

# ลูกติดจอ เพราะโลกจริงไม่มีอะไรให้

---

ตัวอย่างฟรี จาก The Learning Coach

## สารบัญฉบับเต็ม (7 บท)

- บทนำ — ถ้าคุณกำลังจะแพ้งงครามหน้าจอ – อ่านฉบับเต็มด้านล่างนี้เลย
- บทที่ 1 — บ้านที่กลายเป็นสมรภูมิ
- บทที่ 2 — ทำไมลูกถึงไม่มีไฟ
- บทที่ 3 — ซ่อมสะพานก่อนส่งของข้าม
- บทที่ 4 — บทสนทนาที่จุดไฟ
- บทที่ 5 — เป้าเล็กที่ลูกเลือกเอง
- บทที่ 6 — ประคองไฟไม่ให้ดับ

# บทนำ — ถ้าคุณกำลังจะแพ้สงคราม หน้าจอ

---

ถ้าคุณเปิดหนังสือเล่มนี้ ผมเดาว่าที่บ้านคุณมีสงครามเล็กๆ เกิดขึ้นเกือบทุกวัน และคู่กรณีคือหน้าจอ

คุณอาจลองมาหมดแล้ว ตั้งเวลา ยึดมือถือ ตัดเน็ต ต่อรอง บ่น ดู บางวิธีได้ผลอยู่สองสามวันแล้วก็กลับมาเหมือนเดิม บางวิธีจบลงด้วยประตูที่ปิดตึงปัง คุณเหนื่อย และลึกๆ คุณเริ่มกลัวว่าจะเสียลูกไปให้จอจริงๆ

ผมเขียนเล่มนี้ให้คนที่กำลังรู้สึกแบบนั้น แต่ผมจะไม่ให้วิธีเอาชนะสงครามหน้าจอกับคุณ ผมจะชวนคุณเลิกทำสงครามนั้นไปเลย

เพราะความจริงที่ผมใช้เวลาานกว่าจะเห็นคือ เรารบผิดสมรภูมิมาตลอด ไม่ใช่ศัตรู จอเป็นแค่อาการ

---

## หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เกี่ยวกับจอ

ผมรู้ว่าประโยคนั้นอาจฟังดูขัดใจ ในเมื่อจอคือสิ่งที่ทำให้คุณหยิบเล่มนี้ขึ้นมา

แต่ขอให้ผมอธิบายสักนิด เวลาลูกหมกมุ่นกับจอจนถึงไม่ออก เรามักคิดว่าจอคือปัญหา ถ้างั้นก็กำจัดจอสิ ปัญหาก็จบ พ่อแม่จำนวนมากลองแล้ว และเกือบทุกคนพบว่ามันไม่จบ ยิ่งกด ลูกยิ่งหาทางเลี่ยง ยิ่งคุม ความสัมพันธ์ยิ่งร้าย สงครามหนักขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่มีใครชนะ

เพราะเรากำลังแก้ที่อาการ ไม่ใช่ที่ต้นเหตุ

ลองคิดแบบนี้ เด็กคนเดียวกันที่นั่งทำการบ้านสิบนาทีก็นั่งว่าเบื่อ คือเด็กคนเดียวกับที่เล่นเกมสามชั่วโมงรวดโดยไม่ขยับ วางแผนล่วงหน้าเป็นสิบชั้น จำรายละเอียดซับซ้อนได้หมด และไม่เคยบ่นว่าเหนื่อย พลังงานไม่ได้หายไปไหน มันแค่ไปโผล่ที่จอ

คำถามที่แท้จริงจึงไม่ใช่ “จะดึงลูกออกจากจออย่างไร” แต่คือ จอมืออะไรที่โลกจริงของลูกไม่มี

คำตอบสั้นๆ คือ จอให้ลูกในสิ่งที่มนุษย์ทุกคนโหยหา — ความรู้สึกของตัวเองเก่งขึ้น เป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องทำอะไรต่อ และความก้าวหน้าที่ได้เห็นได้ทันที ทุกอย่างในห้องเรียนและชีวิตประจำวันของลูกไม่ค่อยให้ ลูกไม่ได้หนีเข้าจอเพราะจอดี แต่เพราะโลกจริงตอนนี้ไม่มีอะไรให้เขารู้สึกดีเท่า

พูดอีกอย่าง ลูกหนีเข้าจอ เพราะจอให้เป้าที่โลกจริงไม่ให้

---

## สิ่งที่คุณกลัวจริงๆ ไม่ใช่เรื่องจอ

ลองซื้อสัตย์กับตัวเองสักครู่ ใต้ความหงุดหงิดเรื่องจอ มีความกลัวที่ลึกกว่านั้นซ่อนอยู่

ไม่ใช่แค่กลัวลูกเสียเวลา หรือกลัวเกรดตก แต่กลัวว่าลูกจะโตขึ้นไปโดยไม่รู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร ไม่มีอะไรที่ใจอยากไล่ตาม เรียนไปวันๆ ทำงานไปวันๆ ล่องลอยไปโดยไม่มีไฟของตัวเอง

นี่คือความกลัวที่พ่อแม่ยุคนี้แทบไม่พูดออกมามากๆ เพราะมันยังไม่มีคำเรียก แต่ผมได้ยินมันซ่อนอยู่ในเกือบทุกบทสนทนา และผมอยากบอกว่า นี่แหละคือเรื่องจริงที่หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณ

เพราะถ้าลูกมีบางอย่างในโลกจริงที่ทำให้เขารู้สึกเก่งขึ้น มีเป้าที่อยากไปถึง และเห็นตัวเองก้าวหน้า — ไฟดวงนั้นจะทำสองอย่างพร้อมกัน มันจะ

ค่อยๆ ดึงลูกออกจากจอโดยที่เราไม่ต้องรีบ และมันจะเป็นคำตอบของความกลัวที่ลึกที่สุดของคุณไปพร้อมกัน

จอจะคลายลงเอง ไม่ใช่เพราะเราบังคับ แต่เพราะจอไม่ใช่ที่เดียวที่ลูกรู้สึกดีอีกต่อไป

---

## ทำไมวิธีที่พ่อแม่เคยใช้ ถึงใช้กับลูกคุณไม่ได้

มีอีกเรื่องที่ผมอยากพูดให้ชัดตั้งแต่ต้น เพราะมันจะช่วยยกความรู้สึกผิดออกจากปากคุณ

คุณกำลังทำสิ่งที่ยากที่สุดอย่างหนึ่งในประวัติศาสตร์ของการเป็นพ่อแม่ นั่นคือการเลี้ยงเด็กที่เกิดมาก็อยู่กับหน้าจอ ทั้งที่ตัวคุณเองไม่ได้โตมาแบบนั้น

พ่อแม่ของคุณไม่เคยต้องแข่งกับอุปกรณ์ที่ออกแบบโดยทีมวิศวกรเก่งที่สุดในโลก ที่มีเป้าหมายเดียวคือทำให้คนวางมันลงไม่ได้ วิธีที่พ่อแม่เคยใช้กับคุณ — ตั้งกฎ ดู สิ่ง เปรียบเทียบ — เคยได้ผลในโลกที่ไม่มีจอ แต่ในโลกของลูกคุณ วิธีเดิมกลับยิ่งผลักดันลูกให้ไกลออกไป

เพราะฉะนั้น ถ้าที่ผ่านมามันรู้สึกยากเกินไป นั่นไม่ใช่เพราะคุณเป็นพ่อแม่ที่แย่ แต่เพราะคุณกำลังเผชิญโจทย์ใหม่ที่ไม่มีใครในรุ่นก่อนสอนวิธีแก้ให้ได้ คุณต้องการวิธีใหม่ ไม่ใช่เพราะวิธีเก่าผิด แต่เพราะโลกเปลี่ยนไปแล้ว

หนังสือเล่มนี้คือวิธีใหม่นั้น

---

## เส้นทางที่เราจะเดินไปด้วยกัน

สิ่งที่ผมกำลังจะชวนคุณทำ ไม่ใช่เทคนิคจับฉ่ายที่หยิบใช้เป็นข้อๆ แต่เป็นเส้นทางที่ต่อกันเป็นระบบ หกก้าว จากบ้านที่มีสงครามหน้าจอ ไปสู่บ้านที่ลูกมีไฟของตัวเอง

เราจะเริ่มจากการเข้าใจก่อนว่าไฟในตัวลูกดับลงได้อย่างไร ทำไมเด็กที่เคยตาเป็นประกายถึงกลายเป็นเด็กที่เฉยชากับทุกอย่างที่ไม่ใช่จอ จากนั้นเราจะซ่อมสะพานระหว่างคุณกับลูกให้กลับมาคุยกันได้ก่อน เพราะถ้าสะพานยังพัง เครื่องมือที่เหลือกก็ส่งข้ามไปไม่ถึง แล้วเราจะเรียนรู้วิธีจุดไฟด้วยคำถามที่ถูก เปลี่ยนไฟนั้นให้เป็นเป้าที่ลูกเลือกเอง และสุดท้าย ประคองไฟให้ลูกต่อจนลูกดูแลมันเองได้

ตลอดเส้นทางนี้ บทบาทของคุณจะค่อยๆ เปลี่ยน จากคนที่คอยสั่งและควบคุม มาเป็นคนที่คอยจุดและประคอง เหมือนคนก่อไฟที่ไม่ได้เป็นตัวไฟเอง แต่รู้ว่าเมื่อไรควรเติมเชื้อ เมื่อไรควรบังลม และเมื่อไรควรถอยออกมาปล่อยให้เปลวลุกด้วยตัวมันเอง

นั่นคือการเดินทางทั้งหมดของเล่มนี้ ช่วยให้ลูกหาไฟของตัวเองให้เจอ แล้วไว้วางใจให้เขาถือคบเพลิงนั้นไว้อย่าง

เริ่มกันเลย

---

## สนใจเนื้อหาแบบนี้ต่ออีก 6 บท พร้อมชุดเครื่องมือลงมือทำจริง?

---

หนังสือฉบับเต็ม “ลูกติดจอ เพราะโลกจริงไม่มีอะไรให้” (49 หน้า) พร้อมชุดเครื่องมือจุดไฟในตัวลูก (เวิร์กชีตพิมพ์ได้ 7 แผ่น) ราคา 290 บาท –  
หักมาที่เพจ **The Learning Coach** ได้เลยครับ

รายชื่อใบงานทั้งหมด 7 แผ่น พร้อมตัวอย่าง 1 แผ่น อยู่หน้าถัดไปครับ

PRINTABLE TOOLKIT

# ชุดเครื่องมือ จุดไฟในตัวลูก

---

ใบงาน 7 ใบ ช่วยลูกที่ยังไม่เจอไฟของตัวเอง ให้ค้นพบสิ่งที่อยากลงมือทำ

ปริ้นต์ซ้ำได้ทุกใบ · ออกแบบให้ลูกกรอกเอง / พ่อแม่มีบทบาทเป็นกระจกสะท้อน ไม่ใช่คนตัดเกรด

## ใบไหน คู่กับบทไหน

**ใบ 1**

วินิจฉัยไฟดับ — คู่กับบทที่ 2 (ทำไมลูกถึงไม่มีไฟ) · พ่อแม่งรอก

**ใบ 2**

สังเกตตัวเองหนึ่งสัปดาห์ — คู่กับบทที่ 3 (ซ่อมสะพานก่อนส่งของข้าม) · พ่อแม่งรอก

**ใบ 3**

สิ่งที่ฉันทึ่งใจ — คู่กับบทที่ 4 (บทสนทนาที่จุดไฟ)

**ใบ 4**

เป้าหมายของฉัน — คู่กับบทที่ 5 (เป้าเล็กที่ลูกเลือกเอง)

**ใบ 5**

แบ่งเป็นก้าวเล็ก — คู่กับบทที่ 5

**ใบ 6**

ทบทวนด้วยตัวเอง — คู่กับบทที่ 5

**ใบ 7**

ประคองไฟ — คู่กับบทที่ 6 (ประคองไฟไม่ให้ดับ) · ใช้ซ้ำได้

สำหรับพ่อแม่

# วินิจัยไฟดับ

พ่อแม่เป็นคนกรอก

ก่อนจะช่วยจุดไฟ ต้องรู้ก่อนว่าไฟดับเพราะอะไร ลองนึกถึงลูกในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา แล้วทำเครื่องหมายข้อที่ตรงกับลูกของเรา

## กลัวทำผิด

- ☐ ลูกเสี่ยงงานที่อาจทำได้ไม่ดี มากกว่างานที่ยาก
- ☐ ลูกถามบ่อยว่า "ทำแบบนี้ถูกไหม" ก่อนเริ่มด้วยซ้ำ
- ☐ เวลาทำผิด ลูกดูเสียใจเกินเหตุหรือปิดตัว

## เหนื่อยจากการถูกไล่ตาม

- ☐ ลูกจะลงมือก็ต่อเมื่อถูกเตือนหรือถูกสั่งเท่านั้น
- ☐ พอไม่มีใครจ้ำจี้ ลูกก็หยุดทันที
- ☐ ลูกเคยขยันกว่านี้ตอนเด็กกว่านี้

## ถูกเปรียบเทียบ

- ☐ ลูกพูดทำนอง "ยังไงก็สู้คนอื่นไม่ได้"
- ☐ ลูกตอบสนองแย่งเวลาเอ๋ยถึงพี่น้องหรือเพื่อน
- ☐ ลูกเลิกพยายามในเรื่องที่รู้ว่าจะไม่ชนะ

## มองไม่เห็นความเชื่อมโยง

- ☐ ลูกถามว่า "เรียนไปทำไม ไม่เห็นได้ใช้"
- ☐ ลูกทำเพื่อให้ผ่านๆ ไป ไม่สนใจว่าเข้าใจไหม
- ☐ ลูกไม่เคยพูดถึงสิ่งที่อยากเป็นหรืออยากทำในอนาคต

- ข้อไหนที่ทำเครื่องหมายเยอะที่สุด คือจุดที่ต้องโค้ชก่อน — บทที่ 4 ในหนังสือมีคลังคำถามสำหรับแต่ละสถานการณ์โดยเฉพาะ