

อ่าน
สร้างสุข
๓๒
พบโลกใบใหม่ พบความสุขทุกครั้งที่ได้หนังสือ

ฉลาดรู้การอ่าน ฉลาดรู้สื่อดิจิทัล

แนวทางปลูกฝังเพื่อเด็กปฐมวัยยุคใหม่



กิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์
พีรณ อนวัชศิริวงศ์
ศูนย์วิจัยและพัฒนานวัตกรรมการอ่าน



ฉลาดรู้การอ่าน ฉลาดรู้สื่อดิจิทัล

แนวทางการปลูกฝังเพื่อเด็กปฐมวัยยุคใหม่



กิริมันท์ อนวัชศิริวงศ์
พิรุณ อนวัชศิริวงศ์
ศูนย์วิจัยและพัฒนานวัตกรรมการอ่าน



ฉลาดรู้การอ่าน ฉลาดรู้สื่อดิจิทัล

แนวทางปลูกฝังเพื่อเด็กปฐมวัยยุคใหม่

ISBN : 978-616-8279-33-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๖

จำนวนการพิมพ์ : ๒,๐๐๐ เล่ม

เขียนและเรียบเรียง :
ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์
พริณ อนุวัชศิริวงศ์

บรรณาธิการ : สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

บรรณาธิการฝ่ายศิลป์ : ปาจรีย์ พุทธเจริญ

ภาพปกและภาพประกอบ : อินทรายุธ เทพคุณ
พาณี อธิธิบำรุงรักษ์

คณะทำงานขับเคลื่อนสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน :

หทัยรัตน์ พันดาวงษ์ สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์ ชัยวัฒน์ คงคาลิหมิน
สิราภรณ์ ขาวหน้าไม้ นิตยา หอมหวาน อัสริ ปาเกร์ ธัญนรี ทองชุม
นิตารัตน์ อำนาจอนันต์ จันทิมา อินจร ปวรุตม์ สุวรรณวุฒิชัย

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ขอยเจริญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนเจริญสนิทวงศ์
แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๔๒๔-๔๖๑๖ โทรสาร : ๐-๒๘๘๑-๑๘๗๗

Email : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

Facebook : www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)

พิมพ์ที่ : บริษัท แพลน ฟรันทิ่ง จำกัด

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๗๗-๒๒๒๒



คุยเปิดเล่ม



แม้สถานการณ์โควิด-๑๙ เริ่มคลี่คลายบ้างแล้ว แต่ยังคงกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิต สร้างภาวะการเรียนรู้ถดถอย (Learning Loss) ในเด็ก ๆ โดยสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.) ยืนยันผลจากการวิจัยว่า ผู้เรียนในเมืองที่มีอุปกรณ์การเรียนครบ จะมีความรู้ถดถอยเล็กน้อย ขณะที่ผู้เรียนในต่างจังหวัดหรือชนบทที่ขาดแคลนอุปกรณ์ มีความรู้ถดถอยถึง ๒ ปี

สอดคล้องกับข้อมูลรายงานของ UNESCO ที่ระบุว่า เด็กเล็กมีแนวโน้มสูญเสียการเรียนรู้มากกว่าเด็กโต เพราะการเรียนออนไลน์ไม่เหมาะต่อพัฒนาการตามช่วงวัย และไม่ใช่ผู้ปกครองทุกคนรอบคอบรั้วที่จะสามารถจัดการเรียนรู้แก่เด็กเล็กเพิ่มเติมได้ และเด็กในชนบทมีแนวโน้มสูญเสียการเรียนรู้มากกว่าเด็กในเมือง

ทางเครือข่าย Thailand Safe Internet Coalition ได้ออกมาสนับสนุนคณะกรรมการด้านสื่อสารเพื่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย ในกรรมการนโยบายการพัฒนาเด็กปฐมวัย เร่งรณรงค์ “งดหน้าจอ” ก่อน ๒ ขวบ เพิ่มการอ่านนิทานให้เด็กฟัง และเพิ่มพื้นที่เล่น - การเล่น ให้เด็ก เพราะการที่ผู้ใหญ่ยื่นสื่อจอให้กับเด็กในช่วงโควิด กำลังส่งผลร้ายแรงต่อพัฒนาการทุกด้านของเด็กอย่างต่อเนื่อง

“ฉลาดรู้การอ่าน ฉลาดรู้สื่อดิจิทัล” เล่มนี้ ชีชวนให้ผู้แวดล้อมเด็กปฐมวัยได้เตรียมความพร้อมในการชวนเด็ก ๆ เข้าสู่โลกออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการใช้หนังสือและกิจกรรมการอ่านเป็นฐานการสร้างความรู้ด้านสื่อดิจิทัล เพื่อให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่มีสายสัมพันธ์ ยึดโยงความเป็นมนุษย์ที่มีหัวใจเกื้อกูล สร้างทักษะ MIDL ก้าวทันความรวดเร็วของสื่อจอ แต่สามารถยืดหยุ่น เนิบช้าเป็นด้วยวิถีแห่งการอ่านที่แข็งแกร่งและทรงพลัง พร้อมเติบโตในยุคเทคโนโลยีก้าวกระโดด และโลกอนาคตที่พลิกผัน รวดเร็ว ยากที่จะคาดเดา



สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



สารบัญ

๓  คุณเปิดเล่ม

๔  สารบัญ

๖  เปิดหน้า... สันทนา

๑๐  MIDL - การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล
เรื่องที่ผู้ใหญ่ต้องรู้ สู่การดูแลเด็ก

๒๐  'ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ)'
สร้างให้เด็กได้ ก่อนใช้สื่อดิจิทัลเป็น ?





๓๘



หนังสือสิ่งพิมพ์ กับ หนังสือดิจิทัล

แบบไหนดีกว่ากันสำหรับเด็กปฐมวัย ?

๕๐



หน้าจอสื่อยุคใหม่

ทำอะไรกับสมองของเด็ก

๖๖



สองสถานการณ์

'บุคลิก' แพรวในโรงเรียน ระบาดบนโลกออนไลน์

๘๐



ความมีน้ำใจและการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

เรื่องที่ต้องปลูกฝังเด็ก เพื่อจัดการบูลลี่ในโรงเรียนและบนโลกออนไลน์

๙๖



พิกเจอร์บุ๊กปลูกปั้นเด็กปฐมวัย

ให้ "ฉลาดรู้" (literacy) สูโลกดิจิทัล



เปิดหน้า... สันทนาการ



ก่อนอ่านหลากหลายเรื่องใน *อ่านสร้างสุข ฉบับ “ฉลาดรู้การอ่าน ฉลาดรู้สื่อดิจิทัล : แนวทางปลูกฝัง เพื่อเด็กปฐมวัยยุคใหม่”* ขอ “เปิดหน้า.. สนทนา” กันก่อน การที่จุด-จุดไว้ ก็เพื่อว่า

ใครจะเติมคำ เป็น เปิดหน้ากระดาษ หรือ เปิดหน้าจอ ก็ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละท่าน หรือ ไม่ต้องเติมคำใดเลยก็ได้ เพื่อที่จะได้ (เหมือน) สนทนากันแบบตัวต่อตัว

หลายปีมานี้ ปัญหาหนึ่งที่เป็นกระแสข่าวหวงใยในแวดวงพัฒนาการเด็กปฐมวัย คือพบว่า เด็กไทย มีพัฒนาการถดถอย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือพัฒนาการล่าช้าด้านภาษา พูดคำศัพท์ได้น้อย พูดสื่อสารไม่ค่อย ได้ ซึ่งบ่งชี้ถึงปัญหาความสามารถของเด็กที่จะตามมาเมื่อเข้าสู่ระดับการเรียนรู้ที่สูงขึ้นไป วิธีทางที่สำคัญคือ การส่งเสริมให้เด็กเล็กได้ “อ่าน” หนังสือนิทานภาพหรือฟิกเจอร์บุ๊ก โดยจำเป็นต้องมีเงื่อนไขที่สำคัญ ๒ ประการ คือ เด็กมีโอกาสเข้าถึงหนังสือประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่ง ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ควรมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าด้วยการอ่านระยะแรก (emergent reading) ซึ่งถือว่าเป็นความฉลาดรู้ ขั้นเริ่มต้น (early literacy) ซึ่งมีผลอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของสมองเด็กที่จะเจริญเติบโตในสัดส่วนที่สูงมาก

และในหลายปีมานี้เช่นกัน ปัญหาการถดถอยของสื่อดิจิทัลกับผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรม การเรียนรู้ของเด็กก็ซ้อนทับขึ้นมา ดังมีข้อมูลจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติที่พบว่า ในครอบครัว ที่มีเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ มีหนังสือสำหรับเด็กอย่างน้อย ๓ เล่มนั้น มีเพียง ๓๔ % เท่านั้น ซึ่งถือว่า น้อยมาก แต่ขณะเดียวกันในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ เช่นกัน มีการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์มากถึง ๕๓ % และเพิ่มมากขึ้นเป็นเป็นทวีคูณในช่วงสถานการณ์ไวรัสโควิด-๑๙ ระบาด ก่อให้เกิดผลเสียตามมามากมาย เช่น กิจวัตรประจำวันเสียขบวน เกิดภาวะการเรียนรู้ถดถอย (learning loss) เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว คือ ขน และมีผลเสียด้านพัฒนาการภาษา การเข้ากับคนอื่น และกระทบต่อสติปัญญาในอนาคตอย่างแน่นอน

ก่อนหน้านี้ การไหลบ่าของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในยุคดิจิทัล เป็นปัญหาที่วงการปฐมวัยศึกษาในระดับสากล ก็แทบไม่ทันได้ตั้งหลัก โดยในช่วงแรก ๆ ความคิดเรื่องการส่งเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อมุ่งไปที่เด็กประถมฯ และมัธยมศึกษา เด็กปฐมวัยถูกละเลย ครั้นต่อมาในช่วงราวทศวรรษที่ผ่านมาเอง จึงเริ่มตระหนักว่า เด็กปฐมวัยก็ควรจะมีทักษะการรู้เท่าทันสื่อ หากแต่กลวิธีสอนเด็กให้เรียนรู้ ต้องแตกต่างจากเด็กโตหรือ เยาวชน จำต้องแสวงหาวิธีการที่เหมาะสมกับความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก ด้วยว่าเด็กปฐมวัยในช่วง แรกเกิด-๖ ขวบขึ้นไป ก็มีระดับพัฒนาการที่แตกต่างกัน ซึ่งมีความละเอียดอ่อนที่ต้องใส่ใจ รวมถึง

ต้องตระหนักด้วยว่า การยังไม่อนุญาตให้เด็กเล็กมากใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ใด ๆ ก็เป็นการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) หรือ ความฉลาดรู้ทางดิจิทัล (DQ) ประการหนึ่ง !

ความรู้ว่าการรู้เท่าทันสื่อ หรือพูดให้ครอบคลุมก็คือ การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล (Media, Information and Digital Literacy - MIDL) สำหรับเด็กปฐมวัย เป็นสิ่งที่ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องได้แสวงหาองค์ความรู้เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้ถูกต้องและถูกทาง ในสังคมที่เครื่องมือสื่อสารถูกผลิตขึ้นมากมายพร้อมลูกเล่นต่าง ๆ นานา ผู้เชี่ยวชาญดังกล่าวมีทั้งกุมารแพทย์ จิตแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ด้านสมอง นักจิตวิทยาพัฒนาการ นักการศึกษาด้านพัฒนาการเด็กปฐมวัย ฯลฯ องค์ความรู้ต่าง ๆ ที่ได้จากผลงานวิจัยของผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงหลังปี ค.ศ. ๒๐๑๕ เป็นต้นมา คือเนื้อหาหลัก ๆ ที่ได้นำมาบรรจุไว้ใน *อ่านสร้างสุข ฉบับนี้*

ความคิดเรื่องการสอนเด็กเพื่อให้มีทักษะการรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล (MIDL) เน้นอน ผู้ใหญ่เองก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจและทักษะ MIDL ซึ่งได้นำมาเสนอไว้เป็นเรื่องแรก “MIDL - การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล : เรื่องที่ผู้ใหญ่ต้องรู้ สู่การดูแลเด็ก” ตามมาด้วยเรื่อง “ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ)’ สร้างให้เด็กได้ก่อนใช้สื่อดิจิทัลเป็น ?” ซึ่งได้กล่าวถึงทักษะที่อาจเรียกได้ว่าเป็น มรรค ๘ ของความฉลาดทางดิจิทัล และเปิดประเด็นชี้ให้พ่อแม่ผู้ปกครอง คุณครู ตลอดจนผู้ใหญ่ทั้งหลาย ได้เห็นว่า ทักษะในหลายประการเป็นทักษะที่เราสามารถสร้างให้เด็กได้ตั้งแต่ตัวเล็ก ๆ โดยไม่ต้องรอให้ถึงเวลาอนุญาตให้เด็กได้ใช้สื่อจอใสใด ๆ มันคือทักษะสำคัญของชีวิตและโดยเฉพาะอย่างยิ่งชีวิตแห่งศตวรรษที่ ๒๑ นี้

ในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ไม่มีใครปฏิเสธว่า ‘story time’ หรือ ‘เวลาอ่านนิทานให้เด็กฟัง’ มีความสำคัญยิ่งยวด แต่ในยุคนี้มีคำถามว่า เราจะใช้หนังสืออื้กได้ไหม อ่านจากแท็บเล็ตดีไหม เรื่อง “หนังสือสิ่งพิมพ์ กับ หนังสือดิจิทัล แบบไหนดีกว่ากันสำหรับเด็กปฐมวัย ?” จะให้คำตอบที่ชัดเจนในเรื่องนี้จากงานวิจัยของคณะแพทย์ในสหรัฐอเมริกา และเผยแพร่สู่วารสารกุมารแพทย์และสื่ออื่น ๆ อย่างกว้างขวาง ทั้งยังถือเป็นบทบาทสำคัญของบุคลากรทางการแพทย์ที่จะบอกกับผู้ปกครองเด็ก เพื่อเราจะได้ร่วมกันส่งเสริมพัฒนาการของเด็กอย่างสร้างสรรค์กันต่อไป

เมื่อหนังสือนิทานภาพหรือพิกเจอร์บุ๊กมีคุณค่า มาดูกันว่า คุณค่านั้นเป็นคุณค่าที่ทำให้ “ฉลาดรู้ (literacy)” ได้อย่างไร และเป็นความฉลาดรู้สำหรับสังคมยุคนี้อย่างไรบ้าง จากเรื่อง “พิกเจอร์บุ๊ก ปลุกปั้น

เด็กปฐมวัยให้ “ฉลาดรู้” (literacy) สูโลกดิจิทัล” ซึ่งประมวลแนวคิดและตัวอย่างหนังสือที่ส่งเสริมความรู้เท่าทันต่อโลกพหุลักษณะที่เด็กน้อยเติบโต

ผลงานล่าสุดจากข้อค้นพบของนักประสาทวิทยาในฝรั่งเศสที่สร้างแรงสะท้อนต่อความเข้าใจอันคลุมเครือของผู้คนจำนวนมาก รวมทั้งข้อค้นพบจากผู้เชี่ยวชาญอีกหลายสำนักในประเทศตะวันตก ได้รวบรวมมาเสนอไว้เพื่อให้เราเห็นว่า “หน้าจอที่อยู่คนใหม่ทำอะไรกับสมองของเด็ก” นั่นคือการเปลี่ยนโครงสร้างของสมองให้บิดผันไป และก่อให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง (ที่จริงไม่ใช่เฉพาะกับเด็ก กับผู้ใหญ่ก็เชื่อว่าสมองไม่ถูกบิดผันจากการเสพติดสื่อ)

ปัญหาที่สร้างความสูญเสียให้แก่เด็กและเยาวชนไม่น้อย ที่เกิดขึ้นและกระพือโดยสื่อออนไลน์ ทำให้เราต้องหันมาพิจารณากันให้จริงจัง จากเรื่อง “ส่องสถานการณ์ ‘บูลลี่’ แพร่ในโรงเรียน ระบาดบนโลกออนไลน์” และเพื่อให้การใส่ใจต่อประเด็นนี้มีนำไปสู่การปกป้องเด็กในระยะยาว แนวทางที่สำคัญคือการปลูกฝังในเรื่องของการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องที่นักขับเคลื่อนสังคม นักการศึกษา นักจิตวิทยา พัฒนาการในหลายประเทศ อาทิ ออสเตรเลีย สหรัฐอเมริกา สร้างแรงกระพือด้วยการเผยแพร่องค์ความรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดจนผลักดันให้มีกิจกรรมรณรงค์ในโรงเรียนและในสื่อออนไลน์ ซึ่งเราได้นำมาเสนอไว้ในเรื่อง “ความมีน้ำใจและการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เรื่องที่ต้องปลูกฝังเด็ก เพื่อจัดการบูลลี่ในโรงเรียนและบนโลกออนไลน์”

เมื่อเราทุกคนในภาคส่วนต่าง ๆ หวังที่จะปกป้องคุ้มครองเด็ก ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการในการยืนหยัดอยู่อย่างมีความสุขในโลกกว้าง ที่มีสื่อดิจิทัลและก็มีสรรพสิ่งรายรอบ ก็เชื่อได้ว่า เราจะปลูกฝังสิ่งที่เรียกว่า “ความฉลาดรู้” ให้แก่เด็ก อย่างอ่อนโยนด้วยความจริงใจและจริงจัง....



ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์

พิรุณ อนวัชศิริวงศ์

ศูนย์วิจัยและพัฒนาวัตกรรมการอ่าน

MIDL - การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล
เรื่องที่ผู้ใหญ่ต้องรู้ สู่การดูแลเด็ก



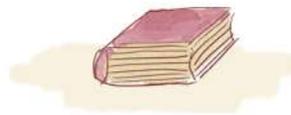


ก่อนยุคของสื่อ การรู้หนังสือ หรือ *Literacy* ถือเป็นสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับพลเมืองในระดับสากล และสมรรถนะนี้ก็ได้มีความหมายแต่เพียง การที่บุคคลสามารถอ่านหนังสือออก หรือเขียนหนังสือได้ หากทว่าจะต้องเข้าใจความหมาย อธิบาย ทำนาย วิเคราะห์ วิวิจารณ์ และประเมินคุณค่าของสิ่งที่อ่านได้ เช่นเดียวกันกับการเขียน จะต้องสามารถเขียนสื่อความในรูปแบบหรือวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย คำว่าการรู้หนังสือ จึงเป็นคำใหญ่ ที่รวมความสามารถทางปัญญาหลายประการเข้าไว้ด้วยกัน กระบวนการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเกิดการรู้หนังสือ จึงมิใช่เรื่องของการสอนตัวอักษร แต่จะต้องลงลึกไปถึงความหมายต่าง ๆ ที่ซ่อนแฝงอยู่ภายในหนังสือเหล่านั้นด้วย

ต่อมาในยุคที่สื่อมวลชนเฟื่องฟู สังคมตระหนักว่า เราจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจสื่อ รู้จักภาษาของสื่อ และเข้าใจสารที่สื่อส่งมา ในลักษณะเดียวกันกับการรู้หนังสือ จึงได้นำเอาคำว่า *Media* มาขยายหน้าคำว่า *literacy* เป็น *Media Literacy*

เป็นเวลากว่าสี่ทศวรรษมาแล้ว ที่คำว่า *Media Literacy* เดินทางเข้ามาสู่การรับรู้ของคนไทย ทำให้มีการแปลเป็นภาษาไทยอยู่หลายคำ อาทิ การรู้สื่อ การอ่านสื่อออกเขียนสื่อได้ การรู้เท่าทันสื่อ และบางครั้งก็คาบเกี่ยวกับคำว่า *Media Education* หรือ สื่อศึกษา

แต่โดยรวมแล้ว คำว่า *การรู้เท่าทันสื่อ* ดูจะได้รับการสนองรับจนเป็นคำที่แพร่หลายที่สุด เนื่องจากความตระหนักในเรื่องของความรู้ความเข้าใจในเรื่องสื่อ เกิดขึ้นอย่างจริงจังในยุคที่ผู้ใหญ่หัววินิตกในอิทธิพลของสื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโทรทัศน์ ที่มีต่อเด็กและเยาวชน ในยุคที่สื่อแข่งขันกันอย่างซับซ้อนและแยบยล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเชิงพาณิชย์ ทำให้คำว่า *การรู้สื่อ* ซึ่งเทียบเคียงกับคำแปลของคำว่า *Literacy* คือ *การรู้หนังสือ* ก็ดูจะสื่อความได้ไม่ชัดและตรงตามความต้องการ (ที่เราจะต้องรู้ให้เท่าทัน) ครั้นจะแปลว่าการอ่านสื่อออกเขียนสื่อได้ ตามคำจำกัดความที่สันที่สุดของคำว่า *การรู้หนังสือ* ก็ดูจะไม่ลงตัวเพราะเรามักใช้คำว่าอ่าน-เขียนกับเรื่องของหนังสือโดยตรง แต่ไม่ใช้กับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (ทั้งที่คำว่า อ่าน และเขียน มีความหมายที่ลึกไปถึงกระบวนการคิดที่จะตีความได้และสร้างสรรค์ได้)





จาก "สื่อ" ของไปสู "สารสนเทศ"

คำว่า การรู้เท่าทันสื่อ จึงกลายเป็นฉันทามติของสังคมไปในที่สุด แม้ว่าจะมีนัยก่อนไปในทางลบกับสื่ออยู่บ้าง

เพียงระยะเวลาสั้นๆ ด้วยความที่โลกแสดงความขัดแย้งเพิ่มขึ้นทุกขณะว่า เป็นยุคข้อมูลข่าวสารซึ่งมีการไหลบ่าถาโถม การเปิดรับข้อมูลที่ไหลเวียนตลอดเวลา มีทั้งข้อมูลที่มีประโยชน์และข้อมูลที่นอกจากไม่สร้างประโยชน์แล้ว ยังอาจทำให้เกิดความเสียหายมากมายได้ ผู้รับสารจึงต้องมีความสามารถ ไม่เพียงแต่การรับข้อมูลเท่านั้น แต่จะต้องมีความสามารถในการเลือกสรร คัดกรอง และเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องเป็นของจริง และสามารถเลือกนำข้อมูลสาระมาสู่การสร้างประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเอง การให้การศึกษาเพื่อรู้จักและเข้าใจสื่อหรือที่เรียกว่า Media Literacy จึงขยายจุดเน้นเพิ่มขึ้นเป็น Media and Information Literacy หรือ การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ เนื่องจากจำเป็นต้องบูรณาการทั้งสื่อและสารสนเทศเข้าด้วยกัน

และแล้วเมื่อโลกเคลื่อนสู่ศตวรรษที่ ๒๑ เทคโนโลยีการสื่อสารที่ก้าวรุดหน้าด้วยระบบดิจิทัล ทำให้ฉากชีวิตของผู้คนแห่งศตวรรษนี้ ไม่ว่าผู้ใหญ่หรือเด็ก ใช้ชีวิตแทบจะเรียกว่าแนบเนื่องอยู่กับสื่อในทุก ๆ วัน ตลอดทั้งวันกันเลยทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นการออนไลน์บนโทรศัพท์มือถือและอุปกรณ์แบบพกพา และไม่ว่าที่ใดสื่อก็แสดงสิ่งที่เราต้องการเห็นบนหน้าจอใสให้ได้ จนเรียกได้ว่าเป็นชีวิตดิจิทัล (Digital Life)

จากสื่อดั้งเดิมที่เรานิยมเรียกว่าสื่อมวลชน มาเป็นสื่อดิจิทัลที่ผู้ใช้สามารถสร้างเนื้อหา และสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นในชีวิตดิจิทัล ก็ะกลายเป็นสิ่งที่แพร่สะพัดได้ในบัดดล สามารถปรับขนาด ทำซ้ำ และดูได้โดยผู้ชม/ผู้อ่านจำนวนมากมายที่เรามองไม่เห็น (อาจแสดงตัวขึ้นเมื่อมีประเด็นที่เกี่ยวข้อง) เด็ก ๆ ใช้สื่อดิจิทัลเพื่อการสังคม ทำการบ้าน แสดงความคิดเห็น และเชื่อมต่อกับโลก





จาก "สื่อ" และ "สารสนเทศ" ขยายสู่ "ดิจิทัล"

เทคโนโลยีที่ก้าวรุดหน้ายิ่งขึ้นทุกวันนี้ ทำให้คนรุ่นใหม่มีอำนาจในการสร้างและสื่อสารในแบบที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน สถานการณ์ที่เป็นอยู่นี้ ทำให้โลกสามารถเข้าถึงและเข้าใจได้ง่ายขึ้น ด้วยวัยที่น้อยลง

คำว่า การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ เห็นทีจะต้องขยายให้ตระหนักว่า เราต้องขยับขยายความเข้าใจ รวมถึงสื่อดิจิทัล การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ก็ขยายคำให้กว้างขวางขึ้นเป็น การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล หรือ Media, Information and Digital Literacy หรือเรียกย่อ ๆ ว่า MIDL

บ่อยครั้งที่มีการใช้คำว่า Digital Literacy ก็มีความหมายครอบคลุมทั้งสื่อดั้งเดิม ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ และสื่อใหม่หรือสื่อออนไลน์ และเช่นกัน บางแห่งใช้คำเดิมว่า การรู้เท่าทันสื่อ ก็มีความหมายครอบคลุมทั้งสื่อมวลชนแบบดั้งเดิม และสื่อดิจิทัล ตลอดจนสารสนเทศทั้งหลายในสื่อ ซึ่งมักมีการหลอมรวมหรือควบรวม หลาย ๆ ช่องทางหรือแพลตฟอร์ม เช่น ดูโทรทัศน์ผ่านออนไลน์ในโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น



แก่นสารของการรู้หนังสือ (Literacy) สู่การรู้ (เท่าทัน) สื่อ (Media Literacy)

ย้อนกลับไปที่มาของคำว่า Literacy ที่มีการแปลว่า การรู้หนังสือ

จากการที่ยูเนสโกสร้างความตื่นตัวให้นานาประเทศด้วยการกำหนดให้ วันที่ ๘ กันยายน ของทุกปี เป็นวันแห่งการรู้หนังสือสากล (International Literacy Day) ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๙ เป็นต้นมา เพื่อกระตุ้นเตือนให้สังคมตระหนักถึงความสำคัญของการรู้หนังสือ ด้วยการเรียกร้องให้รัฐบาลและภาคส่วนต่าง ๆ ระดมสรรพกำลังแก้ไขปัญหาคือความไม่รู้หนังสือของประชากรในนานาประเทศ โดยมีเป้าหมายคือ การเพิ่มอัตราการอ่านออกเขียนได้ และต่อมาได้นำเสนอทศวรรษแห่งการรู้หนังสือ ภายใต้คำขวัญว่า “Literacy as Freedom” เนื่องเพราะการรู้หนังสือเป็นการให้อิสระแก่ผู้คนที่ทั้งหลาย เป็นอิสระจากความไม่รู้ ความยากจน ความเจ็บไข้ได้ป่วย เพราะหากมีความรู้ สามารถอ่านออกเขียนได้ มีโอกาสนำไปปฏิบัติแล้ว ก็จะช่วยให้อ่านออกเขียนได้ดำเนินชีวิตได้อย่างเสรี มีชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นนั่นเอง



การรู้หนังสือ (Literacy) มิได้มีความหมายแต่เพียงการที่บุคคลสามารถอ่านหนังสือออก หรือเขียนหนังสือได้ แต่จะต้องเข้าใจความหมาย อธิบาย ทำนาย วิเคราะห์ วิจารณ์ และประเมินคุณค่าของสิ่งที่อ่านได้ เช่นเดียวกันกับการเขียน จะต้องสามารถเขียนสื่อความในรูปแบบหรือวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย คำว่าการรู้หนังสือ จึงเป็นคำใหญ่ ที่รวมความสามารถทางปัญญาหลายประการเข้าไว้ด้วยกัน กระบวนการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเกิดการรู้หนังสือ จึงมิใช่เรื่องของการสอนตัวอักษร แต่จะต้องลงลึกไปถึงความหมายต่าง ๆ ที่ซ่อนแฝงอยู่ในอักษรหรือหนังสือเหล่านั้นด้วย

ครั้งต่อมาเมื่อสังคมตระหนักว่า เราจำเป็นต้อง มีความรู้ความเข้าใจสื่อ รู้จักภาษาของสื่อและเข้าใจสารที่สื่อส่งมา ในลักษณะเดียวกับการรู้หนังสือ จึงได้นำเอาคำว่า Media มาขยายหน้าคำว่า Literacy เป็น Media Literacy (คำว่า Media เป็นพหูพจน์ของ Medium ซึ่งก็หมายถึงสื่อประเภทต่าง ๆ หลายชนิดนั่นเอง) ซึ่งเป็นที่ยอมรับในภาษาไทยว่า การรู้เท่าทันสื่อ



การรู้เท่าทันสื่อ : จากความหมายสู่ปฏิบัติการ



จากการถกเถียงกันอย่างกว้างขวาง เพื่อสื่อความหมายให้สังคมได้ตระหนักรู้ ในที่สุดการนิยามความหมายของ Media Literacy - การเท่าทันสื่อ ที่เป็นที่ยอมรับกันมากที่สุดในสหรัฐอเมริกา ก็ได้เกิดขึ้นจากการประชุม Aspen Media Literacy Leadership Institute ในปี ค.ศ. ๑๙๙๒ ว่า “การรู้เท่าทันสื่อ คือความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมินคุณค่า และผลิตสื่อได้หลากหลายรูปแบบ”

และด้วยความที่คำว่า Literacy เคยผูกติดกับหนังสือหรือสิ่งพิมพ์มาก่อน องค์กรที่มุ่งความสนใจในการให้การศึกษาว่าด้วยความรู้เท่าทันสื่อระดับชาติคือ National Association for Media Literacy Education (NAMLE) ซึ่งมีสำนักงานใหญ่อยู่ในนิวยอร์ก จึงได้ให้นิยามพื้นฐานเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อที่ระบุประเภทของสื่อขยายความเข้าใจเอาไว้ด้วย โดยนิยามว่า “การรู้เท่าทันสื่อ คือความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน และสื่อสารข้อมูลได้หลากหลายรูปแบบ รวมทั้งสารที่อยู่ในรูปสิ่งพิมพ์และไม่ใช่สิ่งพิมพ์”

ขณะที่ความพยายามในการขับเคลื่อนเรื่องความรู้เท่าทันสื่อดำเนินไป ไล่เรียงกับความรุดหน้าของสื่อที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการแข่งขันสูง คณะกรรมการสหภาพยุโรป (EU Commission)





ได้ผลักดันให้การรู้เท่าทันสื่อเป็นประเด็นที่นานาประเทศต้องตระหนักร่วมกัน และได้นิยามเชิงปฏิบัติการของการรู้เท่าทันสื่อไว้ว่า ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น ๓ ประการ ได้แก่ **๑. การเข้าถึง (access)** คือมีโอกาสได้ใช้สื่อและมีความสามารถที่จะใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม **๒. การวิเคราะห์และประเมินคุณค่า (analysis and evaluation)** คือมีความสามารถในการอ่าน ทำความเข้าใจ การประเมินค่าเนื้อหาสื่อ รวมถึงตระหนักถึงเงื่อนไขต่าง ๆ ของสื่อในฐานะเครื่องมือของการสื่อสาร และ **๓. ความสามารถในการสื่อสาร (communicative competence)** คือทักษะในการสร้างเนื้อหา ผลิตและเผยแพร่ผ่านช่องทางที่หลากหลาย



รู้ความเป็นพลเมือง แห่งศตวรรษที่ ๒๑

แนวคิดของนักวิชาการด้านการศึกษาและด้านการสื่อสาร ขยายไปสู่ความเชื่อมโยงกับการสร้างคุณภาพของพลเมืองแห่งศตวรรษที่ ๒๑ ดังปรากฏในเว็บไซต์ของ *Center for Media Literacy* ที่ขยายความโดยให้ความหมายว่า เป็น

“กรอบคิดการเรียนรู้เพื่อให้สามารถเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมินคุณค่า ผลิตและมีส่วนร่วมกับการสื่อสารที่สื่อออกมาในหลากหลายรูปแบบ โดยได้เชื่อมโยงการรู้เท่าทันสื่อกับการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของสื่อในสังคม และการสร้างทักษะที่สำคัญในการแสวงหาและแสดงออก อันเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับพลเมืองในระบอบประชาธิปไตย”

ในบ้านเรา ปัจจุบันนี้ กสทช. (คณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ) เป็นองค์กรระดับชาติที่เห็นค่าของความพยายามสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการรู้เท่าทันสื่อได้ระบุว่า (บางส่วนจาก *หัวใจสำคัญของความรู้เท่าทันสื่อคืออะไร* เว็บไซต์ กสทช.)

“สื่อทั้งหลายล้วนแต่ถูกประกอบสร้างขึ้น ซึ่งไม่ได้สะท้อนความจริงของโลกแบบเรียบง่ายตรงไปตรงมา ด้วยเทคนิค กลวิธีบางอย่าง เช่น มุมกล้อง สี เสียง หรือการตัดต่อ”

“สื่อสร้างภาพความเป็นจริง ซึ่งสื่อสร้างขึ้น ตีความ สรุปล และสร้างให้เราเห็นภาพดังกล่าว ดังนั้นสื่อจึงเป็นแหล่งสร้างภาพความเป็นจริง (ที่อาจไม่จริงเสมอไป)”



“สื่อมีนัยทางการค้าแอบแฝงอยู่ การผลิตสื่อส่วนหนึ่งเพื่อธุรกิจและกำไร เราจึงควรพิจารณาถึงอิทธิพลทางการค้าที่มีในสื่อ และพิจารณาว่าการนำเสนอและเผยแพร่ออกไป เพื่อต้องการให้เลือกใช้สินค้าหรือบริการ ใช่หรือไม่”

ในนานาประเทศรวมทั้งไทย เรามีการขับเคลื่อนเรื่องความรู้เท่าทันสื่ออย่างต่อเนื่อง ยิ่งความรวดเร็วของสื่อที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการแข่งขันสูง ความจำเป็นและจริงจังในการสร้างความตระหนักรู้และปลูกฝังทักษะความรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล หรือ MIDL ก็ยิ่งต้องระดมสรรพกำลังกัน โดยคำนึงถึงคนในกลุ่มต่าง ๆ ของสังคม

นับแต่ช่วงปลายศตวรรษที่ ๒๐ วงการการศึกษาได้เปิดประเด็นในเรื่องของการรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งมีกรอบความคิดและปฏิบัติการที่พุ่งเป้าไปที่การสร้างทักษะความรู้เท่าทันสื่อ โดยการอบรมครูเพื่อนำไปสอนเด็กในชั้นเรียน ซึ่งเป็นการดำเนินการเพื่อเด็กและเยาวชนระดับประถมศึกษาขึ้นไปถึงระดับอุดมศึกษา



MIDL สำหรับพลเมืองตัวน้อย ๆ ควรจะเป็นอย่างไร



ส่วนกลุ่มที่เริ่มต้นชีวิตก่อนใคร คือ เด็กปฐมวัย และจะว่าไปแล้ว ก็คือกลุ่มที่เกิดในยุคดิจิทัลนั่นเอง เป็นกลุ่มที่ได้รับความสนใจในเรื่องของการรู้เท่าทันสื่อหลังสุด ด้วยว่าองค์ความรู้ในเรื่องสื่อดิจิทัลกับเด็กยังเป็นเรื่องที่มีไม่มากพอ ทำให้มีประเด็นถกเถียงตั้งแต่ประเด็นเรื่อง การเข้าถึงสื่อ (access) ว่าควรจะเป็นเมื่อไหร่ แค่นั้น อย่างไร ตลอดจนถึง อะไรคือสื่อที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย การวิเคราะห์และประเมินสื่อสำหรับเด็กในวัยนี้ล่ะ ควรทำอย่างไร และในประการที่กล่าวมา มีความสามารถในการสื่อสารนั้น คงไม่ได้หมายถึงทักษะการผลิตและเผยแพร่ผ่านช่องทางต่าง ๆ อย่างที่สอนเด็กโตหรือผู้ใหญ่ เหล่านี้เป็นปัญหาอย่างแน่นอนสำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งก็ไม่ใช่ปัญหาระดับเดียวกันสำหรับเด็กเล็กไม่เกิน ๒ ขวบ ช่วง ๓-๔ ขวบ ช่วง ๕-๖ ขวบ และ ๖ ขวบขึ้นไป เพราะเด็กปฐมวัยระดับต้น ระดับกลาง และก่อนถึงวัยประถมศึกษา แตกต่างกัน

อย่างไรก็ดี ในช่วงหลัง ๆ นี้ ก็ได้มีการเผยแพร่องค์ความรู้จากศึกษาวิจัยออกมาเป็นระยะ ๆ จากผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านกุมารแพทย์ ประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาพัฒนาการเด็ก พัฒนาการเด็กปฐมวัย





และด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ที่กระทบต่อโครงสร้างของสมองเด็กที่ทยอยออกมา ทำให้สังคมตระหนักถึงปัญหา ทำหน้าที่เราต้องเผชิญในวัฒนธรรมดิจิทัล และมีแนวโน้มแนะนำให้**ชะลอการให้เด็กได้ใช้สื่อดิจิทัล**

แม้จะมีแนวคิดจากนักวิชาการส่วนหนึ่งบอกว่า การปลูกฝังการรู้เท่าทันสื่อเป็นทักษะที่ต้องเริ่มกันตั้งแต่เด็กปฐมวัย ซึ่งยอมไม่ได้มุ่งหมายเพียงให้เด็กสามารถใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลโดยทันที แบบเดียวกับที่เด็กโตมีโอกาสเข้าถึง และความหมายของ “การรู้เท่าทัน” สื่อ สารสนเทศและดิจิทัล หรือ MIDL ที่ระบุว่า คือความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมินคุณค่า และสร้างการสื่อสารได้หลากหลายรูปแบบ ก็ยอมไม่ใช่เป็นไปในลักษณะ และวิธีการเดียวกันกับที่ใช้สำหรับเด็กประถมฯ หรือมัธยมฯ เราต้องคำนึงถึงพัฒนาการและขีดความสามารถของเด็กในช่วงวัยนี้เป็นสำคัญ และผลกระทบต่อการพัฒนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตของสมองเด็ก

อย่างไรก็ดี สื่ออิเล็กทรอนิกส์หรือสื่อจอภาพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ แท็บเล็ต ไอแพด ไอโฟน เหล่านี้ องค์กรอนามัยโลกระบุว่า ไม่ควรให้เด็กได้ใช้หรืออยู่หน้าจอภาพเหล่านี้ก่อนวัย ๒ ขวบ เพราะจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก สำหรับในประเทศไทยเรา ทั้งกุมารแพทย์และจิตแพทย์ ให้คำแนะนำว่า อายุที่เหมาะสม ควรจะเป็น ๓ ขวบขึ้นไป แต่ครั้งในการดูหรือเล่นหน้าจอภาพไม่ควรเกิน ๑๕ นาที รวมแล้ววันหนึ่ง ๆ ไม่ควรเกินครึ่งชั่วโมง

แล้วก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายนักที่จะทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ครูอนุบาล มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ที่พึงมีพึงทำเพื่ออบรมบ่มเพาะเด็กให้เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ ความรู้ด้านกฎหมายในการปกป้องเด็ก เว็บไซต์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่เราเข้าถึงได้ ทั้งในด้านปกป้องและหนุนเสริม สองเสาหลักที่จะสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของเด็กปฐมวัย นั่นคือ บ้าน และ สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย^๑

ผู้เชี่ยวชาญรุ่นใหม่ซึ่งมีทั้งจิตแพทย์เด็ก ผู้บริหารด้านเทคโนโลยีการสื่อสารในประเทศที่ผลิตสื่อดิจิทัลระดับแถวหน้าของโลก ยืนยันว่า หลักที่ดีที่สุดในการอบรมเลี้ยงดูเด็กน้อย คือ ให้ ‘กลับสู่ฐานราก’ จากความรักความเอาใจใส่แก่เด็ก นั่นแหละที่จะหล่อหลอมชีวิตของเด็กน้อย ผู้พร้อมจะเติบโตขึ้นเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ โดยไม่ต้องพะวงว่า เด็กจะอยู่ในกาลสมัยที่เรียกว่ายุคดิจิทัลไม่ได้

^๑ หมายความว่า ศูนย์เด็กเล็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์บริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่มของเด็กพิเศษ หรือเด็กซึ่งมีความต้องการพิเศษ สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่เรียกชื่ออย่างอื่น รวมทั้งโรงเรียน หน่วยงาน ฯลฯ ที่มีวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษาให้เด็กปฐมวัย : พระราชบัญญัติการพัฒนาเด็กปฐมวัย พ.ศ. ๒๕๖๒





เติบโตอย่างมีคุณภาพ

ด้วยการรู้เท่าทัน "ตนเอง" "สังคม" และ "สื่อ"

การรู้เท่าทันสื่อสำหรับเด็กเป็นทักษะของชีวิตที่ผู้ใหญ่พึงปลูกฝังให้เด็ก โดยไม่ลืมว่า ชีวิตของเราไม่ได้มีแต่สื่อ และก็ไม่ใช่ไม่มีสื่อ ฉะนั้นจึงต้องส่งเสริมสนับสนุนเด็กในด้านพัฒนาการด้านอื่น ๆ ได้แก่ ด้านพัฒนาการด้านตัวตนของเรา และสังคมของเรา หรือนัยหนึ่งก็คือ รู้ในเรื่องชีวิตของเรากับสังคมของเรานั้นเอง ทั้งตระหนักด้วยว่า ชีวิต สังคม และสื่อ มีความเชื่อมโยงกัน และเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ มีความสุข ด้วยทักษะการรู้เท่าทันใน ๓ มิติหลัก ได้แก่ *การรู้เท่าทันตนเอง การรู้เท่าทันสื่อ การรู้เท่าทันสังคม* ซึ่งมีความคาบเกี่ยวสัมพันธ์กันนี้แหละ ที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ของเด็ก เมื่อเรียนรู้อย่างหนึ่งก็ย่อมกระทบกับการเรียนรู้อีกมิติหรือทั้ง ๓ มิติ ไปพร้อม ๆ กัน



ตัวอย่างเช่น ในมิติการรู้เท่าทันตนเอง ในเรื่องของการปลูกฝังให้เด็กได้เรียนรู้การมีวินัยในตนเอง เช่น เก็บจานเมื่อทานข้าวเสร็จ นำผ้าที่ใช้แล้วไปใส่ตะกร้า เข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา ตลอดจนวินัยในการควบคุมตนเอง ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี มีความอดทน หรือสามารถทนต่อความยากลำบากได้ตามวัย เมื่อถึงเวลาผู้ใหญ่อนุญาตให้ใช้สื่อได้ การมีวินัยในการกำหนดเวลาใช้และเลิกใช้ก็ย่อมเป็นไปได้ไม่ยาก เพราะเด็กมีพื้นฐานของการรู้เท่าทันตนเองนั่นเอง





ความสำคัญของกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน คือการส่งเสริมให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเด็ก ๆ ด้วยกัน รวมทั้งผู้ใหญ่และเด็กในสังคมที่กว้างออกไป จะทำให้เด็กได้รู้จักวิธีการสื่อสารที่มีมารยาท มีความเข้าอกเข้าใจในผู้อื่น รู้จักผู้คนที่แตกต่างจากเราด้วยใจที่เปิดกว้าง จากประสบการณ์ตรงหรือและประสบการณ์ผ่านสื่อ อันได้แก่ สื่อหนังสือ สื่อต่าง ๆ และได้พูดคุยแสดงความคิดเห็นกับผู้ใหญ่ในช่วงของการเปิดอ่านเปิดดูไปด้วยกัน เหล่านี้แหละจะเป็นส่วนสำคัญของการรู้เท่าทันสังคม สังคมความเข้าใจที่ว่า การกระทำของแต่ละคน ต่างล้วนส่งผลกระทบต่อสังคม ไม่ว่าจะเป็นการแบ่งปันหรือแชร์สิ่งที่ดี การมีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นก็จะเกิดขึ้น ทั้งในโลกจริงและโลกออนไลน์ ซึ่งการแชร์ การเอาใจเขามาใส่ใจเราทางดิจิทัล ก็เป็นเรื่องของการรู้เท่าทันสื่อ ถือเป็นเรื่องที่พลเมืองดิจิทัลควรเอาใจใส่

พลโลกและพลเมืองไทยตัวน้อย ๆ เกิดและเติบโตในโลกยุคใหม่ แต่ฐานรากของการเรียนรู้และพัฒนาการเด็ก หลัก ๆ แล้วมาจากความรักและการเอาใจใส่ที่ผู้ใหญ่มีให้เด็ก ซึ่งจะแข็งแกร่งที่สุดก็ต่อเมื่อเกิดขึ้นจาก “มนุษย์สัมพันธ์มนุษย์” ส่วนมนุษย์เสมือนในโลกออนไลน์นั้น ไม่สามารถทำหน้าที่นี้แทนพ่อแม่คุณครู และผู้มีหัวใจให้กับเด็กได้

วันเสียแต่ว่า พ่อแม่หรือคุณครูเอง ถูกดูถูกดูถูกไปแล้ว จากสื่อดิจิทัลและสังคมที่ต้องดิ้นรนกับปัญหานานา... แต่เชื่อว่าคงไม่เป็นเช่นนั้นหรอก พลังแห่งความรักต่อลูกหลานของเรา เราจะหาหนทางขจัดสิ่งใด ๆ ก็ตามที่จะมาบั่นทอนพัฒนาการของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่จะต้องบูรณาการไปด้วยกัน



คัดสรรและปรับปรุงบางส่วนจากหนังสือ : *MIDL for Kids การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล สำหรับเด็กปฐมวัย* โดย ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์ และ พิรุณ อนุวัชศิริวงศ์, มูลนิธิส่งเสริมสื่อและเยาวชน (สสย.) จัดพิมพ์ โดยการสนับสนุนของ สสส., ๒๕๖๑ ผู้สนใจดาวน์โหลดหนังสือฉบับนี้ได้จาก [cclickthailand](http://cclickthailand.com) MIDL for Kids การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล ... <http://cclickthailand.com> > midl-for-kids-การรู้เท่าทันสื่อ...



'ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ)'

สร้างให้เด็กได้ ก่อนใช้สื่อดิจิทัลเป็น ?





ในยุคหนึ่งเรื่องของ IQ หรือความฉลาดทางสติปัญญาเป็นเรื่องที่สังคมให้ความสนใจมากเป็นพิเศษ ในแวดวงการศึกษาและพัฒนาการเด็ก ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองก็เอามาเป็นตัวชี้วัดความสามารถของเด็ก แต่ต่อมาสังคมกลับเห็นว่า สติปัญญาหาได้เป็นหลักประกันของความสุขความสำเร็จไม่ ทว่าความสัมพันธ์กับผู้อื่น อันเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตัวเองและเชื่อมโยงกับผู้อื่นต่างหากที่เป็นเรื่องสำคัญ สังคมก็หันมาให้ความสำคัญกับ EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปด้วย ครั้นเมื่อโลกเราเข้าสู่ยุคดิจิทัล ก็มีอีกกระแสหนึ่งของความฉลาด ที่สังคมเห็นว่าเป็นความจำเป็น และเด็กในยุคใหม่ก็ต้องเรียนรู้ นั่นก็คือ ความฉลาดทางดิจิทัล หรือ *Digital Intelligence Quotient* ที่เราเรียกสั้นๆ ว่า DQ

ทุกวันนี้ ไอคิว และ อีคิว ก็ยังคงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ DQ เป็นอีกความสามารถหนึ่งที่ต้องเพิ่มเติมเสริมเข้ามา เพื่อให้เด็ก ๆ มีทักษะสามารถอยู่ในโลกดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย และสร้างสรรค์



ความฉลาดทางดิจิทัล หรือ DQ คืออะไร

“ความฉลาดทางดิจิทัล” (บางทีก็ใช้ว่า “ความสามารถด้านดิจิทัล”) หรือ ดีคิว คือกลุ่มความสามารถของคน ๆ หนึ่งที่จะเผชิญกับวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสื่อดิจิทัล และสามารถปรับตัวให้เข้ากับยุคดิจิทัลได้ ครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ ทักษะคิด และค่านิยมต่อการใช้ชีวิตในฐานของสมาชิกของโลกออนไลน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝังและสร้างเสริมทักษะให้แก่สมาชิกในสังคมตั้งแต่เยาว์วัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหลายประการของดีคิว เราสามารถสอนเด็กเล็กได้ ก่อนถึงเวลาที่จะให้เด็กได้เข้าถึงสื่อดิจิทัล เรียกได้ว่า ตั้งแต่ วัยเตาะแตะกันเลยทีเดียว โดยสอนอย่างค่อยเป็นค่อยไปจากชีวิตประจำวันของเด็ก รวมทั้งจาก “สื่อสิ่งพิมพ์” หรือ “หนังสือภาพสำหรับเด็ก” โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่มีเนื้อหาสาระในประการที่ ๑-๔ ของความฉลาดทางดิจิทัลหรือดีคิวที่จะได้กล่าวต่อไป

แน่นอนว่า เรายังต้องเสริมสร้างดีคิวโดยตรงให้แก่เด็กให้พัฒนาขึ้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้นและเข้าสู่โลกดิจิทัล สู่การเป็นพลเมืองดิจิทัล (พร้อม ๆ กับที่ทักษะความสามารถในด้านอื่น ๆ ที่ต้องสร้างเสริม ก็เป็นเรื่องที่ละเลยไม่ได้) เราปฏิเสธไม่ได้ว่า เด็ก ๆ ในยุคนี้เติบโตมากับอุปกรณ์ดิจิทัลและอินเทอร์เน็ต ซึ่งการรับรู้ข้อมูลผ่านโลกดิจิทัลนั้น แตกต่างโดยสิ้นเชิงกับที่คนยุคก่อนเติบโตมา เด็กในยุคนี้คุ้นเคยกับการรับส่ง



ข้อมูลโดยไม่ต้องเห็นหน้า สื่อสารผ่านตัวหนังสือ และอีโมติคอน พวกเขารู้สึกเหมือนมีโลกทั้งใบอยู่ในมือ ด้วยการใช้สมาร์ตโฟนค้นหาสารพัดเรื่อง

ยิ่งโตขึ้นก็ยิ่งทำทุกอย่างผ่านโทรศัพท์มือถือเพียงเครื่องเดียว ดีคิวจึงเป็นทักษะที่จำเป็นมาก ทั้งนี้ ดีคิวไม่ได้อยู่โดด ๆ หากแต่มีความเชื่อมโยงกับ ไอคิว และ อีคิว จนแทบจะแยกออกจากกันไม่ได้ เพื่อให้ลูกหลานของเรามีความสามารถอยู่ในโลกดิจิทัลได้อย่างมีความสุข ปลอดภัย และสร้างสรรค์ เป็นการพัฒนาสู่ “ความเป็นพลเมืองดิจิทัล” ที่มีคุณภาพนั่นเอง



พลเมืองดิจิทัล ต้องมีความฉลาดทางดิจิทัล

ความเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship) เป็นแนวคิดสำคัญที่เสนอโดยสมาคมเทคโนโลยีศึกษานานาชาติ (ISTE : International Society for Technology in Education) เพื่อให้เป็นมาตรฐานหนึ่งทางด้านเทคโนโลยีการศึกษา เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถแสดงความเข้าใจประเด็นทางสังคม วัฒนธรรม และความเป็นมนุษย์ ที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีสารสนเทศ และปฏิบัติตนอย่างมีจริยธรรมและตามครรลอง ให้ใช้ข้อมูลข่าวสารได้อย่างปลอดภัย ถูกกฎหมาย ซึ่งมีความสำคัญในฐานะทักษะแห่งการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑

“ความเป็นพลเมืองดิจิทัล” ก็คือการเป็นพลเมืองที่มีความสามารถในการใช้อินเทอร์เน็ตในการบริหารจัดการ ควบคุม กำกับตน รู้ผิดรู้ถูก และรู้เท่าทัน เป็นบรรทัดฐานในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบ เรียนรู้ที่จะใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด และปลอดภัย พลเมืองดิจิทัลจึงต้องตระหนักถึงโอกาสและความเสี่ยงในโลกดิจิทัล เข้าใจถึงสิทธิและความรับผิดชอบในโลกออนไลน์

ส่วนแนวคิด *ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ - Digital Intelligence Quotient)* เป็นผลจากการศึกษาและพัฒนาของ DQ institute องค์กรที่เกิดจากความร่วมมือของภาครัฐและเอกชนทั่วโลก ประสานงานร่วมกับ World Economic Forum





ที่มุ่งหมายให้เด็กในนานาประเทศได้รับการศึกษาด้านทักษะพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ และใช้ชีวิตบนโลกออนไลน์อย่างปลอดภัย ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่

กรอบแนวคิด ‘ดีคิว’ ครอบคลุมของความสามารถทางเทคนิค ความรู้ความเข้าใจ และความคิดทางสังคมที่มีพื้นฐานอยู่ในค่านิยมทางคุณธรรม สามารถใช้สื่อดิจิทัลในรูปแบบต่าง ๆ อย่างปลอดภัย มีความรับผิดชอบและมีจริยธรรม ซึ่งรายละเอียดในประการต่าง ๆ จะได้กล่าวต่อไป แต่ในเบื้องต้นมีข้อเท็จจริงที่ควรรู้เกี่ยวกับสื่อดิจิทัลกับเด็กปฐมวัยที่สำคัญมากต่อพัฒนาการของเด็ก และนั่นคือการส่งเสริมความฉลาดในทุกด้านของเด็ก ไม่ว่าจะเป็น ไอคิว อีคิว และ ดีคิว



‘ดีคิว’ สำหรับเด็กปฐมวัย จำเป็นแค่ไหนและควรเริ่มเมื่อไหร่

เด็กวัยเตาะแตะและวัยอนุบาล นับเป็นพลเมืองดิจิทัลไซเบอร์ ใหม่ เนื่องจากเขาเกิดมาในยุคดิจิทัล เขาก็คือพลเมืองดิจิทัล แล้วเขาควรจะได้นั่งดู “หน้าจอใส” ไปพร้อมกับพ่อแม่ตั้งแต่เมื่อไหร่ ตั้งแต่แรกเกิด เช่นเดียวกับที่ผู้รู้แนะนำให้พ่อแม่เปิด “หน้าหนังสือภาพ” อ่านให้ลูกฟังเลย ตั้งแต่อ่อนแอแต่ออก ไซเบอร์ หรืออย่างไร คำตอบชัด ๆ คือ “ไม่ใช่” ถือเป็นข้อห้ามเลยก็ว่าได้

เพื่อความกระจ่างชัด เรามาทำความเข้าใจกับข้อความรู้ที่ผู้เชี่ยวชาญได้แบ่งปันสู่พ่อแม่ผู้ปกครอง ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องกับเด็กได้รับรู้ในวงกว้าง และต้องการให้กระจายความรู้เหล่านี้ให้กว้างขวางและจริงจังยิ่งขึ้นในสังคมที่ไอโฟน ไอแพด ผุดโผล่เต็มไปหมด

ความจริงที่ต้องรู้ สื่อจอใสทำให้เด็กปฐมวัยมีปัญหาพัฒนาการล่าช้า

ในช่วง ๒-๓ ปีมานี้ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาถึงผลกระทบของสื่อจอใสที่มีต่อเด็ก โดยศึกษาจากเด็ก ๑๙,๐๐๐ ราย พบว่า การที่ผู้ปกครองทิ้งให้อยู่กับทีวี และ/หรืออยู่กับหน้าจอมือถือ ส่งผลต่อการเรียนรู้ด้านภาษาของเด็กลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็กลดลง ยิ่งเปิดมาก พัฒนาการด้านภาษาก็ลดลงมาก หากดูด้วยกัน ชวนคุย จะทำให้ความสัมพันธ์เป็นบวกเพิ่มขึ้น



ในด้านผลกระทบต่อสมองที่การวิจัยครั้งนี้พบก็คือ ในเด็กอายุ ๓-๕ ปี การอยู่หน้าจอโทรศัพท์หรือโทรทัศน์มีโอกาสทำให้โครงข่ายในสมองมีความหนาแน่นลดลง ความเชื่อมโยงสมองด้านการควบคุมทางภาษาเกี่ยวพันกับการมองเห็นด้วย และผลกระทบอีกด้านคือ สติปัญญา ช่วง ๓ ปีแรก สำหรับเด็กที่อยู่ห่างสื่อจอใส พัฒนาการของไอคิวจะสูง คืออยู่ที่ประมาณ ๑๐๘ เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่อยู่หน้าจอบ้างจะมีไอคิวอยู่ที่ ๙๘ เด็กบางคนอยู่หน้าจอทีวีหรือเล่นเกมติดนานกว่า ๖ ชั่วโมงต่อวัน สติปัญญาก็ยิ่งลดน้อยลงไปอีก

คำเตือนจากแพทย์ผู้ศึกษาในเรื่องนี้ก็คือ **ขอให้ผู้ปกครองชะลอการเปิดหน้าจอเอาไว้ก่อน** อย่าให้เด็กเล็กเปิดรับสื่อประเภทนี้ อย่ารีบซื้อมือถือให้ลูก หรือหากเปิดโทรทัศน์ให้ดู ก็ต้องคุ้ยกับลูก อย่าเปิดแช่ไว้นาน ๆ หากเซลล์ประสาทถูกปล่อยทิ้ง มีผลต่อสติปัญญาอย่างมาก เด็กโตขึ้นจะเป็นเด็กสมาธิสั้น มีปัญหาต่อการเรียน

สำหรับเด็กเล็กที่เริ่มไปสถานพัฒนาเด็กเล็กแล้ว แต่ช่วงระบาดของโควิด-๑๙ การเรียนออนไลน์ในช่วงไวรัสระบาดนั้น นำมาซึ่งปัญหาอีกมากมาย เด็กสูญเสียการเรียนรู้ที่น่าวิตก เด็กบางคนเปิดหน้าจอ แล้วเล่นเกมตลอดเวลา โดยที่ครูไม่รู้ หรือบางคนก็ปิดกล้องไปเลย ผู้ปกครองก็ไม่ได้มีเวลาหรือเห็นความจำเป็นที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กให้มาก สุดท้ายแล้วไม่มีทางที่จะดีไปกว่า ต้องกลับไปเรียนที่โรงเรียนที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ อย่างเป็นปกติ ซึ่งก็ไม่ง่ายเลยที่ต้องปรับตัวเพื่อสมานการสูญเสียในการเรียนรู้ของเด็กให้ฟื้นคืนมา



ก่อนที่เด็กจะใช้สื่อดิจิทัลเก่ง ขอจงใช้ให้น้อย

การปล่อยให้เด็กอยู่หน้าจอโทรศัพท์ การยื่นโทรศัพท์มือถือให้ลูกก้มหน้าก้มตาตะระตุไปรูดมาจนแทบไม่เงยหน้า ด้วยความไม่รู้ของผู้ใหญ่ มีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง และกระทั่งไม่ตระหนักว่า จะนำผลเสียอย่างไรบ้างมาสู่พัฒนาการของเด็ก และยิ่งหนักข้อขึ้นอีกมาก เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ไวรัสระบาดดังกล่าวมาแล้ว การแยกห่างจากผู้คนก็กลายเป็นการอยู่ใกล้ชิดสนิทแนบกับอุปกรณ์จอใส เด็กเล็กไปศูนย์พัฒนาเด็กไม่ได้ เช่นเดียวกับเด็กอนุบาลขึ้นไปก็ถูกสั่งให้เรียนออนไลน์ พ่อแม่ต้องทำงานออนไลน์ ฯลฯ สถานการณ์ต่าง ๆ ผลักให้ชีวิตติดอยู่หน้าจอ ปัญหาจึงยิ่งขยายและซับซ้อนมากขึ้นไปอีก





เมื่อเร็ว ๆ นี้ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดการประชุมในประเด็นเด็กกับการอยู่หน้าจอ โดยชี้ให้พ่อแม่ผู้ปกครองเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องลดเวลาหน้าจอชวนให้เด็กทำกิจกรรมกลางแจ้ง ว่า เพราะการอยู่หน้าจอทำให้เด็กมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งผลให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ตามมา เพราะเด็กต้องได้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสม ซึ่งองค์การอนามัยโลก มีผลวิจัยว่า มากกว่าร้อยละ ๕๐ พบเด็กที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง โตมาเป็นผู้ใหญ่แล้วมีแนวโน้มต่อการออกกำลังกาย ส่งผลให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับต้น ๆ ของโลก



ความรู้เบื้องต้นที่สุดของการรู้เท่าทันสื่อ ก็คือ รู้ถึงผลเสียที่เด็กต้องประสบเมื่อใช้เวลาอยู่กับสื่อมากเกินไป เป็นเรื่องที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู พี่เลี้ยงเด็ก ต้องหันมาใส่ใจ เพราะอุปกรณ์สื่อสารชนิดนี้และโลกออนไลน์ที่เด็กได้สัมผัสนั้น เป็นเสมือน “ของมีคม” สำหรับเด็ก ๆ หากผู้ใหญ่ยังขาดความรู้ การแนะนำ และกำกับ การให้เด็กได้เรียนรู้ในทางที่ถูกต้องก็จะเป็นไปได้ยาก



เมื่อไหร่จึงควรให้เด็กมี “เวลาหน้าจอ” (Screen Time) ?

นอกจากผู้ปกครองที่ไม่ได้ตระหนักถึงปัญหา และหิบบินโทรศัพท์มือถือ หรือเปิดอุปกรณ์ดิจิทัลเพื่อสะกดลูกให้จ้องอยู่หน้าจอ ก็จะมีอีกส่วนหนึ่งที่วิตกกังวล เพราะการใช้สื่อเทคโนโลยีของเด็กล้ำหน้าไปไกลเกินกว่าจะคาดถึงผลกระทบจากจอ จึงเกิดคำถามว่า แล้วเด็กปฐมวัยควรเริ่มมีโอกาสเข้าถึงสื่อดิจิทัลตั้งแต่เมื่อไหร่ดี และควรจะสอนลูกอย่างไร

สถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งอเมริกา (American Academy of Pediatrics - AAP) ให้คำแนะนำว่า เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ขวบ ยังไม่ควรปล่อยให้นั่งดูโทรทัศน์เลย และเด็กที่อายุมากกว่า ๒ ขวบ ไม่ควรดูโทรทัศน์มากกว่า ๑-๒ ชั่วโมงต่อวัน และควรเป็นรายการที่มีคุณภาพสูง เหมาะกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก โดยการดูไปพร้อมกับพ่อแม่ผู้ปกครอง

ต่อมา สถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งอเมริกา (AAP) เริ่มแทนที่เกี่ยวกับคำว่า “ดูโทรทัศน์” มาใช้เป็นคำว่า “เวลาอยู่หน้าจอ” (screen time) ซึ่งจะเป็นจอสีใด ๆ ก็ตามที แต่ก็ไม่ง่ายนักที่จะระบุคำแนะนำที่เจาะจง ว่าต้องทำอะไรบ้าง อีกทั้งงานวิจัยเกี่ยวกับวิธีการที่ผู้ปกครองควรจะใช้เทคโนโลยีกับเด็กเล็ก และผลกระทบก็ยังมีอยู่ไม่มากนัก และยังมีข้อเสนอที่ยืดหยุ่นขึ้นว่า เด็กเล็กอาจจะเข้าถึงสื่อดิจิทัลได้บ้าง



ในช่วงอายุ ๑ ขวบครึ่ง สำหรับการสื่อสารจากผู้ใหญ่ถึงเด็ก เช่น วิดีโอคอล เป็นต้น เพื่อให้เด็กได้สื่อสารกับผู้ใหญ่ได้มากขึ้นเมื่อจำเป็นต้องอยู่ในที่ห่างไกลกัน

ส่วนในบ้านเรา จากสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ในเรื่องพัฒนาการของเด็ก กอปรกับปัญหาความตระหนักรู้ในเรื่องการรู้เท่าทันสื่อของผู้ใหญ่ สถาบันทางการแพทย์และองค์กรที่ทำงานด้านเด็กรวมทั้งสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) แนะนำในเรื่องอายุของเด็กว่า *ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ขวบ เล่นอุปกรณ์ดิจิทัล* และเมื่อเด็กอยู่ในวัย ๓ ขวบขึ้นไป การนั่งดูโทรทัศน์หรือเปิดเล่นโทรศัพท์มือถือที่พ่อแม่อนุญาตให้ ก็ควรคำนึงถึงการกำหนดระยะเวลาในการดู และคุณภาพของเนื้อหาที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก จึงจะเกิดประโยชน์

เมื่อเด็กอยู่ในวัยที่ผู้ใหญ่เห็นว่าควรให้เด็กได้เข้าถึงสื่อจอใสได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือไอโฟนหรือไอแพด บทเรียนแรกของการรู้จักเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตคือ เด็ก ๆ ควรได้รับการสอนให้รู้จักการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลเบื้องต้น เช่น ชื่อของอุปกรณ์นั้น ๆ การใช้งานและความสามารถของอุปกรณ์ เช่น การเล่นเพลง การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต สอนให้เด็กรู้จักใช้อุปกรณ์อย่างปลอดภัย เช่น ระวังระดับความสูงหากมีการเชื่อมต่อกับกระแสไฟฟ้าหรืออุปกรณ์ดิจิทัลอื่น ๆ ไม่ควรเดินเล่นมือถือโดยไม่ระมัดระวังหนทางซึ่งอาจเกิดอุบัติเหตุได้ ฯลฯ

เมื่อเด็กโตขึ้น พ่อแม่และครูควรสอนให้เด็กรู้จักการใช้ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ต รู้จักการสืบค้น และประเมินคุณภาพและความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้เพื่อหาความรู้ หรือรู้จักเลือกสรรเนื้อหาความบันเทิงที่เหมาะสมกับวัยของเด็กจากอินเทอร์เน็ต แต่ทั้งนี้ผู้ใหญ่ก็ต้องไม่ติด “กั๊ก” คิดว่าอินเทอร์เน็ตมีทุกสิ่งทุกอย่าง แท้จริงแล้วการเรียนรู้จากโลกรอบตัวเด็กคือการเรียนรู้ที่มีความสำคัญสำหรับการเติบโตของเด็ก เพราะเด็กต้องการสบตากับคนจริง ๆ เด็กต้องการเพื่อน เดินต้องการวิ่งเล่นนอกบ้าน เด็กต้องการสุนทรียภาพจากธรรมชาติที่เขาได้สัมผัสจริง ๆ ไม่ใช่ธรรมชาติเสมือน

แล้วก็ต้องสังเกตกันอยู่เสมอ ๆ ถึงปัญหาที่สื่อดิจิทัลซึ่งมีความวูบไหวไปมา บนหน้าจอ ส่งผลทำให้เด็กมีภาวะสมาธิสั้นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งยังไม่เล่นกับเพื่อน ขาดการปฏิสัมพันธ์จริงกับผู้คน ตามมาด้วยปัญหาสายตา ปัญหาสุขภาพกายต่าง ๆ จนทุกวันนี้วงการแพทย์ต้องออกมาประกาศเตือนสังคมว่า หากกายไม่เคลื่อนไหว จะทำให้สมองไม่ทำงาน





ทักษะความฉลาดทางดิจิทัล จะสร้างให้เด็กได้ก่อนอย่างไร ?

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ความฉลาดทางดิจิทัลนั้นหมายถึงกลุ่มความสามารถของคน ๆ หนึ่งที่จะเผชิญกับวิถีชีวิตในสังคมยุคดิจิทัล และสามารถปรับตัวให้เข้ากับยุคดิจิทัลได้ ความสามารถนี้ครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ ทักษะคิดและค่านิยมต่อการใช้ชีวิตในฐานะสมาชิกของโลกออนไลน์ จำแนกออกได้เป็น ๘ ประการ ได้แก่ ๑) การสร้างเสริมอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง ๒) การเอาใจเขามาใส่ใจเราและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ๓) การจัดการกับการกลั่นแกล้งรังแกในโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ๔) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ๕) การจัดการเวลาหน้าจอและการมีวินัย ๖) การรักษาความปลอดภัยบนระบบเครือข่าย ๗) การรักษาข้อมูลความเป็นส่วนตัว และ ๘) การจัดการกับข้อมูลที่ใช้ทำงานมีการทิ้งไว้บนโลกออนไลน์ หรือ ร่องรอยทางดิจิทัล (Digital Footprints)

ทักษะความฉลาดเหล่านี้ผู้ใหญ่ควรให้เด็กได้เรียนรู้ตั้งแต่ก่อนเริ่มอนุญาตให้เขาเข้าถึงสื่อดิจิทัลได้อย่างไร คำตอบคือ ผู้ใหญ่สามารถสอนให้เด็กได้ตั้งแต่วัยเตาะแตะเลย เพราะนั่นคือทักษะของการรู้เท่าทันตนและสังคม ซึ่งจะทำให้เด็กมีพื้นฐานที่แข็งแกร่งเมื่อเข้าถึงสื่อดิจิทัล และในทุกตำรับของแนวคิดเกี่ยวกับคุณสมบัติของพลเมืองดิจิทัล ก็กล่าวถึงประการต่าง ๆ เหล่านี้ว่า เป็นความสามารถที่จะขาดไม่ได้ในโลกออนไลน์

ลองมาดูกันในแต่ละประการว่ามีอะไรบ้าง ในประการที่ ๑-๔ นี้เอง ที่สามารถบ่มเพาะได้ตั้งแต่ปฐมวัยตอนต้น ดังนี้



๑. การสร้างเสริมอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง

อัตลักษณ์ (Identity) คือ ลักษณะเฉพาะบุคคลที่บ่งบอกความเป็นตัวตนของคน ๆ หนึ่ง ไม่ว่าจะอยู่ในชีวิตจริงหรือในโลกออนไลน์ สำหรับในโลกออนไลน์นิยมเรียกกันว่า อัตลักษณ์ของพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizen Identity) ซึ่งก็ควรมีอัตลักษณ์เชิงบวก มีความสัจย์ซื่อจริงใจ มีวิจารณญาณในการรับส่งข่าวสารและแสดงความคิดเห็น รับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่ละเมิด คุกคามผู้อื่น



พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถสร้างเสริมลูกให้มีอัตลักษณ์ที่ดีได้โดย

- สร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้ลูก ให้เห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง จะช่วยพัฒนาอัตลักษณ์ที่ดีและมั่นคงได้
- สนับสนุนให้ลูกเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองในชีวิตจริง เพื่อให้เด็กเรียนรู้การรับผิดชอบตาม บทบาทหน้าที่ของตน ซึ่งจะส่งผลต่ออัตลักษณ์ที่ดีในโลกออนไลน์
- ไม่เปรียบเทียบหรือทำให้ลูกสูญเสียความมั่นใจ เด็ก ๆ ที่ถูกเปรียบเทียบ ไม่มั่นใจในตนเอง อาจมีแนวโน้มที่จะสร้างอัตลักษณ์ปลอมในโลกออนไลน์



๒. การเอาใจเขามาใส่ใจเราและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นซึ่งมีความสำคัญมาก ในการอยู่ร่วมกันในสังคม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม การเอาใจเขามาใส่ใจเราเกิดจากการมีใจที่เปิดกว้าง เรียนรู้ผู้อื่น การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น สามารถแสดงน้ำใจต่อผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม ทั้งในชีวิตประจำวันและบนโลกดิจิทัล ไม่ด่วนตัดสินผู้อื่นจากข้อมูลใดข้อมูลหนึ่ง และสามารถเป็นกระบอกเสียงให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

ในโลกอินเทอร์เน็ตนั้น ผู้ใช้งานเปรียบเหมือนพลเมืองที่อาศัยในสังคมที่ทุกคนพึงมีมารยาทและความเอื้ออารีต่อกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น สำหรับเด็ก ๆ การเรียนรู้ที่จะเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ เช่นเดียวกัน โดยเริ่มจากการรู้จักเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นที่อยู่ในสังคมออนไลน์ รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อจะแสดงความคิดเห็นควรใช้เหตุผลและรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีมารยาทเมื่อต้องติดต่อสนทนากับผู้อื่น รู้จักการให้เครดิตเมื่อนำผลงานของผู้อื่นมาแชร์ต่อ หรือมาใช้งานต่าง ๆ



๓. การจัดการกับการกลั่นแกล้งรังแก

ทุกวันนี้เราจะได้ยินคำว่า Cyberbullying หรือการระรานบนไซเบอร์กันอย่างหนาหูขึ้นจากข่าวสารต่าง ๆ ที่ปรากฏ ปัญหาที่มาพร้อมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างแพร่หลาย เมื่ออินเทอร์เน็ตกลายเป็นเครื่องมือให้เกิดการระราน รังแกกันได้ง่ายขึ้น ทั้งจากคนรู้จักหรือจากคนแปลกหน้า โดยการกลั่นแกล้งรังแกนั้นมีหลายลักษณะ เช่น ใช้ข้อความว่าร้าย ดูหมิ่น ใช้ถ้อยคำหยาบคาย คุกคาม ข่มขู่ หลอกหลวง ไปจนถึงแอบอ้างตัวตน





การจัดการกับการกลั่นแกล้งรังแกบนโลกไซเบอร์ เป็นความสามารถในการป้องกันตนเอง การมีภูมิคุ้มกันในการรับมือและจัดการกับสถานการณ์การกลั่นแกล้งได้อย่างมีสติ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์คล้ายกันกับการกลั่นแกล้งในรูปแบบอื่น หากแต่การกลั่นแกล้งประเภทนี้จะกระทำผ่านสื่อออนไลน์หรือสื่อดิจิทัล ทำให้แพร่กระจายได้มากและรวดเร็ว

เด็ก ๆ อาจมีประสบการณ์การโดนกลั่นแกล้งในชีวิตจริงมาบ้าง หรือบ้างก็เคยกลั่นแกล้งผู้อื่น พ่อแม่และครูควรสอนให้เด็กรู้ว่า ในโลกออนไลน์นั้น ก็มีผู้ไม่หวังดีที่อาจจะกลั่นแกล้งเขาผ่านสื่อดิจิทัลได้ เช่น ล้อปมด้อยต่าง ๆ โปสเตอร์หรือข้อความตำหนิเด็กเพื่อต้องการล้อเล่นด้วยความสนุก ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์แบบต่าง ๆ และการรับมือเมื่อต้องเผชิญกับการถูกกลั่นแกล้ง ถูกล้อ เพื่อที่เด็กจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อ หรือเป็นผู้กลั่นแกล้งผู้อื่นเสียเองโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การสอนให้เด็กสามารถรับมือกับการถูกกลั่นแกล้ง ทั้งในชีวิตจริงหรือในโลกออนไลน์ เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก อย่างน้อยก็แสดงให้เห็นว่า เราอยู่เคียงข้างลูก สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ ได้แก่

- สังเกตพฤติกรรมของลูก หากลูกมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น เครียด วิตกกังวล ควรถามหาสาเหตุ และเป็นผู้รับฟังที่ดี ให้คำแนะนำที่เหมาะสม
- ทำให้ลูกรู้ว่า พ่อแม่พร้อมที่จะรับฟังและช่วยเหลือ หากลูกมีปัญหาถูกกลั่นแกล้งออนไลน์ ควรแจ้งให้ผู้ใหญ่รับรู้
- หากถูกกลั่นแกล้งออนไลน์ ควรปิดกั้นการสื่อสารจากผู้ที่กลั่นแกล้งทันที ไม่ควรตอบโต้ แต่อาจบันทึกหน้าจอ แคมป์ข้อความ (screen capture, print screen) เก็บไว้ เพื่อใช้เป็นหลักฐานในการดำเนินการทางกฎหมายต่อไป



๔. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ทักษะการคิดที่จะนำไปสู่ความสามารถในระดับที่ประเมินได้ว่า อะไรควรเชื่อ ไม่ควรเชื่อ อะไรควรทำ ไม่ควรทำ คือทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) โดยเริ่มจากความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ ก่อน แล้วแยกแยะด้วยเหตุผล การก้าวไปสู่โลกออนไลน์ซึ่งมีข้อมูลข่าวสารท่วมท้น จำเป็นต้องมีทักษะสำคัญในการวิเคราะห์ กลั่นกรองว่า เป็นข้อมูลที่ต้องการหรือไม่ แหล่งที่มาของข้อมูลนั้น



คือที่ใดหรือใคร รวมทั้งยังต้องสามารถแยกแยะข้อมูลที่เป็นประโยชน์ออกจากข้อมูลที่เป็นอันตราย ต้องรู้เท่าทัน ไม่ตกเป็นเครื่องมือของปฏิบัติการโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ แน่ละ หลายเรื่องก็มีเนื้อหาซับซ้อน ผู้ใหญ่ก็ต้องช่วยให้เด็กมีทักษะการคิดวิเคราะห์ แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด ข้อมูลที่มีประโยชน์และข้อมูลที่เข้าข่ายอันตราย ข้อมูลใดที่น่าสงสัยต้องขังใจไว้ก่อน

การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล มีความหมายรวมถึงการรู้เท่าทันต่อรูปแบบการหลอกลวงต่าง ๆ ด้วย เช่น ข่าวปลอม เว็บไซต์ปลอม ภาพตัดต่อ ข้อมูลที่เป็นเท็จ ฯลฯ แนวทางที่ผู้ใหญ่ควรฝึกฝนเด็กทำได้โดย

- ฝึกให้เด็กหมั่นตั้งคำถาม ทำความเข้าใจในสิ่งที่ได้รับ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ แต่ควรรู้จักสงสัย ตรวจสอบแหล่งที่มา และหาข้อมูลเพิ่มเติม
- สอนวิธีการหาข้อมูลที่ถูกต้อง เว็บไซต์แบบใดเชื่อถือได้ เว็บไซต์แบบใดไม่น่าไว้วางใจ รวมทั้งสอนเด็กในการเลือกคำค้นหา เพื่อฝึกการสืบค้นขยายความรู้
- สอนเด็กให้คิดไตร่ตรองก่อน ไม่ว่าจะแชร์ จะกดถูกใจหรือเขียนอะไร กรอกข้อมูลหรือจะทำตามข้อมูลที่นั้น ๆ บอกก็ตาม ให้ตั้งหลักไว้ก่อน ด้วยหลักง่าย ๆ คือ อย่ารีบร้อน ต้องขบคิดสงสัย แล้วก็ตามผู้ใหญ่ให้ไขข้อข้องใจเสียก่อน

ในการนำเสนอหรือโพสต์เรื่องใด ๆ ก็เช่นกัน มีข้อเสนอแนะที่ควรสอนให้เด็กรู้จักตั้งคำถามด้วยหลัก “T.H.I.N.K” โดยตั้งคำถามว่าสิ่งที่จะโพสต์นั้น T - is it true ? เป็นเรื่องจริงหรือไม่ ; H - is it hurtful ? จะทำให้ใครเจ็บปวดหรือทำร้ายใครหรือไม่ ; I - is it illegal ? ผิดกฎหมายหรือไม่ ; N - is it necessary ? มีประโยชน์และจำเป็นหรือไม่; และ K - is it kind ? เกิดจากเจตนาที่ดีของเราหรือไม่



๕. การจัดการเวลาหน้าจอและการมีวินัย

ความสามารถควบคุมตนเองในการจัดสรรเวลาใช้งานสื่อดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความมีวินัย รับผิดชอบต่อตนเอง ถือว่ามีความสำคัญมาก ความหมายของการจัดการเวลาหน้าจอ (screen time management) นี้หมายถึงรวมถึงการบริหารชีวิตให้เกิดความสมดุลระหว่างเวลาหน้าจอกับเวลาสำหรับกิจกรรมอื่น ๆ อีกทั้งตระหนักถึงปัญหาจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป และผลเสียของการเสพติดสื่อดิจิทัล ซึ่งกระทบต่อสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และอื่น ๆ ตามมา





ในเรื่องของสุขภาพนั้น องค์การอนามัยโลกได้กำหนดว่าเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของเด็กที่ควรได้รับ คือการให้เด็กได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย ดังนั้นการที่ผู้ใหญ่หยิบยื่นสมาร์ทโฟนให้เด็กจมนั่งหน้าจอ ๑ ชั่วโมงก็เป็นการละเมิดสิทธิขั้นพื้นฐานของเด็ก ! เด็กควรได้ออกกำลังกายกระฉับกระเฉงอย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที โดยหลักพื้นฐานพัฒนาการของเด็กที่สำคัญที่สุดคือ ต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อใหญ่ (Gross Motor Skills) ก็จะส่งผลไปยังการพัฒนาภาษาและการพูดที่ใช้กล้ามเนื้อเล็ก และอื่น ๆ

พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูควรสอนให้เด็กรู้จักการบริหารจัดการเวลาใช้หน้าจอ โดยกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสมในการใช้สื่อดิจิทัลที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก เด็ก ๆ ควรเรียนรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นเมื่อใช้เวลาดูหน้าจอมากเกินไป ผู้ใหญ่ควรสนทนาด้วยเหตุผล และให้เด็กมีส่วนร่วมในการสร้างวินัย

การใช้สื่อดิจิทัลทั้งที่บ้านและโรงเรียน เพื่อให้เด็กเต็มใจในการปฏิบัติตาม โดยผู้ใหญ่ก็ควรจะเคร่งครัดกับกฎเกณฑ์ตักกันนั้น ๆ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กเห็น กติกาที่ควรกำหนด ได้แก่ การจำกัดช่วงเวลาอยู่หน้าจอ งดการเปิดใช้ในขณะรับประทานอาหาร ทำการบ้านให้เสร็จก่อนที่จะเล่นอุปกรณ์ดิจิทัลใด ๆ ไม่เล่นต่อเนื่องนานเกินไป ไม่นำอุปกรณ์ดิจิทัลไว้ในห้องนอน เป็นต้น ซึ่งจำแนกได้เป็น ๓ ประการ ดังนี้

- การจัดให้เป็นกิจวัตรประจำวันให้เด็กทำตามเวลา เช่น เมื่อเลิกเรียนกลับบ้าน ควรอาบน้ำ กินข้าว ทำการบ้าน แล้วจึงใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเพื่อผ่อนคลายได้ และจำกัดเวลาการใช้ในแต่ละวัน รวมทั้งควรมีเวลาที่ทุกคนในบ้านละจากหน้าจอ เพื่อพูดคุยและใช้เวลาด้วยกันด้วย
- การเป็นตัวอย่างที่ดีของพ่อแม่ในการจัดการเวลาหน้าจอ เป็นการจัดสรรเวลาให้สมดุลระหว่างออนไลน์และโลกภายนอก ไม่ให้ความสำคัญกับหน้าจอมากกว่าการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว สำหรับผู้ใหญ่ก็ต้องเอาใจใส่เด็ก ขอให้ละสายตาจากหน้าจอเมื่อถูกพูดคุยด้วยทุกครั้ง
- การชวนเด็กทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการเฝ้าดูหน้าจอของแต่ละคน เช่น ชวนกันปลูกต้นไม้ วาดรูป ออกไปปั่นจักรยาน มีกิจกรรมทางกาย เดินเล่นในสวนสาธารณะ เรียนรู้ธรรมชาติ ฯลฯ

Gross Motor Skills คือ กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว แขน ขา รวมถึงความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งเป็นรากฐานของระบบการเรียนรู้ทั้งหมด หากมีประสิทธิภาพ





๖. การรักษาความปลอดภัยบนระบบเครือข่าย

ทักษะในข้อนี้ครอบคลุมความสามารถในการสำรวจ ตรวจสอบ การป้องกัน และ การรักษาความปลอดภัยของข้อมูลในระบบเครือข่าย ปกป้องอุปกรณ์ดิจิทัลที่จัดเก็บข้อมูลส่วนตัวไม่ให้เสียหาย สูญหาย และป้องกันการโจรกรรมข้อมูลจากผู้ไม่หวังดีในโลกไซเบอร์

พ่อแม่และครูควรสอนให้เด็กรู้ถึงภัยที่แฝงมากับสื่ออินเทอร์เน็ตด้วยว่า ในสื่อสังคมออนไลน์นั้นตัวตนของผู้ใช้งานสามารถปลอมแปลงหรือปิดบังได้ คนที่เราพบในอินเทอร์เน็ตอาจจะเป็นคนร้ายที่ปลอมตัวมาเป็นเพื่อน ไม่ควรแชร์ข้อมูลหรือภาพถ่ายส่วนตัวให้คนแปลกหน้า ไม่ควรคุยกับคนแปลกหน้าโดยไม่บอกผู้ปกครอง และเมื่อมีอะไรน่าสงสัยก็ให้ปรึกษาผู้ปกครอง

มีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ใหญ่ในการสอนเด็กในเรื่องของความปลอดภัยบนโลกออนไลน์ ดังนี้

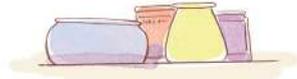
- ชวนให้เด็ก ๆ ศึกษาเรื่องการดูแลอุปกรณ์และโปรแกรมต่าง ๆ เบื้องต้น รู้ว่าเว็บไซต์แบบใดที่ไม่ปลอดภัย ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจทำให้ระบบปฏิบัติการของเครื่องเสียหายได้
- บอกให้เด็กได้เข้าใจว่า ข้อมูลส่วนตัวของเราสามารถถูกโจรกรรมได้ ดังนั้น นอกจากระวังไม่เผยแพร่ข้อมูลของตนเองแล้ว ก็ต้องดูแลอุปกรณ์ดิจิทัลของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ควรถือว่าเป็นของใช้ส่วนตัว ไม่ควรให้ใครนำไปใช้



๗. การรักษาข้อมูลความเป็นส่วนตัว

ความสามารถในการรักษาข้อมูลส่วนตัวในการใช้สื่อออนไลน์นั้น หมายถึงจะต้องรู้จักป้องกันข้อมูลส่วนบุคคลของตนเอง โดยต้องมีความสามารถในการฝึกฝนใช้เครื่องมือ หรือวิธีการในการป้องกันข้อมูลตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวในโลกออนไลน์ รวมถึงการใช้ดุลยพินิจปกป้องข้อมูลที่เป็นส่วนตัวของผู้อื่นด้วย

เราควรสอนให้เด็ก ๆ เข้าใจว่า โซเชียลมีเดียต่าง ๆ เป็นพื้นที่ส่วนตัวที่อยู่บนแพลตฟอร์มสาธารณะ ถึงแม้จะตั้งค่าให้เห็นแค่เพื่อนและคนรู้จัก แต่ก็ยังมีโอกาสที่ภาพ ข้อมูล หรือข้อความที่เราโพสต์หรือแชร์อาจหลุดออกไปสู่สาธารณะได้ การใช้สื่อสังคมในโลกออนไลน์จึงจำเป็นต้องระวังรักษาข้อมูลของตนเอง ปกป้องข้อมูลส่วนตัว เช่น รหัสผ่าน วันเกิด บ้าน โรงเรียน เบอร์โทรศัพท์ ข้อมูลเหล่านี้ไม่ควรเปิดเผยผ่านทางสาธารณะหรือบอกผู้อื่น เนื่องจากอาจมีผู้ไม่หวังดีต้องการข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การล่อลวง หรือโจรกรรมข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตได้





ผู้ปกครองสามารถสอนเด็ก ๆ ให้รักษาข้อมูลส่วนตัวได้ ดังนี้

- แนะนำให้เด็กเข้าใจการตั้งรหัสผ่านต่าง ๆ และชี้ให้เห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญ รหัสผ่านที่ดีควรคาดเดายาก และไม่ควรแบ่งปันรหัสผ่านต่าง ๆ กับใคร ตลอดจนสอนให้เด็กเข้าใจนโยบายของแต่ละแพลตฟอร์มออนไลน์
- สอนให้ลูกรู้ว่า ข้อมูลอะไรที่ไม่ควรแบ่งปันในโลกออนไลน์ เช่น ที่อยู่ หมายเลขบัตรสำคัญต่าง ๆ หรือกระทั่งการแชร์โลเคชั่น หรือเช็คอินแบบเรียลไทม์ (การระบุสถานที่ที่เราอยู่ในเวลานั้น) ก็อาจเป็นเรื่องที่ไม่ปลอดภัย



๘. การจัดการกับข้อมูลที่ผู้ใช้งานมีการทิ้งไว้บนโลกออนไลน์

พลเมืองดิจิทัลต้องการเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นโซเชียลมีเดีย เว็บไซต์ หรือโปรแกรมสนทนาต่าง ๆ จึงเรียกว่า **ร่องรอยทางดิจิทัล (digital footprint)** เพราะฉะนั้นก่อนจะโพสต์ข้อความ แชร์ข้อมูล คลิปรูปภาพ ไฟล์ต่าง ๆ หรือการส่งอีเมล การลงทะเบียนออนไลน์ต่าง ๆ จึงต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ เพราะอาจจะส่งผลกระทบต่อตัวเด็กมาจากร่องรอยทางดิจิทัล

สิ่งต่าง ๆ เมื่อถูกส่งเข้าโลกอินเทอร์เน็ตแล้ว จะทิ้งร่องรอยข้อมูลส่วนตัวของผู้ใช้งานไว้ให้ผู้อื่นสามารถติดตามได้ และจะเป็นข้อมูลที่ระบุตัวบุคคลได้อย่างง่ายดายแม้คิดว่าลบออกไปแล้ว แต่จริง ๆ แล้วไม่อาจลบหายไปได้อย่างสิ้นเชิง มันสร้างร่องรอยให้ผู้อื่นติดตามได้ และสิ่งนี้จึงอาจส่งผลกระทบต่อตัวเด็กในภายหลัง พ่อแม่จึงต้องสอนลูกในเรื่องนี้ ดังนี้

- ตระหนักเรื่องร่องรอยทางดิจิทัล ว่าสิ่งใดที่หลุดเข้าสู่โลกออนไลน์แล้วจะคงอยู่ตลอดไป แม้ว่าเราจะลบออกไปแล้วก็ตาม ก่อนนำข้อมูล รูปภาพ คลิปต่าง ๆ เข้าสู่โลกดิจิทัล เด็ก ๆ จึงควรพิจารณาให้ดีถึงผลในระยะยาว
- การส่งต่อ แชร์ หรือแสดงความคิดเห็นใด ๆ ในพื้นที่ของผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน ล้วนนำไปสู่การเกิดร่องรอยทางดิจิทัล แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่า เราไม่ควรแสดงความคิดเห็นใด ๆ แต่ขอให้คิดใคร่ครวญให้ดีก่อน



แนะนำหนังสือเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางดิจิทัลสำหรับเด็ก
หนังสือนิทานภาพชุด "เด็กปฐมวัยรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล"

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) ร่วมกับ มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน โดยการสนับสนุนของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ขอเชิญผู้ใหญ่โหลดอ์บุ๊กให้เด็กเพื่ออ่านไปด้วยกันได้จาก <http://cclickthailand.com> > ชุดนิทานภาพ-เด็กปฐมวัย



เว้นห้องกลางทาง

เรื่อง : ฐิติกมล วทัญญูตานนท์ ภาพ : Sawanee Draw

กลุ่มเป้าหมาย : เด็กอายุ ๓-๕ ปี

แก่นเรื่อง : การติดอุปกรณ์ดิจิทัลมากเกินไปทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

ประเด็น DQ : การจัดการเวลาหน้าจอและการมีวินัย ผลเสียของการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป



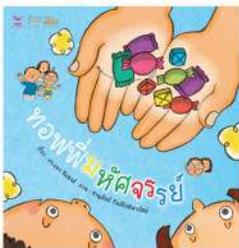
ของใหม่ เพื่อนเก่า

เรื่อง : รักชิตา ภาพ : วชิราวรรณ ทับเสื่อ กฤษณะ กาญจนภา

กลุ่มเป้าหมาย : เด็กอายุ ๓-๕ ปี

แก่นเรื่อง : การติดอุปกรณ์ดิจิทัลมากเกินไปทำให้ทะเลาะสมาชิกในบ้าน

ประเด็น DQ : การจัดการเวลาหน้าจอและการมีวินัย



ทอฟืมแฮนด์เมด

เรื่อง : ดร.แพง ชินพงศ์ ภาพ : ชาญศิลป์ กิตติโชติพานิชย์

กลุ่มเป้าหมาย : เด็กอายุ ๓-๕ ปี

แก่นเรื่อง : การจะซื้ออะไรโดยง่ายทำให้ถูกหลอกได้

ประเด็น DQ : การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การรู้เท่าทันโฆษณา





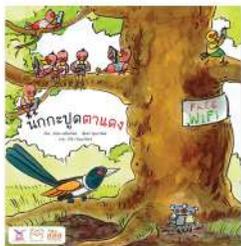
อลิซ ในวันมหัศจรรย์

เรื่อง : สรานนท์ อินทนนท์ ภาพ : สรรพระภา วุฒิวร

กลุ่มเป้าหมาย : เด็กอายุ ๔ ปีขึ้นไป

แก่นเรื่อง : การตัดสินใจผิดพลาดทำให้เสียโอกาสทำสิ่งต่าง ๆ ที่ให้ความสุข

ประเด็น DQ : การจัดการเวลาหน้าจอและการมีวินัย การสร้างสมดุลชีวิตดิจิทัลกับชีวิตด้านอื่น ๆ



นกกระปูดตามอง

เรื่อง : อัปสร เสถียรทิพย์ เข็มพร วิรุณราพันธ์ ภาพ : ปริดา ปัญญาจันทร์

กลุ่มเป้าหมาย : เด็กอายุ ๔ ปีขึ้นไป

แก่นเรื่อง : ปัญหาในสังคมสามารถร่วมมือกันแก้ไขได้

ประเด็น DQ : การจัดการเวลาหน้าจอและการมีวินัย การสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ตีร่วมกัน



นางฟ้ามือฉิ่ง กับ แม่มดใจดี

เรื่อง : ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์ ภาพ : พัดชา ดิษยนันทน์

กลุ่มเป้าหมาย : เด็กอายุ ๕ ปีขึ้นไป

แก่นเรื่อง : ความเป็นเพื่อนจะยืนยาวต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ประเด็น DQ : การเอาใจเขามาใส่ใจเราและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การจัดการกับการกลั่นแกล้งรังแก





หลอมสู่ทักษะพื้นฐาน ๓ ส่วน ที่จำเป็นแห่งศตวรรษที่ ๒๑

จากสาระของทักษะความสามารถทางดิจิทัล ทั้ง ๘ ประการ ที่ได้กล่าวมา พร้อมข้อเสนอแนะแนวทางสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองที่สามารถบ่มเพาะให้แก่เด็ก หลายประการสามารถเริ่มได้ตั้งแต่อ่อนนุญาติให้เด็กเข้าถึงสื่อดิจิทัล และเมื่อเริ่มใช้สื่อดิจิทัลแล้วก็สอนเด็กให้เรียนรู้เพิ่มเติมเสริมเข้าไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ตัดขาดออกจากกันระหว่างโลกจริงและโลกดิจิทัล ไม่ตัดการอ่านหนังสือที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ออกไปจากการใช้สื่อในชีวิตประจำวัน เพราะคุณสมบัติหลายประการของหนังสือยังถือว่าไม่มีสื่ออิเล็กทรอนิกส์ชนิดใดมาทดแทนได้

เมื่อต้นปี ๒๕๖๖ นี้เอง มีการประชุม ‘เวทีนโยบายการพัฒนาเยาวชนและประชากรวัยแรงงานสู่ความพร้อมรับมือตลาดแรงงานยุคใหม่’ จัดโดย กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) ว่าด้วยทักษะพื้นฐานที่จำเป็นของพลเมืองแห่งศตวรรษที่ ๒๑ จะต้องประกอบ ๓ ส่วนหลัก ได้แก่ **ทักษะการอ่านเขียน (literacy skill)** **ทักษะดิจิทัล(digital skill)** และ **ทักษะอารมณ์สังคม (socio-emotional skill)** แม้ดูเหมือนเป็นสิ่งธรรมดาสามัญ ทว่ากลับมีผลต่อทั้งระดับปัจเจก สังคม และประเทศอย่างมีนัยสำคัญ นี่คือข้อยืนยันจากงานวิจัยระดับสากล โดยการนำเสนอของผู้เชี่ยวชาญ โคจิ มียาโมโตะ (Koji Miyamoto)



นักเศรษฐศาสตร์อาวุโสจากธนาคารโลก ซึ่งเน้นย้ำว่า การพัฒนาทักษะเหล่านี้ต้องอาศัยการพัฒนาแบบองค์รวม ไล่เลียงไปตั้งแต่ระดับเด็กถึงเป็นผู้ใหญ่ ในทุกระดับและระบบการศึกษา สิ่งสำคัญคือต้องได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็ก หาก ‘คน’ ได้รับการเติมเต็มทักษะพื้นฐานในทุกด้านอย่างดีพอ ย่อมเป็นหลักประกันของสังคมที่มีคุณภาพ

ทักษะในแต่ละด้านมีความหมายครอบคลุมถึงอะไรบ้าง : -

ทักษะการอ่านเขียน (literacy skill) เกี่ยวข้องกับการใช้ตรรกะ ความคิดริเริ่ม ความคิดสร้างสรรค์ การแก้ไขปัญหา ความสามารถทางการพูด การคำนวณรากฐานของการเรียนรู้ในระยะยาว





ทักษะดิจิทัล (digital skill) ความเข้าใจ การจัดการ และสังเคราะห์ข้อมูลด้าน ICT (Information and Communication Technology) อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

ทักษะอารมณ์สังคม (socio-emotional skill) ความสามารถด้านอารมณ์ ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ความมั่นคงทางอารมณ์ ความยืดหยุ่น ความอดทน และการปรับตนเองเข้ากับสถานการณ์ได้

ทักษะ ๓ ด้านหลักที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ ๒๑ นี้ จะเห็นได้ว่าครอบคลุมสาระของความฉลาดทางดิจิทัล ๘ ประการ ที่ได้กล่าวไปข้างต้น หากบุคคลมีความสามารถหรือทักษะดังกล่าวมานี้ เราจินตนาการภาพของชีวิตและสังคมที่พึงประสงค์ได้เลย

การปลูกฝังให้ลูกหลานเราเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมทักษะที่สำคัญสำหรับการเติบโตของเขา เป็นสิ่งที่พึงสอนและเสริมให้เด็กอย่างเหมาะสมตามวัย พร้อม ๆ ไปด้วยการเสริมแรงให้เด็กรักที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง แต่ก็ไม่ใช่ว่าเราควรจะยึดเยียด อัดฉีดให้เด็กเรียนรู้แบบสุดลมเข้าไปในลูกโป่ง เด็กปฐมวัยมิใช่วัยสำหรับยึดเยียดความรู้ หากแต่เป็นวัยสำหรับพัฒนาความสามารถในการรับรู้ และรู้จักนำความรอบรู้ที่จำเป็นเพื่อการเติบโตมาใช้ได้ในวัยที่โตขึ้น ๆ



อ่านเพิ่มเติมได้จาก :

หนังสือ คู่มือการใช้หนังสือนิทานภาพและกิจกรรม ‘เด็กปฐมวัยรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล’ สำหรับคุณครู คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง โดย รศ.ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์ ผศ.ลักขมี คงลาภ และ ดร.สรานนท์ อินทนนท์ จัดพิมพ์โดย สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน, ๒๕๖๓.



หนังสือสิ่งพิมพ์ กับ หนังสือดิจิทัล

แบบไหนดีกว่ากันสำหรับเด็กปฐมวัย ?





ก่อนหน้านี้เราเคยมีคำถามว่า “เราควรเริ่มอ่านหนังสือนิทานให้ลูกฟังตั้งแต่เมื่อไหร่?”

คำตอบคือ “เริ่มได้เลยตั้งแต่ลูกเกิดมา หรือตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์แม่ก็ได้ แม้ว่าลูกจะยังไม่รับรู้หรือยังไม่เข้าใจ แต่การอ่านนิทานช่วยสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกให้เกิดขึ้นได้”

ไม่เพียงเท่านั้น นักวิทยาศาสตร์ด้านสมองยังให้ข้อเสนอแนะพร้อมอธิบายว่า “พ่อแม่ควรเริ่ม

อ่านหนังสือให้ลูกฟังตั้งแต่แรกเกิดเพราะมันช่วยหล่อเลี้ยงสมองที่กระหายรู้ของทารกน้อยให้ได้ข้อมูลเพื่อการพัฒนาทางภาษา การพูด และการอ่านคำแรกเริ่ม ทั้งยังเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการสร้างความผูกพันและนำไปสู่พัฒนาการทางสติปัญญา สังคม และอารมณ์ของเด็ก”

การอ่านตั้งแต่เริ่มแรกนี้นำไปสู่ *Emergent Literacy* ซึ่งหมายถึง ‘การรู้หนังสือระยะแรกเริ่ม’ หรือ ‘การรู้ภาษาแรกเริ่ม’ นั่นเอง

คำว่า *Literacy* แปลเป็นภาษาไทยว่า การรู้หนังสือ และ ความสามารถอ่านออกเขียนได้ มาตั้งแต่เมื่อเราขานรับปีทองการยูเนสโก ประกาศให้มีวันแห่งการรู้หนังสือสากล (International Literacy Day) ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ หรือกว่ากึ่งศตวรรษแล้ว นั่นละ คำว่า การรู้หนังสือ หรือความสามารถอ่านออกเขียนได้นั้นย่อหมายถึง การรู้จากการเริ่มต้นและเพิ่มพูน “ทักษะด้านหนังสือ” เป็นสิ่งที่ทุกสังคมตระหนักถึงความจำเป็นและความสำคัญ และ “สื่อ” ที่เราจะใช้ในการสอนเด็กให้อ่าน ก็ไม่มีใครกังขาว่าจะต้องเป็นอะไร เพราะโลกการอ่านของเราเป็นโลกของหนังสือเป็นเล่ม ๆ เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ ผลิตด้วยกระดาษเป็นหลัก

แต่มาถึงวันนี้ยุคนี้ ยุคสมัยที่อุดมไปด้วยสื่อดิจิทัล ยุคสมัยที่วัฒนธรรมดิจิทัลเข้ามาครอบคลุมทุกหย่อมสังคม รวมทั้งกับเด็กปฐมวัยที่กำลังเตาะแตะในสังคมที่วูบไหว

คำถามจึงมีมาใหม่ว่า จะใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์แทนหนังสือกระดาษได้ไหม ดีไหม ทดแทนหนังสือสิ่งพิมพ์เป็นเล่มได้ไหม หรือกระทั่ง ดีกว่าหนังสือเล่มไหม อะไรดีกว่ากัน ?

คำตอบที่จะได้ขยายรายละเอียดในเรื่องนี้ ไม่ใช่คำตอบแบบคาดคะเน หากแต่มาจากการศึกษาวิจัยและตีพิมพ์เผยแพร่ให้ได้รับรู้กันอย่างกว้างขวาง ในวารสารกุมารเวชศาสตร์ ของสหรัฐอเมริกา เมื่อปลายปี ๒๐๒๑ ที่ผ่านมาเอง





อ่านหนังสือแบบไหนดี งานวิจัยใหม่ล่าสุดของกุมารแพทย์



การวิจัยนี้ดำเนินการโดยคณะแพทย์โรงพยาบาลเด็ก ซี.เอส.มอดด์ แห่งมหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา โดยศึกษาจากผู้เข้าร่วมเป็นคู่พ่อกับลูก หรือแม่กับลูก โดยลูกน้อยนั้นเป็นเด็กในช่วงอายุ ๒๔-๓๖ เดือน จำนวน ๓๒ คู่

คณะแพทย์จะศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูกหรือแม่กับลูกในการอ่านหนังสือด้วยกัน โดยมี การอ่านหนังสือนิทานภาพด้วยกัน จากการใช้หนังสือ ๓ แบบ ได้แก่

- ๑) แบบที่พิมพ์เป็นเล่ม (print books)
 - ๒) แบบหนังสือบนแท็บเล็ต (basic electronic books) ซึ่งมีภาพนิ่งและเรื่องแบบหนังสือที่พิมพ์เป็นเล่ม
 - ๓) แบบอีบุ๊ก (e-book) ที่มีการปรับแต่งเพิ่มเติม เช่น มีเสียงประกอบและแอนิเมชันแต่งเติมด้วย
- แล้วก็เปรียบเทียบการโต้ตอบกันขณะอ่านหนังสือ จากแอปพลิเคชันในแท็บเล็ตกับหนังสือเด็ก เป็นเล่มแบบดั้งเดิมว่าเป็นอย่างไร

ทำไมต้องมีทั้งหนังสือเล่มและหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ?

“การอ่านหนังสือร่วมกันของพ่อแม่กับลูก จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาของเด็ก การรู้ภาษา (literacy) และความผูกพันกับพ่อแม่ผู้ปกครอง ในการวิจัยนี้เราต้องการที่จะรู้ว่าอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สามารถสร้างประสบการณ์นี้ได้อย่างไร” นี่เป็นคำกล่าวถึงว่าด้วยวัตถุประสงค์ในการศึกษาของ พ.ญ.ทิฟฟานี มันเซอร์ (Tiffany Munzer) แห่งภาควิชากุมารเวชศาสตร์พัฒนาการและพฤติกรรม มหาวิทยาลัยมิชิแกน ซึ่งเป็นหัวหน้าทีมคณะวิจัย

จากการประมวลผลข้อมูลที่ได้ พบว่า ในส่วนของอีบุ๊กทั้งสองประเภท คู่พ่อ/แม่-ลูกไม่เพียงโต้ตอบกัน น้อยกว่าเท่านั้น แต่พ่อแม่มักจะพูดถึงเรื่องราว (story) ที่อ่านกันนั้นน้อยลง และพูดเกี่ยวกับเทคโนโลยีมากขึ้น อย่างเช่น ให้คำแนะนำเกี่ยวกับอุปกรณ์ต่าง ๆ แก่เด็ก เช่น บอกเด็กว่า อย่ากดปุ่มนั้น หรือให้ปรับระดับเสียงดัง-ค่อย ต้องทำอย่างไร





"Story time - เวลาทาน"

เวลาทองของเด็กปฐมวัย

ปฏิสัมพันธ์หลายอย่างที่พ่อแม่กับเด็กเล็กมีส่วนร่วมกันขณะอ่านหนังสือ แม้อาจเห็นได้ไม่ชัดเจนหรือยากจะแจกแจงออกได้ แต่โดยเนื้อแท้แล้ว จะส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้มีสุขภาพที่แข็งแรง

ตัวอย่างเช่น ในระหว่างที่อ่านหนังสือด้วยกัน คุณแม่ชี้ไปที่ภาพสัตว์ที่อยู่ตรงกลางหน้ากระดาษ และถามลูกว่า “เปิดพูดว่าอะไร?”

หรือคุณพ่ออาจเล่าเรื่องแทรกบางส่วนกับสิ่งที่เด็กเคยมีประสบการณ์ โดยการให้ข้อคิดเห็น เช่น “จำได้ไหมตอนที่เราไปที่ชายหาด?” เวลาในช่วงของการอ่านนิทานด้วยกันจะดียิ่งขึ้นสำหรับการตั้งคำถามแบบปลายเปิด เช่น ถามเด็กว่า พวกเขาคิดอย่างไรกับหนังสือเล่มนี้ หรือกับตัวละครตัวนี้ แล้วก็ให้เด็กได้แสดงออก พ่อแม่มีบทบาทสำคัญในการปล่อยให้ลูกน้อยได้สื่อสาร

คุณหมอทีฟฟานี มินเซอร์ ชี้ให้เห็นว่า แนวทางปฏิบัติเหล่านี้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดเห็นและการตั้งคำถามที่นอกเหนือไปจากเนื้อหา จะส่งเสริมการแสดงออกทางภาษา (expressive language) ความผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูก (engagement) และการรู้หนังสือหรือรู้ภาษา (literacy) ของเด็ก



“พ่อแม่จะทำให้ความสามารถในการรับรู้ของลูกแข็งแกร่งขึ้น โดยเชื่อมโยงเนื้อหาใหม่กับประสบการณ์ชีวิตของลูก ผลการวิจัยนี้ยังชี้ให้เราเห็นว่า การสนทนาแบบพ่อแม่นำทาง (parent-led) คืออะไร? ซึ่งสำคัญสำหรับเด็กวัยเตาะแตะเป็นอย่างยิ่ง เพราะเด็กน้อยจะเรียนรู้และเก็บข้อมูลใหม่จากการปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวได้ดีกว่าจากสื่อดิจิทัล”

ผลการวิจัยชี้ชัดแล้วว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกจะเกิดขึ้นในช่วงของการอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์หรือจากสื่อดิจิทัลร่วมกันได้ไม่บ่อยนัก พ่อแม่จะถามคำถามง่าย ๆ น้อยกว่า และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่องราวน้อยกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับหนังสือสิ่งพิมพ์แบบดั้งเดิมของเรา



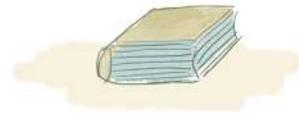
ช่วงเวลาของการเล่านิทานอ่านหนังสือ หรือ Story time ที่มีคุณภาพนี้ ไม่เพียงสอนเรื่องการอ่านหนังสือเท่านั้น ผู้เชี่ยวชาญยังเสริมอย่างหนักแน่นว่า การมีปฏิสัมพันธ์ทางอวัจนภาษาของพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็ก ซึ่งหมายรวมถึงความอบอุ่น ความใกล้ชิด และความกระตือรือร้นในระหว่างการอ่าน ยังสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับการอ่าน ซึ่งมันจะกลายเป็นคุณสมบัติรักการอ่านที่จะติดตัวเด็กน้อย ไปจนเมื่อเขาเจริญวัยขึ้นไปอีกด้วย

คุณหมออีกท่านหนึ่งซึ่งเป็นนักวิจัยอาวุโสในโครงการนี้ เจนนี่ ราเดสกี กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม แห่งโรงพยาบาลเด็ก ซี.เอส. มอตต์ ก็ยืนยันอย่างแข็งขันเช่นเดียวกัน

“การอ่านด้วยกันไม่ใช่แค่กิจกรรมที่จะสร้างความรัก ความทรงจำอันดีงามของหลาย ๆ ครอบครัวเท่านั้น แต่ยังเป็นหนึ่งในกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการของเด็กเล็กที่สำคัญมาก ที่พ่อแม่สามารถส่งเสริมลูกได้จากการร่วมเล่านิทานอ่านหนังสือกับลูกของตนได้”



หนังสือนิทานภาพ คือสื่อคุณภาพสำหรับเด็กปฐมวัย



คณะแพทย์ผู้วิจัยย้ำหนักย้ำหนาว่า จากผลของข้อมูลที่ได้ เราพบว่า เมื่อพ่อ/แม่กับลูกอ่านหนังสือแบบที่พิมพ์เป็นเล่ม ผู้ใหญ่กับเด็กก็จะคุยกันบ่อยกว่า และคุณภาพของการโต้ตอบก็ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับ การอ่านหนังสือจากสื่อดิจิทัล เราคงคิดว่าไม่เป็นไรไม่ได้กระมัง

เพราะช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาทองของพัฒนาการที่จะเกิดกับเด็กน้อย ที่ไม่อาจย้อนกลับมาเมื่อไหร่ก็ได้ หนึ่งในพัฒนาการที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าด้านสติปัญญา ก็คือด้านอารมณ์สังคมของเด็กน้อย

กล่าวคือในช่วงอ่านนิทานภาพที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ เมื่อพ่อแม่พูดคุยกับลูกมากกว่า ลูกก็จะตอบสนองต่อพ่อแม่มากกว่านั้น จะเป็นการตอบสนองที่ดีกว่าด้วย โดยปฏิริยาที่แสดงออกนั้น ไม่ใช่เพียงเสียงสั้นต่าง ๆ ทว่าเด็กจะปล่อยอารมณ์ความรู้สึกออกมาให้เราได้เห็น (emotional outbursts) เรียกได้ว่าเป็นคุณภาพของการตอบโต้จากเด็กตัวน้อย ๆ ของเรา แม้ว่าเราจะไม่มีมาตรวัดที่ทำได้ชัดเจนเหมือนเรื่องของสติปัญญา ซึ่งแสดงผลได้ชัดเจนว่า การอ่านหนังสือจะส่งผลถึงผลสัมฤทธิ์ในวัยเรียนของเด็กในระยะยาว อย่างที่คุณหมอหัวหน้าโครงการวิจัยได้พูดถึง





“ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกผ่านการอ่านหนังสือด้วยกัน จะส่งเสริมการพัฒนาภาษาและการรู้หนังสือ สร้างความผูกพันและความสัมพันธ์แบบพร้อมพุดคุยกับพ่อแม่ในเรื่องต่าง ๆ ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่โรงเรียน และพัฒนาการเด็กด้านอื่น ๆ ในภายหลัง”

ในช่วงไม่กี่ปีมานี้ มีงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสารออนไลน์ของ สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association) นำเอาแนวทฤษฎีผลสัมฤทธิ์ของการอ่านว่านำไปสู่การรู้คำศัพท์เพื่อการสื่อสารอย่างไร ของนักศึกษารุ่นก่อนที่ได้นำเสนอไว้กว่า ๓๐ ปีมาแล้ว ยังพบว่าแนวโน้มการอ่านที่มากกว่า มีแนวโน้มนำไปสู่การเรียนรู้คำศัพท์เพื่อการสื่อสารได้แตกต่างกัน จนเห็นช่องว่างของความรู้ได้อย่างชัดเจน ระหว่างเด็กที่อ่านวันละ ๒๐ นาที ๕ นาที และ ๑ นาที เราจะเห็นช่องว่างของความรู้ที่ห่างกันมาก และแน่ละ คุณภาพของการอ่านย่อมมีความหมายในเวลานาทีที่ใช้ในการอ่านอย่างไม่ต้องสงสัย (ดูแผนภาพแสดงผลการอ่าน หน้า ๔๔)



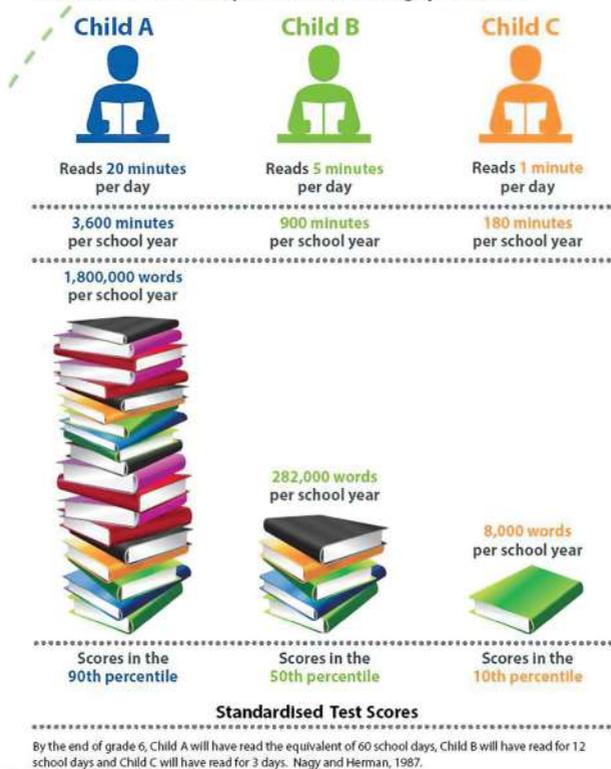
จากผลการวิจัยที่ชี้ชัดว่า หนังสือแบบที่พิมพ์เป็นเล่ม จะทำให้เกิดประสบการณ์การอ่านระหว่างพ่อแม่กับลูกที่มีคุณภาพสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับหนังสือแบบอีบุ๊ก ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีข้อเสนอแนะว่า

“กุมารแพทย์คงต้องแนะนำส่งเสริมให้พ่อแม่ผู้ปกครองอ่านหนังสือแบบที่พิมพ์เป็นเล่มร่วมกับลูก ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่เคยมีมาแต่ดั้งเดิมต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กเตาะแตะและเด็กเล็กที่ยังต้องการการสนับสนุนจากพ่อแม่ผู้ปกครองในการเรียนรู้จากสื่อทุกรูปแบบ”

นี่ก็หมายความว่า หนังสือในสื่อดิจิทัลก็ต้องคำนึงถึงด้วยหรืออย่างไร ?



Regular reading impacts a child's success at school.
If not addressed early the educational gap widens...



แผนภาพแสดงผลการอ่าน ๒๐ นาที/วัน ๕ นาที/วัน และ ๑ นาที/วัน
ต่อพัฒนาการทางการศึกษาของเด็ก
(อ้างอิงจาก Nagy, W. E., Anderson, R. C., & Herman, P. A. (1987).
Learning word meanings from context during normal reading.
American Educational Research Journal, 24(2), 237-270.)





จะทำให้นักอ่านดิจิทัล มีคุณค่าเพิ่มขึ้นได้อย่างไร

จากงานวิจัยที่คณะแพทย์ของมหาวิทยาลัยมิชิแกน ได้เผยแพร่ในวารสาร Pediatrics ของสถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งอเมริกา (American Academy of Pediatrics) ทำให้มีการขยายผลความรู้ความเข้าใจในเรื่องประสิทธิภาพการอ่านเพื่อพัฒนาการรู้หนังสือหรือภาษาแรกเริ่มของเด็กปฐมวัย ที่เรียกว่า emergent literacy หรือ early literacy ในยุคที่สื่อดิจิทัล ซึ่งพ่อแม่จำนวนไม่น้อยขาดความรู้ในเรื่องนี้และหวั่นยั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้ลูก ด้วยความเข้าใจไม่ถูกต้องบ้าง ด้วยความพอใจในความสะดวกสบายของตนบ้าง เพราะลูกตื่นตากับสิ่งที่วิบวับบนหน้าจอแล้วไม่รบกวนผู้ใหญ่ และอาจจะด้วยเหตุผลอื่น ๆ

และแม้ว่างานวิจัยต่อ ๆ มา ก็แสดงผลที่สนับสนุนผลการวิจัยจากคณะแพทย์ มหาวิทยาลัยมิชิแกน ที่ชี้ชัดถึงคุณค่าของการที่ผู้ปกครองและเด็กอ่านหนังสือแบบที่เป็นสิ่งพิมพ์ (print books) ว่า จะเกิดผลดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่พ่อแม่กับลูกอ่านหนังสือดิจิทัลด้วยกัน (ย้ำว่าอ่านด้วยกัน ไม่ใช่ปล่อยให้ลูกเปิดดูตามลำพัง)

แต่อย่างไรก็ตาม งานวิจัยของคณะแพทย์ของมหาวิทยาลัยมิชิแกน ไม่ได้หันหลังให้หนังสือดิจิทัลอย่างไรเสีย ทว่าชี้แนะให้มีการพัฒนาหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ให้ดียิ่งขึ้น นั่นคือจะต้องมีการปรับปรุงเพิ่มเสริมความใส่ใจของพ่อแม่ต่อลูก แก้ปัญหาการลดทอนความสามารถของพ่อแม่ที่จะพูดคุยสื่อสารกับลูกในระหว่างการอ่านด้วยกัน

ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กและด้านเทคโนโลยีการสื่อสารชี้แนะว่า การวิจัยในอนาคตควรจะศึกษาลักษณะเฉพาะของการออกแบบหนังสือบนแท็บเล็ต (tablet-book) ที่สนับสนุนการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น พ่อแม่ผู้ปกครองที่เลือกอ่านหนังสือดิจิทัลกับลูกวัยเตาะแตะ ฟังตระหนกและพิจารณาในมิติด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในช่วงของการอ่านกับลูก เชื่อมโยงเรื่องราวในหนังสือ ในวิถีทางแบบเดียวกับที่จะมีโอกาสเกิดขึ้นเมื่ออ่านนิทานภาพสิ่งพิมพ์ และลดการดึงดูดใจในส่วนที่เป็นองค์ประกอบของเทคโนโลยีลง



การที่จะตัดสื่อดิจิทัลออกไปจากชีวิตประจำวันอย่างสิ้นเชิง ก็คงเป็นไปได้ในเมื่อโลกของความเป็นจริง เป็นโลกที่สื่อดิจิทัลครอบคลุมและขยายตัวรวดเร็วไปทุกวัน บ้านชองครัวเรือนทั้งหลายก็ล้วนมีสื่อประเภทนี้ อย่างในสังคมอเมริกัน ร้อยละ ๙๘ ของครอบครัวในสหรัฐอเมริกาที่มีเด็กอายุต่ำกว่า ๙ ขวบ มีโทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ต และเด็กวัยเตาะแตะหรือปฐมวัยตอนต้น คือช่วงอายุ ๓-๔ ขวบ ก็ใช้เวลาโดยเฉลี่ยมากกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวันไปกับการใช้สื่อดิจิทัล !



หนังสือดิจิทัลยังต้องพัฒนาก้าวต่อไป เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย

แม้กุมารแพทย์ผู้วิจัยจะเห็นว่า “แท็บเล็ตและมือถือเป็นอุปกรณ์ที่มีบทบาทในชีวิตครอบครัวสมัยใหม่” ทว่ายังไม่เห็นจุดแข็งที่ควรมีของสื่อใหม่นี้ “แต่สื่อดิจิทัลก็ยังไม่ได้พัฒนาเพื่อประโยชน์ ในด้านการศึกษาของเด็กเท่าที่ควร หรือมีคุณค่าต่อพัฒนาการของเด็กเท่าการอ่านหนังสือแบบดั้งเดิมของเรา”

คุณหมอเสริมด้วยว่า นักออกแบบซอฟต์แวร์ ที่สร้างสื่อ e-reading หรือการอ่านทางอิเล็กทรอนิกส์ สำหรับเด็ก ควรแสวงหาข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านปฐมวัยที่มีประสบการณ์ เพื่อนำมาสร้างสรรค์และพัฒนาเนื้อหาสำหรับเด็ก หากวิธีในการสื่อสาร กับเด็กโดยพิจารณาจากคุณสมบัติหลักที่เด็กจะได้รับจากการที่อ่านหนังสือเล่มกับผู้ปกครอง มาปรับเสริมในหนังสือแบบอีบุ๊ก และคำนึงถึงการลดทอนสิ่งรบกวนสมาธิต่าง ๆ เช่น แอนิเมชันและโฆษณา ในรูปแบบต่าง ๆ



การอ่านสำหรับเด็กเล็กโดยใช้หนังสือแบบดิจิทัล อาจจะดูดีแต่ประสิทธิภาพต่ำกว่า การอ่านหนังสือแบบดั้งเดิมที่พิมพ์เป็นเล่ม





ในเมื่อตระหนักดีว่า การอ่านหนังสือนิทานภาพด้วยกันของเด็กกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ยังเป็นสิ่งจำเป็นและได้รับประโยชน์อย่างมาก ไม่เพียงเรื่องของการใช้ภาษา แต่การอ่านหนังสือเล่มให้มิติของความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ/แม่กับลูก ซึ่งสำคัญมากต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งความแข็งแรงทางปัญญา อารมณ์ และสติปัญญา หรือ EQ กับ IQ ฉะนั้นการอ่านอ้บึกหรือหนังสือดิจิทัลควรนำมาเป็นส่วนหนุนเสริมเมื่อเด็กค่อย ๆ เติบโตขึ้น ไม่ใช่แทนที่ และก็จำเป็นอย่างยิ่งที่หนังสือในสื่อดิจิทัลควรได้รับการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยให้ดีขึ้นกว่าที่มีอยู่ในปัจจุบัน



ข้อแนะนำจากแพทย์ถึงพ่อแม่ จากพ่อแม่ถึงลูก



เมื่อรายงานผลการวิจัยในเรื่องนี้ตีพิมพ์ใน วารสาร Pediatrics ซึ่งเป็นวารสารของสมาคมกุมารแพทย์ สหรัฐอเมริกา และตีพิมพ์ในรูปแบบของข่าวสารสำคัญในสื่อต่าง ๆ สิ่งที่คุณจะนักวิจัยเสนอแนะหลักในข้อหนึ่งก็คือ ขอให้บุคลากรทางการแพทย์ผู้ให้บริการด้านสุขภาพเด็ก แนะนำพ่อแม่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการอ่านกับลูก ซึ่งเป็นบทบาทที่เคยมีและควรจะมีต่อไป

“กุมารแพทย์จะต้องให้คำแนะนำกับพ่อแม่ผู้ปกครองต่อไปในการอ่านหนังสือกับลูก และในการเปิดรับสื่อดิจิทัลกับเด็กก็ตาม พ่อแม่ต้องพูดคุยกับลูกเมื่ออ่านเรื่องราวจบแล้ว โดยเน้นการถามด้วยคำถามปลายเปิดให้เด็กได้ตอบได้ เพื่อช่วยให้เด็กได้มีส่วนร่วมและเรียนรู้”





วารสาร PEDIATRICS (กุมารแพทย์) แหล่งเผยแพร่องค์ความรู้ใหม่
จากวงการแพทย์ที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง

ในบทความวิจัยยังได้เสริมในประเด็นนี้เป็นการทิ้งท้ายว่า บุคลากรทางการแพทย์มีความสำคัญในการส่งเสริมบทบาทของพ่อแม่ในด้านต่าง ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการอ่านหนังสือกับลูก ว่าควรเลือกหนังสือประเภทสิ่งพิมพ์หรือหนังสือประเภทใด ขอให้อ่านกับลูกแบบเปิดดูแต่ละหน้า ๆ ไปด้วยกัน (co-viewing) และพูดคุยตั้งคำถามที่เน้นให้เด็กได้ฝึกสื่อสารเพิ่มคำศัพท์อย่างสนุกสนาน เด็กก็จะได้เรียนรู้ในแบบที่เรียกได้ว่ามีหนังสือเป็นสื่อชี้แนะนำทาง (instructive media) นั่นเอง



สังคายน์ หนังสือดิจิทัลที่ดีกว่าหนังสือเล่มยังไม่มีย

จากพฤติกรรมการอ่านหนังสือของเด็กเล็กทุกวันนี้ และงานวิจัยนี้ได้ช่วยให้เราเห็นชัดเจนว่า ปฏิสัมพันธ์ด้วยคำพูดที่สื่อสารซึ่งกันและกันระหว่างพ่อแม่กับลูกเกิดขึ้นน้อยเมื่อใช้หนังสือดิจิทัล เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้หนังสือแบบสิ่งพิมพ์เป็นเล่ม บางคนก็อาจจะบอกว่า ถ้าฉันผู้ใหญ่ก็พูดคุยกับเด็กให้มากขึ้นสิ ด้วยการชี้แท็บเล็ตหรืออุปกรณ์นี้แหละ แต่ในความเป็นจริงคงไม่ได้ง่ายอย่างนั้น อุปกรณ์ดิจิทัลมีความวูบไหว จังหวะการเคลื่อนไหวกระตุ้นเร้าเด็กไปในทิศทางและความเร็วที่แตกต่างจากการเปิดหน้าหนังสือนิทานภาพที่ให้เด็กดูไปพร้อมกับพ่อแม่ เด็กได้พิจารณาพิจารณาภาพใหม่ ๆ ด้วยสายตาที่ใคร่รู้อย่างค่อย ๆ ซึมซับ ในขณะที่คุณและฟังเสียงอ่านของผู้ใหญ่ หรือนัยหนึ่งพูดได้ว่า เป็นการอ่านหนังสือร่วมกันของพ่อหรือแม่กับลูก จะส่งเสริมการพัฒนาภาษาและการรู้หนังสือ (literacy) ของลูก เอื้อต่อความสัมพันธ์ที่สนิทชิดเชื้อของพ่อแม่กับลูก ผู้ใหญ่จะเห็นความใส่ใจหรือไม่ใส่ใจของเด็กน้อยว่าเป็นอย่างไร เห็นการหัดพูดหัดคิดของเด็ก การควบคุมอารมณ์ของเด็ก แล้วก็พบว่าจะบรรเทาปัญหา หรือหนุนความชอบของเด็กได้อย่างไรบ้าง

ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูกที่ผูกพันนี้จะนำไปสู่แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับสื่อภายในบ้านที่มีคุณภาพต่อไป ซึ่งแท็บเล็ตหรือหนังสือดิจิทัลที่มีอยู่ยงก้าวไปไม่ถึงศักยภาพที่จะสื่อสารตอบโต้กับเด็กในแบบที่ต้อง “ใส่ใจ” ลงไป และนี่ก็เป็นโจทย์ของนักออกแบบหนังสือดิจิทัลที่นักออกแบบสื่อก็อาจไม่ได้สนใจ หรือแม้สนใจก็ทำอะไรไม่ได้

เพราะมันคือบทบาทของมนุษย์ผู้เป็นพ่อแม่ที่ฟังมีต่อลูก และในแต่ละบ้านแต่ละครอบครัวก็มีลักษณะเฉพาะตัว ที่เทคโนโลยีไม่อาจทำแทนมนุษย์ได้

อ้างอิงจาก :
บทความวิจัย : *“Parent Verbalizations and Toddler Responses With Touchscreen Tablet Nursery Rhyme Apps”*
คณะผู้วิจัย : Tiffany G. Munzer, MD; Alison L. Miller, PhD; Samantha Yeo, BA; Yujie Wang, MS; Harlan McCaffery, MS; Niko Kaciroti, PhD; Jenny Radesky, MD ตีพิมพ์ใน วารสาร Pediatrics ปีที่ ๑๔๘, ฉบับที่ ๖ ธันวาคม ๒๐๑๑



หน้าจอลือคดีใหม่

ทำอะไรกับสมองของเด็ก

จดจ่อ

ก่อน

จบ





เมื่อโลกกว้างของพัฒนาการเด็ก เข้าสู่ประตูยุคดิจิทัล

เมื่อเราพูดถึงการเลี้ยงดูเด็กก็ย่อมหมายความถึงการใส่ใจต่อพัฒนาการของเด็ก ในช่วงวัยเริ่มต้นของชีวิตที่เรียกว่าปฐมวัย หรือแรกเกิดถึงราว ๖ ปี ความหมายของการเลี้ยงดูก็ย่อมหมายรวมถึง การทำให้เกิดพัฒนาการ ๕ ด้าน ด้วยกัน ซึ่งสามารถย่อเป็นคำในภาษาอังกฤษได้เป็นคำว่า “SPICE”

“SPICE” เป็นคำย่อมาจาก Social - สังคม; Physical - ร่างกาย; Intellectual - สติปัญญา ; Creative - ความคิดสร้างสรรค์; และ Emotional - อารมณ์ - นี่คือ ๕ ด้านของพัฒนาการเด็ก ที่ผู้ใหญ่ต้องไม่ละเลยในด้านใดด้านหนึ่ง

สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัยโดยตรง ได้แก่ บ้าน โรงเรียนอนุบาล สถานที่เลี้ยงเด็ก หรือกระทั่งในห้องสมุดสำหรับเด็กปฐมวัย (ซึ่งได้รับการส่งเสริมเป็นพิเศษในหลายประเทศ) จะต้องเป็นพื้นที่ที่สร้างโอกาสในการสนับสนุนต่อพัฒนาการที่กล่าวมาในทุกด้าน

เราจะเห็นเด็กเล็ก ๆ เรียนรู้วิธีที่จะผลัดกันต่อคำกับเพื่อนตัวน้อย ออกทำออกกำลังกายร้องเพลงที่โรงเรียน จัดชั้นสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ ซึ่งเป็นตัวอย่างหนึ่งของกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาด้านร่างกายและสังคมด้วย หรือในช่วงอ่านหนังสือนิทานให้เด็กฟัง ที่เรียกว่า “Story times” ก็จะเป็นช่วงของการช่วยให้เด็กได้พัฒนาด้านสติปัญญา มาตราอุปสรรค ทำของประดิษฐ์ นี่ก็เป็นส่วนของการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก และในส่วนของพัฒนาการด้านอารมณ์ มีครูชี้แนะว่า นานากิจกรรมและเฉพาอย่างยิ่งการได้เปิดดูหนังสือภาพ ได้ฟังเรื่องราว ได้พูดคุยกับผู้ใหญ่ การเล่นกับเพื่อน เป็นช่วงสำคัญของการบ่มเพาะให้เด็กเข้าใจความรู้สึกของตัวเองและของผู้อื่น



แต่ในโลกยุคนี้ รอบตัวเด็กมีผู้ใหญ่ที่มีอวัยวะอีกชิ้นหนึ่งติดตัวติดมือ พร้อมกับหน้าหาอะไรต่อมืออะไรเกือบตลอดเวลา และบ่อยครั้งก็ยื่นให้เด็กเสียเลยเมื่อตนเองต้องการหันไปทำงานอื่น แล้วก็รู้สึกว่าการสงบเกิดขึ้นตามต้องการ บางคนใช้มือถือ บางคนใช้แท็บเล็ต ให้เด็กเปิดดูอะไรต่อมืออะไร ให้เด็กได้ตื่นหูตื่นตา ตื่นใจ ไปพร้อมกับที่มือก็กวาดไถหาอะไรใหม่เข้ามาให้ดูอีก ทำเองได้ ง่ายดี มีอะไรตั้งมากมาย

นี่สื่อดิจิทัล คงเข้ามาช่วยในด้านพัฒนาสติปัญญาให้แก่เด็กยุคนี้สินะ ไม่งั้นเด็กคนไม่ติดหนึบจนแทบจะดึงออกจากมือไม่ได้ ?!

คำตอบคือ ตรงกันข้าม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กปฐมวัย เท่ากับเป็นการสกัดกั้นโอกาสในการพัฒนาด้านสติปัญญาอย่างน่าวิตก หากพ่อแม่ผู้ปกครองไม่รู้ ไม่ตระหนัก หรือรู้ไม่เท่าทัน ปัญหาพัฒนาการของลูกน้อยจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ที่ยากจะแก้ไข

คำตอบต่าง ๆ ที่จะขยายความต่อไปนี้ มาจากการศึกษาวิจัยของผู้เชี่ยวชาญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านประสาทวิทยาศาสตร์ หรือศาสตร์เกี่ยวกับสมอง ซึ่งแวดวงพัฒนาการเด็กต้องหยุดฟังและไตร่ตรองอย่างจริงจัง



สื่อดิจิทัลยิ่งขวางตัว อัตรเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) ก็ยิ่งเพิ่มขึ้น !



เราคงได้ยินกันมาแล้วว่า สื่อดิจิทัลทำให้เกิดมีปัญหามาธิสั้น แต่ไม่ได้คิดว่าจะไปถึงขั้นที่เรียกว่า มีสภาวะโรคมามาธิสั้น (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder หรือ ADHD)

จะเป็นได้ขนาดนั้นหรือ เป็นไปได้อย่างไร นักประสาทวิทยาหรือศาสตร์ด้านสมองมีงานวิจัยที่อธิบายเหตุและผลให้เราได้รับรู้ รู้แล้วเปลี่ยน ?!

เมื่อ เร็ว ๆ นี้เอง มีการเปิดประเด็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ว่า เกิดอะไรกับสมองเด็กที่ติดคลิบสั้น ๆ แบบติ๊กต็อกกอมแงม มันท้าไปสู่ ‘โรคมามาธิสั้น’ ! เท็จจริงเป็นอย่างไร ?

ปกติวัยเด็กเป็นวัยซุกซนยากที่พ่อแม่จะรับมืออยู่แล้ว แต่สำหรับเด็กในยุคติ๊กต็อก ดูเหมือนจะยิ่งยากขึ้นไปอีกหลายเท่า ด้วยว่ากำลังเป็นปัญหาชีวิตของน้อง ๆ หนู ๆ เพราะการติดคลิบแบบสั้น ๆ ชนิดติดหนึบนั้น ได้ทำลายสมองของเด็ก ซึ่งนั่นก็เท่ากับทำร้ายชีวิตแต่เยาว์วัยของเขาโดยไม่รู้ตัว

ซึ่งเรื่องนี้้องค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์มีคำตอบในระดับหนึ่งแล้ว





จากการศึกษาของนักประสาทวิทยาศาสตร์ มีงานวิจัยจำนวนมากชี้ชัดว่า ผลจากการติดคลิปแบบสั้น ๆ อย่างติดตอก คือการที่เด็กเริ่มไม่สามารถทำอะไรที่ต้องใช้เวลานาน ๆ ได้ แม้กระทั่งนั่งชมภาพยนตร์ยาว ๆ จึงแน่นอนว่า ไม่มีสมาธิที่จะทำการบ้าน และไม่ต้องถามถึงเรื่องของการอ่านหนังสือ ลืมไปได้เลย !

คำถามคือ เกิดอะไรขึ้นกับสมองของเด็ก ๆ เหล่านี้ ? และผลกระทบของติดตอก รวมไปถึงคอนเทนต์สั้น ๆ ทั้งหลาย (short-form contents) ในเรื่องนี้วารสาร *The Wall Street Journal* ได้นำเสนอข้อมูลจากนักวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของโซเชียลมีเดียที่มีต่อเด็ก ๆ โดยเฉพาะในเรื่องของโรคสมาธิสั้น หรือ ADHD (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder)



จิตแพทย์ คาล มาร์ซี จากโรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์ ในบอสตัน สหรัฐอเมริกา กล่าวถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างโรคสมาธิสั้นกับระยะเวลาที่จ้องหน้าจอว่า “แนวโน้มการบริโภคสื่อที่เพิ่มขึ้นจากทุกประเภท การทำงานที่หลากหลายของสื่อ และอัตราการป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นในกลุ่มเด็ก มันเพิ่มขึ้นไปในทิศทางเดียวกัน”

ทางการแพทย์ชี้ว่า มีปัจจัยมากมายที่บ่งบอกว่า กรณีเด็กมีสมาธิสั้นหรือขาดสมาธิมีจำนวนที่เพิ่มขึ้น

ซึ่งผลการวิจัยระบุได้ว่า การดูวิดีโอหรืออะไรที่มีความไวสูง จะทำให้เด็กมีปัญหาในการที่จะทำกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลา หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ เด็กไม่มีสมาธิที่จะทำกิจกรรมที่ไม่ใช่งานที่เสร็จสิ้นในทันที

สิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องทำ หากไม่ต้องการให้ลูกมีอาการสมาธิสั้น ในเด็กที่พ่อแม่ยื่นมือถือหรือเปิดหน้าจอใส่ให้เขาไปแล้ว ต้องดึงกลับมาด้วยกิจกรรมที่ทำให้เด็กมีสมาธิ เปลี่ยนการใช้เวลากับหน้าจอมาเป็นการใช้เวลาในโลกความจริง ได้เล่นจริง ๆ โดยหาจุดผ่อนปรนให้ลูกได้ทำในสิ่งที่ชอบด้วย หรืออาจจะใช้ไม้อ่อนอย่างการจำกัดเวลาในการใช้ เช่น ห้ามใช้สมาร์ทโฟนบนโต๊ะอาหาร (ผู้ใหญ่ก็ต้องรักษาตึกาเดียวกันนี้) ห้ามนำเข้าไปในห้องนอน ตลอดจนควบคุมเวลาในการใช้ (หรือเล่นนั่นแหละ)

แม้ว่ามันจะไม่ใช่วิธีที่ง่าย แต่ไม่ได้แปลว่าการทำให้เด็กกลับมาเอาชนะอาการสมาธิสั้นไม่มีโอกาสเอาเสียเลย แต่หากจะให้ดีแล้วละก็ ควรป้องกันแต่แรกจะดีกว่าตามแก้ในทีหลัง





สื่อจอทำอะไรกับสมองของเรา จนหยุดเล่นไม่ได้ !?



ในประเทศจีนซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของตึกต็อก ก็มีการศึกษาผลกระทบของตึกต็อกที่มีต่อสมอง อธิบายได้ว่า การเปิดเล่นนี้ เป็นการเปิดระบบการให้รางวัลแก่สมอง โดยจากการสแกนสมองของเด็ก พบว่า ส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดนั้น ได้ถูกกระตุ้นอย่างมากในคนที่ดูวิดีโอคลิป และยังพบว่า หลายคนมีปัญหาในการควบคุมตัวเองที่จะหยุดดูด้วย

ที่หนักไปกว่านั้นก็คือ ระบบอัลกอริทึมซึ่งจะค้นหาว่า ผู้ใช้นั้นชอบใช้เวลาในการดูวิดีโอแบบไหน และจะนำเสนอวิดีโอแบบนั้นให้มากขึ้นอีก ฉะนั้นแล้วผู้บริโภคร (ทั้งเด็กและผู้ใหญ่นั้นแหละ) ก็จะมีเสพติดมากขึ้น จากระบบการป้อนรางวัลให้สมอง โดยสมองของเราจะหลั่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่า โดพามีน ในเวลาที่คาดว่าจะได้รับรางวัล ด้วยการหลั่งสารโดพามีนในสมองนี้แหละ จะทำให้เราแสวงหาสิ่งที่จะทำให้มีความสุข ไม่ว่าจะเป็นอาหารมีออร์อย หรือคลิปตลก ๆ หรืออะไรที่ตื่นตาตื่นใจที่เด็กติดใจ

เมื่อเด็กติดดูภาพเคลื่อนไหวที่มีความยาวเพียงสั้น ๆ มากี่ ๆ ต่อเนื่องราวกับไม่มีวันหยุด เพราะในสมองของเขาคอยบิ่บสารโดพามีน จึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมาก น.พ.จอห์น ฮัตตัน กุมารแพทย์จากโรงพยาบาลซินซินเนติ ในสหรัฐอเมริกา ได้ชี้ให้เห็นปัญหาที่เกิดขึ้นว่า การที่จะฝึกฝนให้เด็กมีสมาธิกลายเป็นเรื่องยากเสียแล้ว เนื่องจากผู้ใหญ่ปล่อยให้ตรงหน้าเด็กเป็นจอสมาร์ตโฟน ชีวิตนอกหน้าจอใกล้ดูเหมือนทุกอย่าง เชื่องช้าไปเสียหมด

ในแง่วิทยาศาสตร์ของสมองเด็กนั้น การที่เด็กจะทำอะไรที่จำเป็นต้องใช้สมาธิ เช่น การอ่านหนังสือ หรือการแก้โจทย์คณิตศาสตร์ พวกเขาจำเป็นต้องใช้ความสนใจโดยตรง ซึ่งการทำงานจะเริ่มจากสมองส่วนที่เรียกว่า Prefrontal Cortex หรือ PFC ที่รับผิดชอบเรื่องของการตัดสินใจและการควบคุมแรงกระตุ้น แต่ในการกวาดดูอะไรแบบมาไวไปไว





หรือคลิปสั้น ๆ ไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิต่อเนื่อง ในทางตรงกันข้าม แอปยอดฮิตต่าง ๆ ทำงานเหมือนการกระตุ้นสมองเด็กด้วยการให้ลูกกวาดสีแสนสวยตลอดเวลา

สมองส่วนที่เรียกว่า PFC นี้เกี่ยวข้องกับ การวางแผน การรับรู้ที่ซับซ้อน บุคลิก การตัดสินใจ และเกี่ยวข้องกับการควบคุมพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสังคม หน้าที่หลักก็คือการควบคุมความคิดและ

การกระทำให้สอดคล้องกันไปตามเป้าหมายที่อยู่ภายในใจ ที่ทางจิตวิทยาพัฒนาการเรียกว่า *Executive Function* หรือ EF ที่เราได้ยินกันบ่อย ๆ ในระยะหลังนี้

EF เป็นทักษะที่เกี่ยวกับความสามารถในการจำแนกความคิดที่แตกต่างกัน การตัดสินใจที่มีประโยชน์หรือไม่มี ความเหมือนความต่าง การมุ่งสู่เป้าหมายจากการกระทำ ซึ่งเป็นทักษะจำเป็นในการฝึกฝนให้เกิดขึ้นตั้งแต่เด็กเล็ก แต่ทว่าโลกดิจิทัลกลับเป็นตัวสกัดกั้นและบั่นทอนอย่างน่าวิตก ซึ่งเราจะได้ขยายความในส่วนนี้ต่อไป



เวลาหน้าจอ ทำให้ความสามารถของสมองที่ดกดำ



เรารู้แล้วว่า หน้าจอสื่อดิจิทัลที่วูบไหวเราให้ติดกบอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ทำให้เกิดโรคสมาธิสั้น อันเนื่องมาจากผลกระทบที่มีต่อสมองส่วนที่เรียกว่า PFC ผลจากปัญหาไม่ได้รับการพัฒนาอย่างทีควรจะเป็น หรือการทำงานผิดปกติของสมอง อาจนำไปสู่โรคทางประสาทหรือโรคจิตเวชอื่น ๆ อาทิ โรคประสาทสองขั้ว โรคจิตเภท ที่ต้องได้รับการรักษาเยียวยา ส่วนที่เกิดขึ้นในภาพรวม ก็ได้มีงานศึกษาวิจัยทางการแพทย์แสดงผลกระทบจากสื่อดิจิทัลต่อสมรรถนะของสมอง ซึ่งก็หมายถึงคุณภาพชีวิตของคนเรานั้นเอง ในประการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้





แก้ก่อนวัย จำอะไรได้น้อย

มีผลการวิจัยเผยแพร่ออกมาจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ในช่วงเวลา ๒-๓ ปีมานี้เช่นกัน จากงานวิจัยที่ใช้งบประมาณระดับหมื่นล้านบาท เพื่อหาคำตอบว่า ระยะเวลาที่เด็กใช้อยู่หน้าจอโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และวิดีโอเกม เป็นการเสพติดหรือไม่ และจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสุขภาพจิตอย่างไร



ผลการศึกษาของงานวิจัยครั้งใหญ่นี้ พบหลักฐานบ่งชี้ว่า เด็กที่เล่นโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และวิดีโอเกม เกินวันละ ๗ ชั่วโมง จะมีภาวะเปลือกสมองบางลงก่อนวัยอันควร ซึ่งจะทำให้เสียงมีไอคิวต่ำ ประสิทธิภาพในการคิดอย่างมีเหตุผลและความสามารถในการจำลดลง

การวิจัยระยะยาวนี้ดำเนินการโดยให้ทีมนักวิจัยเฝ้าศึกษาเด็กอายุ ๙-๑๐ ขวบ จำนวน ๑๑,๐๐๐ คน ในช่วงเวลา ๑๐ ปี ซึ่งผลการเอกซเรย์สมองของเด็ก ๔,๕๐๐ คน พบข้อบ่งชี้ว่า เด็กที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอรวันละ ๗ ชั่วโมงหรือมากกว่า จะมีภาวะเปลือกสมอง หรือส่วนที่เรียกว่า เซรีบรัล คอร์เท็กซ์ จะบางลงก่อนถึงวัยอันควร หรือพุดง่าย ๆ ก็คือ **แก่เร็วกว่าที่ควรจะเป็น** นั่นเอง



การใช้ภาษาและการใช้เหตุผลมีปัญหา

สมองในส่วนที่เรียกว่าเซรีบรัล คอร์เท็กซ์ นี้ มีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับระบบความจำ การตระหนักรู้ ความคิด ภาษา และการรับรู้ความรู้สึก ตามปกติแล้วสมองส่วนนี้จะเริ่มบางลงเมื่อคนเราแก่ชราลง จึงทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองเริ่มถดถอยลง

แต่จากการวิจัยของสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐฯ พบว่า เด็กในยุคดิจิทัลที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอนานกว่า ๗ ชั่วโมง มีสมองส่วนนี้บางลงเสียแล้ว ! และไม่เพียงเท่านั้น งานวิจัยนี้ยังพบด้วยว่า เด็กที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอเกินวันละ ๒ ชั่วโมง ยังทำคะแนนทดสอบด้านภาษาและการใช้เหตุผลต่ำด้วย !

แม้ว่าขณะนี้ นักวิจัยไม่ได้ยืนยันว่า ระยะเวลาการอยู่หน้าจอคือสาเหตุหลักที่ทำให้เปลือกสมองบางลง แต่ในกลุ่มเด็กที่อยู่หน้าจอนานเป็นเช่นนั้น ดังที่ กายา ดาว์ลิง แพทย์ผู้ร่วมวิจัยในโครงการของสถาบันแห่งชาติสหรัฐฯ บอกว่า “เราไม่ทราบวาระยะเวลาที่อยู่หน้าจอคือสาเหตุ... แต่สิ่งที่เราบอกได้ก็คือ สมองมีลักษณะแบบนี้ในกลุ่มเด็กที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอนาน ๆ” และสิ่งที่งานวิจัยนี้ยังคงต้องศึกษาต่อไปก็คือ สิ่งที่เกิดขึ้นต่อระบบประสาทของเด็กนี้จะก่อความเสียหายที่จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กเติบโตขึ้นอย่างไรบ้าง





นี่เป็นประเด็นที่มีเครื่องหมายคำถามใหญ่กำกับ ขวนให้ช่วยกันตอบ ไม่ใช่สำหรับนักวิจัยเท่านั้น แต่สำหรับสังคมระดับประเทศ และหน่วยย่อยลงไปถึงในระดับครอบครัวเลยทีเดียว ?!

เด็กที่ได้รับสื่อจอไ้ตั้งแต่อายุน้อย จะมีจำนวนชั่วโมงที่ดูสะสมมาก อาจจะเป็นรายการของผู้ใหญ่ หรือรายการการ์ตูนที่เกี่ยวกับการศึกษาก็ตาม พบว่า ปฏิกริยาของการรับรู้ต่อสิ่งที่เปิดรับกับจำนวนชั่วโมงที่สะสมไปเรื่อย ๆ มีความสัมพันธ์กับทักษะสมอง EF (Executive Functions) ที่ลดลง หรืออีกนัยหนึ่งก็คือไม่



การพัฒนาทักษะสมอง EF ไปต่อไม่ได้

EF หรือ Executive Function คือ ความสามารถที่เกิดจากการทำงานของสมองส่วนหน้า ที่ช่วยให้เราสามารถควบคุม ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ตนต้องการสำเร็จ โดยมีชื่อเรียกในภาษาไทยได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น “ความสามารถในการจัดการ” “ทักษะที่จำเป็นในการทำกิจที่มีเป้าหมาย” หรือ “ทักษะการคิด” ซึ่งเป็น “กิจบริหาร” ของสมอง กล่าวคือเป็นส่วนที่สมองทำหน้าที่ “กิจบริหาร” ที่มีความสำคัญมากในการดำรงชีวิตของคนเราในทุกช่วงวัยเลยทีเดียว

ความสามารถที่เรียกว่า EF นี้ ประกอบไปด้วยหน้าที่ ๓ อย่าง คือ



(๑) *ความสามารถในการจดจำ (Working Memory)* หมายถึง ความสามารถของคนแต่ละคนที่จะจำข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับเข้ามาสู่สมอง และสามารถนำข้อมูลเหล่านี้ออกมาใช้ในเวลาที่ต่อมาได้

(๒) *ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility)* เป็นความสามารถที่ทำให้คนเราคิดเรื่องหนึ่งเรื่องได้ในหลายๆ มุมมอง หรือวิธีการ สามารถประยุกต์ได้

(๓) *ความสามารถในการควบคุมและยับยั้งตนเอง (Inhibitory Control)* เป็นความสามารถในการควบคุมตนเองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่จะทำให้เราหลุดออกจากสิ่งที่กำลังทำหรือสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้ รวมทั้งความสามารถในการคุมอารมณ์ไม่ให้ทำพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นต่าง ๆ



EF ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิดแต่เป็นสิ่งที่สมองเรียนรู้และพัฒนาขึ้นได้ ซึ่งในวัยเด็กจะเป็นช่วงที่สมองพัฒนา EF มากที่สุด โดยเฉพาะช่วงอายุ ๓-๕ ปี และจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนเข้าสู่ช่วงผู้ใหญ่ตอนต้น โดยสิ่งที่กระตุ้นให้สมองพัฒนา EF คือ ประสบการณ์ชีวิตที่ได้รับในช่วงวัยเด็ก การมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ คนรอบข้าง การได้มีโอกาสเรียนรู้ เล่น หรือทดลองสิ่งต่าง ๆ แต่หากเด็กมีความเครียดหรือมีโรคสมาธิสั้น นี่ก็จะเป็นปัจจัยที่ส่งผลในทางลบต่อการพัฒนาสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับ EF

ทักษะสมอง EF สำคัญอย่างมากต่อการเรียนของเด็ก เพราะเด็กจะสามารถจดจำเนื้อหาที่เรียน หลีกเลียงต่อสิ่งเร้าที่จะทำให้วอกแวก รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เหมาะสม สามารถทำงานเป็นกลุ่ม กล้าคิดตัดสินใจ ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง และทำงานจนบรรลุเป้าหมาย

ทักษะสมอง EF จะเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จตลอดช่วงชีวิตของคนเรา แต่หากการเริ่มต้นที่ดีเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะเราปล่อยให้จอไอทีวูบไหวของสื่อยุคใหม่บดบังสมองของเด็กไปเสียแล้ว การจะหวังให้ทักษะ EF ของสมองเด็กพัฒนา ก็ไม่อาจเป็นไปได้อย่างที่ต้องการ และย่อมส่งผลกระทบต่อทางลบต่อการเรียน การวาดหวังความสำเร็จของชีวิตที่ต้องก้าวเดินต่อไป



เด็กยุคอินเทอร์เน็ท ไอคิวต่ำกว่ารุ่นพ่อแม่ !

ความรู้ความเข้าใจในผลกระทบที่เป็นปัญหาของสื่อ ล้ำสุดมีประเด็นใหญ่อันเนื่องมาจากปัญหาของสื่อจอไอ เมื่อนักประสาทวิทยาชี้ว่า เด็กยุคอินเทอร์เน็ทมีไอคิวต่ำกว่ารุ่นพ่อแม่ เหตุเพราะการใช้เวลาหน้าจอชะลอการเติบโตของสมอง
เวลาหน้าจอชะลอการเติบโตของสมอง





นี่เป็นประเด็นที่เปิดขึ้นให้สังคมตระหนกอย่างจริงจัง ในช่วงปีสองปีมานี้เอง โดย ดร.มิเชล เดมูร์เจต์ (Michel Desmurget) ผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยสถาบันสุขภาพแห่งชาติฝรั่งเศส และเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาที่เคยทำงานกับสถาบันชั้นนำอย่างสถาบันเทคโนโลยีแห่งแมสซาชูเซตส์ (MIT) และมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียในสหรัฐอเมริกา

“เรากำลังทำให้อารมณ์ของเด็กตกอยู่ในอันตราย” เดมูร์เจต์ เขียนไว้ในหนังสือ *Screen Damage: The Dangers of Digital Media for Children* โดยยืนยันว่ามีข้อมูลสนับสนุนข้อสรุปนี้มากมาย และชี้ให้เห็นว่าอุปกรณ์ดิจิทัลต่าง ๆ กำลังส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางสมองของเด็ก



Michel Desmurget ผู้เชี่ยวชาญด้านสมอง เจ้าของผลงานหนังสือจากงานวิจัยที่เตือนให้สังคมตระหนกถึงภัยของสื่อดิจิทัลต่อสมองเด็ก



หนังสือเรื่อง *Screen Damage: The Dangers of Digital Media for Children* จากต้นฉบับภาษาฝรั่งเศส สู่ฉบับแปลภาษาอังกฤษ และภาษาสเปน



ประเด็นที่ได้รับการพูดถึงมากที่สุดในหนังสือเล่มนี้คือ “คนยุคดิจิทัล หรือเด็กที่เกิดหลังการใช้ อินเทอร์เน็ตเป็นที่นิยมแล้ว มีระดับไอคิวต่ำกว่าคนรุ่นพ่อแม่ของพวกเขา !”

จากที่ระดับไอคิวของคนในประเทศต่าง ๆ เคยเพิ่มขึ้นจากรุ่นสู่รุ่น แต่ตอนนี้แนวโน้มกำลังเปลี่ยนไปในทางตรงกันข้าม

จริงอยู่ที่ระดับไอคิวขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ระบบสาธารณสุข คุณภาพการศึกษา ตลอดจนด้านโภชนาการ แต่เมื่อศึกษาดูในประเทศที่มีปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมมีเสถียรภาพมาหลายทศวรรษแล้ว แนวโน้มของระดับไอคิวของเด็กยุคดิจิทัลก็ต่ำกว่ารุ่นพ่อแม่ เช่นในประเทศนอร์เวย์ เดนมาร์ก ฟินแลนด์ เนเธอร์แลนด์ รวมทั้งฝรั่งเศส

นี่แสดงว่าเทคโนโลยีดิจิทัลทำให้เด็กมีไอคิวลดลง ? แม้ที่เรายังไม่สามารถเจาะจงลงไปได้ว่าแต่ละปัจจัย อาทิ การอยู่หน้าจออุปกรณ์ดิจิทัลเป็นเวลานาน หรือว่าการได้รับมลพิษทั้งจากเทคโนโลยีและเนื้อหา ฯลฯ ทำให้เกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง ดร.เดมูร์เจตต์ กล่าวยืนยันว่า “เรารู้แน่ชัดว่า การที่เด็กใช้เวลาอยู่หน้าจอมีผลกระทบมากต่อระดับไอคิว แม่ว่านั่นอาจจะไม่ใช่ปัจจัยเดียวก็ตาม”



เมื่อเด็กใช้เวลาอยู่หน้าจอ เคลิบเคลิ้มไปกับอะไรที่วูบวาบไหวเร็ว แน่ละ เด็กก็จะใช้เวลาในการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่น้อยลง อีกนัยหนึ่งก็คือ คนในครอบครัวจะคุยกับเด็กน้อยลง ซึ่งนี่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาทางภาษาและอารมณ์อย่างแน่นอน นอกจากนี้ เด็กทำกิจกรรมอื่นที่มีประโยชน์ต่อสมองก็น้อยลงด้วย ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือด้วยกันกับพ่อแม่ ร้องเพลงด้วยกัน สร้างงานศิลปะ ทำงานบ้านหรือออกกำลังกาย เหล่านี้ก็หดหายไป





นักประสาทวิทยาเชื่อว่า สมองคนเราเป็นอวัยวะที่จะมีพัฒนาการต่อเนื่อง ขณะที่โลกที่เราอาศัยอยู่ ประสบการณ์และความท้าทายที่คนเรากำลังเผชิญมีส่วนกำหนดโครงสร้างสมองของคนเรา แต่ทว่านักวิจัยสังเกตเห็นว่า ช่วงเวลาที่เด็กอยู่กับหน้าจออย่างบันเทิงใจนั้น (และพ่อแม่ก็พอใจกับการไม่มากวนใจของเด็ก) นั้นเป็นตัวชะลอพัฒนาการของสมอง และมีผลต่อการทำงานของสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับกระบวนการรับรู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้ภาษาและการมีสมาธิ ขณะที่การทำงานที่ต้องใช้ความคิดสติปัญญา การอ่านหนังสือ การฟังนิทาน เล่นดนตรีหรือเล่นกีฬา จะสามารถช่วยสร้างเสริมโครงสร้างและเป็นประโยชน์ต่อสมองมากกว่า



“สมองคนเราเหมือนดินน้ำมัน สมองของเด็กและวัยรุ่นจะยังมีความอ่อนนุ่ม บั้นง่าย แต่พอแก่ตัวขึ้น มันจะเริ่มแข็งและเปลี่ยนรูปร่างได้ยากขึ้น” กูรูด้านสมองเปรียบเปรยให้เห็น



เด็กไทยละ เวลาที่ห่างไปในโลกออนไลน์ ชีวิตและปัญหาเป็นอย่างไร ?

ข้อมูลการใช้เวลาหน้าจอของเด็กในช่วงวัยต่าง ๆ ที่เผยแพร่ในหนังสือของ “ภัยของจอใส : อันตรายของสื่อดิจิทัลต่อเด็ก” ของ ดร.มิเชล เดมูร์เจต์ ระบุว่า โดยเฉลี่ยแล้ว เด็กอายุ ๒ ขวบ ใช้เวลาเกือบ ๓ ชั่วโมงไปกับหน้าจอ และราว ๕ ชั่วโมง สำหรับเด็กอายุ ๘ ขวบ ส่วนวัยรุ่นใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากกว่า ๗ ชั่วโมงต่อวัน



“นั่นหมายความว่า ก่อนจะอายุ ๑๘ ปี เด็ก ๆ ใช้เวลาอยู่หน้าจอเพื่อความบันเทิงเทียบเท่ากับ ๓๐ ปี ในโรงเรียน หรือเทียบเท่ากับการทำงานเต็มเวลายานานถึง ๑๖ ปี ...นี่ถือว่าบ้าไปแล้ว และเป็นการใช้ความรับผิดชอบ (ของผู้ใหญ่) มาก ๆ”

สำหรับประเทศไทยเรา มีบทความจาก PISA Thailand กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุขมีข้อเสนอให้วัยรุ่นนอน ๘-๑๐ ชั่วโมงต่อวัน แต่จริง ๆ แล้วทุกวันนี้เกือบไม่มีวัยรุ่นคนไหนนอนได้ตามคำแนะนำดังกล่าว ซึ่งผลเสียของการนอนไม่เพียงพอที่เห็นได้อย่างชัดเจน ตามที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวไว้คือ “ร่างกายเจริญเติบโตช้า ไม่มีสมาธิในการเรียน ง่วงเหงาหาวนอน เรียนไม่รู้เรื่อง ประสิทธิภาพในการเรียนและการจดจำลดลง”

และในการศึกษาความเชื่อมโยงของการใช้เวลาอยู่กับโลกออนไลน์จนลึ้มลึ้มคืนในทุกวันนี้ และหาผลของการประเมินความรู้ทางวิทยาศาสตร์ของเด็กในประเทศออสเตรเลีย ฟินแลนด์ และสหราชอาณาจักรพบว่า มีแนวโน้มลดต่ำลง ซึ่งแนวโน้มที่ลดต่ำลงนี้ไม่ได้เกิดเฉพาะในวิชาวิทยาศาสตร์เท่านั้น แต่เกิดขึ้นกับวิชาคณิตศาสตร์และการอ่านของเด็กในออสเตรเลียและฟินแลนด์ด้วย

สำหรับไทยเรา ข้อมูลจากสำนักสถิติแห่งชาติ (๒๕๖๑) รายงานว่า คนไทยใช้โทรศัพท์มือถือถึง ๘๙.๖ % โดยเป็นการใช้โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน ๖๙.๖ % และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากที่สุด ได้แก่ โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟนที่นิยมใช้เข้าถึงอินเทอร์เน็ตสูงสุดถึง ๙๔.๗ % ดังนั้นผลการประเมินของนักเรียนไทยที่แสดงออกในการประเมิน PISA ก็ไม่ได้แตกต่างจากแนวโน้มนานาชาติ เพราะมีการลดต่ำลงเช่นเดียวกันทั้งสามวิชา คือวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และการอ่าน

ที่नावิดกังวลอย่างมากก็คือ “การอ่าน” ของนักเรียนไทยลดต่ำลงมากที่สุด จะส่งผลอย่างไรต่อไป... ในเมื่อ “การอ่าน” เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ในทุกวิชา และส่งผลต่อการเรียนรู้ทุกด้านของชีวิต

การป้องกันและป้องปรามควรคิดและปฏิบัติกันอย่างจริงจังแล้ว เพื่อเด็กทั้งผอง !





ทำอย่างไรเพื่อปกป้อง ไม่ให้ชีวิตเด็กจมไปในโลกดิจิทัล ?

นักประสาทวิทยาของสถาบันสุขภาพแห่งชาติฝรั่งเศส ซึ่งเห็นผลภัยของการเฝ้าจอในชั่วโมงอันยาวนานของเด็ก ให้ข้อแนะนำว่า เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ไม่ควรใช้เวลาหน้าจอเลย และเด็กตั้งแต่ 6 ขวบขึ้นไป อาจจะใช้เวลาหน้าจอได้ครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ กฎเกณฑ์อื่น ๆ ที่ควรใช้คือ ห้ามใช้เวลาหน้าจอก่อนไปโรงเรียน และก่อนเข้านอน และไม่อนุญาตให้เด็กใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในห้องนอน

ปัญหาที่น่าวิตกวิจารณ์ก็คือ ทุกวันนี้สื่อกระแสหลักมีการโฆษณาชวนเชื่อที่ทำให้คนเป็นพ่อแม่ไม่ทราบถึงภัยที่แท้จริงของการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป โดยสื่อกระแสหลักนำเสนอเรื่องที่ไม่มีหลักฐานสนับสนุนต่าง ๆ มากมาย อย่างเช่นที่บอกว่าวิดีโอเกมช่วยให้เด็กเรียนดีมากขึ้น ดร.เดส์มัวร์เจต์ บอกว่านั่นเป็นเรื่องไร้สาระสิ้นดี และเป็นตัวอย่างของการโฆษณาชวนเชื่อ เพราะที่กล่าวอ้างมานั้น ๆ เป็นการศึกษาคณิศเดียว ๆ ไม่ใช่การศึกษาภาพรวม และก็ไม่ได้มีข้อมูลที่สนับสนุน

เรามักจะได้ยินความคิดที่ว่า “คนยุคดิจิทัลมีความรู้ ‘แตกต่างออกไป’ จากคนรุ่นก่อนหน้า หมายความว่าพวกเขาอาจจะเก่งภาษา มีสมาธิ และมีความรู้หน่อยลง แต่พวกเขาเก่ง ‘เรื่องอื่น ๆ’ แทน”

‘เรื่องอื่น ๆ’ ที่ว่านั่นคืออะไรละ เป็นคำถามที่ท้าทายจากผู้ศึกษาในเรื่องนี้อย่างจริงจัง เพราะสิ่งที่พบเห็นและเป็นอยู่นั้น ดร.เดส์มัวร์เจต์ อธิบายเชิงวิพากษ์ว่า

“เด็กเหล่านี้เหมือนกับที่ อัลดัส ฮักซลีย์ เขียนไว้ในนวนิยาย *Brave New World* (ฉบับแปลภาษาไทยชื่อเรื่อง *โลกที่เราเชื่อ*) ที่ถูกทำให้งงงวยโดยสิ่งบันเทิงที่ไร้เงา ปราศจากภาษา ไม่สามารถคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับโลกได้ แต่ก็มีความสุขกับโชคชะตาของตัวเอง”



หลายประเทศตระหนักในปัญหานี้ และได้ดำเนินการไปอย่างไรบ้าง

ปัจจุบันนี้ ได้เห็นได้กำหนดให้การปล่อยเด็กให้ใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปถือเป็นรูปแบบการทารุณกรรมเด็กอย่างหนึ่งแล้ว ส่วนที่จีนก็มีกฎจำกัดเล่นเกมสำหรับเด็กแล้ว โดยห้ามเล่นระหว่าง ๔ ทุ่มถึง ๘ โมงเช้า ห้ามเกิน ๙๐ นาทีต่อวันในช่วงวันธรรมดา แต่อย่างไรก็ตาม ดร.เดมูร์เจตไม่ได้ถึงขนาดสนับสนุนให้มีกฎหมายปกป้องเด็กไม่ให้ใช้เวลาหน้าจออุปกรณ์ดิจิทัลมากเกินไป แต่เห็นว่า ควรมีการเผยแพร่ข้อมูลที่ถูกต้อง ตรงไปตรงมา และครอบคลุม แก่พ่อแม่ผู้ปกครอง

โดยกฎเกณฑ์ง่าย ๆ ที่ควรเริ่มใช้คือ ห้ามให้ใช้เวลาหน้าจอเลย สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๖ ปี และจากนั้นเป็นต้นไปอาจจะให้ใช้เวลาได้ ๓๐-๖๐ นาทีต่อวัน ไม่เช่นนั้นแล้วเท่ากับเรากำลังทำลายโครงสร้างสมองของเด็ก ซึ่งก็คือการทำร้ายคนรุ่นลูกหลานเรานั้นเอง

“เราไม่มีข้อแก้ตัวเลยในสิ่งที่เรากำลังทำต่อลูกหลานของเราอยู่” นี่เป็นคำประกาศที่หนักแน่นเพื่อย้ำให้สังคมตระหนักถึงปัญหาของการสวมมิกัดต่อสื่อดิจิทัล

นอกเหนือจากที่นักประสาทวิทยาระดับ “บิกเนม” จากสถาบันสุขภาพแห่งชาติฝรั่งเศส ได้แนะนำว่าไม่ควรให้เด็กอายุก่อน ๖ ปีอยู่หน้า “จอใส” แต่ก็มีผู้ที่เห็นว่า คงเป็นไปได้ยากเพราะทุกวันนี้สังคมรอบตัวเราเป็นสังคมสื่อดิจิทัล ผู้ใหญ่เองก็ใช้กันจนเกือบจะเป็นอวัยวะอีกหนึ่งของร่างกายไปแล้ว แนนอนยอมยากที่จะไม่ให้เด็กได้เปิดดูเปิดเล่นเลย แต่ก็ตระหนักดีว่า เจ้าสื่อดิจิทัลนี้ กระทบต่อพัฒนาการของเด็กแน่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือสมอง



สมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกาเคยแนะนำว่าควรเป็นข้อห้ามสำหรับอายุต่ำกว่า ๓ ขวบ แต่ใน ๒-๓ ปีที่ผ่านมา ก็ปรับเปลี่ยนคำแนะนำเป็นว่า เด็กอายุน้อยกว่า ๒ ขวบ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่หน้าจอทุกชนิด เด็กอายุมากกว่า ๒ ขวบ อาจจะใช้เวลาหน้าจอกับพ่อแม่ด้วยสื่อคุณภาพ แต่ไม่ควรเกิน ๑ ชั่วโมงต่อวัน

อีกทั้งแต่ละครอบครัวควรพิจารณา “ปิดจอ” เพื่อให้เด็กอยู่กับพ่อแม่และพ่อแม่อยู่กับเด็ก เพื่อใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น เช่น อ่านหนังสือภาพ เล่านิทาน เล่นสมมุติ ออกกำลังกาย ทำงานศิลปะ





ให้เด็กดูแลช่วยเหลือตัวเองตามวัย และให้ช่วยงานบ้าน เป็นต้น เนื่องจากกิจกรรมเหล่านี้สร้างเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการเติบโตของเด็ก ไม่ว่าจะเป็น ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งก็คือบูรณาการที่สัมพันธ์กับสมองของคนเราโดยตรง ซึ่งความก้าวหน้าขององค์ความรู้ด้านสมองในยุคใหม่เผยให้เราเข้าใจมากขึ้น

แต่หากรู้ทั้งรู้ ยังปล่อยให้การเดินทางของเทคโนโลยีดูดลูกหลานเราตกลงไปใน ‘กับดักดิจิทัล’ เราจะมี “ข้อแก้ตัว” ที่บ่งพร่องต่อหน้าที่ในการปกป้องลูกหลานของเราว่าอย่างไร ?!!



สองสถานการณ์ 'บุคลิก'
แพร่ในโรงเรียน ระบาดบนโลกออนไลน์





เมื่อโลกกว้างของพัฒนาการเด็ก เข้าสู่ประตูยุคดิจิทัล



บูลลี่ บูลลี่ บูลลี่ คำที่เราได้ยินกันบ่อย ๆ จนใช้
ทับศัพท์กันเป็นส่วนใหญ่ไปแล้ว มีความหมาย
ครอบคลุมการกลั่นแกล้ง คุกคาม ระบาย ก้าวก่าย
ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ว่ากันว่าเกิดขึ้นในสังคมมนุษย์
มาช้านาน แต่ทว่าทุกวันนี้มันทวีความรุนแรงอย่าง
รวดเร็ว ส่วนหนึ่งเพราะความรวดเร็วของเทคโนโลยี
การสื่อสารที่แค่ “คลิก” เดียว ก็สร้างแรงกระเพื่อมได้
อย่างไม่น่าเชื่อ

ทำให้นึกถึงข้อความที่สะกิดเราว่า “คุณใช้
เวลาเพียงหนึ่งนาที่ที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเจ็บปวด แต่เขาอาจใช้เวลาทั้งชีวิตเพื่อการเยียวยา” ของ รอนด้า
เบร์น เจ้าของผลงานหนังสือและสื่อต่าง ๆ ชุด “The Secret” เธอจึงย้ำเตือนใจเราทุกคนว่า ให้ระวังคำพูด
และการกระทำของเรา

การบูลลี่อาจจะเกิดจากความคึกคะนอง ฐานะทางสังคม ปมในใจ ความขัดแย้งกัน หรือบางทีก็มาจากการ
การพูดโดยไม่ได้คิด หรือคิดไม่ถึงว่าจะก่อให้เกิดปัญหา ขาดการเข้าใจผู้อื่น
หรือเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ผลของการกระทำที่มีต่อผู้อื่นนั้นแต่ละคนจะได้รับความกระทบกระเทือน
ไม่เหมือนกัน แต่โดยรวมแล้วจะมีข้อแนะนำในการทำงานที่ว่า เมื่อรู้สึกสะเทือนกาย
หรือใจ ต้องมีคนที่เป็นกำลังใจให้เรา เข้าใจเรา และอยู่ข้างเรา





บูลลี่ - การระรานรังแก คืออะไร



บูลลี่ (Bully) คือ พฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจ โดยการกลั่นแกล้ง ระบาย ความ เยาะเย้ย ยั่วยุ แชวแรง ให้อาย นินทา ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดทรมานทางกายและใจ และอื่น ๆ ที่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่น

คำว่า บูลลี่ ที่เราใช้ทับศัพท์นี้ มีคำใช้ในภาษาไทย เช่น การกลั่นแกล้ง การรังแก การระราน มักเกิดขึ้นในสังคมที่มีช่องว่างระหว่างผู้ที่มีอำนาจมากกว่าแสดงออกแก่ผู้ที่อ่อนแอกว่า หรือสังคมที่ขาดความเห็นอกเห็นใจกัน และมีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ ๆ เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแพร่สะพัดจนน่าวิตกบ่อยครั้งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางจิตใจของผู้ตกเป็นเหยื่อกระทั่งเกิดการสูญเสียอย่างรุนแรง ดังที่เราได้รับรู้จากข่าวที่สร้างความสลดใจ



การบูลลี่เกิดในทุกช่วงอายุและทุกสังคม เช่น เด็กนักเรียน นักศึกษา วัยรุ่น วัยทำงาน รวมทั้งวัยเกษียณก็เกิดขึ้นได้ ผลร้ายของการบูลลี่ทำให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกหดหู่ เครียด ซึมเศร้า ไม่กล้าเข้าสังคม เพราะอับอาย รับผิดชอบไม่ได้ และอาจถึงขั้นรู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่

ทุกวันนี้เด็กของเราประสบปัญหาจากการถูกบูลลี่ทั้งในโรงเรียน นอกโรงเรียน และบนโลกออนไลน์ จากการสำรวจเฉพาะสถิติในโรงเรียนของกรมสุขภาพจิต เผยว่า ประเทศไทยมีสถิติการบูลลี่ในโรงเรียนมากถึงประมาณ ๖ แสนคนต่อปี สูงเป็นอันดับที่ ๒ ของโลก นับเป็นสถิติที่ชวนวิตกวิจารณ์ นอกจากนี้องค์การยูนิเซฟ ยังได้สะท้อนข้อมูลที่น่าตกใจว่า ปัญหาการกลั่นแกล้งหรือบูลลี่ยังเกิดขึ้นทั่วโลก การกลั่นแกล้งเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้ความรุนแรง และท้ายที่สุดอาจนำไปสู่ปัญหาที่สร้างความสูญเสียและสะเทือนใจอย่างมาก





หลากหลายแบบหลากหลายประเภท ของการบูลลี่

การบูลลี่หรือกลั่นแกล้งรังแกกัน มีลักษณะปรากฏออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

● การกลั่นแกล้งทางวาจา (Verbal Bullying)

คือ การพูด การเขียน เพื่อสื่อความหมายระรานกลั่นแกล้ง เช่น ล้อเล่น เรียกชื่อที่สร้างความอับอาย วิจารณ์รูปร่างหน้าตา เหน็บแนม ชมชู้ เป็นคำพูดที่เมื่อพูดแล้วทำให้คนอื่นรู้สึกไม่ดีหรืออับอาย ไม่สบายใจ มักเกี่ยวกับการเหยียดหยาม ปมด้อย รูปร่าง ฐานะ และด้อยค่าต่าง ๆ

● การกลั่นแกล้งทางสังคม (Social Bullying)

คือ วิธีการทำให้เสียหน้า หรือแกล้งให้สูญเสียความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ขับออกจากกลุ่ม กีดกันไม่ให้ เป็นเพื่อนกัน กระจายข่าวลือให้เสียหาย ทำให้เกิดความอับอายในที่สาธารณะ

● การกลั่นแกล้งทางกาย (Physical Bullying)

คือ การกลั่นแกล้งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและสวัสดิภาพของผู้ถูกกลั่นแกล้ง เช่น การทุบตี ทำร้าย ทำให้ สะดุด แหยงสิ่งของ แสดงกิริยาหยาบคายใส่ ด้วยการกระทำทางร่างกาย มักจะมีผู้ช่วยยบายความว่า เหมือนที่เห็น ในละครหลายเรื่อง ได้แก่การตบ ตี ต่อย กระทบ สารพัดที่กระทำต่อร่างกายของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ

● การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying)

เป็นการกลั่นแกล้งกันในสื่อสังคมออนไลน์ อาจจะอยู่ในรูปของคำพูด รูปหลุด วิดีโอ หรือโพสต์ต่าง ๆ สิ่งที่ทำกระทันหันจะส่งผลกระทบยาว เพราะมันจะเป็น ‘ร่องรอยทางดิจิทัล’ (digital footprint)



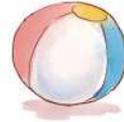
สำหรับประเด็นที่กลั่นแกล้งระรานกัน มีที่มา จากค่านิยม ความเชื่อต่าง ๆ ได้แก่ *การรังแกจากความสัมพันธ์ (Relation Aggression)* มักจะเป็น การกลั่นแกล้งโดยไม่รู้ตัวไม่ถูกต้อง คิดว่าหยอกล้อ เล่น ๆ เช่น จากครู ญาติ เพื่อน แกล้งสร้างสถานการณ์ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ เป็นต้น *การรังแกในด้านเพศ (Sexual Bullying)* อันเนื่องมาจากค่านิยมที่ผิด ๆ ในเรื่องเพศ เช่น การเหยียดเพศ การล้อเรื่องเพศ



รวมถึงการล่วงละเมิดหรือการลวนลามทางเพศ *การรังแกจากอคติ (Prejudicial Bullying)* มีความคิดความเชื่อที่เหมารวม ทำให้ไม่ชอบ เหยียดหยาม ดูถูก อันเนื่องมาจากความแตกต่าง เช่น ความแตกต่างในด้านชาติพันธุ์ ศาสนา วัฒนธรรม รสนิยม อาชีพการงาน ฯลฯ ทำให้ผู้ตกเป็นเหยื่อรู้สึกมีปม ต่ำต้อยที่ตนเองถูกด้อยค่า



สภาเด็ก ที่มักจะเกิดเหตุการณ์บูลลี่



สำหรับเด็กและเยาวชน ปัจจุบันนี้เหตุการณ์บูลลี่มักจะเกิดขึ้นในที่สองแห่งหลัก ๆ ได้แก่ *ในโรงเรียน และบนโลกออนไลน์* ซึ่งมีความเชื่อมโยงกันอย่างมากในทุกวันนี้ กล่าวคือ บางทีกลั่นแกล้งเพื่อนในโรงเรียนแล้ว ก็ขยายป่าวประกาศออกไปในสื่อสังคมออนไลน์ หรือใช้ทั้งสองส่วนผสมโรงกันโดยมีคนหนุนส่งจนเลยเถิด กลายเป็นการชุมนุมที่สร้างความตึงเครียดให้แก่ผู้ตกเป็นเหยื่ออย่างมาก

โรงเรียนซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันของเด็กก็มักจะเกิดการบูลลี่ เช่น เกิดขึ้นในห้องเรียน โรงอาหาร สนามเด็กเล่น สนามเล่นกีฬา ลานอเนกประสงค์ หรือเส้นทางกลับบ้านของนักเรียน การกลั่นแกล้งรังแกมีหลายรูปแบบ เช่น การทำร้ายร่างกาย การทำร้ายจิตใจผู้อื่นด้วยคำพูด การคุกคามผ่านสื่อออนไลน์ บ่อยครั้งก็นำไปสู่ปัญหาที่รุนแรง เช่น การกรรโชกทรัพย์ หรือกระทั่งการล่วงละเมิดทางเพศ ผู้ตกเป็นเหยื่อมักเป็นเด็กอายุ ๑๒-๑๘ ปี

เมื่อปี ๒๐๒๒ นี้เอง มีบทความจากในเว็บไซต์ MedicineNet แพทย์ได้เขียนบทความ “Bullying” กล่าวถึงข้อเท็จจริงที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และคุณครูพึงรู้ ได้แก่ เด็กอเมริกันชั้นเกรด ๖-๑๒ ราวร้อยละ ๓๐ ตกเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้งรังแก แต่ครูมักประเมินการเกิดขึ้นของการกลั่นแกล้งรังแกกันในโรงเรียนต่ำกว่าความเป็นจริง และในส่วนของพ่อแม่ก็นั้น พ่อแม่ตระหนักถึงปัญหาที่เด็กถูกกลั่นแกล้งรังแกแค่ครึ่งเดียวของความเป็นจริงเท่านั้นเอง!

และอีกประการหนึ่งที่ บทความจากแพทย์ในเว็บไซต์นี้ชวนให้ภาคส่วนต่าง ๆ ในสังคมพึงพิจารณา นั่นคือ *การบูลลี่ส่งผลในทางลบทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ...!*





สถานการณ์การบูลลี่ ในไทย ญี่ปุ่น เกาหลี

ไทย ญี่ปุ่น เกาหลี สามประเทศที่จะนำมาพูดถึงนี้เป็นประเทศที่มีสถิติการบูลลี่สูงจนน่าเป็นห่วง อย่างเช่นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ญี่ปุ่นมีสถิติที่สูงที่สุดในโลก รองลงมาคือ ไทย ส่วนเกาหลีจะมีชาวที่สร้างความสะเทือนใจบ่อยครั้งเนื่องจากการบูลลี่ที่เกิดกับคนดัง เช่น นักร้อง ดารา และนำไปสู่การสูญเสีย

เริ่มต้นกันที่ไทยเรา จากรายงานของเครือข่ายนักกฎหมายเพื่อเด็กและเยาวชนที่ได้ศึกษาเชิงสำรวจ กลุ่มเด็กอายุ ๑๐-๑๕ ปี ใน ๑๕ โรงเรียนในบ้านเรา พบว่าร้อยละ ๙๑.๗๙ เคยถูกบูลลี่ และวิธีการที่ใช้มากที่สุดคือ การถูกตบหัว (๖๒.๐๗ %) ถูกล้อชื่อพ่อชื่อแม่ ล้อบุพการี (๔๓.๕๗ %) พุดจาเหยียดหยาม (๔๑.๗๘ %) และอื่น ๆ เช่น ล้อปมด้อย พุดจาเยาะเย้ย เสียตสี ด่าทอ พุดเชิงให้ร้าย ชกต้อย ตลอดจนกลั่นแกล้งในสื่อออนไลน์ เป็นต้น

นอกจากนี้ มากกว่า ๑ ใน ๓ (๓๕.๓๓ %) ระบุว่า เคยถูกกลั่นแกล้งประมาณเทอมละ ๒ ครั้ง และ ๑ ใน ๔ (๒๔.๘๖ %) ถูกกลั่นแกล้งมากถึงสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง ส่วนคนที่กลั่นแกล้งคือ เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ต่อคำถามที่ว่า เด็ก ๆ มีความคิดเห็นอย่างไรต่อเรื่องนี้ เด็กร้อยละ ๖๘.๙๓ มองว่า การบูลลี่ถือเป็นความรุนแรงอย่างหนึ่ง ร้อยละ ๔๒.๘๖ คิดจะได้ตอบเอาคืน ร้อยละ ๒๖.๓๓ มีความเครียด ร้อยละ ๑๘.๒ ไม่มีสมาธิกับการเรียน และอยู่ในชั้นที่ไม่อยากไปโรงเรียน เกือบตัว กระทั่งซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๓, ๑๕.๖๐ และ ๑๓.๔ ตามลำดับ



สิ่งที่เด็ก ๆ ต้องการจากทางโรงเรียนของตน คือ อยากให้ทางโรงเรียนมีบทลงโทษที่ชัดเจน มีครูให้คำปรึกษา จัดกิจกรรมสร้างความเข้าใจ

สำหรับในประเทศญี่ปุ่น จากรายงานการสำรวจของกระทรวงศึกษาธิการในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ พบการบูลลี่ในโรงเรียนทั่วประเทศญี่ปุ่นเพิ่มขึ้น ๓๑.๓ % จากปีก่อน เป็นจำนวนถึง ๕๔๓, ๙๓๓ กรณี ถือเป็นระดับสูงสุดเป็นประวัติการณ์



ในจำนวนนี้เป็น การบูลลี่ในโรงเรียนประมาณฯ ถึง ๔๒๕,๘๔๔ กรณี เพิ่มขึ้น ๑๐๘,๗๒๓ กรณี โดยมีการเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมปี ๑-๔ ส่วนในโรงเรียนมัธยมต้นอยู่ที่ ๙๗,๗๐๔ กรณี เพิ่มขึ้น ๑๗,๒๘๐ กรณี ส่วนโรงเรียนมัธยมปลายมี ๑๗,๗๐๙ กรณี เพิ่มขึ้น ๒,๙๒๐ กรณี

ที่น่าเป็นห่วงและชวนให้ตั้งคำถามก็คือ ในเด็กอายุน้อยมีสถิติการบูลลี่ที่สูงกว่าเด็กโต นั่นคือปริมาณที่มากที่สุดตกอยู่ในกลุ่มของเด็กประถม หรือช่วงอายุ ๗-๑๐ ปี ?!

ผลการสำรวจลักษณะการบูลลี่ที่มีมากที่สุด พบว่า คือการเยาะเย้ยและใส่ร้าย คิดเป็นร้อยละ ๕๐-๗๐ ของการบูลลี่ในแต่ละโรงเรียน ส่วนกรณีที่ร้ายแรงระดับทำให้เกิดบาดเจ็บร้ายแรง และขาดเรียนเป็นร่วมเดือนหรือมากกว่านั้น มีเพิ่มขึ้นถึง ๖๐๒ กรณี มากสุดอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนเช่นกัน

การบูลลี่ทางออนไลน์ผ่านคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือเพิ่มขึ้น ๑๖,๓๓๔ กรณี คิดเป็นประมาณร้อยละ ๒๐ ของการบูลลี่ในโรงเรียน และแน่นอน ไม่ได้แยกออกจากกันชนิดไม่เกี่ยวข้องกัน แต่มักจะเป็นการเกี่ยวเนื่องกันและกัน และยากจะศึกษาผลกระทบอย่างใดอย่างหนึ่งโดยตรง ที่แน่ ๆ คือ การบูลลี่ทางออนไลน์หรือไซเบอร์บูลลี่แพร่กระจายได้รวดเร็ว ผู้คนรู้เห็นได้ในปริมาณที่ยากจะจำกัดได้

ในประเทศเกาหลี ด้วยผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคระบาดของการบูลลี่ ทำให้ผู้คนเห็นว่าเป็นปัญหาใหญ่ที่ทางการต้องมีมาตรการเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพ ทำให้ในปีกลายนี้เอง ประชาชนคนเกาหลีกว่า ๑๕๐,๐๐๐ คน ร่วมกันเข้าชื่อถึงประธานาธิบดี มุน แจ อิน ขอให้รัฐบาลแก้ปัญหาการระราน



ทางออนไลน์ หรือ Cyberbullying หลังการเสียชีวิตของผู้มีชื่อเสียง ๒ คน ในรอบสัปดาห์เดียวกัน ได้แก่ คิม อิน ฮยอก นักวอลเลย์บอลชาย วัย ๒๘ ปี และโจ จาง มี สตรีมเมอร์เกมสาว วัย ๒๗ ปี เสียชีวิตห่างกัน ๑ วัน ซึ่งสื่อเกาหลีรายงานว่า ต่างก็ปลิดชีพตัวเองหลังตกเป็นเหยื่อของการถูกคุกคามทางออนไลน์มานาน



กรณีของ คิม อิน ฮยอก นักวอลเลย์บอลผู้เล่นตำแหน่งหัวเสา ก่อนถึงวันที่ตัดสินใจปลิดชีพตัวเอง เขาเคยออกมาเรียกร้องให้ผู้คน ยุติการส่งข้อความขิงขัง และข่าวลือเกี่ยวกับเพศสภาพและภาพลักษณ์ของเขาในโลกออนไลน์ ส่วนโจ จาง มี เจ้าของช่อง “บีเจ แจมมี่” บนแพลตฟอร์มสตรีมมิ่ง เคยเผยแพร่วิดีโอชิ้นหนึ่งในปี ๒๐๑๙ โจ ได้แสดงท่าทางที่ถูกกล่าวหาว่า เธอบอกเป็นนัยว่าเกลียดผู้ชาย ต่อมาในปี ๒๐๒๐ แม่ของโจผู้เฝ้าดูคอมเมนต์ของลูกสาวทางสื่อโซเชียลก็จบชีวิตตัวเอง ทำให้โจออกมาขอร้องไห้ ผู้ที่ระรานเธอ และกล่าวหาเธอว่าเป็นพวก “ซังชาย” ยุติการกระทำดังกล่าว แต่กรณีไม่ได้เป็นไปในทางที่เธอปรารถนา ที่สุดเธอก็ลงเอยด้วยการจบชีวิตตัวเอง

นี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่คนดังในเกาหลีได้ฆ่าตัวตายเพราะการระรานทางออนไลน์ เมื่อปี ๒๐๑๙ นักแสดงและนักร้องชื่อดัง ซอลลี วัย ๒๕ ปี ก็ถูกพบว่าเสียชีวิต หลังจากถูกระรานทางโซเชียลมีเดียมาหลายปี เป็นเหตุให้บรรดาคณบดีในเกาหลีได้ออกมาขอให้มีการจัดหาช่องทางการช่วยเหลือแก่ผู้ที่อยู่ในอุตสาหกรรมเค-ป๊อป ที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันมากมาย

เสียงของความปวดร้าวจากผู้รับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะดังและมีพลังมากกว่าที่เป็นอยู่นี้ได้มากน้อยแค่ไหน ? เมื่อเสียงนั้นร้องบอกกับสังคมว่า “ฉันจะจำไว้ว่า มีก็คนที่ต้องตายลงเพราะคมมีดที่มาจากปลายนิ้วมือของพวกคุณ ฉันขอพูดอีกครั้งว่า พวกคุณที่แสดงความอาฆาตมาดร้าย คุณคืออาชกรร”

การรังแกกันทางไซเบอร์เป็นปัญหาใหญ่ เป็นเหตุให้คนจำนวนหนึ่งปลิดชีพตัวเอง และคนอีกมากมายต้องทนทุกข์ เจ็บปวด สร้างผลกระทบที่ประมาณไม่ได้ทั้งทางจิตใจและทางกายภาพ เช่น กระทบต่อฐานะความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น





จากปัญหาไซเบอร์บูลลี่ สู่ "วันหยุดไซเบอร์บูลลี่" ("Stop Cyberbullying Day")

ในเวลาเสี้ยววินาที เพียงแค่ใช้ปลายนิ้วของเราคลิกที่เมาส์ หรือสัมผัสบนหน้าจอสมาร์ทโฟน แล้วกดปุ่มแชร์ การกระทำของเรา ก็อาจจะกลายเป็นอาวุธร้ายที่ทำลายชีวิตผู้อื่น อาจจะด้วยคิดว่าแค่ขำ ๆ หยอกเล่น หรืออาจจะด้วยเจตนาถั่นแถ้ง รั้งความแค้น โดยผ่านออนไลน์จะทำให้พรางตัวได้ง่ายมาก สำหรับผู้ประสงค์ร้ายด้วยการใช้รูปแบบต่าง ๆ

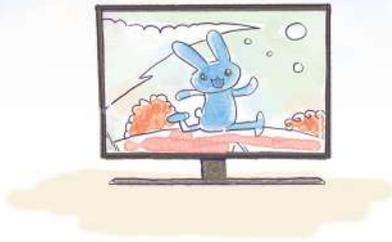
การระรานทางออนไลน์ มีรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การก่อกวน ช่มชู้คุกคาม การให้ร้ายใส่ความ การแกล้งแหย่ การเผยแพร่ความลับ การกีดกันออกจากกลุ่ม การแอบอ้างชื่อ การสร้างบัญชีปลอม การขโมยอัตลักษณ์ และการล่อลวง - นี่คือปัญหาของ "ไซเบอร์บูลลี่"

ในยุคสมัยที่มีเทคโนโลยีเข้ามาามีบทบาทมากยิ่งขึ้น คำว่า 'Cyberbullying' หรือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ถือว่ามีอิทธิพลมาก หากจะมองว่า Cyberbullying เป็นภัยอันตรายอีกรูปแบบหนึ่งที่แผ่มาบนโลกออนไลน์ก็ไม่ผิด ภัยเหล่านี้เกิดขึ้นได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการส่งต่อข้อความแสดงความเกลียดชัง ทำให้คนหลายกลุ่มหันมาให้ความสำคัญและต่อต้านการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์อย่างจริงจังเพิ่มมากขึ้น

ภัยของไซเบอร์บูลลี่ยุคนี้อันตรายมากแค่ไหน คนจำนวนไม่น้อยก็ทราบกันดี แต่ถึงอย่างนั้นก็ไม่ได้ทำให้ปัญหานี้หมดไป เพราะก็ยังมีกลุ่มคนบางส่วนที่ยังมองว่า เป็นแค่เรื่องเล็กน้อย หยอกล้อกันสนุกสนาน แสดงความเหนือกว่าเท่านั้นเอง หรือบางครั้งอาจจะรู้ แต่ก็ตั้งใจทำเพื่อให้อีกฝ่ายได้รับความเดือดร้อน หรือด้วยเหตุผลต่าง ๆ ที่จะยกมาเป็นข้ออ้าง โดยลืมเอาใจเขา (ผู้ถูกระราน) มาใส่ใจเรา (ผู้กระทำ)

นี่คือปัญหาของ "ไซเบอร์บูลลี่" ที่ควรจะตระหนักและลงมือทำอะไรที่จะช่วยลดหรือยุติการกลั่นแกล้งรั้งแค้นกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขและสร้างสรรค์





ด้วยความตระหนักในปัญหานี้ จึงมีกลุ่มบุคคลร่วมกัน ก่อตั้งมูลนิธิไซเบอร์สไมล์ (The Cybersmile Foundation) ในฐานะขององค์กรไม่แสวงหากำไรระดับนานาชาติ ที่มุ่งมั่นที่จะ จัดการกับการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตและการละเมิดทาง ดิจิทัลทุกรูปแบบ ส่งเสริมความมีน้ำใจ ความหลากหลาย และ การไม่แบ่งแยก ผ่านบริการสนับสนุนทางวิชาชีพ การศึกษา การสร้างความร่วมมือ และแคมเปญสร้างความตระหนัก

หนึ่งในแคมเปญสำคัญคือ การกำหนดให้วันศุกร์ที่ ๓ ของเดือนมิถุนายนของทุกปี เป็นวันหยุด การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ หรือ Stop Cyberbullying Day

Stop Cyberbullying Day ถูกกำหนดโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักให้กับสังคม เกี่ยวกับปัญหาการกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์ ที่มีผลกระทบร้ายแรงมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านจิตใจ การอยู่ในสังคม บางครั้งอาจนำไปสู่การทำร้ายร่างกายได้เช่นเดียวกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถสร้างความตระหนัก และต่อต้านได้หลากหลายวิธี มูลนิธิไซเบอร์สไมล์จึงได้มีการรณรงค์ผ่านโรงเรียนและบริษัทต่าง ๆ โดยได้รับความร่วมมือจากหลายหน่วยงาน รวมถึงสื่อโซเชียลหลัก ๆ ไม่ว่าจะเป็น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ อิน스타그램 และยูทูบ เป็นต้น

การรณรงค์ในแต่ละปี จะประสานกับภาคธุรกิจ สถาบันการศึกษา สื่อต่าง ๆ รวมถึงองค์กรที่ไม่ แสวงหากำไร รัฐบาลและบุคคลสาธารณะ มาร่วมแลกเปลี่ยนความเห็นเพื่อหาแนวทางการยับยั้ง การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และการละเมิดในรูปแบบดิจิทัลทุกอย่าง เพื่อปกป้องสิทธิมนุษยชน ของบุคคลทั่วไป รวมทั้งเด็กและเยาวชน เช่น ในแต่ละปีก็จะเชิญชวนทุกคนทั่วหน้ากันติดแฮชแท็ก #STOPCYBERBULLYINGDAY

เพื่อส่งต่อสำนึกสาธารณะนี้ออกไปให้กว้างไกล ในเมื่อการส่งต่อเรื่องราวนั้นทำได้ง่ายแสนง่าย แค่เพียงใช้ “ปลายนิ้ว” ด้วยความสะดวก รวดเร็วของเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้





ใช้โซเชียลมีเดีย

เพื่อส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจให้มากขึ้น

ในท่ามกลางปัญหาจากการบูลลี่บนโลกออนไลน์ มีหนังสือจำนวนไม่น้อยที่ชี้ถึงมลพิษทางโซเชียลมีเดีย หลายเล่มชวนให้เราปิดสื่อประเภทนี้เสียเพื่อชีวิตที่ไม่ต้องปวดหัวเพราะมีเปิดแท็บ (tabs) ต่าง ๆ มากเกินไป และคงมีหนังสือน้อยเล่มมากที่มองมุมบวกในการใช้โซเชียลมีเดียเพื่อชี้ชวนให้ปกป้องเด็ก ๆ จากการไม่สนใจใยดีต่อความรู้สึกผู้อื่น

หนึ่งในนั้นคือเรื่อง *Shame Nation: The Global Epidemic of Online Hate* (ความน่าละอายจากโรคชิงชังกันบนออนไลน์ที่แพร่ระบาดไปทั่วโลก) โดย ซู เซฟฟ์ และ เมลิซซา ซอร์รี่ ในหนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาเชิงลึกเกี่ยวกับวิธีการปกป้องเด็กและเยาวชนจากการขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่มีเพิ่มมากขึ้น และหาทางได้อย่างปลอดภัยในโลกไซเบอร์ที่กำลังรุดหน้าและก็โหดเหี้ยมขึ้นเรื่อย ๆ

หนังสือเล่มนี้ชี้ถึงสภาพการณ์สังคมอเมริกัน ที่เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีสมาร์ทโฟน มากถึงร้อยละ ๙๕ และในจำนวนนี้ร้อยละ ๔๕ บอกว่าพวกเขาออนไลน์อยู่ตลอดเวลา และมีเด็กวัยรุ่นกว่าร้อยละ ๕๙ บอกว่า พวกเขาเคยถูกกลั่นแกล้งรังแก (bullying) หรือล่วงละเมิด (harassment) ทางออนไลน์

สถานการณ์อย่างนี้เราเพียงแต่จะรับรู้แล้วก็เพียงรู้ไว้เท่านั้นหรือ ?

มันไม่ควรจะเป็นเช่นนั้น ! ตรงกันข้าม เราต้องสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนของเราเป็นคนที่ไม่

ดูตาย ไม่เพิกเฉยต่อการระรานกลั่นแกล้งหรือกระทำผิดใด ๆ ทั้งทางออนไลน์และออฟไลน์ สังคมของเราคงไม่ต้องการคนที่เพียงเห็นเหตุการณ์แล้วก็ผ่านเลยไป ด้วยความคิดว่า ชุระไม่ใช่ หากแต่สังคมต้องการคนที่เห็นการกระทำผิดแล้วไม่เพิกเฉย อีกทั้งยังหาหนทางต่อสู้กับการกระทำผิดเหล่านั้นเพื่อความถูกต้องเป็นธรรม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข





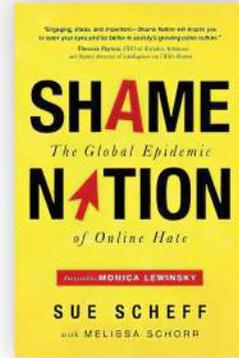
เมื่อโซเชียลมีเดียสร้างปัญหา ก็ใช้โซเชียลมีเดีย
ป้อมปรามปัญหา เหมือนหนามยอกก็เอาหนามบ่ง
คงได้ผลไม่มากก็น้อยละ ?

“ไม่ต้องสงสัยเลยว่า ยาด้านพิษที่ดีที่สุดใน
การควบคุมการกลั่นแกล้งระรานผู้อื่น (bullying)
ก็คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy)” นี่คื
สิ่งที่ผู้เขียนเน้นไว้ในเบื้องต้น

นอกจากเน้นในเรื่องการเอาใจเขามาใส่ใจเรา
แล้ว ซู เชฟฟ์ ยังกล่าวว่า รู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่
เยาวชนได้แรงบันดาลใจจากหนังสือ Shame Nation
ที่แนะนำการสร้างแคมเปญ #NiceItForward
ที่มุ่งหมายให้เยาวชนและพลเมืองออนไลน์ทั้งหลาย
ร่วมด้วยช่วยกันเผยแพร่ความมีน้ำใจจิตน้ำใจต่อกัน
และสร้างเสริมการมีคุณธรรมในโรงเรียนและในโลก
ออนไลน์

“เราแนะนำให้โรงเรียนจัดระเบียบแพลตฟอร์ม
โซเชียลมีเดีย เพื่อช่วยยุติการกลั่นแกล้งรังแกกัน
ที่มีมากขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่การเผยแพร่เรื่องราวดี ๆ
ของเพื่อนเรา คนที่เรารู้จัก ถึงพฤติกรรมที่น่าชื่นชมลงในเฟซบุ๊ก หรืออินสตาแกรม หรือทวิตเตอร์ เราใช้
โซเชียลมีเดียในทางบวกได้เมื่อเยาวชนของเราพูดถึงเพื่อนร่วมชั้นของพวกเขาในทางบวก”

และเมื่อครั้งประสบปัญหาถูกบั่นทอนกำลังใจ คำแนะนำที่ทำได้ง่าย ๆ คือ “เราสามารถเพื่อแผ่
ความมีน้ำใจได้ในคลิกเดียว ด้วยการส่งหัวใจทางไซเบอร์หรือส่งกอดในโลกไซเบอร์ เพื่อให้เพื่อนได้รู้ว่า
เราอยู่ข้างเขา ความมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันเป็นเรื่องสำคัญ - ทั้งออนไลน์และออฟไลน์... สำหรับในโลก
ไซเบอร์ เนื่องจากพวกเราเชื่อมต่อกันโดยทางดิจิทัล เราต้องไม่ลืมว่า เราต่างส่งต่อความมีน้ำใจต่อกันผ่าน
ปลายนิ้วของเราได้”



ผู้เขียน ซู เชฟฟ์ และ เมลิซซา ชอรร





เราต้องการความสนุกสนาน ต้องสงบการบูลลี่

บทความในเว็บไซต์ MedicineNet ที่ว่าด้วยเรื่องของการบูลลี่ ได้กล่าวไว้ว่า สำหรับผู้ไม่เพิกเฉยต่อปัญหาการบูลลี่ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็เด็กและเยาวชน รวมทั้งพ่อแม่ บุคลากรในโรงเรียน และสถานที่ใด ๆ ก็ตาม รวมทั้งบนโลกออนไลน์ หากไม่ดูดายแล้วละก็ ย่อมไม่อับจนหนทางหาวิธีการที่จะใช้ป้องปรามเพื่อสกัดหรือยุติการบูลลี่ ไม่ให้เกิดขึ้นในโรงเรียนหรือในที่ใด ๆ ได้

เด็กและเยาวชนพร้อมที่จะยุติการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนด้วยความมีน้ำใจและความเข้าใจอันดีต่อกัน เด็กและเยาวชนพร้อมจะร่วมกันสร้างหัวใจที่เข้าใจผู้อื่น... ผู้หลักผู้ใหญ่จะคิดเป็นอย่างอื่นไปละหรือ ?

เราสร้างกันที่ตัวผู้เยาว์เถอะ เพราะ “การสร้างเด็กที่แข็งแกร่งนั้น ง่ายกว่าการซ่อมแซมผู้ใหญ่ที่ซำรุด” ดังคำกล่าวของเพเรเตอร์ริก ดักกลาส นักปฏิรูปสังคม หนึ่งในบุคคลที่โดดเด่นที่สุดในประวัติศาสตร์แอฟริกันอเมริกันและประวัติศาสตร์สหรัฐอเมริกา ผู้เชื่อมั่นในพลังของคนรุ่นเยาว์ทั้งยังยึดแนวทางที่ได้ประกาศอีกด้วยว่า “ฉันจะเข้าร่วมกับใครก็ตามเพื่อทำสิ่งที่ถูก และไม่ร่วมกับใครเลยเพื่อทำสิ่งที่ผิด”





ความมีน้ำใจ และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

เรื่องที่ต้องปลูกฝังเด็ก

เพื่อจัดการบูลลี่ในโรงเรียนและบนโลกออนไลน์



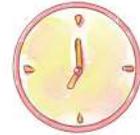


ในยุคดิจิทัลที่ดูเหมือนสังคมก้าวรุดหน้า หากแต่นักการศึกษากลับให้ความสำคัญกับเรื่องของการสอนเด็กให้มีน้ำใจไมตรีต่อกัน (kindness) และมีความร่วมรู้สึกหรือเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (empathy) ทำไม ?

ทำไมการปลูกฝังคุณลักษณะทั้งสองนี้แก่เด็กและเยาวชน จึงเป็นประเด็นที่แวดวงการศึกษาและพัฒนาการเด็กจึงเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญอันดับต้น ๆ ?



ความมีน้ำใจและความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ทำไมต้องสอน ?

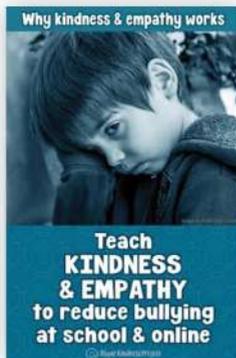


ในสังคมที่การบูลลี่หรือกลั่นแกล้งรังแกกันระบาดราวโรคร้าย ไม่ว่าจะในโลกออฟไลน์หรือออนไลน์ เหตุผลของการที่เห็นควรให้สอนเด็กในเรื่องความมีน้ำใจและความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ก็เพื่อสกัดหรือลดการบูลลี่ (bullying) ที่นำไปสู่ปัญหามากมายและบานปลาย เนื่องจากความมีน้ำใจหรือเอื้ออาทรต่อกัน (kindness) เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับการบูลลี่หรือกลั่นแกล้งระรานกัน และความเข้าอกเข้าใจ (empathy) หรือที่มีวลีในภาษาไทยเราว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา นั้น เป็นพื้นฐานของความมีน้ำใจนั่นเอง

การเป็นคนมีน้ำใจ มีความหมายครอบคลุมการคำนึงถึงความต้องการ ความรู้สึก และความกังวลของผู้อื่น ซึ่งเราต้องแสดงออกหรือกระทำอย่างเหมาะสม ส่วน การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความหมาย

ที่สื่อว่า เราสามารถเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในความรู้สึกหรือสถานการณ์ที่ผู้อื่นเผชิญ หรือเอาใจเขามาใส่ใจเราเพื่อจะ *ทำความเข้าใจ* ถึงความต้องการ ความรู้สึก และความกังวลของเขา

คุณลักษณะของอุปนิสัยทั้งสองนี้เป็นส่วนผสมที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกลั่นแกล้งหรือบูลลี่ผู้อื่น ซึ่งเป็นปัญหาที่พอกพูนมากขึ้นในสังคมทุกวันนี้ ทั้งในสังคมที่โรงเรียนและในสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งบ่อยครั้งกระทบหัวใจที่อ่อนเยาว์และอ่อนไหวของเด็ก จนเกิดเรื่องสลดใจ หลายภาคส่วนในสังคมต้องหันหน้ามาถกถามกันว่า เราควรจะมีมือกันอย่างไร

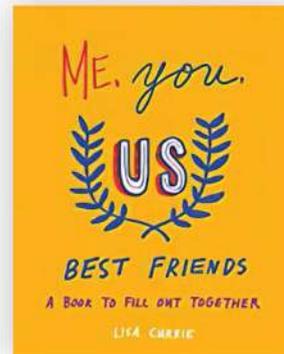
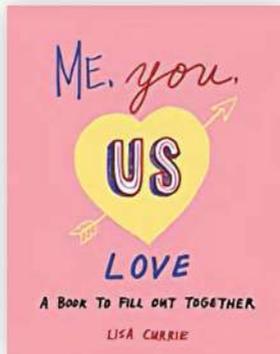
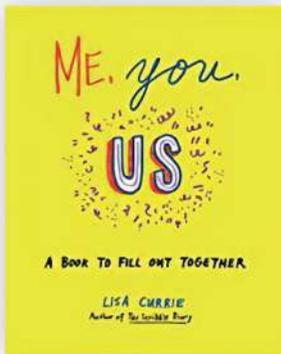


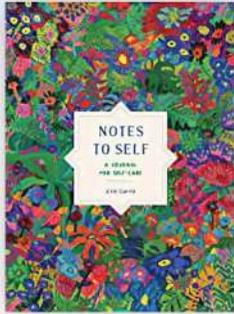


แรงกระเพื่อม ของการส่งเสริมพลังบวกให้แก่วัยเด็ก

เมืองครุภาคประชาสังคมที่ให้ความสำคัญในการส่งเสริมการอุปนิสัยเพื่อต้านภัยของปัญหาการบูลลี่อาทิ โครงการ Ripple Kindness ในออสเตรเลีย ที่มุ่งส่งเสริมการปลูกฝังเด็กและเยาวชนให้มีความเอื้ออาทรต่อกัน โดยมีโครงการรณรงค์ต่าง ๆ เช่น “ความมีน้ำใจเริ่มที่ตัวฉัน” “มือแห่งสันติภาพ” โดยมุ่งสนับสนุนการศึกษาในโรงเรียนตั้งแต่ระดับปฐมวัย เผยแพร่แนวคิดต่าง ๆ ให้กว้างขวางและปฏิบัติได้จริง รวมทั้งตีพิมพ์หนังสือว่าด้วยการเพาะหว่านความเอื้ออาทรและการเอาใจเขามาใส่ใจเราอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เขียนโดย ลิซ่า เคอร์รี่ ผู้อำนวยการและก่อตั้งโครงการนี้ เช่น หนังสือเรื่อง เธอ ฉัน เรา (You, Me, Us); ฉัน เธอ เรา - คือรัก (Me, You, Us - Love) ; ฉัน เธอ เรา - เพื่อนที่ดีที่สุด (Me, You, Us - Best Friend) และเรื่อง บันทึกถึงตัวเอง (Note to Self) เป็นต้น

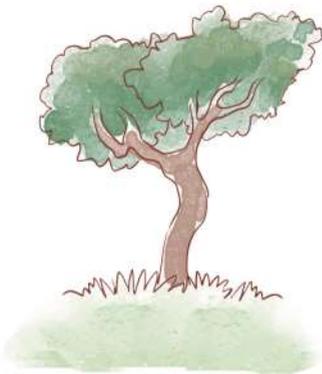
ปัจจุบันโครงการ Ripple Kindness (ระลอกคลื่นความมีน้ำใจ) ได้เผยแพร่เรื่องความมีน้ำใจในโรงเรียนและชุมชนให้กว้างขวางออกไป ทั้งในออนไลน์และในสถานที่ต่าง ๆ ทั้งยังขยายบริการเชิงรุกนอกสถานที่ เพื่อสนับสนุนครอบครัวที่ด้อยโอกาสด้วย





ลิซ่า เคอร์รี่ ผู้ก่อตั้งโครงการ Ripple Kindness

ด้วยการฝึกฝนการมีน้ำใจและการเห็นอกเห็นใจกัน” โดยจัดการประชุมสัมมนาเพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้แนวทางการแก้ไขการกลั่นแกล้งรังแกและความรุนแรงในโรงเรียน ผ่านกิจกรรมสอนเรื่องความมีน้ำใจ (Kindness) และการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) และเพื่อส่งเสริมค่านิยมและความเข้าใจร่วมกันเพื่อยุติการรังแกกลั่นแกล้งกัน ตลอดจนความรุนแรงต่อเด็กในรูปแบบต่าง ๆ”



กิจกรรมการสัมมนาเพื่อสนับสนุนเยาวชนให้เป็น “ผู้นำที่มีความเอื้ออาทร” หรือ “Kindness Leader” ในครั้งนี้มีประเทศต่าง ๆ ในเอเชียรวมทั้งไทยเราด้วย มาผมนึกกำลังแสวงหาแนวทางร่วมกัน ด้วยความหวังว่า จะเป็นวิถีทางสำคัญที่จะนำไปสู่การลดความรุนแรงในโรงเรียน ในสังคมซึ่งหมายรวมถึงสังคมออนไลน์ที่กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเด็กและเยาวชนในยุคนี้





"เอ็มพาที (Empathy)" - ความสามารถด้านอารมณ์ (EQ) ที่สำคัญแห่งศตวรรษที่ ๒๑

ในวงประชุมเสวนาว่าด้วยการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุคใหม่ ด้านสำคัญที่สุดด้านหนึ่งที่จะทำให้คนมีคุณภาพ หรือในระดับปัจเจก ทำให้คนมีความสุขและความสำเร็จก็ต้องมี EQ หรือความสามารถด้านทางอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วย ความเห็นอกเห็นใจในผู้อื่นหรือเอ็มพาที ความมั่นคงทางอารมณ์ ความยืดหยุ่น ความอดทนและการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ นี่คือสิ่งที่เรียกว่าความสามารถหรือความฉลาดทางอารมณ์

ย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ความสามารถนี้มีความสำคัญยิ่งยวดในยุคดิจิทัลนี้แหละ หากใช้เฉพาะแต่ความสามารถทางด้านไอซีที (ICT - Information Communication Technology)

ในส่วนของความสามารถด้านอารมณ์ ตัวชี้วัดถึงทักษะทางอารมณ์ - สังคมที่ชัดเจนที่สุดก็คือ "Empathy" ซึ่งมีความเชื่อมโยงจนแยกออกจากกันไม่ได้กับทักษะอารมณ์อื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นความมั่นคงทางอารมณ์ ความยืดหยุ่น ความอดทน

"Empathy" หรือที่ภาษาไทยเราใช้ว่า "การเอาใจเขามาใส่ใจเรา" และในระยะหลัง ๆ นี้บางคนก็นิยมพูดศัพท์ "เอ็มพาที" นั้น เป็นทักษะที่สำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของคนเรา (interpersonal skill) ที่ทุกคนจะต้องพัฒนาไปตลอดชีวิต ทักษะนี้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดอนาคตของลูกหลาน

ของเรา และสามารถส่งผลกระทบต่อแทบทุกเรื่องในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความสุข สุขภาพ การฟื้นตัวจากปัญหาวิกฤต และกระทั่งส่งผลต่อความก้าวหน้าในชีวิต

การสื่อสารที่ดีและการรักษาความสัมพันธ์ที่มีความหมายเป็นเรื่องสำคัญต่อชีวิตของคนเราตั้งแต่ยังเยาว์วัย ซึ่งจะนำไปสู่สังคมและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่มีความปลอดภัย มีบรรยากาศของการดูแลและเอื้อเพื่อแผ่ต่อกันอย่างทั่วถึง และไม่ใช่ว่าเพียงเท่านั้น ยังมีสถิติที่แสดงให้เห็นอีกด้วยว่า เด็กที่มีความเข้าอกเข้าใจในผู้อื่น จะเป็นเด็กที่มีส่วนร่วมในห้องเรียนมากกว่า อีกทั้งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีกว่าด้วย





เด็กและเยาวชนในยุคดิจิทัล มี "เอ็มพาที้" น้อยลง?

มีข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่าเทคโนโลยียุคดิจิทัลมีส่วนอย่างมากในการทำให้ผู้คนในยุคนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชน มีความเห็นอกเห็นใจต่อกันในสังคมลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ดร. มิเชล บอร์บา นักจิตวิทยาการศึกษา ผู้เชี่ยวชาญที่มีผลงานเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับเด็ก วัยรุ่น การอบรมเลี้ยงดูบุตร เป็นหนึ่งในผู้ทรงคุณวุฒิที่เปิดประเด็นปัญหาว่าด้วยจิตใจที่แปรเปลี่ยนไปอย่างน่ากังวลของเด็กและเยาวชนอเมริกันในยุคนี้ ส่งผลต่อปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก และการพัฒนาคุณธรรมที่ชัดเจนขึ้น



มิเชล บอร์บา นักจิตวิทยาการศึกษา
ผู้เขียน UnSelfie: Why Empathetic Kids
Succeed in Our All-About-Me World

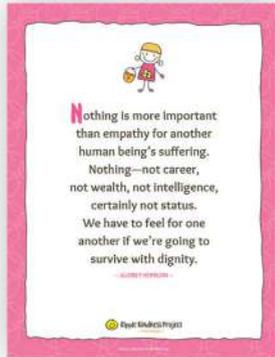
“ปัจจุบัน เยาวชนอเมริกันมีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นน้อยกว่าเมื่อสามทศวรรษก่อนถึงร้อยละ ๔๐ ในขณะที่เรากำลังสร้างคนรุ่นใหม่ที่ฉลาดและมั่นใจในตนเอง แต่ผลที่ได้คือ เยาวชนของเราในทุกวันนี้ เป็นคนที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ชอบแข่งขัน ยึดตัวเองเป็นที่ตั้ง ไม่ชอบให้ใครมาบังคับ ชิมเศร้า และมีความเครียดมากเป็นประวัติการณ์”

ทั้งนี้เพราะ “วัฒนธรรมของเรามีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่” ! เปลี่ยนแปลงอย่างไร คำอธิบายต่อไปนี้ชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่หล่อหลอมเยาวชนให้เป็นอย่างที่เราเห็นและเป็นอยู่ในวันนี้

“การโฆษณาสรรพคุณตัวเอง (self-promotion) การสร้างแบรนด์ส่วนตัว (personal branding) และการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว (self-interest) โดยตัดความรู้สึก ความต้องการ และความวิตกทุกข์ร้อนของผู้อื่นออกไป”

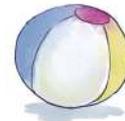


สภาพการณ์เช่นนี้ เกิดขึ้นและแพร่ขยายเพิ่มขึ้น เป็นลักษณะที่ มิเชล บอร์บา อธิบายว่าเป็น “การซึมซับทางวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไป ซึ่งค่อย ๆ กัดเซาะลักษณะนิสัยของลูกหลานเรา”



ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าความเห็นอกเห็นใจ
ที่จะให้แก่เพื่อนมนุษย์ที่ได้รับเจ็บปวดรวดร้าว
ไม่ใช่อะไรอื่น-ไม่ใช่อาชีพการงาน
ไม่ใช่ความมั่งมี ไม่ใช่ความเฉลียวฉลาด
และไม่ใช่สถานภาพ
เราพึงเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
หากเรากำลังดำเนินชีวิตต่อไป
ด้วยศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

เนื่องจาก “เด็ก ๆ ลูกหลานของเราผูกพันเชื่อมต่อกันแบบ ‘เสียบปลั๊ก’” ตั้งแต่เมื่อราวปี ค.ศ. ๒๐๐๐ เป็นต้นมา มันเป็นเรื่องยากมากที่จะมีความเข้าใจและรู้สึกต่อมนุษย์อีกคนหนึ่ง ถ้าหากคุณอ่านอารมณ์ของคนอื่นไม่ได้ คุณไม่ได้เรียนรู้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่ต้องเผชิญหน้าบนหน้าจอ คุณไม่ได้เรียนรู้การรู้เท่าทันอารมณ์ด้วยอิมโຈิ” เจ้าของผลงานหนังสือกว่า ๒๐ เรื่อง ว่าด้วยการอบรมเลี้ยงดูเด็กในโลกยุคใหม่ ให้ความเห็น และยืนยันในทุกเวทีถึงความสำคัญของการเสริมสร้างความเข้าใจ เข้าใจในผู้อื่นแก่เด็ก ซึ่งเป็นเรื่องที่เราจะละเลยไม่ได้ในห้วงวันเวลาที่ความร่วมมือรู้สึกต่อผู้อื่นที่เราพึงมีต่อกันมันเหือดแห้งไปทุกขณะ



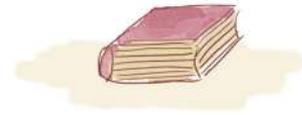


การติดต่อกันแบบ “เสียบปลั๊ก” หรือ “ชาร์ตแบต” ซึ่งหมายถึงการสื่อสารทางออนไลน์ เป็นปรากฏการณ์ของสังคมขนาดใหญ่ไพศาลเพียงใดนั้น ดูจากตัวเลขเมื่อปี ๒๐๑๙ สถิติแสดงการเชื่อมต่อกันบนโลกออนไลน์มีมากกว่า ๕๐๐ ล้านคน เป็นครั้งแรก ! และเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเร็วสุดอย่างไม่มีอะไรมาหยุดยั้ง นำไปสู่ปัญหาและความท้าทายใหม่ ๆ นานับการ

ทักษะที่ท้าทายที่สุดประการหนึ่งก็คือ “การรู้เท่าทัน (สื่อ) ดิจิทัล” (Digital Literacy) หรือ “ทักษะความเข้าใจและการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล” ทำให้หลายองค์กรลุกขึ้นมาดำเนินการเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและทักษะการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีความรับผิดชอบ อันได้แก่ ทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ ความรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา อันจะทำให้เราสื่อสารใด ๆ ผ่านช่องทางดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจำเป็นสำหรับคนทุกวัย หลากหลายกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นเด็กและเยาวชน ครู ผู้ปกครอง ผู้สูงอายุ และอื่น ๆ



คนที่ชอบกลั่นแกล้งรังแกคนอื่น เป็นคนที่มี “เอ็มพาที” หรือไม?



เป็นที่รับรู้โดยทั่วไปว่า เด็กที่ชอบกลั่นแกล้งรังแกคนอื่นนั้นขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือไม่รู้จักรักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา นี่เป็นข้อสันนิษฐานที่เข้าใจได้เนื่องจากพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคมและชอบใช้ความรุนแรงนั้น น่าจะอยู่ห่างไกลจากความอ่อนโยน คิดถึงหัวอกของผู้อื่นที่ได้รับผลกระทบ หรือกระทั่งไม่สนใจว่าใครจะมองไปในทางลบอย่างไร

แต่แท้จริงแล้วเป็นอย่างไร มีงานวิจัยที่ทำให้เราเข้าใจในเรื่องนี้ได้มากขึ้น

งานวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า อันที่จริงแล้วคนที่พาโลโลก ชอบรังแกผู้อื่นก็มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หากแต่ว่าเป็น “ความเข้าอกเข้าใจด้วยการรู้สึก” (“cognitive empathy”) ซึ่งหมายถึงการรู้ว่าอีกฝ่ายรู้สึกอย่างไรและกำลังคิดอะไรอยู่ แต่เป็นการรู้ที่ไม่ได้ร่วมรู้สึก การรู้นี้อาจอยู่ในคนที่มีความบุคลิกภาพ “ด้านมืด” (dark triad personality) ก็เป็นไปได้ กล่าวให้ชัดเจนก็คือ คนที่มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นในชั้น “รู้สึก” (cognitive) แต่ไม่ใช้อยู่ชั้น “รู้สึก” (emotive) ส่วนหนึ่งเป็นคนที่อยู่ในกลุ่มที่เป็นพลังลบของสังคม



ในทางจิตวิทยาอธิบายถึงคนที่มีบุคลิกภาพด้านมืด ๓ ประการ ที่เรียกว่า “เดอะ ดาร์ก ไทเรียด” (The Dark Triad) ว่า เป็นคนที่มีลักษณะนิสัยดังนี้

๑) สนใจแต่เรื่องตัวเองและชื่นชมตัวเองว่าดีเด่นเหนือใคร (narcissists)

๒) เจ้าเล่ห์เพทุบายชอบหลอกล่อใช้คนอื่นเพื่อให้ตัวเองมีอำนาจ (machiavellians)

๓) หุนหันพลันแล่น ไม่แคร์ความรู้สึกของใครนอกจากตัวเอง (psychopaths) คนที่มีลักษณะนิสัยเหล่านี้มีความสามารถในเรื่องการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นในระดับการรู้คิดแต่ไม่ร่วมรู้สึก บางครั้งก็ถึงขั้นที่ว่าไม่มีความรู้สึกสงสาร (sympathy) ไม่ว่าคนที่ตกเป็นเหยื่อของเขาจะเป็นอย่างไร !

ถ้าเช่นนั้น การเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นแบบใดละ ที่คนที่ชอบกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น หรือเหล่าคนประเภท “บูลี่นิยม” ขาดไป ?

การเข้าอกเข้าใจ การเห็นใจ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือ เอ็มพาตี ที่สังคมปรารถนาให้เกิดกับผู้คนโดยถ้วนทั่ว รวมทั้งคนที่ชอบระรานผู้อื่น คือลักษณะนิสัยที่เรียกว่า “*ความเข้าอกเข้าใจด้วยความรู้สึก*” (“*affective empathy*” หรือ “*emotional empathy*”) ซึ่งเป็นความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่นเหมือนเป็นของตนเอง และตอบสนองต่อความเจ็บปวดของพวกเขาได้อย่างเหมาะสม

นี่คือความเห็นอกเห็นใจหรือพุทงาย ๆ ก็คือ การที่เรา “ร่วมรู้สึก” กับผู้อื่นนั่นเอง ซึ่งไม่ใช่มิติเดียวกันระหว่างความเห็นอกเห็นใจระดับ “รู้คิด” (คิดได้ว่าเป็นอย่างไร) หากแต่เป็นระดับ “รู้สึก” (ภาวะอารมณ์ที่มากกว่าการรู้)

ดังคำอธิบายจากเว็บไซต์ Greater Good Science Centre ที่ชี้ให้เราให้ความสนใจในเรื่องนี้ว่า คนที่ชอบกลั่นแกล้งระรานผู้อื่นมีอยู่ไม่น้อยเหมือนกันที่รู้ดีว่า เหยื่อของตนรู้สึกอย่างไร แต่ขาด*ความร่วมรู้สึกทางอารมณ์ (affective empathy)* ที่จะยังไม่ให้ไประราน รังแก หรือกลั่นแกล้งผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การมี*ความร่วมรู้สึกระดับรู้คิด (cognitive empathy)* สามารถเป็นตัวเชื่อมโยงที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้

ที่จะเพิ่ม*ความร่วมรู้สึกทางอารมณ์*ได้ และนี่เองที่แสดงให้เห็นถึง “ความจำเป็น” ในกระบวนการส่งเสริม การศึกษา เพื่อพัฒนา*ความสามารถทางอารมณ์ความรู้สึก (emotional education)* ในโรงเรียน เพื่อลดการกลั่นแกล้งรังแก และพฤติกรรมก้าวร้าวอื่น ๆ

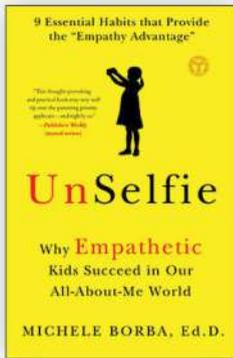




บ่มเพาะเด็กของเราด้วยทักษะชีวิต และมีที่อ่าน "เอ็มพาที้"

ผู้เชี่ยวชาญด้านการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่าง ดร.มิเชล บอร์บา ใช้เวลากว่าทศวรรษในการทำงานกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และนักศึกษามากกว่าล้านคน ในระหว่างที่ค้นคว้าวิจัยเรื่องการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือ “เอ็มพาที้” เนื่องจากตระหนักว่า นี่กำลังเป็นปัญหาในระดับวิกฤต และก็เชื่อมั่นว่าสามารถแก้ไขวิกฤตของที่สังคมกำลังเผชิญอยู่นี้ได้

คำแนะนำสำหรับการจัดการเรียนการสอนเพื่อบ่มเพาะการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราให้แก่เด็กก็คือ “ต้องทำอย่างต่อเนื่องและปลูกฝังด้วยความตระหนักที่จริงจัง กล่าวคือ ผู้ใหญ่ในโรงเรียนพึงเป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่ในตนเองอย่างไม่ต้องสงสัย” และ “การวัดความสำเร็จไม่ได้มาจากให้คะแนนหรือเกรด แต่มาจากการตอบสนองของนักเรียน ให้เรามองหารอยยิ้ม ความผูกพัน ความสุข หรือแม้แต่ น้ำตา เชื้อเถาะ บทเรียนเรื่องการเอาใจเขามาใส่ใจเราสามารถสร้างเสริมชีวิตให้งดงามได้”



ในหนังสือที่ได้รับการกล่าวขวัญถึงกันมากของ ของ ดร.มิเชล บอร์บา เรื่อง *UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World* (ไมเซลฟี : เหตุใดเอ็มพาที้ในเด็กเล็กจึงสำเร็จได้จากรอบโลกรอบตัว) พูดถึง อุปนิสัยที่พึงปลูกฝังแก่เด็ก ๙ ประการ ที่จะเป็นแนวทางการสอนแก่คุณครู เพื่อหล่อหลอมลักษณะนิสัยที่เรียกว่ามีเอ็มพาที้หรือความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นให้แก่เด็กอย่างต่อเนื่อง จนเรียกได้ว่าเป็นสมรรถนะของการใช้ชีวิตที่ประสพสุข

สมรรถนะ ๙ ประการ ที่ต้องปลูกฝังหรือสอนเด็กดังกล่าว ได้แก่ การรู้เท่าทันอารมณ์ (emotional literacy), การรู้อะไรถูกอะไรผิด (moral identity), การรู้จักพิจารณารอบด้าน (Perspective Taking), การนึกคิดด้านคุณธรรม (moral imagination), การควบคุมตนเอง (self-regulation), การปฏิบัติต่อกันอย่างมีน้ำใจ (practicing kindness), ความร่วมมือกัน (collaboration), ความกล้าหาญทางคุณธรรม (moral courage), และการเติบโตของนักสร้างการเปลี่ยนแปลง (growing changemakers)





และล่าสุดในปี ๒๐๒๒ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ได้เผยแพร่บทความทางออนไลน์ โดยมี เนื้อหาสำคัญกล่าวถึงงานวิจัยต่าง ๆ ที่ได้ดำเนินการมา ชี้ให้เห็นว่า ลักษณะของอุปนิสัยที่เชื่อมโยงกับความสำเร็จของเด็กสามารถหมวดได้เป็นทักษะ ๗ ประการ ที่เด็กเล็กจำเป็นต้องได้รับการหนุนเสริมเข้าไปในความคิดจิตใจเขา นี่ก็หมายความว่า พ่อแม่ ผู้ปกครองควรสอนลูกน้อยในสังคม

ยุคใหม่นี้ โดยผู้เขียนย้ำว่า เราต้องแยกเรื่องการแข่งขันออกไปจากความประสบความสำเร็จของเด็ก ย้ำ ว่า การประชันขันแข่งหาใจความสุขไม่ ตรงกันข้าม จะทำให้เด็กเครียด กตสัน และไม่รู้จักใส่ใจในทุกข์สุขของผู้อื่นหรือสังครบตัว

ทักษะ ๗ ประการ ที่พึงปลูกฝังให้แก่เด็กของเราประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในตัวเอง (self-confidence) ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (empathy) การควบคุมตนเอง (self-control) การยึดมั่นในความซื่อสัตย์สุจริต (integrity) ความอยากรู้อยากเห็น (curiosity) ความเพียรพยายาม (perseverance) และการมองโลกในแง่ดี (optimism)

จะเห็นได้ว่าสมรรถนะ ๙ ประการ หรือรวบรวมสู่ทักษะเพื่อชีวิต ๗ ประการ มีสาระหลัก ๆ คือ เรื่องของ ความยืดหยุ่น สมรรถนะทางสังคม การตระหนักรู้ในตน และ ความเข้มแข็งทางคุณธรรม ซึ่งสาระเพื่อเสริมสร้างชีวิตเหล่านี้แหละที่จะทำให้เด็กประสบความสำเร็จฉายฉานต่อออกมาจากเหล่าเด็กแห่งยุคสมัยที่ยังอยู่ในวังวนของการดิ้นรนไขว่คว้า

กล่าวโดยสรุปในมิติของการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นที่พึงประสงค์ คือการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นด้วยความรู้สึก ซึ่งเป็นความเชื่อมโยงที่ชัดเจนระหว่างสมรรถนะหรือทักษะทางสังคมกับการตระหนักรู้ในตนของคนเรา ซึ่งจำแนกออกได้ ๓ ลักษณะ ได้แก่

ประการแรก สามารถรู้สึกอย่างที่คนอื่นรู้สึกได้ ที่ภาษาไทยเราใช้ว่า “รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา”

ประการที่สอง เป็นการสื่อสารว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเขา หรือแสดงออกในเชิงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม และ





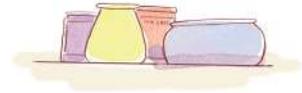
ประการสุดท้าย เป็นความเข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นอย่างเป็นทางการ เป็นธรรมชาติ ไม่ไปตัดสินในสิ่งที่คนอื่นคิด แต่เป็นความเข้าใจความคิด ความรู้สึกของคน ๆ นั้นจริง ๆ

ในการบ่มเพาะความคิดความรู้สึกและการแสดงออกที่กล่าวมานี้ ต้องไม่เผลอเรอทีกหักไปว่าการเห็นใจสงสารผู้อื่น (sympathy) ก็คือการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

ความเห็นใจแบบสงสารผู้อื่นนั้น แม้จะเป็นการแสดงออกว่าเห็นใจ ยินดีรับฟังและพร้อมจะทำความเข้าใจผู้อื่น แต่ก็ไปตัดสินผู้อื่นจากความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง ว่าเขาน่าจะอย่างนั้นอย่างนี้เป็นเสมือนเราคิดเอง ซึ่งแตกต่างจากการพยายามเข้าใจความคิดความรู้สึกของคน ๆ นั้นจริง ๆ



จะสอนเด็กอย่างไร ให้มี "อึดใจ" และ "เอ็มพาที"



เด็กสามารถเรียนรู้เรื่องของการเข้าใจผู้อื่นได้ตั้งแต่วัยเด็ก อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยผ่านการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก กล่าวได้ว่า การฉลาดรู้หรือความสามารถด้านอารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) เป็นพื้นฐานสำคัญของการเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น การฝึกฝนความสามารถในการสื่อสารตั้งแต่ยังเล็ก จึงต้องเรียนรู้ถึงการใช้ถ้อยคำเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก โดยวิธีการที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะนำไปใช้สอนลูกหลานได้ มีแนวทางดังนี้

- **ระบุอารมณ์ของตนเองได้** ทำให้เด็กเข้าใจอารมณ์ในบริบทแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่จะช่วยพัฒนาคำศัพท์ด้านอารมณ์ เช่น “หนูมีความสุข” “หนูเสียใจ” “ดีใจจัง”

- **รู้จักตั้งคำถาม** ช่วยให้เด็กรับรู้อารมณ์ของตนเองว่า กำลังรู้สึกอย่างไร หรือปกติ ทำให้เขาแสดงออกให้เรารู้ได้เมื่อเขารู้สึกมีปัญหา โดยผู้ใหญ่อาจจะถามว่า “มันทำให้ลูกรู้สึกยังไง” “หนูกลัวหรือ”

- **แบ่งปันความรู้สึก** เด็กต้องการโอกาสที่จะแสดงความรู้สึกของเขาในวิถีทางที่ปลอดภัย ด้วยการสร้างพื้นที่แบ่งปัน หรือแลกเปลี่ยนความรู้สึกด้วยการแสดงออกซึ่งอารมณ์ความรู้สึกของเรา เช่น บอกกับลูกว่า “แม่เหนื่อยน้อยไปหน่อย แม่ก็เลยอารมณ์ไม่ค่อยดี” “หนังสือเล่มนี้พ่ออ่านแล้วพ่อชอบมากเลย” “หนูว่านิทานเรื่องนี้สนุกไหม”



● **รู้จักสังเกตคนอื่น** ให้เด็กรู้จักสังเกตสีหน้า แววตา และกริยาท่าทางหรือภาษากายของผู้คน อาจจะเป็นในสวนสาธารณะ ในห้องสมุด หรือกระทั่งในรูปภาพต่าง ๆ หรือในหนังสือนิทานภาพ และชวนเด็กพูดคุย เช่น “หนูคิดว่าคนนั้นเขารู้สึกยังไง” “ลูกเคยรู้สึกอย่างนั้นหรือเปล่า”

นี่คือด้านที่เป็นวิธีการสอนเด็กให้ค่อย ๆ เรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่เด็กเล็ก ที่ผู้ปกครองและคุณครูสามารถปรับใช้เพื่อเพาะหว่านให้เด็กของเรามีพัฒนาการด้านอีคิว ซึ่งเป็นคุณลักษณะของจิตใจที่มีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตในสังคม และจะส่งสัมผัสไปในอนาคตของแต่ละคนด้วย

ส่วนในด้านที่เป็นการศึกษาในระบบ ก็เป็นเรื่องที่ต้องหนุนเสริมให้มีประสิทธิภาพด้วยความตั้งใจและจริงจัง



สู่หลักการศึกษา เพื่อส่งเสริม "เอ็มพาที้" ให้มีประสิทธิภาพ



ในระบบของการเรียนการสอนที่จะส่งเสริมความเข้าใจในผู้อื่น ซึ่งผู้บริหารการศึกษาโดยทั่วไปต่างก็ตระหนักกันแล้วว่า มีความสำคัญ และถือได้ว่าเป็นความจำเป็นในการศึกษาทุกวันนี้ ปัญหาอยู่ที่ว่าจะบริหารการศึกษาในเรื่องของเอ็มพาที้ได้อย่างไร จึงจะทำให้เกิดประสิทธิภาพ





นักการศึกษาได้ประมวลหลักการสำคัญไว้ ๗ ประการ ดังนี้

๑. ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง (Ongoing) : การเรียนการสอนเพื่อสร้างความเข้าใจและทักษะของการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ใช่บทเรียนที่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว หรือชั่วคราวซ้ำๆ หากแต่เป็นการมุ่งหนุนเสริมอย่างต่อเนื่อง

๒. เชื่อมโยงเข้ากับเรื่องอื่น ๆ (Woven-In) : ความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นต้องบูรณาการรวมเข้ากับเนื้อหาสาระในเรื่องต่าง ๆ ที่หลากหลาย ทำให้ได้ใคร่ครวญ ไม่ใช่เพิ่มเข้าไปอย่างโดด ๆ หรืออย่างผิวเผิน

๓. สร้างให้มีความหมาย (Meaningful) : การทำให้คำสอนเป็นความจริงขึ้นมาอย่างเป็นรูปธรรม สัมผัสหัวใจและความคิดของผู้ที่ได้ประสบ พร้อมจะขยายจาก “ฉัน” ไปสู่ “เรา” ที่กว้างออกไป

๔. ซึมซับอย่างฝังใจ (Internalized) : เป้าหมายคือเพื่อให้นักเรียนนำความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรามาเป็นนิสัยติดตัวตลอดไป

๕. นักเรียนเป็นศูนย์กลาง (Student-Centered) : การขับเคลื่อนบทเรียนและประสบการณ์ต้องเป็นไปตามความต้องการของนักเรียน ไม่ใช่ของหลักสูตร

๖. ความสัมพันธ์แบบให้เกียรติกัน (Respectful Relationships) : ความเข้าอกเข้าใจกันจะเกิดขึ้นได้ ย่อมต้องอยู่ในวัฒนธรรมของการเคารพและห่วงใยกัน

๗. ภาวะผู้นำที่มีการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathic Leadership) : ผู้บริหารของสถานศึกษา เช่น ผู้อำนวยการ จะถูกคาดหวังว่า ต้องเป็นผู้ที่มีวิสัยทัศน์ และเป็นแกนหลักของบุคลากรในโรงเรียน เป็นตัวอย่างของนักเรียนในการเป็นผู้ที่มีความเข้าอกเข้าใจในผู้อื่น โดยหลักคิดและการแสดงออกต่าง ๆ รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ด้วยความตระหนักในปัญหาที่มีผู้เปรียบเปรยว่า การกลั่นแกล้งรังแกกันหรือบูลลี่ เป็นอาการของโรคที่ระบาดไปทั่วโลก ไม่ว่าจะบนโลกออนไลน์หรือออฟไลน์ และสำหรับเด็กก็เกิดขึ้นได้อย่างมาก ทั้งในโรงเรียนและในโซเชียลมีเดีย เพราะสังคมขาดความมีมิตรจิตมิตรใจต่อกัน ไม่นึกถึงหัวอกของผู้อื่น - สิ่งที่จะเป็นวัคซีนป้องกันโรคได้ดีที่สุดก็คือ “เอ็มพาที้”



“เอ็มพาที้” จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคและกลายเป็นผู้แพร่เชื้อร้ายที่ชื่อ “บูลลี่” และยิ่งไปกว่านั้นก็จะเป็นภูมิคุ้มกันให้เด็กของเราแข็งแรงพอที่จะต่อต้านการถูกผู้ไม่ประสงค์ดีระรานกลั่นแกล้ง ยิ่งไปกว่านั้น จะช่วยให้เด็ก (และผู้ใหญ่) ที่มีภูมิคุ้มกันด้วยเอ็มพาที้ มีกำลังใจที่มากพอที่จะช่วยปกป้องผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการบูลลี่อีกด้วย

ทว่าวัคซีนชั้นต้นนี้ ต้องได้รับการปลูกฝังอย่างอ่อนโยนด้วยความจริงใจและจริงจัง...



อ้างอิงจาก :

<https://ripplekindness.org/teach-kindness-empathy-to-reduce-bullying-online-at-school/>

https://greatergood.berkeley.edu/article/research_digest/do_bullies_feel_your_pain

https://greatergood.berkeley.edu/article/research_digest/do_bullies_feel_your_pain

“Nine Competencies for Teaching Empathy” by Michele Borba in

[https://www.ascd.org/el/articles/nine-competencies-for-teaching-empathy \]](https://www.ascd.org/el/articles/nine-competencies-for-teaching-empathy)





พิกเจอร์บุ๊กปลูกปัญญาเด็กปฐมวัย

ให้ “ฉลาดรู้” (literacy) สู่ออกดิจิทัล





เรายังจำหนังสือนิทานภาพ หรือ picture book ที่นำความสุขมาให้เราเป็นครั้งแรกได้ไหม ? หนังสือที่ผู้ใหญ่อ่านให้ฟังก่อนที่เราจะอ่าน (ตัว) หนังสือออก หรือเล่มที่จุดประกายจินตนาการของเราเป็นครั้งแรก ?

เมื่อนึกถึงเรื่องราวเหล่านี้ เราเห็นบางสิ่งบางอย่างที่ซุ่มซ่อนอยู่ในใจ ?

ว่ากันว่า ส่วนใหญ่แล้วเราจะเห็นตัวละครที่เราชื่นชอบ หรือฉากที่มีเสน่ห์ของหนังสือในวัยเด็กของเรา เราเห็นภาพที่มีชีวิตชีวาผ่านความทรงจำอันละไม...



หนังสือภาพให้ประโยชน์ยิ่งยวดแก่เด็กในช่วงเริ่มต้นของการพัฒนาทักษะการอ่านนั้น ภาพแต่ละหน้า ๆ ที่มีตัวหนังสือประกบอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นเครื่องมืออันล้ำค่าที่จะช่วยให้เด็ก ๆ สร้างความเข้าใจ ความคล่องแคล่ว คำศัพท์ และทักษะการรู้หนังสือพื้นฐานอื่น ๆ ภาพในหนังสือภาพทำให้แต่ละหน้ามีชีวิตชีวา โดยทำหน้าที่เป็นแผนที่นำทางเรื่องราวโดยการดูภาพ ภาพในหนังสือนิทานภาพสำหรับเด็กนั้นถือได้ว่าเป็น “แผนที่นำทางด้วยสายตา” (visual roadmap)



เปิดหน้า "พิกเจอร์บุ๊ก" เปิดโลกการเรียนรู้ที่แสนวิเศษ

หนังสือภาพสำหรับเด็กปฐมวัย หรือที่นิยมเรียกทับศัพท์ว่า พิกเจอร์บุ๊ก หรือบ้างก็เรียกว่า หนังสือนิทานภาพ เป็นที่ยอมรับร่วมกันในแวดวงผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กทั่วโลก ว่าเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของเด็กจากการดูภาพไปพร้อม ๆ กับผู้ใหญ่ เมื่อได้ฟังสิ่งที่ผู้ใหญ่อ่านออกเสียงเพื่อสื่อสารกับเขา เด็กจะมีช่วงของจังหวะได้ใช้ความคิด และได้พูดคุยกับผู้ใหญ่ ซึ่งเราสามารถอ่านหนังสือให้เด็กดูและฟังได้ตั้งแต่เจ้าตัวน้อยยังเป็นทารก นี่จะเป็นการปลูกฝังรากฐานการอ่านที่ส่งผลดีในระยะยาว



พิกเจอร์บุ๊กมีการเล่าเรื่อง จากลักษณะของการดำเนินเรื่อง เด็ก ๆ จะได้ฝึกใช้กระบวนการคิด ในการลำดับเรื่องราว ในขณะที่ได้ดูได้อ่านด้วยความช่วยเหลือของผู้ใหญ่ พิกเจอร์บุ๊กยังช่วยให้เด็ก ได้ฝึกฝนการใช้ภาษา การออกเสียงคำ วลี ข้อความ รูปประโยค ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสื่อสาร และ ฝึกฝนภาษาภาพไปพร้อม ๆ กัน

และภาษาภาพที่ได้จากหนังสือภาพนี้แหละที่จะเป็นพื้นฐานของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อดิจิทัล ที่จะตามมาติด ๆ ในยุคนี้

ไม่เพียงเรื่องของภาษาพูดและภาษาภาพเท่านั้น นิทานภาพที่เด็ก ๆ ได้อ่าน (โดยการดูภาพ และฟังพ่อแม่อ่านไปหน้าต่อหน้า) ย่อมเป็น การปลูกฝังความคิด ค่านิยมที่ดีให้แก่เด็ก และช่วยสร้าง เสริมจินตนาการที่กว้างไกลจากเรื่องราวและรูปภาพในนิทาน ยิ่งไปกว่านั้น หากผู้เล่าเรื่องจากการ อ่านหนังสือให้เด็กฟัง ได้ชวนเด็กพูดคุยและมีกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากในหนังสือให้เด็กได้แสดงออก ก็จะช่วยเสริมความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ เป็นการพัฒนาความใฝ่รู้ การคิดวิเคราะห์ให้แก่เด็ก ได้มากยิ่งขึ้นไปอีก



เด็กปฐมวัย เริ่มอ่านหนังสืออย่างไร



ครูด้านพัฒนาการเด็กปฐมวัยชี้ชัดกันทั่วถ้วนแล้วว่า สื่อที่มีประสิทธิภาพที่สุดอย่างหนึ่งในการ สร้างเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย คือ “หนังสือภาพที่ดี” ที่ได้รับการออกแบบ “สาร” เป็นอย่างดี ซึ่งสาร หรือเนื้อหาสาระที่น่าเสนอออกมานั้น ประกอบด้วย **ภาพ** และ **ตัวอักษร**

ในการอ่านหนังสือนิทานภาพ ผู้ใหญ่จะมองว่าหนังสือเล่มนั้นเล่าเรื่อง **อะไร** ส่วนเด็กจะมองว่า หนังสือเล่มนั้นเล่าเรื่อง **อย่างไร** เด็กจะมองที่ภาพ การเคลื่อนไหว รวมทั้งความสนุกสนานอันต่อเนื่อง ของเรื่องราว และภาพของหนังสือ

“ภาพ” จึงมีความสำคัญมากต่อเด็ก ขณะที่หูฟังเสียงอ่าน เสียงเล่าเรื่องราวจากผู้ใหญ่ สายตาของเด็ก ก็ไล่ดูภาพและเพลิดเพลินไปกับภาพ ภาพในนิทานภาพต้องเป็นภาพที่เล่าเรื่องได้ ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ร่วม สนุกกับการสร้างจินตนาการ สนุกกับภาษา สนุกกับรายละเอียดของภาพ และสนุกกับภาพรวมทั้งหมด





เด็กเล็กมีประสาทสัมผัสทางหูที่ดีมาก ซึ่งถ้ามีประสบการณ์ด้านภาษาและเสียงที่ดีในวัยนี้ เด็กจะสามารถพัฒนาศักยภาพด้านภาษาและดนตรีได้ดี โดยเฉพาะในช่วง ๒-๔ ขวบ เด็กจะสนใจเสียงและถ้อยคำที่มีจังหวะ เด็กบางคนสามารถจดจำถ้อยคำในหนังสือที่ตัวเองชอบได้ทุกหน้า รวากับอ่านหนังสือออก ทำให้ผู้ใหญ่กับทั้งตัวเด็กเองภาคภูมิใจมาก



พิกเจอร์บุ๊ก

สร้าง "ความฉลาดรู้ (Literacy)" ให้เด็กอย่างไร

หนังสือนิทานภาพหรือพิกเจอร์บุ๊กมีความสำคัญมากต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย เปรียบเสมือนอาหารในชีวิตประจำวัน เป็นอาหารมื้อสำคัญ เพราะเป็นอาหารสำหรับสมองที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ให้ทั้งความรู้และความสุข และเป็นตัวกระตุ้นที่ดีที่สุดในการสร้างนิสัยรักการอ่าน แต่ก็ไม่ใช่ที่เราควรจะยึดเยียด อดคิดให้เด็กอ่านแบบสับสนเข้าไปในลูกโป่ง ปฐมวัยเป็นช่วงเวลาทองของพัฒนาการความสามารถในการรับรู้ และรู้จักนำความรู้ที่จำเป็นมาใช้เมื่อเจริญวัยขึ้น

การรู้ (สื่อ) หนังสือสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นทักษะของชีวิตที่ผู้ใหญ่พึงปลูกฝังให้เด็ก ส่งเสริมสนับสนุนตั้งแต่เกิด ก่อนขยายสู่การรู้เท่าทันสื่ออื่น ๆ พร้อมไปกับพัฒนาการในด้านอื่น ๆ และพึงตระหนักว่าเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กของเรามีคุณภาพ



พิกเจอร์บุ๊กที่ดูเป็นสื่อง่าย ๆ ในสายตาผู้ใหญ่ มีรูปภาพสวยงาม มีตัวอักษรน้อย และมีเนื้อเรื่องที่ไม่ซับซ้อน แต่เป็นประตูแห่งการเริ่มต้นที่มีคุณค่ายิ่งสำหรับเด็กปฐมวัยที่จะได้ใช้นิทานภาพสำหรับพัฒนาการด้านทักษะภาษาทั้งภาษาถ้อยคำและรูปภาพที่ประสานกัน ทำให้เด็กเข้าใจการสื่อสาร เกิดการเรียนรู้ และสนใจใคร่รู้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พิกเจอร์บุ๊กให้ประโยชน์แก่เด็กที่กำลังเริ่มต้นหัดอ่านอย่างยิ่งยวด มีความสำคัญมากต่อพัฒนาการของเด็ก เปรียบเสมือนอาหารในชีวิตประจำวัน เป็นอาหารมื้อสำคัญ



เพราะเป็นอาหารสำหรับสมองที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ให้ทั้งความรู้และความสุข และเป็นตัวกระตุ้นที่ดีที่สุดในการสร้างนิสัยใฝ่รู้รักการอ่าน ที่มีคุณภาพการต่อพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กปฐมวัย และพัฒนาการเหล่านี้แหละที่จะเป็นทักษะพื้นฐานอันแข็งแกร่งของทักษะการรู้เท่าทันสื่อ หรือกล่าวให้เต็มก็คือ การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล (Media, Information and Digital Literacy - MIDL)

กล่าวโดยย่อ การรู้เท่าทันสื่อ ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น ๓ ประการ ได้แก่

- ๑) การเข้าถึงเข้าใจ คือมีโอกาสได้ใช้สื่อและมีความสามารถที่จะใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม
- ๒) การวิเคราะห์และประเมินคุณค่า คือความสามารถในการอ่าน ทำความเข้าใจ การประเมินค่าเนื้อหาของสื่อ
- ๓) ความสามารถในการสื่อสาร ผลิตและเผยแพร่ผ่านช่องทางที่หลากหลาย

ทั้ง ๓ ประการนี้ เรียกว่าเป็นสมรรถนะของการรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งคำอธิบายคุณค่าทางสติปัญญาที่การอ่านนิทานภาพของเด็กปฐมวัย จะทำให้เรากระจ่างได้ว่า นี่แหละคือพื้นฐานของการรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งอาศัยสื่อที่ทรงประสิทธิภาพที่สุดสำหรับเด็กปฐมวัยนำไปสู่สื่อประเภทอื่น ๆ ต่อไป

เรามาศึกษาคุณประโยชน์ของการอ่านหนังสือภาพสำหรับเด็กปฐมวัยในประการต่าง ๆ ที่โดดเด่นกันก็จะเห็นได้ว่า นี่คือพื้นฐานของทักษะสมรรถนะการรู้เท่าทันสื่อ ดังนี้



(๑) สร้างทักษะทางภาษา : พัฒนาการด้านคำศัพท์และการสื่อสาร

เมื่อเด็กเริ่มหัดพูดและสร้างประโยค เขาเรียนรู้ที่จะจดจำเสียงและรูปแบบในภาษาพูด สิ่งนี้เราเรียกว่า การตระหนักรู้และรับรู้เสียง (phonological awareness) และทำหน้าที่เป็นพื้นฐานสำหรับการเรียนรู้การอ่านและการฟังนั่นเอง

“ท่วงทำนองที่เป็นจังหวะ” ของหนังสือภาพหลาย ๆ เล่ม ช่วยให้เด็กพัฒนาและฝึกการตระหนักรู้และรับรู้เสียง เด็ก ๆ อาจเริ่มต้นด้วยการท่องข้อความในหนังสือภาพเล่มโปรดซ้ำ ๆ แล้วจึงสร้างคำที่มีเสียงคล้องจองหรือเรื่องราวที่คล้ายคลึงกันด้วยตนเอง

ในระดับพื้นฐานที่สุด หนังสือภาพช่วยให้เด็กเข้าใจว่า คำต่าง ๆ นั้นสื่อความหมายว่าอะไร โดยเชื่อมโยงรูปภาพในหนังสือกับคำบนหน้านั้น เด็ก ๆ จะตรวจสอบรูปภาพบนหน้ากระดาษที่เขาเห็นนั้น โดยอาศัยสิ่งชี้แนะที่มีอยู่ในบริบทหนังสือหรือความรู้ที่เขาค่อย ๆ สะสม สำหรับการพัฒนาคำศัพท์





เรียนรู้คำใหม่ ๆ โดยใช้รูปภาพบนหน้ากระดาษในหนังสือ เรียนรู้ชื่อของวัตถุสิ่งของใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ พืช คน และอื่น ๆ ที่แวดล้อมตัวเขา

เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้การออกเสียงที่ถูกต้อง การใช้คำ การใช้วลี หรือประโยคอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยมีรูปภาพเป็นตัวนำทางในช่วงแรก ๆ แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นภาพเสริมคำในช่วงวัยที่โตขึ้น เนื่องจากภาพทำให้เด็กได้เชื่อมโยงกับเรื่องราว พร้อม ๆ ไปด้วยการเรียนรู้เหล่านี้ เด็กก็ได้รู้จักสื่อหนังสือ มีหน้าปก มีชื่อผู้เขียนเรื่อง-เขียนรูป เปิดจากหน้าซ้ายไปขวา อ่านจากบรรทัดบนไปยังบรรทัดถัดลงไป ฯลฯ มีความรู้สึกสนุกจากการดูภาพละมุนตา เพลิดเพลินใจไปกับตัวละครที่เขาชอบ เห็นความแตกต่างของสีต่าง ๆ และลายเส้นของภาพ ตลอดจนการนำเสนอภาพจากมุมมองที่แปลกใหม่ ซึ่งเด็กไม่เคยเห็นมาก่อนในชีวิตประจำวัน ทำให้ได้สังเกตสังกาและมีความตื่นตาตื่นใจ



(๒) เรียนรู้การลำดับเหตุการณ์ : รู้จักการเล่าเรื่องและวิธีการสื่อสาร

การจัดลำดับเหตุการณ์ในเรื่องทำให้เด็กได้ฝึกความสามารถในการทำความเข้าใจสิ่งที่เขาอ่านได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป การเรียนรู้ทักษะนี้ให้เชี่ยวชาญเริ่มต้นด้วยการรู้จักจุดเริ่มต้นเรื่อง กลางเรื่อง และจุดสิ้นสุดของเรื่อง แล้วสรุปเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นได้ตลอดทั้งเรื่อง

ภาพที่ปรากฏในหนังสือจะช่วยนำเด็กน้อยของเราในฐานะผู้อ่านให้ติดตามเรื่องไป ช่วยให้รู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้นบ้างตลอดทั้งเรื่อง และสนับสนุนความสามารถในการบอกเล่าเหตุการณ์สำคัญ ๆ ซ้ำอีกครั้งได้

อย่างมั่นใจ ขณะที่เด็ก ๆ ฝึกฝนทักษะการลำดับเรื่องราว (sequencing skills) ให้เด็กได้ดูภาพเพื่อชี้ขึ้นว่าเกิดอะไรขึ้นในเรื่องนี้ หากเด็กเดาไม่ถูก ก็ใช้เป็นโอกาสในการอ่านข้อความใหม่ซ้ำอีกครั้ง นี่เป็นโอกาสที่จะตรวจสอบความเข้าใจของเด็ก นอกจากนี้ หนังสือนิทานภาพยังส่งเสริมให้เด็ก ๆ คาดการณ์และอนุมานเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไป เด็ก ๆ สามารถจับคู่คำกับภาพเพื่อคาดเดาว่าเรื่องราวต่อไปจะเป็นอย่างไร

ในขณะที่คุณพ่อหรือคุณแม่อ่านหนังสือกับลูก ทั้งผู้ใหญ่กับเด็กก็มักจะคาดคะเนหรืออนุมานไปตลอดทั้งเรื่อง หลักสำคัญในการช่วยให้เด็ก ๆ ตระหนักเมื่อเขากำลังใช้ความคิดคือ การพูดคุยด้วยการคาดคะเนความน่าจะเป็นออกมาดัง ๆ



โดยขณะที่อ่านตลอดทั้งเรื่องผ่านไปสักรอบสองรอบนั้น ให้มีช่วงหยุดพักเพื่อถามคำถาม เช่น “ลูงหมี จะรู้สึกยังไงหนอ เมื่อโดนกลั่นแกล้ง?” “ทำไมนะ น่องหมีถึงอยู่นอกบ้านของลูงหมี?” “หนูคิดว่าเกิดอะไรขึ้น กับน่องหมี?”

เมื่อเด็กได้อ่านหนังสือไปกับผู้ใหญ่ เด็กจะพัฒนาความคิดอ่านในด้านการสร้างเรื่องราวและค้นเคยกกับองค์ประกอบของเรื่องเล่า เด็กจะรู้ว่า นิทานมีผู้แต่งหรือผู้สร้างเรื่องเล่า นั้น มีฉากหลังในนิทานนั้น เช่น ในป่า ในแดนมหัศจรรย์ สวนหลังบ้าน และรู้จักการดำเนินเรื่องราว เด็ก ๆ จะรู้ว่านิทานมีการเริ่มเรื่อง พัฒนาไปสู่กลางเรื่อง และสรุปสู่ตอนจบของเรื่อง เมื่อเด็ก ๆ ได้เรียนรู้องค์ประกอบเหล่านี้ เขาก็จะเรียนรู้ศิลปะการเล่าเรื่องและวิธีการสื่อสาร ซึ่งอยู่ในสื่ออื่น ๆ ด้วย และนี่แหละจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสื่อสารต่อไป



(๓) สร้างเสริมความเข้าใจใน “สาร” (message) : พัฒนาความสามารถในการตีความ

มีอะไรมากมายให้เรียนรู้บนเส้นทางการอ่าน ที่เริ่มช้า ๆ สู่การเป็นผู้อ่านที่มีทักษะ

นอกจากการลำดับเหตุการณ์และการสรุปแล้ว ยังมีทักษะสำคัญอื่น ๆ ที่เด็ก ๆ จะต้องมีความเข้าใจเพื่อที่จะเข้าใจข้อความที่อ่าน ทักษะบางอย่างนั้น ได้แก่ การสร้างประโยค การเปรียบเทียบความเหมือนและความต่าง การสรุปความ การอนุมาน และอื่น ๆ

หนังสือภาพ ซึ่งก็คือมีภาพอยู่บนหน้ากระดาษเป็นหลัก อาจจะเป็นภาพวาดหรือภาพที่เกิดจากเทคนิคต่าง ๆ ของนักสร้างสรรค์ มีประโยชน์ในการเสริมส่งให้ความเข้าใจในการอ่าน การเปิด รับสื่อได้มากมายทีเดียว ซึ่งประโยชน์เหล่านี้จะส่งผลต่อการเปิดรับสารที่อุดมไปด้วยภาพนานาในสื่ออิเล็กทรอนิกส์ แต่การเรียนรู้จากภาพในหนังสือจะมีจังหวะที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กเล็ก อันจะเป็นรากฐานที่สำคัญในการเข้าใจสื่อและสารที่ได้รับ โดยบทบาทของภาพในหนังสือ (ซึ่งก็มีในสื่อที่นำเสนอด้วยภาพอื่น ๆ ด้วย) ได้แก่

- ภาพจะบอกใบ้หรือให้เบาะแสดจากสิ่งที่เห็น (visual clues) เพื่อช่วยให้เราบออะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่หนังสือชิ้นนั้นเล่าได้





- ภาพตัวละครจะแสดงความรู้สึกทางสีหน้า และให้รายละเอียดมากกว่าข้อความที่เขียน ไม่ว่าจะเป็ นฉาก หรือบริบทแวดล้อม รายละเอียดต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยให้ผู้อ่านวิเคราะห์รายละเอียดของตัวละคร ที่ซับซ้อนมากขึ้นได้
- ภาพประกอบช่วยให้มีการใช้พื้นที่ความรู้ความเข้าใจเดิม และนำเสนอสิ่งชี้แนะที่มีอยู่ในบริบท ของเรื่อง (contextual clues) โดยดึงมาจากสิ่งที่เกิดขึ้นในท้องเรื่อง ซึ่งจะช่วยให้เด็ก ๆ สามารถ เรียนรู้ “การอ่านระหว่างบรรทัด” เพื่อค้นหาความหมายที่อาจไม่ได้ระบุไว้อย่างชัดเจนเป็นถ้อยคำ หรือข้อความในหนังสือ

จากหนังสือภาพที่เด็กได้รู้จัก รู้เรื่องจากสิ่งที่ภาพชี้แนะ รู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวละครต่าง ๆ รู้นัย ความหมายในสิ่งที่ภาพไม่ได้บอกโดยตรง เหล่านี้จะเป็นฐานอย่างดีของการเปิดรับสารจากสื่อประเภทอื่น ๆ ที่นำเสนอด้วยภาพเป็นหลัก เช่น ภาพยนตร์ การ์ตูน หรือภาพสร้างสรรค์ในแบบต่าง ๆ ที่มีการนำเสนอ ในสื่อดิจิทัลอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

คุณค่าของการอ่านใน ๓ ประเด็นหลัก ๆ ที่ได้กล่าวไปนี้แหละ จะเป็นฐานที่มั่นคงสำคัญยิ่งของ การเปิดรับสื่ออื่น ๆ หรือสื่อดิจิทัลของเด็ก กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า พื้นฐานของการรู้หนังสือ (Literacy) ก็คือพื้นฐานของการรู้ (เท่าทันสื่อ) (media literacy) มิพักต้องกล่าวถึงคุณค่าในการเป็นจุดเริ่มต้น ของการรักการอ่าน จากความประทับใจเมื่อนึกถึงหนังสือเล่มโปรดในวัยเยาว์ อาจทำให้เรานึกถึงเรื่อง

ของปลาสีรุ้งแห่งความหวัง หรือเรื่องของต้นไม้ใหญ่ ที่มีแต่ให้ด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หรืออาจจะนึกถึง ตัวละครแสนรัก ตลอดจนฉากชวนประทับใจอื่น ๆ มากมาย

ภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ดึงดูดใจ มีเสน่ห์ สนุก และสร้างแรงบันดาลใจ ภาพในหนังสือสามารถ เล่าเรื่องราวด้วยตัวมันเอง หลายคนจำหนังสือภาพ ในช่วงเริ่มหัดอ่านได้เป็นอย่างดี เนื่องจากหนังสือ เล่มนั้นทำให้เราตกหลุมรักการอ่านเป็นครั้งแรก



นี่คือคุณประโยชน์ของรูปภาพในการจุดประกายความสุขและสร้างประสบการณ์การอ่านที่น่าดึงดูดสำหรับเด็ก หนังสือภาพดึงดูดความสนใจของเด็กได้ดีกว่าหนังสือที่ไม่มีภาพ หรือการเล่านิทานของผู้ใหญ่ที่ไม่ได้ให้เด็กดูภาพไปด้วย และการอ่านหนังสือนิทานภาพกับเด็ก ๆ เป็นประจำ (ควรเป็นทุกวัน) จะช่วยให้เด็กประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ด้วยตัวเอง ว่าเขาสามารถอยากรับฟังและจดจ่ออยู่กับเรื่องราวต่าง ๆ จากหนังสือ

เมื่อเด็ก ๆ สนุกกับหนังสือหรือเรื่องบางเรื่อง พวกเขาอาจขอให้อ่านหนังสือเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี่เป็นสัญญาณที่ดีว่า หนังสือเล่มนี้จุดประกายความสนใจและทำให้กับผู้อ่านรุ่นเยาว์ประทับใจ จากการอยากอ่านเรื่องนั้นบ่อย ๆ ก็จะนำไปสู่การเลือกใหม่ ๆ ขยายไปสู่การใฝ่รู้ เพิ่มพูนความรู้ใหม่ ๆ ที่ทำให้เขามีความสุข กอปรด้วยความสามารถในการวิเคราะห์ ประเมิน ซึ่งเป็นการเปิดโลกให้กว้างขึ้นอย่างรู้จักสืบค้น ใคร่ครวญ แม้จะเป็นสื่อใด ๆ ก็ตามที่จะทยอยเข้ามาในชีวิตที่เติบโตขึ้นของเขา



พิกเจอร์บุ๊กส่งเสริมเด็กให้เรียนรู้ทางสังคม และอารมณ์ (SEL) เพื่อชีวิตยุคใหม่

“การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์” หรือ SEL (social and emotional learning) เป็นประเด็นที่การศึกษายุคใหม่ให้ความสำคัญ และควรเริ่มตั้งแต่อยู่ในช่วงปฐมวัย เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้เยาวชนมีทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์กันในสังคม อันจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุขและสร้างสรรค์

SEL คือกระบวนการที่เด็กจะสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ สามารถตั้งเป้าหมายและการบรรลุเป้าหมาย เข้าใจและแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รวมถึงสามารถตัดสินใจอย่างรับผิดชอบต่อความสัมพันธ์นั้นได้ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองในส่วนที่ทำหน้าที่ให้เกิด *กระบวนการรู้คิด* ที่เรียกว่า *Executive function (EF)* อันเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถบริหารจัดการตัวเองได้อย่างเหมาะสม





คำว่า SEL ริเริ่มและนิยามขึ้นโดย Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) องค์กรออนไลน์ที่ตระหนักถึงปัญหาที่พลเมืองแห่งศตวรรษที่ ๒๑ กำลังเผชิญ คือ ความเสียหายไปของการเรียนรู้จากเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ปลอ่ยให้วิถีของเทคโนโลยีที่ขาดหัวใจ ถ้าโถมเข้ามาครอบงำ แนวคิด SEL ได้รับการขานรับจากองค์กรระดับโลกอย่างยูเนสโก (UNESCO) และองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (The Organization for Economic Cooperation and Development - OECD) ทำให้ภาคส่วนต่าง ๆ ขับเคลื่อนไปด้วยกัน เพื่อหนุนเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ในระดับต่าง ๆ รวมทั้งในแวดวงการศึกษาของเด็กปฐมวัยในระดับสากล

พิกเจอร์บุ๊กซึ่งเป็นเครื่องมือสื่อสารที่มีประสิทธิภาพยิ่งสำหรับเด็กปฐมวัย ก็ตระหนักในเรื่องนี้ เกิดแนวทางที่เป็นกระแสในวงการสร้างสรรค์และการใช้หนังสือสำหรับเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสหรัฐอเมริกา มีการส่งเสริมการอ่านสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อเสริมสร้าง SEL โดยเน้นที่ *การเข้าอกเข้าใจและความเอื้ออาทรต่อกัน* กระแสหนึ่ง กับอีกกระแสคือ *การเรียนรู้ความแตกต่างทางอัตลักษณ์หรือวัฒนธรรม* ซึ่งความจริงแล้ว ก็คาบเกี่ยวเชื่อมโยงกัน เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ที่ทำให้เกียติกัน ความหลากหลาย ความเป็นผู้นำ การเสริมพลัง ตลอดจนตระหนักถึงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกัน และการป้องกันความรุนแรง

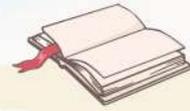
Social and Emotional Learning (SEL) หรือ การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการ ที่เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ได้แก่ การตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness) การรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ (Self-management) ความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม (Social awareness) มีทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship skills) รับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ (Responsible decision making)

การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์นับเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้เด็กสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองที่มีผลต่อสังคมได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสังคมที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อทั้งตัวเองและผู้อื่น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรจะต้องส่งเสริมเด็ก ทั้งในครอบครัว และในสถานศึกษา เพื่อให้เด็กมีทักษะเหล่านี้ สามารถใช้ประโยชน์ทั้งต่อตัวเองและสังคมได้



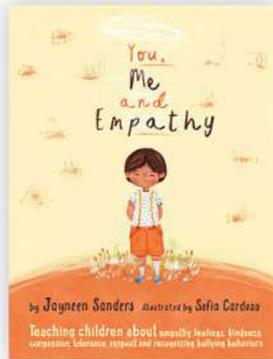
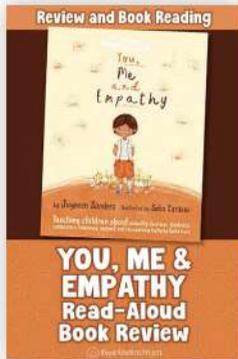


"เธอ ฉัน และความเห็นอกเห็นใจกัน" กระแสสร้างเสริม "empathy"



ทักษะทางสังคมและอารมณ์ที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่เด็กสามารถเรียนรู้ได้ คือการเห็นอกเห็นใจกัน หรือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งเป็นความสามารถในการเข้าใจว่า บุคคลอื่นรู้สึกอย่างไรและตระหนักถึงความคิด ความต้องการของเขา ทักษะนี้แหละที่จะช่วยให้ผู้คนสามารถเชื่อมต่อกันอย่างสันติสุขระหว่างวัฒนธรรม และความหลากหลายต่าง ๆ ที่ดำรงอยู่ในสังคม

การปลูกฝังเด็กในเรื่องความเข้าใจและความมีน้ำใจให้ผู้อื่น เราสามารถเริ่มได้ตั้งแต่เด็ก ยิ่งเยาว์วัยเลยก็ยิ่งดี การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่มุ่งหมายให้เด็กตัวน้อย ๆ ได้ซึมซับในเรื่องดังกล่าวนี้ ถือได้ว่าเป็นกลวิธีที่มีความหมายต่อการเรียนรู้ของเด็ก



You, Me and Empathy (เธอ ฉัน และความเห็นอกเห็นใจกัน) ของ Jayneen Sanders เป็นหนังสือที่ได้รับความนิยมจากแวดวงนักปฐมวัยศึกษา ที่ตระหนักถึงความจำเป็นของการสอนให้เด็กเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองและของคนรอบข้าง (หนังสือระบุว่าเหมาะกับเด็กวัย ๓-๙ ปี) เป็นหนังสือที่มีแก่นเรื่องว่าด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน ความมีน้ำใจ ความหลากหลาย ความอดทน การให้เกียรติกัน

และการสร้างอุปนิสัยที่ดี กลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องของหนังสือเรื่องนี้ก็คือ การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL) การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

เรื่องราวที่มีสีสันของเด็กคนหนึ่งชื่อ ควินน์ นำเสนอด้วยคำกลอน ภาพวาดที่มีชีวิตชีวา โดยให้ควินน์ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ และแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจ ความมีน้ำใจ และความสามารถในการแยกแยะพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแก ไม่ว่าจะเป็นการช่วยคุณแม่ในเวลาที่คุณแม่ป่วย หรือการดูแลน้องชาย





เมื่อน้องได้รับบาดเจ็บ ควินน์กระตือรือร้นที่จะได้รู้จักเพื่อนใหม่และมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน ควินน์อธิบายถึงความรู้สึกอบอุ่นและคลุมเครือที่เกิดขึ้นเมื่อได้แสดงความมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน ซึ่งสามารถเอาชนะความกลัวของตัวเอง



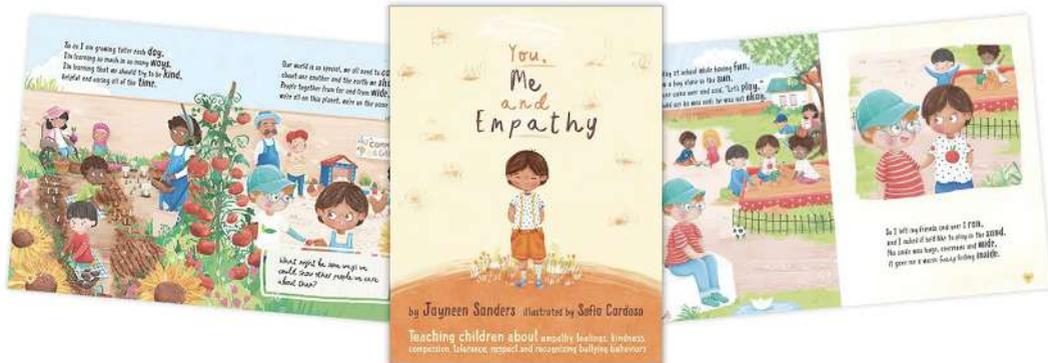
ในตอนท้าย ผู้เขียนได้กล่าวถึงหัวข้อการกลั่นแกล้งรังแก (bullying) และผู้อ่านจะได้รับการสะกิดเตือนใจเพื่อให้เข้าใจว่า ในบางกรณี คนที่ชอบหาเรื่องก็อาจเคยประสบกับพฤติกรรมที่ไร้ความปรานีต่อเขาเหมือนกัน

ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีแนวคำถามเพื่อให้ผู้อ่านและผู้ดูแลเด็ก คุณครู ได้ใช้พูดคุยกับเด็ก ให้เด็ก ๆ ได้แสดงความรู้สึก ความคิดของตนเองออกมา และแถมด้วยมีกิจกรรมที่แนะนำเพื่อส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจกันและความมีน้ำใจ

กล่าวได้ว่า หนังสือเล่มนี้จะทำให้นักอ่านรุ่นเยาว์ได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง และค้นพบความสามารถในการเข้าใจไม่เพียงแต่อารมณ์ของตนเอง แต่ยังรวมถึงความรู้สึกของผู้อื่นด้วย หนังสือเล่าเรื่องด้วยมุมมองของ “ฉัน” กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่อาจก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ อย่างเช่น ความกังวล ความโกรธ ความเศร้า หรือความหวาดกลัว เนื้อเรื่องมาพร้อมคำถามสะท้อนความคิดที่ไปรอยอยู่ตลอดเรื่อง ซึ่งแน่นอนว่าจะจุดประกายและทำให้เกิดการสนทนาที่มีแง่มุมต่าง ๆ อย่างไม่ตายตัว (dynamic conversations) เกี่ยวกับความเห็นใจกัน การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และความมีน้ำใจผ่านเลนส์สายตาของเด็ก



ครูด้านพัฒนาการเด็กปฐมวัยแนะนำให้พ่อแม่ผู้ปกครองใช้หนังสือเล่มนี้เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการสนทนากับลูก โดยใช้ความอ่อนโยนในหัวใจของเด็ก ๆ ให้เป็นประโยชน์ เราจะพบว่าเด็กมีความสามารถอย่างไม่น่าเชื่อในเรื่องความเมตตากรุณา (loving-kindness) นี่จึงเป็นเหตุผลที่เราควรนำเด็กให้เข้าไปสู่ความลึกซึ้งซึ่งนี้ในใจเขา โดยมุ่งไปที่ความรู้สึก เมื่อเห็นเรื่องราวใด ๆ ก็อาจจะถามลูกว่า “คนนั้นเขารู้สึกยังไงหนอ ?” หรือ “ถ้าเราพบเหตุการณ์แบบนี้เราจะรู้สึกยังไง ?” “ถ้าเป็นหนู หนูอยากให้เป็นยังไง ?”



ก่อนจะพูดถึงหนังสือเล่มอื่น ๆ ในชุดส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้แก่เด็กที่นักพัฒนาการเด็กในสหรัฐอเมริกาได้แนะนำไว้ เรามาลองทำความเข้าใจคำตอบของคำถามที่ดูเหมือนง่ายนั้นกันก่อน เนื่องจากมีคนจำนวนไม่น้อยที่ยังมีคำถามว่า ที่ว่า “ความเห็นอกเห็นใจ (empathy)” คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นนั้น มันไม่เหมือนความสงสาร (sympathy) รอคอกหรือ ? คำตอบคือ *ไม่เลย* ความเห็นอกเห็นใจและความสงสารเป็นความรู้สึกที่แตกต่างกัน

ความเห็นอกเห็นใจเป็น ‘ความรู้สึกร่วมกัน’ (shared feeling) ซึ่งเราสามารถใส่ตัวเองให้เข้าไปอยู่ในตัวคนอื่นได้ หรือ ‘เอาใจเขามาใส่ใจเรา’ นั่นเอง และโดยการกระทำเช่นนั้น เราย่อมมีอารมณ์ที่ลึกซึ้งกว่าความสงสารที่เรามักจะคิดแทนผู้อื่นด้วยความคิดของเราเอง



ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะทางอารมณ์และสังคมที่จำเป็น ที่เด็กฟังได้เรียนรู้ ในแง่ดีก็คือ เป็นทักษะที่ได้มาจากการฝึกปรือ (acquired skill) ซึ่งหมายความว่า ด้วยการส่งเสริมจากผู้ใหญ่และความใส่ใจของเด็ก เด็กแต่ละคนสามารถซึมซับคุณลักษณะที่ตินี้ได้ และถือได้ว่าเป็นทักษะหลักในด้านความฉลาดทางอารมณ์ที่สังคมให้ความสำคัญ

เราแต่ละคนมีความรู้สึก และช่วงเวลาต่าง ๆ ในชีวิตเราประสบกับความสุข ความเศร้า ความวิตกกังวล ความโกรธ ฯลฯ ด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งหมดที่มีอยู่เป็นอยู่ มันจึงไม่ยากที่จะอธิบายให้เด็กฟังว่า เราทุกคนมีความรู้สึกคล้ายคลึงกันในสถานการณ์ต่าง ๆ

Empathy หรือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือความสามารถในการเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในความรู้สึกหรือสถานการณ์ที่คนอื่นเผชิญ ทำให้เข้าใจเหตุผล และความรู้สึกจากมุมมองของคนคนนั้นจริง ๆ แบ่งเป็น

- Cognitive Empathy ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกนึกคิดในจิตใจของคนที่กำลังเผชิญอะไรบางอย่าง รู้และเข้าใจว่าเขากำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์แบบไหน ไปจนถึงสภาพจิตใจในขณะนั้น

- Affective Empathy (Emotional Empathy) ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เสมือนว่าเอาความรู้สึกของเขาอยู่ในใจของเราจริง ๆ ทำให้สามารถเข้าหาและพูดคุยกับคนคนนั้นได้อย่างถูกวิธี

- Compassionate Empathy ความสามารถในการเข้าอกเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น ทำให้เรายื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ หรือทำอะไรบางอย่างที่ทำให้เขารู้สึกดีขึ้น





สอนเรื่องความเข้าใจใจและมีน้ำใจต่อผู้อื่น ด้วยพิกเจอร์บุ๊ก 5 เรื่อง

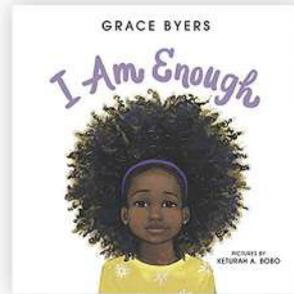
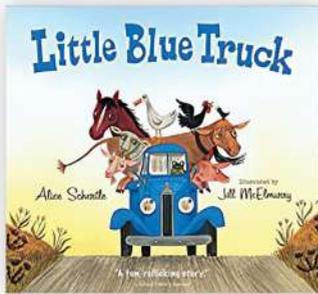
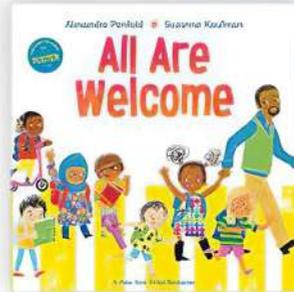
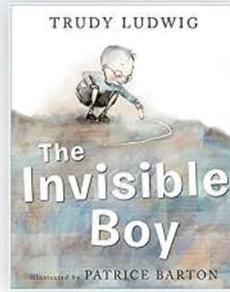
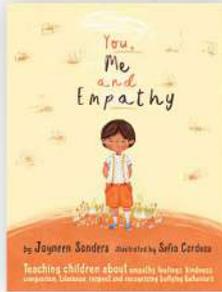
ดังกล่าวไปแล้วว่า มีพิกเจอร์บุ๊กสำหรับเด็กปฐมวัย ที่สามารถใช้เป็นสื่อการปลูกฝังให้เด็กมีความเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา นอกเหนือจากเรื่อง *You, Me and Empathy* (เธอ ฉัน และความเห็นอกเห็นใจกัน) แล้ว ก็มีเรื่องอื่น ๆ ที่จะช่วยสอนทักษะทางสังคมและอารมณ์ ให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้การเข้าใจใจผู้อื่น สามารถเข้าใจผู้อื่นนั้นกำลังรู้สึกอย่างไร และตระหนักถึงความต้องการของเขาที่จะได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น ก้าวข้ามความแตกต่างด้านเชื้อชาติ ศาสนา หรือวัฒนธรรม และความหลากหลายต่าง ๆ ซึ่งมีความสำคัญมากในโลกของเรา เรื่องต่าง ๆ ในชุดนี้อีก 5 เรื่อง ได้แก่ *The Invisible Boy* (เด็กชายที่ไม่มีใครมองเห็น), *All Are Welcome* (ยินดีต้อนรับทุกคน), *Little Blue Truck* (รถคันนี้สีฟ้า), *Be Kind* (ใจดีมีให้กัน) และ *I Am Enough* (ฉันพอใจแล้วละ)

เรื่อง *The Invisible Boy* เป็นการเปรียบเทียบเบรน เด็กที่เงิบไม่กล้าแสดงออกเสมือนเด็กล่องหนแทบไม่มีใครสังเกตเห็นเขา หรือคิดจะ让他เข้ามาอยู่ในกลุ่ม เล่นเกมหรือร่วมสนุกสนานกัน แต่เมื่อเขาได้เข้ามาเรียนร่วมชั้นกับจัสติน จัสตินเป็นคนแรกที่แสดงการต้อนรับเบรน ทั้งสองได้ทำโครงการด้วยกัน เบรนจึงได้พบว่า ตนเองสามารถส่งประกายความสามารถในด้านการเขียนออกมาได้จากผลงานของเขา เรื่องเล็ก ๆ ที่อบอุ่นนี้แสดงให้เห็นว่า ความมีน้ำใจให้ผู้อื่นช่วยให้เขาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างไม่น่าเชื่อ เมื่อผู้ใหญ่หาเรื่องราวที่แสดงออกถึงความอ่อนไหวนี้มาอ่านกับเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กที่ขี้อาย ไม่มั่นใจในตนเอง หนังสือเล่มนี้ถือได้ว่ามีคุณค่าไม่น้อยเลย

จากนั้น มาตามเด็กกลุ่มหนึ่งไปในโรงเรียน วันที่พวกเขาอำแขนต้อนรับกัน ในเรื่อง *All Are Welcome* โรงเรียนแห่งนี้เด็กได้เล่นด้วยกันกับเพื่อน ๆ เด็กเติบโตและได้เรียนรู้ประเพณีของแต่ละคนในชุมชน มีทั้งคนที่สวมเสื้อประจำชาติ สวมฮิญาบ สวมสร้อยตามความเชื่อของศาสนา ยิว เรียนและเล่นด้วยกัน อยู่เคียงข้างกัน และทั้งหมดได้มาร่วมฉลองในงานปีใหมไปด้วยกัน

All Are Welcome เป็นหนังสือที่ชี้ชวนให้เด็ก ๆ เข้าใจและเห็นคุณค่าของผู้คนทั่วโลกซึ่งล้วนมีคุณค่าเหมือนกับเรา ไม่ว่าจะเป็นเพศใด หรือสัญชาติ เชื้อชาติ หรือสีผิวใดก็ตาม





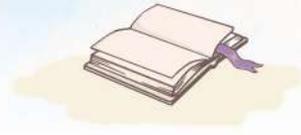
อีกสองเรื่องมีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน คือเรื่อง *Little Blue Truck* เป็นเรื่องของรถที่บรรทุกสัตว์จากฟาร์ม แล้วก็ไปติดหล่มบนทางโคลนในชนบท จึงมีรถดั้มมาช่วยยกออกจากหล่มโคลน ความสนุกน่าฟังของเรื่องนี้อยู่ที่การเล่นกับเสียงรถและเสียงของผองสัตว์ อีกเรื่องคือ *Be Kind* เหตุการณ์เกิดขึ้นในบรรยากาศชีวิตประจำวันของเด็กที่โรงเรียน เมื่อทานิสซาทำน้ำผลไม้หกใส่เสื้อตัวใหม่ของเธอเอง ปฏิกริยาของเพื่อนในห้องเรียนมีต่าง ๆ กันออกไป มีทั้งที่พูดดีและพูดไม่ดี เรื่องนี้จะแนะนำให้เด็กรู้ว่า ควรจะพูดอย่างไรกับผู้ที่กำลังมีปัญหา ช่วยให้เด็กเข้าใจว่าอะไรคือความปรารถนาดีต่อกัน และควรทำอย่างไรกันบ้าง

อีกเรื่องคือ *I Am Enough* เป็นหนังสือร้อยกรองสั้น ๆ ที่บอกให้เด็ก ๆ รักในสิ่งที่ตัวเองเป็น เคารพผู้อื่น และรู้สึกปรารถนาดีต่อผู้อื่น *I Am Enough* กระตุ้นให้เด็ก ๆ เป็นตัวของตัวเองและถนอมตัวตนของเรา รวมถึงตัวตนที่อยากจะเป็นเอาไว้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่เด็กจะได้เรียนรู้ ลีลาภาษาผสมผสานกับรูปภาพที่มีชีวิตชีวา โดยใช้เด็กหญิงผมพู่น่ารักในแบบของเธอเป็นตัวละครเดินเรื่อง





พิกเจอร์บุ๊กปลูกฝังการรับรู้ ความแตกต่างทางวัฒนธรรม

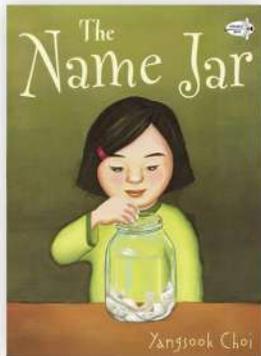


พิกเจอร์บุ๊กเป็นสื่อที่ทำให้เด็กได้รู้จักนัยทางสังคม (social cues) และความแตกต่างทางวัฒนธรรม ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็ก เนื่องจากหนังสือสามารถจำลองพฤติกรรมทางสังคม ทำให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะภาษาที่ใช้ในสังคม (social language skills) และช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกให้แก่เด็ก

นัยทางสังคม (social cues) เป็นสัญญาณหรือตัวบ่งชี้ของการสื่อสารที่ช่วยให้เด็ก “อ่าน” คนอื่นออก และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ความหมายของนัยทางสังคมนี้ จะหมายรวมถึงการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และพื้นที่ส่วนตัวด้วย

การเรียนรู้ถึงอัตลักษณ์หรือวัฒนธรรมที่หลากหลายออกไปมีความสำคัญมากในการอยู่ร่วมกันในสังคม ปัจจุบัน พิกเจอร์บุ๊กสำหรับเด็กจะช่วยสื่อสารในเรื่องเหล่านี้ ให้เด็กได้รู้และเข้าใจด้วยเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่พบเห็นอยู่เสมอ เด็ก ๆ ตามเรื่องได้ไม่ยาก และสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้

The Name Jar เป็นตัวอย่างของหนังสือที่จะบอกกล่าวให้ผู้ใหญ่สอนเด็กในประเด็นของความรู้สึก อันเนื่องมาจากอัตลักษณ์ของเด็ก เป็นเรื่องราวว่าด้วยเด็กหญิงชาวเกาหลีที่อาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกา เด็กหญิงถูกล้อเลียนเป็นประจำจากชื่อ อันเฮ (Unhei) ของเธอ ตอนหนึ่งในหนังสือเล่าว่า “เธอโล่งใจที่เด็ก ๆ



บนรถบัสไปอยู่ที่บริเวณอื่นแล้ว แต่ใบหน้าของเธอยังคงแดงก่ำอยู่” เมื่อถูกกลั่นแกล้งอย่างนี้ อันเฮจึงพยายามจะหาชื่ออื่นมาแทนชื่อของตัวเอง แต่ในที่สุดเพื่อนรักและคุณพ่อคุณแม่แสดงความเข้าใจและอยู่ข้างเธอ ทั้งยังให้กำลังใจอันเฮ จนกระทั่งเด็กหญิงพร้อมที่จะแนะนำตัวเองและวัฒนธรรมของเธอให้กับเพื่อนร่วมชั้นคนอื่น ๆ ได้รู้จักกับเธอในฐานะ “อันเฮ”



หนังสือเล่มนี้เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ฝึกฝนการเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งมีอัตลักษณ์แตกต่างออกไป โดยเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของอันเฮและสังเกตผลลัพธ์ของความมีจิตใจที่เปิดกว้าง มีพฤติกรรมที่ทำให้กำลังใจกันเมื่อเพื่อนถูกกลั่นแกล้งรังแก (bully)

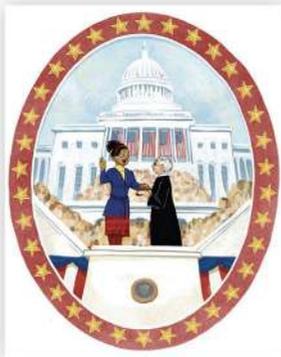
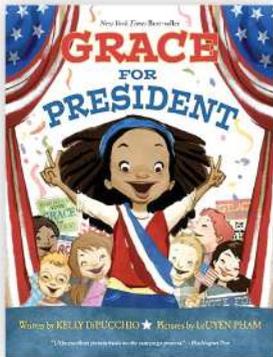
ในมิติด้านการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (SEL) สำหรับเด็กเล็ก พิกเจอร์บุ๊กเป็นสื่อที่สามารถช่วยในการอธิบายเรื่องยาก ๆ เช่น ความกลัว ความเศร้า การเสียภัย การสร้างมิตรภาพ การควบคุมตนเอง และอื่น ๆ อีกมากมายแบบมีเหตุมีผล หนังสือเหล่านี้จะเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้รับความรู้และทำความเข้าใจกับเรื่องที่ทำหายต่าง ๆ ในรูปแบบการนำเสนอที่เข้าถึงได้ง่าย ชวนติดตาม

ภาพที่นำเสนอในหนังสือจะช่วยให้เด็ก ๆ สัมพันธ์กับตัวละครและฉากที่นักเขียนภาพได้วาดออกมา พิกเจอร์บุ๊กที่มีตัวละครเอกซึ่งมีอัตลักษณ์ เชื้อชาติ วัฒนธรรม รูปร่างหน้าตา และความสามารถที่แตกต่างออกไป เชื่อมโยงกับตัวหนังสือที่เด็ก ๆ ได้อ่าน จะช่วยให้เด็กได้เห็นภาพของตัวเองสะท้อนกลับมา

The Name Jar เป็นหนังสือเล่มหนึ่งในกลุ่ม #OwnVoices (เสียงจากเจ้าของเรื่อง) ที่ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กปฐมวัยในสหรัฐอเมริกา แนะนำให้พ่อแม่ผู้ปกครอง คุณครู นำมา ใช้เพื่อการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL) สำหรับเด็กปฐมวัย เนื่องจากหนังสือภาพชุดนี้เขียนขึ้นจากมุมมองของผู้เขียนที่มีอัตลักษณ์ต่าง ๆ กันในฐานะ “ตัวจริงเสียงจริง” เรื่องราวที่ปรากฏในเรื่อง เหมาะที่จะเป็นสื่อกลาง

ให้ผู้ใหญ่นำมาอ่านให้เด็กฟัง เพื่อเปิดโลกทัศน์ใหม่ ๆ จากประสบการณ์ของตัวละครเด็กในเรื่องราวอันหลากหลาย

Grace for President เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่จะเสริมสร้างความมั่นใจในอัตลักษณ์ทางเชื้อชาติของตนให้แก่เด็ก เป็นเรื่องราวที่สร้างเสริมความเชื่อมั่นให้เด็กหญิงผิวสี ว่าวันหนึ่งข้างหน้า ตัวหนูน้อยคนนี้จะแหละจะสามารถก้าวขึ้นเป็นผู้นำของประเทศก็เป็นได้



Grace for President
เรื่องโดย Kelly DiPuccio ภาพโดย LeUyen Phan





หนังสือชุด #OwnVoices สำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อการเรียนรู้เอกลักษณ์อันหลากหลาย

การเปิดประเด็นเกี่ยวกับความสำคัญของความหลากหลายในวรรณกรรมสำหรับเด็กได้รับความสนใจอย่างมากในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา แคมเปญ “เราต้องการหนังสือหลากหลาย” (We Need Diverse Books) นำไปสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งติดเทรนด์ในสื่อสังคมออนไลน์ และก็ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสร้างการขับเคลื่อนให้หนังสือสำหรับเด็กมีความครอบคลุมและเป็นตัวแทนของกลุ่มอัตลักษณ์และวัฒนธรรมต่าง ๆ

ในปี ๒๐๐๕ แคมเปญ #1000BlackGirlBooks (หนังสือเด็กผิวดำ ๑,๐๐๐ เล่ม) ของ Marley Diaz เด็กหญิงผิวดำวัย ๑๑ ปี ที่มุ่งเน้นถึงปัญหาใหญ่ซึ่งยังไม่ได้รับการแก้ไข นั่นคือ เด็กผิวดำถูกกีดกันและมีบทบาทน้อยนิดเกินไปในวรรณกรรมสำหรับเด็ก ในขณะที่เพื่อนผิวขาวทั้งหลายมีภาพลักษณ์ที่ดูสง่างามจริง หากแต่ความจริงที่เราต้องตระหนักร่วมกัน นั่นคือ เด็กทุกคนควรได้รับประโยชน์จากการอ่านเรื่องราวของตัวละครที่หลากหลายจากภูมิหลังที่แตกต่างกัน

ปัจจุบันนี้ ความเข้าใจต่อกลุ่มชนที่หลากหลายในสังคมพหุวัฒนธรรมกำลังเปลี่ยนไป เรามีความใส่ใจว่าใครเป็นคนเล่าเรื่องที่หลากหลายเหล่านั้น ในขณะที่ผู้เขียนเรื่องและนักสร้างสรรค์ภาพที่เป็นคนผิวดำหรืออื่น ๆ ก็ได้พยายามฝ่าฟันเข้ามาในแวดวงการอุตสาหกรรมผลิตหนังสือมากขึ้น *ขบวนการ#OwnVoices* เรียกร้องให้มีการนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตจากเจ้าของเรื่องผู้เป็นตัวจริงเสียงจริง

#OwnVoices เป็นการสร้างสรรค์หนังสือที่เปิดประตูให้ผู้เขียนจากกลุ่มชายขอบที่หลากหลายได้บอกเล่าเรื่องราวของตน เพื่อให้เด็กได้เห็นภาพแทนของตัวเองในหนังสือและรู้ซึ่งถึงความรู้สึกนึกคิดของคนที่มีอัตลักษณ์แบบพวกเขา ส่วนเด็กอื่น ๆ ที่ได้อ่านก็จะารู้จักและเข้าใจพวกเขามากยิ่งขึ้น

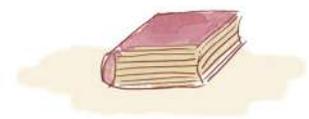
หนังสือในชุด #OwnVoices สำหรับเด็กปฐมวัย มีด้วยกัน ๑๒ เรื่อง เขียนโดยนักเขียนที่มีมุมมองและเรื่องราวที่หลากหลายเพื่อบอกเล่าเกี่ยวกับโลกใบนี้ให้เด็ก ๆ ได้รับรู้ โดยผ่านมุมมองจากประสบการณ์ชีวิตของผู้เขียนโดยตรง มีเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

(ผู้สนใจสามารถเปิดดูหนังสือแต่ละเล่มได้จากวิดีโอในยูทูป เป็นภาพจากหนังสือและการอ่านออกเสียงให้ฟังทีละหน้า ๆ)





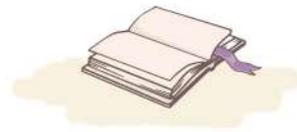
๑. *Dear Juno* โดย Soyung Pak และ Susan Kathleen Hartung
๒. *I Got the Rhythm* โดย Connie Schofield-Morrison และ Frank Morrison
๓. *Maybe Something Beautiful: How Art Transformed a Neighborhood* โดย F. Isabel Campoy, Theresa Howell, และ Rafael López
๔. *Sweetest Kulu* โดย Celina Kalluk และ Alexandria Neonakis
๕. *Islandborn* โดย Junot Díaz
๖. *Love* โดย Matt de la Peña
๗. *Little Leaders: Bold Women in Black History* โดย Vashti Harrison
๘. *Rapunzel* โดย Rachel Isadora
๙. *Salt in His Shoes: Michael Jordan in Pursuit of a Dream* โดย Deloris Jordan และ Roslyn M. Jordan
๑๐. *Of Thee I Sing: A Letter to My Daughters* โดย Barack Obama
๑๑. *George* โดย Alex Gino
๑๒. *The Name Jar* โดย Yangsook Cho



หนังสือในชุดนี้มีเรื่องของเด็กจากเอเชียที่ไปเติบโตในสหรัฐอเมริกา เด็กเชื้อสายแอฟริกัน เด็กที่มีเชื้อสายอเมริกันพื้นเมือง เด็กที่เกิดในดินแดนที่ห่างไกลออกไป เช่น แลกซ์วูดโลกเหนือ บนเกาะห่างไกลออกไป เด็กทั้งหลายล้วนมีความฝัน ความหวัง และความสามารถที่ชื่นชม และบางเรื่องก็เป็นเรื่องของบุคคลที่มีชื่อเสียงจากความมุ่งมั่นของเขา อย่างเช่น ไมเคิล จอร์แดน นักบาสเกตบอลชาวอเมริกันผิวสีที่มีคนทั้งโลกรู้จัก รวมทั้งบุคคลระดับผู้นำของประเทศอย่าง บารัก โอบามา ลูกครึ่งเคนยา-อเมริกัน อดีตประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา เป็นต้น หนังสือเหล่านี้ไม่เพียงสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจในผู้คนที่มียุทธลักษณะทางเชื้อชาติ หรือวัฒนธรรมต่าง ๆ ยังเสริมสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อ่านตัวน้อย ๆ ที่จะก้าวเติบโตใหญ่ไปในภายภาคหน้าด้วย



...สิ่งล้ำค่าที่เด็กไม่มีวันลืม
จากการอ่านกับผู้ใหญ่



เราได้ขยายความถึงศักยภาพของพิกเจอร์บุ๊กสำหรับเด็กปฐมวัยที่สามารถสร้างสายสัมพันธ์ของเด็กน้อยกับสังคมในวงกว้างที่มีอัตลักษณ์ต่าง ๆ กันออกไป สายสัมพันธ์กับผู้คนที่เราได้พบในชีวิตประจำวัน ด้วยความรู้สึกรู้สึกเข้าใจผู้อื่น ซึ่งการที่เด็กจะมีความสามารถในการเรียนรู้อารมณ์และสังคม (SEL) ที่ดีนี้ได้ก็เพราะได้เรียนรู้ภาษา ทั้งคำศัพท์ต่าง ๆ และภาพ เรียนรู้เรื่องราวที่หนังสือเล่า เรียนรู้ที่จะเข้าใจและตีความได้อย่างค่อยเป็นค่อยไปจากหนังสือสำหรับเขา ที่เรียกได้ว่า เป็นพื้นฐานสำคัญของ “Literacy” หรือ “ความฉลาดรู้” อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy)

แต่สิ่งหนึ่งที่เราคงไม่ลืมว่า พัฒนาการของสายสัมพันธ์หรือการเรียนรู้ต่าง ๆ ของเด็กน้อยที่มาจาก การอ่านนั้น แท้จริงมีสิ่งที่ยึดโยงระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่อะไรไว้เสมอ นั่นคือ ความรู้สึกอบอุ่นและใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่อ่านหนังสือให้เขาฟัง เด็กได้ฟังเสียงที่คุณพ่อคุณแม่หรือคุณครูสื่อสารให้เขาฟังจากนิทานภาพ แต่ละเรื่อง เสียงแทนตัวละครแต่ละตัว เด็กจะเกิดความรู้สึกร่วมในขณะที่ฟัง ทำให้เขาเกิดความเพลิดเพลินรักที่จะอ่าน พร้อม ๆ ไปกับรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยก่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์แก่เด็ก ที่จะเป็ นภูมิคุ้มกันอันดีงามสำหรับการใช้ชีวิตแม้ในโลกดิจิทัล





การเสริมสร้างความรู้สึกและความมั่นคงทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่เราต้องปูฐานไว้ในเด็กของเรา ซึ่งผู้ใหญ่สามารถถักทอให้เกิดขึ้นในหัวใจเด็กได้ก็ด้วยกิจกรรมการอ่านหนังสือกับเด็กนี้แหละ และความรู้สึกนี้จะตราตรึงเด็กตลอดไปเลยทีเดียว



หลักการง่าย ๆ ใช้สื่อเพื่อการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย



สื่อปลอดภัย
มีผู้ใหญ่ดูแล
ช่วยเหลือคุณ

ผู้ใหญ่ช่วยเลือก
สื่อที่มีเนื้อหาสร้างสรรค์
เหมาะกับวัย

การใช้สื่อไม่บั่นทอน
สุขภาพกายและใจ
ของเด็ก

ใช้เวลากับหน้าจอ
ไม่นานเกินไป
(ไม่เกิน ๒๐-๓๐ นาที
ต่อวัน)

การใช้สื่อไม่ปิดกั้น
ไม่ขัดขวางปฏิสัมพันธ์
กับคนรอบข้าง

ใช้สื่อที่สร้างสุนทรียะ
มองเห็นความงาม
ของสิ่งรอบตัว

เด็กสร้างสื่อง่าย ๆ
ได้ด้วยตนเอง

ใช้เวลาส่วนใหญ่
เล่นอิสระ และเข้าถึงศิลปะ
และธรรมชาติ

ใช้สื่อเนื้อหา
สื่อที่เป็นของจริง
และของจำลอง



ผู้ใหญ่ช่วงปูพื้นฐานความฉลาดทางดิจิทัลให้เด็กปฐมวัยได้

ความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence) หรือ DQ เป็นความสามารถด้านการรับรู้ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ที่จะทำให้เราเผชิญหน้ากับความท้าทาย และปรับตัวให้เข้ากับยุคดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม แม้จะฟังดูเป็นเรื่องยาก และดูเหมือนจะยังห่างไกลเกินเด็กวัยนี้ แต่พ่อแม่ คุณครู ผู้ดูแลเด็ก สามารถสร้างการเรียนรู้และปูพื้นฐานเพื่อให้เด็กมีทักษะชีวิตและฐานที่มั่นคง โดยใช้สื่อนิทาน เพลง กระบวนการเล่นอิสระ และกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อเสริมทักษะสำคัญดังนี้

๖. การรับมือกับปัญหา การกลั่นแกล้งกัน

ทั้งในชีวิตจริงและบนโลกออนไลน์ ได้อย่างชาญฉลาด รู้จักปรึกษาผู้ใหญ่ ขอความช่วยเหลือ

ปลอดภัย

จัดการเวลา

๑. การใช้เวลากับหน้าจอ ได้อย่างเหมาะสม

ไม่ใช้เวลาอยู่หน้าจอนาน ๆ ออกไปเล่นกับเพื่อน และทำกิจกรรมอื่น

เห็นใจผู้อื่น

๕. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

มีความสามารถในการแสดง ความเห็นอกเห็นใจ ทั้งในชีวิตจริง และบนโลกออนไลน์

เข้าใจสื่อ

๒. รู้จักและเข้าใจสื่อ

เรียนรู้ ว่าสื่อมีผู้ออกแบบ และสร้างขึ้นมา มีหลายรูปแบบ ให้เลือกใช้เป็นประโยชน์ เช่น รู้ว่าหนังสือนิทาน มีคนเขียนเรื่อง มีคนวาดรูป เป็นต้น

เข้าใจตนเอง

๔. เข้าใจตนเอง

ว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อรับรู้เนื้อหาของสื่อ นั้น ๆ และสื่อสารบอกความรู้สึกได้ รู้จักควบคุมตัวเอง

คิด

๓. การคิดวิเคราะห์

รู้จักตั้งข้อสงสัยไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ สอบถามข้อมูลจากผู้ใหญ่ หรือรู้จักค้นหาข้อมูลหลายแหล่ง



“อ่านหนังสือให้หนูฟังหน่อย”

เทคนิคการใช้หนังสือภาพอย่างสนุกสนานและมีชีวิตชีวา เพื่อความสุขและความเพลิดเพลินของเด็ก ๆ



เริ่มง่าย ๆ อย่างนั้นค่ะ อ่านชื่อเรื่อง อ่านชื่อผู้แต่ง
ชื่อผู้วาดบนหน้าปกของหนังสืออย่างชัดเจนยชัดเจน เพื่อให้เด็กเกิดความเคยชิน

เวลาอ่าน ควรถือหนังสือให้มั่นคง แต่สามารถเคลื่อนไหว
หนังสือได้อย่างอิสระ เปิดโอกาสให้เด็กได้ดูภาพเต็มตา



เวลาอ่าน ควรอ่านอย่างมีจังหวะ ออกเสียงตามอารมณ์ของถ้อยคำ
ไม่จำเป็นต้องตัดเสียงก็ได้ การตัดเสียงทำให้เด็กสนุกก็จริง แต่อาจทำให้
เด็กจดจ่ออยู่ที่ปากของผู้เล่า ไม่สนใจตัวหนังสือหรือภาพในหนังสือ ทำให้
เด็กขาดโอกาสในการอ่านภาพ หรือทำ ความคุ้นเคยกับตัวอักษร



สามารถจับหรือถือหนังสือตามความถนัด มือหรือนิ้วของผู้อ่าน
จะต้องไม่บัง หรือบดบังภาพน้อยที่สุด เพราะภาพทุกภาพในหนังสือเด็ก
ล้วนมีความหมาย เด็ก ๆ ควรได้เห็นภาพทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ใน
หน้าหนังสือ



ถ้าเคลื่อนไหวหนังสือได้อย่างเป็นธรรมชาติก็ยิ่งทำให้เด็ก ๆ สนุก ผู้อ่าน
สามารถขยับหนังสือโยกไปมาเบา ๆ ให้สุดดคล้องกับเนื้อเรื่อง เช่น อ่านเรื่องเรือ
ก็โยกหนังสือช้า ๆ เหมือนกับเรือกำลังลอยกลางทะเล หรือใช้วิธีเปิด-ปิดหน้า
หนังสือ แทนการเปิด-ปิดประตูตามเนื้อเรื่องที่อ่าน ก็จะสามารถชักชวนให้
เด็ก ๆ สนุกได้มากขึ้นค่ะ

ถ้าทำความเข้าใจเนื้อเรื่องก่อน
ก็จะดีมากค่ะ เพราะหากจำเรื่องราวได้
ก็จะทำให้การอ่านสั้นไหล



การจับหรือการถือหนังสือ



หนังสือสร้างสุข สมรรถนะเด็กสร้างได้



**2. กลางใจอ่อนไหว
และสุขภาวะทางกาย**
"หนังสือภาพ" นำเสนอ
เนื้อหาตรงไปตรงมา ไม่ซับซ้อน
สร้างการรับรู้ ออกแบบเคลื่อนไหว
ให้เด็กทำตามได้
อย่างสนุกสนาน



**1. พัฒนาการ
ด้านภาษา**
"หนังสือภาพ"
จะใช้ภาษาที่สละสลวยหลากหลาย
และตุ้มลิ้ม เด็กได้ฟังจะบันทึก
เป็นคลังคำไว้ในสมอง
สามารถเลือกมาใช้ได้อย่างตรงม
และเหมาะสม



**2. พัฒนาการ
ด้านความคิด
และสติปัญญา**
"หนังสือภาพ" ช่วยจัดระบบความคิด
ให้เด็กจำเรื่องราวต่างๆ ได้ง่ายขึ้น
ตัวละครในหนังสือมีชีวิต
ให้เด็กได้เรียนรู้และเกิดทักษะ
ทางความคิด สติปัญญา



ช่วงปฐมวัย (แรกเกิด - 6 ปี)
จะมีอัตราการเจริญเติบโตของสมองสูงสุด
ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทุกด้านในช่วงอายุต่อไป
หากเด็กได้รับการกระตุ้นเสริมให้ก้านสมองแตกยอดทอดกิ่ง
จะเกิดการพัฒนามาอย่างเหมาะสม และสามารถทำอะไร
ได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติในวันนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี
หรือที่เรียกว่า "สมรรถนะ" (Competency)
สมรรถนะบางเรื่อง เกิดขึ้นเอง ตามธรรมชาติ
แต่บางด้าน "หนังสือภาพ" คือ "ตัวช่วย" ที่ดี

**6. พัฒนาการ
ด้านจริยธรรม**
"หนังสือภาพ" มีตัวอย่าง
เป็นรูปธรรม ทำให้เด็กมีวินัย
ในการควบคุมตนเอง รู้จักระเบียบธรรมเนียม
ไม่แสดงความก้าวร้าว ไม่ทำร้ายตนเอง
ไม่ทำร้ายผู้อื่นและข้าวของ
รู้ว่าจะไร้อุทหรือผิด



**3. พัฒนาการ
ด้านจินตนาการ
และภาษา/สัจจะ/สัจด์**
ภาพและถ้อยคำจากหนังสือ
สร้างจินตนาการและต่อยอด
ความคิดสร้างสรรค์
ได้หลากหลาย



**5. พัฒนาการ
ด้านสังคม**
"หนังสือภาพ" เสริมทักษะ
และความสามารถในการแก้ปัญหา
ด้วยการใช้ภาษาที่ประนีประนอม
ทำให้เด็กเห็นคุณค่าของ
ความแตกต่างระหว่างบุคคล
เคารพการอยู่ร่วมกัน



**4. พัฒนาการ
ด้านอารมณ์**
"หนังสือภาพ"
ทำให้เด็กรู้ว่าชอบหรือไม่ชอบอะไร
เด็กได้เรียนรู้และสามารถปฏิบัติตน
ตามกฎกติกา สามารถ
ควบคุมอารมณ์



หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย
สามารถอ่านและดาวน์โหลดทุกเล่มได้ที่ www.happyreading.in.th





หนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม (Social Story) เพื่อเด็กออทิสติก

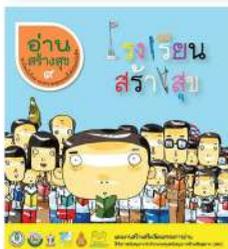
เป็นชุดหนังสือสำหรับอ่านและทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้ดูแล ซึ่งอาจเป็นพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู พยาบาล กับเด็กออทิสติก เรื่องและภาพออกแบบมาเพื่อให้เด็กออทิสติกสามารถเรียนรู้ทักษะทางสังคมและปรับพฤติกรรมที่ได้เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

หนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม (Social Story) เพื่อเด็กออทิสติก เกิดจากความร่วมมือของสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) และแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. สามารถดาวน์โหลดหนังสือได้ที่ www.happyreading.in.th



งานวิชาการส่งเสริมการอ่าน

สามารถอ่านและดาวน์โหลดทุกเล่มได้ที่ www.happyreading.in.th





งานวิชาการส่งเสริมการอ่าน

สามารถอ่านและดาวน์โหลดทุกเล่มได้ที่ www.happyreading.in.th





แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”
ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผล
จากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริม
พฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก และครอบครัว
เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ



ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม
เพื่อสร้างเสริมให้เกิดพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสังคมสุขภาวะได้ที่

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านงาไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์

แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๔๒๔-๔๖๑๖ โทรสาร : ๐-๒๘๘๑-๑๘๗๗

E-mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)

๓ เล่มในบ้าน

सानพลังรัก สร้างทักษะสมอง และทักษะชีวิตเด็ก



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

บริหารงานโดย มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ด้วย Soy Ink หมึกปลอดสารพิษ

ไม่ใช่ระบบเคลือบปกเพื่อร่วมกันดูแลโลก