



CHILD ONLINE PROTECTION ACTION THAILAND

ศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนการส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์



แนวทางปกป้องคุ้มครองเด็ก จากภัยออนไลน์



มูลนิธิพัฒนาเด็กไทย
National Foundation for the Development of Thailand



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



กรมการศึกษานานาชาติ
Department of Children and Youth

ผลสำรวจสถานการณ์ เด็กไทยกับภัยออนไลน์

COPAT สำรวจเด็กจำนวน 15,318 คน (กพ.-เม.ย 62)



เด็กเกือบทั้งหมดเชื่อว่าอินเทอร์เน็ตมีประโยชน์ แต่ก็ตระหนักเรื่องภัยอันตรายและความเสี่ยง หลากหลายรูปแบบ ที่น่าเป็นห่วงคือ เด็ก 86% เชื่อว่าสามารถให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือเพื่อน ที่ประสบภัยออนไลน์ได้ ในขณะที่ 54% เชื่อว่า เมื่อเกิดกับตนเองสามารถจัดการปัญหานั้นได้

เด็กมากกว่า 83% ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน ใช้เพื่อพักผ่อน/บันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม เป็นหลัก มากถึง 67% เด็ก 39% ใช้อินเทอร์เน็ต 6-10 ชั่วโมงต่อวัน และ 38% เล่นเกมออนไลน์มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน การใช้มากเกินไปเสี่ยงต่อการเสพติดเกม และอินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต

เด็ก 3% เคยเล่นพนันทายผลฟุตบอลออนไลน์ โดยโฆษณาพนันมีผลต่อการทดลองเล่นพนันของเด็ก เพศชายมีประสบการณ์เล่นพนันบอลออนไลน์มากกว่าเพศหญิง 2.5 เท่า

เด็ก 31% เคยถูกกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ เพศทางเลือกโดนมากที่สุดคือ 49% เด็ก 3% ถูกกลั่นแกล้งทุกวันหรือเกือบทุกวัน 40% ไม่ได้บอกใครเรื่องที่โดนกลั่นแกล้ง และ 34% เคยกลั่นแกล้งรังแกคนอื่นทางออนไลน์ด้วย

เด็ก 74% เคยพบเห็นสื่อลามกอนาจารทางออนไลน์ 50% เคยพบเห็นสื่อลามกอนาจารเด็ก และ 6% เคยครอบครองสื่อลามกอนาจารเด็ก เคยส่ง ส่งต่อ หรือแชร์ สื่อลามกอนาจารทางออนไลน์ ซึ่งเป็นการกระทำผิดกฎหมาย เด็ก 2% เคยถ่ายภาพหรือวิดีโอตนเองในลักษณะลามกอนาจาร แล้วส่งให้คนอื่น ๆ ด้วย

เด็ก 26% เปิดอ่านอีเมลหรือคลิก link ที่ไม่รู้จักร 34% ให้ข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ วันเดือนปีเกิด ภาพถ่ายของตัวเองหรือครอบครัว ผ่านสื่อออนไลน์ 35% ถ่ายทอดสดหรือ live ในขณะที่ 69% แชร์ไลค์ขึ้นหรือเช็คอินสถานที่ต่างๆ ที่ไป และเด็ก 25.4% นัดพบกับเพื่อนออนไลน์ พฤติกรรมเหล่านี้อาจนำภัยอันตรายมาถึงตัว

เด็กที่เคยนัดพบกับเพื่อนออนไลน์ราว 4,000 คน ที่ตอบแบบสอบถาม 5% บอกว่าถูกพุดจาล้อเลียน ดูถูก ทำให้เสียใจ ในขณะที่ 8% ถูกหลอกให้เสียเงิน หรือเสียทรัพย์สิน ถูกละเมิดทางเพศ ถูกข่มขู่ทำร้ายร่างกาย ถูกถ่ายภาพหรือคลิปวิดีโอแล้วนำไปประจาน และ/หรือข่มขู่เรียกเงิน



พฤติกรรมเสี่ยงออนไลน์

การสำรวจสถานการณ์เด็กกับภัยออนไลน์ ประจำปี 2561

เด็กอายุ 6 - 18 ปี จำนวน 15,318 คน

การถ่ายทอดสด

35.3%

ถ่ายทอดสดหรือ live ผ่านสื่อออนไลน์

1.6%

ทำเป็นส่วนใหญ่

51.7% เคยพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จักผ่านสื่อออนไลน์

33.6% ให้อีเมลส่วนตัว เช่น ชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ วันเดือนปีเกิด ภาพถ่ายของตัวเอง หรือครอบครัวผ่านสื่อออนไลน์

25.5% เปิดอ่านอีเมลที่ส่งมาจากคนที่ไม่รู้จัก หรือคลิก link ที่ไม่รู้จัก

1.8% เคยถ่ายภาพหรือวิดีโอตัวเองของตัวจริงส่งให้คนอื่น ๆ ทางออนไลน์

เมื่อได้รับข่าวสารข้อมูลจากเพื่อนทางออนไลน์

6% เชื้อ หรือ เชื้อและแฮช

43.5% อ่านแล้วเฉย ๆ ไม่ทำอะไร

50.5% ยังไม่เชื่อ ขอตรวจสอบก่อน หรืออาจแจ้งเตือนคนอื่น/แจ้งหน่วยงานให้ลบออกอีกด้วย

69.45%

แฮช location หรือ check in

11.32%

ทำเป็นส่วนใหญ่

การแชร์ location หรือ checkin สถานที่ต่าง ๆ

การนัดพบกับเพื่อนออนไลน์

25.4% เคยนัดพบกับเพื่อนออนไลน์อย่างน้อย 1 ครั้ง

6.4% เคยนัดพบกับเพื่อนออนไลน์มากกว่า 10 ครั้ง

48.8% บอกเพื่อนเกี่ยวกับการนัดพบกับเพื่อนออนไลน์

37.7% บอกพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

5.8% ไม่ได้บอกใครเลย

เมื่อนัดพบกับเพื่อนออนไลน์ (ประมาณ 25.5 % ของกลุ่มตัวอย่าง)
เด็ก ยอมรับว่าถูกเพื่อนที่นัดพบกระทำอย่างน้อย 1 อย่าง ต่อไปนี้

199 คน (5.1%) ถูกพูดจาล้อเลียน ถูกดู ทำให้เสียใจ

80 คน (2.1%) ถูกหลอกให้เสียเงินหรือเสียทรัพย์สินอื่น ๆ

73 คน (1.9%) ถูกละเมิดทางเพศ

67 คน (1.7%) ถูกขู่ขโมยทรัพย์สิน

50 คน (1.3%) ถูกถ่ายภาพหรือคลิปวิดีโอแล้วนำไปประจาน และ/หรือ ข่มขู่เรียกเงิน



สื่อลามกออนไลน์



73.8% เคยพบเห็นสื่อลามกอนาจารออนไลน์

49.7% เคยพบเห็นสื่อลามกอนาจารเด็กออนไลน์

5.5% เคย**ครอบครอง**สื่อลามกอนาจารเด็กออนไลน์



เพศชาย ครอบครองสื่อลามกอนาจารเด็กมากกว่าเพศหญิง 3 เท่า

เพศทางเลือกครอบครองสื่อลามกอนาจารเด็กมากที่สุดซึ่งมากกว่าเพศหญิง เกือบ 5 เท่า

6.2% เคย**ส่ง** **ส่งต่อ** หรือ**แชร์** สื่อลามกอนาจารทางออนไลน์

เพศชาย **ส่ง** **ส่งต่อ** หรือ**แชร์** สื่อลามกอนาจารมากกว่าเพศหญิง เกือบ 2 เท่า

เพศทางเลือก**ส่ง** **ส่งต่อ** หรือ**แชร์** สื่อลามกอนาจารมากที่สุดซึ่งมากกว่าเพศหญิง เกือบ 5 เท่า



การพนันบอลออนไลน์

12.1%

โฆษณาพนันมีผลต่อการ
ลองเล่นพนัน



2.8%

เคยเล่นพนันบอลออนไลน์



ภัยออนไลน์ ต่อเด็กและเยาวชน



- 3** ถูกล่อลวงให้พูดคุยเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม (Cyber Sexting)
การที่เด็กได้รับการติดต่อพูดคุย รับส่งเนื้อหาเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสมโดยที่เด็กอาจไม่มีความสนใจหรือไม่ต้องการ



- 2** ถูกติดตามคุกคามออนไลน์ (Cyber Stalking)
การที่เด็กถูกติดตามความเคลื่อนไหวบนสื่อโซเชียล เช่น เฟสบุ๊กหรืออินสตาแกรม ถูกติดต่อสื่อสารที่ทำให้รู้สึกหวาดกลัว คุกคาม ไม่ปลอดภัย หรือไม่สบายใจ

- 4** ถูกแบล็กเมล์ทางเพศ (Cyber Sextortion)
การที่เด็กถูกข่มขู่เรียกเงินหรือแสวงหาประโยชน์อย่างอื่นโดยผู้กระทำความผิดหรือวิดีโอทางเพศของเด็ก

- 5** ถูกล่อลวงทางเพศ (Cyber Grooming)
การที่เด็กถูกผู้ใหญ่ติดต่อพูดคุยสร้างสัมพันธ์ให้เกิดความไว้วางใจเพื่อเป้าหมายการละเมิดทางเพศเด็ก

- 6** เนื้อหาที่ผิดกฎหมาย/อันตราย
เด็กอาจเข้าถึงสื่อลามกอนาจาร การพนัน สารเสพติด อาวุธ ความรุนแรง ลัทธิความเชื่อ ค่านิยม พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เด็กอาจเลียนแบบ ครอบครองหรือเผยแพร่เนื้อหาที่ผิดกฎหมาย

- 7** เล่นพนันออนไลน์
การพนันออนไลน์มาในรูปแบบที่เด็กและเยาวชนเข้าถึงง่าย เช่น พนันบอล พนันในเกม สมัครเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลุ้นรับของรางวัล ทำให้เด็กคุ้นชินกับการพนันและการเสี่ยงโชค



- 8** เสพติดเกมและอินเทอร์เน็ต
การที่เด็กหมกมุ่นเล่นวิดีโอเกมมากเกินไปโดยปราศจากการกำกับดูแลของผู้ปกครอง ก่อปัญหาสุขภาพจิต สูญเสียค่าใช้จ่าย หนีจากปัญหาการเรียน และอาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ การใช้เวลาออนไลน์มากเกินไปจนกระทบกับหน้าที่การงาน สุขภาพ การเข้าสังคม หงุดหงิดเมื่อไม่ได้ใช้ เล่นแกล้งในการตลาดออนไลน์ คือเสพติดอินเทอร์เน็ต

- 9** ใช้สื่อโดยอายุยังไม่ถึงเกณฑ์
การที่พ่อแม่ให้เด็กใช้สื่อออนไลน์เร็วเกินไป ขาดการดูแลและแนะ อาจทำให้เกิดผลเสีย เช่น เด็กต่ำกว่า 2 ขวบ ชน สมาธิสั้น ก้าวร้าวนอนไม่หลับ พัฒนาการล่าช้า เด็กอายุยังไม่ถึง 13 ขวบ ยังขาดวิจารณญาณในการแยกแยะข่าวสารข้อมูลการเลือกคบเพื่อนออนไลน์ อาจเชื่อข่าวปลอมข้อมูลเท็จถูกล่อลวง

- 10** เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป
การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว อาจทำให้เด็กตกอยู่ในอันตราย เช่น ถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถูกนำรูปภาพไปติดต๋อให้เสียหาย ถูกนำข้อมูลไปแอบอ้างหรือใช้ในทางที่ไม่เหมาะสมถูกติดต่อหรือรบกวนจากคนแปลกหน้า เด็กเล็กอาจถูกลักพาตัวหรือถูกนำภาพไปใช้เพื่อการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ



การกลั่นแกล้งรังแก

การสำรวจสถานการณ์เด็กกับภัยออนไลน์ ประจำปี 2561

เด็กอายุ 6 -18 ปี จำนวน 15,318 คน



Cyber Bullying



เด็ก 1 ใน 3

เคยถูกกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์



40.4%

ไม่ได้บอกใคร
เรื่องที่โดนกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์



ที่มากกว่าเคย
ถูกกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์
โดนทุกวันหรือเกือบทุกวัน
3.0%



เด็ก 1 ใน 3

เคยกลั่นแกล้งคนอื่นทางออนไลน์



เพศหญิง และเพศทางเลือก
มีแนวโน้มที่จะบอกเรื่องที่โดนกลั่นแกล้งรังแก
กับคนอื่น มากกว่า เพศชาย



เมื่อถูกกลั่นแกล้งรังแก

การสำรวจสถานการณ์เด็กกับภัยออนไลน์ ประจำปี 2561

เด็กอายุ 6 -18 ปี จำนวน 15,318 คน

เด็กรับมืออย่างไร?



43.7%



บล็อก (block)
บุคคลที่กลั่นแกล้งรังแก

38.1%



Remove

ลบข้อความหรือภาพ
ที่ก่อให้เกิดอันตราย ทั้งลบ รู้สึกไม่ดี

31.2%



เปลี่ยนการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว
การติดต่อกับคนให้จำกัดวงเล็กลง
ให้ปลอดภัยมากขึ้น



29.4%

รายงาน/แจ้งปัญหาโดยการคลิกปุ่มแจ้ง
(report abuse)
บนเว็บไซต์หรือแพลตฟอร์ม
หรือติดต่อผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ต
หรือพนักงานเจ้าหน้าที่บ้านพักเด็ก



21.7%

ไม่ได้ทำอะไรเลย

12.6%



หยุดใช้อินเทอร์เน็ตชั่วคราว



1-2 %

ตอบว่า ไม่กลั่นแกล้ง

รับมือ



Cyber

การกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ Bullying



Stop

หยุดกลั่นแกล้งรังแกคนอื่น
ไม่โต้ตอบด้วยวิธีเดียวกัน



Block

เพื่อนที่กลั่นแกล้ง



Tell

ขอความช่วยเหลือ



Remove

ลบข้อความ ภาพ ที่โดนกลั่นแกล้ง



Strong

เข้มแข็ง อดทน ยึดสู้

ผลกระทบ



โกรธ เครียด กังวล
เสียใจ อับอาย หดหู่
ทำร้ายตัวเอง
คิดฆ่าตัวตาย



คนรอบข้าง ช่วยได้



- รับฟังอย่างจริงจัง 
- ให้ความรักความอบอุ่น 
- ช่วยเหลือ เช่น ลบ ปิดกั้น รายงาน
- สร้างมาตรการ กฎหมาย



มูลนิธิพัฒนาเด็กและเยาวชน
National Foundation for the Development of Children



“จากการเล่นเกม.. สู่โรคติดเกม.. และทำเนียบระบบ AAS”

จากการเล่นเกม...สู่โรคติดเกม .. และทำเนียบระบบ AAS
การเล่นเกมในปริมาณเวลาที่เหมาะสม ถือเป็นเรื่องดี
ที่ควรปฏิบัติ และองค์การอนามัยโลก (WHO) กำลัง
ให้ความสนใจเกี่ยวกับปัญหาการติดเกมของเด็กทั่วโลก

WHO

ได้ให้คำนิยาม “อาการติดเกม” ว่าเป็นรูปแบบพฤติกรรมเล่นเกมที่ขาดการควบคุม ให้ความสำคัญกับเกมมากกว่ากิจกรรมอื่น จนถึงขั้นเลือกเล่นเกมก่อนความสนใจเรื่องอื่น หรือก่อนที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และยังคงเล่นต่อเนื่องหรือมากขึ้นแม้จะมีผลเสียตามมาก็ตาม

ตัวแทนอุตสาหกรรมวิดีโอเกมทั่วโลก อย่างเช่น องค์การซอฟต์แวร์เพื่อความบันเทิงของสหรัฐอเมริกา (ESA) ได้พยายามคัดค้านร่างฉบับนี้โดยเรียกร้องให้ทำการศึกษาย่างละเอียดก่อนตัดสินใจ รวมถึงตั้งข้อสงสัยว่าพฤติกรรมติดเกมผิดปกติ อาจเป็นแค่ อาการแสดงออกอย่างหนึ่งจากปัญหาสุขภาพจิตอื่นที่ซ่อนอยู่

อย่างไรก็ตาม ในที่สุด ที่ประชุม WHO ก็ได้ลงมติ รับรองพฤติกรรม
ติดเกมเป็นอาการป่วย หลังมีความพยายามคัดค้านจากอุตสาหกรรม
วิดีโอเกมทั่วโลกแต่ไม่เป็นผล การวินิจฉัยว่าติดเกมผิดปกติจะต้องมีรูปแบบ
พฤติกรรมที่รุนแรงมากพอ ส่งผลให้เกิดความบกพร่องด้านบุคลิกภาพ
ครอบครัว สังคมการศึกษา การทำงาน รวมถึงประสิทธิภาพที่สำคัญ
ด้านอื่น ๆ และต้องปรากฏเป็นหลักฐานชัดเจนอย่างน้อย 12 เดือน

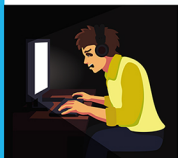


ในปี 2561 ที่ผ่านมา รัฐบาลจีนได้เชิญบรรดาบริษัทเกมใหญ่ๆ หลายค่าย ให้มาพบปะกัน
เพื่อหาทางออกในเรื่องของการควบคุมการเล่นเกมของเยาวชนในประเทศ ตามนโยบายของ
ประธานาธิบดีที่เป็นห่วงในเรื่องนี้ โดย Epic Games ก็ได้ขานรับนโยบายนี้ก่อนใคร โดยการสร้าง
ระบบที่คล้ายกับการยืนยันตัวตนเพื่อเข้า/สมัครเล่นเกม รวมถึงการจำกัดชั่วโมงในการเล่น

ซึ่ง Epic Games เองก็เป็นหุ้นส่วนสำคัญอีกรายของ Tencent ทำให้เกมอื่น ๆ เองก็ต้อง
ทำตามในลักษณะที่คล้ายกันไปด้วย โดยความพยายามของรัฐบาลจีนคือ ต้องการให้เยาวชนเล่นเกม
ไม่เกิน 2 ชม.ต่อวัน ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการสร้างเครื่องมือบางอย่างที่จะจำกัดการเข้าเล่นของ
เยาวชนได้ และนั่นจะทำให้ LoL อันเป็นเกมที่มีผู้เล่นมากที่สุดของจีน (และของโลก) ได้รับ
ผลกระทบทันที เพราะการควบคุมในลักษณะนี้ ต้องส่งผล
ต่อฐานผู้เล่นมหาศาลที่ตนมีอยู่อย่างแน่นอน



ระบบใหม่นี้จะมีชื่ออย่างไม่เป็นทางการว่า **AAS (Anti-Addiction System)** แนวคิดก็คือระบบใหม่นี้จะมีการให้รางวัลสำหรับผู้เล่นเกมในระยะเวลาที่เหมาะสม การเตือนหากเล่นเกือบถึง 2 ชั่วโมง และการตัดผู้เล่นออกจากเกมหากมีการเล่นเกินกำหนด โดยระบบนี้เป็นการพัฒนา ร่วมกันของทีมงาน Riot ที่ดูแลเกม LoL ทั่วโลก เพื่อหาทางออกและวิธีการที่เหมาะสมร่วมกัน



“แนวทางป้องกันลูกติดเกม”

อาการติดเกมพบบ่อยที่สุดในเด็กและวัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ต
ช่วงเวลาติดเกมมากที่สุดคือช่วงปิดเทอม
เด็กที่เล่นเกมนานกว่า 2 ชั่วโมง มีโอกาสติดเกมสูงขึ้น 3.5 เท่า
และหากใช้เวลาเล่นเกมนานกว่า 16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
มีโอกาสดังกล่าวสูงขึ้น 4 เท่า

(นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล, สภาวิจัยแห่งชาติ, 2552)

เมื่อปี 2561 องค์การอนามัยโลก ได้ประกาศ **โรคติดเกม (Gaming Disorder)** เป็นโรคทางจิตเวช เนื่องจากอาการติดเกม ซึ่งส่วนใหญ่เป็น วิดีโอเกมและดิจิทัลเกม ส่งผลเสียต่อสุขภาพครอบครัว การศึกษา การงาน และสุขภาวะทางสังคมทั่วโลก

สำหรับประเทศไทย วชิรเวชสาร พ.ศ. 2558 พบความชุกของการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนประถมและมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 15 คาดการณ์ว่า มีเด็กติดเกม จำนวน 2 ล้านคน ณ ปัจจุบัน (เพศชาย มากกว่า เพศหญิง)

การติดเกม มีผลกระทบต่อสมอง การเรียนรู้ และพัฒนาการตามช่วงวัย พ่อแม่ควรดูแลลูก เพื่อป้องกันปัญหาการติดเกมและคัลส์ไคล e-Sports ในเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี เพื่อป้องกัน ผลกระทบด้านลบต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น (ปัจจุบัน โอลิมปิกสากล ยังไม่ยอมรับ e-Sports เป็นกีฬา)

ข้อควรปฏิบัติ	ข้อควรหลีกเลี่ยง	ข้อห้าม	การสำรวจสถานการณ์เด็กกับกียอนไลน์ ประจำปี 2561	
วินัยความรับผิดชอบ มาเป็นอันดับแรก ตั้งแต่อายุ 6 ขวบ	อนุญาตให้เล่นเกม ในห้องส่วนตัว	ห้ามเล่นเกมให้เด็ก แทนของเล่น โทรศัพท์มือถือ เป็นของรางวัล	โดย มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก และ มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ	
จำกัดเวลาการเล่น และดูจอตามช่วงอายุเด็ก ต่ำกว่า 2 ขวบ ห้ามเรียนรู้อาหารสื่อโซเชียล ไม่ควรเกิน 1 ชม. สำหรับเด็กปฐมวัย	เล่นเกมก่อนทำการบ้าน ก่อนเข้านอน ดูจอขณะทำการบ้าน หรืออ่านหนังสือ	เล่นเกมเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน อดนอน อดอาหาร ใช้สารกระตุ้น ใช้เครื่องมือทางการแพทย์	เด็กอายุ 6-18 ปี จำนวน 15,318 คน	
ส่งเสริมกีฬา ทดแทนการเล่น เกมส่งเสริมดนตรี ศิลปะ ทดแทนการดูจอ	แทนด้วย รุนแรง เต็มใจ เต็มใจในการ เล่น สื่อเป็นทั้ง ที่ปรึกษาหาไม่เหมาะสม	แทนการพนันทุกชนิด การลงแข่งขัน ชิงเงินรางวัล ก่อนอายุ 18 ปีบริบูรณ์	เด็กไทย.. เสี่ยงติดเกมออนไลน์?	
			เล่นนาน เล่นบ่อย เสี่ยงติดเกม	
			37.5% เล่นมากกว่า 3 ชั่วโมง/วัน	
			15.4% เล่นมากกว่า 6 ชั่วโมง/วัน	
			8.5% เล่นมากกว่า 8 ชั่วโมง/วัน	
			5.4% เล่นมากกว่า 10 ชั่วโมง/วัน	



มูลนิธิพัฒนาเด็กไทย
National Foundation for the Development of Thailand

“แนวทางการเลี้ยงลูก ...ยุคดิจิทัล”



2. รับฟังมากกว่าสั่งสอน

ใช้คำพูดที่ดีภายในครอบครัว ชื่นชมเมื่อลูกทำได้ดี ให้อภัยและชี้แนะเมื่อลูกทำผิดพลาด ควรใส่ใจรับฟัง ปัญหาหรือเรื่องราวของลูกให้จบก่อนที่จะเริ่มสอนสิ่ง เพราะบางครั้งลูกอาจจะแค่ต้องการ คนเข้าใจ เห็นใจ ปลอบโยน การอบรมชี้แนะควรกระทำในเวลาที่เหมาะสม และเปิดใจรับเท่านั้น

4. ฝึกระเบียบวินัย การควบคุมตนเอง และความรับผิดชอบตั้งแต่ลูกยังเล็ก

มอบหมายหน้าที่รับผิดชอบงานบ้านให้ลูกทำตาม ช่วงวัยกำหนดกติกาการใช้สื่อออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม เช่น 1-2 ชั่วโมงต่อวัน อะไรที่ทำได้และทำไม่ได้ ชี้แจงเรื่อง กัยออนไลน์ และการป้องกัน เมื่อเกิดเหตุแล้วจะต้อง ทำอย่างไรบ้าง พ่อแม่ต้องบังคับใช้กฎกติกาอย่างเข้มแข็ง แต่อ่อนโยน และเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้สื่อ

6. สอนให้มีความรู้เท่าทันสื่อ และความฉลาดทางดิจิทัล

สอนให้ลูกตั้งคำถามกับข่าวสารที่ได้รับ ตรวจสอบก่อนที่จะเชื่อ หรือแชร์ออกไป รักษาตัวตน และชื่อเสียงบนโลกออนไลน์ เพราะทุกสิ่งที่ทำล้วนมีหลักฐาน ให้ติดตามได้ รับมือกับภัยออนไลน์ และการกลั่นแกล้งรังแก ไม่ละเมิดผู้อื่น ไม่ทำผิดกฎหมายและเห็นอกเห็นใจเพื่อนผู้ประสบภัยออนไลน์

1. ให้ความรักและเวลาคุณภาพ

เล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับลูก พูดยกยอลูกได้ทุกเรื่อง ให้กำลังใจและกอดเมื่อลูกทำผิด เพื่อสร้างเสริมให้บ้านเป็นสถานที่ปลอดภัยและพึ่งพิงได้เสมอ

3. ช่วยลูกสร้างทักษะชีวิต

ปล่อยให้ลูกแก้ปัญหาเองบ้าง ไม่เลี้ยงลูกแบบตามใจ พ่อแม่ทำให้ทุกสิ่งอย่าง ควรให้ลูกเรียนรู้ ลองผิดลองถูก ได้แก้ไขปัญหาลองบ้าง สำเร็จบ้างผิดหวังบ้าง เพื่อฝึกความมานะอดทน ต่อสู้กับปัญหา ไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ ก้าวเล็ก ๆ ที่สำคัญจะนำไปสู่ก้าวที่ใหญ่และแข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น

5. ลดโอกาสในการเข้าถึงโทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ตและเกม

ในบ้านจะต้องมีพื้นที่ปลอดมือถือ หรือกำหนดช่วงเวลา ปลอดจากเทคโนโลยี เพื่อให้ลูกมีสมาธิกับกิจกรรมอื่น ๆ จริงๆ ลดการติดค้างถึงสื่อโซเชียล เช่น ห้ามใช้บนโต๊ะกินข้าว ในห้องนอน หรือเวลาไปเยี่ยมญาติ ให้ลูกมีส่วนร่วมในค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตและเกม เป็นต้น

7. มีทางออกเชิงสร้างสรรค์อื่นๆ

เพื่อให้ลูกค้นพบความถนัดของตนเองที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จ พ่อแม่ควรมีกิจกรรมอื่น ๆ ให้ลูกด้วย ยังมีดนตรี กีฬา ศิลปะ สิ่งประดิษฐ์ หรืออื่น ๆ ที่ลูกอาจสนใจ อัจฉริยภาพของคนเรามีหลากหลายด้านไม่เหมือนกัน ในเด็กแต่ละคน พ่อแม่ควรสร้างเสริมให้ลูกนับถือตนเอง ค้นพบตัวเอง เพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุข พ่อแม่ยุคดิจิทัลเลี้ยงลูกที่ใช้เทคโนโลยีอย่างมีรอบคอบ





เลี้ยงลูก ให้มี

ความฉลาด
ทางดิจิทัล
Digital Intelligence

With



หยุดละเมิดหนู

การละเมิดเด็กออนไลน์ Online Child Abuse

การครอบครอง การซื้อขาย การแลกเปลี่ยนภาพโป๊เด็ก
การกระทำอนาจาร ล่วงละเมิดทางเพศ การถ่ายภาพ/วิดีโอ
การโพสต์ภาพประจาน ตำทาล ภัยลึกลับ เป็นการละเมิดสิทธิเด็ก

ถ่าย



พ่อดูก็ว่าน่ารัก

ตั้งใจจะเก็บไว้ให้ลูกดูตอนโต

โพสต์



แชร์!!



ผมท้าว...น่ารัก
นะคร้าบ

ผมเป็นคนดี...ก็รัก...ก็รัก...
เชียว...



อย่าเผยแพร่ภาพหนู
อย่าถ่ายรูปหนูตอนโป๊

อย่าโพสต์เรื่องราวของหนู
อย่าล้อเล่นกับความรู้สึกรหนู

หนูอาจถูกลิดภาพตัว
ภาพหนูอาจถูกใช้ในกิจกรรมทางเพศ
โตขึ้นหนูอาจไม่ชอบภาพ/ข้อความนั้น
ซึ่งมันจะอยู่บนอินเทอร์เน็ตตลอดไป



ดาวน์โหลดเอกสารนี้ที่

