

# แนวทางการเลี้ยงลูก ยุคดิจิทัล



# แนวทางการเลี้ยงลูกยุคดิจิทัล

โครงการ “ขับเคลื่อนงานคุ้มครองเด็กจากภัยออนไลน์”

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ผู้เขียนและรวบรวมข้อมูล: ดร.ศรียา ตันทะอธิพานิช

กราฟฟิก: สุพิชฌาย์ ชัยธัมมะปกรณ์

ปก: สุณิษา ชูรุ่ง

พิมพ์ครั้งที่ 1:

พฤศจิกายน 2563 จำนวน 500 เล่ม

ISBN: 978-616-91305-5-0

พิมพ์ที่: บริษัท ทีเอส พรินต์ติ้ง มีเดีย จำกัด

517 ถนนพระรามที่ 2 ซอย 43 แขวงบางมด

เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150

เบอร์โทรศัพท์ต่อ 0-2870-0780

จัดทำโดย: มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย

ห้อง 3c15 ชั้น 3 เลขที่ 723 อาคารศุภาคาร

ถนนเจริญนคร แขวงคลองตันใต้ เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600


โทรศัพท์: 0-2860-1358 โทรสาร: 0-2860-3437

เว็บไซต์: [www.inetfoundation.or.th](http://www.inetfoundation.or.th)

## คำนำ

ในยุคที่เด็กและเยาวชนอยู่กับโทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ตเกือบตลอดเวลา ตั้งแต่เข้าจนเข้านอน เราเห็นคำศัพท์ใหม่ ๆ ปัญหาใหม่ๆ เช่น สังคมก้มหน้า พฤติกรรมเนือยนิ่ง อาการปวดคอ นิ้วล็อก วัณในตาเสื่อม ตัดเกม ติดพนัน ถูกกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ เครียด ซึมเศร้า ปัญหาขัดแย้งภายในครอบครัวเพิ่มมากขึ้นเพราะลูกติดสื่อ มีกลุ่มเพื่อน เน็ตไอดอล นักแคสเกม ที่พูดภาษาเดียวกันกับลูกแต่พ่อแม่ไม่เข้าใจ เราเห็นเด็กเล็กเพิ่งหัดเดินเตาะแตะ แต่สามารถเอานิ้วจิ้มหรือไถ จอแท็บเล็ต (tablet) ค้นหาการ์ตูนหรือเพลงในช่อง YouTube ได้อย่างคล่องแคล่ว พ่อแม่ต่างอวดกันว่าลูกเราเก่งไอทีตั้งแต่เล็ก ๆ

ครอบครัว เป็นด่านแรกที่ลูกได้เรียนรู้การใช้สื่อเทคโนโลยี พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรมีความรู้ความเข้าใจที่มากเพียงพอเกี่ยวกับการใช้สื่อและเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการตามช่วงวัยของลูก ใช้อย่างไร ใช้เท่าไรจึงเหมาะสม มีผลกระทบด้านลบหรือไม่ จะป้องกันได้อย่างไร และเมื่อมีปัญหาในการใช้งานแล้วจะขอความช่วยเหลือได้ที่ไหน อย่างไร ฯลฯ คำถามเหล่านี้ควรมีคำตอบสำหรับการเลี้ยงลูกในยุคดิจิทัล เพื่อไม่ให้พ่อแม่ผู้ปกครองใช้สื่ออินเทอร์เน็ตหรือเทคโนโลยีในยุคดิจิทัลเป็นพี่เลี้ยงลูก ไม่ทำให้ลูกติดสื่อ ตกเป็นเหยื่อของสื่อหรือการใช้สื่อที่ไม่เหมาะสม และไม่ให้ลูกใช้สื่อในการละเมิดหรือคุกคามคนอื่น

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แนวทางการเลี้ยงลูกดิจิทัล ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์กับพ่อแม่ผู้ปกครอง และครอบครัว ในการดูแลแนะนำบุตรหลานที่เป็น Digital Native 

มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย

ตุลาคม 2563

## สารบัญ

	หน้า
บทนำ	6
<b>บทที่ 1 สื่อออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพะ กาย จิต และสังคม</b>	<b>13</b>
พฤติกรรมเนือยนิ่ง	13
โรคติดอินเทอร์เน็ต	14
โรคติดเกม	15
โรควุ่นในตาเสื่อม	23
โรคติดพนัน	23
การพนันทำลายสมอง	24
โรคติดโทรศัพท์มือถือ	26
การใช้สื่อออนไลน์สู่การฆ่าตัวตาย	27
ภาวะซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก	29
การล่อลวงเด็กเพื่อวัตถุประสงค์ทางเพศ	30
การแบล็กเมลทางเพศ	32
การเข้าถึงสื่อลามกอนาจารและทารุณกรรมทางเพศ	35
การกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์	35
ความรุนแรงในสื่อ	36
สื่อกับความเครียดและความขัดแย้ง	37
ภัยและความเสี่ยงอื่น ๆ	39
<b>บทที่ 2 บทบาทของพ่อแม่ผู้ปกครอง</b>	<b>43</b>
บทบาทของบุคคลแวดล้อมในการเฝ้าระวังและรับทราบเหตุ	44
กรณีกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์	46
สัญญาณเตือนภัย	46
การพูดคุยสอบถาม	46
วิธีปฏิบัติเมื่อลูกถูกกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์	46
กรณีการละเมิดทางเพศออนไลน์	50
สัญญาณเตือนภัย	50
การพูดคุยสอบถาม	50
ผลกระทบต่อเกิดขึ้นกับเด็กที่ถูกละเมิดทางเพศ	51

วิธีปฏิบัติเมื่อลูกถูกละเมิดทางเพศออนไลน์	53
การดูแลจิตใจเด็กที่ถูกทำร้าย	54
วิธีป้องกันเพื่อไม่ให้ลูกตกเป็นเหยื่อ	54
วิธีสอนให้ลูกป้องกันตัวเอง	55
ทักษะป้องกันตัวที่ควรสอนเด็ก	56
<b>บทที่ 3 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมาย</b>	<b>57</b>
กฎหมายว่าด้วยการทำอนาจาร	57
กฎหมายว่าด้วยสื่อลามกอาจารเด็ก	58
กฎหมายว่าด้วยการข่มขู่แบล็กเมล	59
กฎหมายว่าด้วยการกลั่นแกล้งทางร่างกาย	59
กฎหมายว่าด้วยการหมิ่นประมาท	59
พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546	60
ขั้นตอนการแจ้งความ	61
ขั้นตอนการสืบสวนสอบสวน	62
การทำงานคุ้มครองเด็กที่ถูกละเมิดออนไลน์	63
หลักปฏิบัติในการซักถามเด็ก	64
<b>บทที่ 4 การเลี้ยงลูกยุคดิจิทัล</b>	<b>65</b>
อายุเด็กที่เหมาะสมกับการใช้สื่อ	65
สื่อตามช่วงวัยของเด็ก	67
ทำไมเด็กและวัยรุ่นจึงไม่ควรใช้สื่อออนไลน์มากเกินไป	67
การเลี้ยงลูกยุคดิจิทัล	68
ทำความเข้าใจ Parental Controls	70
พูดคุยอย่างไรให้ลูกฟัง	72
ลูกใช้สื่อออนไลน์ทำอะไรได้บ้าง	76
ความฉลาดทางดิจิทัล	79
<b>ภาคผนวก: หน่วยงานรับแจ้ง/ช่วยเหลือ</b>	<b>82</b>
<b>บทขอบคุณ</b>	<b>96</b>
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>97</b>

## บทนำ

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ หรือ ETDA –Electronic Transaction Development Agency ภายใต้การกำกับดูแลของ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม เผยผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตประเทศไทย ปี 2561 พบว่า คนไทยใช้งานอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มากถึง 10 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน นิยมใช้โซเชียลมีเดีย อาทิ Facebook, Instagram, Twitter และ Pantip สูงมากถึง 3 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน ขณะที่การรับชมวิดีโอสตรีมมิ่ง เช่น YouTube หรือ Line TV มีชั่วโมงการใช้งานเฉลี่ยอยู่ที่ 2 ชั่วโมง 35 นาทีต่อวัน ส่วนการใช้งานแอปพลิเคชันพูดคุย เช่น Messenger หรือ Line เฉลี่ยอยู่ที่ 2 ชั่วโมงต่อวัน การเล่นเกมออนไลน์อยู่ที่ 1 ชั่วโมง 51 นาทีต่อวัน

ในปีเดียวกัน สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล เผยผลสำรวจพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนไทย ที่มีอายุระหว่าง 8-12 ปี จำนวน 1,300 คนทั่วประเทศ ผ่านแบบสำรวจออนไลน์ DQ Screen Time Test ร่วมกับกลุ่มตัวอย่างเด็กอื่น ๆ จากทั่วโลกทั้งสิ้น 37,967 คน พบว่า เด็กไทยมีโอกาสเสี่ยงภัยออนไลน์ร้อยละ 60 ฟิลิปปินส์ ร้อยละ 73 อินโดนีเซีย ร้อยละ 71 เวียดนาม ร้อยละ 68 สิงคโปร์ ร้อยละ 54 ในขณะที่ค่าเฉลี่ยของโลกอยู่ที่ร้อยละ 56 เด็กไทยใช้เวลากับหน้าจอต่อวันอินเทอร์เน็ต 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกถึง 3 ชั่วโมง โดยเข้าถึงอินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟนสูงสุดร้อยละ 73 ในส่วนของภัยออนไลน์หรือปัญหาจากการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลของเด็กไทยที่พบมากที่สุดมี 4 ประเภท คือ (1) กลั่นแกล้งรังแกทางออนไลน์ ทั้งด่ากันด้วยข้อความหยาบคาย ตัดต่อภาพ ร้อยละ 49 (2) เข้าถึงสื่อลามกและพูดคุยเรื่องเพศกับคนแปลกหน้าในโลกออนไลน์ ร้อยละ 19 (3) ติดเกม ร้อยละ 12 และ (4) ถูกล่อลวงออกไปพบคนแปลกหน้า ร้อยละ 7

ในช่วง COVID-19 ผลสำรวจนักเรียนชั้นมัธยมต้นถึงมัธยมปลายในประเทศญี่ปุ่น ในช่วงที่เด็กหยุดเรียนนานกว่าปกติ ใช้เวลาอยู่กับอินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์ จำนวน 8,464 คน พบว่าเด็ก ม.ปลาย ใช้เวลาอยู่กับสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นร้อยละ 71 ส่วน เด็ก ม.ต้น พบว่าใช้เวลาเพิ่มขึ้นร้อยละ 72 ส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 80 ใช้ดูคลิปวิดีโอบน YouTube ร้อยละ 40-50 ใช้แอปพลิเคชันในการเล่นเกมนออนไลน์

จากการสำรวจข้อมูลสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ ในปี 2562 โดย มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ร่วมกับ ศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนการส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ (COPAT - Child Online Protection Action Thailand) ภายใต้ กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6-18 ปี จำนวน 15,318 คน พบว่า เด็กร้อยละ 39 ใช้อินเทอร์เน็ต 6-10 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 38 เล่นเกมออนไลน์มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งการใช้มากเกินไป เสี่ยงต่อการเสพติดเกมและอินเทอร์เน็ต เป็นปัญหาทางสุขภาพจิต เด็ก 1 ใน 3 เคยถูกกลั่นแกล้งรบกวนทางไซเบอร์ เพศทางเลือกโดนมากที่สุด คือ 1 ใน 2 เด็กร้อยละ 40 ไม่ได้บอกใครเกี่ยวกับ

เรื่องที่โดนกลั่นแกล้ง สร้างความทุกข์ เก็บกด หดหู่ บาดแผลทางใจให้กับเด็ก ส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้นอนไม่หลับ เจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นโรคหวัดระแวง อาจนำไปสู่ปัญหาติดเหล้าหรือใช้สารเสพติด ทำร้ายตัวเองถึงคิดฆ่าตัวตายได้



**เก็บ ส่งต่อ เผยแพร่  
คำสื่อลามก  
Save, Forward, Share**

เด็กร้อยละ 74 เข้าถึงสื่อลามกอนาจารทางออนไลน์ ร้อยละ 50 เคยเห็นสื่อลามกอนาจารเด็ก ได้แก่ ภาพหรือวิดีโอเด็กในท่าทางยั่วยุอารมณ์เพศ การร่วมเพศระหว่างเด็กกับเด็กหรือเด็กกับผู้ใหญ่ เด็กร้อยละ 6 เคยครอบครองและเผยแพร่สื่อลามกอนาจารเด็ก ซึ่งเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย เด็กร้อยละ 2 ยอมรับว่าเคยบันทึกภาพหรือวิดีโอตนเองในลักษณะลามกอนาจารแล้วส่งให้คนอื่นด้วย

เด็กร้อยละ 25 (3,892 คน) ที่ตอบแบบสอบถาม ยอมรับว่าเคยนัดพบกับเพื่อนออนไลน์ ซึ่งเมื่อไปตามนัด 199 คน ถูกเพื่อนที่นัดพบพูดจาล้อเลียน ดุถูก ทำให้เสียใจ 80 คน ถูกหลอกให้เสียเงินหรือเสียทรัพย์สินอื่น ๆ 73 คน ถูกละเมิดทางเพศ 67 คน ถูกหุบตีทำร้ายร่างกาย และ 50 คน ถูกถ่ายภาพหรือคลิปวิดีโอแล้วนำไปประจาน และ/หรือ ชมขู่เรียกเงิน

ข้อมูลจากสายด่วนอินเทอร์เน็ตไทยฮอตไลน์ (www.thaihotline.org) โดย มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ระบุจำนวนสื่อลามกอนาจารและการละเมิดทางเพศเด็กออนไลน์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากปี 2560 ได้รับแจ้ง 1,421 รายการ เพิ่มขึ้นเป็น 4,223 รายการในปี 2561 และในปี 2562 ได้รับแจ้งมากถึง 7,921 รายการ ทั้งยังพบการละเมิดทางเพศเด็กออนไลน์รูปแบบใหม่ ๆ เช่น การหลอกถ่ายโฆษณาสินค้าที่เด็กต้องเปิดเผยเนื้อตัว หลอกว่าเป็นโมเดลลิ่งจัดหารานางแบบนายแบบเข้าสู่วงการ หลอกให้เปิดกล้องถ่ายทอตสดโชว์หวิวแล้วบันทึกภาพเอาไว้ข่มขู่แบล็กเมล หลอกคบหาดูใจกับแม่เพื่อหวังละเมิดลูก เป็นต้น

การสำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ ปี 2563 ระหว่างเดือน พฤษภาคม - กรกฎาคม 2563 ของ มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ร่วมกับ COPAT กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กมัธยมศึกษา อายุ 12-18 ปี จำนวน 14,945 คน พบว่า เด็กร้อยละ 89 เชื่อว่า ในโลกออนไลน์ มีภัยอันตรายหรือความเสี่ยงต่าง ๆ ร้อยละ 61 เชื่อว่า เมื่อเผชิญภัยหรือความเสี่ยงภัยออนไลน์ สามารถจัดการแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตัวเอง ร้อยละ 83 เชื่อว่า เมื่อเผชิญภัยหรือความเสี่ยงภัยออนไลน์ สามารถแนะนำช่วยเหลือเพื่อนได้

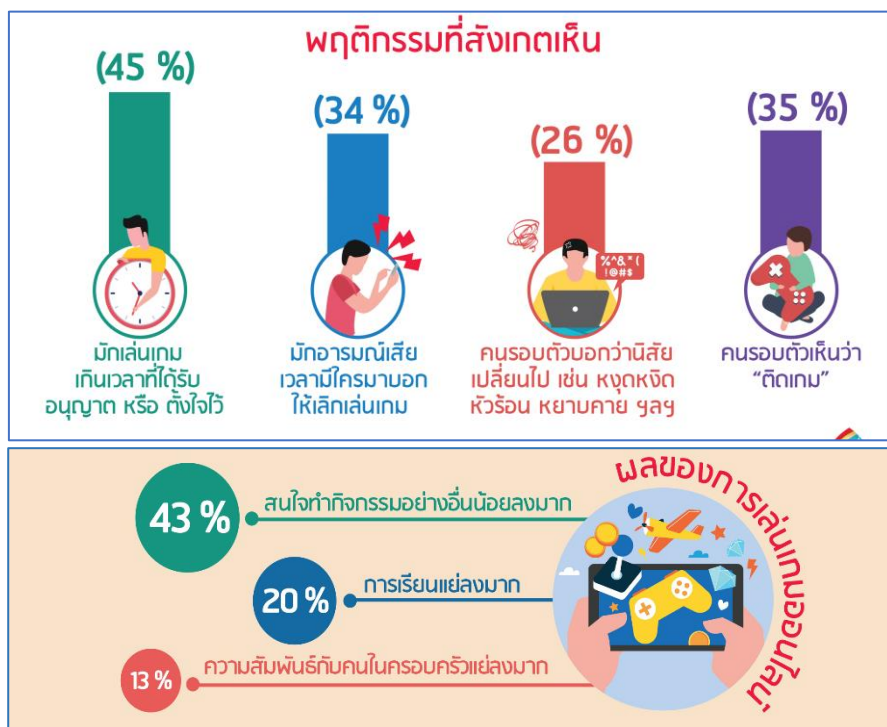
เด็กยังมีความเสี่ยงในการเข้าถึงข้อมูลที่ผิดกฎหมายทางออนไลน์ โดยเว็บไซต์หรือเนื้อหาข้อมูลที่เด็กเข้าถึงมากที่สุด 4 อันดับแรก คือ ความรุนแรง ร้อยละ 49 การพนัน ร้อยละ 22 สื่อลามกอนาจาร ร้อยละ 20 และสารเสพติด ร้อยละ 16

สำหรับพฤติกรรมเสี่ยงภัยออนไลน์ 6 อันดับแรกของเด็ก คือ ซื้อสินค้าจากร้านค้าออนไลน์ที่ไม่รู้จัก ร้อยละ 44 รับคนแปลกหน้าเป็นเพื่อน ร้อยละ 39 ใส่ข้อมูลส่วนตัวบนสื่อโซเชียลมีเดีย ร้อยละ 26 การแชร์ข้อมูลข่าวสารโดยไม่ได้ตรวจสอบ และ นำข้อมูล/ภาพ/เสียงมาใช้โดยไม่ได้อินเทอร์เน็ตหรืออ้างอิงแหล่งที่มา ร้อยละ 24 เท่ากัน และ เข้าถึงสื่อลามกอนาจารออนไลน์ ร้อยละ 14

เด็กใช้อินเทอร์เน็ต 3-5 ชม.ต่อวัน ร้อยละ 26 พอ ๆ กับกลุ่มที่ใช้ 5-8 ชม.ต่อวัน ในขณะที่มีเด็กร้อยละ 15 ใช้ 8-10 ชม.ต่อวัน และร้อยละ 22 ใช้มากกว่า 10 ชม.ต่อวัน

เมื่อสอบถามช่องทางการใช้อินเทอร์เน็ต เด็กร้อยละ 81 ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน โดยใช้เพื่อการพักผ่อนหรือความบันเทิงเป็นวัตถุประสงค์หลัก ร้อยละ 61

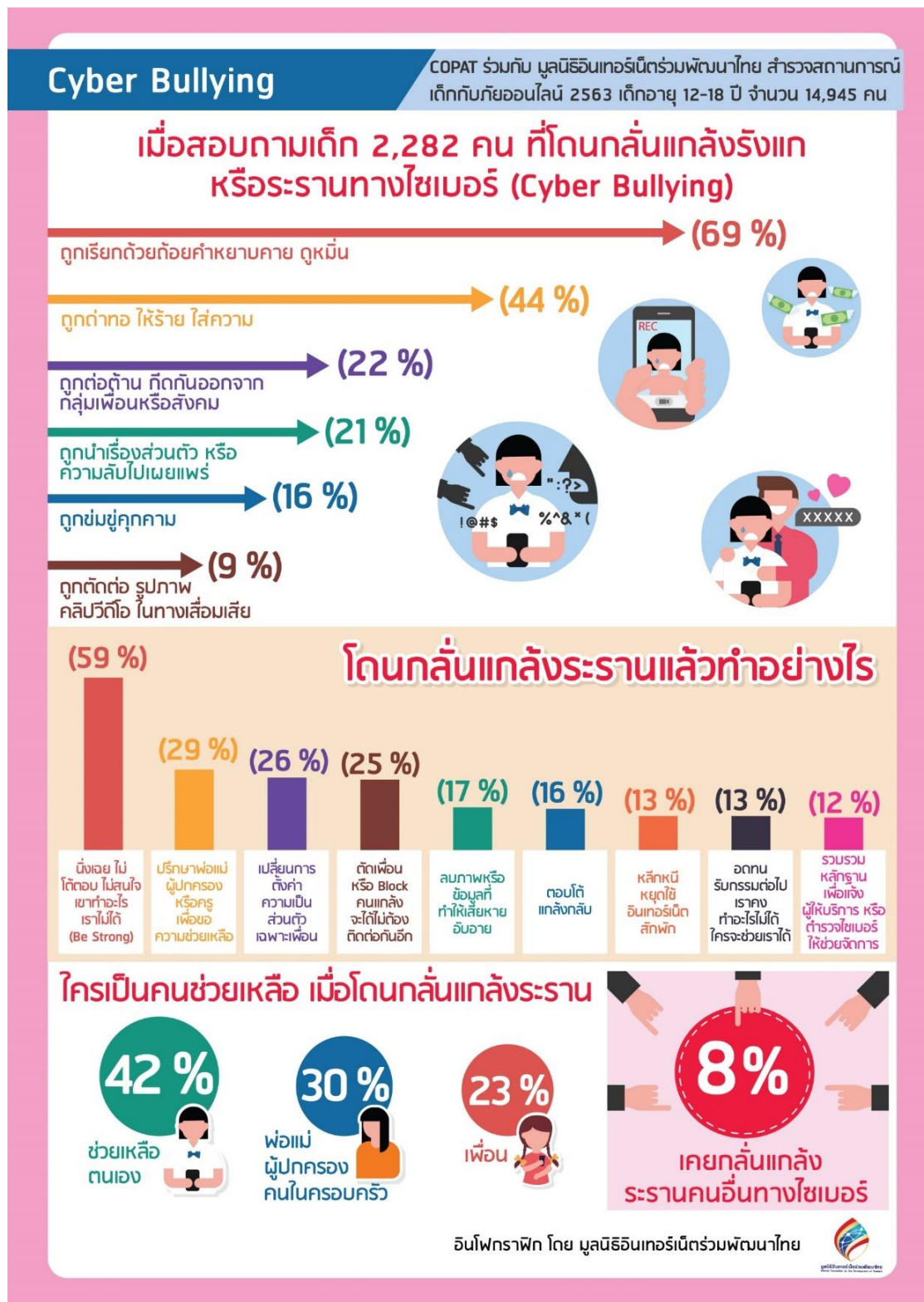
เด็กร้อยละ 76 หรือ 11,384 คน เล่นเกมออนไลน์ ซึ่งเมื่อมีคำถามที่ลึกซึ้ง พบข้อมูลที่น่าสนใจ คือ เด็กร้อยละ 30 เล่นเกม 3-10 ชม.ต่อวัน และมีเด็กร้อยละ 5 เล่นเกมมากกว่า 10 ชม.ต่อวัน ร้อยละ 10 บอกว่ามีการพนันในเกมที่เล่น และร้อยละ 34 เต็มใจซื้อของในเกม เมื่อสอบถามเรื่องผลของการเล่นเกม เด็กร้อยละ 43 ยอมรับว่า สนใจทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก ร้อยละ 20 บอกว่า การเรียนแย่งลงมาก และ ร้อยละ 13 บอกว่า ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวแย่งลงมาก ในขณะที่เมื่อสังเกตพฤติกรรมตนเอง ร้อยละ 45 พบว่า มักเล่นเกมเกินเวลาที่ได้รับอนุญาตหรือเกินเวลาที่ตั้งใจไว้ ร้อยละ 34 มักอารมณ์เสียเวลาไม่มีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกม ร้อยละ 26 บอกว่า คนรอบตัวเห็นว่าเด็กมีพฤติกรรมบางอย่างเปลี่ยนไป เช่น หงุดหงิด ขี้รำคาญ หัวร้อน ใช้ภาษาหยาบคาย ฯลฯ ในขณะที่เด็ก ร้อยละ 35 บอกว่า ถูกคนรอบตัวมองว่า “ติดเกม”



เด็ก 2,282 คน มีประสบการณ์โดนกลั่นแกล้งรังแกทางออนไลน์หรือการระรานทางไซเบอร์ (Cyber Bullying) โดยถูกเรียกด้วยถ้อยคำหยาบคาย ดูหมิ่น มากที่สุด คือร้อยละ 69 รองลงมาคือ ถูกด่าทอ ให้ความร้ายใส่ความ ร้อยละ 44 ตามด้วยการถูกต่อต้าน กีดกันออกจากกลุ่มเพื่อนหรือสังคม ร้อยละ 22 ถูกนำเรื่องส่วนตัวหรือความลับไปเผยแพร่ ร้อยละ 21 ถูกข่มขู่คุกคาม ร้อยละ 16 ถูกข่มขู่คุกคาม ร้อยละ 16 และ ถูกตัดต่อ



รูปภาพ/คลิปวิดีโอ ในทางเสื่อมเสีย ร้อยละ 9 เด็กร้อยละ 8 ของกลุ่มตัวอย่าง ยังเคยกลั่นแกล้งระรานคนอื่นทางออนไลน์ด้วย



เด็ก 2,573 คน หรือ ร้อยละ 17 ของกลุ่มตัวอย่าง เคยมีประสบการณ์เพื่อนรุ่นพี่หรือคนอื่นที่อายุมากกว่าเข้ามาพูดคุยเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม ส่งภาพ/วิดีโอ/สื่อลามกอนาจาร เช่น ภาพเปลือยหน้าอก ก้น อวัยวะเพศ การร่วมเพศ สำเร็จความใคร่ โข่วลามก การข่มขืนกระทำชำเรา ฯลฯ เมื่อได้รับการติดต่อพูดคุยด้วยเรื่องดังกล่าว เด็กร้อยละ 16 พูดคุยต่อ เพราะคิดว่าไม่ใช่เรื่องเสียหายที่จะเรียนรู้เรื่องเพศ

เด็ก 641 คน (ร้อยละ 4 ของกลุ่มตัวอย่าง) เคย บันทึก (save) หรือ ดาวน์โหลด (download) สื่อลามกอนาจารเด็ก (ต่ำกว่า 18 ปี) มาเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์/โทรศัพท์มือถือ/อุปกรณ์จัดเก็บข้อมูล หรือ พื้นที่ส่วนตัวบนอินเทอร์เน็ต และ เด็กกลุ่มนี้มากถึง ร้อยละ 45 เคยส่ง (send) ส่งต่อ (forward) หรือแบ่งปัน (share) สื่อลามกอนาจารเด็กที่ได้มาให้กับเพื่อนหรือคนอื่นทางออนไลน์

เด็ก 174 คน บอกว่า เคยถ่ายภาพหรือวิดีโอตนเอง ในลักษณะเปลือยหรือลามกอนาจาร และเด็กกลุ่มนี้มากถึงร้อยละ 43 เคยส่ง (send) หรือแบ่งปัน (share) ภาพหรือวิดีโอขึ้นไปให้เพื่อนหรือคนอื่น ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ มีคนนำภาพหรือวิดีโอขึ้นมาข่มขู่เรียกเงิน เรียกภาพ/วิดีโอเพิ่ม (ร้อยละ 32) ภาพหรือวิดีโอถูกนำไปเผยแพร่ ทำให้อับอาย ได้รับผลกระทบ (ร้อยละ 28) มีคนติดต่อมาขอนัดพบหรือซื้อบริการทางเพศ(ร้อยละ 18)



### เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ไปไหนต้องแชร์ อยู่ไหนต้องอวอ

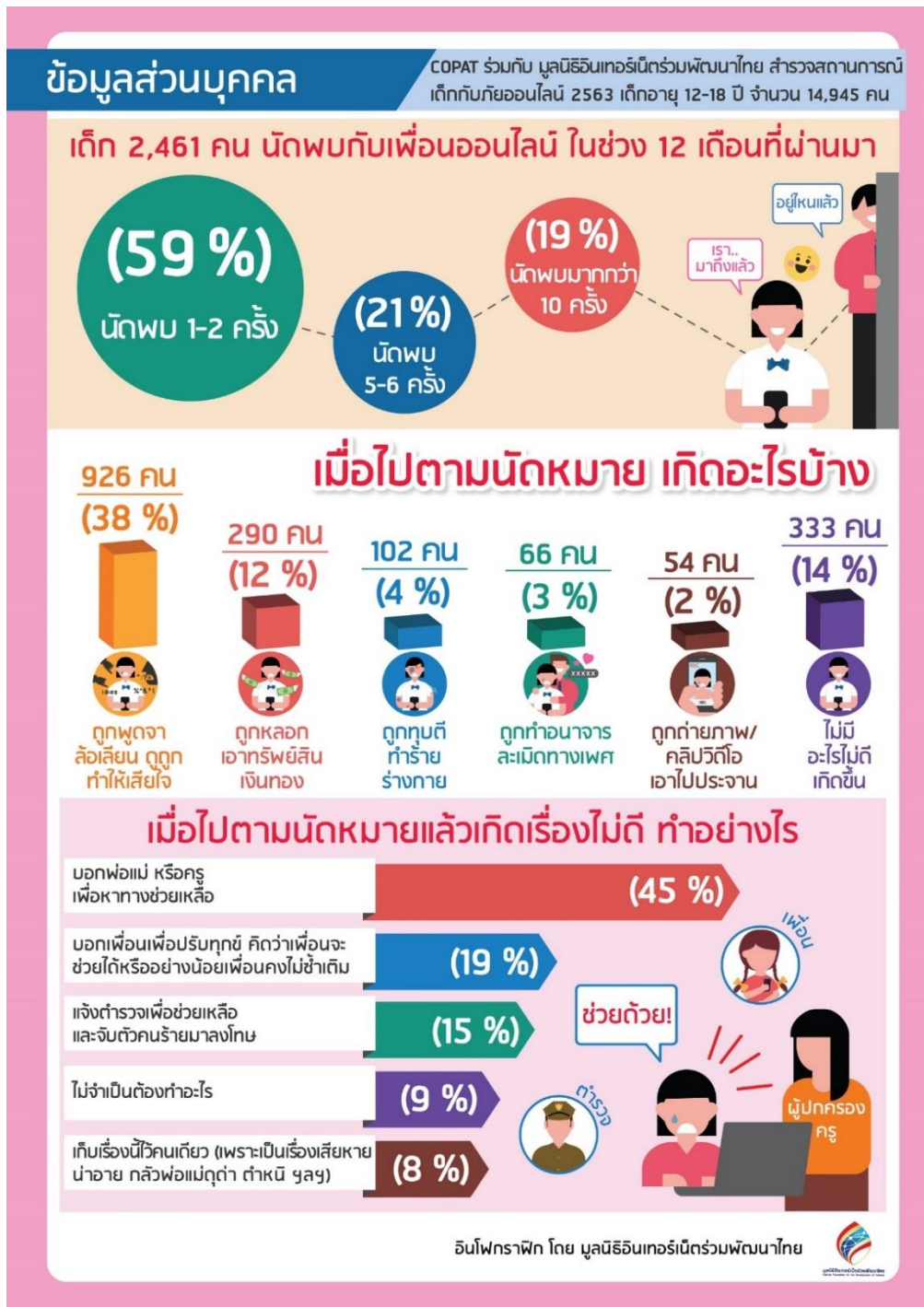
ข้อมูลส่วนตัว 5 อันดับแรก ที่เด็กมักเปิดเผยกับเพื่อนที่เพิ่งรู้จักกันทางออนไลน์ ได้แก่ ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ตามด้วย ข้อมูลความชอบส่วนตัว เช่น อาหารที่ชอบกิน สถานที่ที่ชอบไป กิจกรรมยามว่างที่ชอบทำ ชื่อ ที่อยู่ โรงเรียน ภาพถ่าย และ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ

เด็ก 4,338 คน (ร้อยละ 29 ของกลุ่มตัวอย่าง) คิดว่า เมื่อติดต่อพูดคุยกับเพื่อนที่รู้จักกันทางออนไลน์สักระยะหนึ่ง ก็ถึงเวลานัดพบกันจริง ๆ ได้ โดยมี ร้อยละ 7 ที่ตอบว่า 1 สัปดาห์ทางออนไลน์ก็เพียงพอแล้วที่จะนัดเจอกัน

ซึ่งเด็ก 2,461 คน ที่ตอบแบบสอบถาม ระบุว่า เคยนัดพบกับเพื่อนออนไลน์ ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาอย่างน้อย 1 ครั้ง โดยมีร้อยละ 19 ที่บอกว่ามีการนัดพบมากกว่า 10 ครั้งแล้ว เมื่อสอบถามเพิ่มเติมว่า เมื่อไปตามนัดแล้ว เกิดอะไรขึ้นบ้าง ร้อยละ 38 ถูกพูดจาล้อเลียน ถูกทำให้อับอาย ร้อยละ 12 ถูกหลอกเอาทรัพย์สินเงินทอง ร้อยละ 4 ถูกทุบตี ทำร้ายร่างกาย ร้อยละ 3 ถูกทำอนาจาร ละเมิดทางเพศ เด็ก 2% ถูกถ่ายภาพ/คลิปวิดีโอ เอาไปประจาน

ปัญหาด้านสุขภาพกายที่เห็น คือ เด็กติดจอ ติดอินเทอร์เน็ต ขาดโทรศัพท์มือถือไม่ได้ ทำให้มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นโรคอ้วน นิ้วล็อก สายตาเสื่อม ปวดคอ บางรายเกิดความเครียดจากการใช้โซเชียลหรือติดตามข่าวสารออนไลน์มากเกินไป ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบมากขึ้น คือ เด็กติดเกม เล่นแบบพฤติกรรมรุนแรงในวิดีโอเกม บางเกมมีการเล่นพนัน ทั้งพนันในตัวเกมและผู้เล่นเดิมพันกันเอง เว็บไซต์พนันบอลออนไลน์ ทำให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงการพนันมากขึ้น การติดพนันก่อปัญหาหนี้สิน ความเครียด ปัญหาอาชญากรรมหาเงินมาจ่ายหนี้พนัน ส่งผลกระทบต่อชีวิตในด้านอื่น ๆ มีเว็บไซต์จำนวนมากที่มีเนื้อหาผิดกฎหมายหรือเป็นอันตรายที่เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย เด็กและเยาวชนบางส่วนเป็นผู้ผลิต

เนื้อหาผิดกฎหมายเสียเอง เช่น ถ่ายคลิปลามกอนาจาร เสพกัญชา พ่อแม่หรือครูเป็นผู้ละเมิดเด็ก โดยการหยอกล้อ ประจาน นำภาพหรือวิดีโอการละเมิดเด็กเข้าสู่ระบบอินเทอร์เน็ต สำนักข่าวออนไลน์และผู้อื่น ๆ โพสต์วิพากษ์วิจารณ์โดยใช้ถ้อยคำรุนแรง ข้ำร้ายยังแชร์ต่อไปในวงกว้าง ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นภัยคุกคามต่อเด็กและเยาวชนที่ต้องการมาตรการจัดการดูแลอย่างเร่งด่วนและมีประสิทธิภาพ พ่อแม่ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกัน ฝ้าระวัง และรายงานเหตุ เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด เป็นคนกลุ่มแรก ๆ ที่น่าจะรับรู้ปัญหาได้เร็ว ซึ่งก็จะต้องทำงานประสานเชื่อมโยงกับสภวิชาชีพและหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อทำการช่วยเหลือเด็ก



แนวทางการเลี้ยงลูกยุคดิจิทัล ฉบับนี้ จึงถูกพัฒนาขึ้น ด้วยจุดมุ่งหมายเพื่อให้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ ปัญหาสถานการณ์ภัยออนไลน์ต่อเด็กและเยาวชน วิธีการดูแลเด็กและเยาวชนที่ใช้สื่อเทคโนโลยี เพื่อป้องกัน ปัญหา อย่างเช่น การถูกละเมิดหรือแสวงหาประโยชน์ทางเพศ การใช้สื่อที่ไม่เหมาะสมอันอาจส่งผลกระทบต่อ สุขภาวะทางกาย จิต และสังคม วิธีการเฝ้าระวัง การสังเกตอาการผิดปกติของบุตรหลาน การดูแลแก้ไข เบื้องต้น ก่อนประสานส่งต่อไปยังหน่วยงานบริการด้านสาธารณสุข หน่วยงานบังคับใช้กฎหมาย หรือ หน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำการช่วยเหลือ พี่นฟู เยียวยาเด็ก และดำเนินการตามขั้นตอนของกฎหมาย (หากมีความจำเป็น) รวมถึงการเสริมสร้างทักษะความฉลาดทางดิจิทัล (DQ – Digital Intelligence Quotient) และการใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์ เหมาะสมกับช่วงวัย



**นัดพบ  
ล่อลวงออนไลน์**



**Sexting, Grooming**  
พูดคุยเรื่องเพศไม่เหมาะสม  
ถูกหลอกถ่ายคลิปลามก



**กาสิโนและการพนันออนไลน์**



**ใช้เวลาออนไลน์มากเกินไป  
หลงลืมชีวิต**



**หลอกโกงเงิน  
ความปลอดภัยข้อมูล**



**KEYHOAXปลอม**

## บทที่ 1

# สื่อออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพ กาย จิต และสังคม

### พฤติกรรมเนือยนิ่ง

ภาวะขี้เกียจไม่เคลื่อนไหว นิ่งนอนในกิจกรรมต่าง ๆ กลายเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) คือ มีอัตราการเผาผลาญในร่างกายที่น้อยมาก ๆ เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ง่ายกับคนในยุคนี้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์หรือคนที่ติดจอ เมื่อทำบ่อย ๆ ร่างกายก็ย่ำแย่ เพราะการเคลื่อนไหวการขยับทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน เกิดการไหลเวียน เป็นการกระตุ้นทุกระบบ ทั้งเลือด น้ำเหลือง ระบบเส้นประสาท และการทำงาน ของอวัยวะภายในให้เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ



มีงานวิจัยที่ระบุว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ อาทิ ในผู้ที่อายุ 18 ขึ้นไป มีความสัมพันธ์กับอัตราการตายจาก โรคหัวใจหลอดเลือด โรคเบาหวาน และภาวะของเมตาบอลิซึมซินโดรม หรืออาจเรียกให้เข้าใจง่ายๆ ว่า “โรคอ้วนลงพุง” มีสาเหตุเริ่มต้นจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม กินอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะอาหารที่มีน้ำตาล และไขมันสูง ส่วนเด็กที่อายุไม่เกิน 8 ปี ทำให้เสี่ยงต่อโรคอ้วน ปัญหาความดัน ระดับคอเลสเตอรอล ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พฤติกรรมการเข้าสังคม และผลการเรียน เป็นต้น

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่า ถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลายได้ ควรมี “กิจกรรมทางกาย” เป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการใช้กำลังกายอย่างหนักเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งการใช้กำลังกายนี้สามารถนับรวมจากการทำงาน การเดินทาง และการใช้กำลังกายในเวลาพักผ่อนเข้าด้วยกัน โดยสามารถใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การถูพื้น ทำสวน ยกของ ย้ายของ หรือแม้กระทั่งเดินช้อปปิ้ง มาทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนชุดกีฬา เพียงแค่ ขยับให้บ่อย ให้นึก และให้มากเพียงพอ

## โรคติดอินเทอร์เน็ต



โรคติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Disorder) จัดเป็นกลุ่มอาการทางจิตใจอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตในการเสพข้อมูลหรือข่าวสารมากเกินไป อาการของโรคติดอินเทอร์เน็ต ได้แก่

- รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้ต่อเข้าระบบอินเทอร์เน็ต
- มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้นอยู่เรื่อย ๆ
- ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้
- รู้สึกหงุดหงิดเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง หรือหยุดใช้
- คิดว่าเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้ว ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น
- ใช้อินเทอร์เน็ตในการหลีกเลี่ยงปัญหา
- หลอกคนในครอบครัว หรือเพื่อน เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง
- มีอาการผิดปกติเมื่อเลิกใช้อินเทอร์เน็ต เช่น หดู่ กระวนกระวาย

หากสังเกตบุตรหลานหรือคนรอบข้างเริ่มมีอาการติดอินเทอร์เน็ต ก็ควรสะกิดให้ลด ละ เลิก ให้ขยับ ลูกไปทำกิจกรรมอย่างอื่น และควรมหากิจกรรมอื่นทดแทน โดยเริ่มจากการทำร่วมกันในครอบครัว พ่อแม่ ผู้ปกครองก็ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ต โดยมีกฎกติกา ห้ามใช้ในเวลารอบครัว เวลาคานข้าว ควรมีพื้นที่หรือเวลาปลอดมือถือ/อินเทอร์เน็ต ภายในบ้าน

## โรคติดเกม

โรคติดเกม คือ โรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสพติด ในทางสมองมีลักษณะคล้ายกับติดสารเสพติด เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาสมอง พัฒนาการ และพฤติกรรมของเด็ก ส่วนใหญ่ติดจากการเล่นเกมผ่านอินเทอร์เน็ต โดยมีอาการสำคัญคือ ใช้เวลาเล่นนานเกินไป ขาดการควบคุมตนเองในการใช้ชีวิตปกติ เช่น การกิน การนอน เสียหน้าที่ การเรียนและการงาน สำหรับประเทศไทยมีเด็กติดเกมและมีปัญหาเสี่ยงติดเกม 2 ล้านคน เด็กติดเกม อาจมีได้หลายสาเหตุ เช่น มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ อยากรับการยอมรับจากเพื่อน การเล่นเกมชนะและมีชื่อเสียงในโลกของเกม ทำให้อยากเล่นเกมเพิ่มมากขึ้นอีก การเลี้ยงดูแบบไม่มีระเบียบ วินัย ไม่มีกฎกติกา ทำให้เด็กไม่สามารถควบคุมตนเองได้ดี เล่นเกมติดพัน เล่นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ โดยผู้ปกครองไม่ได้ว่ากล่าวตักเตือน ปัญหาความเครียดจากครอบครัวหรือการเรียน อาจทำให้เด็กหนีไปเล่นเกม ระบายความเครียด ผู้ใหญ่ติดมือถือ ขาดระเบียบวินัย ไม่มีกิจกรรมอย่างอื่นให้ทำ ร่วมกัน หรือมีเพื่อนที่เอาแต่ชวนเล่นเกม ถ้าไม่เล่นก็เข้ากลุ่มเพื่อนไม่ได้ ก็เป็นสาเหตุทำให้เด็กติดเกมได้ พ่อแม่ ผู้ปกครองและครูจึงควรแก้ไขปัญหาดังกล่าว

อีสปอร์ต (E-sport) หรือ การแข่งขันวิดีโอเกมชิงรางวัล ผู้ประกอบการเกมและธุรกิจที่เกี่ยวข้องใช้คำนี้ในการทำการตลาด โฆษณาเชิญชวนให้เด็กเล่นเกมมาก ๆ โดยไม่ได้คำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับตัวเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการเสพติดเกม ไม่สนใจการเรียน ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น การเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรงในเกม ปัญหาทางด้านสุขภาพ ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบจำนวนเด็กติดเกมเพิ่มขึ้นมากกว่าเท่าตัวใน 1 ปี (พ.ศ. 2560-2561)



การเสพติดเกม ส่งผลเสียหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เมื่อยเนื้อตัว การไหลเวียนของเลือดไม่ดีจนเกิดลิ้มเลือดที่ขาเพราะนั่งเล่นเกมนานเกินไป โรคอ้วนเพราะขาดการออกกำลังกาย บางคนนั่งเล่นเกมไปด้วยกินไปด้วย ผลเสียด้านพัฒนาการสังคม เช่น มีปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนเพื่อไปเล่นเกม ผลเสียด้านพฤติกรรม เช่น พัฒนาการล่าช้า เนื่องจากไม่ได้ฝึกฝนหยิบจับขีดเขียนปีนป่ายตามวัย อาจเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวในเกม เด็กที่เสพติดเกมจะมีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ อดทนรอคอยไม่ได้ เพราะเวลาเล่นเกมจะกดปุ่มไวแล้วมีการตอบสนองทันที ต่างจากในชีวิตจริงที่การทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จต้องใช้เวลาและใช้ความพยายามสม่ำเสมอ เช่น การเรียน การเล่นกีฬา ดนตรี ที่ต้องฝึกซ้อมมาก

ไม่มีอะไรได้มาง่าย ๆ การเล่นเกมยังมีค่าใช้จ่ายด้วย ได้แก่ ค่าไฟ ค่าอินเทอร์เน็ต ค่าชั่วโมงร้านเกม ค่าซื้อของหรือไอเท็ม (items) ในเกม เป็นต้น

นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต เคยให้รายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมเสพติดเกมว่า เป็นปัญหาจิตเวชเด็กและวัยรุ่นที่พบบ่อยในอายุระหว่าง 6 – 18 ปี มีความสัมพันธ์กับชนิดของเกมประเภทต่อสู้ออนไลน์แบบมีผู้ลงแข่งเป็นทีมเป็นหลัก และเกิดโรคร่วมทางจิตเวช เช่น โรคนิสัยสั้น วิตกกังวล ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน โรคติดสารเสพติด โรคจิต และโรคลมชัก โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นจะใช้เวลาเล่นเกมนาน 5 ชม.ต่อวัน และเล่นเกมแข่งขันต่อสู้ออนไลน์ 1 – 4 เกมสลับกันไป ซึ่งเกินระดับความปลอดภัยในการเล่น 9 ชั่วโมง /ต่อสัปดาห์ เด็กมักแสดงอาการหงุดหงิด ก้าวร้าวเมื่อให้เลิกเล่น และมักไม่ทำหน้าที่ตามความรับผิดชอบของตนเอง ซึ่งเกิดผลกระทบต่าง ๆ ตามมา ได้แก่ ปัญหาการเรียน สอบตก ไม่ยอมไปโรงเรียน ขี้ขี้เรียน ไม่จบ จากการเรียนนานเกิน 4 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป พฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ ผ่านการแชตในห้องเกม ปัญหาการเติมเงิน การซื้อขายและการพนัน พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เช่น การด่าทอด้วยภาษาหยาบคาย พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เช่น การทุบตีคนอื่น อาละวาดทำลายของ คุกคามคนใกล้ชิด รังแกกันทางสื่อสังคมออนไลน์ ใช้สารเสพติด ฆ่าตัวตาย พฤติกรรมการกระทำความผิด ลักขโมยเงิน ย่องเบา เพื่อให้ได้สมาร์โฟน การข่มขู่เพื่อให้ได้เงินและอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ในวัยรุ่น เป็นต้น

สำหรับแนวทางแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม รศ.ดร.ภญ.จิรภรณ์ อังวิทย์ธรร ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เขียนบทความอธิบายไว้ว่า โรคติดเกม เกิดได้กับเด็กและผู้ใหญ่ ในกรณีที่เป็นเด็ก พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะมีบทบาทสำคัญที่สุด อย่ามองเกมที่เด็กเล่นว่าไม่เป็นพิษเป็นภัยเหมือนเป็นของเล่นชนิดหนึ่ง ควรตระหนักเสมอว่าเด็กมีโอกาสติดเกมได้เหมือนติดสิ่งเสพติด ก่อนที่จะอนุญาตให้เด็กเล่นเกม ควรมีการสัญญาและตกลงกันก่อนว่า จะต้องทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรืออาบน้ำกินข้าวก่อนถึงจะเล่นเกมได้ จำกัดเวลาเล่นเกม เลือกประเภทเกมให้เด็กเล่น ให้รางวัลเมื่อเด็กทำตามที่ได้ตกลงกันไว้ได้ เก็บอุปกรณ์ในการเล่นรวมทั้งมือถือให้ห่างไกลจากเด็ก เบี่ยงเบนความสนใจของเด็กให้หันไปทำกิจกรรมอื่น ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับพ่อแม่ได้ เช่น การอ่านหนังสือหรือเล่นนิทานก่อนนอน เล่นกีฬาที่เด็กชอบ พาไปเดินเที่ยวในสวนสาธารณะ เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ให้มากขึ้น

แนวทางการแก้ไข ได้แก่ การจำกัดเวลาเล่นเกม ครอบครัวหรือเพื่อนสนิทช่วยห้ามช่วยเตือน ให้กำลังใจ หรือคอยชักชวนให้หันไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ใช้เวลาว่างไปทำกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ ในรายที่ติดเกมรุนแรงมากอาจต้องพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ การเล่นเกมอย่างพอดี ทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายเครียด ผิกทักษะ สมาธิ การตัดสินใจ การประสานการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทระหว่างมือกับตา อย่างไรก็ตาม การเล่นเกมไม่ควรเล่นติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือหมกมุ่นมากเกินไปทำให้เกิดอาการเสพติดและเกิดผลเสียต่อสุขภาพทางกายและทางด้านจิตใจ

การเล่นเกมไม่ให้เกิดโทษ ควรกำหนดกฎกติกา เบื้องต้นคือห้ามเด็ดขาดในการใช้เทคโนโลยีหรืออุปกรณ์จอต่าง ๆ เป็นพี่เลี้ยงเด็กในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ เนื่องจากจะส่งผลให้พัฒนาการล่าช้า สน สนธิ



สั้น นอนไม่หลับ มีอาการของออทิสติกมากขึ้น ฯลฯ สำหรับเด็กในช่วงปฐมวัย ไม่เกิน 5 ขวบ อาจใช้สื่อจอ เสริมการเรียนรู้ได้โดยมีครูหรือผู้ปกครองเป็นผู้เลือกสื่อและชี้แนะเด็กไปด้วย วันละไม่เกิน 1 ชม. เด็กควรได้รับการพัฒนาเรื่องสมาธิและทักษะทางสังคม เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ในโลกแห่งความเป็นจริง จึงควรสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น ชมรม ชุมนุ่มต่าง ๆ ในโรงเรียนมากกว่าอยู่หน้าจอสี่เหลี่ยม เป็นเวลานาน ๆ ดังนั้น ครอบครัวต้องสร้างจุดแข็งในการอยู่ร่วมกับเกม เทคโนโลยี หรืออุปกรณ์หน้าจอใส ต่าง ๆ ด้วยหลักปฏิบัติในครอบครัว 3 ต้อง 3 ไม่ ที่ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ได้แนะนำไว้

### 3 ต้อง ได้แก่

- ต้อง กำหนดเวลา (เช่น 1 ชั่วโมงต่อวัน หลังทำการบ้าน/หน้าที่ ให้เรียบร้อยเสียก่อน)
- ต้อง กำหนดรายการให้ลูก (รายการ/กิจกรรมใดทำได้-ไม่ได้ เว็บไซต์แบบใดควร-ไม่ควรเข้า)
- ต้อง เล่นกับลูก (เพื่อสามารถชี้แนะถูกผิด การคิดวิเคราะห์ รู้เท่าทันข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ)

### 3 ไม่ ได้แก่

- ไม่ เป็นแบบอย่างที่ดี
- ไม่ ใช้ในเวลาครอบครัว เช่น เวลาคานข้าว เวลาที่ครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน
- ไม่ ใช้ในห้องนอน พ่อแม่ผู้ปกครองต้องกำหนดขอบเขตหรือพื้นที่เหล่านี้ในครอบครัว



3

ไม่.....  
ต้อง....ในการเลี้ยงลูก



ต้อง.....

กำหนดเวลา



ต้อง.....

กำหนดรายการ

ต้อง.....

เล่นกับลูก



ไม่.....

ใช้ในห้องนอน





ไม่.....

ใช้ในเวลาครอบครัว

ไม่.....

เป็นแบบอย่างที่ดี



 นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

พญ.ทิพาวรรณ บุรณะสิน จิตแพทย์ประจำ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ภายใต้  
กรมสุขภาพจิต ได้ให้คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ในการดูแลลูกไม่ให้ติดเกม ดังนี้

#### ข้อควรปฏิบัติ

- ฝึกวินัยและความรับผิดชอบเป็นอันดับแรก
- จำกัดเวลาการเล่นเกมแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง
- ควรส่งเสริมการเล่นกีฬาทดแทนการเล่นวิดีโอเกม

#### ข้อควรหลีกเลี่ยง

- อนุญาตให้เล่นเกมในห้องนอนส่วนตัว
- การเล่นเกมก่อนทำการบ้าน ก่อนเข้านอน
- เกมต่อสู้ รุนแรง เต็มเงิน เล่นพนันหรือเดิมพันในการเล่น

#### ข้อห้าม

- หนีบยื่นเกมให้เด็กแทนของเล่นหรือของรางวัล
- การเล่นเกมนานเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน
- เกมการพนันทุกชนิด การลงแข่งขันชิงเงินรางวัลขณะมีอายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์

### เด็กทุกคนที่เล่นเกมออนไลน์ มีความเสี่ยง “เสพติดเกม”

พญ.ทิพาวรรณ บุรณะสิน มีคำแนะนำ

- เด็กปฐมวัย - ก่อนวัยเรียน (0-5 ปี) ห้ามใช้สมาร์ทโฟนหรือสื่อจอใสหากอายุยังไม่ถึง 2 ขวบ และใช้เพียงวันละไม่เกิน 1 ชั่วโมง สำหรับเด็กอายุ 2-5 ขวบ ภายใต้การดูแลแนะนำของพ่อแม่หรือครู
- เด็กวัยเรียน - ก่อนวัยรุ่น (6-12 ปี) ห้ามปล่อยให้เล่นเกมโดยลำพัง ควรกำกับเวลาและความรับผิดชอบอย่างใกล้ชิด
- วัยรุ่น (13-18 ปี) – เฝ้าระวังเกมที่มีเนื้อหาความรุนแรงและกำกับพฤติกรรมการเล่นแบบ MOBA – Multiplayer Online Battle Arena เช่น จำกัดเวลา จำกัดการเข้าถึง การพูดคุยในเนื้อหาไม่เหมาะสม จำกัดการเติมเงิน ไม่ควรสนับสนุนการลงแข่งขันชิงรางวัลทุกรูปแบบ และควรห้ามการพนันทุกชนิด
- เยาวชน (18-25 ปี) – เฝ้าระวังพฤติกรรมที่มีแนวโน้มกระทำผิดกฎหมายและก่อกวนสังคมจากการพนัน

เมื่อลูกเริ่มมีพฤติกรรมเสพติดเกม ควรพูดคุยทำความเข้าใจกับเด็กและวัยรุ่น ติดตามผลการเรียน สภาวะอารมณ์ เบี่ยงเบนความสนใจด้วยกิจกรรมทดแทนร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเสียแต่เนิ่น ๆ หากพบความผิดปกติทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่เริ่มมีความรุนแรง ควรพามาพบจิตแพทย์

สำหรับน้อง ๆ เด็กและเยาวชนที่เล่นเกม แนะนำให้ทำแบบทดสอบการติดเกม และ แบบวัดภูมิคุ้มกัน การติดเกม พ่อแม่ผู้ปกครองก็ใช้แบบประเมินลูกได้ ที่เว็บไซต์ Healthy Gamer (<http://www1.si.mahidol.ac.th/Healthygamer/quiz>) ของ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราช ซึ่งเป็นแบบทดสอบออนไลน์ หลังทำเสร็จจะมีการรวมคะแนนและระบุระดับการติดเกมหรือระดับภูมิคุ้มกัน พร้อมคำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อการป้องกันแก้ไขปัญหาติดเกม แนวคำถามมีดังนี้

## ตัวอย่างคำถาม

### แบบทดสอบการติดเกม (ฉบับเด็ก)

แนะนำให้ทำออนไลน์ (<http://www1.si.mahidol.ac.th/Healtygamer/quiz>) หากต้องการวัดผล

1. ฉันสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก
2. ฉันมักเล่นเกมจนลืมเวลา
3. ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับคนในครอบครัวแย่ลง
4. ฉันเคยเล่นเกมติดมาก จนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว
5. ฉันมักเล่นเกมเกินเวลาที่ฉันได้รับอนุญาตให้เล่น
6. ฉันมักอารมณ์เสียเวลาไม่มีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกม
7. ฉันเคยโดดเรียนเพื่อไปเล่นเกม
8. เรื่องที่ฉันคุยกับเพื่อน ๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม
9. ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม
10. การเรียนของฉันแย่ลงกว่าเดิมมาก
11. กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วยชอบเล่นเกมเหมือนกัน
12. เวลาที่ฉันพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมมาก ฉันมักทำไม่สำเร็จ
13. เงินของฉันส่วนใหญ่หมดไปกับเกม (ซื้อบัตรของขวัญ หนังสือเกม สิ่งของในเกม)
14. หลายคนบอกว่า อารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป (เบื่อง่าย หงุดหงิด ขี้รำคาญ)
15. หลายคนบอกว่า พฤติกรรมของฉันเปลี่ยนไป (เถียงเก่ง ไม่เชื่อฟัง ไม่รับผิดชอบ)
16. หลายคนบอกว่าฉันติดเกม

## ตัวอย่างคำถาม

### แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (ฉบับเด็ก)

แนะนำให้ทำออนไลน์ (<http://www1.si.mahidol.ac.th/Healtygamer/quiz>) หากต้องการวัดผล

1. ฉันพอใจในตนเอง
2. ฉันเป็นเด็กที่เอาใจใส่การเรียน
3. ฉันเป็นคนที่ได้รับผิดชอบต่อหน้าที่
4. ฉันเป็นคนเครียดง่าย
5. ฉันมีกิจกรรมอื่น ๆ ทำ (ที่ไม่ใช่การเล่นเกม) เพื่อคลายเครียด
6. ชีวิตฉันมีความสุข
7. ฉันมีสมาธิในการเรียน
8. ฉันเบื่อเรียน
9. ครอบครัวของเรารักกันดี
10. ครอบครัวของเราทำกิจกรรมร่วมกันบ่อย ๆ
11. ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรม (ที่ไม่ใช่การเล่นเกม) กับเพื่อน ๆ
12. ฉันได้เล่นเกมทุกครั้งที่ฉันอยากเล่น
13. กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วยเป็นกลุ่มเด็กเรียนหรือชอบทำกิจกรรม
14. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้
15. ฉันรู้สึกว่าคุณแม่เข้าใจฉัน
16. ฉันมักคลายเครียดด้วยการเล่นเกม

## ตัวอย่างคำถาม

### แบบทดสอบการติดเกม (ฉบับผู้ปกครอง)

แนะนำให้ทำออนไลน์ (<http://www1.si.mahidol.ac.th/Healtygamer/quiz>) หากต้องการวัดผล

1. ลูกสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก
2. ลูกมักเล่นเกมจนลืมเวลา
3. ความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับคนในครอบครัวแย่ลง
4. ลูกเคยเล่นเกมดึกมาก จนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว
5. ลูกมักเล่นเกมเกินเวลาที่ฉันอนุญาตให้เล่น
6. ลูกมักอารมณ์เสียเวลาที่ฉันบอกให้เลิกเล่นเกม
7. ลูกเคยหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกม
8. เรื่องที่ลูกคุยกับเพื่อนๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม
9. ลูกใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม
10. การเรียนของลูกแย่ลงกว่าเดิมมาก
11. กลุ่มเพื่อนที่ลูกคบด้วย ชอบเล่นเกมเหมือนกับลูก
12. เวลาที่ฉันห้ามลูกไม่ให้เล่นเกมมาก ลูกมักทำไม่ได้
13. ลูกใช้เงินส่วนมากไปกับเกม (ซื้อหนังสือเกม สิ่งของในเกม)
14. อารมณ์ของลูกเปลี่ยนไป (เบื่อง่าย หงุดหงิด ขี้รำคาญ)
15. พฤติกรรมของลูกเปลี่ยนไป (เถียงเก่ง ไม่เชื่อฟัง ไม่รับผิดชอบ)
16. ฉันคิดว่าลูกติดเกม

## โรควุ้นในตาเสื่อม

สาเหตุหลักของโรคนี้เกิดจากน้ำในวุ้นตาเสื่อม โดยส่วนมากจะพบในผู้สูงอายุ หรือคนที่ทำอาชีพที่ต้องใช้สายตามาก ๆ และผู้ที่สายตาสั้น แต่ปัจจุบันกลับพบว่ามีคนเป็นโรควุ้นตาเสื่อม กันมากขึ้น จากสาเหตุที่อยู่หน้าจอทั้งวัน ไม่ว่าจะเล่นโทรศัพท์ อ่านหนังสือ ดูหนัง เล่นเกม ต่างก็ทำผ่านหน้าจอกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะผ่านโทรศัพท์ ผ่านโทรทัศน์ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้คนสายตาเสียจากการมองจอมานอกจากสาเหตุดังนี้

1. การมองตัวอักษรที่อยู่บนจอ ตาจะโฟกัสไม่แน่นอน ทำให้กล้ามเนื้อตาทำงานหนัก
2. การก้มมองแป้นพิมพ์ตัวอักษร ทำให้ตาทำงานหนัก เพราะต้องปรับโฟกัสบ่อย
3. การเลื่อนดูเนื้อหาบนหน้าจอ ซึ่งทำให้ตาต้องปรับโฟกัสบ่อย ซึ่งถ้าชอบอ่านหนังสือบนหน้าจอจะทำให้ตาดินสียมา เมื่อมองสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะใกล้หรือไกล ก็ต้องปรับโฟกัสการมองเสมอ

อาการที่แสดงออกมา คือ ผู้ป่วยจะมีอาการมองเห็นเป็นจุดหรือเส้นคล้ายหยากไย่ลอยไปลอยมา โดยเฉพาะเวลามองในที่แสงสว่าง ตะกอนที่ปรากฏนี้จะอยู่ในวุ้นตา ในระยะแรกจะเห็นภาพตะกอนได้ชัดเจน แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะจะจางและทำให้ผู้ป่วยเห็นภาพตะกอนได้น้อยลง เมื่อวุ้นตาเหลวและหดตัวจะทำให้เกิดการดึงรั้งที่ผิวจอตา ผู้ป่วยจะเห็นเป็นแสงคล้ายแฟลชในตา ซึ่งจะเห็นในที่มืดหรือเวลากลางคืน อาการนี้จะหายไปเมื่อวุ้นตาร่อนออกจากจอตา ในบางรายแรงดึงที่เกิดขึ้นอาจทำให้จอตาฉีกขาดและหากปล่อยทิ้งไว้ผู้ป่วยอาจสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวรเลย แต่ในบางครั้งการมองเห็นจุดสีดำอาจมาจากสาเหตุอื่น เช่น ม่านตาอักเสบ เลือดออกในวุ้นตา เป็นต้น

วุ้นตาเสื่อม สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และยังไม่มีการรักษาให้หายได้ เพราะมันเกิดจากการชราตามอายุไขของเราเอง และในบางครั้งเกิดจากสิ่งต่าง ๆ ที่มาทำให้วุ้นตาเสื่อมได้เร็วขึ้น เช่น การอยู่หน้าจอทั้งวัน ซึ่งแนวทางการรักษาจักษุแพทย์ก็จะรักษาตามอาการ เช่น การยิงเลเซอร์ เพื่อรักษาจอประสาทตาที่ฉีกขาด การป้องกันจึงเป็นแนวทางที่ดีกว่า คือ อย่าอ่านหนังสือ เล่นโทรศัพท์ เล่นคอมพิวเตอร์ ในที่มืด เพราะจะทำให้สายตาสั้น ซึ่งสายตาสั้นจะทำให้วุ้นตาเสื่อมง่ายขึ้น อย่านอนหลับในที่สว่าง ถึงจะหลับอยู่แต่ตาจะได้รับแสงก็ยังทำงานอยู่ ป้องกันไม่ให้ตาถูกกระทบกระเทือนแรง ๆ และทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

## โรคติดพนัน

ร้อยละ 42.38 ของเด็กและเยาวชนเข้าสู่วงจรการพนัน โดยมีปัจจัยชักจูงให้เข้าสู่การเล่นการพนันออนไลน์ คือ สื่อโซเชียลมีเดีย โดยเฟซบุ๊กและเว็บไซต์ดูหนังฟังเพลงเป็นสื่อที่มีอิทธิพลสูงสุด (ที่มา: ยูริพอร์ต, 2562) การพนันออนไลน์ที่เด็กและเยาวชนนิยมมากที่สุดคือการพนันทายผลฟุตบอล ในระหว่างปี 2558-2559 ได้มีเว็บไซต์การพนันมากถึง 213,000 เว็บไซต์ ทำให้เด็กและเยาวชนไทยเป็นกลุ่มเสี่ยงใหญ่ในพนันออนไลน์ เนื่องจากเข้าถึงง่ายและเล่นได้ทุกที่ทุกเวลา (ที่มา: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2559)

กรมสุขภาพจิต (2561) ระบุ การติดพนัน คือมีอาการอย่างน้อย 4 ใน 9 ข้อ ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา

1. เพิ่มจำนวนเงินในการเล่นแต่ละครั้ง เพื่อให้รู้สึกตื่นเต้นมากกว่าเดิม

2. รู้สึกกระสับกระส่ายหรือหงุดหงิดเมื่อพยายามลดหรือเลิกการเล่น
  3. พยายามควบคุม ลด หรือเลิกการเล่นหลายครั้ง แต่ไม่สำเร็จ
  4. คิดว่าจนถึงการเล่นบ่อย ๆ เช่น ย้อนนึกถึงช่วงเวลาเล่นที่ผ่านไป วางแผนการเล่นครั้งถัดไป
- นี่ถึงวิธีการหาเงินมาเล่น
5. เล่นบ่อย ๆ เมื่อรู้สึกตึงเครียด
  6. หลังจากสูญเสียเงินไปกับการเล่นแล้ว จะพยายามแก้ตัวด้วยการไปเล่นอีกบ่อยครั้ง
  7. โกหกเพื่อปิดกั้นการเล่น
  8. บกพร่องหรือสูญเสียความสัมพันธ์ หน้าที่การงาน การเรียน หรือโอกาสต่าง ๆ
  9. ยอมทำตามคำสั่งคนอื่นเพื่อให้ช่วยเหลือเรื่องเงินในการเล่น

เด็กที่ติดพนันออนไลน์ จึงอาจเป็นเด็กที่ติดอินเทอร์เน็ต มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นโรคอ้วน โรคเครียด แยกตัวจากสังคม มีปัญหาเรื่องสัมพันธภาพ การเรียน หน้าที่การงาน รวมถึงปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย หนี้สิน ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นตามมา เช่น การก่ออาชญากรรมเพื่อหาเงินมาเล่นพนันหรือใช้หนี้พนัน ความรุนแรง การค้าประเวณี เข้าสู่ธุรกิจพนัน ฯลฯ การพนันยังมีผลทำลายสมองอย่างถาวรอีกด้วย

### การพนันทำลายสมอง

แม้ว่าพันธุกรรมมีส่วนสำคัญในการกำหนดพัฒนาการของสมอง แต่มีหลักฐานยืนยันว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในช่วงอายุก่อน 10 ปี มีผลอย่างมากต่อพัฒนาการของสมองด้านระบบคิดและสติปัญญา ดังนั้นหากเด็กเจริญเติบโตในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยแหล่งพนันหรือเข้าถึงการพนันได้ง่าย มีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับผลกระทบนี้ไปตลอดชีวิต เนื่องจากการพัฒนาจนสมบูรณ์ของสมองแต่ละส่วนเกิดไม่พร้อมกัน การพัฒนาของสมองในช่วงเด็กและวัยรุ่น สมองส่วนที่มีหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และความกล้าเสี่ยงแบบมูทะลุ จะเสร็จสมบูรณ์ก่อนสมองส่วนหน้าซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการตัดสินใจ ยับยั้งชั่งใจ การแก้ปัญหา ฯลฯ ส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวโน้มใจร้อน ใจง่าย ตัดสินใจหรือลงมือทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ทันได้คิดถึงผลที่จะตามมา แม้สมองจะประกอบด้วยโครงสร้างเซลล์แต่ละส่วนที่ต้องทำงานประสานกันตลอดเวลา แต่กลับมีพัฒนาการของแต่ละส่วนไม่เท่ากัน สถาบันวิจัยด้านสุขภาพจิตแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา (NIMH) ศึกษาพัฒนาการของโครงสร้างของสมองและวงจรประสาทในอาสาสมัคร 387 คน อายุ 3-27 ปี ด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) พบว่า การเจริญเติบโตของสมองที่สัมพันธ์กับช่วงอายุแต่ละขั้นนั้น เกี่ยวข้องกับความสามารถของการทำงานของสมอง มากกว่าขนาดสมองจริง ๆ และพบว่า เด็กผู้หญิงจะมีปริมาตรสมองมากที่สุดช่วงอายุ 10.5 ปี เด็กผู้ชายช่วงอายุ 14.5 ปี แต่ช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดคือช่วง 6 ขวบที่สมองของเด็กทั้งสองเพศจะมีขนาดถึง 95% ของขนาดใหญ่ที่สุด สำหรับพัฒนาการของสมองพบว่า สมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ และการรับรู้ประสาทสัมผัส พัฒนาสมบูรณ์ก่อนสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม โดยสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) จะพัฒนาสมบูรณ์ตอนอายุประมาณ 20 ปี ในช่วงวัยรุ่นสมองสามารถเพิ่มเนื้อสมองผ่านการเรียนรู้และการสั่งสม



ประสบการณ์ ในชีวิต และสมองจะมีการปรับโครงสร้าง โดยตัดเซลล์ประสาทและเครือข่ายการเชื่อมโยง บางส่วนที่ไม่ได้ใช้งานทิ้งไป เพื่อให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองดีขึ้น กระบวนการนี้เรียกว่า Pruning ถ้า ช่วงแห่งการเรียนรู้นี้วัยรุ่นหมกมุ่นหรือติดการพนัน จะส่งผลให้สมองส่วนหน้าไม่เพิ่มเนื้อสมอง สมองส่วนหน้า จะไม่พัฒนาการอย่างถาวร และยิ่งอาจถูกตัดทิ้ง เพราะไม่ได้ใช้งาน ส่งผลต่อระบบคิดและพฤติกรรมที่จะติดตัว ไปตลอดชีวิต โดยจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่อดทนรอความสำเร็จจากการทำงาน แต่หวังได้เงินง่าย ๆ และรวดเร็ว

## การพนันออนไลน์

### ผลกระทบ

- เสียเงิน
- เสียการเรียน
- เสียเวลา

### สมองโดนทำลายอย่างถาวร

\*โดยเฉพาะเมื่อเล่นพนันตั้งแต่เด็ก

- เสียสุขภาพจิต

### ปัญหาครอบครัว

### ปัญหาทะเลาะวิวาท

ก่อให้เกิดอาชญากรรม

### อาการติดพนัน

- ✓ เพิ่มเงินเล่นเกมพนันตลอด
- ✓ หงุดหงิดอารมณ์เสีย เมื่อต้องเลิกเล่น
- ✓ เล่นพนันเสีย ก็อยากเล่นเอาคืน
- ✓ ขาดความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงาน การเรียน

- ✓ คิดคำนึงถึง เกมพนันบ่อยๆ
- ✓ เลิกไม่สำเร็จ
- ✓ โทกทก คนรอบตัว
- ✓ หนีสินรุงรัง

### การดูแลรักษา

ชีวิตนี้ต้องมีอนาคต

- 23 ปี : เรียนจบ
- 24-30 ปี : ทำงานเก็บเงิน
- 31 ปี : ซื้อมรดก

กราฟชีวิตพุ่ง

### นักถึงอนาคต

- หากิจกรรมอื่นทำ
- ทำงานสุจริตทำ

นมดตัว ฟังพินเฮย!!

### นักถึงผลเสีย

ลูกเราละ พ่อแม่ก็ทักนี่

### นักถึงครอบครัว

### ครอบครัวให้กำลังใจ ในการลด ละ เลิก

การพนันมีผลเปลี่ยนแปลงสมองได้อย่างชัดเจน ทั้งในระดับโครงสร้างและระดับการทำงาน ซึ่งจะรุนแรงมากขึ้นเมื่อเริ่มพนันตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น ส่งผลให้ขาดทักษะชีวิต ความฉลาดทางสังคม รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดพฤติกรรมต่อต้าน การใช้สารเสพติด ลักขโมย และเกิดโรคจิตเวชได้บ่อยและรุนแรงกว่าผู้ไม่เล่นพนัน หรือเริ่มเล่นพนันตอนเป็นผู้ใหญ่แล้ว ความเสียหายของสมองที่สัมพันธ์กับการติดพนัน ดังนี้

1. ความสามารถในการตัดสินใจลดลง เพราะความสามารถในการประเมินผลที่จะตามมาในอนาคต บกพร่อง และคาดเดาผลทางบวกผิดพลาดได้อีกด้วย
2. ใช้เงินมือเติบ เพราะสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ควบคุมตนเองและตัดสินใจอย่างรอบคอบนั้นทำงานบกพร่อง
3. เสี่ยงต่อพฤติกรรมลักขโมย ฉ้อฉล คอร์รัปชัน เมื่อโตขึ้น พบว่า หากเล่นพนันในวัยรุ่น โตมามักจะเล่นต่อ และหากอยู่ในกลุ่มเพื่อนไม่ดีก็อาจจะถูกชักนำให้ลักขโมย หาเงินเล่นพนัน
4. เสี่ยงต่อโรคจิตเวชและโรคติดสารเสพติดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะรายที่เริ่มเล่นตั้งแต่อายุยังน้อย ความบกพร่องของหน้าที่สมองหลาย ๆ ส่วนมีผลต่อความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และมีโอกาสนำไปสู่อาการหรือโรคทางจิตเวชได้ เช่น โรคสมาธิสั้น ซึมเศร้า สูบบุหรี่ ต่ำสุรา และปัญหาสารเสพติดอื่น ๆ รวมทั้งมีพฤติกรรมต่อต้านแหกกฎ และพยายามฆ่าตาย

## โรคติดโทรศัพท์มือถือ

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร อธิบายคำว่า โนโมโฟเบีย (Nomophobia) หรือโรคติดโทรศัพท์มือถือว่า ในนิยามทางการแพทย์นั้นไม่ใช่โรค แต่เป็นกลุ่มอาการ อาการติดโทรศัพท์มือถือ เป็นไปตามเทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่ ซึ่งคำว่า “โนโม” เป็นคำที่ใช้เรียกแทน โน โมบายโฟน ส่วนคำว่า “โฟเบีย” แปลว่ากังวลอย่างมากต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือกังวลมากเกินไปเกินกว่าเหตุ จึงเรียกรวมกันเป็น “โนโมบายโฟนโฟเบีย” แต่เราเรียกกันสั้น ๆ ว่า “โนโมโฟเบีย” มาจากการที่โทรศัพท์มือถือเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และเราเกิดความกังวลใจว่า ถ้าไม่มีโทรศัพท์แล้วจะทำอย่างไร อาการแบบใดบ้างที่เข้าข่าย โนโมโฟเบีย หรือ อาการกลัวขาดโทรศัพท์มือถือ

- พกโทรศัพท์ติดตัวตลอดเวลา จะมีความกังวลเมื่อมือถือไม่ได้อยู่กับตัว
- เช็กโทรศัพท์ โซเชียลมีเดีย หรือแอปพลิเคชันตลอดเวลา ถึงแม้จะไม่มีเรื่องด่วนก็ตาม
- จับโทรศัพท์ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนถึงก่อนนอน
- เมื่อหาโทรศัพท์ไม่เจอจะเครียด วิตกกังวลมากกว่าหาของอย่างอื่นไม่เจอ
- เล่นโทรศัพท์ตลอดเวลาในขณะที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น กินข้าว เข้าห้องน้ำ ขับรถ
- กลัวโทรศัพท์หายแม้จะเก็บไว้ในที่ปลอดภัยแล้ว คอยคลำกระเป๋าตลอดว่าโทรศัพท์ยังอยู่ข้าง ๆ ตัว
- ไม่เคยปิดโทรศัพท์มือถือ
- เล่นหรือคุยกับคนในโทรศัพท์มากกว่าคนรอบข้าง

พญ.ทิพาพรรณ บุรณสิน แพทย์ประจำสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กล่าวว่า อาการติดโทรศัพท์มือถือจะส่งผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและสังคม โดยเฉพาะด้านสุขภาพร่างกาย ซึ่งจะส่งผลให้มีอาการต่าง ๆ เหล่านี้

- นิ้วล็อก เกิดจากการใช้นิ้ว กด จิ้ม สไลด์ หน้าจอเป็นระยะเวลานาน
- อาการทางสายตา เช่น ตาล้า ตาพร่า ตาแห้ง เกิดจากเพ่งสายตาดูหน้าจอเล็ก ๆ ที่มีแสงจ้านานเกินไป อาจส่งผลให้วันในตาเสื่อม จอประสาทตาเสื่อม
- ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ จากการก้มหน้า ค้อมตัวลง ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หากเล่นนานอาจมีอาการปวดศีรษะตามมา รวมไปถึงหมอนรองกระดูกเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร
- โรคอ้วน แม้พฤติกรรมจะไม่ส่งผลโดยตรง แต่การนั่งทั้งวันโดยไม่ลุกเดินไปไหนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้

## การใช้สื่อสังคมออนไลน์สู่การฆ่าตัวตาย

กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยฆ่าตัวตายสำเร็จมากขึ้น ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัญหาสุขภาพจิต และการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น พร้อมแนะนำว่าควรปรึกษาเพื่อน เพื่อหาวิธีแก้ปัญหา

พญ.พรรณพิมล วิบุลากร เปิดเผยว่า ช่วงปี 2550-2554 ประเทศไทยมีวัยรุ่นฆ่าตัวตายสำเร็จ เฉลี่ย 170 คนต่อปี โดยในปี 2554 พบว่า วัยรุ่นไทยระหว่างอายุ 15-19 ปี มีอัตราฆ่าตัวตายสำเร็จ อยู่ที่ 3.43 ต่อประชากร 100,000 คน ส่วนมากเป็นผู้ชาย ซึ่งฆ่าตัวตายด้วยวิธีผูกคอตายมากที่สุด ร้อยละ 75.29 รองลงมาคือ การกินยาฆ่าแมลง ร้อยละ 16.47

โดยมีสาเหตุมาจากปัญหาสุขภาพจิต เช่น ปัญหาการเรียน และสัมพันธภาพ ซึ่งสัญญาณเตือนที่ต้องเฝ้าระวัง ได้แก่ มีการสั่งเสีย หรือการเขียนจดหมายลาตาย การตัดพ้อต่อว่า รู้สึกสิ้นหวัง หรือมีประวัติทำร้ายตนเอง ซึ่งวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด คือการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตอย่างรวดเร็ว

สำหรับกรณีการใช้เทคโนโลยีหรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ให้สัญญาณการฆ่าตัวตาย พญ.พรรณพิมล กล่าวว่า ปัจจุบันทุกคนสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างรวดเร็วและง่าย แต่สื่อออนไลน์เปรียบเสมือนดาบสองคมที่มีทั้งข้อดีและข้อเสีย คือเมื่อคนใช้สื่อออนไลน์ จะทำให้สัมผัสสังคมรอบตัว และขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทำให้หลายครั้งที่มีการประกาศฆ่าตัวตายผ่านสื่อออนไลน์ คนส่วนใหญ่จึงคิดว่าผู้เขียนข้อความเรียกร้องความสนใจ และเป็นเรื่องไร้สาระ ทำให้ช่วยเหลือไม่ทัน

นอกจากนี้ พญ.พรรณพิมล เสนอวิธีการแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายผ่านสื่อออนไลน์ ด้วยการหยุดส่งต่อภาพซ้ำ ๆ ในโลกออนไลน์ เพื่อหยุดการกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึกของคนที่อยู่ในภาวะไม่พร้อมให้เกิดการตัดสินใจเลียนแบบ รวมทั้งสร้างความสะเทือนใจให้กับญาติผู้สูญเสีย พร้อมแนะนำหากไม่สบายใจ วิตกกังวล หรือเครียดกับปัญหาชีวิตควรหาเพื่อนเพื่อปรึกษาพูดคุย และช่วยกันคิดแก้ไขปัญหา โดยไม่ควรเก็บไว้คนเดียว

อย่างในกรณีที่มีการเผยแพร่เนื้อหาที่แสดงออกถึงความรุนแรง เช่น การทำร้ายตัวเอง ทำร้ายผู้อื่น หรือการถ่ายทอดสดแสดงการฆ่าตัวตาย ส่งผลโดยตรงในเรื่องของการเรียนรู้ในสังคม โดยเฉพาะอิทธิพลที่มีต่อเด็กและวัยรุ่นที่ยังรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่มีทักษะการแก้ไขปัญหาที่ดีพอ อาจมีการเลียนแบบพฤติกรรมได้ เนื่องจากคิดว่าเป็นการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุด จึงไม่ควรส่งต่อหรือเผยแพร่เนื้อหาในลักษณะดังกล่าว

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ในเรื่องของการฆ่าตัวตายก็ต้องมีปัจจัยหลายอย่างร่วมด้วย นอกเหนือจากเลียนแบบพฤติกรรมตามเนื้อหาที่เผยแพร่ในสื่อสังคมออนไลน์ โดยปัญหาที่เกิดขึ้นมากที่สุดมักเกิดกับวัยรุ่นโดยเฉพาะ เนื่องจากความสามารถของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งชั่งใจยังพัฒนาได้ไม่เท่ากับด้านของอารมณ์ ทำให้ขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ในวัยรุ่นเองก็มีความเครียดที่ค่อนข้างหลากหลาย เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลายด้าน ทั้งในด้านสรีระที่เปลี่ยนแปลง หรือในด้านความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้นจากในวัยเด็ก รวมถึงเรื่องเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อเด็กวัยนี้ค่อนข้างมาก เริ่มมีความรัก หรือมีความสนใจบางอย่างเป็นพิเศษ ส่งผลให้เกิดความเครียดและการแสดงออกทางพฤติกรรมได้ และการใช้สื่อสังคมออนไลน์ก็มีส่วนต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมค่อนข้างมาก

การดูแลเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับเด็กวัยรุ่น คือ ผู้ปกครองควรเฝ้าสังเกตอยู่ห่าง ๆ อาจใช้สื่อสังคมออนไลน์ร่วมกับเด็ก แต่ไม่ควรแสดงตัวตนมากนัก เนื่องจากการแสดงตัวมากเกินไป อาจทำให้เด็กถอยหนี ซึ่งส่งผลต่อการควบคุมที่ยากขึ้น คอยสังเกตดูว่าเด็กมีความสนใจในด้านไหน กดไลค์เนื้อหาประเภทใด และคอยให้คำแนะนำตามความเหมาะสม รวมถึงผู้ปกครองควรกำหนดเงื่อนไขการใช้งานอินเทอร์เน็ตของเด็ก เพื่อควบคุมปริมาณการใช้งานไม่ให้มากเกินไปและส่งผลเสียในที่สุด

ในเรื่องของการถ่ายทอดสดฆ่าตัวตายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงการเผยแพร่ข้อความที่เป็นสัญญาณในการฆ่าตัวตาย ที่ปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทั้งในประเทศและต่างประเทศ จากผลสำรวจพบว่าการฆ่าตัวตายสำเร็จเพิ่มมากขึ้น แต่ยังไม่มีความแน่ชัดว่าเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือไม่ และพบว่าคนที่มีพฤติกรรมเผยแพร่เนื้อหาทำนองนี้ อาจเกิดจากแรงจูงใจบางอย่าง เช่น การได้รับคอมเมนต์ หรือการได้รับการกดไลค์ รวมถึงผู้เผยแพร่อาจมีอาการทางจิตเวชอย่างอื่นร่วมด้วย จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่เหมาะสม

คนในครอบครัวมีบทบาทสำคัญที่สุด โดยการสอดส่องดูแลพฤติกรรมของบุตรหลาน สังเกตว่านิสัยใจคอเปลี่ยนแปลงหรือไม่ มีอาการเก็บตัวหรือไม่ รวมถึงการเรียนถดถอยลงไหม ไปจนถึงพฤติกรรมการทานอาหาร การเข้านอน และที่สำคัญคือปริมาณการใช้งานสื่อออนไลน์ที่มากเกินไป

ขอแนะนำเกี่ยวกับการใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อส่งผลด้านบวก พ่อแม่ผู้ปกครองควรช่วยเลือกสื่อที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก เหมาะสมกับการเรียนรู้ในแต่ละช่วงวัย และใช้ในปริมาณเวลา

ที่เหมาะสม ลดความสนใจหรือใส่ใจในทุกข้อมูล รวมไปถึงความรู้สึกที่อยากจะโพสต์สถานะต่าง ๆ ลงบนสื่อโซเชียล เพราะการที่เราสนใจอย่างอื่นมากเกินไป อาจทำให้เราละเลยที่จะสนใจตัวเองและการทำความเข้าใจกับตัวเอง พยายามดูแลบุตรหลานไม่ให้ทั้งความรับผิดชอบในภาระหน้าที่ต่าง ๆ อย่างการเรียนหรือการทำงานบ้าน อันเนื่องมาจากการเสพติดสื่อออนไลน์

## ภาวะซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก

เว็บไซต์ไอที24ชั่วโมง (IT24Hrs.com) กล่าวถึงภาวะที่น่าสนใจและควรทำความรู้จัก เกี่ยวข้องกับการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์และอาการทางจิตเวชเรียกว่า Facebook Depression Syndrome หรือภาวะซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก ซึ่งจะมีลักษณะ ดังนี้

1. มีความเข้าใจผิด สงสัยเกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นสุขของเพื่อนๆ ในเฟซบุ๊กว่าจริงหรือไม่
2. ตกเป็นเหยื่อทางอารมณ์ของกิจกรรมชีวิตประจำวันของผู้อื่น
3. มักเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของตนเองกับเพื่อนๆ อยู่เสมอ
4. มักเปลี่ยนรูปโปรไฟล์ของตนเองอยู่เสมอเพื่อเรียกร้องความสนใจ เรียกยอดไลค์
5. รู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อไม่สามารถอ่านข้อความข่าวสาร หรือสถานะของตัวเองในเฟซบุ๊กได้เหมือนที่ทำเป็นปกติ
6. มักอึดอัดสถานะแบบดิ่งดูด หรือโพสต์บทความต่าง ๆ เช่น ขำขัน ข้อความแหลมคม



วิธีรักษาและป้องกันโรคซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก เริ่มต้นจากการปรับพฤติกรรมการใช้งานเฟซบุ๊ก หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเชื่อมโยงกับกิจกรรมเฟซบุ๊กที่อาจจะก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการหลงใหลใน “ภาพพจน์ที่คนอื่นเสนอให้เราเห็น” เพราะเชื่อว่าทุกคนจะมีชีวิตประจำวันแบบที่โพสต์ การลงอะไรในสื่อโซเชียลมักจะผ่านการปรุงแต่ง บิดเบือนออกมาให้ดูดีเสมอ
- ลดความรู้สึกอิจฉาโดยการที่ไม่สนใจ ไม่สังเกตชีวิตของคนอื่น

- พยายามหลีกเลี่ยงการยอมรับคำเชิญจากเพื่อนเก่าที่จะเป็นเพื่อนในเฟซบุ๊ก
- ลดการโพสต์ การอัปเดตสถานะ และการโต้ตอบกับเพื่อนที่เกินความจำเป็น
- ลดการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นในแง่ลบ เช่น “ทำไมคนนั้นชีวิตดีจัง ไม่เหมือนเราเลย”

## การล่อลวงเด็กเพื่อวัตถุประสงค์ทางเพศ (Online Grooming)

คำว่า Grooming หมายถึง “การกระทำของผู้ใหญ่ที่ค่อย ๆ สร้างสานความสัมพันธ์หรือความรู้สึกดี ๆ เพื่อให้เด็ก ๆ เชื่อใจและไวใจ โดยมีจุดประสงค์เพื่อหลอกลวง ล้วงละเมิดทางเพศ แสวงหาประโยชน์ทางเพศ หรือการค้ามนุษย์” เขี่ยมักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่ากำลังถูกหลอกและสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่นี้เป็น การละเมิดส่วนใหญ่ ผู้ล่อลวง หรือ Groomer จะใช้ช่องทางโซเชียลมีเดีย SMS เกมออนไลน์ แอปพลิเคชัน เพื่อติดต่อกับเหยื่อ โดยคนเหล่านี้จะใช้เวลาในการติดตามสอดส่องโปรไฟล์ที่น่าสนใจเพื่อเก็บข้อมูลและใช้เป็นช่องทางในการเชื่อมความสัมพันธ์ บางครั้งอาจปลอมแปลงตัวตนให้เป็นเด็กด้วยกัน หรือสร้างบุคลิกลักษณะที่เหยื่อจะสนใจ Groomer จะมองหาเด็กที่มีความมั่นใจในตนเองต่ำหรือดูประหลาดใจอ่อน อ่อนแอ จะส่งข้อความถึงเหยื่อและรอคอยการตอบกลับ เขี่ยที่ถูกล่อลวงนั้นจะถูกนำไปแสวงหาประโยชน์ทางเพศด้วยการเกลี้ยกล่อมหรือโน้มน้าวใจให้เข้าร่วมกิจกรรมทางเพศผ่านทางออนไลน์ ซึ่งมีเพิ่มมากขึ้น มากกว่าการล่วงละเมิดเหยื่อโดยตรง



การ Grooming เด็ก มีขั้นตอนเริ่มจากการเลือกเหยื่อ เช่น เด็กที่มักเก็บตัว มีปมด้อย แยกแยะ ขาดความรักความอบอุ่น หรือเด็กที่พ่อแม่ทอดทิ้งให้อยู่ลำพัง Groomer จะเข้ามาทำความรู้จัก สร้างสัมพันธ์ สร้างความไวเนื้อเชื่อใจ โดยเติมเต็มสิ่งที่ขาดหายให้เด็ก เช่น ให้เงิน ให้สิ่งของที่เด็กอยากได้ ให้ความรักความอบอุ่น เมื่อสบโอกาสก็จะพยายามแยกเด็กออกไป เป็นต้นว่า พาไปเที่ยว พาไปที่พักของตนเอง เตรียมเด็กให้พร้อมกับการล่วงละเมิดทางเพศ เช่น ให้อ่านสื่อลามกอนาจารเด็ก เพื่อชวนเชื่อว่าเด็ก ๆ ก็ทำแบบนี้กัน เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับเด็กแล้ว ก็จะพยายามรักษาสัมพันธ์นั้นไว้โดยการให้สิ่งตอบแทนที่เด็กต้องการต่อไปเรื่อย ๆ หรือข่มขู่ไม่ให้บอกพ่อแม่หรือใครอื่น เด็กจะกลัวถูกลงโทษหรือกลัวสูญเสียสิ่งที่เคยได้รับจึงยอมทำตามแต่โดยดี Groomer มักจะถ่ายภาพหรือคลิปวิดีโอการละเมิดเด็กเอาไว้ด้วย เพื่อเอาไว้ข่มขู่แบล็กเมลหรือซื้อขาย

แลกเปลี่ยนในวงผู้ที่มีรสนิยมทางเพศกับเด็กด้วยกัน อาจโน้มน้าวชักจูง ล่อลวง หรือพาเด็กไปให้บุคคลอื่น กระทำทางเพศโดยตนเองได้รับประโยชน์ด้วย ซึ่งถือเป็นการค้ามนุษย์

Grooming เป็นการแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเด็ก (Child Sexual Exploitation หรือ CSE) รูปแบบหนึ่ง เด็กที่ตกเป็นเป้าจะได้รับสิ่งตอบแทน เช่น ของขวัญ เงิน หรือความรู้สึกดี ๆ ความรักใคร่เสน่หา ความเป็นมิตร อันเป็นผลให้เด็กยินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์หรือร่วมในกิจกรรมทางเพศต่าง ๆ กับ Groomer เด็กหรือวัยรุ่นมักจะถูกชักจูงกับกลอุบายต่าง ๆ โดยหลงเชื่อว่าเป็นความรัก จนยอมมีความสัมพันธ์ด้วย

หากเด็ก ๆ กำลังตกอยู่ในสถานการณ์นี้จะมีสัญญาณบ่งชี้ ได้แก่

- เก็บตัว มีความลับ หรือมีลึบหลมคมในมากขึ้น พฤติกรรมออนไลน์ต่าง ๆ ก็ดูน่าสงสัยขึ้นด้วย
- มีแฟนที่อายุมากกว่าหรือเป็นคนแก่
- ไปพบเพื่อนในสถานที่ที่ผิดปกติ
- มีของใหม่ ๆ เช่น เสื้อผ้า โทรศัพท์ ของใช้ฟุ่มเฟือย และไม่สามารถอธิบายที่มาได้
- เริ่มลองดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือมีการใช้ยาเสพติด
- ในวัยรุ่นอาจมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป แตกต่างจากเพื่อนวัยเดียวกัน และไม่สามารถอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ เช่น พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกกาลเทศะ

พ่อแม่ผู้ปกครองควรหมั่นสังเกตสัญญาณบ่งชี้ดังกล่าว เด็กอาจไม่รู้ตัวที่กำลังถูก Grooming หรือไม่ อยากบอก เนื่องจากถูกบังคับข่มขู่จาก Groomer หรือกลัวว่าจะสูญเสียความรักหรือข้าวของเงินทองและความสะดวกสบายที่ได้รับ ทางบ้านจึงต้องสร้างความเชื่อมั่นให้เด็กว่าเขาคือเหยื่อที่กำลังถูกหลอก ถูกแสวงหาประโยชน์ทางเพศ และจะได้รับการช่วยเหลือ ปกป้องชื่อเสียง จะไม่มีความผิดหากร่วมมือเพื่อดำเนินคดีกับ Groomer เพื่อไม่ให้ไปกระทำกับเด็กคนอื่น ๆ อีกต่อไป การครอบครองสื่อลามกอนาจารเด็ก การผลิตเผยแพร่ ทำการค้าสื่อลามกอนาจาร การกระทำอนาจารและการแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเด็ก การค้ามนุษย์ ล้วนเป็นความผิดตามกฎหมายไทย

พยานหลักฐานที่ควรรวบรวมส่งแจ้งเจ้าหน้าที่ที่ดูแลคดีอาชญากรรมทางเทคโนโลยี ได้แก่ ชื่อ email account หรือ Facebook ID หรือ Line ID ของ Groomer ข้อความพูดคุยสนทนาที่แสดงถึงกระบวนการสร้างสัมพันธ์และความไว้วางใจเพื่อหวังละเมิดทางเพศเด็ก ข้อความพูดคุยเรื่องเพศหรือสื่อลามกอนาจารที่ส่งให้เด็กดู หลักฐานการโอนเงินต่าง ๆ

## การแบล็กเมลทางเพศ (Sextortion)

เด็กอาจถูกล่อลวงไปละเมิดทางเพศจริง ๆ หรือถูกโน้มน้าวชักจูงหรือล่อลวงให้แสดงโชว์ลามกผ่านกล้องแล้วถูกบันทึกภาพวิดีโอเอาไว้ข่มขู่เรียกเงิน นำไปเผยแพร่ ประจานให้เสื่อมเสียชื่อเสียง หรือถูกนำไปขายทำเงินบนอินเทอร์เน็ต ซึ่งภาพหรือคลิปวิดีโอนั้นก็จะถูกนำมาใช้ข่มขู่เด็กให้ยินยอมในครั้งต่อ ๆ ไป ในกรณีที่เด็กถูกล่อลวงชักจูงไปจริง ๆ อาจจะกลายเป็นการผลักดันเข้าสู่วงการโสเภณีเด็กหรือธุรกิจค้ากามเด็กต่อไปได้

กรณีที่พบบ่อยในระยะหลังนี้ ได้แก่การ “แลกกล้อง” หมายถึงการถ่ายทอดสดพฤติกรรมทางเพศระหว่างสองฝ่าย เด็กจะถูกโน้มน้าวชักจูงหรือล่อลวงให้กระทำพฤติกรรมทางเพศ กระทำต่อตนเอง กระทำกับผู้อื่น หรือถูกกระทำ โดยฝ่ายที่เป็นเหยื่อไม่รู้ตัวว่ากำลังถูกอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเป็นกลุ่มมิจฉาชีพอัดคลิปวิดีโอเอาไว้ข่มขู่เรียกเงิน เอาคลิปวิดีโอไปขายในกลุ่มที่มีรสนิยมทางเพศกับเด็ก หรือปล่อยขายทำกำไรบนเว็บไซต์สื่อลามกอนาจารทั้งในประเทศและต่างประเทศ



เด็กหลายคนที่ตกเป็นเหยื่อจะมีความเครียด หดหู่ ด้วยกลัวว่าคลิปจะแพร่กระจายออกไปทำให้ได้รับความอับอาย เสียหาย ส่งผลกระทบต่อการเรียน หน้าที่การงาน ครอบครัว และสถานะทางสังคม บางรายซึมเศร้าจนถึงอยากฆ่าตัวตาย ด้วยทนรับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ เพียงเพราะไวใจเพื่อนออนไลน์ บางครั้งเด็กพลั้งเผลอไปเพราะคนที่ขอภาพกลับนั้นคือคนรักคนรู้ใจหรือแฟนกันนั่นเอง ด้วยรักกัน ไวใจกัน อยากทำอะไรพิเศษ ๆ ให้กัน หรือคิดว่าจะสนุกด้วยกันแค่นั้น แต่เมื่อเลิกกันแล้วหรือโทรศัพท์มือถือหาย ภาพหรือคลิปที่บันทึกไว้ก็จะหลุดเผยแพร่ไปทำให้ได้รับผลกระทบ อาจมีคนติดต่อขอซื้อบริการทางเพศ หรือตกเป็นเหยื่อของการแบล็กเมลทางเพศและการละเมิดซ้ำไม่สิ้นสุด สิ่งที่ถูกโพสต์บนอินเทอร์เน็ตจะคงอยู่ตลอดไป แม้คลิปจะถูกลบออกไปจากเว็บไซต์หนึ่งแล้ว แต่ก็อาจถูก upload หรือ share กลับมาได้อีกโดยคนที่ save เก็บไว้แล้ว ดังนั้น การป้องกันตัวเป็นสิ่งที่ดีที่สุด คือ อย่าไวใจเพื่อนออนไลน์ อย่าถ่ายหรืออย่าให้ใครถ่ายภาพหรือวิดีโอส่วนตัวเป็นอันขาด

พ่อแม่ผู้ปกครองควรเตือนบุตรหลานให้ “รักตัวเอง” อย่าไวใจเพื่อน แฟน หรือ โทรศัพท์มือถือ เพราะไม่มีอะไรรับประกันได้เลยว่าภาพที่ถ่ายไปนั้นจะเป็นความลับตลอดไป วันที่เลิกรักกัน ภาพลับ อาจ ไม่ลับ อีกต่อไป โทรศัพท์มือถือที่ใช้ติดตัวเป็นประจำ วันหนึ่งก็ต้องขาย ซ่อม หรือทิ้ง สูญหาย ต้องเปลี่ยนเครื่องใหม่ เคยสงสัยหรือไม่ว่าภาพถ่ายในนั้นจะไปไหนได้บ้าง ทราบหรือไม่ว่าการกดลบทิ้งภาพ ยังมีคนสามารถนำภาพกลับมาได้ ดังนั้น อย่าถ่ายภาพลับไว้จะปลอดภัยที่สุด





เมื่อคลิปหลุดแพร่กระจายไปแล้ว ควรทำอย่างไร

1. รวบรวมหลักฐาน เช่น ชื่อ หรือชื่อบัญชีเฟซบุ๊ก ไลน์ไอดี ของคนร้าย ข้อความการพูดคุยที่แสดงให้เห็นว่ามีการโน้มน้าวชักจูง ล่อลวง ชูกรรโชก การหลอกลวงต่าง ๆ เลขบัญชีการโอนเงิน หมายเลขโทรศัพท์ ภาพหรือคลิปที่รับ-ส่งกัน เพื่อแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจที่สถานีตำรวจ และ กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยี (ปอท.) หรือ คณะทำงานปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต (TICAC) หรือ กองบัญชาการตำรวจสืบสวนสอบสวนอาชญากรรมทางเทคโนโลยี (หน่วยงานใหม่) เพื่อให้เข้ามาช่วยเหลือโดยเร็วที่สุด
2. อย่าเชื่อคำขู่ว่าจะยอมจ่ายเงินหรือทำตามข้อเสนอ เช่น นัดไปเจอกัน หรือถ่ายภาพส่งให้อีก
3. ควร block การติดต่อ เพื่อไม่ให้โดนขู่ซ้ำซาก ไม่รับ/ไม่คุยกับคนแปลกหน้า ในช่วงนั้น

4. ทำจิตใจให้เข้มแข็ง แจ่มใสภาพหรือคลิปที่หลุดไป แต่ต้องทำใจด้วยว่ามันอาจจะกลับขึ้นมาได้อีก โดยคนที่ save เก็บไว้แล้ว
5. พยายามใช้ชีวิตต่อไปให้ได้ ต้องเข้มแข็ง อดทน ผิดเป็นครู ไม่ผิดซ้ำอีก

# จุดอ่อนจากการที่ไวใจ คือ โดนทำร้าย (แสบ) เสียคน

**คำเตือน**  
โดนชวนแกลกกล้อง  
โชว์หวิวหรือช่วยตัวเอง

**อาจถูกอัดคลิป  
แบล็กเมลเรียกเงิน**

แกลกกล้อง หมายถึง การถ่ายทอดสดพฤติกรรมทางเนศระหว่างสองฝ่าย



**คุณรู้ได้อย่างไร?**

ว่าหลังกล้องที่เปิดโชว์กัน  
เพื่อแลกเปลี่ยนความสนุก  
มันจะปลอดภัย?

**คุณมั่นใจได้อย่างไร?**

ว่ามันไม่ใช่ภัยเงียบ  
ที่แฝงมากับความสนุก




## การเข้าถึงสื่อลามกอนาจารและทารุณกรรมทางเพศ

บนอินเทอร์เน็ต เด็กมีโอกาสมากที่จะเข้าถึงเนื้อหาที่ผิดกฎหมาย/อันตราย ทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ เช่น การสืบค้นข้อมูล ผลกระทบทางสุขภาพของเด็กและเยาวชน จากการเข้าถึงสื่อลามกอนาจารและถูกทารุณกรรมทางเพศออนไลน์ มีดังนี้

○ ผลกระทบต่อสุขภาพจิต เด็กอาจแสดงพฤติกรรมถดถอย ย้อนวัย เช่น ดูดนิ้วหัวแม่มือ อีจี้รดที่นอน อาการที่ชัดเจนที่สุดของการถูกทารุณกรรมทางเพศคือการเล่นเลียนแบบทางเพศ และการมีความรู้ความสนใจทางเพศที่ไม่สมควรกับวัย เด็กอาจไม่สนใจไปโรงเรียนหรือเล่นกับเพื่อน มีปัญหาด้านการเรียน รวมทั้งโรคสมาธิสั้น วิตกกังวล เกร ในช่วงวัยรุ่นอาจมีการตั้งครรภ์และพฤติกรรมทางเพศสุ่มเสี่ยง เหี่ยวทารุณกรรมแจ้งการทำร้ายตัวเองเกือบ 4 เท่าของปกติ

○ ผลกระทบต่อสุขภาพกาย เด็กที่ถูกทารุณกรรม มีกระบวนการคิดผิดปกติ ไม่สามารถคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่ยอมรับเหตุผลใด ๆ ผู้ใหญ่ที่ถูกทารุณกรรมในวัยเด็ก ทำให้ขาดความมั่นคงในจิตใจ หวาดระแวงว่าผู้อื่นคิดร้าย

## การกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์ (Cyber bullying)

หมายถึง การใช้สื่อออนไลน์กลั่นแกล้งรังแกคนอื่น เช่น การโพสต์ข้อความ รูปภาพ หรือคลิปวิดีโอเพื่อตำหนิ ให้อาย แฉ ประจาน สร้างความเสียหาย ทำให้อับอาย กีดกันออกจากกลุ่มเพื่อนหรือสังคม การตอบโต้กันไปมา การแชร์ต่อ การที่มีคนอื่นมาผสมโรงด้วยความสนุกสนาน ก็ยังเป็นการตอกย้ำซ้ำเติมเหยื่อ Cyber bullying มีเจตนาที่มุ่งร้ายให้อับอาย เจ็บใจ เสียใจ เป็นการกระทำซ้ำ ๆ ไม่ใช่ครั้งเดียวแล้วเลิก

นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า “เพื่อน” เป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อเด็กวัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อายุระหว่าง 13-15 ปี โดยเฉพาะเด็กนักเรียนชั้น ม.ต้น ที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (peer acceptance) และเริ่มออกห่างจากพ่อแม่ เมื่อเด็กถูกกลั่นแกล้งและไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนฝูง เด็กจะมีอาการโดดเดี่ยว แยกตัวออกสังคม เริ่มไม่อยากไปโรงเรียน โดดเรียน หนีเรียน ขาดสมาธิ ผลการเรียนตกลง มีอาการซึมเศร้า ใช้สารเสพติด และอาจถึงขั้นทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายได้ พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรให้การดูแลเอาใจใส่เด็กในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นพิเศษ โดยสังเกตจากอาการที่จะเกิดจากการถูกกลั่นแกล้ง เช่น อาการซึมเศร้า พูดน้อยลง แยกตัว เก็บตัว ผลการเรียนตก ไม่อยากไปโรงเรียน ควรเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (self-esteem) ให้กับเด็ก ด้วยพลังแห่งความรัก ความอบอุ่นของครอบครัวนั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง

เด็กหลายคนที่ไม่โดนกลั่นแกล้งระรานมักไม่กล้าบอกพ่อแม่หรือครู เพราะกลัวจะถูกซ้ำเติม สมน้ำหน้า หรือไม่ได้รับความสนใจเพราะผู้ใหญ่อาจมองว่าเป็นเรื่องของเด็กหยอกล้อกันไปมาไม่นานก็เลิก แต่ในความเป็น

จริงแล้วผลที่เกิดขึ้นร้ายแรงกว่าที่คิด บางครั้งเด็กกลัวพ่อแม่รีบโทรศัพท์มือถือ ห้ามใช้อินเทอร์เน็ต จึงเก็บปัญหานั้นไว้คนเดียว ทำให้เกิดความกังวล เครียด ปิดตัวเองมากยิ่งขึ้น จนอาจเป็นโรคซึมเศร้า หดหู่ ไม่อยากอยู่หรือไม่อยากมีชีวิตอีกต่อไป

พ่อแม่จึงควรทำใจเย็น ๆ รับฟังด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ บอกลูกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ความผิดของเขา ให้ลูกเข้มแข็ง อดทน อย่าไปให้ความสนใจมากเกินไปเพราะยิ่งทำให้คนแก่งงและทำต่อไปเรื่อย ๆ ช่วยลูกแก้ไขปัญหา เช่น block เพื่อนที่แก่งง ลบข้อความหรือภาพที่โดนตัดต่อ ขอความช่วยเหลือจากครูหรือเจ้าหน้าที่เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก ก่อนหยิบยื่นโทรศัพท์มือถือให้ลูกก็ต้องสอนให้เข้าใจว่ามีภัยอันตรายอะไรบ้างบนโลกไซเบอร์ เช่น การรับเพื่อนใหม่ การพูดคุยกับเพื่อน การโพสต์ข้อมูลหรือภาพส่วนตัวมากเกินไป ควรสอนให้ลูกรู้จักการตั้งค่าความปลอดภัยในการใช้โซเชียลมีเดีย เช่น ใน Facebook สามารถตั้งค่าได้ว่าจะให้ใครมาโพสต์อะไรบนพื้นที่ของเรา หรือจะให้ใครเห็นโพสต์ของเราได้บ้าง ในโรงเรียน ครูควรสอนทักษะรู้เท่าทันสื่อให้เด็ก ๆ เลือกเชื่อ เลือกแชร์ข่าวสารข้อมูลที่รับมา ต้องถูกคิดเสียก่อนว่าหากไม่ใช่เรื่องจริงแล้วส่งต่อกันไปจะเป็นการให้ร้ายหรือละเมิดซ้ำเหยื่อหรือไม่

ในส่วนของผู้ให้บริการเว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดีย ควรมีกฎกติกาเพื่อต่อต้านการกลั่นแกล้งรังแกกันบนพื้นที่ให้บริการของตน โดยประกาศชัดเจนว่าห้ามทำและมีมาตรการดำเนินการกับผู้ฝ่าฝืน ควรมีปุ่มรับแจ้งหรือรายงานกรณีถูกกลั่นแกล้งระรานเพื่อให้เด็กขอความช่วยเหลือในการลบเนื้อหาที่ทำให้หืออายหรือเสื่อมเสีย จัดเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำ ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจและความเสียหายของเหยื่อ ประสานส่งต่อไปยังสถานพยาบาล กรณีการกลั่นแกล้งระรานที่ผิดกฎหมายจะต้องดำเนินคดีกับผู้กระทำความผิด ซึ่งผู้ให้บริการเว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดียจะต้องให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ผู้บังคับใช้กฎหมายหรือหน่วยงานอื่น ๆ ตามความจำเป็น

## ความรุนแรงในสื่อ

อีกหนึ่งปัญหาที่เห็นเด่นชัดได้แก่ ความรุนแรงในสื่อ เนื่องจาก ความรุนแรงในครอบครัว ความรุนแรงในโรงเรียน ความรุนแรงในสังคม สามารถถูกนำมาขยายเข้าบนสื่อ โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์นั้นทำได้โดยการถ่ายภาพหรือคลิปวิดีโอแล้วส่งต่อ การโพสต์เรื่องราว ข้อความยั่วยุปลุกปั่น การแสดงอารมณ์ การที่มีผู้มาร่วมแสดงความคิดเห็นในทางก้าวร้าว รุนแรง จาบจ้วงล่วงละเมิด ทำให้เรื่องลุกลามบานปลาย คนที่ไม่รู้จักกันบนโลกออนไลน์กลับสร้างความเจ็บช้ำให้กับเหยื่อและครอบครัวแบบเท่าทวีคูณ

ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ได้รับความสนใจจากสื่อมวลชนวิชาชีพ สื่อพลเมือง สื่อสมัครเล่น รวมถึงประชาชนทั่วไป ในการนำเสนอผ่านช่องทางสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะทางออนไลน์นั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก นอกจากจะเป็นประโยชน์เพื่อการแจ้งข่าวสาร เตือนภัย ให้ความรู้ หรือระดมสรรพกำลังความคิดเห็นเพื่อการป้องกันแก้ไขปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงสังคมแล้ว บ่อยครั้งจะทิ้งปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตัวเด็กและ

ครอบครัวไว้ภายหลังเสมอ เช่น การละเมิดอัตลักษณ์ ข้อมูลและความเป็นส่วนตัว การเปิดเผยความลับและความเป็นอยู่อย่างสงบของเด็กและครอบครัว การกระทำซ้ำเติม ช่มเหงจิตใจ และความรู้สึกทุกข์เศร้า หวาดกลัว การเปิดพื้นที่สาธารณะแสดงความคิดเห็นจนนำไปสู่การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวที่มากขึ้น การวิจารณ์เด็กในทางเสียหาย การบิดเบือนข้อมูล ฯลฯ เหล่านี้ได้กลายมาเป็นปัญหาสำคัญของการนำเสนอข่าวที่เกี่ยวข้องกับเด็ก

ทุกภาคส่วนจึงควรจะต้องแสดงบทบาทเพื่อลดผลกระทบและบรรเทาปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สื่อมวลชน ผู้ทำหน้าที่สื่อข่าว และประชาชนทั่วไปที่สามารถโพสต์ แชร์ แสดงความเห็น ฯลฯ ก็จะต้องมีหลักในการนำเสนอข่าวสารโดยไม่ละเมิดสิทธิเด็ก คำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญ

หลักปฏิบัติพื้นฐานในการนำเสนอข่าวเกี่ยวกับเด็ก ได้แก่ การไม่เปิดเผยอัตลักษณ์ตัวตนของเด็ก เพราะอาจทำให้เด็กได้รับอันตราย ถูกดูหมิ่นเกลียดชัง ถูกตีตรา กลั่นแกล้ง ล้อเลียน ฯลฯ ไม่ทำกราฟฟิกจำลองสถานการณ์หรือเขียนข่าวลงในรายละเอียดจนเกินไป เช่น ฉากการข่มขืนกระทำชำเรา การทารุณกรรมทางร่างกาย ข้อความสนทนาล่อลวงเด็ก ฯลฯ เพราะอาจไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อสังคม แต่เป็นการทำร้ายซ้ำเด็กและครอบครัว ทั้งอาจทำให้เกิดการเลียนแบบ ไม่ควรเปิดให้มีการวิพากษ์วิจารณ์ท้ายข่าว เพราะอาจจะสร้างความบอบช้ำเพิ่มขึ้นให้เด็ก หรือทำให้เด็กตกอยู่ในอันตราย ห้ามไม่ให้เข้าถึงตัวเด็กโดยตรง เพราะอาจมีการละเมิดเด็กหรือทำให้เสียรูปคดี เป็นต้น พ่อแม่ผู้ปกครองควรอยู่กับเด็กและปกป้องคุ้มครองเด็ก ทั้งมีสิทธิที่จะร้องขอให้มีนักสังคมสงเคราะห์หรือจิตแพทย์อยู่ด้วยในเวลาสอบสวนทางคดี

## สื่อกับความเครียดและความขัดแย้ง

ในสถานการณ์การเมือง อาจมีความเห็นไม่ตรงกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว การเกาะติดข่าวสาร ความเคลื่อนไหวทางการเมืองในสื่อโซเชียลมีเดีย แล้วนำมาถกกันบนโต๊ะอาหาร อาจนำมาซึ่งความเครียดและความขัดแย้ง เนื่องจากต่างคนต่างก็มีแหล่งข่าวข้อมูลหรือการเสพสื่อเจาะลึกแตกต่างกันไป ข่าวสารข้อมูลบางอย่างต้องการการตรวจสอบก่อนเชื่อและแชร์ ตัวอย่างที่เห็นเด่นชัด ในช่วงที่มีกลุ่มนักเรียนนักศึกษาออกมาเคลื่อนไหวเรียกร้องประชาธิปไตย ต้องการการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทำให้บางครอบครัวอาจมีปัญหาขัดแย้ง พ่อแม่มองลูกว่าถูกชักจูง เชื่อคนง่าย ไร้สติ ส่วนลูกก็มองว่าพ่อแม่ล้าหลัง ไม่ทันโลก ฯลฯ กรณีนี้ พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร หรือ "หมอโอ" กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี เจ้าของเฟซบุ๊กแฟนเพจ “เลี้ยงลูกนอกบ้าน” ได้ให้คำแนะนำไว้อย่างน่าสนใจ

คุณหมอบอกว่า ให้ตีใจที่ลูกมองว่า "การเมืองเป็นเรื่องของทุกคน" ประเทศจะไม่พัฒนาด้วยวัยรุ่นที่มองแต่ปัญหาของตัวเอง หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดตัดสิน คุณถูก บั่นทอนคุณค่า "โง่" "อูตสำหรับเรียนสูง" "ให้เค้าจงมูก" เพราะนั่นไม่ได้ทำให้เกิดการสื่อสารที่สร้างสันติ แต่ให้ "รับฟัง" แบบเปิดใจไม่รีบตัดสิน ลูกรู้สึกอะไร อึดอัดอะไร มีความต้องการอะไร ให้คุณค่ากับอะไร ทำไม่ถึงคิดหรือเชื่อสิ่งนั้น ฟัง... ด้วยความต้องการที่จะเข้าใจ ไม่ใช่ฟังเพื่อสั่งสอน เคารพการให้ "คุณค่า" ในสิ่งที่แตกต่าง เพราะสมัยพ่อแม่อาจให้คุณค่าเรื่องการไม่

ตั้งคำถามกับคนที่เคารพหรือมีอำนาจ ส่วนเด็กสมัยนี้ให้คุณค่ากับสิทธิความเป็นมนุษย์ ความยุติธรรมและความเท่าเทียม ควรตั้งคำถามกับสิ่งที่ลูกให้คุณค่า บอกลูกถึงสิ่งที่เราให้คุณค่า และที่มาของความเชื่อนั้น และสอนลูกตั้งคำถามกับสิ่งที่ลูกเชื่อหรือถูกบอกมา อันไหนจริง เพราะอะไรถึงเชื่อสิ่งนั้น ช่วยลูกฝึกการวิเคราะห์แยกแยะ

สิ่งที่ควรสอนลูกคือเรื่อง การเรียกร้องสิทธิ ไม่ควรกระทำโดยการละเมิดสิทธิของผู้อื่น การใช้ hate speech หรือถ้อยคำสร้างความเกลียดชัง การสร้างภาพเลวร้ายให้ตัวบุคคล อาจไม่นำไปสู่การสร้างความเข้าใจในสิ่งที่ตนต้องการ อธิบายลูกว่าความรักความศรัทธาของคนหลายคน อาจไม่ต้องมีเหตุผล แต่เป็นเรื่องที่เราควรให้คุณค่า อย่าทำลายหรือดูถูกความศรัทธาของผู้อื่น

การที่วัยรุ่นลงมือลงแรงเรียกร้องการเปลี่ยนแปลงกับสิ่งที่เชื่อมั่น  
นั่นคือพลังงานของวัยรุ่นสาว ที่เราควรรักษาไว้

สำหรับคนที่เกาะติดข่าวสารการเมืองหรือเรื่องอื่น ๆ ทางสื่อโซเชียลมีเดีย แล้วเกิดความเครียด อึดอัดหรือไม่สบายใจ ควรดูใช้สื่อหรือติดตามข่าวสารนั้น ๆ เป็นการชั่วคราว นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต แนะนำว่า การรับรู้ข่าวสารต้องรับรู้อย่างพอดี ไม่ควรเกิน 2 ชม.ต่อวัน และแบ่งเวลาครึ่งหนึ่งรับรู้ข่าวสารจากสื่อที่เป็นกลาง ไม่สุดขั้วจนเกินไป ช่วยทำให้เราไม่รู้สึกมีอารมณ์มาก เข้าใจอีกฝ่าย และมีทางออก

ข้อมูลอะไรที่ได้อ่าน ได้ยิน แล้วทำให้รู้สึกโกรธ เสียใจ กลัว  
ก็กลับมาดูแลใจตัวเองกันนะคะ สังคมไม่มั่นคง ยิ่งต้องการใจที่มั่นคง  
#ป้าหมอขอขยาย (พญ.วนิดา เปาอินทร์)

นพ.ยงยุทธ ยังได้ให้ข้อคิดเรื่องสังคมไทยต้องช่วยกันไม่ให้เกิดความรุนแรง เพราะความแตกต่างทางความคิดไม่ได้เป็นความชั่วหรือเลว ความเห็นที่แตกต่างควรถือเป็นสิทธิของสังคมและทางออกส่วนใหญ่ก็อยู่ระหว่าง 2 ขั้วความคิด สำหรับหลักทางจิตวิทยาที่สำคัญที่จะลดการสร้าง ความเกลียดคือ หลัก 2 ไม่ 1 เดือน

- 1 ไม่ คือ ไม่ผลิตข้อความที่สร้างความเกลียดชัง
- 2 ไม่ คือ ไม่ส่งต่อ ข้อความที่สร้างความเกลียดชังที่จะยิ่งทวีความรู้สึกรุนแรงมากขึ้น
- 1 เดือน คือ เดือนด้วยความหวังดีและสุขภาพ เพราะการเดือนทำให้บุคคลเกิดความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่อยู่ในกลุ่มสังคมเดียวกันจะช่วยให้ได้มาก

เราต้องช่วยกันทำ 2 ไม่นาน 1 เดือน เพื่อยกระดับสังคมให้สามารถยอมรับความแตกต่างโดยไม่ใช้ความรุนแรงทั้งคำพูดและการกระทำ เริ่มจากการพูดคุยกับลูกเราต้องเข้าใจก่อนว่าความเห็นต่างไม่ใช่ความดีเลว ซึ่งความเข้าใจนี้มีพื้นฐานอยู่แล้วจากสายสัมพันธ์ในครอบครัวและการให้คนรับฟังเรา เริ่มจากการที่เราต้องรับฟังเขาก่อน ก็จะนำไปสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เข้าใจเหตุผลซึ่งกันและกัน

## ภัยและความเสี่ยงอื่น ๆ

บนโลกออนไลน์ ยังมีภัยและความเสี่ยงอื่น ๆ ที่มาจากเนื้อหาข้อมูล การติดต่อกับผู้คน รวมถึงพฤติกรรมสุ่มเสี่ยงของตัวเอง เช่น

○ การเข้าถึงเนื้อหาข้อมูลที่ผิดกฎหมาย/อันตราย เป็นต้นว่า สื่อลามกอนาจาร สารเสพติด อาวุธ ความรุนแรง ลัทธิความเชื่อ ค่านิยมหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เด็กอาจ download หรือ save เนื้อหาข้อมูลที่ผิดกฎหมายมาไว้ ส่งต่อ แชร์เนื้อหาข้อมูลนั้นออกไป การมีสื่อลามกอนาจารเด็กไว้ในครอบครอง เป็นความผิด การผลิต เผยแพร่ ส่งต่อ ทำการค้าสื่อลามกอนาจาร เป็นความผิด การเล่นพนัน เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ให้เข้าถึงเว็บพนัน เป็นความผิด บางครั้งเด็กอาจทำสิ่งที่ผิดกฎหมาย เลียนแบบพฤติกรรมอันตราย เช่น การค้ายา เสพยา ขายหรือโฆษณาสินค้าผิดกฎหมาย/ผิดศีลธรรม ฯลฯ พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรดูแลแนะนำเด็กที่ใช้สื่อออนไลน์ในเรื่องของการเข้าถึงเนื้อหาข้อมูลที่ผิดกฎหมายหรือเป็นอันตราย การถูกโน้มน้าวชักจูงให้กระทำหรือยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมาย การเลียนแบบเน็ตไอดอลในทางที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ

○ ถูกโกงเงินซื้อสินค้า สินค้าคุณภาพต่ำ ไม่ได้รับสินค้า พ่อแม่ผู้ปกครองควรแนะนำเด็ก ๆ ให้รู้จักเลือกซื้อสินค้าจากร้านค้าออนไลน์ที่เชื่อถือได้ เช่น มีการรับรองโดยหน่วยงานส่งเสริมร้านค้าออนไลน์หรือพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-commerce) มีระบบการซื้อขายจ่ายเงินที่ได้มาตรฐาน มีการรับประกันสินค้า กรณีการส่งคืนสินค้าต่าง ๆ ทำได้หรือไม่ ใครรับผิดชอบค่าใช้จ่าย จะต้องมีเงื่อนไขรายละเอียดให้อ่านอย่างชัดเจน และควรเก็บหลักฐานการสนทนา การโอนเงินต่าง ๆ ไว้ใช้หากมีปัญหาในภายหลัง การตรวจสอบข้อมูลร้านค้าให้มากที่สุด การอ่านความเห็น/คำแนะนำของลูกค้า หรือการสั่งซื้อสินค้าแบบเก็บเงินปลายทาง ก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากการซื้อสินค้าออนไลน์

**FAKE**

**NEWS**

เดอะ  
สำนักข่าวลวง

**ข่าวปลอม**

?  
?



น้องเอ๊ะ

นี่คะ น้องว่าข่าวนี้  
มันแปลก ๆ นะคะ

แหล่งที่มาของข่าว  
ดูไม่น่าเชื่อถือเลยคะ

ห๊ะ!! จริงด้วย  
นี่ล้มดูไปเลย

ต้องรีบไปลบโพสต์  
ออกซะแล้วสินะ

**เอ๊ะก่อน**

**อ้อตาม**



พี่อ้อ

**ต้องเอ๊ะแบบไหนนะ**

ตรวจสอบเว็บไซต์

คนเขียน...คือใคร?

ข้อมูล  
น่าเชื่อถือหรือไม่?

ตรวจสอบ  
แหล่งข่าวอื่น

ระวังปลุกปั่นยั่วยุ

ระวังขายของ

ภาพตัดต่อ  
หรือเปล่า?

ภาพปลอม  
หรือเปล่า?

ภาพเก่าหรือไม่?

ทำเพื่อขำๆมั๊ยนะ?

**เอ๊ะ...ก่อน...อ้อ**





○ หลงเชื่อข่าวลวงข่าวปลอม ทำให้ตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่ประสงค์ดี เช่น หลอกให้ลงทะเบียนสมัครงาน สมัครเป็นดารา/นางแบบ ร่วมลงทุน หรือการแชร์ข่าวสารข้อมูลปลอมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ความปลอดภัย เศรษฐกิจ ฯลฯ นอกจากตัวเองและเพื่อนฝูงจะโดนหลอกแล้ว อาจทำให้สังคมตื่นตระหนก เกิดผลร้ายตามวัตถุประสงค์ของผู้สร้างข่าวปลอมนั้นมา เช่น ต้องการจูงใจหลอกลวงให้เชื่อ เพื่อขายสินค้าหรือบริการ ให้ร่วมลงทุน สร้างความนิยม หรือทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้านเกลียดชัง ฯลฯ คำแนะนำเบื้องต้นในการรับมือกับข่าวปลอมออนไลน์ ข้อแรกคือจะต้องตรวจสอบข้อมูลเสียก่อนว่ามาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือหรือไม่ ควรสืบค้นเพิ่มเติมจากแหล่งข่าวหรือสื่ออื่น ๆ ว่ามีการพูดถึงเรื่องนี้หรือไม่ พูดว่าอย่างไร และถ้าเป็นไปได้ควรติดต่อสอบถามโดยตรงกับหน่วยงานหรือบุคคลที่ถูกอ้างถึง ประการที่สองควรพิจารณาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการนำข้อมูลข่าวสารนั้นมาใช้หรือส่งต่อ หากไม่ใช่เรื่องจริงจะส่งผลกระทบต่อใคร อย่างไรบ้าง ผลร้ายแรงหรือไม่ ประการสุดท้ายที่อยากจะให้พิจารณาด้วยก็คือ สิ่งที่จะส่งออกไปนั้นเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมจริงหรือไม่ ถ้าไม่ใช่ ก็ไม่จำเป็นต้องส่งหรือแชร์ออกไปทุกครั้งที่ได้รับ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม เปิดศูนย์ตรวจสอบข่าวลวงข่าวปลอม รายการข่าวก่อนแชร์ ช่อง 9 อสมท. มีรายการให้ความรู้ และเปิดให้สอบถามเรื่องข่าวปลอมที่แพร่กระจายบนโลกออนไลน์ และเว็บไซต์ [cofact.org](http://cofact.org) เปิดให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการตรวจสอบข่าวลวงข่าวปลอม พ่อแม่ผู้ปกครองควรชี้แนะบุตรหลาน ฝึกฝนให้ลูกคิดวิเคราะห์ แยกแยะ ตั้งข้อสังเกต สืบค้นหาความจริง ก่อนที่จะเชื่อหรือแชร์

○ การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไปบนโลกออนไลน์ อาจทำให้เด็กตกอยู่ในอันตราย เช่น ถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถูกนำรูปภาพไปตัดต่อให้เสียหาย ถูกนำข้อมูลไปแอบอ้างหรือใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม ถูกติดต่อหรือรบกวนจากคนแปลกหน้า เด็กเล็กอาจถูกลักพาตัว หรือถูกนำภาพไปใช้เพื่อการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ วัยรุ่นอาจถูกล่อลวง ละเมิดหรือคุกคามทางเพศผ่านหน้าจอ รวมถึงการนัดพบเพื่อละเมิดทางร่างกาย จึงควรแนะนำเด็ก ๆ อย่าวัวใจคนแปลกหน้า ข้อเสนอที่ดีเกินจริง และอย่านัดพบเพื่อนออนไลน์เป็นอันขาด

○ การหมิ่นประมาทออนไลน์ เกิดขึ้นได้จากการโพสต์ การแสดงความคิดเห็น การส่งต่อหรือแชร์ ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมา การเจตนาตัดต่อภาพ บิดเบือนหรือแต่งเรื่องราวใส่ร้าย ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย จึงควรเตือนเด็ก ๆ ให้ระมัดระวังการเชื่อ แชร์ โพสต์แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ จะต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง เคารพและให้เกียรติผู้อื่นเสมอ

○ การแอบเข้าระบบคอมพิวเตอร์ อีเมล เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ หรือบัญชีใช้งานของผู้อื่น โดยไม่ได้รับอนุญาต การเปลี่ยนแปลงแก้ไข ลบ ทำลายข้อมูล ดักฟังข้อมูล ของผู้อื่น การเจาะ โจมตี ระบบคอมพิวเตอร์และเครือข่าย เป็นความผิดตาม พ.ร.บ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

○ การตัดต่อ แต่งภาพ ที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย อับอาย ถูกดูหมิ่นเกลียดชัง การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ให้เข้าถึงเว็บไซต์พนัน แหล่งพนัน จัดให้มีการพนัน การเผยแพร่ภาพ/วิดีโอ/ข้อมูลส่วนตัวของเด็ก การ

เผยแพร่ส่งต่อเนื้อหาข้อมูลที่ผิดกฎหมาย เข้าข่ายหมิ่นสถาบัน กระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของประเทศ ความสงบเรียบร้อยของสังคมและประชาชน เหล่านี้เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย

○ การกระทำบางอย่าง แม้ไม่ผิดกฎหมาย แต่ถือว่าไม่เหมาะสม ไม่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การเผยแพร่เรื่องราวหรือภาพความรุนแรง การยุยงปลุกปั่น สร้างความแตกแยกเกลียดชัง ค่านิยมหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การแต่งตัว การแสดงผาดโผนอันตราย การล้อเล่นกับความรู้สึกของลูก เช่น พ่อแม่แกล้งบาดเจ็บรุนแรงหรือตายเพื่อดูปฏิกิริยาของลูก ฯลฯ เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครอง ควรชี้แนะบุตรหลานให้รู้เท่าทัน ไม่ตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่ประสงค์ดีในการช่วยเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เหล่านั้น ไม่เลียนแบบ และไม่กระทำต่อผู้อื่น รวมทั้งพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้สื่อ

## Hate Speech ทีวีร้ายแห่งยุคโซเชียล



**Hate Speech**

การแสดงออกทุกรูปแบบในทางลบ เพื่อโจมตีบุคคลหรือกลุ่มบุคคล

โดยมีเป้าหมาย คือ การล้อเลียน ทำให้ตกขมขื่น หรือ ทำให้เกิดการเกลียดชังแบ่งแยกในสังคม อาจเลยเถิดไปถึงการขับไล่ใช้ความรุนแรงต่อกลุ่มเป้าหมาย

### วิธีการป้องกัน

**1**



เคารพในความแตกต่าง  
ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นแบบไม่มีอคติ

**2**



สร้างความเข้าใจถึงผลกระทบต่อกฎข้อ  
เห็นอกเห็นใจผู้ที่ถูกเกลียดชัง

**3**



หากพบเห็น Hate Speech

- 1) แจ้งครูหรือผู้ใหญ่ในหน่วยงานที่เป็นจุดเกิดเหตุ
- 2) แจ้งทีเว็บบไซต์หรือโซเชียลมีเดียที่กำลังใช้งาน
- 3) แจ้งสายด่วนกระทรวงดิจิทัลฯ โทร 1222  
อีเมล 1212@mdes.go.th www.1212occ.com  
หรือ Mobile App 1212OCC

**4**



ส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน  
อย่างสันติ




## บทที่ 2

### บทบาทของพ่อแม่ผู้ปกครอง

รศ.นพ. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า มีงานวิจัยรองรับประเด็นเรื่องการเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมจากการใช้สื่อออนไลน์ของเด็กและเยาวชนพบว่า เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมมี 2 ประเภท คือ เนื้อหาเกี่ยวกับความรุนแรง ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมเลียนแบบด้านความรุนแรง และเนื้อหาเกี่ยวกับทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นเนื้อหาที่เผยแพร่บนโลกออนไลน์ซึ่งค้นหาได้ง่าย การเลียนแบบอาจนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กเพื่อทำร้ายผู้อื่น ซึ่งอาจจะเป็นเด็กด้วยกันเองหรือกลุ่มคนที่มีลักษณะพิเศษ เมื่อเด็กที่ถูกกระทำได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าว จะมีผู้ปกครอง/คนดูแลเด็กสักกี่คนที่รู้และเข้าใจ นึกถึงจิตใจของเด็กว่าได้รับผลกระทบมากเพียงใด บางครั้งทำให้เด็กถูกละเลยและเพิกเฉยทอดทิ้ง ซึ่งการกระทำเหล่านี้ไม่เป็นผลดีกับเด็ก หน้าที่ยังเป็นการสร้างบาดแผลทางจิตใจที่ฝังติดอยู่กับความทรงจำของเด็กตลอดเวลา

พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นคนแรกที่สามารถรับรู้ได้ถึงความคิดปกติของเด็กเนื่องจากใกล้ชิดกับเด็กที่สุด เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเมื่อโดนกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ และเมื่อโดนละเมิดทางเพศ โดยมีบุคลิกและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด เช่น เคร่งขรึม คิดมาก ไม่เล่นสนุกสนาน เก็บตัว หดหู่ ชักงวล หวาดกลัว แยกตัวออกจากเพื่อน อาจจะมีอาการหวาดผวาเมื่อต้องเข้าสังคมทั้งออนไลน์และออฟไลน์

เด็กอาจหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสังคม หรือบางคนอาจจะหมกมุ่นกับการอ่านความคิดเห็นต่าง ๆ ในคลิปหรือรูปที่โดนละเมิด แล้วเกิดอาการซึมเศร้า แยกตัวออกจากเพื่อน ส่วนเด็กที่ถูกล่วงเกินทางเพศตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเด็กเล็กจะแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ส่อไปทางเพศก่อนวัย (early sexualized behavior) เด็กจะเข้าหาผู้ใหญ่คนอื่นในลักษณะที่คล้ายคลึงกับสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากผู้กระทำ เด็กอาจจะแสดงการเลียนแบบพฤติกรรมยั่วยวนทางเพศของผู้ใหญ่ และเด็กบางคนอาจกลายเป็นเด็กหมกมุ่นกับการเล่นที่ส่อไปในทางเพศอย่างมาก และแสดงให้เห็นว่ามีความรู้ละเอียดเกี่ยวกับเรื่องเพศของผู้ใหญ่ ในทางกลับกัน เด็กอาจมีความหวาดระแวงกับเพศตรงข้ามหรือบุคคลที่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับบุคคลที่เคยละเมิดเด็กหรือกับบุคคลแปลกหน้าอื่นทุกคน เนื่องจากหวาดกลัวว่าจะถูกกระทำแบบเดียวกับที่เคยโดนมาอีก หากพบว่าเด็กมีอาการหวาดระแวงคนอื่นอย่างเห็นได้ชัด ควรเริ่มสอบถามเพื่อจะได้รู้สาเหตุของปัญหาและจะได้ร่วมหาวิธีแก้ไขต่อไป

ในส่วนของการถูกละเมิดทางเพศนั้น บางครั้งเด็กไม่ได้ถูกละเมิดแบบตัวต่อตัว แต่เป็นการโดนละเมิดทางออนไลน์ เช่น การเปิดกล้องแล้วให้ถ่ายตอนกำลังเปลือยหรือลอกให้สำเร็จความใคร่ตัวเองให้ดูแล้วบันทึก

ไว้ และอาจถูกนำมาข่มขู่ บังคับให้ทำซ้ำ หรือบังคับให้จ่ายเงินเพื่อแลกกับการไม่ปล่อยคลิปและรูปภาพดังกล่าว นำไปสู่การถูกละเมิดซ้ำ ๆ ได้

## บทบาทของบุคคลแวดล้อมในการเฝ้าระวังและรับทราบเหตุ

ในการดำเนินคดีกรณีการล่วงละเมิดต่อเด็กในโลกออนไลน์นั้นเจ้าหน้าที่ผู้บังคับใช้กฎหมายอาจไม่ได้เป็นบุคคลแรกที่รับทราบเหตุ โดยส่วนใหญ่แล้วเจ้าหน้าที่มักจะไม่ได้รับการติดต่อโดยตรงจากเหยื่อหรือผู้ถูกระทำแต่จะเป็นรับแจ้งเหตุจากคนใกล้ชิดกับเด็กซึ่งอาจเป็นครู พ่อแม่ผู้ปกครอง ครอบครัว เพื่อนสนิท หรืออาจเป็นบุคคลอื่นที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก ดังนั้นผู้ใกล้ชิดกับเด็กเหล่านี้จึงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญต่อการตรวจพบและช่วยเหลือคุ้มครองเด็กออกจากอันตราย คำแนะนำดังต่อไปนี้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับบุคคลแวดล้อมเด็กในการเฝ้าระวังและการปฏิบัติต่อเด็กที่มีความเสี่ยงหรือกำลังถูกล่วงละเมิด

○ เด็กที่กำลังถูกล่วงละเมิดอาจกำลังพยายามจะบอกเล่าเหตุการณ์ว่าตนกำลังถูกล่วงละเมิดแต่ยังไม่กล้าบอกเล่าเหตุการณ์ให้ฟังตรง ๆ โดยอาจจะเล่าผ่านตัวอย่างเหตุการณ์หรือถามความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นเรื่องใกล้ตัวเพื่อที่จะดูปฏิกิริยาตอบสนองก่อน ซึ่งจุดนี้ถือเป็นจุดสำคัญมาก เพราะหากเพื่อน ครู ผู้ปกครอง หรือครอบครัว ได้รับฟังแล้วมีการแสดงความคิดเห็นในเชิงลบหรือแสดงการตำหนิติเตียน เด็กอาจรู้สึกผิดที่จะเล่าเรื่องต่อและปิดปากเงียบ ดังนั้น ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กจึงควรให้ความสนใจเมื่อเด็กมีการเล่าให้ฟังถึงเหตุการณ์แปลก ๆ และพยายามจะพูดถึงเหตุการณ์นั้นในเชิงบวกพร้อมสอดแทรกวิธีการแก้ปัญหาในบทสนทนามากกว่าจะบอกว่าเหตุการณ์นั้นเป็นเรื่องถูกผิด ไม่ควรกระทำ เพื่อให้เด็กเปิดใจเล่าที่จะเปิดเผยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

○ แม้เด็กที่กำลังถูกล่วงละเมิดไม่ต้องการที่จะบอกเล่าเรื่องราวของตนให้บุคคลอื่นรับทราบ แต่ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กอาจสามารถรับรู้ความผิดปกติผ่านพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์ผ่านการเขียนข้อความ รูปภาพ หรือการโพสต์ข้อความในสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งกรณีดังกล่าวหากสามารถนำเด็กมาพบและพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญก็จะมีวิธีการในการตีความการแสดงออกทางอารมณ์ และมีวิธีพูดคุยให้เด็กเปิดเผยความลับหรือเรื่องที่กังวลใจออกมาได้ หากพบพฤติกรรมผิดปกติและสงสัยว่าเด็กอาจมีปัญหาถูกล่วงละเมิด จึงควรนำเด็กไปปรึกษาจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หรือติดต่อขอคำปรึกษาที่หน่วยงานรับบริการของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เช่น บ้านพักเด็กและครอบครัว หรือศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน หมายเลข 1300

○ ให้ครูหรือผู้ปกครองสังเกตการณ์การใช้โปรแกรมหรือแอปพลิเคชัน (Application) ติดต่อบุคคลอื่น คุกกี้ หรือคุกกี้ ที่เด็กอาจนำมาใช้ในเครื่อง เด็กอาจกำลังตกเป็นเป้าหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ การใช้โปรแกรมถ่ายทอดสดแนว Live Streaming หรือการถ่ายทอดสดออนไลน์ เช่น BeeTalk, Bigo Live, Kitty

Live, Vibie, MLive ซึ่งกลุ่มผู้ที่มีรสนิยมชอบเด็กและกลุ่มคนร้ายที่กระทำความผิดล่วงละเมิดทางเพศออนไลน์ ต่อเด็ก กลุ่มหาคู่ หรือค่าประเวณี มักจะแฝงตัวเข้าไปใช้บริการ

○ เด็กที่กำลังถูกล่วงละเมิดหรือกำลังถูกล่อลวงอาจไม่รู้สึกรู้ว่าสิ่งที่ตัวเองทำอยู่เป็นความผิด หรือตนเองกำลังตกอยู่ในภาวะเสี่ยงภัยอันตราย บางครั้งก็อาจเป็นไปได้ว่าเด็กจะแสดงออกในการเข้าข้างฝั่งคนร้าย ซึ่งเด็กอาจคิดว่าคนร้ายเป็นผู้ที่ตนไว้วางใจหรือเข้ามาช่วยเหลือเติมเต็มส่วนที่ขาดให้กับเด็ก (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น หรือมีข้อบกพร่องในการเลี้ยงดู) หรือเด็กอาจมีความผูกพันกับคนร้าย แม้จะรู้ว่าผิดแต่ก็ไม่ต้องการให้คนร้ายต้องถูกลงโทษ ซึ่ง ผู้ปกครอง ครอบครัว หรือครู ที่กำลังเข้าไปช่วยเหลือเด็ก อาจจะต้องทำความเข้าใจความสับสนของพฤติกรรมของเด็ก ไม่ควรแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโต้ตอบ ที่สำคัญ จะต้องแสดงการให้อภัยและพยายามดึงเด็กกลับมา

○ ในกรณีที่ครอบครัวตรวจพบว่าเด็กกำลังติดต่อกับบุคคลต้องสงสัย หรือมีการตรวจพบว่าเด็กถูกล่วงละเมิด เช่น พบการแชตพูดคุยกับคนร้าย มีการตรวจพบข้อความหรือสื่อลามกอนาจารในโทรศัพท์หรือเครื่องคอมพิวเตอร์ของเด็ก ห้ามต่อว่าหรือใช้ความรุนแรงในการลงโทษเด็กที่กำลังถูกล่วงละเมิดหรือกำลังถูกล่อลวงเป็นอันขาด แต่ควรนำเด็กไปปรึกษาจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือขอความช่วยเหลือจากนักสังคมสงเคราะห์ ก่อน เพราะการลงโทษที่รุนแรงจะทำให้เด็กปิดปากเงียบไม่เปิดเผยเหตุการณ์ หรืออาจตัดสินใจหลบหนีออกจากบ้านซึ่งเป็นความเสี่ยงภัยมากขึ้น

○ พี่ระลึกไว้เสมอว่ากระบวนการยุติธรรมไม่ได้ออกแบบไว้รองรับความสับสนทางอารมณ์ของเด็กที่ตกเป็นเหยื่อและเจ้าหน้าที่ตำรวจอาจไม่ได้มีความเชี่ยวชาญเพียงพอในการจัดการดูแลสภาพทางอารมณ์ของเด็ก การนำเด็กไปแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจโดยตรงอาจมีความเสี่ยงที่จะทำให้เด็กถูกรบกวนกระเทือนด้านจิตใจต่อเด็กมากขึ้น ในกรณีที่ตรวจพบการกระทำผิดในขณะที่เด็กยังอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง (ไม่ได้อยู่ในภาวะเสี่ยงภัยเฉพาะหน้า) จึงควรมีการขอคำปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากนักสังคมสงเคราะห์เสียก่อน ซึ่งหากจำเป็นจะต้องแจ้งความก็ควรมีนักสังคมสงเคราะห์หรือนักจิตวิทยาคอยให้ความช่วยเหลือดูแลด้วย เว้นแต่เป็นกรณีฉุกเฉินหรือเด็กกำลังอยู่ในภาวะเสี่ยงอันตราย เช่น กรณีเด็กหนีออกจากบ้าน หายตัวไป หรือกำลังตกอยู่ในมือคนร้าย ก็จำเป็นจะต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจเข้าดำเนินการช่วยเหลือในทันที

○ การติดต่อประสานงานกรณีต้องการพาเด็กไปพบจิตแพทย์ โดยทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาได้ในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ใกล้บ้าน หรือขอคำแนะนำจากสายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323 ปรึกษาได้ตลอด 24 ชั่วโมง

○ กรณีต้องการติดต่อหน่วยงานรับบริการของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อขอรับบริการนักสังคมสงเคราะห์ช่วยเหลือ ให้ติดต่อที่ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัด (พมจ.) ได้ทุกจังหวัด หรือขอคำปรึกษาที่ ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300

○ กรณีมีเหตุฉุกเฉินหรือกังวลว่าเด็กจะได้รับอันตราย สามารถแจ้งความได้ที่สถานีตำรวจท้องที่ ซึ่งหากไม่ทราบให้แจ้งสายด่วนเหตุฉุกเฉิน 191 หรือหากไม่ได้รับความสะดวก สามารถติดต่อ กองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและสตรี โทร 02 282 3892 ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร หรือ ศูนย์พิทักษ์เด็กสตรีครอบครัว และป้องกันปราบปรามการค้ามนุษย์ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (ศพคส.ตร.) โทร 02 205 3429 หรือ 02 205 3432 หรือสายด่วนรับเรื่องร้องเรียนหรือขอความช่วยเหลือ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ 1599

## กรณีกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์ (Cyber bullying)

### สัญญาณเตือนภัย

- ไม่อยากไปโรงเรียน และผลการเรียนแย่งลงอย่างเห็นได้ชัด
- มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล
- มีอาการแยกตัวจากเพื่อน อยู่คนเดียวหรือจมอยู่ในโลกส่วนตัว
- หมกมุ่นกับสังคมออนไลน์
- อาจมีอาการทางกายให้เห็น ป่วยบ่อย
- แสดงอาการผิดปกติเมื่อเล่นโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ เช่น มีสีหน้าวิตกกังวล โกรธหรืออาย
- อาการที่รุนแรงขึ้น อาจถึงขั้นทำร้ายตัวเองหรือพยายามฆ่าตัวตาย

### การพูดคุยสอบถามเมื่อสงสัยว่าลูกถูกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์

โดยทั่วไปเด็กที่ถูกรังแกมักไม่กล้าบอกเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ถูกรังแกให้คนอื่นรับรู้ แต่การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวจะทำให้ลูกสามารถคุยกับพ่อแม่ได้ทุกเรื่อง ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำเป็นพื้นฐานคือการสร้างรากฐานความรัก ความเข้าใจและการรับฟังกันในครอบครัว

พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกทุกวันถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ลูกได้พบเจอในแต่ละวัน คำถามง่าย ๆ เช่น วันนี้ลูกเรียนอะไรบ้าง ลูกเล่นกับใครบ้าง ใครเป็นเพื่อนสนิทของลูก ในสังคมออนไลน์ก็เช่นเดียวกัน หากลูกมีบัญชีออนไลน์ พ่อแม่ก็ควรเป็นเพื่อนกับลูกในสังคมนั้นด้วย แล้วคอยติดตามเฝ้าดูอยู่ห่าง ๆ ไม่ละลาบละล้วง เมื่อเริ่มเห็นความผิดปกติ ความคิดเห็นที่เข้ามาโพสต์แบบไม่น่ารัก หรือดูก้าวร้าว รุนแรง ควรสอบถามความเป็นมาของโพสต์ที่ดูไม่ดีนั้น สอบถามความรู้สึกของลูกว่ารู้สึกเจ็บปวด โกรธ หรือเสียใจหรือไม่ แต่แม้ว่าเราอาจจะไม่เห็นชัดในสังคมของลูก เนื่องจากอาจโดนกลั่นแกล้งที่อื่น ถ้าสงสัยว่าลูกโดนรังแก พ่อแม่อาจจะเลียบเคียงถามถึงเพื่อนออนไลน์ของลูกและซักถามถึงความรู้สึกของลูกที่มีต่อเพื่อน ๆ ได้

### วิธีปฏิบัติเมื่อลูกถูกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์

ก่อนอื่นพ่อแม่ต้องตระหนักว่าการระรานทางออนไลน์นั้นมีอยู่จริง ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ หรือเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย หากรู้ว่าลูกถูกรังแกทางออนไลน์ อย่าปล่อยผ่าน ควรรับฟังและหาทางช่วยเหลือ

### ด้านการพูดคุยและดูแลเด็ก

- ไม่มองปัญหาดังกล่าวว่าเป็นเรื่องเล็ก ให้ความสำคัญกับปัญหาที่เกิดขึ้น
- ควรบอกลูกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความผิดของลูก และให้กำลังใจ สร้างพลังแรงใจให้ลูกรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง
- หากสงสัยว่าเด็กมีปัญหาด้านสุขภาพจิต ควรให้ลูกได้รับการประเมินและดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ
- หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง ถ้าเป็นในสังคมออนไลน์ อาจต้องงดใช้มือถือหรือคอมพิวเตอร์ชั่วคราว
- ถือเป็นโอกาสในการสอนลูกให้ใช้สื่ออย่างระมัดระวัง และการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวส่วนตัวต่าง ๆ
- สอนไม่ให้ลูกโต้ตอบกลับเพื่อลดความรุนแรงของปัญหา
- สอนลูกไม่ให้รังแกคนอื่น เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก ด้วยให้เกียรติผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่าง ไม่เลือกปฏิบัติ และไม่ใช้ความรุนแรงในครอบครัว



## วิธีสอนลูก ไม่ให้รังแกคนอื่น

- 1 สอนลูกให้เคารพผู้อื่น**

พ่อแม่ผู้ปกครองควรปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างให้เกียรติ และเคารพในความแตกต่างของผู้อื่น เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็ก
- 2 ไม่ใช่ความรุนแรง**

พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ควรใช้ความรุนแรงในครอบครัว รวมถึงการลงโทษลูกอย่างรุนแรง ควรใช้การเล็งดูด้วยวินัยเชิงบวก
- 3 ใส่ใจ ให้ความสำคัญ**

การใส่ใจกับเด็กและให้ความสำคัญ ให้เวลาพูดคุยกัน จะทำให้พ่อแม่ทราบความเป็นไปในชีวิตประจำวันของเด็กได้
- 4 ให้ความรักความอบอุ่น**

ความรักความอบอุ่นในครอบครัว จะทำให้เด็กมีความมั่นคงในอารมณ์และจิตใจ



**มูลนิธิอินเทอร์เน็ตเพื่อการพัฒนาไทย**

### ด้านการจัดการร่วมกับโรงเรียน

หากเหตุเกิดขึ้นในโรงเรียนหรือทราบว่าผู้กระทำผิดเป็นเด็กหรือบุคลากรในโรงเรียน มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

- เก็บหลักฐานของการกลั่นแกล้งต่าง ๆ เพื่อนำมาสอบสวนเรื่องราว และนำมาแสดงกับผู้ที่เกี่ยวข้องทราบเพื่อร่วมกันแก้ปัญหา เก็บรายละเอียดความถี่ของการถูกกลั่นแกล้งดังกล่าวไว้ด้วย
- แจ้งครูที่โรงเรียนให้รับทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยกันแก้ปัญหา
- ติดตามสอบถามความคืบหน้ากับครูอยู่เสมอ
- หากกังวลเรื่องความเครียดของเด็ก ให้ปรึกษาครูแนะแนวร่วมด้วย
- จัดบันทึกการพูดคุยกับครูหรือผู้เกี่ยวข้องไว้เป็นหลักฐาน
- ให้ความล่าช้าทางโรงเรียนได้จัดการกับปัญหา
- หากปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข อาจต้องใช้วิธีการตามกฎหมาย

## ? 4 คำถาม ไขคำถามครู

**1** ลูกของเราเข้ากับเพื่อนได้หรือไม่

**2** ครูสังเกตเห็นการรังแกกันหรือไม่

**3** ครูสังเกตเห็นเด็กถูกเพิกเฉยหรือไม่

**4** ครูมีความตั้งใจที่จะยุติการรังแกหรือไม่



มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย





## เมื่อเด็กโดนแกล้งที่โรงเรียน



รวบรวมหลักฐานการโดน  
กลั่นแกล้ง ทั้งทางออนไลน์  
และโดยตรง

ขอพบครูประจำชั้นเพื่อสอบถาม  
โดยไม่ใช้อารมณ์ และร่วมกันหา  
วิธีแก้ปัญหา

นัดพบผู้ปกครองของ  
เด็กที่รังแก หากเป็นการ  
กระทำของเด็กด้วยกัน



หากเด็กมีอาการเครียด  
ควรปรึกษาครูแนะแนว  
หรือพาไปพบจิตแพทย์

ติดตามความคืบหน้าอยู่เสมอ  
ถ้าไม่ดีขึ้น ควรพบครูใหญ่หรือ  
ดำเนินการอื่น ๆ ที่จำเป็น



มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย

## กรณีการละเมิดทางเพศออนไลน์

### สัญญาณเตือนภัย

เด็กที่โดนละเมิดทางเพศออนไลน์โดยเฉพาะนั้นอาจจะสังเกตได้ยากกว่าเด็กที่โดนละเมิดทางเพศแบบตัวต่อตัว เนื่องจากไม่มีหลักฐานทางร่างกายที่เห็นได้ชัด แต่กระนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองก็อาจจะเห็นได้ว่าลูกมีพฤติกรรม หรือบุคลิกที่เปลี่ยนแปลงไป มีอาการเก็บตัวคล้ายกรณีถูกกลั่นแกล้งระรานออนไลน์ และ/หรือมีพฤติกรรมการใช้เงินที่มากขึ้นโดยไม่มีเหตุผล เพราะเด็กอาจถูกข่มขู่เอาเงินด้วย แต่ในทางตรงกันข้าม เด็กอาจจะมีเงินใช้จ่ายมากขึ้น จากการที่ถูกหลอกให้เงินเป็นค่าตอบแทนเพื่อให้ถ่ายรูปหรือคลิปไป

ดังนั้น สิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรสอบถามเมื่อรู้สึกถึงความผิดปกติดังต่อไปนี้

- มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล
- บางคนมีพฤติกรรมการใช้เงินมากขึ้น ขอเงินบ่อยขึ้น เนื่องจากถูกขู่กรรโชกทรัพย์
- บางคนมีเงินใช้จ่ายมากขึ้น จากการถูกหลอกให้ขายรูปหรือคลิปส่วนตัวของตนเอง
- แสดงอาการผิดปกติเมื่อเล่นโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ เช่น มีสีหน้าวิตกกังวล โกรธหรืออาย

เด็กที่ถูกละเมิดทางเพศออนไลน์อาจถูกละเมิดทางเพศแบบตัวต่อตัวด้วย มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสัญญาณเตือนที่ทำให้ทราบว่าเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศและต้องการความช่วยเหลือ ดังนี้

- มีบาดแผลฟกช้ำทางร่างกาย/อวัยวะเพศ
- เด็กมีอาการซึมเศร้า /วิตกกังวล อารมณ์แปรปรวน ไม่สูงส่งใคร เก็บตัว
- กลัวคนบางประเภท
- กลัวการกลับบ้าน
- กลัวการอยู่ลำพังกับผู้ใหญ่
- หนีออกจากบ้าน
- มีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง
- มีปัญหาด้านการเรียน
- ฝันร้าย /นอนไม่หลับ

ดังนั้น หากพบว่าลูกมีอาการบางอย่างที่น่าสงสัยให้เริ่มพูดคุยซักถาม แล้วร่วมกันหาวิธีแก้ปัญหาต่อไป

### การพูดคุยสอบถามเมื่อสงสัยว่าลูกถูกละเมิดทางเพศออนไลน์

เช่นเดียวกับการถูกกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์ เด็กมักจะไม่นับบอกใคร ยิ่งเป็นเรื่องการถูกละเมิดทางเพศยิ่งเป็นเรื่องที่เด็กรู้สึกอับอาย ไม่กล้าบอกใคร แต่ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวจะช่วยให้เด็กกล้าพูดกล้าเล่ามากขึ้น พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเปิดใจรับฟัง ไม่อคติคิดว่าเด็กแต่งเรื่อง ให้หาข้อมูลและหลักฐานให้ชัดเจน เมื่อทราบแน่ชัดแล้วต้องตั้งสติให้ดี ไม่ไว้วางใจ ไม่โทษเป็นความผิดของลูก และพร้อมช่วยลูกแก้ปัญหา

## ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กที่ถูกละเมิดทางเพศ

หนังสือคู่มือ อาสาสมัครพิทักษ์สิทธิเด็กทางเพศ โดยองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มูลนิธิมิตรมวลเด็ก และศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิเด็ก 2537 จัดทำขึ้น ได้อธิบายว่า เด็กที่ถูกละเมิดทางเพศจะได้รับผลกระทบมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับบุคลิกของเด็ก และประเภทของการถูกรักษา โดยแบ่งเป็น

1. กรณีที่ไม่รุนแรง เช่น การให้เด็กดูวัยะเพศ ใช้คำพูดลามกเล้าโลม กรณีนี้ อาจทำให้เด็กมีปัญหา ด้านอารมณ์ และจิตใจชั่วคราวชั่วคราว ได้แก่
  - อาย กลัว สับสนตกใจง่าย
  - รู้สึกผิด กระวนกระวาย
  - กลัวถูกรังเกียจ
  - ระแวงผู้ใหญ่และคนแปลกหน้า
  - สนใจเรื่องเพศผิดปกติ หรือชอบจับคาล้อวัยะเพศของผู้อื่น
2. กรณีรุนแรง คือ ผู้ล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กเป็นพ่อ แม่ ญาติใกล้ชิด หรือเด็กถูกรักษาโดยวิธีรุนแรง อาจมีผลต่อเด็กด้านต่าง ๆ คือ
  - ด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายของเด็กมีบาดแผล ฟกช้ำ เนื่องจากการถูกทำร้าย หรือมีปัญหาโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์
  - ด้านอารมณ์ ทำให้เด็กฝันร้าย ซึมเศร้า กังวล กรีดร้อง หรือพยายามทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย และหวาดกลัวผู้ล่วงละเมิดทางเพศ หรือผู้ที่มีลักษณะคล้ายผู้ล่วงละเมิด หรือบางกรณีก็อาจคลอเคลียกับบุคคลดังกล่าวนี้มากผิดปกติ
  - ด้านพฤติกรรม เด็กอาจมีอาการซึมเศร้า ผลการเรียนแยลง ก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน ไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่าย หรือหวนกลับไปสู่พฤติกรรมต่ำกว่าวัยของตนอย่างกะทันหัน อาจหันไปพึ่งเสพยาเสพติด สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยผิดปกติ ยั่วยวนหรือสำส่อนทางเพศ

# เมื่อสงสัยว่า เด็กถูกละเมิด ออนไลน์

 <b>DO</b>	 <b>DON'T</b>
หาเวลาพูดคุย เพื่อสอบถาม	สงสัย ไม่เชื่อ
รับฟังอย่างใส่ใจ ไม่ตัดสิน	แสดงอารมณ์ โกรธ
ปลอมโยน	โทษว่าเป็นความ ผิดของเด็ก
เก็บหลักฐาน	ทำลายหลักฐาน
หาวิธีช่วยเหลือ	ไม่ให้ความช่วย เหลือ
แจ้งหน่วยงานที่ เกี่ยวข้อง	ห้ามไม่ให้เด็ก บอกใคร



มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย

## วิธีปฏิบัติเมื่อลูกถูกละเมิดทางเพศออนไลน์

### ด้านการดูแลลูก

- ปลอบโยนให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจว่าพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถปกป้องคุ้มครองได้
- ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อช่วยให้ลูกสามารถฟื้นฟูตัวเองจากภาวะซึมเศร้า หรือ ภาวะทางจิตอื่น ๆ ได้
- หากลูกถูกทำร้ายร่างกาย และ/หรือถูกข่มขืน ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อเก็บหลักฐาน และตรวจหาโรคจากเพศสัมพันธ์

### การดำเนินการด้านกฎหมาย

- เก็บรวบรวมหลักฐานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นข้อความแชต คลิปหรือรูปที่ถูกละเมิด หลักฐานที่แสดงตัวตนของผู้ที่ละเมิดเพื่อนำไปแจ้งความ
- แจ้งตำรวจเพื่อให้ดำเนินคดี ที่สถานีตำรวจ และ กองบัญชาการตำรวจสืบสวนสอบสวนอาชญากรรมทางเทคโนโลยี
- แจ้งหน่วยงานทางสังคมที่เกี่ยวข้อง เช่น บ้านพักเด็กและครอบครัวประจำจังหวัด พนักงานเจ้าหน้าที่ตาม พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก องค์กรพัฒนาเอกชนที่ทำงานคุ้มครองเด็ก
- กรณีถูกข่มขืน ต้องแจ้งความเพื่อดำเนินคดีอาญา พ่อแม่ผู้ปกครองต้องบอกให้ลูกรู้ว่าตำรวจจะซักถามอะไรบ้าง ให้ลูกตอบอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง และ พ่อแม่ผู้ปกครองต้องร่วมฟังการสอบสวนด้วย
- ในการสอบสวน ตำรวจจะต้องปฏิบัติตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา มาตรา 133 ทวิ ดังนี้
  - ต้องมีพ่อแม่ผู้ปกครอง หรือบุคคลอื่นตามที่ผู้เสียหายร้องขอ ให้เข้าร่วมฟังการสอบสวน
  - ต้องมีอัยการ นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์ร่วมด้วย
  - ตำรวจต้องส่งตัวผู้เสียหายไปตรวจหาร่องรอยการข่มขืน
  - ถ้าเป็นไปได้ ควรมีตำรวจหญิงสอบสวน
  - หลังการสอบสวน ถ้าร้อยเวรนำบันทึกสอบปากคำให้ผู้เสียหายลงชื่อ ผู้ปกครองต้องอ่านให้ละเอียดว่าตำรวจลงข้อความครบถ้วนตามที่ผู้เสียหายบอกหรือไม่ ถ้ายังไม่ถูกต้องให้ลงให้ถูกต้อง ก่อนที่จะลงชื่อ ควรบอกผู้ที่ร่วมฟังให้รับรู้ทุกคน ถ้าผู้ที่เข้าร่วมรับฟังไม่ทักท้วงให้ตำรวจลงข้อความตามความเป็นจริง ควรไปร้องกับหัวหน้าสถานีตำรวจทันที
  - หากเด็กยังไม่พร้อมให้การ หรือไม่สามารถให้การได้จนจบ เพราะปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ ให้ขอผู้ผ่อนคลายและส่งเด็กให้จิตแพทย์ที่โรงพยาบาลรัฐตรวจรักษา หรือส่งนักจิตวิทยาเด็ก เพื่อดูแลให้เด็กพร้อมเสียก่อน

- กรณีลูกต้องการให้การต่อศาล ให้เตรียมความพร้อมของเด็ก โดยอธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้เกี่ยวข้องก่อน เพื่อให้เด็กเข้าใจและรับรู้สถานการณ์ว่าจะต้องพบกับใครหรืออะไรบ้าง ถ้าลูกมีปัญหาด้านอารมณ์ และจิตใจอย่างรุนแรง ควรประสานงานกับพนักงานอัยการหรือทนายโจทก์ เพื่อให้ศาลทราบถึงภาวะของเด็ก และถ้าเป็นไปได้ควรให้แพทย์ผู้รักษาพยาบาลมาเบิกความในฐานะพยานด้วย

### การดูแลจิตใจเด็กที่ถูกทำร้าย

- พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะต้องทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยด้วยวิธีต่าง ๆ ตั้งแต่คำพูดไปจนถึงการกระทำ ด้วยการบอกว่าจะอยู่ด้วยตลอด ไม่ไปไหน ในด้านการกระทำอาจต้องใช้วิธีการเพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่นใจ
- ไม่พูดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็ก เพราะสิ่งที่เด็กเผชิญมาเป็นเรื่องใหญ่เสมอในความรู้สึกของเด็ก
- รับฟังด้วยใจ ไม่ตัดสิน แสดงความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ
- ให้ความมั่นใจกับเด็กว่าจะไม่เกิดเหตุการณ์นั้นซ้ำอีก
- หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้เกิดความกลัว หากเด็กยังไม่พร้อม ให้เด็กมีโอกาสดปรับสภาพจิตใจก่อน

### วิธีป้องกันเพื่อไม่ให้ลูกตกเป็นเหยื่อของการถูกล่วงละเมิดทางเพศออนไลน์

- พ่อแม่ผู้ปกครองต้องให้ความใส่ใจ คอยดูแล และให้ความใกล้ชิดกับเด็ก และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกอยู่เสมอ ให้ลูกไว้ใจและมั่นใจว่ามีพ่อแม่ผู้ปกครองที่คอยดูแลปกป้องลูกได้
- กำหนดสถานที่เล่นอินเทอร์เน็ตให้เป็นสถานที่ที่เปิดเผยในบ้าน เพื่อป้องกันการถูกละเมิดทางออนไลน์ โดยเฝ้าดูอยู่ห่าง ๆ ไม่ใกล้ชิดจนน่าอึดอัด แต่สอดส่องความผิดปกติของคนอื่นที่เข้ามาคุย และสามารถช่วยเหลือลูกได้เมื่อมีเหตุจำเป็น
- สอนลูกให้ระมัดระวังตัว ไม่ไว้ใจคนแปลกหน้า เลือกรับเพื่อนที่รู้จักกันกันจริง และไม่นัดเจอเพื่อนที่รู้จักกันทางออนไลน์ หากลูกต้องการไปเจอ พ่อแม่ควรไปส่งหรือไปรอเป็นเพื่อนด้วย แต่ต้องไม่ติดตามจนลูกรู้สึกเครียด เพียงแต่ให้ลูกรู้สึกว่ามีพ่อแม่คอยดูแลอยู่ห่าง ๆ
- สอนให้ลูกใช้สื่อออนไลน์อย่างเหมาะสม อาจจะเรียนรู้จากข่าวที่เกิดขึ้นด้วยกัน เพื่อเป็นตัวอย่างของภัยออนไลน์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้
- ให้ความสนใจกับเรื่องของลูก เพื่อนของลูก สังคมที่ลูกอยู่ ให้ความเป็นเพื่อนที่ไว้ใจได้กับลูก แต่ต้องไม่ลืมหทบาทพ่อแม่ด้วยเช่นกัน
- สอนให้ลูกรู้จักวิธีป้องกันตัว รู้จักปฏิเสธคนอื่น ให้สามารถหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงหนีจากสถานการณ์เลวร้ายต่าง ๆ รวมทั้งการขอความช่วยเหลือจากคนอื่นหากจำเป็นด้วย

## วิธีสอนให้ลูกป้องกันตัวเองจากการถูกละเมิดทางเพศตั้งแต่วัยเด็ก

- สอนให้เด็กเรียนรู้เรื่องอวัยวะเพศ โดยใช้ชื่อที่เด็กเข้าใจได้ง่าย ไม่ต้องเป็นชื่อทางการ โดยอาจจะเรียกของผู้ชายว่า จู๋ เจี้ยว ของผู้หญิง ก็ ปี่ หรือจิม อย่าตั้งชื่ออื่นเพราะเด็กจะรู้สึกสับสน
- สอนให้เด็กรู้จักส่วนที่ร่างกายต้องปกปิดไม่ให้คนอื่นเห็นหรือสัมผัส โดยอาจใช้ชุดว่ายน้ำแบบเต็มตัว สอนโดยให้เด็กรู้ว่าอวัยวะที่อยู่ในชุดว่ายน้ำ เป็นส่วนที่ห้ามคนอื่นเห็นหรือสัมผัส เว้นแต่กรณีจำเป็น เช่นไปหาหมอ แต่ก็ต้องมีพ่อแม่ผู้ปกครองอยู่ด้วยเท่านั้น
- สอนให้เด็กบอกพ่อแม่เมื่อถูกคนอื่นสัมผัสส่วนที่ต้องห้ามต่าง ๆ

ในทางกลับกัน บางครั้งเด็กในการดูแลของเราก็เป็นผู้กระทำหรือมีส่วนในการละเมิดทางเพศกับเด็กคนอื่นได้เช่นกัน โดยเด็กอาจมีพฤติกรรมคุกคามคนอื่นผ่านการแสดงความคิดเห็นและการกระทำในเชิงลามกและล่วงละเมิดทางออนไลน์ ตัวอย่างของการล่วงละเมิดทางเพศ เช่น

- การพูดเรื่องตลกทางเพศหรือแสดงความคิดเห็นไปในทางลามก
- กระจายข่าวลือเรื่องการร่วมเพศหรือนินทาคนอื่นด้วยข้อความหรือช่องทางออนไลน์อื่น ๆ
- การโพสต์แสดงความคิดเห็นทางเพศด้วยภาพหรือวิดีโอลามก
- การส่งข้อความและภาพหรือวิดีโอลามกผ่านข้อความส่วนตัว
- ส่งต่อข้อความและภาพหรือวิดีโอลามกผ่านอีเมล
- แบ่งปันรูปภาพหรือวิดีโอลามกในกลุ่มแชต
- แอบอ้างเป็นคนอื่นบนสื่อออนไลน์และแสดงความคิดเห็นเชิงลามก

สาเหตุที่เด็กเป็นผู้กระทำการล่วงละเมิดทางเพศผู้อื่นอาจจะมาจาก

- เด็กที่เป็นผู้กระทำ อาจเคยเป็นผู้ถูกกระทำมาก่อน และไปกระทำกับเด็กที่อ่อนแอกว่าเพื่อให้รู้สึก ว่าตนเองยังมีอำนาจ
- เป็นภาวะตามวัย ที่ต้องการการยอมรับในสังคม เพื่อแสดงตนว่ามีประสบการณ์ทางเพศและเป็น ผู้ใหญ่กว่าคนอื่นในวัยเดียวกัน
- สร้างความตื่นตัวให้กับตัวเอง
- เด็กผู้หญิงที่ล่วงละเมิดหรือมีส่วนในการล่วงละเมิดทางเพศเด็กผู้หญิงคนอื่น อาจเกิดจากความ อิจฉา และเป็นการทำให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดความเสียหายจากข่าวลือที่สร้างขึ้นด้วย
- พฤติกรรมเลียนแบบ เกิดจากการที่เด็กเห็นพฤติกรรมทางเพศทั้งจากชีวิตจริงและจากสื่อต่าง ๆ ที่มีอิทธิพล

ดังนั้น นอกจากพ่อแม่ผู้ปกครองจะป้องกันลูกมิให้ถูกละเมิดทางเพศแล้ว ก็ควรป้องกันดูแลลูกหลาน ของตนไม่ให้เป็นผู้ละเมิดเด็กคนอื่นด้วยการสอนให้ลูกให้เกียรติผู้อื่น ไม่ทำร้ายผู้อื่น และให้รู้ถึงผลกระทบ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งกับผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ

ไม่ว่าจะอย่างไร พ่อแม่ผู้ปกครองควรให้การเอาใจใส่เด็กเพื่อปกป้องเด็กจากการถูกละเมิดและไม่ไปละเมิดผู้อื่น ความรักความเข้าใจ ความเอาใจใส่ในครอบครัวจะสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาได้ เหตุือที่เป็นเด็กเมื่อถูกทำร้าย จะมีความหวาดกลัวและหวาดระแวงจนส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน พ่อแม่ผู้ปกครองควรให้การดูแลอย่างใกล้ชิดและเหมาะสม

### ทักษะป้องกันตัวที่ควรสอนเด็ก

ทักษะป้องกันตัว NO GO TELL คือ ให้เด็กรู้จักประเมินสถานการณ์รอบตัว หากรู้สึกไม่ปลอดภัย ให้หาโอกาสหนีออกจากสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยนั้น และไปหาคนช่วยเหลือ

NO เมื่อถูกละเมิด ไม่ว่าจะทางกายหรือวาจา เช่น ถูกพุดจาส่อเสียด ต่ำทอ ถูก ลวนลามโดยการจับสัมผัส ส่งสื่อบลามกอนาจารมาให้ โดนฉุดกระชาก หุบัติ ไม่ว่าจะทางออนไลน์ผ่านการแชต ทางกล้อง webcam สื่อโซเชียล หรือทางออฟไลน์ ฯลฯ ต้องบอกให้คนกระทำ รู้ว่าเราไม่ชอบที่ถูกกระทำ ยืนหยัดในสิทธิการปกป้องตนเอง บอกเขาว่า “อย่า” หรือ “หยุด” หรือ “ไม่” ด้วยข้อความหรือน้ำเสียงที่หนักแน่น ชัดเจนจริงจัง เพื่อหยุดการกระทำนั้น เพื่อให้รู้ว่าเราไม่ชอบ ไม่สบายใจ ยอมรับไม่ได้

GO เมื่อสบโอกาส ให้หลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้นในทันทีที่ทำได้ หากที่หลบซ่อนที่ปลอดภัย รอจนกว่าจะได้รับความช่วยเหลือ หากเป็นทางออนไลน์ ให้ออกจากการสนทนาหรือห้องแชตนั้น เลิกพุดคุยกับคน ๆ นั้น block ผู้ใช้คนนั้น ไม่ให้มาพุดคุยหรือละเมิด ระบายเราได้อีก อาจจะจดชื่อและข้อมูลของผู้ใช้คนนั้น บันทึกภาพหน้าจอที่เป็นหลักฐานการพุดคุย การกระทำความผิด การละเมิดต่าง ๆ เพื่อแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือผู้มีหน้าที่รับแจ้งภัยออนไลน์ต่อเด็กและเยาวชนในชุมชน

TELL หากทางรายงานหรือแจ้งคนช่วยเหลือโดยเร็ว ต้องรู้ชื่อหรือหมายเลขโทรศัพท์ที่จะแจ้งขอความช่วยเหลือในชุมชน ควรให้เด็กจดบันทึกไว้ใช้ในยามฉุกเฉินได้ทันที



## บทที่ 3

### ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมาย

ประเทศไทยไม่มีกฎหมายเกี่ยวกับการล่วงละเมิดต่อเด็กในโลกออนไลน์เป็นการเฉพาะ แต่มีบทบัญญัติของกฎหมายที่กำหนดความผิดหลายอย่างที่มีลักษณะเป็นการละเมิดเด็ก หากมีการนัดพบและมีการล่วงละเมิดทางเพศ มีความผิดฐานข่มขืนกระทำชำเราหรือกระทำอนาจารกรณีเด็กไม่ยินยอม หรือแม้กรณีเด็กยินยอมในกรณีที่เด็กอายุน้อยกว่า 15 ปี ก็มีความผิดฐานกระทำชำเราเด็กหรือกระทำอนาจารเด็ก แต่ถ้าหากไม่ปรากฏหลักฐานว่าผู้กระทำผิดมีเพศสัมพันธ์กับเด็กหรือมีการกระทำอนาจาร หรือเป็นกรณีเด็กอายุระหว่าง 15-18 ปี ก็อาจใช้ข้อหาพราวกผู้เยาว์ในการดำเนินคดีกับผู้กระทำผิดได้

กรณีการกระทำผิดเกี่ยวกับสื่อลามกอนาจารของเด็ก มีกฎหมายกำหนดความผิดเกี่ยวกับการครอบครอง เผยแพร่ จำหน่าย หรือมีไว้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้าซึ่งสื่อลามกอนาจารเด็กกำหนดไว้ชัดเจน และมีความผิดกรณีนำเข้าสื่อลามกอนาจารสู่ระบบคอมพิวเตอร์

กรณีข่มขู่กรรโชกออนไลน์มีความผิดฐานกรรโชกทรัพย์และรีดเอาทรัพย์ แต่หากไม่ได้เรียกร้องเอาทรัพย์ แต่เป็นการเรียกร้องหาผลประโยชน์ทางเพศอื่นก็ต้องใช้บทบัญญัติกฎหมายในความผิดทางเพศมาปรับใช้ ส่วนการกลั่นแกล้งรังแกมีความผิดฐานทำให้เกิดอันตรายต่อจิตใจ หมิ่นประมาท การนำเข้าข้อมูลอันเป็นเท็จ ซึ่งเป็นโทษหนัก ปัจจุบันมีบทบัญญัติตามกฎหมายเป็นการเฉพาะเกี่ยวกับการข่มเหงรังแกเป็นความผิดลหุโทษ สามารถใช้บังคับกรณีการกลั่นแกล้งรังแกได้

ในลักษณะความผิดที่ยังไม่มีกฎหมายเป็นการเฉพาะในขณะนี้ เช่น การพูดคุยรับส่งสื่อทางเพศที่ไม่เหมาะสม (Sexting) การล่อลวงเพื่อวัตถุประสงค์ทางเพศ (Grooming) การติดตามคุกคามทางไซเบอร์ (Cyber Stalking) การกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์ (Cyber Bullying) อาจสามารถตีความกฎหมายคุ้มครองเด็กอย่างกว้างเพื่อดำเนินคดีกับผู้กระทำผิดในเชิงคุ้มครองป้องกันก่อนเด็กจะตกเป็นเหยื่อของการล่วงละเมิดได้ ประเทศไทยอยู่ในระหว่างการร่างกฎหมายที่ครอบคลุมการกระทำความผิดรูปแบบใหม่ ๆ ดังกล่าวแล้ว

#### กฎหมายว่าด้วยการกระทำอนาจาร

หากผู้กระทำผิดเข้าถึงเหยื่อและมีการล่วงละเมิดทางเพศเด็กทางร่างกาย มีบทบัญญัติตามประมวลกฎหมายอาญาในหมวดความผิดทางเพศ กรณีความผิดฐานข่มขืนกระทำชำเรา กระทำอนาจาร กระทำชำเราเด็ก หรือกระทำอนาจารเด็ก ตามมาตรา 276, 277, 278 หรือ 279 หากเป็นการกระทำที่เป็นเหตุให้เหยื่อถึงแก่ความตายหรือได้รับอันตรายสาหัส มีบทเพิ่มโทษตามกฎหมายให้ผู้กระทำผิดรับโทษหนักขึ้น ไม่ว่าเหยื่อผู้ถูกกระทำจะให้ความยินยอมหรือไม่ก็ตาม

ในกรณีที่มีการตรวจค้นพบภาพหรือวิดีโอที่มีการบันทึกภาพการมีเพศสัมพันธ์หรือการกระทำอนาจารกับเด็ก หรือเป็นกรณีมีการสืบสวนจากเครือข่ายสังคมออนไลน์จนได้ภาพการร่วมเพศหรือกระทำอนาจารกับเด็กได้ ถ้าสามารถเชื่อมโยงได้ว่าการนำภาพหรือวิดีโอมาแสวงหาประโยชน์ หรือมีการส่งต่อภาพหรือวิดีโอไปยังบุคคลอื่น ก็จะเป็นเหตุให้ผู้กระทำผิดรับโทษหนักขึ้นได้

### กฎหมายว่าด้วยสื่อลามกอนาจารเด็ก

กรณีผู้กระทำผิดในลักษณะของสื่อละเมิดทางเพศเด็ก (CSAM - Child Sexual Abuse Material) ไม่ว่าจะเป็นกรณีมีสื่อดังกล่าวไว้ในครอบครอง หรือเป็นผู้ผลิตหรือจัดจำหน่ายสื่อลามกอนาจารเด็ก หรือเผยแพร่ส่งต่อสื่อลามกอนาจารเด็กภายในกลุ่มผู้มีรสนิยมทางเพศแบบเดียวกัน หรือทำให้แพร่หลายซึ่งสื่อลามกอนาจารเด็ก ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบรูปภาพ ไฟล์เสียง วิดีโอ หรือการถ่ายทอดสด (Live Streaming) มีความผิดฐานมีไว้ในครอบครองสื่อลามกอนาจารเด็กเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศหรือส่งต่อไปให้ผู้อื่น

#### ครอบครองหรือส่งต่อสื่อลามกอนาจารเด็ก

มาตรา 287/1 ผู้ใดครอบครองสื่อลามกอนาจารเด็กเพื่อแสวงหาประโยชน์ในทางเพศสำหรับตนเองหรือผู้อื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ถ้าผู้กระทำความผิดตามวรรคหนึ่ง ส่งต่อซึ่งสื่อลามกอนาจารเด็กแก่ผู้อื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินเจ็ดปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งแสนสี่หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

#### มีสื่อลามกอนาจารเด็กเพื่อประสงค์แห่งการค้า หรือแจกจ่าย เผยแพร่ โฆษณา

มาตรา 287/2 ผู้ใดเพื่อความประสงค์แห่งการค้า หรือโดยการค้า เพื่อการแจกจ่ายหรือเพื่อการแสดงอวดแก่ประชาชน ทำ ผลิต มีไว้ นำเข้าหรือยึ่งให้นำเข้าในราชอาณาจักร ส่งออกหรือยึ่งให้ส่งออกไปนอกราชอาณาจักร พาไปหรือยึ่งให้พาไปหรือทำให้แพร่หลายโดยประการใด ๆ ซึ่งสื่อลามกอนาจารเด็ก

(1) ประกอบการค้า หรือมีส่วนหรือเข้าเกี่ยวข้องในการค้าเกี่ยวกับสื่อลามกอนาจารเด็ก แจกจ่ายหรือแสดงอวดแก่ประชาชนหรือให้เข้าสื่อลามกอนาจารเด็ก

(2) เพื่อจะช่วยการทำให้แพร่หลาย หรือการค้าสื่อลามกอนาจารเด็กแล้ว โฆษณาหรือโฆษณาโดยประการใด ๆ ว่ามีบุคคลกระทำการอันเป็นความผิดตามมาตรานี้ หรือโฆษณาหรือโฆษณาว่าสื่อลามกอนาจารเด็กดังกล่าวแล้วจะหาได้จากบุคคลใด หรือโดยวิธีใด

ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่หกหมื่นบาทถึงสองแสนบาท

## กฎหมายว่าด้วยการข่มขู่แบล็กเมล

การข่มขู่ว่าจะเปิดเผยภาพลับหรือกิจกรรมทางเพศ เป็นความผิดฐานรีดเอาทรัพย์สิน มาตรา 338 ผู้ใดข่มขู่ใจผู้อื่น ให้อยอมให้ หรือยอมจะให้ตนหรือผู้อื่นได้ประโยชน์ในลักษณะที่เป็นทรัพย์สิน โดยขู่เชื่อว่า จะเปิดเผยความลับ ซึ่งการเปิดเผยนั้นจะทำให้ผู้ถูกขู่เช่ญหรือบุคคลที่สามเสียหาย ผู้นั้นกระทำความผิดฐานรีดเอาทรัพย์สิน ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งสองหมื่นบาทถึงสองแสนบาท

หากเป็นกรณีข่มขู่เพื่อแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศ เช่น เรียกร้องให้มามีความสัมพันธ์ทางเพศด้วย ขอให้ส่งภาพโป๊เปลือยนั้นจะไม่เป็นความผิดฐานกรรโชกทรัพย์หรือรีดเอาทรัพย์สิน อาจจำเป็นต้องปรับใช้กฎหมายข่มขู่กระทำชำเรา อนาคต หรือพรากผู้เยาว์แล้วแต่กรณี หรือหากเป็นกรณีให้ส่งภาพโป๊เปลือยก็อาจใช้กฎหมายเกี่ยวกับสื่อลามกอนาจารเด็กมาใช้บังคับได้

## กฎหมายว่าด้วยการกลั่นแกล้งรังแกทางร่างกาย

การกลั่นแกล้งรังแกโดยทั่วไปอาจนำฐานความผิดทำร้ายร่างกายมาบังคับใช้ได้ ถึงแม้ว่าการกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์นั้นจะไม่ได้เป็นการประทุษร้ายต่อร่างกายโดยตรง ตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา 295 ผู้ใดทำร้ายผู้อื่นจนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจของผู้อื่นนั้น ผู้นั้นกระทำความผิดฐานทำร้ายร่างกาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสี่หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

## กฎหมายว่าด้วยการหมิ่นประมาท

หากพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกมีลักษณะเป็นการใส่ร้ายใส่ความจนทำให้ผู้ถูกรังแกต้องเสียชื่อเสียง หรือถูกดูหมิ่นเกลียดชัง ก็อาจเข้าข่ายเป็นความผิดฐานหมิ่นประมาทหรือหมิ่นประมาทโดยการโฆษณาได้

### หมิ่นประมาท

**มาตรา 326** ผู้ใดใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม โดยประการที่น่าจะทำให้ผู้อื่นนั้นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่น หรือถูกเกลียดชัง ผู้นั้นกระทำความผิดฐานหมิ่นประมาท ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

### หมิ่นประมาทโดยการโฆษณา

**มาตรา 328** ถ้าความผิดฐานหมิ่นประมาทได้กระทำโดยการโฆษณาด้วยเอกสาร ภาพวาด ภาพระบายสี ภาพยนตร์ ภาพหรือตัวอักษรที่ทำให้ปรากฏไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ แผ่นเสียง หรือสิ่งบันทึกเสียง บันทึกภาพ หรือบันทึกอักษร กระทำโดยการกระจายเสียง หรือการกระจายภาพ หรือโดยกระทำการป่าวประกาศด้วยวิธีอื่น ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี และปรับไม่เกินสองแสนบาท

## พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546

พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก ห้ามมิให้ผู้ใดกระทำการหรือละเว้นการกระทำอันเป็นการ “ทารุณกรรม” เด็ก รวมถึงการบังคับ ชู่เชื้อ ชักจูง ส่งเสริม หรือยินยอมให้เด็กประพฤตินไม่สมควรหรือน่าจะทำให้เด็กมีความประพฤติเสี่ยงต่อการ กระทำผิด ซึ่งสามารถตีความมาใช้บังคับกับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีลักษณะเป็นการล่อลวง ยั่วยุ อันทำให้เด็กมีความประพฤติเสี่ยงต่อการกระทำผิดได้

### ทารุณกรรมเด็ก

"ทารุณกรรม" หมายความว่า การกระทำหรือละเว้นการกระทำด้วยประการใด ๆ จนเป็นเหตุให้เด็ก เสื่อมเสียเสรีภาพหรือเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ การกระทำผิดทางเพศต่อเด็ก การใช้เด็กให้ กระทำหรือประพฤตินลักษณะที่น่าจะเป็นอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจหรือขัดต่อกฎหมายหรือ ศีลธรรมอันดี ทั้งนี้ไม่ว่าเด็กจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม

### ลักษณะความผิดที่ห้ามกระทำต่อเด็ก

มาตรา 26 ภายใต้บังคับบทบัญญัติแห่งกฎหมายอื่นไม่ว่าเด็กจะยินยอมหรือไม่ห้ามมิให้ผู้ใดกระทำการ ดังต่อไปนี้

(1) กระทำหรือละเว้นการกระทำอันเป็นการกระทำความผิดต่อร่างกายหรือจิตใจของเด็ก

(3) บังคับ ชู่เชื้อ ชักจูง ส่งเสริม หรือยินยอมให้เด็กประพฤตินไม่สมควรหรือน่าจะทำให้เด็กมี

ความประพฤติเสี่ยงต่อการกระทำผิด

มาตรา 78 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 26 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามเดือนหรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

### กรณีผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวเป็นผู้ล่วงละเมิดต่อเด็ก

การล่วงละเมิดต่อเด็กในโลกออนไลน์ ในบางกรณีเป็นกรณีที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองหรือบุคคลใน ครอบครัวเป็นผู้ล่วงละเมิดต่อเด็กเสียเอง แล้วอาจมีการข่มขู่คุกคาม ลอบติดตาม ถ่ายภาพ ส่งข้อความหรือ มีบทสนทนาทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือมีการเผยแพร่ข้อความหรือภาพเกี่ยวกับเด็กทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งอาจเข้าข่ายเป็นการการล่วงละเมิดต่อเด็กในโลกออนไลน์ด้วยก็ได้

ลักษณะการล่วงละเมิดต่อเด็กในโลกออนไลน์ที่ผู้กระทำเป็นบิดามารดาหรือผู้ปกครองหรือเป็นบุคคล ในครอบครัวอาจมีได้หลายลักษณะ ตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเป็นเรื่องร้ายแรงที่เป็นความผิดรุนแรง เช่น การล่วงละเมิดทางเพศหรือมีความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างคนในครอบครัว (Incest Sexual Abuse) แล้วมีการเผยแพร่ข้อความหรือภาพลับหรือคลิปวิดีโอ การ ข่มขู่/ด่าว่า/ทุบตี/ทำร้ายร่างกาย แล้วมีการนำไปเผยแพร่ ทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การกลั่นแกล้งรังแกกันระหว่างพี่น้องหรือคนในครอบครัวเอง การนำเด็กไปโฆษณาหา

รายได้ในทางไม่สมควร (เช่น นำภาพเด็กพิการหรือนำสงสารไปเรียไรเงินทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ นำเด็กไปซื้อขายสุราหรือบุหรี่ นำเด็กไปโฆษณาในเชิงไม่สมควรทางเพศ เป็นต้น) หรือในบางกรณีตัวผู้ปกครองเองที่นำเด็กไปแสวงหารายได้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น รับจ้างนำเด็กไปขทาน ยินยอมให้เด็กไปมีความสัมพันธ์ทางเพศกับบุคคลอื่น ยอมให้นำเด็กไปผลิตสื่อลามกโดยมีผลประโยชน์ตอบแทน ซึ่งความผิดเหล่านี้อาจมีความเสี่ยงที่เด็กจะถูกละเมิดในการเผยแพร่ภาพหรือคลิปวิดีโอหรือข้อความที่อาจจะระบุตัวตนในสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้ได้รับความอับอายหรือกระทบกระเทือนต่อจิตใจมากยิ่งขึ้นก็ได้

ในกรณีเช่นนี้ เจ้าหน้าที่ตำรวจจะปรับใช้กฎหมายที่ระบุนความผิดไว้เป็นการเฉพาะตามที่กล่าวมาแล้วก่อนหน้า เช่น กรณีความผิดทางเพศฐานข่มขืนหรือกระทำอนาจาร แม้ผู้กระทำเป็นบุคคลในครอบครัวก็ไม่ได้มีเหตุยกเว้นให้ไม่ต้องรับผิด หรือในกรณีที่นำเด็กไปแสวงหาผลประโยชน์ในทางมิชอบ (เช่น ยอมให้ผู้อื่นนำไปขทาน ล่วงละเมิดทางเพศ หรือผลิตสื่อลามก) ซึ่งเข้าข่ายความผิดฐานค้ามนุษย์ซึ่งสามารถดำเนินคดีกับผู้ปกครองในความผิดฐานค้ามนุษย์ได้ รวมถึงสามารถปรับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 มาตรา 26 ดำเนินคดีกับผู้ก่อเหตุในความผิดฐาน “ทารุณกรรม” เด็ก หรือบังคับขู่เข็ญ ชักจูง ส่งเสริม หรือยินยอมให้เด็กประพฤติตนไม่สมควรหรือน่าจะทำให้เด็กมีความประหลาดเสี่ยงต่อการกระทำผิด หรือความผิดอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการยุยงส่งเสริมให้เด็กกระทำผิดตามมาตรา 26 ก็ได้

ในกรณีที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวเป็นผู้ก่อเหตุในการล่วงละเมิดต่อเด็กนั้น นอกจากมาตรการดำเนินคดีอาญาตามกฎหมายแล้ว เจ้าพนักงานผู้บังคับใช้กฎหมายยังอาจใช้วิธีการแจ้งเจ้าพนักงานสวัสดิการสังคมเพื่อดำเนินการ ‘คุ้มครองสวัสดิภาพ’ ตาม พ.ร.บ.ส่งเสริมการพัฒนาและคุ้มครองสถาบันครอบครัว พ.ศ.2562 (เป็นกฎหมายออกใหม่แทน พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ.2550) หรือใช้ ‘การสงเคราะห์เด็ก’ หรือ ‘การคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก’ ตาม พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 แทนการดำเนินคดีอาญาหรือควบคู่กับการดำเนินคดีอาญาบิดามารดาหรือผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวก็ได้

## ขั้นตอนการแจ้งความ

ในกรณีที่ต้องแจ้งความดำเนินคดี จำเป็นต้องแนะนำเด็กที่เป็นเหยื่อ/ผู้เสียหายและครอบครัว ให้ดำเนินการ ดังนี้

1. ให้เหยื่อ/ผู้เสียหาย เตรียมเอกสารส่วนตัว และ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
2. ให้เตรียมพยานหลักฐาน เช่น พิมพ์เอกสารหน้าจอ หน้าเว็บไซต์ หน้าโปรแกรม Line, Facebook, Twitter หรือ Page ที่พบการกระทำความผิด หรือหลักฐานการโอนเงิน เป็นต้น
3. นำหลักฐานไปแจ้งความ ณ สถานีตำรวจท้องที่เกิดเหตุ สถานีตำรวจนครบาล หรือ สถานีตำรวจภูธร
4. ส่งหลักฐานแจ้งเจ้าหน้าที่ กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยี (ปอท.) หรือ คณะทำงานปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต (TICAC) หรือ

กองบัญชาการตำรวจสืบสวนสอบสวนอาชญากรรมทางเทคโนโลยี (หน่วยงานใหม่) เพื่อให้ประสานการทำงานกับตำรวจท้องที่ ให้การสนับสนุนทางด้านเทคนิค การรวบรวมพยานหลักฐานทางดิจิทัลต่าง ๆ

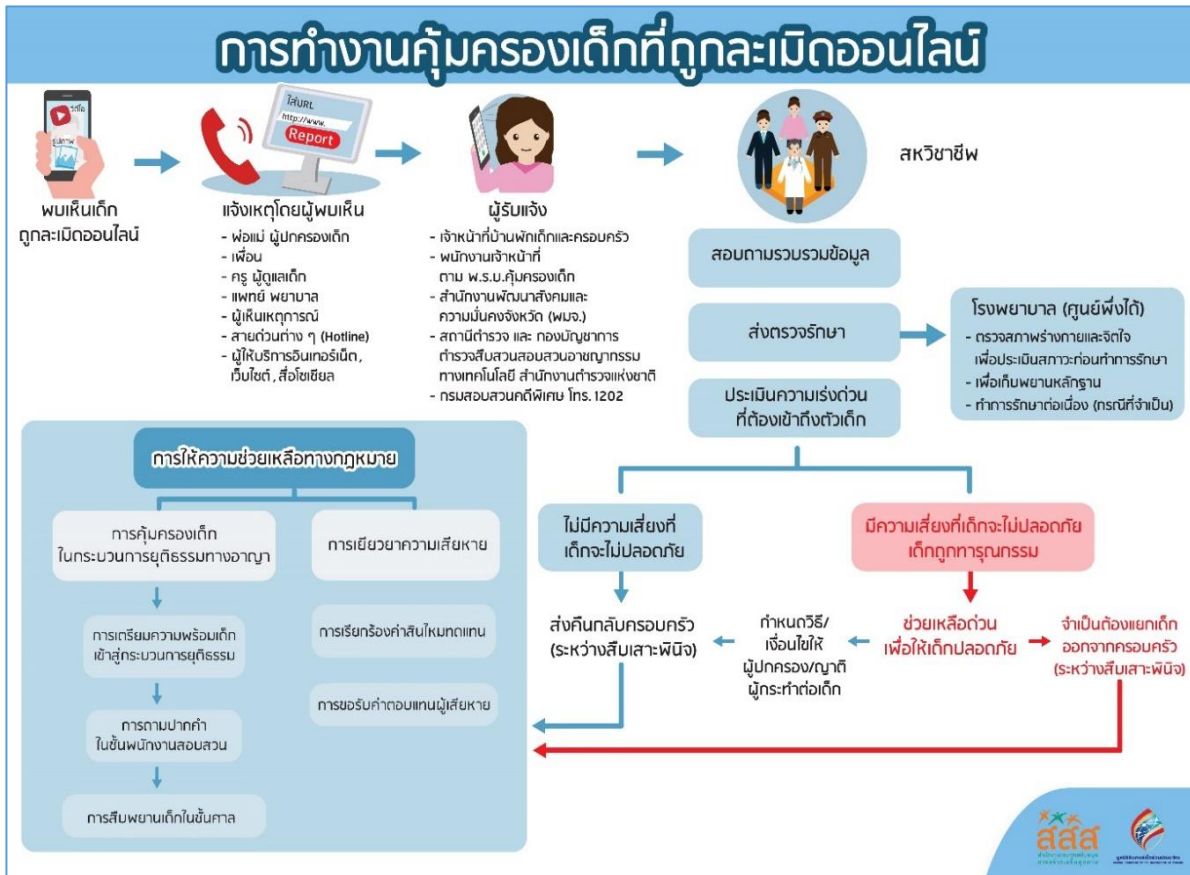
### ขั้นตอนการสืบสวนสอบสวน

เจ้าหน้าที่ตำรวจ จะทำหน้าที่สืบสวนหาตัวคนร้ายจากเบาะแสต่าง ๆ ทั้งที่สืบจากเหยื่อ ผู้เสียหาย ผู้ปกครอง ครูหรือคนใกล้ชิด หรือเบาะแสของคนร้ายที่ทิ้งไว้ในโลกออนไลน์ สิ่งที่จะใช้เป็นพยานหลักฐานที่ควรนำไปแจ้งความด้วย ได้แก่

- ข้อความการสนทนา (Chat logs) ไม่ว่าจะเป็นใน Line หรือ Facebook หรือสื่อ Social Media อื่น ๆ ข้อความโต้ตอบในอีเมล หรือ แอปพลิเคชัน พุดคุยต่าง ๆ หน้าจอเว็บไซต์ที่โดนละเมิด
- ข้อมูลประวัติการใช้อินเทอร์เน็ต ว่ามีการเข้าไปในเว็บไซต์ใดบ้าง
- ข้อมูลเกี่ยวกับธนาคารออนไลน์ การโอนเงินต่าง ๆ
- โปรแกรม แอปพลิเคชัน ไฟล์ต่าง ๆ ที่ใช้
- รูปภาพหรือวิดีโอ ภาพถ่าย วิดีโอแชต ที่ใช้รับส่งภาพหรือพุดคุยกับคนร้าย
- ชื่อบัญชี (Account) หมายเลขโทรศัพท์ ของคนร้าย

เมื่อมีการแจ้งความที่สถานีตำรวจหรือหน่วยงานตำรวจที่รับผิดชอบ ผู้รับผิดชอบจะเป็นตำรวจฝ่ายสอบสวนซึ่งทำหน้าที่รับคำร้องทุกข์คดีอาญา ซึ่งพนักงานสอบสวนมีหลักปฏิบัติในคดีละเมิดต่อเด็ก ได้แก่ ตามกฎหมายให้มีการประสานนักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาร่วมในการสอบสวนเด็กด้วย เพื่อช่วยประเมินสภาพจิตใจของเด็กและช่วยเหลือในการซักถามเด็ก หากเด็กได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจมากก็อาจพิจารณานำเด็กไปพบจิตแพทย์เสียก่อน แต่หากเด็กตกอยู่ในอันตราย ตำรวจที่รับแจ้งก็อาจจะต้องออกไปปฏิบัติการจับกุมคนร้ายในทันที แล้วแต่กรณีไป

# การทำงานคุ้มครองเด็กที่ถูกละเมิดออนไลน์



เมื่อเด็กถูกละเมิดออนไลน์ ครอบครัวหรือผู้พบเห็นจะต้องแจ้งเหตุไปที่บ้านพักเด็กและครอบครัวประจำจังหวัด หรือ พนักงานเจ้าหน้าที่ที่ตาม พ.ร.บ. คุ้มครองเด็ก หรือ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงจังหวัด (พมจ.) หรือ สถานีตำรวจ และ กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยี (ปอท.) หรือ คณะทำงานปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต (TICAC) หรือ กองบัญชาการตำรวจสืบสวนสอบสวนอาชญากรรมทางเทคโนโลยี (หน่วยงานใหม่) ซึ่งจะมีการสอบถามรวบรวมข้อมูลว่าเกิดอะไรอย่างไร มีการส่งเด็กไปตรวจสภาพร่างกายและจิตใจก่อนทำการรักษา รวมถึงการเก็บพยานหลักฐานการถูกละเมิด (เช่น ทูบตี ทำร้าย ข่มขืน) แต่หากเด็กกำลังตกอยู่ในอันตราย อาจต้องทำการช่วยเหลือเด็กอย่างเร่งด่วนเพื่อให้เด็กปลอดภัยเสียก่อน เจ้าหน้าที่จะทำการประเมินว่าเด็กสามารถพำนักอยู่กับครอบครัวระหว่างที่มีการสืบเสาะพินิจได้หรือไม่ เนื่องจากในบางกรณีผู้ที่ละเมิดเด็กคือบุคคลในครอบครัว เด็กอาจไม่กล้าบอกความจริงเพราะโดนข่มขู่หรือเกรงว่าครอบครัวจะเดือดร้อน ฯลฯ เจ้าหน้าที่ต้องวางเงื่อนไขกับครอบครัวเพื่อจัดการกับปัญหาการละเมิดภายในครอบครัวเสียก่อนที่จะส่งเด็กกลับ หรือแยกเด็กออกมาอยู่ที่บ้านพักเด็กและครอบครัวระหว่างที่มีการสืบเสาะพินิจ

ในส่วนของการช่วยเหลือทางกฎหมาย เด็กจะได้รับความคุ้มครองตามกระบวนการยุติธรรมทางอาญา โดยมีการเตรียมความพร้อมเด็กก่อนเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม มีการสอบปากคำในชั้นพนักงานสอบสวน การสืบพยานในชั้นศาล ไปจนถึงการตัดสินคดี คือ ผู้กระทำความผิดได้รับโทษ เด็กได้รับการเยียวยาความเสียหาย และค่าสินไหมทดแทน

## หลักปฏิบัติในการซักถามเด็ก

โดยทั่วไปแล้วเด็กที่ถูกล่วงละเมิดในโลกออนไลน์จะมีแนวโน้มที่จะรู้สึกหวาดกลัวตำราจมากกว่าครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง แพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ หรือนักจิตวิทยา ซึ่งมีความใกล้ชิดกับเด็กมากกว่าและได้รับการฝึกให้ทำงานกับเด็กโดยเฉพาะในการพูดคุยซักถามเด็ก หลักปฏิบัติ มีต่อไปนี้

- เป็นกันเอง เข้าถึงง่าย แสดงบุคลิกของผู้ใหญ่ใจดี เพื่อให้เด็กสบายใจที่จะพูดคุยด้วย
- ลดความเป็นทางการของกระบวนการในทางคดี อาจพูดคุยเรื่องอื่น ๆ สลับกับเรื่องทางคดี
- ให้ความสำคัญกับการสอบถามถึงความต้องการของเด็ก
- ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย หลีกเลี่ยงการพูดคุยกับเด็กและครอบครัวเด็กด้วยภาษากฎหมาย
- ระมัดระวังอารมณ์และการแสดงออกทางท่าทางที่อาจทำให้เด็กกังวลหรือรู้สึกผิด ซึ่งจะทำให้เด็กไม่กล้าพูดคุยหรือบอกเล่าเรื่องราว เช่น รู้สึกโกรธกับสิ่งที่คนร้ายกระทำ พยายามเร่งรัดเด็กให้บอกเล่าเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ทางคดีจนเกินไป รับฟังสิ่งที่เด็กพูด แม้บางเรื่องอาจดูไร้สาระ ไม่แสดงท่าทีเหยียดหยามเด็ก แม้จะรู้สึกว่สิ่งที่เด็กทำเป็นเรื่องไม่ดี

○ ไม่จำเป็นต้องบอกเล่ากระบวนการหรือขั้นตอนทางคดีว่าจะต้องดำเนินการอะไรต่อทุกอย่างให้เด็กทราบเหมือนการสอบสวนผู้ใหญ่ ซึ่งเด็กอาจจะกลัวว่าคนที่เกี่ยวข้องจะมีปัญหา แต่เน้นการพูดคุยที่ทำให้เด็กไว้วางใจมากกว่า แต่จะต้องไม่โกหกเด็ก เช่น รับรองว่าจะไม่บอกใคร ให้สบายใจว่าอยู่กับตำรวจแล้วปลอดภัย รู้สึกดีใจที่เด็กเลือกจะเล่าเรื่องเหล่านี้ให้ฟัง พยายามคุยถึงวิธีแก้ปัญหามากกว่าผลทางคดี

○ สังเกตอาการปฏิกิริยา หากระหว่างพูดคุยเด็กแสดงท่าทางหวาดกลัว เป็นกังวล ไม่สบตา ถามคำตอบคำ ซึ่งอาจแสดงว่าเด็กไม่เต็มใจจะพูดคุยด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีการเปลี่ยนท่าที่ระหว่างพูดคุยควรจะทบทวนว่าอาจเกิดจากอะไร แล้วปรับท่าที่การแสดงออกต่อเด็ก หรือเปลี่ยนเรื่องพูดคุย

○ การพูดคุยกับเด็กต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไปให้เด็กสบายใจ และอาจใช้เวลานานกว่าปกติ ซึ่งควรจัดสถานที่เป็นการเฉพาะ และไม่ควรมีการขัดจังหวะระหว่างการพูดคุย



## บทที่ 4

### การเลี้ยงลูกยุคดิจิทัล

#### อายุเด็กที่เหมาะสมกับการใช้สื่อ

กรมอนามัย มีข้อเสนอแนะการใช้สื่อกับเด็กเล็ก เนื่องจากทุกวันนี้ หลายครอบครัวมักจะเลี้ยงลูกโดยใช้เทคโนโลยีเป็นพี่เลี้ยง ปล่อยให้เด็กอยู่กับสื่อ เช่น มือถือ แท็บเล็ต หรือให้ดูทีวีทั้งวัน เพื่อให้เด็กสงบนิ่ง หรือหยุดร้องไห้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะยังไม่เหมาะกับวัย และอาจเป็นการปลูกฝังให้เด็กติดสื่อ ผลเสียคือทำให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้า เด็กแรกเกิดถึง 3 ปี เป็นช่วงวัยที่สำคัญที่สุดในการเรียนรู้ เนื่องจากสมองของเด็กจะพัฒนาสูงสุด ซึ่งมีสิ่งแวดล้อมโดยรอบเป็นตัวกระตุ้นส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสมองในช่วงต้น หากปล่อยให้เด็กใกล้ชิดสื่อเหล่านี้มากเกินไปโดยไม่กำหนดเวลาดูหรือเลือกสื่อที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลเสียหลายด้าน คือ 1) ด้านการสื่อสาร พูดช้า พูดไม่ชัด ขาดความคิดสร้างสรรค์ และ การจ้องมองจอภาพเป็นเวลานานจะส่งผลเสียกับดวงตาได้ เช่น ทำให้สายตาสั้น ดวงตาแห้ง 2) ด้านร่างกาย จะไม่แข็งแรง เหนื่อยง่าย ขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกายตามที่ควรจะเป็น หรืออาจส่งผลให้เป็นเด็กซีเกียจได้ 3) ด้านอารมณ์ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เพราะเด็กแยกแยะโลกของอินเทอร์เน็ตกับความจริงไม่ได้ หงุดหงิดง่าย ใจร้อน รอคอยไม่เป็น เด็กขาดสมาธิไม่จดจ่อหรือตั้งใจทำกิจกรรมใด และ 4) ด้านพฤติกรรม จะก้าวร้าว ขน สมาธิสั้น มีพฤติกรรมคล้ายออทิสติก คือ ต่อด้าน โลกส่วนตัวสูง สื่อสารกับคนอื่นน้อย

พ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็กควรหลีกเลี่ยงการใช้สื่อมีจอเพื่อให้เด็กสงบนิ่ง หรือหยุดร้องไห้ ถึงแม้ว่าจะเป็นการใช้แค่ช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ตาม เนื่องจากการใช้สื่อมีจออาจทำให้เด็กสงบได้จริง แต่นำมาซึ่งปัญหาการไม่สามารถจำกัดเวลาการเล่นได้ และที่สำคัญพ่อแม่หรือผู้ปกครองควรตระหนักถึงคือช่วงพัฒนาการของเด็ก ตั้งแต่แรกเกิด - 5 ปี ถือเป็นรากฐานของชีวิต พ่อแม่จึงควรหลีกเลี่ยงการเลี้ยงลูกด้วยมือถือ แล้วหันมาใช้เวลาสร้างความสัมพันธ์ร่วมกันในครอบครัว เพราะพัฒนาการที่ดีของเด็ก ๆ เริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ ที่ได้เรียนรู้ พาลูกเล่น เรียน ทำกิจกรรมร่วมกัน และไม่ลืมที่จะโอบกอดแสดงความรักระหว่างกันในครอบครัว สิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมให้พัฒนาการต่าง ๆ ของเด็กได้ดีกว่าวิธีอื่น

ทางด้านกรมสุขภาพจิต เน้นย้ำเรื่องการเล่นของเด็กจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา อารมณ์ และสังคมไปพร้อม ๆ กัน เน้นการส่งเสริมกระตุ้นให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เช่น อ่านหนังสือหรือเล่านิทานให้เด็กฟังในเด็กเล็ก เล่นบทบาทสมมติโดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัว เล่นต่อเพลงหรือต่อนิทานคนละประโยค เล่นของเล่นอย่างอิสระ ออกไปสัมผัสธรรมชาติภายนอก นอกจากนั้น ควรฝึกให้ลูกรู้จักการสังเกต รู้จักตั้งคำถาม และคอยตอบคำถามของลูกด้วยความรักและความใส่ใจ ภายใต

บรรยากาศอันอบอุ่นและปลอดภัยของครอบครัว ทั้งนี้ การส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีควรทำตั้งแต่ในเด็กเล็ก เพื่อให้เกิดพฤติกรรมติดตัวที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิต เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

# อายุที่เหมาะสม สำหรับการเรียนรู้จากสื่อ

**ช่วงอายุ : 0-2 ปี**



**หนังสือนิทาน**  
ไม่ควรให้เรียนรู้จาก  
จอสีเหลี่ยมอิเล็กทรอนิกส์ใดๆ เลย

ใช้อย่างพอเหมาะ  
พอดีนะคาบบ...



**ช่วงอายุ : 4-12 ปี**



**ดูวิดีโอการ์ตูน สารคดี  
ภาพยนตร์ เรื่องราวชีวิต  
ประจำวัน สัตว์ จินตนาการ**  
ใช้สื่อและสื่อออนไลน์ได้มากขึ้นแต่ไม่ควร  
เกินวันละ 1-2 ชั่วโมง โดยมีผู้ปกครอง  
ดูแลชี้แนะ ทอยห่างออกมาได้  
เมื่อเด็กโตขึ้น แต่ยังคงกำหนดกฎกติกา  
การใช้อย่างพอเหมาะพอดี อะไรควรหรือไม่ควร  
และต้องรู้ว่าเด็กสนใจเนื้อหาหรือ  
กิจกรรมแบบใด คมคุ้ยกับใครขณะออนไลน์

**ช่วงอายุ : 2-4 ปี**



**ตุ๊กตา หุ่นมือ สัตว์เลี้ยง  
ธรรมชาติ สื่อภาพเคลื่อนไหว  
รูปทรง ดนตรี ภาพซ้ำๆ ซ้ำๆ**  
โดยมีผู้ปกครองเลือกโปรแกรมหรือ  
แอปพลิเคชันที่มีคุณภาพให้เหมาะสม  
กับวัยและใช้ไปด้วยพร้อมกันกับเด็ก  
ซึ่งจะช่วยให้เด็กเข้าใจสิ่งที่เห็นได้มากขึ้น  
และไม่ควรเกินวันละ 1 ชั่วโมง

**ช่วงอายุ : 13-18 ปี**



**เข้าถึงสื่อได้อิสระมากขึ้น  
แต่ยังต้องมีกฎกติกา**  
เงื่อนไขกำกับดูแลจากพ่อแม่ผู้ปกครอง  
เพื่อให้ทราบพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของเด็ก  
ควรเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อ และ DQ หรือ  
Digital Intelligence Quotient ให้เด็ก

## เรียนรู้ สมวัย พัฒนาสมอง




## สื่อตามช่วงวัยของเด็ก

ช่วงอายุ 0-2 ปี หนังสือ นิทาน ไม่ควรให้เรียนรู้จากจอสีเหลี่ยมอิเล็กทรอนิกส์ใด ๆ เลย

ช่วงอายุ 2-4 ปี ตุ๊กตา หุ่นมือ สัตว์เลี้ยง ธรรมชาติ สื่อภาพเคลื่อนไหว รูปทรง ดนตรี ภาพซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ โดย  
มีผู้ปกครองเลือกโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันที่มีคุณภาพให้เหมาะสมกับวัยและใช้ไปด้วยพร้อมกันกับเด็ก  
ซึ่งจะช่วยให้เด็กเข้าใจสิ่งที่เห็นได้มากขึ้น และไม่ควรเกินวันละ 1 ชั่วโมง

ช่วงอายุ 4-12 ปี คุวิดีโอการ์ตูน สารคดี ภาพยนตร์ เรื่องราว ชีวิตประจำวัน สัตว์ จินตนาการ ใช้สื่อและสื่อ  
ออนไลน์ได้มากขึ้น แต่ไม่ควรเกินวันละ 1-2 ชั่วโมง โดยมีผู้ปกครองดูแลชี้แนะ ถอยห่างออกมาได้เมื่อเด็กโตขึ้น  
แต่ยังต้องกำหนดกฎกติกาการใช้อย่างพอเหมาะพอดี อะไรควรหรือไม่ควร และต้องรู้ว่าเด็กสนใจเนื้อหาหรือ  
กิจกรรมแบบใด คบคุยกับใครขณะออนไลน์

ช่วงอายุ 13-18 ปี เข้าถึงสื่อได้อิสระมากขึ้น แต่ยังคงมีกฎกติกา เงื่อนไขกำกับดูแลจากพ่อแม่  
ผู้ปกครอง เพื่อให้ทราบพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของเด็ก ควรเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อ และ  
DQ – Digital Intelligence Quotient ให้เด็ก

## ทำไมเด็กและวัยรุ่นจึงไม่ควรใช้สื่อออนไลน์มากเกินไป

ดร.บาบารา กรีนเบิร์ก จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นชาวอเมริกัน อธิบาย 8 ปัญหาหลักที่จะเกิดกับเด็กและ  
วัยรุ่น หากพ่อแม่ปล่อยให้ลูกใช้สื่อออนไลน์มากเกินไปจนสมดุลสูญเสียวินัย

1. สูญเสียความสามารถในการเรียนรู้ภาษาทางสังคม คือ ภาษากาย ภาษาท่าทาง ได้อย่างถูกต้อง  
จึงเสี่ยงต่อความบกพร่องในพัฒนาการด้านภาษา

2. สำหรับวัยรุ่น ส่วนหนึ่งของการเรียนรู้คือการมีเพื่อนที่ดี เพื่อนร่วมงานที่ดี การเข้าหาผู้คน  
การสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเรียนรู้ไม่ได้จากสื่อดิจิทัล เพื่อนในชีวิตจริงจะมีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจมากกว่า

3. เด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่เหมาะสมจะเรียนรู้แบบเข้ากลุ่มสังคม มากกว่าการแยกตัว ในสังคมจริง ๆ มีสิ่ง  
ที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันในการอยู่ร่วมกัน ทักษะทางสังคมจึงมีความสำคัญ

4. เด็กและวัยรุ่นจำเป็นต้องเรียนรู้การใช้เวลาว่างให้มีคุณค่าและมีประโยชน์ มากกว่าที่จะซุกก้อยู่  
หน้าจอ การพักผ่อนและทำกิจกรรมสันทนาการ จะช่วยพัฒนาสมองและร่างกายที่สมดุล

5. สื่อสังคมจะสร้างความเร้าอารมณ์ ตรามาเกินจริง ซึ่งเด็กและวัยรุ่นอาจยังไม่มีวิธีการรับมือที่ดีพอ

6. เด็กวัยรุ่นมักนอนดึก นอนน้อย ทำให้ตัวเตี้ย ไม่โต สมองไม่พัฒนา การเพ่งหน้าจอ ใช้เวลากับสื่อ  
ออนไลน์มากขึ้นยิ่งทำให้อดนอนและส่งผลต่อพัฒนาการ การเจริญเติบโตทางสมองและร่างกาย ซึ่งกระทบต่อ  
สมาธิและอารมณ์ ความสามารถในการเรียน ฯลฯ

7. วัยรุ่นควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน การถ่วงอยู่กับหน้าจอทำให้สูญเสียโอกาสและความสามารถในการ  
เรียนรู้ปฏิสัมพันธ์กับผู้คนจริง ๆ

8. เด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มจะก้าวร้าวและแสดงออกทางเพศสูงกว่าเมื่อพวกเขาปิดบังตัวตนบนโลกออนไลน์และสื่อสารผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และนั่นทำให้เด็กเผชิญกับการคุกคามทางเพศและการกลั่นแกล้ง ระบายทางไซเบอร์ ทั้งยังไม่กล้าบอกพ่อแม่เพราะอับอาย กลัวถูกตำหนิ ซ้ำเติม หรือลงโทษ

### การเลี้ยงลูกยุคดิจิทัล

สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองยุคนี้ ต้องมีทักษะในการเลี้ยงดูลูกที่อยู่กับสื่อ ไม่ใช่แค่เพียงการหิบบิ้น โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต หรือเกม ให้ลูก แต่จะต้องกำหนดกติกาในการใช้งาน ฝึกระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ ทั้งจะต้องมอบความรักความอบอุ่นและเวลาคุณภาพที่จะใช้ในการพูดคุย ชี้แนะ และทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันภัยให้ลูกในยามที่เขาท่องโลกออนไลน์

1. **ให้ความรักและเวลาคุณภาพ** พ่อแม่ควรเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับลูก พูดคุยกับลูกได้ทุกเรื่อง ให้กำลังใจและอภัยเมื่อลูกทำผิด เพื่อสร้างเสริมให้บ้านเป็นสถานที่ปลอดภัยและพึงพิงได้เสมอ

2. **รับฟังมากกว่าสั่งสอน** พ่อแม่ควรใช้คำพูดที่ดีภายในครอบครัว ชื่นชมเมื่อลูกทำได้ดี ให้อภัยและชี้แนะเมื่อลูกทำผิดพลาด ควรใส่ใจรับฟังปัญหาหรือเรื่องราวของลูกให้จบก่อนที่จะเริ่มสอนสั่ง เพราะบางครั้งลูกแค่ต้องการคนเข้าใจ เห็นใจ ปลอดภัย การอบรมชี้แนะควรกระทำในเวลาที่ได้กรับฟังและเปิดใจรับเท่านั้น

3. **ช่วยลูกสร้างทักษะชีวิต** ปล่อยให้ลูกแก้ไขปัญหาก่อนบ้าง ไม่เลี้ยงลูกแบบตามใจ พ่อแม่ทำให้ทุกสิ่งอย่าง ควรให้ลูกเรียนรู้ ลองผิดลองถูก ได้แก้ไขปัญหาก่อนบ้าง สำเร็จบ้างผิดหวังบ้าง เพื่อฝึกความมานะอดทน ต่อสู้กับปัญหา ไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ ก้าวเล็ก ๆ ที่สำเร็จของลูก จะนำพาสู่ก้าวที่ใหญ่และมั่นคงแข็งแรงมากยิ่งขึ้นในอนาคต

4. **ฝึกระเบียบวินัย การควบคุมตนเอง และความรับผิดชอบ** ตั้งแต่ลูกยังเล็ก มอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบงานบ้านให้ลูกทำตามช่วงวัย กำหนดกติกาการใช้สื่อออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม เช่น 1-2 ชั่วโมงต่อวัน อะไรที่ทำได้และทำไม่ได้บนโลกออนไลน์ ชี้แจงเรื่องภัยออนไลน์และการป้องกัน เมื่อเกิดเหตุแล้วจะต้องทำอย่างไรบ้าง พ่อแม่ต้องบังคับใช้กฏกติกาอย่างเข้มแข็งแต่อ่อนโยน และเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้สื่อ

5. **ลดโอกาสในการเข้าถึงโทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต และเกม** ในบ้านจะต้องมีพื้นที่ปลอดมือถือหรือกำหนดช่วงเวลาปลอดจากเทคโนโลยี เพื่อให้กลับมาอยู่กับสังคมคนรอบข้างจริง ๆ ลดการคิดคำนึงถึงสื่อโซเชียล เช่น ห้ามใช้สื่อเทคโนโลยีบนโต๊ะกินข้าว ในห้องนอน หรือเวลาไปเยี่ยมญาติ ให้ลูกมีส่วนร่วมในค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตและเกม เป็นต้น

6. **สอนลูกให้มีทักษะรู้เท่าทันสื่อ และความฉลาดทางดิจิทัล** สอนให้ลูกตั้งคำถามกับข่าวสารที่ได้รับ ตรวจสอบก่อนที่จะเชื่อหรือแชร์ออกไป รักษาตัวตนและชื่อเสียงบนโลกออนไลน์ เพราะทุกสิ่งที่ทำล้วนมีหลักฐานให้ติดตามได้ สอนให้รู้จักรับมือกับภัยออนไลน์และการกลั่นแกล้งรังแก ไม่ละเมิดผู้อื่น ไม่ทำผิดกฎหมาย และเห็นอกเห็นใจเพื่อนผู้ประสบภัยออนไลน์

7. **มีทางออกเชิงสร้างสรรค์อื่น ๆ** เพื่อให้ลูกค้นพบความถนัดของตนเองที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จ พ่อแม่ควรมีกิจกรรมทางเลือกอื่น ๆ ให้ลูกด้วย ยังมี ดนตรี กีฬา ศิลปะ สิ่งประดิษฐ์ หรืออื่น ๆ ที่ลูกอาจสนใจมากกว่าการนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน อัจฉริยภาพของคนเรามีหลากหลายด้าน ไม่เหมือนกันในเด็กแต่ละคน พ่อแม่ควรสร้างเสริมให้ลูกนับถือตนเอง ค้นพบตัวเอง เพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

พ่อแม่ยุคดิจิทัล ต้องเลี้ยงลูกที่ใช้เทคโนโลยีอย่างมีภูมิปัญญา

**แนวทาง การเลี้ยงลูก ยุคดิจิทัล**

## รักลูกในยุคดิจิทัล ต้องทำยังไง

-  **1** ให้ความรักและเวลาคุณภาพ
-  **2** รับฟังมากกว่าสั่งสอน
-  **3** ช่วยลูกสร้างทักษะชีวิต
-  **4** ฝึกระเบียบวินัย การควบคุมตนเองและ ความรับผิดชอบตั้งแต่ลูกยังเล็ก
-  **5** กำหนดพื้นที่ปลอดมือถือ และอินเทอร์เน็ตภายในบ้าน
-  **6** สอนให้มีทักษะรู้เท่าทันสื่อ และความฉลาดทางดิจิทัล
-  **7** มีทางออกเชิงสร้างสรรค์อื่น ๆ นอกจากกิจกรรมหน้าจอ

**สสส** สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ  
**มูลนิธิเพื่อพัฒนาเด็ก** World Foundation for the Development of Thailand

## ทำความเข้าใจ Parental Controls

Parental Controls คือการควบคุมการใช้งานคอมพิวเตอร์อินเทอร์เน็ตของบุตรหลาน โดยเฉพาะเด็กเล็ก เพื่อให้เป็นไปตามกฎกติกาที่ตกลงกันไว้ในครอบครัว เพื่อป้องกันการติดจอ การใช้งานที่ไม่เหมาะสม รู้เท่าไม่ถึงการณ์ต่าง ๆ การควบคุมดังกล่าว เช่น ให้อ่านหนังสือได้วันละกี่ชั่วโมง ป้องกันการเล่นเกมนอนหลับ การเข้าถึงเว็บลามกอนาจาร การพนัน และอื่น ๆ

## ทำไมต้อง Netcare ?

จากผลวิจัยของกุมารแพทย์พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมส่งผลกระทบต่อหลายด้าน



### พฤติกรรมก้าวร้าว

เด็กที่ได้รับสื่อที่มีความรุนแรงก้าวร้าว มีแนวโน้มนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น



### พฤติกรรมซน/สมาธิสั้น

เด็กที่ได้รับสื่อผ่านจอเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 2-5 ชั่วโมง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมซน/สมาธิสั้น



### พัฒนาการด้านภาษา

สื่อช่วยพัฒนาด้านภาษาได้ถ้าออกแบบมาอย่างดี และพ่อแม่อยู่ช่วยแนะนำ แต่การดูรายการสื่อบันเทิงทั่วไปหรือเปิดหน้าจอทิ้งไว้เป็นระยะเวลานานต่อวันจะมีผลให้พัฒนาการทางภาษาของเด็กล่าช้า



### พฤติกรรมต่อต้าน และพฤติกรรมคล้อยตามที่สติ

เด็กที่ได้รับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ตั้งแต่ 6-12 เดือน มีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมต่อต้าน และพฤติกรรมคล้อยตามที่สติ เช่น พฤติกรรมแยกตัวมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากได้รับสื่อที่ผลิตสำหรับผู้ใหญ่



### ความสามารถสมองระดับสูง (Executive Function)

ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน รวมทั้งการมีชีวิตรอบครัว เด็กที่ใช้สื่อมากกว่าจะได้รับผลลบต่อความสามารถทางสมองระดับสูง เช่น การแก้ไขปัญหาซับซ้อน ความคิดสร้างสรรค์ การวางแผน การบริหารจัดการ

ที่มา : รศ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะกุมารแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างเช่น สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ หรือ กสทช. เปิดตัวแอปพลิเคชัน NetCare ซึ่งเป็นความร่วมมือกับ 3 สถาบันการแพทย์ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมเป็นที่ปรึกษาในการพัฒนาแอปพลิเคชัน NetCare ซึ่งประกอบด้วย 4 ฟังก์ชันหลัก ได้แก่

1. กำหนดระยะเวลาที่ใช้ เช่น จันทร-ศุกร ใช้ได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน วันหยุดไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน
2. กำหนดช่วงพักการใช้งาน เช่น พักการใช้งานในช่วงเวลา 18.00-19.00 น. (เวลาทำการบ้าน) และ 20.00 น. เป็นต้นไป (เวลาพักผ่อนกับครอบครัว)
3. พักการใช้งานแอปพลิเคชัน เช่น ต้องการปิด YouTube ขณะทำการบ้าน แต่สามารถเปิด Google เพื่อใช้สืบค้นข้อมูล
4. พักการใช้งานทันที พักการใช้งานอินเทอร์เน็ตทันทีสูงสุดครั้งละ 1 ชั่วโมง

นอกจากนี้ ยังมีปุ่ม SOS ที่เครื่องลูกไว้ใช้ในกรณีฉุกเฉิน เมื่อกดใช้งานแอปพลิเคชัน จะทำการโทรหาผู้ปกครองทันที พร้อมส่งตำแหน่งที่อยู่ (Location) ไปยังอีเมลที่ผู้ปกครองลงทะเบียนไว้ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเพิ่มความปลอดภัยให้แก่คนในครอบครัวด้วย สำหรับการติดตั้งเพื่อใช้งาน NetCare โดยการดาวน์โหลด netcare.nbtc ในระบบ Android ที่ Play Store และสำหรับระบบ iOS สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันเพื่อใช้เป็นเครื่องมือได้ที่ <https://netcare.nbtc.go.th/>

ความสัมพันธ์ในสถาบันครอบครัวเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง กติกาของครอบครัวเกี่ยวกับการใช้งานอินเทอร์เน็ตเป็นเรื่องที่ต้องมีการพูดคุยตกลงกันในครอบครัว NetCare จะเป็นเครื่องมือในการสนับสนุนการทำตามกติกาของครอบครัวเพื่อให้การใช้งานอินเทอร์เน็ตของเด็กเป็นไปอย่างพอเหมาะพอดี และพอควร

ตัวอย่าง Parental Controls ของภาคเอกชน เช่น AIS Secure Net เป็นบริการสำหรับผู้ปกครองในการคัดกรองและป้องกันเนื้อหาบนโลกออนไลน์ เมื่อพิมพ์ URL เข้าเว็บไซต์ผ่านเครือข่าย AIS ระบบจะแสดงข้อความแจ้งเตือนและป้องกันไม่ให้เข้าถึงเว็บไซต์อันตราย เสี่ยงต่อภัยคุกคามไซเบอร์หรือเป็นเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก

Google มี Family Link เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถควบคุมการใช้งานมือถือ Android ของบุตรหลานได้ หลักการของ Family Link คือเด็กจะมีบัญชี Google Account ของตัวเองที่ผู้ปกครองเข้าถึงได้ กระบวนการใช้งานเริ่มจากผู้ปกครองดาวน์โหลด Family Link มาไว้ในเครื่องตัวเอง แล้วสร้างบัญชี Google Account ให้เด็กผ่านแอปพลิเคชันนี้ จากนั้น เด็กก็ล็อกอินบัญชี Google Account นี้ ในเครื่องของตัวเอง บัญชีของเด็กจะสามารถจัดการได้จากแอปพลิเคชัน Family Link ในเครื่องของผู้ปกครอง เช่น ดูปริมาณการใช้งานแอปพลิเคชันต่าง ๆ จำกัดชั่วโมงการใช้งานต่อวัน กำหนดเวลาห้ามใช้ (เช่น หลัง 4 ทุ่มจนถึงเช้า) ควบคุมการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันทุกตัว และควบคุมไม่ให้ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันบางตัวได้

YouTube มีระบบป้องกันเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมและโฆษณาต่าง ๆ ที่จะยิงตรงไปที่เด็ก โดยการควบคุมคลิปวิดีโอในยูทูปที่เจาะกลุ่มผู้ชมเป็นเด็ก (made for kids) จำเป็นต้องประกาศตัวให้ชัดเจนตอนโพสต์คลิปว่าคลิปนี้ทำมาเพื่อเด็ก เพื่อให้แยกกันชัดเจนระหว่างคลิปสำหรับเด็กและคลิปที่ไม่ได้ทำมาเพื่อให้เด็กดู Google ซึ่งเป็นเจ้าของ YouTube ยังใช้ระบบช่วยคัดกรองว่าคลิปใดเป็นคลิปสำหรับเด็กบ้าง เพื่อตรวจสอบอีกชั้นหนึ่ง ทั้งยังปิดการแจ้งเตือน (notification) และระบบคอมเมนต์ (commenting) ในคลิปสำหรับเด็ก หยุดไม่ให้ยิงโฆษณาแบบเจาะจงตัวบุคคลสำหรับคลิปเพื่อเด็ก เพื่อป้องกันอันตรายต่อเด็กด้วย

โปรแกรม Windows 7 ก็มี Parental Controls ซึ่งคำสั่งนี้ อยู่ในหัวข้อ User Accounts and Family Safety ในหัวข้อย่อย Set up parental controls for any user สำหรับหลักการ คือ ให้ทำการเพิ่ม user ใหม่ขึ้นมาโดยเฉพาะ จากนั้น ให้จำกัดการใช้งานของ user นั้น ๆ เช่น Time limits – จำกัดเวลาการใช้งาน, Games – ควบคุมโดยหัวข้อ เนื้อหา และเรตติ้ง (rating), Allow and block specific programs – ควบคุมการสั่งรันโปรแกรม

ดังนั้น หากพ่อแม่ผู้ปกครองต้องการควบคุมดูแลการใช้งานคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตของบุตรหลาน ควรค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ Parental Controls หรือสอบถามจากผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตที่ตนเองใช้บริการอยู่เพื่อติดตั้งใช้งานกับลูก ๆ

## พูดคุยอย่างไรให้ลูกฟัง

พ่อแม่ควรมีทักษะการสื่อสารเชิงบวก เพื่อให้การพูดคุยกับลูกเป็นไปอย่างราบรื่น เข้าใจกัน ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ต่อต้าน หรือละเมิดสิทธิความเป็นส่วนตัวของลูก (ถ้าไม่จำเป็น)

การสื่อสารเชิงบวก คือ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ สร้างความรู้สึกที่ดี สร้างความสัมพันธ์ที่ดี เกิดความเข้าใจ ความร่วมมือและยอมรับ ซึ่งมีเทคนิคง่าย ๆ ดังนี้

### 1. ไอ แมสเสจ (I Message)

ไอ แมสเสจ คือ การสื่อสารที่พูดถึง “ความคิดและความรู้สึก” ของ “ฉัน” ซึ่งก็คือตัวผู้พูดเอง ที่มีต่อพฤติกรรมของผู้ฟัง โดยไม่มีการตำหนิติเตียน กล่าวโทษ หรือหาคนผิด เมื่อผู้ฟังไม่รู้สึกว่าเป็นตัวเองถูกกล่าวโทษ ก็จะลดการต่อต้านและยินดีที่จะรับฟังมากขึ้น การฝึกพูดประโยคแบบ ไอ แมสเสจ สามารถเริ่มได้ เช่น

พ่อ อยาก... และพูดถึงความต้องการของตนเองแบบตรงไปตรงมา

แม่ รู้สึก... และพูดถึงความรู้สึกของตัวเอง

พ่อแม่ เป็นห่วง... และพูดถึงความกังวลใจของตัวเอง

เทคนิคแบบ I Message

- บอกพฤติกรรมที่ลูกทำ
- บอกความรู้สึก
- บอกความต้องการ



ตัวอย่างเหตุการณ์ เช่น เมื่อแม่เห็นลูกเล่นเกม จนไม่ยอมกินข้าว รู้สึกเป็นห่วง อยากให้ลูกหยุดเล่นเกม แล้วมากินข้าวก่อน ทั้งในระยะยาว อยากให้ลูกลดเวลาเล่นเกมลง แล้วหันไปทำกิจกรรมนอกจอมากขึ้น

ตัวอย่าง

“แม่เป็นห่วงหนู (บอกความรู้สึก) ที่หนูเล่นเกมจนไม่ได้กินข้าว (บอกพฤติกรรมลูก) แม่กลัวว่าหนูจะปวดท้องหิวและไม่สบาย (บอกความรู้สึก) เลยอยากให้หนูพักเล่นเกม แล้วมากินข้าวกันก่อนนะลูก (บอกความต้องการ)”

“แม่เป็นห่วงหนู กลัวหนูติดเกม (บอกความรู้สึก) แม่เห็นหนูเล่นจนเครียด บางครั้งหงุดหงิด (บอกพฤติกรรมลูก) แม่หวังว่าหนูจะติดเกม ซึ่งเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต (บอกความรู้สึก) เลยอยากให้หนูเพล่า ๆ ลงบ้าง จะได้มีเวลาไปเตะบอลกับพ่อเหมือนเดิม (บอกความต้องการ)”

## 2. การชม

การชมเชยลูกเป็นการสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจให้กับลูก พ่อแม่ควรชมลูกในข้อดีที่ลูกเป็นจริง และในสถานการณ์ที่เหมาะสม เป้าหมายเพื่อให้ลูกมีกำลังใจ เห็นถึงข้อดีและคุณค่าของตัวเอง ทำบ่อย ๆ จะเห็นพัฒนาการในด้านบวกของลูก

ตัวอย่าง

“แม่ภูมิใจในตัวหนูมากนะ หนูตั้งใจอ่านหนังสือสอบจนได้คะแนนดีขึ้นกว่าเดิมแล้ว หนูเก่งมาก”

“ลูกเก่งมาก ที่เอาชนะความขี้เกียจลูกมาซ้อมวิ่งทุกวันจนผ่านการคัดตัวนักกีฬา พ่อยกนิ้วให้เลย”

“วันนี้ลูกเลิกเล่นเกมตามเวลาที่ตกลงกันได้ และช่วยแม่ล้างจานเรียบร้อยเลย ลูกเป็นเด็กที่มีวินัยและความรับผิดชอบสูงจริง ๆ”

## 3. การสะท้อนความรู้สึก

การสะท้อนความรู้สึกออกมา ร่วมกับ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เป็นการสะท้อนความรู้สึกของลูกในขณะพูดคุยกัน เพื่อให้เข้าใจความคิดและความรู้สึกของลูกอย่างถูกต้อง โดยไม่ตัดสินและตั้งคำถาม หากลูกไม่สามารถบอกความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา อาจใช้การค้นหาความรู้สึกของลูกไปด้วย โดยการสังเกตสีหน้าท่าที ซึ่งเป็นภาษากาย ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร

ตัวอย่าง

“ลูกกลัวเพื่อน ๆ จะไม่รัก เลยไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน ๆ ที่มาขอให้ช่วยทำงานแทน ทั้งที่ลูกก็เหนื่อยมากใช่ไหม”

“แม่รู้ว่าหนูเจ็บและอายุใช่ไหม ที่มีภาพหลุดออกไปในอินเทอร์เน็ต เล่าให้แม่ฟังได้นะ เมื่อลูกอยากเล่า เราจะได้ช่วยกันแก้ปัญหา”

“พ่อรู้ว่าเล่นเกมกับเพื่อนมันสนุกมาก และลูกยังไม่อยากเลิก แต่แม่ก็เป็นห่วงเรื่องที่ลูก ยังไม่ได้กินข้าว เราไปกินข้าวกันก่อนดีไหม”

#### 4. การฟังอย่างตั้งใจ

การรับฟังเป็นหนึ่งในทักษะของการสื่อสารเชิงบวก แสดงออกได้ด้วยการตั้งใจฟัง สนใจ ใส่ใจ รายละเอียด การสังเกตความรู้สึกและภาษากายระหว่างการพูดคุย อาจถามคำถามได้เมื่อมีจังหวะที่เหมาะสม และการฟังอย่างตั้งใจ ต้องไม่ด่วนตัดสิน หรือให้คำปรึกษา สั่งสอน สิ่งสำคัญคือการสังเกตและวิเคราะห์ถึงความต้องการของลูก เมื่อเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง บางครั้งลูกอาจต้องการเพียงการรับฟังและปลอบโยน พ่อแม่ จึงควรให้คำปรึกษาต่อเมื่อลูกร้องขอเท่านั้น วิธีการฟังอย่างตั้งใจ

- หยุดทำสิ่งอื่นที่กำลังทำอยู่ในตอนนั้น
- เข้าใจใกล้ ๆ ลูก เพื่อให้ได้ยินชัดเจนขึ้น
- สบตาลูก
- รับฟังเรื่องที่ลูกกำลังเล่า
- สังเกตความรู้สึกของลูก

การฝึกรับฟังลูกอย่างตั้งใจ ด้วยความเข้าใจ ลูกจะสัมผัสได้ถึงความตั้งใจและความปรารถนาดีของเรา

ในการสื่อสารเชิงบวก พ่อแม่ต้องมีท่าทีและน้ำเสียงที่เป็นมิตร เข้าอกเข้าใจ ไม่ใช่อารมณ์ในทางลบ หรือแสดงออกว่าโกรธ หรือ ตำหนิตัวเด็ก ตัวอย่างการพูดคุยกับลูกในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น

เมื่อสงสัยว่าลูกถูกกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์ เพราะสังเกตเห็นลูกซึม ๆ ตอนอ่านข้อความในมือถือ เก็บตัวมากขึ้น และไม่ยอมไปโรงเรียน

“พ่อรู้สึกว่าคุณดูไม่ค่อยมีความสุขเลย มีใครใจร้ายกับลูกหรือเปล่า พ่อเป็นห่วง อยากให้ลูกเล่าให้พ่อฟังบ้าง”

“ดูเหมือนช่วงนี้ลูกไม่ค่อยอยากไปโรงเรียน ลูกมีปัญหาอะไรกับเพื่อน ๆ หรือครู หรือเปล่า บอกพ่อได้นะ เราจะได้ช่วยกันแก้ปัญหา”

“มีใครในมือถือที่ทำให้ลูกไม่สบายใจหรือเปล่า เล่าให้พ่อฟังได้นะ พ่อเป็นห่วง”

เมื่อครูมาบอกว่า เพื่อนมาฟ้องว่าลูกเขียนข้อความหยาบคายต่อเพื่อนในเฟซบุ๊ก

“ลูกรู้ใช่ไหม ว่าพ่อภูมิใจในตัวลูกนะ ลูกเป็นเด็กดี อยู่บ้านก็ช่วยทำงานบ้าน ที่โรงเรียน ครูเขาก็ชมว่าลูกทำกิจกรรมให้โรงเรียนตลอด (เทคนิคการให้คำชม) วันก่อนครูเขาโทร มาหาพ่อ เขาบอกว่าลูกไปเขียนคำหยาบคายว่าเพื่อนในเฟซ พ่อยังไม่เชื่อครูหรอกนะ พ่ออยากฟังจากปากลูก ว่าเรื่องเป็นยังไง อาจจะเข้าใจผิดกัน”

เมื่อลูกสาวเริ่มคุยกับคนแปลกหน้าทางออนไลน์

“แม่เป็นห่วงนะ เพราะแม่ไม่รู้ว่าคนที่ลูกคุยด้วย เป็นใคร อยู่ที่ไหน แม่กลัวลูกจะเจอเพื่อนไม่ดี แล้วเขาทำอันตรายหนู หรือทำให้หนูเสียใจ แม่รักหนูนะ หนูเป็นเด็กดี จิตใจดี แม่ไม่ว่าถ้าหนูจะมีเพื่อนใหม่ ขอให้ลูกระมัดระวังตัว คุยให้ดี ๆ ถ้ามีอะไรก็เล่าให้แม่ฟังได้นะ”

เมื่อลูกเริ่มมีแฟน

“แม่เป็นห่วงลูกนะ แม่ไม่ห้ามถ้าลูกจะมีแฟน แม่เข้าใจว่ามันเป็นธรรมชาติ ใคร ๆ เขาก็มีกัน แต่ต้องรู้จักคบรู้จักคุย ขวนกันตั้งใจเรียน อย่าพากันออกนอกกลุ่มนอกทาง ถ้ามีอะไรก็บอกแม่ได้ แม่ยินดีรับฟังทุกเรื่อง ไม่ว่าจะความสุขหรือความทุกข์ของลูก”

อย่าลืมว่า การพูดคุยกับลูก ต้องพูดด้วยความจริงใจ อ่อนโยน สร้างบรรยากาศในการพูดคุยที่ดี พ่อแม่อาจหาความรู้เพิ่มเติมในอินเทอร์เน็ต หรือหนังสือที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเด็กมาอ่านประกอบด้วย เพื่อให้การสื่อสารกับลูกเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพราะเมื่อครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ก็จะช่วยกันป้องกันและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับลูกได้ ไม่ว่าจะ เป็นในโลกจริงหรือโลกเสมือน

ตัวอย่างแหล่งข้อมูลที่พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถเข้าไปหาความรู้เพิ่มเติม

1. Toolmorrow - สร้างสรรค์และผลิตเนื้อหาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน พร้อมสร้างการสื่อสารในครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น

เว็บไซต์ : <https://toolmorrow.com>

เว็บเพจ : <https://www.facebook.com/toolmorrow>

YouTube Chanel : Toolmorrow

2. เว็บไซต์ <https://www.parentsone.com>

เว็บไซต์สำหรับพ่อแม่ลูก นำเสนอเนื้อหาข่าวเชิงสร้างสรรค์และนำเสนอประสบการณ์จริงจากพ่อแม่มาแบ่งปันกัน

3. เว็บไซต์ M.O.M Mood of the Mother <https://aboutmom.co/>

นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับแม่ เด็ก และครอบครัวยุคใหม่ มีเนื้อหาสาระที่หลากหลาย อ่านง่ายและทันสมัย

4. Facebook Fanpage : เซ็นเด็กขึ้นภูเขา

<https://www.facebook.com/kendekthai>

เพจของ หมอมินบานเย็น หรือ แพทย์หญิงเบญจพร ต้นตสุติ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น และทีมงาน เนื้อหาเป็นเรื่องการเลี้ยงดูและทำความเข้าใจกับเด็ก ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ชัดเจนและทันเหตุการณ์

5. Facebook Fanpage : เลี้ยงลูกนอกบ้าน

<https://www.facebook.com/takekidswithus>

เว็บเพจของ หมอโอ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงจิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทย์เวช  
ศาสตร์วัยรุ่น เนื้อหาส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงดูเด็ก การเลี้ยงลูกเชิงบวก  
และการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงวัย

6. Facebook Fanpage : ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย

<https://www.facebook.com/thaichildpsy/>

ให้ความรู้ด้านจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น สร้างความเข้าใจในการเลี้ยงลูกและปรับ  
พฤติกรรมเด็กอย่างเหมาะสม และให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการรักษาโรคเด็กด้วย

7. Facebook Fanpage : เลี้ยงลูกตามใจหมอ

<https://www.facebook.com/SpoiledPediatrician/>

เพจของ ผศ.นพ.วรวิทย์ เชนประเสริฐ กุมารแพทย์เฉพาะทางด้านโลหิตวิทยาและมะเร็ง  
ในเด็ก ให้ความรู้เรื่องโรคเด็ก การเลี้ยงลูก ด้วยเนื้อหาที่เข้าใจง่ายแทรกด้วยอารมณ์ขัน

8. Facebook Fanpage : หมอเสาวภา เลี้ยงลูกเชิงบวก

<https://www.facebook.com/PositiveparentingDr.saowapa/>

เพจของ พญ.เสาวภา พรจินดารักษ์ กุมารแพทย์เด็กผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและ  
พฤติกรรมเด็ก ส่งเสริมความเข้าใจในพฤติกรรมของเด็กแต่ละช่วงวัย มีการยกตัวอย่าง  
ทำให้เข้าใจง่าย

## ลูกใช้สื่อออนไลน์ทำอะไรได้บ้าง

อย่างที่ทราบกันดี สื่อออนไลน์ถูกนำมาใช้ในการติดต่อสื่อสาร เป็นพื้นที่ในการโฆษณาประชาสัมพันธ์  
เผยแพร่ผลงาน สื่อสารสาธารณะ เราใช้สื่อออนไลน์ในการติดตามข่าวสารเหตุการณ์ เข้าถึงข้อมูลและกิจกรรม  
ต่าง ๆ ที่เราสนใจ บนโลกออนไลน์ยังมีความบันเทิง เช่น หนังสื เพลง เกม ภาพสวย ๆ เรื่องราวดี ๆ บางคนใช้  
สื่อออนไลน์สร้างรายได้ จากที่เป็นรายได้เสริม กลายเป็นอาชีพหลักเลยก็มี

หากมาดูว่าเด็กไทยสนใจใช้สื่อออนไลน์ทำอะไรกันบ้าง กลุ่มบริษัทเด็คโก้เผยแพร่ผลสำรวจ “อาชีพในฝัน  
ของเด็กไทย” ครั้งที่ 11 ปี 2563 ที่สำรวจกลุ่มตัวอย่างเด็กไทยอายุ 7-14 ปี จำนวน 4,050 คน จากทั่วทุกภูมิภาค  
พบว่า อาชีพในฝันของเด็กไทยในปีนี้เป็นคือ ครู และอาชีพที่มาแรง ได้แก่ ยูทูบเบอร์ (YouTuber) ตามด้วย  
นักกีฬา และทหาร โดยเด็ก ๆ มองว่า อาชีพยูทูบเบอร์ เป็นอาชีพที่ได้ทำในสิ่งที่ชอบสบาย รายได้สูง มีอิสระ มี  
ชื่อเสียง และคิดว่าตัวเองมีทักษะและความสามารถในการทำอาชีพนี้ได้ หลายคนได้รับแรงบันดาลใจจากยูทูบเบอร์  
และนักแคสเกมที่ตนเองชื่นชอบ เด็กไทยกว่า 93% ใช้ ยูทูบ นำหน้าสื่อโซเชียลมีเดียอื่น ๆ ส่วนสื่อที่เด็กนิยมใช้  
รองลงมาคือ เฟซบุ๊ก ไลน์ และ ตี๊กต็อก

## สื่อออนไลน์ ทำอะไรได้บ้าง

- ใช้ติดต่อสื่อสารกับครอบครัว เพื่อน คนรู้จักที่อยู่ห่างไกล ส่งความรัก ความคิดถึง ความห่วงใยและความปรารถนาดีหากัน ได้ทั้งตัวหนังสือ รูปภาพ คลิปวิดีโอ บางแอปพลิเคชันสามารถถ่ายทอดสดภาพและเสียง สื่อสารกันเป็นกลุ่มพร้อมกัน ทีละหลาย ๆ คน สะดวกรวดเร็วและราคาถูก
- ใช้ติดตามข่าวสารด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษาวิจัย ธุรกิจ การบันเทิง ต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ
- ใช้เพื่อค้นคว้าหาข้อมูลความรู้และเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ จากห้องสมุดออนไลน์ พิพิธภัณฑ์ออนไลน์ เว็บไซต์หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ จำนวนมาก
- ใช้เพื่อความบันเทิงหรือทำงานอดิเรก เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกม เข้าถึงรายการทีวี เกมโชว์ ทอล์กโชว์ วาไรตี้ต่าง ๆ กิจกรรมกลุ่ม/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เช่น ชมรมถ่ายภาพ ชมรมสัตว์เลี้ยง ทำงานศิลปะหรืองานประดิษฐ์ ฯลฯ
- ใช้สร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ เช่น เปิดร้านขายสินค้าออนไลน์ ถ่ายภาพขาย เขียนหนังสือ/บทความ วาดภาพ วาดการ์ตูน อาชีพใหม่ ๆ เช่น YouTuber, Game Caster, Blogger เป็นต้น
- ใช้สร้างสื่อที่เป็นประโยชน์ในหลายรูปแบบ โดยใช้แอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ตัวช่วย เช่น แคนวา ที่ [www.canva.com](http://www.canva.com) ทำได้ทั้งโปสเตอร์ อินโฟกราฟฟิก อัลบั้มภาพ แอปพลิเคชันสร้างสรรค์ผลงานคลิปวิดีโอ เช่น Viva Video, KineMaster เป็นต้น
- ใช้เพื่อสร้างและประชาสัมพันธ์กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม งานจิตอาสาต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น เครือข่ายจิตอาสา การรวมกลุ่มลงพื้นที่ช่วยเหลือในภาวะอุทกภัยหรือไฟป่า การรวมกลุ่มเฝ้าต้านมתיยมเพื่อแจกจ่ายผู้ป่วยมะเร็งเต้านม การขอรับบริจาค เสื้อผ้า อาหาร ยา ของเล่น ให้อ่าง ๆ ที่ขาดแคลนในพื้นที่ห่างไกล เป็นต้น

ยูทูปเบอร์ (YouTuber) คือ ผู้ทำวิดีโอและโพสต์ใน ยูทูป (YouTube) ยังมีคนดูมาก ก็จะมีผลประโยชน์ตอบแทนสู่ผู้ผลิตวิดีโอมาก โดยผลประโยชน์นั้นมาจากยูทูปเองและจากสินค้าหรือบริการที่ YouTuber รีวิว การสร้างเนื้อหา (Content) เป็นหัวใจที่จะดึงดูดผู้ชม เช่น จะนำเสนอการท่องเที่ยว ก็ต้องดึงความโดดเด่นน่าสนใจของแหล่งท่องเที่ยวนั้นออกมาให้ผู้ชมรับรู้ให้ได้ อาจสอดแทรกความสนุก ตลก ความ เป็นทางการ ให้ความรู้หรือเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยสำหรับนักท่องเที่ยว มีแขกรับเชิญร่วมรีวิวสถานที่ท่องเที่ยว ฯลฯ แล้วแต่สไตล์การนำเสนอของยูทูปเบอร์แต่ละคน การถ่ายภาพ การตัดต่อวิดีโอ การเขียนและนำเสนอ

เนื้อหา ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝน ความเข้าใจในกลุ่มเป้าหมาย เทคนิคในการตั้งชื่อวิดีโอ ภาพหน้าปก การใช้คำสืบค้น Key word ที่เหมาะสม ก็จะทำให้ผู้ชมค้นพบวิดีโอเราได้ง่าย

นักแคสเกม (Game Caster) คือ อีกหนึ่งอาชีพที่เด็กและเยาวชนให้ความสนใจ คือการเล่นเกมส์โชว์ หรืออัดวิดีโอขณะเล่นเกมพร้อมพูดคุยกับผู้ชมเหมือนนั่งเล่นอยู่ด้วยกัน นั่นเอง นักเล่นเกมเกือบทุกคนมองว่าอาชีพนี้ได้อยู่กับสิ่งที่ตัวเองรักคือการเล่นเกมส์ สร้างรายได้ และอาจมีชื่อเสียงโด่งดังได้ด้วย การพากย์เกม เป็นศิลปะของแต่ละคน อาจทำให้ตลก น่ารัก ตื่นเต้น ไปจนถึงการสร้าง ความหวาดกลัว ทำให้ผู้ชมลุ้นเกมไปด้วยกันก็ได้ ทักษะที่ต้องใช้ในอาชีพนี้คือทักษะด้านการพูด การสื่อสาร เพราะใช้เสียงเป็นหลักในการถ่ายทอดเรื่องราวและอารมณ์ต่าง ๆ ไปสู่ผู้ชม อาจมีสีหน้าและการแสดงร่วมด้วย เนื่องจากมีการเปิดกล้องถ่ายทอดสดการเล่นเกมส์ นักแคสเกมยังต้องมีทักษะที่ดีในการตัดต่อวิดีโอที่จะทำให้อรรถรสในการรับชมของผู้ชมดีขึ้น รายได้ของนักแคสเกม มาจากเจ้าของแพลตฟอร์ม เช่น YouTube Facebook Twitch จากค่าโฆษณาสินค้า หรือเกมส์ใหม่ ๆ บางคนได้เป็นเงินเดือนหากมีคนจ้างให้ลงวิดีโอเป็นประจำ การรับงานเกมอีเว้นท์ก็ช่วยสร้างรายได้เป็นครั้งคราว

บล็อกเกอร์ (Blogger) คือ นักเขียนนักเผยแพร่เนื้อหาข้อมูล หรือ คอนเทนต์ (Content) เช่น เรื่อง การท่องเที่ยว สุขภาพ การกิน ฯลฯ ผ่านช่องทางเผยแพร่เนื้อหาของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็น อินสตาแกรม (IG – Instagram) เฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) บล็อก (Blog) หรือ ยูทูบ (Youtube) เป็นต้น เท่ากับเป็นผู้สร้างข้อมูลความรู้หรือแหล่งรวมความรู้ และอาจกลายเป็นผู้ทรงอิทธิพลหากมีผู้อ่านติดตามจำนวนมาก เจ้าของสินค้าที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาข้อมูลอาจติดต่อขอลงโฆษณาหรือขอเป็นพันธมิตรร่วมประชาสัมพันธ์สินค้าด้วย ทำให้บล็อกเกอร์มีรายได้ บล็อกเกอร์จึงต้องมีความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอเนื้อหา ออกผลงานอย่างต่อเนื่องเพื่อดึงดูดผู้อ่านเอาไว้ การรักในงานสื่อสารและการสร้างเนื้อหาจะทำให้บล็อกเกอร์ประสบความสำเร็จ

พ่อแม่สมัยนี้ จึงควรเข้าใจพฤติกรรมและความสนใจของลูก ๆ เพื่อส่งเสริมให้เป็นไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ ทั้งสามารถป้องกันและลดผลกระทบในแง่ลบที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวถึงในบทก่อน ๆ ซึ่งการเป็น ยูทูบเบอร์ นักแคสเกม หรือบล็อกเกอร์ ก็มีความเสี่ยงเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเกมส์หรือ อินเทอร์เน็ต การกระทำผิดกฎหมาย เช่น รั่วรั่ว/โฆษณาสินค้าที่เป็นการพนัน สื่อลามกอนาจาร การทำคอนเทนต์โดยใช้ภาพ วิดีโอ หรือเรื่องส่วนตัวของผู้อื่น ฯลฯ ผู้ปกครองจึงควรแนะนำเรื่องความพอเหมาะพอดี กฎหมายที่ต้องรู้ และสอนให้เด็กและเยาวชนเป็นแบบอย่างของการสร้างดิจิทัลคอนเทนต์ดี ๆ เป็นเน็ตไอดอล หรือ ผู้ทรงอิทธิพล (influencer) ในทางสร้างสรรค์

## ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ – Digital Intelligence Quotient)

เด็กและเยาวชนในวันนี้ จำเป็นจะต้องรู้จักและทำความเข้าใจกับ DQ หรือ ความฉลาดทางดิจิทัล ซึ่ง ดร.ยูซุน ปาร์ค นักวิจัยด้านการศึกษาและนโยบายดิจิทัล ผู้ก่อตั้ง DQ Institute ได้กล่าวไว้ว่า อีกราว 10 ปีข้างหน้า ประชากรร้อยละ 90 ของโลกจะเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ทำให้โลกจริงและโลกเสมือนเชื่อมเข้าหากันอย่างใกล้ชิดอย่างชนิดที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน พลเมืองยุคไซเบอร์ต้องมีเกราะ ‘8 ทักษะความฉลาดทางดิจิทัล’ ไว้ใช้ในการป้องกันตัว เราจึงควรพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนให้มี DQ ก่อนท่องโลกอินเทอร์เน็ต

**1. Digital identity : อัตลักษณ์ดิจิทัล** หมายถึง การบริหารจัดการตัวตน ภาพลักษณ์ ชื่อเสียง การแสดงออกบนโลกออนไลน์ ตั้งแต่การตั้งชื่อผู้ใช้งาน (account หรือ id) ภาพโปรไฟล์ การใช้ภาษาหรืออารมณ์ในการโพสต์แสดงความคิดเห็นหรือแชร์ข้อมูลข่าวสารบนโลกออนไลน์ การแสดงออกเมื่อร่วมกิจกรรมบนโลกออนไลน์ ความเป็นพลเมืองดิจิทัล สามารถใช้ดิจิทัลในทางสร้างสรรค์ นวัตกรรม อาชีพ เป็นต้น

**2. Digital use : การเข้าถึงและความสามารถในการใช้ดิจิทัล** สามารถบริหารจัดการเวลา ควบคุมการใช้งานของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่เสพติดสื่อ สร้างสมดุลระหว่างชีวิตออนไลน์และออฟไลน์ได้ ส่งเสริมให้มีการใช้สื่อดิจิทัลอย่างกว้างขวางและเกิดประโยชน์ต่อชุมชน

**3. Digital safety : การจัดการความปลอดภัยชีวิตดิจิทัล** ความเสี่ยงต่าง ๆ ที่มาจากทางออนไลน์ มีหลายรูปแบบ เช่น การโกงเงินซื้อสินค้า การเข้าถึงเนื้อหาที่ผิดกฎหมายหรือเป็นอันตราย เช่น ความรุนแรง สื่อลามกอนาจาร การพนัน ขว้างป้อม อาชญากรรมต่าง ๆ การติดต่อกับเพื่อนออนไลน์ หากเป็นมิถิฉาชีพก็อาจจะโดนหลอกให้ร่วมลงทุน นัดพบแล้วทำร้ายร่างกาย ปล้นจี้ชิงทรัพย์ หรือละเมิดทางเพศ การใช้สื่อดิจิทัลจึงต้องมีความตระหนักรู้เรื่องภัยและการป้องกันภัย และเมื่อเกิดเหตุขึ้นแล้วก็สามารถรับมือได้อย่างเหมาะสม

**4. Digital security : ระบบความปลอดภัยดิจิทัล** ภัยคุกคามทางดิจิทัลนั้น นอกจากจะเป็นภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินแล้ว ยังเป็นภัยที่อาจสร้างความเสียหายให้กับข้อมูลหรืออุปกรณ์ จึงต้องเรียนรู้การป้องกันระวังรักษาความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน เช่น การตั้งรหัสผ่าน การติดตั้งโปรแกรมป้องกันไวรัส ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวออนไลน์ ติดตามข้อมูลข่าวสารเรื่องการโจรกรรมรูปแบบใหม่ ๆ ทางดิจิทัล ไม่ควรให้ใครยืมโทรศัพท์มือถือโดยไม่จำเป็น ไม่ควรเก็บข้อมูลสำคัญไว้ในโทรศัพท์ เป็นต้น

**5. Digital emotional intelligence : ความฉลาดทางอารมณ์ดิจิทัล** ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีน้ำใจ เห็นใจและให้กำลังใจเพื่อนที่กำลังได้รับความเดือดร้อนออนไลน์ ไม่แกล้งหรือขาดสติแสดงอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว รู้จักสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ในโลกออนไลน์

**6. Digital communication : การสื่อสารดิจิทัล** การติดต่อสื่อสารด้วยความสร้างสรรค์ พร้อมให้ความร่วมมือกับผู้อื่นโดยการใช้เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลเป็นช่องทางและเครื่องมือในการทำงานร่วมกัน ตระหนักถึงหลักฐานร่องรอยการใช้งานบนโลกดิจิทัล (Digital footprint) ว่าไม่สามารถลบเลือนได้

7. **Digital literacy : การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล** ความสามารถที่จะสืบค้นหาความจริง วิเคราะห์ เปรียบเทียบ แยกแยะ ประเมินคุณค่า เลือกสรร แบ่งปัน สร้างสรรค์เนื้อหาความรู้สื่อสารได้อย่างอิสระ สามารถใช้ความรู้และเครือข่ายในการขบคิดแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อน ปัญหาในสังคม สร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ ได้

8. **Digital rights : สิทธิดิจิทัล** มีความเข้าใจในเรื่องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น สิทธิตามกฎหมาย สิทธิความเป็นส่วนตัว ทรัพย์สินทางปัญญา เสรีภาพในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์โดยไม่ละเมิดผู้อื่น การป้องกันตนเองจากคำพูดที่สร้างความเกลียดชังต่าง ๆ ไม่ละเมิดลิขสิทธิ์หรือทรัพย์สินทางปัญญา



ความสนุกเพลิดเพลินที่เด็กได้รับจากสื่อดิจิทัล มักมีภัยเงียบแฝงมาด้วย ดังนั้นการพัฒนาทักษะ DQ ย่อมทำให้เด็กและเยาวชนมีเกราะป้องกันตนเอง ไม่ละเมิดบุคคลอื่น ไม่กระทำผิดกฎหมาย รู้รับผิดชอบต่อตัวตน ชื่อเสียง และการกระทำบนโลกออนไลน์ พร้อมเติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่สามารถใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์เกิดประโยชน์



แนวทางแนะนำ  
บุตรหลาน

# ออนไลน์ปลอดภัย

สร้างสรรค์ รู้เท่าทัน



1

ใช้เวลากับหน้าจอแต่พอดี



2

เลือกดูและใช้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และไม่ผิดกฎหมาย



3

ไม่แชร์ข้อมูลที่ผิดกฎหมาย



4

ไม่เล่นพนัน เกมรุนแรง หมกมุ่นดูสื่อลามก



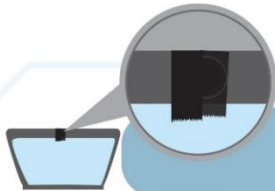
5

ไม่หลงเชื่อ  
คนแปลกหน้าออนไลน์



6

อย่าวางคอมพิวเตอร์  
ในห้องส่วนตัว หลีกเลี่ยงการ  
ใช้มือถือก่อนนอน



7

ไม่เปิดเครื่องไว้ตลอดเวลา



8

ไม่ใส่ข้อมูลส่วนตัว  
มากเกินไปบนโลกออนไลน์



9

ไม่ควรตั้งค่า  
สื่อโซเชียลเป็น  
สาธารณะ (public)



10

รหัสผ่านเป็นความลับ  
และเปลี่ยนรหัสผ่านทุก 3 เดือน



## ภาคผนวก

### หน่วยงานรับแจ้ง/ช่วยเหลือ

**ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300 กระทรวง  
การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์**  
อาคารกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ  
1034 ถ.กรุงเกษม แขวงคลองมอหานาค  
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100  
Email : oscc1300.m@m-society.go.th  
Hotline : 1300

**ศูนย์พิทักษ์เด็กสตรี ครอบครัว และป้องกัน  
ปราบปรามการค้ามนุษย์ สำนักงานตำรวจ  
แห่งชาติ (ศพคส.ตร.)**  
ห้อง 4/3 ชั้น 4 อาคาร 1 สำนักงานตำรวจแห่งชาติ  
โทรศัพท์ 0 2142 1061 หรือ 0 2205 3432

**ศูนย์ดำรงธรรม กรมการปกครอง**  
ตู้ ปณ ปณฝ. มหาตมไทย กรุงเทพ  
Hotline : 1567  
Application มือถือ “MO1567”  
Website : www.damrongdham.moi.go.th

**กรมสอบสวนคดีพิเศษ**  
128 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง  
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10900  
โทรศัพท์ 0 2831 9888 call center 1202  
Website : www.dsi.go.th

**สายด่วนเหตุฉุกเฉินเหตุร้าย โทร 191 (ทั่วประเทศ )**

**สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
ภายใต้ กรมสุขภาพจิต**  
75/1 ถ.พระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท  
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0 2248 8999 โทรสาร 0 2248 8998  
Website : www.smartteen.net  
Email : smartteencamri@gmail.com  
Hotline : 1323

**กองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและสตรี**  
ถ.ราชดำเนินนอก, ป้อมปราบศัตรูพ่าย,  
กรุงเทพฯ 10100, ประเทศไทย  
โทรศัพท์ 0 2282 3892

**ศูนย์ปฏิบัติการบังคับใช้กฎหมาย  
พนักงานฝ่ายปกครอง**  
สำนักงานสอบสวนและนิติการ  
กรมการปกครอง (วังไชยา)  
ถนนนครสวรรค์ แขวงมอหานาค  
เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300  
โทรศัพท์ 0 2160 8662  
Facebook : ศูนย์ปฏิบัติการบังคับใช้กฎหมาย  
พนักงานฝ่ายปกครอง  
Email : gloc@dopa.go.th ,  
glocdopa@gmail.com

**คณะทำงานปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต สำนักงานตำรวจแห่งชาติ  
(TICAC Task Force – Thailand Internet Crime Against Children)**

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ อาคาร 1 ชั้น 19 ถ.พระราม 1 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

Facebook : TICAC2016

Twitter : @TicacThailand

Website : [www.ticac.police.go.th](http://www.ticac.police.go.th)

Hotline : 1191

**กองบัญชาการตำรวจสืบสวนสอบสวนอาชญากรรมทางเทคโนโลยี หรือ**

**กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยี (ปอท.)**

**สำนักงานตำรวจแห่งชาติ**

ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา อาคาร B ชั้น 4 ถ.แจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์ : 0 2143 8077 , 0 2143 8078 , 0 2143 8079 , 0 2143 8080

Facebook : jahooktcsd

Website : <https://tcsd.go.th/>

Email : [tcsdstaff@police.go.th](mailto:tcsdstaff@police.go.th)

**องค์กรพัฒนาภาคเอกชน**

**มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก**

โทรศัพท์ : 0 2412 1196 , 0 2412 0739

Facebook : cpcr.cpcr

Twitter : cpcrfunds

Website : [www.thaichildrights.org](http://www.thaichildrights.org)

Email : [cpcr.cpcr@gmail.com](mailto:cpcr.cpcr@gmail.com)

**มูลนิธิเอ-ทเวนตีวัน**

Website : [A21.org/thailand](http://A21.org/thailand)

Email : [info.th@a21.org](mailto:info.th@a21.org)

**มูลนิธิเพื่อยุติการแสวงหาประโยชน์ทางเพศจาก**

**เด็ก (ECPAT Foundation) หรือ มูลนิธิเอ็คแพท**

เลขที่ 426/21 หมู่บ้านกกกากล แล ต.ริมกก

อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทรศัพท์/โทรสาร : 0 5375 0167

แจ้งเหตุ 0 6226 08485

Facebook : [ECPATThailand](https://www.facebook.com/ECPATThailand)

Website : [www.ecpat-th.org](http://www.ecpat-th.org)

Email : [info@ecpatthailand.org](mailto:info@ecpatthailand.org)

### มูลนิธิสายเด็ก

Facebook : childlinethailand  
Twitter : saidek1387  
Website : childlinethailand.org  
Email : info@childlinethailand.org  
Line : saidek1387  
Hotline : 1387

### ศูนย์เพื่อน้องหญิง

โทรศัพท์ : 08 1882 4985  
Website : center4girls.org  
Facebook : Center for Girls  
Line : center4girls  
Email : info@center4girls.org

### องค์การโอเพอร์เรชั่น อินเตอร์กราวด์ เรลโรด

33 ถ.อาคารบ้านราชครู ชั้น 3 ห้อง 304  
ช.พหลโยธิน 5 ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน  
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ : 08 4492 8086  
Email : art.s@ourrescue.org

### เอ็คแพท อินเตอร์เนชั่นแนล

เลขที่ 328/1 ถนน พญาไท แขวงถนน  
เพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ : 0 2215 3388  
โทรสาร : 0 2215 8287  
Facebook : ECPAT  
Twitter : ECPAT  
Website : www.ecpat.net  
Email : info@ecpat.org

### มูลนิธิเพื่อความเข้าใจเด็ก (FOCUS)

โทรศัพท์ : 0 5321 2754  
Website : www.focusthailand.org  
Hotline : 08 7174 5797  
**คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อผู้อพยพย้ายถิ่นและ  
ผู้ถูกคุมขัง (NCCM)**  
โทรศัพท์ : 0 2681 3900 ต่อ 1701, 1703  
Website : caritasthailand.net

### มูลนิธิพิทักษ์สตรี หรือ

#### Alliance Anti Traffic (AAT)

328/1 สะพานหัวช้าง ถ.พญาไท  
เพชรบุรี ราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ : 09 4403 7037, 08 7611 5983  
Website : https://aatthai.org  
Email : aatsavegirl@gmail.com

### มูลนิธิ โปรเจคต์ ัสติช

โทรศัพท์ : 08 0896 9555  
Website : projectjusticeinternational.org  
Email :  
freedom@projectjusticeinternational.org

### มูลนิธิไนท์ไลท์ กรุงเทพมหานคร

Website : www.nightlightinternational.com

### องค์การเฟรนด์อินเตอร์เนชั่นแนล

โทรศัพท์ : 09 4861 9692, 08 9644 0095  
โทรสาร : 08 6971 8861  
Website : https://friends-international.org

**องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย**  
ชั้น 14 อาคาร 253 ถ.สุขุมวิท 21 (อโศก)  
คลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110  
โทรศัพท์ : 0 2259 8284-7  
Website : <https://plan-international.org/thailand>  
Email : Thailand.CO@plan-international.org

**ไทยฮอตไลน์ สายด่วนอินเทอร์เน็ท**  
รับแจ้งภาพลามกและการละเมิดทางเพศเด็ก  
Website : [www.thaihotline.org](http://www.thaihotline.org)  
Email : [postmaster@thaihotline.org](mailto:postmaster@thaihotline.org)

### บ้านพักเด็กและครอบครัว

**บ้านพักเด็กและครอบครัวกรุงเทพมหานคร**  
255 อาคารบ้านพักเด็กและครอบครัว  
(ภายในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี)  
ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี  
กรุงเทพฯ 10400  
ที่ทำงาน : 023547580 โทรสาร : 023547582

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดกาญจนบุรี**  
8/8 ม.12 ต.ปากแพรก  
อ.เมือง จ.กาญจนบุรี 71000  
ที่ทำงาน : 034564517  
โทรสาร : 034564517

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดกระบี่**  
359 หมู่ 7 ถนนท่าเรือ ตำบลไสไทย  
อ.เมือง จ.กระบี่ 81000  
ที่ทำงาน : 075612323  
โทรสาร : 075612323

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดกำแพงเพชร**  
221 ถนนเทศบาล 2 ตำบลในเมืองกำแพงเพชร  
อ.เมือง จ.กำแพงเพชร 62000  
ที่ทำงาน : 055716881  
โทรสาร : 055716881

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดกาฬสินธุ์**  
6/19 ถนนบายพาสทุ่งมน ตำบลกาฬสินธุ์  
อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ 46000  
ที่ทำงาน : 043812456  
โทรสาร : 043812224

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดจันทบุรี**  
29/93-94 หมู่บ้านยอดดาวิลล์ 1 ต.วัดใหม่  
อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000  
ที่ทำงาน : 039327577  
โทรสาร : 039327577

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดขอนแก่น**  
222 หมู่ 3 ถ.มิตรภาพ ต.สำราญ  
อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรี**  
172/32 ม.4 ต.บางละมุง  
อ.บางละมุง จ.ชลบุรี 20150

ที่ทำงาน : 043393382 โทรสาร : 043393382

ที่ทำงาน : 038240220 โทรสาร : 038240135

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดฉะเชิงเทรา**

12/61-62 ถนนประชาสรรค์ ตำบลหน้าเมือง

อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา 24000

ที่ทำงาน : 038535736

โทรสาร : 038535737

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชัยภูมิ**

98/1 หมู่ 8 ตำบลในเมือง

อ.เมือง จ.ชัยภูมิ 36000

ที่ทำงาน : 044056545

โทรสาร : 044056547

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชัยนาท**

257/8 ซอยเทศบาล 17 ตำบลบ้านกล้วย

อ.เมือง จ.ชัยนาท 17000

ที่ทำงาน : 056405548

โทรสาร : 056405549

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดเชียงราย**

104 หมู่ 15 ตำบลป่าซาง

อ.แม่จัน จ.เชียงราย 57110

ที่ทำงาน : 053602528

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชุมพร**

58/14 หมู่ 11 ตำบลบางหมาก

อ.เมือง จ.ชุมพร 86000

ที่ทำงาน : 077598573

โทรสาร : 077598574

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดตรัง**

38/17 ถนนโคกชัน ตำบลทับเที่ยง

อ.เมือง จ.ตรัง 92000

ที่ทำงาน : 075571605

โทรสาร : 075571605

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดเชียงใหม่**

63/3 ม.4 ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม

จ.เชียงใหม่ 50180

ที่ทำงาน : 053121164

โทรสาร : 053121164

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดตาก**

14/1 หมู่ 4 ตำบล ไม้้งาม

อ.เมืองตาก จ.ตาก 63000

ที่ทำงาน : 055896341

โทรสาร : 055896341

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดตราด**

5/1 ถนนท่าเรือจ้าง ตำบลวังกระแจะ

อ.เมือง จ.ตราด 23000

ที่ทำงาน : 039510730

โทรสาร : 039510731

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดนครปฐม**

258 ถ.ทวารวดีใต้ ต.ห้วยจรเข้ม

อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

ที่ทำงาน : 034272125

โทรสาร : 034272127

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดนครนายก**

124 หมู่ 10 ตำบลพรหมณี  
อ.เมือง จ.นครนายก 26000  
ที่ทำงาน : 037315501  
โทรสาร : 037315502

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดนครราชสีมา**

1422/1 ถ.สุนทรารายณ์ ต.ในเมือง  
อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000  
ที่ทำงาน : 044922765  
โทรสาร : 044922735

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดนครพนม**

155 ม.10 ต.หนองญาติ  
อ.เมือง จ.นครพนม 48000  
ที่ทำงาน : 042530621  
โทรสาร : 042530622

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดนครสวรรค์**

62/1 ม.6 ต.นครสวรรค์ออก  
อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000  
ที่ทำงาน : 056257313  
โทรสาร : 056257317

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดนครศรีธรรมราช**

245/17 ถ.พัฒนาการคูขวาง ตำบลในเมือง  
อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช 80000  
ที่ทำงาน : 075357990  
โทรสาร : 075343892

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดนราธิวาส**

79 ม.8 ต.ลำภู อ.เมือง จ.นราธิวาส 96000  
ที่ทำงาน : 073532670  
โทรสาร : 073532670

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดนนทบุรี**

78/64 หมู่ 1 ตำบลบางตลาด  
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120  
ที่ทำงาน : 025821267  
โทรสาร : 025821266

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดบึงกาฬ**

346 หมู่ 5 ต.บึงกาฬ  
อ.เมืองบึงกาฬ จ.บึงกาฬ 38000  
ที่ทำงาน : 042490640  
โทรสาร : 042490640

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดน่าน**

271 หมู่ 7 ต.ผาสิงห์  
อ.เมืองน่าน จ.น่าน 55000  
ที่ทำงาน : 054682060  
โทรสาร : 054682061

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดปทุมธานี**

1/119 ม. 2 ตำบลรังสิต  
อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12110  
ที่ทำงาน : 025772372  
โทรสาร : 025774955

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดปัตตานี**

186/76 หมู่ที่ 6 ตำบลมะนิแล

อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000

ที่ทำงาน : 073460247

โทรสาร : 073460246

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดบุรีรัมย์**

281 ม.3 ต.อิสาน อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ 31000

ที่ทำงาน : 044110873

โทรสาร : 044110874

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดพะเยา**

29 หมู่ 1 บ้านห้วยเคียนเหนือ ตำบลบ้านด้าย

อ.เมือง จ.พะเยา 56000

ที่ทำงาน : 054887252

โทรสาร : 054887252

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดพัทลุง**

185 ม.1 ต.โคกชะงาย อ.เมือง จ.พัทลุง 93000

ที่ทำงาน : 074829991

โทรสาร : 074829992

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดพิษณุโลก**

334/17 หมู่ที่ 6 ตำบลท่าทอง

อ.เมืองพิษณุโลก จ.พิษณุโลก 65000

ที่ทำงาน : 055265017

โทรสาร : 055265018

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดเพชรบูรณ์**

99/10 หมู่ 5 ตำบลสะเดียง

อ.เมืองเพชรบูรณ์ จ.เพชรบูรณ์ 67000

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัด**

**พระนครศรีอยุธยา**

200/11 หมู่ที่ 2 ตำบลบ่อโพง

อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา 13260

ที่ทำงาน : 035743354

โทรสาร : 035743348

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดพังงา**

56/122 ม.5 ต. คีตก อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา 82190

ที่ทำงาน : 076486814

โทรสาร : 076486815

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดพิจิตร**

29/85 ถ.คลองคะเชนทร์ ต.ในเมือง

อ.เมือง จ.พิจิตร 66000

ที่ทำงาน : 056990392

โทรสาร : 056990394

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดเพชรบุรี**

40 หมู่ 3 ตำบลช่องสะแก

อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

ที่ทำงาน : 032401780

โทรสาร : 032401781

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดแพร่**

119 หมู่ 1 บ้านบุญเจริญ ตำบลแม่หล่าย

อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ 54000

ที่ทำงาน : 054520743

โทรสาร : 054520744

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดมหาสารคาม**

494 หมู่ 11 ต.แวงน่าง



ที่ทำงาน : 056722612

โทรสาร : 056722611

#### **บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดภูเก็ต**

3/96 หมู่ที่ 1 ถนนศรีสุทัศน์ ตำบลรัษฎา

อ.เมืองภูเก็ต จ.ภูเก็ต 83000

ที่ทำงาน : 076213315

โทรสาร : 076214369

อ.เมือง จ.มหาสารคาม 44000

ที่ทำงาน : 043706580

โทรสาร : 043706580

#### **บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดแม่ฮ่องสอน**

5/3 ถ.ปางลือนิคม ต.จองคำ

อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

ที่ทำงาน : 053695001

โทรสาร : 053695001

#### **บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดมุกดาหาร**

309 หมู่ 4 บ.กุดโง้ง ตำบลมุกดาหาร

อ.เมือง จ.มุกดาหาร 49000

ที่ทำงาน : 042673511

โทรสาร : 042673511

#### **บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดยะลา**

62/62 ถ.สุขยางค์ ต.สะเตง

อ.เมือง จ.ยะลา 95000

ที่ทำงาน : 073274192

โทรสาร : 073274191

#### **บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดยโสธร**

170 บ้านสะเดา หมู่ 13 ต.ดาตทอง

อ.เมือง จ.ยโสธร 35000

ที่ทำงาน : 045756849

โทรสาร : 045756848

#### **บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดระนอง**

990 หมู่ที่ 3 ตำบลบางรีน

อ.เมือง จ.ระนอง 85000

ที่ทำงาน : 077810347

โทรสาร : 077810346

#### **บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดร้อยเอ็ด**

334 ม.5 ต.นิเวศน์ อ.ธวัชบุรี

จ.ร้อยเอ็ด 45170

ที่ทำงาน : 043569334

โทรสาร : 043569334

#### **บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดราชบุรี**

อาคารศูนย์ส่งเสริมและจัดสวัสดิการสังคมระดับ

ชุมชน ต.บ้านไร่ อ.เมืองราชบุรี จ.ราชบุรี 70000

ที่ทำงาน : 032738781

โทรสาร : 032738782

#### **บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดระยอง**

281/18 ถ.สุขุมวิท ต.หัวไผ่

อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 21150

#### **บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดลำปาง**

124 หมู่ 1 ถนนลำปาง-แจ้ห่ม ตำบลนิคมพัฒนา

อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง 52000

ที่ทำงาน : 038684896

โทรสาร : 038684895

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดลพบุรี**

212 หมู่ 3 ต.ทะเลชุบศร อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000

ที่ทำงาน : 036689844

โทรสาร : 036689845

ที่ทำงาน : 054825647

โทรสาร : 054825648

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดเลย**

253 หมู่ 2 ต.กกคู่ อ.เมือง จ.เลย 42000

ที่ทำงาน : 042810213

โทรสาร : 042810213

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดลำพูน**

126 หมู่ 10 ตำบลบ้านกลาง

อ.เมือง จ.ลำพูน 51000

ที่ทำงาน : 053525604

โทรสาร : 053525605

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสกลนคร**

1914 ถนนศูนย์ราชการ ตำบลธาตุเชิงชุม

อ.เมืองสกลนคร จ.สกลนคร 47000

ที่ทำงาน : 042712072

โทรสาร : 042712072

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดศรีสะเกษ**

203/6 หมู่ 9 ถนนกสิกรรม ต.โพธิ์

อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ

ที่ทำงาน : 045617833

โทรสาร : 045617834

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสตูล**

276 หมู่ 2 ถนนคลองขุด-นาแค ตำบลคลองขุด

อ.เมือง จ.สตูล 91000

ที่ทำงาน : 074772068

โทรสาร : 074772172

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสงขลา**

331/25 หมู่ 2 ถนนสงขลา-เกาะยอ ตำบลพะวง

อ.เมือง จ.สงขลา 90100

ที่ทำงาน : 074330149

โทรสาร : 074330149

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสมุทรสงคราม**

99/4 หมู่ 6 ต.บางแก้ว

อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม 75000

ที่ทำงาน : 034710592

โทรสาร : 034710593

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสมุทรปราการ**

51 หมู่ 7 ตำบลทรงคนอง

อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ 10130

ที่ทำงาน : 024635963

โทรสาร : 024626422

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระแก้ว**

200 หมู่ 13 ตำบลสระแก้ว

อ.เมืองสระแก้ว จ.สระแก้ว 27000

ที่ทำงาน : 037247330

โทรสาร : 037247351

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสมุทรสาคร**

9/14 ม.1 ต.บางโพธิ์

อ.เมือง จ.สมุทรสาคร 74000

ที่ทำงาน : 034432522

โทรสาร : 034432521

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสิงห์บุรี**

71/7-8 หมู่ 6 ต.ต้นโพธิ์

อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000

ที่ทำงาน : 036510950

โทรสาร : 036510950

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี**

437/5 ถ.มิตรภาพ ต.ปากเพรียว

อ.เมือง จ.สระบุรี 18000

ที่ทำงาน : 036351818

โทรสาร : 036174979

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสุพรรณบุรี**

1/1 ถนนนางสายทอง ตำบลท่าพี่เลี้ยง

อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี 72000

ที่ทำงาน : 035525223

โทรสาร : 035525224

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสุโขทัย**

157/1 หมู่ 10 ตำบลยางซ้าย

อ.เมืองสุโขทัย จ.สุโขทัย 64000

ที่ทำงาน : 055610791

โทรสาร : 055610790

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสุรินทร์**

127/1 ม.11 ต.นอกเมือง

อ.เมือง จ.สุรินทร์ 32000

ที่ทำงาน : 044515018

โทรสาร : 044515018

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสุราษฎร์ธานี**

39/19 หมู่ 1 ตำบลขุนทะเล

อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี 84100

ที่ทำงาน : 077355093

โทรสาร : 077355092

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดหนองบัวลำภู**

ภายในบริเวณศูนย์ราชการจังหวัดหนองบัวลำภู

ต.ลำภู อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู 39000

ที่ทำงาน : 042378450

โทรสาร : 042378034

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดหนองคาย**

250 หมู่ 14 ต.ค้ายบกหวาน

อ.เมือง จ.หนองคาย 43100

ที่ทำงาน : 042495091

โทรสาร : 042495229

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดอำนาจเจริญ**

101 หมู่ 13 ต.โนนหนามแท่ง

อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ 37000

ที่ทำงาน : 045523197

โทรสาร : 045523197

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดอ่างทอง**

20/1 หมู่ที่ 1 ตำบลหัวตะพาน  
อ.วิเศษชัยชาญ จ.อ่างทอง 14110  
ที่ทำงาน : 035949842  
โทรสาร : 035949842

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดอุตรดิตถ์**

209 หมู่ 6 ถนนอุตรดิตถ์-ศรีสัชชาลัย ตำบลชัย  
ชุมพล อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์ 53130  
ที่ทำงาน : 055479791  
โทรสาร : 055479792

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดอุตรธานี**

ภายในบริเวณนิคมสงเคราะห์ ต.นิคมสงเคราะห์  
อ.เมือง จ.อุตรธานี 41000  
ที่ทำงาน : 042237151  
โทรสาร : 042237151

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดอุบลราชธานี**

หมู่ 8 ตำบลแจระแม  
อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000  
ที่ทำงาน : 045429351  
โทรสาร : 045429351

**บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดอุทัยธานี**

164 หมู่ 3 ตำบลหลุมเข้า  
อ.หนองขาหย่าง จ.อุทัยธานี 61130  
ที่ทำงาน : 056503505  
โทรสาร : 056503505

**ศูนย์สงเคราะห์และสถานคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก****ศูนย์สงเคราะห์และฝึกวิชาชีพเยาวชน**

**จังหวัดศรีสะเกษ**  
203 ม.9 ถ.กสิกรรม ต.โพธิ์  
อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000  
ที่ทำงาน : 045611218  
โทรสาร : 045611218

**สถานคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กขอนแก่น**

36 หมู่ 9 ตำบลโคกสูง  
อ.อุบลรัตน์ จ.ขอนแก่น 40250  
ที่ทำงาน : 043421251  
โทรสาร : 043421200

**สถานคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กระยอง**

318 ถ.สุขุมวิท ต.ห้วยโป่ง  
อ.เมือง จ.ระยอง 21150  
ที่ทำงาน : 038684102  
โทรสาร : 038685647

**สถานพัฒนาและฟื้นฟูเด็กจังหวัดชลบุรี**

104/27 ม.3 ต.บางละมุง  
อ.บางละมุง จ.ชลบุรี 20150  
ที่ทำงาน : 038234402  
โทรสาร : 038234404

**สถานพัฒนาและฟื้นฟูเด็กจังหวัดลำปาง**  
121 ม. 1 ต.นิคมพัฒนา อ.เมือง จ.ลำปาง 52000  
ที่ทำงาน : 054825597  
โทรสาร : 054825597

**สถานพัฒนาและฟื้นฟูเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี**  
ตำบล ชุนทะเล อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี 84100  
ที่ทำงาน : 077356020  
โทรสาร : 077356022

**สถานพัฒนาและฟื้นฟูเด็กจังหวัดหนองคาย**  
1 ม.14 บ้านหนองสองห้อง ต.ค้ายบกหวาน  
อ.เมือง จ.หนองคาย 43100  
ที่ทำงาน : 042495133  
โทรสาร : 042495133

**สถานแรกรับเด็กชายปากเกร็ด**  
78/1 ม.1 ถ.ติวานนท์ ต.บางตลาด  
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120  
ที่ทำงาน : 025833500  
โทรสาร : 025833500

**สถานแรกรับเด็กหญิงบ้านัญญพร**  
9 หมู่ 2 ถนนรังสิต-นครนายก (คลอง 5)  
ตำบลรังสิต อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12110  
ที่ทำงาน : 025776569  
โทรสาร : 025776571

**สถานสงเคราะห์เด็กชายนราธิวาส**  
11 ม.8 ต.ลำภู อ.เมือง  
จ.นราธิวาส 96000  
ที่ทำงาน : 073532054  
โทรสาร : 073532054

**สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่**  
63/1 หมู่ 4 ตำบลดอนแก้ว  
อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180  
ที่ทำงาน : 053121157  
โทรสาร : 053121160

**สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านบางละมุง**  
61 ม.3 ต.บางละมุง อ.บางละมุง  
จ.ชลบุรี 20150  
ที่ทำงาน : 038241373  
โทรสาร : 038240879

**สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด**  
2 ม.1 ถ.ภูมิเวท ต.บางตลาด  
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120  
ที่ทำงาน : 025838343  
โทรสาร : 025834002

**สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านมหาเมฆ**  
1086 -1092 ซอยสวนพลู ถนนอาคารสงเคราะห์  
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120  
ที่ทำงาน : 022862013  
โทรสาร : 022131750

**สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านราชสีมา**  
278 ถ.ช้างเผือก ต.ในเมือง

**สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านศรีธรรมราช**  
193 ถ.ราชดำเนิน ต.ในเมือง

อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

ที่ทำงาน : 044272512

โทรสาร : 044270111

อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช 80000

ที่ทำงาน : 075356166

โทรสาร : 075800447

#### สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านหนองคาย

255 ม.14 บ้านหนองสองห้อง ต.ค่ายบกหวาน

อ.เมือง จ.หนองคาย 43100

ที่ทำงาน : 042495095

โทรสาร : 042495095

#### สถานสงเคราะห์เด็กชายยะลา

82 ถนนสุขยางค์ ตำบลสะเตง

อ.เมือง จ.ยะลา 95000

ที่ทำงาน : 073274488

โทรสาร : 073274488

#### สถานสงเคราะห์เด็กบ้านแคนทอง

283 หมู่ 13 ถนนกสิกรทุ่งสร้าง ตำบลในเมือง

อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

ที่ทำงาน : 043337533

โทรสาร : 043337533

#### สถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์

63/3 หมู่ 4 ตำบลดอนแก้ว

อ.แมริม จ.เชียงใหม่ 50180

ที่ทำงาน : 053121161

โทรสาร : 053121162

#### สถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา

57/5 หมู่ 2 ตำบลพะวง

อ.เมือง จ.สงขลา 90100

ที่ทำงาน : 074330218

โทรสาร : 074330219

#### สถานสงเคราะห์เด็กปัตตานี

186 ม.6 ต.รู่สะมิแล

อ.เมือง จังหวัดปัตตานี 94000

ที่ทำงาน : 073460134

โทรสาร : 073460131

#### สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

255 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

ที่ทำงาน : 023547484

โทรสาร : 023547485

#### สถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี

137 ม.7 ต.ธารเกษม

อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี 18120

ที่ทำงาน : 036266708

โทรสาร : 036266708

#### สถานสงเคราะห์เด็กหญิงอุดรธานี

238 หมู่ 4 ตำบลโนนสูง

อ.เมือง จ.อุดรธานี 41330

#### สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด

78/1 ม.1 ถ.ติวานนท์ ต.บางตลาด

อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

ที่ทำงาน : 042120074

โทรสาร : 042120051

**สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพญาไท**

78/24 หมู่ 1 ถนนภูมิเวท ตำบลบางตลาด

อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

ที่ทำงาน : 025847264

โทรสาร : 025847263

**สถาบันเพาะกล้าคุณธรรม**

1/1 ม.1 ต.จระเข้เผือก อ.ด่านมะขามเตี้ย

จ.กาญจนบุรี 71260

ที่ทำงาน : 034510906 โทรสาร : 034510908

ที่ทำงาน : 025838314

โทรสาร : 025833000

**สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนรังสิต**

2/40 หมู่ 2 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลรังสิต

อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12110

ที่ทำงาน : 025771172

โทรสาร : 025772348

**สถานสงเคราะห์เยาวชนมูลนิธิมหาราช**

2/1 ม.2 ต.รังสิต อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12110

ที่ทำงาน : 025771267

โทรสาร : 025772531

## บทขอบคุณ

เอกสาร แนวทางการเลี้ยงลูกยุคดิจิทัล เกิดขึ้นจากความร่วมมือร่วมใจของหลาย ๆ ฝ่าย ด้วยตระหนักถึงสถานการณ์ปัจจุบันที่เด็กและเยาวชนมีชีวิตครึ่งหนึ่งอยู่บนโลกออนไลน์ ในฐานะพ่อแม่ผู้ปกครองที่มีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงดูและปลูกฝังแนวทางการใช้สื่อที่ถูกต้องปลอดภัยให้กับลูก ๆ ตั้งแต่ยังเล็ก รวมถึงมีหน้าที่คุ้มครองป้องกันและช่วยเหลือเยียวยาเมื่อลูกมีปัญหาในการใช้สื่อ หรือตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่ประสงค์ดีในโลกออนไลน์ จึงจำเป็นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาหลาย ๆ อย่าง เพื่อให้สามารถเลี้ยงลูกที่อยู่กับสื่อได้อย่างเหมาะสม

ขอขอบคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่เห็นความสำคัญ จึงได้ให้การสนับสนุน มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ในการดำเนินโครงการขับเคลื่อนงานคุ้มครองเด็กจากภัยออนไลน์ นำมาซึ่งการพัฒนา แนวทางการเลี้ยงลูกยุคดิจิทัล ฉบับนี้

ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญหลาย ๆ ท่าน ทั้งที่ได้เอ่ยนามและไม่ได้เอ่ยนาม ผู้ซึ่งกรุณาถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ไว้ในรูปแบบของบทความและข่าวสารความรู้ในอินเทอร์เน็ต ซึ่งได้ถูกคัดสรรมาเรียบเรียงไว้ในเอกสารฉบับนี้ เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครอบครัว และผู้ทำงานกับเด็กและเยาวชน จะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ขอขอบคุณ เครือข่ายผู้ปกครองนักศึกษาวิชาทหาร และเครือข่ายผู้ปกครองอาสา ในจังหวัดนครปฐม และราชบุรี จำนวน 20 ท่าน ที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (ครั้งที่ 1) ในวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2563 ณ ห้องสายชล โรงแรมริเวอร์ จังหวัดนครปฐม ขอขอบคุณ เครือข่ายสมาคมแม่บ้านตำรวจภูธรภาค 7 และเครือข่ายผู้ปกครองอาสา จำนวน 13 ท่าน ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (ครั้งที่ 2) ผ่านระบบออนไลน์ ขอขอบคุณ เครือข่ายผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 5 เต็มห้า จังหวัดเชียงราย จำนวน 20 ท่าน ที่ได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติกรณีภัยออนไลน์ต่อเด็ก ในวันที่ 18 ตุลาคม 2563 ณ ห้องภูพานา โรงแรมแสนไฮเทล จังหวัดเชียงราย ขอขอบคุณเครือข่ายผู้หญิงภาคประชาสังคมเพื่อสันติภาพชายแดนใต้ กลุ่มเมฆบูโตะ เพจบูเตาะ (เด็ก) จะเล่า กลุ่มมุสลิมะห์ปาลัส เครือข่ายวิฑูชุมชน จังหวัดปัตตานี สมาคมสะพานปัญญาชายแดนใต้ ศูนย์จัดการศัตรูพืชชุมชนบ้านตะบึง อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี รวม 30 ท่าน ที่ได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติกรณีภัยออนไลน์ต่อเด็ก ในวันที่ 15 ตุลาคม 2563 ณ ห้องสະບາຣັງ 1 โรงแรม ซี.เอส. ปัตตานี จังหวัดปัตตานี และขอขอบคุณเครือข่ายผู้ปกครองและครูโรงเรียนประชานิเวศน์ จังหวัดกรุงเทพฯ รวม 40 ท่าน ที่ได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติกรณีภัยออนไลน์ต่อเด็ก ในวันที่ 8 พฤศจิกายน 2563 ทุกท่านมีส่วนร่วมเสนอแนะในการปรับปรุงพัฒนา แนวทางการเลี้ยงลูกยุคดิจิทัล ฉบับนี้ ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น



## บรรณานุกรม

กรมกิจการเด็กและเยาวชน (2560). คู่มือปฏิบัติและข้อตกลงร่วมกัน เรื่อง การคุ้มครองและช่วยเหลือเด็ก  
ในภาวะเสี่ยงและเป็นผู้เสียหายจากการละเมิด ละเลยทอดทิ้ง แสวงหาประโยชน์ และความ  
รุนแรง สนับสนุนโดย องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ ประเทศไทย (UNICEF)

ชวนีสร์ เจนการ (2563). แนวปฏิบัติสำหรับผู้บังคับใช้กฎหมายในกรณีการล่วงละเมิดต่อเด็กในโลก  
ออนไลน์ โครงการขับเคลื่อนงานคุ้มครองเด็กจากภัยออนไลน์ โดยมูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วม  
พัฒนาไทย สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ร่วมกับ สมาคมวิทยุและสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน (2563).  
แนวปฏิบัติสำหรับสื่อมวลชน ในการนำเสนอข่าวที่เกี่ยวข้องกับเด็กกรณีภัยออนไลน์  
โครงการขับเคลื่อนงานคุ้มครองเด็กจากภัยออนไลน์ สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## ศึกษาเพิ่มเติม

คุยกับลูกวัยรุ่นอย่างไร ให้เข้าใจไปถึงใจ : มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต <https://dmh.go.th/main.asp>

เว็บไซต์สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ <https://www.smartteen.net/>

เว็บไซต์ Healthy Gamer <http://www1.si.mahidol.ac.th/Healtygamer/>

เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก : <https://toolmorrow.com/>

สร้างความสัมพันธ์ด้วยการสื่อสารเชิงบวก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th>

I Message VS U Message : <https://geawsa.blogspot.com/2019/04/i-message-vs-u-message.html>

“

เด็กทุกคน...

มีสิทธิได้รับการปกป้อง  
คุ้มครองจากความรุนแรง  
ถูกทำร้าย ถูกละเลยทอดทิ้ง  
และการถูกแสวงหาประโยชน์

”

สนับสนุนโดย



มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย  
Internet Foundation for the Development of Thailand

มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย  
เลขที่ 723 อาคารศุภาคาร ห้อง 3C15 ชั้น 3 ถนนเจริญนคร  
แขวงคลองตันใหม่ เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600  
โทรศัพท์: 0-2860-1358 โทรสาร: 0-2860-3437  
เว็บไซต์: [www.inetfoundation.or.th](http://www.inetfoundation.or.th)  
Facebook fanpage: INETFOUNDATION

ดาวน์โหลดเอกสารนี้ที่

