



# เด็กติดโทรศัพท์ ลูกติดจอก่อนวัยแก๊ยงไงดี พร้อมวิธีรับมือ

ภาษา

เด็กติดโทรศัพท์ ลูกติดจอก่อนวัยแก๊ยงไงดี พร้อมวิธีรับมือ

บทความ

พ.ย. 18, 2024

9 นาที

ปัญหาหนักใจของพ่อแม่ในยุคนี้ คงหนีไม่พ้น ปัญหาเด็กติดโทรศัพท์ ลูกติดจอก่อนวัย จนควบคุมตัวเองไม่ได้ มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว จนไม่รู้จะรับมือแก้ไขอย่างไรดี? การเตรียมพร้อมรับมือกับปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม สม่่าเสมอ ความเข้าใจและอดทนของพ่อแม่ จะช่วยให้ลูกเลิกติดโทรศัพท์ และกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้โดยปกติ โดยไม่กลับไปติดโทรศัพท์ซ้ำอีก

## สรุป

- อัตราของเด็กติดโทรศัพท์ เพิ่มขึ้นในประเทศไทย เพราะโทรศัพท์นั้นให้ความสุข สนุกสนานกับเด็ก มีทั้งในรูปแบบของเกม รวมไปถึงเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่ชักชวนให้ติดใจ เข้าถึงได้ง่าย
- เด็กบางคนติดจอ ติดโทรศัพท์มากจนต้องเข้ารับการรักษาถึง 10-15 เปอร์เซ็นต์ ปกติแล้วเด็ก ๆ ไม่ควรดูจอเกิน 16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่พบว่ามึเด็กติดโทรศัพท์ ติดจอมากถึง 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
- เด็กติดโทรศัพท์ นอกจากจะส่งผลเสียทางสุขภาพแล้ว ยังส่งผลเสียทางพฤติกรรมอีกด้วย

เช่น มีโลกส่วนตัวสูง ไม่พูดคุยกับใคร เข้ากับคนอื่นได้ยาก ขาดสมาธิ ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่สนใจเรียน ควบคุมตัวเองไม่ได้ เมื่อให้หยุดเล่นก็จะหงุดหงิด โมโหง่าย และมีพฤติกรรมก้าวร้าว

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กติดโทรศัพท์ แค่นั้นถือว่ามากเกินไป
- อาการของเด็กที่ติดหน้าจอ มีอะไรบ้าง
- หน้าจอทำร้ายสมองเด็กได้อย่างไร
- เด็กติดหน้าจอ อันตรายแค่ไหน
- ดิจิทัล ดีทีออกซ์ ช่วยให้ลูกเลิกติดมือถือได้
- กิจกรรมสนุกปลอดภัย ช่วยลูกห่างไกลหน้าจอ

## เด็กติดโทรศัพท์ แค่นั้นถือว่ามากเกินไป

ปัจจุบันปัญหาเด็กติดโทรศัพท์หรือเด็กติดจอเป็นปัญหาสำคัญของครอบครัว เพราะลูกดูโทรศัพท์มากจนควบคุมการเล่นของตัวเองไม่ได้ อัตราของเด็กติดโทรศัพท์ ติดจอจึงเพิ่มมากขึ้นในประเทศไทย เพราะโทรศัพท์นั้นให้ความสุข สนุกสนานกับเด็ก มีทั้งในรูปแบบของเกม หรือเทคโนโลยีต่างๆ ที่เด็กนั้นเข้าถึงง่าย ทำให้พ่อแม่ควบคุมเด็กไม่ให้ดูจอได้ยาก

ซึ่งปกติแล้ว เด็ก ๆ ไม่ควรดูจอเกิน 16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่พบว่ามีเด็กติดโทรศัพท์ ติดจอมากถึง 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เด็กบางคนติดจอมากจนต้องเข้ารับการรักษาถึง 10-15 เปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรเอาใจใส่ควบคุมเวลาการดูจอทุกชนิดแก่เด็ก ๆ ด้วยแนวทางดังนี้

- **เด็กแรกเกิด -2 ปี** หลีกเลี่ยงการดูจอทุกชนิด เพราะนอกจากจะส่งผลไม่ดีต่อพัฒนาการทางสติปัญญาแล้ว การเปิดจอทิ้งไว้อย่างไรก็ดี โดยที่ลูกไม่ได้ดู แต่พ่อแม่นั่งดูเอง จะทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับลูกได้
- **อายุ 2-5 ปี** ควรใช้หน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมง ต่อ 1 วัน คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกสื่อที่ดีและเหมาะสมกับวัยให้ลูก และนั่งดูไปด้วยกัน มีกติกาจริงจัง ควบคุมเวลาได้ ไม่ปล่อยให้ลูกรับสื่อผ่านจอโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ ๆ
- **อายุ 6-17 ปี** ให้เวลาในการดูโทรศัพท์ โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสม ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง โดยให้เริ่มฝึกรับผิดชอบควบคุมเวลาการดูของตัวเอง

ปิดหน้าจอ ทำกิจกรรม มีเวลาคุณภาพด้วยกัน ด้วยการเล่นกับลูก พูดคุย อ่านหนังสือ ทำกิจกรรม เพื่อกระตุ้นพัฒนาการให้ลูกแทนการดูจอ

# อาการของเด็กที่ติดหน้าจอ มีอะไรบ้าง

เมื่อโทรศัพท์ให้ความสนุกสนาน และให้ความสุขแก่เด็ก ทำให้เด็กติดโทรศัพท์ ติดจอได้เร็วก่อนวัย และกลายเป็นปัญหาสำคัญของครอบครัว เพราะนอกจากจะส่งผลเสียทางสุขภาพแล้ว เด็กติดโทรศัพท์นั้นยังส่งผลเสียทางพฤติกรรมอีกด้วย คุณพ่อคุณแม่จึงต้องสังเกตพฤติกรรมของลูก ดังนี้

- **ลูกไม่สนใจสิ่งที่เคยชอบ** ไม่ทำกิจกรรมที่ตนเองเคยชอบ จดจ่อกับอะไรไม่ได้นาน สมาธิสั้น
- **มีโลกส่วนตัวสูง** ไม่พูดคุยกับใคร เพราะใช้เวลาไปกับการดูโทรศัพท์ จนทำให้ขาดทักษะด้านสังคม มีผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับครอบครัว เข้ากับคนอื่นได้ยาก
- **หยุดเล่นโทรศัพท์ตามเวลาที่กำหนดไม่ได้** ใช้เวลาในการเล่นเพิ่มขึ้น ควบคุมเวลาในการเล่นโทรศัพท์ไม่ได้
- **ละเลยหน้าที่ของตัวเอง** ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่สนใจเรียน
- **มีสภาวะอารมณ์ที่ผิดปกติ** หงุดหงิด โมโหง่าย โมโหรุนแรง มีพฤติกรรมต่อต้าน ก้าวร้าว ในหลาย ๆ เรื่อง



# หน้าจอทำร้ายสมองเด็กได้อย่างไร

อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต จะมีความเข้มข้นของแสงสีฟ้า แสงสีฟ้านี้เป็นแสงที่มีพลังงานสูงใกล้เคียงกับรังสีอัลตราไวโอเล็ต สามารถมองเห็นได้ในช่วงแสงสีขาว ซึ่งแสงสีฟ้าจะยับยั้งการหลั่งของสารเมลาโทนิน ที่ควบคุมวงจรการหลับ และตื่น เมื่อลูกติดจอ ติดโทรศัพท์มือถือดูเป็นเวลานาน แสงสีฟ้าจากจอโทรศัพท์จะขัดขวางการนอน ส่งผลทำให้ลูกนอนหลับยาก หรือหลับไม่สนิท ทำให้สมองล้า อ่อนเพลีย สมองทำงานได้ไม่เต็มที่ และจดจำอะไรได้ไม่ดี

นอกจากนั้นแล้วการที่ลูกติดจอ ติดโทรศัพท์ จดจอกับจอเป็นเวลานาน ๆ ยังส่งผลกระทบต่อการจัดการบริหารชีวิต การวางแผน และความคิด มีปัญหาการใช้สมองส่วนความจำลดลง ทำให้เด็กสมาธิสั้นจนไม่สามารถสนใจหรือเรียนรู้ได้

## เด็กติดหน้าจอ อันตรายแค่ไหน

การปล่อยให้เด็กติดโทรศัพท์ ติดจอมีอันตราย และส่งผลในระยะยาวมากกว่าที่คิด โดยเฉพาะผลกระทบต่อด้านอารมณ์และพฤติกรรม ทำให้การใช้สมองในส่วนของความจำลดลง เนื่องจากสมองลดการสื่อสารไปยังสมองส่วนหน้า จนเกิดอาการสมาธิสั้นได้ การปล่อยให้เด็กอยู่หน้าจอลำพังนานเกินไป ยังส่งผลเสียในระยะยาว ดังนี้

- **ร่างกายไม่แข็งแรง** เพราะการนั่งเป็นเวลานาน ๆ เคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่ว ไม่เคยได้ออกกำลังกาย พอขยับตัวก็จะเหนื่อยง่าย จนกลายเป็นเด็กขี้เกียจ
- **ทำลายสายตา** เมื่อเด็กติดโทรศัพท์ ติดจอ นั่งเพ่งจอเป็นเวลานานจะทำให้สายตาล้า ตาอักเสบได้
- **ทำลายสมอง** การจ้องมองจอเป็นเวลานาน ๆ มีส่วนทำลายสมอง ทำให้ความจำลดลง ใจคิวต่ำ ไม่ได้มาตรฐาน
- **ขาดพัฒนาการด้านสื่อสาร** และความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาการทางสมองช้า เพราะการดูโทรศัพท์ ดูจอเป็นการสื่อสารทางเดียว ไม่ได้สื่อสารพูดคุยกับใคร ทำให้ขาดทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่น ส่งผลให้พูดไม่ชัด พูดได้ช้า
- **ขาดทักษะการเข้าสังคม** เพราะวัน ๆ เอาแต่ก้มหน้าดูจอ อยู่กับหน้าจอจนเกิดความเคยชิน จนแยกตัวออกจากผู้อื่น เข้ากับเพื่อนไม่ได้
- **สมาธิสั้น ขาดสมาธิ** เพราะหน้าจอมีแต่ภาพเคลื่อนไหว รวดเร็ว สีสันสดใส เมื่อต้องทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ ใช้สมองแก้ปัญหา อาจไม่สามารถทำได้ดี
- **พฤติกรรมก้าวร้าว** คือ ชน อยู่ไม่นิ่ง เด็กอารมณ์ร้าย เมื่อเด็กติดโทรศัพท์ ได้ดูเป็นเวลานาน ๆ พอไม่ได้ดูก็จะเกิดการต่อต้าน ไม่ยอม
- **ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้** หงุดหงิดง่าย รอคอยไม่เป็น ใจเย็นไม่ได้

## ดิจิตัล ดีทีออกซ์ ช่วยให้ลูกเลิกติดมือถือได้

เด็กติดโทรศัพท์ ลูกติดจอก่อนวัย ใช้ดิจิตัล ดีทีออกซ์ ช่วยให้ลูกเลิกติดจอ “ดิจิตัล ดีทีออกซ์” คือ

การบำบัดการเสพติดหน้าจอ ฟันฟู พักสมอง พักใจ เว้นจากการดู การใช้อุปกรณ์ดิจิทัลชั่วคราว เพื่อช่วยให้คุ้นชิน และห่างไกลจากโซเชียลมีเดีย คุณพ่อคุณแม่จึงเป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยให้ลูกห่างไกลจากหน้าจอ เลิกติดโทรศัพท์ และควรเริ่มต้นเป็นแบบอย่างที่ดี ปรับพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย ไม่ดูหน้าจอตลอดเวลา นอกจากนี้แล้วยังมีวิธีช่วยให้ลูกเลิกติดโทรศัพท์ ห่างไกลจากสื่อโซเชียลมีเดียได้ เช่น

## **ควรรอกกฎ ตั้งเงื่อนไข และให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น**

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกเล่นโทรศัพท์ ให้เป็นเวลา ไม่เล่นจนกระทบชีวิตประจำวัน อาจหาข้อตกลงวางกฎ หรือเงื่อนไขร่วมกันกับลูก เพื่อหาเวลาที่เหมาะสม เช่น ดูได้เฉพาะหลังเลิกเรียน วันละ 30 นาที ก่อนดูต้องทำงาน หรือทำการบ้าน อาบนำ กินข้าวให้เรียบร้อย

## **ใช้ให้เกิดประโยชน์**

คุณพ่อคุณแม่ชวนลูกทำกิจกรรมสร้างสรรค์ผ่านหน้าจอ ใช้จอร่วมกับลูก โดยการเลือกสื่อที่เหมาะสมกับอายุของลูก เช่น เล่นเกมจับผิดภาพ คลิปทำอาหาร เมื่อดูคลิปกับลูก หรือเล่นเกมกับลูกแล้วก็ชวนลูกพูดคุย หรือชวนลูกทำอาหารกับคุณ

## **คุณพ่อคุณแม่เป็นแบบอย่างที่ดี**

เมื่อคุณพ่อคุณแม่ออกกฎว่าไม่ให้ลูกเล่นโทรศัพท์ คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องรักษากฎนั้น และไม่เล่นโทรศัพท์ด้วย เพราะการที่ห้ามลูกแต่ทำเสียเอง จะทำให้ลูกขบข้องใจ สับสน ว่าทำไมพ่อแม่ทำได้ แต่ตัวเองนั้นทำไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่ควรลดการใช้โทรศัพท์ลง และหันมาชวนลูกทำกิจกรรมอื่น ๆ แทน

## **ทำกิจกรรมร่วมกันกับลูก**

คุณพ่อคุณแม่ควรเบี่ยงเบนความสนใจลูกออกจากหน้าจอ โดยชวนลูก ๆ ทำกิจกรรมที่ลูกสนใจ เหมาะกับวัย ทำแล้วมีความสุข สนุกสนาน และคุณพ่อคุณแม่สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ กับลูกได้ การทำกิจกรรมร่วมกันกับลูก นอกจากจะช่วยให้ลูกเบี่ยงเบนความสนใจจากหน้าจอแล้วยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอีกด้วย

## **ใช้หน้าจอเพื่อเป็นข้อต่อรอง หรือให้รางวัล**

คุณพ่อคุณแม่ ใช้หน้าจอเพื่อเป็นข้อต่อรอง หรือให้รางวัลลูก เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ลูกทำกิจกรรมบางอย่างให้สำเร็จ และ เพื่อให้ลูกทำดีต่อเนื่องต่อไปเรื่อย ๆ คุณพ่อคุณแม่สามารถให้รางวัลร่วมกับการวางกฎ ตั้งเงื่อนไขต่าง ๆ เช่น ถ้าทำการบ้านเสร็จภายในวันนี้ จะเพิ่มเวลาให้เล่นเกมเพิ่มอีก 10 นาที เช่น ทำอาหาร ทำงานศิลปะ เล่นกีฬา

# กิจกรรมสนุกปลอดภัย ช่วยลูกห่างไกลหน้าจอ

การแก้ไขปัญหาเด็กติดโทรศัพท์ ลูกติดจอก่อนวัย คุณพ่อคุณแม่ต้องแก้ไขและรับมือด้วยความรัก ความเข้าใจ และการใช้เวลาอยู่กับลูก ด้วยการรับมือในแบบการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ปลอดภัย ไร้หน้าจอ เช่น

1. **ชวนลูกเล่น ทำกิจกรรม** เล่นเกมร่วมกันกับลูก นอกจากสนุกแล้วยังได้ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการการเรียนรู้
2. **เล่นดนตรี** ร้องเพลง เต้น ให้ลูกรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน
3. **ทำงานศิลปะ** ช่วยให้ลูกมีความคิดสร้างสรรค์ และเป็นการสร้างสมาธิ
4. **ทำอาหาร** ชวนลูกเป็นลูกมือตามความสามารถตามวัย เช่น ล้างผัก
5. **ออกกำลังกาย** เล่นกีฬาด้วยกันกับลูก ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
6. **จัดทริปครอบครัว** คุณพ่อคุณแม่จัดทริปพาลูกเที่ยว เพื่อเรียนรู้โลกภายนอก

พ่อแม่คือกุญแจหลักสำคัญในการช่วยให้ลูกเลิกติดโทรศัพท์ เมื่อพ่อแม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียต่าง ๆ โดยการเป็นแบบอย่างที่ดี ยึดกติกา ไม่ยื่นโทรศัพท์ให้ลูก ใช้ความรักความเข้าใจในการแก้ไขปัญหา เอาใจใส่ พุดคุย และรับฟังลูก สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก ชวนลูกทำกิจกรรมทดแทนการดูโทรศัพท์ ให้เวลาคุณภาพกับลูกให้มากที่สุด ก็จะช่วยปรับพฤติกรรมติดโทรศัพท์ให้กับลูกได้

## บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- โปรแกรม Baby Development เข้าใจพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัยเพื่อการเตรียมพร้อมของคุณแม่
- โปรแกรม PlayBrain ยิ่งเล่น สมอยิ่งเล่น โปรแกรมพัฒนาทักษะสมองลูกน้อยให้ตรงตามช่วงวัย ออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญสมองระดับโลก
- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. อูการแบบนี้ บ่งบอก ลูกติดมือถือหนัก!, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. เลี้ยงเด็กแบบตัดราคา! ทำลูกติดมือถือสู่พฤติกรรมโมโหร้าย, โรงพยาบาลพญาไท
3. รู้จักแสงสีฟ้า (Blue Light) ภัยเงียบทำร้ายดวงตา เป็นอันตรายอย่างไร, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. แสงสีฟ้าจากหน้าจอ ส่งผลร้ายต่อดวงตาอย่างไรบ้าง, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
5. ปิดไฟ "เล่นมือถือ" อันตรายกว่าที่คิด, โรงพยาบาลราชสิมา ฮอสพิทอล
6. ติดมือถือ ตัวการทำสมาธิสั้น, โรงพยาบาลศิริรินทร์
7. พัฒนาการสะดุด ถ้าไม่หยุด สมาร์ทโฟน, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. ดิจิทัลดีท็อก (Digital Detox), สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) กระทรวงศึกษาธิการ
9. ทำอย่างไรเมื่อเด็กติดมือถือ เสี่ยงสมาธิสั้น, มูลนิธิเด็กโสสะแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
10. ลูก ๆ อยู่กับหน้าจอมากเกินไป พ่อ-แม่ ทำอย่างไรดี ?, คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย





คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์