

RUTCHA H. WELLS

นักจิตบำบัดเด็กและครอบครัว



ปราบเด็กติดจอ

ให้ลูกว่าง่ายได้ผลจริง

คู่มือพิชิตแล้วจากงานวิจัย
ทำตามได้ทันที ช่วยลดติดจอแบบไม่ต้องตะคอก ไม่ต้องดุ





ปราบเด็กติดจอ

ให้ลูกว่าง่ายได้ผลจริง

คู่มือพิสูจน์แล้วจากงานวิจัย
ทำตามได้ทันที ช่วยลดติดจอแบบไม่ต้องตะคอก ไม่ต้องดุ

10 เทคนิคปราบเด็กติดจอ
ให้ลูกว่าง่ายได้ผลจริง

คำนำ

ทุกวันนี้หลายบ้านมักเจอภาพเดิมซ้ำ ๆ... ลูกติดจอ ร้องไห้เมื่อถูกปิดมือถือ หรือทำเป็นไม่ได้ยินเวลาเรียกให้ทำอย่างอื่น คุณไม่ได้อยู่คนเดียว และไม่ได้ทำผิดอะไรเลย

หนังสือเล่มนี้รวบรวม **10 เทคนิคง่าย ๆ ที่ทำได้จริง** จากงานวิจัยและประสบการณ์ตรงของผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมเด็ก แต่ละวิธีออกแบบให้แม่ทำตามได้ทันที ไม่ต้องดู ไม่ต้องบังคับ และได้ผลจริง

อ่านเล่มนี้ คุณจะเห็นว่า **การเปลี่ยนวิธีเล็ก ๆ ของแม่ สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมลูกได้อย่างชัดเจน** ทุกบทมีตัวอย่าง วิธีทำ และคำพูดง่าย ๆ ให้คุณลองใช้ได้ทันที

อย่ากังวลเรื่องความสมบูรณ์แบบ เพราะสิ่งที่ลูกต้องการคือ แม่ที่มั่นคง และเข้าใจ พร้อมเริ่มต้นก้าวแรกไปด้วยกัน มาเริ่มกันเลย...

เพราะแม่ทำได้ และลูกจะค่อย ๆ ว่าง่ายขึ้น

Rutcha H. Wells

RUTCHA H. WELLS

นักจิตบำบัดเด็กและครอบครัว

ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมเด็กและการเลี้ยงลูก
จบหลักสูตร Everyday Parenting: The ABCs
of Child Rearing มหาวิทยาลัย Yale
และปริญญาโทสาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญ

บทนำ	07
• ทำไมเด็กยุคนี้ติดจ้อง่ายกว่าสมัยเรา • เข้าใจสมองเด็กก่อนเริ่มแก้ปัญหา • แม่ไม่ผิด...แต่ต้องมี “กลยุทธ์ที่ถูกต้อง”	
เทคนิคที่ 1: ตั้งกติกาหน้าจ้อร่วมกันแบบไม่ต้องบังคับ	14
ให้ลูกมีส่วนร่วมเพื่อให้ยอมรับง่าย	
เทคนิคที่ 2: ใช้ “เวลาทองคำ” 10 นาที ช่วยลดการติดจ้อ	38
เพียง 10 นาทีจากแม่ ลดจ้อจ 50%	
เทคนิคที่ 3: เปลี่ยนจ้อเป็นกิจกรรมคู่ใจแม่-ลูก	57
ทำงานอดิเรกร่วมกัน แบบที่เด็กประหลาดหลงรัก	

สารบัญ

เทคนิคที่ 4: จัดโซนบ้านใหม่ ลดแรงกระตุ้นการอยากหยิบมือถือ

73

ปรับสภาพแวดล้อมให้สนับสนุนการวางจอ

เทคนิคที่ 5: ตั้ง “เวลาจอแบบชนะ-ชนะ”

89

ให้มีเวลาจออย่างปลอดภัยโดยไม่ลั่น

เทคนิคที่ 6: ใช้คำสั่งแบบบวกที่เด็กยอมฟัง

102

เปลี่ยนคำสั่งให้ลูกว่าง่ายใน 5 วินาที

เทคนิคที่ 7: ระบบรางวัลที่ไม่ต้องใช้ขนมหรือของเล่น

115

เมื่อเด็กมีเป้าหมาย เขาจะวางจอเองโดยไม่ต้องบอก

สารบัญ

เทคนิคที่ 8: ลดพฤติกรรมติดจอด้วยกิจวัตรที่คาดเดาได้ 128

เด็กประมต้องการ “ความชัดเจน” มากกว่าที่คิด

เทคนิคที่ 9: จัดการอารมณ์ลูกเมื่อถูกตัดจอ 137

รับมือร้องไห้ จอแฉ่ ดีอ ไม่ตอองตะคอก

เทคนิคที่ 10: ทำให้ลูกมีเป้าหมายของตัวเอง 149

เมื่อเด็กมีเป้าหมาย เขาจะวางจอเองโดยไม่ต้องบอก

บทสรุป 161

ลูกว่าง่ายขึ้น เพราะแม่เปลี่ยนวิธี
ไม่ใช่เพราะแม่ตอองเข้มขึ้น

10 เทคนิคปราบเด็กติดจอ
ให้สู่ง่ายได้ผลจริง

บทนำ

Rutch H. Wells





เมื่อลูกวางจอไม่ได้... แล้วหัวใจแม่ก็เหนื่อยล้า

“ลูก...ปิดมือถือได้แล้วลูก”

“แป็บนิ่งงง-----ยังไม่บบบบ!”

เสียงลากยาวพร้อมน้ำเสียงงอแงที่คุณแม่คุ้นเคยดี

บางบ้านเจอฉากหนักกว่านั้น

เด็กโยนหมอน ร้องไห้ กรีดร้อง ทำท่าเหมือนโลกจะพัง

บางวันแม่เหนื่อยจากงาน ทั้งร่างกายและใจอ่อนล้า

และบางครั้งสิ่งสุดท้ายที่แม่อยากเจอ

คือการต่อรองหน้าจอก็ไม่จบไม่สิ้น

ถ้าคุณเคยพบตัวเองอยู่ในสถานการณ์นี้

ขอให้รู้ไว้ว่า...

คุณไม่ได้อยู่คนเดียว

และที่สำคัญที่สุดคือ

นี่ไม่ใช่ความผิดของคุณเลย

ทำไมเด็กยุคนี้ติดจอ ง่ายกว่าสมัยเรา

1. สิ่งเร้าจอ = ของเล่นที่สมองชอบมากที่สุด

เสียง สี ตัวการ์ตูนที่ขยับเร็ว ๆ
มันกระตุ้นโดปามีน
สารที่ทำให้รู้สึก “สนุกจัง อยากอีก”
เด็กยิ่งสมองไว ยิ่งติดง่าย

2. เด็กควบคุมตัวเองได้น้อยมาก

สมองส่วนเบรกก์ตัวเอง
(prefrontal cortex)
ยังพัฒนาไม่เต็มที่จนกว่าจะอายุ 20+
เด็กจึงวางใจเองไม่ได้ ไม่ใช่เพราะดื้อ
แต่เพราะสมองยังไม่พร้อม

3. จอถูกออกแบบมาให้ “หยุดดูไม่ได้”

คอนเทนต์ถูกออกแบบมาให้ดูต่อ
สไลด์ขึ้นก็มีตอนใหม่กดทีเดียวก็น่าดูต่อเนื่อง
แม้แต่ผู้ใหญ่เองยังควบคุมยาก...นับประสาอะไรกับเด็ก

ลูกติดจอ
ไม่ใช่เพราะคุณเลี้ยงไม่ดี

แต่เพราะโลกทุกวันนี้
มันรุนแรงกับสมองเด็ก
มากกว่าเดิม

เราจะแก้ไขได้...โดยไม่ต้องดู ไม่ต้องตะโกน ไม่ต้องบังคับ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้จะบอกให้คุณเป็น “Super Mom”
ไม่ได้สอนให้เข้มงวดแบบทหาร
และไม่คาดหวังให้บ้านคุณเป็นบ้านเรียบร้อยไร้มลทิน

สิ่งที่เราจะทำร่วมกันในหนังสือนี้คือ...

เปลี่ยนเกม

จากการ “สั่งลูกหยุดจ้อ”

เป็นการ “สอนลูกควบคุมตัวเอง”

ไม่ใช่การแย่งมือถือแบบจับพลัน

ไม่ใช่การขู่

ไม่ใช่การปล่อยให้อูไปเรื่อยเพียเพราะแม่หมดแรง

แต่เป็นวิธีที่นุ่มนวลกว่า ง่ายกว่า ได้ผลจริง
และสำคัญที่สุด...

เคารพใจเด็กและใจแม่ไปพร้อมกัน



นี่คือสิ่งที่คุณแม่ จะได้จากหนังสือเล่มนี้

ภายในเล่ม คุณจะพบ

10 เทคนิคง่าย ๆ ที่ทุกบ้านทำได้ทันที เช่น

- วิธีทำให้ลูกวางใจโดยไม่ต้องตอรอง
- เทคนิคจัดตารางใจให้ลูกยอมรับได้ง่าย
- วิธีพูดกับลูกแบบไม่ทำร้ายใจ
- วิธีสร้างกิจกรรมที่สนุกกว่าจอ
- วิธีตั้งกติกาให้ลูกยอมทำตามแบบไม่ต่อต้าน
- วิธีลดอารมณ์ลืมหิวเวลาแม่ต้องปิดจอ
- วิธีช่วยสมองลูกพัฒนาให้ควบคุมตัวเองได้มากขึ้น

ทุกเทคนิคมาพร้อม

ตัวอย่างสถานการณ์จริง

บทสนทนาระหว่างแม่-ลูก

และ **ขั้นตอนแบบ 1-2-3 ทำตามได้ทันที**

ไม่มีภาษายาก

ไม่มีคำตัดสิน

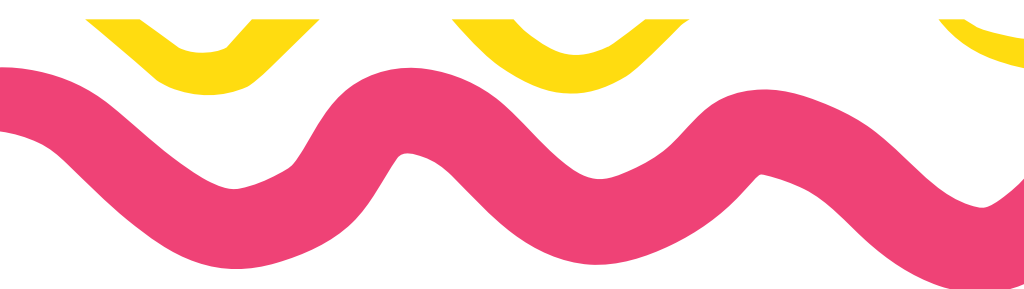
ไม่มีความคาดหวังเกินจริง

มีเพียงวิธีที่ **“ทำได้จริง”**

และช่วยให้แม่รู้สึกว่า...

คุณไม่จำเป็นต้องเหนื่อยคนเดียวอีกต่อไป





สุดท้ายนี้...

แม้บางวันคุณจะรู้สึกว่าคุณทำได้ไม่ดีอย่างที่หวัง
แม้จะมีวันที่ลูกงอแงจนคุณแทบร้องไห้ตาม
แม้คุณจะเหนื่อยจากการเป็นแม่จนลืมหายใจ

ขอให้รู้ไว้ว่า...คุณทำดีที่สุดแล้วจริง ๆ

และจากนี้ไป
เราจะค่อย ๆ แก้ไปด้วยกัน
ทีละนิด ทีละขั้น
อย่างอ่อนโยน
ในจังหวะที่เหมาะสมกับหัวใจของคุณและลูก



เทคนิค 1



**ตั้งกติกาหน้าจอร่วมกัน
แบบไม่ต้องบังคับ**



ฉากที่เกิดขึ้นในบ้านไทยทุกวัน

“ปิดมือถือได้แล้วลูก”

แม่พูดเสียงนุ่ม หลังจากบอกครั้งที่สาม

“.....”

ลูกทำเป็นไม่ได้ยิน สายตายังคงจ้องจอแน่น

นิ้วเลื่อนคลิปปต่อไปแบบไม่สนใจ

แม่เริ่มเกร็งไหล่ หัวใจร้อนฟ้าว

จะดุก็กลัวลูกร้อง

จะปล่อยก็กลัวลูกติด

แต่ถ้าพูดซ้ำอีก คงได้ทะเลาะกันแน่นอน

ถ้าจากนี้คุณจนเจ็บหัวใจ

ขอให้รู้ว่า...มันเป็นเรื่อง ปกติมาก

และทุกอย่างเริ่มดีขึ้นได้จริง ถ้าเราใช้ **กติกาที่ตั้งร่วมกัน** แทนคำสั่ง



ทำไมคำว่า “ห้าม!” ถึงไม่เวิร์กกับเด็กประถม

เด็กวัยประถมกำลังอยู่ในช่วง
“อยากมีอิสระ แต่ยังควบคุมตัวเองไม่เก่ง”

เมื่อผู้ใหญ่สั่งว่า
“หยุดเดี๋ยวนี้!”
สมองของเด็กจะทำงานแบบที่เรียกว่า
Reactive Resistance — ยิ่งถูกสั่ง ยิ่งอยากต่อต้าน

ไม่ใช่เพราะเด็กดื้อ
แต่เพราะสมองเขารู้สึกว่า “ฉันไม่มีสิทธิ์เลือกอะไรเลย”

ดังนั้น การสั่งปิดจอบแบบฉับพลันจึงไม่ค่อยได้ผล
และมักทำให้เกิดการร้องไห้ งอแง หรือโอวยวาย

สิ่งที่ได้ผลกว่า คือ การตั้งกติกาหน้าจอร่วมกันแบบไม่บังคับ