



“แท็บเล็ต” กับอนาคตของชาติ

ท่ามกลางกระแสสังคมที่มีทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับการแจก “แท็บเล็ต” ให้เด็กนักเรียนชั้น ป.1 วันก่อน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แถลงข่าว “แท็บเล็ตกับพัฒนาการเด็กไทย” ละท่อนมุมมองที่น่าสนใจของนพ.มาลี อธิปัตย์ ผู้อำนวยการได้รับทราบกัน

นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต บอกว่า แท็บเล็ตเป็นสื่อทันสมัย ช่วยเปิดโลกแห่งการเรียนรู้ให้กว้างขึ้น เป็นทางเลือกใหม่ในการใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทั้งพ่อแม่ ครูและนักเรียน ช่วยให้เด็กได้ฝึกประสบการณ์ทางภาษา มีประสบการณ์เรื่องเทคโนโลยี การฝึกคิดสร้างสรรค์ เกิดความสนใจใฝ่รู้ แต่จำเป็นต้องรู้เท่าทัน

แท็บเล็ตมีประโยชน์มากมาย แต่อาจกลายเป็นพิษสำหรับลูกหลานได้หากไม่มีการ

ดูแลกำกับการใช้ เด็กอาจถูกบั่นทอนสุขภาพ ใช้เพลินจนไม่กิน ไม่นอน นีว คอเคล็ด ไม่อยากวิ่งเล่น เขียนหนังสือ หรือทำกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ที่สำคัญ อาจเกิดโรคติดแท็บเล็ต ซึ่งการปฏิเสธเทคโนโลยีไม่ให้เด็ก

เข้าไปเกี่ยวข้องกับเด็กขาด เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ และเป็นไปได้ยากมากในยุคที่เด็กต้องเติบโตท่ามกลางกระแสการไหลบ่าของเทคโนโลยี

ข้อแนะนำสำหรับครู ต้องมีความพร้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยี ตลอดจนต้องเตรียมการเรียน

การสอนเพิ่มขึ้น ต้องจัดสิ่งแวดล้อมที่จูงใจและเสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้ จัดกิจกรรมและสถานการณ์ให้เด็กได้แสดงออกและคิดอย่างสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้นักเรียนฝึกคิดและทำ ต้องใช้แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายมากขึ้น

ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องติดตามหาข้อมูลทางปัญญา และสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก



นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์

หลาน ดังนี้ 1. โกลีตีด มีความสำคัญเป็นอันดับแรกสุด พ่อแม่ต้องแบ่งเวลาเลี้ยงดูลูก เล่นกับลูก สอนลูกตั้งแต่วัยแบเบาะ สร้างความรัก ความอบอุ่น ความผูกพัน ซึ่งจะเป็นรากฐานแห่งสายสัมพันธ์ในครอบครัว



พญ.พรพรรณพิมล วัลไพลากร

หากลูกได้รับแท็บเล็ต ควรเริ่มตั้งแต่วันแรกที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในการใช้ประโยชน์ทำกิจกรรมร่วมกัน ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนการรับรู้ การให้เหตุผล ตลอดจนสอบถามเรื่องงานที่ครูมอบหมายผ่านแท็บเล็ต รวมทั้งสังเกตและติดตามความรู้สึกของลูกจากการใช้อยู่เสมอ 2. ฝึกคิดและทักษะชีวิต จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ลูก เช่น เล่านิทาน อ่านหนังสือ เล่นของเล่น เล่นเกม พาไปทัศนศึกษา ฝึกให้ช่วยทำงานบ้าน ฝึกแก้ปัญหา และช่วยเหลือผู้อื่น สอนให้ฝึกคิดเป็นและรู้หลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ทั้งนี้ ในการใช้ประโยชน์จากแท็บเล็ตพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก

3. ปลูกจิตสำนึกแห่งความรับผิดชอบ ฝึกให้รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง พ่อแม่ ครอบครัว เพื่อนครู และสังคม 4. สร้างกรอบวินัย ฝึกลูกให้รู้จักมีระเบียบวินัยและกติกาเพื่อไม่ให้ทำอะไรตามใจตัวเอง ตั้งกฎเกณฑ์กติกาในการใช้งานตั้งแต่แรก เช่น กู้รจำกัดเวลาและเงินไซ

ควรให้ใช้แท็บเล็ตไม่เกินวันละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง โดยสร้างกิจกรรมอื่นของครอบครัวร่วมด้วยโดยต้องชี้แจงถึงเหตุผลจนลูกเข้าใจและยอมรับหากทำผิดกติกา ส่งเสริมให้ลูกใช้ไอทีในการค้นคว้าเรียนรู้ ทำรายงานส่งครู วาดภาพ เล่นดนตรี มากกว่าเล่นเกม หากลูกต้องการเล่นเกมพ่อแม่ไม่ควรห้ามแต่ควรดูเกมที่ลูกเล่นว่ามีความเหมาะสมตามวัยของลูกเพียงใด ซึ่งทั้ง 4 ข้อนี้ จะเป็นภูมิคุ้มกันโรคติดการใช้แท็บเล็ต หรือไอที ได้เป็นอย่างดี

ด้าน พญ.พรพรรณพิมล วัลไพลากร โฆษกกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ปัจจุบันเทคโนโลยีรุกคืบเร็วมาก มีคนบอกว่าเหมือนเราเอาโลกนอกบ้านมาไว้ในบ้าน จึงต้องฝากคุณพ่อคุณแม่ดูแลเพราะบางทีละเลยวางทิ้งไว้ มันมีแอปพลิเคชันบางอย่างซึ่งเหมาะกับการใช้งานสำหรับผู้ใหญ่ แต่ไม่เหมาะกับเด็ก ดังนั้นไม่ควรปล่อยให้

ให้เด็กอยู่กับเทคโนโลยีตามลำพัง เราเคยพูดกันเรื่องทีวี ลูกดูทีวีแล้วนั่งนิ่ง ไม่พูดพุดดี อันนี้ก็เหมือนกันลูกอยู่กับแท็บเล็ตดูนิ่ง ไม่พูดพุด แต่ผลกระทบที่ตามมามันไม่คุ้ม

สิ่งที่ทำง่ายที่สุด อันต้นหนึ่งคือ จำกัดเวลา โดยเฉพาะเด็กเล็กจะได้มีกิจกรรมสร้างสรรค์อย่างอื่นทำด้วย แต่ถ้าปล่อยให้เด็กอยู่กับเทคโนโลยีใหม่ ๆ จะทำให้ติดแล้วเลิกยาก หากิจกรรมอื่นมาทดแทนได้ยาก เพราะความไว ความตื่นตันทัน การถูกเร้าสู่ไม่ได้ การใช้ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาตามจินตนาการก็เหมือนการติดประเภทอื่น ๆ คือ ต้องไปบำบัด รักษา

การติดแท็บเล็ตจะส่งผลให้เด็กขาดความยับยั้งชั่งใจ เด็กจะทิ้งการเรียน ชั้นเรียน ซึ่งเมื่อไหร่ที่เขาทิ้งสิ่งเหล่านี้ก็แสดงว่าโอกาสของเขาที่จะเดินต่อไปในวันข้างหน้ามันลดลงทันที มีการศึกษาพบว่า เด็กที่อยู่กับเทคโนโลยีใหม่มากในเวลาที่มากเกินไป จะมีผลต่ออารมณ์ คือ 1. ซึมเศร้ามากขึ้น เพราะทุกอย่างมันไวหมด เวลาอยู่กับโลกจริงมันช้า 2. มีค่าพูดที่ไม่สุภาพมากขึ้น 3. พูดในสิ่งไม่เป็นความจริงมากขึ้น

แอปพลิเคชันที่เป็นประโยชน์กับเด็กมีเยอะ แอปพลิเคชันหลายตัวทำให้เกิดการมี

ส่วนร่วมระหว่างครอบครัวได้ ดังนั้นวิธีง่าย ๆ ที่ขอแนะนำพ่อแม่ ผู้ปกครอง คือ ถ้าไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ ควรให้ลูกเป็นคนเอาเข้ามาหาเรา จะทำให้เราและลูกมีส่วนร่วมด้วยกัน การทำกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อยเด็กก็ยังได้ยินเสียงพ่อแม่ ไม่ได้ฟังแต่เสียงที่มาจากเทคโนโลยีอย่างเดียว

แท็บเล็ตกับเด็ก ป. 1 ส่วนตัวมองว่าเด็กสามารถใช้ได้ แต่ไม่ควรใช้งานตามลำพัง เพราะความรับผิดชอบของเขายังไม่สมบูรณ์ ถ้ามีคนเข้าไปช่วย ไปตั้งคำถาม ไม่มีส่วนร่วมจะเป็นประโยชน์มากขึ้น มันเป็นโอกาสที่จะเริ่มให้เขาเห็นอีกด้านหนึ่งว่า มันจะเกิดอะไรขึ้นซึ่งเด็กจะซึมซับได้ง่าย เราต้องสอนเขาว่าเขามีโอกาสที่จะเจอสิ่งแปลกปลอม คนแปลกหน้าสิ่งที่จะส่งเข้ามาซึ่งไม่เหมาะสม ถ้าใช้เป็นเทคโนโลยีก็เป็นประโยชน์ เพราะบางโปรแกรมก็ช่วยพัฒนาระบบคิด ทำให้เด็กได้เรียนรู้ มันเป็นเรื่องจริงใจ เพราะมีภาพ มีสี และเข้าถึงหนังสือดี ๆ ได้ ในอนาคตเชื่อว่าทุกบ้านจะมีแท็บเล็ต มันจะเหมือนทีวีคือบ้านหนึ่งมีมากกว่า 1 เครื่อง.

นพ.วรงค์ บุญชาญ : ราชยาน