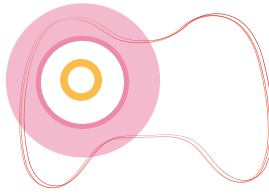




# คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

เรื่อง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์  
ของเด็กและวัยรุ่น



## คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง เรื่อง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น

### ผู้เขียน

รศ.นพ.ชาญวิทย์	พรนภดล
รศ.นพ.ศิริชัย	หงษ์สงวนศรี
ผศ.นพ.ณัทร	พิทยรัตน์เสถียร
อ.นพ.ทรงภูมิ	เบญญาการ
อ.นพ.คมสันต์	เกียรติรุ่งฤทธิ์
พญ.โซมิตา	ภาวสุทธิไพศรีฐ

ออกแบบปกและภาพประกอบในเล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 1

จัดพิมพ์โดย

สงวนลิขสิทธิ์ ©

สนใจนำไปเผยแพร่กรุณาติดต่อ :

โครงการความร่วมมือจัดทำเว็บไซต์ดูแลป้องกันเด็กติดเกม

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

2 ปรานนก แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

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

Website: [www.healthygamer.net](http://www.healthygamer.net)

E-mail: [healthygamer@gmail.com](mailto:healthygamer@gmail.com)

Facebook: [www.facebook.com/HealthyGamer](http://www.facebook.com/HealthyGamer)

น.ส.ปราณสุภรณ์ เชตุพล

กุมภาพันธ์ 2557 จำนวน 6,000 เล่ม

บริษัท มีเดียโซน พรินต์ติ้ง จำกัด

**Healthy  
Gamer**  
เกมสมดุล...ชีวิตสมดุล



# คำนำ

เทคโนโลยีสารสนเทศถูกพัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองการใช้ชีวิตและการทำงานของสังคมยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะเกมคอมพิวเตอร์และสื่อสังคมออนไลน์ก็กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของความบันเทิงในชีวิตประจำวันของคนเมือง นอกจากจะทำให้การติดต่อสื่อสารรวดเร็วทันอกทันใจ แล้วยังใช้เพื่อการเรียนรู้อย่างไม่จบสิ้น เป็นประโยชน์อย่างมากต่อชีวิตคนรุ่นใหม่

แต่ในทางตรงข้าม พบผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะปัญหาการติดเกม ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ พฤติกรรม อารมณ์ การเข้าสังคม ความรับผิดชอบ และการเรียนของเด็กและวัยรุ่น ผู้ซึ่งรู้ไม่เท่าทันผลกระทบดังกล่าว

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



(ศ.คลินิก พญ.วันิดา ปิยะศิลป์)  
ประธานชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย

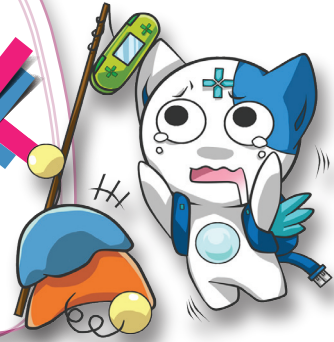
# สารบัญ

บทนำ	1
ผลกระทบด้านลบจากการเล่นเกม	2
สัญญาฉบับขี้การติดเกม	5
คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง	6
• คำแนะนำที่ 1 คำแนะนำทั่วไปสำหรับผู้ปกครอง ก่อนอนุญาตให้ลูกเล่นเกมคอมพิวเตอร์	6
• คำแนะนำที่ 2 แนวทางปฏิบัติของผู้ปกครอง เพื่อป้องกันไม่ให้นุตรหลานติดเกม กรณีที่อนุญาตให้เล่นเกมแล้ว	9
• คำแนะนำที่ 3 แนวทางปฏิบัติของผู้ปกครอง เมื่อนุตรหลานมีพฤติกรรมติดเกมแล้ว	11
รายนามผู้จัดทำ	14

## คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

...เรื่อง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ของเด็กและวัยรุ่น...



### บทนำ

**คำ**ว่า “เกมคอมพิวเตอร์” ในคำแนะนำนี้ หมายถึง โปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อการเล่น มีรูปแบบและกฎของการเล่น ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เล่นได้จากอุปกรณ์ต่างๆ ทั้งเกมที่เล่นจากเครื่องเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน และโทรศัพท์เคลื่อนที่ทั่วไป ทั้งที่ผ่านการเชื่อมต่อทางอินเทอร์เน็ตและไม่เชื่อมต่อทางอินเทอร์เน็ต

การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นกิจกรรมที่เด็กและวัยรุ่นนิยมมากในปัจจุบัน ผลสำรวจพบว่าเด็กและวัยรุ่นใช้เวลาเล่นเกมต่อวันเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า ทำให้เกมคอมพิวเตอร์ยุคนี้ทั้งสนุกสนานตื่นเต้น เสมือนจริง และการเพิ่ม

ขึ้นของจำนวนสมาร์ทโฟน ก็ทำให้โอกาสเข้าถึงเกมต่างๆ เพิ่มขึ้นมาก

ประโยชน์ของการเล่นเกมช่วยให้เพลิดเพลิน คลายเครียด และเสริมทักษะบางอย่าง เช่น การทำงานประสานระหว่างมือและตา ถ้าผู้เล่นเล่นเกมอย่างรู้ขอบเขต แต่ถ้าเล่นมากเกินไปก็อาจส่งผลกระทบต่อไม่ดีได้ ตั้งแต่เสียโอกาสที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่ออนาคต จนถึงก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ได้แก่ ปัญหาติดเกม ปัญหาอารมณ์ ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาการเรียน ปัญหาการเข้าสังคม และปัญหาสุขภาพ

คำแนะนำชุดนี้จึงถูกสร้างขึ้นเพื่อให้ผู้ปกครองรู้เท่าทันผลกระทบต่างๆ ที่เกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มากเกินไป และเป็นแนวทางเพื่อใช้ติดตามควบคุมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่นให้ปลอดภัย รวมทั้งรู้แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้น



## ผลกระทบด้านลบ จากการเล่นเกม

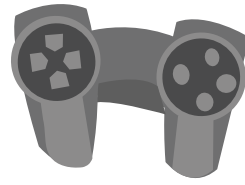
### ปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์

การศึกษาในประเทศไทยพบว่า ร้อยละ 10-15 ของเด็กและวัยรุ่นเล่นเกมมาก จนถึงขั้นมีปัญหาการติดเกม นั่นคือ คิดหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีความสุขเมื่อได้เล่นเกม ได้คะแนนหรือได้ระดับการเล่นสูงขึ้น แต่ก็ยังต้องการเอาชนะหรือเล่นให้มากขึ้นอีก จึงจะรู้สึกพอใจ จนใช้เวลาไปกับการเล่นเกมมากขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อถูกขัดขวางไม่ให้เล่นเกม ก็จะหงุดหงิดกระวนกระวาย เกิดความเครียด มีความรู้สึกอยากเล่นเกมตลอดเวลาเหมือนกับอาการอยากยาของผู้ที่ติดสารเสพติด ควบคุมการเล่นไม่ได้ ใช้เวลาเล่นเกมมากกว่าที่ตั้งใจไว้ และแม้จะรู้ว่าการเล่นเกมส่งผลเสียกับตน พยายามที่จะลดหรือเลิกเล่นเกม แต่ก็ไม่สามารถควบคุมให้หยุดได้ จนมีผลกระทบทั้งต่อการเรียน การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการเข้าสังคม รวมทั้งอาจมีปัญหาพฤติกรรมหลายอย่างต่อเนื่องมา เช่น โทกหนก ขโมย ก้าวร้าว หนีเรียน หนีออกจากบ้าน และติดการพนัน

ซึ่งจะเห็นได้ว่า การพิจารณาว่าเด็กและวัยรุ่นจะเข้าข่ายมีพฤติกรรมติดเกมหรือไม่ นั้น จะประเมินจากอาการข้างต้นเป็นหลัก โดยไม่ได้ใช้จำนวนชั่วโมงที่เด็กใช้เล่นเกมเป็นตัวบอกว่าผู้ใดติดเกม ส่วนผลของการติดเกมที่มีต่อสมองนั้น มีการศึกษาเรื่องนี้ในต่างประเทศมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งพบว่าการเล่นเกมมีผลกระทบต่อสมองแบบเดียวกับการติดพนัน และการติดสารเสพติด โดย**ผู้ชายมีความเสี่ยงในการติดเกมมากกว่าผู้หญิง** ผลนี้จะทำให้ผู้ที่ติดเกมเกิดอาการอยากเล่นเกมเหมือนกับผู้ที่ติดสารเสพติดมีอาการอยากเสพยาเสพติด โดยเฉพาะเวลาเข้าไปอยู่ในสถานที่หรือสถานการณ์ที่เคยเล่นเกม หรือเวลาที่เครียด

เด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมทุกคนมีโอกาสเสี่ยงที่จะติดเกมด้วยกันทั้งนั้น แต่เด็กที่มีโอกาสเสี่ยงมากกว่าคนอื่นๆ คือ เด็กที่มีปัญหาการเรียน ทำอะไรไม่ค่อยประสบความสำเร็จ ถูกตำหนิและดูว่าบ่อยๆ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง รวมถึงเด็กที่เป็นโรคทางจิตเวชบางอย่าง เช่น โรคสมาธิสั้น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวลเป็นต้น ครอบครัวของเด็กบางคนอาจมีความขัดแย้ง มีความรุนแรงในครอบครัว และไม่สามารถตามดูพฤติกรรมของเด็กได้ กลุ่มเพื่อนของเด็กก็มักเล่นเกมหรือมีปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ

ซึ่งผู้ปกครองสามารถประเมินความเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ของบุตรหลานของท่านได้ โดยการทำแบบทดสอบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม ได้ที่ [www.HealthyGamer.net](http://www.HealthyGamer.net) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินดูปัจจัยที่เป็นภูมิคุ้มกันการติดเกมในด้านต่างๆ ทั้งปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู ปัจจัยเกี่ยวกับเพื่อน และปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม



### พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง

เกมที่มีความรุนแรง หมายถึง เกมที่มีฉากการใช้ความรุนแรงอาจ มีฉากต่อสู้ ใช้อาวุธ มีเลือดและความตาย รวมถึงมีภาษาก้าวร้าว หยาดคาย และฉากเกี่ยวกับเพศที่รุนแรง

การศึกษาจำนวนมากยืนยันว่า การเล่นเกมที่รุนแรงทำให้เด็กและวัยรุ่นชินชาต่อความรุนแรง และมีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความอยากช่วยเหลือผู้อื่นลดลง



## ผลกระทบต่อสมองและเชาวน์ปัญญา

จริงอยู่ที่เกมบางประเภทช่วยในการฝึกคิดวิเคราะห์ แต่การที่เด็กเล่นเกมเป็นเวลานานๆ ก็จะทำให้เด็กขาดโอกาสในการฝึกทักษะที่จำเป็นต่อชีวิตด้านอื่นเสียเวลาสำหรับการค้นหาความรู้เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาไปกับการเล่นเกม เด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมเป็นเวลานานๆ ส่วนใหญ่จึงมีผลการเรียนลดลงอย่างชัดเจน

ทั้งนี้การฝึกคิดแก้ปัญหา ไม่จำเป็นต้องได้จากการเล่นเกมเท่านั้น แต่สามารถเรียนรู้ได้จากกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน เด็กก็ต้องคิดวางแผนว่าจะต้องมีอุปกรณ์อะไรบ้างควรเริ่มกวาดหรือถูจากส่วนไหนของห้องก่อน จึงจะทำให้ห้องทั้งห้องสะอาด ไม่เสียเวลา เป็นต้น

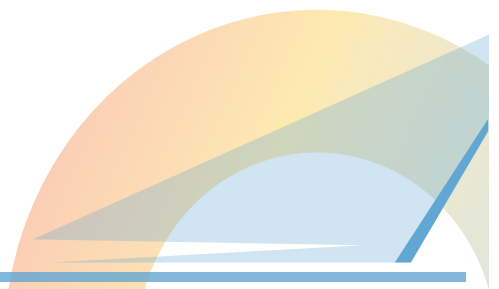
## ผลกระทบต่อด้านสังคม และครอบครัว

การเล่นเกมคอมพิวเตอร์นั้น เล่นได้ด้วยตัวคนเดียว ถึงแม้ว่าปัจจุบันจะมีสังคมออนไลน์ไว้เล่นเกมด้วยกัน แต่ความสัมพันธ์ก็ต่างจากสังคมจริง จึงพบว่าเด็กที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์มากๆ จะเข้าสังคมลดลง และมีความสัมพันธ์ในครอบครัวแยกลง

## ผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย

เด็กที่เล่นเกมเป็นเวลานาน ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหว จนเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย บางคนกลายเป็นโรคอ้วน ในขณะที่บางคนอาจขาดสารอาหาร เพราะหมกมุ่นกับการเล่นเกมจนไม่สนใจการรับประทานอาหาร สัมดุลสุขภาพจนทำให้ทรุดโทรม

เด็กที่เล่นเกมนานๆ มักมีอาการปวดที่หาสาเหตุไม่ได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดท้อง บางคนอาจปวดข้อจากการอักเสบไปจนถึงอาการนิ้วล็อก เป็นต้น นอกจากนี้ การนั่งอยู่กับที่เฉยๆ นานๆ อาจทำให้เกิดลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือดส่วนต่างๆ ได้ ที่พบบ่อยคือ ลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำที่ขา ทำให้การไหลเวียนของเลือดที่อวัยวะนั้นๆ ผิดปกติ ส่งผลให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตล้มเหลว ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในผู้ที่เล่นเกมติดต่อกันเป็นเวลานานๆ







## สัญญาณบ่งชี้การติดเกม

### สัญญาณบ่งชี้ว่าเด็กและวัยรุ่นอาจมีปัญหาติดเกม ได้แก่

1. หมกมุ่นกับการเล่นเกมมาก เวลาว่างส่วนใหญ่หมดไปกับการเล่นเกม ไม่สนใจหรือเลิกทำกิจกรรมที่เคยชอบ
2. ควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดไม่ได้ ใช้เวลาในการเล่นเกมนานติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง หรือเล่นนานขึ้นเรื่อยๆ จากเดิมไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายๆ ชั่วโมงต่อวัน
3. ถ้าถูกบังคับให้เลิกเล่น จะต่อต้าน หงุดหงิด ไม่พอใจอย่างรุนแรง บางคนถึงขั้นก้าวร้าว เวลาไม่ได้เล่นเกม
4. เล่นเกมจนมีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ออดนอน รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ฯลฯ
5. ละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือกิจวัตรประจำวัน เช่น ไม่สนใจการเรียน หนีเรียน หรือแอบหนีออกจากบ้านเพื่อไปเล่นเกม การเรียนตก ไม่เข้าสังคม เสียสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง ฯลฯ
6. พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ดื้อ ต่อต้าน แยกตัว เก็บตัว พูดจาหยาบคาย โทกหก ลักขโมย (เพื่อนำเงินไปเล่นเกม) ฯลฯ

ผู้ปกครองสามารถทำ แบบทดสอบการติดเกม แบบออนไลน์ได้ที่  
[www.healthygamer.net](http://www.healthygamer.net)  
เพื่อตรวจสอบว่าบุตรหลานของท่านเข้าข่ายติดเกมหรือไม่



## คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

คำแนะนำที่ 1 แนะนำทั่วไป  
สำหรับผู้ปกครองก่อนอนุญาต  
ให้ลูกเล่นเกมคอมพิวเตอร์

### 1. อายุที่เหมาะสมในการเล่นเกม

- ไม่แนะนำให้เด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี เล่นเกมคอมพิวเตอร์ทุกชนิด
- อนุญาตให้เด็กอายุ 3-6 ปี เล่นเกมได้ เฉพาะเกมที่เล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ หรือเกมการศึกษาเท่านั้น โดยต้องมีผู้ปกครองควบคุม
- อนุญาตให้เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์อื่นๆ ที่นอกเหนือจากเกมการศึกษาได้ เมื่ออายุมากกว่า 6 ปี และต้องเป็นเกมคอมพิวเตอร์ที่ถูกกำหนดไว้สำหรับเด็กแต่ละวัยเท่านั้น

ในวัยเด็กเล็ก (6-10 ปี)

- ควรเลือกเกมที่ไม่รุนแรง หรือรุนแรงเพียงเล็กน้อย เช่น เกมกีฬาที่ไม่ใช่การต่อสู้ เกมการจับ และใช้ภาษาสุภาพ

ในวัยเด็กโต (10-13 ปี)

- อาจเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีฉากต่อสู้เล็กน้อยภายในเกม และมีภาษาที่ซับซ้อนขึ้น แต่ไม่ควรมีฉากความรุนแรง

ในวัยรุ่น (อายุ 13 ปีขึ้นไป)

- วัยรุ่นอาจสนใจเกมที่มีการต่อสู้และความรุนแรงที่มากขึ้น แต่ไม่ควรมีความรุนแรงที่มากเกินไป เช่น ฉากนองเลือด และควรระวังเกมที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสม เช่น เรื่องเพศ ยาเสพติด คำหยาบคาย หรือเนื้อหาที่ยุยงให้กระทำผิด



## 2. เวลาและความรับผิดชอบ

- ควรติดตามและเรียนรู้ให้เท่าทันเกมที่เด็กนิยมเล่น โดยฟังระลึกว่าเกมทุกเกมทำให้ติดได้
- ไม่แนะนำ让孩子เล่นเกมคอมพิวเตอร์รวมมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ในวันธรรมดา และ 2 ชั่วโมงต่อวัน ในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์
- ไม่แนะนำ让孩子เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง
- ไม่แนะนำ让孩子เล่นเกมคอมพิวเตอร์ในช่วง 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เนื่องจากการเล่นเกมจะมีผลรบกวนการนอน

การเล่นเกมนานกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุด >> จะมีความเสี่ยงต่อการติดเกมเพิ่มขึ้น **2.5** เท่า

การเล่นเกมนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันในวันธรรมดา >> จะมีความเสี่ยงต่อการติดเกมเพิ่มขึ้น **1.8** เท่า

## 3. กิจกรรม

- สนับสนุนให้เด็กและวัยรุ่นมีงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และดีต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี การทำกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ
- การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กต้องไม่รบกวนการทำหน้าที่ที่สำคัญ เช่น การทำการบ้าน การช่วยทำงานบ้านต่างๆ และการออกกำลังกาย
- ไม่ควรอนุญาตให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ในขณะที่ทำกิจกรรมอย่างอื่น โดยเฉพาะระหว่างการเดินทางบนทางสาธารณะ



## 4. จำกัดการเข้าถึง

- แนะนำให้วางอุปกรณ์สำหรับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในพื้นที่ส่วนกลางของบ้าน ไม่แนะนำให้เด็กมีไว้ในห้องนอนหรือห้องส่วนตัวที่ปิดมิดชิด
- ใส่รหัสผ่าน (password) ในอุปกรณ์ที่สามารถใช้เล่นเกมได้ทุกชนิดและควรเปลี่ยนรหัสผ่านบ่อยๆ บอกรหัสผ่านกับเด็กเมื่อเด็กทำการบ้าน หรืองานที่ได้รับมอบหมายเรียบร้อยแล้ว
- พยายามจำกัดจำนวนอุปกรณ์ในบ้านที่สามารถใช้เล่นเกมได้ทุกชนิดให้มีน้อยชิ้นที่สุด
- แนะนำให้ใช้โปรแกรมติดตามการใช้อินเทอร์เน็ต หรือการเล่นเกมของเด็ก เพื่อควบคุมเวลาที่ใช้ในการเล่น เช่น ICT housekeeper ของกระทรวง ICT โปรแกรม Gamer Guard ของกระทรวงวัฒนธรรม

## 5. ความปลอดภัย

- ควรแนะนำแนวทางการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย เช่น ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวต่างๆ ไม่ควรนัดพบกับคนที่รู้จักผ่านการเล่นเกมออนไลน์ และต้องบอกผู้ปกครองถ้าถูกข่มขู่คุกคามหรือพบเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจ
- ควรรู้จักสถานที่ที่เด็กออกไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์นอกบ้าน และควรมีการตรวจสอบและเฝ้าติดตามระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
- ควรติดตามเรื่องการใช้จ่ายเงินของเด็กในการเล่นเกมนั้น เนื่องจากบางเกมมีการจูงใจให้มีการซื้อขายสิ่งของภายในเกมด้วยเงินจริง



คำแนะนำที่ 2 แนวทางปฏิบัติของ  
ผู้ปกครองเพื่อป้องกันไม่ให้บุตรหลาน  
ติดเกม กรณีที่อนุญาตให้เล่นเกมแล้ว

สิ่งที่ผู้ปกครองต้องปฏิบัติ ได้แก่

## 1. ครอบครัวเข้มแข็ง/ สร้างเครือข่ายผู้ปกครอง

- ให้ความรัก ความอบอุ่น และเวลาที่มีคุณภาพกับเด็ก เพื่อเป็นเกราะป้องกันการติดเกมของเด็กและวัยรุ่น ผู้ปกครองควรแบ่งเวลา เพื่อใช้ร่วมกับคนในครอบครัวและสนับสนุนกิจกรรมอื่นที่เด็กสนใจ
- หาโอกาสทำความรู้จักกับเพื่อนและครอบครัวของเพื่อนลูก เพื่อสร้างเครือข่ายผู้ปกครองในการพาเด็กทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เช่น กีฬา กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมจิตอาสา

## 2. การตั้งกติกา

- ควรกำหนดระยะเวลาการเล่นเกมนของเด็ก โดยตกลงเป็นกฎกติการ่วมกันกับเด็กก่อน เพื่อระบุวัน เวลา จำนวน ชั่วโมงของการเล่นเกมแต่ละครั้ง กำหนดหน้าที่ที่เด็กต้องรับผิดชอบก่อนการเล่นเกมน กำหนดการลงโทษหากเด็กไม่สามารถทำตามกติกาได้ (ซึ่งแนะนำให้ใช้วิธีงดเกม หรือลดเวลาในการเล่นเกมน ในครั้งต่อไป) เพราะการกำหนดกติกาหลังจากเด็กติดเกมแล้วเป็นเรื่องยาก
- ควรจำกัดจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้เล่นเกม คอมพิวเตอร์ และควรติดตั้งโปรแกรมที่ควบคุมเวลาและเนื้อหาการเล่นเกมน คอมพิวเตอร์ของเด็กไว้ รวมทั้งใส่รหัสผ่านไว้ในอุปกรณ์ทุกชิ้น
- ครอบครัวควรมีแนวทางเดียวกันในการเลี้ยงดู เพื่อให้เด็กเชื่อฟังและไม่สับสน และต้องสม่ำเสมอและเอาจริงกับกติกาในบ้าน



### 3. คุณลักษณะที่เด็กควรมี

- **ควรสอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลา และมีวินัยในการใช้เงิน** ร่วมกับมอบหมายงานบ้านให้เด็กรับผิดชอบตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเป็นการฝึกให้เด็กมีวินัย รู้จักควบคุมตัวเอง
- **ส่งเสริมให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem)** โดยการมองหาและดึงจุดดีของเด็กขึ้นมาชื่นชม และส่งเสริมสิ่งที่เด็กทำได้ โดยไม่จำกัดเฉพาะเรื่องการเรียน เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ และหาโอกาสพัฒนาเด็ก เพื่อให้เด็กภาคภูมิใจ ซึ่งจะเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันในการติดเกมได้นอกจากนี้ ผู้ปกครองควรแสดงความชื่นชม เด็กเมื่อเด็กทำตามกติกา รักษาเวลา รู้หน้าที่ รู้จักความรับผิดชอบ เลิกเล่นเกมเมื่อครบกำหนดเวลาที่ได้ตกลงกันได้
- **ควรส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรกทำหลายๆ อย่าง** ร่วมกับการสอนให้เด็กมีวิธีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

เด็กที่ถูกฝึกให้มีความรับผิดชอบและระเบียบวินัย จะมีความเสี่ยงในการติดเกมลดลง 3 เท่า

สิ่งที่ผู้ปกครอง “ไม่” ควรปฏิบัติ ได้แก่

#### 1. เกี่ยวกับครอบครัว

- **ละเลยการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว** ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมยามว่างที่ให้ความสนุกสนานไม่แพ้การเล่น เกม ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่เด็กชอบ และสามารถร่วมกันทำกิจกรรมได้ทั้งครอบครัว
- **เอาแต่บ่น แต่ไม่เคยเอาจริง** การบ่นอย่างเดียวไม่เคยได้ผลในการทำให้เด็กเล่นเกม น้อยลง แต่จะส่งผลให้เด็กรู้สึกต่อต้าน ไม่พอใจ และกระทบต่อความสัมพันธ์ ผู้ปกครองจึงควรลดการทำหน้าที่ แต่เพิ่มความเอาใจจริงเอาใจตามกติกาที่ตั้งไว้
- **ขัดแย้งกันเองระหว่างผู้ปกครอง** ความขัดแย้งจะทำให้การวางกติกาไม่เป็นไปในแนวทางเดียวกัน ทำให้ไม่สามารถบังคับใช้ได้จริง โดยเด็กจะเลือกเข้าหาฝ่ายที่ทำให้ประโยชน์กับเขามากที่สุด และอาจกลายเป็นปัญหาความสัมพันธ์ได้ ผู้ปกครองจึงควรตกลงกันให้ได้ก่อนการวางกติกา

## 2. เกี่ยวกับเกม

- **ซื้ออุปกรณ์การเล่นเกมที่** ก่อนที่จะมีการตั้งกติกาการเล่น
- **ใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็ก** หลายครอบครัวอาจคิดว่าการเล่นเกมที่บ้านหรือที่ร้านนั้นปลอดภัย ไม่มีอันตราย ทำให้ผู้ปกครองได้มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น ซึ่งเป็นความคิดที่อาจก่อให้เกิดผลเสียตามมา
- **ใจอ่อน** เด็กที่ติดพันอยู่กับการเล่นเกม มักมีข้อต่อรองอยู่เสมอ ซึ่งหากผู้ปกครองขาดความเอาใจจริงและพ่อนผันให้ เด็กจะต่อรองเช่นนี้อีกในครั้งต่อไป ทำให้เด็กจะทำตามกติกาที่วางไว้ได้ยาก และจะมีผลเสียต่อการฝึกวินัยในระยะยาว
- **ไม่เสมอต้นเสมอปลาย** การเอาใจจริงเอาใจกับกติกาแค่ชั่วคราวชั่วคราว ด้วยความใจอ่อนหรือความไม่มีเวลา สุดท้ายแล้วจะทำให้กติกาไม่มีความหมาย และไม่สามารถกำกับดูแลเด็กได้



คำแนะนำที่ 3 แนวทางปฏิบัติของผู้ปกครอง เมื่อบุตรหลานมีพฤติกรรมติดเกมแล้ว

### 1. การสื่อสารและสัมพันธ์ภาพ

- ตั้งสติและรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวให้ดี ไม่ใช้อารมณ์ ไม่ตำหนิหรือว่ากล่าวรุนแรง ไม่ควรกล่าวโทษเด็กเหมือนกับทำความผิดร้ายแรง และไม่ควรถักดิบการเล่นของเด็กด้วยวิธีที่แข็งกร้าว
- พุดคุยกับเด็กเกี่ยวกับปัญหาการเล่นเกม โดยเปิดการสนทนาด้วยคำพูดเชิงบวก เช่น “พ่อเข้าใจว่าลูกชอบเล่นเกมมาก และพ่อก็เชื่อว่าเกมให้อะไรดีๆ กับลูกหลายอย่าง...แต่พ่อเป็นห่วงว่าลูกจะใช้เวลากับมันมากเกินไปจนเกิดปัญหากับลูก...”
- ปลุกฝังทัศนคติในการเล่นเกมที่ **“เกมสมดุล...ชีวิตสมดุล”** หมายถึง ถ้าเด็กสามารถจัดสรรเวลาการเล่นเกมได้อย่างสมดุลโดยไม่ละเลยกิจกรรมอื่นๆ ที่สำคัญในชีวิตของเขา เขาจะมีชีวิตที่สมดุล



- สื่อสารกับเด็กให้ชัดเจนว่า ผู้ปกครองไม่ได้ต่อต้านการเล่น เกม เพียงแต่ให้เด็กรับเอาเกมเข้ามาเป็น **“ส่วนหนึ่งเล็กๆ”** ของชีวิตที่ควบคุมได้ ไม่ให้เป็น **“ทั้งหมดของชีวิต”** และปล่อยให้เกมควบคุมชีวิตเด็ก

## 2. การเลี้ยงดู

- ควรมีเวลากับครอบครัวมากขึ้น พาเด็กออกนอกบ้านเพื่อไปทำกิจกรรมที่ชอบทดแทน เพื่อสนับสนุนให้เด็กได้แสดงออก และแสดงความสามารถพิเศษ เช่น ดนตรี กีฬา ทำอาหาร งานฝีมือ เป็นต้น
- แนะนำให้จัดตั้งเครือข่ายผู้ปกครองในห้องเรียนของลูกหรือในชุมชน แล้วผลิตกันพาเด็กๆ ออกไปทำกิจกรรม สนุกสนาน ทำกาย หลังเลิกเรียน หรือในวันหยุด เช่น เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร ปลูกต้นไม้ เดินป่า ถ่ายรูป แข่งกีฬา เป็นต้น
- ผู้ปกครองควรร่วมมือกันในการแก้ปัญหา โดยใช้กติกาเดียวกัน อย่าเปิดให้เป็นภาระหรือความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง
- ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างของการมีงานอดิเรก การมีวินัยในตัวเอง และการจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม

## 3. การตั้งกติกากและการจำกัดการเข้าถึงเกม

- ร่วมกับเด็กในการกำหนดเวลาเล่น เกม เวลาการเล่นที่เหมาะสม คือ ไม่เกิน 1 ชั่วโมงในวันธรรมดา และไม่เกิน 2 ชั่วโมงในวันหยุด และคอยให้คำชมเมื่อเด็กทำได้
- ฝึกให้เด็กมีวินัย รู้จักแบ่งเวลาในการเล่น เกม โดยอนุญาตให้เด็กเล่นเกมได้ต่อเมื่อรับผิดชอบทำกิจกรรมประจำวัน และงานบ้านที่ได้รับมอบหมายได้เสร็จเรียบร้อยแล้ว
- ผู้ปกครองอาจพิจารณาการจำกัดการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต เพื่อจำกัดการเล่น เกมออนไลน์ของเด็ก เช่น การยกเลิกการใช้อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง แล้วเปลี่ยนมาใช้ air card เพื่อการเช็คอีเมลและการทำงานเท่านั้น



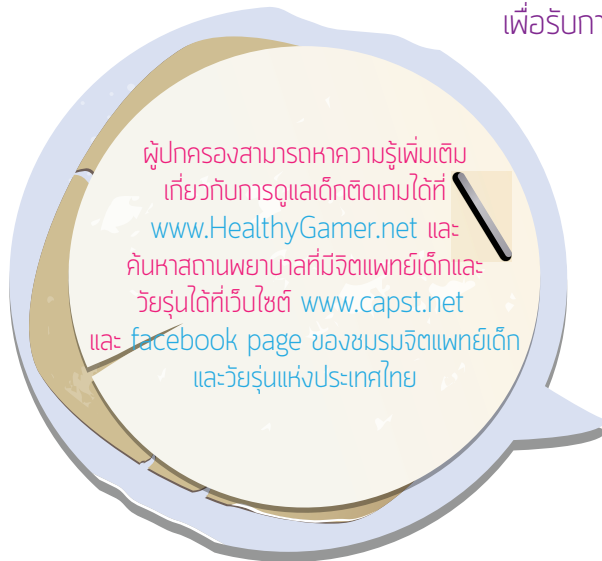
## 4. ทำอย่างไรก่อนพาลูกไปพบแพทย์

- ในรายที่มีปัญหาติดเกมที่รุนแรงและเด็กต่อต้านอย่างมากในการเลิก ผู้ปกครองควรพยายามเข้าถึงลูก ทำความรู้จักโลกของเกมของเด็กชอบ แสดงความสนใจในสิ่งที่เด็กเล่นโดยไม่ตำหนิ หากเห็นว่าเป็นเกมที่ไม่เหมาะสม ควรพยายามเบี่ยงเบนให้เด็กมาสนใจเกมอื่นที่มีส่วนดีดึงเอาส่วนดีของเกมมาสอนลูก เช่น เกมสร้างเมือง เกมวางแผนต่างๆ เกมที่มีบทบาทสมมติเพื่อฝึกทักษะทางสังคม เป็นต้น

- ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็น ขอเพียงมีเวลาอยู่ใกล้และติดตามการเล่นของเด็กทำความเข้าใจและศึกษาหาข้อมูลเนื้อหาของเกม เพื่อจะได้พูดคุยด้วยภาษาเดียวกันกับเด็ก เมื่อความสัมพันธ์เริ่มดีขึ้น จึงค่อยๆ ดึงให้เด็กหันมาสนใจในกิจกรรมอื่น ที่ละเล็กละน้อย

หากทำทุกวิธีข้างต้นแล้วไม่ได้ผล

ผู้ปกครองควรพาลูกมาพบจิตแพทย์เด็ก เนื่องจากเด็กอาจมีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ลึกๆ เช่น เป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล สมาธิสั้น ฯลฯ เพื่อรับการวินิจฉัยและบำบัดรักษาต่อไป



## รายนามผู้จัดทำ

### คณะกรรมการผู้เขียนคำแนะนำ

รศ.นพ.ชาตวิทย์ รศ.นพ.ศิริไชย ผศ.นพ.ฉัตร อ.นพ.ทรงภูมิ อ.นพ.คมสันต์ พญ.โซธิตา	พรนภดล หงษ์สงวนศรี พิทยรัตน์เสถียร เบญญากร เกียรติรุ่งฤทธิ์ ภาวสุทธิไพศรี
--	--

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันสุขภาพเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

### ผู้เชี่ยวชาญ

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

ศิรินาวัน  
ปิยะศิลป์  
ณิษะนันท์  
กสิณพั้ง  
มุสิกพันธ์  
ปรีติประสงค์  
นาคกรรพ  
เจริญทรัพย์  
ทองซูม  
วรอุไร  
จงจิ่งทรัพย์

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

พงศ์พันธุ์ผู้ภักดี  
พลิตผลการพิมพ์  
มานะบริบูรณ์  
เย็นจะบก  
ศรีพดุงธรรม  
พงษ์วิชัย  
พงษ์ศิลา  
ครุจิต  
ลาดวิไล ณ อุษรยา

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

## ภาคประชาชน

นายศุภาโชค  
นายสมบัติ  
นางสุธาทิพ  
นายเชษฐา  
นางศรีดา  
นายชัยอนันต์  
คุณชมพูนุท  
คุณเทียนพร  
คุณณัฐภา  
นายพุฒิเมธ  
นางกฤตยา  
นายคมสัน  
นางประภัสสร  
นายลักธสิทธิ์  
นางมณี  
นางศุภลักษณ์  
นางสิวิกา  
นางสมสมร  
นางอารีย์  
ณ.พีระวศุณี  
นายเพชรพรมย์  
นายธนายุทธ  
นายวิศุทธิ์

มะหลีแก้ว  
บุญงามอนงค์  
รัชยพงษ์  
มันคง  
ต้นทะอิลพานิช  
แก่นดี  
กุชโร  
วงหอม  
อภิพงศ์กุล  
อังคนานุชาติ  
อานนทวิชนา  
อานนทวิชนา  
ประเสริฐเสรี  
ประเสริฐเสรี  
หวังสันติพร  
ชินชูศิลป์  
สิลลสิทธิ์  
ธรรมมนุญกุล  
ยังให้ผล  
ยังให้ผล  
ประจวบลาภ  
สิงห์เสณี  
คณิตกุลเศรษฐ์

สมาคมไทยธุรกิจอิเล็กทรอนิกส์แห่งประเทศไทยผู้ประกอบกิจการอุตสาหกรรมเกม  
มูลนิธิกระจกเงา  
มูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก  
มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก  
มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย  
โรงเรียนบางประกอกวิทยาคม  
โรงเรียนไพฑูริย์ศึกษา  
โรงเรียนเทพสิลา  
โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ  
นิตยสารฉบับดี สอนเด็กพิเศษ  
ผู้ปกครอง  
ผู้ปกครอง  
ผู้ปกครอง  
ผู้ปกครอง  
ผู้ปกครอง  
ผู้ปกครอง  
ผู้ปกครอง  
ผู้ปกครอง  
ผู้ปกครอง  
ผู้ปกครอง  
เยาวชน  
เยาวชน เครือข่ายยุวทัศน์กรุงเทพมหานคร  
เยาวชน เครือข่ายยุวทัศน์กรุงเทพมหานคร  
เยาวชน เครือข่ายยุวทัศน์กรุงเทพมหานคร

