยเข้มแข็งก็เลยยังไม่เกิดแรงกระเพื่อมมากเท่าไร

ถาม: เนื้อหาของสื่อที่เหมาะสมกับเด็กและเยาวชนควรเป็นไปในทิศทางใด?

ตอบ: มันก็ต้องตอบโจทย์ประเทศชาตินะ ว่าเราอยากผลิตเด็กออกมาเป็นแบบไหน แต่แน่นอนก็คือ เราบอกว่าเราจะพยายามก้าวไปสู่ประเทศแห่งนวัตกรรม แต่ว่าเนื้อหาก็คงเป็นการจตเสียมมาก ฉะนั้น มันก็ต้องเปิดจินตนาการ ให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ มีความคิดที่ดี มีรสนิยมที่ดี ซึ่งไม่ได้หมายถึงการมีรสนิยมสูงการอยู่ในสังคมชั้นสูงนะ แต่ว่าคือเลือกในสิ่งที่เหมาะกับเขา ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเขา เลือกในสิ่งที่จะยกระดับจิตใจเขาให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นศิลปวัฒนธรรม อะไรก็ได้ที่จะยกระดับและเปิดจินตนาการเขาให้เขาคิดอะไรใหม่ ๆ เพราะประเทศชาติก็อยากให้เราเข้ามาคิดอะไรใหม่ ๆ ให้สังคม เพราะจะมามีคนรุ่นเก่าก็ไม่ได้ พุดง่าย ๆ ให้มีคุณภาพมากขึ้น ซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับวันข้างหน้ามีอะไรบ้าง เรื่องของความคิดสร้างสรรค์ การวิเคราะห์ ก็สามารถคิดได้ด้วยตนเอง เรียนรู้ด้วยตนเอง ความสามารถในการแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ไม่หมกมุ่นอยู่กับอะไรที่เขาหมกมุ่นมาให้เรา และก็คืออย่างหนึ่งคือพวกอาชีพต่าง ๆ ในสื่อจะไม่ค่อยมีมาก คือถ้าเปรียบเทียบกับพวกต่างประเทศนะ คือ เรามีสื่อที่เน้นความบันเทิงแบบทั่ว ๆ ไป ดูแล้วจบไปไม่ได้สร้างแรงบันดาลใจ โดยเฉพาะในอาชีพที่เราขาดแคลน เช่น หมอ พยาบาล เราไม่มีพวกชีรส์ หรืออะไรพวกนี้เลย ที่มันเกี่ยวกับอาชีพที่เราขาดแคลน นักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ ทำให้เขาเกิดแรงบันดาลใจที่จะเป็นขึ้นมาบ้าง

ถาม: อาจารย์มีวิธีการอย่างไร ในการปกป้องลูกตนเอง จากสื่อออนไลน์บ้าง เช่นวิธีการพูดคุยกับลูกให้รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ ต้องทำอย่างไร?

ตอบ: จริง ๆ เราก็ปล่อยให้เขาเล่น แต่ว่าเราก็จะดูก็จะบอกเกณฑ์คร่าว ๆ ว่า เรามีกฎพื้นฐานอย่างนี้ เช่น ระหว่างอยู่ในรถห้ามเล่นมือถือ กินข้าวก็ห้ามเล่นมือถือ ทำการบ้านให้เสร็จก่อนถึงจะเล่นได้ ส่วนเวลาที่เหลือก็ให้อิสระเขา เราก็จะบอกเขาว่าอย่าไปเล่นในที่ที่ลับตา ถ้าจะดูคลิปหรือเล่นเกม ขอให้มีเมนูเป็นภาษาอังกฤษ แต่นั่นก็จะให้เขาได้ใช้ภาษาอังกฤษไปด้วยในตัว แต่ก็จะไม่กดดันหรือปิดกั้นห้ามมันห้ามมันมากเกินไป เพราะว่าพอเขาไปที่โรงเรียนก็ห้ามไม่ได้ก็เล่นอยู่ดี

ส่วนตัวผมคิดว่าเด็กปฐมวัยก็ไม่ควรใช้สื่อออนไลน์ตามลำพังเลย แต่ถ้าเป็นวัยรุ่น การสอนการวางกฎระเบียบมันจะต้องเป็นอีกแบบ โดยหลักที่ผมใช้คือ ผมอยากให้เขาคิดเอง หรือไม่ผมก็ชวนเขาคุย ให้เขาคิด ตั้งคำถามกับสิ่งที่เกิดขึ้น เราจะดูอยู่ห่าง ๆ วัยรุ่นนั้นส่วนมากคือคิดไปข้างหน้า คือสนใจ อยากลองอยากทำหลายสิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลา สำคัญคือพวกเขาไม่ค่อยคิดหลัง หรือตระหนักถึงผลกระทบที่ตามมา ว่าหากเจอคนไม่ดีในอินเทอร์เน็ต สิ่งที่ไม่ดี จะแก้ไขปัญหาย่างไร จะป้องกันตนเองจากการถูกลั่นแกล้งได้ไหม ยังมีเรื่องมากมายที่วัยรุ่นไม่ค่อยคิดถึงถ้วน ก็ต้องเป็นบทบาทของพ่อแม่ที่จะต้องติดตามเขาติดตามเรื่อง ชี้ให้เห็นมองสิ่งต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น ระวังระวังมากขึ้น

ปัจจุบันสื่อมีอิทธิพลต่อสังคมมาก ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงค่านิยมที่ไม่ดีได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการสร้างความรู้ความเข้าใจให้เด็กและเยาวชนสามารถรู้ทันสื่อให้มากขึ้น พ่อแม่เองก็ต้องหมั่นศึกษาค้นคว้าความรู้เท่าทันเทคโนโลยี มีระเบียบวินัยกับตนเอง พยายามเป็นตัวอย่างผู้ใช้สื่อที่ดีให้ลูกเห็น ครอบครัวมีกฎกติกา มีวินัยเชิงบวก ก็จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะปกป้องตนเอง หรือทำให้เขาคิดว่าจะใช้สื่ออย่างปลอดภัยได้ประโยชน์อย่างไร

ถาม: หากถูกกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ คุณพ่อคุณแม่ควรแก้ปัญหาเหล่านี้ได้อย่างไร?

ตอบ: อย่างแรกก็อาจจะไปแอบส่อง แอบไปเป็นเพื่อนกับลูกในโลกโซเชียล อาจมีการตั้งค่าแจ้งเตือนไว้เวลาโพสต์ สังเกตพฤติกรรมว่ามีอารมณ์ซึมเศร้า หรือหงอย ๆ ไหม ต้องอยู่แบบเป็นเพื่อน ต้องไม่ตั้งป้อมว่าเขาต้องทำตัวเป็นเพื่อนมากกว่าเป็นพ่อเป็นแม่ ลูกถึงจะกล้าพูดด้วย ไม่อย่างนั้นเขาก็ไม่รู้จะไปพูดกับใคร อย่าไปดูก่อนสอนไม่นั้นเด็กจะปิดกั้น ก็ต้องค่อย ๆ สอนไปและพยายามทำความเข้าใจว่าเขาเป็นวัยรุ่น

ถาม: การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อให้กับเด็กและเยาวชน ต้องทำอย่างไร?

ตอบ: บทบาทสำคัญ คือ บ้าน โรงเรียน และสังคม ต่างก็มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมทักษะความรู้เท่าทันสื่อ และจำเป็นต้องสร้างให้เกิดทักษะ 4 ด้านสำคัญต่อเด็ก ก็คือ การเข้าถึง การวิเคราะห์ การประเมิน และการผลิต ขออธิบายเพิ่มเติมนะครับ

1. การเข้าถึง คือ การสอนให้เด็กรู้วิธีการเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่ต้องการ และสามารถแยก แยะและเลือกรับข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ในการใช้งาน รวมทั้งการมีทักษะในการอ่านเพื่อความเข้าใจ การสามารถจับใจความ เข้าใจคำศัพท์และสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในสื่อมวลชน ในโลกยุคข้อมูลข่าวสารนั้น การหาข้อมูลในเรื่องหนึ่ง ๆ ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ความสามารถในการเลือกใช้อ้างอิงข้อมูลที่ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนั้นเป็นทักษะที่ต้องมีการฝึกฝน เช่น หากนักเรียนคนหนึ่งได้รับคำสั่งให้ค้นคว้าเรื่องของ “การเมืองไทย” แล้วค้นหาในเว็บ google.com ด้วยคำนี้ จะได้ผลลัพธ์มากกว่า 4 ล้านเว็บไซต์ จะอย่างไรให้นักเรียนคนนั้นสามารถได้ข้อมูลที่ต้องการและเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัย และไม่มีเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมที่นำไปสู่ความแตกแยกหรือความรุนแรง

2. การวิเคราะห์ คือ การสอนให้เด็กสามารถวิเคราะห์การออกแบบและโครงสร้างของสื่อแต่ละประเภท รวมทั้งการสามารถเปรียบเทียบและแยกแยะความคิดเห็นจากข้อเท็จจริง เหตุและผล ลำดับและการเน้นในการนำเสนอเนื้อหา นั่นก็คือ

ความสามารถในการ “ถอดองค์ประกอบ” โครงสร้างของเนื้อหาที่ถูก “ประกอบสร้าง” ขึ้นออกเป็นส่วน ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพ เสียง ดนตรี การแสดง เทคนิคพิเศษ และอื่น ๆ ให้เหลือแต่สาระสำคัญของเนื้อหา เช่น โฆษณาชิ้นหนึ่งอาจไม่ได้ใจด้วยคุณภาพของสินค้าหรือบริการ แต่เป็นการแสดงเนื้อเรื่อง ดนตรีประกอบ หรือการชิงโชค ซึ่งเมื่อถอดองค์ประกอบที่มาปรุงแต่งเนื้อหาสาระของสื่อออกไปทั้งหมดแล้ว สินค้าหรือบริการนั้นอาจไม่น่าสนใจเทียบเท่ากับสินค้าอีกชิ้นหนึ่งที่ไม่ได้โฆษณา หรือผู้บริโภคอาจเห็นว่ายังไม่จำเป็นต้องซื้อ ทำให้สามารถตัดสินใจได้บนพื้นฐานของเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์

3. การประเมิน คือ การสามารถประเมินคุณภาพ ความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ ประโยชน์และคุณค่า รวมทั้งความเกี่ยวข้องกับตนเองของเนื้อหาจากสื่อหลากหลายประเภท กล่าวคือผู้ที่มีทักษะในข้อนี้จะสามารถประเมินได้ว่าเนื้อหาของสื่อที่บริโภคนั้นถูกต้องและน่าเชื่อถืออย่างไร ซึ่งอาจเริ่มด้วยการประเมินผู้ผลิตเนื้อหานั้นและผู้สนับสนุน (ผู้ออกทุนให้ผลิตสื่อหรือเนื้อหานั้น) รวมถึงจุดประสงค์ในการผลิตหรือเผยแพร่ข้อมูลนั้นว่ามีอิทธิพลต่อการผลิตข้อมูลและเนื้อหาหรือไม่ อย่างไร และข้อมูลและเนื้อหาส่วนใด ไม่ว่า

จะเป็นข้อความ ภาพ หรือเสียง ที่อาจถูกตัดทอน ละทิ้ง และมีผลกระทบอย่างไรต่อความหมายโดยรวมของ ข้อมูลนั้น เช่น การนำเสนอข่าวจากสื่อหนึ่ง ๆ ซึ่งบรรณาธิการหรือเจ้าของสื่อไม่นับสนับบุคคลในข่าว นั้น อาจมีผลอย่างไรต่อความครบถ้วนในการนำเสนอข่าวนั้น ๆ โดยอาจนำเสนอแต่ด้านลบและตัดทอนแง่มุมในด้านดี

4. การผลิต คือการสอนให้เด็กสามารถผลิตสื่ออย่างมีความถูกต้อง รับผิดชอบต่อสังคม นอกจากความสามารถในการเปิดรับสื่ออย่างมีวิจารณญาณแล้ว ผู้ที่รู้เท่าทันสื่อยังจำเป็นต้องมีทักษะในฐานะผู้ผลิตสื่อที่เข้าใจกระบวนการและปัจจัยต่าง ๆ ในการผลิตเนื้อหาของสื่อ ซึ่งรวมถึงทักษะในการวางแผน ระดมสมอง และกำหนดวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร ทักษะในการใช้ภาษาในการเขียนหรือบอกเล่า และความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อผลิต แก๊ซ และเผยแพร่เนื้อหาที่ได้ผลิตขึ้นตามวัตถุประสงค์ เพื่อที่จะได้รับรู้ถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ในการผลิตเนื้อหาสื่อ ซึ่งจะช่วยให้สามารถถอดองค์ประกอบต่าง ๆ ออกจากเนื้อหาสาระที่แท้จริงของข้อมูลที่ได้มาอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อผู้บริโภคข่าวสารโดยเฉพาะเยาวชนได้รับการปลูกฝังทักษะทั้ง 4 ด้านของความรู้เท่าทันสื่อให้เกิดขึ้นแล้วย่อมจะมี “ภูมิคุ้มกัน” ในขณะที่บริโภคข่าวสารและเนื้อหาอื่น ๆ จากสื่อ ในการเลือกรับ เลือกคิด วิเคราะห์ และประเมินคุณค่าและความเหมาะสมของเนื้อหานั้นได้ด้วยตนเอง โดยไม่จำเป็นต้อง “คิดตาม” อย่างวัตถุประสงค์ที่ผู้ผลิตเนื้อหานั้นได้วางแผนไว้ และรู้จักการตั้งคำถาม แสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมกับการอภิปรายอย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของพลเมืองในสังคมระบอบประชาธิปไตย ซึ่งจะช่วยสร้างสังคมและประเทศชาติให้เข้มแข็งขึ้นต่อไป

สุดท้าย ก็อยากฝากว่าทุกวันนี้สื่อสังคมออนไลน์แพร่หลายมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ช่องว่างระหว่างผู้รับสาร และผู้ส่งสาร แคบลงทุกวัน ปัจจุบัน ใครก็สามารถเป็นผู้ส่งสารได้ทั้งหมด เมื่อผู้ส่งสารสามารถส่งสารได้โดยตรง การคัดกรองอีกชั้นตอนก็ขาดหายไป อยากให้พ่อแม่กับลูกมีความใกล้ชิดและมอบความรับความอบอุ่นให้ลูกให้ครบครัน พร้อมทั้งการสร้างบรรยากาศแห่งความรักและคุยกับลูก เรื่องการรู้เท่าทันสื่อให้มากขึ้นก็จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันตั้งแต่วัยเด็ก พ่อแม่ไม่สามารถที่จะอยู่กับลูกได้ตลอดชีวิต แต่ในช่วงเวลาที่ลูกยังอยู่กับเรา หน้าที่เราคือสอนเขา เป็นตัวแบบอย่างที่ดีให้แก่เขา สอนให้เขาคิด วิเคราะห์ ลองผิดลองถูกในสภาพแวดล้อมที่เราพอจะช่วยบรรเทาความรุนแรงของปัญหาต่าง ๆ ได้ ช่วยให้เขาคิดถึงผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการใช้สื่อตลอดเวลา ก็เป็นวิธีการที่จะช่วยให้พ่อแม่มองเห็นว่า การสอนลูกให้รู้เท่าทันสื่อเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยากเกินไป

18: “รู้เท่าทันสื่อ จากในบ้าน สู่ออนไลน์”

ภีรกาญจน์ ไค่คุ่นนา

อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (วิทยาเขตปัตตานี)

“ภีรกาญจน์ ไค่คุ่นนา” เป็นอาจารย์ที่สอนคณะนิเทศศาสตร์ อยู่กับความสนใจปัญหาเด็กติดเกม และยังมีความสนใจในปัญหาของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งมีความสำคัญและสลับซับซ้อนของปัญหามากกว่าเด็กและเยาวชนในส่วนกลาง สิ่งที่น่าสนใจคือ การเชื่อมโยงทฤษฎีทางนิเทศศาสตร์ เข้ากับงานวิจัย และการสอนเด็กนักศึกษา และการเลี้ยงลูกจริง ๆ จะมีวิธีการและแง่มุมที่มีคุณค่าจากอาจารย์

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. การเลี้ยงดูบุตรหลานในยุคดิจิทัล
2. แนวคิดการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล
3. เทคนิคสำหรับพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูกกับการใช้สื่ออย่างปลอดภัย

ถาม: ปัจจุบันมีสถานการณ์ปัญหาจากสื่อใดที่เป็นปัญหาสำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนบ้าง?

ตอบ: โดยส่วนตัว ประเด็นแรกคิดว่า เป็นเรื่องพฤติกรรมการใช้ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเห็นได้ชัดจากประสบการณ์ที่ได้เจอเคยพบ บางทีเด็กอาจจะเคยเจอปัญหาส่วนตัวในชีวิตจริง ซึ่งเป็นเรื่องปกติอยู่แล้วที่เมื่อสื่อออนไลน์เข้ามา ปัญหาการรังแกกันไม่ได้จบแค่โลกของความเป็นจริงอย่างเดียว แต่มันลามไปถึงการใช้สื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือในการรังแกกันด้วย อันนี้เป็นประสบการณ์ส่วนตัว เช่น มีเด็กประณามส่งข้อความหยาบคายมา ตาต่อเพื่อนผ่านทางไลน์ ซึ่งตรงนี้เป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของการใช้ที่ไม่เหมาะสมแล้ว และบางทีพ่อแม่ผู้ปกครองก็ไม่มีความเข้าใจว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมายด้วย

ถาม: อาจารย์กังวลใจปัญหาใดเป็นพิเศษ ในเรื่องของสื่อออนไลน์กับเด็ก?

ตอบ: พฤติกรรมการใช้ที่ไม่เหมาะสมยังลามไปถึงการใช้ในเรืองกาลเทศะ ซึ่งส่วนใหญ่ที่พบเห็นนั้นจะเกี่ยวพันกับพ่อแม่ผู้ปกครอง ในการที่จะดูแลลูก เช่น ในช่วงที่ลูกกินข้าว เรียนหนังสือ ซึ่งในเวลาที่เขาคควรจะทำกิจวัตรประจำวันตามปกติของเขา บางทีพ่อแม่ก็ไม่ได้ดูแลเท่าทัน และให้ลูกใช้มือถือ แท็บเล็ต จึงทำให้เขาขาดวินัย ทำให้เขาไม่รู้ว่ เวลาไหนเขาคควรจะทำอะไร และพ่อแม่ไม่ได้แนะนำหรือบอกลูกว่ เวลาไหนคควรจะต้องทำอะไร เป็นเรื่องพฤติกรรม

การใช้สื่อออนไลน์มีผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งจริง ๆ นั้นต้องยอมรับว่ ในสื่อออนไลน์ตามช่องทางต่าง ๆ เช่น ยูทูบ กูเกิ้ล มีข้อมูลจริงและไม่จริง เป็นข้อมูลที่ไม่ได้รับการยืนยันว่จริงหรือไม่จริง และข้อมูลเหล่านี้จะมีอยู่มาก ข้อมูลบางข้อมูลทำเพื่อความสนุก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เมื่อเราพูดถึงประสบการณ์วุฒิภาวะของเด็ก ข้อมูลเหล่านี้เขาอาจจะไม่สามารถแยกแยะได้หรือแย่งผู้ใหญ่ในกลุ่มผู้สูงอายุ กลับมีเปอร์เซ็นต์ของการแชร์ ข่าวปลอม หรือข่าวสารที่บิดเบือนที่ปล่อยออกมาค่อนข้างมาก เมื่อผู้ใหญ่มีการแชร์ที่สูงมาก ในเด็กข้อมูลที่ถูกค้นหา ถูกเรียนรู้ในแต่ละวันที่เขาเปิดสื่อออนไลน์ เราไม่รู้เลยว่เด็กรับข้อมูลมาเป็นความจริงหรือไม่ ตรงนี้เป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะอันตราย ซึ่งผมมองไปในเชิงเรืองของการสะสมการเรียนรู้ของเขาในระยะยาวด้วยว่ สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดเป็นความเชื่อ ก่อเกิดเป็นทัศนคติ หรือเป็นพฤติกรรมของเขาในระยะยาวอย่างไรบ้าง และสิ่งที่จะต้องศึกษาเพิ่มเติมว่ จะส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก และบ่มเพาะในลักษณะให้เขานอนาคของเขาอย่างไรบ้างเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะบางครั้งเด็กเขาดูอะไรมากมาย แต่เขาอาจจะไม่ได้มาบอกผู้ปกครองทุกอย่าง ซึ่งบางอย่างเขาอาจจะเจอบ่อย และเข้าใจว่ สิ่งนี้คือความจริงหรือเห็นคนบางคนแล้วเป็นไอดอล เป็นคนกล้าหาญ แต่จริง ๆ อาจจะเป็นพฤติกรรมที่มันไม่เหมาะสมก็ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากังวลในเรื่องการเรียนรู้ของเด็ก

เรืองอาชญากรรมต่าง ๆ ที่ใกล้ชิดกับเด็กมากขึ้น เมื่อก่อนการหลอกลวงจะเกิดขึ้นต้องเห็นหน้า ค้าตาคันมาก่อน บางทีเราอาจจะต้องรู้จักกัน อย่างน้อยก็จะต้องรู้จักลักษณะของคนทีหลอกเราเป็นอย่างไร แต่ว่ในปัจจุบันเด็กอาจจะโดนหลอกได้ โดยทีไม่ต้องรู้จัก ชื่อเสียงเรียงนาม หน้าตาของคนนั้นมาก่อนก็ได้ และการหลอกลวงกันผ่านทางออนไลน์ปัจจุบันมีมาก และหลากหลายรูปแบบไม่ว่ จะเป็นการหลอกลวงเด็กทางเพศ อัดคลิปเด็กและนำไปเผยแพร่ เพื่อหาเงินบ้าง หรือเพื่อสนองอะไรบางอย่างของคนทำบ้าง ซึ่งจริง ๆ เรืองเหล่านี้เกิดขึ้นมาก และเราพบเห็นได้บ่อยในสื่อสังคม และมีการเผยแพร่ภาพลามกอนาจารเด็ก

โดยที่เด็กนั้นไม่รู้วาทัวเองกำลังถูกถ่ายคลิปลงอยู่ สิ่งเหล่านี้ผู้ปกครองต้องบอกเด็ก ต้องชวนเขาคุยว่า ตรงนี้เป็นยังไง จะป้องกันตัวเองอย่างไรบ้างเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ เรื่องการหลอกอย่างอื่น เช่นการหลอกให้ซื้อของต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ มีทั้งจริงและหลอกให้ซื้อด้วย นอกจากนั้นประสบการณ์ที่เคยได้พบเจอคือ การหลอกให้ไปพบคนในสื่อออนไลน์ และหนีหายไปกับคนที่ไม่ได้รู้จัก และสามารถเกิดขึ้นได้กับเด็กเยาวชนผู้ชายและเด็กเยาวชนผู้หญิง ซึ่งเมื่อก่อนเราจะมองว่า ผู้หญิงจะโดนหลอกมากกว่า แต่จริง ๆ แล้วทั้งสองเพศสามารถโดนหลอกได้ทั้งหมด และส่วนใหญ่คนที่ไป ก็เป็นเรื่องผู้ชาย เด็กก็ไม่ว่ากัน จะทำอย่างไรจึงเป็นโจทย์ของครอบครัวจะทำอย่างไรให้เด็กรู้จักวิธี โดยนำเสนอตัวอย่างให้เด็กดู เด็กก็จะรู้ว่ามันเกิดขึ้นแบบนี้ ในสื่อออนไลน์มีทั้งข้อที่ควรระมัดระวัง และข้อดี ที่จะสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ของเด็ก แต่อยู่ที่วิธีการใช้วิธีการเหมาะสม ตรงนี้หลายภาคส่วนจะต้องช่วยกัน

ถาม: อยากให้อาจารย์ ผ่าถึงปัญหาติดเกมร้านเกม หรือ ออนไลน์ จากงานที่อาจารย์วิจัย?

ตอบ: ผมเคยศึกษาเรื่องการเล่นเกมของเด็กและเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้ พบว่ามีความน่าเป็นห่วงมากขึ้น หลังจากที่เด็กและเยาวชนหนีไปเล่นเกมตามร้านเกมในพื้นที่จนส่งผลกระทบต่อ การโดยมีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนหลายแห่งไม่จบการศึกษา หรือนักเรียนบางคนหนีเรียนไปเล่นเกมตามร้านเกมที่เปิดใกล้กับสถานศึกษา แม้ชุมชนจะคอยสอดส่องในพื้นที่ รวมถึงการโทรศัพท์แจ้งโรงเรียน แต่ปัญหาเด็กติดเกมก็ไม่ได้ทุเลาลง

จากข้อมูลพบว่า กลุ่มที่ยังไม่ตระหนักและขาดทักษะในการจัดการแก้ปัญหา คือกลุ่มผู้ปกครองที่บางคนยังฝากลูกไว้กับร้านเกม บางคนมองว่าเป็นปัญหาของโรงเรียนที่ไม่ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ทำให้การแก้ปัญหาเด็กติดเกมที่ผ่านามาไม่ประสบความสำเร็จ แต่ในวันนี้ปัญหาอาจเป็นผู้ปกครองฝากลูกไว้กับมือถือเสียแทนไปแล้ว

การแก้ปัญหาเด็กติดเกมควรเริ่มจากการทำความเข้าใจกับกลุ่มผู้ปกครอง การจัดกิจกรรมเพื่อตั้งเด็ก ๆ ให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมาทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ ให้มากขึ้น รวมถึงการให้ความรู้แก่นักเรียนในโรงเรียน เพื่อคอยเฝ้าระวังเด็กติดเกมในโรงเรียน

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: จากประสบการณ์ส่วนตัวเราก็มีลูกที่เราจะต้องดูแล เราไม่แน่ใจว่าได้ผลหรือเปล่า แต่ก็ช่วยเขาในอีกทางหนึ่งอย่างน้อยก็ต้องมีข้อมูลดี ๆ จากผู้ปกครอง เพื่อส่งต่อให้เขา อย่างแรกที่จะแนะนำ คือ ทำอย่างไรให้พ่อแม่ผู้ปกครองเรียนรู้ไปพร้อมกับลูก เช่น วิธีการอย่างไรบ้าง เช่น การใช้สื่อ การใช้โทรศัพท์ที่มีถือร่วมกัน เมื่อลูกใช้อะไร เราอาจจะต้องมีการพูดคุยกับเขาบ้าง ถ้าเขาเข้าไปใช้เว็บไซต์นี้เป็นอย่างไรบ้าง มีข้อมูลไหนที่น่าสนใจบ้าง พูดคุยกับเขาในเชิงลักษณะพูดคุยกันเองเหมือนคุยกับเพื่อน ไม่ต้องสอนว่าลูกจะต้องทำอย่างไร และใช้เป็นเรื่องถามความเห็นให้เขาบ้างเมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้ ลูกคิดเห็นยังไง ทำแบบนี้ดีไหม เพื่อให้ลูกได้พูดคุยและเราในฐานะพ่อแม่ก็ต้องเปิดใจที่จะรับฟังเขาด้วย แม้ว่า ข้อมูลบางอย่างลูกอาจจะคำคำตอบลูกบ้าง ผิดบ้าง แต่เราจะต้องพยายามพูดคุยกับลูก ช่วยกันหาข้อสรุปร่วมกัน ตรงนี้เป็นสิ่งที่จะเป็นไป

ได้ พร้อมกับการสอดแทรกและแนะนำให้ลูกได้รู้ว่า อันไหนดีไม่ดี ซึ่งเราอาจจะต้องยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของเราให้ลูกหรือเราอาจจะเคยได้ยินมาจากข่าว เราอาจจะต้องบอกเล่าให้กับลูกได้รับรู้บ้าง เช่น ถามลูกว่า ถ้าเกิดกับเขาตัวเขาจะอย่างไร หรือแม้กระทั่งเราดูข่าวทางทีวีเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ ทั้งเรื่องที่เหมาะสมไม่เหมาะสม เช่นเรานั่งกับลูกอยู่ เราจะต้องไม่ปล่อยเวลานั้นให้ผ่านไป เราอาจจะนำเรื่องเหล่านี้มาคุยกับลูกต่อว่า ลูกคิดเห็นอย่างไร ถ้าเป็นลูก ลูกจะอย่างไร เราต้องชวนลูกคุยต่อซึ่งตรงนี้จะช่วยกระตุ้นความคิดเขา และจะสร้างลักษณะนิสัยให้เขารู้จักการวิพากษ์วิจารณ์หรือการแสดงออก การแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ

ถาม: สิ่งที่พ่อแม่ควรเข้าใจ ระวังระวัง ในสื่อออนไลน์ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน มีอะไรบ้าง?

ตอบ: เรื่องการสื่อสารภายในครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญ การสื่อสารภายในครอบครัว ผมคิดว่า พ่อแม่ในยุคปัจจุบัน เขาอาจจะต้องเรียนรู้ด้วยเหมือนกัน เพราะว่า เด็กในยุคอดีต และเด็กในยุคปัจจุบัน ภูมิฐานทางด้านอารมณ์ ภูมิฐานในรูปร่างกายของเขา เช่น อีคิวของเด็กปัจจุบันน่าจะแซงซีทีพามากกว่า ซึ่งการใช้ความเสี่ยงที่ไม่ค่อยน่าฟัง บางทีอาจจะต้องระวังระวังในการใช้ ซึ่งการที่เราจะเข้าถึงจิตใจของเขา หรือจิตใจของลูก การสื่อสารที่ไม่เป็นทางการ การสื่อสารที่แบบเพื่อนคุยกัน การเปิดใจ และจะต้องไม่เป็นการกล่าวโทษ การตำหนิ การบังคับตราบนี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องระวัง ซึ่งในเรื่องการสื่อสาร เราจะต้องอดทน และเป็นเรื่องยากเหมือนกัน เพราะบางทีเมื่อไหร่ไม่พอใจ เราอาจจะแสดงอารมณ์อะไรต่อลูกทันที ตรงนี้อาจจะทำให้ลูกปิดกั้นโอกาสของเราที่จะเข้าไปสื่อสารไปพูดคุยกับเขา อันนี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องฝึกตัวอย่างแทนที่เราจะตำหนิลูก เราอาจจะต้องเปลี่ยนคำตำหนิเป็นความห่วงใยแทน เช่น ทำไม่ลูกต้องใช้มือถือมากเกินไป เปลืองเงิน เราอาจจะเปลี่ยนคำว่า ทำไม่ลูกถึงกลับบ้านช้า พ่อแม่เป็นห่วง หรือใช้มือถือมากเกินไป เลยเวลาอาหารหรือยัง ลูกหิวมั๊ย เราต้องเปลี่ยนคำเหล่านี้ ซึ่งถ้าคุยกันได้ เราอาจจะต้องแทรกสิ่งที่เราต้องการให้เขาเรียนรู้

ถาม: อายุ ที่เหมาะสมของเด็กที่จะใช้สื่อออนไลน์ ในมุมมองของอาจารย์ เป็นอย่างไร

ตอบ: อย่างไรก็ตามในแต่ละช่วงวัย พ่อแม่ผู้ปกครองก็ต้องดูลูกด้วย ซึ่งตามคำแนะนำที่ศึกษามาในต่างประเทศก็จะมีการตั้งเกณฑ์อายุผู้ใช้ที่เหมาะสมด้วย ช่วงวัยไหนที่ไม่ควรเล่นมือถือคือสื่อสังคมเลย เช่น อายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรจะให้ใช้มือถือเลย เพราะวัยนี้อาจจะต้องเป็นวัยที่จะต้องสัมผัส ต้องออกกำลังกายพัฒนากล้ามเนื้อต่าง ๆ เพราะถ้าเด็กใช้มือถือ ไปแพดในวัยนี้ กล้ามเนื้อมัดเล็กของเขา เช่น มือ นิ้ว ขาของเขาที่จะต้องออกกำลังกาย ทำให้เขาไม่ได้เติบโตเต็มที่ถ้าเราให้เขาเล่นมือถือ โดยในต่างประเทศมีการจำกัดอายุเด็ก คืออายุ 4-6 ขวบ ลูกเริ่มเล่นได้ แต่ว่าต้องจำกัดวันเวลาในการเล่น เช่นวันละไม่เกิน 1 ชม. ซึ่งสามารถเอามาปรับใช้ในสังคมไทยได้ เช่น ในครอบครัวพ่อแม่ลูกใช้ด้วยกัน เล่นด้วยกัน และแบ่งกันใช้ รวมทั้งพ่อแม่จะต้องหาความรู้เกี่ยวกับสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย

ถาม: ทำอย่างไรให้เด็ก ๆ มีทักษะการเรียนรู้สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัย?

ตอบ: พ่อแม่จะต้องเรียนรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ แอปพลิเคชันอะไร ยูทูปเป็นแบบไหน การตั้งค่าในมือถือสำหรับเด็ก ข้อมูลแบบไหนที่เราควรตั้งค่าสำหรับเด็กเพื่อป้องกันไม่ให้เครื่องมือที่ไม่เหมาะกับเขา และเขาเห็นในมือถือ หรือไอแพดของเรา ตรงนี้เป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้ และพ่อแม่จะต้องเรียนรู้ด้วยเหมือนกันที่จะปกป้องตัวเอง ด้วยสื่อแอปพลิเคชันที่มีพ่อแม่สามารถตั้งค่าได้ โดยหลักที่สำคัญในครอบครัว ผมคิดว่าไม่ควรห้าม ที่จะไม่ให้เขาใช้ เพราะความเห็นส่วนตัวมองว่า ถ้าเราห้ามเลย สิ่งที่มีนั้นจะเกิดขึ้น คือ

1. เขาจะเรียนรู้ไม่ทันคนอื่นว่า อะไรไปถึงไหน

2. ถ้าเกิดพ่อแม่ห้าม ก็จะทำให้เขาอยากมีอยากได้ ซึ่งเมื่อพ่อแม่ได้มือถือมาแล้ว ก็ต้องเรียนรู้ไปพร้อมกับลูก จะทำอะไรที่จะทำให้ทุกคนเป็นเจ้าของร่วมกัน พ่อแม่ใช้บ้าง ลูกใช้บ้าง แบ่งปันกัน ไม่ใช่ให้ลูกเป็นเจ้าของมือถือ ซึ่งพ่อแม่ส่วนใหญ่จะทำแบบนี้ บางทีเอามือถือให้ลูกใช้เพื่อมาเวลา และพ่อแม่ก็ไปทำอย่างอื่น และปัญหาส่วนใหญ่ของเด็กที่ติดสื่อออนไลน์ เกิดจากการที่เขาไม่มีกิจกรรมทำ เพราะเมื่อพ่อแม่ให้มือถือ แท็บเล็ต เพื่อให้ลูกไปทำกิจกรรมเล่นแบบนี้ แล้วพ่อแม่ไปเล่นอย่างอื่น สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องอันตราย เพราะเราไม่สามารถที่จะตรวจสอบได้เลยว่าลูกใช้มือถือไปทำอะไรบ้าง ฉะนั้นพ่อแม่ลูกจะต้องใช้ร่วมกัน และสามารถเปิดเผยข้อมูลร่วมกันได้ เพื่อได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันได้มีโอกาสได้คุยกันพร้อมมีโอกาสได้แนะนำ

ถาม: ทักษะที่พ่อแม่ควรมีในการเลี้ยงดูลูกให้เท่าทันสื่อออนไลน์?

ตอบ: การจะทำให้เด็กรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ได้นั้น จะต้องประกอบไปด้วยหลายภาคส่วน อย่างแรกคือครอบครัวจะต้องส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความรู้ในการใช้สื่อออนไลน์ก่อน เพราะถ้าผู้ปกครองมีความรู้ในการใช้สื่อออนไลน์ ก็จะไปช่วยให้เด็กมีความเข้าใจด้วย ซึ่งอาจจะต้องเสนอข้อมูลเหล่านี้มากขึ้น เพื่อให้เป็นการเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการ ให้เขาได้เรียนรู้ มีข้อมูลการใช้สื่ออย่างถูกต้องเผยแพร่ผ่านช่องทางต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ในไลน์ ตรงนี้หน่วยงานต่าง ๆ จะต้องช่วยกันทำ ซึ่งตรงนี้พ่อแม่ผู้ปกครองสนใจแต่อาจจะไม่ถึงเขา หรือแม้กระทั่งการสอดแทรกความรู้ในโรงเรียน เช่น เวลาประชุมผู้ปกครอง แทนที่โรงเรียนจะพูดแต่เรื่องการรับบริจาค อาจจะต้องนำประเด็นพวกนี้เข้ามาพูดคุยในที่ประชุมของผู้ปกครองบ้าง เพื่อสามารถให้ความรู้กับผู้ปกครอง และผู้ปกครองก็ต้องหาความรู้ให้ตัวเองด้วย ซึ่งเมื่อผู้ปกครองมีความรักก็สามารถเข้าไปดูแลและกำกับในการใช้สื่อออนไลน์ของลูกได้

ประเด็นต่อมา คิดว่าน่าจะเป็นโรงเรียน อันนี้สำคัญอย่างมาก จริง ๆ แล้วนั้น ควรจะให้ลูกได้เรียนรู้ตั้งแต่อยู่ระดับอนุบาล ประถม มัธยม จนถึงมหาวิทยาลัย ซึ่งเรายังไม่ค่อยเห็นว่าโรงเรียนไหนมีหลักสูตรที่ทางภาครัฐอาจจะยังตามไม่ทันข้อมูลวิชารู้เท่าทันสื่อ และหลักความรู้เหล่านี้ควรจะเข้าไปอยู่ในโรงเรียน และสอนให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร ตรงนี้ถือเป็นเรื่องใหญ่และเป็นเรื่องในแต่ละโรงเรียนควรจะทำให้มีความสำคัญ เพราะปัญหาต่าง ๆ เกิดจากที่เด็กไม่มีความรู้ เช่น จากตัวอย่างลูกผม เขามีเฟซบุ๊กเป็นของตัวเอง ผมก็เลยไปบอกเขาว่าเคยมีคนบอกลูกหรือยังว่าการที่มีเฟซบุ๊กมันมีอะไรบ้างที่เราทำได้ และทำไม่ได้ ลูกก็บอกเหมือนกันว่าลูกไม่รู้ว่าจะใครควรทำได้ทำไม่ได้ และโรงเรียนเคยแนะนำหรือไม่ ซึ่งเขาก็บอกไม่มี ไม่เคยพูดถึงวิชาคอมพิวเตอร์อาจจะแค่สอนวิธีการใช้ แต่ไม่แน่ใจว่ามีการพูดถึงเรื่องในเชิงกฎหมายเบื้องต้น

เกี่ยวกับเด็ก ถ้าเขามีชื่อเสียงดีของตัวเอง อะไรที่เขาทำได้ อะไรที่เขาทำไม่ได้ ซึ่งทางโรงเรียนต้องให้ความสำคัญ ถ้าไม่มีในหลักสูตรจะต้องทำอย่างไร หรือสอดแทรกในกิจกรรม หรือรายวิชาต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ นอกจากเรื่องเหล่านี้จะมีสอนแล้ว ความรู้ของครูอาจารย์ที่สอนในรายวิชาต่าง ๆ ควรจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดจากสื่อออนไลน์ มีการแบ่งปันความรู้ร่วมกัน เพื่อที่จะได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน โดยนโยบายของผู้บริหารโรงเรียนที่จะต้องสอดแทรกสิ่งเหล่านี้ให้กับเด็กของตัวเองอย่างไรบ้าง

ถาม: รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้าง เพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ในประเด็นที่อาจารย์กังวล?

ตอบ: ด้านหน่วยงานภาครัฐจะต้องมีกลไกในการส่งเสริม เช่น สถาบันอุดมศึกษา อย่างกระทรวงศึกษาธิการ อาจจะต้องมีนโยบายอะไรบางอย่างที่จะต้องส่งเสริมให้โรงเรียน มีวิชา หรือกิจกรรม ที่จะผลักดันหลักสูตรที่เกี่ยวข้องด้านสื่ออย่างไร เพื่อเป็นกลไกในการหนุนเสริมโรงเรียนต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งหน่วยงานอื่น เช่น กระทรวงดิจิทัลเศรษฐกิจและสังคมอาจจะต้องมีนโยบายบางอย่าง ซึ่งที่ผ่านมามีส่งเสริมให้คนใช้มากแต่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนเข้าถึงให้เป็นพื้นฐาน เมื่อเข้าถึงก็ต้องมีวิธีการใช้เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งเข้าถึงแล้วเราจะใช้อย่างไร และมีกลไกที่จะเข้ามาช่วยตรงนี้อย่างไร หรือแม้กระทั่งกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับเด็กโดยตรงและมีการทำพหุสมควรมีกลไกหนึ่งที่ได้เป็นกลไกระดับจังหวัด ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและการเท่าทันสื่อออนไลน์ ที่รัฐบาลได้เคยกำหนดไว้ แต่ไม่เห็นการนำมาใช้อย่างจริงจัง ผมคิดว่าบางทีหน่วยงานเหล่านี้ของรัฐอาจจะไม่ต้องทำเอง แต่จะทำอย่างไรที่จะเข้าไปกระตุ้นกลุ่มเป้าหมายให้เขาได้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการทากิจกรรมร่วมกันและพบกับหน่วยงานต่าง ๆ แม้กระทั่งกลไกในการป้องกันและปราบปรามก็เป็นเรื่องสำคัญ เช่น ช่องทางในการร้องเรียน ถ้าผู้ปกครองเห็นแล้วอะไรที่สามารถเข้ามาร้องเรียนได้อย่างบางหน่วยงานมีแอปพลิเคชันที่สามารถร้องเรียนได้เหมือนกัน แต่ผมได้เคยลองเข้าไปทำดู รู้สึกแอปพลิเคชันยังไม่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นเรื่องยากเหมือนกันที่เราจะหาอย่างไรให้การร้องเรียนเหล่านี้เป็นเรื่องง่าย และสามารถเก็บหลักฐานได้ และสามารถส่งต่อไปให้หน่วยงานต่าง ๆ ได้ง่ายมากขึ้น เช่น ช่องทางการร้องเรียนไม่ค่อยเป็นมิตรกับผู้ใช้ ซึ่งหน่วยงานของรัฐจะต้องทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ตรงนี้เป็นกลไกสองอย่างที่ผมมองคือ กลไกการส่งเสริม กับกลไกการป้องกันการควบคุมปราบปรามซึ่งจะต้องทำควบคู่กัน

สื่อมวลชนปัจจุบันพบเห็นการนำเสนอข่าวมากขึ้นเกี่ยวกับอันตรายสื่อออนไลน์ หรือแม้กระทั่งเรื่องการรู้เท่าทันสื่อเพิ่มมากขึ้น นับเป็นเรื่องที่ดี และตรงนี้จะจะเป็นประโยชน์ที่สำคัญในการที่จะทำให้ความรู้หรือกรณีศึกษาตัวอย่างปัญหาที่เกิดขึ้นจากสื่อออนไลน์ ได้กระจายออกไปและผู้ปกครอง คุณครู อาจจะทำให้กรณีตัวอย่างเหล่านี้เป็นกรณีศึกษา ซึ่งนอกจากตัวเหตุการณ์และตัวความรู้ ซึ่งสื่อมวลชนสามารถเสนอได้เหมือนกัน และการช่วยทำหน้าที่ของสื่อมวลชนจะช่วยสังคมได้อีกทางหนึ่งเป็นการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ

นอกจากนี้เมื่อมองในเชิงของสถาบันการศึกษาอย่างมหาวิทยาลัย ความรู้บางส่วนยังขาดแคลนอยู่ อาจจะต้องไปร่วมมือกับภาคจิตวิทยา หรือที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน เช่น สื่อออนไลน์ที่มีผลต่อ

พฤติกรรมในระยะยาวอย่างไร ซึ่งองค์ความรู้ตรงนี้เรายังขาด และเท่าที่เราศึกษาเราจะต้องดูของต่างประเทศว่า ต่างประเทศเขามีการศึกษาอย่างไรบ้าง ซึ่งบางทีงานวิจัยอาจจะเก็บได้แค่ช่วงเวลาหนึ่ง ความน่าเชื่อถือ หรือการมองในระยะอนาคตอาจจะเป็นไปได้ยาก เช่นการวิจัยในระยะยาว และการศึกษาในเชิงตามติดชีวิตเขาในการศึกษาแบบมานุษยวิทยา เพื่อดูว่า เด็กคนนึงเขาเติบโตต่อไปเป็นอย่างไร และพวกสื่อออนไลน์เหล่านี้ในมือถือมีผลต่อเด็กหรือไม่ ซึ่งตรงนี้ข้อมูลเชิงลึกยังไม่มี เป็นข้อมูลที่เรายังขาด และตรงนี้หน่วยงานต่าง ๆ สามารถมีส่วนร่วมในการส่งเสริมได้

ทั้งนี้สิ่งที่ผมเคยศึกษางานวิจัยในต่างประเทศเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ หากจะนำมาใช้ในประเทศไทย ด้วยบริบทที่มีความแตกต่างกัน เช่น ประเทศที่ผลิตเทคโนโลยีต่าง ๆ ยังไม่พบปัญหาเด็กติดมือถือเท่าไร แต่ประเทศไทยเราเป็นประเทศที่เปิดรับเทคโนโลยีจนมีปัญหาเรื่องมือถือมาก ทั้งนี้ยังรวมถึงบริบทของผู้ปกครองแต่ละคนในแต่ละประเทศที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งในแต่ละประเทศผู้ปกครองจะมีวินัยมีความเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร ซึ่งเขาค่อนข้างจะเข้มงวด รวมถึงกฎหมายในแต่ละประเทศประชาชนจะตระหนักมาก และเมื่อเทียบกับบ้านเรามีกฎหมายแต่ความตระหนักของคนก็อาจมีน้อย

19: “การรู้เท่าทันสื่อกับการพัฒนาความเป็นพลเมืองในยุคดิจิทัล”

ดร.นนทสรวง กลีบผึ่ง

อาจารย์ประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

“ดร.นนทสรวง กลีบผึ่ง” เป็นนักวิชาการที่สนใจทำงานด้านการส่งเสริมพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อในความเป็นเด็กและเยาวชน และครอบครัว ด้านการส่งเสริมสร้างความเป็นพลเมืองในศตวรรษที่ 21 เป็นผู้หนึ่งที่ทำงานเรื่องการรู้เท่าทันสื่อมาเป็นระยะเวลานาน และยังเป็นอาจารย์ผู้สอนวิชานี้ที่มหาวิทยาลัยมหิดล แนวคิดที่สำคัญและที่อาจารย์มุ่งเน้น คือ การใช้สื่อเพื่อการพัฒนาเด็ก โดยที่ไม่ปฏิเสธสื่อแต่เน้นการเอาสื่อมาใช้ในการเรียนรู้จักโลก พัฒนาตนเอง ชุมชนและสังคม และการส่งเสริมความเป็นพลเมืองในศตวรรษที่ 21

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. การรู้เท่าทันสื่อกับการสร้างความเป็นพลเมือง
2. วิธีการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อในเด็ก
3. พัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัยและเทคนิคการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ

ถาม: ‘รู้เท่าทันสื่อเพื่อความเป็นพลเมืองในระบอบประชาธิปไตย’ สำหรับอาจารย์ หมายถึงอะไร?

ตอบ: ง่าย ๆ คือการที่ประชาชนทั่วไปควรที่จะสามารถอ่านออกเขียนได้เพื่อสื่อสารในสังคม เมื่อเทคโนโลยีก้าวหน้าขึ้นเราก็อายุมากขึ้นให้กลายเป็นสื่อ จึงเป็นที่มาของคำว่ารู้เท่าทันสื่อและประชาชนก็กลายเป็นผู้บริโภค และการรู้เท่าทันสื่อนี้เองที่มีคนเคยบอกว่ามันจะเข้าไปช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้บริโภคได้ เช่น ถ้าเราต้องเลือกสินค้าที่มีประโยชน์ต่อตัวเอง แต่เราอ่านไม่ออกเราก็ไม่สามารถอ่านฉลากได้ แล้วยังสินค้าต่างมีโฆษณาหรือให้ข้อมูล แต่เราไม่รู้เท่าทันก็จะไม่สามารถรู้ข้อมูลที่แท้จริงและถูกต้องของสินค้าได้ ถ้ามองภาพที่กว้างขึ้นถัดจากพลเมืองก็จะกลายเป็นชุมชน การรู้เท่าทันสื่อก็จะเข้าไปพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน สังคม และกระจายเป็นวงกว้างขึ้นเรื่อย ๆ ขั้นตอนต่อมาของการเป็นพลเมืองที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้นคือการรู้สิทธิของตัวเองและการมีส่วนร่วมต่อสังคม เพราะในสังคมประชาธิปไตยที่แท้จริงต้องปกครองโดยประชาชน และการรู้เท่าทันสื่อนี้จะช่วยให้ประชาชนมีอำนาจปกครองได้อย่างมีคุณภาพ

ถาม: ปัญหาเรื่องความรู้ไม่เท่าทันสื่อส่งผลกับสถาบันครอบครัวแค่ไหน?

ตอบ: สถาบันเราเน้นไปที่เด็กเล็กในครอบครัว ซึ่งเด็กเล็กเหล่านี้จะรู้ทันสื่อหรือไม่ขึ้นอยู่กับพ่อแม่ แต่กลับกลายเป็นพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่รู้ทันสื่อ ถ้าพ่อแม่ไม่รู้กระบวนการเหล่านี้ลูกก็ไม่มีความรู้ และพ่อแม่สมัยนี้ก็เป็นคนที่นำเทคโนโลยีสื่อมาสู่ลูก ซึ่งเด็กที่รับเทคโนโลยีเหล่านี้มีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ ปัญหาก็คือพ่อแม่ไม่ได้เลือกข้อมูลที่จะนำเสนอให้ลูกด้วย และไม่ได้กำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมในการรับสื่อ เรื่องนี้ต้องขึ้นอยู่กับวินัยของพ่อแม่เด็กด้วยก็เลยเป็นปัญหา และเมื่อเด็กเข้าโรงเรียนก็ไม่มีหลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อ อาจจะมีในรายวิชาของพลเมืองแต่ก็ยังไม่ค่อยมี แต่ปัญหาคือคนสอนในเรื่องนี้คือครู แล้วครูรู้เท่าทันสื่อหรือเปล่า? เพราะฉะนั้นสาเหตุหลักที่ทำให้เด็กไม่รู้เท่าทันสื่อคือคนที่เป็นคนรู้พ่อแม่ คนเหล่านี้เป็นคนที่ต้องเรียนรู้เรื่องนี้ก่อนเด็ก

ถาม: เป็นไปได้ไหมที่เด็กจะรู้ทันสื่อได้ด้วยตัวเอง?

ตอบ: เป็นไปได้ แต่ยากมาก ถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนต้นไม้ที่ถูกปล่อยให้เติบโตเอง จะมีสักกี่ต้นที่เติบโตขึ้นมาอย่างสมบูรณ์สวยงามโดยที่ไม่มีคนไปช่วยแต่งเติม

ถาม: แนวโน้มของพลเมืองกับสื่อในอนาคตจะเป็นเช่นไรตามความคิดของอาจารย์?

ตอบ: เรื่องรู้เท่าทันสื่อในต่างประเทศมีมานานแล้ว และสอนอยู่ในระดับเด็กอายุประมาณ 8 – 9 ขวบ และครูก็สามารถบูรณาการในชั้นเรียนวิชาอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น เราเรียนภาษาอังกฤษเขาก็จะให้เด็กค้นคว้าในเรื่องที่ครูสอนโดยใช้สื่อ แล้วมาพูดคุยกันว่ามันถูกต้องไหม ครอบคลุมไหม เขาต้องการบอกอะไร แต่สำหรับเมืองไทยยังไม่มีและเรื่องนี้เป็นเรื่องใหม่ ๆ เพราะงานวิชาการยังไม่ได้เจาะจงลึกมากนัก และยังเป็นเรื่องของ การรู้เท่าทันสื่อในการเป็นพลเมืองยังมีมีการศึกษาวิจัยน้อยลงไปอีก เพราะฉะนั้นในอนาคตที่ตอนนี้เรามีรายวิชาของพลเมืองในระบบการศึกษา เรื่องนี้ก็ น่าจะถูกให้ความสำคัญมากขึ้นเพราะมันถูกบรรจุเข้าไปในระบบแล้ว คุณครูผู้สอนก็ต้องตื่นตัวแล้ว แต่ปัญหาคือคุณครูจะไปหาตัวช่วยในเรื่องของวิชาการจากไหน

แล้วในอนาคตผู้สูงอายุเราจะมากขึ้น เราก็ต้องพึ่งพาเด็กวัยรุ่นมากขึ้นในการดูแลการสร้างสังคมที่ดี เพราะฉะนั้นเรื่องนี้จำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนา เพราะมันไม่ใช่แค่ตัวใครคนใดคนหนึ่ง แต่มันเกี่ยวข้องกับประเทศ สังคม เศรษฐกิจ การเมือง ที่เชื่อมโยงถึงกันหมด จะไม่ขอบอกว่าจะมีแนวโน้มไปทางไหนแต่จะขอบอกว่า มันจำเป็นที่จะต้องผลักดันเรื่องนี้ให้สังคมและทุกภาคส่วนตื่นตัว

ถาม: เช่นนั้น วันนี้สภาพสื่อดิจิทัล สื่อออนไลน์ มันส่งผลอย่างไรต่อการเรียนรู้เท่าทันสื่อของเด็ก?

ตอบ: สำคัญมาก เด็กวันนี้ รุ่นนี้ยังต้องเท่าทันสื่อออนไลน์ที่พวกเขาใช้ เราไม่ปฏิเสธมัน แต่เราควรสนใจที่การใช้สื่อเพื่อการพัฒนาตนเองเป็นเป้าหมายสูงสุดของการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ การรู้เท่าทันสื่อ หมายรวมถึงความสามารถของบุคคลในการใช้สื่อและเทคโนโลยี ความสามารถในการสืบค้นข้อมูล การมีวิจารณญาณ พิจารณา และเลือกข้อมูลข่าวสารที่มีความน่าเชื่อถือ สามารถเป็นได้ทั้งผู้รับและผู้ส่ง ข้อมูลข่าวสาร ตระหนักและระมัดระวัง ผลกระทบทั้งเชิงบวกและลบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการสื่อสารนั้น ทักษะการรู้เท่าทันสื่อเป็นทักษะจำเป็นสำหรับทุกคน เนื่องจากปัจจุบันมีข้อมูลจำนวนมากถูกเผยแพร่ผ่านสื่อทุกประเภทตลอด 24 ชั่วโมง ทุกคนสามารถรับข้อมูลข่าวสารได้ภายในเสี้ยววินาทีจากโทรศัพท์มือถือ สื่อออนไลน์ และสื่อหลักเช่น โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ ยิ่งสื่อและเทคโนโลยีมีความก้าวหน้ามากขึ้นเพียงไร ข้อมูลข่าวสารก็ยิ่งถูกเผยแพร่ได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น หากบุคคลไม่ได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะการรู้เท่าทันสื่ออย่างต่อเนื่องและจริงจัง ย่อมขาดวิธีการจัดการกับข้อมูลมหาศาลที่ตนเองได้รับ และเป็นเรื่องยากที่จะใช้วิจารณญาณในการบริโภคข้อมูลรูปแบบต่าง ๆ ที่สื่อมวลชนนำเสนอ

อย่างไรก็ตาม ถ้าพิจารณาว่าประชาชนโดยส่วนมากยังขาดความรู้และทักษะด้านการรู้เท่าทันสื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและเยาวชน ซึ่งเห็นได้จากปัญหาและผลกระทบมากมายจากสื่อและเทคโนโลยี ตั้งแต่ปัญหาระดับปัจเจกบุคคล เช่น การรับชมรายการที่มีภาพหรือข้อความแสดงถึงความก้าวร้าว รุนแรง ใช้ภาษาหยาบคาย ไม่เหมาะสมกับช่วงวัย, พฤติกรรมการเล่นแบบสื่อในเด็กและวัยรุ่น, การเสพติดสื่อ และเกมออนไลน์ จนถึงปัญหาระดับสังคม เช่น การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารโดยขาดวิจารณญาณ, สิทธิ ความปลอดภัย และอาชญากรรมในโลกออนไลน์, พฤติกรรมบริโภคนิยม เป็นต้น การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยป้องกันผลกระทบ และแก้ไขปัญหา จากการใช้สื่อและเทคโนโลยี อีกทั้งยังช่วย พัฒนาระบบ การคิด พัฒนาจิตใจ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น บทความนี้ นำเสนอ แนวทางการประยุกต์ใช้ทักษะการรู้เท่าทันสื่อเพื่อการพัฒนาตนเอง 3 ด้าน คือ หนึ่งคือพัฒนาจิตใจ ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และตั้งเป้าหมายในการใช้สื่อ สองคือพัฒนาระบบการคิด ด้วยการคิดอย่างมี วิจารณญาณ สามคือพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการรู้เท่าทันการสื่อสาร

ถาม: อาจารย์ช่วยอธิบายรายละเอียดแต่ละด้านหน่อยว่ามันคืออะไร?

ตอบ: พึ่งดูยากนะ แต่ถ้าความเข้าใจทั่วไป ก็คือ เสพใช้สื่ออย่างมีสติ รู้คิด ถูกคิด ตั้งคำถาม ไม่หลงเชื่ออะไรง่าย ๆ แต่ถ้าเอาตามหลักวิชาการ การรู้เท่าทันสื่อเพื่อการพัฒนาตนเอง ก็มีสามด้านอย่างที่บอกไป คือ หนึ่ง ด้านการพัฒนาจิตใจ ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และตั้งเป้าหมายในการใช้สื่อ สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดนั้น

การพัฒนาตนเองคือ การเข้าใจและรู้เท่าทันพฤติกรรมตนเอง โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์มีความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ และมุ่งแสวงหาสิ่งที่จะตอบสนอง ความต้องการของตน ความต้องการหรือความปรารถนานั้นเป็นไปตามลำดับขั้นของจิตวิทยามนุษย์ในทางสังคม เริ่มตั้งแต่การมีความต้องการทางด้านร่างกาย, ความต้องการได้รับความปลอดภัย, ความต้องการที่เป็นส่วนหนึ่ง และได้รับความรัก, ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับนับถือ ตลอดจนความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง トラบโดที่มนุษย์ยังไม่เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ความต้องการเหล่านั้น มักเป็นไปเพื่อความสุขแบบบริโภคนิยมที่มุ่งตอบสนองกิเลสอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์แล้ว บุคคลจึงควรตั้งเป้าหมายในการใช้สื่อและเทคโนโลยีเพื่อรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์และช่วยส่งเสริมการพัฒนาความรู้ให้กับตนเองเป็นอันดับแรก เช่น กำหนดประเภทข้อมูล เนื้อหาและรายการที่ต้องการรับชม, ประเภทสื่อที่ใช้ ระยะเวลาและความถี่ในการใช้ และลักษณะการใช้งาน เช่น ใช้สื่อและเทคโนโลยีเพื่อการสืบค้นข้อมูลความรู้ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ หรือเพื่อแสดงการมีส่วนร่วมทางสังคม

การตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการประเมิน กลั่นกรองและคัดเลือกข้อมูลข่าวสารที่มี ความน่าเชื่อถือและเป็นประโยชน์ ช่วยยืดหยุ่นตนเองให้ไม่หลงเชื่อเพียงเพื่อตอบสนองความบันเทิงให้กับ ตนเอง อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการตระหนักผลกระทบเชิงลบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อนอกจากนี้บุคคล ควรเรียนรู้และฝึกฝนการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และมีสติในการบริโภคข้อมูลข่าวสารทั้งก่อนและขณะบริโภค ข้อมูลข่าวสาร โดยบุคคลสามารถฝึกฝนได้โดยสังเกตความรู้สึกตนเองก่อนการเปิดรับข้อมูลซึ่งจะเป็นการช่วย ทบทวนเป้าหมายในการใช้สื่อและเสพข่าวสารของตนเองว่าเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความรู้ หรือใช้สื่อ เพื่อความบันเทิง บุคคลยังสามารถสังเกตความรู้สึกของตนเองขณะเปิดรับสื่อเพื่อรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะ ได้อ่านหรือได้ยินข้อความจากสื่อสังคม สื่อออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ โลก การรู้เท่าทันความรู้สึก ของตนเองจะช่วยให้คุณมีสติ เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนเอง ไม่อินหรือหลงไปมีอารมณ์ ร่วมกับเรื่องราวนั้น ๆ มากเกินไปจนขาดการใช้วิจารณญาณ หรือแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ใช้ภาษาที่ สร้างความเกลียดชัง (hate speech) หรือใช้ข้อความ ที่ไม่สุภาพคอมเมนต์ในสื่อออนไลน์หรือส่งต่อข้อมูล โดยไม่ตรวจสอบข้อเท็จจริง

ด้านที่สอง คือ ด้านการพัฒนากระบวนการคิด ด้วยการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking) การส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ การคิดอย่างมีวิจารณญาณนี้หมายถึงรวมถึง ความสามารถในการสืบค้นข้อมูลหลากหลาย การเปรียบเทียบ ความน่าเชื่อถือของข้อมูลหรือลักษณะการนำเสนอข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่แตกต่างกัน สามารถนำข้อมูลที่ได้ ไปพิจารณาอย่างถี่ถ้วนรอบด้าน คิดไตร่ตรองอย่างเป็นเหตุเป็นผลก่อนที่จะสรุปผล ปักใจเชื่อ ลงความเห็น หรือ ตัดสินใจ บุคคลสามารถพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณได้โดยการพัฒนาความสามารถในการแยกแยะ ว่าข้อมูลที่ได้รับนั้นเป็นประเด็นที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อให้เป็นที่สนใจ เป็นความคิดเห็นของคุณ เป็นความเชื่อ เป็นข้อเท็จจริง หรือเป็นความจริง การคิดอย่างมีวิจารณญาณนี้จะช่วย ให้บุคคลเข้าถึงข้อมูลที่ เป็น ‘ความจริง’ อันจะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการตัดสินใจ อย่างมีเหตุผล อีก

ทั้งยังช่วยให้บุคคล ไม่หลงเชื่อข้อมูลข่าวสารโดยง่ายตายเพียงเพราะข้อมูลนั้นถูกนำเสนอซ้ำ ในหลากหลายช่องทาง หรือเพราะ ข้อมูลนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของตนเอง

และด้านที่สามคือด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการเรียนรู้เท่าทันการสื่อสาร เพราะสื่อและเทคโนโลยีถูกใช้เป็นเครื่องมือทางการตลาดในเศรษฐกิจระบบทุนนิยม เพื่อจูงใจ สร้างค่านิยม และกระตุ้นให้เกิดการบริโภคสินค้าและบริการ ทุกคนจึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะการเรียนรู้เท่าทันสื่อของตนเอง เพื่อให้เท่าทันเศรษฐกิจและการตลาดระบบทุนนิยม และสามารถใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการแสวงหาข้อมูลที่เป็น ความจริงและเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ เช่น สามารถค้นคว้าหาข้อมูลที่แท้จริงเกี่ยวกับคุณภาพหรือประโยชน์ของสินค้า/บริการและเพียงพอต่อการพิจารณาและตัดสินใจเลือกสินค้า/บริการที่ดีและมีคุณภาพ หรือสามารถสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับช่องทางการร้องเรียนสำหรับผู้บริโภค

ถาม: อาจารย์ช่วยอธิบายว่า การส่งเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อในแต่ละช่วงวัยที่แตกต่างกันอย่างไรควรเน้นอะไร?

ตอบ: อายุเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการรู้เท่าทันสื่อ เนื่องจากเด็กแต่ละวัยจะมีความสามารถในการทำความเข้าใจและตีความเนื้อหาสาระจากสื่อในลักษณะที่แตกต่างกัน โดยระดับการเรียนรู้เท่าทันสื่อจะพัฒนาไปตามช่วงอายุและประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น การส่งเสริมทักษะรู้เท่าทันสื่อสามารถเริ่มต้นได้ในเด็กและเยาวชนที่มีช่วงอายุระหว่าง 7-8 ขวบ เนื่องจากอายุดังกล่าวสามารถตอบสนองการเรียนรู้อะไรและกระบวนการคิดเชิงวิเคราะห์ได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่การส่งเสริมด้านการรู้เท่าทันสื่อจะมีประสิทธิภาพสูงสุดในกลุ่มเด็กระดับประถมศึกษา หรือเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 9-12 ปี นอกจากนี้ช่วงอายุยังมีความสัมพันธ์กับการรู้เท่าทันในมิติต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการส่งเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อเด็กและเยาวชนได้รับการปลูกฝังองค์ความรู้และทักษะที่สอดคล้องและเหมาะสมตามหลักพัฒนาการมนุษย์แต่ละช่วงวัย

ถ้าอยู่ในระดับปฐมวัยถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 (อายุ 5-7 ปี) เด็กก็จะสามารถเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ของตนเอง หน้าที่ของการเป็นพลเมือง การเคารพและปฏิบัติตามกฎหมาย จึงควรได้รับการส่งเสริมดังกล่าวได้ตั้งแต่ระดับชั้นเรียน และสังคมโรงเรียนได้

ทฤษฎีพัฒนาการอธิบายพัฒนาการทางด้านสติปัญญา และพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมของเด็กที่มีอายุระหว่าง 3-5 ปี ว่าเป็นช่วงวัยแห่งความอยากรู้อยากเห็น อยากค้นหา ชอบสังเกต และชอบตั้งคำถาม และเป็นระยะแห่งการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะจากพฤติกรรมของบุคคลใกล้ชิด ช่วงอายุดังกล่าวยังเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและบรรทัดฐานทางสังคม ช่วงวัย 3-5 ปีจะมีความสนใจในรายละเอียดของเนื้อหา และใช้จินตนาการร่วมต่อเนื้อหาอื่น ๆ การให้การศึกษาด้านการรู้เท่าทันสื่อสามารถกระตุ้นความสนใจและให้ความรู้ผ่านสื่อได้ทุกรูปแบบ โดยเฉพาะภาพหรือภาพเคลื่อนไหวที่มีสีสันสดใส เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโทรทัศน์ เสียงเพลงซึ่งจะกระตุ้นการเรียนรู้ การรับรู้เป็นอย่างดี

ในช่วงวัยนี้มีความเข้าใจใน “ภาษาสื่อ” เช่น ขนาดและตำแหน่งของภาพ การเปลี่ยนภาพ การเคลื่อนไหวของกล้อง มุมกล้อง การเปลี่ยนฉาก เข้าใจว่ารายการเริ่มต้นเมื่อไรและจบลงเมื่อไร และเข้าใจความแตกต่างระหว่างรายการและโฆษณา

อย่างไรก็ตามเด็กวัยนี้ยังไม่สามารถแยกแยะจินตนาการออกจากความเป็นจริงได้อย่างชัดเจน เนื่องด้วยข้อจำกัดทางพัฒนาการด้านสติปัญญาจึงสามารถพัฒนาทักษะด้านการรู้เท่าทันสื่อได้อย่างจำกัด เมื่อเข้าสู่วัย 5 ปี เด็กมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสื่อโทรทัศน์เป็นหน้าต่างที่สะท้อนความเป็นจริงของโลก ถึงแม้ว่าเด็กวัยนี้จะเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เห็นในโทรทัศน์ และความเป็นจริง แต่ยังไม่เข้าใจในวัตถุประสงค์ การโน้มน้าวและจุดมุ่งหมายผ่านเทคนิคด้านต่าง ๆ ของสื่อ

ถาม: ถ้าเด็กโตหรือวัยรุ่น จะส่งเสริมพัฒนาทักษะรู้เท่าทันสื่ออย่างไร?

ตอบ: ช่วงวัยเด็กตอนปลายก่อนเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น (ระดับประถมศึกษาที่ 3-6 อายุ 8 – 11 ปี) เป็นช่วงเวลาที่เด็กมีโอกาสที่จะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น จึงควรได้รับการส่งเสริมเกี่ยวกับการยอมรับและการเคารพในความหลากหลายทางความคิด การตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคมตามวิถีประชาธิปไตย วัยนี้ควรได้รับการปลูกฝังค่านิยมพื้นฐานของสังคมประชาธิปไตย สิทธิ เสรีภาพ ระบอบกฎหมายและการปกครอง และได้รับการส่งเสริมความเข้าใจในสิทธิ หน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางความคิดและการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ เพื่อนำไปสู่การสร้างจิตสำนึกความเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม

เด็กช่วงวัย 7-8 ปี เริ่มมีทักษะในด้านการสื่อสาร เริ่มเข้าใจหลักความคิดเชิงเหตุผลในระดับง่าย สามารถแยกแยะจินตนาการและความเป็นจริงได้ เข้าใจกฎและกติกา เด็กในช่วงวัยนี้มีความเข้าใจในรายละเอียดของสิ่งที่เป็นรูปธรรมในระดับที่มากขึ้น เช่น รูปทรง ขนาด สี และเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมได้มากขึ้น เช่น ความแตกต่างของอารมณ์รูปแบบ จึงมีความสามารถในการแยกแยะประเภทของสื่อและรายการได้ มีความเข้าใจในวัตถุประสงค์การโน้มน้าวใจของรายการและโฆษณา ช่วงวัยดังกล่าวจึงเป็นช่วงวัยที่พร้อมต่อการเรียนรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อในระดับพื้นฐาน เช่น ประเภทเนื้อหา ประเภทสื่อ คุณลักษณะสื่อ ลักษณะของสื่อที่มีประโยชน์ หลักในการพิจารณาเลือกใช้ ระยะเวลาการใช้ที่เหมาะสม ตลอดจนส่งเสริมการตั้งคำถามและปลูกฝังการคิดวิเคราะห์ (analysis) และการประเมินค่า (evaluate) เช่น การเปรียบเทียบและการจัดกลุ่มคุณลักษณะของสื่อแต่ละประเภท พิจารณาเปรียบเทียบเนื้อหาสื่อที่เป็นประโยชน์ ส่งเสริมความเข้าใจในอิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ของตนเอง

เมื่อเด็กเข้าสู่ช่วงวัย 8-10 ปี จะเริ่มมีประสบการณ์และความเข้าใจในโครงเรื่องของละคร การจัดลำดับภาพ เข้าใจถึงบุคลิกลักษณะของตัวละคร สามารถจำแนกลักษณะความแตกต่างของตัวละครได้ และเข้าใจถึงการกระทำของตัวละครที่เกิดจากแรงจูงใจได้

และในช่วงอายุ 10- 11 ปี เด็กจะเริ่มมีความสนุกกับวิธีการเล่าเรื่อง เนื้อหา รายละเอียดของฉาก และองค์ประกอบอื่น ๆ มากขึ้น เริ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับการผลิตสื่อ และสามารถใช้ความรู้และประสบการณ์เดิมประกอบการพิจารณา “ความเป็นจริง” ที่ถูกนำเสนอผ่านเนื้อหาของสื่อมากขึ้น

แต่เมื่อเข้าสู่อายุประมาณ 12 ปี เด็กจะเริ่มมีความเข้าใจในเรื่องธุรกิจสื่อมากขึ้น เช่น ทราบว่าสื่อโฆษณาและรายการโทรทัศน์มีความเกี่ยวข้องกับรายได้ แต่อาจยังไม่เข้าใจในวัตถุประสงค์และวิธีการแสวงหารายได้ของสื่อทุกประเภทเนื่องจากยังมีประสบการณ์ชีวิตไม่มากนัก อย่างไรก็ตามเด็กในช่วงอายุ

8-12 ปี ยังไม่สามารถรู้เท่าทันสื่อในมิติด้านสุนทรียศาสตร์ในเชิงของการประเมินคุณค่าได้ แต่มีความเข้าใจในภาษาของสื่อได้

ถาม: จังหวะวัยรุ่นตอนกลาง หรือวัยมัธยม การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อจะเป็นอย่างไร?

ตอบ: ช่วงอายุ 15-17 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนกลาง เด็กจะอยู่ระหว่างการเตรียมความพร้อมในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาซึ่งจะเข้าไปอยู่ในสังคมที่เปิดกว้างขึ้น การส่งเสริมเจตคติและการพัฒนาความตระหนักในความเป็นพลเมือง ในช่วงดังกล่าวจึงมีความสำคัญยิ่ง ช่วงวัยดังกล่าวควรได้รับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับความเป็นพลเมือง แนวคิดพื้นฐานประชาธิปไตย ระบบกฎหมาย รัฐธรรมนูญในระบบประชาธิปไตย การเมืองในระดับท้องถิ่นระดับชาติ และระดับนานาชาติ เพื่อทำความเข้าใจ วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ทางการเมืองภายในและระหว่างประเทศ พร้อมทั้งส่งเสริมให้มีการติดตามข้อมูลข่าวสารด้านการเมือง ใช้วิจารณ์ญาณและมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

ช่วงวัยนี้มีการเจริญเติบโตทางสมองอย่างเต็มที่ มีการพัฒนาความคิดในแบบรูปธรรมไปสู่ความเข้าใจในเชิงนามธรรม ด้วยพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่สมบูรณ์จึงมีความพร้อมต่อการเรียนรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อ และควรได้รับโอกาสในการส่งเสริมองค์ความรู้และทักษะการรู้เท่าทันทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างเต็มที่ ช่วงอายุ 15-17 ปี มีกระบวนการพัฒนาความคิดแบบเป็นเหตุเป็นผลที่ชัดเจน สามารถคิดวิเคราะห์ พิจารณาองค์ประกอบและสรุปกรณีย่อยไปสู่ภาพรวมได้ อีกทั้งสามารถนำความคิดรวบยอดไปอธิบายกรณีย่อยได้ มีความสามารถในการประเมินเนื้อหาและคุณค่าของสื่อได้ในทุกมิติ ทั้งในมิติด้านการรับรู้และความเข้าใจ อารมณ์และความรู้สึก ด้านสุนทรียภาพ และด้านศีลธรรม การให้การศึกษาด้านการรู้เท่าทันสื่อในช่วงวัยดังกล่าวเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาคือเป็นผลมาจากอิทธิพลของสื่อที่มีต่อวัยรุ่น อาทิเช่น ปัญหาการเสพติดเกม ปัญหาการเลียนแบบพฤติกรรมความก้าวร้าวรุนแรงจากสื่อ ปัญหาการเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศจากสื่อลามก ปัญหาความผิดปกติทางารรับประทานอาหาร (eating disorders) อันเนื่องมาจากการได้รับการปลูกฝังค่านิยมที่ผิดจากสื่อ และปัญหาอื่น ๆ ที่นำไปสู่ปัญหาทางสังคมอีกมากมาย

ถาม: สุดท้าย คือ วัยเยาวชน หรือวัยรุ่นตอนปลายใช้ไหม?

ตอบ: ใช่ ก็คือวัยเรียนในระดับมหาวิทยาลัย ระดับอุดมศึกษา (อายุ 18-21 ปี) ในช่วงวัยนี้ เด็กควรได้รับการส่งเสริมการศึกษาเพื่อสร้างความเป็นพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยในเชิงบูรณาการ เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของพลเมือง ส่งเสริมการแสดงออกทางความคิดเห็น และการมีส่วนร่วมในสังคม

ช่วงอายุ 18-21 ปี หรือช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ในช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่การเจริญเติบโตทางสมองพัฒนาอย่างเต็มที่ที่พัฒนาการทางด้านสติปัญญาพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว เด็กสามารถคิดวิเคราะห์ ใช้หลักตรรกะ เข้าใจเรื่องนามธรรมได้ดี ในด้านจิตใจเด็กช่วงวัยนี้มีความวิตกกังวลในหน้าตาและรูปร่างของตนเองในระดับสูง เป็นระยะเวลาที่เด็กกำลังแสวงหาความเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง ให้ความสำคัญกับบุคลิกภายนอกเป็นอย่างมาก เนื่องจากต้องการเป็นที่ยอมรับชื่นชอบในกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม สื่อจึงมี

บทบาทกับเด็กในวัยนี้มากโดยเฉพาะเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องและสอดคล้องกับความสนใจของวัยรุ่น ช่วงวัยดังกล่าวจึงควรได้รับการส่งเสริมการใช้วิจารณญาณในการเลือกเปิดรับสื่อและเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง ฝึกฝนกระบวนการคิดเชิงวิเคราะห์และประเมินคุณค่าของสื่อ ตลอดจนส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในวัตถุประสงค์และอุตสาหกรรมของสื่อ กระบวนการผลิต เทคนิคเพื่อการโน้มน้าวชักจูงใจ และค่านิยมที่แฝงมาพร้อมกับเนื้อหาสื่อ

ถาม: อยากให้อาจารย์ฝากถึงพ่อแม่ ว่าการรู้เท่าทันสื่อกับเยาวชนหรือแม่แต่พ่อแม่ก็เป็นเรื่องสำคัญ?

ตอบ: อิทธิพลของสื่อเก่าและใหม่นั้น ที่มีต่อพฤติกรรมเด็ก เป็นประเด็นถูกกล่าวถึงในสังคมอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เด็กและเยาวชนยังคงเป็นผู้รับผลกระทบด้านลบของสื่อโดยตรง เห็นได้จากเรื่องจริงที่ถูกนำเสนอผ่านพาดหัวข่าวในหน้าสื่อ แตกต่างเพียงเรื่องราวและประเภทของสื่อ มีเด็กจำนวนไม่น้อยเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เห็นจากสื่อประเภทต่าง ๆ อยากรับเหมือนฟรีเซ็นเตอร์ในจอโทรทัศน์ เปลี่ยนแบบฉาบฉวยตายจากละคร รู้สึกว่าฉากการชกชกเป็นเรื่องธรรมดา เด็กกระโดดตึกฆ่าตัวตายโดยมีสาเหตุเกี่ยวกับการติดเกม เด็กติดเกมออนไลน์อย่างหนักจนทำร้ายผู้อื่น หรือ เปลี่ยนแบบพฤติกรรมจากเกม ท่ามกลางปัญหาใกล้ตัวเหล่านี้ ท่านอาจคิดว่า ‘โชคดี..ที่ไม่ใช่ลูกเรา’

สิ่งสำคัญคือการตระหนักว่า ทุกคนเป็นหนึ่งในการสร้างเหตุปัจจัยที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน ทุกคนต่างมีความเกี่ยวข้องและเป็นกุญแจสำคัญทั้งทางตรงและทางอ้อมในการผลักดันและส่งเสริมศักยภาพเด็กและเยาวชน ไม่ว่าจะในบทบาทผู้ปกครอง ครู คนในชุมชน ในสังคม หรือสื่อ ทุกบทบาทสามารถส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพที่ดี ที่จะเป็นภูมิคุ้มกันให้กับเด็กและเยาวชนได้อย่างเท่าเทียมกัน การรู้เท่าทันสื่อของผู้ปกครองหมายถึงการรู้เท่าทันสื่อของเด็ก ในขณะที่เดียวกันหากที่พึ่งของเด็กยังอยู่ในสถานะของความไม่รู้ ก็หมายความว่า เราอาจยังไม่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุด และอาจกำลังส่งเสริมเด็กในทางที่ผิดโดยที่ไม่รู้ตัว เช่น การตามใจ ให้อิสระในสิ่งที่เด็กขอร้องโดยง่ายเกินไป เช่น ซื้อบัตรเติมเงินเล่นเกมให้ลูกตามที่เด็กขอร้อง โดยไม่ทราบเลยว่าสิ่งนั้นคืออะไร หรือการส่งเสริมการสื่อและเทคโนโลยี เช่น แท็บเล็ต ในขณะที่เด็กและเยาวชนยังขาดความพร้อม หรือผู้ปกครองและครูผู้สอนอาจยังไม่มี ความเข้าใจเพียงพอที่จะแนะนำการใช้สื่อและเทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อย่างถูกวิธี

20: “สิทธิและความเป็นส่วนตัวของเด็กในโลกออนไลน์”

สรรพลิทธิ คุมพ์ประพันธ์

อดีตคณะกรรมการสิทธิเด็กแห่งสหประชาชาติ, ประธานคณะกรรมการพัฒนาระบบคุ้มครองเด็ก ในคณะกรรมการคุ้มครองเด็กแห่งชาติ, ผู้อำนวยการประจำคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ, ประธานมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

“สรรพลิทธิ คุมพ์ประพันธ์” เป็นนักวิชาการและนักปฏิบัติอย่างยึดมั่นในแนวทางการกฎหมายสากล ด้วยประสบการณ์ยาวนานกว่า 40 ปีในสายงานด้านการพัฒนาปกป้องคุ้มครองสิทธิเด็ก มาวันนี้ ประเด็นปัญหาสิทธิเด็กขยายวงเข้าสู่โลกออนไลน์มากขึ้น สถานการณ์การละเมิดสิทธิเด็กวันนี้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากขึ้น รุนแรงขึ้น โดยมีสื่อเป็นตัวแปรที่ยากจะจัดการ แต่ในมุมมองของของอาจารย์สรรพลิทธิ นั้น ยังคงยึดมั่นอยู่ที่แนวทางการปกป้องคุ้มครองเด็กเป็นสำคัญ เรื่องสิทธิของเด็กในโลกออนไลน์จึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องตระหนักรู้มากขึ้น

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. สิทธิและความเป็นส่วนตัวของเด็กในภาพถ่าย
2. บทบาทพ่อแม่ในการส่งเสริมให้ลูกรู้เท่าทันสื่อ
3. กฎหมายสิทธิเด็กในโลกออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง

ถาม: วันนี้เด็กกับสื่อออนไลน์ สื่อดิจิทัลมีประเด็นใดที่น่ากังวลบ้าง?

ตอบ: ทุกวันนี้สื่อมีอิทธิพลกับเด็กและเยาวชนมาก ทั้งแนบวงและลบ และหลายเรื่องก็เป็นประเด็นสมัยใหม่ที่สังคมต้องทำความเข้าใจร่วมกัน ปัญหาร้ายแรงที่สุดคือเด็กไม่มีความสามารถในการควบคุมการใช้สื่อ อิเล็กทรอนิกส์ของตัวเอง หรือเข้าไปในเว็บไซต์ที่ตัวเองจะป้องกันหรือปกป้องตัวเองได้ ซึ่งอันนี้เป็นเรื่องร้ายแรง ถ้าเด็กมีความสัมพันธ์ที่ติดกับพ่อแม่ไม่ค่อยเป็นปัญหา เพราะอย่างน้อยที่สุดเขาจะไปปรึกษาหาหรือสอบถาม พ่อแม่ผู้ปกครองก็จะช่วยเขาได้ แต่ว่าถ้าความสัมพันธ์ระหว่างเขากับผู้ปกครองไม่ดีแล้วเขาไม่มีความสามารถในการปกป้องตัวเองมันก็จะเกิดปัญหา เช่น ที่ผมเคยพบเจอ กรณีเด็กถูกล่อลวงทางเพศ ไม่พอยังถูกมิชฉาซิทล่อลวงให้เด็กเอาเงินพ่อแม่ที่จะเอาไปเสียค่าเทอม เพื่อเอาไปเป็นค่าห้องค่าโรงแรม ให้ผู้ใหญ่มีเพศสัมพันธ์กับเขา ซึ่งอันนี้เป็นเรื่องร้ายแรงที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นได้ เพราะเป็นเรื่องที่มีสื่อสังคมออนไลน์ โทรศัพท์มือถือเป็นตัวกลางในการก่ออาชญากรรม

ถาม: สถานการณ์ประเทศไทย เรื่องเด็กกับสื่อออนไลน์ พอจะสรุปภาพรวมได้อย่างไรบ้าง?

ตอบ: ของไทยความสามารถในการใช้อินเทอร์เน็ตและการควบคุมน้อยกว่าเด็กต่างประเทศ เด็กต่างประเทศถูกฝึกให้สามารถคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง วินิจฉัยอะไรต่าง ๆ และถูกฝึกให้ตั้งคำถาม ตั้งข้อสงสัย ตั้งข้อสังเกต กับเรื่องภายในสื่ออิเล็กทรอนิกส์ พอเป็นอย่างนั้นก็ไม่ค่อยอันตราย เพราะถ้าเด็กผู้จัดตั้งคำถาม ตั้งข้อสงสัย ตั้งข้อสังเกต เด็กก็จะไปหาคำตอบ ซึ่งถ้าเขามีความสามารถเขาก็สามารถหาในเว็บไซต์ต่าง ๆ ได้ เช่น เว็บไซต์แนะนำการใช้งานโลกไซเบอร์ที่ปลอดภัย เด็กสามารถหาได้เองเลย แต่ถ้าเด็กที่ไม่มีความสามารถตรงนี้อาจเด็กไทย ก็อาจจะตกเป็นเหยื่อ หรือผู้ถูกกระทำง่าย

ถาม: รัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้างเพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ที่อาจารย์กังวล?

ตอบ: การให้ความรู้เรื่องนี้ควรออกสื่อหลัก และรัฐบาลควรจะเป็นคน รัฐบาลต้องดูแลสวัสดิภาพของเด็กทั้งหมดอยู่แล้ว ทำไม่คุณไม่ทำ กระทรวงดิจิทัลฯ คุณต้องมีเทคนิคการคุ้มครองสิทธิ์ คุณถึงจะเป็นกระทรวงดิจิทัลที่ถูกต้อง ไม่อย่างนั้นที่คุณส่งเสริมไทยแลนด์ 4.0 หรือ AI ปัญญาประดิษฐ์ คุณอย่าลืมนึกว่าคนที่เป็นเจ้าของปัญญาประดิษฐ์คือคนรวย คนที่ไม่ได้เป็นเจ้าของคือคนทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่ได้เป็นมีเงินจะไปซื้อ ซึ่งปัญญาประดิษฐ์จะมีประโยชน์กับคนที่ได้ครอบครองเท่านั้น ส่วนคนที่ไม่ได้ครอบครอง ต้องเป็นหน้าที่ของรัฐที่จะต้องปิดช่องว่างตรงนี้ ต้องหาเอไอ (AI – Artificial Intelligence) ให้คนที่ไม่ได้ครอบครองเข้าถึงตรงนี้ อย่างในจีนเขาเน้นเรื่องการพัฒนาเอไอเพื่อทดแทนแรงงานที่ขาดไปในสังคมผู้สูงอายุ แต่เมืองไทยทำไม่ได้เพราะที่จีนรัฐเป็นนายทุนเอง แต่ในไทยนายทุนเป็นเจ้าของเอไอและเขาจะใช้ประโยชน์เพื่อของเขา เพราะรัฐเป็นระบบของงกลี

ถาม: สมัยนี้พ่อแม่ให้โทรศัพท์มือถือกับลูก หรือ ถ่ายภาพลูกลงสื่อสังคมออนไลน์ อาจารย์มองอย่างไร?

ตอบ: ก็เป็นทั้งวิถีนิยม ปัญหา และการละเมิดสิทธินะ จริง ๆ แล้วการโพสต์รูปลูกหรือเด็กลงสื่อ มี 3 แบบ

หลักที่ควรพูดถึง แบบที่หนึ่งคือแบบที่ร้ายแรงมาก คือ มักจะเป็นภาพโป๊เปลือย หรือภาพแก๊งเด็ก ถ้าออกอากาศไปจะทำให้เด็กได้รับผล กระทบเชิงลบมากเลย ไม่ว่าจะต่อตัวเอง หมายถึงตัวเด็กที่เห็นภาพนี้แล้วจะรู้สึกแยะ หรือคนร้าย ก็จะได้ช่องทางทำความเสียหายเพิ่ม เช่น ในต่างประเทศ มีลูกที่โตแล้วมาฟ้องร้องพ่อแม่ที่เอารูปโป๊เปลือยของเขาไป โม่ไซรูปลามกด้วยนะ แคเปลือยธรรมดา ไปเผยแพร่ทางเว็บไซต์ แบบที่สองคือภาพเด็กน่ารัก อันนี้ก็อันตราย เพราะมันทำให้ชีวิตส่วนตัวเด็กไม่มี มันคล้ายกับการเป็นดารา พอเป็นดาราแล้วไปไหนมาไหนก็ลำบาก อย่างที่เคยมีข่าวที่อุ้มเด็กไปออกงานแล้วมีคนมาหึงแค้น มันจะเกิดปัญหาแบบนี้ เพราะบางคนอาจจะมีปัญหาในใจบางอย่าง เช่น พวกที่ชอบเด็ก หมายถึงรักเด็กทางเพศ อีกพวกหนึ่งก็คือพวกหมั้นไส้ สองพวกนี้ก็อาจจะมาทำให้เด็กได้รับอันตราย พวกที่สามนี้อันตรายกว่านั้นอีก อาจจะมีเด็กที่สามารถไปเรียกรทรัพย์สินจากผู้ครอง ดีไม่ดีลึกลับตัวไปเลยก็มี ที่ยกตัวอย่างมาอันตรายหมด ส่วนตัวแล้วผมไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องเอาลูกตัวเองไปเผยแพร่ให้คนอื่นดู ถ้าในวงแคบ ๆ นี่ยังโอเค อย่างในกลุ่มไลน์คนอื่นเข้ามาดูไม่ได้ แต่ในเฟซบุ๊กมันไม่มีทางที่จะไม่ได้ดูเพราะวงมันกว้างเป็นสาธารณะมากเกินไป

ถาม: เรื่องสิทธิเด็กในภาพถ่าย ที่พ่อแม่มักโพสต์รูปลูกลงสื่อ เรื่องนี้มีมุมมองเช่นไร?

ตอบ: ผมไม่ควรมองว่าการโพสต์การแชร์เป็นเรื่องเข้าขั้น สนุกสนาน แต่ควรนึกถึงหลักสิทธิมนุษยชนเป็นสิ่งสำคัญ และหันกลับไปสนใจพัฒนาทักษะในการเลี้ยงลูก สนใจความรู้สึกของลูก และรักลูกอย่างที่ลูกเป็นลูก ไม่ใช่ตุ๊กตาหรือสิ่งของ

มันเป็นเรื่องแค่ว่า พ่อแม่อยากจะโพสต์รูปลูก คลิปลักษณะแบบนี้จะมีปัญหาอยู่ 3 แบบ คือแบบที่ 1 โขว์ความน่ารัก อยากให้ลูกดัง เมื่อจะไปเตะตาบรรดาแมวมองทั้งหลาย แบบที่ 2 คือน่ารักดี ตลก ๆ ไร้เดียงสาแบบเด็ก ๆ และแบบที่ 3 คลิปที่บางทีไปลงโทษหรือประจานให้อับอาย คือไม่ว่าจะเป็นแบบไหนก็คือส่งผลต่อเด็กทั้งนั้น

ทำไมพ่อแม่ผู้ปกครองทำแบบนี้ ทำไมพ่อแม่ผู้ปกครองรู้สึกสนุกกับความรู้สึกของลูก อยากจะชี้ให้เห็นใน 3 ปัจจัย ปัจจัยที่ 1 พ่อแม่เหล่านี้ไม่สามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของลูก คือใครก็ตามที่เข้าถึงความรู้สึกของคนอื่นว่าเขาจะเดือดร้อนแค่ไหนถ้าทำแบบนี้เขาก็จะไม่ทำ แต่พ่อแม่ต้องยัดยำนั่น ต้องเข้าถึงความรู้สึกของตัวเองได้ ปัจจัยที่ 2 เขาไม่ได้มีความสัมพันธ์แบบที่เรียกว่า “secure attachment” กับลูก คือไม่ได้รักลูกแบบที่พ่อแม่ควรจะรักแต่อาจจะรักลูกแบบที่เป็นตุ๊กตา เป็นของเล่น เป็นอะไรพวกนี้มากกว่า ตรงนี้เป็นประเด็นที่ทำให้กล้าที่จะทำการละเมิดสิทธิด้วยตนเอง ปัจจัยที่ 3 คนเหล่านี้ไม่มีทักษะพ่อแม่ คุณจะไปตรวจสอบทำว่าลูกรักคุณมั๊ย ด้วยการทำให้เด็กกลัว ตกใจ เพราะพ่อแม่ที่ถูกต้องไม่ต้องไปตรวจสอบ พ่อแม่กับลูกที่ถูกต้องจะมีสามปัจจัยนี้

พ่อแม่ที่โพสต์ภาพหรือคลิปลูกมักจะมีปัญหาเรื่อง “self-esteem” คือต้องการการยอมรับจากสังคม พ่อแม่บางกลุ่มต้องการหาประโยชน์จากลูกโดยการเอาลูกไปโพสต์ขออริจาคหรือสร้างรายได้ การแก้ปัญหาอาจไม่ได้อยู่ที่กระบวนการยุติธรรมแต่ต้องมีมาตรการทางสังคมมาช่วยดูแล

ปัญหาทั้งหมดไม่สามารถแก้ได้ด้วยกฎหมาย ทัศนคติและค่านิยมเป็นเรื่องเล็ก แต่เรื่องใหญ่คือ

คนที่เกี่ยวข้องกับเด็กไม่ควิเคราะห์ ตั้งคำถาม ตั้งข้อสงสัยกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูก ต้องมีมาตรการหลาย ๆ ส่วนร่วมกันในการแก้ไขปัญหา

แน่นอนว่า ถ้าเป็นคลิปโป๊เด็ก คลิปล้วงละเมิดทางเพศเด็ก หรือคลิปกระทำความรุนแรงต่อเด็ก จะชัดเจนในแง่ของกฎหมาย แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วสะสมมานานคือประเด็นที่คล้ายจะเป็นเส้นบาง ๆ ที่ไม่มีความชัดเจน และกฎหมายก็เอาผิดไม่ได้ เพราะผู้ที่โพสต์คลิปเหล่านั้นคือพ่อแม่และบุคคลใกล้ชิด

ถาม: อยากให้ยกตัวอย่างคลิปที่มีปัญหา และมีกฎหมายกำกับเรื่องนี้หรือไม่ ที่พ่อแม่ต้องรู้?

ตอบ: คลิปที่มีปัญหา ก็เช่น พ่อแกล้งกินแมลงย้วยวนให้เด็กขยะแขยง จนเด็กอาเจียนออกมา หรือคลิปที่แม่แกล้งเอาตะปูเสียบนิ้วตัวเองดึงตัวดึงออก เพื่อพิสูจน์ว่าลูกจะเป็นห่วงตัวเองหรือไม่ คลิปครูให้นักเรียนกราบหน้าเสาธง อีกมากมายทั้งที่เป็นข่าวและไม่เป็นข่าว

พฤติกรรมลักษณะนี้ถือเป็นการทารุณกรรมเด็กโดยตรง ทำร้ายจิตใจเด็กทำให้เกิดความกลัว ยิ่งการนำคลิปออกมาเผยแพร่ยังเป็นการกระทำซ้ำ เป็นการตอกย้ำประทับตราบาปให้เด็ก ในทางกฎหมายมีความผิดตาม พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 และหากนำหลักตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กมาบัญญัติไว้ในกฎหมาย เช่น มาตรา 22 การคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็ก

หรือมาตรา 23 บัญญัติถึงบทบาทของผู้ดูแลเด็กในการพัฒนาและการปกป้องคุ้มครองความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ หรือมาตรา 26 ที่บัญญัติถึงการห้ามมิให้บุคคลต่าง ๆ กระทำต่อเด็ก ทั้งการทำร้ายร่างกาย การไม่ดูแลจนเด็กมีความประพฤติไม่เหมาะสม ฝ่าฝืนถือเป็นการละเมิดสิทธิเด็กที่มีโทษ เช่นเดียวกับ มาตรา 27 ที่มีโทษทางอาญา หากเปิดเผยหรือเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กจนส่งผลกระทบต่อเด็กทั้งนี้ยังมีความผิดตามกฎหมายพระราชบัญญัติการกระทำความผิดทางคอมพิวเตอร์อีกด้วย

การกระทำใด ๆ ที่ทำให้เด็กรู้สึกกลัว กังวล เสียใจ โดยไม่อยู่ในสภาพความเป็นจริง แล้วนำไปโพสต์หรือแชร์ผ่านสื่อออนไลน์ ถือเป็นการละเมิดสิทธิเด็ก หลายกรณีกระทำโดยพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ที่กระทำให้เพียงสนองความรู้สึกสนุก ทั้งที่สร้างตราบาปให้เด็กรู้สึกอับอายด้อยคุณค่า สะท้อนถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวที่พ่อแม่ขาดทักษะการเลี้ยงดู สิ่งเหล่านี้ถือเป็นการกระทำที่ผิด พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 และ พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ.2550 นอกจากนี้ การที่สื่อต่าง ๆ นำไปเผยแพร่ยังทำให้เด็กถูกกระทำซ้ำ ถือว่าละเมิดสิทธิเด็กเช่นกัน อย่างไรก็ตามมาตรการการให้การศึกษา มาตรการทางสังคมในการสร้างความตระหนักเรื่องสิทธิเด็กเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดำเนินการ ที่ถือเป็นภารกิจหลักของกรมกิจการเด็กและเยาวชน (ดย.) รวมถึงมาตรการป้องกันและแก้ปัญหาอย่างจริงจัง ไม่ใช่มีแค่ตัวกฎหมายแต่ไม่มีกลไกดำเนินการ

ถาม: พ่อแม่อาจจะคิดว่า โพสต์รูปลูกแค่เพื่อแจ้งข่าว อาจจะอวดว่าลูกน่ารัก?

ตอบ: ผมเข้าใจนะในแง่มุมมองนี้ ก็เป็นเจตนาบริสุทธิ์ของพ่อแม่ แต่ทุกอย่างมีผลกระทบตามมาเสมอ พ่อแม่ไม่ควรมองการโพสต์การแชร์เป็นเรื่องขำขัน สนุกสนาน แต่ความคำนึงถึงหลักสิทธิมนุษยชน มีทักษะในการเลี้ยงดูลูก แคร่ความรู้สึกลูก อย่าเห็นแก่ตัว อย่าเอาแต่ประโยชน์จนสร้างความเดือดร้อนให้ลูกซึ่งกฎหมาย

ไม่ได้มีช่องโหว่ เพียงแต่ขาดการนำไปปฏิบัติ ที่สำคัญรัฐบาลยังขาดกลไกที่มีประสิทธิภาพ ที่ผ่านมามีได้เพียงดูแลเด็กก่อนคลอดและหลังคลอด แต่ยังไม่ครอบคลุมส่งต่อ ไม่มีกลไกหรือตัวบุคคลที่ดูแลรับผิดชอบอย่างชัดเจน อีกทั้งบุคลากรยังขาดการพัฒนาให้มีคุณภาพ ดังนั้นจึงถึงเวลาแล้วที่หน่วยงานรับผิดชอบหลักจะดำเนินงานไปในทางที่ควรจะเป็น ส่วนมาตรการทางสังคมทุกคนต้องไม่ละเมิดสิทธิ ขณะที่เด็กเองต้องได้รับการพัฒนาทักษะ เสริมกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ที่สมวัย

ถาม: อาจารย์มองอย่างไรเรื่องให้เด็กใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย?

ตอบ: เป็นเรื่องสำคัญที่รัฐและพ่อแม่ต้องร่วมมือกัน ผู้ประกอบการก็ด้วย เพราะเด็กไม่เคยมีใครคอยให้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย และใช้สื่ออย่างเป็นประโยชน์สูงสุด ดังนั้นเด็กจึงต้องไปค้นหาเอาเอง ถึงแม้ว่าพ่อแม่จะมีความรู้ด้านนี้ แต่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับลูก หรือไม่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เด็กก็จะไม่ได้รับการชี้แนะ เช่น ไม่มีการกำกับโดยพ่อแม่เลย ซึ่งให้เห็นเลยว่าพ่อแม่ไม่มีการอธิบายพูดคุยกับเด็ก เด็กก็จะอธิบายต่อพ่อแม่ว่าจะต้องไม่ให้พ่อแม่รู้ ซึ่งการกำกับของพ่อแม่ทำได้เฉพาะที่บ้าน เด็กไปเข้าร้านอินเทอร์เน็ตที่ไหนก็ได้ มันไม่มีทางที่จะควบคุมได้ ก็คือ “cyber literacy” (การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์) ให้เด็กเป็นคนที่จะควบคุมด้วยตัวเอง

ถาม: อยากรัฐบาลฝั่งเศสออกกฎหมายห้ามเด็ก 3-15 ปีห้ามใช้มือถือในโรงเรียน คิดว่าจะเกิดประโยชน์ไหม ถ้านำมาปรับใช้กับไทย?

ตอบ: ผมว่าไม่เกิดประโยชน์นะ เพราะมันเป็นการบังคับ การลงโทษ แต่มันแก้ปัญหาอย่างยั่งยืนไม่ได้ เช่น คุณขับรถฝ่าไฟแดงจะต้องโดนจับ แต่ถ้าไม่มีกล้องวงจรปิด ไม่มีตำรวจยืนอยู่ ก็ฝ่าไฟแดงอยู่ดี ทำไมคุณไม่สร้างพฤติกรรมและวินัยในการใช้รถใช้ถนนให้ดี คล้าย ๆ กัน ทำไมคุณไม่สร้างศักยภาพด้านการรู้เท่าทันสื่อให้เด็ก ๆ โดยที่ผ่านทั้งผู้ปกครอง โรงเรียน หรือรัฐบาล กระทั่งสื่อมวลชน หรือสื่อสังคม แต่การออกกฎหมายก็เป็นสิ่งที่รัฐอาจพิจารณาเป็นทางเลือก ที่สำคัญและดูจะเร่งด่วนกว่าการออกกฎหมายคือการส่งเสริมความรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลในพ่อแม่ ครู และผู้บริหารโรงเรียนนั่นเองเพราะสามฝ่ายนี้ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด

ถาม: พ่อแม่ควรจะมีวิธีการอย่างไร ในการปกป้องลูกตนเอง จากสื่อออนไลน์บ้าง เช่นวิธีการพูดคุยกับลูกให้รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ ต้องทำอย่างไร?

ตอบ: ถ้าเด็กต่ำกว่า 6 ขวบ ไม่แนะนำให้ใช้อย่างอิสระ ต้องอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง ถ้าคุณให้เด็กใช้อย่างอิสระ เขาก็จะดูพวกการ์ตูน หรือ หนังสือการ์ตูน ร้ายแรงกว่านั้นเขาอาจจะเล่นเกม และติดเกม ทำอะไรที่เขาจะไม่ติดเกม พ่อแม่ต้องคอยดูแล และแนะนำให้เขาไปในที่ที่มันจะได้ประโยชน์ อีกอันที่สำคัญมาก คือ ต้องให้เขารู้ว่าโซเชียลมีเดีย หรือสื่อออนไลน์ ใช้ประโยชน์เพื่อตัวเอง อย่าไปใช้เพื่อให้คนอื่นได้ประโยชน์มากกว่าตัวเขา ต้องมีการบริหารเวลาร่วมกับเด็ก อย่านำเด็กอยู่ลำพัง ต้องมีการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ถ้าเป็นอย่างนี้เด็กไม่มีทางติดเลย ดีไม่ดีเด็กไม่ติดด้วย เพราะว่าเขาสุกกว่า ถ้าสมมติไปเขาดิน เด็กก็จะตื่นเต้นกับสัตว์ของจริงมากกว่าโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ดูไม่มีชีวิตชีวา ได้เห็น ได้ดู ได้กลิ่น ได้ให้

อาหารมันด้วยตัวเอง ตีกว่าดปั๊มแล้วป้อนในโปรแกรม มันตีกว่ากันตั้งมาก อย่างนี้เด็กต้องไปอยู่แล้ว ปัญหาคือผู้ปกครองไม่สนใจจะทำกิจกรรมกับเด็ก จัดให้กิน นอน แต่งตัว ไปโรงเรียน แล้วผู้ปกครองก็จะไปทำกิจกรรมของตัวเอง อย่างนี้ร้อยทั้งร้อยเด็กก็จะเป็นเหมือนผู้ปกครอง ไม่ใช่แค่บุคคลต้นแบบนะ เด็กก็จะเรียนรู่ว่านี่คือมุมมองส่วนตัว

สุดท้ายอยากฝากว่า คำว่าห่วงใยขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์กับลูก ความรักความผูกพัน ความไวเนื้อเชื้อใจ และความสามารถในการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของแต่ละคน ในการเข้าอินเทอร์เน็ต ถ้าพ่อแม่ไวใจว่าเด็กมีความสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตระดับหนึ่ง ตรงนี้จะไม่มีปัญหาเรื่องเสรีภาพ เพราะเสรีภาพของเด็กขึ้นอยู่กับความสามารถของเด็กเอง จะหมดปัญหาเรื่องนี้เลย แต่การจะมีความไวใจตรงนี้ได้ เขาต้องมีความรู้อย่างกระจ่างแจ้งในเรื่องการพัฒนาตามวัยของเด็ก โดยเฉพาะเรื่อง การพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาและสังคม และต้องเข้าใจอย่างชัดเจน เพราะมันเป็นเกณฑ์วินิจฉัยว่าเขามีวุฒิภาวะที่จะสามารถเข้าถึงคำว่าเสรีขนาดไหน สมมติว่าเป็นเด็กวัยรุ่น 15-18 แน่นนอนว่าไม่สามารถดูถึงรายละเอียดได้ แต่คุณต้องชี้แนะแนวทางชีวิตให้เขาได้ การชี้แนะแนวทางชีวิตอันหนึ่งก็คือการใช้อินเทอร์เน็ต ทำอย่างไรจะได้ประโยชน์ที่สุด แต่ไม่ต้องไปควบคุม เพราะถ้าควบคุมเมื่อไหร่เขาจะไปใช้โดยที่คุณไม่สามารถควบคุมได้ ถ้าคุณคุยกับเขา เขาก็จะถกเถียงกับคุณ แล้วเขาก็จะถอยห่าง อันนี้เป็นกฎเหล็กสำคัญที่สุดสำหรับพ่อแม่

21: “ภัยออนไลน์ ภัยร้ายใกล้ตัว”

ปิยวดี พงศ์ไทย

ผู้อำนวยการศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนการส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ หรือ (COPAT-Child Online Protection Action Thailand) ภายใต้กระทรวงการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์

“ปิยวดี พงศ์ไทย” เป็นผู้หนึ่งที่มีบทบาทสำคัญมากในกระบวนการทำงานด้านการปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ เนื่องจากเป็นผู้ทำงานตามยุทธศาสตร์ของชาติในการเชื่อมโยงหน่วยงานและบูรณาการความร่วมมือและทรัพยากรและกลไกของหน่วยงานรัฐในประเทศเพื่อดูแลเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ นอกจากนี้ยังเป็นคุณแม่ที่มีลูกในช่วงวัยรุ่น จึงมองเห็นทั้งปัญหา และวิธีการรับมือกับเด็กเจนเอเรชั่นมิลเลนเนียลอย่างแท้จริง และด้วยบทบาทการเป็นผู้อำนวยการศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนการส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ เธอจึงต้องทำงานทั้งในระดับนโยบายและระดับภาคสนามเพื่อแก้ไขปัญหาอย่างจริงจังมากขึ้น

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. รูปแบบของภัยออนไลน์ที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน
2. สถานการณ์ประเทศไทยเกี่ยวกับภัยออนไลน์
3. วิธีการเลี้ยงดูลูกในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น

ถาม: ในมุมมองของท่าน ปัญหาจากสื่อออนไลน์ สื่อดิจิทัล ใดที่ท่านมองว่าสำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนบ้าง?

ตอบ: ก็มีมากมายหลายประเด็น เราได้สำรวจพบว่าเด็กและเยาวชนมีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงขึ้น ผลกระทบที่ตามมาที่สูงตามไปด้วย ภัยออนไลน์ที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน ที่น่าห่วงที่สุดคือการถูกล่อลวงไปละเมิดทางเพศ เนื่องจากเด็กยังขาดวุฒิภาวะ อีกทั้งมีความคิดคคะนอง กลุ่มผู้ไม่ประสงค์ดีจึงมักมาล่อลวง ช่มชู้ แบล็กเมลเด็ก เพื่อหาประโยชน์ให้ตัวเอง รองลงมาเป็นปัญหาเด็กติดเกม เล่นพนันออนไลน์ การกลั่นแกล้งทางออนไลน์

แต่ในมุมมองส่วนตัวและจากการดูข้อมูลจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน คือการไม่รู้เท่าทันในการระมัดระวังตัวในการใช้ประโยชน์จากการสื่อออนไลน์ในโลกออนไลน์ ทำให้มีโอกาสตกเป็นเหยื่อของคนที่มาแสวงหาประโยชน์จากตัวเขาและคนที่ใช้ความอารมณ์ของเด็กและความไม่รู้เท่าทันของเด็ก โดยใช้จุดอ่อนตรงนี้แสวงหาประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของคนที่หวังดีคนนั้นคืออะไร เช่น การถ่ายภาพ การล่อลวงเรื่องเพศ หลอกโอนเงิน การขายสินค้าเกินจริง เพราะเด็กค่อนข้างจะไว้วางใจ ซึ่งคนเหล่านี้เขามีวิธีการในการเข้าหาตัวเด็ก

ยกตัวอย่างเช่น เด็กผู้ชายวัยรุ่นอายุ 14 ปี ครอบครัวยุทธฐานะปานกลาง ซึ่งโลกออนไลน์มีผลกระทบหมด ไม่ว่าสถานะทางเศรษฐกิจเป็นอย่างไร เพียงแค่ใช้โทรศัพท์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ ก็เหมือนการเปิดประตูรับและก้าวเข้าไปสู่โลกต่าง ๆ ได้เหมือนกัน กรณีที่ว่าคือ เวลาที่เด็กติดต่อกันจะใช้เฟซบุ๊กในการติดต่อพูดคุยกับเพื่อนรวมทั้งแฟนคลับต่าง ๆ นี่ก็จะมีกลุ่มคนที่ไม่หวังดีกับเด็กเข้ามาหลอกให้เด็กถ่ายภาพไปส่งให้และนำมาช่มชู้ ซึ่งเด็กคนนั้นเขาไม่ได้ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว เนื่องจากเด็กวัยรุ่นมักจะเชื่อคนง่ายอย่างเป็นผู้หญิงมาหลอกเป็นแฟน บอกว่ารัก ต้องถ่ายรูปแลกกันนะเป็นเรื่องปกติ เด็กก็ยังไม่ได้คุยกับพ่อแม่เพราะเป็นเรื่องกะทันหัน เด็กก็จะผลอไปได้ ผลปรากฏว่าพอถ่ายภาพไปตัวเองไปให้ ก็ถูกชู้แฉกลับมาและมีการช่มชู้บอกให้มีการทำมาขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ ทางเรื่องเพศ แต่โชคดี ว่าความสัมพันธ์ของเด็กกับพ่อแม่ค่อนข้างใกล้ชิดทำให้สังเกตได้ถึงการเปลี่ยนแปลง ก็เกิดการพูดคุยและนำมาสู่การให้กำลังใจและให้การช่วยเหลือ และดูว่ากระบวนการทางตำรวจจะทำได้ในขั้นตอนไหนต่อไป

ถาม: ศูนย์ปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ หรือ COPAT มีหน้าที่อะไรบ้าง?

ตอบ: ศูนย์โคแพทที่ได้รับการจัดตั้งขึ้นเพื่อทำหน้าที่ประสานงาน เชื่อมร้อยงานดูแลเด็กและเยาวชนบนโลกออนไลน์ร่วมกับทุกภาคส่วน ๆ ตามมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2560 ที่ได้เห็นชอบยุทธศาสตร์ส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ พ.ศ. 2560-2564

ศูนย์โคแพทจะขับเคลื่อนงานห้ายุทธศาสตร์สำคัญ คือ หนึ่งคือการพัฒนากลไกและเครือข่ายที่เป็นเอกภาพและมีประสิทธิภาพ สองคือการจัดระบบปกป้องคุ้มครองและเยียวยาเด็กและเยาวชน สามคือการสร้างองค์ความรู้และการวิจัย สี่คือการเสริมสร้างศักยภาพเด็ก เยาวชน และบุคคลแวดล้อม และ ห้า คือการสร้างวัฒนธรรมนักสาธารณสุข

ในขณะที่เดียวกันเรามีหน่วยเฝ้าระวังและแจ้งเตือนภัยออนไลน์ เพื่อให้ผู้ปกครองและทุกฝ่ายที่

เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้และชุดเครื่องมือที่พร้อมรับกับสถานการณ์ สามารถคุ้มครองและช่วยเหลือเด็กและเยาวชนลูกหลานของเราได้อย่างรวดเร็วมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ถาม: มีรายงานที่ COPAT เคยสรุปว่าปัญหาหลักของเด็กไทยกับสื่อออนไลน์มีอะไรบ้าง?

ตอบ: ศูนย์โคแพท ได้สำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์เดือน พฤษภาคมถึงเดือนธันวาคม 2560 จากเด็กอายุ 9-18 ปี จำนวน 10,846 คน ทั่วประเทศ โดยเป็นเด็กมัธยม 93.10% เชื่อว่าอินเทอร์เน็ตให้ประโยชน์ 98.47% แต่ก็ตระหนักว่ามีอันตรายหลากหลายรูปแบบ 95.32% อาทิ ถูกล่อลวง ติดตามคุกคาม ล่วงละเมิดทางเพศ กลั่นแกล้ง หลอกให้ซื้อสินค้า เอาข้อมูลส่วนตัวไปใช้ในทางมิชอบ ติดเกม และเข้าถึงเนื้อหาผิดกฎหมาย

ส่วนใหญ่เชื่อว่า เพื่อนมีพฤติกรรมสุ่มเสี่ยงที่จะเกิดภัยอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าว 69.92% ในขณะที่คิดว่าการกลั่นแกล้งรังแกหรือการละเมิดทางเพศจะไม่เกิดขึ้นกับตัวพวกเขาเอง 61.39% และเมื่อเผชิญปัญหาภัยจากสื่อออนไลน์แล้วสามารถจัดการปัญหาได้ 74.91% สามารถช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบปัญหาภัยออนไลน์ได้ 77.90% ทั้งนี้ ผู้ใหญ่ต้องทบทวนว่าเด็กมีเครื่องมือเพียงพอจะรับมือกับภัยออนไลน์ได้จริงหรือไม่

ดังนั้น ศูนย์โคแพทจะให้ความรู้ เครื่องมือ สร้างภูมิคุ้มกันทั้งในตัวเด็กและบุคคลแวดล้อม ให้สามารถดูแลเด็กได้ เช่น ทำแคมเปญสร้างความตระหนัก จัดทำเอกสารเผยแพร่ อบรมสร้างแกนนำเพื่อนช่วยเพื่อน พัฒนากิจกรรมพ่อแม่ดูแลบุตรหลานยุคดิจิทัล ดึงความร่วมมือของทุกภาคส่วน

นอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กส่วนใหญ่เคยเล่นเกมออนไลน์ 80.48% เด็กผู้ชายเสี่ยงติดเกมมากกว่าเด็กผู้หญิง เด็กเคยถูกกลั่นแกล้งรังแกทางออนไลน์ 46.11% โดยเพศทางเลือกถูกกลั่นแกล้งมากที่สุด 59.44% เด็กบางคนยอมรับว่าเคยกลั่นแกล้งคนอื่น 33.44% เคยพบเห็นสื่อที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ 68.07%

ส่วนหนึ่งตอบว่าเคยเห็นสื่อลามกอนาจารเด็ก 21.33% เด็กยังเคยนัดพบกับเพื่อนออนไลน์ 15.97% เด็กผู้ชายเคยนัดพบ 19.34% ซึ่งมากกว่าเด็กผู้หญิง 12.43% มีเด็กที่เคยนัดพบมากกว่า 10 ครั้ง ในช่วง 10 เดือนที่ผ่านมา 6.60%

ทั้งนี้ เด็กอายุ 15-18 ปี หรือมัธยมปลาย เป็นกลุ่มที่มีการนัดพบมากที่สุด 77.36% โดยเฟซบุ๊ก ไลน์ เป็นช่องทางที่ใช้ในการติดต่อ นัดพบ หรือเข้าถึงสื่อไม่เหมาะสมต่าง ๆ กว่า 71.14-94.36% และคนแรกที่นึกถึงและบอกคือเพื่อนมากกว่าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ว่าตนพูดคุยออนไลน์กับบุคคลอื่น

ผลการสำรวจดังกล่าว ทำให้มองเห็นภาพสถานการณ์และปัญหาเด็กกับภัยออนไลน์ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะชุดความคิดที่ว่า เมื่อเผชิญปัญหาภัยหรือความเสี่ยงออนไลน์แล้วสามารถจัดการปัญหานั้นเองได้ ทั้งยังสามารถช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบปัญหาภัยออนไลน์ได้อีกด้วย จึงเป็นประเด็นที่จะต้องทบทวนว่าเด็กและเยาวชน มีชุดความรู้หรือเครื่องมือมากเพียงพอ ที่จะรับมือกับภัยหรือความเสี่ยงออนไลน์ได้ดีอย่างที่พวกเขามีความเชื่อหรือไม่

ถาม: ในพื้นที่ ในชุมชน อาชญากรรมออนไลน์ หรือภัยออนไลน์ แตกต่างจากงานสำรวจมากไหม?

ตอบ: ก็ไม่แตกต่างกัน ถ้าเป็นปัญหาจากพื้นที่จริง ๆ ที่เราสามารถเปิดเผยได้ ส่วนใหญ่เราไปทำงานในระดับพื้นที่เจอพ่อแม่ เจอเครือข่ายครอบครัว เขาก็จะบอกว่าเด็กในชุมชนเล่นเกม ติดเกมมาก จนกระทั่งไม่ไปโรงเรียน หรือมีการทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว เพราะว่าพ่อแม่ก็ห่วง ก็ห้าม แต่เด็กไม่สามารถถูกรอกจากเกมได้ อันนี้เป็นสิ่งที่ได้ยินมาก แต่ถ้าหากว่าเป็นผลกระทบที่เด็กไปถูกล่อลวงหรือตกเป็นเหยื่อไปแล้ว อันนี้เป็นสิ่งที่ส่วนใหญ่แล้วมันไม่ใช่เรื่องปกติที่ครอบครัวหรือใครเขาจะเอามาพูดกัน แต่เรารู้ว่าประเด็นเรื่องนี้ การถูกแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศกับเด็กในทางออนไลน์นี้เป็นประเด็นในระดับสากล ที่หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นตำรวจกระบวนการยุติธรรม หรือว่าทาง NGO ระหว่างประเทศกำลังหามาตรการในทางกฎหมายที่จะดำเนินการให้เกิดการปกป้องคุ้มครองการบังคับใช้กฎหมายในประเด็นนี้ และการช่วยเหลือเยียวยาเด็ก เป็นเรื่องเร่งด่วน แต่ถ้าเราไปเจอกับครอบครัวทั่วไปเขาจะไม่เอามาพูดกัน สมมตินะเอามาเปรียบเทียบ เช่นถ้าลูกหลานเราติดยาเสพติด ติดพนัน หรือถูกข่มขืน เรื่องนี้เขาจะไม่เอามาพูดกัน ไม่ใช่สิ่งที่จะพูดว่าลูกเราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้าพูดว่าลูกเราติดเกม เรื่องนี้จะพูดง่ายกว่า เด็กติดเกมกันมากเลยในหมู่บ้านนี้ มันจะต่างกัน ถามว่าความรุนแรงเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อไหม ก็เป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อเด็กเหมือนกัน มันเป็นเรื่องที่ไม่มีใครอยากเอาจุดต่างพร้อยหรือความผิดพลาดของลูกมาพูดต่อสาธารณะ เราก็ไม่รู้ว่าใครคิดยังไง มันเป็นกลไกการป้องกันตัวของมนุษย์ และอีกอย่างมันเป็นตรรกะบาปที่เราต้องไปแก้ไขในบ้านเรา เพราะเด็กคนหนึ่งที่ถูกล่อลวงไปผ่านทางออนไลน์ มันก็มองได้หลายทาง คนฟังก็อาจจะมองว่าทำไมพ่อแม่ไม่รู้จักดูแล แต่ในขณะที่เดียวกันก็มองว่าสภาพแวดล้อมที่บ้านเขาเราก็ไม่รู้ว่าจะอย่างไร พ่อแม่เขาอาจจะพยายามเลี้ยงดูอย่างดี แต่มันก็อาจจะยากที่ไม่สามารถบังคับลูกได้

ถาม: สิ่งที่พ่อแม่ควรเข้าใจ ระวังระวัง ในสื่อออนไลน์ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน มีอะไรบ้าง?

ตอบ: เป็นเรื่องที่ได้ประโยชน์ เป็นมุมมองบวกต่อสังคม มีประโยชน์เสริมความรู้ให้เด็ก ไม่ใช่ภาพหรือด้วยคำที่หยาบคาย ส่วนตัวคิดว่าเนื้อหาที่เป็นในเชิงบวกมากกว่าอนมากกว่า อย่างเช่นเราอาจเคยดูการ์ตูนเรื่องนี้ภาพมันสวยเราเคยดูตอนเด็ก ๆ เราอยากให้ลูกดู แต่พอเรามานั่งดูกับลูกแล้ว ปรากฏว่า เนื้อหามันเปลี่ยนไป เบี่ยงเบนกลายเป็นเรื่องรุนแรง การเกลียด การฆ่า การทำลายล้าง แต่ว่าเอาการ์ตูนนั้นที่เรารู้จักตั้งแต่เด็ก ๆ นี่ก็เป็นอีกช่องทางที่ล่อหลอมให้เด็กมีความคิดรุนแรง ก้าวร้าวได้

ถาม: อายุไหร่ถึงจะเหมาะสมสำหรับการใช้สื่อออนไลน์?

ตอบ: ถ้าดูสื่อเพื่อการเรียนรู้ สนุกสนานก็ประถมก็ได้ เพื่อความบันเทิงก็ 6-12 ปี แต่พ่อแม่ควรให้คำแนะนำแต่ถ้าเป็นโซเชียลมีเดียควร 13 ปีขึ้นไป เพราะเป็นวัยที่เริ่มรู้จักความยับยั้งชั่งใจได้ แต่สื่อสังคมออนไลน์ก็ยังอันตรายอยู่ ก็ต้องใช้อย่างมีการกำกับดูแลจากพ่อแม่ด้วยเช่นกัน

ถาม: มีช่องทางใดบ้าง ที่พ่อแม่สามารถปรึกษา ขอคำแนะนำในการเลี้ยงดูลูก ที่มีปัญหาจากสื่อออนไลน์ ในปัจจุบัน?

ตอบ: ถ้าตอนนี้กรมสุขภาพจิต 1323 อันนี้คือ มีปัญหาความเครียดแล้วนะ แต่จริง ๆ แล้วพ่อแม่ควรที่จะปรึกษานักจิตเวช จิตแพทย์ที่ใกล้บ้านของท่าน หรือกระทั่งการปรึกษาระหว่างพ่อแม่ด้วยกัน หรือ ครูที่โรงเรียนของลูก คิดว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่จะพาปัญหาคลายความกังวลใจไปได้ อย่างลืมน่าปัญหาเด็กนั้นพ่อแม่หลายคนก็ร่วมกันคิดกันแก้ไขปัญหา การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันจะเป็นเรื่องที่จะช่วยกันคิดหาทางออกได้ มากที่สุด ยากกว่านั้นก็คงต้องปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง

ถาม: มีหลักการหรือและเทคนิคในการเลี้ยงลูกของตัวเองอย่างไร?

ตอบ: มันยึดตามหลักเกณฑ์ยาก เพราะมันมีเรื่องของความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่มากกว่าตำรา หรือตามบทบาทขององค์กรที่ตนเองทำ จริง ๆ แล้วเราในฐานะพ่อแม่ จะยึดถือลูกเป็นหลัก เขาเป็นคนอย่างไร มีจุดแข็งจุดอ่อนอะไร แล้วเราก็ให้ข้อมูล ประเด็น กระแสสังคมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเขา โดยมีเป้าหมายว่าเขาต้องมีความสุข ความปลอดภัย และเราทำหน้าที่ของความ เป็นพ่อแม่ให้เต็มที่ คอยสนับสนุนให้คำปรึกษาแก่เขา ยึดลูกเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาและพยายามคุยกับเขา มอบความรักและเวลาให้มาก ๆ

ถาม: รัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้างเพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ที่ทันสมัย?

ตอบ: หน่วยงานต่าง ๆ ทำหน้าที่และภาระกิจตามกฎหมายให้เต็มที่ก็พอ อย่างเช่นหน่วยงานที่ต้องทำหน้าที่ในการผลิตสื่อก็ทำไป หน่วยงานที่ทำหน้าที่ทบทวนปรับปรุงแก้ไขกฎหมายที่ยังเป็นช่องโหว่อยู่ที่ยังไม่สามารถบังคับใช้ได้ ในกรณีที่เกิดได้รับผลกระทบจากการล่อลวงออนไลน์ก็ทำไป ส่วนตัวคิดว่าเครือข่ายในชุมชน ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน อันนี้ตัวบุคคลควรได้รับการให้ข้อมูลให้เขาได้สื่อสาร เสริมความรู้ให้เขา ได้คุยกับลูกหลานซึ่งจะเข้าถึง ที่ว่ามันจะเข้าถึงโดยการคุย สื่อสารด้วยวาจาจะดี และถ้าเขามีความรู้ บางคนเก่งเรื่องสื่อก็ผลิตได้ในหน่วยเล็ก ๆ แต่ถ้าไปอาศัยรัฐมันไม่ถึงกลุ่มเป้าหมาย

ถาม: แนวคิดการปกป้องเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ สำคัญอย่างไร ที่รัฐจะต้องลงมากำกับดูแลรัฐดูแล กับพ่อแม่ดูแลเด็ก แตกต่างกันอย่างใด?

ตอบ: ปัจจุบันประเด็นปัญหามันซับซ้อนและเกินกำลังที่พ่อแม่จะดูแล อย่างประเด็นออนไลน์นี่ก็เป็นเรื่องของเทคโนโลยี ยิ่งทันสมัยก็ยิ่งกลายเป็นเครื่องมือของคนร้ายที่จะแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศจากเด็กได้ง่ายขึ้น สามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ช่องทางสื่อซับซ้อนขึ้น รอดพ้นการจับกุมได้ง่ายขึ้น ซึ่งถ้าพ่อแม่ไม่ได้อยู่ในแวดวงที่พูดคุยกันเรื่องนี้ โอกาสที่จะรับรู้เรื่องเหล่านี้ก็จะน้อยมาก พ่อแม่ไม่มีข้อมูลก็ไม่สามารถบอกลูกให้ระวังได้อย่างไร มีตัวอย่างอย่างไร อันนี้คือจุดหนึ่ง เราจะให้พ่อแม่ดูแลโดยลำพังไม่ได้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือบุคคลแวดล้อมอื่น ๆ อาจไม่ใช่ราชการ ก็ควรช่วยเหลือในเชิงอาหารต่อกัน อย่างถ้าเป็นครูก็จะติตงที่ว่าเขาได้รับสื่อมาเลย อาจจะเป็นสื่อที่โรงเรียนณรงค์ ครูได้รับมาแล้วบอกเด็ก และถ้ามีการประชุมผู้ปกครองหากว่ามีเหตุการณ์วิกฤตก็สามารถบอกได้เลย หรือถ้าต้องช่วยเหลือเด็กรายบุคคล การทำงานระหว่างครูกับผู้ปกครองก็จะเกิดขึ้น ถ้าผู้ปกครองเดี่ยว ๆ เลยจะยาก อย่างสื่อทางออนไลน์ โทรทัศน์ ก็ไม่

แม้ว่าจะเข้าถึงผู้ปกครองหรือเปล่า มันก็เป็นการยากที่จะช่วยเหลือลูกเพราะไม่มีข้อมูล ถ้ามีข้อมูล มีการสื่อสารตรงครึกมาก ๆ แต่เขาไม่สนใจ ก็ไม่มีใครช่วยได้แล้วเหมือนกัน ถือว่าเขาบกพร่องในการทำหน้าที่พ่อแม่ ที่จะต้องให้คำปรึกษา แนะนำและดูแลบุตร ซึ่งตรงนี้ก็จะเป็นปัญหาที่เกิดจากพ่อแม่ แต่ถ้าสื่อต่าง ๆ ไม่มีการรณรงค์ ไม่มีการบอกกล่าวทำให้พ่อแม่ไม่รู้ อันนี้ก็ไม่สามารถโทษตัวของพ่อแม่ได้

ถาม: ปัญหาเรื่องการล่อลวงทางเพศในสื่อออนไลน์น่ากลัวและกังวลไหม?

ตอบ: เป็นเรื่องที่น่าห่วงมากที่สุด เพราะผลกระทบจากปัญหานี้รุนแรงเกินกว่าที่ตัวเด็กจะรับได้ในวัยของเขาและส่งผลกระทบต่อพ่อแม่ ครอบครัวทุกคน สิ่งที่น่าห่วงจากภัยอินเทอร์เน็ตตอนนี้คือ เด็กและเยาวชนถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ ด้วยความที่วัยของเขาขาดวุฒิภาวะ จึงทำให้หลงเชื่อผู้อื่นได้ง่าย เด็กผู้ชายก็ถูกแซทชวนเชิญให้เปิดกล้องโชว์ของลับ สุดท้ายโดนแบล็คเมลล์ข่มขู่ ซึ่งน่าห่วงกว่าเด็กผู้หญิงที่ถูกแซทชวนให้ออกไป สุดท้ายถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ รองลงมาก็เป็นปัญหาเด็กติดเกมหรือเข้าไปเล่นพนันออนไลน์ตลอดจนการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์

เพราะพ่อแม่ไม่มีโอกาสได้รู้ เขาก็ทำมาหากินปกติ ไม่ได้มีการอบรมให้ความรู้พ่อแม่แล้วในวันนี้ มันยากที่จะหาพื้นที่นั้นที่พ่อแม่มาเรียนรู้เรื่องภัยพวกนี้ ดังนั้นพ่อแม่ต้องช่วยตนเองด้วยการหาตามอ่านข่าวเรื่องราวเหล่านี้บ้าง

ถาม: ในฐานะคุณแม่ และ ผอ.ศูนย์ COPAT มีวิธีการอย่างไร ในการปกป้องลูกตนเอง จากสื่อออนไลน์บ้าง เช่นวิธีการพูดคุยกับลูกให้รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ ต้องทำอย่างไร?

ตอบ: ส่วนใหญ่จะยกตัวอย่างเหตุการณ์จริง เพราะทำงานในเรื่องของเด็กและเยาวชน ก็จะมีข้อมูลที่ได้รับมา และนำข้อมูลที่เหมาะสมกับวัยของลูกให้เขาได้รับรู้และระมัดระวัง แต่ส่วนใหญ่จะยกตัวอย่างให้เป็นเหตุการณ์สมมติให้เขาารู้ และเกิดการระมัดระวังตัว เราไม่ได้บอกอย่างเดียว แต่เราคุยแบบจำลองสถานการณ์ให้ดูเลยว่าถ้าหากมีคนขอเพิ่มเป็นเพื่อนมาที่เราไม่รู้จักและมีลักษณะอย่างนี้ลูกจะตอบอย่างไรแบบนี้มาแบบคิดปกติหรือไม่ และมีข้อตกลงในครอบครัวว่าในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ จะมีระยะเวลาในการใช้สื่อเท่าใด อย่างแรกเลยในเรื่องการแสวงหาความบันเทิงบนจอแท็บเล็ต มือถือแบบไหน ช่วงเวลาไหนเหมาะสม ไม่ใช่การบังคับกัน รวมทั้งการใช้โซเชียลมีเดีย จะต้องมีการระมัดระวังอะไรบ้าง จะต้องมีการปิดการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ไม่รับเพื่อน โพสต์สถานะหรือเช็คอินว่าอยู่ที่ไหนให้คนอื่นรู้ เพราะเราไม่รู้ว่ามีใครจับจ้องเราอยู่บ้าง รวมทั้งถ้าถูกขู่หรือล่อลวง ต้องรีบบอกพ่อหรือแม่ทันที และให้เขามั่นใจว่าพ่อแม่ช่วยเหลือเขาได้ เหล่านี้เป็นวิธีการที่พ่อแม่ต้องคุยกับลูกตั้งแต่นั้น ๆ อย่างมาคุยหลังเกิดเหตุเพราะบางครั้งความเสียหายมันร้ายแรงมากเกินไป

ถาม: ทำอย่างไรให้ลูกไว้วางใจเราที่จะคุยเรื่องการใช้สื่อได้?

ตอบ: ขอเล่าจากประสบการณ์ของลูกตัวเอง ถ้าวัยนี้อย่างแรกเลยเราต้องให้เขาเชื่อและวางใจเราก่อน เราต้องทำตามกติกาที่ตกลงกับเขา เช่น เราบอกว่าเราจะไม่เข้าไปแอบดูเฟซบุ๊ก หรืออะไรก็ตามที่เป็นการล้ำ

เส้นเขา เราก็ต้องทำตามนั้น ถ้าเราเอะใจ อยากถามอะไรเราต้องเข้าไปคุยแบบเป็นส่วนตัวเขา อย่างเช่น สมมติว่ามีแอดเคาท์นี้ตามไปแอดเฟรนด์กับเด็ก ๆ ในวัยนี้ ไม่รู้ของลูกมีไหม ลองเช็คดู เราก็ต้องให้เขาได้เช็คเอง ถึงแม้ว่าเราจะรู้ทุกอย่างแต่เราก็ต้องให้เขาบอกเราเอง เราห้ามไปทำอะไรเด็ดขาด จะทำให้เขาเชื่อใจเรา บางทีเด็กวัยรุ่นเขาจะไม่บอกเอง เราก็ต้องหมั่นคอยสังเกตเขา ไม่ใช่การสังเกตอย่างเป็นทางการ เป็นเราจะสังเกตผ่านกิจกรรมที่เราทำร่วมกัน ต้องรู้จักลูกว่าถ้าเขามีพฤติกรรมที่ซึ่มเศร้า มีความกังวล อาจดูจากสีหน้าหรือการโต้ตอบ เราต้องถามเขาว่าเกิดอะไรขึ้น รวมทั้งการถามก็ต้องใช้หลักจิตวิทยา และต้องใจเย็นในการคุย เพราะส่วนใหญ่จะเป็นการรู้เท่าไม่ถึงการณ์และความผิดพลาด อย่างเช่นเด็กผู้หญิงไปผลอพลาดพลั้งเสียตัวให้กับคนแปลกหน้าหรือเพิ่งรู้จักกันในอินเทอร์เน็ต

ถาม: เด็กสมัยนี้ชอบดูสื่อในยูทูป หรือเลียนแบบคนในอินเทอร์เน็ตด้วย จะสอนเขาอย่างไร?

ตอบ: เด็กสมัยนี้ดูคลิปในอินเทอร์เน็ตมาก ก็ส่งผลต่อการเลียนแบบมากมาย แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ อาจเกิดพฤติกรรมเลียนแบบโดยไม่รู้ตัว สมมติอย่างสั้น สเต็ปแรกเลย ก็ถ้าให้เล็กลงแล้วสอน ณ จุดนั้น แล้วปิด สเต็ปที่สองบางครั้งเขาเผลอเพราะเขาใช้เวลาดูและจำมา แล้วแสดงมันออกมาเราจะต้องบอกเขาว่า นี่เผลอที่เกิดจากการดู เห็นไหมมันติดอยู่ที่ตัวลูกโดยที่ไม่รู้ตัว และมันไม่เหมาะสม มันไม่ควร และสังคมเขาไม่ทำกัน สมมติมันเป็นการกลั่นแกล้งเพื่อนเป็นการทำร้ายจิตใจเพื่อน ก็ต้องคอยกำกับหลายชั้น และโดยระยะยาวก็คอยบอกสอนไป เราก็คงไม่รู้ว่ามันมีลอคเกอร์อะไรบ้างเพราะว่ามันมาก เด็กเขาล้าเรามาก แต่ถ้ามีเวลาพอแม่ก็ควรไปคุยกับเขาบ้าง ถามว่าดูอะไรและก็ใช้เวลาดูกับเขาช่วงหนึ่งมันจะพอเห็นว่าเรื่องนี้มันสื่อถึงอะไร ประเภทไหน รุนแรง หยาบคาย แล้วก็สอน พ่อแม่รู้เท่าทันสื่อพวกนี้ไม่ใช่หวอหอก แต่ต้องคลุกคลีกับลูก ใช้วิจารณ์ญาณและสัญชาติญาณว่าอันนี้มันดีหรือไม่ดี ต้องรีบบอก สมมติว่าเราไปก๊าสที่เด็กว่าเราจะสร้างคนคนหนึ่งให้มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม และเห็นแก่สังคมไม่เห็นแก่ตัว เราอยากสร้างให้เขาเป็นยังงั้น นั่นก็คือว่าต้องพบเจอในสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีก็พบเจอได้ แต่ต้องมีผู้ใหญ่คอยให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ถ้าเรามีแนวคิดที่เราสอนเขาอย่างนี้ ไม่ว่าลูกเราจะดูอะไร หรืออยู่ท่ามกลางบรรยากาศแบบไหนเขาก็จะได้รับการหล่อหลอมความคิดนี้จากเราซึ่งเป็นพ่อแม่ พ่อแม่ต้องเปิดใจ เปิดหู เปิดตา รับฟังข่าวสารข้อแนะนำดี ๆ และก็เปิดรับสื่อดี ๆ เพื่อนำปรับมาใช้กับบุตรหลานด้วย

ภัยออนไลน์วันนี้เป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมาก เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วจะมีแต่ผลกระทบที่ยากจะคาดเดาได้ ถ้าไม่ยอมให้ลูกประสบกับภัยออนไลน์ ผู้ปกครองจะต้องหมั่นแสวงหาความรู้ สนใจความเปลี่ยนแปลงไปของโลกเทคโนโลยีสื่อสารอย่างเท่าทัน ต้องสร้างเงื่อนไขตกลงการใช้งานกับลูก สอนให้ลูกรู้จักการคิดวิเคราะห์ และสอนเรื่องวิธีแก้ปัญหามา การเอาตัวให้รอดอย่างถูกต้องปลอดภัย และหากมีปัญหาจริง ๆ คือสอนให้ลูกแจ้งหรือบอกพ่อแม่ ขอความช่วยเหลือเป็น พ่อแม่ไม่ควรปิดกั้นโลกของการเรียนรู้ แต่ควรสร้างภูมิคุ้มกันสื่อให้กับเด็ก และอย่าปล่อยให้เด็กเผชิญกับโลกออนไลน์ตามลำพัง

22: “รู้เท่าทันข่าวลวง รู้ทันสื่อออนไลน์”

พีรพล อนุตรโสทธิ

ผู้ผลิตและพิธีกรรายการ อสมท.จำกัดมหาชน ศูนย์ซีวอร์ก่อนแชร์

“พีรพล อนุตรโสทธิ” เป็นชายหนุ่มใส่แว่นที่คุณมักเห็นบ่อย ๆ ในรายการโทรทัศน์ ทางช่อง 9 โมเดิร์นไนน์ เขาผลิตรายการ “ซีวอร์ก่อนแชร์” รายการโทรทัศน์สร้างสรรค์ ต้นแบบของการตรวจสอบข้อมูลข่าวสารที่คนไทย ชาวเน็ตมักแชร์กันโดยที่ไม่รู้ว่าจริง หรือเท็จ คุณพีรพล หรือ “โยแวร์” เป็นนักข่าวที่เพียรอุทิศสละ ต่อสู้กับความไม่รู้อ ความลวง และความเชื่อที่ปราศจากเหตุผล กลับกันเขาก็กังวลอย่างมากว่า เด็กและเยาวชน วันนี้จะรู้เท่าทันสื่อได้อย่างไร

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. ปัญหาของข่าวปลอมในอินเทอร์เน็ต
2. บทบาทพ่อแม่ในการสอนลูกู้เท่าทันสื่อ
3. เทคนิคในการตรวจสอบข่าวปลอม

ถาม: ในมุมมองของคุณพีรพล ปัจจุบันมีสถานการณ์ปัญหาจากสื่อออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนบ้าง?

ตอบ: สื่อออนไลน์ สื่อดิจิทัล ทั้งประโยชน์ ศักยภาพ และโอกาสในหลาย ๆ อย่าง ถ้าจะเป็นปัญหาคือมันจะเป็นพื้นที่ที่เด็ก เยาวชน จะได้รับผลกระทบจากมัน มากกว่าพื้นที่ใด ๆ จากในอดีต เพราะว่าพื้นที่สื่อออนไลน์ สื่อดิจิทัล มีความเป็นอิสระสูง และในเวลาเดียวกัน ก็มีความเป็นส่วนตัวสูง เด็ก ๆ สามารถที่จะเป็นตัวเอง เป็นคนอื่น หรือแสดงอะไรที่ตัวเองต้องการได้อย่างเต็มที่โดยที่ไม่จำเป็นต้องสนใจว่า จะต้องโดนตำหนิหรือว่าจะมีผลกระทบมากมายแบบที่เห็น ๆ กับตัว ถ้ามีภาพเหมือนไม่ได้อยู่ท่ามกลางสาธารณชน หรือคนที่เขาจำเป็นต้องมีความรับผิดชอบด้วย เช่น ไม่ได้อยู่ในห้องเรียน ไม่ได้อยู่ในบ้าน ท่ามกลางพ่อแม่พี่น้อง เด็กสามารถที่จะกำหนดอะไรได้ด้วยตัวเอง เขาจะทำอะไรก็ได้ทั้งนั้น ยิ่งเด็กจะมีผลต่อพฤติกรรม คือ ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ไม่ใช่ดิจิทัล ซึ่งเขาเกิดมา เขาเจอพื้นฐานสื่อดิจิทัลเลย ฉะนั้นเด็กจึงไม่ต้องมาเสียเวลาปรับตัว และเขาสามารถที่จะต่อยอดไปในหลาย ๆ อย่าง บางทีอาจจะทำได้ดีและเร็วกว่าผู้ใหญ่

ถาม: คุณพีรพลกังวลใจปัญหาใดเป็นพิเศษ?

ตอบ: ปัญหาที่เรามักพบเวลาอ่านข่าว จะเป็นเรื่องที่น่าจะเกิดไม่บ่อย แต่เรากังวลมากที่สุด คือปัญหาเด็กถูกล่อลวงผ่านสื่อออนไลน์ และส่งผลในด้านกายภาพ เช่น เด็กหนีออกจากบ้านไปอยู่กับคนที่เจอในโซเชียล ซึ่งจะมีผลกระทบในระยะเฉพาะหน้า แต่ผลต่อมากคือ เด็กตกเป็นเหยื่อของตัวเองในการที่เขาทำสิ่งที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะดิจิทัลเป็นสื่อที่มีพลังมาก เพราะเมื่อเขามีวิธีการ เขาก็จะทำอะไรแปลก ๆ ผิด ๆ ที่มันเป็นเป็นเรื่องไม่ได้ออกไป และผลกระทบตรงนี้จะกลายเป็นติดตัวเขาไปตลอด กลายเป็นว่า เด็กตกเป็นเหยื่อของตัวเอง และการที่เขาใช้คำตอบสนองความเป็นเด็กของตัวเอง เช่น เล่นมากไป ใช้แก๊งเพื่อน ใช้อะไรที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์

ถาม: ประสบการณ์จากการทำรายการข่าวซัวร์ก่อนแซร์ เป็นอย่างไร?

ตอบ: โดยส่วนตัวต้องสัมผัสข่าวลวง ข่าวปลอมมากในแต่ละวัน จากประสบการณ์พบว่าข่าวลวงหรือข่าวไม่จริงนั้นมีหลายรูปแบบ เช่น คนปล่อยข่าวต้องการเป็นคนแรกของข่าว เรียนรู้สังคมไทยว่าชอบเรื่อง ตราหมา ข้อมูลบางอย่างอาจจริงในอดีต แต่ปัจจุบันไม่ได้เป็นเช่นนั้นแล้ว หรืออาจจะแปลความหมายผิด สื่อผิด คนไม่รู้จริงเป็นต้นต่อข่าวแล้วพูดต่อจนข้อเท็จจริงคลาดเคลื่อนไปมาก ซึ่งหากผู้รู้จริงไม่ออกมาสื่อสารให้ความจริงกับสังคม ข่าวลวงก็จะมีน้ำหนัก ดังนั้นการทำงานเพื่อพิสูจน์ข้อเท็จจริง จึงต้องทำในหลาย ๆ วิธี เพื่อให้เหมาะกับคนทุกกลุ่มที่อาจรับสารมาจากสื่อที่หลากหลาย อย่างไรก็ตามขอให้นักพันธุวิทยาศาสตร์อย่าอ่อนแรง จนผลิตพันธุ์เดียวกันขึ้นมามาก เพื่อที่จะกล้ำสื่อข้อเท็จจริงต่อสาธารณะ เปลี่ยนสังคมไทยเป็นสังคมที่คิดเชิงเหตุและผล

ถาม: ในเรื่องข่าวลวง ข้อมูลเท็จ เรื่องนี้ผู้ใหญ่กับเด็กแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร?

ตอบ: แตกต่างกันนะครับ ชาวलगงนั้นหลากหลายคนอ่านได้ไม่เหมือนกัน ผมเคยอ่านงานวิจัยของต่างประเทศ ค้นพบว่า คนสูงวัยมักจะถูกหลอกจากข้อมูลเท็จ โฆษณาขายของ แชร่ลู่กโช้ หรือ สินค้าและบริการในสื่อออนไลน์ กระทั่งพวกโค้วท คำพูดของคนดั่ง หรือ ข้อมูลข่าวสารเรื่องสุขภาพ อาหาร เหล่านี้คนสูงวัยมีแนวโน้มที่จะถูกหลอกให้เชื่อ ให้เข้าใจผิดมากกว่าเด็ก ขณะที่เด็กและเยาวชนจะถูกหลอกในเนื้อหาเหล่านี้น้อยกว่ามาก สาเหตุคือ เด็กและเยาวชน หรือวัยรุ่น มีทักษะและความกระตือรือร้นมากกว่าที่จะตรวจสอบข้อมูลนั้น และ เขามตามในยุคที่การสืบค้นตรวจสอบข้อมูลนั้นว่าจริงหรือเท็จก่อนที่จะสรุป มันทำได้ง่ายกว่า หรือแม้แต่บริบทสังคมข้อมูลข่าวสารที่มันกว้างกว่า ทำให้เขาถูกหลอกได้น้อยกว่า ได้ยากกว่า แต่เด็ก ๆ ก็จะถูกหลอกลงโดยเรื่องอื่น ๆ แทน เช่น เรื่องความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ หรือ ถูกโจร คนร้ายที่แฝงตัวมาในสื่อออนไลน์ แสร้งว่าเป็นคนดี โดยมีสิ่งของแลกเปลี่ยนหรือความยอมรับ ซึ่งน่ากังวลเพราะวุฒิภาวะของเขาในการระมัดระวังเรื่องนี้มันน้อยกว่าผู้ใหญ่

ถาม: วันนี่มองโลกออนไลน์เป็นอย่างไร?

ตอบ: อย่างที่เราทราบกันในวันนี้ ว่าเด็กและเยาวชนทั่วโลก มีสถิติการใช้สื่อออนไลน์ที่เพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี ตัวเลขจากแต่ละแหล่ง จากแต่ละสำนักที่ทำสำรวจไม่ว่าจะมาจากภาครัฐ หรือเอกชน จากการสำรวจ หรือ การสังเกต จากต่างประเทศหรือในประเทศ ต่างก็ล้วนแต่บ่งชี้ว่าเด็กและเยาวชนใช้สื่อออนไลน์ สื่อดิจิทัลผ่านจอยอเล็กทรอนิกส์เร็วขึ้น มากขึ้น เสียยิ่งขึ้น

ส่วนตัวผม คิดว่าพ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง ควรมีแนวคิดที่อยากจะให้เด็กและเยาวชน เติบโตขึ้นมาอย่าง เท่าทัน ปลอดภัย และใช้สื่ออย่างเกิดประโยชน์สำหรับตนเองจริง ๆ การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ โดยเริ่มต้นที่ความเข้าใจของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู จึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง งานวิจัยส่วนมาก บ่งชี้ไปว่า หากพ่อแม่สร้างสภาวะแวดล้อมที่ดีที่บ้าน ความอบอุ่น และ การเลี้ยงดูที่ดี อาจเป็นตัวแปรต้นที่ดี แต่ก็ไม่เพียงพอที่จะส่งเสริม ป้องกัน คุ้มภัย แก่บุตรหลานให้เท่าทันโลกออนไลน์ได้

เราต่างก็รู้ว่า ในยุคดิจิทัล สื่อสังคมออนไลน์ มีอิทธิพลต่อคนรุ่นใหม่มากขึ้น ทั้งในเชิงการเรียนรู้ การสร้างตัวตน การสร้างชุมชนแห่งเพื่อน สร้างกลุ่มกดดันทางสังคม แต่ในอีกทาง สื่อออนไลน์ก็เป็นพื้นที่แห่งภัยออนไลน์ อาชญากรออนไลน์ที่แฝงกายเข้ามาทำร้าย ล่อลวงเด็ก หรือกระชกเด็กด้วยกันเองก็อาจใช้สื่อออนไลน์นั้นทำร้ายพวกเขาในวัยเดียวกันเอง

ปัญหาเช่น การกลั่นแกล้งออนไลน์ การถูกล่อลวงออนไลน์ การถูกทารุณกรรมทางเพศ การถูกแอบดูเฝ้ามองออนไลน์ที่มีต่อตัวเด็ก หรือ ผลกระทบจากสื่อดิจิทัล จากหน้าจอยอเล็กทรอนิกส์ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย การพักผ่อนนอนหลับ หรือสุขภาพจิต เช่นภาวะความเศร้า ความเครียด หรือภาวะหลงผิดต่อความจริงระหว่างโลกกายภาพและโลกออนไลน์ หรือ ต่อครอบครัว เช่นสัมพันธ์ทางที่เห็นห่าง ความเฉยเมยเย็นชา ที่มีต่อกันระหว่างคนในครอบครัว หรือต่อสังคม เช่น การส่งต่อความเกลียดชัง การรับส่งข้อมูลข่าวปลอม ข่าวลวง การไม่รู้เท่าทันสื่อ สุดท้ายคือผลกระทบต่อสังคม คือพฤติกรรมผู้คนที่เปลี่ยนแปลงไปอันเป็นผลมาจากการรับเอาเทคโนโลยีมาใช้อย่างไม่เท่าทัน ไม่กำกับควบคุมมัน แต่เทคโนโลยีเหล่านั้นกลับถูกนำมาใช้เป็นนายของเราเสียเอง

เราควรมีท่าทีอย่างไรต่อเทคโนโลยีกันแน่ ระหว่างรับเอามาใช้เพื่อความสะดวกสบายทันสมัยโดยไม่ต้องปิดกัน หรืออย่าเอามันมาใช้มายุ่งเกี่ยวในชีวิตเพราะมันมีผลร้ายมากกว่าผลดี คำตอบคือไม่ใช่ทั้งสองอย่าง แต่ควรเป็นการรู้เท่าทันสื่อและสร้างสมดุลของการใช้ให้เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนตั้งแต่เขาลึก ๆ

เป็นหน้าที่ของรัฐบาลทุกประเทศในโลกที่จะต้องปกป้องผู้เยาว์แต่ไม่ปิดกัน ต้องส่งเสริมแต่ไม่สงสัย ต้องห่วงใยและไม่ทอดทิ้ง ให้เด็กและเยาวชนเผชิญกับเหรียญสองด้านของเทคโนโลยีแต่เพียงลำพัง หากแต่มีพ่อแม่ที่ตระหนักในพิษภัยของสื่อออนไลน์ มีครูที่รู้เท่าทันสื่อ และมีสังคมที่ร่วมกันสร้างภูมิคุ้มกัน และสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรต่อการสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพในศตวรรษที่ 21

ถาม: อยากให้แนะนำเด็ก ๆ และคนใช้สื่อทั่วไป ในการระมัดระวังข่าวลวงออนไลน์?

ตอบ: เทคนิคสังเกตข่าวปลอมง่าย ๆ ด้วยตนเอง

1. อย่าหลงเชื่อหัวข่าว ข่าวปลอมมักมีข้อความพาดหัวที่สะอูดตา ฟังดูหวือหวาและไม่น่าเป็นไปได้
2. พิจารณาลิงก์อย่างถี่ถ้วน ลิงค์ปลอมอาจมีลิงก์ที่ดูคล้ายลิงก์แหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เว็บไซต์ข่าวปลอม จำนวนมากปรับเปลี่ยนลิงค์เล็กน้อยเพื่อเลียนแบบแหล่งข่าวจริง ซึ่งคุณสามารถไปที่เว็บไซต์และเปรียบเทียบ url กับแหล่งข่าวของจริงได้
3. ตรวจสอบแหล่งข่าว ให้ตรวจสอบจนแน่ใจว่าเรื่องนั้นเขียนขึ้น โดยแหล่งข่าวที่มีชื่อเสียงและน่าเชื่อถือ
4. สังเกตสิ่งที่ผิดปกติ เว็บไซต์ข่าวปลอมมักสะกดคำผิดหรือมีการจัดวางรูปแบบแบบที่ดูไม่เป็นมืออาชีพ
5. พิจารณารูปภาพของข่าวปลอม เว็บไซต์ข่าวปลอม มักมีรูปภาพหรือวิดีโอที่ถูกปิดเบือน บางครั้งรูปภาพอาจเป็นรูปจริงแต่ไม่เกี่ยวข้องกับบริบทของเรื่องราว คุณสามารถค้นหารูปภาพนั้นเพื่อตรวจสอบยืนยันแหล่งที่มาของรูปภาพได้
6. ตรวจสอบวันที่ ข่าวปลอมมักมีลำดับเหตุการณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล หรือมีการเปลี่ยนแปลงวันที่ของเหตุการณ์ที่ไม่ตรงกับความจริง
7. ตรวจสอบหลักฐาน สังเกตแหล่งข้อมูลของผู้เขียนเพื่อยืนยันว่าแหล่งข้อมูลนั้นถูกต้อง ข่าวที่ไม่มีหลักฐานหรืออ้างอิงจากผู้เชี่ยวชาญอาจเป็นข่าวปลอม
8. การเปรียบเทียบข่าวจากแหล่งอื่น หากไม่มีแหล่งข่าวอื่นที่รายงานเรื่องเดียวกันอาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าข่าวนั้นเป็นข่าวปลอม หากมีการรายงานข่าวนั้นจากหลายแหล่งข่าวที่คุณเชื่อถือ อาจเป็นไปได้ว่าเป็นข่าวจริง
9. ข่าวนั้นเป็นมุกตลกหรือไม่ บางครั้งเราก็แยกข่าวปลอมออกจากมุกตลกได้ยาก ให้ตรวจสอบดูว่า เรื่องนั้นมาจากแหล่งที่มาข้อขึ้นชื่อเรื่องล้อเลียนหรือเสียดสีหรือไม่ ตลอดจนน้ำเสียงของข้อมูลว่าเป็นไปเพื่อความสนุกสนานหรือไม่
10. บางเรื่องก็จูงใจสร้างขึ้นให้เป็นข่าวปลอม ต้องใช้วิจารณญาณในการอ่านและแชร์เฉพาะข่าว

ที่คุณแน่ใจว่าเชื่อถือได้เท่านั้น

ถาม: มองปัญหาเด็กติดเกมเป็นอย่างไร?

ตอบ: โดยปัญหาเด็กติดเกม ส่วนตัวมองว่า เด็กใช้เวลา หรือการจัดสรรเวลาให้กับอะไรบางอย่างที่มากเกินไป ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเด็กติดเกม เด็กติดเน็ต ติดเฟซบุ๊ก หรือติดโซเชียล ที่เป็นการติดอะไรที่เป็นส่วนย่อยของเว็บไซต์ เช่น ติดเว็บโคจร เป็นต้น เพียงแต่ปัญหาการติดเกมนั้น มีกลไกบางอย่างที่ทำให้เขาอยู่กับตรงนั้นนาน ทำให้เขาติด และมีผลเสียคือ เสียโอกาส ในการที่เขาควรจะทำได้ทำ หรือทำอะไรที่เหมาะสมที่คนในวัยเขาควรจะทำได้ในเวลานั้น หรือช่วงวัยนั้น ซึ่งเขาทำมากเกินไปจนเสียโอกาส เพราะมันจะต้องมีบางอย่างที่จะต้องเกิดขึ้นในเวลานั้นเท่านั้น อย่างเช่นถ้า 8 ขวบ เขาไม่ออกกำลังกาย ก็จะส่งผลต่อความสูงของเขาตลอดชีวิต ซึ่งถ้าเด็กอายุ 8 ขวบใช้เวลาในการเล่นเกมน เขาก็จะเสียโอกาสที่เขาควรจะทำได้ในเวลานั้น โดยเฉพาะสิ่งที่เขาแก้ไขไม่ได้

ถาม: พ่อแม่ควรมีวิธีการอย่างไรในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสื่อออนไลน์?

ตอบ: พ่อแม่ควรจะสนใจและรู้เท่าทันไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้ไปกับเด็ก โดยที่ทำให้เด็ก เขารู้สึกว่าเขาไม่ใช่ศัตรูที่เข้ามาแล้วจะเอาเทคโนโลยีไปจากชีวิตเขา พ่อแม่ต้องสร้างความรู้สึกไว้วางใจจากลูกตนเองให้ได้ เพราะว่าการที่พ่อแม่จะดูแลเด็กได้อย่างทั่วถึงจริงจริง ๆ ในโลกออนไลน์มันเป็นไปได้เลย ถ้าเด็กไม่ได้เปิดโอกาสให้พ่อแม่เข้าไปดูแลด้วยตัวเอง และการได้มาซึ่งความไว้วางใจนั้น ก็มีกระบวนการที่จะต้องใช้กับเด็กแต่ละคนด้วย ถ้าพ่อแม่งานยุ่งไม่มีเวลาให้กับลูก เด็กก็จะปิดบังพ่อแม่และใช้สรรพกำลังทุกอย่างเพื่อปิดบังตนเองด้วยการสร้างอาณาบริเวณจำกัดให้พ่อแม่อยู่ได้แคในบางจุด ส่วนตัวเด็กเขาก็จะไปสร้างโลกของเขาเพิ่มมากมาย อยากให้พ่อแม่เข้าใจว่าในความเป็นจริงการที่เราจะไปปิดกั้นลูกไม่ให้เข้าถึงอินเทอร์เน็ตเลยนั้นมันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ แต่ก็ควรจะทำให้เด็กเข้าใจและใช้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กได้ตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดในเเองด้วยตัวเอง เพราะว่าพ่อแม่คงไม่ได้อยู่กับเด็กได้ตลอดเวลา

ถาม: อายุ ที่เหมาะสมของเด็กที่จะใช้สื่อออนไลน์ ควรเป็นอย่างไร?

ตอบ: โดยอายุที่เหมาะสมในการให้เล่นสื่อออนไลน์ได้นั้น สำหรับผมมี 2 ข้อ คือ หนึ่ง พ่อแม่ต้องมีความรู้ ว่าอินเทอร์เน็ตที่เล่นผ่านคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต จะส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการทางสมอง อารมณ์ ภาษายังงแน่นอน พ่อแม่ควรรู้ว่าลูกควรมีโอกาสได้รับพัฒนาการอื่น ๆ ก่อนที่เหมาะสม เช่น การเขียนการอ่าน การเล่นหรือออกกำลังกาย ไม่ใช่ให้วัยเขาที่เป็นเด็กเล็กนั่งจ้องแต่จออย่างเดียว และข้อสอง คือ พ่อแม่จะต้องพิสูจน์ว่า เด็กจะมีวิถึการญาณมากพอในการดูแลตัวเองได้ดี ที่สำคัญในความเห็นของผมมองว่า ควรจะเกิดก่อนเด็กได้ไปโรงเรียน เพราะเมื่อเด็กเขาไปโรงเรียนเขาเจอแน่นอน ดังนั้นถ้าพ่อแม่มีความสามารถ มีศักยภาพมากพอ ควรจะให้เด็กได้จับและเรียนรู้ โดยที่สอนไปด้วยกัน

ถาม: ควรกำกับการใช้งานสื่อออนไลน์ของเด็ก (ลูก ๆ) อย่างไร ที่วัยต่าง ๆ จึงจะปลอดภัย?

ตอบ: โดยการที่จะป้องกันลูกจากสื่อออนไลน์ได้นั้น พ่อแม่ควรใช้ให้เป็นก่อน สอนเป็น และการจัดลำดับสิ่งที่จะต้องสอนลูกไปเรื่อย ๆ เป็นแบบไหน ซึ่งถ้าบ้านไหนไม่สามารถแก้ไขได้ เด็กเก่งกว่าพ่อแม่ไปแล้ว หรือรู้เยอะกว่าพ่อแม่ไปแล้ว เด็กก็ดูถูกพ่อแม่ว่า พ่อแม่ไม่รู้อะไร เด็กก็หลอกพ่อแม่ เมื่อเป็นในลักษณะแบบนี้ ก็จะต้องแก้ปัญหาแล้ว แต่หากบ้านไหนพ่อแม่ยังมีโอกาสก็ควรจะศึกษา และมีความรู้ ความเข้าใจในการใช้สื่อออนไลน์ เมื่อพ่อแม่รู้ประโยชน์ และรู้อันตรายจากสื่อออนไลน์ การรู้วิธีใช้ของสื่อออนไลน์ ให้ครบถ้วน เหมือนกับที่เรารู้ว่า อันไหนกินได้ อันไหนกินไม่ได้ เมื่อพ่อแม่รู้ก็จะสามารถจัดสรรให้เด็กได้ และไม่ปล่อยให้เด็กไปหาวิธีเล่นสื่อออนไลน์ด้วยตัวเอง

ถาม: รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้าง เพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์ในประเด็นที่พาดังกล่าว?

ตอบ: คิดว่ารัฐควรมีกฎหมายที่ทันสมัยและมีความรัดกุมที่เพียงพอ และมีเทคโนโลยีสามารถที่จะป้องกันปราบปรามคนร้ายจากสื่อออนไลน์ได้ เพราะว่าถ้าปล่อยเด็กให้ไปอยู่ในโลกออนไลน์ ถ้าไม่มีคนร้ายหรือไม่ค่อยมีคนร้ายเท่าไร โอกาสที่เด็กจะเสียก็จะยาก แต่ทุกวันที่เด็กเสีย เพราะรัฐไม่มีการควบคุมในการเข้าใช้สื่อออนไลน์ และไม่สามารถที่จะป้องกันได้ ทำให้เกิดคนที่กล้ากระทำความผิด มีการล่อลวงเด็ก ใช้เด็ก ซึ่งถ้าในทางกฎหมายจะต้องจัดการคนร้ายได้ตั้งแต่ต้นทาง ในทั้งหมดทุกวันนี้เรามองเด็กกับสื่อออนไลน์ว่า เด็กจะต้องระวังการใช้

แต่ว่าโดยส่วนตัวและเมื่อเรามองในระยะยาวการเฝ้าระวังจากสื่อออนไลน์ตรงนี้จะช่วยให้ประเทศไทยมีความก้าวหน้าด้วย เราควรมีเส้นทางหนึ่งที่ทำให้เด็กเป็นผู้สร้างได้ด้วย เช่น การเปิดโอกาสให้เด็กได้สร้างเทคโนโลยีดิจิทัล นวัตกรรมต่าง ๆ ด้วยวิธีของเด็กทั้งนี้ไม่ใช่แค่การเป็นผู้ใช้ที่ดี แต่จะต้องมีการบางคนที่มีความสามารถเยอะ ๆ ได้รับการส่งเสริมให้เขาได้เป็นผู้สร้าง เพื่อให้เด็กไทยของเราได้มีโอกาส และมีศักยภาพในการแข่งขันกับต่างประเทศ รวมถึงการมีเวทีใหม่ ๆ ให้เด็กได้ใช้โอกาส และในอนาคตที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันโลกดิจิทัลมีความสำคัญมากขึ้น ก็ต้องให้เด็กเป็นนักสร้างสรรค์ เป็นนักเขียน โปรแกรม หรือนักพัฒนาโปรแกรม

23: “การเล่นของเด็กในยุคดิจิทัล”

เช็มพร วิรุณราพันธ์

ผู้จัดการสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน

“เช็มพร วิรุณราพันธ์” หรือ “พีทยุย” หญิงสาวอารมณ์ดีและมองโลกในแง่บวก เป็นผู้ที่สร้างเสริมแรงบันดาลใจทางบวกที่ดีแก่คนที่อยู่แวดล้อมตัวเธอในการทำงานผลักดันเรื่องการพัฒนาเด็กและเยาวชนมาอย่างยาวนาน เธอเป็นคนแรก ๆ ที่พูดเรื่องการรู้เท่าทันสื่อในเด็ก การส่งเสริมความเป็นพลเมือง และการผลักดันพื้นที่สื่อดีในชุมชนโลกจริงและโลกเสมือนมาตลอดเวลา และวันนี้ เธอตั้งคำถามกับสังคมยุคดิจิทัลสมัยใหม่ว่า ทุกวันนี้เด็กได้เล่นมากน้อยเพียงใดและสังคมส่งเสริมการเล่นต่อเด็กอย่างไร เป็นเรื่องเล่น ๆ ที่ไม่ใช่เล่น ๆ เท่านั้น แต่การเล่นของเด็กวันนี้กลับสำคัญยิ่งกว่าแต่ก่อนมาก

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. การเล่นของเด็กในยุคดิจิทัล
2. ความสำคัญของการเล่น
3. เวลาเล่นและเวลาหน้าจอ

ถาม: วันนี้การเล่นของเด็กเป็นอย่างไร ทำไมจึงมาให้ความสำคัญ?

ตอบ: ปัจจุบันการเล่นของเด็กเปลี่ยนแปลงไปมาก การได้เล่นกับธรรมชาติน้อยลง ปัจจัยสำคัญเนื่องจากการศึกษาที่พ่อแม่ถูกกระแสด้านวิชาการ อยากรู้ให้ลูกได้เรียนโรงเรียนดี ๆ มีชื่อเสียง จึงมุ่งเน้นให้ลูกมีการศึกษาที่มุ่งเน้นไปสู่การแข่งขันกับคนอื่นให้ได้ จึงต้องส่งลูกเข้าไปเรียนกวดวิชาตั้งแต่อายุน้อย ๆ บางคนให้ลูกเรียนตัวตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนเป็นการเบียดเบียนเวลาที่ลูกควรจะได้เล่น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีที่ค่อนข้างเร็ว โทรศัพท์มือถือมีราคาถูกลง พ่อแม่จึงนำมาใช้ในการเลี้ยงลูก ทำให้ลูกเจี๊ยบ อยู่นิ่ง ๆ หรือทำให้สงบ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่พัฒนาในเรื่องความคิดสร้างสรรค์หรือทักษะชีวิตของเด็ก และ 3. การเปลี่ยนของสภาพแวดล้อมในสังคม ที่นอกบ้านอาจจะอันตรายเพิ่มมากขึ้นกว่าอดีต เด็กจึงถูกพ่อแม่ห้ามไม่ให้ไปเล่นนอกบ้าน เพราะฉะนั้น พ่อแม่และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจะต้องช่วยกันคืนชีวิตความเป็นเด็กให้กับเด็ก

ถาม: ทุกวันนี้เด็กใช้สื่อมาทดแทนการเล่น พ่อแม่บางส่วนก็หิวยี่นมือถือให้ลูก เล่นอยู่ในบ้าน คุณมองเรื่องนี้อย่างไร?

ตอบ: ก็กังวล เพราะสถานการณ์ทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งเทคโนโลยี วิถีชีวิตที่เร่งรีบ แข่งขันสูง เด็กถูกคาดหวังและบีบคั้นให้แข่งขันด้านการศึกษา ต้องตื่นเพื่อเข้าเรียน เรียนพิเศษเพิ่มเติม จนไม่มีเวลาเล่น หรือการใช้เวลากับสื่อ ดิดหน้าจอ ไม่ต่ำกว่าวันละ 8 ชั่วโมง ทำให้ “การเล่นอิสระ” (free play) น้อยลง ประกอบกับพ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ใหญ่ในสังคมไม่เข้าใจ ไม่เห็นความสำคัญของการเล่นอิสระ ปิดกั้นโอกาสในการเล่นอิสระของเด็ก สถานการณ์เหล่านี้ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของเด็ก เยาวชนในหลายด้าน เช่น ปัญหาการขาดกิจกรรมทางกาย ภาวะโรคอ้วน ความเครียด ปัญหาการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและคนรอบข้าง การเข้าสังคม ฯลฯ

ถาม: การเล่นสำคัญอย่างไรกับการเรียนรู้?

ตอบ: สำคัญมากเพราะการเล่นช่วยวางรากฐานการเรียนรู้ เป็นส่วนสำคัญของชีวิตในเด็ก โดยเฉพาะการเล่นอิสระ ที่จะเล่นแบบไหนอย่างไรก็ได้ตามแต่จินตนาการของเด็ก เช่น บทบาทสมมุติ เล่นผจญภัย ซึ่งจะทำให้เด็กมีร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถค้นพบศักยภาพของตนเอง สู่การมีเป้าหมายในชีวิต และเป็นกระบวนการสร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบและปูพื้นฐานสู่ความเป็นพลเมือง หรือในกลุ่มเด็กที่ขาดโอกาสการเล่นจะเป็นสิ่งที่ช่วยเยียวยาจิตใจ ลดความเครียด และความกดดัน เมื่อพบปัญหาชีวิตก็จะเลือกทางออกที่ดีให้แก่ตนเองได้

ถาม: บทบาทพ่อแม่กับการเล่นของเด็กวันนี้ เป็นอย่างไร?

ตอบ: พ่อแม่ที่ไม่เข้าใจหลักแก่นแท้ของการเล่น ก็อาจจะเป็นอุปสรรคสำคัญในการขัดขวางการเล่นของลูก เพราะได้รับผลจากการศึกษาที่เน้นบรรยากาศแบบแข่งขัน ซึ่งหากสังคมไทยยังมองการเรียนรู้ของเด็กกว่าเป็นแห่งของวิชาการและเพื่อการแข่งขันก็จะมุ่งให้เด็กเน้นไปในเรื่องวิชาการ แต่ถ้าหากเข้าใจว่าการเรียนรู้

ของเด็กไม่ใช่เพียงแค่วิชาการเท่านั้น ต้องเข้าใจว่าการเรียนคือชีวิต ที่ต้องเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิตอื่น ๆ ด้วย

ถาม: เด็กสมัยนี้อาจจะไม่เล่น หรือเล่นน้อยลง ไปใช้เวลากับสื่อออนไลน์มากขึ้น มองเรื่องนี้อย่างไร?

ตอบ: ส่วนที่มีผลกระทบต่อปัญหาก็คือ เรื่องของการใช้เวลาการจัดการที่ไม่เหมาะสม ก็พบว่าเด็กใช้เวลาอยู่กับสื่อออนไลน์มีถือมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเลยคือเด็กอายุน้อย ๆ เรามีการสำรวจเด็กเล็ก เด็กปฐมวัยในศูนย์เด็กเล็ก จะพบว่าพ่อแม่ให้เข้าถึงมือถือ หรือแท็บเล็ตตั้งแต่ 1 ขวบ หรือจะเข้าถึงก่อนหน้านั้นก็มี เด็กที่ใช้ก็จะใช้ระยะเวลาที่ยาวนานอันนี้ไม่ใช่เฉพาะเด็กผู้ใหญ่ก็ด้วย ทำให้เกิดปัญหาในเรื่องของอารมณ์ในวัยของเด็กควรได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ในส่วนนี้ก็จะหายไปมันจะทำให้พัฒนาการต่าง ๆ ล่าช้า และจะทำให้มีปัญหาสุขภาพ สังคม ครอบครัว ทำให้พัฒนาการด้านอื่นขาดไป ในแง่บวกคิดว่าเทคโนโลยีพวกนี้ ทำให้เด็กเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็วมากกว่าในอดีต

ถาม: สิ่งที่พ่อแม่ควรเข้าใจ ระวังตรงไหน ในสื่อออนไลน์ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน มีอะไรบ้าง?

ตอบ: อันนี้ก็กฎหมายมันมีกำหนดอยู่แล้ว และในเรื่องของความรุนแรง เรื่องเพศ เรื่องการพนัน เรื่องค่านิยมที่ฟุ่มเฟือย มีการกำหนดองค์ความรู้ในเรื่องนี้อยู่แล้วมันไม่ได้ห้ามทั้งหมดแต่ว่ากระบวนการเรียนรู้ของเขาพร้อมมีช่วงไหน สามารถแยกแยะวิเคราะห์ได้อย่างไร

ถาม: อายุ ที่เหมาะสมของเด็กที่จะใช้สื่อออนไลน์ ควรเป็นเท่าไร?

ตอบ: คิดว่าน้อยกว่า 3 ขวบก็ยังไม่ควรที่จะเข้าถึงเพราะว่าโดยพื้นฐานมันยังมีสื่ออื่น ๆ ที่ยังส่งเสริมพัฒนาการจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ได้ดีกว่า ที่สำคัญคือเรื่องของระยะเวลาในการใช้ไม่ควรเกินครึ่งชั่วโมง หรือว่าไม่ควรติดต่อกันยาวนานเกินครึ่งวันระยะ ขึ้นกับวัยด้วยว่าระยะเวลาในการดูควรจะเป็นเท่าไร

ถาม: ทำอย่างไรให้เด็ก ๆ มีทักษะการเรียนรู้สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัย?

ตอบ: เราต้องใช้ชีวิตกับเขาช่วงเด็ก ๆ เราต้องให้เขาได้เล่น ให้เขาสัมผัสธรรมชาติ อ่านหนังสือ จนกระทั่งเขารู้สึกได้ว่าเขามีรสนิยมในการรับสื่อโดยเฉพาะเรื่องการอ่านเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้เด็กคิดวิเคราะห์ได้มันจะติดตัวไปตลอดชีวิต และจะทำให้เขาเข้าถึงโลกอีกใบหนึ่งที่เขาไม่อยากจะเสียเวลากับการออนไลน์หรืออะไรที่มันอาจจะไม่ตอบโจทย์ในชีวิตเขา แต่ว่าช่วงเล็ก ๆ ถ้าตัวเองเลี้ยงลูกก็อยากให้ลูกเล่นอิสระสร้างสรรค์ มีทักษะทางสังคมที่ดีกับเด็กคนอื่นตามธรรมชาติ

ถาม: บทบาทพ่อแม่ในการส่งเสริมลูกใช้สื่ออย่างรู้เท่าทัน?

ตอบ: อันนี้ก็จะเป็นไปตามพัฒนาการช่วงวัย และความสนใจอยู่แล้วว่าวัยไหนเขาสนใจในเรื่องไหนตรงส่วนไหนที่เป็นหน้าต่างแห่งโอกาสที่เราจะเสริมเข้าไปในเรื่องของพัฒนาการเพียงแต่เรื่องของการใช้สื่อหรือว่าทักษะที่เราจะจัดการให้เด็กสามารถเข้าใจได้ ตอนนี้นั้นเกิดปัญหาที่พ่อแม่เอง ไม่ได้เป็นแบบอย่างและพร้อม

ที่จะเป็นสะพานในการใช้สื่อกับลูกในเชิงควบคุมมันก็ไม่ได้ มันต้องจัดการตัวเองไปด้วย แล้วก็เชิงปลูกฝังวินัยในการใช้สื่อช่วงไหนควรจะใช่ หรือควรใช้เวลาในการเล่น มันต้องวางกติการ่วมกันในครอบครัว

ถาม: รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการใดบ้าง เพื่อปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชน?

ตอบ: อันแรกเลยคิดว่าความเข้าใจของผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมเด็ก อาจจะทำความเข้าใจในเรื่องของการใช้สื่อที่มีการปรับเปลี่ยนเทคโนโลยีไปอย่างรวดเร็วได้แค่ไหนและรับมือทันได้อย่างไร เพราะว่าตอนนี้พ่อแม่ผู้ปกครองคุณครู ผู้ใหญ่ ผู้สูงวัยที่ดูแลเด็ก ขาดความเข้าใจเรื่องนี้ยังรับมือไม่ทัน เพราะว่าเทคโนโลยีตอนนี้เปลี่ยนไปเร็วมาก และก็สังคมไทยเรายังไม่มีบทเรียนไม่มีประสบการณ์ยังไม่เรียนรู้ประโยชน์ว่าเราจะต้องอยู่กับตรงนี้ยังไง ทักษะที่จะสอนเด็ก ๆ ถือว่าผู้ใหญ่เองก็ไม่มีความรู้เท่าทันสื่อ แม้อายุจะมากกว่ามีประสบการณ์กว่า แต่ว่าเรื่องนี้เป็นทักษะที่ทุกวัยจะต้องเรียนรู้ เพื่อที่จะเข้าใจในการใช้ประโยชน์ให้เกิดในเชิงบวก การบริหารจัดการเวลา ความรับผิดชอบ การที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเราในเวลาที่เราส่งต่อ แชร์ข้อมูล มันถึงจะไปดูแลเด็กได้

อีกอย่างเราจะต้องผนวกเรื่องนี้เข้าเป็นการสร้างทักษะชีวิตของเด็ก ไม่ใช่เราจะต้องใช้วิธีการควบคุมบังคับอย่างเดียว แต่เราจะต้องใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นเครื่องมือของการสร้างทักษะชีวิตให้เด็กเกิดการเรียนรู้ เอาไปใช้ประโยชน์ ให้เด็กเกิดการสร้างสรรค์ เกิดการรับผิดชอบได้อย่างไร ก็คือเขาต้องไม่ทิ้งทักษะชีวิต ให้สื่อเป็นแค่เครื่องมือไม่ใช่ให้เข้ามามีอิทธิพล หรือว่าทำให้เกิดการแตกร้างในครอบครัว เรื่องของความสัมพันธ์ของครอบครัว

ครอบครัวเองก็ต้องเรียนรู้ว่าจะต้องอยู่กับเทคโนโลยีได้อย่างไร เอามาเสริมเรื่องของการสร้างทักษะ คิดว่าเรื่องควบคุมไม่น่าจะเป็นยุทธศาสตร์เพียงอย่างเดียวเพราะไม่คิดว่ามันจะควบคุมได้ มันต้องดูแลแยกแยะไปว่าในวัยนี้ ใครบ้างที่มีบทบาทที่เกี่ยวข้องสำคัญกับเด็ก ครอบครัวสำคัญไหม พ่อแม่ สิ่งแวดล้อมพ่อแม่ แต่ว่าในเรื่องทักษะที่เราจะต้องสร้างเด็กเยาวชนของเราเพราะไม่มีกลไกไหนที่จะมีประสิทธิภาพเท่าการปกป้อง มันไม่ใช่มาตรการใดมาตรการหนึ่ง มันต้องปกป้องทำไปพร้อม ๆ กันมันต้องเป็นคนที่ใกล้ชิดเด็ก ส่วนตัวไม่เชื่อว่าภาครัฐอย่างเดียวจะสามารถดูแลได้ทั้งหมด ภาคธุรกิจ ภาคสังคม ภาคชุมชนก็ต้องเข้ามาส่วนร่วม ไม่ได้ดีต่อครอบครัวอย่างเดียว มันเหมือนเกิดการเรียนรู้ร่วมกันและก็ต้องผนวกไปกับเรื่องทักษะชีวิตว่าเรื่องนี้จะเข้าไปเสริมยังไง เพราะจะบอกว่าพ่อแม่จะต้องมีทักษะในการเรียนรู้ก่อนมันก็ไม่จำเป็นเสมอไปลูกก็อาจจะสอนพ่อแม่ได้ เพราะฉะนั้นมันก็ต้องเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันกับครอบครัว

ถาม: พูดถึงการเล่นแล้ว การอ่านล่ะ วันนี้ยังมีความสำคัญอีกไหม?

ตอบ: สำคัญค่ะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กปฐมวัยตั้งแต่อายุน้อยกว่า 6 ขวบลงมา สื่อที่เขาจะต้องได้ปฏิสัมพันธ์มาก ๆ ก็คือสื่อบุคคลจากการอ่านนิทานหรือว่าสื่อเสียง สื่อที่มีความหลากหลาย หรือว่าสื่อที่พื้นฐานด้านพัฒนาการเด็กไม่ควรลดสื่อแบบใดแบบหนึ่งที่ใช้เวลานาน ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทคโนโลยีที่ขาดจินตนาการ ขาดความคิดสร้างสรรค์ หรือขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เรื่องของเด็กเล็กนี้ควรจะปูพื้นฐานให้เขาใช้สื่อ

ที่หลากหลาย แล้วก็ส่งเสริมเรื่องการอ่าน การอ่านเป็นหัวใจของการคิดวิเคราะห์และการจับประเด็น เขาควรจะได้เข้าถึงสื่อหนังสือนิทานที่มันสวยงาม หรือภาพที่มันงดงาม หรือสื่อเสียง สื่อต่าง ๆ ที่สร้างจินตนาการ สื่อศิลปวัฒนธรรมรอบตัวเพื่อให้เขามีความสุนทรีย์

ถาม: พ่อแม่จะสอนลูกอย่างไร ให้เรียนรู้ที่จะปกป้องตนเองจากการกลั่นแกล้งทางสื่อออนไลน์ หรือ เจอคนแปลกหน้าในอินเทอร์เน็ต?

ตอบ: ส่วนหนึ่งพ่อแม่ก็ต้องเรียนรู้ว่าทักษะที่จะดูแลลูกคืออะไร เคล็ดลับในการปิดรับคอมเมนต์หรืออะไรที่มีผลกระทบต้องปิดไว้ ไม่ต้องติดตามเพื่อให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ คนใกล้ชิดต้องจัดการก่อนเลยดูแลสภาพจิตใจของเด็กก่อน ไม่ใช่หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งที่เราจะร้องเรียนอย่างเดียวต้องดูแลตัวเด็กด้วย ส่วนการจัดการประเด็นที่มันละเอียดกว่ากันไปตามกระบวนการตามกฎหมายอีกที สิ่งสำคัญคือสภาพจิตใจในตัวเด็กที่เราจะจัดการชีวิตของเขาอย่างไรอยู่ดูแลตัวเองยังไง หลังจากนั้นค่อยไปจัดการในเรื่องของการแชร์ข้อมูลดำเนินการทางกฎหมายต่อไป

ถาม: สุดท้ายอยากฝากอะไรถึงพ่อแม่ในเรื่องสื่อดิจิทัลสื่อออนไลน์ในวันนี้

ตอบ: สื่อมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต และค่านิยมตลอดจนพฤติกรรมเด็ก ในตอนนี้มันมีสื่อทุกประเภท ถ้าเราจะเป็นห่วงเราก็ต้องเป็นห่วงทุกประเภททุกเนื้อหา การเข้าถึงมันง่ายมาก เพราะเด็กเป็นคนสร้างเนื้อหาได้เองด้วย ถ้าเราจะเป็นห่วงมันคือเลยจุดนั้นมาแล้ว มันเกือบทุกประเภทแล้วตั้งแต่สื่อดิจิทัล สื่อโซเชียลมีเดีย ฯลฯ เราต้องมามองว่าให้เด็กเขาจัดการเองในเรื่องของการเข้าถึงสื่ออย่างไร วิทยุไหนที่เราจะต้องปกป้องเขา และวิทยุไหนที่เราจะทำให้เขารู้สึกว่าเขาใช้เวลาอยู่แค่นั้นในชีวิตประจำวันที่ต้องทำหน้าที่ต่าง ๆ ในวัยของเขาเอง เขาต้องมีทักษะในการบริหารจัดการชีวิตของเขา ต้องมีทักษะให้เท่าทันสื่อสารสนเทศ

อยากให้พ่อแม่ ครู ตระหนักว่า การปิดกั้นให้เด็กไม่ใช่สื่อเลยคงทำไม่ได้ แต่พ่อแม่ควรต้องส่งเสริมลูกตามพัฒนาการที่เหมาะสม ให้มากให้เร็วเกินไปก็ไม่ดี โดยเฉพาะการพัฒนาของเด็กเล็กในช่วงเริ่มต้นวัย 2 - 6 ปี ถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านอารมณ์ และด้านทักษะการเรียนรู้ทางด้านสมองและระบบประสาท การอยู่ร่วมกับคนอื่นที่มีความหลากหลาย มีความสามารถในการปรับตัว ยิ่งในยุค Thailand 4.0 ที่เด็กเติบโตท่ามกลางสื่อเทคโนโลยีที่อยู่ใกล้ตัว ซับซ้อน และหลากหลายมากขึ้น การดูแลปลูกฝังให้เด็กมีสุขภาวะที่ดีนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดี รู้จริงเป็นสิ่งสำคัญและควรเริ่มตั้งแต่วินาทีนี้

24: “การอ่าน: เครื่องมือเยียวยาปัญหาเด็กติดเกม”

ระพีพรรณ พัฒนาเวช

บรรณาธิการหนังสือภาพสำหรับเด็ก

“ระพีพรรณ พัฒนาเวช” อดีตบรรณาธิการสำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก ที่คลุกคลีอยู่ในแวดวงหนังสือเด็กมาเป็นเวลานานกว่า 30 ปี บรรณาธิการหนังสืออิสระ/ ผู้จัดการโครงการพัฒนาหนังสือและการอ่านเพื่อสร้างรากฐานการเรียนรู้และสุขภาวะของเด็กไทย ดำเนินการโดยแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมุมมองของเธอพาเรากลับไปยังจุดเริ่มต้นอันเป็นรากฐานของการพัฒนามนุษย์ด้วยสิ่งง่าย ๆ ที่เรียกว่า การอ่านสร้างสุข หรือ ความสุขที่ได้จากการอ่าน และด้วยความคิดที่เชื่อว่าการอ่านเยียวยาชีวิตได้

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. พฤติกรรมการอ่านของเด็กที่เปลี่ยนแปลงไป
2. ผลกระทบของสื่อดิจิทัลต่อพฤติกรรมการอ่าน
3. การส่งเสริมการอ่านให้เด็กและเยาวชน

ถาม: ในฐานะคนทำหนังสือเด็กมายาวนาน ความยากของการทำหนังสือเด็กเป็นอย่างไร?

ตอบ: หนังสือเล่มนั้นเป็นเครื่องมือหนึ่งในการพัฒนาเด็กอยู่แล้ว หนังสือสำหรับเด็กเล็กมันก็เป็นการให้ประสบการณ์ เพราะเด็กเล็ก อายุหนึ่งขวบครึ่งถึงสองขวบนั้น เขาออกไปไหนไม่ได้อยู่แล้ว โลกของเขาคือบ้าน หรือสถานที่ที่พ่อแม่พาไป หนังสือสำหรับเด็กเล็กมันจึงถือเป็นการเปิดโลก เป็นการให้ประสบการณ์แก่เด็กผ่านรูปภาพซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถสื่อสารกับเด็กได้อย่างเข้าใจมากที่สุด เป็นเครื่องมือพัฒนาเด็กที่ใช้ได้ง่ายที่สุดอย่างหนึ่ง นอกเหนือจากการที่แม่จะร้องเพลงให้ลูกฟัง ซึ่งสำหรับพ่อแม่บางคน เขาไม่รู้ว่าจะร้องเพลงอะไร หรือรู้สึกว่เสียงตัวเองไม่เพราะจึงไม่กล้าร้อง หนังสือจึงเป็นตัวช่วยได้ อ่านหนังสือให้ลูกฟัง ชี้ชวนกันดูรูปภาพ เป็นการกระตุ้นพัฒนาการของลูกได้อีกวิธีหนึ่งค่ะ

ความแตกต่างมันอยู่ตรงที่หนังสือสำหรับเด็กเล็กส่วนใหญ่จะเป็นภาพที่เป็นภาพเดี่ยว หรือภาพกึ่งเหมือนจริงมาก ๆ และส่วนใหญ่จะพื้นสะอาด ๆ และถ้าพูดถึงอะไรก็พูดถึงเรื่องนั้นเรื่องเดียว เช่น เสื้อผ้า, สี, ลูกบอล หรือของกลม ๆ อะไรอย่างนี้ มันก็จะเป็นภาพชัด ๆ และภาพเหมือนจริง เด็กเล็กยังไม่สามารถเข้าใจภาพที่มันถูกลดทอนไปมาก ๆ ได้ แต่พอโตขึ้นมาหน่อย สมองเด็กเขาจะเริ่มพัฒนาแยกแยะได้แล้ว อย่างกระดาษ แต่เราวาดหุยาวยื่นมานิด ๆ เด็กก็จะรู้แล้วว่ากระดาษ แต่ถ้าเป็นหนังสือเด็กนั้นกระดาษจะต้องเหมือนกระดาษมาก ๆ นะคะ นี่คือข้อแตกต่างทางด้านกายภาพนะ

ถาม: เด็กแต่ละวัยเรียนรู้จากหนังสือด้วยวิธีการอย่างไร?

ตอบ: โดยใช้ภาษา สายตา สมอง สร้างจินตนาการ ความเข้าใจ จดจำ เสียง รูปภาพ จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า นักอ่านชั้นก่อนภาษาแรกเริ่ม (ก่อนอนุบาล-อนุบาล) ไม่สนับสนุนให้สอนการอ่านอย่างเป็นทางการกับเด็กในระดับนี้ นักอ่านชั้นภาษาแรกเริ่ม (อนุบาล- ประถมศึกษาปีที่ 1) ใช้ภาพ ความหมาย และภาษาเป็นเครื่องมือหลักในการทำความเข้าใจกับเนื้อหา กระบวนการที่สำคัญที่สุดคือ การจับคู่เสียงกับคำที่ละคำ นักอ่านชั้นเริ่มต้น (ประถมศึกษาปีที่ 1) จะรู้จักใช้ข้อมูลที่หลากหลาย และใช้ความหมายของคำ เสียงของคำ หน้าตาของคำ ในการตรวจสอบการอ่านของตัวเองได้ นักอ่านชั้นรอยต่อ (ประถมศึกษาปีที่ 1-2) เด็กไม่ได้ใช้ข้อมูลจากภาพในการอ่านแต่ใช้ภาพเพื่อเสริมความเข้าใจให้ลึกซึ้งมากขึ้น และสามารถทำความเข้าใจกับข้อมูลในแผนภาพในงานเขียนเชิงสารคดีได้ หากหนังสือออกแบบมาอย่างดี เด็กก็ยังมีกลวิธีและองค์ความรู้ในการอ่านที่สูงขึ้น มีการตีความหมายที่ลึกซึ้งมากขึ้น และสามารถนำความเข้าใจไปประยุกต์ใช้ในด้านอื่น ๆ เป็นฐานการชอบจากการอ่านไปจนเติบโตนั่นเอง

ถาม: วิธีการปลูกฝังการอ่านให้ลูกจะทำอย่างไร?

ตอบ: ถ้าเราจะปลูกฝังให้เด็กรักการอ่านนั้น พ่อแม่ต้องทำงานค่ะ หมายความว่าเราต้องอ่านหนังสือให้ลูกฟังตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ตั้งแต่ลูกยังนั่งไม่ได้ อ่านให้ฟังไปเรื่อย ๆ ค่ะ จนเด็กซึมซับและมองเป็นเรื่องสนุก เมื่อโตขึ้นเด็กจะรักการอ่าน เพราะถ้าเราปล่อยให้ลูกอ่านเองเด็กจะไม่อ่านเลยคะ ยกตัวอย่างหนังสือที่อยู่ในแท็บเล็ต ก็เช่นเดียวกัน เด็กจะไม่อ่าน แต่เขาจะเล่นและดูการ์ตูนไปเรื่อยคะ ตรงนี้พ่อแม่ต้องอ่านให้ฟังตั้งแต่เล็ก ๆ ส่วนคำถามที่ว่าปัจจุบันหนังสือน้อยลงหรือไม่ จริง ๆ แล้วหนังสือไม่ได้น้อยลงคะ สังเกตว่าใน

ร้านหนังสือก็ยังมีความรู้ที่เป็นสื่อกระดาษสำหรับเด็กมากอยู่ หรือไม่คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถไปยืมหนังสือห้องสมุดมาอ่านให้ลูกฟังก็ได้ มีหลายวิธีค่ะ

ถาม: ช่วยพูดถึงประโยชน์จากการอ่านหนังสือที่ดีกว่าการเล่นเท็บเล็ต?

ตอบ: หนังสือมันปลูกฝังนิสัยการอ่าน ที่หมายถึง การใช้เวลายาวนาน การเพ่งสมาธิ การจดจ่อกับตัวเอง และข้อความ และกระบวนการทางภาษาที่เกิดขึ้นระหว่างผู้อ่านกับตัวหนังสือ การอ่านช่วยพัฒนาทักษะทางด้านภาษา ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ และการตอบสนองปฏิสัมพันธ์กันระหว่างพ่อแม่กับลูก ผ่านช่วงเวลาที่ได้นั่งหนุนตัก หรือ นอนอ่านด้วยกันก่อนนอน

ถาม: ในมุมมองของคุณ ปัจจุบันมีสถานการณ์ปัญหาจากสื่อออนไลน์ที่ส่งผลต่อเด็กและเยาวชนบ้าง?

ตอบ: ตัวเด็กต้องแบ่งเป็นช่วงวัยก่อน เพราะเด็กและเยาวชนมันกว้างมาก กินความตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงเด็กอายุ 15 ปี 18 ปี แต่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมันมีแน่นอน และไม่ใช่เฉพาะเด็ก ฉะนั้นเราควรแบ่งเป็นช่วงวัยก่อนว่าสำหรับปฐมวัยคือแน่นอน สมาธิน้อยลง ขาดความจดจ่อ พอโตขึ้นในวัยที่อาละวาดได้ ประถมต้นเริ่มก้าวร้าว เริ่มไม่มีปฏิสัมพันธ์ ทักษะทางสังคมหายไป พอประถมปลายลักษณะเดียวกัน พอถึงมัธยมต้นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อก็ไม่มีใครแล้ว ไม่สามารถอยู่ตามลำพังได้ ไม่สามารถมีความสุขกับสิ่งเล็กๆ ๆ และง่าย ๆ ได้ เขาก็จำเป็นที่จะต้องแสวงหาสิ่งที่มันมากขึ้น ๆ ในทางลบด้วย เนื่องจากว่าเวลาเล่นโซเชียล มันทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์ ขาดทักษะการสื่อสาร และทักษะการคิด เพราะฉะนั้น ช่วงเยาวชน จะเป็นเพราะช่วงวัยและสภาพฮอร์โมนด้วย จริง ๆ ช่วงเยาวชน ก็อย่างที่เรารู้ ๆ กันว่าสารพัดอย่าง เรียกร้องความสนใจ อย่างเด่นอยากดัง พร้อมทั้งจะออกนอกกลุ่มออกทาง อยากผิดกฎระเบียบ เพราะฉะนั้นพื้นฐานตั้งแต่วัยเด็กตั้งแต่หนึ่งขวบมา ถ้าถูกเลี้ยงมาด้วยโทรศัพท์มือถือ สื่อสังคมออนไลน์ จนกระทั่งมาถึงมัธยมต้น สิ่งที่เหมาะสมเหล่านี้มันจะปรากฏผลเพราะบวกกับสารเคมีที่มีในร่างกายมันก็จะกระตุกเลย กระตุกในที่นี้คือ เด็กก้าวร้าว เด็กคิดไม่ได้ ไม่รู้ผิดชอบชั่วดี มันก็จะลุกลามขึ้นไปในช่วงวัยรุ่น พอเข้ามหาวิทยาลัยก็อาจจะดีขึ้นมานิดหนึ่ง เพราะตัวฮอร์โมนมันลดลง เพราะพื้นฐานเขาไม่แข็งแรง ต่อให้อยากคิดแคไหนในเมื่อต้นทุนได้มาแค่นี้คือทั้งหมดมันสะสมมาตั้งแต่อนุบาลเลย ปัจจุบันพ่อแม่มีความรู้ด้านนี้น้อยมาก เด็กสองขวบ มือเริ่มหยิบจับอะไรได้ก็ยื่นโทรศัพท์ให้แล้วแล้วก็เข้าใจว่าเด็กนิ่ง แต่จริง ๆ แล้วเด็กเขาถูกสะกดอยู่ในแสงสีและเสียง เพราะฉะนั้นเด็กจะขาดทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม ทักษะการสื่อสาร ทักษะการควบคุมอารมณ์ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ถ้าเขาเล่นกับสิ่งของอื่นนอกจากโทรศัพท์ เขาจะแก้ปัญหาอะไรไม่ได้เลย เด็กที่เล่นขูดแล้วขูดลึ้มไม่มีปัญญาที่จะเอาขูดลูกตั้งขึ้น ได้แต่ร้องกรี๊ด ๆ อันนี้คือเขาขาดทักษะว่าของมันลึ้มแค่หนูจับมันลูกขึ้นตั้งมันก็หายลึ้มแล้ว

ถาม: สื่อออนไลน์แตกต่างจากสื่ออื่นทานอย่างไร ต้องกังวลใจเรื่องอะไร?

ตอบ: เพราะว่ามันไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ไม่ได้ปฏิเสธว่าสื่อออนไลน์ใช้ไม่ได้ แต่กับเด็กเล็กไม่ควรใช้ สื่อออนไลน์สมมติให้เป็นนิทานที่อยู่ในแท็บเล็ตหรืออยู่ในสิ่งใดก็ตามที่พ่อแม่เปิดให้ดู เขาไม่

สามารถหยุดคุยกับสิ่งที่อยู่ในเครื่องได้ เช่น ถ้าเขารู้สึกตกใจขึ้นมา เรื่องนี้สนุกมาก มีตัวละครนี้ ๆ โผล่ขึ้นมา เด็กตกใจจะหันไปทอดใคร เด็กรู้สึกว่าเขาหัวกับตัวละครใครจะปลอดภัย เพราะเขาว่าโดยธรรมชาติเลยคิดว่าพ่อแม่คงไม่นั่งดูด้วยกันอยู่แล้ว ถ้ามันดูด้วยกันพ่อแม่จะเลือกใช้หนังสือ เนื่องจากว่าหนังสือนี้ทานผู้ใหญ่ต้องทำงาน แต่ถ้าเครื่องมือแบบนี้ผู้ใหญ่ทำงานน้อยลงหรือไม่ต้องทำงานเลย คือให้เด็กใช้ได้เลย ต่อให้มีภาพเคลื่อนไหวต่อให้เด็กได้สัมผัส โอเคเด็กแค่จะรู้ว่าจะต้องแตะสัมผัสอย่างไร ซึ่งทักษะนี้มันน้อยเกินไปสำหรับทักษะที่จำเป็นในช่วงปฐมวัย แต่ไม่ปฏิเสธถ้าเขาขึ้นระดับประถมแล้ว เขาก็สามารถใช้ได้บ้าง เล่นได้บ้างตามช่วงเวลาที่กำหนด ซึ่งต้องไม่มากเกินไป เพราะว่าเขามีทักษะที่จำเป็นอย่างอื่นมากกว่าการนั่งเฉย ๆ เขาต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เขาต้องฝึกพูด เขาต้องฝึกให้รู้ว่ามีน้ำมีน้มน้ำเย็น แก้วนี้แตกได้ ผลไม้มันจับแล้วมันละ สัมผัสทั้ง 5 เขาต้องได้ฝึก แต่เด็กเล็ก ๆ จะไม่ได้ฝึกอะไรเหล่านี้เลยนอกจากสายตา ซึ่งไม่ได้เป็นการฝึกประสาทสัมผัสที่ดีที่ถูกต้องด้วยซ้ำไป เขาไม่ได้ฝึกว่าแบบนี้เรียกว่าร้อน แบบนี้เรียกว่าเย็น แบบนี้เรียกว่าหยาบ แบบนี้คือละเอียด อันนี้หนัก อันนี้เบา เขาไม่ได้ฝึกทักษะอารมณ์เหล่านี้เลย

ถาม: สิ่งที่พ่อแม่ควรเข้าใจ รมณ์ระวัง ในสื่อออนไลน์ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน มีอะไรบ้าง?

ตอบ: เริ่มตั้งแต่แรกเกิดต้องไม่ใช่เลย อันนี้ยกตัวอย่างหลานดิฉันเองไม่ได้เล่นเลยจนตอนนี้สองขวบแล้วไม่ต้องกังวลว่าเขาจะไม่รู้ ถ้าเขาเผลอมาหยิบป๊อปเขาจะรู้เลยว่าต้องกดอะไรยังไง แต่เขาไม่ได้สนใจกับมันมากคือเราใช้วิธีอ่านหนังสือให้เขาฟัง ไม่ดูโทรทัศน์ ไม่ใช้โทรศัพท์ เพราะฉะนั้นสำหรับเด็กเกิดใหม่ ไม่ต้องใช้เลยจนกระทั่งถึงสองขวบ แล้วถ้าจะเริ่มใช้ สมมติพ่อแม่อยากให้ดูนิทานออนไลน์ หรือยูทูบ ให้ใช้เวลาสั้น ๆ และก็ดูด้วยกัน อันนี้สำหรับกลุ่มที่ลูกยังไม่เกิดนะมันควรมาเป็นแบบนี้ และสามารถขยายเวลาให้ตามวัยแต่ในหนึ่งวันไม่ควรเกินเท่าไร เช่น ไม่ควรเกิน 20 นาที ระดับประถมไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง คือถ้าเริ่มมาแบบนี้แล้ว ในระดับประถมปลายไม่ต้องห่วงเลย เขาจะรู้เวลาของเขาเอง และมันจะไม่อยู่ในภาวะติดงอมแงม อันนี้ยกตัวอย่างของตัวเองด้วยนิดหน่อย ดิฉันไม่ได้เล่นเฟซบุ๊กเลย คือไม่ได้เล่นก็ไม่ได้รู้สึกอะไรเลย ถ้าเราไม่เคยเล่นมันก็จะเฉย ๆ แล้วเอาข่าวสารมาจากไหน ถามว่าเราต้องการข่าวสารมากขนาดนั้นเลยหรือ ขับรถไปฟังวิทยุไป รู้เท่าที่ควรจะรู้ เลือกที่จะรับมันจะได้ไม่ล้น

ส่วนตัวเด็กเอง พ่อแม่ต้องส่งเสริมการเล่นให้มาก ๆ หน้าที่ของเด็กคือเล่น ออกกำลังกาย ระบายความเครียดผ่านการเล่น พ่อแม่ต้องศึกษาเรื่องนี้ว่าการเล่นมันช่วยระบายและสร้างเสริมพัฒนาการหลาย ๆ อย่าง ดิฉันเอาคำพูดของหมอประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ มา คือ “อย่าต่อต้าน” เมื่อไหร่ที่เขาทำก็ให้เข้าไปกอด ไปชื่นชม เมื่อไหร่ที่เขาทำถูกใจเรา เช่น วันนี้เล่นโทรศัพท์น้อยลงให้เข้าไปกอด แล้วบอกว่าวันนี้พ่อแม่ภูมิใจมากเลยที่ลูกเล่นโทรศัพท์น้อย วันนี้พ่อแม่ภูมิใจมากเลยที่เรานั่งรถมาด้วยกันแล้วลูกไม่เล่นโทรศัพท์เลย แต่กรณีที่พูดได้บอกได้ อย่าใช้แค่คำว่า ไม่เอา ไม่เล่น มัวแต่ก้มหน้าก้มตาเล่นโทรศัพท์อยู่นั้นแหละ แต่พ่อแม่ไม่เคยยื่นทางเลือกอื่นให้ เช่น ไปเดินตลาดกับพอกัน เอาโทรศัพท์ไว้วันก่อนแล้วพอง่วงมือไป มาช่วยตัดต้นไม้หน่อย แล้วค่อยขยายเวลาให้ลูกออกกำลังกายให้มากขึ้น อันนี้คือพ่อแม่ต้องคิดวางแผนว่าจะทำอย่างไร แต่ถ้าเอาแต่พรั่นพรั่นจะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย เด็กจะฟังเขาหูซ้ายทะลุหูขวา เพราะถ้าปล่อยให้เด็กเล่นมาตั้งแต่เล็กแล้ว ยกที่เด็กจะฟัง เพราะพ่อแม่ไม่เคยห้ามจริงจัง ได้แต่พูด ไม่เคยติดตามผล

ถาม: ทักษะที่พ่อแม่ควรมีในการเลี้ยงดูลูกให้เท่าทันสื่อออนไลน์ มีอะไรบ้าง?

ตอบ: ส่วนตัวเราเลี้ยงหลานอย่างมา เราพบประสบการณ์มาชัดเจนมาก ว่าเด็กสองขวบที่ไม่ดูโทรทัศน์เลย ไม่หยิบโทรศัพท์มือถือเลย ทักษะทางภาษาของเขาจะต่างกับเด็กสองขวบ ที่เล่นโทรศัพท์มือถือ อารมณ์ก็ต่างกัน การสื่อสารก็ต่างกัน และเท่าที่เห็นเขาสามารถอยู่นิ่ง ๆ ได้ด้วยตัวเอง เล่นอะไรก็ได้ที่อยู่รอบ ๆ ตัวไปไม่ ก้อนหิน ก้อน กะละมัง กระดาษ เล่นได้หมด แต่ถ้าเด็กที่อยู่กับโทรศัพท์ เขาจะหยิบอันนี้แล้ววาง อันนั้นแล้ววาง เราพบความแตกต่างกับเด็กข้างบ้านที่เขาไม่ได้เชื่อเรา มันก็จะมีวิธีนะ ว่าเด็กสี่ขวบ มีวิธีอย่างไร แปดขวบ มีวิธีอย่างไร เพราะว่าพอเราไม่ได้เริ่มต้นมา การป้องกันมันง่ายกว่าการรักษา อย่างหลานดิฉันคือสบายแล้ว ถ้าวางหนังสือกับโทรศัพท์ไว้เขาเลือกหยิบหนังสือนะ เขานั่งอยู่กับหนังสือได้เป็นครึ่งชั่วโมง คุณแม่ไปอาบน้ำเขาสามารถนอนอ่านหนังสือคนเดียวของเขาได้ หมายถึงออกเสียงเอง จึงนำไปตามแบบที่พ่อแม่พูด เพราะฉะนั้นไม่ต้องกังวลกับสมาธิเขาเลย

แต่ที่นี้เด็กสี่ขวบ ถ้าให้เลือกระหว่างสื่อหนึ่ง ๆ กับสิ่งที่เขาถูกกระตุ้นด้วยสื่อที่มาพร้อมแสง สี เสียง และความเร็ว มันก็ต้องใช้เวลามากน้อยในการดึงเขากลับเข้ามาหาความนิ่งและความสงบ มันก็ต้องใช้ความอดทนและเวลา เช่น ต้องดูว่าเขาชอบอะไร หนังสือเรื่องประมาณไหน แล้วค่อย ๆ อ่านให้เขาฟัง ซึ่งในช่วงแรกไม่ประสบความสำเร็จก็อย่าท้อ เพราะเขาอยู่นิ่งไม่ได้ เหมือนคนลูกลี้ลู่กลนแล้วเราจับเขามาอยู่หนึ่ง ๆ มันยาก หรือคนที่ชอบดูโทรทัศน์แล้วจะให้มาอ่านหนังสือมันยาก มันจะต้องใช้สมองคิดตาม มันต้องอดทน เด็กแปดขวบก็เหมือนกัน ก็ต้องอ่านหนังสือให้ฟัง ซึ่งหนังสือมันก็จะแตกต่างกัน หรือเริ่มเล่าเรื่องอะไรที่สนุกให้เขาฟัง หรือผลัดกันให้เขาเล่าบ้าง ดึงเวลาเขาออกมาจากโทรศัพท์ให้ได้ ซึ่งต้องคอยดูว่าเขาสนใจอะไร เช่น ถ้าเราเห็นว่าเขาสนใจเกม เราอาจจะให้เขามาเล่น X/O บนกระดาษกันใหม่ บางทีแบบนี้อาจจะได้ผลหรือไม่ได้ผลก็ได้ หรือบางทีอาจจะเล่นบอร์ดเกม หรืออะไรก็ได้ที่ได้เล่นด้วยกันสามคน ไม่ใช่เกมในโทรศัพท์นะ ชอบต่อตัวต่อก็ชวนต่อตัวต่อ หรือเราจะขยายไปลงของวาดรูปตัวต่อ แต่ว่าต้องสื่อสารพูดคุยกันด้วยนะ พ่อแม่ต้องหาเวลาเล่น เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ด้วยกัน ไม่ปล่อยให้เขาเล่นตามลำพัง

ถาม: ถ้าเด็กกลักรู้ในการเล่นเกมเหล่านี้แล้ว ทั้ง Social และติดเกมด้วย พ่อแม่ควรทำอย่างไร?

ตอบ: มันมีบทความบทหนึ่ง เป็นของหมอประเทศเวียดนามที่รักษาเด็กติดเกมและยาเสพติด หมอคนนี้บอกว่า การรักษาเด็กติดเกมหรือติดโทรศัพท์ยากกว่ารักษาเด็กติดเฮโรอีน แต่มันก็ไม่ใช่ว่ามันทำไม่ได้ แต่ที่มันยากเพราะว่าเราทำน้อยเกินไป เราในที่นี้หมายถึงคนในครอบครัว ต้องเริ่มที่พ่อแม่ก่อน พ่อแม่ทำได้ไหมว่าเราต้องลดการใช้โทรศัพท์ให้มากขึ้น ใช้เวลากับลูกเหมือนเดิม ไม่รู้ทุกคนขยี้กออกหรือเปล่าว่าถ้าไม่มีโทรศัพท์เราใช้ชีวิตอย่างไร ก็กลับไปใช้ชีวิตแบบนั้นเลย เช่น บนโต๊ะกินข้าวเราจะไม่เอาโทรศัพท์มาวางไว้ข้างตัว เราจะกินข้าวกันอย่างเดียว ตื่นนอนตอนเช้าช่วงเวลาที่เรายู่ด้วยกัน คือการกำหนดเวลานั้นเป็นเรื่องที่ยากนะ แต่เราต้องย้อนกลับไปดูในยุคที่เราไม่มีสมาร์ตโฟน เราทำอะไรกัน เราก็ทำแบบนั้น คือพ่อแม่ต้องทำงานมากกว่าพูดอย่างเดียว จะมาอาศัยนักวิชาการ อาศัยหมอให้บอกอย่างเดียวมันไม่ได้หรอก พ่อแม่ต้องลดเวลาให้โทรศัพท์ของตัวเองด้วยแล้วเอาเวลานั้นไปอยู่กับลูกแล้วทำกิจกรรมด้วยกัน สมมติเหมือน

คนที่เขาจะเลิกบุหรี่ หมอก็คงบอกว่าคุณไปออกกำลังกาย แต่อันนี้เราไม่ต้องไปออกกำลังกายก็ได้แต่เราต้องมีหน้าที่ให้ลูกทำและต้องอย่างข้มงวด เช่น ตื่นมาลูกต้องเก็บผ้าห่ม เก็บที่นอน อาบน้ำ แต่งตัวทันที มันต้องวางตาราง มันต้องตั้งตารางเวลากันแบบนี้เลย แล้วพ่อแม่ก็ต้องเข้มแข็ง

ตอบ: ในฐานะที่เป็นคนผลิตคอนเทนต์ มีคอนเทนต์ไหนที่เด็กสามารถดูได้บ้าง?

ตอบ: จริง ๆ คือดูได้หมดนะเหมือนกันสื่อหนังสือ สื่อออนไลน์มันก็แทบจะไม่ต่างกัน นั่นหมายความว่าเรื่องหวาดเสียว น่ากลัว โหดร้ายเราไม่เอาเข้าไปอยู่แล้ว เหมือนกันกับผลิตภัณฑ์นั้นแหละ การดูถูกเหยียดหยามคนอื่น การรังแกคนอื่น ความหวาดเสียว เลือดโชก ของแหลม ความหวาดเสียวกับความตื่นเต้นมันไม่เหมือนกันนะ คือของเหล่านี้มันไม่ควรมียู่แล้วในเรื่องของเนื้อหา การดูถูกคนอื่น ล้อเลียน อันนี้คือพื้นฐานที่เราารู้กันอยู่แล้ว แต่ที่มันควรจะมียุทธศาสตร์ที่เราจะต้องเล่นด้วยกันหลาย ๆ คน มันต้องดูด้วยกันหลาย คน ที่นี้ทักษะการสื่อสาร การคิด การแบ่งหน้าที่มันก็จะค่อย ๆ มา

สุดท้ายอยากบอกว่าการแก้ปัญหาเด็กติดเกมมีอยู่สองวิธี คือ หนึ่ง หากเป็นเด็กที่ติดเกมจนเกินเยียวยาก็อาจจำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อรักษา สองคือการป้องกัน ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถทำได้ค่อนข้างง่าย เพราะการที่เกิดปัญหาดังกล่าวขึ้นกับเด็ก ส่วนใหญ่เพราะครอบครัวไม่อบอุ่น หรือไม่เข้มแข็งเท่าที่ควร ทั้งนี้เครื่องมือหนึ่งที่ทำเป็นสำหรับการป้องกันเยาวชนติดเกมออนไลน์ คือ การที่พ่อแม่หมั่นพูดคุยกับลูก และให้เวลากับเขา เช่น ชวนลูกอ่านหนังสือ เล่านิทานให้เขาฟัง หรือพาเล่นอะไรก็ได้ เพราะเพียงแค่ว่าพาเด็กเดินเล่นก็ถือเป็นการเล่นกับลูกแล้วหากเป็นกรณีเด็กเล็ก แต่ถ้าเป็นกลุ่มของเด็กที่โตขึ้นมาในวัยปฐม พ่อแม่สามารถชวนลูกเตะฟุตบอล ปีนต้นไม้ วาดรูปด้วยกัน อ่านหนังสือด้วยกันก็ยังสามารถทำได้ หรือหากเป็นครอบครัวที่อยู่ในเมืองอาจจะไม่มีพื้นที่น้อย การชวนเด็ก ๆ ช่วยกันทำงานบ้าน ปิดกวาด เช็ดถู ล้างจาน ภูบ้าน ช่วยกันทำกับข้าว ดังนั้นพ่อแม่สามารถป้องกันปัญหาลูกติดเกมออนไลน์ด้วยการลงทุนที่ใช้การลงแรง ซึ่งนั่นคือการให้เวลากับลูก และการอ่านก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดปัญหาการเสพติดสื่อติดเกมและใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

25: “การอ่านทักษะแห่งอนาคตในยุคดิจิทัล”

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“สุดใจ พรหมเกิด” ผู้จัดการแผนงาน สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งวันนี้ทำงานด้านการรณรงค์การอ่านมายาวนานกว่า 20 ปีแล้ว และเจอสถานการณ์ใหม่ ๆ คือ โลกดิจิทัล สื่อออนไลน์ที่เข้ามาแทรกแซงพฤติกรรมการเรียนรู้ของเด็ก ที่อาจลดเวลาการอ่านหนังสือของเด็กลงไปเรื่อย ๆ และเข้าสู่ภาวะวิกฤตการอ่าน แต่ขณะเดียวกันคุณสุดใจก็หันมาใช้อ่านนี่เองที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ใช้เท่าทันสื่อดิจิทัลด้วย

ความสำคัญของเรื่องนี้

1. พฤติกรรมการอ่านของเด็กที่เปลี่ยนแปลงไป
2. ผลกระทบของสื่อดิจิทัลต่อพฤติกรรมการอ่าน
3. การส่งเสริมการอ่านให้เด็กและเยาวชน

ถาม: วันนี้องเห็นปัญหาของการอ่าน ของเด็กไทย เป็นอย่างไร?

ตอบ: วันนี้เด็กไทยอ่านหนังสือที่เป็นเล่มจริง ๆ เป็นกระดาษจริง ๆ น้อยลง ก็มีข้อสงสัยสองอย่าง คือ ไปอ่านในหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ หรือ ก็อ่านน้อยลงจริง ๆ แต่ถ้าเอาตัวเลขว่าอ่านจริง ๆ เท่าไร นั้นก็ยังเป็นที่สงสัย ที่เราส่งเสริม คือ การสร้างวัฒนธรรมการอ่านตั้งแต่แรกเกิด คือ พ่อแม่อ่านหนังสือให้ลูกฟังตั้งแต่ยังเด็ก ยิ่งเล็ก และอ่านแบบส่งเสริมความสุข ความสนุก ให้เป็นนิสัยรักการอ่าน

ในขณะที่หนังสือเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก แต่จากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2558 พบว่าเด็กเล็กยังเข้าไม่ถึงการอ่าน 1.8 ล้านคน และผลสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ.2558-2559 ซึ่งจัดทำโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ด้วยการสนับสนุนขององค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย พบว่ามีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีในประเทศไทยเกือบ 6 ใน 10 คน (60%) ที่มีหนังสือตั้งอยู่ที่บ้านไม่ถึง 3 เล่ม ในครอบครัวที่ยากจนมากเด็กเกือบ 8 ใน 10 คน (77%) มีหนังสือในบ้านไม่ถึง 3 เล่ม นอกจากนี้ ผลสำรวจยังพบอีกว่ามีพ่อเพียง 1 ใน 3 คนที่ทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้กับลูก เช่น อ่านหนังสือหรือร้องเพลงให้ลูกฟังเท่านั้น

ฉะนั้นเราควรสร้างสถิติใหม่ให้เด็กไทยหันมาอ่านหนังสือมากขึ้น และครอบครัวได้เห็นแนวทางเห็นความสำคัญ คุณค่าของการส่งเสริมการอ่านแก่ลูก สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาลูก พ่อแม่บางคนที่มีพามางานนี้จะได้รู้ถึงหนังสือที่เหมาะสมกับเด็ก ๆ ด้วย เช่นหนังสือนิทานน่าจะเหมาะต่อการสร้างจินตนาการของเด็ก ๆ นิทานมีหลายเรื่องแต่ละเรื่องสร้างพัฒนาการต่างกัน อย่างเราพาเด็กไปหาหมอฟัน หมอบอกให้เด็กแปรงฟันแต่เด็กไม่ยอม ก็เอานิทานเรื่องสุขภาพฟันให้เขาอ่าน แล้วเขาจะทำตามนิทาน หรือเด็กชอบกินลูกอม เอาหนังสือนิทานเรื่องลูกอมให้อ่าน ในนั้นก็อาจจะให้แนวคิดว่าลูกอมมีสีอันตรายมาก แต่ทำลายสุขภาพ ก็อาจจะช่วยได้

ถาม: จักรการเรียนรู้ผ่านการอ่าน หรือ การดูผ่านแท็บเล็ต หรือ ช่องวิดีโอออนไลน์ที่พ่อแม่ทำอยู่วันนี้ มีผลเสียอย่างไร?

ตอบ: ถ้าเรามองว่า การอ่าน คือกระบวนการเรียนรู้ เอาความรู้แต่เพียงอย่างเดียว เราก็อาจจะมองว่า การดูหนัง ดู จ้อดู หรือ ฟังเสียงจากคลิปวิดีโอ ก็ได้ความรู้ นั่นก็อาจจะเข้าใจผิด เพราะว่า การอ่านในหนังสือ อย่างน้อยในวัยเด็ก คือ การให้ความสำคัญในกระบวนการระหว่างทาง ที่หมายถึงการสร้างความสัมพันธ์ ใกล้ชิดระหว่างเสียง คำ ภาษา ปฏิสัมพันธ์ ได้ตอบ การพูดคุย ชักถามระหว่างพ่อแม่กับลูก ในห้วงยามที่ได้นั่งอ่านหนังสือด้วยกัน ได้โต้ตอบ ยกตัวอย่าง นอกเรื่องได้ หรือ ดื่นออกนอกเรื่องได้บ้าง และที่สำคัญ คือ ได้คลังคำ คลังภาษา และรูปแบบประโยคสนทนาที่มากกว่า เด็กจะได้มีพัฒนาการทางภาษาที่ยิ่งมากกว่าเก่าเดิม ซึ่งการอ่านแบบดูจากจอ จะไม่ได้สิ่งเหล่านี้เลย เพราะเป็นการอ่านทางเดียว ยิ่งการอ่านจากคอมพิวเตอร์ ก็น่าจะไปเหมาะสมสำหรับเด็กวัยรุ่นมากกว่า แต่ในเด็กวัยเล็ก การอ่านร่วมกันกับพ่อแม่เป็นเรื่องสำคัญมากกว่า

เด็กเล็ก ๆ เหมาะที่จะนั่งตักพ่อแม่ นอนกอดกันอ่านนิทานมากกว่าจะปล่อยให้เขาดูทีวีแต่เพียงลำพังนะ เพราะเด็กต้องการสร้างกระบวนการความไว้วางใจระหว่างพ่อแม่ สายสัมพันธ์ การสังเกต การฟัง

การหยุดคิดไตร่ตรองและการถามได้ด้วยวิธีการภาษาแบบที่เขาต้องการจะพูด แต่คอมพิวเตอร์มันทำไม่ได้ มันตอบวิธีการเรียนรู้แบบสองทางไม่ได้ มันไม่ใช่ปฏิสัมพันธ์ มันคือการกวาดตา กวาดนิ้ว และการจิ้ม

ถาม: เช่นนั้น จะส่งเสริมการอ่านอย่างไรในยุคปัจจุบันเพราะพ่อแม่อาจจะหิบบิ้นโทรศัพท์ให้ลูกในวัยและเวลาที่เร็วขึ้น?

ตอบ: ส่วนตัวมองว่า การให้สื่อต่อลูกเป็นเรื่องที่พ่อแม่ควรมีความสนใจ เข้าใจ ตระหนักก่อนว่า เป็นไปเพื่ออะไร เพื่อการศึกษาหรือเพื่อความบันเทิง หรือเพื่อทดแทนตัวเองที่ไม่สามารถทำหน้าที่อ่านหนังสือหรือร่วมกิจกรรมกับลูก ๆ ได้

จริง ๆ แล้วถ้าพ่อแม่มีความเข้าใจก่อนที่จะหิบบิ้นมือถือให้ลูก ก็จะมีด้านบวกและลบที่ต้องคำนึงถึง บางคนคิดว่าส่งเสริมให้เด็กใช้สื่อดิจิทัลแต่เล็กน่าจะดี แต่ส่วนตัวมองว่า มันเร็วเกินไป มันไม่เหมาะสม เพราะพัฒนาการเด็กในวัยเด็กนั้นต้องค่อย ๆ ส่งเสริมลำดับของการเรียนรู้ไปช้า ๆ ให้สมองได้ได้ระดับเรียนรู้จากพื้นฐานไปเรื่อย ๆ การเรียนรู้ผ่านสื่อดิจิทัลมันเร็วเกินไป มันไวเกินไป มันสื่อสารทางเดียวก็ไม่ค่อยจะเหมาะสมกับเด็กเล็ก แต่ถ้าเป็นเด็กโตขึ้นมาหน่อย ก็อาจให้หิบบิ้นจับดูได้บ้าง อย่างการสื่อสารผ่านวิดีโอคอลล์ นั้น อาจจะทำได้ เพราะเป็นการสื่อสารสองทางและเพื่อติดต่อสื่อสาร มีใช้เพื่อความบันเทิง แต่หากจะมองว่า ใช้สื่อดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ ก็ต้องให้พ่อแม่รู้ว่าตนเองจะคัดกรองอะไร เพราะมีใช้อย่างไร อินเทอร์เน็ตที่จะเหมาะสมกับลูกหรือเด็ก ๆ ได้

ถาม: ความสำคัญของการอ่าน ในยุคสื่อดิจิทัล สื่อออนไลน์ นี้เป็นอย่างไร?

ตอบ: การอ่านสำคัญมาก เพราะเป็นเครื่องมือและหัวใจของการปฏิรูปการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน จริง ๆ ก็ต้องบอกว่าทุกคนทุกวัย เพราะมันคือการปฏิรูปคนให้มีปัญญา เพราะหากไม่มีปัญญาจะไม่มีโอกาสเข้าถึง สุขภาวะ หรือเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่จะทำเรื่องเชื่อมโยงประสิทธิภาพด้วยตนเอง จึงเกิดเป็นการร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ผลักดันเรื่องส่งเสริมการอ่านให้เข้าถึงในระดับตำบล โดยการปลูกฝังในการอ่านจะถือเป็นอิฐก้อนแรกของกระบวนการวางรากฐานกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมด และการพุ่มพักให้เกิดการอ่านในเด็กปฐมวัยจะช่วยเสริมสร้างความเกื้อกูล เมตตา เข้าใจตนเอง เห็นศักยภาพและคุณภาพของตนเอง และผู้อื่น ที่จะนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์

เราเชื่อว่า การส่งเสริมการอ่านที่ได้ผลในเด็กเล็ก คือการอ่านแบบมีความสุข สร้างความรื่นรมย์ให้แก่เด็ก ซึ่งจะช่วยพัฒนาทักษะทางภาษา และทักษะการเรียนรู้ให้แก่เด็กเล็ก ที่ผ่านมาองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับส่งเสริมการอ่านได้ดำเนินการมาอย่างยาวนาน แต่ไม่ตรงจุด เพราะความจริงการรณรงค์การอ่านต้องให้เด็กอ่านอย่างมีความสุข และแยกการอ่านหนังสือเรียนออกไปด้วย

ถาม: พ่อแม่จะส่งเสริมการอ่านให้ลูกอย่างไร โดยเฉพาะในเด็กเล็ก?

ตอบ: อ่านได้เลยค่ะ อ่านตั้งแต่ตั้งครรภ์ก็ยิ่งดีมาก เพราะการอ่านคือกิจกรรมที่ใช้เงินน้อยมากแต่ใช้เวลาและความตั้งใจเท่านั้นเอง เป็นกิจกรรมที่เงื่อนไขน้อยและปลอดภัยที่สุด ถ้าพ่อแม่หรือผู้ปกครองสามารถ

บ่มเพาะปลูกฝังการอ่านไปได้เรื่อย ๆ ก่อนทบทวน เด็กจะได้ภาษา คลังคำ และสามารถถอดรหัสและอ่านหนังสือออกได้อย่างเป็นธรรมชาติ คือไม่ต้องบังคับ ระหว่างนั้นจะไปสอดแทรกคำสอน หรือคุณธรรมก็สามารถทำได้ ซึ่งจะ让孩子แบบเนียนไปกับคำสอน หนังสือเด็กเหมือนวรรณกรรมชั้นดีที่อยู่ใกล้ตัว เด็กจะเสพหนังสือด้วยความอิมเมออย่างรื่นรมย์ และมีความลึกซึ้งในเรื่องของสุนทรียะ

การอ่านหนังสือให้เด็กฟัง พ่ออายุสักหกถึงเจ็ดเดือนก็เริ่มได้แล้ว แต่บางทีพ่อแม่หลายคนพอลูกเข้าอนุบาลก็หยุดอ่านให้ลูกฟัง ซึ่งจะเสียดายมากเลย ต้องอ่านไปถึงประถมเลยด้วยซ้ำ เพื่อให้เด็กมีรากฐานที่แข็งแรง เด็กจะรักการอ่านโดยอัตโนมัติ ก็จะมีการอ่านเป็นงานอดิเรก หรือไม่ก็เข้าสู่นิสัยและพฤติกรรม การอ่าน เพราะฉะนั้นอย่าหยุดการอ่านหนังสือให้ลูกฟัง

เชื่อไหมว่า เคยอ่านงานวิจัยต่างประเทศ เขาบอกว่า เด็ก ๆ ที่โตมาในบ้านที่มีหนังสือ พ่อแม่อ่านหนังสือให้ฟังนั้น จะมีทักษะทางด้านภาษาที่ดีกว่าบ้านที่เปิดจอโทรทัศน์หรือให้ลูกดูคลิปวิดีโอ เพราะว่าบ้านจะสร้างบรรยากาศของความเงียบ และเมื่อพ่อแม่พูดคุยสื่อสารกันกับลูก ลูกจะได้คลังคำ คำศัพท์และมีภาษาดีขึ้นมาก มากกว่าบ้านที่มีแต่การเปิดจอโทรทัศน์ ยิ่งเป็นบ้านที่พ่อแม่อ่านนิทานให้ลูกฟัง ลูกก็จะมีคลังคำในสมองมากกว่า

ถาม: ช่วยอธิบายว่าการอ่านหนังสือช่วยส่งเสริมพัฒนาการแต่ละช่วงวัยอย่างไรในเด็ก?

ตอบ: การอ่านก็เหมือนทักษะอื่น ๆ เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงหกปี พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถพัฒนาการเรียนรู้ตามช่วงอายุของเด็กได้ เพราะช่วงเวลาดังกล่าวคือ “ระยะวิกฤตพัฒนาทางสมอง” ตามการค้นพบของนักทฤษฎี “หน้าต่างแห่งโอกาส” ที่พบว่าช่วงเวลาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงหกปี เป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการเรียนรู้ที่ธรรมชาติมอบให้

หนังสือเปรียบเสมือนของเล่นชิ้นสำคัญของเด็กที่พ่อแม่ควรให้ลูกได้หยิบจับและอ่านให้เด็กฟัง ซึ่งจะทำให้ระบบสายใยประสาทเกิดการเชื่อมต่อกัน การอ่านให้เด็กฟังตั้งแต่ทารกยังเป็นการบ่มเพาะสายสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน เมื่อเด็กได้เรียนรู้ผ่านความรู้สึกก็จะช่วยให้มีโอกาสจดจำได้ดี และจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีนิสัยฟังประสงค์ของสังคม

พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเริ่มต้นให้เด็กอ่านหนังสือได้ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทารก เนื่องจากตามหลักการแพทย์ พบว่าเด็กทารกจะเริ่มปรับแก้สลายตาได้ตั้งแต่อายุสี่ถึงหกเดือน ดังนั้นผู้ใหญ่จึงควรฉวยช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมในการกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก มิฉะนั้นแล้ว กระบวนการทำงานของสมองก็จะขาดหายไปตลอดกาล โอกาสแห่งการพัฒนาจะล่วงผ่านเลยไป ไม่สามารถเรียกคืนกลับมาได้

ถึงแม้ช่วงที่เป็นทารกนั้นเด็กจะยังไม่อ่านหนังสือไม่ออก แต่ถ้าหากพ่อแม่หยิบยื่นหนังสือภาพที่มีภาพวาดเสมือนจริงให้เด็กในระยะสี่ถึงหกเดือนได้ดู หนังสือภาพจะมีส่วนในการกระตุ้นการมองเห็น และเมื่อพ่อแม่อ่านเรื่องให้ฟังด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลจะส่งผลดีด้านภาษาแก่เด็ก เป็นโอกาสให้เด็กได้สะสมคลังคำ ขาขซึ่งในเนื้อหา เกิดจินตนาการสร้างสรรค์

การที่พ่อแม่เข้าใจว่าเด็กทารกยังไม่อ่านนั้นเป็นความเข้าใจผิด เพราะความจริงคือเด็กมองเห็นภาพ เรียนรู้ผ่านภาพ เขาจะมองว่าหนังสือเป็นของเล่นที่เป็นตัวแทนความรัก และจะจดจำหนังสือออกมา

เป็นภาษาภาพ พ่อแม่ที่อ่านหนังสือให้เด็กฟังก่อนเข้าเรียน ป.1 จะทำให้เด็กอ่านหนังสือได้อัตโนมัติเมื่อเข้าโรงเรียน” ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านกล่าว

ถาม: อยากให้ฝากคำแนะนำพ่อแม่ ครู ในการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนในยุคดิจิทัล?

ตอบ: ดิจิทัลเป็นสื่ออีกประเภทหนึ่ง ที่มีความสำคัญ อาจหึกหนีไม่ได้ แต่จัดการกำกับได้ อยากให้พ่อแม่ตระหนักว่าโลกสื่อดิจิทัลมันก็มีข้อดี ข้อเสีย แต่สิ่งที่สำคัญ คือ ผลกระทบของมันที่อาจส่งผลโดยตรงต่อพัฒนาการ การเรียนรู้ การสร้างทักษะภาษา สมอ การคิด ระบบตรรกะเหตุผล หรือที่สำคัญกว่านั้นคือความสัมพันธ์สายใยระหว่างพ่อแม่ ซึ่งสื่อดิจิทัลยังไม่สามารถเข้ามาทดแทนได้

สื่อที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย คือสื่อออฟไลน์ ของเล่น และโลกข้างนอก โดยมีพ่อแม่เป็นผู้สนับสนุน หนังสือก็เป็นสื่อที่ค่อนข้างปลอดภัยมากและช่วยเอื้อหนุนต่อการสร้างสมอ อารมณ์ และโลกทัศน์ที่กว้างใหญ่ ช่วยเสริมสร้างจินตนาการแบบเปิดและทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะขบคิด ไคร่ครวญ มีจังหวะหยุดพักคิด หยุดใช้สมอไคร่ครวญ ดีความไปได้ ไม่เร็วเหมือนสื่อออนไลน์หรือสื่อดิจิทัลที่รวดเร็วจนเด็กไม่มีเวลาไตร่ตรองหรือคิดรอบทวน

วันนี้การอ่านคือทักษะหนึ่งที่สำคัญมากในยุคดิจิทัลการอ่านเพื่อจับใจความสาระ อ่านเพื่อจินตนาการ อ่านเพื่อสุนทรีย์ อ่านเพื่อความสงสัยไคร่รู้ อ่านเพื่อวิพากษ์วิเคราะห์ และอ่านเพื่อความสุขในชีวิต เหล่านี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรส่งเสริมมากกว่าที่จะปล่อยให้เด็กจมจ่ออยู่ในโลกเสมือนจริงเช่นสื่อออนไลน์หรือสื่อดิจิทัลอื่น ๆ ที่ไม่ค่อยปลอดภัยหรือเน้นแต่ความบันเทิงเสียมาก

อยากให้พ่อแม่เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสื่อหนังสือ นิทาน ภาพการ์ตูน หรืออะไรก็ได้ที่ลูกอยากอ่าน การอ่านคือการสร้างภูมิคุ้มกันสื่อที่ดีที่สุดที่พ่อแม่จะสร้างให้ลูกได้และเป็นวิธีการที่ต้นทุนน้อยที่สุดด้วย อินเทอร์เน็ตวันนี้มันมีข้อมูลมากมายมหาศาล แต่ก็ไคร่รู้จริงแท้จกน้อยเพียงใด และในนั้นก็ยังมีภัยออนไลน์มากมายที่พ่อแม่ยากที่จะรับมือ เวลาที่เห็นลูกอ่านหนังสือจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์หรือหน้าจอโทรศัพท์ พ่อแม่ไคร่มีวินส่วรู้ว่าแท้จริงแล้วลูกอ่านอะไร หรือคุยกับคนแปลกหน้าในโลกออนไลน์หรือไม่ แต่การอ่านหนังสือพ่อแม่สามารถแนใจคลายความกังวลไปได้ ว่าลูกปลอดภัยจริง ๆ และที่สำคัญคือทุกกิจกรรมในวัยเด็ก พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้รากฐานชีวิตเขามั่นคง การอ่านจะช่วยเหลือเขาได้ในเวลาที่เขาก้าวเข้าสู่โลกดิจิทัล รู้เท่าทันและขบคิดไคร่ครวญในสื่อออนไลน์ ถ้าเขามีความสุขจากการอ่าน เขาก็จะมีความสุขสนุกในการเรียนรู้ด้วยเช่นกัน

ส่วนที่ 3 บทสรุป

การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฟิร์วริงสื่อที่ไม่ปลอดภัย

การรู้เท่าทันสื่อในศตวรรษที่ 21

การรู้เท่าทันสื่อเป็นทักษะการเรียนรู้ที่สำคัญในยุคสมัยสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในยุคสังคมสารสนเทศในศตวรรษที่ 21 เนื่องจากโลกมีวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจ ทำให้ข้อมูลข่าวสารปัจจุบันเข้าถึงได้ง่ายมากขึ้น ผู้คนเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ผ่านอุปกรณ์สื่อสารที่มีขนาดเล็กมากขึ้น สังคมมีความเสมอภาคในเชิงของเสรีภาพในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารมากขึ้น นับเป็นประโยชน์ของสื่อใหม่ที่ทำให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสารหรือความบันเทิงหาได้ง่าย ทว่าในด้านตรงกันข้าม สังคมเปิดของอินเทอร์เน็ตและเสรีภาพในสื่อออนไลน์ที่สื่อสารผ่านผู้คนในสื่อสังคมมาทางโทรศัพท์มือถือหรือเว็บไซต์จำนวนมาก ก็มีด้านมืดของภัยทางเทคโนโลยีเช่นเดียวกัน ดังจะเห็นได้ทั่วไปในสังคมปัจจุบันว่ามีกรณีนำเทคโนโลยีไปใช้ในทางที่ผิด หรือโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์มากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชนที่เป็นทั้งผู้กระทำและผู้ได้รับผลกระทบ ไม่ว่าจะเป็นการกลั่นแกล้งรังแก (cyber bullying) การละเมิดทางเพศ (cyber sexual harassment) การล่อลวงออนไลน์ (grooming) และกรณีอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ที่เกี่ยวข้องเรื่องดังกล่าวมักเป็นบุคคลที่อยู่แวดล้อมและใกล้ชิดตัวเด็ก หรือเป็นบุคคลในสื่อสาธารณะที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อและความสนใจของเด็กเอง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ญาติ บุคคลในครอบครัว หรือดารานักร้อง ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อตัวเด็กในแง่ของการเลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ รวมถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในโลกออนไลน์ด้วยเช่นกัน เช่นการเล่นเกมออนไลน์เป็นระยะเวลานานจนทำให้เสียสุขภาพและมีพฤติกรรมรุนแรง เสพติดการพนันออนไลน์จนทำให้เสียสุขภาพจิตและสูญเสียทรัพย์ การเปิดเผยข้อมูลและความเป็นส่วนตัวบนสื่อออนไลน์จนทำให้ถูกสะกดรอยตามและลักพาตัว เป็นต้น นอกจากนี้ในปัจจุบันเด็กและเยาวชนได้ถูกรายงานและถูกนำเสนอบนพื้นที่ข่าวสารเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ บนพื้นที่สื่อออนไลน์ ซึ่งปัญหาที่มักพบเห็นบ่อยครั้ง คือ ผู้ผลิตสื่อใช้ประโยชน์จากเด็กในการนำเสนอข่าวสารและหาประโยชน์ทางธุรกิจเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะการนำเสนอข่าวสารเด็กในบริบทข่าวอาชญากรรม ข่าวบันเทิง และการโฆษณาสินค้าบริการต่าง ๆ ที่นำเด็กมาใช้ประกอบการโฆษณา ส่งผลให้เกิดความเสียหายแก่จิตใจ ชื่อเสียง หรือสิทธิประโยชน์ของเด็ก โดยที่สังคมไม่ได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวอย่างจริงจังเท่าที่ควร แม้แต่พ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กเองก็อาจละเลยการเข้าไปดูแลบุตรหลานของตนเองในการใช้และรับสื่อ และเมื่อเกิดปัญหาภัยออนไลน์ขึ้นกับตัวเด็กก็มักไม่รู้วิธีในการจัดการปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นการเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อให้กับตัวเด็กและเยาวชน รวมถึงการสร้างความตระหนักให้กับผู้ปกครองและสังคมในการเฝ้าระวังสื่อที่มีผลกระทบต่อเด็ก จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การสำรวจวิจัย รวบรวมองค์ความรู้ และถอดบทเรียนในเรื่องของปัญหาภัยออนไลน์ นำไปสู่การผลิตและพัฒนาคู่มือให้ความรู้เรื่องการเฝ้าระวังและรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ จะทำให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ รวมถึงหน่วยงานที่คุ้มครองดูแลเด็ก และนักสื่อสารออนไลน์ทั้งหลาย ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแล ให้ความรู้ เสริมทักษะการวิเคราะห์สื่อให้กับเด็ก รวมทั้งร่วมเฝ้าระวังสื่อที่ไม่เหมาะสมบนโลกออนไลน์ไม่ให้ถูกผลิตซ้ำจนเกิดอันตรายต่อเด็กและเยาวชนได้ อันจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างเกราะป้องกันเด็กจากภัยออนไลน์ ที่ทุกคนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป

The Mom Contract (สัญญาของแม่)

โดย “Janell Hoffman”

1. มันเป็นเรื่องของแม่ แม่เป็นคนซื้อ แม่เป็นคนจ่าย แม่ให้ลูกยืมใช้ นั่นเป็นเรื่องดีไม่ใช่หรือ
2. แม่จะต้องรู้พาสเวิร์ดทั้งหมด
3. ถ้าแม่โทรเข้า ต้องรับ มันคือโทรศัพท์ ให้ตอบว่ารับอย่างสุภาพ ห้ามเมินเฉยเมื่อมีคนโทรเข้า และหากมีคำว่า “Mom” หรือ “Dad” โชว์บนหน้าจอ ต้องรับโดยทันที
4. คืนโทรศัพท์ให้พ่อหรือแม่ในเวลาทุ่มครึ่งในวันที่มีเรียน และสามทุ่มในวันหยุด แม่จะปิดมันในตอนกลางคืน และจะถูกเปิดอีกครั้งตอน 7:30 เช้าวันรุ่งขึ้น ถ้าลูกไม่ยอมใช้โทรศัพท์ที่บ้านโทรหาเพื่อน ซึ่งพ่อแม่เพื่อนมักจะเป็นคนรับโทรศัพท์ ก็ไม่ต้องติดต่อไปหรือส่งข้อความไปหาเพื่อน จงให้ความเคารพพ่อแม่ของเพื่อน เหมือนอย่างที่ต้องการให้เพื่อนเคารพพ่อแม่ของลูก
5. ไม่ต้องเอาโทรศัพท์ไปโรงเรียน ให้คุยกับเพื่อนเป็นเรื่องปกติ กิจกรรมหลังเลิกเรียน ทัศนศึกษา เป็นสิ่งที่สำคัญกว่ามาก
6. ถ้ามันหล่นลงลิ้น ตกพื้น หรือแตกหักเสียหาย ลูกจะต้องเป็นคนจ่ายค่าซ่อมหรือค่าซื้อใหม่ จากเงินค่าขนม เงินวันเกิด หรือต้องทำงานเลี้ยงเด็กหาเงินมาจ่ายค่าซ่อมแซม
7. ห้ามใช้เทคโนโลยีในการโกหก หลอกลวง หรือแกล้งคนอื่น ห้ามร่วมวงสนทนาที่ร้ายผู้อื่น ทำตัวเป็นเพื่อนที่ดี อยู่ให้ห่าง ๆ จากคนทะเลาะกัน
8. ห้ามแซวข้อความผ่านโทรศัพท์เมื่อถือในสิ่งที่ในชีวิตจริงไม่มีทางพูดมันออกมา
9. อย่าพูด พิมพ์ หรือส่งอีเมลเรื่องอะไรก็ตามที่เหมือนตะเบ็งตวาดขึ้นเสียงใสคนอื่น
10. ห้ามดูหนังไป ข้อมูลอะไรก็ตามที่ค้นหาให้แชร้มันกับแม่ หรือปรึกษากับพ่อจะดีกว่า
11. ปิดมัน หรือปิดเสียง เมื่ออยู่ในที่สาธารณะ เช่นร้านอาหาร โรงหนัง หรือตอนที่กำลังพูดกับมนุษย์คนอื่นอยู่ ลูกไม่ใช่คนหยาบคาย อย่าให้โทรศัพท์เมื่อถือเปลี่ยนลูก
12. ห้ามรับ-ส่งรูปภาพของลับของลูก หรือของคนอื่น ห้ามหัวเราะ ลักวันลูกจะถูกแบล็คเมลล์ด้วยเรื่องนี้ หรือกระทั่งโดนเอาไปปล่อยต่อ ซึ่งไม่มีทางที่จะตามลบได้หมด
13. ห้ามถ่ายรูปหรือวิดีโอจนเต็มโทรศัพท์ ลูกไม่จำเป็นต้องถ่ายทุกอย่างเก็บไว้ กลับกัน ให้เก็บมันเอาไว้ในความทรงจำแทน
14. ให้อ้างโทรศัพท์เมื่อถือไว้ที่บ้านบ้างบางครั้ง ไม่ต้องพกติดตัวออกไปข้างนอก มันไม่ใช่อวัยวะของลูก เรียนรู้ที่จะอยู่โดยไม่มีมัน ก้าวข้ามความรู้สึก การกลัวที่จะตกข่าว
15. ให้ฟังเพลงใหม่ ๆ หรือเพลงคลาสสิก หรือเพลงที่แตกต่างจากที่คนอื่นเขาฟังกัน เจเนอเรชันของลูกสามารถเข้าถึงข้อมูลพวกนี้ได้ง่าย ๆ โดยที่ไม่เคยมีมาก่อนในประวัติศาสตร์ ใช้ประโยชน์จากมัน
16. ให้เล่นเกมที่เกี่ยวข้องกับ words puzzle หรือเกมส์ลับสมองต่าง ๆ
17. ตื่นตัว เปิดตาเปิดใจ มองโลกรอบตัวเอง มองออกไปนอกหน้าต่าง ฟังเสียงนกร้อง ออกไปเดินเล่น พูดคุยกับคนแปลกหน้า แก้วความสงสัยโดยไม่ต้องค้นหาทุกสิ่ง
18. ถ้าทำผิดกฎแม่เพียงข้อเดียว แม่จะยึดโทรศัพท์ของลูก และเราจะมานั่งจับคู่กันถึงเรื่องที่เกิดขึ้น และเราพร้อมที่จะเริ่มสัญญาใหม่ โทรศัพท์ใหม่อีกครั้ง ลูกและแม่พร้อมที่จะเรียนรู้ ได้อยู่ข้างเดียวกับลูก เราสองคนอยู่เรือลำเดียวกัน (สุขสันต์วันคริสต์มาส)

ผู้วิจัยนี้ยกย้อนกลับไป เมื่อปี ค.ศ. 2013 มีข่าวชิ้นเล็ก ๆ ชิ้นหนึ่งที่สร้างความสนใจไปทั่วโลก คือ ข่าวคุณแม่คนหนึ่งจากเมืองแมสซาชูเซต ประเทศสหรัฐอเมริกา ชื่อว่า “Janell Hoffman” เธอได้ร่างสัญญาเงื่อนไขการใช้งานโทรศัพท์มือถือ ให้กับลูกชาย วัย 13 ปี โดยรายละเอียดสัญญานี้ มีกฎในการใช้โทรศัพท์มือถือมากถึง 18 ข้อ โดยลูกชายของเธอ ชื่อว่า “Greg Hoffman” เพิ่งได้รับโทรศัพท์รุ่นใหม่ล่าสุดจากแม่ของเธอ ซึ่งได้ตั้งกฎเกณฑ์การใช้โทรศัพท์เอาไว้ยาวเหยียด (ดูสัญญาฉบับนี้ ที่ https://www.oasd.org/uploaded/The_Mom_Contract.pdf หรือ <https://abcnews.go.com/US/massachusetts-mom-son-sign-18-point-agreement-iphone/story?id=18094401>)

ร่างสัญญาของคุณแม่คนนี้ สร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างกว้างขวาง อย่างน้อยก็ต่อการรับรู้ของพ่อแม่คนอื่น ๆ ก่อน ว่าที่จะขยับยื่นโทรศัพท์มือถือให้ลูกนั้น ควรที่จะทำข้อตกลง สัญญา กติกา มารยาท และหลักคิดเตือนใจกับลูกเสียก่อนที่จะปล่อยให้ลูกเผชิญใช้สื่อออนไลน์ตามลำพัง ผลของมันนำไปสู่การที่โอเปอเรเตอร์ผู้ให้บริการโทรศัพท์มือถือในอเมริกาทั้งระดับประเทศและท้องถิ่น สนใจที่จะนำเอาไปให้บริการสำหรับพ่อแม่ที่เพิ่งจะซื้อโทรศัพท์มือถือให้บุตรหลานเป็นเครื่องแรก และหลายโรงเรียนในอเมริกาก็นำเอาข้อตกลงการใช้โทรศัพท์มือถือนี้ไปใช้กับสมาคมพ่อแม่ผู้ปกครองในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในระดับเด็กเล็กชั้นประถมและมัธยมศึกษา

วัตถุประสงค์ของคู่มือเล่มนี้เพื่อให้พ่อแม่ ครู ผู้ปกครองเด็กสอนลูกและหากฎกติกาการใช้สื่อให้ลูกได้มีสติเท่าทันสื่อ ต่อภัยอันตรายต่าง ๆ ที่อยู่ในโลกออนไลน์ มิได้ต้องการปิดกั้นเด็กและเยาวชนออกจากสื่อและเทคโนโลยี

ผลการศึกษา: ความกังวลใจของผู้ปกครองและผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลการศึกษาจากงานวิจัยภาคสนาม ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (depth-interviewd) ความคิดเห็นของครูและตัวแทนผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการสรุปว่า มีปัญหาที่กังวลใจดังนี้ คือ

(1) ปัญหาเด็กติดโทรศัพท์มือถือและติดเกม

ปัญหาเด็กไม่ตั้งใจเรียน พุดคุยตั้งแต่เรื่องเกม และ เล่นเกมมือถือในเวลาพักกลางวัน เด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกายน้อยลงจนสังเกตเห็นได้ และมักจับกลุ่มคุยกันเรื่องเกมพ่อแม่บางคนเล่าให้ฟัง ปรับทุกข่าวลูกเอาเงินค่าขนมไปเติมเงินซื้อของและใช้โทรศัพท์มือถือมากที่บ้าน นอนดึก ไม่ทำการบ้าน ไม่อ่านหนังสือและบางส่วนอ้างกับพ่อแม่ว่าอยากได้มือถือรุ่นดี ๆ สเปคแรง ๆ เพื่อใช้เล่นเกม และ ครุสั่งงานการบ้านผ่านมือถือ

ปัญหาหลักคือเด็กติดเกมในหลายครอบครัวที่ยากจะแก้ไข เนื่องด้วยพ่อแม่ไม่มีเวลา ทำงานหาเงิน และต้องปล่อยลูกไว้กับมือถือ หรือ คอมพิวเตอร์ อีกทั้งไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร เพราะลูกหลานติดมามาก มานาน และยากจะเข้ารับการศึกษา เพราะไม่มีเงิน หรือ ก็คิดว่า คงแก้ไขได้ แต่ยอมรับว่าผลกระทบหลัก คือ สุขภาพ ผลการเรียนตกต่ำ และ พฤติกรรมลูกหลานก้าวร้าว หยาบคาย และไม่มีวินัยเคารพ นับถือพ่อแม่ เอาแต่ใจ ใช้เงินมากขึ้น

(2) ปัญหาเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในอินเทอร์เน็ต

ปัจจุบัน ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ยากที่จะทราบว่เนื้อหาใดที่เด็กนิยมเข้ารับชมในสื่อออนไลน์ หากไม่ถามก็จะไม่รู้ จะทราบเมื่อเด็กมาบอกมาคุย หรือเอาได้จากกรไต่ถามเด็ก ๆ พูดคุยกัน เช่น เรื่องข่าว เกม ข่าวดารานีตไอศดอลหรือนักร้อง และมีการเข้าชมเว็บโป๊ลามก หรือ เกมออนไลน์ด้วย

เนื้อหาที่กังวล คือ กลุ่มสื่อสังคมออนไลน์ จากการใช้เฟซบุ๊ก ใช้ไลน์ด้วยกัน คุยกันระหว่างเพื่อน ในกลุ่ม และกังวลเรื่องคนแปลกหน้า และกลุ่มลับในออนไลน์ที่เด็กอาจจะเข้าไปแวะเวียนสัมผัส

ปัญหาเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในอินเทอร์เน็ต คือ เว็บโป๊ เว็บพนันบอล เว็บขายของสินค้าปลอม ไม่ปลอดภัย ยา อาหาร ขนม หรือเว็บต่างประเทศที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับทางเพศ เก็บเงิน เว็บเกม ขายเกม หรือ โฆษณาเกมออนไลน์

(3) การกลั่นแกล้งออนไลน์

กลุ่มครูที่เข้าร่วมกิจกรรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ แสดงความกังวลเรื่องการใช้อีโศรศัพทมีสื่อถือของนักเรียน ถ่ายคลิปกลั่นแกล้งรังแกกันในโรงเรียน หรือ การด่า แซว จิก กัดบนหน้าสื่อออนไลน์ของเด็ก ๆ โดยเฉพาะชั้นเด็กมัธยมต้นและปลาย ที่เริ่มใช้สื่อสังคมออนไลน์กันมากขึ้น ยอมรับว่ามีการพูดคุย ห้าม ดักเตือนนักเรียนอยู่บ้าง แต่ไม่สามารถคุมได้หมด เนื่องจากเด็ก ๆ มักมองว่าเป็นเรื่องปกติที่จะคุยจะแซงกัน แต่ก็มีบ้างที่ครูมักตำหนิและพูดคุยสื่อสารในห้องเรียน

ปัญหาส่วนมากที่พบ คือ เด็ก ๆ บอกกันเองว่า ถูกแกล้งที่โรงเรียนกันมาก และส่วนมากเป็นคนที่อยู่สถานะแกล้งคนอื่น แต่การใช้มือถือถ่ายคลิปนั้นไม่ได้มาก แต่ก็พออยู่บ้าง ส่วนที่เด็ก ๆ ไม่เข้าใจ คือ แบบไหน อย่างไรที่เรียกว่ากลั่นแกล้งผ่านโลกออนไลน์ เพราะคิดว่าสนุก ๆ ขำ ๆ เท่านั้น

(4) พฤติกรรมเนือยนิ่ง

ครูเล่าว่า เด็กผู้หญิงมัธยมต้น เริ่มสนใจสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นส่วนเกมนั้นอาจจะอยู่ในความสนใจของเด็กมัธยมชาย ขณะที่ชั้นเรียนประถมศึกษา ปัญหานี้ในชั้นเรียนยังไม่พบมาก เพราะตารางเรียนกิจกรรมจะไม่ว่างเว้นให้เด็กอยู่เฉย ๆ แต่จะมีกิจกรรมตลอดเวลา

ส่วนที่กังวลมาก คือ วันเสาร์-อาทิตย์ และช่วงปิดเทอม ที่เด็กหยุดอยู่บ้าน ไม่มีกิจกรรมใดทำที่บ้าน พ่อแม่ส่วนมากมักบอกว่าไม่รู้จะให้ลูกทำอะไร จึงรู้สึกช่วยไม่ได้ที่ลูกหลานจะอยู่บ้านเล่นเกมหรือเล่นโศรศัพทมีสื่อถือ นั่งดูหนัง การ์ตูนและเกม

ด้านเครือช่วยพ่อแม่ผู้ปกครอง กทม. ที่เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ กังวลว่า ทุกวันนี้เด็กและเยาวชนขาดพื้นที่และแรงจูงใจให้ออกไปเล่น ด้วยสภาพสังคม การเดินทาง พื้นที่สาธารณะ สนามเด็กเล่น สนามกีฬาหดหายไปมาก มีแต่พื้นที่เอกชน ธุรกิจ ที่ไม่สามารถสะดวกจะเข้าใช้ได้ ทำให้เด็กต้องอยู่ติดบ้านมากขึ้น อีกทั้งเด็กต้องเรียนพิเศษ ทำกิจกรรมโรงเรียน หรือ มีภารกิจเดินทางท่องเที่ยว ก็อาจจะลดกิจกรรมการออกกำลังกาย และถ้าอยู่บ้าน สังคมเมือง โอกาสที่จะเล่นก็ยิ่งน้อยลงไปอีกเมื่อเทียบกับเด็กต่างจังหวัด

(5) ความเป็นส่วนตัวของเด็กในสื่อออนไลน์

ครูหลายคนเล่าว่า เรื่องความเป็นส่วนตัวของเด็กในโลกออนไลน์ เป็นเรื่องที่กำลังมาแรงที่สุด เนื่องจากเด็ก ๆ ใช้มือถือกันเร็ว และใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก โลกออนไลน์ ไอจี ยูทูป ในแบบของบัญชีตนเอง ซึ่งทำให้พ่อแม่รู้สึกกังวลเนื่องจากเด็กเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในสาธารณะ พ่อแม่หลายคนยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้

อีกทั้งเรื่องการแชร์ภาพของลูกหลานลงสื่อออนไลน์ ก็ยังมีเนื้อหาที่เปิดเผยอัตลักษณ์เด็ก ข้อมูลเด็ก กิจกรรมประจำวัน หรืออื่น ๆ ที่ทำให้เด็กถูกนำเสนอความน่ารัก ขบขัน จนอาจถูกล้อเลียนได้

ด้านเครือข่ายพ่อแม่ผู้ปกครอง กทม. ที่เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ กังวลว่า ทุกวันนี้เด็กใช้โทรศัพท์มือถือเร็ว มากเกินกว่าที่จะกำกับได้ตั้งแต่อายุน้อย การส่งเสริมแนวคิดเรื่องรู้เท่าทันสื่อ เท่าทันการระมัดระวังข้อมูลข่าวสารนั้นเป็นเรื่องยาก พ่อแม่เองก็ไม่เท่าทัน หลงคิดว่าทุกอย่างปลอดภัยเมื่อเห็นเด็กอยู่ในบ้าน

ขณะที่ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (จากการสัมภาษณ์ 25 คน) มีความเห็นตรงกันในประเด็นดังนี้

(1) การครอบครองอุปกรณ์ ได้ใช้ เข้าถึงในวัยที่ “ไม่เหมาะสม”

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนมากกังวล เรื่อง การเข้าถึงอุปกรณ์การมี ได้ใช้ การครอบครองเป็นของตนเองในเด็กวัยเล็ก (ปฐมวัย) ตั้งแต่วัยก่อน 2 ขวบ และจนสู่เข้าระดับประถมศึกษาต้น โดยครู และผู้บริหารโรงเรียนส่วนมากกังวลว่าการที่เด็กเล็กเข้าถึงสื่ออิเล็กทรอนิกส์เร็วเกินไปนั้นจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการการเรียนรู้ ทักษะทางสมอง และวินัยในชีวิตประจำวัน ตลอดจนกระทบต่อสุขภาพของตัวเด็ก สมมติ และกิจกรรมประจำวันอื่น ๆ ที่เด็กต้องกระทำหรือรับผิดชอบด้วยตนเอง

นอกจากนี้ยังมีเรื่องการเชื่อฟังผู้ใหญ่ พฤติกรรมก้าวร้าว ตื้อและรั้น จนกระทั่งระยะเวลาและปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองที่ลดลง

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์เห็นตรงกันว่า เด็กเล็กวัย 0 - 2 ขวบไม่ควรเข้าถึงหน้าจอสื่อทั้งหมด (ยกเว้นการใช้ดีไอคอลล์) และเน้นการสื่อสารพูดคุยระหว่างพ่อแม่ลูก และเมื่ออายุ 3 ขวบขึ้นไป เข้าลักษณะเสี่ยงได้ถ้าสามารถเสี่ยงได้ แต่อาจให้ดูการ์ตูน ในเงื่อนไขแบบที่พ่อแม่กำกับจำนวนเวลา 1 ชั่วโมงต่อวัน และเพิ่มเวลามากขึ้นในวัยที่โตขึ้นได้ แต่ก็ไม่ควรให้เวลากับสื่ออิเล็กทรอนิกส์มากเกินวันละ 2 ชั่วโมง

(2) เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในอินเทอร์เน็ต

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิ ส่วนมาก ยังกังวล เรื่องเนื้อหาเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม เว็บไซต์ลามก สื่ออนาจาร สื่อเว็บพนันออนไลน์ และโฆษณาสินค้าบริการที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ สุขภาพ ความงาม และเนื้อหาการ์ตูนลามก

นอกจากนี้ สิ่งที่ยังกังวล คือ โฆษณาเกม รายการโทรทัศน์ (ซีรีส์) ที่อาจไม่ได้มีดีอะไร แต่เน้นนำใจให้เด็กเข้าเล่นเข้าดู ซึ่งกังวลว่าเด็กจะทำธุรกรรมทางการเงิน โหลดเกม เล่นเกม ซื้อมือถือและโหลด

แอปหรือสมัครใช้บริการเข้าสู่สื่อที่มีการเรียกเก็บค่าบริการสูง ๆ

(3) กลุ่มปัญหาที่ผู้ทรงคุณวุฒิกังวล

ยังมีเรื่องและผู้ทรงกังวลมาก คือ เรื่องพฤติกรรมเสพติดเทคโนโลยีจนส่งผลกระทบต่อชีวิต บทบาทหน้าที่ (การเรียน) และพฤติกรรมเสพติดเล่นเกม สื่อสังคมออนไลน์ ที่ใช้เวลาไปมากและเด็ก ๆ มีพฤติกรรมเป็นจริงเป็นจังกับชื่อเสียง ตัวตน อัตลักษณ์ และการบริหารความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในสื่อสังคมออนไลน์ และเรื่องนี้มีไม่แต่จะโทษเด็ก แต่ผู้ทรงเชื่อว่า ปัจจัยหลักล้วนมีสาเหตุมาจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และสภาพแวดล้อมที่บ้านและโรงเรียนที่ไม่มีการกำกับหรือวางเงื่อนไข ภูมิศึกษา

(4) โรงเรียนในประเทศไทย ยังไม่มีมาตรการเรื่องนี้ที่ชัดเจน

ผู้ทรงคุณวุฒิอธิบายว่า ในวันนี้ ยังไม่แน่ชัดว่าโรงเรียนจะมีมาตรการที่ตรงกัน ร่วมกัน อย่างไรก็ตาม ในการอนุญาตหรือห้ามไม่ให้ใช้โทรศัพท์มือถือในชั้นเรียน เป็นเรื่องของแต่ละโรงเรียนใช้วิจารณญาณเอง และครูประจำชั้นส่วนมากก็เพียงแต่กำชับว่า “ห้ามใช้ในชั้นเรียน” แต่ไม่ได้ห้ามพกมาโรงเรียน เนื่องจากด้วยพ่อแม่เด็กเป็นผู้ให้นำมามาได้เพราะต้องการติดต่อบุตรหลานได้ อีกประเด็นคือการเข้าถึงสัญญาณไวไฟที่โรงเรียนก็จะไม่อนุญาตโดยอัตโนมัติ เพราะฉะนั้นเด็ก ๆ จะใช้แท็บเล็ตของตนเองที่พ่อแม่ซื้อให้ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตที่โรงเรียน และมักเล่น/ใช้งานในเวลาพักกลางวัน ซึ่งทำให้โรงเรียนไม่สามารถควบคุมการเล่นโทรศัพท์มือถือได้จริงจัง

เรื่องนี้กระทรวงศึกษาธิการยังไม่มียุทธศาสตร์และกฎระเบียบหรือแนวทางที่ชัดเจน ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิพูดเรื่องนี้ในแง่ว่าประเทศไทยรัฐบาลควรมีมาตรการเร่งด่วนในการออกกฎหมายป้องกัน คุ้มครองความเป็นส่วนตัวของเด็กในสื่อออนไลน์ได้เช่นเดียวกับในต่างประเทศ โดยกำกับให้ผู้ประกอบการไทยและต่างประเทศยึดตามหลักสากลในการคุ้มครองสิทธิเด็ก ความเป็นส่วนตัว การไม่แสวงหาผลประโยชน์กำไรจากการค้าจากเด็กโดยตรงโดยไม่มีการยินยอมรับยินยอมจากพ่อแม่ผู้ปกครอง เป็นต้น

(5) มาตรการกำกับความปลอดภัยและการเข้าถึงสื่อสังคม

ผู้ทรงคุณวุฒิกังวลว่าเด็กและเยาวชนไทยเข้าถึงและมีบัญชีสื่อสังคมออนไลน์ใช้เองเร็วเกินกว่าอายุที่กฎหมายสากลยอมรับ (COPPA Act 1998) และหน่วยงานรัฐบาลไทย ยังไม่มีกฎหมายปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากสื่อออนไลน์เป็นการเฉพาะ อีกทั้งโอเปอเรเตอร์ก็ยังไม่มีความชัดเจนทางธุรกิจ ที่จะคัดแยกแบ่งกลุ่มคัดกรองผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตที่เป็นเด็กและเยาวชน (เด็กส่วนมากใช้ชื่อบัญชีเรียกเก็บค่าบริการโทรศัพท์มือถือของผู้ปกครอง) มาตรการที่น่าส่งเสริม เช่น ซิมโทรศัพท์มือถือสำหรับเด็ก แอปพลิเคชันควบคุมการใช้งานโทรศัพท์มือถือของเด็ก แอปพลิเคชันคัดกรองกำกับคัดแยกเนื้อหาสื่อที่ปลอดภัย ช่องทางสายด่วนฮอตไลน์ของพ่อแม่ผู้ปกครองที่มีปัญหาจากบุตรหลานในกรณีที่ใช้สื่อแล้วเจอปัญหาที่แต่ละโอเปอเรเตอร์ควรจัดสรรให้ฟรี หรือ โพรโมชัน แพ็คเก็ตอินเทอร์เน็ตสำหรับเด็กและเยาวชนที่พ่อแม่สามารถหาซื้อใช้ได้อย่างคลaysความกังวลใจในเรื่องค่าบริการ ความปลอดภัย และการควบคุมป้องกัน

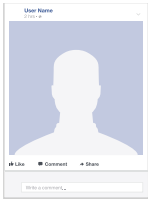
อาชญากรรมหรือภัยออนไลน์จากสื่อดิจิทัล เป็นต้น

กรณีตัวอย่างการใช้สื่อที่ไม่เหมาะสมของเด็กและเยาวชน

ยกตัวอย่าง กรณีที่เด็กประสบปัญหาจากการใช้สื่อออนไลน์ ที่ครูและบุคลากรการแพทย์กังวล จากเรื่องเล่า ที่ประสบการณ์กับตนเอง เช่น

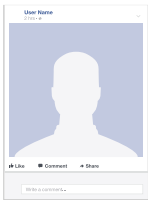
กรณีศึกษา #1 :

เด็กหญิง, 13 ปี: โดนถ่ายคลิปไปกับแฟน คลิปโดนแฉในกลุ่มเพื่อนชาย เลิกกัน ฝ่ายชายโกรธแค้นส่งต่อในกลุ่มออนไลน์ คลิปเผยแพร่สู่อินเทอร์เน็ต พ่อแม่ทราบข่าวฟ้องร้องแจ้งตำรวจ เด็กหญิงหนีออกจากโรงเรียน ปัจจุบันอยู่สถานพินิจ



กรณีศึกษา #2 :

เด็กชาย, 10 ปี: เล่นเกม ติดเกม ขโมยเงิน ไม่ไปโรงเรียน ไปทำงานบ้าน ก้าวร้าว รุนแรง ดื้อ และดตตีตัวเอง เก็บตัวเล่นเกมในห้อง ยา-เสีงอยู่ตอนกลางวัน พ่อแม่ทำงานเข้ากลับเย็น เริ่มอ้วน น้ำหนักเกิน พ่อแม่พามาพบหมอ



กรณีศึกษา #3 :

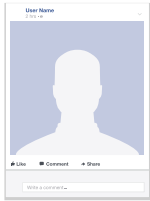
เด็กหญิง, 15 ปี: โดนเพื่อนถ่ายคลิปแกล้ง ตบ ตี ทะเลาะในโรงเรียน คลิปถูกส่งต่อผ่านไลน์ กระจายทั่วในโรงเรียน ผอ.โรงเรียนคาดโทษกับผู้ถ่าย เด็กอับอาย ไม่ยอมมาโรงเรียน ผู้ปกครองเอาเรื่อง แจ้งความผู้ถ่ายคลิป ครูสั่งให้นักเรียนลบคลิป ปัจจุบันเรื่องเงียบแต่เด็กยังอับอายและหวาดกลัว



กรณีศึกษา #4 :

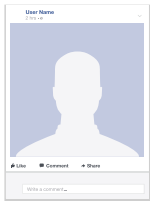
เด็กชาย, 15 ปี: เข้าสู่เว็บไซต์กรู๊ปลับ เพื่อดูพริตตี้ออนไลน์เซ็กซี่ เข้าคุยเรื่องราวทางเพศ และโอนเงินให้กับพริตตี้เพื่อขอดูคลิปไป พ่อมาทราบเพราะเห็นแสทในโทรศัพท์ของลูกชายและสงสัยเรื่องเงินที่ใช้จ่ายมาก ปัจจุบันยังมีมือถือและกดค้างนมและเข้มงวดกับการใช้โทรศัพท์มือถือมากขึ้น





กรณีศึกษา #5 :

เด็กชาย, 13 ปี: ติดเกมออนไลน์ ใช้เงินจำนวนมาก ซื้อไอเท็มในเกมหลายพัน แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และ ขวนเพื่อนคุยในเวลาเรียน สนใจแต่เกม เอามือถือมาทุกวัน ขวนเพื่อนเล่นเกมตลอดเวลา ผลการเรียนเริ่มตก และเริ่มใช้ภาษาจากเกมมาพูดในชีวิตจริง และหวังว่าจะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต ปัจจุบันพ่อแม่พาไปปรึกษาจิตแพทย์



กรณีศึกษา #6:

เด็กชาย, 13 ปี: เด็กหญิง ใช้บัญชีเฟซบุ๊กปลอม คุยสนทนาเรื่องเพศกับเพื่อนร่วมโรงเรียนหลายคน เพื่อนชายนี้ก้าวจีบ ชอบ คุยด้วย จนเกินเลย ไปสู่การส่งภาพอวัยวะเพศให้ทางโปรแกรมแชทสนทนา เด็กหญิงก็เก็บภาพไว้ และตอบกลับไปยังเด็กชาย โดยจะขู่ว่าจะแฉ ประจาน พ่อแม่ทราบเรื่องแจ้งความมารู้ในภายหลังว่าบัญชีเด็กหญิงนี้เป็นชาวต่างชาติ ที่สร้างบัญชีปลอมหลอกขึ้นมาเพื่อแบล็กเมล์เด็กชายหลอกออกไปเจอเพื่อข่มขืนและถ่ายวิดีโอ ปัจจุบันตำรวจขยายคดีนำไปสู่การสืบสวน

รูปแบบของภัยในโลกออนไลน์ที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน

ผู้เชี่ยวชาญมองว่า มีรูปแบบภัยออนไลน์ที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก ดังนี้

1. การถูกขโมยอัตลักษณ์ออนไลน์ (online identity theft) คือ การที่บัญชีของเด็กถูกรวบรวมข้อมูล และนำเอาบัญชีนั้นไปแอบอ้างนั้น ไปกระทำการหลอกลวงผู้อื่น
2. การถูกล่อลวงสนทนาเรื่องเพศ (online sexting) คือ การที่เด็กพูดคุยสนทนาเรื่องเพศ รับ-ส่งข้อความที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ กับคู่สนทนาที่มีเจตนาเติมเต็มจินตนาการทางเพศ เพื่อสนองความใคร่ความพึงพอใจ และอาจนำไปสู่การชักชวนออกไปพบเจอแล้วหลอกมีเพศสัมพันธ์
3. การถูกติดตามแอบส่องออนไลน์ (online stalking) คือ การที่เด็กถูกติดตามแอบส่องผ่านบัญชีออนไลน์ที่เด็กสร้างขึ้นมา (หรือผู้ใหญ่สร้างให้) แล้วคนที่ส่องจะติดตามเฝ้าดูทุกกิจกรรมเคลื่อนไหวของเด็กที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อสังคมออนไลน์
4. การถูกล่อลวงทางเพศออนไลน์ (online grooming) คือ การที่เด็กถูกล่อลวงสนทนาหาว่านั้ล่อมพูดคุยเปิดเผยถึงความสนใจและเรื่องส่วนตัวทางเพศ
5. การถูกกลั่นแกล้งออนไลน์ (cyber bullying) คือ การที่เด็กถูกกลั่นแกล้งรังแกผ่านทางโลกออนไลน์ (เช่นการถูกล้อเลียน ทำให้อับอาย แฉ ประจาน กีดกันออกจากกลุ่ม)

6. การถูกคุกคามทางเพศ (online sexual harassment) คือ การที่เด็กถูกขู่ วิจารณ์ พุดคุย แชว เนื้อหาทางเพศ เรื่องเพศ บนช่องทางออนไลน์ที่เด็กใช้ เด็กอาจไม่รู้ตัวว่าโดนแทะโลม เกี่ยวพาราสิหรือถูกคุกคามละเมิดโดยภาษาหยาบคายสองแง่สองง่าม

7. การถูกทารุณกรรมทางเพศ (sextortion) คือ การที่เด็กถูกใช้ประโยชน์ ทารุณกรรมทางเพศ จากภาพ วิดีโอ เพื่อการค้าหรือเพื่อสนองความพึงพอใจทางเพศ

ผลจากภัยออนไลน์ที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนมักนำไปสู่ผลกระทบทางจิตใจ เช่น ความเครียด เก็บตัว นำไปสู่ความซึมเศร้า การเป็นโรคซึมเศร้าในวัยเด็ก (หรือวัยรุ่น) และหลายรายนำไปสู่การฆ่าตัวตาย เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องจากความอับอาย การถูกรังเกียจ และการไม่สามารถยอมรับปัญหา และเล่าให้คนใกล้ชิดฟังเพราะกลัวว่าจะถูกตัดสินลงโทษซ้ำ ซึ่งจุดเริ่มต้นของปัญหาเหล่านี้ คือ การที่เด็กเข้าสู่การใช้สื่อออนไลน์เร็วเกินกว่าวัยที่เหมาะสม การขาดการดูแลเอาใจใส่ของพ่อแม่ พ่อแม่ขาดความรู้วิธีการรับมือกับภัยออนไลน์หรือขาดทักษะรู้เท่าทันสื่อ

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการใช้สื่อออนไลน์ในเด็กช่วงวัยต่าง ๆ

หลักการพื้นฐาน คือ การใช้สื่อ สื่อโทรทัศน์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อดิจิทัล สื่ออินเทอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมอง ทักษะการบริหาร-การคิดขั้นสูง (EF) ทักษะทางประสาทสัมผัส การใช้กล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวร่างกาย ทักษะการสื่อสาร ส่งผลการควบคุมอารมณ์ และสติปัญญา และส่งผลต่อวิถีสัมพันธ์ทางจิตใจ สังคม และความสัมพันธ์ระหว่างตัวเด็กและสมาชิกในครอบครัวและสังคม

EF (Executive Functions) เป็นกระบวนการทางความคิด (mental process) ในสมองส่วนหน้า ที่เกี่ยวข้องกับการคิด ความรู้สึก และการกระทำ เช่น การตั้งใจคิดไตร่ตรอง การควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่นทางความคิด การตั้งเป้าหมายวางแผน ความมุ่งมั่น การจดจำและเรียกใช้ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่าง ๆ และการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอนจนบรรลุความสำเร็จ ซึ่งเป็นทักษะที่มนุษย์เราทุกคนต้องใช้ เพื่อให้เกิด ความสำเร็จในการเรียน รวมทั้งการมีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

สื่อดิจิทัลและสื่อออนไลน์มักทำลายกระบวนการพัฒนาอีเอฟโดยตรง เนื่องจากความเร็วในการโต้ตอบ สูตรสำเร็จรูปที่ถูกตั้งโปรแกรม การขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้คน การไม่มีเงื่อนไขใดในเกมส์ที่สอดคล้องกับโลกจริง เหล่านี้เป็นสาเหตุให้เด็กและเยาวชน มีปัญหาในการพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญาและอารมณ์ หากเด็กมีอีเอฟ (EF) เขาจะมีความสามารถในการคิดที่มีประสิทธิภาพ เช่น

- มีความจำดี มีสมาธิจดจ่อสามารถทำงานต่อเนื่องได้จนเสร็จ
- รู้จักการวิเคราะห์ มีการวางแผนงานอย่างเป็นระบบ ลงมือทำงานได้ และจัดการกับ

กระบวนการทำงานจนเสร็จทันตามกำหนด

- นำสิ่งที่เคยเรียนรู้มาก่อนในประสบการณ์มาใช้ในการทำงานหรือกิจกรรมใหม่ได้
- สามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้ เมื่อเงื่อนไขหรือสถานการณ์เปลี่ยนไป ไม่ยึดติดตายตัว จนถึงขั้นมีความคิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบได้
- รู้จักประเมินตนเอง นำจุดบกพร่องมาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นได้
- รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองไม่ทำให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมแม้จะมีสิ่งยั่ววน
- รู้จักแสดงออกในครอบครัวในห้องเรียน กับเพื่อน หรือในสังคมอย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักเคารพผู้อื่น อยู่กับคนอื่นได้ดี ไม่มีปัญหา
- เป็นคนที่อดทนรอคอยได้ มุ่งมั่นพร้อมความรับผิดชอบที่จะไปสู่ความสำเร็จ

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรเรียนรู้พัฒนาการของเด็กที่เหมาะสมตามวัย ซึ่งการพัฒนาที่สมดุล ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สมอ ประสาทสัมผัส ภาษา และ สังคม เป็นสิ่งที่ต้องมีความสมดุลไปพร้อม ๆ กัน เนื่องจากเด็กและเยาวชนจำเป็นต้องได้ทดลองเรียนรู้หลายสิ่ง ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะชีวิตและอีเอฟ ตลอดจนพัฒนาคุณลักษณะนิสัยและวินัยเชิงบวกให้เด็กได้ดี

โดยหลักการทั่วไป อายุเด็กที่ฟังใช้สื่อมีดังนี้

> **อายุ 0-2 ขวบ:** ต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่ควรเข้าถึง ดู-สัมผัสหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ใด ๆ

เน้นการพูดคุยกับพ่อแม่ เล่นด้วยกัน และใช้สื่อออฟไลน์ เช่น นิทาน สมุดภาพ ตุ๊กตา ร้องเพลง โดยเสียงของพ่อแม่ เพื่อสร้างสำนึก ความจดจำเสียงพ่อแม่และการโต้ตอบปฏิสัมพันธ์ทางภาษา ความจดจำ และสายใยสัมพันธ์

> **อายุ 2-4 ขวบ:** ภาพเคลื่อนไหว รูปทรงสามมิติ เสียงเพลงดนตรีเนื้อร้องซ้ำ ๆ ง่าย ๆ ภาพซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ แต่ไม่ควรทิ้งไว้ตามลำพัง จำกัดการดู วันละไม่เกิน 30 นาที - 1 ชั่วโมง ให้ช่วยงานบ้านง่าย ๆ มากกว่าที่จะนั่งดูโทรทัศน์หรือเล่นโทรศัพท์

> **อายุ 4-12 ขวบ:** ดูการ์ตูน เรื่องราวจากโทรทัศน์ได้ แต่ต้องคัดกรองเนื้อหา และควบคุมเวลาลำดับก่อนหลังกับกิจกรรมอื่น ๆ

วัย 4 -6 ขวบ ให้ดูเนื้อหาเกี่ยวกับ หน้าที่ กิจวัตรตนเอง สัตว์ ตัวการ์ตูน

วัย 6-8 ขวบ ดูเนื้อหาเกี่ยวกับดนตรี ภาษา เลขตรรกะ งานบ้าน กีฬา

วัย 9-12 ขวบดูเนื้อหาเกี่ยวกับธรรมชาติ สัตว์ เนื้อหา

> **อายุ 13-18 ปี:** อนุญาตให้เข้าถึงอินเทอร์เน็ต และมีบัญชีสื่อออนไลน์ได้ แต่ต้องอยู่ภายใต้การอนุญาต การกำกับ ยินยอม โดยความรับรู้ของพ่อแม่ และควรวางกฎเกณฑ์ เงื่อนไข การมีการครอบครองอุปกรณ์ การสื่อสาร (ไม่ให้มีเป็นของตนเอง จนอายุ 15 ปีขึ้นไป) สอนทักษะการใช้สื่อดิจิทัลที่ปลอดภัย ควบคุมคู่กับการใช้ สื่อออนไลน์อย่างรู้เท่าทันและมีระเบียบวินัย ฝึกความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ กิจกรรมทักษะการ เข้าสังคม เพื่อน การแบ่งเวลา จัดลำดับความสำคัญ

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ในการวางกฎกติกาการใช้สื่อออนไลน์

ในโลกสื่อออนไลน์หรืออินเทอร์เน็ต พ่อแม่อาจคิดว่า ลูกหลานใช้โทรศัพท์มือถือก็นั้นมีความปลอดภัย เพราะตัวลูกหลานอยู่ในสายตา อยู่ในบ้าน ไม่ได้ออกไปข้างนอก ย่อมมีความปลอดภัย แต่พ่อแม่เข้าใจผิดมาก เนื่องจากโลกอินเทอร์เน็ตนั้น ภัยร้ายออนไลน์ อาชญากรออนไลน์ หรือแม้กระทั่งผู้ที่ไม่หวังดีสามารถที่จะเข้าถึงตัวตนและอัตลักษณ์ออนไลน์ของเด็กและเยาวชนได้ง่ายดาย และสิ่งนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตจริงและโลกความเป็นอยู่อาศัยของเด็กได้

สิ่งที่พ่อแม่ ควรคำนึงถึง

1. เรื่อง “สิทธิเด็กในภาพถ่ายที่พ่อแม่ควรตระหนัก”

พ่อแม่ควรตระหนักว่า...

- (1) ไม่ควรแชร์ภาพลูกที่อยู่ในลักษณะโป๊เปลือยตลก ถูกรังแก หรือ อยู่ในภาวะเสี่ยงภัย
- (2) ไม่ควรเปิดเผยที่อยู่ โรงเรียน ตารางเวลา กิจกรรมของเด็ก
- (3) ไม่ตั้งค่าการแชร์ภาพเด็กเป็นสาธารณะทั่วไปแต่ตั้งค่าสำหรับคนในครอบครัวเท่านั้น

2. เรื่อง “อายุของเด็กที่สามารถเข้าถึงสื่อสังคมได้”

พ่อแม่ควรตระหนักว่า...

- (1) อายุที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่จะมี หรือเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ (เช่น เฟซบุ๊ก หรือ โลกไลน์ หรือ ทวิตเตอร์) คือ 13 ปีขึ้นไป เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มแยกแยะโลกจริงโลกเสมือนและมีทักษะการยับยั้งชั่งใจได้
- (2) อายุ 13-18 ปี การใช้งานสื่อสังคมฯ นั้น ต้องอยู่ภายใต้การกำกับ อนุญาต ควบคุมของพ่อแม่ เนื่องจากยังมีการตัดสินใจที่ไม่รอบคอบ

3. เรื่อง “การมีโทรศัพท์มือถือเป็นของตนเอง”

พ่อแม่ควรตระหนักว่า...

- (1) โทรศัพท์มือถือเพื่อใช้ติดต่อพูดคุย ไม่จำเป็นต้องเป็นสมาร์ทโฟน เนื่องจากวัตถุประสงค์แรกของการมีโทรศัพท์ให้ลูกที่เป็นเด็กเล็ก อาจใช้เพื่อการติดต่อ รับส่งเวลาไปโรงเรียน
- (2) การซื้อโทรศัพท์สมาร์ทโฟนให้ลูกควรคำนึงถึงวัยที่เหมาะสม เพราะสมาร์ทโฟนมักมีโปรแกรมและสื่อบันเทิงซึ่งแทรกแซงแย่งความสนใจลูกไปจากสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่ในวัยที่เขาควรจะเรียนรู้

4. เรื่อง “การเสพติดอินเทอร์เน็ตและการติดเกมออนไลน์”

พ่อแม่ควรตระหนักว่า...

- (1) อินเทอร์เน็ตไม่เหมือนกับสื่อโทรทัศน์ วิद्यุที่เป็นสื่อที่คุณสามารถเปิดมันทิ้งไว้ได้ (background media) แต่อินเทอร์เน็ตเรียกครองเวลาจากเราให้ไปสนใจหน้าจอตลอดเวลา ผู้คนจำนวนมากจึงเสพติด

ติดอินเทอร์เน็ตและใช้เวลาในแต่ละวันไปหลายชั่วโมง และเข้าสู่พฤติกรรมเสพติด

(2) ปัจจุบันพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ยังขยายไปยังพฤติกรรมทางจิตเวช ที่องค์การอนามัยโลกประกาศให้การเสพติดเกมเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่ง ซึ่งเด็กมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคติดเกมตั้งแต่วัยเยาว์ ด้วยความสนุก ตื่นเต้น ทำหายและตอบสนองความต้องการชัยชนะ

5. เรื่อง “อาชญากรรมในโลกออนไลน์ภัยร้ายที่ยังไม่มีการควบคุม”

พ่อแม่ควรตระหนักว่า...

(1) การที่เด็กเข้าหาความรู้ในโลกอินเทอร์เน็ตหรือมีบัญชีสื่อสังคมเพื่อติดต่อกับเพื่อนได้ง่าย อาจเป็นเรื่องสะดวก แต่ก็เป็นการเพิ่มความเสี่ยงที่อาจจะเผชิญกับภัยออนไลน์การให้เด็กค้นคว้าหาความรู้จากห้องสมุด ตำรา ซึ่งเป็นสื่อออฟไลน์ หรือแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ เช่น พิพิธภัณฑ์ แหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถทดแทนได้ด้วยอินเทอร์เน็ต เพราะการเรียนรู้จากโลกจริงยังคงเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างทักษะและความคิด ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวด้วย

(2) อาชญากรรมในโลกออนไลน์ มีความสลับซับซ้อนมากขึ้นและน่ากลัวมากกว่าแต่ก่อน ภัยออนไลน์ที่มุ่งไปที่ตัวเด็กส่วนมากเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และการฉกฉวยผลประโยชน์ในทางการค้า หรือนำไปสู่การล่อลวงออกไปเจอคนแปลกหน้าโดยมีสื่อสังคมและสื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือ

(3) ในประเทศไทยยังไม่มีกฎหมายคุ้มครองเด็กในมิติด้านสื่อออนไลน์เป็นการเฉพาะ อีกทั้งมาตรการทางเทคโนโลยีก็ยังไม่ก้าวหน้าเช่นในหลายประเทศ จึงเป็นความเสี่ยงที่พ่อแม่จะต้องประเมินว่าได้ประโยชน์หรือเสี่ยงภัยมากกว่ากันที่จะให้ลูกเข้าสู่โลกออนไลน์ในช่วงที่วัยไม่เหมาะสม

6. เรื่อง “การเสพติดความรุนแรงและพฤติกรรมต่อต้าน”

พ่อแม่ควรตระหนักว่า...

1. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นสื่อที่ออกแบบมาให้ผู้ใช้มีอำนาจในการควบคุมทุกอย่างได้ตั้งใจ และเน้นความบันเทิงเป็นหลัก เด็กเล็กปฐมวัยยังเป็นวัยที่เรียนรู้จากการเฝ้าดู เลียนแบบจากสื่อ ฉะนั้นโลกของอินเทอร์เน็ต เป็นเหรียญสองด้านที่ยากจะกำกับได้ว่าเนื้อหาแบบใดที่เด็กจะพบเจอ

(2) ปัจจุบันมีผู้ทรงอิทธิพลในโลกออนไลน์มากมายที่เป็นบุคคลต้นแบบของเด็กและวัยรุ่น พ่อแม่ควรให้ความเข้าใจต่อเด็ก ถึงแบบแผนพฤติกรรมที่พึงเหมาะสมตามวัย ในช่วงเด็กปฐมวัย ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เด็กจะเผชิญ สื่อที่มีความรุนแรง ภาษาหยาบคายและเรื่องทางเพศ เนื่องจากเด็กเล็กยังขาดความเข้าใจและอาจเลียนแบบในสิ่งที่เจอในอินเทอร์เน็ต

7. เรื่อง “การหลงผิดเกี่ยวกับความจริงจากความจริงเสมือน”

พ่อแม่ควรตระหนักว่า...

(1) ในสื่ออินเทอร์เน็ต ทุกอย่างที่เราเห็นมิใช่ความเป็นจริงทั้งหมด เด็ก ๆ อาจมีความหลงผิดเกี่ยวกับความจริง การประดิษฐ์ของสื่อ หรือ ชื่อเสียง ความนิยมที่ไม่ใช่เรื่องจริง พ่อแม่ควรสอนลูกให้

สามารถแยกแยะความเป็นจริง

(2) เด็กและเยาวชนที่ติดอินเทอร์เน็ต ส่วนมากมักเสพติดสภาวะเสมือนจริงที่ตนเองสามารถจะเป็น จะทำ จะพูด จะแสดงออกอย่างไรก็ได้ ดังนั้นพวกเขาอาจรู้สึกว่าคุณเองมีอำนาจเหนือผู้อื่น หรือคิดว่าโลกในอินเทอร์เน็ตนั้นนำมาซึ่งความสุข ความมีอำนาจ ความพึงพอใจ และนำไปสู่การสร้างความสำเร็จ ผิดเกี่ยวกับตัวตน ความเป็นจริง และตกเป็นทาสทางความคิดและอารมณ์ของผู้คนในโลกอินเทอร์เน็ต มากกว่าที่ยืนอยู่บนโลกความเป็นจริงในสังคม

(3) การเล่นเกมออนไลน์ ทำให้เด็กติดเกมได้ง่ายเพราะเกมตอบสนองความต้องการทางจิตใจ และส่งผลต่อการซึมซับพฤติกรรมความรุนแรงจนเด็กแสดงพฤติกรรมความก้าวร้าวรุนแรงในชีวิตจริง

8. เรื่อง “การกลั่นแกล้งออนไลน์การรังแกผู้อื่น”

พ่อแม่ควรตระหนักว่า...

(1) เด็ก ๆ อาจใช้โทรศัพท์มือถือไปในทางที่ไม่เหมาะสมในการกลั่นแกล้งผู้อื่น พ่อแม่ต้องให้ความรู้แก่บุตรหลานในการใช้โทรศัพท์ให้ถูก

(2) สอนบุตรหลานให้รู้จักวิธีการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งออนไลน์ และไม่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ การกลั่นแกล้ง หรือเมินเฉยเมื่อเพื่อนโดนรังแกออนไลน์

(3) ทำความเข้าใจกับโรงเรียน ครู เรื่องการใช้โทรศัพท์มือถือในโรงเรียนที่เด็ก ๆ อาจใช้เพื่อการค้นหาความรู้ แต่อาจใช้ไปในทางลบด้วย และต้องสอนให้เด็กรู้จักที่จะแจ้งผู้ปกครอง ครู เมื่อโดนกลั่นแกล้งออนไลน์ หรือแกล้งในที่โรงเรียนโดยทันที

คำแนะนำทางการแพทย์มักเริ่มต้นด้วยการตั้งคำถามว่า เด็ก ๆ จำเป็นจริงหรือไม่ที่ต้องใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือ สื่อออนไลน์ เพื่อการพัฒนาการเรียนรู้หรือความฉลาด จนกระทั่งคำถามที่ว่า แคไหนเท่าไร เพียงใด จึงจะเป็นกรอบเงื่อนไขที่ดีที่จะใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์อย่างรู้เท่าทันสร้างสรรค์ และปลอดภัย มีหลักให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู จำง่าย ๆ หลักการ “5ว” ดังนี้

(1) “ว-วัย” วัยที่เหมาะสมในการใช้สื่อ

ตั้งคำถามกับตัวเอง ตัวเด็ก: ว่าวัยที่เหมาะสมใช้สื่อ อายุเท่าไร?

ผู้ปกครองควรมีความเข้าใจพัฒนาการอายุของเด็กที่เหมาะสม และตระหนักว่าสื่ออิเล็กทรอนิกส์นั้นมีจำเป็นต้องให้เด็กเล็กใช้งาน เนื่องจากโอกาสที่จะทำลายพัฒนาการทางภาษา กล้ามเนื้อ อารมณ์ การสังเกตและการเรียนรู้นั้นมีมากกว่า ที่จะได้ประโยชน์

ในระดับของเด็กปฐมวัย อายุ 0-2 ขวบ พ่อแม่ไม่ควรใช้สื่อหน้าจอดีเล็กทรอนิกส์ใด ๆ เลยจนกระทั่งอายุ 2 ปีขึ้นไปเนื่องจากเด็กยังต้องการพัฒนาการทางภาษา และการเรียนรู้จากโลกจริงซึ่งจำเป็นอย่างมาก

ในวัยเด็ก 2-13 ขวบ ไม่ควรใช้สื่อสังคม ออนไลน์ใด ๆ เลย เนื่องจากเด็กยังแยกแยะความ

เสมือนจริงกับความจริงไม่ได้เด็ดขาด และระบบยับยั้งซึ่งใจใคร่ตรงใคร่ครวญยังพัฒนาไม่สมบูรณ์

ในวัย 13 - 18 ปี พ่อแม่อนุญาตให้ใช้สื่อได้ ภายใต้การกำกับดูแล ของพ่อแม่ตามกฎหมายสากล
วัย 18 ปีขึ้นไป สามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ตามกฎหมายสากล

(2) “เวลา” เวลาที่ใช้สื่อ

ตั้งคำถามกับตัวเอง ตัวเด็ก: ว่าเวลาที่จะใช้สื่อมากน้อย บ่อยถี่ ก่อนหลังอย่างไร?

เด็กเล็กปฐมวัย 0-2 ขวบ ไม่ควรใช้สื่อเลย แต่สำหรับเด็ก 2-4 ขวบ จำเป็นต้องใช้สื่อออนไลน์มากกว่าสื่อออนไลน์ เช่น สื่อสมุดภาพ นิทาน ตุ๊กตา ของเล่นไม้ ตัวต่อ บอลสี เชือก เครื่องปั้นปาย การใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์อาจใช้ได้หากเป็นกรณีวิดิโอคอลล์

ในช่วงวัยอายุ 2 ขวบขึ้นไป ต้องมีข้อตกลงเรื่องเวลา เช่น การใช้สื่อออนไลน์ต่อวันได้ตาม ที่ตกลง แต่ไม่ควรเกินวันละ 1-2 ชั่วโมงสำหรับการเล่นเกมออนไลน์ (ภายใต้อายุที่เหมาะสมตามประเภท และเนื้อหาของเกม) ผู้ปกครองควรกำหนดเงื่อนไขการใช้ เช่น ต้องทำการบ้านก่อน หรือทำงาน บ้านก่อน จึงจะใช้สื่อออนไลน์ได้ (ในเด็กเล็กควรใช้สื่อภายใต้เงื่อนไข ที่สมดุลกับการเล่น คือ “screen time” จะต้องน้อยกว่าเวลาเล่นจริง “play time”) พ่อแม่ควรมีตารางเวลาที่ตกลงกับ เด็ก ให้คำนึงถึงการเรียนและการมีเวลากับสมาชิกครอบครัว ตลอดจนกิจกรรมอื่น ๆ เช่น กีฬา สันทนาการกับครอบครัวเช่นกัน เมื่อเกิดปัญหาเด็กมักไม่ทำตามข้อตกลง เป็นช่วงเวลาที่ดีที่พ่อแม่จะพูดคุยกับลูกนี้ร่วมกันถึงข้อตกลงที่ทำให้เด็กไม่สูญเสียสมดุลในชีวิต

(3) “วัตถุประสงค์การใช้งาน”

ตั้งคำถามกับตัวเอง ตัวเด็ก: ว่าวัตถุประสงค์ใช้เพื่ออะไร ความจำเป็น หรือ ความบันเทิง?

ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจกับบุตร หลานในเรื่องของวัตถุประสงค์ของ
การใช้งานสื่อออนไลน์ ว่าต้องการ เพื่อค้นหาหาความรู้ในการศึกษา หรือการใช้สื่อเพื่อความบันเทิง หรือใช้สื่อเพื่อการเข้ากลุ่มเข้าสังคม หรือ การใช้สื่อเพื่อการสร้างตัวตนออนไลน์

พ่อแม่ควรพิจารณาว่าเด็กและเยาวชนใช้สื่อออนไลน์เพราะต้องการอะไร บางอย่างที่ไม่เข้ามาทดแทนบางอย่างที่หายไปจากชีวิตจริงหรือไม่ เช่น ใช้สื่อเพื่อฆ่าเวลา แก้เบื่อ แก้เหงา แก้เซ็ง หรือ ใช้สื่อเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาในชีวิตจริงหรือใช้สื่อเพราะต้องการหลบหนีออกจากปัญหาบางอย่างหรือไม่ หากพ่อแม่ค้นพบว่าการใช้สื่อออนไลน์หรือสื่อดิจิทัลเพื่อเด็กต้องการหลบหนีความจริง มีความสุขกับการเล่นโทรศัพท์มากกว่าการออกไปเล่นหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ นี่เป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าการใช้สื่อที่นั้นอาจจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในระยะยาวต่อตัวเด็ก

เพราะสื่อออนไลน์ส่งผลกระทบต่อตัวตน ความคิด ทศนคติ และพฤติกรรมของผู้ใช้งานด้วย ดังนั้นพ่อแม่จึงควรพูดคุยทำความเข้าใจ และสอนให้บุตรหลานรู้เท่าทันอารมณ์และการใช้สื่อออนไลน์ที่อาจจะไปทำร้ายผู้อื่น เช่น ใช้สื่อออนไลน์กลั่นแกล้งเพื่อนเพื่อความสะใจ แคความสนุกสนานบันเทิง หรือใช้

โทรศัพท์มือถือเข้าอินเทอร์เน็ต เพื่อเข้าสู่เนื้อหาที่อันตรายและสุ่มเสี่ยงต่อภัยและอาชญากรรมออนไลน์

(4) “ว-วิธีการใช้สื่อ”

ตั้งคำถามกับตัวเอง ตัวเด็ก: ว่าทักษะรู้ใช้ สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัย หรือทักษะป้องกันตัวเอง จากสื่อ นั้น เราหรือเด็กมีมากน้อยเพียงใด?

พ่อแม่ต้องสอนวิธีการที่เด็กจะรักษาเวลาที่ใช้งาน ข้อตกลง เงื่อนไขการใช้งานที่ไม่กระทบกับสมดุลชีวิตตนเอง และ การใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์มีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง

การสอนให้บุตรหลานรู้จักคัดกรองเนื้อหาสื่อ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ พ่อแม่ต้องให้ความรู้ในการตรวจสอบแหล่งที่มากระบวนการตรวจสอบหลายแหล่งและการใช้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงได้

วิธีการใช้สื่อที่ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่น หรือให้ผู้อื่นมากลั่นแกล้งตัวเองในโลกออนไลน์ หรือแม้กระทั่งการใช้สื่อเพื่อปกป้องคุ้มครองเพื่อน แข็งภัย เตือนภัย หรือไม่เข้าไปยุ่ง สร้างความแตกแยก หรือใช้บัญชีตนเองตำหนิหรือสื่อสารในข้อความอันเป็นเท็จ หมิ่น ประมาท เกลียดชัง ว่าร้าย กล่าวโทษผู้อื่น หรือโพสต์ข้อมูลส่วนตัวที่ไม่ควรให้สาธารณะรับทราบ เช่น ที่อยู่บ้าน โรงเรียน เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ เลขที่บัตรเครดิต หรือตารางกิจกรรมเวลาของตนเองว่าไปไหนที่ไหนเมื่อไร หรือการไม่ออกไปเจอคนแปลกหน้าที่เพิ่งคุยรู้จักกันในอินเทอร์เน็ต หรือวิธีการป้องกันตนเองในโลกออนไลน์

(5) “ว-วัตร”

ตั้งคำถามกับตัวเอง ตัวเด็ก: ว่าวัตรประจำวัน กิจวัตร กิจกรรม พฤติกรรมปกติของเรา ดำเนินได้ตามที่ควรจะเป็น ไม่มีผลกระทบใดหรือไม่?

การพัฒนาการที่สมดุลและสอดคล้องตามวัยของเด็กเป็นสิ่งที่กระบวนการ ทางธรรมชาติได้กำหนดมาแล้ว ดังนั้นเด็กที่เติบโตสมวัยทั้งสติปัญญา อารมณ์ และระเบียบวินัยย่อมต้องได้รับการสนับสนุน ปลุกฝังจากหลากหลาย กิจกรรม พ่อแม่จึงควรใส่ใจและให้เด็กได้มีโอกาสเล่น หรือทำกิจกรรมเพิ่มทักษะ เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ ท่องเที่ยว สันทนาการอื่น ๆ ที่เหมาะสม หรือแม้แต่งานบ้านที่ต้องช่วยเหลือพ่อแม่ ก็ควรเป็นสิ่งที่พ่อแม่ปลุกฝัง ส่งเสริมให้เด็กมีส่วนร่วมและพัฒนาเป็นทักษะชีวิตและความภูมิใจในตนเอง

การใช้สื่อของเด็กวัยรุ่นหรือเยาวชน ควรเป็นกิจกรรมเสริมหรือผ่อนคลาย จากกิจกรรมหลัก พ่อแม่ต้องตระหนักว่าเด็กยังมีหน้าที่หลัก คือ เรียนหนังสือ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านตามกำลังหน้าที่ ตามวัย ก่อนที่จะไปใช้เวลาร่วมหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือ จ้องแต่โทรศัพท์มือถือถึงวัน

พ่อแม่ควรส่งเสริม สนับสนุนให้ลูกได้ทำกิจกรรมที่เน้นส่งเสริมพัฒนาการ สุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกาย ให้เด็กได้ขยับตัวออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย เพราะเด็กปัจจุบันเผชิญปัญหาเรื่องติดสื่อดิจิทัลหรือมีพฤติกรรมเนือยนิ่งจนทำให้บกพร่องภาวะด้านพัฒนาการต่าง ๆ และเสียความสมดุลในชีวิต

บทส่งท้าย

ผู้เขียนเจอบทความชิ้นหนึ่งในอินเทอร์เน็ต ที่เขียนอธิบายถึง 10 เหตุผลที่พ่อแม่ไม่ควรหยิบยื่นโทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ตให้แก่ลูก ๆ ในเด็กปฐมวัย (อ่านได้ที่ <https://www.littlethings.com/reasons-not-to-give-children-technology/2>) เพราะมันส่งผลกระทบต่อด้านลบหลายข้อ ได้แก่

เหตุผลข้อที่ #1: มันเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่

เหตุผลข้อที่ #2: มันจะกลายเป็นสิ่งเสพติดแรกและเสียวินัยการควบคุมตนเอง

เหตุผลข้อที่ #3: มันกระตุ้นการร้องไห้อาววายเป็นปกติ

เหตุผลข้อที่ #4: มันทำให้เด็กนอนน้อย นอนดึก นอนไม่หลับ

เหตุผลข้อที่ #5: มันส่งผลกระทบต่อทักษะการเรียนรู้

เหตุผลข้อที่ #6: มันปิดกั้นเด็กไม่ให้สะท้อนบอกความรู้สึกที่แท้จริงได้

เหตุผลข้อที่ #7: มันส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยทางจิตใจในวัยเด็ก

เหตุผลข้อที่ #8: มันทำให้เด็กอ้วน ไม่ออกกำลังกาย เนื่องจาก

เหตุผลข้อที่ #9: มันทำให้เด็กก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น

เหตุผลข้อที่ #10: มันทำให้เด็กเกิดภาวะซึมเศร้า กังวล

ผู้เขียนเชื่อว่าการส่งเสริมสร้างทักษะใช้สื่ออย่างเท่าทัน สร้างสรรค์ เป็นบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ ครู โรงเรียน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด เนื่องจากเด็กและเยาวชนในยุคปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้ แต่การวางกรอบ กฎเกณฑ์ กติกา กฎหมาย นโยบาย เป็นสิ่งที่หลายภาคส่วนต้องร่วมมือกันเพื่อสร้างสภาวะแวดล้อมที่เป็นมิตร ปลอดภัยต่อตัวเด็ก ให้ใช้สื่อได้เมื่อถึงวัยที่เหมาะสม ไม่สูญเสียโอกาสและพัฒนาการที่สมดุลในชีวิต มีทักษะการรู้เท่าทันสื่อ รู้เท่าทันนายทุนในอุตสาหกรรมสื่อดิจิทัล และสร้างความตระหนักสำนึกรับผิดชอบของผู้ประกอบการสื่อ ให้มีส่วนร่วมรับผิดชอบในการสร้างระบบนิเวศน์สื่อดิจิทัลที่ปลอดภัยทั้งในเชิงอุปกรณ์และเนื้อหาแก่เด็กและเยาวชน ไม่ผลักภาระไปที่พ่อแม่ผู้ปกครองตามลำพัง

โลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การหันมาทบทวนถึงสัมพันธธรรมชาติ ที่ซาลงบ้าง ไม่ต้องตามแข่งขันให้เร็วเท่าเทคโนโลยี ก็อาจเป็นสิ่งที่เราควรต้องใส่ใจและทบทวนว่าแท้จริงแล้วมนุษย์กำลังตกอยู่ภายใต้อำนาจครอบงำของเทคโนโลยีหรือเป็นนายเหนืออิสระของเทคโนโลยีกันแน่

ความสำคัญที่สุดของการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนใช้สื่ออย่างรู้เท่าทัน เป็นบทบาทที่พ่อแม่ ครู รัฐ ประชาสังคม และผู้ทำงานด้านเด็กจะหันมาเร่งทบทวนและปรับแก้วิถีปฏิบัติที่เคยชิน ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ให้ตระหนักว่าเทคโนโลยีมีประโยชน์แต่ก็มีโทษมากมาย เช่นกัน การคำนึงถึงวัย พัฒนาการ และความตระหนักรู้เท่าทัน ไม่ใช่เทคโนโลยีมาทดแทนกระบวนการเรียนรู้ตามวิถีทางธรรมชาติของมนุษย์ ใช้มันอย่างรู้ทัน เข้าใจ และวางกฎระเบียบการใช้สื่อออนไลน์ให้ถูก เป็นสิ่งที่คือเจตนาสูงสุดของผู้เขียน

ประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้คือการนำไปใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสู่การปฏิบัติและปรับปรุงวิธีการแนวทางการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ เท่าทันและมีความสุข.

ดาวน์โหลดคู่มือฉบับออนไลน์ได้ที่
<http://bit.ly/2KhTghe>



กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

ที่อยู่ : สำนักงานกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ เลขที่ 388 อาคารเอส.พี. (ไอบีเอ็ม)
อาคารบี ชั้น 6 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0 2273 0116-8 โทรสาร. 0 2273 0119
www.thaimediafund.or.th <https://www.facebook.com/ThaiMediaFundOfficial/>