

# ลูกฉุนเฉียวมากขึ้นหลังเล่นเกม Kaspersky แนะนำผู้ปกครองต้องให้คำปรึกษาและพูดคุยกับเด็ก



เมื่อเด็กเล่นวิดีโอเกม ผู้ปกครองมักจะนึกถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ว่าเกมจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของเด็กหรือไม่ เด็กจะฝันร้ายไหม จะเกิดความกลัวที่อธิบายไม่ได้หรือเปล่า ถ้าลูกติดเกมจะทำอย่างไร

ในงานวิจัยเรื่อง “More Connected Than Ever Before: How We Build Our Digital Comfort Zones” ที่จัดทำขึ้นโดยแคสเปอร์สกีเมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมาโดย แสดงข้อมูลว่าผู้ปกครองจำนวน 4 ใน 10 คนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เชื่อว่าลูกๆ ของตน “มีอาการฉุนเฉียวไม่พอใจมากกว่าปกติ” หลังจากเล่นเกม งานวิจัยนี้ยืนยันว่าเด็กๆ ใช้เวลาออนไลน์มากขึ้นตามสถานการณ์การแพร่ของโรคระบาดในปัจจุบัน โดยมีผู้ปกครองทั้งหมด 63% ที่เห็นด้วย และมีเพียง 20% เท่านั้นที่ปฏิเสธข้อสังเกตนี้

นายสเตฟาน นิวไมเออร์ กรรมการผู้จัดการประจำภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก แคสเปอร์สกี กล่าวว่า “ผู้ปกครองในปัจจุบันกำลังเลี้ยงดูเด็กที่เกิดมาในยุคดิจิทัล คือเกิดมาสัมผัสกับอุปกรณ์ดิจิทัลและอินเทอร์เน็ต ช่องว่างของคนต่างรุ่นมักนำไปสู่การสื่อสารที่ผิดพลาด เนื่องจากเด็กจะรู้จักเทรนด์และกลเม็ดออนไลน์มากกว่าพ่อแม่ มาตรการการล็อกดาวนีย์ยังทำให้การพึ่งพาอินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น และพ่อแม่ที่ต้องรุ่นกับงานและการเลี้ยงดูบุตรหลานที่บ้านไปพร้อมๆ กัน”

นายสเตฟาน กล่าวเสริมว่า “ผู้ปกครองที่มีความกังวลเรื่องนิสัยทางออนไลน์ของบุตรหลานนั้นเข้าใจได้ แต่ความ

กลัวของผู้ปกครองที่เกี่ยวกับวิดีโอเกมในบางครั้งก็อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง แต่บางครั้งก็เป็นเรื่องไกลตัว การเล่นเกมมากเกินไปนั้นมียันตรายที่ไม่อาจปฏิเสธได้ แต่งานวิจัยหลายชิ้นก็ระบุว่าการเล่นเกมนอนไลน์มีประโยชน์ต่อเด็กๆ เช่นกัน เพราะในท้ายที่สุดแล้วคำแนะนำและความพอดีคือสิ่งที่จำเป็นเพื่อให้ทุกอย่างออกมาดี”

เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองทราบถึงพฤติกรรมการเล่นของเด็กๆ แคมป์เปอร์สก็ขอแชร์ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากวิดีโอเกม และแนะนำวิธีแก้ปัญหาสำหรับพ่อแม่

ความกลัวของพ่อแม่: ลูกจะกลายเป็นแกล้งพ่อแม่ไม่ให้เล่นเกม

ผู้ปกครองที่กลัววิดีโอเกมมากเป็นพิเศษที่กำลังคิดอย่างจริงจังเรื่องการห้ามเล่นเกมเด็ดขาด แต่ความคิดนี้มักจะหยุดชะงักด้วยกลัวว่าเด็กจะเป็นแกล้งที่โรงเรียนถ้าเพื่อนๆ เล่นเกมกันแต่ลูกของเราไม่ได้เล่น

ควรกลัวหรือไม่:

การห้ามเล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่ใช่การตัดสินใจที่ดี เด็กที่มีเพื่อนเล่นเกมจะรู้สึกเหมือนเป็นคนนอกกลุ่ม นอกจากนี้เกมยังเป็นศิลปะรูปแบบใหม่ มีความน่าสนใจและมีประโยชน์มากสำหรับเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้ปกครองสามารถเข้าไปกำชับดูแลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

การแก้ปัญหา:

เช่นเดียวกับหลายๆ สถานการณ์ การห้ามไม่ใช่ทางออก ผู้ปกครองไม่ควรห้ามเด็กเล่นเกม แต่ต้องควบคุมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยตั้งค่าซอฟต์แวร์และอุปกรณ์พิเศษ ตลอดจนสื่อสารกับเด็กพร้อมอธิบายกฎเกณฑ์ต่างๆ

ความกลัวของพ่อแม่: อันตรายต่อดวงตาและบุคลิกท่าทาง

พ่อแม่หลายคนกังวลว่าหากเด็กใช้เวลาเล่นมากเกินไป สายตาอาจเสียหายได้ บางคนกังวลว่าการนั่งหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานหรือการเอนพิงเพื่อเล่นสมาร์ทโฟน อาจส่งผลเสียต่อบุคลิกท่าทางของเด็ก

ควรกลัวหรือไม่:

ควรกลัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเด็กมีแนวโน้มจะมีปัญหาสายตาเนื่องจากพันธุกรรม ปัญหาการมองเห็นที่มีอยู่แล้วเป็นเหตุผลที่ดีในการจัดระเบียบการเล่นให้รอบคอบมากขึ้น สำหรับบุคลิกท่าทางนั้นอาจเสียหายได้เช่นกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเด็กไม่ได้เล่นกีฬาร่วมด้วย

การแก้ปัญหา

การติดตั้งจอภาพที่ดีที่สุดสามารถช่วยบรรเทาปัญหาเกี่ยวกับสายตาได้ ผู้ผลิตหน้าจอสมัยใหม่พยายามหาทางแก้ไขที่จะลดอันตรายที่เกิดจากจอภาพต่อดวงตามนุษย์

จำตำแหน่งที่สะดวกสบายขณะเล่นและทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ แก้อั้วที่ดี โต๊ะที่มีความสูงพอเหมาะ ท่าทางที่สบาย และระยะห่างที่เหมาะสมจากจอภาพ จะช่วยเรื่องการมองเห็นและบุคลิกท่าทางได้

วิธีดูแลการสายตาของเด็กคือการจำกัดเวลาเล่นเกม ซึ่งควรสัมพันธ์กับข้อกำหนดที่พ่อแม่ตกลงกับลูก

□ หากว่าลูกได้รับการตรวจสายตาโดยจักษุแพทย์ ควรสอบถามเรื่องระยะเวลาที่ควรใช้บนอุปกรณ์หรือหน้าจอต่อวัน หรือให้พ่อแม่กำหนดเวลาที่เหมาะสมตามอายุของเด็ก สามารถกำหนดระดับซอฟต์แวร์ได้โดยใช้โปรแกรมความปลอดภัยออนไลน์ เช่น Kaspersky Safe Kids หรือใช้การตั้งค่าของอุปกรณ์เอง เช่น กล้องรับสัญญาณและอุปกรณ์โมบายที่ใช้ iOS

ความกลัวของพ่อแม่: ไวรัสคอมพิวเตอร์

ผู้ปกครองบางคนกลัวมัลแวร์ที่ลูกหลานอาจติดตั้งลงดีไวซ์ร่วมกับเกมต่างๆ

ควรกลัวหรือไม่:

ควรกลัวอย่างแน่นอน เพราะความต้องการของวัยรุ่นที่จะเล่นเกมนี้เกมนั้น อาจทำให้เด็กพยายามดาวน์โหลดเกมเวอร์ชันที่ละเมิดลิขสิทธิ์ได้ การวิจัยล่าสุดของแคสเปอร์สกี ระบุว่าแฮกเกอร์ที่ใช้เกมเป็นตัวล่อเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมากนับตั้งแต่การระบาดของโรคโควิด-19 อาชญากรไซเบอร์ที่ใช้เกมในการโจมตีจะไม่ใช้วิธีการทางเทคนิคที่ซับซ้อนใดๆ เพียงแต่อาศัยความไม่รู้ไม่ระวังระวังของผู้ใช้งาน

การแก้ปัญหา:

□ ก่อนอื่นต้องอธิบายให้เด็กเข้าใจว่ามัลแวร์คืออะไร อาจดาวน์โหลดได้จากที่ไหน และทำอันตรายอะไรได้บ้าง

□ นอกจากนี้ยังควรพูดคุยกับบุตรหลานเกี่ยวกับด้านที่ไม่ดีของการละเมิดลิขสิทธิ์

□ ใช้โปรแกรมป้องกันไวรัส สิ่งนี้มีประโยชน์มากในกรณีที่เด็กติดตั้งมัลแวร์โดยไม่ได้ตั้งใจ รวมถึงสถานการณ์อื่นๆ อีกมากมาย

ความกลัวของพ่อแม่: พฤติกรรมก้าวร้าวจากเกมที่มีความรุนแรง

ผู้ปกครองที่ไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ เมื่ออ่านสมมุติฐานที่ว่า “เด็กก้าวร้าวจากเกมคอมพิวเตอร์” ก็ตกใจและห้ามเด็กเล่นวิดีโอเกมเด็ดขาด

ควรกลัวหรือไม่:

พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กไม่ได้เกิดจากวิดีโอเกมที่เล่น แต่เกิดจากเหตุผลหลายประการ ถึงไม่มีวิดีโอเกม เด็กๆ ทั้งชายและหญิงก็จะเล่นแข่งขันกันกับเพื่อนๆ เล่นยิงศัตรูที่มองไม่เห็นด้วยธนู ปืนพก เครื่องยิงลูกระเบิด โดยเชื่อกันว่าการเล่นเกมสงครามเป็นเรื่องพิเศษเฉพาะเด็กผู้ชาย

ทั้งนี้หากพ่อแม่ยอมให้เด็กอายุหกขวบเล่นเกมสยองขวัญ เช่น Doom และซีรีส์เอเลี่ยนต่างๆ เกมที่น่ากลัว น่าสยอง สยองและรุนแรงเช่นนี้อาจส่งผลเสียต่อจิตใจของเด็กเล็กได้ อาจทำให้ฝันร้าย กระทบการนอนหลับ และเกิดความกลัวที่ไม่มีเหตุผล ในเด็กโตก็อาจเกิดผลกระทบของเกมได้ในลักษณะเดียวกันหากเด็กมีความกลัวหรือแนวโน้มบางอย่างอยู่แล้ว ควรจำไว้ว่ามีเกมที่แตกต่างกันที่เหมาะสมสำหรับเด็กแต่ละช่วงวัย

การแก้ปัญหา:

- ใช้การกำหนดเรทตามช่วงอายุ การจัดช่วงอายุอาจบิดเบือนได้เล็กน้อยหากยังไม่ได้เข้าสู่กลุ่ม 16+ ยกตัวอย่างเช่น หากผู้ปกครองค่อนข้างแน่ใจว่าเกมที่มีเรท 12+ นั้นดี ก็สามารถพิจารณาติดตั้งให้กับลูกชายวัยสิบขวบเล่นได้
- เพื่อป้องกันไม่ให้บุตรหลานเปิดเกมที่ไม่เหมาะสมกับวัย (เช่น เกมที่ผู้ปกครองซื้อ หรือเกมที่เด็กดาวน์โหลดเองจากอินเทอร์เน็ต) ให้ใช้ซอฟต์แวร์ที่จำกัดความสามารถในการเปิดเกมหรือเนื้อหาอื่นๆ ตามระดับอายุ
- สิ่งที่สำคัญที่สุดคือจำไว้เสมอว่าเมื่อใดก็ตามที่พ่อแม่พยายามจำกัดการเข้าถึงเกมของบุตรหลาน จะต้องมีการพูดคุยกันก่อนเพื่ออธิบายเหตุผล

โดยสรุปแล้ว อย่าห้ามไม่ให้บุตรหลานเล่นวิดีโอเกม แต่เพื่อให้บุตรหลานมีความปลอดภัย โปรดจำไว้ว่าหากข้อต่อไปนี้จะช่วยให้ผู้ปกครองควบคุมดูแลชีวิตของเด็กๆ ด้านนี้ได้ดีขึ้น:

- การสื่อสาร
- การกำหนดช่วงอายุ
- การจำกัดเวลา
- การปกป้องจากโค้ดที่เป็นอันตราย
- การตั้งค่าเพื่อจำกัดการซื้อไอเท็มต่างๆ ในแอป
- การส่งเสริมให้มีงานอดิเรกในชีวิตจริง

VDO: How Kaspersky Safe Kids protects your kids from harmful websites