



# ดูได้ ดูดี

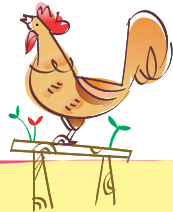
คู่มือสำมะโนประจำบ้าน เพื่อการเลือกชมรายการโทรทัศน์

## ‘ฉบับครอบครัว’



ช่วยดูโดย...

เครือข่ายครอบครัวเผ่ากระวังและสร้างสรรคดีสี่



เรียบเรียง: รัตมี มณีเฑียร

พิมพ์ครั้งที่ 2: ตุลาคม 2552

จำนวน: 10,000 เล่ม

ภาพประกอบ: สุจิตรา ชุ่มทาร์พไพศาล มิถ บำรุงสงวน

รูปเล่ม/ออกแบบปก: สำนักพิมพ์ ปิงโต ฟันลิซซิ่ง

ขอบคุนพิเศษ: อาจารย์อภิชาติ พิธีประสงค์

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ขอบคุนพิเศษ: พญ.พรฉนพิมล หล่อตระกูล

ผู้อำนวยการสถาบันฯ ชานุกูล

จัดพิมพ์และเผยแพร่: เครือข่ายครอบครัวเผ่ากระวังและสร้างสรรคดีสี่

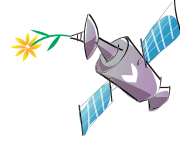
สนับสนุนโดย



แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (สสย.)



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



# ทำไม ต้องเลือก?

**ที่ผ่านมา** เครื่องข่ายเฝ้าระวังและสร้างสรรค์สื่อได้ทำการศึกษา เรียนรู้ และผลักดันให้เกิดการจัดระดับความเหมาะสมของรายการโทรทัศน์ (rating) โดยทำพื้นที่น่านำร่องเฝ้าระวังและสร้างสรรค์สื่อ (ห้องทดลองจัด rating) เพื่อสอบถามความคิดเห็นของครอบครัวทั่วไปที่มีต่อการจัดระดับความเหมาะสมของรายการโทรทัศน์ รวมทั้งเรียนรู้พฤติกรรมมารับชมรายการโทรทัศน์ของกลุ่มครอบครัวที่ทำกิจกรรมกับทางเครือข่ายฯ พบว่า หลายครอบครัวตั้งคำถามเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างน่าคิด อาทิ

- การจัดระดับความเหมาะสมของรายการโทรทัศน์เป็นเรื่องที่ดี แต่จะเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรละ
- ถ้ารู้ว่ารายการแบบไหนไม่เหมาะสม แล้วทำไมผู้เกี่ยวข้องยังไม่ปล่อยให้ออกอากาศอยู่ได้
- รัฐบาลควรจัดการไปเลย ไม่เห็นจะต้องเป็นภาระให้พ่อแม่ยุ่งยาก

- มีครอบครัวเป็นจำนวนมากที่ยังไม่เข้าใจว่ารายการโทรทัศน์ที่ไม่เหมาะสมจะมีผลอะไรนักหนาต่อลูกหลาน (เพราะผลกระทบยังไม่เกิดในทันที) ดังนั้น ครอบครัวส่วนใหญ่จึงยังคงปล่อยให้เด็ก ๆ ดูโทรทัศน์คนเดียว หรือบ่อยครั้งผู้ใหญ่เองก็ไม่รู้จะแนะนำหรือคัดเลือกรายการให้เด็ก ๆ ได้อย่างไร ฯลฯ

**นี่คือ**ที่มาว่าทำไมเราจึงต้องจัดทำคู่มือและแบบประเมินการคัดเลือกรายการโทรทัศน์ที่เหมาะสมสำหรับครอบครัวไว้ประจำบ้าน ก็เพื่อเป็นตัวช่วยสำหรับครอบครัวในการคัดเลือกรายการโทรทัศน์ที่เหมาะสมให้เด็ก ๆ นั่นเอง





## คุยก่อนเลือก



**เดี๋ยวนี้** โทรทัศน์ราคาไม่แพงเหมือนก่อน แคมติดตั้งก็ง่าย จึงกลายเป็นสื่ออันดับต้น ๆ ที่มีผู้นิยมบริโภคมากที่สุด บางบ้านมีโทรทัศน์ ตั้งในทุกห้องก็ว่าได้ แต่ก่อนดิฉันก็คิดคล้าย ๆ พ่อแม่ผู้ปกครองทั่วไปที่ มองไม่เห็นผลเสียจากสื่อที่ไม่เหมาะสม แต่พอหลัง ๆ ได้พบเห็นโฆษณา ขวนเขี้ยวที่หน้าตองขาว รักแร้ตองขาว ภาพยนตร์ที่มีฉากรุนแรงมาก ๆ หรือบทเลิฟซีนโจ่งครึม ละครโทรทัศน์ที่มีแต่การแย่งผู้ชาย นางอิจฉา ไม่ทำงานทำการ ได้แต่ตามล่าพระเอก แล้วคอยร้องกรี๊ด ๆ เวลาไม่ได้ ตั้งใจทั้งเรื่อง

นั่นแหละค่ะ จึงอดรันทนไม่ได้ กลายมาเป็นอาสาสมัครโดยการ จัดตั้งเครือข่ายครอบครัวเฝ้าระวังและสร้างสรรค์สื่อ กับมูลนิธิเครือข่าย ครอบครัวจนถึงเดี๋ยวนี้

จริงอยู่ค่ะ ที่ว่าสื่อโทรทัศน์มีสารประโยชน์มากมาย สิ่งนั้นดีอยู่แล้ว แต่ปัญหาคือเราจะทำอย่างไรกับรายการที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน ทราบไหมคะว่า เด็กและเยาวชนใช้เวลาดูโทรทัศน์



โดยเฉลี่ยวันละ ๕ ชั่วโมง ทำให้เด็ก ๆ ซึมซับพฤติกรรมและค่านิยมที่ไม่เหมาะสมเข้าไปโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากวิจรณ์ญาณยังน้อย

ดิฉันเคยทำกิจกรรมกับครอบครัว แล้วพบเด็กหญิงคนหนึ่ง อายุประมาณ ๙ ขวบ เธอหนึ่งดูละครตอนที่นางอิจจาร์องกรี๊ด ๆ แล้วซึ้นิ้วสั่งแม่ตนเอง พอละครจบ ก็ซึ้นิ้วสั่งแม่ให้ไปเอาขนมมาให้กิน และพูดด้วยน้ำเสียงแหลมเล็ก พร้อมท่าทางที่ถอดแบบมาจากละครที่ดูเมื่อสักครู่นี้เป๊ะเลย ว่า “ไปเอามาเร็ว ๆ เลยนะ ได้ยินไหม”

นี่เท่ากับว่าเด็กคนนี้ได้เลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเข้าไปแล้ว

**ตัวอย่างนี้** ทำให้เห็นชัดว่า ผู้ปกครองต้องคัดเลือกรายการโทรทัศน์ที่เหมาะสมให้เด็ก ๆ คะ อย่ารอให้สายเกินไปเลยนะคะ คุณพ่อคุณแม่ และผู้ปกครองทุกท่านโปรดใช้เวลาอยู่กับเด็ก ๆ ตอนที่เขาดูโทรทัศน์เถอะคะ หรือไม่ก็ต้องให้ภูมิคุ้มกันตั้งแต่ลูกหลานยังเล็ก ๆ เพื่อให้ความรู้ในการเลือกรับสื่อที่ดีในอนาคต

ดิฉันขอแบ่งปันประสบการณ์และความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมกับครอบครัว ถึงหลักของการเลือกรับสื่ออย่างง่าย ๆ ใน ‘ดูได้ ดูดี’ คู่มือสามัญประจำบ้าน เพื่อการคัดเลือกรายการโทรทัศน์ฉบับครอบครัว

**คู่มือฉบับนี้จะเกิดประโยชน์สูงสุดคะ** ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองนำไปใช้จริงกับการดูแลกิจกรรมหน้าจอในบ้านท่าน

อัญญาอร พาณิชพิงรัก

หัวหน้าเครือข่ายครอบครัวผ่าระวังและสร้างสรรค์สื่อ

ดูได้ ดูดี

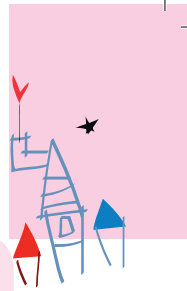
5



# ‘รู้’ ก่อน ‘เลือก’



- 🕒 เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ขวบไม่ควรดูโทรทัศน์
- 🕒 เด็กอายุตั้งแต่ ๓ ขวบขึ้นไป ดูโทรทัศน์ได้ไม่เกินวันละ ๑-๒ ชั่วโมง
- 🕒 การรับชมโทรทัศน์อย่างไม่เหมาะสม อาจมีผลเสียต่อพัฒนาการการเรียนรู้และการรับรู้ของเด็ก
- 🕒 ไม่ควรตั้งโทรทัศน์ในห้องนอนของเด็ก จะทำให้ไม่สามารถควบคุมความเหมาะสมในการดูโทรทัศน์ได้
- 🕒 โทรทัศน์ไม่ใช่เอนสเซอร์หรือพี่เลี้ยงเด็ก เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยให้เด็กอยู่กับโทรทัศน์มากเกินไป
- 🕒 โทรทัศน์ไม่ใช่พระเจ้า ทุกเรื่องราวหรือทุกรายการล้วนเกี่ยวข้องกับธุรกิจ ผลประโยชน์ และกลยุทธ์ทางการตลาดไม่มากนักน้อย ดังนั้นจึงมีทั้งข้อดี ข้อเสีย และความเหมาะสมที่พ่อแม่ต้องพิจารณาใส่ใจ



- 👉 อย่าใช้โทรทัศน์เป็นเครื่องมือในการให้รางวัลหรือลงโทษ จะเป็นการเน้นให้เด็กเห็นความสำคัญในการดูโทรทัศน์มากเกินไป
- 👉 พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลือกรายการโทรทัศน์อย่างเหมาะสมทั้งเรื่องช่วงเวลาและเนื้อหา
- 👉 ครอบครัวควรสร้างนิสัยในการดูรายการโทรทัศน์ร่วมกัน โดยมีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่การพูดคุยแลกเปลี่ยนในครอบครัว ซึ่งพ่อแม่สามารถหยิบยกข่าวหรือเรื่องราวต่าง ๆ มาเป็นประเด็นในการสอดแทรกหรือแนะนำได้อย่างนุ่มนวลและแนบเนียน
- 👉 การสร้างบรรยากาศการพูดคุย ชักถามเกี่ยวกับข้อสงสัยหรือประเด็นที่เกิดขึ้นจากการดูโทรทัศน์ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับความรุนแรง เรื่องเพศ ยาเสพติด เป็นอีกหนึ่งหนทางจากการเรียนรู้ในครอบครัวที่น่าสนใจ
- 👉 พ่อแม่ควรตรวจสอบรายการโทรทัศน์ที่เด็กรับชม โดยใช้ระบบการจัดระดับความเหมาะสมของรายการโทรทัศน์เพื่อประโยชน์ในการคัดกรองสิ่งที่เหมาะสมสำหรับเด็ก





## แต่ไม่เข้าใจ

ลูกชอบดูโทรทัศน์มาตั้งแต่ยังไม่ถึงขวบค่ะ เวลาดูจะทำท่าสนใจก็เลยให้ดูมาตลอด โดยส่วนตัวคิดว่าน่าจะดีนะค่ะเพราะดูโทรทัศน์บ่อย ๆ น่าจะช่วยให้ลูกพูดเร็วขึ้น

คุณแม่ภาฯหญิง

ผมชอบซื้อการ์ตูนวิดีโอภาษาอังกฤษให้ลูกดูตั้งแต่เล็ก ๆ ครับ เพราะคิดว่าน่าจะช่วยให้ลูกพูดภาษาอังกฤษได้เร็ว

คุณพ่อเคน

หมอบอกว่าลูกเป็นเด็กสมาธิสั้นค่ะ สนมาก อยู่หนึ่งไม่ได้เลย ตอนนี้รักษาอยู่กับจิตแพทย์ จำได้ว่าตอนเด็ก ๆ เขาชอบดูโทรทัศน์มากค่ะ ดูมาตั้งแต่เล็ก ๆ ดูวันละหลายชั่วโมง ก็คิดว่าไม่น่าจะเป็นอะไร แต่หมอื่กรักษาบอกว่า โทรทัศน์มีส่วนต่อการเป็นสมาธิสั้น ทุกวันนี้พยายามปรับให้ลูกดูน้อยลงค่ะ

คุณแม่โบว์





สารพันความหวังดีที่มาจาก 'ด้วยรัก แต่ไม่เข้าใจ' ของพ่อแม่เช่นนี้ เป็นตัวอย่างที่พบเจอได้ทั่วไป ทำให้เด็กจำนวนไม่น้อยได้รับผลกระทบที่ไม่เหมาะสมจากการปล่อยให้ดูโทรทัศน์โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของพ่อแม่ผู้ปกครอง


มีข้อมูลที่น่าสนใจจากหน่วยจิตเวชเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ที่ได้ศึกษาผลเสียจากการปล่อยให้เด็กอยู่กับโทรทัศน์โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของพ่อแม่ ดังนี้

- 👉 เวลาเด็กดูโทรทัศน์ สิ่ง que เด็กสนใจมองจริง ๆ คือ แสง สี เสียง โดยเฉพาะรายการโฆษณาที่สามารถดึงดูดความสนใจเด็กได้มากที่สุด เหตุเพราะมีการเปลี่ยนภาพที่เร็วมาก จึงไม่น่าแปลกใจที่พบว่าเด็กเล็กส่วนใหญ่จะสนใจและจำภาพโฆษณาได้ดี และนี่หมายความว่า เด็กทารกไม่ได้เข้าใจความหมายอะไรในทีวีนอกจากเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นเท่านั้น
- 👉 ในขณะที่เด็กใช้เวลาอยู่กับทีวีนั้นพบอัตราการเปลี่ยนเสียงหรือเปลี่ยนเสียงน้อยมากเพราะทีวีเป็นการสื่อสารทางเดียว (One-way communication) ซึ่งตามปกติแล้ว การเรียนรู้ทางภาษาที่ดีควรเรียนรู้จากการสื่อสาร ๒ ทาง (Two-way communication) หรือในลักษณะที่มีการโต้ตอบและมีปฏิสัมพันธ์กัน



- ☹️ การปล่อยเด็กเล็กให้อยู่กับทีวีนาน ๆ นอกจากเป็นเหตุให้เด็กต้องทนฟังเสียงที่ไม่อาจเข้าใจได้อยู่ข้างเดียวแล้ว พบว่าเด็ก ๑ ใน ๕ ของกลุ่มนี้จะยังพูดไม่ได้เมื่อถึงวัยอันควร
- ☹️ เด็กที่ใกล้ชิดกับบุคคลที่เป็นแบบอย่าง เช่น พ่อแม่ คนเลี้ยง จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการได้มากกว่าเด็กที่เฝ้าดูทีวีเป็นแบบอย่าง





# พ่อแม่รู้ไหม?

## ๑. กวีทำให้เด็กมีนิสัยรักอ่านมากขึ้น

เด็กที่ใช้เวลาในการดูทีวีหลายพันชั่วโมง จะรับเอาการโฆษณาสินค้าทางทีวีเข้าไปโดยไม่รู้ตัว หลายบริษัทยังใช้เด็กเป็นตัวดึงดูดในการโฆษณาขายสินค้าของตน เพราะผู้ผลิตรายการโฆษณารู้ดีว่าเด็กเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ถูกชักจูงได้ง่ายที่สุด

## ๒. กวีทำให้ความสัมพันธ์กับปู่ย่าหรือพี่น้องแยลง

ในเด็กเล็ก ความเชื่อผิด ๆ ที่ได้รับจากรายการโทรทัศน์จะมีอิทธิพลมากพอที่จะลบล้างความเชื่อทั้งหมดที่เคยได้รับจากพ่อแม่ วัยที่เป็นอันตรายอย่างมากคือ ช่วงก่อนวัยเรียน เพราะเด็กวัยนี้ยังแยกแยะความจริงไม่ได้ และเป็นวัยแห่งการเลียนแบบ นอกจากนี้ยังอาจทำให้ปัญหาพี่น้องทะเลาะกันมีความรุนแรงมากขึ้นด้วย

## ๓. กวีทำให้เด็กเล่นน้อยลง

อาจเป็นเพราะโทรทัศน์ทำให้เด็กขาดโอกาสในการเล่นหรือทำให้เด็กเล่นน้อยลง ซึ่งเป็นอันตรายอย่างมาก เพราะการเล่น

สำคัญต่อพัฒนาการด้านการเจริญเติบโตของเด็ก อีกทั้งยังช่วยลดความวิตกกังวลได้

#### ๔. ทวีวีทำให้เด็กมีแนวโน้มหรือเสี่ยงต่อการเป็นสมาธิสั้น

เด็กที่ดูโทรทัศน์มาก ๆ จะแสดงลักษณะของการไม่อยู่นิ่งหรือเหินห่าง เพราะได้รับการกระตุ้นจากสี แสง เสียงมากเกินไป ซึ่งมีผลรบกวนต่อกระบวนการด้านความคิดของเด็ก ทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลหรือนำไปใช้ได้

#### ๕. ทวีวีทำให้เด็กมีปัญหาบุคลิกภาพ

เด็กที่ดูทีวีมาก ๆ จะทำให้กลายเป็นเด็กที่มีลักษณะสมยอมขาดความคิดริเริ่ม ผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ด้วยปัญหาพูดช้าและมีลักษณะคล้ายเด็กออทิสติก มักพบประวัติว่าถูกเลี้ยงดูด้วยทีวีมาตั้งแต่วัยทารก

#### ๖. ทวีวีทำให้เด็กเป็นคนก้าวร้าวหรือเฉยชาต่อความรุนแรง

ทีวีเป็นตัวกระตุ้นผลักดันอารมณ์รุนแรงภายในให้แสดงออกมาก การดูรายการโทรทัศน์เกี่ยวกับความก้าวร้าวรุนแรงจึงทำให้เด็กพึงพอใจ และมีการเล่นที่ก้าวร้าวรุนแรงกว่าเดิม อีกทั้งอาจทำให้กลายเป็นคนเฉยชาต่อความรุนแรงที่พบเจอในชีวิตจริงได้





# รู้ทันทีวี

## ยุทธวิธี

### รับสื่ออย่างสร้างสรรค์



ยุทธวิธีที่ ๑ สำหรับเด็กอายุไม่ถึง ๓ ขวบ

🕒 ไม่ควรให้ดูทีวีหรือวิดีโอเลย

ยุทธวิธีที่ ๒ สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ

🕒 ไม่ควรดูทีวีเกิน ๓ ชม. ต่อสัปดาห์ (วันละไม่เกิน ๑ ชม.)

ยุทธวิธีที่ ๓ สำหรับเด็กอายุ ๖ ขวบขึ้นไป

🕒 ช่วยกันวางแผนในการจัดตารางรายการที่เด็กชอบ โดยให้เด็กเขียนรายการที่ต้องการดูในแต่ละวัน

🕒 ให้เวลาดูทีวี ๑ ชม. ต่อวันสำหรับวันไปโรงเรียน ให้เวลาดูทีวี ๒ ชม. ต่อวันสำหรับวันหยุด

🕒 ถ้าเด็กดูรายการพิเศษติดกัน ๒ ชม. ในวันไปโรงเรียน ต้องงดดูคืนถัดไป

ยุทธวิธีที่ ๔ ไม่ควรอนุญาตให้มีทีวีในห้องนอนเด็ก



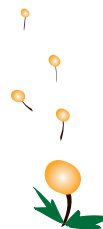
# ข้อคิด ดีดี

## จากหมอบ๊อด

พ.รศ.สุริยเดว ทรีปาตี — หัวหน้าคลินิกวัยรุ่น ๘ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการดูรายการโทรทัศน์ที่ไม่เหมาะสม ทั้งจากประสบการณ์ตรงในฐานะที่เป็นกุมารแพทย์และจากงานวิจัยต่างประเทศพบว่า

โทรทัศน์เป็นสื่อสำคัญเข้าถึงคนทุกกลุ่ม และมีอิทธิพลสูงต่อเด็ก ผลวิจัยจากกุมารแพทย์ทั่วโลกชี้ชัดว่า หากเด็กได้รับสื่อไม่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง เด็กจะมีพฤติกรรมที่น่าเป็นห่วงหลายอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ชอบใช้ความรุนแรงโต้ตอบ
๒. รู้สึกหวาดกลัวสังคม
๓. รู้สึกเคยชินกับความรุนแรง กับสิ่งที่ไม่เหมาะสมที่ได้เห็น
๔. ความเมตตาอยากช่วยคนอื่นลดลง
๕. เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ ทั้งความคิด การกระทำ คำพูด การแต่งกาย





**ผมคิดว่า** การมีสื่อไม่เหมาะสมจำนวนมาก

ในโทรทัศน์ผุดทั้งในแง่คุ้มครองผู้บริโภคและผิดที่ไม่คุ้มครองสิทธิเด็ก บ่อยให้เด็กถูกทำร้ายทางจิตใจและอารมณ์ ต้องเสพแต่สื่อที่รุนแรง ฉากรักที่โจ่งแจ้งเปิดเผย หากเราปล่อยให้สื่อร้ายรังแกสังคมไปเรื่อย ๆ โลกยุคต่อไปจะกลายเป็นโลกของเช็ทส์และความรุนแรง

อีกอย่าง ทุกวันนี้การที่เราพบว่าเด็กชอบใช้ความรุนแรงมากขึ้น และมีเด็กอายุน้อยลงเรื่อย ๆ ตกเป็นผู้ต้องหาคดีข่มขืน เราอย่าไปโทษเด็ก ต้องโทษผู้ใหญ่ที่หล่อหลอมให้เขาเป็นแบบนี้ ปัจจุบันพ่อแม่จำนวนมากมีทักษะการเลี้ยงลูกที่ค่อนข้างอ่อนแอ หลายบ้านเลี้ยงลูกด้วยทีวี คือปล่อยให้ลูกไว้หน้าจอทีวี แล้วไม่พูดคุย ไม่สอนกัน ต่างคนต่างดู

ผมว่ารายการหรือละครที่มีความรุนแรง ควรออกอากาศหลัง ๔ ทุ่ม และควรบอกว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิดทันทีเมื่อจบละครในตอนนั้น ๆ ไม่ใช่รอจนอวสาน แล้วค่อยมาบอกว่าสุดท้ายคนไม่ดีต้องรับโทษ เพราะในความเป็นจริง เด็กได้เลียนแบบความไม่ดีนั้นไปจนหมดแล้ว



## ‘ดูได้ ดูดี’ ต้องมีตัวช่วย

คุยสักกษิต คิดสักกษนอยเรื่อเรตตั้ง

*เดี๋ยวนี*ใคร ๆ ก็พูดถึงการจัดเรตติ้งรายการโทรทัศน์ เวลาดูรายการต่าง ๆ ก็จะมีสัญลักษณ์ตัวย่อ ป ด ท น ไปจนถึง ฉ ปรากฏขึ้นมา เพื่อบอกว่า รายการนี้เหมาะ ไม่เหมาะสำหรับเด็กวัยไหนบ้าง แรก ๆ ก็รู้สึกแปลก ๆ กัน แต่พอนาน ๆ ไป หลายคนก็คงเคยชิน บางบ้านก็อาจถือโอกาสปฏิบัติกาการดูโทรทัศน์ของเด็ก ๆ (ซะเลย) ในขณะที่บางบ้านก็อาจจะยังเฉย ๆ เคยดูกันมาอย่างไร ก็ดูกันไปอย่างนั้น *ด้วยเหตุผลว่า*

“โทรทัศน์มันจะมาทำอะไรเด็กได้”

“เฮอะ คนมันจะดีจะเลวก็อยู่ที่ตัวเอง อย่าไปโทษโทรทัศน์เลย”

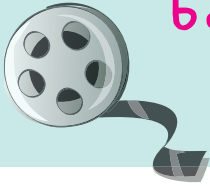
“ฉันว่าตกลงละ ถ้าโทรทัศน์มันมีอันตรายจริง ถ้าฉันเคยรู้ก่อน ๆ ที่ยังไม่มีการเตือนแบบนี้นี่ก็นิสัยไม่ดีกันหมดแล้วสิ”

หรือไม่ก็

“อู๊ย...ดูโทรทัศน์ก็ดี จะได้ฉลาด ๆ มีความรู้เยอะะ ทั้งผู้ทำคน”

“ลูกฉันนะฉลาด...ฉลาด ชอบดูโทรทัศน์ตั้งแต่ยังเดินไม่ได้เลย แล้วเวลาดูนี่ตาแป๋ว นิ่ง ไม่กวนเซียวละเธอ”





# เรตติ้ง โทรทัศน์... วัดอะไรกันแน่



'เรตติ้ง' ที่พูด ๆ กันเรื่องโทรทัศน์นี้หมายถึง การจัดระดับความเหมาะสมของสื่อโทรทัศน์ หรือที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า 'เรตติ้ง'

เรตติ้งมีเป้าหมายหลักอยู่ ๒ เรื่อง คือ

- หนึ่ง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือของผู้ปกครองในการเลือกรับชมรายการโทรทัศน์ให้กับลูกหลาน
- สอง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสนับสนุนให้เกิดรายการโทรทัศน์ดี ๆ มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

เรตติ้งมี ๒ ระบบ คือ

- หนึ่ง ระบบจำแนกเนื้อหาตามช่วงอายุของผู้ชม
- สอง ระบบการประเมินคุณภาพเนื้อหารายการโทรทัศน์ เพื่อดูว่ารายการนั้น ๆ ให้การเรียนรู้ในเรื่องใด



กับ



# เอาอะไรมาป็นเกณฑ์ ตัดสิน

**เกณฑ์** ในการจัดเรตติ้งนั้น จะดูจากคุณภาพและเนื้อหาของรายการว่าเหมาะกับผู้ชมวัยไหน  
ในส่วนการพิจารณาคุณภาพรายการจะดูจาก ๖ เรื่องสำคัญ  
คือ

๑. คิดเป็นระบบ
๒. รู้ในเชิงวิชาการ
๓. คุณธรรม จริยธรรม
๔. ทักษะในการใช้ชีวิต
๕. แตกต่างหลากหลาย
๖. ครอบคลุม สังคม

ซึ่งทั้ง ๖ ด้านนี้ล้วนแล้วแต่มีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์  
จึงเรียกว่า + ๖



ในส่วนการจำแนกเนื้อหาตามช่วงอายุ เพื่อดูว่ารายการนั้น ๆ  
เหมาะกับผู้ชมวัยใด มีเกณฑ์ในการพิจารณาอยู่ ๓ ด้าน คือ

๑. เพศ

๒. ภาษา

๓. ความรุนแรง (ทั้งต่อตนเอง บุคคล สิ่งของ)



โดยดูจากภาพ เนื้อหา มุกตลก วิธีกรถ่ายทำ เสียง ที่ต้องทำ  
เช่นนี้เพราะผู้ชมในแต่ละวัยมีความสามารถในการแยกแยะเนื้อหา  
ได้ไม่เท่ากัน เด็กจะมีวิจารณญาณน้อยกว่าผู้ใหญ่ เกณฑ์เนื้อหาทั้ง ๓  
ด้านนี้จึงถูกนำมาใช้เป็นตัวแบ่งระดับความเหมาะสมให้แก่ผู้ชม  
ในแต่ละวัย จึงเรียกว่า - ๓



# แล้วบ้านอื่น เมืองอื่น เค้าทำกันอย่างไร

หรือ



มีแต่ในประเทศไทย  
ที่ทำอะไรแปลก ๆ

**จริง ๆ** การจัดเรตติ้งมีนานแล้วในหลายประเทศทั่วโลก แม้แต่ประเทศที่ให้ความสำคัญกับสิทธิเสรีภาพในการแสดงออกของสื่อและประชาชนอย่างสหรัฐอเมริกาหรืออังกฤษ รวมไปถึงประเทศที่ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างออสเตรเลียหรือแคนาดา กระทั่งแอฟริกาใต้ ก็มีการนำระบบการจัดระดับความเหมาะสมของสื่อโทรทัศน์ไปใช้ในการปกป้องเด็กและเยาวชนในประเทศ

เพราะเห็นพ้องต้องกันว่า เสรีภาพในการนำเสนอ นั้นจะต้องกระทำอย่างมีความรับผิดชอบ โดยไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อเด็กและเยาวชน การจัดเรตติ้งสื่อโทรทัศน์จึงเป็นมาตรฐานสากลที่ถือปฏิบัติกันทั่วโลก ไม่ใช่เฉพาะประเทศไทย

**ตัวอย่างง่าย ๆ** ที่เห็นได้ชัด คือ สหรัฐอเมริกา ประเทศที่ได้ชื่อว่ามีอิสรเสรีภาพมากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก แต่กลับมีการกำหนดช่วงเวลาการแพร่ภาพรายการโทรทัศน์อย่างเคร่งครัด โดยรายการ

สำหรับผู้ใหญ่ไม่สามารถออกอากาศได้ก่อนเวลา ๒๒.๐๐ น. ขณะที่รายการไม่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๑๔ ปี สามารถออกอากาศได้หลัง ๒๑.๐๐ น. เป็นต้นไป

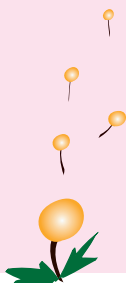
หรืออย่างเรื่องการแสดงสัญลักษณ์สำหรับรายการแต่ละประเภทที่หน้าจอโทรทัศน์ก็ถือเป็นเรื่องที่จำเป็นและทำกันไปในหลายประเทศ เพราะผู้ชมจะได้รู้ว่า ตนเองกำลังรับชมรายการประเภทใดอยู่ การแสดงสัญลักษณ์ของรายการแต่ละประเภทจะมีการกำหนดระยะเวลาต่างกันไปในแต่ละประเทศ อย่างเช่น

แอฟริกาใต้ กำหนดให้รายการประเภทแนะนำต้องแสดงสัญลักษณ์เป็นเวลากว่า ๕ นาที และเพิ่มเป็นตลอดรายการในรายการสำหรับผู้ใหญ่

สหรัฐอเมริกาและแคนาดา กำหนดให้มีการแสดงสัญลักษณ์ในตอนต้นรายการหลังจากโฆษณา

ส่วนในประเทศไทยของเรา แสดงสัญลักษณ์รายการแต่ละประเภทก่อนเสนอรายการทุกระดับ โดยมีเสียงอธิบายสัญลักษณ์เป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๑๐ วินาทีในตอนต้นรายการ และทุกครั้งที่เราเข้ารายการหลังจากโฆษณา ส่วนตำแหน่งการแสดงสัญลักษณ์ระหว่างรายการทุกระดับ ให้แสดงที่มุมซ้ายด้านล่างของจอภาพเป็นระยะ ๆ ยกเว้นรายการ 'น' 'จ'





# ความหมายภายใต้ 'ตัวย่อ'

**ตัวย่อ** ป ด น ท จ ที่ไม่ได้หมายถึงชื่อย่อดารานักร้องที่เป็นชาวฉวน มีเรื่องราวที่พ่อแม่อย่างเรา ๆ ควรทำความเข้าใจอยู่ไม่น้อย เพราะมันเป็นสัญลักษณ์ที่จะทำให้เรารู้ว่ารายการไหน 'ดูได้หรือไม่ได้' สำหรับลูกเรา

◆ **รายการประเภท P** หมายถึงรายการโทรทัศน์ที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย (วัยอนุบาล) อายุ ๓-๕ ปี



รายการสำหรับเด็กปฐมวัย  
อายุ ๓-๕ ปี



**รายการ P** เป็นรายการที่เด็กตั้งแต่วัย ๓ ปีขึ้นไป สามารถรับชมได้โดยเนื้อหาหลักของรายการมุ่งเน้นความสนใจและความรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในช่วงวัย ๓-๕ ปี และไม่มีภาพ เสียง และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ภาษา พฤติกรรม และความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งของก็ตาม เพราะเด็กในช่วงวัยนี้สามารถรับรู้ เรียนรู้ ซึมซับ ลอกเลียนแบบที่ไม่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็ว



◆ **รายการประเภท ก** หมายถึงรายการโทรทัศน์สำหรับเด็ก อายุตั้งแต่ ๖ ปีถึง ๑๒ ปี



รายการสำหรับเด็ก  
อายุ ๖-๑๒ ปี

**รายการ ก** เป็นรายการที่เด็กอายุตั้งแต่ ๖ ปีขึ้นไปสามารถรับชมได้ มีเนื้อหาที่มุ่งเน้นความสนใจและความรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในช่วงอายุ ๖-๑๒ ปี หรือความบันเทิงโดยอาจมีภาพ เสียง และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในเรื่องพฤติกรรมและความรุนแรงได้เพียงเล็กน้อย แต่ไม่มีภาพ เสียง และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศและภาษา โดยพิจารณาจากเจตนาของการนำเสนอและการใช้ดุลยพินิจของผู้ผลิต

◆ **รายการประเภท ก** หมายถึงรายการโทรทัศน์สำหรับผู้ชมทุกวัย อายุตั้งแต่ ๓ ปีขึ้นไป



รายการที่เหมาะสม  
สำหรับทุกวัย

**รายการ ก** เป็นรายการที่เหมาะสมสำหรับผู้ชมทุกวัย โดยเนื้อหาหลักของรายการอาจไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะ เช่น รายการเกมโชว์ สารคดี รายการปิกนิกะ (Variety Show) รายการสนทนา (Talk Show) รายการเพลง รายการเกี่ยวกับศาสนา

การแสดง การประกวดต่าง ๆ รวมทั้งละครที่มีภาพ เสียง และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ภาษา พฤติกรรม และความรุนแรงได้เพียงเล็กน้อย โดยพิจารณาจากเจตนาของการนำเสนอและการใช้ดุลยพินิจของผู้ผลิต

◆ **รายการประเภท U ๑๓** หมายถึงรายการที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๓ ปี จำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่หรือผู้ปกครอง



รายการที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป  
ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๓ ปี ควรได้รับการแนะนำ

**รายการ U ๑๓** เป็นรายการที่เหมาะสมสำหรับผู้ชมที่มีอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป และผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๓ ปี อาจมีภาพ เสียง และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ภาษาได้เพียงเล็กน้อย ส่วนพฤติกรรมและความรุนแรงได้บ้าง โดยพิจารณาจากเจตนาของการนำเสนอ และการใช้ดุลยพินิจของผู้ผลิต หรือเป็นไปตามบริบทของเรื่อง/รายการ

◆ **รายการประเภท U ๑๔** หมายถึง รายการโทรทัศน์ที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๔ ปีขึ้นไป ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๔ ปี จำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่หรือผู้ปกครอง





รายการที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๔ ปีขึ้นไป  
ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๔ ปี ควรได้รับการแนะนำ

**รายการ U ๑๔** เป็นรายการที่เหมาะสมสำหรับผู้ชมที่มีอายุ ๑๔ ปีขึ้นไป และผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๔ ปี อาจมีภาพ เสียง และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ภาษา พฤติกรรม และความรุนแรงได้บ้าง โดยพิจารณาจากเจตนาของการนำเสนอ และการใช้ดุลยพินิจของผู้ผลิต หรือเป็นไปตามบริบทของเรื่อง/รายการ

◆ **รายการประเภท G** หมายถึง รายการเฉพาะ ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน



รายการเฉพาะ  
ไม่เหมาะสำหรับเด็กและเยาวชน

**รายการ G** เป็นรายการสำหรับผู้ใหญ่โดยเฉพาะ ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน มีเนื้อหา ภาพ และเสียงที่ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ภาษา พฤติกรรม และความรุนแรงที่ต้องใช้วิจารณญาณในการรับชม และไม่ขัดต่อกฎ ระเบียบ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ รายการแต่ละรายการต้องมีการจัดระดับความเหมาะสมที่ชัดเจนตลอดอายุของการออกอากาศ ไม่สามารถจัดระดับความเหมาะสมและแสดงสัญลักษณ์ที่ต่างกันในแต่ละตอนได้



# เรตติ้ง รายการโทรทัศน์สีก็แบบ



**การจัดระดับ**ความเหมาะสมของรายการโทรทัศน์มี ๒ แบบ

๑. “เรตติ้งก่อนออกอากาศ” จำแนกเนื้อหาโดยผู้ผลิตและสถานี

๒. “เรตติ้งหลังออกอากาศ” ประเมินโดยประชาชนและนักวิชาการ

ที่เป็นเช่นนี้เพราะหลายครั้งพบว่าการจัดเรตติ้งรายการโทรทัศน์โดยจำแนกเนื้อหาตามช่วงอายุที่ทำโดยผู้ผลิตและสถานีนั้นมีความแตกต่างกับการคิดเห็นของภาคประชาชนและภาควิชาการ ดังนั้น จึงมีการเปิดโอกาสให้มีการจัดระดับความเหมาะสมของรายการโทรทัศน์โดยภาคประชาชนที่เรียกว่า “เรตติ้งหลังออกอากาศ” คู่ขนานไปกับการจัดระดับความเหมาะสมของรายการที่ทำโดยสถานีและผู้ผลิต “เรตติ้งก่อนออกอากาศ” เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ผลิตและผู้ชม

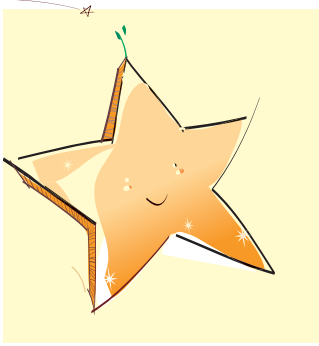
วิธีนี้จะเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้ภาคประชาชนเห็นความสำคัญในการเฝ้าระวังและรู้เท่าทันสื่อ เพราะสามารถประเมินและแสดงความคิดเห็นต่อรายการแต่ละรายการได้โดยตรง ขณะเดียวกัน ผู้ผลิตและสถานีก็จะได้รับรู้ว่าประชาชนมีความคิดเห็นอย่างไรกับแต่ละรายการ

ที่ออกอากาศ โดยมีตัวเลขแสดงปริมาณจาก “เรตติ้งหลังออกอากาศ”  
เป็นหลักฐานอ้างอิง

โดยประชาชนทั่วไปสามารถติดตามเฝ้าระวัง ประเมินและสะท้อน  
ความคิดเห็นผ่านทาง website : [www.me.or.th](http://www.me.or.th) หรือส่งข้อความผ่าน  
ทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ SMS หมายเลข ๔๘๖๓๓๓๓

นอกจากนี้ ล่าสุดยังมี “เรตติ้งฉบับครอบครัว” เปิดโอกาสให้  
ครอบครัวสามารถมีส่วนร่วมในการประเมินความเหมาะสมของเนื้อหา  
ได้จากแบบประเมินที่เครือข่ายครอบครัวเฝ้าระวังและสร้างสรรค์สื่อ  
ได้จัดทำขึ้น เพื่อเพิ่มช่องทางให้ครอบครัวได้คัดเลือกรายการคุณภาพ  
สำหรับครอบครัวโดยเฉพาะ





## ทำไมต้องมี เรตติ้ง ฉบับครอบครัว

**แม้ว่า**เราจะมี 'เรตติ้งก่อนออกอากาศ' และ 'เรตติ้งหลังออกอากาศ' คอยควบคุมคุณภาพรายการโทรทัศน์ แต่ด้วยเงื่อนไขในการจัดระดับความเหมาะสมที่มีเรื่องของธุรกิจและผลประโยชน์มาเกี่ยวข้อง ทำให้มาตรฐานการจัดเรตติ้งมักมีการเห็นต่างระหว่างกลุ่มของผู้ผลิตและกลุ่มของครอบครัว โดยกลุ่มของผู้ผลิตมักมีมุมมองมุ่งเน้นในเรื่องความสนุกสนานของการนำเสนอ ในขณะที่ครอบครัวให้ความสำคัญกับเนื้อหาที่จะไม่ก่อให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทั้งเรื่องความรุนแรง เพศ และการใช้ภาษา

มาตรฐานการจัดระดับความเหมาะสมของเนื้อหาจึงขึ้นอยู่กับมุมมองและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องของแต่ละฝ่าย เราจึงมีโอกาสเห็นรายการ **น** แปลงร่างแทรกอยู่ในกลุ่มรายการ **น** หรือรายการ **ด** กลายเป็นรายการ **ท** เพื่อหลีกเลี่ยงข้อจำกัดในการนำเสนอ





เครือข่ายครอบครัวเฝ้าระวังและสร้างสรรค์สื่อจึงคิดค้นและพัฒนาแบบประเมินคุณภาพเนื้อหารายการโทรทัศน์ ‘ฉบับครอบครัว’ ที่ได้ผ่านการทดลอง ร่วมเรียนรู้จากเครือข่ายครอบครัวที่เห็นความสำคัญของการคัดเลือกรายการโทรทัศน์สำหรับเด็กและครอบครัว มาเป็นเครื่องมือให้พ่อแม่ผู้ปกครองใช้เป็นแนวทางในการคัดเลือกรายการโทรทัศน์สำหรับครอบครัว เพื่อการรู้เท่าทันสื่อและสามารถตรวจวัดความเหมาะสมของแต่ละรายการได้ด้วยตัวเอง





แบบประเมินแรงตึงจูง บัณฑิตรอบคอรื้อ  
 ต้องช่วยเพื่อความสุขสบายใจและการ ‘ดูได้ ดูดี’ ของทุกครอบครัว

รายการ.....สัญลักษณ์ที่ปรากฏในรายการ.....วันที่ออกอากาศ.....เวลาที่ออกอากาศ.....สถานี.....

เรื่อง	รายละเอียด	ไม่เกี่ยวข้อง	น้อย	พอควร	มาก	มากที่สุด
ระบบคิดให้แง่คิด	คิดเป็นขั้นเป็นตอน					
	คิดเป็นเหตุผล					
	มีสติสนใจ ข้อคิด (ตามหลักคุณธรรม จริยธรรม)					
	ความรู้ทั่วไป					
ให้ความรู้	ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ <input type="checkbox"/> คณิตศาสตร์					
	ความรู้ทางภาษา <input type="checkbox"/> วัฒนธรรม ได้แก่ <input type="checkbox"/> วิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม					
	<input type="checkbox"/> วิชาภาษาไทย <input type="checkbox"/> วิชาภาษาต่างประเทศ					
	ความรู้ทางอาชีพและศิลปะ ได้แก่ <input type="checkbox"/> วิชาสุขศึกษา					
ทักษะชีวิต	<input type="checkbox"/> วิชาศิลปะศึกษา <input type="checkbox"/> วิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี					
	ทักษะเฉพาะตัว เช่น <input type="checkbox"/> ความคิดสร้างสรรค์ <input type="checkbox"/> ความคิดเชิงวิเคราะห์					
	<input type="checkbox"/> การตัดสินใจ <input type="checkbox"/> การแก้ปัญหา					
	ทักษะความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน เช่น <input type="checkbox"/> การสื่อสาร					
	<input type="checkbox"/> การจัดการความขัดแย้ง <input type="checkbox"/> การควบคุมอารมณ์ <input type="checkbox"/> การทำงานเป็นทีม					
	ทักษะความสัมพันธ์กับชุมชน เช่น ความเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น การยอมรับผู้อื่น					

เรื่อง	รายละเอียด	ไม่เกี่ยวข้อง	น้อย	พอควร	มาก	มากที่สุด
ความรักและความเข้าใจในครอบครัว	ส่งเสริมความรัก ความเข้าใจ และความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว					
วิธีการนำเสนอ	ส่งเสริมบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคลในครอบครัว					
	มีความน่าสนใจและน่าติดตาม					
เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม	สอดคล้องกับวัยของผู้ชม (ผู้ดำเนินรายการ/พิธีกร)					
	บุคคลในรายการแต่งกายไม่เหมาะสม เช่น เน้นสัดส่วน เห็นร่องอก เป็นต้น					
	มีการนำเสนอภาพที่แสดงออกให้เกิดความรู้สึกทางเพศ					
	มีการนำเสนอภาพความรุนแรงทำให้รู้สึกสะเทือนใจ โศกเศร้า					
	มีการใช้บุหรี เหล้า และสารเสพติด					
การมีส่วนร่วม	มีการใช้ภาษาหยอแหยก ก้าวร้าว หรือตอ้งแถ่งตอ้งข่าม ไม่น่าฟัง					
	เด็ก เยาวชน และครอบครัว มีส่วนร่วมในรายการ					
	ช่องทางความร่วมมือ เช่น ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ กิจกรรมเสริม					

ท่านคิดว่ารายการนี้ควรจัดระดับความเหมาะสมของสื่อโทรทัศน์เป็นรายการกลุ่มผู้ชมใด (สัญลักษณ์ใด)


ป ๓+  ต ๖+  ท  น ๑๓+  น ๑๕+  จ

ท่านชอบรายการนี้ตรงที่.....

จะดีกว่านี้ถ้า.....

# ‘ดูไม่ได้ ดูไม่ดี’

**พ่อแม่** ผู้ปกครองสามารถใช้แบบประเมินนี้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการคัดเลือกรายการโทรทัศน์ ‘สำหรับครอบครัว’ และหากต้องการร้องเรียนหรือพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องความเหมาะสมในการจัดเรตติ้งรายการโทรทัศน์ สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนผ่านเครือข่ายครอบครัวเผ่าระวังและสร้างสรรค์สื่อตามที่อยู่ต่อไปนี้



© พบสื่อที่ไม่เหมาะสม  
หรือต้องการพูดคุยกับเรา  
ติดต่อได้ที่

**\* เครือข่ายครอบครัวเผ่าระวังและสร้างสรรค์สื่อ**

๙๖/๑๖๘ หมู่ ๑๗ ถนนบรมราชชนนี แขวงบางระมาด เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๘-๒๒๖๐ โทรสาร ๐๒-๘๘๘-๒๓๓๒ มือถือ ๐๘๙-๘๒๒-๗๔๙๔  
[www.familymediawatch.org](http://www.familymediawatch.org)

**\* ฝ่ายพัฒนาสังคม มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว**

๑๙๒ ซอย ๘ ถนนเทศบาลนิตินทเวนี ประชาานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๙๕๔-๒๓๔๖-๗ โทรสาร ๐๒-๙๕๔-๒๓๔๘  
[www.familynetwork.or.th](http://www.familynetwork.or.th)

\* หรือสามารถติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดระดับความเหมาะสม  
ของรายการโทรทัศน์ได้โดยตรงที่ website : [www.me.or.th](http://www.me.or.th)

\* หรือส่งข้อความผ่านทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ SMS หมายเลข ๔๘๖๓๓๓๓