

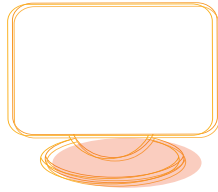


คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

เรื่อง การใช้อินเทอร์เน็ต
ของเด็กและวัยรุ่น



สงวนลิขสิทธิ์ ©



คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง เรื่อง การใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและวัยรุ่น

ผู้เขียน

รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล
รศ.นพ.ศิริไชย หงษ์สงวนศรี
พศ.นพ.ณัทรธ พิทยรัตน์เสถียร
อ.นพ.ทรงภูมิ เบนญญากร
อ.นพ.คมสันต์ เทียรตั้งฤกษ์
พญ.โซมิตา กาวสุทธิไพศรี

ออกแบบปกและภาพประกอบในเล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 1

จัดพิมพ์โดย

สงวนลิขสิทธิ์ ©

สนใจนำไปเผยแพร่กรุณาติดต่อ :

น.ส.ปราณสุภรณ์ เซตูปลา

กุมภาพันธ์ 2557 จำนวน 6,000 เล่ม

บริษัท มีเดียโซน พรินติ้ง จำกัด

โครงการความร่วมมือจัดทำเว็บไซต์ดูแลป้องกันเด็กติดเกม

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

2 ปรานนท แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2419-4080 โทรสาร 0-2411-3843

Website: www.healthygamer.net

E-mail: healthygamer@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/HealthyGamer

Healthy
Gamer
เกมสมดุล...ชีวิตสมดุล



คำนำ

เทคโนโลยีสารสนเทศถูกพัฒนาขึ้น เพื่อตอบสนองการใช้ชีวิตและการทำงานของสังคมยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์ก็กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของความบันเทิงในชีวิตประจำวันของคนเมือง นอกจากจะทำให้การติดต่อสื่อสารรวดเร็วทันอกทันใจแล้วยังใช้เพื่อการเรียนรู้อย่างไม่จบสิ้น เป็นประโยชน์อย่างมากต่อชีวิตคนรุ่นใหม่

แต่ในทางตรงข้าม พบผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสม ทั้งปัญหาการติดอินเทอร์เน็ต การถูกกลั่นแกล้ง การถูกหลอกลวง เป็นอันตรายต่อชีวิตได้ถ้ารู้ไม่ทัน โดยเฉพาะเหตุการณ์น่าเศร้าที่เกิดขึ้นเด็กและวัยรุ่นของเรา ผู้ซึ่งรู้ไม่เท่าทันผลกระทบดังกล่าว

ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย นำทีมโดย รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ ได้รวบรวมความรู้ สร้างคำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง เรื่อง การใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครองในการเฝ้าระวัง ติดตาม ป้องกัน และแก้ไขผลกระทบด้านลบที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ไม่เหมาะสม และหวังว่าข้อแนะนำนี้ ผู้ปกครองจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อไป



(ศ.คลินิก พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์)
ประธานชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย

สารบัญ

บทนำ	1
กิจกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของเด็กและวัยรุ่น	2
ผลกระทบด้านลบจากการใช้อินเทอร์เน็ต	4
สัณญาณบ่งชี้การติดอินเทอร์เน็ต	5
คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง	6
• คำแนะนำที่ 1 คำแนะนำทั่วไปสำหรับผู้ปกครอง ก่อนอนุญาตให้ลูกใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศ อินเทอร์เน็ต และเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์	6
• คำแนะนำที่ 2 ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไรให้ปลอดภัย	8
• คำแนะนำที่ 3 แนวทางปฏิบัติของผู้ปกครอง เพื่อป้องกันไม่ให้บุตรหลานติดอินเทอร์เน็ต	10
• คำแนะนำที่ 4 แนวทางปฏิบัติของผู้ปกครอง เมื่อบุตรหลานติดอินเทอร์เน็ตแล้ว	12

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

...เรื่อง การใช้อินเทอร์เน็ต

ของเด็กและวัยรุ่น...



บทนำ

คำว่า “อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร” ในคำแนะนำนี้ หมายถึง คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก อุลตราบุ๊ก แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน โทรศัพท์เคลื่อนที่ทั่วไป โทรทัศน์ และอุปกรณ์อื่นๆ ที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต และเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้

เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง อุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆ ในปัจจุบันมีความสามารถหลากหลายและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ทั้งต่อการติดต่อสื่อสาร การศึกษา และความบันเทิง ซึ่งผู้ปกครองอาจมีความเข้าใจว่าการใช้อุปกรณ์เหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนของเด็ก หรือเชื่อว่าการใช้อินเทอร์เน็ตที่บ้านมีความ

ปลอดภัยมากกว่าการใช้งานนอกบ้าน แต่หากนำไปใช้อย่างไม่เหมาะสม ขาดการควบคุมดูแลก็ส่งผลเสียตามมาได้ ซึ่งเด็กและวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารและอินเทอร์เน็ตมากที่สุดของประเทศไทย จึงมีโอกาในการได้รับผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบจากการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้มาก ผู้ปกครองจึงจำเป็นต้องเรียนรู้และติดตามแนวโน้มการใช้เทคโนโลยีของเด็กและวัยรุ่นอย่างสม่ำเสมอ

คำแนะนำนี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อให้ผู้ปกครองรู้เท่าทันผลกระทบต่างๆ ที่อาจเกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์ของเด็กและวัยรุ่น และมีแนวทางในการติดตามให้เด็กและวัยรุ่นใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย เกิดประโยชน์คุ้มค่า และหลีกเลี่ยงผลกระทบด้านลบ



กิจกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารของเด็กและวัยรุ่น

การค้นหาข้อมูล

เด็กและวัยรุ่นสามารถค้นหาข้อมูลการศึกษาและข้อมูลที่ตนสนใจผ่านทางอินเทอร์เน็ตได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

สิ่งที่ผู้ปกครองต้องรู้ คือ ข้อมูลในอินเทอร์เน็ตมีทั้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ถูกต้องเชื่อถือได้ และข้อมูลที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกต้อง เชื่อถือไม่ได้ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อความคิดและพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่น เช่น ข้อมูลทางเพศที่ไม่เหมาะสม ภาพหรือคลิปที่มีความรุนแรง ข้อมูลทางการเมืองที่ทำให้เกิดความแตกแยก เว็บบที่มีการเล่นพนันออนไลน์ รวมไปถึงอาจมีข้อมูลที่อันตรายต่อสุขภาพ เช่น ข้อมูลด้านสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง วิธีการลดน้ำหนักที่เป็นอันตราย เป็นต้น ซึ่งเด็กและวัยรุ่นนั้นเข้าถึงข้อมูลเหล่านี้ได้ง่าย เพราะธรรมชาติของเด็กและวัยรุ่นมีความอยากรู้อยากเห็น จึงเข้าถึงข้อมูลเหล่านี้ได้ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ

กิจกรรม เครือข่ายสังคมออนไลน์

เช่น Facebook, Line, Skype, Twitter และ Camfrog เป็นที่นิยมมากในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและสังคม ต้องการการยอมรับ แต่ก็ต้องการพื้นที่ส่วนตัวด้วย ซึ่งเครือข่ายสังคมออนไลน์สามารถตอบโจทย์ความต้องการของเด็กและวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

เด็กและวัยรุ่นใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการสื่อสารข้อมูล หรือรูปภาพกับเพื่อนและคนรู้จัก ทั้งแบบเปิดเผยทั่วไปและแบบปิดเฉพาะสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งในประเทศไทยมีผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มากขึ้น มีผู้ใช้ **Facebook ประมาณ 18 ล้านคน** และมีผู้ใช้ **Line ประมาณ 16 ล้านคน** และบางคนใช้จนถึงขั้นติดเครือข่ายสังคมออนไลน์

สิ่งที่ผู้ปกครองต้องรู้ คือ มีการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายได้ เช่น การเผยแพร่คลิปที่มีความรุนแรง การกลั่นแกล้งให้ร้าย ข่มขู่ หรือทำให้เกิดความแตกแยก รวมถึงเสี่ยงในการติดต่อกับคนแปลกหน้าซึ่งอาจนำไปสู่การถูกหลอกลวงได้

เด็กและวัยรุ่นกลุ่มที่เสี่ยงต่ออันตรายจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในทางไม่ดี คือ กลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่รู้สึกขาดความรักความอบอุ่น มีปัญหาหรือเป็นโรคทางจิตเวชบางอย่าง หรืออยู่ในครอบครัวที่มีปัญหาความขัดแย้ง และผู้ปกครองไม่สามารถติดตามการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

การเล่นเกม

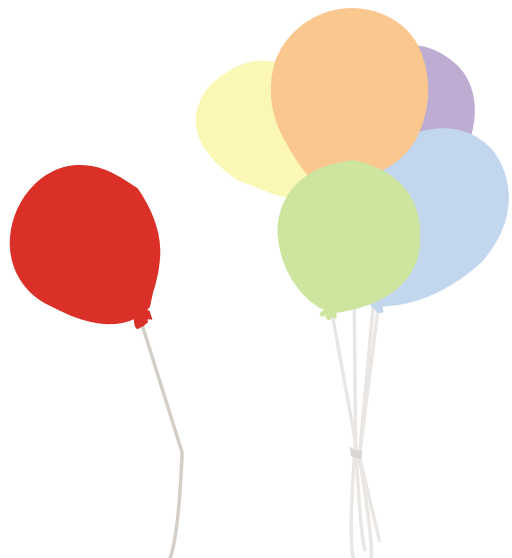
เด็กและวัยรุ่นไทย ร้อยละ 10-15 เล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึงขั้นมีปัญหาติดเกม หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม คอมพิวเตอร์ อยากเล่นเกมตลอดเวลาควบคุมไม่ได้ ใช้เวลาในการเล่นเกมนานขึ้นเรื่อยๆ และจะรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวายเมื่อถูกขัดขวางไม่ให้เล่นเกม จนกระทั่งมีผลกระทบต่อทั้งการเรียน การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการเข้าสังคม รวมทั้งมีปัญหาพฤติกรรมหลายอย่างต่อเนื่องมา เช่น โทกขโมย ก้าวร้าว หนีเรียน หนีออกจากบ้าน และติดการพนัน เป็นต้น

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน
“คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง เรื่อง
การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น”

การซื้อและการขายสินค้า ผ่านทางอินเทอร์เน็ต

วัยรุ่นนิยมซื้อและขายสิ่งของทางอินเทอร์เน็ตมากขึ้น สิ่งที่ผู้ปกครองต้องรู้ คือ สินค้าที่วัยรุ่นนิยมซื้อขายทางอินเทอร์เน็ต ได้แก่ เสื้อผ้า แฟชั่น เครื่องสำอาง อาหารเสริม อาหารบำรุงสุขภาพ ยาลดความอ้วน สินค้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางเพศไปจนถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในทางเพศ อาวุธ และยาเสพติด เป็นต้น

ซึ่งสินค้าเหล่านี้ อาจอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยไม่ได้ เป็นสินค้าที่ผิดกฎหมาย หรือเสี่ยงต่อการถูกหลอกให้โอนเงินไปให้ แต่ไม่ได้รับสินค้า



ผลกระทบด้านลบ จากการใช้อินเทอร์เน็ต

การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมสามารถก่อให้เกิดผลเสียตามมาได้ ดังนี้

การติดอินเทอร์เน็ต

ประมาณร้อยละ 15-30 ของวัยรุ่นมีปัญหาติดอินเทอร์เน็ต อาจเป็นการติดเครือข่ายสังคมออนไลน์ การติดเกม การติดพนันออนไลน์ หรือการติดเว็บลามกอนาจาร ทำให้มีเวลาในการเรียนและพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ลดลง ทักษะทางสังคมลดลง และมีผลต่อสุขภาพ โดยผลวิจัยล่าสุดยังพบว่า วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตมีขนาดของสมองส่วนหน้าเล็ก และมีการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทของสมองส่วนหน้าลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่ติดอินเทอร์เน็ต

การถูกหลอกลวง

เด็กและวัยรุ่นสามารถถูกหลอกลวงผ่านอินเทอร์เน็ตได้ ตั้งแต่การซื้อสินค้าที่อ้างสรรพคุณเกินจริง เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไปจนถึงการหลอกลวงให้มีเพศสัมพันธ์หรือบังคับข่มขืน

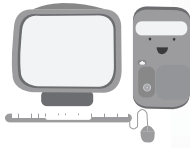
การถูกกลั่นแกล้งในโลก ไซเบอร์ (cyberbullying)

การกลั่นแกล้งผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์มีทั้งการใส่ร้ายป้ายสี การใช้ถ้อยคำหยาบคายต่อว่า หรือการส่งต่อข้อมูลลับทางอินเทอร์เน็ต เพื่อทำให้เกิดความเสียหายทำให้ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งเจ็บปวดและเกิดผลกระทบต่อจิตใจ

การขาดทักษะในด้านอื่นๆ

ผู้ปกครองมักมีความเชื่อที่ผิดว่าถ้าลูกไม่รู้จักการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศตั้งแต่วัยเด็ก ลูกจะมีการพัฒนาทางด้านการใช้สิ่งเหล่านี้ไม่ทันคนอื่น ในขณะที่ความจริงแล้ว เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยประถมศึกษาต้องการทักษะที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียน เช่น การอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ การคิดวิเคราะห์ รวมทั้งทักษะทางสังคม และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งทักษะเหล่านี้สามารถพัฒนาได้จากการเล่นตามปกติที่ไม่ต้องอาศัยเทคโนโลยีใดๆ

หากศึกษาประวัติผู้ที่ประสบความสำเร็จทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร จะพบว่าส่วนใหญ่ไม่มีประสบการณ์การใช้เทคโนโลยีมาตั้งแต่วัยเด็ก และบางคนยังสอนให้ลูกหลานของตนเองอ่านหนังสือมากกว่าการใช้คอมพิวเตอร์



สัญญาณบ่งชี้ การติดอินเทอร์เน็ต

สัญญาณบ่งชี้ว่าเด็กและวัยรุ่นอาจมีปัญหาติดอินเทอร์เน็ต ได้แก่

1. หมกมุ่นอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ต เวลาว่างส่วนใหญ่หมดไปกับการใช้อินเทอร์เน็ต ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบ
2. ควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตไม่ได้ ใช้เกินเวลาที่ได้รับอนุญาต หรือใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตมากขึ้นเรื่อยๆ
3. หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะต่อต้าน หงุดหงิดไม่พอใจ บางคนถึงขั้นกระสับกระส่าย หรือก้าวร้าว
4. การใช้อินเทอร์เน็ตมีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น อดนอน รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ฯลฯ
5. อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น เก็บตัว แยกตัว ดูเหมือนมีความลับ หลบๆ ซ่อนๆ มีความรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวายใจ ซึมเศร้า ดื้อ ต่อต้าน ก้าวร้าว เมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต
6. ใช้อินเทอร์เน็ตจนมีผลเสียต่อการเรียน การทำงาน สุขภาพ และความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือหมดเงินไปกับการใช้อินเทอร์เน็ตจำนวนมาก เช่น ซื้อของออนไลน์ ซื้อเพลง/ซื้อภาพยนตร์ออนไลน์ เล่นพนันออนไลน์ จ่ายเงินเพื่อเข้าดูเว็บไซต์ลามกต่างๆ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับ ผู้ปกครอง

คำแนะนำที่ 1 คำแนะนำทั่วไปสำหรับผู้
ผู้ปกครองก่อนอนุญาตให้ลูกใช้อุปกรณ์
เทคโนโลยีสารสนเทศ อินเทอร์เน็ต
และเครือข่ายสังคมออนไลน์

1. อายุที่เหมาะสมในการใช้ อินเทอร์เน็ต

- ไม่แนะนำให้เด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารทุกชนิด
- ไม่แนะนำให้เด็กอายุน้อยกว่า 6 ปี ใช้อินเทอร์เน็ตโดยลำพัง
- เด็กอายุ 6-12 ปี ควรใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง
- ไม่แนะนำให้เด็กอายุน้อยกว่า 13 ปี ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์

2. เวลาและความรับผิดชอบ

- ผู้ปกครองควรพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของอินเทอร์เน็ต

- ควรประเมินความพร้อมของตัวผู้ปกครองเอง ในการฝึกวินัยให้ลูกมีความสามารถในการควบคุมตนเองในการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศและอินเทอร์เน็ต

- ควรร่วมกันกับเด็กและผู้ปกครองคนอื่นในบ้าน ในการกำหนดกติกาการใช้อินเทอร์เน็ต และติดตามควบคุมให้เป็นไปตามข้อตกลงอย่างเหมาะสม โดยผู้ปกครองควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี

- ไม่แนะนำให้เด็กใช้อินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์รวมมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ในวันธรรมดา และ 2 ชั่วโมงต่อวัน ในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์

- ไม่แนะนำให้เด็กใช้อินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์ในช่วง 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เนื่องจากอาจรบกวนการนอนได้



3. กิจกรรม

- สนับสนุนให้ลูกทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย กิจกรรมอดิเรก หรือกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ มากกว่าการใช้อินเทอร์เน็ต

- การใช้อินเทอร์เน็ตต้องไม่รบกวนการดำเนินงานที่สำคัญ เช่น การทำการบ้าน การช่วยงานบ้านต่างๆ เป็นต้น
- ไม่แนะนำให้ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศทุกชนิด ระหว่างการทำกิจกรรมอย่างอื่น โดยเฉพาะระหว่างเดินอยู่บนถนน หรือบนทางสาธารณะ

4. การจำกัดการเข้าถึง

- การใช้อินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์ของเด็กและวัยรุ่น ควรได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองก่อนทุกครั้ง
- แนะนำให้วางอุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ทั้งคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือไอแพด ในพื้นที่ส่วนกลางของบ้าน ไม่แนะนำให้เด็กมีไว้ในห้องนอนหรือห้องส่วนตัวที่ปิดมิดชิด
- ใส่รหัสผ่าน (password) ในอุปกรณ์ที่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ทุกชนิด และควรเปลี่ยนรหัสผ่านบ่อยๆ บอกรหัสผ่านกับเด็ก เมื่อเด็กทำการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมายเรียบร้อยแล้ว



- แนะนำให้ใช้โปรแกรมติดตามการใช้อินเทอร์เน็ต และขัดขวางการเข้าเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม เช่น Parental control ที่ติดมากับคอมพิวเตอร์ หรือโปรแกรม ICT Housekeeper ของกระทรวง ICT โปรแกรม Gamer Guard ของกระทรวงวัฒนธรรม และจาก

www.saijai.net เป็นต้น

5. ความปลอดภัย

- ควรแนะนำแนวทางการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย เช่น ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวต่างๆ และไม่ควรนัดพบกับคนที่รู้จักผ่านการใช้อินเทอร์เน็ต และต้องบอกผู้ปกครองเมื่อถูกข่มขู่คุกคาม หรือพบเหตุการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจ
- ควรรู้จักสถานที่ที่เด็กออกไปเล่นอินเทอร์เน็ตนอกบ้าน และควรมีการตรวจสอบและเฝ้าติดตามระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
- ควรตรวจสอบและติดตามเรื่องการใช้จ่ายเงินของเด็กในการใช้อินเทอร์เน็ต เนื่องจากบางเกมมีการจูงใจให้มีการซื้อขายสิ่งของภายในเกมด้วยเงินจริง เด็กอาจใช้จ่ายซื้อของผ่านอินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม และบางเว็บอาจชักจูงให้เด็กเล่นการพนันออนไลน์

คำแนะนำที่ 2 ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไรให้ปลอดภัย

1. ข้อมูลส่วนตัว

- ควรสอนให้เด็กคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมาหลังจากโพสต์ข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลที่ไม่ควรเปิดเผย รูปภาพ ความคิดเห็นต่างๆ หรือการเผยแพร่ภาพที่แสดงตัวตนของตนเอง ให้เด็กตระหนักถึงความสำคัญและสิ่งที่ต้องรับผิดชอบหลังการโพสต์
- ควรห้ามไม่ให้เด็กเปิดเผยชื่อจริง ชื่อเล่น ที่อยู่ โรงเรียน หมายเลขโทรศัพท์ หมายเลขบัตรประชาชน หมายเลขบัตรเครดิต รหัสบัตรเครดิตเอเอ็ม และข้อมูลส่วนตัวอื่นๆ แก่เว็บไซต์ใดๆ และคนที่ไม่รู้จักทางอินเทอร์เน็ต
- ควรแนะนำเด็กในการเลือกซื้อสำหรับการล็อกอิน (log in) เข้าเว็บไซต์ ห้องสนทนา เว็บไซต์ หรือกิจกรรมออนไลน์ที่ต้องมีการล็อกอิน เพื่อไม่ให้ชื่อนั้นสามารถเชื่อมโยงกับข้อมูลส่วนตัวของเด็กได้



2. การรู้เท่าทันสื่อ

- ควรสอนให้เด็กรู้เท่าทันคนในอินเทอร์เน็ต ไม่ไว้วางใจใครง่าย และควรห้ามไม่ให้เด็กนัดพบกับคนที่แปลกหน้า และควรพูดคุยกับเด็กเสมอๆ ถึงวิธีการหลอกลวงรูปแบบต่างๆ ของผู้ประสงค์ร้าย
- ควรสอนให้เด็กรู้เท่าทันเว็บไซต์ในอินเทอร์เน็ต รู้ว่าสิ่งที่เด็กอ่าน และเห็นทางอินเทอร์เน็ตอาจจะไม่ใช่ความจริงทั้งหมด รูปภาพ และข้อมูลต่างๆ อาจมีการบิดเบือนเพื่อประโยชน์ของผู้โพสต์ข้อความนั้นๆ และควรสอนให้เด็กรู้จักการตรวจสอบข้อเท็จจริง
- ควรสอนให้เด็กรู้จักเลือกเข้าชมเว็บไซต์ที่ดีมีประโยชน์ หลีกเลี่ยงเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสม และคอยระมัดระวังการทำกิจกรรมผ่านทางอินเทอร์เน็ตของเด็ก เช่น ไม่ควรให้เด็กซื้อขายของทางอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้รับอนุญาต และไม่ควรให้เด็กเล่นพนันทางอินเทอร์เน็ตโดยเด็ดขาด

3. มารยาทในการใช้อินเทอร์เน็ต

- ควรสอนให้เด็กรู้จักมารยาทพื้นฐานในการใช้อินเทอร์เน็ต รู้จักการใช้ภาษาในอินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคม

ออนไลน์ที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาที่หยาบคาย ดูหมิ่น จาบจ้วง บุคคลอื่น เคารพความคิดเห็น เคารพ ความเป็นส่วนตัวของบุคคลอื่น และให้เกียรติคนที่ เป็นเจ้าของผลงานต่างๆ ที่โพสต์ในอินเทอร์เน็ต

- ควรสอนให้เด็กบอกผู้ปกครองทันที เมื่อรู้สึกไม่สบายใจจากข้อความ ข่มขู่ คุกคาม เชิญชวน หรือล่อลวงต่างๆ

4. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ต

ควรสอนให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกระทำความผิดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โดยมีกฎหมายที่สำคัญ ได้แก่

พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 เช่น

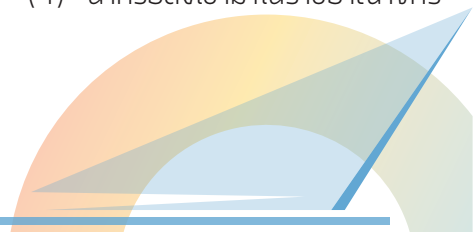
- **มาตรา 14** ผู้ใดให้ข้อมูลหรือเผยแพร่ข้อมูลอันเป็นเท็จ ที่น่าจะเกิดความเสียหายต่อความมั่นคง หรือก่อให้เกิดความตื่นตระหนกแก่ประชาชน หรือข้อมูลที่มีลักษณะลามก ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ

- **มาตรา 16** ผู้ใดนำภาพของผู้อื่น และเป็นภาพที่เกิดจากการตัดต่อ ดัดแปลง โดยอาจทำให้ผู้อื่นเสียหาย เสียชื่อเสียง หรือได้รับความอับอาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปี หรือปรับไม่เกินหกหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

พระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 ซึ่งกล่าวถึงลิขสิทธิ์ของผลงานต่างๆ การคุ้มครองลิขสิทธิ์ และบทกำหนดโทษ เมื่อมีการละเมิดลิขสิทธิ์ในผลงานของบุคคลอื่น เช่น

- **มาตรา 31** ผู้ใดรู้อยู่แล้วหรือมีเหตุอันควรรู้ว่างานใดได้ทำขึ้น โดยละเมิดลิขสิทธิ์ของผู้อื่น กระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง แก่งานนั้น เพื่อหากำไร ให้ถือว่าผู้นั้นกระทำการละเมิดลิขสิทธิ์ ถ้าได้กระทำได้ต่อไปนี้

- (1) ขาย มีไว้เพื่อขาย เสนอขาย ให้เช่า เสนอให้เช่า ให้เช่าซื้อ หรือเสนอให้เช่าซื้อ
- (2) เผยแพร่ต่อสาธารณชน
- (3) แจกจ่ายในลักษณะที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายแก่เจ้าของลิขสิทธิ์
- (4) นำหรือส่งเข้ามาในราชอาณาจักร



- **มาตรา 70** ผู้ใดกระทำการละเมิดลิขสิทธิ์ตามมาตรา 31 ต้องระวางโทษปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาท ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคหนึ่งเป็นการกระทำการเพื่อการค้า ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่สามเดือนถึงสองปี หรือปรับตั้งแต่ห้าหมื่นบาทถึงสี่แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

คำแนะนำที่ 3 แนวทางปฏิบัติของผู้ปกครองเพื่อป้องกันไม่ให้บุตรหลานติดอินเทอร์เน็ต

สิ่งที่ผู้ปกครองต้องปฏิบัติ ได้แก่

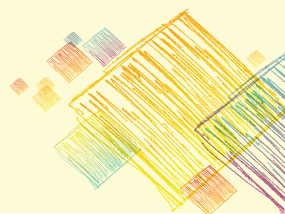
1. ครอบครัวเข้มแข็ง/ สร้างเครือข่ายผู้ปกครอง

- **ให้ความรัก ความอบอุ่น และเวลาที่มีคุณภาพกับเด็ก** เพื่อเป็นเกราะป้องกันปัญหาติดอินเทอร์เน็ตของเด็กและวัยรุ่น ผู้ปกครองควรแบ่งเวลาเพื่อใช้ร่วมกับคนในครอบครัว และสนับสนุนกิจกรรมอื่นที่เด็กสนใจ

- **หาโอกาสทำความรู้จักกับเพื่อนและครอบครัวของเพื่อนลูกด้วย** เพื่อสร้างเครือข่ายผู้ปกครองในการพาเด็กทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เช่น กีฬา กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมจิตอาสา

2. การตั้งกติกา

- **ควรกำหนดระยะเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็ก** โดยตกลงเป็นกฎกติการ่วมกันกับเด็กก่อน เพื่อระบุวัน เวลา จำนวน ชั่วโมงของการใช้อินเทอร์เน็ตแต่ละครั้ง กำหนดหน้าที่ ที่เด็กต้องรับผิดชอบก่อนใช้อินเทอร์เน็ต กำหนดการลงโทษหากเด็กไม่สามารถทำตามกติกาได้ (ซึ่งแนะนำให้ใช้วิธีงดการใช้อินเทอร์เน็ตหรือลดเวลาในการใช้ในครั้งต่อไป) เพราะการกำหนดกติกาหลังจากที่เด็กติดอินเทอร์เน็ตแล้วเป็นเรื่องยาก
- **ควรจำกัดจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต** และควรติดตั้งโปรแกรมที่ควบคุมเวลาและเนื้อหาในการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กไว้ หรือกำหนดรหัสผ่านของอุปกรณ์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน และเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อช่วยในการควบคุมเวลาที่เด็กใช้อินเทอร์เน็ต



- ครอบครัวควรมีแนวทางเดียวกันในการเลี้ยงดู เพื่อให้เด็กเชื่อฟังและไม่สับสน และต้องมีความสม่ำเสมอ เอาใจรั้งกับกตึกทกในบ้ถน

3. คุณลักษณะที่เด็กควรมี

- ควรสอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลา และมีวินัยในการใช้เงิน ร่วมกับมอบหมยงานบ้ถนให้เด็กรับผิวดชอบตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเป็นกรฝึกให้เด็กมีวินัย รู้จักควบคุมตัวเอง
- ส่งเสริมให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) โดยการมองหและดึงจุดดีของเด็กขึ้นมาชื่นชมและส่งเสริมสิ่งที่เด็กทำได้ดี โดยไม่จำกัดเฉพาะเรื่องกรเรียน เช่น กีฬ่า ดนตรี ศิลปะ และหโอกอสพัฒนาเด็ก เพื่อให้เด็กภาคภูมิใจ ซึ่งจะเป็นการเสริมภูมิกุ้มกันในการติดอินเทอร์เน็ตของเด็กได้ นอกจากนี้ผู้ปกครองควรแสดงความชื่นชมเด็กเมื่อเด็กทำตามกตึกทกรักหยเวลา รู้หน้าที่ รู้จักควมรับผิวดชอบ เลิกเล่นอินเทอร์เน็ต เมื่อครบกำหนดเวลาที่ได้ตกลงกันไว้
- ควรส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรกทำหลยๆ อย่ง ร่วมกับการสอนให้เด็กมีวิธีจัดการกับความเครียดอย่งเหมาะสม และมีประสิทธิภพ

สิ่งที่ผู้ปกครอง “ไม่” ควรปฏิบัติ ได้แก่

1. เกี่ยวกับครอบครัว

- ละเลยกรทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทำยวมว่ง ที่ให้ควมสนุกสนนไม่แพ้กรใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่เด็กชอบ และสามารถร่วมกันทำกิจกรรมได้ทั้งครอบครัว
- เอาแต่บ่น แต่ไม่เคยเอจจริง การบ่นอย่งเดียวไม่เคยได้ผลในการทำให้เด็กเล่นอินเทอร์เน็ตน้อยลง แต่จะส่งผลให้เด็กรู้สึกต่อต้าน ไม่พอใจ และกระทบต่อควมสัมพันธ์ ผู้ปกครองจึงควรลดกรตำหนิ แต่เพิ่มควมเอจจริงเอจจตามกตึกทกที่ตั้งไว้
- ขัดแย้งกันเองระหว่างผู้ปกครอง ทำให้กรวางกตึกทกไม่เป็นไปในแนวทงเดียวกัน และไม่สามารถบังคับใช้ได้จริง โดยเด็กจะเลือกเข้าหฝ่ยที่ให้ประโยชน์กับเขมมากที่สุด และอจกลายเป็นปัญหควมสัมพันธ์ได้ ผู้ปกครองจึงควรตกลงกันให้ได้ก่อนการวางกตึกทก

2. เกี่ยวกับอินเทอร์เน็ต

- ซ้ออุปกรณ์ที่ใช้เชื่อมต้ออินเทอร์เน็ตให้ โดยที่ไม่ได้วางกตึกทกการใช้เสียก่อน

- **ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็ก** หลายครอบครัวอาจคิดว่า การที่让孩子ใช้คอมพิวเตอร์ที่บ้านหรือที่ร้านเกม นั้นปลอดภัย ไม่มีอันตราย ทำให้ผู้ปกครองมีเวลาส่วนตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นความคิดที่อาจก่อให้เกิดผลเสียตามมา
- **ใจอ่อน** เด็กที่ติดพันอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ตมักมีข้อต่อรองอยู่เสมอ ซึ่งหากผู้ปกครองขาดความเอาใจจริงและผ่อนผันให้ เด็กจะต่อรองเช่นนี้อีกในครั้งต่อไป ทำให้เด็กจะทำตามกติกาวางไว้ได้ยาก และจะเป็นผลเสียต่อการฝึกวินัยในระยะยาว
- **ไม่เสมอต้นเสมอปลาย** การเอาใจจริงเอาใจกับกติกาคู่แค่ชั่วคราว ด้วยความใจอ่อนหรือความไม่มีเวลาสุดท้ายแล้วจะทำให้กติกามีความหมายไม่สามารถกำกับดูแลเด็กได้

คำแนะนำที่ 4 แนวทางปฏิบัติของผู้ปกครอง เมื่อบุตรหลานติดอินเทอร์เน็ตแล้ว

1. การสื่อสารและสัมพันธ์ภาพ

- ควรตั้งสติและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกันให้ดี ไม่ใช่อารมณ์ หรือตำหนิเด็กด้วยถ้อยคำรุนแรง ไม่ควรกล่าวโทษเหมือนว่าเด็กได้ทำความผิดร้ายแรง และไม่ควรหักดิบการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กด้วยวิธีที่แข็งกร้าว

- ควรพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ต โดยเปิดการสนทนาด้วยคำพูดเชิงบวก เช่น “แม่เข้าใจว่าลูกจำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ต และแม่ก็เชื่อว่าอินเทอร์เน็ตมีประโยชน์หลายอย่าง ..แต่แม่เป็นห่วงว่าลูกจะใช้เวลากับมันมากเกินไป จนเกิดปัญหากับลูก...”
- สื่อสารกับเด็กให้ชัดเจนว่าผู้ปกครองไม่ได้ต่อต้านการใช้อินเทอร์เน็ต เพียงแต่ต้องการให้เด็กรับเอาอินเทอร์เน็ตเข้ามาเป็น **“ส่วนหนึ่งเล็กๆ”** ของชีวิตที่เขาควบคุมมันได้ ไม่ใช่รับเอาอินเทอร์เน็ตเข้ามาเป็น **“ทั้งหมดของชีวิต”** และปล่อยให้ควบคุมชีวิตเขา

2. การเลี้ยงดู

- ควรมีเวลากับครอบครัวมากขึ้น พาเด็กออกนอกบ้านเพื่อไปทำกิจกรรมที่ชอบทดแทน เพื่อสนับสนุนให้เด็กได้แสดงออก และแสดงความสามารถพิเศษ เช่น ดนตรี กีฬา ทำอาหาร งานฝีมือ เป็นต้น
- แนะนำให้จัดตั้งเครือข่ายผู้ปกครองในห้องเรียนของลูกหรือในชุมชน แล้วผลิตกันพาเด็กๆ ออกไปทำกิจกรรมสนุกสนาน ทำกาย หลังเลิกเรียนหรือในวันหยุด เช่น เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร ปลูกต้นไม้ เดินป่า ถ่ายรูป แข่งกีฬา เป็นต้น

- ผู้ปกครองควรร่วมมือกันในการแก้ปัญหา โดยใช้กฎเดียวกัน อย่างปัดให้เป็นภาระหรือความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง
- ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างของการมีงานอดิเรก การมีวินัยในตัวเอง และการจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม

3. การตั้งกติกากำหนดการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต

- ควรร่วมกับเด็กในการกำหนดกฎหรือกติกากำหนดการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งระยะเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสม คือไม่เกิน 1 ชั่วโมง ในวันธรรมดา และไม่เกิน 2 ชั่วโมงในวันหยุด และคอยให้คำชมเมื่อเด็กทำได้
- ควรฝึกให้เด็กมีวินัย รู้จักแบ่งเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต โดยอนุญาตให้เด็กใช้อินเทอร์เน็ตได้ต่อเมื่อรับผิดชอบทำกิจวัตรประจำวัน และงานบ้านที่ได้รับมอบหมายได้เสร็จเรียบร้อย ผู้ปกครองอาจพิจารณาการจำกัดการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต เพื่อจำกัดการใช้ของเด็ก เช่น การยกเลิกการใช้อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง (high-speed Internet) แล้วเปลี่ยนมาใช้ air card เพื่อการเช็คอีเมลและการทำงานเท่านั้น

4. เมื่อลูกติดอินเทอร์เน็ตรุนแรง

- ในรายที่มีปัญหาติดอินเทอร์เน็ตที่รุนแรงและเด็กต่อต้านอย่างมากในการเลิก ผู้ปกครองควรพยายามเข้าถึงลูกทำความเข้าใจสิ่งที่เด็กได้รับจากการใช้อินเทอร์เน็ต แสดงความสนใจในสิ่งที่เด็กกำลังสนใจโดยไม่ตำหนิ หากเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม หรืออันตราย ผู้ปกครองควรพยายามเบี่ยงเบน แนะนำเตือน และช่วยกันคิดทางเลือกอื่นๆ ที่เหมาะสมกว่า

หากทำทุกวิธีข้างต้นแล้วไม่ได้ผล ผู้ปกครองควรพาเด็กมาพบจิตแพทย์เด็ก เนื่องจากเด็กอาจมีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ลึกๆ เช่น เป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล สมาธิสั้น ฯลฯ เพื่อรับการวินิจฉัยและนำบำบัดรักษาต่อไป



รายนามผู้จัดทำ

คณะกรรมการผู้เขียนคำแนะนำ

รศ.นพ.ชาตวิทย์ พรนภดล
รศ.นพ.ศิริไชย หงษ์สงวนศรี
ผศ.นพ.ณัทรส พิทยรัตน์เสถียร
อ.นพ.ทรงภูมิ เบนญญากร
อ.นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์
พญ.โซธิตา กาวสุทธิไพศรี

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันสุขภาพเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

ผู้เชี่ยวชาญ

ศ.เกียรติคุณ พญ.สยามพร ศ.คลินิก พญ.วินิตดา
พญ.นัยนา ดร.มนทรวง
ผศ.ดร.วิมลทิพย์
นายอภิสิทธิ์
ดร.อมรวิชช
คุณสุรพันธ์
นายสมิทธิเดช
นางอภิรดี
พ.ต.ต.อนุศิษฏ์

ศิรินาวัน
ปิยะศิลป์
ณิษะนันท์
กสิณพั้ง
มุสิกพันธ์
ปรีติประสงค์
นาคกรรพ
เจริญทรัพย์
ทองซูม
วรอุไร
จงจิริงทรัพย์

พญ.ฉันทิสุดา
รศ.นพ.อดิศักดิ์
ผศ.พญ.บุญยิ่ง
ผศ.ดร.พรทิพย์
ดร.ปฐมาภรณ์
รศ.ศิริชัย
ผศ.ดร.อดิลา
ผศ.ดร.วรัชญ์
นางสาวศิริสุดา

พงศ์พันธุ์ผู้กาดิ
พลิตผลการพิมพ์
มานะบริบูรณ์
เย็นจะบก
ศรีพดุงธรรม
พงษ์วิชัย
พงษ์ศิษฐ์
ครุจิต
ลาดวิไล ณ ออยุธยา

สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยรามาธิบดี
กระทรวงวัฒนธรรม
กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับ
อาชญากรรมทางเทคโนโลยี
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคประชาชน

นายศุภาไชติ
นายสมบัติ
นางสุราทิพ
นายเชษฐา
นางศรีดา
นายชัยอนันต์
คุณชมพูนุท
คุณเทียนพร
คุณณัฐภา
นายพุฒิเมธ
นางกตฤตา
นายคมสัน
นางประภัสสร
นายลัทธสิทธิ์
นางมณี
นางศุภลักษณ์
นางสิวิกา
นางสมสมร
นางอารีย์
ด.ช.พีระวศุฒิ
นายเพชรพรมย์
นายธนายุทธ
นายวิศุทธิ์

مهليلแก้ว
บุญงามอนงค์
รัชยพงษ์
มันคง
ต้นกะอติพานิช
แก่นดี
กุชโร
วงหอม
อภิพงศ์กุล
อังคนานุชาติ
อานนท์วัฒนา
อานนท์วัฒนา
ประเสริฐเสรี
ประเสริฐเสรี
หวังสันติพร
ชินชูศิลป์
สิลภุสิทธิ์
ธรรมมบุญกุล
ยังให้พล
ยังให้พล
ประจวบลาภ
สิงห์เสนี
คณิตกุลเศรษฐ์

สมาคมไทยธุรกิจอิเล็กทรอนิกส์บัณฑิตแห่งผู้ประกอบการอุตสาหกรรมเกม
มูลนิธิกระจกเงา
มูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก
มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก
มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย
โรงเรียนนางประกอกรักวิทยา
โรงเรียนไพฑูริคศึกษา
โรงเรียนเทพลีลา
โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ
นันทกิจธรรมบำบัด สอนเด็กพิเศษ
ผู้ปกครอง
ผู้ปกครอง
ผู้ปกครอง
ผู้ปกครอง
ผู้ปกครอง
ผู้ปกครอง
ผู้ปกครอง
ผู้ปกครอง
ผู้ปกครอง
ผู้ปกครอง
เยาวชน
เยาวชน เครือข่ายยุวทัศน์กรุงเทพฯหนนคร
เยาวชน เครือข่ายยุวทัศน์กรุงเทพฯหนนคร
เยาวชน เครือข่ายยุวทัศน์กรุงเทพฯหนนคร

