



บทความ

ลูกติดทีวี เด็กติดจอ ภัยเงียบในบ้าน ที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรละเลย

พ.ย. 14, 2024

3 นาที

ลูกติดทีวี จัดเป็นภัยเงียบที่ควรระวังค่ะ เพราะสมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา (AAP) แนะนำว่า เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีไม่ควรดูทีวี ส่วนเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไปสามารถดูทีวีได้ไม่เกินวันละ 1 - 2 ชั่วโมง

คำถามที่พบบ่อย

ลูก 3 ขวบติดการ์ตูนเรื่องเดียวเลยคะ พอปิดทีวีที่ไรก็อาละวาด บ้านแตกทุกที ควรรับมือยังไงดีคะ?

คลิก

เป็นสถานการณ์ที่ทำให้คุณแม่เหนื่อยมากเลยคะ ลองใช้เทคนิคการ "แจ้งเตือนล่วงหน้า" ดูนะคะ เช่น บอกเขาก่อนสัก 5-10 นาทีว่า "ดูตอนนี้นจบแล้วเราจะปิดทีวีไปเล่นอย่างอื่นกันนะ" เพื่อให้เขาได้เตรียมตัวคะ การตั้งกฎเวลาการดูที่ชัดเจนและทำอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญที่สุดคะ แต่หากน้องมีอาการอาละวาดที่รุนแรงมากจนควบคุมไม่ได้ หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างน่ากังวล การปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาเด็กก็เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งคะ

ที่บ้านชอบเปิดทีวีทิ้งไว้เป็นเพื่อนคะ ไม่ได้ตั้งใจให้ลูกดู แบบนี้นับเป็น 'การดูทีวี' ที่ส่งผลเสียไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่น่าสนใจมากคะ แม้เราจะไม่ได้ตั้งใจให้ลูกดู แต่เสียงและภาพจากทีวีที่เปิดอยู่ตลอดเวลาสามารถรบกวนสมาธิในการเล่นและการเรียนรู้ของลูกได้คะ และยังอาจทำให้ปริมาณการพูดคุยกันระหว่างคุณพ่อคุณแม่กับลูกลดลงโดยไม่รู้ตัวด้วย การปิดทีวีแล้วเปิดเพลงเบาๆ หรือสร้างบรรยากาศที่เงียบสงบ จะช่วยให้ลูกจดจ่อกับกิจกรรมตรงหน้าได้ดีกว่าคะ แต่หากคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกดูไม่มีสมาธิอย่างชัดเจนในทุกๆ สถานการณ์ การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินพัฒนาการก็เป็นสิ่งที่ควรทำคะ

จะสอนให้ลูกดูทีวีน้อยลงได้อย่างไรคะ ในเมื่อพ่อกับแม่เองก็ชอบดูซีรีส์เหมือนกัน?

คลิก

เป็นเรื่องจริงที่เด็กๆ เรียนรู้จากการเลียนแบบคะ การที่เราเป็น "ต้นแบบที่ดี" จึงสำคัญมาก ลองพยายามลดการดูทีวีหรือเล่นมือถือต่อหน้าลูก แล้วหันมาทำกิจกรรมอื่นร่วมกัน เช่น อ่านหนังสือ หรือออกไปเดินเล่นแทนคะ อาจจะมีซีรีส์เรื่องโปรดไว้ดูหลังจากที่ลูกหลับแล้ว การสร้างวัฒนธรรมในบ้านที่ไม่ยึดติดกับหน้าจอเป็นวิธีที่ดีที่สุดในระยะยาวคะ หากรู้สึกว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเรื่องยากและส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยได้คะ

ในปัจจุบันนี้มีรายการทีวีสำหรับเด็กรวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (วีซีดี, ดีวีดี) สำหรับเด็กเป็นจำนวนมาก คุณพ่อคุณแม่หลายคนอาจไม่แน่ใจว่าการที่ลูกน้อยดูทีวีตั้งแต่วัยแบเบาะนั้นจะเป็นการดีหรือไม่ สมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา (AAP) แนะนำว่า เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีไม่ควรดูทีวีคะ ไม่ว่าจะป็นรายการใดก็ตาม และสำหรับเด็กที่อายุ 2 ปีขึ้นไป คุณพ่อคุณแม่สามารถให้ดูทีวีได้ แต่ควรเป็นรายการที่ให้ความรู้และดูอย่างสม่ำเสมอไม่เกินวันละ 1 - 2 ชั่วโมง เนื่องจากช่วง 2 ปีแรกของทารกนั้นเป็นช่วงที่สำคัญมากในการพัฒนาสมอง การให้ลูกน้อยดูทีวีหรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ นั้นจะเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของลูกน้อยจากการเรียนรู้ สำรวจ การเล่น กับคุณพ่อคุณแม่และคนอื่น ๆ และเมื่อลูกโตขึ้นทีวีก็อาจส่งผลกระทบต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความกระฉับกระเฉงการอ่านหนังสือ การทำการบ้าน การเล่นกับเพื่อนหรือแม้แต่การใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัว ซึ่งจะมีผลกระทบโดยตรงต่อพัฒนาการทางด้านสติปัญญา สังคม และอารมณ์นั่นเองคะ เพราะในการเล่น ลูกน้อยจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเป็นการ

พัฒนาสมองจากการได้ทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง รวมทั้งการพบปะผู้คนก็จะช่วยในการพัฒนาทางด้านอารมณ์อีกด้วย นอกจากนี้ ช่วง 2 ปีแรกยังเป็นช่วงที่สำคัญมากในการพัฒนาทางด้านภาษาของลูกน้อย ทักษะทางด้านภาษานั้นต้องใช้การเรียนรู้โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ใช่การนั่งฟังจากทีวีเพียงอย่างเดียวค่ะ หากคุณพ่อคุณแม่ไม่ให้ความสำคัญในการคุยกับลูก ลูกน้อยก็อาจจะมีพัฒนาการที่ไม่สมบูรณ์ได้ค่ะ ซึ่งการดูทีวีจะทำให้ลูกน้อยจดจำและเลียนแบบภาษาของผู้ใหญ่ที่เค้าอาจไม่เข้าใจและอาจเป็นคำที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้การดูทีวียังเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ฝ่ายเดียว ลูกน้อยอาจเผลอให้ทีวีแต่อย่าลืมว่าทีวีจะไม่ยอมตอบกลับให้ลูกนะคะ ซึ่งอาจส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านสังคมและจิตใจของลูกได้ค่ะ

สำหรับผลเสียอื่น ๆ ที่เกิดจากการดูทีวีมากเกินไปเช่น

- เด็กที่ดูทีวีมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวันเป็นประจำมักจะเป็นโรคอ้วน
- เด็กที่ดูรายการทีวีที่มีความรุนแรง มีโอกาสอย่างมากที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว ในขณะที่เด็กกันก็มีความกลัวสังคมภายนอก โดยอาจกลัวว่าจะถูกทำร้าย
- ตัวละครในทีวีส่วนมากมักจะทำร้ายผู้อื่นพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า รวมทั้งเรื่องเพศ สำหรับเด็กที่โตพอที่จะเริ่มดูทีวีได้แล้ว การสร้างนิสัยการดูทีวีที่ดีก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามค่ะ เช่น จำกัดชั่วโมงการดูทีวีในแต่ละวัน และอาจสร้างกฎเกี่ยวกับการดูทีวี เช่น ดูเมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วเท่านั้น โดยทุกครั้งที่ถูกดูทีวี คุณพ่อคุณแม่ก็ควรดูพร้อมๆกับลูกด้วยเพื่อที่จะได้อธิบายในสิ่งที่ลูกอาจไม่เข้าใจ หรือบางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำตาม ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่ก็ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกด้วยนะคะ
- ในห้องที่ดูทีวี ควรมีหนังสือหรือของเล่นอย่างอื่นเพื่อดึงความสนใจลูกออกจากการดูทีวี
- ไม่ควรเอาทีวีไว้ในห้องนอน
- ไม่ควรดูทีวีในขณะที่รับประทานอาหาร
- ไม่ควรอนุญาตให้ลูกดูทีวีขณะทำการบ้าน
- สร้างวันหยุดให้เป็นช่วงกิจกรรม งดการดูทีวี โดยควรมีกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับครอบครัวทำร่วมกัน
- ถ้าเป็นรายการที่คุณพ่อคุณแม่สามารถดูได้ก่อน หรือทราบผังรายการล่วงหน้า (เช่น รายการที่ฉายวนในเคเบิลทีวี) ก็สามารถช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ดูความเหมาะสมได้ว่ารายการใดที่ลูกดูได้ และรายการใดที่ไม่ควรดู อย่างไรก็ตาม การดูทีวีหรือการดูสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ (วีซีดี, ดีวีดี) ในปริมาณที่เหมาะสม (และเป็นสื่อหรือรายการทีวีที่เหมาะสม) นั้นก็สามารถเป็นสิ่งที่มีความหมายได้เช่นกัน เช่น เด็กก่อนวัยเรียนสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตัวอักษร เด็กในวัยเรียนสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตสัตว์ป่าและธรรมชาติ ซึ่งในกรณีนี้ทีวีสามารถเป็นผู้ให้ความรู้และให้ความบันเทิงอย่างที่มีประโยชน์ได้

แชร์ตอนนี้