

หลายบ้านเป็นปัญหากับการติดมือถือ ติดเกมของเด็กๆ ซึ่งต้องยอมรับว่าพ่อแม่ก็มีส่วนทำให้เด็กเป็นเช่นนี้ จาก เช่น ลูกควรมากตอนแม่อยากมีเวลาส่วนตัว เปิดเกมเปิดมือถือให้ กลับบ้านมืดค่ำปล่อยให้เด็กอยู่กับเกมเมื่อว่าง ไม่มีข้อตกลงกติกาต่อการเล่นเกมของลูก เป็นต้น

แต่ยังทันที่จะช่วยเหลือดูแลลูกเรื่องติดเกม เทคนิคอันหนึ่งที่น่าจะไม่ใช่ยากเกินไปคือ การลดระยะเวลาของการเล่นเกมลงทีละนิด ไม่รีบ ไม่ตัดขาดทีเดียว อยากให้พ่อแม่ลองนำไปใช้กันดู



ดูแลเด็กอย่างไร ไม่ให้ ติดเกม

ตกลงกติกาให้ชัดเจน พยายามใช้จุด หรือเลิกทีละน้อย เช่น จากเดิมเคยเล่นทุกวัน วันละ 3 ชั่วโมง ใช้ลดเหลือวันละ 2 ชั่วโมง, 1 ชั่วโมง, เล่นเฉพาะเสาร์-อาทิตย์ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง ตามลำดับ

อย่าเปิดโอกาสให้เด็กเล่นโดยขาดการควบคุม ถ้ามีการละเมิดกติกา ต้องจัดการ เช่น อยากรู้ให้พ่อเตือนก่อนหมดเวลาไหม , ถ้าเตือนแล้วไม่สามารถทำได้อย่าให้แม่ทำอย่างไร , พ่อจะเตือนเพียงครั้งเดียวก่อนหมดเวลา 5 นาที หลังจากนั้นถ้าไม่หยุดพ่อจะถอดปลั๊กออก

เบนความสนใจเด็กไปสู่เรื่องอื่น สร้างวงจรชีวิตหลายแบบ ที่ทำให้เพลิดเพลิน เล่นเหมาะสม เป็นที่ยอมรับ ทำให้สนุก ทุกคนมีส่วนร่วม มีความสมดุลในพัฒนาการ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เช่น ไปเดินเล่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา

โครงการแม่จูนแม่จูนเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัว เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงดูเด็กในครอบครัวให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น