

تأثیر رسانه‌های جدید بر سلامت روانی دانش‌آموزان

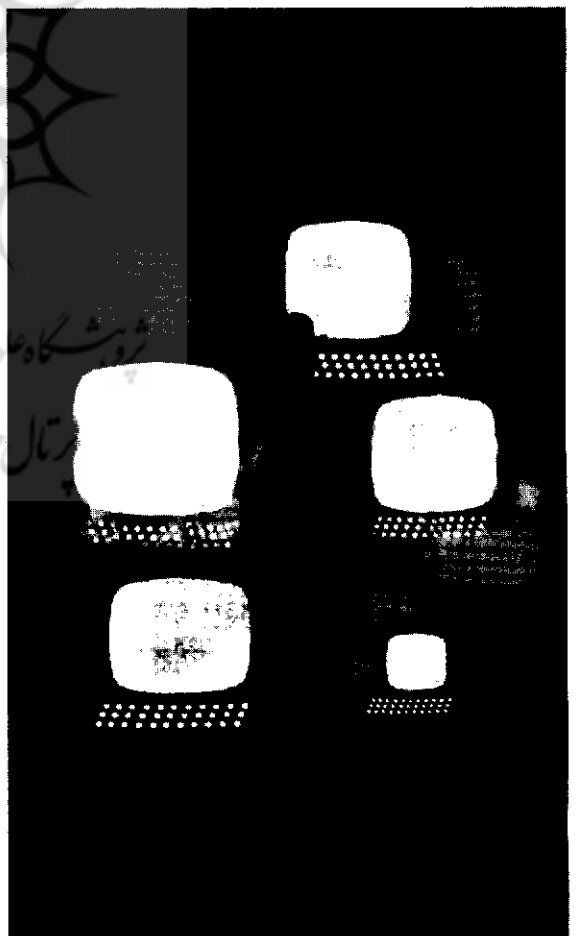
شهین احمدی

ورودی

امروزه وسایل ارتباط جمعی، به خصوص تلویزیون، ویدیو، سینما و اینترنت، بیش‌تر اوقات شبانه‌روز مردم را به خود اختصاص داده‌اند. این وسایل با نیروی جاذبه‌ی فوق‌العاده‌ی خود، افراد گوناگون از سنین متفاوت به خصوص کودکان و نوجوانان را به طرف خود کشانده است. بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری، ازهم‌پاشیدگی خانواده‌ها، فروپاشی ارزش‌ها، سردرگمی اجتماعی و فرهنگی، و صدها آفت دیگر برخاسته از شرایطی است که خانواده‌ها بدون مراقبت و مدیریت فرزندان را به حال خود گذاشته‌اند. سال‌هاست که متخصصان علوم ارتباطات در مورد این که آیا خشونت به نمایش درآمده در رسانه‌های گروهی کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد یا خیر، و این تأثیر چگونه است، بحث و اختلاف نظر دارند.

خشونت رسانه‌ای در خانواده‌هایی که ارتباط خوب و مؤثری با فرزندان خود ندارند و یا آنان را خودمختار و بدون محدودیت بار می‌آورند، بیش‌تر تأثیر می‌گذارد. برای مثال اگر کودکی در خانواده‌ای پرخشونت رشد کرده باشد، یا قربانی خشونت و یا شاهد رفتارهای خشن در خانواده باشد، مستعدتر است و تأثیر این فیلم‌ها روی او بیش‌تر خواهد بود.

طبق مطالعات پروفیسور دونالد اف. روبرتز، تقریباً در ۶۳ درصد موارد، کودکان حتی در حین صرف غذا هم به تماشای تلویزیون مشغول هستند، و تلویزیون در بیش‌تر اوقات شبانه‌روز روشن است. حتی در مواردی که هیچ‌کس از اهالی منزل به تماشای تلویزیون مشغول نیست، تلویزیون همچنان روشن می‌ماند. پس می‌توان چنین گفت که بسیاری از کودکان و نوجوانان و حتی بزرگ‌ترها، کنترل زندگی خود را از دست داده و به ربات‌های تلویزیونی تبدیل شده‌اند. این گونه افراد نمی‌توانند



در برابر تلویزیون مقاومت کنند. ساعت ها و ساعت ها می نشینند و آن را تماشا می کنند. به عبارت دیگر، به آن اعتیاد پیدا کرده اند. ماری وین، نیز درباره ی اعتیاد کودکان به تلویزیون، می گوید: «کسی که به تلویزیون معتاد است، غالباً احساس می کند باید کار دیگری انجام دهد، اما دیگر فعالیت ها به اندازه ی تماشای تلویزیون خواستنی نیستند. حتی در برخی موارد، تلویزیون باعث ایجاد یا شبه ایجاد رفتارهای جنایی و خشونت می شود.» البته خشونت موجود در فیلم ها و بازی های رایانه ای، فقط باعث بروز رفتارهای تهاجمی در کودکان نمی شود، بلکه موجب پیدایش ترس در آنان نیز هست. برای مثال، نمایش صحنه های ترور یا حتی اخبار مربوط به جنگ و جنایت در گوشه و کنار دنیا، تأثیر بسیار بدی روی کودکان کم سن و سال می گذارد و آن ها را به شدت می ترساند.

اولین تحقیقی که نتایج آن به طور مستند، تفاوت عملکرد مغز را در رابطه با خشونت به نمایش درآمده در رسانه های جمعی، مشخص کرده، توسط دکتر وینسنت ماتئوس، محقق دانشکده ی پزشکی دانشگاه ایندیانای آمریکا انجام گرفته است. در این پژوهش که در دو گروه و بین ۱۴ پسر و ۵ دختر به انجام رسید، محققان فعالیت مغز را در قشر پیشانی (جلوی مغز) مورد مطالعه قرار دادند. این در حالی بود که به این افراد، کاری محول شده بود که به تمرکز فکری نیاز داشته باشد. اگر فرد در حوزه ی کنترل روی خود و توجه دچار مشکل باشد، فعالیت این ناحیه در مغز کاهش پیدا می کند. فناوری های ارتباطی، کودکان را از والدین آن ها دزدیده و مراحل طبیعی کودکی و جوانی را کوتاه کرده است. محققان دریافته اند، تماشای تلویزیون در خردسالی سبب کاهش تمرکز در دوره های بعدی می شود. در تحقیقی درباره ی ۱۳۴۵ کودک یک تا سه ساله ثابت شد، کودکانی که در این سن تلویزیون تماشا می کنند، ۱۰ درصد بیش تر از دیگر هم سالان خود دچار اختلال در تمرکز می شوند. به اعتقاد کارشناسان، تصویرهای سریع و مجازی تلویزیون ممکن است، در فعالیت عادی مغز تغییراتی ایجاد کند که احتمال آسیب دیدن مغز کودکان خردسال، به علت نورس بودن، در برابر این تغییرات بسیار است [کریمی].

بازی های رایانه ای

رایانه و بازی های رایانه ای نشانگر پیشرفت بشر در زمینه های علمی هستند و به علت جاذبه های خاص خود، مورد علاقه ی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان قرار دارند. اما آنچه قابل انتقاد است، بازی های نامناسب و استفاده ی نادرست از بازی هاست و مفید یا مضر بودن آن ها به این بستگی دارد که برنامه ریز بازی، دارای چه میزان دانش در زمینه های تربیتی و روان شناسی باشد. اگر بازی

رایانه ای مناسبی ساخته شود، می تواند بهترین تأثیرات را روی بازیکن خود داشته باشد.

در برنامه هایی که برای بازی های رایانه ای طراحی می شوند، بازی به بخش های متفاوتی تقسیم می شود (به جز برخی بازی های ورزشی). جریان بازی به گونه ای ترتیب می یابد که اگر بازیکن در هر مرحله ای موفق به دریافت امتیاز شود، به مرحله ی بعدی می رود (تقویت یا پاداش)، و اگر موفق نشود، امتیازی از دست می دهد یا به مرحله ی قبلی (یا اول بازی) برگردانده می شود (تنبیه). به این ترتیب، رفتارهای بازیکن به صورت فوری پاداش یا تنبیه دریافت می کنند و به وسیله ی شرطی سازی عامل به نحوی که برنامه ریز بازی در نظر گرفته است، شکل می گیرند.

پروفسور جرج گرینر می گوید: «کودکان هرچه بیش تر برنامه های خشن را تماشا کنند، خشونت را آسان تر می پذیرند، آن را طبیعی تلقی می کنند و از آن لذت می برند. برای آن ها تمیز دادن حقیقت از دروغ دشوار است.»

در این باره، بورمن و روتر از اصطلاح «کاتاتونیک ویدئویی» - رایانه ای نام می برند. افرادی را که برای ساعت های طولانی در برابر دستگاه می نشینند، و در واقع بدون اراده، مات و مبهوت به آن نگاه می کنند، یا بیماران «کاتاتونیک» مقایسه کرده اند که به سبب افراط در استفاده از رایانه و اینترنت، به تدریج از جهان واقع می برند و دوری می گزینند. علاوه بر آن، میل و همکارانش (۱۹۹۷) معتقدند، بازی های رایانه ای، ویدئویی و اینترنتی، به مثابه کشیدن ماشه ی صرع است. وقتی فرد به میزان زیادی به صفحه ی نمایشگر نگاه کند، امواجی که از صفحه ی نمایشگر ساطع می شوند، بر امواج مغزی فرد غلبه می یابند و او را دچار حالت صرع می کند [امیدوار و صارمی].

بروکتون و پرلستروم (۱۹۸۶) در پژوهشی که درباره ی تجربیات روانی، حرکتی در جریان بازی های رقابت جویانه ی ویدئویی در نمونه ی ۸۶ دانشجوی دانشگاه انجام دادند، همستگی مثبتی بین بازی های رقابت آمیز و اضطراب بازیگران یافتند [میل و همکاران]، به نقل از سایت [eqbal.ir].

به منظور پی بردن به عوارض و کارکردهای بازی های رایانه ای، آن را از جنبه های متفاوتی بررسی می کنیم:

۱. جنبه ی جسمانی: چون در طول این بازی ها، کودکان و نوجوانان ساکن و نافع هستند و حتی طرز نشستن و فاصله ی آن ها با دستگاه مناسب نیست، دچار خستگی در عضلات بدن و چشم ها می شوند. این وضع، احتمال ابتلا به آرتروز کمر و گردن را در بزرگ سالی افزایش می دهد.

۲. جنبه ی یادگیری: به علت استفاده از حواس گوناگون در طول بازی، این حواس تقویت می شوند و مهارت های حسی -

حرکتی زیادی را از این راه کسب می کنند. کودکان و نوجوانان از طریق بازی های مناسب، اطلاعاتی درباره ی محیط زندگی خود به دست می آورند که تحصیل آن ها از طریق کتاب های درسی ممکن نیست. همچنین، آن ها بدون آن که مسؤولیتی داشته باشند، توانایی های خود را آزمایش می کنند و سطح آن را بالا می برند. اما متأسفانه فقط تعدادی از بازی ها را می توان آموزشی و سالم تلقی کرد. در بازی های رایانه ای، بازیکن باید نسبت به محرک های گوناگونی که ادراک می کند، با سرعت واکنش نشان دهد. به این ترتیب، مواردی چون توجه، سرعت واکنش به محرک ها و فعالیت های بینایی و حرکتی اجزای اساسی این بازی ها هستند. به کارگیری و بهبود این موارد در کودکان و نوجوانان امری مناسب است و می تواند به فعالیت هایی غیر از این بازی ها نیز منتقل شود.

۳. جنبه ی فکری: بازی های مناسب، کودکان و نوجوانان را به تفکر سازنده و مفید وادار می کنند و وسیله ای برای آزمایش و شناسایی واقعیت های خارجی هستند. بازی برای کودکان و نوجوانان باید لذتبخش باشد و به رفع خستگی منجر شود؛ به طوری که بازیکن بعد از بازی، با ذهنی آرام به فعالیت خود در سایر زمینه ها ادامه دهد. «بسیاری از متخصصان معتقدند، بهتر است کودکان زیر سه سال اصلاً با رایانه و بازی های ویدئویی آشنا نشوند و تا آن جا که ممکن است، با اسباب بازی های قابل لمس و واقعی مثل الگو، خانه سازی و... سرگرم شوند. به عبارت دیگر، اسباب بازی های انتزاعی برای این سن مناسب نیست.» [شاکر، ۱۳۸۴؛ به نقل از: سایت KODAKAN.ORG].

متأسفانه عملاً دیده می شود که کودکان و نوجوانان، ساعاتی طولانی با عصبانیت و وضعیت جسمانی نامناسب (مثلاً با شکم گرسنه و پشت خمیده) به بازی می پردازند. با توجه به این که بازی رایانه ای به مقدار زیادی توجه و سرعت واکنش احتیاج دارد، انجام طولانی آن می تواند به خستگی فکری منجر شود. این خستگی می تواند در انجام کارهای فکری دیگر مثل مطالعه ی درس ها، مزاحمت ایجاد کند. برخی بازی ها از نظر شبیه سازی شرایط به گونه ای هستند که از نظر تمرکز، سرعت واکنش و کار فکری، تقریباً به فعالیت هایی چون رانندگی شباهت دارند و سزاوار نیست که کودکان و نوجوانان از سنین پائین به چنین فشارهای روانی دچار شوند. متأسفانه در این گونه بازی ها، جنبه های مثبتی نظیر خلاقیت، تفکر سازنده، خودانگیختگی، نمادسازی و جست و جو توسط بازیکن امکان بروز ندارند؛ زیرا همه چیز از قبل و به وسیله ی برنامه ی رایانه ای تعیین شده است.

۴. جنبه ی اجتماعی: بازی، یکی از راه های مهم اجتماعی شدن است. کودکان و نوجوانان از طریق بازی با دیگران، روش همکاری، کمک گیری، کمک کردن، تقسیم کار، دوستی و برقراری

ارتباط با دیگران را می آموزند و بیش از هر زمان دیگری یاد می گیرند که چگونه نظم را رعایت کنند و حق دیگران را در نظر گیرند تا به عنوان عضوی از گروه شناخته شوند. ولی متأسفانه بازی های رایانه ای فاقد این جنبه ها هستند، زیرا به صورت انفرادی یا دو نفری انجام می شوند. در این بازی ها، بازیکن در تعامل با رایانه است نه انسان.

۵. جنبه ی روانی: بازی وسیله ای برای بیان احساسات، نشان دادن محتوای ناخودآگاه (به وسیله ی نمادها) و راهی از تنش هاست. به این وسیله، کودک خود را از نگرانی های ناشی از فشار محیط جدا و احتیاجات و امیال سرکوفته ی خود را از راه بازی ارضا می کند. به خصوص در مورد کودکانی که هنوز توانایی لازم برای بیان احساسات و مشکلات خویش را ندارند، بازی ارزشی معادل صحبت برای بزرگسالان را دارد. بازی های رایانه ای گرچه نمی توانند وسیله ای برای بیان احساسات و نشان دادن محتوای ناخودآگاه باشند، ولی در شرایط خاص دارای تأثیرات کاهنده ی تنش و ناکامی هستند و ناکامی عاملی برای ایجاد پرخاشگری است. یک مجرای مناسب و عملی برای اجرای این پرخاشگری می تواند، بازی های رایانه ای خشونت آمیز باشد. اگر این بازی ها در زمان خاصی که فرد احساس ناکامی منجر به میل پرخاشگری دارد، به مدت محدود انجام گیرند، می توانند باعث کاهش تنش در فرد شوند. اما در بسیاری از موارد، استفاده ی بلندمدت از بازی های به خصوص نامناسب، می تواند تنش و اضطراب ایجاد کند، و در افراد مستعد تیک های عصبی به وجود آورد و یا حملات تشنجی را در آنان افزایش دهد.

اینترنت

اینترنت پدیده ای فرهنگی است که در دو دهه ی اخیر، رشد سریعی داشته است و راهی برای ارتباط بین المللی و دسترسی به دانش محسوب می شود. در سراسر کره ی زمین، اینترنت در حال تبدیل شدن به جزئی از زندگی روزمره ی مردم است. تحقیقات نشان می دهد، امروزه تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان از اینترنت استفاده می کنند. در ایران حدود هفت میلیون کاربر اینترنت وجود دارد که به طور متناوب یا غیر متناوب از آن بهره می برند.

به اعتقاد بعضی، استفاده ی بیمارگونه از اینترنت را می توان نوعی اعتیاد در نظر گرفت. الگوی رفتاری این گونه افراد مانند کسانی است که به داروهای روان گردان، الکل و یا قمار اعتیاد دارند که می تواند زندگی خود فرد و کسانی را که با او سرو کار دارند، به شدت تحت تأثیر قرار دهد و اختلالات چشم گیری در آن به وجود آورد. در حالی که عده ای دیگر، بر خلاف آن معتقدند، اعتیادی در کار نیست و لذت بردن و استفاده کردن از رایانه، مانند لذت بردن از مواد مخدر نخواهد بود.

اورزاک (۱۹۹۹)، اعتیاد به اینترنت را به عنوان اختلال در نظر

می‌گیرد؟ نوعی اختلال برای فردی که صفحه‌ی رایانه را جذاب‌تر از واقعیت زندگی روزمره می‌بیند. به نظر او، هرکس رایانه دارد، در معرض اعتیاد است، اما افراد خجالتی، افسرده، تنها و بی‌حوصله، یا آن‌هایی که از اعتیاد دیگری بهبود می‌یابند، آسیب‌پذیری بیش‌تری دارند.

«اعتیاد تکنولوژیکی» به‌طور عملی می‌تواند به‌عنوان اعتیاد غیرشیمیایی (رفتاری) که شامل تعامل انسان و دستگاه است، تعریف شود. این اعتیاد ممکن است انفعالی (دیدن تلویزیون)، یا فعال (بازی‌های رایانه‌ای) باشد و معمولاً جنبه‌های القاکننده و تقویت‌کننده‌ای دارد که ممکن است، به افزایش تمایل به اعتیاد کمک کند. تشخیص صحیح اعتیاد، بسیار دشوار و پیچیده است، به طوری که در ویرایش چهارم «راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی»، اختلالی با عنوان اعتیاد ذکر نشده است. با توجه به این‌که DSMIV مرجع تشخیص تمامی اختلالات رفتاری است، ملاک‌های تشخیصی اعتیاد به اینترنت از نظر ماهیت، با علامت‌گرایی منفرط به قمار یکسان فرض شده است. با الگو قرار دادن علامت آسیب‌شناختی قمار، می‌توان اعتیاد به اینترنت را نوعی اختلال در کنترل تکانه‌ها تلقی کرد.

ظهور این نوع اعتیاد، اولین بار در سال (۱۹۹۵) توسط ایوان کلدبرگ مطرح شد و در سال ۱۹۹۶، توسط پانگ توسعه یافت. به‌منظور مشخص کردن اعتیاد و شدت آن نیز، پرسش‌نامه‌ی هشت سؤالی پانگ و پرسش‌نامه‌ی ۲۸ سؤالی کاپلان، راهنمای تشخیصی مناسبی برای مشاوران و روان‌شناسان بالینی خواهد بود [آذرخش].

اعتیاد به اینترنت یا وابستگی رفتاری به آن، صرف‌نظر از این‌که آن را نوعی بیماری، آسیب روانی یا معضل اجتماعی بدانیم، پدیده‌ای است مزمن، فراگیر و عودکننده که با صدمات جدی جسمانی، مالی، خانوادگی، اجتماعی و روانی همراه است. مهم‌ترین پیامدهای اعتیاد به اینترنت با توجه به شدت آن، عبارتند از: اختلال افسردگی، گوشه‌گیری و انزوا، اتزوی اجتماعی، اختلال در میزان خواب و زمان خواب، خستگی بیش از حد، از دست دادن کار و فرصت‌های شغلی، استرس‌ها و فشارهای روانی، مختل شدن کار و فعالیت روزانه، مشکلات درسی مانند افت تحصیلی و فرار از مدرسه، و اختلافات خانوادگی. انواع پیامدهای اعتیاد به اینترنت را می‌توان به ترتیب زیر شرح داد:

۱. پیامدهای زیستی-جسمانی: اختلال در میزان خواب و زمان خواب، خستگی بیش از اندازه‌ی بدن، ضعیف شدن نظام ایمنی بدن، مشکلات عصب‌های منجم، درد پشت، چشم‌درد و مانند آن افزایش فشارخون (سیستولیک) و تشدید ضربان قلب.

۲. مشکلات خانوادگی: تأثیر بر روابط زناشویی به صورت منفی و افزایش ناسازگاری‌ها و بالا رفتن طلاق، افزایش بی‌اعتمادی

و دروغ‌گویی بین اعضای خانواده، کاهش ارتباط‌های کلامی و چهره‌به‌چهره، کاهش ارتباط بین والدین و فرزندان و کوتاهی در انجام وظایف مربوطه.

۳. مشکلات تحصیلی: کاهش چشمگیری در عادات مطالعه، افت نمرات درسی، غایب شدن از کلاس، ترک تحصیل و مشروط شدن یا مردودی.

۴. پیامدهای روانی و اجتماعی: افزایش احساس خصومت و اضطراب و افکار پرخاشگرانه در جریان بازی‌های رقابت‌آمیز، میل جنسی زودرس در کودکان، روسپی‌گری آنان در اینترنت، انحطاط اخلاقی، کاهش میزان ارتباط با افراد اجتماع، گوشه‌گیری و پناه بردن به دنیای خیالی، و احساس افسردگی و تهی بودن. علت‌گرایی بعضی از افراد به اینترنت، فقدان حمایت اجتماعی در زندگی واقعی آنان است. نتایج تحقیقی در این زمینه نشان می‌دهد، یکی از دلایل مهم اعتیاد به اینترنت در افرادی که روابط بین فردی کمی دارند، کسب حمایت اجتماعی است [پانگ، ۱۹۹۷]. نبود روابط پایدار و صمیمی با دیگران، نداشتن اعتماد به نفس و به‌طور کلی شکست در عرصه‌های گوناگون زندگی، زمینه را برای اعتیاد افراد به اینترنت فراهم می‌کند. افراد معتاد، به جای تفکر و یافتن راه حل مناسب می‌کوشند، از مواجهه با مشکلات و موقعیت‌های ناگوار و ناکامی‌هایی نظیر شکست تحصیلی، بی‌کاری و... بگریزند و آن‌ها را به فراموشی بسپارند. بدین ترتیب، آن‌ها از اینترنت به عنوان سپر ایمنی استفاده می‌کنند [قره‌آغاجی].

چه باید کرد؟

در فضای شتابزا و بحران‌زده‌ی زندگی امروز، دستاوردهای بشری همچون جریان پرفشار آشنایی مرفع است که سرعت ریزش آن، فرصت برداشتن جرعه‌ای از آن را به دست نمی‌آید. شاید بتوان گفت در این عصر، پیشرفت انسان در هاله‌ای از تناقض معنا می‌شود. فناوری‌های انسان در واقع همانند شمشیری دو لبه هستند؛ یعنی هم فرصت است و هم تهدید. هم سازنده است و هم تخریب‌کننده. هم توسعه‌دهنده‌ی ذهن است و هم آسیب‌کننده‌ی آن. در چنین فضایی، وظیفه‌ی ما چیست؟

برای پاسخ به این سؤال، دو دیدگاه وجود دارد: اول دیدگاه «محدود سازی»، دو دوم دیدگاه «مصونیت بخشی». دیدگاه اول مربوط به خانواده‌هایی است که از برخورد واقع‌بینانه بر باز می‌زنند و با سخت‌گیری و سرکوب، خواهان پیشگیری از ورود فناوری‌های جدید مانند رایانه و اینترنت به خانه‌های خود هستند. اما این روش دیری نمی‌پاید که کارکرد خود را از دست می‌دهد و فرزندان را حریص‌تر خواهد کرد. زیرا توسعه‌ی رایانه و اینترنت در مراکز

آموزشی و فرهنگی، بتواند تر از آن است که بتواند در برابر این جریان شتابنده و فزاینده ایستادگی کنند.

دیدگاه دوم، راهبرد کنار آمدن، سازگار شدن، برخورد واقع بینانه و عاقلانه در قالب آموزش روش ها و مهارت های لازم در استفاده از اینترنت، رایانه، بازی های رایانه ای و... سرانجام، ایجاد آمادگی و ارتقای ظرفیت شناختی در افراد است.

به طور کلی، توصیه های مهم و کاربردی را برای والدین می توان در «مراقبت»، «مدیریت»، «کنترل» و «نظارت» مطرح ساخت، تا آن ها بتوانند در مواجهه با این پدیده ها در خانواده، ضمن بهره گیری از مزایای غیرقابل انکار آن، از آفات و خطرهای احتمالی ناشی از سوء استفاده ی فرزندان جلوگیری کنند. زیرا روش های سلبی به تنهایی نمی توانند، در این زمینه کارگشا باشند. خانواده هایی که با رویکرد تربیت متعادل (نه سخت گیرانه و محدود کننده ی مطلق و نه واگذاردنه و رها کننده)، فرزندان خود را به شیوه های خودگردان و خودپرو تربیت می کنند، می توانند در راه مصونیت بخشی به کودکان و نوجوانان در مواجهه با فناوری های جدید، نقش مهمی داشته باشند.

تحقیقات مشخص کرده است که در بیش از ۵۳ درصد موارد، خانواده ها هیچ ضابطه ای برای استفاده از این وسایل تعیین نکرده اند و جالب این است که در ۴۶ درصد موارد، ضابطه وجود داشته است، ولی خانواده ها به صورت قوی و قدرتمند آن را پیاده نمی کرده اند و تنها در موارد کمی، خانواده ها قانون را به طور سخت و سخت پیاده می کرده اند.

توصیه ی متخصصان علوم ارتباطات بر این است که خانواده ها، به خصوص والدین، نکات زیر را رعایت کنند، برنامه ریزی داشته باشند و برای استفاده از وسایل ارتباط جمعی (رادیو، تلویزیون، ویدیو، اینترنت و...) برنامه ی مشخصی در نظر بگیرند:

الف) باید از قرار دادن رایانه یا تلویزیون در اتاق خواب فرزندان و هر جای دور از چشم والدین پرهیز شود. بهتر است، این وسایل در محلی که جنبه ی عمومی تری دارد، گذاشته شوند، تا نظارت لازم صورت گیرد.

ب) قبل از تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و یا استفاده از اینترنت، قواعدی را با توافق هم وضع کنید و از کودک یا نوجوان بخواهید، به این قواعد پایبند باشد. حتی مشخص کردن نوع برنامه ای که مورد استفاده قرار می دهد، بسیار مهم است. به هیچ وجه نگذارید کودکان و نوجوانان هر برنامه ای را مشاهده کنند.

ج) در مورد رسانه های جمعی و قوانین وضع شده در منزل، با آنان به طور شفاف صحبت کنید و قاطعیت داشته باشید. اگر قانونی وضع کرده اید، به هیچ وجه آن را لغو نکنید یا زیر پا نگذارید.

د) کودکان نباید بیش از یک تا دو ساعت در روز، وقت خود را

به تماشای تلویزیون یا ویدئو اختصاص دهند و بهتر است، کودکان زیر دو سال اصلاً با رایانه و بازی های ویدئویی آشنا نشوند و به تماشای تلویزیون یا ویدئو نشینند.

ه) انتخاب نوع بازی های رایانه ای نیز بسیار مهم است. نوع بازی باید متناسب با سن کودک و نوجوان باشد و پیغام های نادرست به آنان ندهد.

و) بازی هایی که به روش های گوناگون به کودک و نوجوان فرصت پیروزی را می دهند و لازم نیست فرد حتماً از مهارت به خصوصی که تکرار آن دشوار است، استفاده کند، مناسب ترند. (ز) بازی هایی که بیش از یک بازیکن در آن ها مورد تشویق قرار می گیرند و باعث می شوند که دو یا سه نفر با هم بازی کنند، به وسیله ای اجتماعی تبدیل می شوند که می تواند مفید باشد.

ح) رسانه های جمعی و این وسایل را به نوعی سرگرمی خانوادگی تبدیل کنید، تا ضمن استفاده، با فرزندان صحبت کنید و نظر آن ها را بدانید.

ط) آنان را تشویق کنید، درباره ی پیام هایی که این وسایل ارسال می کنند، نظر بدهند، سوالات خود را بپرسند و با شما به مباحثه بپردازند تا مشخص شود، چه تأثیری بر ذهن آن ها نقش بسته است. در پایان، ذکر این مطلب ضروری به نظر می رسد که تولید بازی های رایانه ای بومی در ایران که به گفته ی کارشناسان حدود دو تا سه درصد است، نمی تواند جایگویی نیاز فشر کودک و نوجوان ما در این زمینه باشد. روش های سلبی نیز نمی توانند مشکلات این بخش را حل کنند. پس بهتر است تولید بازی هایی که با فرهنگ ما مطابقت دارند، به صورت جذاب و مفید با جدیت بیش تری از طرف مسؤولان و دست اندرکاران پیگیری شود.

منابع

۱. امیدوار، احمد؛ صارمی، علی اکبر. «اعتیاد به اینترنت». نشر تمرین. چاپ اول. مشهد. پائیز ۸۱.
۲. اینترنت، ۲. سایت شبکه ی آموزشی کودک و نوجوان سیما، ۳. سایت کودکان (Koodakan.org)، ۴. سایت خبرگزاری itna و ۵. سایت eqbal.ir
۳. آذرخش، محمود. مقاله ی «اختلال اعتیاد به اینترنت» و... فصل نامه ی معنا. شماره ی ۱۶، زمستان ۱۳۸۲.
۴. آل علی، فرشته. مقاله ی «این جعبه جادویی غوغا می کند». روزنامه همشهری تبریز ۱۳۸۳.
۵. جعفرپور کلوری، ارشد. «مقاله ی جوانان، وسایل ارتباط جمعی و...». شماره ی ۳۱۳، آبان ۱۳۸۴.
۶. سیندرز، سی بل. «مقاله ی ربات های تلویزیون». مترجم افروز، آزاده ماهنامه ی پیوند شماره ی ۲۷۸، آذر ۱۳۸۱.
۷. شریعتمداری، زکیه. مقاله ی حرفه ای ترین سارق دنیا. مجله ی خانواده سبز. آذر ۱۳۸۴.
۸. قوه آغاچی، سعید. «مقاله ی اعتیاد به اینترنت». ماهنامه ی تربیت. سال نوزدهم. شماره ی ۹. خرداد ۱۳۸۳.
۹. کریمی، عبدالمعظم. «مقاله ی عصر انفجار اطلاعات... ماهنامه ی تربیت. سال بیستم. شماره ی ۴. دی ۱۳۸۴.
۱۰. ملازاده، علیرضا. «مقاله ی بازی های کامپیوتری و کودکان و نوجوانان». ماهنامه ی پیوند شماره های ۲۰۳، ۲۰۲، ۲۰۱ تابستان ۱۳۷۵.
۱۱. مؤمن خانی، ناهید. «مقاله ی کودکان و پرده شیشه ای». ماهنامه ی موفقیت. سال هفتم. شماره ی ۸۱. خرداد ۱۳۸۴.