



## کودکان و بازیهای کامپیوتری

نویسندگان:

سارا حجاری کارشناس ارشد روانشناسی بالینی (اصفهان)

نسرین محمدی کارشناس علوم دینی و عربی (اصفهان)

مقدمه:

در گذر زمان، زندگی متحول می‌گردد، سلیقه‌ها متفاوت می‌شود و تازه‌ها و ابداعات بشری آدمی را به خود مشغول می‌سازد.

ژویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

آیا راه حل گرفتن امتیاز کامپیوتر از کودک است؟

آیا باید کودک را به حال خود گذاشت؟

در این نوشتار سعی شده به صورت اجمالی راه حل‌هایی را ارائه دهیم تا کودک و پدر و مادران از کامپیوتر استفاده کنند بدون آنکه این ابداع بشری بتواند کانون صمیمی خانواده را متشنج و نا آرام سازد.

پرسش: آیا بازیهای کامپیوتری اعتیاد آورند؟

طراحی بازیهای کامپیوتری توسط متخصصان علوم کامپیوتری بسیار ماهرانه و هنر مندانه انجام می‌شود. در این بازی‌ها از سیستم پاداش در صعود مرحله به مرحله، در جهت ایجاد حد اکثر هیجان، سود برده می‌شود. چنین پاداش و هیجانی یک خاصیت دیگر هم دارد و آن آزاد شدن مواد محرک درون مغز

کودکان خیلی زود مجذوب پدیده‌های نوین می‌گردند. آنها تنوع

طلب هستند، و دوستدار تازگی. یکی از پدیده‌های که نمی‌توان آن را نادیده گرفت و گاه کودکان را بیش از بزرگترها به خود مشغول می‌دارد کامپیوتر است. کامپیوتر و بازیهای جذاب آن کودکان را سرگرم کرده و گاه تا ساعتها به خود جذب می‌کند.

بسیاری از پدر و مادران از این مجذوبیت روزافزون بازیهای کامپیوتری شاکه و ناخرسند هستند. آنها از این بابت که کودک هنگام وعده‌های غذایی نیز این بازیها را ترک نمی‌کند شاکه هستند و همواره نگران تاثیرات منفی این بازیها بر روی کودک خود می‌باشند.

چه باید کرد؟

راه حل چیست؟

است که احتمالاً علت اصلی خاصیت عادت آور این گونه بازی هاست. البته این خاصیت منحصر به کودکان نیست و امروزه اکثر بازیگرهای کامپیوتری را بزرگسالان تشکیل می‌دهند. تعداد زیادی از مطالعات علمی در این زمینه خاصیت اعتیاد آوری و ایجاد وابستگی را در مورد این بازیها در صورت عدم نظارت صحیح و درست بزرگترها تایید می‌کنند.

### علامت هشدار دهنده وابستگی به بازیهای کامپیوتری چیستند؟

- اگر فرزندان برخی یا همه علائم زیر را دارد بدانید که مشکل از حد کنترل گذشته و باید به فکر راه حل و مداخله جدی در کنترل وابستگی به بازی در او باشید:
- ۱- صرف وقت زیاد (بیش از سه ساعت در روز).
  - ۲- افزایش روز افزون استفاده از بازیها.
  - ۳- احساس سرخوشی و هیجان زیاد هنگام بازی و حالت تحریک پذیری و بی قراری و یا افسردگی، هنگامی که بازی نمی‌کند.
  - ۴- ناتوانی در از دست کشیدن از بازی.
  - ۵- رها کردن ورزش و فعالیتهای اجتماعی به خاطر بازی.
  - ۶- فراموش کردن وظایف تحصیلی.

۷- اختلالات خواب ناشی از بازی.

۸- بیداریهای شبانه به خاطر بازی.

۹- بروز خستگی، سرخی چشم، سر درد، درد در ناحیه مچ و دستها، کمر درد.

۱۰- فراموش کردن بهداشت فردی و یا وعدههای غذایی.

چه باید کرد؟

قبل از اینکه کار به جایی برسد که کنترل آن خارج از دست شما باشد سعی کنید از راه حل های زیر سود بجویید:

گام اول:

ابتدا به ارزیابی دقیق موقعیت پردازید.

آیا واقعا کودک شما ساعات زیادی از روز را به بازی اختصاص می‌دهد؟

آیا این بازیهای از زمان غذا خوردن و یا خواب کودک شما می‌کاهد؟

آیا کودک شما بیش تر از ساعاتی که درس می‌خواند با کامپیوتر بازی می‌کند؟

آیا کودک شما زمانی که همه اعضا خانواده جهت بیرون رفتن از خانه به منظور گردش و یا مهمانی آماده اند ترجیح می‌دهد در خانه بماند و بازی کامپیوتری کند؟





آیا کودک شما به خاطر سرگرمی با کامپیوتر از نظافت اتاق خود و یا نظافت شخصی اش باز می ماند؟

اگر شما به بیشتر پرسش های فوق پاسخ مثبت می دهید و یا احساس می کنید که به طور کلی و بدون اغراق بازی های کامپیوتری بر روی عملکرد تحصیلی و اجتماعی و زندگی کودک شما تاثیرات واضحی داشته است، به گونه ای که هم شما و هم سایر افراد خانواده آن را مشاهده می کنند لازم است اقداماتی انجام دهید. در غیر این صورت کامپیوتر همچون سایر سرگرمی های رایج برای کودک شما بی ضرر خواهد بود.

**گام دوم:**

شما به چه میزان با کامپیوتر آشنا هستید و از آن چه می دانید؟ بازی های کامپیوتری را تا به حال تجربه کرده اید؟ اگر تا به حال بازی کامپیوتری انجام نداده اید قضاوت در مورد آن را به بعد از آزمایش آن موکول کنید. برخی از این بازیها واقعا به کودک کمک می کند تا برخی از مهارت های ضروری را بیاموزد. البته مورد فوق الذکر زمانی مصداق دارد که شما با کودک خود به بازار بروید و بازیها را به دقت بررسی و سپس انتخاب کنید. با کودک خود بازی یارانه ای انجام دهید و از کیفیت آنها آگاه شوید.

آیا کودک خود را شناسایی کنید و بادر نظر گرفتن سلیقه او بازی را خریداری کنید که بیشترین و بالاترین تاثیر آموزشی را داشته باشد.

زمانی که برای کودک خود وقت می گذارید و برای خرید با او می روید، زمانی که در کنار او بازی می کنید و با او می خندید و یا هیجان زده می شوید، برای او از هر چیزی لذت بخش تر است. برخی از این بازیها به هماهنگی دست و چشم کودک کمک می کند. برخی از این بازیها کودک را با مفاهیم جدیدی آشنا می سازد.

از تهیه بازیهایی با محتوی خونریزی و قتل پرهیزید.

**گام سوم:**

زمان در اختیار شماست. شما مدیریت زمان را در دست دارید. این شما هستید که تعیین می کنید کودک تا چه زمانی اجازه بازی با کامپیوتر را دارد. با در نظر گرفتن امکانات کودک و وضعیت درسی او برای او زمانی در نظر بگیرید تا بتواند با آسودگی خاطر بازی کند. بدیهی است که شما حق مداخله در این زمان از پیش تعیین شده را ندارید و نباید از کودک بخواهید در آن زمان فعالیت دیگری انجام دهد. همانطور که ساعت درس خواندن و ساعت گردش در پارک و یا ساعت خواب تنها مختص به همان فعالیت است.



### گام پنجم:

برای کودک سرگرمی‌های دیگری بیابید. اگر کمی واقع بین باشیم می‌بینیم که گاه تنها امکانات سرگرم کننده کودک همین بازیهاست.

کودکان تنوع طلب هستند و اگر شما امکانات جدیدتری به آنها عرضه کنید استقبال خواهند کرد.

آشنا کردن کودک با برخی جنبه‌های متفاوت کامپیوتر و یاد دادن برخی مهارت‌های جدیدتر، گردش‌های هفتگی، سینما و تئاتر و نمایش‌های عروسکی، مهمانی دادن به دوستان همسال او در فامیل و مدرسه، تهیه بازیهای فکری و جورچین‌های جذاب، آشنا کردن کودک با موسیقی و شرکت دادن او در کلاسهای موسیقی، ساختن کاردستی‌های زیبا با چوب و خمیر و یا وسایل فرسوده و صدها برنامه مفرح دیگر همگی می‌تواند ساعات روزانه کودک شما را شاد و او را از برنامه

روزهای تعطیل اجازه دهید کودک زمان بیشتری بازی کند. اگر کودک شما تمایل دارد به قیمت انجام ندادن فعالیت‌هایی که لازم است انجام دهد بازی کند با او قراری بگذارید مبنی بر اینکه بعد از ظهر روز تعطیل اجازه دارد هر چه قدر خواست بازی کند تا سیر شود. حتی با او مسابقه ای بگذارید و ببینید چه کسی بیشتر می‌تواند بازی کند. در واقع با این کار کمک می‌کنید تا کودک سیر یا اشیاع شود و کمتر اشتغال ذهنی با بازی داشته باشد. البته از این روش تنها در روزهای تعطیل می‌توان استفاده نمود.

### گام چهارم:

از این برنامه‌ها به عنوان پاداش استفاده کنید. اگر کودک شما تکالیف مدرسه اش را در مدت زمانی که برای این کار در نظر داشته اید تمام کرد به عنوان پاداش می‌تواند برای مدت زمان مشخصی از این بازیها استفاده کند.





فهمی به کودک ارایه دهید تا بتواند از عهده اجرای آنها برآید و مجددا امتیاز از دست داده را به دست آورد. قوانین واضحی وضع کنید و مشخص کنید که در صورت سرپیچی از آنها، کودک چه چیزهایی را از دست خواهد داد و در صورت پیروی از آنها چه مزایایی کسب خواهد کرد.

#### منابع:

- ۱- گاربر، استیفن. (۱۳۸۶). چگونه با کودک رفتار کنم، ترجمه شاهین خزعلی، هومن حسینی نیک، احمد شریف تبریزی، تهران: انتشارات مروارید.
- ۲- حمیدیان، فرود. (۱۳۸۷). اعتیاد به اینترنت و موبایل، تهران: نشر قطره.

همیشگی و یک نواخت درس، کامپیوتر نجات دهد. با توجه به سن کودک خود او را درگیر فعالیتهای متفاوت کنید. **گام ششم:**

در صورتی که کودک شما بدون توجه به آنچه شما می خواهید همچنان به زیاده روی های خود ادامه می دهد محروم کردن او از کامپیوتر راه حل دیگری است. کامپیوتر را قفل کرده و یا اینکه برای مدت مشخصی آن را جمع نمایید تا کودک شما متوجه گردد که استفاده بی برنامه از یک وسیله چه پیامدهایی دارد. به تدریج به او بفهمانید که سوء استفاده از یک وسیله چه مضراتی دارد و دقیقا مشخص نمایید که مدت زمان مهر و موم بودن کامپیوتر به خاطر سوء استفاده او چه قدر است و چه زمانی و در چه صورتی می تواند دوباره از کامپیوتر استفاده کند. بدیهی است که لازم است دستورات و تکالیف شفاف و قابل