

เด็กติดเกม

รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล

สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ลักษณะของเด็กติดเกม

1. ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้ใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง หรือเล่นนานขึ้นเรื่อยๆ จากเดิมไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน บางคนเล่นข้ามวันข้ามคืน
2. หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาหงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรง บางคนถึงขั้นก้าวร้าว
3. การเล่นเกมของเด็กมีผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเด็ก เช่น เด็กไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจที่จะทำการบ้าน หนีเรียนหรือแอบหนีออกจากบ้านเพื่อจะไปเล่นเกม การเรียนตกลงอย่างมาก ละเลยการเข้าสังคม หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว
4. บางรายอาจมีปัญหาวุฒิกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น โกหก ลักขโมย (เพื่อนำเงินไปเล่นเกม) ติดต่อต้านแยกตัว เก็บตัว ฯลฯ

สาเหตุของการติดเกม

สาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมไม่ได้มีเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่การติดเกมเป็นเพียงผลลัพธ์ของหลายๆ ปัจจัยที่ผสมผสานและสัมพันธ์กันอยู่ สาเหตุหลักๆ ได้แก่

1. **การเลี้ยงดูในครอบครัว:** มักจะพบเด็กติดเกมได้บ่อยในครอบครัวที่เลี้ยงเด็กโดยไม่เคยฝึกให้เด็กมีวินัยในตัวเอง ขาดกฎระเบียบ กติกาในบ้าน ตามใจเด็ก หรือมักจะใจอ่อนไม่ทำโทษเมื่อเด็กกระทำความผิด บางครอบครัวมีลักษณะที่สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานให้เด็กทำ หรือไม่มีกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนทำร่วมกัน ทำให้เด็กเกิดความเหงา ความเบื่อหน่าย เด็กจึงต้องหากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้ตัวเองสนุกซึ่งก็หนีไม่พ้นการเล่นเกม พ่อแม่อาจไม่มีเวลาควบคุมเด็ก หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นของเด็กในช่วงแรก พ่อแม่อาจรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมเงียบบางคนเดียวได้โดยไม่มารบกวนตน ทำให้ตนมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น พุดง่าย ๆ คือใช้เกมเสมือนเป็นพี่เลี้ยงดูแลเด็กแทนตน
2. **สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป:** สังคมยุคไฮเทคที่มีเครื่องมือที่มีพลังในการสร้างความตื่นเต้นให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างมหาศาล สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดแคลนกิจกรรม หรือสถานที่ที่เด็กจะได้ใช้ประโยชน์หรือเรียนรู้ โดยได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินไปด้วย เหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้เด็กหันไปใช้การเล่นเกมนั้นทางออก
3. **ปัจจัยในตัวเด็กเอง:** เด็กบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) เด็กที่มีปัญหาอารมณ์ ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (low self-esteem) เป็นต้น

วิธีป้องกัน

1. ค่อยกับเด็กเพื่อกำหนดกติกาในการเล่นล่วงหน้าก่อนจะซื้อเกม หรืออนุญาตให้เด็กเล่นว่า เด็กสามารถเล่นเกมได้ในวันใดบ้าง วันใดเล่นไม่ได้ เล่นได้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนจะเล่นต้องรับผิดชอบทำอะไรให้เสร็จเรียบร้อยก่อนบ้าง หากเด็กไม่รักษากติกา เช่น เล่นเกินเวลา ไม่ทำการบ้านให้เสร็จก่อน ฯลฯ เด็กจะถูกทำโทษอย่างไร (แนะนำให้ใช้วิธีรับเกม หรือตัดสิทธิการเล่นเป็นเวลาระยะหนึ่ง หากเด็กไม่ทำตามกติกาที่ตกลง)
2. วางตำแหน่งคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมในสถานที่ที่เป็นที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปผ่านมาบ่อยๆ ไม่ควรตั้งไว้ในห้องนอนหรือห้องที่ปิดมิดชิด เพื่อให้ผู้ปกครองจะได้ติดตามเฝ้าดูได้ เป็นการป้องกันมิให้เด็กเก็บตัว แอบเล่นคนเดียวในห้อง หรือแอบเล่นทั้งคืน
3. วางนาฬิกาขนาดใหญ่ไว้หน้าเครื่อง หรือในตำแหน่งที่เด็กสามารถมองเห็นได้ชัดเจน
4. ให้คำชมแก่เด็กเมื่อเด็กสามารถรักษาเวลาการเล่น ควบคุมตัวเองไม่ให้เล่นเลยเวลาที่กำหนดได้
5. เอาจริง เต็ดขาดหากเด็กไม่รักษากติกา เช่น รับเกมโดยไม่ให้อ่าน ถอดสายโมเด็มออก ฯลฯ
6. ส่งเสริม จัดทำกิจกรรมที่สนุกสนานอย่างอื่น (ที่สนุกพอๆกับ/หรือมากกว่าการเล่นเกม) ให้เด็กทำ หรือมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว
7. หลีกเลี่ยงการใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็ก เพื่อที่พ่อแม่จะได้มีเวลาส่วนตัวไปทำอย่างอื่น
8. สอนให้เด็กรู้จักการแบ่งเวลา รู้จักใช้เวลาอย่างเหมาะสม

วิธีแก้ไข

1. หากในบ้านยังไม่มีกฎหรือกติกาการเล่น เกม จำเป็นที่จะต้องพูดคุยกับเด็กและให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในการวางกติกา กำหนดเวลาการเล่น (เหมือนข้อ 1 ในหัวข้อการป้องกัน)
2. มีเวลาอยู่กับเด็กมากขึ้น พาออกนอกบ้านเพื่อไปทำกิจกรรมที่เด็กชอบ (ยกเว้นการไปเล่นเกมนอกบ้าน) อย่าลืมนำเด็กส่วนหนึ่งติดเกมเพราะความเหงา เมื่อ ไม่มีอะไรสนุกๆทำ
3. รักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างกันให้ดี หลีกเลี่ยงการบ่น ตำหนิ ใช้อารมณ์ หรือถ้อยคำรุนแรง แสดงความเห็นใจ เข้าใจว่าเด็กไม่สามารถควบคุมตัวเอง หรือตัดขาดจากเกมได้จริงๆ
4. ผู้ปกครองควรร่วมมือกันในการแก้ปัญหา โดยใช้กฎเดียวกัน อย่าปิดให้เป็นภาระหรือความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง
5. ฟอรัมเครือข่าย (network) ผู้ปกครองที่มีเด็กติดเกมเหมือนกันหลายๆครอบครัว แล้วผลัดกันนำเด็กทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน หรือในวันหยุด เช่น camping, field trip, walk rally ฯลฯ จัดตั้งเป็นกลุ่มย่อยๆ เช่น sport club, adventure club เป็นต้น
6. ในรายที่ติดมากจริงๆ และเด็กต่อต้านรุนแรงที่จะเลิก ในระยะแรกพ่อแม่ควรร่วมเล่นเกมกับเด็ก (แต่อย่าเผลอติดเองเสียหุละ) ทำความรู้จักกับเกมที่เด็กชอบเล่น หากเห็นว่าเป็นเกมที่ไม่เหมาะสม หรือเกมที่ใช้ความรุนแรง พยายามเบี่ยงเบนให้เด็กมาสนใจเกมอื่นที่พอจะมีส่วนดี ดึงเอาส่วนดีของเกมมาสอนเด็ก เช่น เกมสร้างเมือง strategic game ต่างๆ เกมที่มีบทบาทสมมุติเพื่อฝึกทักษะทางสังคม เป็นต้น เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเด็กเริ่มดีขึ้น พ่อแม่จึงค่อยๆดึงเด็กให้มาสนใจในกิจกรรมอื่นที่ละเล็กละน้อย
7. หากทำทุกวิธีข้างต้นแล้วไม่ได้ผล พ่อแม่ควรพาเด็กมาพบจิตแพทย์เด็ก เนื่องจากเด็กอาจจะป่วย มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่เล็กๆ เช่น ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล สมาธิสั้น ฯลฯ เพื่อรับการวินิจฉัยและบำบัดรักษา