

ก้าวทันเกม ไซเบอร์



คู่มือสำหรับพ่อแม่และผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลบุตรหลานให้ปลอดภัยในโลกอินเทอร์เน็ต



กรมสุภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : ก้าวทันเกมไฮเทค
บรรณาธิการ : อมรากุล อินโชนานนท์
จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
ถนนติวานนท์ นนทบุรี 11000
โทร. 0- 2951-1387-88
โทรสาร 0-2951-1384, 0-2951-1386
ออกแบบรูปเล่ม : อภิวรรณ อินดั่ง
ภาพประกอบ : จักรพันธุ์ หงษ์สวัสดิ์
ISBN : 974-92319-5-3
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2547
จำนวนพิมพ์ : 2,500 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด

คำนำ

พ่อแม่หลายท่านไม่สบายใจกับการเล่นเกมของลูก กลัวว่าลูกจะเสพติดเกมบ้าง กังวลว่าเกมจะทำให้ลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าวบ้าง ทำให้พ่อแม่รู้สึกอึดอัดกับเกม และเกิดความคลางแคลงใจว่าจะยอมให้ลูกเล่นต่อไปดีหรือไม่ หรือไม่รู้จักจะจัดการอย่างไรเพื่อปกป้องลูกจากอันตรายที่มากับเกม อิเล็กทรอนิกส์ หนังสือเล่มนี้จะให้ข้อมูลแก่พ่อแม่ในการเลือกซื้อเกมให้ลูก รู้เท่าทันว่าเกมที่ลูกเล่นเหมาะสมหรือไม่ พร้อมกับให้พ่อแม่ได้เห็นทั้งข้อดี และข้อเสียของเกมอิเล็กทรอนิกส์ จะได้ไม่หวั่นกลัวกับเกมดังกล่าวจนเกินไป ไม่ตระหนกกับความทันสมัย และสามารถโน้มน้าวลูกให้รู้จักคัดสรรส่วนดีมาใช้ เพื่อพัฒนาจิตใจ อารมณ์และสังคมของตนเอง

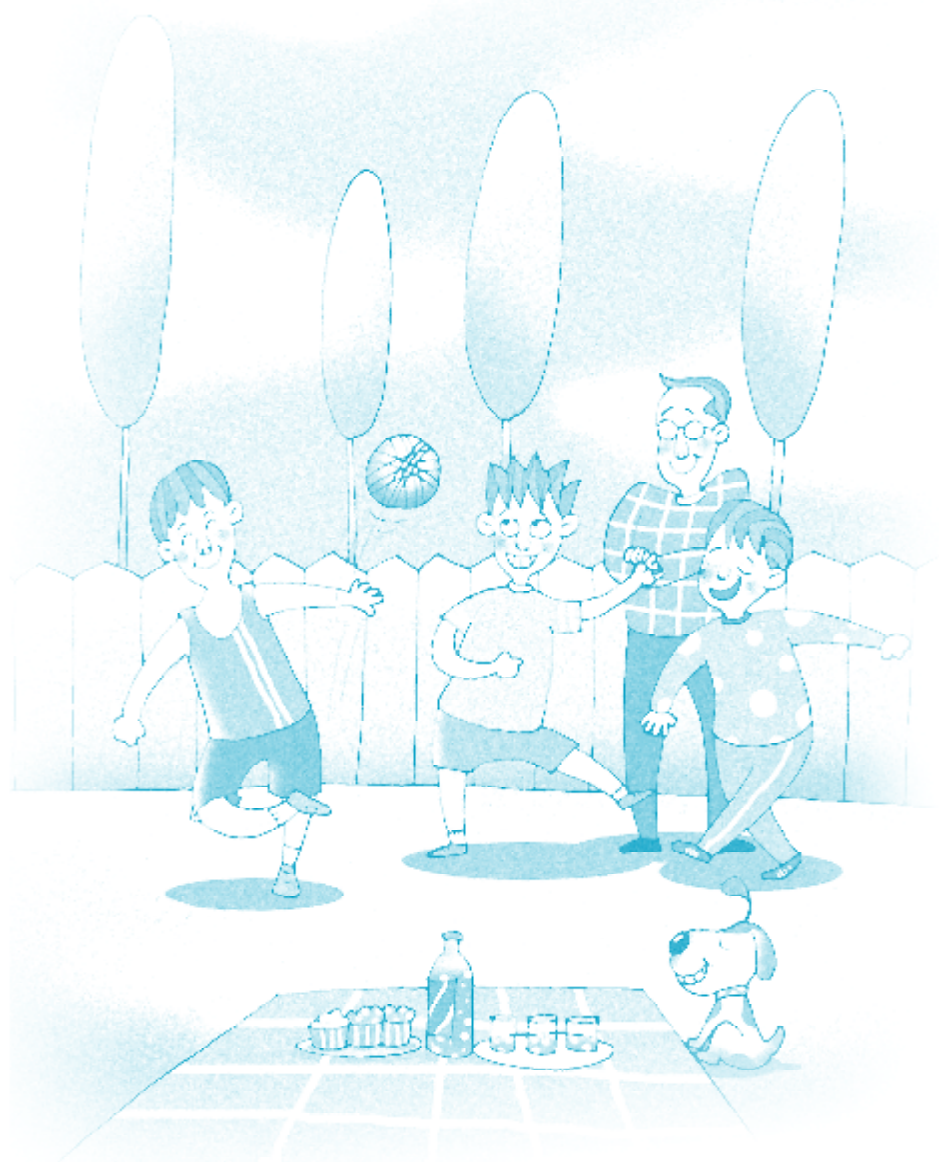
กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อรู้เท่าทันเกม เพื่อสื่อสารกับเด็กๆ ด้วยภาษาเดียวกัน และด้วยความเข้าใจกันยิ่งขึ้น

ด้วยความปรารถนาดี



(นายแพทย์ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์)

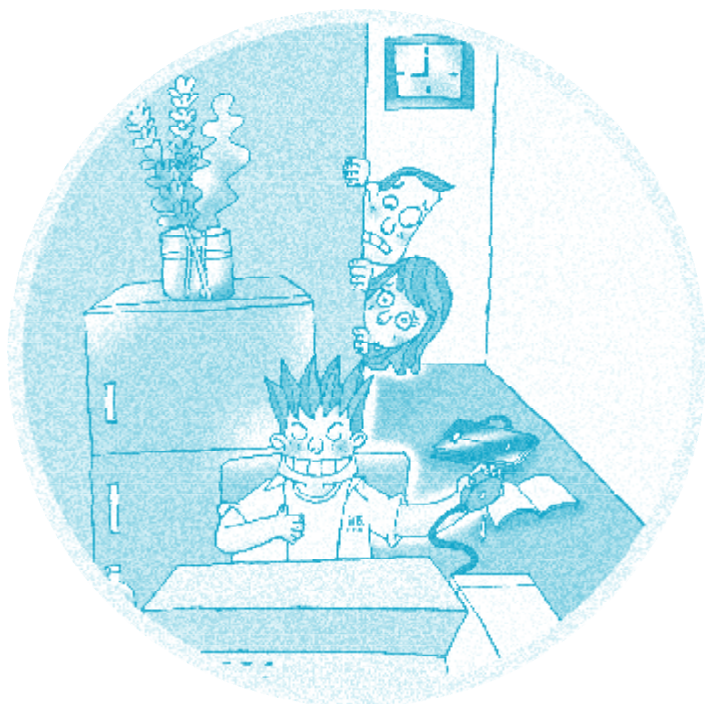
อธิบดีกรมสุขภาพจิต





สารบัญ

ลูก	คุณติดเกมแล้วหรือยัง ?	6
ลูก	เล่นเกมไม่ยอมเลิกจะอย่างไร	12
วิธี	ทันเกม : เหยี่ยุสองหน้าของเกมอิเล็กทรอนิกส์	20
วิธี	เลือกซื้อเกมให้ลูก	28
เรื่อง	ควรรู้	38
●	เกณฑ์ในการพิจารณาเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม	39
●	แหล่งแจ้งภัยอินเทอร์เน็ต	40
●	ผลการแจ้งเว็บไซต์ผิดกฎหมาย	42
เอกสารอ้างอิง		45
รายนามคณะทำงาน		47



ลูกคุณติดเกมแล้วหรือยัง ?





น้องธันวา(นามสมมติ) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่าว่า เขาเริ่มเล่นเกมคอมพิวเตอร์ตั้งแต่เรียนชั้นประถม 6 ใช้เงินวันละ 30-50 บาทเพื่อไปเช่าเกมเล่นกับเพื่อน ทำให้ต้องอดขนมเพื่อนำเงินมาเล่น น้องธันวียอมรับว่าชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นชีวิตจิตใจ เวลาเล่นจะรู้สึกมีความสุขต่างๆ เคยเล่นเกมติดพันจนดึก 2-3 ทุ่มจึงกลับบ้าน พ่อแม่ถามก็บอกว่า รถติดบ้าง ทำกิจกรรมที่บ้านเพื่อนบ้างจนการเรียนตกเกรดทุกวิชา โดยที่คุณพ่อคุณแม่ต่างก็ไม่เข้าใจว่าทำไมน้องธันวาถึงมีผลการเรียนตกต่ำขนาดนี้

น้องปรกรณ์(นามสมมติ)อายุย่างเข้า 16 ปี กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยม 5 ติดเกมขนาดหนัก สมัยก่อนเคยนอนค้างที่ร้านเกม แล้วกลับบ้านตอนเช้า ติดหนักขนาดไหนก็คิดดูเอาเองแล้วกัน นอกจากนั้นยังไม่ยอมไปเรียนหนังสือจนพ่อแม่ต้องขออนุญาตทางโรงเรียนให้ลูกพักการเรียน เพื่อจะได้ไม่ถูกไล่ออก อย่างไรก็ตามน้องปรกรณ์ก็มีความสามารถในด้านคอมพิวเตอร์อย่างโดดเด่นทีเดียว

คุณพ่อคุณแม่อ่านตัวอย่างข้างต้นแล้วรู้สึกอย่างไร ลูกๆ ของท่านมีพฤติกรรมคล้ายๆ อย่างนี้บ้างไหม ?

เสพติดโลกโซเชียล



ปัจจุบันมีเรื่องของการเล่นติดแบบใหม่ขึ้นมา คือ การเล่นติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย ดร.คิมเบอร์รี่ ยัง



(Kimberly Young) นักจิตวิทยาที่เชี่ยวชาญด้านนี้โดยเฉพาะ เรียกว่าเธอเป็น cyberpsychologist ที่เดียว ดร.คิมเบอร์รี่ กล่าวถึงการเสพติดอินเทอร์เน็ตนี้ว่าเป็นการหมกมุ่นอยู่กับอินเทอร์เน็ตจนเป็นผลทำให้การทํากิจวัตรประจำวันเสียไป และมีผลเสียต่อจิตใจ อารมณ์และสังคมของผู้ที่ติดอีกด้วย ซึ่งเธอได้แบ่งปัญหาการเสพติดอินเทอร์เน็ตไว้ 5 ประเภท ได้แก่

3 การเสพติดเว็บไซต์กามารมณ์(Cybersexual addiction) คือ เข้าชมเว็บไซต์ประเภทโป๊เปลือย ขายบริการ ดารานโป๊ลดภาพลามก พุดคุยเชิงกามารมณ์ผ่านอินเทอร์เน็ต โดยทำบ่อยๆ เป็นประจำ ซ้ำซากและพรั้งเพรีอ

3 การเสพติดความสัมพันธ์ทางอินเทอร์เน็ต(Cyber-relationship addiction) คือจะทุ่มเทให้กับการสนทนาทางอินเทอร์เน็ตอยู่ตลอดเวลา (อยู่ในห้อง chat rooms) ให้ความสำคัญกับเพื่อนคุยทางอินเทอร์เน็ตอย่างมาก มากกว่าคนในครอบครัวหรือเพื่อนๆ ในชีวิตจริงด้วยซ้ำ

3 การเสพติดข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต (Informative overload) คือจะค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตอย่างไม่รู้จักพอ

3 การเสพติดเน็ตเฉพาะประเภท (Net compulsion) เช่น หมกมุ่นอยู่กับการพนันในอินเทอร์เน็ต การซื้อปั้งหรือซื้อขายทางอินเทอร์เน็ต จนรบกวนการทำงานหรือละเลยการทำหน้าที่ของตนเอง

3 การเสพติดคอมพิวเตอร์ (Computer addiction) คือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์อย่างหมกมุ่น หามรุ่งหามค่ำ



ลูกคุณติดคอมพิวเตอร์แล้วหรือยัง



ข้อสังเกตสำหรับพ่อแม่ว่าลูกติดคอมพิวเตอร์ หรือติดเกม อิเล็กทรอนิกส์เข้าขั้นต้องแก้ไขแล้วหรือยัง ให้ดูว่าลูกอยู่ในขอบข่ายต่อไปนี้หรือไม่

- ลูกคุณใช้เวลาในการเล่นเกมนานเกินไป (ครั้งละไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง) หรือเล่นอย่างหามรุ่งหามค่ำ

- การเล่นเกมรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น เล่นจนไม่ยอมนอน ไม่ยอมเรียน ไม่ยอมทำการบ้านหรือดูหนังสือ ไม่ยอมรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัว(แต่มานั่งทานข้าวทานขนมหน้าคอมพิวเตอร์ หรืออิดออดที่จะละจากเกมเมื่อถึงเวลาทานข้าว) ฯลฯ

- แอบลุกขึ้นมาเล่นเกมตอนดึกๆ
- เกรดการเรียนตกลงเพราะหมกมุ่นแต่เรื่องเกม
- มีผลกระทบต่อการใช้จ่าย ใช้เงินไปกับการซื้อเกมหรือเล่นเกม

- แสดงอารมณ์ หรือแสดงความไม่พอใจ หงุดหงิด วิตกกังวลเมื่อบอกให้หยุดเล่นเกม

- ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบหรือเคยทำเป็นกิจวัตร เช่น เลิกเล่นกีฬา เลิกดูทีวี เลิกดูหนัง ปฏิเสธการไปเที่ยวกับเพื่อนๆ และพ่อแม่





- มีผลกระทบต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนๆ และสมาชิกในครอบครัว คือจะเอาเวลาส่วนใหญ่ไปเล่นเกมมากกว่าจะพูดคุยกัน (ยกเว้นจะคุยแต่เรื่องเกมกับกลุ่มเพื่อนที่คลั่งไคล้เกมเหมือนๆ กัน)

- ควบคุมตัวเองไม่ได้ที่จะเข้าไปเล่นเกม เช่น ตื่นนอนขึ้นมา ก็เล่นเกม พอกลับถึงบ้านก็ตรงไปที่เครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมเป็นอันดับแรก หรือต้องออกไปเล่นเกมที่อินเทอร์เน็ตคาเฟ่ เป็นต้น และไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้เล่นติดต่อกันหลายชั่วโมงหรือเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ

- ลูกครุ่นคิดถึงแต่เรื่องเล่นเกม ปิดบังหรือโกหกเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเล่นเกมที่แท้จริง

ถ้าเข้าข่ายข้อใดข้อหนึ่ง พ่อแม่ก็ควรยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือดูแล และใกล้ชิดกับลูกๆ แล้วล่ะค่ะ

สัญญาณภัย ลูกเผชิญอันตรายจากอินเทอร์เน็ต

- ¾ ลูกเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง นั่งหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา เขาอาจหลงใหลสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นพิเศษ เช่น เว็บไซต์ของผู้ใหญ่ เกมออนไลน์ การพนันออนไลน์ เพื่อนใหม่ชาวต่างชาติ ต่างเพศ หรือต่างอายุ
- ¾ ลูกตื่นสายและง่วงเหงาหาวนอนในตอนกลางวัน เขาอาจไม่ได้นอน เพราะมัวแต่เล่นเกม หรือพูดคุยทางอินเทอร์เน็ตกับใครมาทั้งคืน
- ¾ ลูกพูดจาหยาบค้าย ก้าวร้าวมากขึ้น เขาอาจเข้าไปสนทนาใน chat room คบเพื่อนใหม่ๆ อาจติดเกมที่ใช้ความรุนแรง



- 3/4 ลูกชอบไปอินเทอร์เน็ตคาเฟ่คนเดียว เขาอาจกำลังลงทำอะไรบางอย่างที่ได้มาจากอินเทอร์เน็ต เป็นต้นว่า เจาะระบบคอมพิวเตอร์ผู้อื่น (hack) หรือขโมยข้อมูล
- 3/4 ลูกเก็บแถมข้อมูล รูปภาพมากมายไว้เต็มเครื่องคอมพิวเตอร์ อาจเป็นรูปภาพลามก เกม ของต้องห้าม หรือของมีลิขสิทธิ์ที่แอบคัดลอกมาทางอินเทอร์เน็ต
- 3/4 ลูกเก็บรูปภาพคนแปลกหน้าไว้ หรือมีของแปลกๆ อยู่ในห้อง อาจไม่ใช่ภาพเด็กรุ่นราวคราวเดียวกันกับลูก เคยมีคนพบกางเกงในผู้ชายในห้องลูกสาว ซึ่งถูกส่งมาจากเพื่อนคุยทางอินเทอร์เน็ตของลูก
- 3/4 ลูกคุยโทรศัพท์กับคนแปลกหน้ามีจดหมาย/พัสดุที่ไม่ระบุชื่อ ที่อยู่ผู้ส่งมาหาลูกเป็นประจำ
- 3/4 ลูกซ่อนหน้าจอการใช้งานคอมพิวเตอร์ (minimize) พื้นที่ที่พ่อแม่เดินเลียดเข้าไปใกล้ เขาอาจกำลังทำอะไรที่คุณห้าม เช่น ดูเว็บไซต์ไม่เหมาะสม หรือคุยกับคนแปลกหน้า (ที่จริงการซ่อนหน้าจอเป็นลักษณะปกติของวัยรุ่น หลายคนทำโดยอัตโนมัติ เป็นเสมือนการรักษาความเป็นส่วนตัว พ่อแม่ควรพิจารณาประกอบข้ออื่น ด้วย)
- 3/4 ลูกขอค่าใช้จ่ายมากขึ้น ออกนอกบ้านบ่อยขึ้น เขาอาจติดการคุยกับเพื่อนอินเทอร์เน็ต หรือเล่นเกมที่ละหลายชั่วโมง อาจสั่งซื้อสินค้าแปลกๆ หรือไม่มีเพื่อนใหม่ที่ต้องนัดพบกันบ่อยๆ
- 3/4 มีรายการที่พ่อแม่ไม่ได้ใช้จ่ายปรากฏอยู่ในแจ้งรายการใช้บัตรเครดิต ลูกอาจใช้บัตรเครดิตสั่งซื้อหนังสือ เกม ใช้เว็บไซต์ผู้ใหญ่ หรือสั่งซื้อของต้องห้าม

ข้อมูลจาก www.thaicleanet.com





ลูกเล่นเกมไม่ยอมเลิกจะทำไม





พ่อแม่หลายท่านไม่ได้ตัดไฟเสียแต่ต้นลม ไม่ได้กำหนดกติกาหรือฝึกให้ลูกมีวินัยในการใช้คอมพิวเตอร์ เมื่อปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป ลูกเคยชินกับการเล่นเกม และใช้คอมพิวเตอร์แบบมาราธอน จึงต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ที่จริงเด็กติดเกมก็เหมือนพ่อติดกอล์ฟ แม่ติดการช้อปปิ้ง แต่พ่อแม่แบ่งเวลาเป็น ไม่เอาเวลางานมาตีกอล์ฟ หรือเดินทาง รู้จักยับยั้งชั่งใจในการใช้จ่าย เรียกว่าควบคุมตนเองได้ดีกว่าเด็กนั่นเอง นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์เขียนเรื่อง “เด็กติดเกม” ว่าพ่อแม่จำเป็นต้องสอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลา คุณหมอวิเคราะห์ว่าเด็กที่แบ่งสรรเวลาไม่เป็นเพราะขาดวินัยในตัวเองนั้น แรกๆ เขาจะมีความสุขกับการทำอะไรตามใจตนเอง แต่เมื่อเวลาผ่านไป พวกเขาจะตำหนิตัวเองที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยเฉพาะเมื่อเห็นเพื่อนๆ บางคนจัดสรรเวลาได้ดี ก็ยิ่งเกิดความโกรธซึ่งโกรธทั้งตัวเองและโกรธพ่อแม่ที่ไม่เคยสอนให้เขารู้จักแบ่งเวลา รู้สึกผิดที่ต้องเป็นทาสของเกม ลงท้ายก็เกิดความรู้สึกเกลียดตนเอง ความรู้สึกผิดเล็กๆ ที่เกิดขึ้นทำให้เด็กไม่มีความสุขอย่างแท้จริง ทั้งๆ ที่หน้าจะรีนเล่นเกมนั่นแหละ

คุณหมอยังวิเคราะห์ต่อว่า วันแรกที่เด็กใช้เวลาเล่นเกมมากเกินไปนั้น เด็กทำไปเพราะความสนุก ไม่ได้คิดจะติดหรือลองดี ถ้าพ่อแม่ไม่ว่าอะไรก็จะมีวันที่สองตามมา วันที่สองเด็กใช้เวลาเล่นเกมมากขึ้น แต่ครั้งนี้เพื่อทดสอบคุณพ่อคุณแม่





จะมีปฏิกิริยาอย่างไร ถ้าถูกดุเด็กก็อาจต่อต้านลัคนิดตื้อลัคน้อย ดูซิว่าพ่อแม่จะเอาจริงแค่ไหนกับการควบคุมเวลาเล่นเกม

คุณหมอเขียนไว้ว่าเด็กกับความตื้อเป็นของคู่กัน เพราะความตื้อเป็นการแสดงความเป็นตัวของตัวเองของเด็ก ถ้าได้ตื้อสักครั้ง แล้วพ่อแม่ปล่อยให้เข้าใจตรงกันว่าเรื่องนี้ไม่ได้จริงๆ นะ รับรองว่าเด็กพร้อมที่จะเชื่อฟัง คุณหมอย้ำว่าเมื่อเด็กเชื่อฟัง พ่อแม่ควรอยู่บ้านเพื่อชื่นชมกับพฤติกรรมที่ดีมีวินัยของลูกด้วย ไม่ใช่สอนเสร็จก็หายตัวไปจากบ้าน

ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ พ่อแม่มักใช้เกมคอมพิวเตอร์เป็นพี่เลี้ยงเด็ก (ก็เหมือนกับการใช้ทีวีเลี้ยงเด็กนั่นแหละ) เพราะพ่อแม่รู้สึกสบายเอาเวลาไปทำงาน ทำอย่างอื่นที่พ่อแม่คิดว่าสำคัญ (ลืมนึกไปว่าการอยู่ใกล้ชิดลูกเป็นสิ่งสำคัญที่สุด) แต่พอหันกลับมาอีกที ปรากฏว่าลูกติดเกมไปเรียบร้อยแล้ว

วิธีแก้ไขมีหลักเกณฑ์ว่า ต้องค่อยๆ ลดจำนวนการเล่นลง (ลดเวลา ลดเงินค่าเล่นเกม) วันละเล็กละน้อย สัปดาห์ละนิด เพื่อให้เด็กสามารถปรับตัวได้ สิ่งเหล่านี้ต้องมีการพูดคุยตกลงกติกากันก่อนระหว่างพ่อแม่ลูก มีการกำหนดรางวัลหากทำได้ และกำหนดการลงโทษถ้าทำไม่ได้ ที่สำคัญทั้งสามคนพ่อแม่ลูกต้องช่วยกันคิดว่า จะหากิจกรรมอะไรมาทดแทนการเล่นเกม ต้องเป็นกิจกรรมที่ดึงดูดใจลูกได้ดีด้วย นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์กล่าวว่าสรุปว่า ถ้าพ่อแม่สอนให้เด็กควบคุมตนเองเรื่องเล่นเกมได้ เด็กๆ ก็จะมีวินัยในเรื่องอื่นๆ ตามมาด้วย



พ่อแม่จะเริ่มสื่อสารกับลูกอย่างไรดี



คุณพ่อหรือคุณแม่อาจชวนลูกไปเดินเล่นสักวัน โอบไหล่เขา บอกเขาว่าพ่อ(แม่)มีเรื่องอยากจะปรึกษา พ่อ(แม่)มั่นใจว่ามีเขา คนเดียวเท่านั้นที่จะช่วยได้ (แสดงว่าพ่อแม่ยอมรับลูกอย่างเท่าเทียม และให้ความสำคัญกับเขา) พ่อ(แม่)ไม่สบายใจอย่างมาก เพราะรู้สึก ว่าเราไม่ค่อยมีเวลาพูดคุยกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกันเลย พ่อ (แม่) อาจจะยุ่งกับงานมากเกินไป(พ่อแม่ก็มีส่วนผิด ไม่ได้กล่าวหา ว่าลูกผิดอยู่คนเดียว) ทำให้ลูกต้องใช้เกมคอมพิวเตอร์เป็นเพื่อน พ่อ(แม่)เป็นห่วงว่าลูกจะสายดาเสีย และพ่อ(แม่)เองก็อยากใกล้ชิด ลูกให้มากขึ้น รวมทั้งอยากให้ลูกใช้เวลากับเกมคอมพิวเตอร์ให้น้อยลง ลูกมีความคิดเห็นอย่างไร

การบอกความต้องการของพ่อ(แม่) ตรงๆ จะทำให้ลูก ไม่รู้สึกถูกตำหนิว่าตนเองเป็นตัวสร้างปัญหา และทำให้ลูกสามารถ ยอมรับข้อเสนอของพ่อ(แม่)ได้ง่ายกว่าการใช้คำสั่ง เมื่อลูกตอบรับ ตอนนี้แหละที่พ่อ(แม่)สามารถคุยกับลูกเรื่องกติกาเพื่อสร้างวินัย ในการเล่นเกม ให้ลูกมีส่วนร่วมในการคิด และมองหากิจกรรมอื่น ที่จะทำให้แทน ส่วนพ่อ(แม่)ก็จะปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อมีเวลาให้ลูก มากขึ้น ถ้าพ่อ(แม่)ทำไม่ได้ ก็ต้องมีการปรับโทษเหมือนกับลูก เช่นกัน

นอกจากนั้น ควรบอกให้ลูกรับรู้ว่าพ่อแม่ต้องขอเคลื่อนย้าย คอมพิวเตอร์มาไว้ในห้องส่วนกลาง (ในกรณีที่เครื่องคอมพิวเตอร์





ตั้งอยู่ในห้องลูก) อย่าย้ายโดยพลการเด็ดขาด เพราะจะเป็นการหักห้ามพรีด้วยเขาเกินไป ทุกอย่างต้องให้ลูกมีส่วนในการกำหนดกติกา เนื่องจากเขาสามารถประเมินตัวเองได้ว่าจะทำตามได้มากน้อยแค่ไหนโดยไม่ยึดอัดจนเกินไป พ่อแม่ต้องให้เวลาลูกบ้างถ้าเขาเคยชินกับการเล่นเกมแบบไร้วินัยมานาน

ในขณะที่ลูกกำลังเล่นเกม มีคุณพ่อบางคนใช้วิธีบอกลูกว่า “อีกเกมเดียวนะลูก เดี๋ยวเราออกไปกินข้าวข้างนอกกัน” หรือ “พ่อขอเปิดดูวิดีโอบ้าง” คุณพ่อหลายท่านแนะนำว่าต้องหากิจกรรมสนุกๆ มารองรับเวลาที่อยากให้ลูกหยุดเล่นเกม ไม่อย่างนั้นลูกจะอ้างว่า “ไม่มีอะไรทำ”

ข้อสำคัญ อย่าลืมว่าความสำเร็จของการลดเวลาเล่นเกมของลูก จะขึ้นอยู่กับข้อตกลงที่ชัดเจน ความสม่ำเสมอของพ่อแม่ในการจัดกิจกรรมสนุกๆ ดีๆ ร่วมกับลูก การปฏิบัติตามข้อตกลงของทั้งสองฝ่ายโดยไม่ต้องกลัวว่าการสร้างกฎเกณฑ์จะทำให้ลูกไม่รัก เพราะความจริงกลับพบว่า เด็กๆ ที่อยู่ในบ้านที่ให้อิสระอย่างมีขอบเขตชัดเจนนั้น เด็กๆ จะรับรู้ถึงความรักและความปรารถนาดีของพ่อแม่ และจะไม่รู้สึกสับสนในการวางตัว รวมทั้งส่งผลให้เด็กสามารถปฏิบัติตามกติกาของสังคมได้ดีกว่าด้วย

**คุณพ่อคุณแม่คงต้องตัดสินใจแล้วว่า
จะทุ่มเทเวลาให้กับใคร ระหว่างลูกกับงาน**



ข้อควรระวังในการสื่อสารกับลูก

- อย่าใช้การพรีอาน การบ่นมีแต่สร้างความรำคาญให้กับลูก แต่ไม่ได้แก้ปัญหา
- อย่าใช้วิธีห้ามปราม เพราะลูกจะต่อต้าน และนำไปสู่การโต้เถียงขัดแย้งกัน ให้หาวิธีจูงใจอย่าง นิ่มนวล (ความอ่อนโยนจะพิชิตความแข็งกร้าวได้) ถ้าลูกกำลังเล่นเกมติดพันอยู่ ก็อย่าดึงปลั๊กหรือปิดสวิตช์ทันที เพราะจะเป็นการทำร้ายจิตใจกันอย่างมาก
- อย่าใช้คำพูดเสมือนกล่าวหาว่าลูกผิดที่ติดเกม หรือมองว่าเขาเป็นตัวปัญหา ที่จริงพ่อแม่เองก็มีส่วนผิดอยู่ด้วยที่ไม่ฝึกวินัยให้ลูกแต่แรก หรือไม่มีเวลาให้ลูก ทำให้ลูกต้องหันเข้าหาเกมแก้เหงา
- อย่าตั้งกฎเกณฑ์บังคับโดยพ่อแม่คิดเพียงฝ่ายเดียว และไม่ให้ลูกมีส่วนร่วมทั้งๆ ที่เขาต้องเป็นผู้ปฏิบัติ
- อย่าทำเป็นเรื่องใหญ่ มองโลกในแง่ดีไว้ก่อน เกมก็เหมือนเหรียญสองด้าน มีทั้งด้านดี และด้านลบ ถ้ามองว่าเป็นปัญหาใหญ่ก็จะวิตกกังวล เร่งเร้าและเร่งร้อนที่จะแก้ปัญหา อาจทำให้หงุดหงิด ขาดความพึงพิถนในการใช้สติพิจารณา แต่ถ้ามองว่าเป็นเรื่องเล็ก ก็จะใจเย็นลง การปรับพฤติกรรมเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา ไม่ใช่จะแก้ไขได้อย่างรวดเร็ว

สำหรับบ้านที่ไม่มีคอมพิวเตอร์ ก็ควรใส่ใจว่าลูกออกจากบ้านไปเล่นเกมตามอินเทอร์เน็ตคาเฟ่หรือเปล่า ถ้าลูกติดก็ควรพยายามดึงลูกให้อยู่บ้านด้วยการมอบหมายงานในบ้านบ้าง(ให้ลูกออกจากบ้านได้บ้าง ทีละนิด วันละหนอยก็ยังดี) ชวนเพื่อนลูกมาร่วมกิจกรรมที่บ้านบ้าง(ตั้งวงเตะตระกร้อ ขอร้องให้ช่วยซ่อมรั้ว ฯลฯ) ให้คนที่ลูกสนิทสนมรักใคร่ช่วยดึงลูกไปทำกิจกรรมอื่นๆ บ้าง พยายามทำบรรยากาศในบ้านให้สดใส มีความสุข เพื่อไม่ผลักไสให้ลูกอยากออกนอกบ้าน



มีคุณพ่อคนหนึ่งเล่าว่าได้ชักชวนลูกและเพื่อนๆ ของลูกไป
ตกปลาในวันเสาร์อาทิตย์ โดยตั้งกติกาไว้ว่าใครตกปลาได้จะได้รับ
ลูกแก้วเป็นของสะสม ใน 3 เดือน ใครสะสมลูกแก้วได้มากก็จะได้
เป็นแชมป์ตกปลา คุณพ่อมีรางวัลพิเศษให้ปรากฏว่าเด็กๆ ติดอก
ติดใจจนเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในวันเสาร์อาทิตย์ไปเลย (แม้ว่า
วันธรรมดาเด็กๆ จะยังคงเล่นเกมอยู่ก็ตาม แต่คุณพ่อก็พอใจ
ที่ดึงลูกออกจากเกมได้บ้าง)







รู้ทันเกม : เกรียนสองหน้าของเกม

อิเล็กทรอนิกส์



พ่อแม่ควรมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเกมอิเล็กทรอนิกส์เพื่อ
พูดคุยกับลูกได้ รวมทั้งรู้ข้อดีและข้อเสียของเกมด้วย

มารู้จักกับประเภทของเกมอิเล็กทรอนิกส์กันเถอะ



1. อาเขตเกม(Arcade Games) เป็นเกมยุคแรกๆ ที่ตั้งตาม
ที่สาธารณะ ถ้าจะเล่นก็ต้องหยอดเหรียญ

2. คอนโซลเกม(Console Games) เป็นเครื่องเล่นเกมที่ต้อง
เล่นกับโทรทัศน์ได้ จะเห็นว่าเกมเริ่มเข้าไปอยู่ในบ้าน ทำให้เล่นกัน
ได้ง่ายขึ้น

3. เกมมือถือ(Mobile Games) ที่สามารถพกพาติดตัวไปไหน
ต่อไหนได้

4. เกมคอมพิวเตอร์ (Computer Games) ใช้คอมพิวเตอร์
ในการเล่นเกมที่เล่นด้วยกันกับเพื่อนๆ หลายคนด้วยการ
ต่อระบบ LAN หรือเล่นผ่านอินเทอร์เน็ตได้ ไม่ได้จำกัดการเล่น
เพียงแค่ 1 หรือ 2 คนเหมือนเครื่องเล่นเกมแบบอื่น

สำหรับเกมพีซี (pc) ที่เล่นกับคอมพิวเตอร์นี้ แบ่งได้เป็นระบบ
ออฟไลน์(offline หรือ stand alone)คือเล่นคนเดียว แข่งกับคอมพิวเตอร์
และระบบออนไลน์(online) ซึ่งกำลังฮิตมาก จะเล่นได้ก็ต่อเมื่อลงทะเบียนใน
เครือข่าย แล้วเล่นหลายคนพร้อมกันผ่านอินเทอร์เน็ต แล้วยังมีเกมอีกแบบ
หนึ่งเรียกว่า เกมอิมูเลเตอร์(emulator) เป็นซอฟต์แวร์สำหรับจำลองให้เครื่อง
คอมพิวเตอร์กลายเป็นเครื่องเล่นเกมยอดนิยม อย่างเพลย์สเตชัน หรือ
นินเทนโด



ลักษณะเกม อาจแบ่งเป็น 3 ลักษณะใหญ่ๆ คือ

1. เพื่อการศึกษา เช่น การบวกเลข ต่อภาพ ฯลฯ โดยทำให้สนุกด้วยการสร้างภาพเป็นเกม จะเป็นพวก “เรียนรู้อย่างสนุก” (edutainment)

2. เพื่อความสนุกสนาน มีตั้งแต่เกมเฟลิดเฟลีน เกมยิงกัน เกมต่อสู้อยู่ เกมแข่งรถ เกมแข่งกีฬา เกมสร้างเมือง จัดเป็นพวก “ความบันเทิงเต็มรูปแบบ” (entertainment)

3. เกมที่มีลักษณะเข้าไปสร้างความสัมพันธ์กับผู้เล่นเกมคนอื่นๆ บนโซเชียลได้ ที่รู้จักกันดีก็คือ เกม final fantasy เกม raknarok เป็นต้น เป็นเกมที่คนติดกันมาก

เกมมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง?



เกมก็เหมือนกับของหลายๆ อย่างในโลกนี้ ที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ เปรียบเสมือนดาบสองคม ถ้ารู้จักใช้ หรือใช้อย่างพอดีก็จะให้ประโยชน์ แต่ถ้าไม่รู้จักใช้ ใช้มากเกินไปก็เกิดโทษ

มีผู้รู้หลายท่านกล่าวถึงข้อดีข้อเสียของเกมอย่างกว้างขวาง บางเรื่องขัดแย้งกันเองก็มี เพราะมีทั้งข้อสรุปที่ได้จากการศึกษา และข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์เฉพาะกรณี แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่รู้ไว้ก็ไม่ไร้ประโยชน์เสียทีเดียว ถือเป็นการรู้เท่าทันเกม เนื่องจากข้อดีข้อเสียขึ้นอยู่กับลักษณะของเกมเป็นสำคัญด้วย



ข้อดีของเกม

3 ช่วยเพิ่มทักษะด้านต่างๆ เช่น ทักษะการจำ เพราะผู้เล่นต้องจำวิธีแก้ปัญหา จำวิธีการเล่นครั้งแรกๆ เพื่อพัฒนาการเล่นในครั้งหน้า ทักษะการวางแผนและคิดอย่างเป็นระบบ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ทักษะทางด้านภาษา ทักษะการสังเกต มีการศึกษาพบว่าคนขับรถที่เคยเล่นเกมคอมพิวเตอร์จะตาไวและจับรายละเอียดบนท้องถนนได้ดีกว่าผู้ที่ไม่เล่นเกมคอมพิวเตอร์

3 มีความคุ้นเคยกับความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี เป็นการสร้างพื้นฐานในการใช้คอมพิวเตอร์ เพราะในโลกปัจจุบันและอนาคตคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีจะกลายเป็นสิ่งจำเป็นในการเรียนรู้และการทำงาน

3 ฝึกสมาธิ จะเล่นเกมให้ชนะก็ต้องรวบรวมสมาธิในการเล่น ถ้านำไปใช้กับกิจกรรมอื่นๆ ของชีวิตก็จะเป็นประโยชน์อย่างเหลือคณานับ

3 ช่วยสร้างความเพลิดเพลินและช่วยแก้เหงา เกมมีส่วนช่วยแก้เหงาให้กับเด็กๆ เขาอาจเล่นสนุกอยู่คนเดียวหรือเล่นเกมออนไลน์ที่สามารถเข้าไปพูดคุยกับคนอื่นๆ ได้ โดยเฉพาะเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่บ้าน

3 ช่วยลดการเที่ยวเตร่ตามสถานเริงรมย์ เช่น ดิสโกเธค คาราโอเกะ (แต่ในขณะเดียวกันก็ลดการท่องเที่ยวตามสถานที่ดีๆ ด้วยเช่นกัน อย่างสวนสาธารณะ พิพิธภัณฑ์ สถานที่ธรรมชาติต่างๆ)



ยิ่งไปกว่านั้น มีงานวิจัยพบว่าเกมคอมพิวเตอร์ใช้ในการรักษาเด็กที่มีความบกพร่องในการฟังและการอ่าน ที่เรียกว่า dyslexia ด้วย พอลล่า ทาลาล นักวิทยาศาสตร์ด้านระบบประสาทจากมหาวิทยาลัยยอร์ทเจอร์ส ในนิวยอร์กซิตี และมิเชล เมอเชนิก จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ในซานฟรานซิสโก ได้ค้นพบวิธีบำบัดแบบใหม่สำหรับเด็กที่มีปัญหาการฟัง คือได้ยินเสียงที่พูดแต่ไม่เข้าใจคำพูด เพราะเซลล์ประสาทไม่สามารถแยกแยะได้ โดยเฉพาะเสียงพยัญชนะที่ฐานเกิดของเสียงใกล้เคียงกัน เช่น ตัว B ,D ,P หรือในภาษาไทยอย่างเช่น ตัว บ ป พ หรือ ด ต ท ซึ่งพวก dyslexia ไม่สามารถแยกแยะระดับเสียงสูงต่ำที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเวลาออกเสียงคำคำหนึ่งซึ่งมีพยัญชนะผสมสระ นักวิทยาศาสตร์กลุ่มนี้ได้คิดค้นแบบฝึกหัดการฟังและเกมคอมพิวเตอร์ขึ้นมา เช่น ให้เด็กเล่นเกมฟังเสียงโดยใช้เสียงที่ซ้ำกว่าปกติ มีการฟังนิทานจากเทปและเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะมีการให้รางวัลทุกครั้งที่ได้แยกเสียงที่ใกล้เคียงกันได้ และเสียงในเกมจะเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นความเร็วเสียงปกติ หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่าเด็กดังกล่าวเข้าใจภาษาได้ดีขึ้นและเร็วขึ้นแม้การบำบัดจะสิ้นสุดลงแล้วถึง 12 สัปดาห์ก็ตาม ความสามารถนี้ก็ยังคงอยู่ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า การฝึกฟังอย่างเข้มข้นทำให้สมองของเด็กๆ เปลี่ยนไปจนสามารถเข้าใจภาษาพูดปกติได้ และเขายังพบว่าการทำบำบัดดังกล่าวช่วยคนประสบอุบัติเหตุบาดเจ็บที่ศีรษะด้วย (ข้อมูลจากนิตยสารอาทิตย์ ปีที่ 19 ฉบับที่ 995 วันที่ 11 กรกฎาคม 2539 หน้า 44-45)



ข้อเสียของเกม



3 เสียสุขภาพกาย ถ้าใช้คอมพิวเตอร์นานๆ ก็มีโอกาas เป็นโรคซีวีเอสได้(Computer Vision Syndrome) คืออาการปวด กระตุกข้อมือ ปวดกล้ามเนื้อที่คอ หลัง ไหล่ ปวดตา แสบตา ตามัว และอาจมีอาการปวดหัวร่วมด้วยบางคนเล่นจนลึ้มหิว ลึ้มง่วง ไม่กิน ไม่นอน ร่างกายก็แย่ หรือทานอาหารหน้าจอคอมพิวเตอร์ ไม่ได้ ออกกำลังกาย โรคอ้วนก็ถามหาได้เช่นกัน

3 เสียการเรียน หรือการงาน เกมจะดึงดูดความสนใจจาก เด็ก ทำให้เด็กไม่ใส่ใจกับการเรียนเท่าที่ควร ยิ่งเด็กแบ่งสรรเวลา ไม่เป็น ก็ยังมีผลกระทบต่อการเรียนรู้มากขึ้น เกมจะดึงเวลาทำการบ้าน ดึงความรับผิดชอบงานบ้านของเด็กไปจนหมด

3 ขาดสังคมกับคนจริงๆ หรือขาดสัมพันธ์ภาพแบบเผชิญหน้า พบปะพูดคุยโดยตรง ซึ่งจะมีผลต่อการคบหาสมาคมและการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น

3 บางเกมมีผลต่ออารมณ์ เช่น เหนื่อยนำไปให้เกิดอารมณ์ รุนแรงและพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้ชินกับการแก้ปัญหาด้วยกำลังแทน ที่จะใช้สติปัญญา มีผู้กล่าวว่าภาพยนตร์แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวให้ เด็กเห็น แต่เกมคอมพิวเตอร์สอนให้เด็กลงมือกระทำและรู้สึกตื่นเต้น กับการกระทำนั้น ศาสตราจารย์ด้านการสื่อสาร มหาวิทยาลัย สแตนฟอร์ด ชื่อโดนัลด์ โรเบิร์ต กล่าวว่า การเข้าไปมีส่วนร่วมใน เกมย่อมเสี่ยงต่อผลกระทบทางลบมากกว่าแค่ดูเพียงอย่างเดียว พันโทเดฟ กรอสแมน ผู้เชี่ยวชาญทางการทหารด้านจิตวิทยาการ





สังหารให้ความเห็นว่า“การที่เด็กเล่นเกมที่มีการเล็งและยิงกัน
เท่ากับเป็นการฝึกการสังหารโดยไม่ต้องคิด เช่นเดียวกับที่ทหารและ
ตำรวจเรียนในการฝึก”

3 สร้างปัญหาครอบครัว พ่อแม่ที่หวังให้เกมเป็นเครื่องมือ
ดึงดูดให้อยู่ที่บ้าน ไม่ไปเที่ยวไหน หรือปล่อยให้ลูกอยู่กับเกมตาม
ลำพัง โดยนอนใจว่าลูกจะคลายเหงา และมีกิจกรรมทำยามว่าง หรือ
รู้สึกว่ามีภาระต้องคอยห่วงคอยกังวลว่าลูกจะไปทำอะไรที่ไหน
ผลที่ได้จะก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างพ่อแม่และลูก ปัญหาสลดใจ
ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยก็มีให้เห็นหลายปัญหา เช่น ลูกติดเกมและ
ไม่ยอมกลับบ้าน ปัญหาระหว่างแม่กับลูกวัยรุ่นที่ติดเกม พ่อแม่เตือน
ลูกก็ไม่ยอมพูดด้วย ลงท้ายแม่เลยกระโดดตึกฆ่าตัวตาย เป็นต้น

3 นายแพทย์อัมพล สุอำพัน จิตแพทย์เด็กเคยกล่าวว่า
วิธีระบายความเครียดที่ดีที่สุดของเด็กคือการวิ่งเล่น และการวิ่งเล่น
ถือเป็นการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบข้าง ถ้าเด็กเล่นแต่เกม ก็จะมีอุปนิสัย
รักการอ่านได้ยาก การพัฒนาด้านสติปัญญาจึงเป็นเรื่องยากสำหรับ
เด็กที่ติดการเล่นวิดีโอเกม

นอกจากนั้น มีข่าวจากทีมวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยโคโลญ ประเทศ
ญี่ปุ่น หัวหน้าทีมคือนายริวตะ คาวาซิมะ เปิดเผยว่า นักวิทยาศาสตร์ใน
ทีมวิจัยได้ศึกษาและสังเกตพัฒนาการทางสมองของเด็กที่เล่นเกม
คอมพิวเตอร์เป็นประจำ โดยศึกษาเด็กสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งเล่นวิดีโอเกมของ
นินเทนโด และอีกกลุ่มได้รับการสอนระเบียบวิธีการทางคณิตศาสตร์ขั้นพื้นฐาน
ซึ่งผลการทดลองก็ได้ชี้ชัดว่าเด็กกลุ่มหลังมีพัฒนาการทางสมองมากกว่า



นั่นหมายความว่า การเรียนวิชาคณิตศาสตร์ช่วยกระตุ้นให้สมองทำงานได้
ดีกว่าการเล่นเกมนายริวตะกล่าวว่า การเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ช่วยกระตุ้น
พัฒนาการของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการมองและการเคลื่อนไหวเท่านั้น
แต่ไม่ได้มีส่วนช่วยในการพัฒนาส่วนอื่นๆ ที่สำคัญในสมองเลย และไม่ได้
ช่วยพัฒนากิจกรรมแก่เด็กๆ ได้มากอย่างที่คิด ดังนั้น เด็กๆ ควรได้รับการ
สนับสนุนให้สนใจในวิชาคณิตศาสตร์ขั้นพื้นฐาน การอ่านและเขียนหนังสือ
เพื่อกระตุ้นพัฒนาการของสมองให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ ถ้าหากปล่อยให้เด็ก
เอาแต่เล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้ว พัฒนาการของสมองจะเป็นไปอย่างไม่เต็มที่
และเด็กจะกลายเป็นคนก้าวร้าว เนื่องจากมีความสามารถในการควบคุม
พฤติกรรมของตนเองอยู่ในระดับที่น้อยมาก (ข้อมูลจากหนังสือพิมพ์มติชน
ฉบับวันที่ 31 สิงหาคม 2544 หน้า 12)

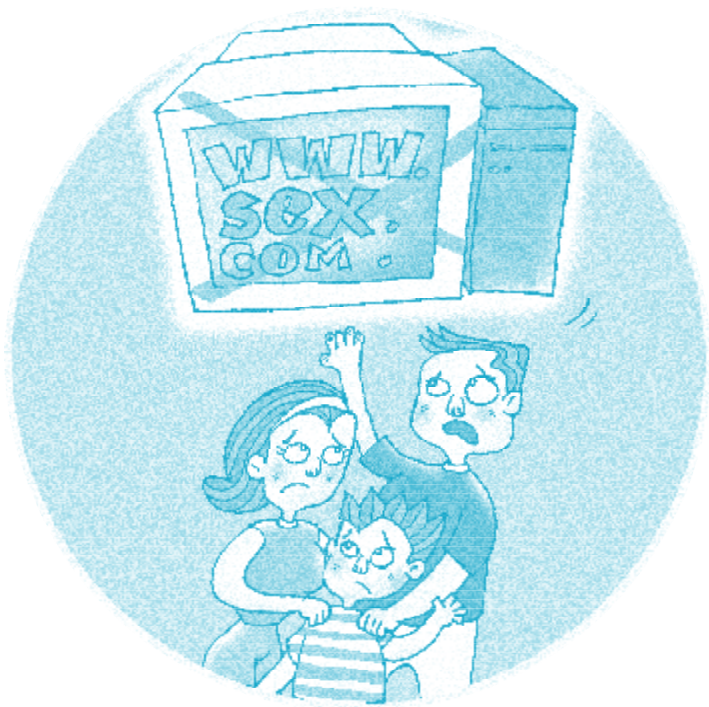
อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีข้อมูลจากงานวิจัยอื่นๆ มาเสริมและ
ให้นำหนักกับเรื่องนี้

เกมฮิตติดอันดับ(ข้อมูลปี 2547)

- 1) Raknarok
- 2) Counter Strike
- 3) Winning Eleven
- 4) Mu
- 5) มังกรหยก

เจ้าหน้าที่จากสถาบันด้านสื่อและครอบครัวของสหรัฐ
อเมริกา กล่าวว่า “จำเป็นที่พ่อแม่จะต้องก้าวทันโลกของสื่อที่
เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของ
พ่อแม่ที่จะต้องให้ความใส่ใจกับลูกๆ”





วิธีเลือกซื้อเกมให้ลูก



อย่างแรกให้ดูจากการจัดประเภทเกม หรือที่เรียกว่า “เรตเกม” เช่น เกม pc แบ่งเรตเกมเหมือนภาพยนตร์ โดยแบ่งเป็น 4 เรตใหญ่ ๆ คือ

- เรต E (Every one) หมายถึงเกมนั้นสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

- เรต T (Teen) เหมาะสำหรับผู้ที่อายุ 13 ปีขึ้นไป เนื้อหา มีความรุนแรง แต่ก็ไม่อยู่ในขั้นรุนแรงมากนัก เช่น การจับผู้ก่อการร้าย ในเกม Swat3 หรือ Rainbow six เป็นต้น

- เรต M (Mature) เกมมีเนื้อหารุนแรงมากที่สุด เช่น การเช่นฆ่าอย่างไรเหตุผล การนองเลือด การทำลาย บางเกมแสดง ภาพศัตรูถูกกระเปิดร่างกายกระจุยเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย เหมาะสำหรับ ผู้ที่อายุเกิน 18 ปีขึ้นไป เช่น เกม Quake ภาคต่างๆ Soldier of Fortune หรือ Half-Life Counter Strike เป็นต้น

- เรต RP(Panding) ความรุนแรงของเกมจะอยู่กึ่งกลาง ระหว่างเรต M และเรต T ปัจจุบันมีเกมเรตนี้มากขึ้น เช่น IGI Hitman codename 47 และ Dino cersis เป็นต้น

ประเทศเกาหลีใต้ได้จัดเรตเกมเป็น 4 ระดับ ได้แก่

- ระดับที่เล่นได้ทุกวัย(everyone)
- เกมสำหรับอายุ 12 ปีขึ้นไป(12+)
- เกมสำหรับเด็กอายุ 15 ปีขึ้นไป(15+)
- เกมสำหรับผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไป(18+)



และออกกฎให้ผู้ซื้อแสดงบัตรประจำตัวประชาชน เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กอายุต่ำกว่าเกณฑ์ซื้อเกมที่ไม่เหมาะสม

ESRB(Entertainment Software Rating Board) ซึ่งเป็นสถาบันในต่างประเทศได้จัดระดับเนื้อหาของเกมโดยกำหนดเป็นสัญลักษณ์ติดอยู่ข้างกล่อง

 Early Childhood เนื้อหาไม่มีความปลอดภัย เหมาะสำหรับผู้เล่นที่มีอายุ 3 ปีขึ้นไป

 Everyone เนื้อหาไม่เหมาะสมเพียงเล็กน้อย เหมาะสำหรับผู้เล่นที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป

 Teen เนื้อหาไม่เหมาะสมและมีภาพความรุนแรงอยู่บ้าง เหมาะสำหรับผู้เล่นที่มีอายุ 13 ปีขึ้นไป

 Mature เนื้อหาไม่เหมาะสมและมีเรื่องเพศอยู่บ้าง เหมาะสำหรับผู้เล่นที่มีอายุ 17 ปีขึ้นไป

 Adults Only เนื้อหาไม่เหมาะสม มีภาพความรุนแรงและเรื่องเพศอยู่ค่อนข้างมาก เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ที่บรรลุนิติภาวะแล้วเท่านั้น

 Rating Pending เกมที่กำลังรอผลการจัดลำดับความเหมาะสมจาก ESRB อยู่



พ่อแม่ควรพยายามจดจำสัญลักษณ์เหล่านี้ให้ได้

ประเทศออสเตรเลีย มีการแบ่งเรตเกมสำหรับประเทศของเขาโดยเฉพาะ คือ

- General เหมาะกับทุกเพศทุกวัย
- General(8) เหมาะกับเด็กอายุ 8 ขวบขึ้นไป
- Mature สำหรับผู้ที่มีวุฒิภาวะที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป
- MA-Restricted เฉพาะกับคนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปเท่านั้น และจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของพ่อแม่หรือผู้ดูแล
- Refuse classification ห้ามขายในรัฐนิวเซาท์เวล ประเทศออสเตรเลีย

นอกจากนั้น พ่อแม่อาจหาอ่านจากนิตยสารเกมรายเดือน หรือหนังสือพิมพ์รายวันบางฉบับ จะมีข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหาเกม อ่านดูก็รู้ได้ว่าเนื้อหาในเกมนั้นๆ มีความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน เพราะส่วนใหญ่จะโฆษณาถึงความตื่นเต้นเร้าใจ ความระทึกขวัญของเรื่อง พ่อแม่สามารถชี้แจงนำหนักได้จากบทความแนะนำเนื้อหาเกม พิจารณาจากภาพปก(การแต่งกายของตัวละคร บางตัวใส่ชุดน้อยชิ้น ภาพการต่อสู้อย่างดุเดือด ฯลฯ)

ยกตัวอย่างเกมที่มีเนื้อหารุนแรง เช่น Driver , Driver 2, The Getaway , Grand Theft Auto(การตั้งแก๊งมีจรรยาพคอยปล้นฆ่า พระเอกเป็นวายร้าย เจอคนก็เอาไม้ดีหัว เจอรถก็ทุบกระຈก ชับชนชาวบ้าน เจอผู้หญิงก็จูดเข้าข้างทาง) ,Postal Dude (ผู้เล่นจะใช้ปืนยิงเมื่อเจ้าหน้าที่จากธนาคารมายึดบ้าน โดยยิงกราดทุกสิ่งทุกอย่าง



ที่ขวางหน้า แคมบอกด้วยว่า มีปืนเท่านั้นที่รู้ใจ) , Hitman ,Mafia , Max Payne , State of Emergency ,Carmageddon2 : Carpoolypse Now , Mortal Kombat IV (มีฉากตัดหัว จิกหัวคู่ต่อสู้ในขณะที่ 'เลือดไหล ซากๆ มีฉากควักไส้ทะลักและหักกระดูกสันหลัง) ,Duke Nukem 3D(มีการจ่ายเงินนักเต้นสาวโชว์อกแล้วยิงทิ้ง), Postal (มีการย่ำสด วงดนตรีของโรงเรียนด้วยเครื่องฟ่นไฟ) เกมที่อันตรายสำหรับเด็กอีก เกมหนึ่ง คือ Sim Girl มีวัยรุ่นจำนวนมากดาวน์โหลดจากอินเทอร์เน็ตไปเล่น เกมนี้จะให้ผู้เล่นใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อจีบนักเรียนสาว มาเป็นแฟน(ในเกมจะมีการ์ตูนเด็กสาวชาวญี่ปุ่นอยู่ในชุดนักเรียน หน้าตาน่าเอ็นดู) ผู้เล่นจะเลือกที่จะเป็นผู้ชายแบบไหน คือ เป็นชาย หนุ่มร่าเริง ชายหนุ่มหล่อ ชายหนุ่มแข็งแกร่งแบบนักกีฬา หรือเป็น ชายหนุ่มแบบลึกลับ เกมจะเริ่มตั้งแต่เรียนหนังสือ ต้องเรียนให้เก่ง จบแล้วหางานทำ ก็มีการให้เลือก 3 อย่างคือ อาชีพครู อาชีพ เซลล์แมน เป็นเอเยนต์จำหน่ายยาเสพติด จากนั้นให้นำเงินเดือนที่ได้ ไปซื้อของอย่าง สร้อยคอ ตุ๊กตา ดอกไม้ เพื่อบำรุงบำเรอและ ประนเปรอสาวที่หมายปอง มีการนัดเจอสาว ซึ่งผู้เล่นต้องพยายาม ถ้ามชื้อ เบอร์โทรศัพท์ และข้อมูลต่าง ๆ ของเจ้าหล่อน มีการพาไป เที่ยวในที่ต่างๆ นัดทานข้าว มีการกอดจูบ เมื่อจีบจนชนะใจสาวและ สามารถเข้าบ้านเธอได้ ก็จะไปกอดจูบ ถอดเสื้อผ้าโดยฝ่ายหญิงยินยอม สุดท้ายก็จะมีกรรวมเพศกันอย่างโจ่งแจ้งกระจะตา เป็นต้น



พ่อแม่ควรสืบเสาะหาข้อมูลเกี่ยวกับเกม ก่อนจะซื้อเกมให้ลูก ลองหาข้อมูลเสียหน่อยว่า เนื้อหาข้างในเป็นอย่างไร อาจถามไถ่เด็กๆ ที่เคยเล่น พูดคุยกับลูกว่าทำไมถึงอยากเล่นเกมนี้ เขียนจดหมายไปถามจากผู้รู้ก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรขอให้ทางร้านเปิดให้ดู ยอมเสียเวลาสักนิด

แต่เกมที่ส่งเสริมการคิดวางแผนก็มี เช่น เกม Sim City เป็นการฝึกบริหารเมืองหรือประเทศ เริ่มจากแผนที่วางๆ ให้วางผังเมือง ระบบไฟฟ้า น้ำประปา การจราจร เช่น จะเลือกใช้พลังงานไฟฟ้าจากนิวเคลียร์ ถ่านหิน หรือกังหันลม ซึ่งต่างก็มีผลดีผลเสียไม่เหมือนกัน ค่าใช้จ่ายไม่เท่ากัน ผู้เล่นจะต้องบริหารงบประมาณ เกม Civilization สมมติผู้เล่นเป็นกษัตริย์สมัยกรีก โรมัน หรืออียิปต์ เริ่มตั้งแต่การตั้งรกรากแล้วพัฒนาประเทศไปเรื่อยๆ ซึ่งจะเลือกเป็นกษัตริย์นักรบที่ขยายอำนาจด้วยการไปตีหัวเมือง หรือจะใช้ความสัมพันธ์ทางการทูตสร้างพันธมิตร เป้าหมายคือพัฒนาเทคโนโลยีของประเทศให้ถึงขีดสุดโดยชนคนขึ้นไปบนดวงจันทร์ เกม Winning Eleven เป็นเกมฟุตบอล มีการเลือกนักฟุตบอลเพื่อสร้างทีมของตัวเอง เกม NGT2003 ซึ่งเป็นเกมเทนนิส เกม NBA Street หรือบาสข้างถนน เกมประเภทหมากระดาน เกมอักษรไขว้ สแครบเบิ้ล เกม Arina of Empire เป็นเกมบนโทรศัพท์มือถือ เป็นการสร้างอาณาจักรแบบแฟนตาซี มีการจัดการทรัพยากร โดยมีแผนที่ ป่าไม้ ประชากร มีการทำฟาร์มปศุสัตว์ ทำสวนผลไม้ เพื่อเอาอาหารมาเลี้ยงประชากร ซึ่งต้องคำนึงถึงการกระจายตัวของ



ประชากร ต้องสร้างบ้านให้เขา ที่ไม่พอก็ต้องสร้างคอนโดมิเนียม
ด้านวัฒนธรรมก็มีการสร้างโบสถ์ ลานประชุมหมู่บ้าน สถาปัตยกรรม
ต่างๆ ระบบทำความสะอาดในเมือง เกมนี้เป็นเกมออนไลน์เล่น
ข้ามประเทศกันได้ ยกกองทัพไปสู้กันได้(ตรงยกทัพไปสู้ พ่อแม่
ควรหาข้อมูลเพิ่มเติมหน่อว่าเป็นอย่างไร จะมีผลกระทบต่อกันคิต
ระหว่างเชื้อชาติ ศาสนาหรือไม่)

นอกจากป้องกันเรื่องเกมแล้ว ที่บ้านพ่อแม่สามารถใช้
โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อป้องกันเว็บไซต์ไม่พึงประสงค์อื่นๆ ได้ด้วย
เช่น www.yahoolihans.com หรือ www.chibrow.com
เป็นการเลือกเว็บไซต์ให้เด็กดูเอง ควรใช้โปรแกรมรองจาก
web browser เช่น Internet explorer มีเครื่องมือกรองคำและ
รูปภาพได้ถึง 5 ระดับ เริ่มจากที่รุนแรงน้อยไปจนถึงรุนแรงมาก
หากเปิดเครื่องมือนี้แล้วจะเปิดเว็บไซต์ใดๆ ไม่ได้เลย นอกจาก
เว็บไซต์ที่ได้รับการจัดระดับจากองค์กรควบคุมสื่อที่ไม่พึงประสงค์
บนอินเทอร์เน็ต (RSAC) หรือใช้โปรแกรมกั้นการกรองการเข้าดูเว็บไซต์
ที่ไม่เหมาะสมกับลูกโดยใช้ www.cyberpatrol.com หรือ
www.netnanny.com เป็นซอฟต์แวร์ที่คุณพ่อคุณแม่หาซื้อได้ และ
ถ้าคุณพ่อคุณแม่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อป้องกันความปลอดภัย
ให้กับลูก ก็สามารถเข้าไปในเว็บไซต์ www.thaiparents.net ได้

หากอยากรับว่าลูกเข้าไปดูเว็บไซต์ใดบ้างให้ดูจาก
history เว็บไซต์ที่พ่อแม่พึงระวังคือ(ถ้าเห็นว่าลูกเข้าเว็บไซต์
ต่อไปนี้ พ่อแม่ควรคอยดูแลเวลาลูกใช้คอมพิวเตอร์) เว็บโป๊ เช่น



www.sex.com , www.japanesegirl.com , www.nude.com , www.sexgirl.com , www.ab.com เว็บไซต์เหล่านี้มีทั้งการซื้อขายบริการทางเพศผ่านอินเทอร์เน็ต มีภาพผู้หญิงขายบริการให้เลือกตามใจชอบ โดยขอหมายเลขโทรศัพท์และนัดแนะสถานที่หรือใช้บริการระบายอารมณ์เพศผ่านอินเทอร์เน็ต คล้าย sex phone แต่ต้องมีการติดตั้งกล้องและเสียง เช่น ห้องนักศึกษาชายตัวมีเว็บไซต์หาข้อมูลทางเพศ เช่น www.catcha.com มีเว็บไซต์ถ่ายทอดประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง เช่น www.cometruestory.com , www.thaisexstory.com , www.hotmale.com , www.whitehouse.com คุณพ่อคุณแม่อาจจะตกใจถ้าทราบว่าไซเบอร์เช็กส์มีถึงสี่แสนเว็บทีเดียว และบางเว็บก็สามารถเชื่อมต่อไปยังข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นทางเพศได้ เช่น www.thaisupermodel.com , www.sanook.com เป็นต้น หรือดูว่าลูกดาวน์โหลดเกมออนไลน์อะไรมาเล่นบ้าง เกมที่รุนแรงจากเว็บไซต์ www.IGN.com ก็มี เกม Driver, The Getaway ,Grand Theft Auto , Hitman ,Mafia ,Max Payne ,State of Emergency

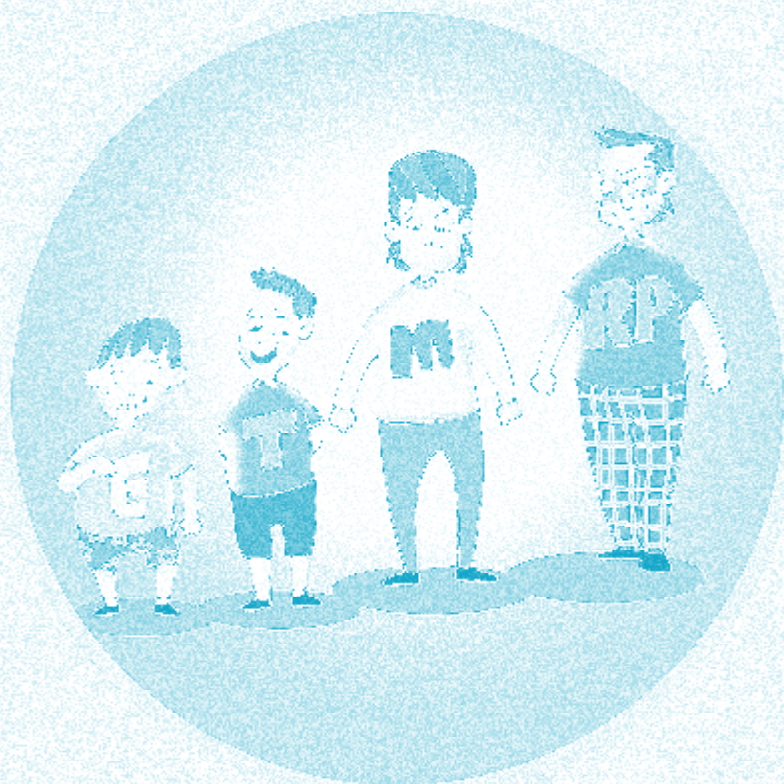
นอกจากนั้น ควรบอกให้ลูกๆ ที่เพิ่งเล่นอินเทอร์เน็ตทราบไว้ด้วยว่า บางครั้งจะมีข้อมูลขยะ(Spam E-mail) ส่งมาขัดจังหวะในระหว่างที่เล่นอินเทอร์เน็ต เป็นการยึดยึดข้อมูล ซึ่งอาจมีภาพโป๊บ้าง หรือโฆษณาขายสินค้า จะลบออกก็ไม่ได้เพราะเซิร์ฟเวอร์หายไป ถ้าเจอกรณีเช่นนี้ บอกลูกว่าอย่าตกใจแต่ให้มาบอกพ่อหรือแม่



ข้อแนะนำ

- พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องเล่นเกมเป็น ขอเพียงมีเวลาอยู่ใกล้ลูก ดูเขาเล่นเกม และศึกษาหา ข้อมูลว่าเนื้อหาเกมแต่ละเกมเป็นอย่างไร รู้จักเกมยอดเยี่ยมเพื่อจะได้พูดคุยกับลูกได้
- พ่อแม่ควรมีการพูดคุยกับลูกในเรื่องต่าง ๆ บ่อย ๆ เมื่อใดก็ตามที่พ่อแม่สนิทกับลูก ๆ เขาจะารู้สึกดีต่อเวลาที่พ่อแม่เข้าไปดูเขาเล่นเกม
- สอนลูกให้มีวินัย รู้จักแบ่งเวลาในการเล่นเกมที่แรก และร่วมกันกำหนดเงื่อนไขในการเล่น
- ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายสำหรับทำร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูก อย่าให้เกมเป็นกิจกรรม เดียวที่ลูกทุ่มเทเวลาให้







เรื่องควรรู้

- เกณฑ์ในการพิจารณาเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม
- แหล่งแจ้งภัยอินเทอร์เน็ต
- ผลการแจ้งเว็บไซต์ผิดกฎหมาย



เกณฑ์ในการพิจารณาเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม



- 1) เป็นเว็บไซต์ที่ไม่ควบคุมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการปลุกกระดม สร้างกระแสข่าวซ้ำเติมผู้อื่น
- 2) เนื้อหาประกอบด้วยภาพลามก อนาจาร ชี้นำให้เกิดการกระทำอันไม่สมควร
- 3) มีกิจกรรมที่เห็นได้ว่า สามารถเปิดช่องว่างให้กับผู้เจนประสบการณ์หาโอกาสล่อลวงเยาวชนได้
- 4) มีกิจกรรมที่เข้าข่ายการพนันในแต่ละรูปแบบ
- 5) ส่งเสริมความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของเกม หรือการใช้ภาพ
- 6) เนื้อหาที่แสดงภาพแอลกอฮอล์ ยาสูบ ยาเสพติด
- 7) เนื้อหาเกี่ยวกับการชักจูง ให้หารายได้จากการทำผิดกฎหมาย
- 8) ไม่มีกฎ กติกากำหนดขอบเขตเผยแพร่ข้อมูลสมาชิก
- 9) เนื้อหาที่แนะนำการกระทำให้ร้าย บั่น เช่น การผสมยาพิษ การทำระเบิด สอนวิธีฆ่าคน
- 10) เข้าข่ายการติดต่อซื้อขายสินค้าหรือบริการที่มีวิธีการไม่น่าไว้วางใจ
- 11) เข้าข่ายการมอมเมาด้วยกิจกรรมบันเทิง จนต้องใช้เวลามากเกินไปในการติดตาม
- 12) ขายสินค้าผิดกฎหมาย สินค้าผิดศีลธรรม ทำลายวัฒนธรรมอันดีงาม

ข้อมูลจาก www.thaicleannet.com



แหล่งแจ้งภัยอินเทอร์เน็ต



แจ้งที่การสื่อสารแห่งประเทศไทย

- 1) รับแจ้งทางหมายเลขโทรศัพท์และแฟกซ์
 - รับแจ้งในเวลาปกติ (08.30–16.30 น.) หมายเลขโทรศัพท์ 0-2614-2514, 0-2614-2515 หมายเลขแฟกซ์ 0-2614-2746
 - รับแจ้งนอกเวลา (16.30–08.30 น.) หมายเลขโทรศัพท์ 0-2237-4301 หมายเลขแฟกซ์ 0-2614-2270
- 2) รับแจ้งทางไปรษณีย์
 - รับแจ้งผ่านตู้ ปณ.123 ปณ.ฝ. สำนักงาน กสท. กรุงเทพฯ 10002
- 3) รับแจ้งทางเว็บไซต์
 - สามารถกรอกแบบฟอร์มเพื่อแจ้งข้อมูลเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสมได้ที่ www.cat.net.th/watch-dog

แจ้งที่สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

- 1) รับแจ้งทางหมายเลขโทรศัพท์และแฟกซ์ หมายเลขโทรศัพท์ 0-2205-2314, 0-2205-2316, 0-2205-1753, 0-2205-1840-9 หมายเลขแฟกซ์ 0-2205-1840 ต่อ 444
- 2) รับแจ้งทางไปรษณีย์
- 3) รับแจ้งทางเว็บไซต์
 - สามารถกรอกแบบฟอร์มเพื่อแจ้งข้อมูลเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสมได้ที่ www.police.go.th หรือแจ้งรายละเอียดไปที่ feedback@police.go.th





ผลการแจ้งเว็บไซต์ผิดกฎหมาย



แบ่งตามประเภทตั้งแต่เดือนเมษายน 2545 จนถึงปัจจุบัน

ประเภท	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
เว็บลามกอนาจาร (ภาษาไทย)	2508	37.01%
เว็บลามกอนาจาร (ภาษาต่างประเทศ)	1220	18 %
เว็บลามกอนาจาร(ภาพเด็ก)	350	5.16 %
เว็บขายวัตถุลามกอนาจาร (ภาษาไทย)	848	12.51 %
เว็บขายวัตถุลามกอนาจาร (ภาษาต่างประเทศ)	84	1.24 %
เว็บขายสินค้าละเมิดลิขสิทธิ์	303	4.47 %
เว็บขายสิ่งผิดกฎหมายอื่น ๆ	589	8.69 %
เว็บขายบริการทางเพศ	174	2.57 %
การพนัน(ภาษาไทย)	133	1.96 %

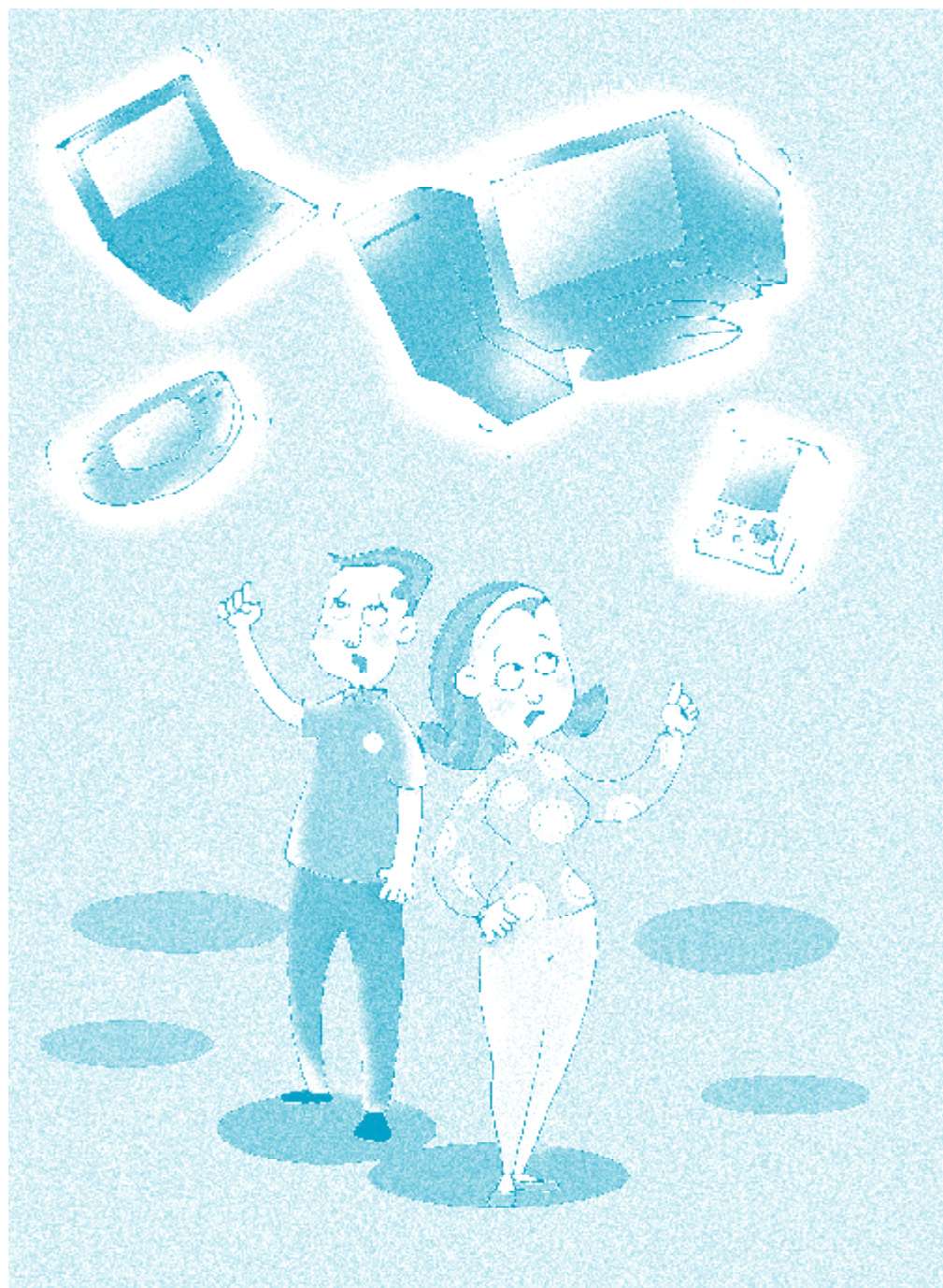


ประเภท	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
การพนัน(ภาษาต่างประเทศ)	47	0.69 %
เว็บที่เป็นภัยต่อความมั่นคง ของชาติและสถาบัน	521	7.69 %
รวม	6777	100 %

ข้อมูลจาก www.police.go.th

คุณพ่อคุณแม่ควรเห็นแล้วว่า ข้อมูลต่างๆ ในคอมพิวเตอร์มีส่วนที่เป็นอันตรายอยู่ไม่น้อย จึงควรตามให้ทันและให้ความใกล้ชิดกับลูกๆ ด้วย





เอกสารอ้างอิง

- กิตติยา ลิ้มปิผลไพบุลย์.(2544). เกมอิเล็กทรอนิกส์ เทคโนโลยี
ความบันเทิงประจำบ้านยุคใหม่. Update ปีที่ 16 ฉบับที่ 165 :
หน้า 46.
- กุลธิดา ธรรมวิภาชน์.(2538). ความคิดเห็นของบิดามารดาต่อพฤติกรรมอัน
เป็นผลจากการเปิดรับสื่อวิดีโอเกมของบุตร. คณะวารสารศาสตร์และ
สื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: หน้า 37-40.
- จุฬาสัมพันธ์.(2543). ปีที่ 43 ฉบับที่ 2 .อาจารย์จุฬาส์เผยแพร่ผลกระทบท
ของเกมคอมพิวเตอร์ต่อเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: หน้า 5.
- นันทกานต์ ต้นเจริญ.(2003). เคล็ดลับป้องกันโรคภัยจากคอมพิวเตอร์. Internet
Magazine . กรุงเทพฯ : หน้า 82.
- นิตยสารอาทิตย์. (2539). ปีที่ 19 ฉบับที่ 995. เรื่องของหนูหนู. กรุงเทพฯ
: หน้า44-45.
- _____. (2539). ปีที่19 ฉบับที่ 1012. เกม..ฆ่าเด็กผ่อนส่ง. กรุงเทพฯ
: หน้า 4-5.
- นิตยสาร Ecsnews .(2538). ปีที่ 6 ฉบับที่ 260. เกมคอมพิวเตอร์
นวัตกรรมแห่งยุค อิทธิพลต่อสังคมไทย. บริษัทศูนย์วิจัยกสิกรไทย
จำกัด : หน้า 44-45.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์.(2544). เด็กติดเกม. นิตยสารไลฟ์แอนด์
แฟมิลี. ถ่ายเอกสาร.
- วินัส อุดมประเสริฐกุล และคณะ.(2545).พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์
ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 .จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย . หน้า 151.



สุธรรม นันทมงคลชัย. (2545). อิทธิพลของเว็บไซต์ไม่พึงประสงค์และ
เกมคอมพิวเตอร์ ต่อเด็กวัยรุ่นและมาตรการแก้ปัญหา.วารสาร
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ : หน้า 221-
229.

แสงแดด.(2546). ก้าวทันเกม เกมฮิต เกมดี เกมอันตราย. นิตยสารไลฟ์แอนด์
แฟมิลี . ปีที่ 8 ฉบับที่ 89. กรุงเทพฯ : หน้า 56-60.

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 31 สิงหาคม 2544. เด็กคลั่งเกมคอมพิวเตอร์
ระวังสมองโตช้า. กรุงเทพฯ : หน้า 12.

Community Relation Division. Classification of Computer Games.
<http://www.lawlink.nsw.gov.au/crd.nsf/pages/community5>.
(16 May 2003).

Dan Richman. Law limits some violent videogames. http://seattlepi.nwsource.com/local/122885_violentvideo21.html. (21
May 2003).

[http://www.moethaiteen.com/mcontents/marticle.php?headtitle
=mcontents&id=\(2000-2004\).วัยรุ่นฮิตเกมลามก-
จีบ-ร่วมเพศ-ค้ายา](http://www.moethaiteen.com/mcontents/marticle.php?headtitle=mcontents&id=(2000-2004).วัยรุ่นฮิตเกมลามก-จีบ-ร่วมเพศ-ค้ายา)

Kimberly Young. Therapeutic issues with internet
addicted clients.

<http://www.newtherapist.com/youngZ.html>.



รายนามคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ปราชญ์	บุญยวงศรีโรจน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์พรเทพ	ศิริวันรังสรรค์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
แพทย์หญิงศรีวรรณ	พูลสรรพสิทธิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์อภิชัย	มงคล	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ประเวช	ตันติพิวัฒนสกุล	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะทำงาน

นางวนิดา	ชนินത്യทวงค์	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนางานส่งเสริมป้องกัน
นางสาวอมรากุล	อินโชนานนท์	นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสาวกาญจนา	วณิชรมณีย์	นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสาวรวีวรรณ	ศรีสุชาติ	นักสังคมสงเคราะห์ 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสุจิรา	เนาวรัตน์	นักสังคมสงเคราะห์ 6 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต



ผู้วิจารณ์

นางเสาวนีย์

นางเยาวนาฏ

นางภัทรา

นางวนิดา

นางสุจิรา

นางสาววิวรรณ

นางอัญชลี

นางจิรสา

พัฒน์อมร

ผลิตภัณฑ์เกียรติ

ถิรลาภ

ชินนทฤษฎวงศ์

เนาวรัตน์

ศรีสุชาติ

จริยวัฒน์จิตร

ดาวখনอน

ผู้เรียบเรียง

นางสาวอมรากล

อินโชนนท์



