

ไม่ควรทำ...ถ้าไม่อยากให้ลูกติดเกม

รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบันเด็กกับคอมพิวเตอร์และการเล่นเกม จะเป็นของคู่กัน ที่นับวันจะแยกกันยาก ปัญหาที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองสามารถช่วยแก้ไขได้ ด้วยการไม่ทำสิ่งเหล่านี้

๑. ไม่ตั้งติกาก่อนซื้ออุปกรณ์เล่นเกมให้ การที่ผู้ปกครองซื้ออุปกรณ์เล่นเกมให้ลูก โดยไม่ได้มีการตั้งกติกาก่อนการเล่นเอาไว้ก่อนล่วงหน้า เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง ผู้ปกครองควรมีการสร้างกติการ่วมกันกับเด็กก่อนว่า เด็กสามารถเล่นเกมได้วันไหนบ้าง เวลาไหนบ้าง เล่นได้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนจะเล่นจะต้องรับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยก่อน หากไม่รักษากฎกติกาจะต้องถูกทำโทษอย่างไร (แนะนำให้ใช้วิธีงดเกม หรือลดเวลาในการเล่นเกมลง) จะเป็นการยากมากที่จะมาตั้งกติกากันภายหลังหลังจากที่ปัญหาเกิดขึ้นแล้ว

๒. ใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็ก พ่อแม่ผู้ปกครองที่งานยุ่งอาจจะคิดว่าการให้เด็กอยู่บ้านเล่นเกมหรือไปอยู่ร้านเกมน่าจะปลอดภัย ตัวเองจะได้มีเวลาส่วนตัวเพื่อไปทำอย่างอื่น ขอบอกว่าความคิดนี้เป็นอันตรายอย่างยิ่ง หลายครอบครัวกว่าที่พ่อแม่จะรู้ตัว ลูกก็ติดเกมงอมแงมไปเสียแล้ว

๓. ดีแต่บ่น แต่ไม่เคยเอาจริง สิ่งที่พ่อแม่มักจะทำเสมอแต่เป็นวิธีที่ไม่เคยได้ผล คือ การดีแต่บ่น เช่น “เล่นนานไปแล้ว” “เลิกได้แล้วนะ” “เมื่อไหร่จะเลิกซักที” การพูดบ่อยๆ นอกจากจะไม่ค่อยได้ผลแล้ว ยังทำให้ลูกเกิดความรู้สึกว่า “บ่นอีกแล้ว...รำคาญ” ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ จะทำให้ลูกไม่อยากคุยและไม่อยากเจอหน้าพ่อแม่ เพราะคิดว่าจะต้องโดนดุ การพูดน้อยแต่ทำจริงตามกติกาก่อนที่ตกลงกันไว้เป็นวิธีที่ได้ผลดีกว่าเสมอครับ

๔. ใจอ่อน ธรรมชาติของเด็กมักจะชอบต่อรองกับพ่อแม่เสมอเมื่อหมดเวลาเล่น โดยมักจะพูดว่า “แป๊บนี้...ขออีก ๑๐ นาทีน่า จะจบเกมแล้ว” ไปๆ มาๆ ๑๐ นาทีที่ทว่าก็อาจลากยาวเป็นครึ่งชั่วโมง หรือหลายชั่วโมงเลยก็เป็นที่ ซึ่งพอต่อรองได้ครั้งหนึ่งก็มักจะมีครั้งต่อไป เพราะเด็กเค้ารู้อาชีพพ่อแม่ไม่เอาจริง การใจอ่อนอย่างนี้ไม่ได้มีผลเสียกับเรื่องเล่นเกมเท่านั้นนะครับ แต่จะมีผลต่อกฎเกณฑ์ทุกอย่างในบ้าน ถ้าลูกรู้ว่าคุณใจอ่อนแล้ว เป็นเรื่องยากที่เขาจะทำตามกฎกติกาที่วางไว้ เพราะคิดว่าจะมาต่อรองเอาทีหลังได้ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการรักษาระเบียบวินัยในตัวเองของเขาในระยะยาว

๕. ไม่เสมอต้นเสมอปลาย คุณอาจเคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ได้ แต่ก็แค่ชั่วครั้งชั่วคราว เช่น ตั้งกฎว่าอย่าเล่นเกมเกิน ๒ ชั่วโมง แต่ก็ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ซึ่งอาจเป็นเพราะความใจอ่อนของคุณ หรือความที่คุณไม่มีเวลา สุดท้ายแล้วกฎเกณฑ์เหล่านั้นก็จะไร้ความหมาย ไม่ต่างกับการใจอ่อนยอมให้ทุกครั้งเลยครับ

๖. ความขัดแย้งกันเองระหว่างผู้ปกครอง เมื่อลูกขอเล่นเกม คุณแม่อาจจะไม่ให้ แต่คุณพ่ออาจตามใจ เวลาเกิดความขัดแย้งกันอย่างนี้ เด็กๆ ก็มักเลือกเข้าข้างฝ่ายที่ให้ประโยชน์กับเขามากที่สุด ซึ่งอาจพัฒนา กลายเป็นปัญหาความสัมพันธ์ได้ เช่น เขาอาจรู้สึกว่าคุณแม่ยืนอยู่ฝั่งตรงข้ามกับเขา เป็นศัตรูกับเขาไปเลย ในเรื่องนี้พ่อแม่ควรมีจุดยืนร่วมกันนะครับว่าจะวางกฎกติกาของบ้านอย่างไร และตัวเด็กๆ เองก็ต้องมีส่วนร่วมในการวางกฎกติกาด้วยนะครับ

๗. ละเลยการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว หลายครอบครัวที่มีลูกติดเกม พบว่ามักจะเป็นครอบครัวที่พ่อ แม่ ลูกอยู่กันคนละทิศละทาง ต่างคนต่างอยู่ แต่ละคนง่วนอยู่กับสิ่งที่ตัวเองสนใจ ไม่ค่อยได้มีการทำกิจกรรมสนุกสนานด้วยกัน ดังนั้นพ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกมีกิจกรรมทำยามว่าง เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินไม่แพ้การเล่นเกม หรือมากกว่าการเล่นเกม ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่ลูกชอบ และสามารถร่วมกันทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ทั้งครอบครัว เพื่อเป็นการสานความสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อ แม่ ลูก