



خطر سقوط کودکان از بام زندگی رایانه ای/ بازی هایی که خط پایان ندارد

متخصصان معتقدند پایان بازیهای رایانه ای برنده ای ندارد و مقصر غرق شدن کودکان در دریای متلاطم بازی با رایانه، والدینی هستند که به دلایل مختلف کودک خود را در برابر صفحات تلویزیون و رایانه رها می کنند و سلامتی فرزندشان را می بازند.

متخصصان معتقدند پایان بازیهای رایانه ای برنده ای ندارد و مقصر غرق شدن کودکان در دریای متلاطم بازی با رایانه، والدینی هستند که به دلایل مختلف کودک خود را در برابر صفحات تلویزیون و رایانه رها می کنند و سلامتی فرزندشان را می بازند. به گزارش خبرنگار مهر از مشهد، درحالی برخی والدین رضایت‌مندانده فرزندشان را ساعتهای طولانی و تنها بر صندلی، مقابل رایانه می نشانند و خود را بر بام زندگی ماشینی می بینند که هر روز کودکان بسیاری از این بام بلند سقوط می کنند. کودکان و نوجوانانی که ساعات متمادی در اینترنت می چرخند و به بازیهای رایانه‌ای می‌پردازند، برای درس خواندن وقت کم می آورند و در ساعات تحصیل در مدرسه برای بازگشت به منزل لحظه‌شماری می‌کنند تا هر چه زودتر خود را در عالم بازیهای رایانه‌ای غرق کنند و گاه حتی از رفتن به مهمانی‌های فامیلی یا دوستانه مرسوم سرباز می‌زنند تا برای بازی و وبگردی وقت کم نیاورند.

تهدید سلامتی با ساعات طولانی بازی رایانه ای

در زندگی ماشینی، نقش ابزار دیجیتال برای آموزش بسیار موثر است به نحوی که این روزها سی دی ها، نرم افزارها و حتی دستگاه های ویژه ای برای آموزش مطالب مختلف ساخته شده و مورد استفاده قرار می گیرد، ولی مشکلی که بسیاری از والدین با آن روبه رو هستند در مورد خطراتی است که به فناوری های جدید نسبت داده می شود، در این زمینه کارشناس علوم اجتماعی در گفتگو با خبرنگار مهر اظهار می کند: والدینی که فرزندان خود را برای ساعتهای طولانی در مقابل تلویزیون، کامپیوتر، ویدئو گیم، یا فیلم های ویدئویی رها می کنند، مقصران اصلی در تهدید سلامت روانی فرزندانشان هستند.

فاطمه بیدار می افزاید: این بازیها وقتی بیشتر به سلامتی کودکان لطمه می زنند که او را ساعتها در دنیای بازی با رایانه تنها بگذارید و او غرق در بازی، رابطه اش با جهان پیرامونش قطع شود.

کارشناس علوم اجتماعی یادآور می شود: ایجاد بیماریهایی مثل چاقی و تغییر یافت اسکلت بدن مثل قوز، انحراف مهره های ستون فقرات نیز از زیانهای نشستن مداوم پشت میز رایانه است.

وی تاکید می کند: شرط استفاده صحیح از بازی های رایانه ای پرداختن به بازیهایی است که کودک به وسیله آنها معمایی را حل کند و یا تفکر خلاق فرزندتان را تقویت کند.

تاثیر ورزش بر سلامت روانی

بیدار می گوید: والدین باید وقت بیشتری را به کودک و نوجوانشان اختصاص دهند و هر قدر وقت گذاری و ارتباط صحیح بین والدین و فرزندان بیشتر باشد زمینه چنین بازی هایی کمتر فراهم می شود.

این کارشناس بیان می کند: والدین می توانند به همراه فرزندانشان به کوهپیمایی و ورزش مشغول شوند تا انرژی عصبی و روانی آنان تخلیه و توجهشان از بازی های رایانه ای منحرف شود.

وی تصریح می کند: باید با منطق و استدلال آسیب هایی را که رایانه به کودکان وارد می کند برای آنها بیان کرد و فقط روزهای تعطیل به آنها اجازه بازی داد.

بیدار با یادآوری این نکته که ضرورت دارد بچه ها بین دو نوبت بازی استراحت کنند می افزاید: در هر صورت نقش نظارتی والدین غیر قابل انکار است.

لزوم نظارت هوشمند والدین

وی در خصوص امکان دسترسی فرزندان به فضای اینترنت می گوید: نظارت هوشمند والدین، آموزش بهتر و آگاهی از شیوه مقابله با آسیبهای سایبری از قبیل ویروس ها، هکرها و مزاحمتها فردی بهترین شیوه برای حفظ کودکان از محتوای اینترنت است.

بیدار تاکید می کند: کودکان به بازیهای مختلفی می‌پردازند که هر کدام نشان دهنده یکی از احساسات آنهاست، به عنوان مثال برای بیان رفتارهای پرخاشگرانه خود به بازیهایی می‌پردازند که در آن بتوانند با حمله و تخریب برای بروز خشم خود راهی پیدا کنند.

وی گفت: همچنین کودکان برای بیان آرزوهای خود به تخیل می‌پردازند و برای رسیدن به آرزوهایشان خود را با بازیهای تخیلی سرگرم می‌کنند و سرانجام برای ساخت و پیدا کردن علاقه خود به بازی های تقلیدی می‌پردازند.

بیدار با تاکید بر اینکه بازی و اسباب بازی برای کودکان بسیار مهم است به طوری که آنها بیشترین ساعات بیداری خود را به بازی و فعالیت مشغول هستند توضیح می دهد: انتخاب اسباب بازی مناسب برای کودکان در هر سنی اهمیت دارد و بهترین اسباب بازی در سنین پیش دبستانی، آنهایی است که موجب پرورش تفکر، تخیل، سرگرمی و لذت و مهمتر از همه یادگیری در کودک شده و او را با تفاهم و دنیای پیرامون آشنا سازد و باید از ایمنی و کیفیت هم برخوردار باشند.

نقش موثر بازی های آموزشی در رشد کودکان

بیدار با اشاره به نقش بازیهای آموزشی در رشد کودکان می گوید: اسباب بازیهای آموزشی دو هدف عمده سرگرمی و توسعه مهارتهای کودکان را دارند که بر این اساس اسباب بازیهای مناسب برای کودکان شامل اسباب بازیهای علمی و طبیعی پازلها و

بازی‌های حل مساله، تخته سیاه یا وایت برد، آلات موسیقی، دوچرخه، مداد رنگی است. وی با تاکید بر اینکه نقش خانواده‌ها تاثیرگذارتر از تکنولوژی است می‌افزاید: مرزبندی محتوی شبکه برای کودکان و مسدود کردن بخشهای نامناسب اینترنت از دسترسی آن‌ها پیشنهاد دیگری است اما حقیقت اینجاست که کودکان در نهایت می‌توانند شیوه‌ای را بیابند تا به اینترنت دسترسی پیدا کنند.

محدودیت بازی رایانه ای برای کودکان زیر پنج سال

این کارشناس تصریح می‌کند: کودکان زیر سه سال بهتر است که اصلاً با کامپیوتر و بازیهای ویدیویی آشنا نشوند و تا آنجا که ممکن است با اسباب بازی‌های قابل لمس و واقعی مثل لگو و خانه سازی سرگرم شوند.

وی می‌افزاید: باید تاکید کرد که اسباب بازیهای انتزاعی برای این سن مناسب نیست اما اگر کودک زیر پنج سال شما قبلاً دسترسی به این بازیها پیدا کرده است و این امر به عنوان عادی برای او شده است، باید به فکر شروع قانون و تعیین حدود برای بکارگیری این بازیها باشید.

یک ساعت بازی کافی است

وی با بیان اینکه ابتدا باید فهمید که چقدر کودک در روز بازی کامپیوتری انجام می‌دهد تاکید می‌کند: متخصصان رشد کودک پیشنهاد می‌کنند که مجموع زمان استفاده از صفحه نمایشگر که شامل صفحه تلویزیون، تماشای فیلم ویدیو و کارتون و بازیهای ویدیویی می‌شود و باید بین یک ساعت تا حداکثر دو ساعت در روز باشد.

بیدار تصریح می‌کند: اگر کودک شما 45 دقیقه در روز، بازی کامپیوتری دارد و بعد یک برنامه تلویزیونی می‌بیند و مدتی را هم مشغول فعالیت فیزیکی و جست و خیز است، عملاً جای نگرانی نیست ولی اگر ساعت‌ها جلوی کامپیوتر باشد و به دسته بازی بچسبد، یعنی بیش از حد مشغول بازی کامپیوتری است.

وی توصیه می‌کند: والدین باید محدودیت‌های زمانی برای فرزندشان ایجاد کنند و در صورت رعایت این محدوده زمانی او را تشویق کنند.

کارشناس علوم اجتماعی ادامه می‌دهد: بهتر است که کامپیوتر در محلی که جنبه عمومی‌تر دارد مثل اتاق نشیمن قرار داده شود و جلوی آن نیز امکان نشستن برای دو تا سه نفر فراهم آید تا هم کاربرد این وسیله زیر نظر باشد و هم بعنوان یک وسیله، به اجتماعی شدن کودک کمک کند.

آموزش تاثیر مثبت رایانه

وی در خصوص کاربردهای مثبت رایانه در زندگی کودکان می‌گوید: جنبه‌های مثبت به کارگیری کامپیوتر در آموزش کودکان نیز غیرقابل انکار است و مواردی مثل دیکته، ریاضی و درک متون و خیلی از مهارتهای دیگر است و همچنین تقویت مهارت حرکتی ظریف کودکان و سرعت عمل آنها با این بازیها عملی می‌شود.

وی توضیح می‌دهد: تهدید مهم این است که کامپیوتر جای روابط اجتماعی کودک را بگیرد و کودک به جای پیدا کردن دوست با این وسیله ارتباط برقرار کند و عملاً کودک در یک حلقه معیوب قرار می‌گیرد.

مدیریت زمان را بیاموزیم

کودکان و نوجوانان ایرانی باید روش‌های مدیریت زمان که یکی از مهارت‌های زندگی است را بیاموزند تا بتوانند از اوقات مفید خود در ساعات بیداری استفاده بهینه کنند.

این توصیه به منزله ترک و کنار گذاشتن کامل بازی‌های رایانه‌ای نیست بلکه هدف تقسیم زمان به نحو مناسب برای برآورده کردن نیازهای روز کودکان و نوجوانان و تأمین فرصت‌های دانش‌اندوزی و برقراری ارتباطات خانوادگی و اجتماعی است.

جمعیت قابل توجهی از کودکان و نوجوانان ایرانی ساعاتی از شبانه روز را در کافی‌نت‌ها و گیم‌نت‌ها می‌گذرانند و این ساعات در تابستان که مدارس تعطیل هستند، رو به افزایش است.

همچنین بیشتر والدین مایلند تا فرزندانشان به جای کافی‌نت و گیم‌نت، در منزل مشغول رایانه شوند اما بسیاری از بچه‌ها محیط کافی‌نت و گیم‌نت را به محیط خانه ترجیح می‌دهند شاید چون فکر می‌کنند در این محیط کمتر تحت کنترل هستند و بازی در گیم‌نت نسبت به بازی در منزلهیجان بیشتری دارد.

فضای بسیاری از کافی‌نت‌ها و گیم‌نت‌ها در ایران بالاخص در شهرستان‌ها فضای مناسب و مورد تأییدی نیست و فاقد استاندارد است. همچنین سپری کردن ساعات طولانی در فضای بسته، و بعضاً کم نور و یا تاریک و بدون تهویه مطبوع و سرشار از آلودگی صوتی کافی‌نت و بالاخص گیم‌نت زمینه ابتلا به بسیاری از امراض و بیماری‌های جسمی - روانی از جمله کمردرد، سردرد، اضطراب و افسردگی به ویژه برای کودکان و نوجوانان که آسیب پذیرتر از بزرگسالان هستند، فراهم می‌کند.

تولید محصولات با محتوای اسلامی

برخی از صاحب‌نظران بر این اعتقادند که پاره‌ای از سایت‌های اینترنتی و بازی‌های رایانه‌ای عامل تهاجم فرهنگی هستند و محتوایی ضداسلامی و ضدایرانی دارند اما نباید این نکته را از یاد برد که اکثر مخاطبان کم و سن و سال این دست محصولات رسانه‌ای متوجه محتوای تهاجمی این محصولات نمی‌شوند اما در سنین بالاتر طبعاً این محتوا قابل درک است.

یکی از راهکارهای مقابله با بازی‌های وارداتی مروج فرهنگ غرب، تولید و عرضه محصولات داخلی با محتوای اسلامی و ایرانی است.

خطر سقوط در کمین کودکان ایستاده بر بام زندگی رایانه‌ای

اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای حکم شمشیر دو لبه را دارند و مواجهه کودکان و نوجوانان با سایت‌های اینترنتی و این بازی‌ها هم تبعات مثبت و منفی را در پی دارد.

همه می‌دانیم که این روزها نمی‌توان کودکان را از بازی‌های رایانه‌ای محروم کرد پس بهترین روش این است، زمانی که کودک هنوز اولین تجربه‌ها را در به کارگیری این وسیله درک می‌کند، به او کمک کنیم تا قوانین استفاده سالم و بی‌ضرر از آن را یاد بگیرد و به عادات نادرست دچار نشود تا هنگام ایستادن بر بام زندگی رایانه‌ای سقوط نکند.

گزارش: زهره رنگ آمیز