

# เคล็ด(ไม่)ลับ การเลี้ยงลูกอย่างไรให้ปลอดภัยในยุค

## ดิจิทัล



จากสภาพการณ์สังคมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในหลายด้าน และโดยเฉพาะเรื่องของเทคโนโลยี ที่ เริ่มเข้ามา มีบทบาทอย่างมากกับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ ที่มักจะมี ความกังวลใจถึงวิธีการเลี้ยงลูกว่าควรทำอย่างไรเพื่อให้ลูกน้อย ได้เติบโตไปเป็นคนดี มีคุณภาพ และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการนำเอาเทคโนโลยีใน ปัจจุบันมาปรับใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ และเหมาะสมกับการเลี้ยงดูลูกน้อย จึงได้จัดกิจกรรม เลี้ยงลูกยุคดิจิทัล ภายใต้โครงการ SOOK Activity ขึ้นเพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ นั้นได้รู้ถึงความสำคัญของการใช้สื่อในยุคดิจิทัล พร้อมรู้จัก กับเทคโนโลยีให้มากยิ่งขึ้นเพื่อมาปรับใช้กับลูกน้อยได้อย่างสร้างสรรค์

รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กและวัยรุ่น รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กล่าวว่า ในยุคดิจิทัลนั้นมีความทันสมัย มีเทคโนโลยี นวัตกรรมใหม่เกิดขึ้นอยู่เสมอ และเป็นไปอย่างรวดเร็วอย่างมาก ซึ่งก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ดังนั้น สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ต้องเตรียมพร้อม คือการสร้างสมองลูกให้พร้อมรับอนาคตที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ด้วยเทคนิคที่สอดคล้องกับพัฒนาการ ของลูก แต่ก่อนที่ลูกของเราจะสามารถคิดค้นสิ่งใหม่ที่สร้างสรรค์ได้นั้น ประการแรกเลยคุณพ่อคุณแม่ต้องเริ่มให้ ลูกหัดสังเกต เนื่องจากว่าสิ่งใหม่ๆนั้นเกิดขึ้นอยู่รอบตัวตลอดเวลา การมองเห็นนั้นไม่ได้ทำให้ลูกได้รับรู้บางสิ่งบาง อย่างได้ ถ้าลูกเราไม่หัดเป็นช่างสังเกต เขาก็จะไม่สามารถคิด วิเคราะห์อะไรใหม่ๆได้

ประการที่สอง คือ การคิด คุณพ่อคุณแม่ต้องฝึกให้ลูกได้รู้จักคิดอะไรที่แตกต่างออกไปจากเดิม โดยวิธีที่จะใช้ในการ ฝึก คือ การใช้คำถามนำไปสู่คำตอบ เช่น เมื่อลูกทำของหล่นไปได้โต๊ะ เราควรที่จะถามว่า ลูกต้องเก็บของชิ้นนั้นขึ้น ณะ และเด็กก็จะเริ่มเกิดความคิดว่า จะเอาออกมาอย่างไร เช่น เอามือหยิบ หรือไปหาไม้กวาดมากวาดเพื่อนำของชิ้น นั้นออกมา ซึ่งเด็กก็จะได้ฝึกวิธีคิด พร้อมกับการแก้ไขปัญหาได้ในตัว อีกทั้งยังช่วยฝึกวิธีการให้ลูกได้พัฒนาสมองได้ อีกทางหนึ่ง

ประการที่สาม การแก้ไขปัญหา การเลี้ยงลูกนั้นจะต้องปล่อยให้ลูกคิดแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ถ้าเราไม่สามารถให้รู้ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง เขาก็จะไม่รู้จักคิด หรือการปรับตัวเพื่อเรียนรู้ในสิ่งที่เขากำลังจะแก้ไขในสิ่งที่เขาไม่ได้ เลือกตั้งแต่แรก

ประการที่สี่ การควบคุมตนเอง ถ้าลูกของเรารู้จักการควบคุมตนเองได้ เขาสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม และการควบคุมตัวเองนั้นเป็นเรื่องใกล้ตัว และสามารถทำได้อย่างง่ายดาย อาทิ การรู้จักผิดชอบชั่วดี เมื่อมีคนมาวางของไว้ เราก็ไม่ควรหยิบของชิ้นนั้นมาเป็นของตน หรือการเล่นคอมพิวเตอร์ เมื่อคุณแม่บอกว่าห้ามเล่นเกิน 2 ชั่วโมง แล้วเด็กทำตาม นั้นแสดงว่าเขารู้จักผิดชอบชั่วดี

ประการสุดท้าย คือ ทักษะทางสังคม เด็กที่จะเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดี และพร้อมที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น ต้องอาศัยกระบวนการที่เรียกว่าทักษะทางสังคม ซึ่งเขาจะต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัว และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เข้ากับยุคสมัยของสังคมได้ ก็จะทำให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

การนำเทคโนโลยี เข้ามาปรับใช้ในการเลี้ยงดูลูกเพื่อให้เกิดประโยชน์กับตัวของเขาได้มากที่สุดนั้น ทำได้โดยวิธีง่ายๆ ดังนี้ เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปีไม่ควรใช้เครื่องมือเทคโนโลยีต่างๆ และ เด็กที่มีอายุเกิน 2 ปีขึ้นไป ควรใช้เทคโนโลยีไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงในแต่ละวัน แต่ในปัจจุบันนี้เป็นเรื่องที่ทำยาก ซึ่งคุณพ่อคุณแม่เองควรคิดว่าถ้าเราให้ลูกได้ใช้เทคโนโลยี เราควรใช้อย่างไรเพื่อให้สร้างสรรค์ และเกิดประโยชน์กับตัวเขาเองมากที่สุด

“ทุกอย่างในโลกนี้มีสองด้านเสมอ เทคโนโลยีต่างๆที่คุณพ่อคุณแม่วิตกกังวลกัน สิ่งนี้ก็มีประโยชน์ ขึ้นอยู่ว่าเราจะใช้มันอย่างไรให้ได้ประโยชน์ และสร้างสรรค์ และจะอย่างไรเพื่อให้เกิดสมดุลกับครอบครัวของเรา เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนแปลง ลูกเปลี่ยนไป พ่อแม่ก็ต้องเปลี่ยนไปตามยุคสมัย ถ้าแต่ละครอบครัวสามารถทำความเข้าใจเรื่องนี้ได้ ครอบครัวของเราก็จะมีความสุข” รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ กล่าวทิ้งท้าย

สำหรับผู้สนใจ กิจกรรมดีๆแบบนี้ สามารถติดตามรายละเอียดกิจกรรมอื่น ๆ ของโครงการSOOK Activity และดูข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) , [www.facebook.com/sookcenter](http://www.facebook.com/sookcenter) สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร 081-731-8270