

เทรนเนอร์ลูก.....ก่อนที่ลูกจะไปเป็นเทรนเนอร์โปเกมอน

โปเกมอน โก เกมส์ยอดเยี่ยมในขณะนี้ที่ให้นักเล่นเกมเป็นเทรนเนอร์ในการค้นหาฝึกโปเกมอน แลกเปลี่ยนและต่อสู้กันบนตัวเกมส์ มีการช้อนกับสถานที่ต่างๆบนโลกจริงโดยการใช้กล้องในมือถือส่องหาโปเกมอนตามสถานที่ต่างๆ แต่หลังจากที่มีเกมส์นี้ออกมา ก็มีข่าวที่เกี่ยวกับการเล่นเกมแล้วเกิดอันตรายต่างๆออกมา ดังนั้นหมอมีคำแนะนำสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกที่สนใจในการเล่นเกมส์นี้อย่างปลอดภัย มาฝากค่ะ

1. **อายุในการเล่น :** ความเหมาะสมของอายุในการเล่น โดยตัวเกมส์เองได้กำหนดให้ผู้ที่สามารถเล่นเกมนี้ได้ต้องมีอายุตั้งแต่ 9 ปีขึ้นไป แต่การลงทะเบียนเพื่อที่จะเล่นเกมต้องลงทะเบียนผ่าน จีเมล G-mail ซึ่งตามกฎหมายอายุของเด็กที่สามารถมีอีเมลได้คือตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไปโดยมีผู้ปกครองยินยอม สิ่งสำคัญคือก่อนการเล่นเกมส์จะมีการกำหนดให้ผู้เล่นแสดงความยินยอมในการให้ผู้ผลิตเกมส์นำข้อมูลส่วนตัวไปใช้ จุดนี้จึงเป็นความเสี่ยงของเด็กหากมีข้อมูลส่วนตัวในโซเชียลเน็ตเวิร์ค
2. **รู้จักเกมส์:** พ่อแม่ควรมีข้อมูลเกี่ยวกับเกมส์ รู้วิธีเล่น เนื้อหา จุดประสงค์ของเกมส์ เพื่อจะได้ดูแลทั้งความปลอดภัยและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับลูกๆได้ รวมทั้งหากเราเป็นศัตรูต่อเกมส์โดยที่เราไม่รู้จักเกมส์อาจทำให้ลูกต่อต้าน ไม่เชื่อในสิ่งที่บอกได้ แต่ข้อควรระวังคือพ่อแม่อาจติดเกมส์แทนลูกได้
3. **รู้จักลูก :** หากลูกเล่นเกมนี้แล้ว ไม่ควรให้ลูกเล่นเกมนี้โดยลำพัง โดยเฉพาะลูกที่มีสมาร์ทโฟนเป็นของตนเอง ควรหาเวลาอยู่ใกล้ชิดลูกให้มากขึ้น มีกิจกรรมร่วมกัน เพื่อความปลอดภัยในการที่ลูกไปค้นหาโปเกมอนในสถานที่เสี่ยง หรือ ไปแลกเปลี่ยนโปเกมอนกับเพื่อนในสถานที่ต่างๆ
4. **รู้จักแบ่งเวลา:** คุณพ่อคุณแม่ควรจำกัดเวลาในการเล่นเกมส์ของลูก มีข้อตกลงเรื่องเวลาในการเล่นเกมส์ก่อนที่จะอนุญาตให้เล่น เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อการศึกษา สัมพันธภาพระหว่างครอบครัวหรือคนรอบข้าง สุขภาพร่างกาย และเพื่อไม่ให้มีแนวโน้มในการติดเกมส์
5. **รู้จักควบคุมตนเอง:** โดยการฝึกวินัยในเรื่องอื่นๆควบคู่ไปกับเกมส์ ฝึกการควบคุมอารมณ์ เพื่อให้ลูกมีความยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งล่อตาล่อใจ เช่นการใช้เงินซื้อไอเทมต่างๆ หรือตัวโปเกมอน
6. **ชวนทำกิจกรรมอื่นๆที่สนุก :** ส่วนใหญ่เด็กๆเล่นเกมเพื่อความ**สนุกสนาน**และ**ได้รับความภาคภูมิใจ**ในการสะสมโปเกมอนหรือสามารถยึดิมต่อสู้ได้ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่สามารถให้ความสนุกสนานและความภาคภูมิใจกับลูกในชีวิตจริงได้ โดยหากิจกรรมที่สนุกและส่งเสริมความสามารถของเด็ก เช่น กีฬา ศิลปะ ดนตรี เป็นต้น

สิ่งสุดท้ายที่หมอยากฝากเอาไว้ นั่นคือหากลูกๆสามารถเล่นเกมส์ได้อย่างเหมาะสม ตามที่คุณพ่อคุณแม่กำหนด
อย่าลืมที่จะชื่นชมลูกๆ เพราะลูกสามารถเป็น “สุดยอดเทรนเนอร์ของตนเอง” ที่คุณพ่อคุณแม่ภูมิใจ

การเล่นเกมไปเกมอน โทอย่างถูกวิธีเกมนี้สามารถสร้างประโยชน์ในการรู้จักสถานที่ต่างๆรู้จักการทำงานเป็นทีม
หัวใจสำคัญไม่ว่าจะเป็นเกมใดๆก็ตามที่คุณพ่อคุณแม่ควรคำนึงถึงในการเล่นเกมส์ของลูกคือ “ปลอดภัย เหมาะกับวัย
รู้เวลา” ก็จะทำให้ลูกๆสามารถเล่นเกมส์ได้สนุก ปลอดภัย และสามารถฝึกทักษะพัฒนาการของลูกได้

พ.ญ. ถิรพร ตั้งจิตติพร

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี