

“การจัดการเวลาสำหรับเด็ก อายุ ๒ - ๕ ปี ในการใช้สื่อออนไลน์ให้เหมาะสมในยุค Digital”

นางสาวมานิ เนกขัมม์

กลุ่มมารดาและเด็กปฐมวัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ

หลักการและเหตุผล :

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีมีบทบาทในทุกด้านของชีวิตประจำวัน เด็กในวัย ๒ - ๕ ปี ซึ่งอยู่ในช่วงปฐมวัย ที่เป็นรากฐานสำคัญของพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ต่างก็มีโอกาสเข้าถึงสื่อออนไลน์มากขึ้น ทั้งจากโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ และโทรทัศน์ แม้สื่อดิจิทัลจะมีประโยชน์ในด้านการเรียนรู้ เช่น สื่อการ์ตูน เพื่อการศึกษา เพลง นิทาน และเกมฝึกสมอง แต่การใช้สื่ออย่างไม่มีขอบเขตอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมเด็ก เช่น สมาธิสั้น พัฒนาการล่าช้า ปัญหาทางสายตา และการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะในช่วงวัย ๒ - ๕ ปี ซึ่งเด็กต้องการการกระตุ้นจากกิจกรรมที่หลากหลายและปฏิสัมพันธ์จริงกับผู้ใหญ่และเพื่อน โดยเด็กอายุ ๐ - ๒ ปี ไม่ควรใช้หน้าจอ ยกเว้นวิดีโอคอลกับญาติผู้ใหญ่ และสำหรับเด็กอายุ ๒ - ๕ ปี ควรจำกัดเวลาใช้สื่อ ไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อวัน และต้องมีผู้ใหญ่ร่วมดู และอธิบายเนื้อหาด้วยเสมอ

วัตถุประสงค์ :

๑. เพื่อให้เด็กเล็กใช้สื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัยและเหมาะสมตามวัย
๒. เพื่อป้องกันปัญหาด้านพฤติกรรม สมาธิสั้น หรือพัฒนาการล่าช้า
๓. เพื่อให้พ่อแม่และครูมีแนวทางบริหารเวลาหน้าจอของเด็กอย่างมีระบบ
๔. เพื่อส่งเสริมให้เด็กใช้เวลาส่วนใหญ่กับกิจกรรมเสริมพัฒนาการอื่น ๆ

วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงานตามกระบวนการ :

๑. ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กร่วมกันจัดตารางประจำวันของเด็กให้มีความสมดุล
๒. ใช้ “นาฬิกาทราย” หรือ “นาฬิกาจับเวลา” ช่วยกำหนดขอบเขตเวลาในการใช้สื่อออนไลน์ และเมื่อถึงเวลา ควรใช้คำพูดเตือนล่วงหน้า เช่น “อีก ๕ นาทีจะหมดเวลาหน้าจอแล้วนะจ๊ะ”
๓. เลือกแอปหรือวิดีโอที่เหมาะสมกับวัย
๔. พ่อแม่มีบทบาทสำคัญ และควรใช้สื่อร่วมกับเด็กเสมอ เช่น ช่วยอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในคลิปหมั่นตั้งคำถามให้เด็กคิด เช่น “หนูคิดว่าเกิดอะไรขึ้นต่อนะ?”
๕. หลีกเลี่ยงการใช้สื่อเป็น “รางวัล” หรือ “ตัวช่วยให้เงียบ”

สรุปและข้อเสนอแนะ :

๑. หากไม่มีการกำหนดขอบเขตเวลา เด็กจะติดหน้าจอและขาดปฏิสัมพันธ์
๒. การมีส่วนร่วมของพ่อแม่เป็นปัจจัยสำคัญที่สุด
๓. เด็กเรียนรู้จากผู้ใหญ่ เด็กที่เห็นพ่อแม่ใช้อุปกรณ์ตลอดเวลาจะเลียนแบบ
๔. การใช้สื่อไม่จำเป็นต้อง “งด” แต่ต้อง “จัดการให้เหมาะสม”

ช่องทางการเผยแพร่ :

๑. แนะนำผู้ปกครองโดยตรง
๒. กลุ่ม Line ผู้ปกครองศูนย์เด็กเล็กฯ