

ใบความรู้ที่ 9

เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ (ประกอบการสอนชั่วโมงที่ 4)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ตกเป็นเหยื่อ "ละครหลังข่าว"

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ตกเป็นเหยื่อ "ละครหลังข่าว"

เป็นปัญหาที่มีการพูดถึงกันมาทุกยุคทุกสมัย สำหรับการเลียนแบบตัวละครของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงทางคำพูด และการกระทำ ตลอดจนการคิดสั้นฆ่าตัวตาย เห็นได้จากก่อนหน้านี้เคยมีเด็กวัย 6 ขวบ เลียนแบบละครเรื่อง ไทรโศก ด้วยการแขวนคอตายจนเสียชีวิต และในกรณีล่าสุดที่กำลังตกเป็นกระแสอยู่ ณ ตอนนี้ก็คือ เด็กหญิงวัย 8 ปีเลียนแบบฉากผูกคอตายในละครเรื่องแรงเงา และรายการคนอวดฝีมือเกือบเสียชีวิตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กลายเป็นเรื่องเดิม ๆ ที่หลายฝ่ายพยายามเรียกร้องให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาช่วยกันแก้ปัญหา และสิ่งที่คุณเหมือนจะเข้ามาช่วยแก้ปัญหาอย่าง "เรตติ้งละครโทรทัศน์" ก็ดูเหมือนจะมีเสียงวิพากษ์วิจารณ์ตามมาถึงความไม่ใส่ใจในตัวเนื้อหา รวมไปถึงความเหมาะสมของช่วงเวลาออกอากาศ เป็นเหตุให้เด็กเข้าถึง และเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรง และการใช้ภาษาจนเกิดปัญหาอย่างที่เห็นอยู่ทุกวันนี้เห็นได้จากเรื่องเล่าจากประสบการณ์ตรงที่สะท้อนอิทธิพลละครไทยได้เป็นอย่างดีของ เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป กรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก และนักวิจัยด้านศึกษาและพัฒนาการศึกษาเด็กปฐมวัย ที่เคยพบเห็นมากับตาตอนลงไปเยี่ยมเด็ก ๆ ในต่างจังหวัด ซึ่งเด็กบางคนอยู่แค่วัยอนุบาลเท่านั้น

"เริ่มจากเหตุการณ์ที่หนึ่ง มีเด็กหญิงแบ่งเป็น 2 พวก พวกหนึ่งเดินมาจากฝั่งซ้าย อีกพวกหนึ่งเดินมาจากขวา แล้วมาประชันหน้ากันโดยมีเด็กผู้ชายยืนกลาง พวกซ้ายเป็นพวกของภรรยาเอง ทำหน้าอึ้งทึ่งใส่อีกพวกซึ่งเป็นภรรยาเอก แล้วบอกพวกของตนว่า ตบมันเลย ฆ่ามันเลย มันแย่งสามีฉัน แล้วทำท่าทางปรี๊ดเข้าไปตบตี นี่คือ บทบาทสมมุติที่เด็ก ๆ เขาเล่นกัน ซึ่งถามไถ่ได้ความว่า เขาอย่างละคร ส่วนเหตุการณ์ที่สอง เกิดที่จังหวัดหนึ่ง มีเด็กผู้ชายคนหนึ่ง ตอนครูเฉลยๆ เจอเด็กผู้หญิงไม่ได้ จูงมือไปห้องน้ำขึ้นคร่อมจูบปากเลย ถามไถ่ได้ความว่า เขาอย่างละครอีกเช่นกัน"ภาพการเลียนแบบที่เกิดขึ้น หากลองมองย้อนกลับไป เราคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า ต้นเหตุสำคัญมาจากการเปิดรับสื่อของพ่อแม่ที่ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจ และมักชะล่าใจปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังกับโทรทัศน์ หรือบางที่นั่งดูด้วยกันแต่ไม่ได้สอนให้ลูกรู้เท่าทัน ส่งผลให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เราจึงขอเสนอวิธีการเลี้ยงลูกเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของละครหลังข่าว ดังนี้

1. สร้างวินัยให้เด็ก

ปฏิเสธไม่ได้ว่า เด็กที่ติดละคร และมีพฤติกรรมเลียนแบบละครส่วนใหญ่มาจากพ่อแม่ที่ติดละคร นอนดึก และไม่มีวินัยในการนอน การปลูกฝังวินัยให้ลูกนอนแต่หัวค่ำ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างให้ลูกเห็น โดยเฉพาะเด็กเล็กที่หากนอนดึก อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้ ทางที่ดี ไม่ควรให้ลูกมากอดเพื่อนนอนรอพ่อแม่ดูละคร แต่ควรพาลูกเข้านอนก่อนแล้วค่อยลงมาเปิดดู และยังมีทางเลือกจากการดูละครย้อนหลังด้วยแล้ว อาจหาเวลาว่างเปิดดูได้ตลอดเวลานอกจากนี้ การกำหนดช่วงเวลาในการดูโทรทัศน์ เป็นอีกเรื่องที่สำคัญ ถ้าเป็นเด็กเล็กที่อายุยังไม่ถึง 2 ขวบ ไม่ควรดูโทรทัศน์ หรือเล่นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะเป็นทีวีดี คอมพิวเตอร์ และเกมอิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เพราะการใช้

เวลาอยู่แต่หน้าจอทีวี อาจจะทำให้เด็ก ๆ มีกิจกรรมทางสังคม หรือได้ออกไปเล่นกับเพื่อนๆ น้อยลง ส่วนเด็กโต การเล่นเกมมีกฎกติกาชัดเจน โดยเฉพาะเวลาในการเล่น ซึ่งไม่ควรเกิน 3 ชม.ต่อวัน เพราะมีการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่เล่นเกมเกิน 3 ชม.ต่อวัน มีแนวโน้มที่จะติดเกมมากกว่าเด็กที่เล่นน้อยครั้งถึง 3 เท่าเลยทีเดียว ทางที่ดีควรจัดตารางเวลาให้เด็กเพื่อฝึกให้ลูกได้ทำงานตามเป้าหมาย และช่วยในการบริหารเวลาได้ดีอีกด้วย

2. ฝึกเด็กให้คิดเป็น

เด็กทุกคนต้องการพี่เลี้ยง ที่ปรึกษา และบุคคลที่จะเป็นพี่เลี้ยงของเด็กได้ดีก็คือ พ่อแม่ เนื่องจากเด็ก โดยเฉพาะวัยรุ่นจะเน้นที่การแสดงออกทางอารมณ์ จึงต้องมีการพัฒนาสมองในส่วนการรู้คิดตั้งแต่เด็ก หวังไปพึ่งระบบการศึกษากลับมาเราก็ยังไม่พัฒนาทักษะการรู้คิด วิเคราะห์ และแก้ปัญหาให้แก่เด็กได้ดีเท่าที่ควร ทางที่ดี พ่อแม่และครูต้องฝึกให้เด็กคิด และวิเคราะห์เป็น เพราะบางครั้ง การสอนแบบอบรมสั่งสอนอาจใช้ไม่ได้ผล ซึ่งการสอนให้เด็กคิด และวิเคราะห์เพื่อรู้เท่าทันสื่อ เริ่มได้ง่าย ๆ จากการชวนกันตั้งคำถาม และข้อสังเกต ยกตัวอย่างเช่น ดูฉากแล้วลูกรู้สึกอย่างไร ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น ลูกคิดว่าจะทำอย่างไร อย่างในเรื่องมีฉากผูกคอตาย ต้องอธิบายให้ลูกฟังว่า นี่คือการแสดง ตัวละครไม่ได้ตายจริง เอามาเลียนแบบในชีวิตจริงไม่ได้ เพราะอาจถึงตายได้ หรืออาจชวนกันหาทางออกว่า ทุกปัญหามีทางออก การฆ่าตัวตายไม่ใช่ทางออก ลูกยังมีพ่อ แม่ หรือครูคอยเป็นที่ปรึกษา ถ้าเกิดมีปัญหา หรือมีเรื่องที่ไม่สบายใจ หันมาเลือกปรึกษาพ่อแม่หรือครูได้ (แต่พ่อแม่ต้องเปิดใจจริง ๆ และเข้าใจวิธีการคุยกับลูกด้วย เพราะไม่เช่นนั้นอาจกลายเป็นการเพิ่มปัญหาขึ้นไปอีก)แต่สำหรับในมุมมองของ พญ.พรรณพิมล วิปุลากร ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล คุณหมอตานนี่เคยให้สัมภาษณ์ไว้ว่า ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะให้เด็กดูละครหลังข่าวหรือถ้าปล่อยให้ดู แล้วบอกว่า สอน หรือบอกเด็กอยู่ตลอด วิธีนี้อาจช่วยได้ แต่มันซับซ้อนเกินกว่าที่เด็กจะเข้าใจ ดังนั้น ผลเสียในระยะยาวที่เกิดจากการดูโทรทัศน์ เป็นสิ่งที่ไม่อาจย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้ แทนที่จะให้ลูกดูโทรทัศน์หรือรอตัวช่วยจากผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้อง พ่อแม่ควรหากิจกรรม หรืออ่านหนังสือให้ลูกฟัง

3. อินได้แต่อย่ามาก

อารมณ์สะใจจนดูโอเวอร์ของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อแม่ที่นั่งดูไปพร้อม ๆ กันกับเด็กนั้น หลายคนอาจหลุดพฤติกรรม และวาจาที่ไม่เหมาะสมออกมาด้วย ไม่ว่าจะเป็นความสะใจ คัดค้านแทนตัวละคร สิ่งเหล่านี้ หากเด็กได้เห็นพ่อแม่กำลังด่าทอนางร้าย หรือสาปแช่งให้ไปตาย อาจไม่สนุกอย่างที่คิดได้ เพราะคุณกำลังสร้างค่านิยมใหม่ ๆ ให้ลูกแบบเนียนๆ และอย่างขอธรรมว่าความรุนแรง และเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติที่คนใกล้ตัวของเขายังทำได้เลยถึงวันนี้ เราคงต้องยอมรับว่า ละครเป็นของคู่กันของคนไทย แต่สำหรับเด็ก การมีพ่อแม่คอยแนะนำอยู่เคียงข้าง คือความจำเป็นที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ตกเป็นเหยื่อจาก "ละครหลังข่าว" เห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของคุณเรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป นักวิจัยด้านศึกษาและพัฒนาการศึกษาเด็กปฐมวัย เคยให้ความเห็นเกี่ยวกับละครไทยไว้อย่างน่าสนใจว่า "อย่าเอาความบันเทิงหยาบๆ ที่หาดูได้ง่าย มาใส่ให้เด็กบันทึกลงในชีวิตทุกวันๆ เลย เพราะเมื่อเด็กเห็นพฤติกรรมเหล่านี้บ่อย ๆ เด็กก็รับ รับ รับไปเรื่อย ๆ เพราะตอนดูนั้น ตัวละครแสดงไปเรื่อย ๆ สีสันมันดึงให้อินจนไม่มีเวลาหยุดคิด พ่อแม่ควรพูดคุย ชี้แนะและแลกเปลี่ยนความเห็นต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตัวละคร อย่าเอาแต่จดจ่อรอสะใจ ที่ได้เห็นตัวละครตบตีกัน ถากถางกัน หรือมองเป็นเรื่องขำๆ ซึ่งกรรมจะตกอยู่ที่เด็กเอาได้" นับเป็นปัญหาที่ครอบครัวไทยจะชะล่าใจไม่ได้อีกต่อไปแล้ว ห้ามทานอาหารตอติ๊กๆ หรือทานจนพุงกาง เคล็ดลับในการทาน

อาหารเพื่อให้ได้วิตามิน เกลือแร่ครบ ในระหว่างที่กำลังควบคุมพลังงานก็คือ ทานอาหารหลากชนิด หรือมีส่วนผสมหลายอย่างระหว่างมื้ออาหารควรดื่มนม 1 แก้วหรือผลไม้ ทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารหรือผักสีเขียว สีเหลือง เป็นต้นควร เคี้ยวอาหารช้า ๆ ตามสบาย เพื่อให้สมองมีเวลาสั่งการให้รู้สึกอิ่มทันเวลา หากทานเร็ว จะทำให้ทานเข้าไปมากเกินไปจนขนาดก่อนที่สมองจะสั่งการให้มีความรู้สึกอิ่ม

<https://goo.gl/uWeLGy> [สืบค้นวันที่ 7 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2563]