

# คู่มือพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์

น.พ.บัณฑิต ศรีไพศาล

ยุคไซเบอร์เป็นยุคที่การเรียนรู้และการใช้ชีวิตของเด็กและเยาวชนแยกไม่ออกจากคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต เนื่องจากยุคไซเบอร์นี้ คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือในการค้นคว้าหาความรู้และการสื่อสารที่สำคัญ ดังนั้นพ่อแม่ของลูกยุคไซเบอร์จะต้องสมดุลระหว่างการแก้ปัญหาการเล่นเกมหรือใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปของเด็ก กับ การให้เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้จากการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต โดยการเดินทางสายกลาง คือ ให้ลูกเล่นได้ แต่ลูกต้องควบคุมตัวเองได้ ไม่ใช่ทิ้งการปล่อยให้เล่นเสรี หรือการห้ามไม่ให้ใช้คอมพิวเตอร์หรือเล่นเกมโดยสิ้นเชิง

## 10 ข้อปฏิบัติในการดูแลช่วยเหลือเด็กคิดเกมหรืออินเทอร์เน็ต

10 ข้อปฏิบัติในการดูแลช่วยเหลือเด็กสำหรับพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์นี้ เป็นแนวทางการปฏิบัติสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่จะมีส่วนเกี่ยวข้องในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาของเด็กและเยาวชนที่เริ่มชอบ หรือ คลั่งไคล้ หรือ ติดเกมหรือการใช้อินเทอร์เน็ต ประกอบด้วย 10 ข้อปฏิบัติต่างๆแต่ได้ผล ดังนี้

### หมวดพื้นฐานสำคัญ

**วินัยและความรับผิดชอบ** คือ **รากฐานสำคัญสำหรับชีวิต** วินัย คือ การมีขอบเขตของพฤติกรรม การควบคุมตัวเองได้ หักห้ามใจได้ หรือ “ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ”

**ความรับผิดชอบ** คือ การได้รับมอบหมาย และทำได้เสร็จทำได้สำเร็จตามนั้น หรือ “ทำในสิ่งที่ควรทำ”

พ่อแม่ของลูกยุคไซเบอร์ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เป็นพิเศษ เนื่องจาก หนึ่ง เด็กยุคการสื่อสารแบบดิจิทัลตอนนี้มีสิ่งช่วยวนให้ไหลหลงได้มากมาย เช่น ภาพยนตร์ เพลง เกม คลิปวิดีโอ การสื่อสารทางอิเล็กทรอนิกส์ (Email) การสื่อสารด้วยโทรศัพท์มือถือ ซึ่งล้วนสามารถสร้างความบันเทิงได้ฉับพลัน และสามารถถ่ายทอดไปมาหาสู่กันได้อย่างรวดเร็วทั่วโลก เด็กจึงเข้าถึง รับรู้ และติดได้ง่ายมาก สอง การเล่นเกมด้วยตัวมันเองไม่ใช่ปัญหา แต่การขาดวินัยในการควบคุมตนเอง จนเล่นเกินความพอดีคือปัญหา และ สาม การสร้างวินัยและความรับผิดชอบ จะได้ผลดีเมื่อปลูกฝังตั้งแต่ลูกยังเล็ก

## 1. สร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่ยังเล็ก

- พ่อแม่สามารถกำหนดวินัยให้ลูกฝึกปฏิบัติ ตั้งแต่ลูกยังเป็นเด็ก โดยการตั้งกฎกติกาที่ชัดเจนว่า อะไรห้ามทำบ้าง หรือ อะไรทำได้แค่ไหน หลักการคือ ไม่ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น ห้ามทานอาหารไปเล่นไป เป็นต้น การกำหนดให้เด็กมีวินัย เด็กจะเรียนรู้ที่จะควบคุมบังคับตัวเองให้ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ เคารพกฎระเบียบ เคารพกติกาที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อการอยู่ร่วมกัน เคารพพ่อแม่
- พ่อแม่ยังสามารถมอบหมายความรับผิดชอบให้ลูกด้วย ได้แก่ การมอบหมายหน้าที่ให้บางอย่าง เช่น การให้ช่วยรดน้ำต้นไม้ ให้ช่วยล้างจาน เป็นต้น การสนับสนุนให้เด็กทำอะไรให้สำเร็จแม้จะยากลำบาก เด็กจะได้เรียนรู้ที่จะบังคับตัวเองให้ทำในสิ่งที่ควรทำ และ เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบถ้าทำผิด และรับชอบถ้าทำถูก

## หมวดการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างง่ายแต่ได้ผล

พ่อแม่จะต้องไม่แก้ปัญหาโดยการสั่งบังคับที่ตัวเด็กอย่างเดียว ซึ่งถือเป็นการแก้ปัญหาจากภายในตัวคนออกสู่ภายนอก ( Inside-Out ) แต่ต้องแก้ไขสภาพแวดล้อมด้วย ถือเป็นการแก้ปัญหาจากภายนอกเข้าสู่ภายในตัวคน ( Outside-In ) เนื่องด้วยการจัดการสภาพแวดล้อมมีผลใหญ่ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่เรามักไม่ค่อยทราบ เช่น การแก้ปัญหาเด็กเล่นของที่แตกได้ ด้วยการเก็บของที่แตกได้นั้นออกไปพ้นสายตา จะทำให้เด็กสนใจเล่นอย่างอื่น ไม่ต้องดุกันบ่อยๆ มักได้ผลดีกว่าการห้ามเด็กหรือดุเด็กบ่อยๆ โดยยังวางของที่แตกได้นั้นอยู่ในสายตาของเด็ก หรือ การลดจำนวนคอมพิวเตอร์ในบ้านลง ให้เหลือ 1 เครื่อง สำหรับลูก 2 คน ทำให้ลูกต้องจำกัดเวลาใช้คอมพิวเตอร์ลงโดยปริยาย เพราะมีคนรอใช้อยู่อีกคน เป็นต้น พ่อแม่สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้หลายวิธี ได้แก่

## 2. ลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

- การจำกัดจำนวนคอมพิวเตอร์ในบ้านให้มีน้อยกว่าจำนวนคน จะเป็นผลให้เด็กๆต้องแบ่งกันใช้คอมพิวเตอร์โดยธรรมชาติ เป็นการจำกัดการเล่นอย่างเสรีแบบไม่มีขอบเขตจำกัด โดยพ่อแม่ไม่ต้องพูดให้รำคาญ
- การกำหนดที่ตั้งของคอมพิวเตอร์ในห้องโถงหรือพื้นที่ที่ที่ร่วมกันในบ้าน ถือเป็นการตั้งคอมพิวเตอร์ไว้บนพื้นที่ที่เปิดเผย ซึ่งจะดีกว่าการตั้งคอมพิวเตอร์ไว้ในพื้นที่ปิดบังซ่อนเร้น จะทำให้ลดพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ระดับหนึ่ง ด้วยหลักการที่ว่าความชั่วทำได้ยากในที่แจ้ง ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเกมที่นานเกินไป หรือ การดูภาพโป๊เปลือย หรือ การเล่นเกมพนัน เป็นต้น

- การมีชั่วโมงการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตที่จำกัด เช่น การซื้อเป็นชั่วโมง ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลา จะได้ผลต่อการจำกัดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่าการมีให้ใช้ 24 ชั่วโมงอย่างไม่จำกัด

- การจัดการทางกายภาพอื่นๆ เช่น ปรับเส้นทางเดินทางไปโรงเรียนและกลับบ้าน ได้แก่ การเปลี่ยนเส้นทางเดินไม่ให้ผ่านร้านอินเทอร์เน็ต การย้ายบ้านไม่ให้อยู่ในชุมชนที่มีร้านอินเทอร์เน็ตมาก เป็นต้น

### 3. ใช้มาตรการทางการเงิน

- การจำกัดจำนวนและความถี่ของการให้เงิน ได้แก่ การไม่ให้เงินแก่ลูกมากเกินไป จะทำให้ไม่มีเหลือเพื่อไปเล่นเกม หรือ แม้ไปเล่นก็จะถูกจำกัดโดยจำนวนเงินที่มีไม่มากนัก หรือ ให้เงินในความถี่ที่ทำให้ลูกควบคุมตัวเองได้ เช่น ถ้าลูกมีวินัยทางการเงิน ถือเงินได้เป็นสัปดาห์ ใช้ได้จนครบสัปดาห์ ไม่หมดก่อน ก็ให้เป็นสัปดาห์ได้ , ถ้ามีวินัยแค่เป็นวัน ก็ต้องให้เป็นวัน หรือ ถ้าถือเงินไม่ได้เลย ใช้หมดตลอด ก็ต้องให้เป็นอาหาร หรือ ขนม หรือ ให้เป็นข้าวของเครื่องใช้อื่นๆ โดยตรง แทนการให้ถือเงิน

- การให้ลูกทำงานแลกกับเงิน ลูกควรได้มีโอกาสทำงานแลกกับเงิน แม้เป็นงานเล็กน้อย แลกกับเงินเล็กน้อย เพื่อจะทำให้ลูกได้เรียนรู้ว่าเงินไม่ได้มาง่ายๆ ต้องแลกกับเหงื่อหรือความเหน็ดเหนื่อย จะได้ไม่ใช่สุรุ่ยสุร่าย การบอกให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่หาเงินด้วยความเหน็ดเหนื่อย ลูกต้องประหยัด ไม่พอ ต้องให้เขาได้ประสบการณ์ตรง ค่าใช้จ่ายของลูกส่วนหนึ่งอาจได้เลย เช่น ค่าเล่าเรียนลูก ค่าอาหารและค่าเดินทางประจำวัน แต่เงินอีกส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะต้องการใช้ตามที่ตัวเองอยากจะใช้ ควรต้องทำงานแลก

- การให้เงินเพิ่มอย่างรอบคอบ มีหลักการคือ หากลูกขอเงินเพิ่มบ่อยจนผิดสังเกต ให้คอยสังเกตและตรวจสอบว่าเป็นความจริงหรือไม่ แต่ไม่ได้ทำในท่าที่ทิ่มองในแง่ร้ายหรือไม่ให้เกียรติ เป็นศิลปะที่พ่อแม่ต้องเรียนรู้และทำให้ได้ ถ้าเชื่อถือได้ ลูกรับผิดชอบ พ่อแม่สามารถให้เงินเพิ่มได้ แต่ถ้าไม่น่าเชื่อถือในข้อมูลที่ลูกให้ หรือ ลูกไม่มีวินัยทางการเงิน ถ้าให้เงินลูกเพิ่มโดยตรง อาจนำเงินไปใช้ผิดเรื่อง ก็ควรที่จะให้โดยตรงกับผู้รับมากกว่าผ่านลูก หรือ ให้ของมากกว่าให้เงินสด

### หมวดการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารคุณภาพ

ธรรมชาติวัยรุ่นจะคิดว่าตัวเองถูก ไม่ค่อยเห็นผลที่ตามมาระยะยาวของความคิดและการกระทำต่างๆ แต่จะยอมรับสิ่งที่เพื่อนหรือคนส่วนใหญ่คิดเห็นอย่างนั้น วัยรุ่นจะตามเพื่อนตามแฟชั่น คิดว่าพ่อแม่โบราณ ไม่ชอบการบังคับ เพราะพึ่งตัวเองได้แล้ว ไม่ชอบการดำเนินอย่างเดียว เพราะทำให้เหมือนถูกดูถูก ไม่ชอบการพูดซ้ำซาก เพราะรู้แล้ว รำคาญ อาจทำให้เกิดการตีความเจตนาที่ดีของพ่อแม่ผิด ไม่เห็นความหวังดีของผู้พูด วัยรุ่นอยากให้คนยอมรับความคิด (แม้ผิด) ของ

ตนเอง ขอให้ฟังก่อน ขอให้นักฟังและเข้าใจว่าทำไมจึงคิดเช่นนี้ แล้วจึงค่อยบอกหรือชี้แนะให้รู้ว่า จะเกิดผลอะไรตามมาสำหรับความคิดและการกระทำต่างๆ แล้วให้เกียรติตัดสินใจเอง แต่พ่อแม่ก็สามารถบอกความเห็นของพ่อแม่ได้ (แบบเป็นความเห็นของพ่อแม่ ซึ่งเป็นคนๆหนึ่ง ที่ผ่าน ประสบการณ์มาก่อน และมีความปรารถนาดี) แล้วลูกจะไปชั่งร่วมกับความเห็นอื่นๆ แล้วดูว่าคน ส่วนใหญ่คิดอย่างไร เพราะเขาจะคิดว่าถ้าฟังพ่อแม่อย่างเดียว (ซึ่งโบราณในความคิดของเขา) จะไม่ เข้าพวก ตกฐน ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับสังคม/กลุ่มเพื่อน

พ่อแม่จำเป็นต้องใช้วิธีการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้การ สื่อสารสามารถที่จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูก และทำให้ลูกสนใจที่จะฟังเรา และยินดีที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมจริงๆ มากกว่าที่จะไม่ยินดีรับฟังหรือต่อต้านคำแนะนำและ ความหวังดีของพ่อแม่ สัมพันธภาพคุณภาพ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกที่ทำให้ลูกรู้สึก เคารพ เกรงใจไม่ทำสิ่งที่พ่อแม่ไม่ต้องการหรือยอมทำสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ ด้วยความเข้าใจอย่างถ่อง แท้ว่าพ่อแม่ปรารถนาดีหรือด้วยความเกรงใจไม่ยอมให้พ่อแม่เสียใจ แม้ว่าลูกจะไม่เห็นด้วย, การ สื่อสารคุณภาพ ได้แก่ การรับฟังและพูดอย่างสุภาพ ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร การไม่เน้นการตำหนิ รุนแรงหรือไร้เหตุผล แต่เน้นการชื่นชม การให้กำลังใจ การแสดงความเคารพความเป็นตัวตน ศักดิ์ศรี ความคิด และประสบการณ์ของลูกวัยรุ่นเองและเพื่อนของเขา และ การเปิดโอกาสให้ลูกได้ ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 4. ฟังและพูดดีต่อกัน

- การฟังแบบดีต่อกัน คือ การตั้งใจฟังด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ฟังให้จบก่อนที่จะพูด ฟังด้วยความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจ ราวกับว่าผู้ฟังเข้าไปนั่งในหัวใจของผู้พูดในสถานการณ์นั้นๆ ฟังให้เห็น ถึงความจำเป็นที่เขาต้องเป็นอย่างนั้น ฟังให้ได้ยินสิ่งที่เด็กไม่กล้าพูด ฟังให้สัมผัสถึงความรู้สึกที่เด็ก ไม่ได้บอก ตรงกันข้ามกับการฟังอย่างผิวเผิน ซึ่งจะมีลักษณะ การไม่ตั้งใจฟัง การด่วนตัดสินถูกผิด การฟังด้วยใจที่ไม่เห็นด้วยหรือตำหนิตลอดเวลา การที่อยากจะทำอะไรหรือตำหนิมากกว่าที่จะรอ ฟังจนจบ เป็นต้น

- การพูดแบบดีต่อกัน เป็นการพูดในลักษณะที่ทำให้เกียรติผู้ฟัง เป็นการสื่อถ้อยคำสำคัญ โดย ไม่ได้ใช้อารมณ์เกรี้ยวกราด ไม่ได้ใช้ภาษาที่ตำหนิรุนแรงหรือประชดประชันเสียดสี เป็นการพูดที่ทำให้ผู้ฟังอยากฟัง ชื่นใจที่ได้ฟัง น้อมรับข้อแนะนำไปปฏิบัติโดยไม่รังเกียจผู้พูด อาจใช้ภาษา เดียวกับวัฒนธรรมของลูก (เช่น ใช้ภาษาในเกมที่ลูกเล่น ใช้ภาษาแฟชั่นในยุคของลูกบ้าง) ตรงข้าม กับการพูดแบบไม่สุภาพหรือหยาบคาย ได้แก่ การพูดที่มีส่วนผสมของอารมณ์มากกว่าเนื้อหาสำคัญ ใช้คำพูดดูต่ำ เสียดสี หรือหยาบคาย วิธีเลือกคำพูดหรือท่าทีในการพูดต่างๆ วิธีหนึ่งคือให้คิดว่าเรา เองอยากฟังคำพูดแบบไหนหรือท่าทีของการพูดแบบไหน ก็ให้เราพูดหรือใช้ท่าทีของการพูดแบบ นั้น

- พ่อแม่สามารถใช้เทคนิคการสื่อสารอย่างสุภาพวิธีหนึ่ง ได้แก่ การสื่อสารโดยใช้คำว่า “ฉันรู้สึก...” (I-message) ซึ่งมีเทคนิคคือ ให้พูดว่า “ฉันและตามด้วยความรู้สึก” ดิกว่า การพูดว่า “แกลและตามด้วยคำตำหนิ” เช่น “แม่เสียใจที่ลูกเล่นเกมเกินเวลาที่ตกลงกันไว้” ดิกว่า “ลูก(แกล)ช่างไม่รับผิดชอบเอาเสียเลย สัญญาไว้ไม่เป็นสัญญา ใช้ไม่ได้” “พ่อเหนื่อยมากที่ต้องหาเงินมาจ่ายค่าโทรศัพท์และค่าไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้นเพราะลูกเล่นเกมวันละ 3 ชั่วโมง” ดิกว่า “ลูก(แกล)ทำไมเป็นคนอย่างนี้ เล่นอะไรกันนักกันหนา ไม่อ่านหนังสืออย่างนี้ จะสอบผ่านหรือ” และตามด้วย การบอกสิ่งที่ไม่อยากให้ทำอย่างชัดเจนและสุภาพ ไม่ประชดประชันหรือตำหนิ เช่น พูดว่า “แม่อยากให้ลูกทำตามสัญญาเล่นไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมงให้ได้” ดิกว่า “ถ้าเป็นคนไม่เอาไหน รักษาสัญญาไม่ได้ อย่างนี้ก็ไม่ต้องทำอะไรแล้ว” หรือ พูดว่า “พ่ออยากให้ลูกช่วยให้พ่อไม่ต้องเหนื่อยหาเงินมาก โดยลูกเล่น Online น้อยลงเหลือวันละชั่วโมงครึ่งได้ไหม” ดิกว่า พูดว่า “ถ้าเล่นน้อยลงไม่ได้ ก็ไม่ต้องกินข้าวก็แล้วกัน กินไอ้รางวัลที่ได้จากเกมนั้นแหละ”

- การสื่อสารผ่านการเขียนก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิผลสูง เช่น เขียนจดหมาย เขียนบันทึกเล็กๆวางไว้บนโต๊ะอาหาร ดิว่าไว้ที่ตู้เย็น เขียนบอกข้อเท็จจริง บอกความในใจ บอกความรู้สึกที่แท้จริง บอกความปรารถนาดี บอกความห่วงใย ขอโทษ ขอขอบคุณ โดยไม่มีอารมณ์รุนแรงแบบควบคุมไม่อยู่เจือปนลงไปหรือไม่ก่อให้เกิดการสาธยายอารมณ์ใส่กันแบบพูดกันต่อหน้า

## 5. จับถูก ชื่นชม ให้กำลังใจ

- พ่อแม่ต้องเข้าใจพลังของกำลังใจและสร้างให้เกิดกำลังใจในตัวลูก หากกำลังใจดี สมองจะทำงานได้ดี หากกำลังใจไม่ดี สมองจะทำงานไม่ดี คนเราจะไม่เรียนรู้หากถูกตำหนิตลอดเวลา สมองจะเรียนรู้ได้ดี เมื่อคนเรารู้สึกดีกับตัวเอง รู้สึกมีคุณค่า ภาควุฒิใจในตัวเอง และ การที่ลูกรู้สึกวว่าพ่อแม่ไม่ได้มีอคติคือไม่ใช่เอาแต่คว้า จะทำให้ฟังพ่อแม่มากขึ้นอีกด้วย

- การจับถูก คือ การขยับมองให้เห็นด้านดีหรือด้านบวกแม้เล็กน้อยในตัวลูก

- การชื่นชม ให้กำลังใจ คือ การนำสิ่งดีดีแม้เล็กน้อยนั้น มาพูดชื่นชมให้เจ้าตัวรับรู้ หรือพูด/แสดงให้ผู้อื่นรับรู้ความดีของลูก การทำให้ลูกรู้ว่ามีคนเห็นคุณค่าในตัวเขา และ การทำให้ลูกเห็นคุณค่าในตัวเอง จะทำให้ลูกมีกำลังใจ จะทำให้ลูกรู้สึกว่าเราเป็นมิตร ฟังเรามากขึ้น มีกำลังใจในการเรียนรู้และร่วมมือในการแก้ไขปัญหามากขึ้น

## 6. ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม

- เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น ให้ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม ร่วมกำหนดกติกา ดิกว่าการกำหนดกติกาหรือสั่งการบังคับแต่ฝ่ายเดียว เพราะลูกวัยรุ่นโตมากแล้ว การสั่งการบังคับใช้ได้ผลมากกว่าเมื่อลูกยังเด็ก เพราะเด็กยังไม่รู้จักเหตุผลเพียงพอ และ ยังไม่สามารถต่อรองกับเราได้มาก ยังหนีออกจากบ้านไม่เป็น หาอาหารกินเองไม่เป็น แต่วัยรุ่นรู้จักเหตุผลมากขึ้น ฟังข้อมูลจากเพื่อนๆมาก

ขึ้น เริ่มได้ข้อมูลความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับพ่อแม่ เด็กวัยรุ่นสามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น ชอบอิสระ ไม่ชอบการบังคับ จึงมีแนวโน้มที่จะต่อต้านมากหากถูกบังคับ เพราะมีความสามารถในการต่อต้านได้แล้ว การให้อิสระวัยรุ่นร่วมกำหนดกติกาจะทำให้เขายอมรับกติกาและตัวพ่อแม่ได้มากกว่าการถูกบังคับโดยพ่อแม่ เช่น พ่อแม่เสนอให้เล่นเกม 1 ชั่วโมง ลูกขอต่อรอง 3 ชั่วโมง สุดท้ายตกลงกันได้ 2 ชั่วโมง ลูกจะร่วมมือในกติกา 2 ชั่วโมงแบบมีส่วนร่วมกำหนด มากกว่าการที่พ่อแม่บอกว่า 2 ชั่วโมงเด็ดขาดห้ามต่อรอง เด็กจะไม่ยอมรับหรือยอมรับแบบใจไม่ยอม พร้อมจะฝ่าฝืนหรือพาลเข้าใจผิดเหมารวมว่าพ่อแม่ชอบบังคับ เนื่องด้วยวัยรุ่นก็อยากจะรู้สึกรู้สีกว่าตัวเองก็มีศักดิ์ศรีเหมือนกัน อยากจะเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่ใครที่มาบังคับได้ตลอด ; ส่วนรูปธรรมกติกา คือ การทำให้กติกาสามารถวัดได้ชัดเจนตรงกันทั้งสองฝ่าย เช่น พ่อแม่อาจพูดว่าอย่าเล่นนานนะลูก (ในใจคิดว่าอย่าเกิน 1 ชั่วโมง) ลูกอาจตอบว่าครับเล่นไม่นานครับ (ในใจคิดว่าไม่เกิน 3 ชั่วโมงครับ) หรือ พ่อแม่อาจอนุญาตลูกไปเล่นเกมที่ร้านอินเทอร์เน็ต 2 ชั่วโมง (ในใจนับตั้งแต่ลูกออกจากบ้านจนลูกกลับเข้าบ้าน) ส่วนลูกอาจนับตั้งแต่ได้ลงนั่งเล่นเกมจนจบครบ 2 ชั่วโมง โดยไม่นับเวลาเดินไปเดินกลับ และเวลาที่รอเครื่องว่าง ซึ่งรวมแล้วทั้งหมดอาจเป็น 3 ชั่วโมง

### หมวดหัวใจของการเปลี่ยนแปลง

หัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ ข้อปฏิบัติที่จำเป็นอย่างยิ่ง แต่พ่อแม่หรือผู้ปกครองมักมองไม่เห็น เปรียบเสมือนหัวใจที่เต้นอยู่ภายในร่างกาย ไม่อาจมองเห็นได้จากภายนอก ข้อปฏิบัติสำคัญที่เป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลงที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องปฏิบัติให้ได้ ได้แก่ การเอื้อให้เด็กมีทางออกที่สร้างสรรค์อื่นๆทดแทนการเล่นเกมอย่างเดียว การสร้างบรรยากาศที่น่าอยู่ร่วมกันโดยการสร้างรอยยิ้มเล็กๆ ในครอบครัว การควบคุมดูแลอารมณ์ตนเองและการสร้างความสุขเล็กๆ ในใจของพ่อแม่ และ การเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวพ่อแม่เอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### 7. มีทางออกที่สร้างสรรค์ให้เด็ก

- การมีทางออกเชิงสร้างสรรค์อื่นๆที่ทำให้เกิดความสุขความสำเร็จทดแทน จะช่วยเด็กและเยาวชนได้ เนื่องจากธรรมชาติมนุษย์ทุกคนแสวงหาความสุขและความสำเร็จ การเล่นเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้ได้สิ่งเหล่านี้มา การห้ามไม่ให้เล่นเฉยๆจะทำให้เด็กไม่มีทางออก เด็กก็จะต้องไปหาทางออกทางใดทางหนึ่งเองอยู่ดีตามกำลังสติปัญญาที่มี ซึ่งก็อาจไม่ใช่วิธีที่พ่อแม่ต้องการ สิ่งที่ควรทำคือการช่วยให้เด็กได้ค้นหาความถนัดของตนเอง และมีโอกาสได้ทำกิจกรรมตามความถนัดหรือมีใจรักหรือสนุกมีความสุขแบบสร้างสรรค์ คือ ไม่คิดมาก ควบคุมตัวเองได้ไม่ยาก ไม่สิ้นเปลืองเงิน เช่น กีฬา ดนตรี การแสดง ศิลปะ วรรณกรรม การประดิษฐ์สิ่งประดิษฐ์ทางวิทยาศาสตร์ กิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น ดังนั้นการมีทางออกที่สร้างสรรค์ทดแทนจึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องเอื้อให้ลูก

## 8. สร้างรอยยิ้มเล็กๆในครอบครัว

- การสร้างรอยยิ้มเล็กๆในครอบครัว จะทำให้เกิดบรรยากาศครอบครัวอบอุ่นหรืออย่างน้อยทำบรรยากาศที่อบอุ่นแล้วแล้วร้ายน้อยลง โดยการยอมรับความจริงของครอบครัวทุกสถานการณ์ และตั้งเป้าหมายว่าจะไม่ทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง โดยมีข้อคิดว่า ทุกคนในโลกมีความทุกข์หนักคนละอย่าง หรือ สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดีเสมอ จงทำให้ดีที่สุด หรือ ทำให้เลวร้ายน้อยที่สุด รวมถึงการไม่ทำกรรมใหม่ คือ เรื่องเก่ายังแก้ไม่ได้ แต่ด้วยความโกรธหรือเศร้าเสียใจ จึงทำอะไรออกไปแบบไม่ยั้งคิด ทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงกว่าเดิม

- การหยอดความสดชื่นเล็กๆน้อยๆ แบบไม่หวังผล เปรียบเหมือนกับคำพังเพยที่ว่า น้ำหยดลงหินทุกวัน หินมันยังกร่อน หรือ ดอกไม้หนึ่งดอกท่ามกลางกองขยะ ก็อาจทำให้เกิดความหอมชื่นชั่วขณะ หรือ อย่างน้อยก็เจือจางความเหม็นลงได้บ้าง หรือ เหมือนกับเวลาเราโกรธใครสักคน แล้วเขามาพูดหรือแสดงสิ่งดีดีกับเรา บางครั้งเราก็อาจรู้สึกว่าเป็นจริงแล้วเขาก็ไม่ได้เลวร้ายนักนะ จึงควรหยอดความสดชื่นเล็กๆน้อยๆบ้าง เช่น พูดเรื่องตลกหรือเรื่องที่สมาชิกในบ้านฟังแล้วรู้สึกสดชื่นสบายใจมีกำลังใจ การจัดมื้ออาหารพิเศษในบ้าน การจัดงานวันเกิดเล็กๆของสมาชิกในบ้าน มอบของขวัญเล็กๆเนื่องในโอกาสพิเศษ กล่าวชื่นชมอย่างจริงใจถึงความดีของสมาชิกในบ้านให้ทราบทั่วกัน เป็นต้น อาจจะมีผลเป็นหยดน้ำหยดหนึ่งหรือดอกไม้ที่ว่าก็ได้ แต่ที่สำคัญคืออย่าทำแบบหวังผล เพราะถ้าหวังผลแล้วไม่ได้รับการตอบรับที่ดีดังหวัง เราก็จะเสียใจอีก ทำให้โกรธอีก สถานการณ์จะเลวร้ายลงอีกโดยใช้เหตุ

## 9. ควบคุมอารมณ์และสร้างความสุขเล็กๆในใจของพ่อแม่เอง

- การแก้ปัญหาไม่สามารถเนรมิตได้ การเกิดพฤติกรรมใดๆของเด็กและผู้ใหญ่ เกิดจากการสะสมทั้งสิ้น การพูด ก ไข่ ได้ การเรียกแม่ได้ เกิดจากการสอนหลายครั้งเสมอ คนอ้วนไม่ได้เกิดจากการกินอาหารซักรอบเดียว การผอมก็ไม่ได้เกิดจากการออกกำลังกายวันเดียว การจะให้ลูกเปลี่ยนพฤติกรรมหรือเล่นเกมน้อยลง ก็ต้องสอนสะสมเช่นเดียวกัน พ่อแม่จึงต้องอดทนรอได้ เพราะการเร่งร้อนเกินไป มักจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี

- การที่พ่อแม่จะมีพลังในการช่วยเหลือลูกได้ พ่อแม่จะต้องมีพลังในตัวเองก่อน ซึ่งสามารถทำได้โดยการมองเห็นว่าตัวเรามีคุณค่า มองชีวิตดีดีด้านอื่นบ้าง ทุกคนมีคุณค่า คุณค่าเกิดจากการที่เราารู้สึกว่าเรามีดีหรือเรามีประโยชน์ต่อผู้อื่น คุณค่ามีหลายด้าน ความสำเร็จมีหลายด้าน ความสำเร็จในครอบครัวเป็นเรื่องหนึ่ง การทำงานเป็นเรื่องหนึ่ง การทำกับข้าวอร่อย การพูดจาเพราะ ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ การไม่เศร้าเสียใจกับอะไรมากเกินไป การเข้มแข็งได้บนความทุกข์ ล้วนเป็นคุณค่าทั้งสิ้น การเห็นคุณค่าในตนเองและยิ้มสู้กับปัญหาได้ จะทำให้เราสามารถเป็น

ตัวอย่างให้คนอื่นทำดี หรือ เป็นตัวอย่างให้คนอื่นมีกำลังใจในการต่อสู้กับความทุกข์ความท้อถอยในชีวิตได้

• การควบคุมดูแลอารมณ์ตนเองของพ่อแม่เองไม่ให้โกรธมากไป หรือ เสียใจมากไป สามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- 1) *การมีสติ* อาจทำได้โดยการนับ 1 - 10 ในใจ หรือ ตามรู้อารมณ์ว่ากำลังโกรธหรือเศร้า หรือ รู้ว่ากำลังอยากจะทำอะไรอย่างรุนแรง
- 2) *มองให้เห็นโทษของการควบคุมอารมณ์ไม่ได้* เห็นการตอบโต้ที่ไม่จบและรุนแรงขึ้นที่จะตามมา เพียงเพราะเราหุดคำบางคำหรือการกระทำบางอย่างออกไป ขณะที่อารมณ์รุนแรงอยู่
- 3) *หาวิธีระบายอารมณ์* ทั้งอารมณ์ในขณะนั้น หรือ อารมณ์สะสม ไปทางอื่นที่ไม่เกิดโทษ เช่น เดินหนี เขียนความไม่พอใจลงในกระดาษ ออกกำลังกายหนักๆ ร้องเพลง เป็นต้น
- 4) *มองให้เห็นประโยชน์ในโทษ* หรือ *มองให้เห็นด้านบวกในด้านลบของปัญหาที่เผชิญอยู่* จะช่วยลดอารมณ์โกรธได้ เช่น เล่นเกมดีกว่าติดยาเสพติด, รู้และแก้ปัญหากันเสียตอนนี้ ดีกว่าเมื่อปัญหาหนักกว่านี้ หรือ แม้กระทั่งปัญหาลูกเรายังน้อยกว่าปัญหาลูกคนอื่น เป็นต้น

## 10. เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเรา...ทันที

• หลักการนี้สำคัญที่สุดสำหรับพ่อแม่ เพราะถ้าไม่มีการก้าวขึ้นบันไดขั้นที่หนึ่ง ก็จะไม่มีการก้าวขึ้นบันไดก้าวต่อไป การเปลี่ยนแปลงลูกสามารถทำได้ โดยเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวพ่อแม่...ทันที, มนุษย์เราไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงอะไรได้เลยนอกจากตัวเรา เราสามารถเปลี่ยนแปลงผู้อื่นได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงวิธีการเปลี่ยนแปลงผู้อื่นของตัวเรา ซึ่งพ่อแม่สามารถทำได้ตั้งแต่

- 1) *เปลี่ยนแปลงปัจจัยลบในบ้าน* เช่น ลดการทะเลาะกันระหว่างพ่อแม่ที่มากเกินไป ลดการใช้อารมณ์ในบ้าน ลดการจับผิดอยู่เป็นประจำ ลดการไม่เลยชื่นชมกันเลย ลดการเที่ยวเตร่กลางคืนนอกบ้าน ลดการดื่มเหล้า เลิกความเจ้าชู้ เป็นต้น
- 2) *การเพิ่มปัจจัยบวก* เช่น การให้เวลา การทำกิจกรรมร่วมกัน (ควรเป็นกิจกรรมที่ชอบทั้งพ่อแม่และลูก), การให้ออกาสลูกมีกิจกรรมสร้างสรรค์ทางเลือกอื่นๆ เป็นต้น
- 3) *การเปลี่ยนวิธีการเปลี่ยนแปลงลูก* เช่น เปลี่ยนจากตำหนิตลอด เป็นชื่นชมบ้าง ลดการบ่นลงบ้าง ลดการใช้อารมณ์ตลอดเวลา ฟังบ้าง เป็นต้น
- 4) *เปลี่ยนตัวเองให้ลูกเห็นตัวอย่างว่า พ่อแม่ยังบังคับตัวเองได้* เช่น เลิกบ่น เลิกฟุ้งเฟ้อ เลิกเล่นการพนัน เลิกกลับบ้านดึก เลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มเหล้า เลิกเจ้าชู้ เป็นต้น ลูกก็อาจจะสามารถบังคับตัวเองได้เช่นกัน เช่น ลดการเล่นเกมนาน หรือ เพิ่มความรับผิดชอบมากขึ้น เป็นต้น

## บทสรุป

10 ข้อปฏิบัติในการดูแลช่วยเหลือเด็กคิดเกมหรืออินเทอร์เน็ตนี้ เป็นข้อปฏิบัติต่างๆแต่ได้ผล อยู่บนพื้นฐานของการช่วยให้ลูกมีวินัยในตนเองสามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ใช่การปราบปรามลูกที่เล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตให้ราบคาบ การใช้วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมร่วมไปกับการแก้ไขที่ตัวเด็ก การสร้างสัมพันธ์ที่ดีโดยการปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารให้มีคุณภาพ และการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญ เช่น การมีกิจกรรมสร้างสรรค์ทางเลือกเป็นทางออกให้กับเด็ก การสร้างรอยยิ้มในครอบครัวและในใจของพ่อแม่เอง และที่สำคัญที่สุดคือการเริ่มการเปลี่ยนแปลงที่ตัวพ่อแม่เอง มีพ่อแม่ผู้ปกครองมากมายที่ทดลองปฏิบัติแล้วได้ผล พ่อแม่จะต้องเรียนรู้ว่าเราทำข้อไหนได้ดีแล้ว ให้คงทำต่อไป ข้อไหนยังขาดอยู่หรือยังทำได้ไม่ดึนึน ให้ทำให้มากขึ้นให้ดีขึ้น สิ่งที่สำคัญคืออย่าท้อแท้ง่าย อย่าหวังผลเร็ว อย่าคิดว่าทำเพียงพอแล้ว อย่าทำเหมือนเดิมแล้วทำไปบ่นไป หรือโทษคนอื่นไป หากพ่อแม่ได้ทดลองและปฏิบัติตามข้อแนะนำนี้อย่างครบถ้วน ถูกต้อง และเพียงพอแล้ว เชื่อเหลือเกินว่านอกจากจะพบเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวลูกแล้ว พ่อแม่ผู้ปกครองยังจะได้พบกับความเปลี่ยนแปลงของครอบครัวที่จะตามมาจากการเปลี่ยนแปลงของตัวพ่อแม่ผู้ปกครองเอง อันจะนำความสุขมาให้ในที่สุด