

# 10 วิธีดูแลลูกยุคไซเบอร์



1. สร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่  
ยังเล็ก เช่น ปล่อยให้ลูกเล่นเกมได้วันละไม่เกิน  
1 ชั่วโมง และลูกต้องทำการบ้านหรือหน้าที่  
ของตนเองให้เสร็จเรียบร้อยก่อนเล่นเกม

2. ลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต โดยการจำกัด  
จำนวนเครื่องเล่นเกมหรือเครื่องคอมพิวเตอร์ที่บ้านให้มีน้อยกว่าจำนวน  
คนเล่น จัดวางเครื่องเล่นตั้งไกลไว้ในห้องรวมของครอบครัว

3. ใช้มาตรการทางการเงินช่วย เช่น ไม่ให้ลูกมีเงินเหลือไปซื้อเกม  
มากเกินไป ปล่อยให้ลูกรู้ค่าใช้จ่าบค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ หรือค่าใช้จ่าบที่เกิด  
จากการเล่นเน็ตเล่นเกมที่บ้าน อาจให้ลูกช่วยแบร์ค่าใช้จ่าบในส่วน  
ของเขา

4. พังและพูดดีต่อกัน พังลูกพูดให้เจ็บ ให้เกียรติลูกไม่ตำหนิรุนแรง  
หรือเสียดสี ใช้คำพูดที่ทำให้ผู้ฟังอยากฟัง ชื่นใจที่ได้ฟัง น้อมรับ  
ข้อเสนอแนะนำไปปฏิบัติโดยไม่รังเกียจ ใช้ภาษาดีงามกับลูก เช่น ภาษา  
ในเกม ภาษาแชต

5. จับถูกมากกว่าจับผิด หากข้อดีของลูกมีเล็กน้อยก็ตาม คอปรพูด  
ชื่นชม และให้กำลังใจ มากกว่าจะบ่นหาข้อผิด ข้อต้อง แล้วดูต่่า  
ซ้ำเติม

6. ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม

และบังคับใช้อย่างเข้มแข็ง

แต่ก่อนไหน เช่น ลูกออกจากเล่นเกม 3 ชม. พ่อแม่ต้องการแค่ 1 ชม. ก็พบกันที่ 2 ชม. แบบนี้ลูกจะชอบรับมากกว่า และพ่อแม่ต้องอึ้งใจอ่อน ให้ลูกปฏิบัติตามข้อตกลงโดยไม่มีขี้อหรุ่นหรือยกเว้น

7. มีทางเลือกสร้างสรรค์อื่นๆ ให้เด็ก

เพื่อให้เด็กค้นพบทางออกหรือ

ความถนัดของตัวเองที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จ ได้รับความรู้เข้าใจได้ เช่น กีฬา ดนตรี วรรณกรรม สิ่งประดิษฐ์ ฯลฯ

8. สร้างรอยยิ้มเล็กๆ ในครอบครัว

เช่น พูดเรื่องตลกหรือเรื่องที่

ทุกคนในบ้านฟังแล้วสนใจ มอบรางวัลในโอกาสพิเศษ กล้าชวนชมกันด้วยความจริงใจ เป็นต้น

9. ควบคุมอารมณ์และสร้างความสุขเล็กๆ ในใจของพ่อแม่เอง

พ่อแม่ต้องมีความอดทนในการเลี้ยงดูลูก ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้โกรธหรือเสียใจมากเกินไปหากลูกไม่ได้อย่างที่หวัง ทุกอย่างต้องใช้เวลา และพ่อแม่ก็ต้องสร้างพลังในตัวเองด้วยการมองเห็นคุณค่าในตัวเองและตัวของลูก

10. เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเอง...ทันที

เช่น เปลี่ยนแปลงปัจจุบันในบ้าน ลดละเลิกบุหรู้ เจ้าชู้ การทะเลาะเบาะแว้ง เพิ่มปัจจุบันบวก เช่น ให้เวลาทำกิจกรรมครอบครัวร่วมกัน เปลี่ยนตัวเองให้ลูกเห็น ตัวอย่างว่าลูกก็ทำได้เช่นกัน

