

# ลูกติดจอ ทำไงดี



แล้วพบกับกูรีโอกิดส์ทั้ง 5 สาขา ทั่วประเทศ สาขาขอนแก่น | สาขาอุดรธานี | สาขาอุบลราชธานี | สาขาโคราช | สาขาชลบุรี

สมัยนี้เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตเรามากขึ้น เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ตต่าง ๆ หากไม่ระมัดระวัง ลูกอาจจะติดโทรศัพท์มือถือจนลืม สนใจสิ่งรอบข้าง เสี่ยงต่อพัฒนาการด้านการสื่อสาร เสี่ยง สมาธิสั้น ผู้ปกครองจึงควรมีเทคนิค วิธีแก้เด็กติดจอ เพื่อดูแลไม่让孩子 ติดหน้าจอมือถือมากเกินไป

### กฎเป็นกฎ อย่าใจอ่อน

เมื่อหมดเวลา ตามข้อตกลงแล้ว กฎก็ควรเป็นกฎ ไม่มีการขอต่เวลา พ่อแม่ยุคดิจิทัลต้องยึดตามข้อตกลงที่คุยกันไว้ตั้งแต่แรก ถ้าไม่ทำตามก็ต้องมีท่าทีบางอย่าง ให้เขาเข้าใจว่าพ่อแม่อาจจริง ลูกอาจจะมีหงุดหงิดบ้าง แต่ถ้าเราหัดจนเป็นนิสัย ลูกก็จะมีระเบียบวินัยขึ้นเอง

### กำหนดเวลาเล่นไม่เกินวันละ 2 ชม.

เพื่อเป็นการฝึกระเบียบวินัยให้กับลูกน้อย ผู้ปกครองควรกำหนดเวลาเล่นให้ชัดเจน โดยปกติ แล้ว ควรให้ได้ แค่วันละ 1 ชั่วโมง และในวันหยุด วันละไม่เกิน 2 ชั่วโมง

### พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี

หากต้องควบคุมพฤติกรรมของลูกน้อย พ่อแม่ก็ควรจะต้องมีวินัยและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกเสียก่อน นอกจาก จะได้แสดงให้เห็นแล้ว การที่พ่อแม่วางโทรศัพท์มือถือลง ก็จะทำให้มีเวลาไปดูแลลูกมากขึ้นด้วย

### ให้เล่นได้ แต่อย่าให้เป็นเจ้าของ

การให้ลูกเล่นโทรศัพท์มือถือ ไม่ควรให้ลูกเป็นเจ้าของโทรศัพท์เครื่องนั้นเด็ดขาด เพราะถ้าหากลูกเริ่มรู้สึกว่าเป็นเจ้าของสิ่งนั้นแล้ว เขามักจะโหมเวลาพ่อแม่สั่งให้หยุดเล่น จนทำให้ไม่สามารถควบคุมการใช้งานของลูกได้เลย

### หากิจกรรมอื่นทำร่วมกัน

ให้ลองหากิจกรรมอื่นทำร่วมกันในครอบครัว เช่น เทียวข้างนอกบ้าน ไปออกกำลังกายด้วยกัน หรือลองสังเกตจากเกมที่ลูกเล่น แล้วหากิจกรรมที่ใกล้เคียงกับเกมมาเล่นกับลูกแทน เพื่อให้ลูกออกมาสนใจโลกแห่งความเป็นจริงมากขึ้น

## อย่าปล่อยให้ลูกเล่นมือถือคนเดียว

เวลาให้ลูกเล่นโทรศัพท์มือถือ อย่าคิดแต่จะให้ลูกเล่นเพื่อ ให้ลูกอยู่นิ่ง ๆ หรือหยุดร้องไห้เท่านั้น ผู้ปกครองควรคอยดูว่าเขาลเล่นอะไร มีความเหมาะสมมั้ย อธิบายและให้คำแนะนำกับลูกระหว่างเล่นด้วยจะได้เป็นการเสริมพัฒนาการและเรียนรู้ไปในตัว เพราะเด็กเล็กไม่สามารถแยกแยะได้ว่า สิ่งไหนควรทำหรือไม่ควรทำ ป้องกันการเกิดพฤติกรรม เสียนแบบ ที่อาจกลายเป็นปัญหาในอนาคตได้