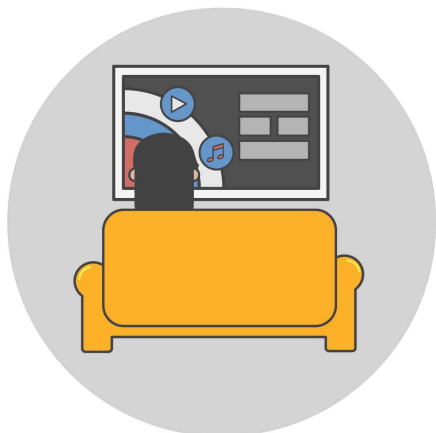


สื่อดิจิทัล พิษภัยของเด็ก

(toxic childhood)



ลูกใช้เวลาหน้าจอนานเกินไปโดยไม่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย



พัฒนาการของสมองจะถูกระงับหรือถูกทำลายจากการเปิดรับสื่อดิจิทัลและจะส่งผลให้เกิดการต่อต้านสังคม



การใช้อินเทอร์เน็ตหรืออยู่ในโลกออนไลน์นานเกินไป อาจจะเป็นภัยต่อเด็กจากเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมและการถูกทำให้หลงเชื่อ

รับมืออย่างไร... ไม่ให้สื่อดิจิทัลเป็นพิษ???



1 ตั้งกฎกติกาการใช้ เช่น สามารถใช้อุปกรณ์ดิจิทัลได้ หลังจากทำการบ้านเสร็จ และกำหนดเวลาการใช้ต่อวัน

เก็บอุปกรณ์ดิจิทัลไว้กับพ่อแม่ โดยนำออกมาใช้
อย่างเป็นเวลา ไม่ควรให้เด็กพกอุปกรณ์ติดตัว

2



3

พ่อแม่ควรดูแลตอนลูกใช้อุปกรณ์ดิจิทัล คัดเลือกเนื้อหาที่
ไม่มีความรุนแรงแอบแฝง ก้าวร้าว หรือเนื้อหาเรื่องเพศที่
ไม่เหมาะสมและทุกครั้งที่เด็กใช้ควรอยู่ในสายตาพ่อแม่

เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก หลายครอบครัวใช้เวลากับการกัมหน้า
เล่นอุปกรณ์ดิจิทัลโดยไม่สนใจลูก เมื่อเด็กไม่ได้รับความสนใจ ก็จะ
เกิดการลอกเลียนแบบพฤติกรรมการใช้สื่อของพ่อแม่ผู้ปกครอง

4





**คนที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยดูแลเด็ก
ในช่วงวัยนี้คือพ่อแม่** หากพ่อแม่
ตระหนักและเอาใจใส่ในการดูแลลูก
เป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้สื่อ โดยใช้
เป็นเวลาและควบคุมตัวเองได้ ไม่ติดสื่อ
รู้จักแบ่งเวลาให้ลูก เป็นที่มาของการ
ส่งเสริมให้เด็กรู้จักควบคุมตัวเอง
รู้จักแบ่งเวลาไปทำกิจกรรมอื่น ๆ
ซึ่งมีประโยชน์ต่อพัฒนาการของเด็ก