# บทที่ 10
# ปัญหาเด็ก

## โครงร่างเนื้อหา

1. ความหมายของปัญหาเด็ก
2. ขั้นตอนการแก้ไขปัญหาเด็ก
3. โรคอ้วน
4. เด็กที่มีนิสัยไม่ซื่อสัตย์
5. เด็กก้าวร้าว
6. เด็กติดเกม

## สาระสำคัญ

1. ปัญหาเด็ก หมายถึง พฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมาแล้วทำให้เด็กและ/ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับความเดือดร้อนในขณะนี้หรือในอนาคต

2. ขั้นตอนของการแก้ไขปัญหาเด็ก คือ

    1. ค้นหาต้นเหตุของปัญหา
    2. แก้ไขที่ต้นแห่งปัญหาโดยตรง
    3. ถ้าแก้ไขโดยตรงไม่ได้ ให้หาสิ่งอื่นมาชดเชยในทางสร้างสรรค์

ปัญหาเด็ก ได้แก่ โรคอ้วน เด็กที่มีนิสัยไม่ซื่อสัตย์ เด็กก้าวร้าว และเด็กติดเกม

## จุดประสงค์ของการเรียนรู้

1. อธิบายความหมายของปัญหาเด็กได้
2. อธิบายสาเหตุและวิธีแก้ไขปัญหาเด็กได้

3. ยกตัวอย่างปัญหาเด็กได้ 1 เรื่อง และเขียนวิเคราะห์การแก้ไขหรือป้องกันปัญหาเด็กได้อย่างน้อย 2 วิธี

เด็กเกิดมาทุกคนใฝ่ดีและถ้าเลือกได้ก็อยากมีชีวิตที่ดีตลอดไป แต่อะไรที่ทำให้เด็กบางคนมีชีวิตที่เดือดร้อนหรือสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว คำตอบที่ได้รับบ่อยๆ ก็คือการเกิดมาที่เลือกสถานที่ไม่ได้ เช่น ครอบครัวยากจน เด็กก็อาจจะมีการพัฒนาสมองที่ไม่ดีเพราะขาดอาหารโปรตีน พอเข้าเรียนก็ลำบาก เสื้อผ้าไม่มีจะใส่ (ยุคนี้ดีขึ้นเพราะรัฐบาลแจกชุดนักเรียน) แต่สิ่งหนึ่งที่เราพบก็คือโอกาสทางการศึกษาที่มีหลายมาตรฐาน เนื่องจากการลงทุนของโรงเรียนไม่เท่ากัน การมีสิ่งเอื้ออำนวยในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กก็แตกต่างกัน แต่ไม่ว่าเราจะเป็นใครมาจากไหนถ้าเด็กมีใจที่จะใฝ่ก้าวหน้าและผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องให้การสนับสนุนส่งเสริม ชีวิตของเด็กทุกคนคงมีคุณภาพชีวิตที่ดีแน่ แต่ผู้ใหญ่บางครั้งไม่เข้าใจว่าเด็กทุกคนอาจจะมีปัญหาหนัก - เบา ถ้าท่านเข้าใจจะช่วยเด็กได้มากเราจึงควรมาสนใจปัญหาเด็กดังนี้

**1. ความหมายของปัญหาเด็ก**

**ปัญหาเด็ก หมายถึงพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมาแล้วทำให้เด็กและ/ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับความเดือดร้อนในขณะนั้นและ/ หรือในอนาคต** เช่นทารกไม่ยอมดื่มนมขวด ทารกจะหิวและคุณแม่ก็จะทุกข์ใจ และถ้าเหตุการณ์เป็นอย่างนี้ตลอด 7 วัน เด็กอาจถึงแก่ความตายได้ เป็นต้น

ดังนั้นเมื่อเด็กมีปัญหามักจะแสดง**อาการ**ที่แสดงมาจาก**พฤติกรรม**ภายใน (เช่น สติปัญญา อารมณ์ ความคิด การให้เหตุผล เจตคติ ความต้องการ ความสนใจ เป็นต้น) และพฤติกรรมภายนอก (เช่น การกระทำต่อตนเอง การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สัตว์ สิ่งของและสถานที่ เป็นต้น)

โดยควรคำนึงว่า **"พฤติกรรมทั้งหลายย่อมมีความหมายและมีสาเหตุ"** (ทั้งพฤติกรรมปกติหรือที่มีปัญหา) ในบทนี้จะเน้นการศึกษาพฤติกรรมที่มีปัญหาที่พบบ่อยๆ อาจจะเกิดตามธรรมชาติของแต่ละช่วงวัย เมื่อผ่านพ้นช่วงวัยนี้ไปพฤติกรรมเหล่านี้ก็อาจจะกลายเป็นปกติ เช่น เด็กอายุ 3 - 5 ปี ชอบซุกซนตลอดเวลาไม่สนใจเรียนหรือทำงานที่มอบหมายให้ แต่พอเด็กอายุ 11 ปี จะเล่นในพักกลางวันหรือตอนเย็นเลิกเรียน ส่วนในเวลา

เรียนวิชาต่าง ๆ จะสนใจเรียนและร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่กำหนดให้แต่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาบางประเภทถ้าไม่ได้รับการแก้ไขหรือป้องกันปัญหาอาจจะสะสมกลายเป็นปัญหาที่ซับซ้อน/ รุนแรงมากขึ้น เช่นในวัยเด็กตอนต้น เด็กคนหนึ่งเป็นคนก้าวร้าวเมื่อโตขึ้นก็กลายเป็นอันธพาลประจำจังหวัด เป็นต้น นักจิตวิทยามีความเชื่อว่าเด็กทุกคนมีปัญหา (มากหรือน้อย) แตกต่างกันขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล/ สังคมและปัญหามีไว้แก้ไข โดยทุกปัญหามีทางออกเสมอด้วยวิธีการแก้ไขตรง - อ้อม ใช้เวลาสั้นหรือยาวขึ้นอยู่กับความซับซ้อนของแต่ละปัญหา

**2. ขั้นตอนของการแก้ไขปัญหาเด็ก** นักจิตวิทยาจึงเสนอแนะ ไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 **ค้นหาต้นเหตุ**ของปัญหาที่แท้จริงจากตัวแปรต่าง ๆ

- ตัวเด็ก
- สิ่งแวดล้อมที่เป็นบุคคล เช่น พ่อแม่ อาจารย์ ญาติพี่น้อง เพื่อน ผู้ที่เกี่ยวข้อง และสัตว์ - สิ่งของ (สื่อประเภทต่าง ๆ เทคโนโลยีที่ทันสมัย)
- สถานที่

ขั้นที่ 2 **แก้ไขที่ต้นเหตุแห่งปัญหาโดยตรง** เช่น เด็กสอบตกวิชาภาษาไทย อาจารย์เรียกเด็กมาพูดคุยหาต้นเหตุและพบว่าหนังสือภาษาไทยของเด็กหายไปและยังไม่ได้ซื้อมาอ่านก่อนสอบ วิธีแก้ไขโดยตรงคือเด็กอาจจะไปยืมหนังสือจากห้องสมุดหรือซื้อหนังสือใหม่หรือขอยืมจากรุ่นพี่มาอ่าน และสอบซ่อมตามกำหนดเวลา

ขั้นที่ 3 **ถ้าแก้ไขปัญหาโดยตรงไม่ได้ให้หาสิ่งอื่นมาชดเชยในทางสร้างสรรค์** โดยเด็กหรือผู้ที่เกี่ยวข้องร่วมมือหาทางแก้ไขและกระทำตามที่ตกลงกัน เช่น เด็กไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวันอาจารย์แนะแนวอาจจะติดต่อกับอาจารย์คหกรรมที่รับผิดชอบประกอบอาหารชายในโรงเรียนเพื่อให้เด็กช่วยตักอาหารเวลาพักกลางวันให้เพื่อนที่มาซื้อ ส่วนเด็กจะได้รับประทานอาหารกลางวันฟรีมากกว่าจะให้เงินอย่างเดียว เพราะเด็กจะได้ไม่เป็นคน "ขี้ขอ" แต่จะรู้จักรับผิดชอบด้วยการทำงานแลกเงิน/ อาหาร ทำให้เด็กมีความอดทน เห็นคุณค่าของการทำงาน และภาคภูมิใจที่สามารถทำงานได้ตั้งแต่เด็ก

**3. โรคอ้วน**

เด็กที่เป็นโรคอ้วนจะมีรูปร่างผิดปกติ นายแพทย์จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน (2547 : 1032) อธิบายว่า "โรคอ้วนในเด็กไม่สามารถบอกได้ชัดเจนเท่าในผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงและยังไม่มีการศึกษาความสัมพันธ์กับโรคแทรกซ้อนชัดเจนเท่าในผู้ใหญ่" แต่ศาสตราจารย์แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา (2537 : 131) เสนอแนะนำว่าอาจใช้การเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กตามตารางที่มีช่วงอายุของเด็กที่อยู่ในวัยเดียวกัน เช่น เด็กหญิงอายุประมาณ 2 ปี มีน้ำหนัก 20 กิโลกรัม ส่วนสูง 90 เซนติเมตร เมื่อเทียบเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตและสุขภาพของเด็กไทย (ดูตารางที่ 4.1) แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเกินมากหรือเป็นโรคอ้วน

เด็กที่เป็นโรคอ้วนมีผลเสียต่อพัฒนาการทางร่างกายคือมีรูปร่างผิดจากปกติ เช่น ตัวกลมๆ แก้มยุ้ย เดินพักเดียวก็เหนื่อย และมีโรคเรื้อรังที่อาจจะเกิดตามมา (เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคทางเดินหายใจ และโรคกระดูกและข้อ) ส่วนผลกระทบทางด้านจิตใจคือเด็กอ้วนมักมีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และเครียด

นอกจากนี้เด็กอ้วนมีโอกาสเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอัตราที่สูง (ประมาณ 80%) (จากนิตยสารบันทึกคุณแม่)

**ต้นเหตุของโรคอ้วนในเด็ก** อาจจะเกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

- **เด็ก**ชอบกินอาหารแป้งและน้ำตาลมาก
- เด็กกินเร็วและเคี้ยวอาหารน้อยกว่าเด็กที่มีน้ำหนักปกติและเด็กชอบดื่มน้ำอัดลม - น้ำหวานประจำ
- เด็กที่กินอาหารเพียง 1 - 2 มื้อ จะมีโอกาสอ้วนง่ายกว่าเด็กที่กินหลายมื้อ เนื่องจากการกินบ่อยๆ ในปริมาณที่น้อยจะทำให้ระดับกลูโคสหลังอาหารต่ำกว่าและกระตุ้นอินซูลินน้อยกว่าการกินเพียง 1 -2 มื้อ (นายแพทย์จิตต์วัฒน์ สุประสงค์สิน (2547 : 1037) เด็กมีการใช้พลังงานน้อยและมีการใช้ชีวิตแบบสะดวกสบายตลอดจนมีการออกกำลังกายน้อย
- **พ่อแม่**เป็นโรคอ้วน ทำให้ลูกมีแนวโน้มการเป็นโรคอ้วน ทำให้ลูกมีแนวโน้มการเป็นโรคอ้วนจากผลการศึกษาของนายแพทย์จิตต์วัฒน์ สุประสงค์สิน (2547 : 1030) คือ "ถ้าบิดาและมารดามีน้ำหนักมาก ร้อยละ 80 ของบุตรจะอ้วน ถ้าแค่คนใดคนหนึ่งอ้วน อุบัติการณ์

จะลดลงเหลือเพียงร้อยละ 40 แต่ถ้าบิดาและมารดาผอมทั้งคู่ อุบัติการณ์จะเหลือเพียงแค่ร้อยละ 14 เท่านั้น

- **สิ่งแวดล้อม** คือสื่อโฆษณาชวนเชื่อต่างๆ เกี่ยวกับอาหารขยะ (เช่นมันฝรั่งทอด เค้ก ขนมหวาน หรืออาหารจานด่วน เช่น เบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท เป็นต้น ที่มีรูปร่างน่ารับประทาน และมีการลดแลกแจกแถมประกอบ ทำให้เด็กนิยมไปรับประทานเพิ่มขึ้นในบางกรณีก็เกิดจากอิทธิพลของ**กลุ่มเพื่อน**ที่พูดคุยและเลียนแบบหรือชักชวนกันเพื่อทำตามกระแสนิยมอาหารตะวันตกที่เพิ่มขึ้น

**วิธีการแก้ไข/ ป้องกันโรคอ้วน**

- เด็กเปลี่ยนแปลงนิสัยการกิน เช่น กระทรวงสาธารณสุขแนะนำว่า "กินผักครึ่งหนึ่ง กินอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง" หรือให้เด็กทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ โดยมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ บางกรณีพบว่าจากการทดลองให้เด็กได้ปริมาณอาหารจำนวนมากๆ ก็ทำให้เด็กมีนิสัยในการกินมากขึ้น จึงควรให้ทานในปริมาณที่เด็กวัยเดียวกันส่วนใหญ่ทาน
- พ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก (เช่นอาจารย์ เพื่อน) มีการฝึกออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน หรืออย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้งๆ ละประมาณ 30 นาทีต่อวัน
- เมื่อเด็กอยู่ในวัยเรียน ควรมีกระบวนวิชาหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กมีความรู้เรื่องโรคอ้วนที่ถูกต้อง เช่น ไม่ซื้อยาลดความอ้วนมารับประทานเองเพราะอาจเกิด "Yo Yo Effect" หรือติดสารเสพติดที่เจือปนทำให้มีอาการขาดสติ หรือไม่ไปดูดไขมันในคลินิกเถื่อนเพราะอาจตายได้

จากนิตยสารบันทึกคุณแม่ (2547 : 1 - 2) ได้เสนอแนะวิธีการป้องกันการเกิดภาวะอ้วนในเด็กวัยทารก ดังนี้

- ให้ทารกดื่มนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกคลอดถึงอายุ 4 - 6 เดือนเป็นอย่างน้อย
- ถ้าดื่มนมที่ชงควรให้ปริมาณพอเหมาะ และไม่ควรป้อนนมทุกครั้งที่ทารกโยเย เพราะจะทำให้ทารกติดขวดนมได้
- ไม่ควรให้อาหารเสริมแก่ทารกก่อนอายุ 4 เดือน
- ไม่ให้อาหารที่มีรสหวาน หลีกเลี่ยงน้ำอัดลม น้ำหวาน ฝึกนิสัยให้ดื่มน้ำเปล่า

- ควรให้ทารกมีกิจกรรมการเคลื่อนไหว เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ เล่นซ่อนหา ตบมือ คลาน หรือเดินหยิบของ ลากรถ เป็นต้น
- ในช่วงกลางวัน ไม่ควรให้ทารกอยู่ในที่จำกัดหรืออยู่นิ่งๆ เป็นเวลานาน เช่น นั่งในรถเข็น เปลนอน หรือเก้าอี้เด็ก เป็นต้น

**4. เด็กที่มีนิสัยไม่ซื่อสัตย์**

เด็กที่มีนิสัยไม่ซื่อสัตย์อาจจะแสดงอาการ เช่น การลักขโมย (เงิน, สิ่งของ) การพูดโกหก (หรือพูดเกินความจริง การพูดปฏิเสธว่า "ไม่ได้ทำ") โดยเกิดจากเด็กมีธรรมชาติหรือการจูงใจหรือเป้าหมายของการแสดงพฤติกรรมอาจจะเหมือนกัน แต่แสดงพฤติกรรมแตกต่างกันขึ้นอยู่กับศักยภาพของเด็กแต่ละบุคคล และสิ่งแวดล้อมของเด็กแต่ละคน

**ต้นเหตุของนิสัยไม่ซื่อสัตย์ในเด็ก** มีดังนี้

- **เด็ก**พูดโกหกเพราะความทรงจำของเด็กมีทั้งความจริงปะปนกับจิตนนาการ เด็กมีความรู้สึกไม่ปลอดภัย
- เด็กพูดโกหกเพราะเป็นวิธีหนึ่งที่เด็กใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความผิดจากการทำของเสียหาย และวิธีป้องกันตัวเองให้รอดพ้นจากความกลัวการลงโทษ เนื่องจากเด็กเคยมีประสบการณ์ว่าการทำผิด จะได้รับการลงโทษ
- เด็กเลียนแบบผู้ใหญ่ที่พูดโกหกเพื่อเอาตัวรอด
- เด็กต้องการได้รับความสนใจหรือยกย่องจากผู้อื่น (เช่นขโมยหรือหยิบเงินของพ่อแม่ไปโดยไม่ได้ขออนุญาตเพราะเห็นว่าท่านวางไว้ เพื่อนำไปซื้อของแจกเพื่อนๆ ทำให้เพื่อนยอมรับและเด็กรู้สึกเด่น)
- เด็กอาจใช้วิธีการลักขโมยเพื่อเรียกร้องความรักและความสนใจจากพ่อแม่ที่ทำงานโดยไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ว่าปรับตัวเข้ากับอาจารย์หรือเพื่อนที่โรงเรียนไม่ได้
- เด็กอาจจะขโมยของเพราะความยากจน เด็กคนอื่นมีอาหารหรือสิ่งของที่ถูกใจ เด็กจึงต้องช่วยตัวเองโดยหยิบของในห้างสรรพสินค้า หรือของคนอื่นไปเป็นของตนเอง

- พ่อแม่มีนิสัยไม่ซื่อสัตย์ เด็กจึงเลียนแบบ (โดยเฉพาะเด็กเล็กที่มีแนวโน้มจะยึดถือพ่อแม่เป็นต้นแบบของเด็ก)
- พ่อแม่ อาจารย์ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กไม่ได้ให้การอบรมสั่งสอนให้เด็กมี "ความพอใจในสิ่งที่มีอยู่" หรือ "การลักขโมย" เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและผิดกฎหมาย

**วิธีแก้ไข/ป้องกันปัญหา**

- ผู้ใหญ่ควรเก็บเครื่องล่อใจไว้ให้มิดชิด
- ผู้ใหญ่ควรเรียกเด็กมาพูดคุยเป็นการส่วนตัว โดยให้เด็กเห็นว่ายังมีความไว้วางใจและแสดงหลักฐานเพื่อแสดงว่าผู้ใหญ่ทราบความจริง เมื่อเด็กรับรู้แล้วมีบทลงโทษ (เช่นการจำกัดสิทธิหรือเสรีภาพภายใน 1 - 2 วัน ตามความรุนแรงของการกระทำ)
- ผู้ใหญ่ควรแสดงแบบอย่างที่ดี (เช่นไม่พูดโกหก)
- ผู้ใหญ่ (โดยเฉพาะพ่อแม่) ต้องสอนให้ลูกรู้จักว่า **"ความซื่อสัตย์และความจริงใจ** (หรือการพูดความจริง) **คือกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ชื่อเสียงอันดีงาม"** ด้วยท่าทีที่สงบเยือกเย็น
- พ่อแม่ควรดูแลเอาใจใส่และให้ความรักลูกอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ลูกไม่ต้องแสดงพฤติกรรมการเรียกร้องความสนใจในทางที่สังคมไม่ยอมรับ

**5. เด็กก้าวร้าว**

เด็กก้าวร้าวมักจะแสดงอาการออกมาในรูปของการเอาแต่ใจตนเอง การไม่มีสมาธิในการเรียน การแกล้งหรือทำร้ายคน - สัตว์ ขว้างปาหรือทำลายสิ่งของ การชกต่อย- ตบตีกับเพื่อนที่ขัดใจ (หรือตีพ่อแม่) และบางรายมีอาการเจ็บป่วย (เช่นปวดศีรษะ ปวดท้อง)

**ต้นเหตุของเด็กก้าวร้าว**มีดังนี้

- เด็กขาดความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ - คนอื่น
- เด็กปรับตัวเข้ากับอาจารย์ - เพื่อนไม่ได้
- เด็กไม่ชอบหน้าครูหรือคิดว่าคนอื่นไม่เป็นมิตร
- เด็กมีสัญชาตญาณของความอยากดายที่แสดงออกมาในรูปของการก้าวร้าวทางคำพูด - การกระทำ (ตามทฤษฎีของฟรอยด์)

- เด็กไม่ได้รับการสนองตอบตามต้องการ (เช่น เด็กอายุ 3 - 5 ปี ซึ่งมีความอยากรู้อยากเห็นจึงถามคำถามพี่เลี้ยงมากมาย แต่พี่เลี้ยงไม่สนใจ เด็กจึงแสดงการต่อต้านด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อเรียกร้องความสนใจ)
- เด็กเลียนแบบพฤติกรรมความก้าวร้าวจากพ่อแม่ หรือบุคคลที่เด็กเห็นจากสื่อประเภทต่างๆ หรือเลียนแบบหัวโจกที่เด็กนิยม

**วิธีแก้ไข/ ป้องกัน**

- หางานให้เด็กทำอยู่เสมอ เช่น กีฬา ศิลปะ และกิจกรรมต่างๆ
- ให้เด็กได้ระบายความคับข้องใจกับสิ่งของที่เหมาะสม เช่น ให้ชกตุ๊กตาล้มลุกหรือชกกระสอบทรายโดยเพิ่มการมีกฎกติกาในการเล่นด้วย
- ถ้าจะตำหนิเด็ก ควรพูดกับเด็กเป็นการส่วนตัว
- พ่อแม่ หรืออาจารย์ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องมีความเด็ดขาดในการควบคุมพฤติกรรมของเด็ก เช่น เด็กต้องการสิ่งของ เมื่อผู้ใหญ่บอกว่า "ไม่" ผู้ใหญ่จะต้อง "ไม่จริงๆ" เพื่อฝึกให้เด็กควบคุมตนเองได้ (แทนการใช้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ร้องเสียงดัง นอนดิ้น ทุบตี เป็นต้น ควบคุมพฤติกรรมของแม่ หรืออาจารย์ หรือพี่เลี้ยง) เพราะจะทำให้เกิดการเรียนรู้การเสริมแรงผิด ผู้ที่เกี่ยวข้องควรสอนการปรับตัวที่ดี เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคมก็จะได้รับรางวัลเสมอ เพื่อให้เกิดเป็นนิสัยติดตัวไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ แต่ถ้าเด็กแสดงพฤติกรรมไม่ดี ผู้ที่เกี่ยวข้องก็ควรแสดงความไม่สนใจเด็ก และทำกิจกรรมหรือสิ่งอื่นแทน ดังนั้นในบ้านหรือโรงเรียนควรมีการชี้แจงบทบาทหน้าที่หรือเสรีภาพของเด็กหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เด็กจะได้มีความรู้ความเข้าใจในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม โดยมีกฎกติกาที่ไม่จุกจิก และมีความยุติธรรมอย่างสม่ำเสมอ สำหรับสมาชิกทุกคนไม่ควรมีการใช้สองมาตรฐาน (Double standard) เพื่อเด็กก็จะมีระเบียบวินัยในตนเอง
- บางกรณีอาจให้เด็กมีโอกาสแสดงความรัก ความเมตตาต่อสัตว์ปกติ หรือที่บาดเจ็บ (อาจจะทำให้เด็กมีจิตใจอ่อนโยน)
- พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ หรือสื่อประเภทต่างๆ ควรนำเสนอแบบอย่างที่ดี เพื่อเด็กจะได้เลียนแบบได้ถูกต้อง

**6. เด็กติดเกม**

เด็กจะใช้เวลาในการเล่นเกมติดต่อกันตั้งแต่ 3 ชั่วโมงขึ้นไป การติดเกมขาดการกระตือรือร้นในการทำกิจวัตรประจำวันและหน้าที่สำคัญ เด็กบางคนหนีเรียนและการเรียนตกต่ำ สุขภาพทางกายอ่อนล้า ดวงตาอักเสบ ไม่มีทักษะทางสังคมกับผู้อื่น (เพราะจะอยู่คนเดียวในโลกเสมือนจริงกับเกมที่ท้าทาย และทำให้เด็กพยายามเอาชนะด้วยการได้คะแนนเพิ่มขึ้น) มักใช้จ่ายเงินไปซื้อเกมหรือคู่มือเล่นเกม บางคนอาจจะหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ไม่รู้จักแบ่งปันคนอื่น ใจแคบและหลายคนก้าวร้าวมากขึ้น (พญ. พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2553 : 1)

**ต้นเหตุของเด็กติดเกม**

1. เด็กรู้สึกว้าเหว่ เพราะพ่อแม่หรือสมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน หรือเด็กไม่มีเพื่อน

2. พ่อแม่ซื้อเกมให้เล่นเพื่อคลายเครียด และลูกจะได้เท่าเทียมเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน

3. เพื่อนเล่นเกมเหมือนกัน และใช้เกมเป็นเรื่องราวที่พูดคุยกันเล่น หรือแข่งขันกัน

4. เนื้อหาของเกมส่วนมากเสมือนจริง และมักจะมีเนื้อหารุนแรงเกี่ยวกับการใช้อาวุธนานาชนิดที่สร้างสรรค์ออกมาเพื่อตามล่าฝ่ายตรงข้ามอย่างเอาเป็นเอาตาย (เว็บไซต์ สุขภาพที่ดีของคนไทย, 2008 : 1)

**วิธีแก้ไขหรือป้องกันปัญหา**

1. เด็กจะต้องรู้จักแบ่งเวลาในการเรียนและการเล่นเกม

2. พ่อแม่ควรกำหนดเวลาเล่นเกม เช่น เล่นเกมได้เมื่อทำการบ้าน หรือหน้าที่ความรับผิดชอบเรียบร้อยจึงจะเล่นได้ และเล่นแต่ละครั้งประมาณ 1 - 2 ช.ม. และหยุดพัก ถ้าเด็กไม่ทำตามข้อตกลง พ่อแม่ก็ต้องแสดงให้เห็นว่าต้องปฏิบัติตามที่กำหนดทุกครั้ง เช่น พูดคุยทำความเข้าใจให้ชัดเจน และอาจลดเวลาในการเล่นเกมลงเมื่อไม่ทำตามข้อตกลง โดยพ่อแม่ไม่ใช้อารมณ์

3. พ่อแม่ควรจัดกิจกรรมในวันหยุดให้เด็กห่างจากจอคอมพิวเตอร์ แต่ได้ทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เด็กชอบ เช่น เล่นดนตรี ว่ายน้ำ เป็นต้น หรือชักจูงเด็กไปพบปะญาติพี่น้องหรือไปทำบุญ หรือเที่ยวนิทรรศการสำคัญๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมมากขึ้น

4. พ่อแม่ควรแสดงต่อลูกที่ติดเกมด้วยความรัก และเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ

5. ในกรณีเด็กติดเกมไม่ให้ความร่วมมือ พ่อแม่อาจจะต้องพาเด็กติดเกมไปรับบริการจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมปรับพฤติกรรม เช่น ค่ายพัฒนาศักยภาพป้องกันปัญหาติดเกม เป็นต้น

พญ. พรรณพิมล หล่อตระกูล (2553 : 4) ได้เสนอแนะวิธีดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม ดังนี้

**10 วิธีในการปฏิบัติดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกมส์**

1. สร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่ยังเล็ก

2. ลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ต พ่อแม่ควรเอาคอมพิวเตอร์มาวางไว้กลางบ้านแทนที่จะเป็นห้องส่วนตัวของลูก เพื่อใครผ่านไปมาก็เห็นจะได้ดูและระวังได้

3. ใช้มาตรการทางการเงิน พยายามให้ลูกบริหารจัดการเงินรายรับ - รายจ่ายของตนให้ได้

4. ในครอบครัวควรฟังและพูดด้วยดีต่อกัน หลีกเลี่ยงการดุด่าว่ากล่าว เพราะจะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างกันกับเด็ก

5. ชื่นชมใก้กำลังใจ มองหาข้อดีในตัวลูกแทนการหาข้อตำหนิ แม้เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ควรชื่นชม

6. ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม ดอนลูกเด็กๆ เราสั่งเขาได้ แต่เมื่อเขาโตมาพ่อแม่ต้องเปลี่ยนวิธี จากการสั่งเป็นการเจรจา หาจุดกึ่งกลางที่จะเจอกัน

7. มีทางออกที่สร้างสรรค์ให้เด็ก จิตวิทยามนุษย์ชอบให้มีคนยอมรับ ชอบความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเกมทำให้เขารู้สึกเช่นนั้นได้ ดังนั้น ครอบครัวต้องดึงเขามาสู่กิจกรรมใหม่ๆ เช่น กีฬา ดนตรี

8. สร้างรอยยิ้มเล็กๆ ในครอบครัว จัดการบรรยากาศโดยรวมของบ้านให้มีปฏิสัมพันธ์กัน ยิ้มต่อกันชมลูกเมื่อลูกทำดี

9. การควบคุมอารมณ์และการสร้างความสุขเล็กๆ ในใจของพ่อแม่เองควรมองตัวเองในแง่ดี รวมทั้งมองมิติอื่นที่ประสบความสำเร็จในชีวิตบ้าง ไม่ใช่แค่ทรัพย์สิน

10. สุดท้ายเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเราทันที

## บทสรุป

1. ปัญหาเด็ก หมายถึง พฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมาแล้วทำให้เด็กและ/ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับความเดือดร้อนในขณะนั้นและ/ หรือในอนาคต

2. ปัญหาเด็ก เช่น โรคอ้วน ก้าวร้าว ไม่ซื่อสัตย์ ติดเกม

3. การแก้ไขหรือป้องกันปัญหาเด็กมี 3 ขั้น คือ

   1. ค้นหาต้นเหตุของปัญหา

   2. แก้ไขที่ต้นเหตุโดยตรง

   3. ในกรณีที่แก้ไขที่ต้นเหตุโดยตรงไม่ได้ พ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรหาสิ่งอื่นมาชดเชยในทางสร้างสรรค์

## คำถามท้ายบท

1. จงอธิบายต้นเหตุและวิธีแก้ไขหรือป้องกันปัญหาเด็กมา 1 ปัญหา

2. ปัญหาเด็กคืออะไร