



تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر خلق و خوی کودکان

وقتی پدر و مادر و موبایل، کودک را تربیت می‌کنند

گزارش

سمیه افشین‌فر

روزنامه نگار

دستان کوچکش روی صفحات رنگی کشیده می‌شود و نگاهش روی صفحه بالا و پایین می‌رود. با هیجان آدمکی را دنبال می‌کند که می‌خواهد از چنگ آدمک‌هایی که تفنگ در دست دارند فرار کند. موفق نمی‌شود، «گیم اور» بر صفحه نقش می‌بندد، نشانه‌های غم و ناراحتی در چشمان کوچکش پدیدار می‌شود ولی ناامید نمی‌شود؛ فلش می‌برد و بازی را دوباره شروع می‌کند. برای بسیاری از والدین دیدن گوشی موبایل در دست کودکانشان و بازی کردن بچه‌ها با آن تصویری آشناست. در زندگی بسیاری از ما کودک به محض اینکه با پدر و مادر آشنا می‌شود شخص سومی را هم در تمام لحظات زندگی و در کنار خود می‌بیند که همان گوشی تلفن همراه است، اما بسیاری از والدین از عوارض بازی کودکان با گوشی تلفن همراه غافلند در حالی که صاحبان حوزه روانشناسی و رسانه مدام بر تأثیرات طولانی استفاده از تلفن همراه روی کودکان، هشدار می‌دهند.

تغییر: کم کم اتفاق می‌افتد

لیلا وصالی، معاون آموزشی انجمن سواد رسانه‌ای ایران در گفت‌وگو با «ایران» با اشاره به اینکه تصویرسازترین رسانه‌ها، رسانه‌هایی هستند که امکان تصویرسازی متعددی از یک موضوع ایجاد می‌کنند، می‌گوید: «هرچه بازی‌های کامپیوتری تصویری‌تر باشد، انگاره‌های ذهنی قوی‌تری در کودک ایجاد می‌کند و امکان تغییر داتقه بیشتری هم دارد.» برای انجام یک بازی باید مراحل مختلفی را طی کنید. گاهی مجبورید یک مرحله را بیشتر از ۱۰ مرتبه تکرار کنید تا بتوانید از آن عبور کنید و کاراکترهای بازی دائم در جلوی چشمانتان قرار می‌گیرند. ویژگی‌هایی که شخصیت‌ها دارند، فضایی که بازی در آن جریان دارد، مدل لباس پوشیدن شخصیت‌های بازی و... ناخودآگاه سبک زندگی خاصی را در ذهن عادی‌سازی می‌کند، اما این عادی‌سازی چه عوارضی می‌تواند داشته باشد؟ وی می‌گوید: «در برخی بازی‌ها کودک در جریان بازی باید «استریم»‌هایی از روند بازی را در اینترنت به اشتراک



بگذارد. طبق تحلیل محتوای انجام شده از استریم‌های منتشر شده از بازی‌هایی مثل «بیتلفیلد ۳» که در سال ۲۰۱۱ عرضه شده، می‌بینیم در جایی که قرار است به تهران حمله کنند دوستان و کسانی که از شما حمایت می‌کنند آمریکایی هستند و به زبان انگلیسی صحبت می‌کنند و در مقابل کودک، پلیس ایران قرار دارد که به فارسی صحبت می‌کند. کودکان ما از آن سال این بازی را انجام می‌دهند و کودک نمی‌تواند متوجه شود که چرا سازنده بازی، پلیس همزمانش را در مقابل او قرار داده و باید با او بجنگد. یکی از بچه‌هایی که این استریم‌ها را گذاشته می‌گفت من قرار بود چندین مرحله به برج میلاد شلیک کنم و نمی‌توانستم و بازی را ترک کردم. با کودک دیگری می‌گفت وقتی در یکی از مراحل بازی باید به یکی از شهرهای مقدس در عراق حمله می‌کردم ناراحت بودم ولی دلم می‌خواست تا بازی را ادامه بدهم.»

کودک چندین مرتبه بازی را ترک می‌کند «تغییر انگاره‌ها کم‌کم اتفاق می‌افتد» و در نهایت همه چیز عادی می‌شود و به عادی‌سازی می‌رسد و بعد از مرحله عادی‌سازی شاهد تغییر رفتار خواهیم بود. بنا به گفته وصالی، همین اتفاق در تغییر داتقه فرهنگی مادر جریان است. «هراندازه که رسانه‌ها تکرار پذیری بیشتری داشته باشند و تصویرسازی ارائه کنند، تغییر داتقه بیشتری هم در مخاطب به وجود می‌آورد؛ چون کلیشه‌های ذهنی بیشتری در ما ایجاد می‌کنند.»

اما حالا که با نسلی مواجهیم که از ابتدای تولدشان با رسانه همراه می‌شوند، باید چه کار کنیم؟ معاون آموزشی انجمن سواد رسانه‌ای معتقد است: «ریشه و پایه هر تفکری ابتدا در خانواده شکل می‌گیرد. حالا با پدر و مادری مواجهیم که خودشان نسل «زد» هستند، یعنی مصارف رسانه‌ای غیر بومی زیادی داشته‌اند. آنها تصور می‌کنند چون مصرف رسانه‌ای زیادی داشته‌اند، پس حتماً رسانه را خوب می‌شناسند و خودشان را از سواد رسانه‌ای بی‌نیاز می‌دانند. در حالی که این طور نیست؛ همه ما نیازمند سواد رسانه‌ای هستیم زیرا چیزی که ما از رسانه‌ها می‌بینیم همیشه جذاب است و هیچ‌گاه نکات منفی به ما نشان داده نمی‌شود. بنابراین باید خانواده‌ها بدانند رسانه تا چه اندازه به ما کمک می‌کند و تا چه اندازه می‌تواند به ما ضربه بزند.

خانواده‌ها باید آموزش ببینند. چون اولین کسانی که کودک و رسانه را با هم مواجه می‌کنند، والدین هستند. کودک دیدی از دنیای رسانه ندارد و این خانواده است که گوشی به دستش می‌دهد یا برای او انیمیشن می‌گذارد. در ابتدا برای کودک هادی

مرز باریک خیال و واقعیت

زهره قاسمی، روانشناس کودک در گفت‌وگو با «ایران» با بیان اینکه والدین باید با در نظر گرفتن مزایا و معایب بازی‌های آنلاین، مطابق با سن و توان کودک برای بازگذاری آن اقدام کنند، می‌گوید: «بازی‌های رایانه‌ای یا انیمیشن‌ها می‌توانند تأثیر زیادی روی شخصیت کودکان داشته باشند؛ حتی این تأثیر می‌تواند اثر خوبی بر روند یادگیری آنها داشته باشد که شامل افزایش مهارت‌های شناختی مانند مهارت دیداری، فضایی و مهارت تقویت حافظه می‌شود. کودکان قادر به تفکیک دنیای واقعی و غیرواقعی نیستند و بنابراین نمی‌توانند خوب را از بد در درستی تشخیص دهند. آنان قدرت استدلال ندارند و بلافاصله از شخصیت‌ها همانندسازی و الگوبرداری می‌کنند.»

بیشتر والدین از سنین پایین برای آرام کردن کودک



سجاد صفری / ایران

و هدی و سیندرلا فرقی نمی‌کند، اما در سنین راهنمایی و دبیرستان مصرف رسانه‌های مستقل دارند و برای همین نیاز به آموزش سواد رسانه‌ای است. در زمان کودکی حتی روی انگشتان نقاشی می‌کردیم و از آن داستان می‌ساختیم و ممکن بود

بلافاصله به او موبایل می‌دهند. حتی گاهی خود کودک بدون هیچ نظارتی اقدام به دانلود بازی می‌کند در حالی که نشستن طولانی و در دست گرفتن گوشی تلفن همراه باعث کم تحرکی در کودکان می‌شود و ساعت‌های مفیدی که می‌توانند یادگیری از طریق بازی با همسالان را تجربه کنند از آنها می‌گیرد. این در حالی است که بسیاری از متخصصان حوزه کودک معتقدند کودکان حتی بیشتر از یک ساعت نباید پای تلویزیون بنشینند. این روانشناس می‌گوید: «استفاده مدام از بازی‌های رایانه‌ای با آن رنگ و لعاب‌های جذاب، فرصت تجربه کردن و درک محیط پیرامون را از کودک می‌گیرد، تا جایی که منجر به اختلال در غذا خوردن، تغییر رفتار یا بروز رفتارهای خشن در آنها می‌شود؛ تا جایی که برخی والدین از اعتیاد کودک به موبایل

باید خیلی جدی قوانین را اعمال کنند. حتی می‌توانید با کودک توافق کنید که در تابستان تا سه ساعت می‌تواند از بازی‌های رایانه‌ای استفاده کند اما این زمان نباید

بازیهایی متناسب با سن کودکان وجود دارد. پس به زده‌بندی سنی بازی‌ها دقت کنید. مدت زمان استفاده از تلفن همراه را برای کودک خود بر اساس قانون تعیین کنید و به قانون خود پایبند بمانید. بهتر است قبل از شروع بازی توسط کودک، خودتان یک بار بازی را انجام دهید. به سؤال‌ها و شبهه‌های آنها در جریان بازی پاسخ دهید. به اندازه از کودک تعریف کنید و اگر موفق به طی کردن مراحلی از بازی می‌شود، تعریف بیش از اندازه نکنید و این موضوع را به هوش و استعداد او ربط ندهید. ارتباط او را با همسالانش تقویت کنید و اجازه دهید زمان بیشتری را با کودکان دیگر سپری کند و در نهایت اگر مشکلی در کودک احساس کردید که نشان از وابستگی بیش از حد او به بازی‌های رایانه‌ای داشت، سعی کنید با محبت و همدلی و آرامش، کم‌کم با معرفی جایگزین‌هایی جذاب این وابستگی را در کودک کاهش دهید.

روز از گوشی یا تبلت استفاده کند. در بچه‌های بزرگتر می‌توان زمان بیشتری اختصاص داد ولی باید اولویت‌بندی انجام شود. اشتباه دیگر والدین این است که ابتدا



بچه‌ها با کیم بازی کند و بعد به سراغ درس یا بقیه وظایفش برود. در حالی که کیم یا گوشی باید به عنوان جایزه برای انجام تکالیف و وظایف کودک باشد، نه به عنوان رشوه؛ بین این دو فرق ظریفی وجود دارد. قاعده این است که والدین یکسری وظایف برای کودک تعریف می‌کنند مثل اینکه اتاقش را تمیز کند یا نان بخرد و تکالیفش را انجام دهد و بعد از انجام همه این کارها می‌تواند یک ساعت بازی کند. نباید اجازه دهید اول کیم بازی کند و بعد انتظار داشته باشید تکالیف را انجام دهد، چراکه همین نکته ظریف باعث اختلاف و درگیری می‌شود. یکی از راه‌های کلیدی که می‌توانید فرزندان را تشویق کنید از بازی‌های رایانه‌ای دور شود، پرورش علایق دیگر اوست که می‌تواند شامل ورزش، فعالیت هنری یا صرفاً تشویق آنها به بیرون رفتن با دوستانشان باشد. شما همچنین باید زمانی را برای فعالیت‌های خانوادگی اختصاص دهید. بازی‌های رایانه‌ای و بازی کودکان با گوشی‌های هوشمند همیشه هم بد و زیان‌بار نیست. حتی تحقیقاتی انجام شده که نتایجش نشان می‌دهد از طریق برخی بازی‌های رایانه‌ای می‌توان فرایندهای آموزشی و روانشناختی

توصیه‌هایی برای رهایی از وابستگی کودکان به موبایل

بازیهایی متناسب با سن کودکان وجود دارد. پس به زده‌بندی سنی بازی‌ها دقت کنید. مدت زمان استفاده از تلفن همراه را برای کودک خود بر اساس قانون تعیین کنید و به قانون خود پایبند بمانید. بهتر است قبل از شروع بازی توسط کودک، خودتان یک بار بازی را انجام دهید. به سؤال‌ها و شبهه‌های آنها در جریان بازی پاسخ دهید. به اندازه از کودک تعریف کنید و اگر موفق به طی کردن مراحلی از بازی می‌شود، تعریف بیش از اندازه نکنید و این موضوع را به هوش و استعداد او ربط ندهید. ارتباط او را با همسالانش تقویت کنید و اجازه دهید زمان بیشتری را با کودکان دیگر سپری کند و در نهایت اگر مشکلی در کودک احساس کردید که نشان از وابستگی بیش از حد او به بازی‌های رایانه‌ای داشت، سعی کنید با محبت و همدلی و آرامش، کم‌کم با معرفی جایگزین‌هایی جذاب این وابستگی را در کودک کاهش دهید.



بازیهایی متناسب با سن کودکان وجود دارد. پس به زده‌بندی سنی بازی‌ها دقت کنید. مدت زمان استفاده از تلفن همراه را برای کودک خود بر اساس قانون تعیین کنید و به قانون خود پایبند بمانید. بهتر است قبل از شروع بازی توسط کودک، خودتان یک بار بازی را انجام دهید. به سؤال‌ها و شبهه‌های آنها در جریان بازی پاسخ دهید. به اندازه از کودک تعریف کنید و اگر موفق به طی کردن مراحلی از بازی می‌شود، تعریف بیش از اندازه نکنید و این موضوع را به هوش و استعداد او ربط ندهید. ارتباط او را با همسالانش تقویت کنید و اجازه دهید زمان بیشتری را با کودکان دیگر سپری کند و در نهایت اگر مشکلی در کودک احساس کردید که نشان از وابستگی بیش از حد او به بازی‌های رایانه‌ای داشت، سعی کنید با محبت و همدلی و آرامش، کم‌کم با معرفی جایگزین‌هایی جذاب این وابستگی را در کودک کاهش دهید.

گزارش

گروه اجتماعی

دکتر امین اسدالله‌پور، دکتری علوم اعصاب شناختی و رئیس مراکز علوم اعصاب سایبر، در گفت‌وگو با «ایران» با بیان اینکه هرگز نباید به کودک زیر دو سال تبلت و موبایل داد، درباره خطر افزایش تعداد کودکان دیجیتال هشدار می‌دهد: «قرار دادن کودک زیر دو سال در معرض بازی‌های رایانه‌ای یا انیمیشن‌ها خطرناک است و اگر ساعات مصرف تبلت، موبایل و تلویزیون زیاد باشد، حتی ممکن است خطر کودک دیجیتال یا اوتیسم را در کودک ایجاد کند.» وی می‌گوید: «این روزها متأسفانه والدین به دلیل مشغله، کودک را از سنین پایین با گوشی موبایل یا جلوی تلویزیون تنها می‌گذارند.» دکتر اسدالله‌پور این نکته را هم یادآور می‌شود: «اشتباه دیگری که برخی از والدین مرتکب می‌شوند این است که دوست دارند بچه از کودکی زبان دیگری به‌جز زبان مادری را یاد بگیرد و او را جلوی محتوای انگلیسی یا فرانسه و... قرار می‌دهند که ترکیب این دو می‌تواند فرایند رشد ذهن، مغز و زبان را متوقف یا دچار اختلال کند و گاهی در کودکی که زمینه ژنتیکی هم دارند، باعث در خودماندگی



یا اوتیسم می‌شود. تأکید می‌کنم قبل از دو سالگی، تبلت، کارتون و گیم تنها در حد یکی دو دقیقه محدود شود.» به گفته این متخصص علوم اعصاب شناختی بزرگترین مشکل این است که کودک امروز خیلی زود با رسانه آشنا می‌شود: «یکی از بزرگترین خطاهای والدین این است که خیلی زود گوشی در اختیار کودک قرار می‌دهند. تحقیقات جدید نشان داده که هرچه بچه‌ها دیرتر صاحب گوشی اختصاصی شوند، از سلامت روان بیشتری برخوردار خواهند بود. البته اینکه والدین چقدر بتوانند مقابل بچه‌ای که درخواست تبلت و گوشی دارد، مقاومت کنند هم مهم است چون به هر حال کودک در میان همسالانش با این بازی‌ها آشنا می‌شود و طبیعتاً درخواست آن را با والدین مطرح می‌کند. اما توصیه من این است که قبل از ده سالگی کودک نباید گوشی اختصاصی داشته باشد و اگر گوشی دارد، رمز آن باید در اختیار والدین باشد که بتوانند بر بازی‌ها و اقدامات کودک نظارت داشته باشند.»

وی مهمترین نیاز کودک را تعامل اجتماعی عنوان می‌کند و می‌گوید: «در صورت قرار دادن گوشی در اختیار کودک، مقاومت کنند هم مهم است

به کودک بگویند شما یک تا دو ساعت می‌توانید بازی کنید. یک ساعت صبح و یک ساعت عصر. آن وقت خودشان هم نباید بیش از این زمان گوشی دستشان باشد

باید خیلی جدی قوانین را اعمال کنند. حتی می‌توانید با کودک توافق کنید که در تابستان تا سه ساعت می‌تواند از بازی‌های رایانه‌ای استفاده کند اما این زمان نباید

پوسته باشد. استفاده پوسته خطرناک است، نباید دو، سه ساعت پشت سر هم از گوشی یا تبلت استفاده کند. به طور کلی کودک زیر ده سال نباید بیشتر از دو ساعت