



ผลจากการติดเกม



- ❑ การติดเกมที่น่าเป็นห่วง คือการที่เด็กใช้เวลาว่างที่มีในการเล่นเกมอย่างเดียวโดยไม่สนใจอย่างอื่น
- ❑ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการติดเกมจึงมีหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังจะเห็นได้จากเด็กติดเกม มักมีผลการเรียนตกต่ำ เสียการเสียงาน เสียความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว
- ❑ บางรายเล่นเกมมาราธอนหน้าคอมพิวเตอร์โดยไม่ทานอาหาร ทำให้เสียสุขภาพ บางรายขโมยเงินพ่อแม่ไปเล่นเกม

ระดับการติดเกม

1. **เด็กเริ่มชอบเกม** หมายถึง เด็กเล่นเกมเพื่อความสนุกสนาน ไม่มีผลกระทบต่อการเรียนและการดำรงชีวิตตามปกติ ถ้าไม่ได้เล่นเกมก็ไม่เป็นไร
2. **เด็กหลงใหลหรือคลั่งไคล้เกม** หมายถึง เด็กเล่นเกมแล้วสนุก ภูมิใจที่ชนะหรือผ่านด่านที่สูงขึ้น เด็กมีเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน เล่นในยามว่าง เล่นเป็นงานอดิเรก แต่การเรียนและชีวิตประจำวันยังปกติดี
3. **เด็กติดเกม** หมายถึง เด็กมีกิจกรรมคือเล่นเกมอย่างเดียว โดยไม่สนใจอย่างอื่น หมกมุ่นอยู่กับเกมทั้งวัน ไม่ทำการบ้าน ไม่ทำงานส่งครู ไม่ไปโรงเรียน ไม่สนใจงานบ้าน มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ทานข้าวไม่เป็นเวลา นอนดึกหรือไม่นอนเลย ครุ่นคิดแต่เรื่องเกม มองเห็นภาพเกมในสมองตนเอง อาจเล่นพนันในเกมหรือแสดงออกในทางก้าวร้าวกับพ่อแม่หรือน้อง เป็นต้น

โดย



มูลนิธิอินเทอร์เน็ตแห่งประเทศไทย

www.inetfoundation.or.th/ichappy

สนับสนุนโดย



มูลนิธิส่งเสริมคุณธรรม
และการเรียนรู้ในชุมชน



ส่งเสริมสุขภาพของเด็กและเยาวชน



ป้องกันและแก้ปัญหา ลูกติดเกม

1. **อย่าพยายามสั่งห้ามลูกเล่นเกมทันที** เพราะมีแต่จะเพิ่มแรงต่อต้านจากลูก
2. **พ่อแม่ควรรหาความรู้เรื่องเกมบ้าง** แสดงความสนใจเวลาลูกเล่นเกม ร่วมเล่นเกมกับลูกเป็นครั้งคราว พูดคุยภาษาเกมกับลูก
3. **พ่อแม่ต้องค่อยๆ ชี้ให้เห็นถึงข้อดีของการเลือกเกมที่เหมาะสม ข้อเสียของการติดเกม**
4. **จัดสภาพแวดล้อมครอบครัวให้เหมาะสม** เช่น ไม่มีจำนวนเครื่องคอมพิวเตอร์ในบ้านมากเกินไป ติดตั้งเครื่องคอมพิวเตอร์ไว้ในพื้นที่ส่วนรวมของบ้าน
5. **พูดคุยกับลูกเรื่องกฎกติกาการเล่นเกม** เป็นต้นว่า จำนวนชั่วโมงเล่นเกมต่อวัน งดเล่นเกมในช่วงสอบ มีการหยุดพักสายตาและลุกขึ้นเดินผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะ
6. **กฎกติกาการเล่นเกม ควรเป็นในลักษณะการหารือกันทั้งพ่อแม่และลูก** อย่าให้เป็นการบังคับ และควรตั้งกฎกติกาบนพื้นฐานของความชัดเจนและเป็นไปได้ เช่น เล่นเกมได้วันละ 1-2 ชั่วโมง หลังทำการบ้าน และช่วยเหลืองานที่พ่อแม่มอบหมายเรียบร้อยแล้ว
7. **พยายามดูแลให้ลูกทำตามกฎกติกาที่กำหนดไว้**
8. **ให้รางวัลเมื่อลูกทำตามกติกาได้** อาจเป็นคำชมให้กำลังใจแทนของขวัญราคาแพง
9. **สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว** การที่พ่อแม่รับทัศนคติในการดูแลลูก จัดเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นที่ปรึกษาให้ลูก หลีกเลี่ยงการบังคับ การบ่นซ้ำซาก ให้ใช้วิธีพูดคุยอย่างไม่ต้องมีใครผิดใครถูก จะเป็นการดีที่สุด
10. **จัดสรรกิจกรรมทางเลือกอื่นๆ ให้กับลูก** อาทิเช่น การเล่นกีฬา เล่นดนตรี ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีเวลาอยู่กับเกมหรือคอมพิวเตอร์น้อยลง

