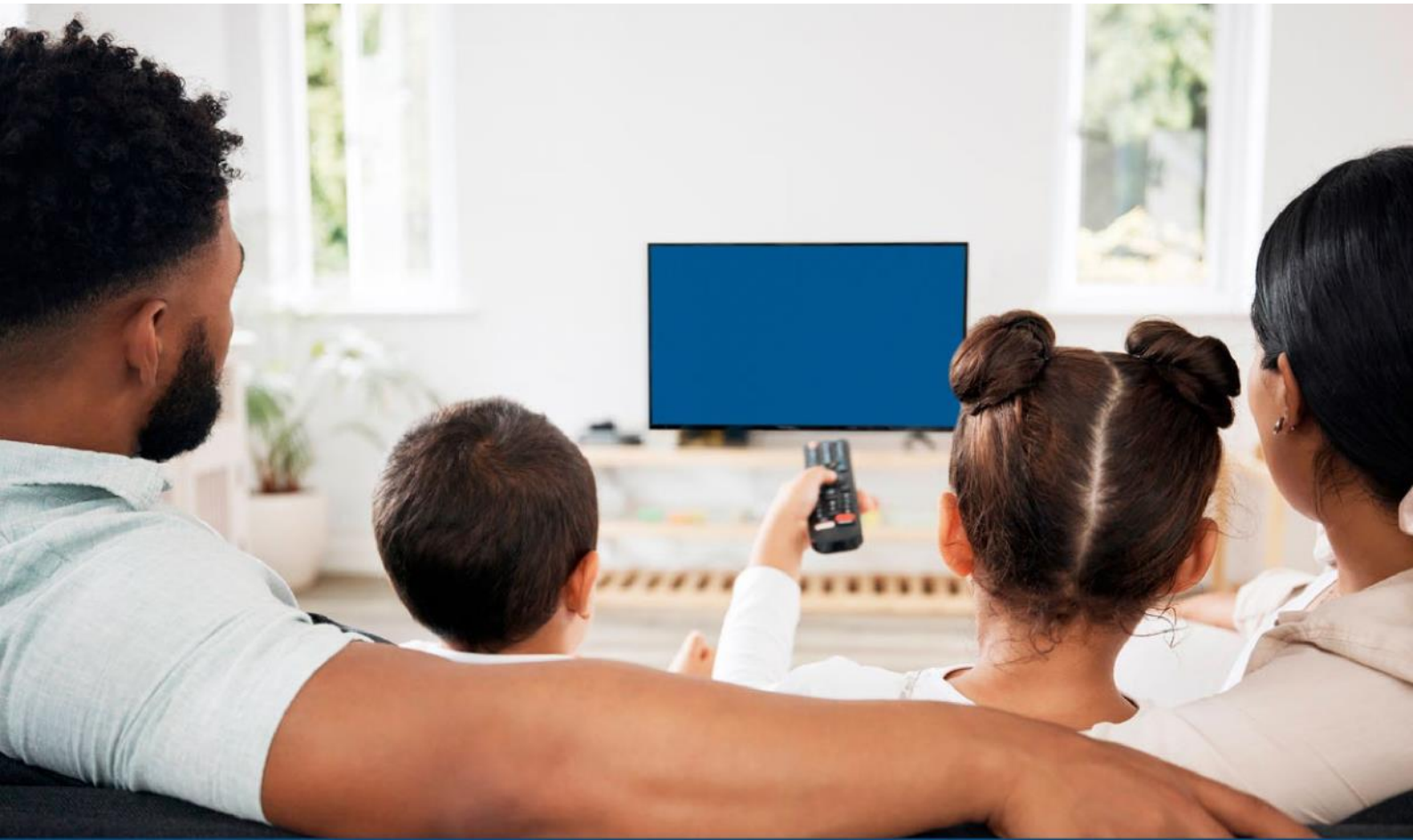




เวลาอยู่กับหน้าจอและพัฒนาการด้าน
ภาษาของเด็ก



คู่มือฉบับนี้มีข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของเวลาอยู่กับหน้าจอ ต่อพัฒนาการด้านภาษาของเด็ก รวมถึงเคล็ดลับในการจัดการเวลาอยู่กับหน้าจอ

ภาษาพัฒนาได้อย่างไร

เด็กจะเรียนภาษาได้ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น วิธีหนึ่งในการส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษาของเด็กคือการที่พ่อแม่และเด็กสนใจอะไรเหมือนกัน (เช่น การดูหนังสือ การคุยเรื่องของการเล่น) นอกจากนี้ พ่อแม่มยังสามารถสนับสนุนพัฒนาการด้านภาษาด้วยการตอบสนองต่อการริเริ่มที่จะสื่อสารและพูดคุยของเด็กโดยให้ความสำคัญกับเด็กเป็นหลักและเหมาะสมกับความสามารถของพวกเขา

ผู้ใหญ่ยังจำเป็นต้องใช้รูปแบบภาษาที่เรียบง่ายและหลากหลายเพื่อกระตุ้นให้เด็กเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ เป็นต้น หากพ่อแม่อ่านหนังสือให้เด็กฟังและดูรูปในหนังสือร่วมกับพวกเขา พวกเขาจะเรียนรู้คำศัพท์ ประโยคและโครงสร้างภาษาที่หลากหลายได้



ในกรณีที่เลวร้ายที่สุด

เวลาอยู่กับหน้าจออาจแทรกแซงหรือลดการปฏิสัมพันธ์แบบพบปะกันตัวต่อตัวที่สำคัญเหล่านี้ลงได้ ดังนั้น เด็กก็จะไม่ได้ฝึกฝน รวมถึงไม่ได้สัมผัสรูปแบบภาษาที่จำเป็นสำหรับการเข้าสังคม

ผลกระทบของเวลาอยู่กับหน้าจอต่อพัฒนาการด้านภาษา

เวลาอยู่กับหน้าจอของเด็ก:

หากเด็กติดหน้าจอมากขึ้น ก็อาจจะกระทบต่อพัฒนาการด้านภาษาของพวกเขาได้ ยิ่งเด็กเริ่มใช้อุปกรณ์ดิจิทัลตั้งแต่เล็กมากเท่าไร เวลาอยู่กับหน้าจอก็อาจส่งผลกระทบต่อทักษะด้านภาษาของพวกเขาได้มากขึ้นเท่านั้น

เพราะเหตุใด

- เด็กมีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวกับผู้ใหญ่น้อยลง
- การติดจอมากเกินไปอาจทำให้เด็กไม่ได้สัมผัสกิจกรรมตามปกติทั่วไปและสังเกตสิ่งรอบตัว
- การเรียนรู้จากหน้าจอไม่ได้ผลเท่ากับการเรียนรู้แบบพบปะกันตัวต่อตัว เด็กอายุไม่ถึงสองขวบจะเรียนรู้อะไรใหม่ๆ จากหน้าจอได้ยากเป็นพิเศษ
- เวลาอยู่กับหน้าจออาจส่งผลกระทบต่อสมาธิ การควบคุมตนเองและทักษะการเข้าสังคมของเด็กอีกด้วย ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับพัฒนาการด้านภาษา



เวลาอยู่กับหน้าจอของพ่อแม่:

ยิ่งพ่อแม่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัลมากขึ้นเท่าไร
เด็กก็มีแนวโน้มที่จะใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากขึ้นเท่าไร
เวลาอยู่กับหน้าจอของพ่อแม่ เช่น
การใช้โทรศัพท์อาจแทรกแซงและลดปฏิสัมพันธ์ระหว่าง
พ่อแม่กับลูก
และกระทบต่อพัฒนาการด้านภาษาของพวกเขาได้

เพราะเหตุใด

- พ่อแม่จะเป็นแบบอย่างของการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอให้ลูกเห็นและเป็นการสร้างพฤติกรรมการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอที่บ้าน
 - หากพ่อแม่จดจ่ออยู่กับหน้าจอ ก็เป็นเรื่องปกติที่พวกเขาจะไม่สนใจลูกของตนเองหรือความพยายามที่จะสื่อสารหรือมีปฏิสัมพันธ์ของลูก

พ่อแม่และลูกใช้เวลาอยู่กับหน้าจอร่วมกัน:

หากพ่อแม่และลูกใช้เวลาอยู่กับหน้าจอร่วมกัน
ก็จะช่วยลดผลเสียของเวลาอยู่กับหน้าจอได้
ในกรณีของเด็กโต
หากพ่อแม่และลูกใช้เวลาอยู่กับหน้าจอร่วมกัน
ก็อาจจะช่วยให้เด็กเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ ได้ด้วย
เป็นต้น

เพราะเหตุใด

- ประโยชน์เกิดจากการที่พ่อแม่รับชมรายการร่วมกับลูก และพูดหรือเชื่อมโยงสิ่งที่เกิดขึ้นบนหน้าจอเข้ากับโลกแห่งความเป็นจริงด้วยตนเองไม่ว่าจะในทันทีหรือหลังจบบทรายการ
- รายการให้ความรู้ที่เหมาะสมกับช่วงวัยอาจจะกระตุ้นให้เด็กเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้

เวลาอยู่กับหน้าจอที่แนะนำ:

- **เด็กที่มีอายุระหว่าง 0-2 ขวบ:**
ห้ามใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเป็นอันตราย
- **เด็กก่อนวัยเรียน:** ให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้
รับชมรายการและเล่นเกมที่เหมาะสมกับช่วงวัยไม่เกินวันละหนึ่งชั่วโมง
รับชมร่วมกับพ่อแม่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

- **เด็กประถมศึกษา:**
รับชมรายการและเล่นเกมที่เหมาะสมกับช่วงวัยไม่เกินวันละสองชั่วโมง
แต่ระยะเวลาดังกล่าวอาจจะมากเกินไปด้วยซ้ำ
แนะนำให้พ่อแม่คอยสังเกตพฤติกรรมของลูกหลังหมดเวลารับชม
หากเวลาอยู่กับหน้าจอทำให้เด็กหงุดหงิดหรืออยู่ไม่สุขเป็นต้น ก็ควรลดเวลารับชมลง



เคล็ดลับในการใช้และจัดการเวลาอยู่กับหน้าจอ:

1. พักสายตาจากหน้าจอ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กับหน้าจอ เช่น ระหว่างทำกิจกรรมในช่วงเช้าและช่วงเย็น รับประทานอาหารและการเดินทางในแต่ละวัน
2. หากเป็นไปได้ ควรใช้เวลาอยู่กับหน้าจอร่วมกับพ่อแม่ พูดคุยถึงเนื้อหาเกี่ยวกับลูกของคุณและช่วยให้พวกเขาเข้าใจถึงสิ่งที่เห็นบนหน้าจอ
3. รับชมรายการเป็นภาษาที่ใช้ที่บ้านของคุณหรือที่โรงเรียน หรือสถานรับเลี้ยงเด็กของคุณ เด็กก่อนวัยเรียนไม่ควรฟังเนื้อหาต่างๆ เช่น ภาษาอังกฤษที่ได้ยินบนหน้าจอ เว้นเสียแต่ว่าครอบครัวใช้ภาษานี้อยู่แล้ว
4. ผู้ใหญ่ควรคัดกรองเนื้อหาระหว่างที่เด็กใช้เวลาอยู่กับหน้าจอตามอายุของเด็ก โทรศัพท์ดีกว่าอุปกรณ์เคลื่อนที่เนื่องจากสามารถควบคุมเนื้อหาได้ดีกว่า
5. หลีกเลี่ยงการรับชมวิดีโอสั้นๆ (เช่น วิดีโอคลิปบน YouTube หรือเครือข่ายโซเชียลมีเดีย) โดยเฉลี่ยแล้ว อาจจะมีเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมที่สุดสำหรับเด็กวัยกำลังโต
6. ในฐานะพ่อแม่ โปรดไตร่ตรองถึงเวลาอยู่กับหน้าจอและพฤติกรรมการใช้หน้าจอของคุณเอง
7. หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเพื่อทำให้เด็กสงบสติอา

รมณ์และเบี่ยงเบนความสนใจจากอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอื่นๆ (เช่น ความโกรธ ความเบื่อ การต้องรอ การแย่งของเล่นผู้อื่นมา) การทำเช่นนี้จะทำให้เด็กไม่ได้รับการฝึกฝน เช่น ในการควบคุมอารมณ์หรือการแบ่งของเล่นกับผู้อื่น

8. เปลี่ยนจากการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมาเป็นการทำกิจกรรมปกติทั่วไปแทน (ทำอาหาร ทำความสะอาด ไปช้อปปิ้ง) ออกนอกบ้าน ออกกำลังกาย วาดรูป เล่น สิ่งกีดขวางแวดล้อมระหว่างเดินทางและพูดถึงสิ่งที่คุณเ



เห็น