



چگونه بازی کامپیوتری را به یک فعالیت سالم و مفید تبدیل کنیم؟

بازی‌های رایانه‌ای و ویدئویی در سال‌های اخیر به یکی از اصلی‌ترین سرگرمی‌های کودکان و نوجوانان تبدیل شده‌اند.

بازی‌های رایانه‌ای و ویدئویی در سال‌های اخیر به یکی از اصلی‌ترین سرگرمی‌های کودکان و نوجوانان تبدیل شده‌اند. این بازی‌ها گرچه می‌توانند تجربه‌ای هیجان‌انگیز، آموزشی و حتی تقویت‌کننده مهارت‌های شناختی باشند، اما در صورت نبود نظارت و مدیریت والدین، ممکن است به مشکلات جسمی، رفتاری یا حتی آسیب‌های اجتماعی منجر شوند. به همین دلیل، کارشناسان توصیه می‌کنند خانواده‌ها نسبت به شیوه بازی کردن فرزندان خود دقت بیشتری داشته باشند و با اتخاذ راهکارهای ساده اما عملی، این تجربه را به یک فعالیت سالم و مفید تبدیل کنند. به گزارش ایسنا، از انتخاب بازی بر اساس رده‌بندی سنی و همراهی والدین در تجربه بازی گرفته تا مدیریت زمان، رعایت اصول بهداشتی و جسمی، آموزش مهارت‌های ارتباطی در بازی‌های آنلاین و استفاده از ابزارهای کنترلی، مجموعه‌ای از توصیه‌ها می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا فضای بازی برای فرزندان‌شان هم‌ایمن باشد و هم‌سازنده. رعایت این نکات نه تنها از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کند، بلکه باعث می‌شود بازی به فرصتی برای تعامل خانوادگی، تقویت توانایی‌های ذهنی و ایجاد عادت‌های سالم در زندگی روزمره تبدیل شود.

بر این اساس نکات ذیل می‌تواند هنگام بازی کردن فرزندان سبب شود کمترین آسیب متوجه او باشد:

۱_ همیشه برای انتخاب یا خرید بازی، به نشان رده‌سنی ESRA که بر روی جلد بازی‌ها درج شده است، توجه کنید.
۲_ سعی کنید قبل از بازی کردن یک بازی توسط فرزندان، خلاصه‌ای از داستان یا نقد آن را بخوانید و با دیگر والدین و فرزندان بزرگ‌تر درباره بازی صحبت کنید. اگرچه بهترین حالت این است که خودتان پیش از فرزندان آن بازی را تجربه کنید.

۳_ به همراه فرزند خود بازی کنید، بازی کردن او را تماشا کنید و درباره بازی‌هایی که بازی می‌کند با او گفت‌وگو کنید. برای او

۴_ برخی بازی‌ها که چرا برخی از بازی‌های خاص مناسب نیستند.

۵_ برخی بازی‌های آنلاین نیازمند تعامل و گفت‌وگو با سایر بازیکنان است. به فرزندان درباره بازگو نکردن اطلاعات شخصی در بازی‌های آنلاین آگاهی دهید؛ همچنین به فرزندان بیاموزید که رفتارهای نامناسب دیگر بازیکنان حین بازی را به شما اطلاع دهد.

۶_ می‌توانید بازی کردن فرزندان را مشروط به خوردن میوه و سبزیجات مختلف در هنگام بازی کنید تا عادت غذایی مفیدی در فرزندان ایجاد شود.

۷_ بازی کردن فرزندان را به مدت زمانی که قبل از بازی برای او تعیین می‌کنید محدود کنید و با آرامش در اجرای بی‌چون و چرای آن همت داشته باشید. راه حل پیشنهادی این است که فعالیتی جایگزین را به او پیشنهاد کنید، مانند انجام یک کار هنری، ساخت یک کاردستی، انجام بازی رومیزی و... که به همراه خودتان انجام دهد.

۸_ همیشه دقت کنید که فرزندان پس از انجام تکالیف خود به بازی کردن بپردازد و نه پیش از آن.

۹_ با فرزند خود توافق کنید که در صورت نیاز به صحبت کردن یا شنیدن صحبت والدین، بازی خود را متوقف کرده و حرف‌های شما را بشنود و سپس به بازی کردن ادامه دهد.

۱۰_ بهتر است در هر روز بیش از دو ساعت برای انجام بازی‌های رایانه‌ای وقت صرف نشود و در عین حال لازم است بعد از هر ۴۰ دقیقه انجام بازی، فرزندان از پشت رایانه بلند شود و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کند.

۱۱_ سعی کنید فرزندان در فضای مشترک خانه بازی کنند و تا حد امکان در اتاق خصوصی‌اش بازی نکنند.

۱۲_ از انجام بازی‌های رایانه‌ای توسط فرزند خود در آخر شب و یا قبل از خواب جلوگیری کنید چراکه تحقیقات نشان می‌دهد این امر باعث می‌شود دچار اختلال در خواب یا بی‌خوابی شود.

۱۳_ در هنگام بازی، فرزندان بهتر است بر روی نوعی از صندلی بنشینند که دارای تکیه‌گاه مناسبی باشد، به طوری که کمرش را کاملاً پوشش دهد.

۱۴_ به فرزندان آموزش دهید تا هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه تمرکز چشم را از مانیتور برداشته و به نقطه‌ای دیگر نگاه کند تا از آسیب رسیدن به چشم‌اش جلوگیری شود. همچنین سعی کند تا چشم خود را بر اشیاء در فاصله دورتر متمرکز کند.

۱۵_ بازی‌ها به دلیل سخت بودن بعضی مراحل می‌توانند باعث عصبانی شدن و خسته شدن فرزندان شوند. در این صورت بهتر است که در کنار او فرزند خود باشید و او را آرام کنید و با خوش طبعی از عصبانی شدن بیش از حد او جلوگیری کنید.

۱۶_ به فرزندان آموزش دهید که از خم شدن دست از ناحیه مچ در هنگام بازی اجتناب کند و مچ دستش را به صورت مستقیم روی میز قرار دهد.

۱۷_ در هنگام بازی کردن فرزندان از مصرف بیش از حد خوراکی‌های شیرین به خصوص قهوه با شکر جلوگیری کنید. به دلیل اینکه این امر باعث می‌شود تا فرزندان بتوانند خستگی را از خود براند اما درعین حال باعث افزایش فشار عصبی بر بدن او خواهد شد.

۱۸_ به فرزندان آموزش دهید که از خم شدن گردن به سمت بالا و یا پایین و یا نزدیک شدن به مانیتور خودداری کند تا آسیب جدی در دراز مدت برای او ایجاد نشود.

۱۹_ به فرزندان آموزش دهید که مانیتور خود را به صورتی قرار دهد تا نور در آن منعکس نشود. انعکاس نور خورشید یا دیگر منابع روشنایی می‌تواند برای چشم مضر باشد.

۲۰_ به فرزندان توصیه کنید که بهتر است بیشتر بازی‌هایی انجام دهد که او را مجبور به فکر کردن می‌کنند. این امر باعث فعالیت بیشتر مغز و در نتیجه تقویت حافظه و افزایش قدرت تفکر بازیکن می‌شود.

۲۱_ به فرزندان آگاهی دهید که در زمان‌های بارگذاری بازی (Loading) می‌تواند با انجام حرکات کششی و نرمش از خشک شدن بدنش جلوگیری کند.

۲۲_ به فرزندان آگاهی دهید که در هنگام بازی کردن سعی کنند تا به طور مداوم پلک بزنند. این عمل از خشکی چشم جلوگیری می‌کند.

می کند. همچنین به دلیل تمرکز و خیره شدن بازیکن به مانیتور تعداد دفعات پلک زدن کاهش می یابد و خشکی چشم عاملی برای قرمز شدن و خستگی چشم به شمار می رود.

۲۲_ در آخر می توانید برای نظارت بر بازی کردن فرزند خود از امکان کنترل کردن محتوای بازی که در دستگاه های مختلف بازی با عنوان Parental Control از آن یاد می شود، استفاده کنید. از طریق این راهکار والدین می توانند محتوایی نظیر خشونت و یا گفتار ناشایست را از بازی حذف کنند.