

Digital Detox for Kids & Family

ลดเวลาหน้าจอ เพิ่มสมาธิ
เติมพลังชีวิตให้เด็กและครอบครัว



คุณแม่ข้างบ้าน เขียน

Digital Detox for Kids & Family

ลดเวลาหน้าจอ เพิ่มสมาธิ เต็มพลังชีวิตให้เด็กและครอบครัว

เขียน: คุณแม่ข้างบ้าน

ISBN (e-book) 978-616-312-575-0

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2568

ราคา 129 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวิยา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

จากคุณแม่ที่เคยเข้าใจว่าลูกแค่ชนตามวัยเป็นเรื่องปกติ...
จนวันหนึ่งครูโทร. มา

“คุณแม่คะ...ขอปรึกษาเรื่องน้องหน่อยค่ะ”

“ระหว่างทำกิจกรรมในห้อง เขามักจะคุยเล่น นั่งไม่ค่อยอยู่ ชอบ
ทำอะไรระหว่างที่ครูสอนอยู่หน้าห้องค่ะ”

...เสียงจากปลายสายของคุณครูในวันนั้น ยังชัดเจนในใจฉันจนถึง
วันนี้

ฉันไม่ได้ตกใจ เพราะมันคือ “สิ่งที่ฉันเห็นอยู่แล้วที่บ้าน” เพียงแค่
ตอนนั้น ฉันยังไม่คิดว่ามัน “สำคัญขนาดนั้น” ลูกแคว่อกแวกบ้าง ชอบ
พูดเยาะ ไม่อยู่นิ่ง ชอบเล่นนิ้วดูคลิปเข้าไปมา แต่ก็ยังน่ารัก ร่าเริง และ
ดูไม่ใช่ปัญหาใหญ่...จนวันนั้น

จากการฟังครูวันนั้น

ฉันเริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่า...

หรือจริงๆ แล้ว สิ่งเล็กๆ ที่เราปล่อยผ่านทุกวัน กำลังทำให้สมอง
ของลูก “จมจ่อมกับสิ่งที่เปลี่ยนไปมาแค่เลื่อนนิ้วผ่าน” มากกว่าฝึกให้มี
สมาธิอยู่กับอะไรยาวๆ

ฉันเริ่มหาข้อมูล อ่านหนังสือ ลงเรียนออนไลน์ เข้าอบรม และ
ลองผิดลองถูกอยู่พักใหญ่

บางอย่างใช้ได้ผล บางอย่างล้มเหลว

บางวันฉันพุดด้วยน้ำเสียงแม่ซี

บางวันนางยักษ์ลงเต็มร่าง...

แต่ทั้งหมดนั้น...ค่อยๆ รวมกันกลายเป็น “บทเรียน” ที่เปลี่ยน
บรรยากาศในบ้าน เปลี่ยนวิธีสื่อสาร เปลี่ยนวิธีวางขอบเขต และค่อยๆ
ดึง “ลูกชายตัวน้อยของฉัน” กลับมาเป็นเด็กที่ว่าง่าย มีสมาธิ แบบที่ไม่
เคยคิดว่าเขาจะทำได้มาก่อน

หนังสือเล่มนี้กลั่นมาจากประสบการณ์การลองผิดลองถูกในครั้ง
นั้น มันคือการรวบรวมความเข้าใจของฉันในฐานะแม่ผสมกับองค์ความรู้
จากนักจิตวิทยา นักพัฒนาการ และโค้ชที่ฉันได้เรียนรู้ด้วยตลอดทาง

ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้พบแนวทางที่ “ไม่ใช่การห้ามใช้จอบแบบสุดโต่ง” แต่คือการ “คืนสมดุล” ให้สมองและหัวใจของลูกผ่านกิจกรรม ข้อตกลง คำพูดที่ใช้งานได้จริง และพื้นที่ที่พ่อแม่จะได้ “กลับมาเป็นทีมเดียวกับลูกอีกครั้ง”

เพราะสุดท้ายแล้ว พ่อแม่ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ แค่เรากล้าที่จะยอมรับ...และเผชิญกับปัญหาไปพร้อมกันกับลูก ทุกๆ อย่างก็จะผ่านไป ได้ด้วยความเข้าใจของทุกคนในครอบครัว

ขอให้หนังสือเล่มนี้อยู่ข้างคุณในวันที่คุณอยาก “คืนใจ” แล้ว “คืนใจ” ให้บ้านอีกครั้ง

ด้วยความหวังและความเข้าใจ

คุณแม่ข้างบ้าน

สารบัญ

บทนำ: เมื่อหน้าจอไม่ได้เป็นแค่หน้าจออีกต่อไป 8

- พฤติกรรมที่เราคิดว่า “ธรรมดา” อาจกำลังเปลี่ยนสมองลูก
- เด็กยุคจอเกิดมาในโลกที่การเลื่อนนิ้วคือธรรมชาติ
- เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้: ใช้เทคโนโลยีแบบรู้ทัน และพาชีวิตกลับมาอยู่ในมือเราอีกครั้ง

บทที่ 1: Screen Addiction คืออะไร? สัญญาณเตือนที่พ่อแม่ควรรู้ 20

- ทำไมเด็กถึง “เสพติด” หน้าจอ
- สัญญาณเตือนว่าเด็กกำลังติดจอ (ทั้งที่ดูเหมือนไม่ได้ใช้เยอะ)
- สมอง สมานิ อารมณ์ และพฤติกรรม — สิ่งที่เปลี่ยนแบบไม่ทันรู้ตัว

บทที่ 2: สมองกับสมานิ — สิ่งและเทคโนโลยีพรากไป 34

- การพัฒนาสมองและสมานิตามช่วงวัย
- เด็กไม่สามารถฝึก “การจดจ่อ” ได้จากคลิปสั้นๆ และเกมไวๆ
- ความเข้าใจผิด: เด็กไม่ได้สมาธิสั้น แต่ถูกฝึกให้วอกแวก

บทที่ 3: คินเวลาให้สมองลูก ด้วยกิจกรรมแบบ Analog 47

- ทำไม “ของเล่นธรรมดา” ดีกว่าแท็บเล็ตแพงๆ
- 7 กิจกรรมพื้นฐานสร้างทักษะ EF
(Executive Function)
- ตัวอย่างตารางเล่นที่ลดจออย่างเป็นธรรมชาติ

บทที่ 4: ตั้งข้อตกลงใช้หน้าจอแบบไม่ต้องทะเลาะ 59

- วิธีพูดคุยกับลูกให้ยอมรับกติกา
- เทคนิคตั้งเวลา การเตือนล่วงหน้า และระบบรางวัล
- แบบฟอร์มข้อตกลงหน้าจอสำหรับครอบครัว

บทที่ 5: พ่อแม่เลือกได้ — จะเป็นพ่อแม่แบบไหน? 71

- ทั้งแม่ซีและนางยักษ์ ต่างมี “หน้าที่” ของตัวเอง
- ลูกต้องการ “ขอบเขต” มากพอๆ กับ “ความเข้าใจ”
- แบบฝึก: “ฝึกพูดกับลูกด้วยขอบเขต + ความเข้าใจ”
- แบบฝึกเพิ่มเติม
- สรุปหลักง่ายๆ

ภาคผนวก (แนบท้าย) 82**

- แบบประเมิน “ลูกเสี่ยงติดจอไหม?”
- ตาราง Digital Detox แบบ 7 วัน
- ตัวอย่างคำพูดสำหรับสถานการณ์จริง
(Parent Scripts)

บทนำ:

เมื่อหน้าจอไม่ได้เป็นแค่หน้าจออีกต่อไป

พฤติกรรมที่เราคิดว่า “ธรรมดา” อาจกำลังเปลี่ยนสมองลูก

“ก็แค่ดูการ์ตูนตอนกินข้าว”

“ก็แค่ให้เล่นมือถือตอนรอคิว”

“ก็แค่เปิด YouTube ให้ลูกดูตอนแม่ทำงาน”

...ไม่มีอะไรน่ากลัวใช่ไหมคะ?

จริงค่ะ มันคือ “สิ่งที่พ่อแม่เกือบทุกคนทำ” และดูเหมือนว่า “ไม่เห็นจะเป็นอะไร” แต่บางพฤติกรรมที่ดู “ธรรมดา” อาจค่อยๆ เปลี่ยนโครงสร้างของสมองลูก ไปอย่างช้าๆ โดยที่เราไม่รู้ตัวเลย

สมองเด็ก “กำลังถูกปั่น” ทุกวินาที

สมองของเด็กช่วง 0-6 ปี เป็นช่วงที่เติบโตเร็วที่สุดในชีวิต เส้นใยประสาท (neural connections) ถูกสร้างขึ้นนับล้านจุดต่อวินาที และสมองจะจดจำทุกสิ่งที่ทำซ้ำๆ ว่า “นี่แหละคือเรื่องปกติ”

- ถ้าเด็กโตมากับนิทานก่อนนอน สมองจะเรียนรู้ว่า “การฟังแสดงถึงความอบอุ่น”
- ถ้าเด็กโตมากับการรอคิว สมองจะเรียนรู้ว่า “ความอดทนเป็นเรื่องธรรมดา”
- แต่ถ้าเด็กโตมากับมือถือที่ตอบสนองทันทีทุกอย่าง...สมองจะเรียนรู้ว่า “โลกต้องเร็ว ต้องสนุกทันที ต้องได้เดี๋ยวนี้” และนี่แหละ...คือจุดเริ่มต้นของปัญหา **สมาธิสั้น อารมณ์รุนแรง และทักษะการคิดถดถอย**

พฤติกรรมธรรมดา...ที่ไม่ธรรมดาเลย

1. ดูจอรหว่างกินข้าว

ดูเหมือนไม่ร้ายแรง แต่ทำให้...

- สมองไม่เชื่อมโยง ไม่ได้สนใจอาหาร ไม่ใส่ใจว่ากำลังทานอะไรอยู่
- เด็กกินโดยไม่รู้ว่าอิ่ม เสี่ยงปัญหาอารมณ์และสุขภาพ
- ขาดโอกาสฝึกโฟกัสกับสิ่งเดียวในเวลาหนึ่ง

2. ให้มือถือทุกครั้งที่ถูกบ่นว่าเบื่อ

เบื่อไม่ใช่เรื่องแย่ เพราะเบื่อคือประตูสู่จินตนาการ แต่เมื่อสมองเด็กชินกับการ “หนีเบื่อด้วยหน้าจอ” สมองจะเรียนรู้ว่า “ฉันไม่ต้องสร้างอะไรเอง — แค่เปิดจอ”

3. เล่นจอนานจนไม่มีเวลาเล่นอิสระ

การเล่นของเด็ก คือการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ แต่จอบำทำให้เด็กอยู่ในโหมด “รับ” มากกว่า “สร้าง” สมองจะไม่ถูกกระตุ้นในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา วางแผน หรือเข้าสังคม

แล้วเราจะทำยังไงดี?

ข่าวดีคือ สมองเด็กยืดหยุ่นได้มาก และสามารถ “สร้างสายใยประสาทใหม่” ได้เสมอ เพียงแค่เราหันมาให้ “ประสบการณ์เชิงคุณภาพ” แทน

ตัวอย่างพฤติกรรมเล็กๆ ที่ส่งผลใหญ่ในระยะยาว

- อ่านหนังสือกับลูกวันละ 10 นาที = พัฒนาทักษะภาษาและสมาธิ
- ปลดปล่อยให้เล่นอิสระโดยไม่จัดการตลอดเวลา = ฝึกความคิดสร้างสรรค์
- ใช้เวลา 15 นาทีต่อวันเล่นด้วยกันโดยไม่แตะมือถือ = เชื่อมสายสัมพันธ์
- รอ 3 นาทีที่หลังลูกบ่นว่าเบื่อ ก่อนจะให้ออ = ฝึกทักษะคิดหาอะไรทำเอง