



5

Online Learning for School-age Children Under the New Normal

วีระศักดิ์ ชลไชยะ

บทนำ

หลังจากที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทั่วโลก ทำให้มีมาตรการต่าง ๆ โดยเฉพาะการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (physical distancing) การปิดโรงเรียน หรือเลื่อนการเปิดเทอม รวมถึงการล็อกดาวน์ (lockdown) เพื่อช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของโรคนี้ ทำให้ประชากรจำเป็นต้องปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ (new normal) ทั้งการทำงานที่บ้าน (work from home) และการเรียนออนไลน์ (online learning) เพื่อช่วยให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่สามารถทำหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่าง ๆ ต่อไปได้

การเรียนออนไลน์เป็นการเรียน หรือการศึกษาทางไกล (remote learning) วิธีหนึ่งที่มีการใช้เทคโนโลยีเป็นฐานเพื่อช่วยในการเรียนรู้ (technology-based learning)¹ อย่างไรก็ตาม การศึกษาทางไกลยังสามารถจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีเป็นฐาน แต่ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่มีการจัดชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กโดยอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ปกครอง ครู และชุมชน และมีความเหมาะสมกับบริบทของเด็กและครอบครัว เพื่อให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ และสถานการณ์ใดก็ตาม ซึ่งบทความนี้ผู้เขียนจะเน้นเกี่ยวกับการเรียนออนไลน์เป็นหลัก เนื่องจากเป็นการเรียนรู้ที่แพร่หลายมากขึ้นในปัจจุบันโดยเฉพาะในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งกุมารแพทย์มีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้แก่พ่อแม่และผู้ปกครองเกี่ยวกับการเรียนออนไลน์เพื่อส่งเสริมให้บุตรหลานสามารถเรียนออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในบริบทที่มีการเรียนออนไลน์เป็นหลัก หรือผสมผสานรูปแบบการเรียนตามปกติกับการเรียนออนไลน์ นอกจากนี้ ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยได้พัฒนาข้อเสนอแนะแนวทางการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ตามลิงก์ และ QR code นี้ <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20200608101212.pdf>²



อีกทั้งชมรมพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กแห่งประเทศไทยยังได้ออกบทความเรื่อง “หยุดโรงเรียน ไม่หยุดการเรียนรู้: คำแนะนำการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ของเด็กในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19” ด้วย ซึ่งสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ตามลิงก์ และ QR code นี้



<http://www.thai-dbp.org/downloads/articles/ArticleThaiDBPNo44.pdf>

หลักการสำหรับการเรียนหรือการศึกษาทางไกลในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19^{1,2,4,5}

หลักการทั่วไป

1. เป้าหมายสำคัญควรส่งเสริมให้เด็กพัฒนาทักษะทางพัฒนาการที่สำคัญโดยเฉพาะทักษะรักการเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้อื่นๆ (learning to learn) ที่สำคัญต่อไปในอนาคต อีกทั้งควรมีการปรับหลักสูตรให้เหมาะสมสำหรับสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดอีกด้วย นอกจากนี้ เด็กควรได้รับการปลูกฝังให้มีความรับผิดชอบต่อกิจกรรมทางการเรียน (learning strategy) ของตนเอง มีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้เพื่อช่วยเติมเต็มประสบการณ์ต่างๆ ให้แก่ตนเอง

2. ควรส่งเสริมให้มีการเรียนรู้แบบผสม (hybrid learning) ทั้งการเรียนทางไกลและการเรียนแบบบุคคล (personal learning) ซึ่งหากเรียนทางไกลควรเป็นแบบที่เกิดขึ้นพร้อมกัน (synchronous) คือ ผู้เรียนสามารถมีส่วนร่วมกับผู้สอนไปพร้อมกันขณะเรียนทางไกลด้วยโดยเฉพาะเนื้อหาที่ต้องมีการอธิบายรายละเอียด หรือเน้นการอภิปรายเพื่อให้เด็กเข้าใจมากขึ้น มากกว่าการเรียนทางไกลแบบที่เกิดขึ้นไม่พร้อมกัน (asynchronous) ซึ่งหลักสูตรจำเป็นต้องปรับให้เหมาะสมกับการเรียนรู้แต่ละรูปแบบ เช่น การเรียนภาคปฏิบัติ หรือที่มีวัตถุประสงค์ทางการเรียนเพื่อพัฒนาทักษะให้เกิดขึ้นกับนักเรียนอาจจำเป็นต้องเป็นการเรียนแบบบุคคลมากกว่าการเรียนทางไกล เป็นต้น อีกทั้งพึงระลึกไว้เสมอว่า การเรียนออนไลน์เป็นเพียงการเรียนรูปแบบหนึ่งเท่านั้นที่จะช่วยให้เด็กเรียนรู้เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในสถานการณ์การระบาด แต่การเรียนออนไลน์ก็ไม่ได้เป็นทุกอย่างของชีวิต เพราะทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับเด็กนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการเรียนออนไลน์เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้โรงเรียนจำเป็นต้องวางแผนถึงความ

เชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาที่สอนในวันที่เด็กต้องเรียนออนไลน์ และแบบบุคลิกโดยเฉพาะโรงเรียนที่ให้นักเรียนมาเรียนแบบสลับวันกัน หรือระหว่างหยุดและเปิดเรียนตามสถานการณ์ของการระบาด เพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์ทางการศึกษาอย่างต่อเนื่อง และยังคงเชื่อมั่นได้ถึงคุณภาพทางการศึกษาด้วย⁵

3. ควรให้การดูแลเป็นพิเศษสำหรับเด็กชายขอบ (marginalized children) เช่น เด็กที่อยู่ในถิ่นทุรกันดาร เด็กที่ขาดโอกาส หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ขาดทรัพยากรต่าง ๆ แต่จำเป็นต้องเรียนทางไกล เป็นต้น

4. ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนในรูปแบบใหม่ต่าง ๆ ควรได้รับการแก้ไข และจัดการอย่างทัน่วงที การเรียนทางไกลที่ใช้เทคโนโลยีเป็นฐาน

1. รัฐบาลควรจัดให้มีช่องพิเศษทางวิทยุ และโทรทัศน์ที่มีความกว้างของแถบคลื่นความถี่ที่ดีที่สุดที่สามารถเผยแพร่เนื้อหาการเรียนการสอนไปยังสถานที่ที่อยู่ห่างไกลได้

2. ควรมีการจับตอบรรณครุเกี่ยวกับการผลิต รวมถึงได้รับการประเมินเกี่ยวกับนวัตกรรม และเนื้อหาทางการศึกษาออนไลน์ให้มีความน่าสนใจ เป็นประโยชน์ สอดคล้องกับหลักสูตร และเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญเป็นระยะ ๆ อีกทั้งครูผู้สอนควรกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมระหว่างการเรียนออนไลน์โดยเฉพาะการเรียนทางไกลแบบที่เกิดขึ้นพร้อมกัน ซึ่งอาจมีการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์หลากหลายชนิด และให้เวลาอย่างเพียงพอในแต่ละคาบเรียนเพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาที่สอนได้

3. ควรมีทรัพยากรทางการศึกษาที่มีการบันทึกไว้ในรูปแบบไฟล์เสียง หรือวิดีโอบทเรียนต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับหลักสูตร ซึ่งเด็กสามารถเรียนบทเรียนเหล่านั้นผ่านการเรียนออนไลน์ได้โดยไม่ต้องเรียนแบบบุคลิก

4. ควรมั่นใจได้ว่านักเรียนสามารถเข้าถึงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้สำหรับการเรียนออนไลน์อย่างเหมาะสม รวมถึงควรได้รับคำแนะนำและช่วยเหลือให้เรียนออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. พ่อแม่ควรมีส่วนร่วม (parental involvement) ในการช่วยเด็กให้สามารถเรียนออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น⁴ โดยพ่อแม่สามารถให้คำชมเชย หรือแรงเสริมทางบวกเพื่อกระตุ้นให้เด็กโดยเฉพาะวัยอนุบาลมีแรงจูงใจ และตั้งใจเรียนออนไลน์จนสำเร็จได้ อีกทั้งยังช่วยแนะนำเด็กโตให้สามารถบริหารจัดการการเรียนออนไลน์ที่บ้าน ติดตามความก้าวหน้า และสร้างแรงจูงใจให้เด็กมีส่วนร่วมกับการเรียนได้

6. ควรจัดการเรียนออนไลน์ในแต่ละคาบและวันด้วยระยะเวลาที่เหมาะสม ดังนี้

เด็กวัยอนุบาลไม่ควรเกิน 15-30 นาทีต่อคาบ และไม่ควรเกิน 0.5-1 ชั่วโมงต่อวัน

ประถมศึกษาตอนต้นไม่ควรเกิน 30 นาทีต่อคาบ และไม่ควรเกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน

ประถมศึกษาตอนปลายไม่ควรเกิน 30-45 นาทีต่อคาบ และไม่ควรเกิน 1-3 ชั่วโมงต่อวัน

มัธยมศึกษาไม่ควรเกิน 45-60 นาทีต่อคาบ และไม่ควรเกิน 3-4 ชั่วโมงต่อวัน

อย่างไรก็ตาม ระยะเวลาที่กำหนดไว้ข้างต้นเป็นเพียงคำแนะนำเบื้องต้นเท่านั้น ซึ่งรวบรวมจากหลักฐานต่าง ๆ ว่าการเรียนออนไลน์ให้ได้ประสิทธิภาพนั้นจำเป็นต้องมีระยะเวลาเท่าใดบ้าง ทั้งนี้แต่ละโรงเรียนอาจมีรูปแบบ และกำหนดระยะเวลาของการเรียนออนไลน์ที่แตกต่างกันโดยอาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ อีกทั้งการเรียนทางไกลที่ใช้เทคโนโลยีเป็นฐานควรจะผสมผสานกับการเรียนรู้ผ่านช่องทางอื่น ๆ ร่วมด้วยเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียน

1. ควรมีช่องทางการติดต่อประสานงานกันระหว่างครู ผู้ปกครอง และนักเรียนอย่างง่ายเพื่อช่วยให้มีการสื่อสารกัน และให้ข้อมูลป้อนกลับ รวมถึงควรมีระบบการช่วยเหลือสำหรับนักเรียน พ่อแม่ และครูเพื่อให้สามารถติดต่อสื่อสารกันแบบสองทางได้ และช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนออนไลน์ได้อย่างราบรื่นมากขึ้น

2. โรงเรียนและครอบครัวควรสอนกฎความปลอดภัยในโลกไซเบอร์ให้แก่เด็กอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเด็กที่เรียนออนไลน์มีโอกาสเข้าถึงและใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอต่าง ๆ มากขึ้นจนอาจได้รับผลกระทบจากการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์อย่างไม่เหมาะสมได้

3. โรงเรียนควรเปิดโอกาสให้นักเรียนยังคงสามารถติดต่อกับครูได้ และส่งเสริมความเชื่อมโยงถึงกันกับโรงเรียน (school connectedness) อีกทั้งนักเรียนและพ่อแม่ควรสามารถพบกับครูในช่วงที่มีการเว้นระยะห่างทางกายภาพได้ เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ รวมถึงวิธีการช่วยเหลือให้เด็กสามารถเรียนทั้งออนไลน์และออฟไลน์ หรือการเรียนแบบบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาที่แนะนำสำหรับการเรียนออนไลน์ตามระดับชั้น¹

วัยอนุบาล

- เน้นการสอนอย่างไม่เป็นทางการโดยเป็นการเรียนรู้ผ่านการเล่น พูดคำคล้องจอง ร้องเพลง เต้นรำ เล่านิทาน หรือกิจกรรมง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน และการทำงานบ้าน

- พ่อแม่ควรมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กโดยผ่านการพูดคุย สื่อสาร เล่น และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน อีกทั้งพ่อแม่ควรมีส่วนร่วมระหว่างที่เด็กเรียนออนไลน์ โดยดูสื่อการสอนไปพร้อมกับเด็กด้วยเพื่อส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ได้มากขึ้น

- ครูและเด็กควรมีการติดต่อกันผ่านทางวิดีโอแชต 1 ครั้ง ใน 1-2 สัปดาห์

ชั้นประถมศึกษา

- ควรส่งเสริมการเรียนรู้อย่างเป็นทางการโดยคู่มือการสอนไปพร้อมกับเด็ก และสนทนาเพื่อช่วยอธิบายสิ่งต่าง ๆ ให้เด็กเข้าใจมากขึ้น
- พ่อแม่ควรส่งเสริมทักษะทางพัฒนาการทุกด้านที่สำคัญต่อการเรียน การอ่านหนังสือ และการคำนวณ โดยผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน
- ในเด็กโตอาจให้ศึกษาบทเรียนที่มีการบันทึกไว้ล่วงหน้า หรือเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้อย่างเป็นอิสระมากขึ้นโดยเฉพาะการเรียนรู้แนวคิดพื้นฐานต่าง ๆ (basic concept) แล้วตามด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับครูเพื่อให้เข้าใจเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น
- ส่งเสริมเด็กให้พัฒนาทักษะรักการเรียนรู้โดยผ่านรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายโดยเฉพาะการทำกิจกรรม และภาคปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้เด็กสามารถพัฒนาทักษะที่จำเป็น และเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- เริ่มแนะนำเกี่ยวกับกฎความปลอดภัยในโลกไซเบอร์ให้แก่เด็ก
- หากจำเป็นต้องมอบหมายงานให้เด็กทำ ควรให้งานไม่มากนักอย่างสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง

ชั้นมัธยมศึกษา

- ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ รับผิดชอบ และตั้งเป้าหมายทางการเรียนอย่างเป็นอิสระด้วยตนเองมากขึ้น
- ค่อย ๆ แนะนำ หรือสอนแนวคิดใหม่ ๆ อีกทั้งหากเป็นไปได้ควรแบ่งเนื้อหาการเรียนออกเป็นสิ่งที่ต้องรู้ จำเป็นต้องรู้ และควรรู้
- ส่งเสริมการทำโครงการที่สัมพันธ์กับการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเชิงสร้างสรรค์มากขึ้น
- ฝึกให้เด็กทำงานกลุ่มมากขึ้นเพื่อติดต่อสื่อสารกับเพื่อนผ่านทางอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์
- หากจำเป็นควรมีการเรียนแบบบุคคลโดยเฉพาะภาคปฏิบัติ หรือเนื้อหาที่ยาก และจำเป็นต้องอาศัยแนวทางการแก้ปัญหาาร่วมกัน โดยให้สอดคล้องกับหลักการเว้นระยะห่างทางกายภาพ

วิธีการรับมือเมื่อมีความเครียดที่เกิดจากการเรียนออนไลน์ หรือการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มากจนเกินไป⁶

1. ฝึกให้เด็กและผู้ใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศตระหนักต่อความเครียดและภาวะหมดไฟ (burnout) ที่อาจเกิดขึ้นได้จากการใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศมากจนเกินไป

2. ให้เด็กหยุดพักระหว่างเรียนออนไลน์บ่อย ๆ เพื่อช่วยลดความอ่อนล้าจากการใช้สายตาจนเกินไป รวมทั้งยังช่วยป้องกันการขาดความสนใจ และสมาธิระหว่างเรียนออนไลน์ไปนาน ๆ ด้วย

3. สร้างความตระหนักให้แก่เด็กเกี่ยวกับผลทางด้านร่างกายและอารมณ์ที่จะตามมาจากการใช้เวลาออนไลน์มากเกินไป

4. พิจารณาการเรียนออนไลน์ผ่านพอดแคสต์ (podcast) บ้าง เพื่อลดความอ่อนล้าจากการใช้สายตา และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอมากเกินไป

5. นำแนวทางที่ช่วยเพิ่มสุขภาวะระหว่างเรียนออนไลน์นาน ๆ แต่ละคาบเรียนไปใช้ในทางปฏิบัติมากขึ้น เช่น การหายใจเข้าออกช้า ๆ การเจริญสติ และโยคะ เป็นต้น เพื่อช่วยลดความเครียด ความกังวล ปัญหาทางอารมณ์ และภาวะหมดไฟที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศมากจนเกินไป

6. ให้โอกาสเด็กได้แสดงความรู้สึก และความยากลำบากทางจิตใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนออนไลน์ เพื่อสามารถให้การช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

7. ทำการสำรวจความเครียดและภาวะหมดไฟจากการเรียนออนไลน์ หรือการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศมากจนเกินไปเพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยง และป้องกัน รวมถึงช่วยพัฒนาให้แต่ละคนที่จำเป็นต้องเรียนออนไลน์ หรือใช้เทคโนโลยีสารสนเทศมีสุขภาวะที่ดีขึ้น

กิจกรรมที่ควรจัดให้มีร่วมด้วยในระหว่างการเรียนออนไลน์¹

- ส่งเสริมสุขภาพทางกาย สุขอนามัย โภชนาการ วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ที่เป็นประโยชน์

- ส่งเสริมสุขภาพจิตสังคมที่ดี โดยเฉพาะทักษะชีวิต การพัฒนาตนเอง คุณธรรม การให้บริการทางสังคม อ่านหนังสือเพื่อพัฒนาตนเอง การเจริญสติ งานศิลปะ และการทำงานฝีมือต่าง ๆ

- ส่งเสริมให้เด็กมีกิจวัตรประจำวัน กิจกรรมต่าง ๆ ตามวัยอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงมีกฎระเบียบอย่างเหมาะสมทั้งวันที่เรียนและไม่ได้เรียนออนไลน์

- ส่งเสริมความรู้รอบตัว ทักษะด้านภาษา และการส่งเสริมทักษะทางการเรียนสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

- ส่งเสริมการทำงานอดิเรก หรือทำงานไม่เต็มเวลาโดยเฉพาะในเด็กโต

- ส่งเสริมทักษะทางเทคโนโลยีสารสนเทศที่เป็นประโยชน์และความปลอดภัยในโลกไซเบอร์

การปรับพฤติกรรมเพื่อช่วยให้เด็กมีสมาธิมากขึ้นระหว่างเรียนออนไลน์

- จัดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ ให้ชัดเจนตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน รวมถึงตารางการเรียนออนไลน์ และเวลาพัก โดยให้สอดคล้องกับบริบทของครอบครัว
- จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการเรียน และการทำงานที่ต้องใช้สมาธิ โดยไม่มีสิ่งรบกวน ควรหลีกเลี่ยงการนั่งใกล้ประตู หรือหน้าต่างเพราะจะยิ่งทำให้เด็กง่วงง่ายยิ่งขึ้น และจะได้คอยกำกับให้เด็กมีความตั้งใจในการเรียนดีขึ้น
- ควรนั่งประกบเด็กขณะเรียนออนไลน์โดยเฉพาะในเด็กวัยอนุบาล และประถมศึกษาตอนต้น เพื่อช่วยกระตุ้นให้เด็กเรียนออนไลน์ได้อย่างต่อเนื่องจนเสร็จเรียบร้อย
- ควรให้เด็กพยายามทำงานให้เสร็จทีละอย่าง และแต่ละอย่างใช้เวลาไม่นานนัก หากเด็กหมดสมาธิ ควรหาวิธีเตือน หรือเรียกให้เด็กกลับมาสนใจบทเรียน หรืออาจให้เด็กทำกิจกรรมอื่นสั้น ๆ เพื่อเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น วาดรูป ระบายสี งานศิลปะ วิ่งรอบบ้าน หรือเข้าห้องน้ำ เป็นต้น
- หากเด็กไม่ตั้งใจเรียน พ่อแม่ควรพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้เสียก่อนที่จะปรับพฤติกรรมเด็ก
- พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก เช่น การมีระเบียบวินัย รู้จักรอคอย กาลเทศะ ควบคุมตนเอง การมีสมาธิเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
- ควรปรับพฤติกรรมเด็กอย่างสม่ำเสมอ และมีแนวทางเดียวกันระหว่างสมาชิกต่าง ๆ ในครอบครัว
- เมื่อเด็กมีสมาธิระหว่างเรียนออนไลน์ หรือพยายามควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ แม้เพียงเล็กน้อยควรให้คำชมเชย หรือแรงเสริมทางบวก เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เด็กมีสมาธิต่อเนื่อง รวมทั้งประพฤติตัวดี และเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง นอกจากนี้พ่อแม่และผู้ปกครองควรมีทัศนคติเชิงบวกต่อเด็ก ตลอดจนหมั่นชมเชย หรือมองหาข้อดีของเด็กอยู่เสมอ
- ควรตั้งกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ให้ชัดเจนไว้ล่วงหน้า ว่าเมื่อเด็กไม่ตั้งใจเรียน หรือทำงานที่ครูมอบหมายไม่เสร็จ จะปรับพฤติกรรมอย่างไรบ้าง เช่น การจำกัดสิทธิ์ต่าง ๆ ได้แก่ การงดดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกม งดขี่จักรยาน หักเงินค่าขนม เป็นต้น ทั้งนี้ควรพยายามหลีกเลี่ยงการปรับพฤติกรรมที่ทำลายความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของเด็ก เช่น การตวาด ต่ำหนิ หรือลงโทษทางร่างกายอย่างรุนแรง
- จำกัดเวลาในการดูสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และเล่นเกมให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน เพราะการเรียนออนไลน์จะยิ่งทำให้เด็กมีโอกาสใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อวันมากขึ้น⁷
- ส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กสนใจ เพื่อให้เด็กมีสมดุลระหว่างการเรียน และการใช้ชีวิตอย่างอื่นด้วย รวมถึงควรส่งเสริมกิจกรรมดนตรี หรือศิลปะเพื่อให้เด็กรู้สึกดี เกิดความภูมิใจในตนเอง และเป็นการผ่อนคลายความเครียดร่วมด้วย
- หากเด็กเรียนออนไลน์ไม่เข้าใจ ควรพิจารณาให้ความช่วยเหลือด้านการเรียน การสอนเสริมแบบตัวต่อตัว
- ติดต่อประสานกับโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อวางแผนร่วมกันในการช่วยเหลือเด็กอย่างเหมาะสมในกรณีที่ไม่สามารถเรียนออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

1. Ghate S, Parekh BJ, Thapar RK, et al. Indian Academy of Pediatrics guidelines on school reopening, remote learning and curriculum in and after the COVID-19 pandemic. *Indian Pediatr* 2020; 57: 1153-65.
2. ชาญวิทย์ พรนภดล, วีระศักดิ์ ชลไชยะ, ยศวีร์ สายฟ้า, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, สมบูรณ์ हत้อยู่สุข. ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดการเรียนการสอนออนไลน์. Available from URL: <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20200608101212.pdf>
3. ชมรมพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กแห่งประเทศไทย. หยุดโรงเรียน ไม่หยุดการเรียนรู้: คำแนะนำการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ของเด็กในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19. Available from URL: <http://www.thai-dbp.org/downloads/articles/ArticleThaiDBPNo44.pdf>
4. Wen Y, Gwendoline CLQ, Lau SY. ICT-supported home-based learning in K-12: a systematic review of research and implementation. *TechTrends* 2021: 1-8. doi: 10.1007/s11528-020-00570-9.
5. Cen X, Sun D, Rong M, et al. The online education mode and reopening plans for Chinese schools during the COVID-19 pandemic: a mini review. *Front Public Health* 2020; 8: 566316.
6. Mheidly N, Fares MY, Fares J. Coping with stress and burnout associated with telecommunication and online learning. *Front Public Health* 2020; 8: 574969.
7. วีระศักดิ์ ชลไชยะ, เบญจพร ตันตสูติ, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์. ผลของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอต่อเด็กและวัยรุ่น Effects of electronic screen media on children and adolescents. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์; 2561.