

کودکان از هفت سنگ تا تبلت



بازی برای کودکان فقط بازی نیست، خود زندگی است. کودکان نقشهای مورد علاقه‌شان را بازی می‌کنند و البته درونشان را این گونه آشکار می‌کنند، اما وقتی پای بازیهای کامپیوتوری و بی‌تحرک به میان می‌آید، همه چیز عوض می‌شود. خشونت جای زندگی را می‌گیرد.

بازی برای کودکان فقط بازی نیست، خود زندگی است. کودکان نقشهای مورد علاقه‌شان را بازی می‌کنند و البته درونشان را این گونه آشکار می‌کنند، اما وقتی پای بازیهای کامپیوتوری و بی‌تحرک به میان می‌آید، همه چیز عوض می‌شود. خشونت جای زندگی را می‌گیرد.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان فارس، بازی در تعریفی اجمالی به فعالیتی اختیاری اطلاق می‌شود که با هدف سرگرمی و تفریح در اوقات فراغت انجام می‌شود. البته امروز علاوه بر این ویژگی‌ها باید آموزش را نیز به اهداف بازی اضافه کرد.

روزگاری هفت سنگ و تپله بازی سرگرمی کودکان بود و امروز تبلت‌ها و رایانه‌ها. آن روزها عروسک‌ها فقط به یک نقطه خیره بودند بعد عروسک‌هایی پشت وپشت و مغازه‌ها ظاهر شدند که چشمانشان باز و بسته می‌شد و امروز با عروسک‌هایی روبرو هستیم که صحبت می‌کنند، می‌گریند، می‌خندند و راه می‌روند.

آنها روز به روز بیشتر به توانمندی‌های شبیه آدم مجهز می‌شوند و بچه‌ها را جذب خود می‌کنند.

شهرام خرازی‌ها رئیس گروه سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره بازی می‌گوید: هر چند ارائه تعریف دقیقی از بازی آسان نیست اما در رفتارهای کودکان بکارگیری اشیاء و عناصر نمادین غیرقابل انکار است.

وی هدف کودکان زیر 2 سال را از بازی، جداسازی هویت خود از دیگر اشیاء می‌داند: کودکان معمولاً پس از سال اول زندگی می‌توانند با هر شیئی جدا از ماهیت اصلی آن به گونه‌ای بازی کنند که انگار شیء دیگری است به دیگر بیان یک وسیله را می‌توانند به جای وسیله دیگری فرض کنند.

درک کودک از اسباب بازی در اواخر دوسالگی

درک اسباب بازی به اواخر دوسالگی مربوط می‌شود. چیزی که خرازی‌ها درباره آن می‌گویند: کودکان در اواخر دوسالگی مفهوم اسباب بازی را درک می‌کنند و از آن به عنوان عنصر یا شیء نمادین استفاده می‌کنند.

وی درباره بازی‌هایی که کودکان در آن از اشیاء به عنوان نماد استفاده می‌کنند می‌گوید: استعداد نمادسازی کودک است که سبب می‌شود تا یک جعبه نقش تختخواب یا اتاق را به خود بگیرد در حالی که کودک می‌فهمد که جعبه تختخواب یا اتاق واقعی نیست.

بازی راهی برای برونریزی تنش و اضطراب

وی ادامه می‌دهد: بازی معانی و ارزشهای زیادی برای کودکان دارد. بازی فرآیندی است که کودک از آن برای ایجاد ارتباط، مبادله، آزمایش و تسلط بر واقعیات خارجی بهره می‌جوید. بازی امکان درک، تشخیص، برقراری رابطه، تسهیل بیان کلامی، برونریزی تنش و اضطراب و آنچه که در ناهشیار فرد خفته است را فراهم می‌آورد.

خرازی‌ها نخستین تجربیات زندگی اجتماعی را به بازی نسبت می‌دهد. تجربه‌ای که به واسطه آن کودک خود را به جای شخصیت‌های خیالی می‌انگارد.

وی اظهار می‌کند: کودک در جریان بازی، زندگی اجتماعی را تجربه می‌کند و از این طریق با دیگران ارتباط برقرار می‌کند خود را به جای شخصیت‌های خیالی می‌گذارد و نقش افراد مختلف از والدین و آموزگار گرفته تا پزشک و پلیس را ایفا می‌کند. بازی بستری است برای جولان تخیلات کودک، بدون بازی کودکان مجبورند از طرق دیگری درونیات خود را برون فکنی کنند.

بازی به مثابه پیش نیاز زندگی جمعی

هر چند امروز برخی والدین دغدغه انتخاب بازی هایی را دارند تا هوش فرزندانشان توسط آنها تقویت شود اما خرازی‌ها در موضعی متفاوت می‌گویند: هر بازی الزاماً واجد یک یا چند نکته آموزشی نیست و می‌تواند صرفاً مجرای باشد برای فوران و برون ریزی درونیات اطفال.

از طریق بازی کودک بسیاری از فعالیت های اجتماعی را می‌آزماید بالاخص فعالیت هایی را که ناممکن می‌پندارد یا از انجام آن ها می‌هراسد. بازی، به کودک جرئت می‌دهد تا بر ترس خود غلبه کند و به جاده زندگی پا بگذارد. هر چه کودک همبازی بیشتری داشته باشد و وقت بیشتری را به بازی اختصاص دهد زودتر به زندگی جمعی خو خواهد گرفت.

بازی شیوه‌ای برای پیشگیری و درمان

بازی خاصیتی دارد که مصادیق یک تیر و دو نشان است. در حالی که از آن می‌توان به عنوان شیوه‌ای تشخیصی استفاده کرد می‌توان به عنوان راهکاری برای درمان نیز بهره برد که متخصصان بهداشت روان را در تشخیص و درمان یاری می‌کند.

وی می‌گوید: کودکان برخلاف بزرگسالان قادر به بیان مشکلات خویش نیستند بازی یکی از راه هایی است که روانشناسان می‌توانند از طریق آن به مشکلاتی که کودک قادر به بیان آنها نیست یا سعی در مخفی کردنشان دارند، پی ببرند چون به هنگام بازی بسیاری از مهارها و قوانین دست و پا گیر دنیای بزرگترها حذف می‌شوند و کودک می‌تواند تقریباً بدون مهار، اندیشه ها و دلخواسته هایش را از طریق بازی و ایفای نقش به دنیای خارج عرضه کند.

وی می‌افزاید: بازی صرفاً یک فعالیت لذتبخش نیست بلکه در روانشناسی مدرن بازی ابزاری است برای کاتارسیس (تخلیه هیجانات و احساسات) همچنین یکی از طرق درمان روانشناختی بدون بهره‌گیری از هر گونه درمان دارویی است.

امروزه در بسیاری از کشورها از تکنیکهای بازی درمانی از جمله عروسک درمانی برای تشخیص بیماری و معالجه استفاده می‌کنند همچنین در بسیاری از اماکن عمومی اتاق هایی تحت عنوان «اتاق بازی» تدارک دیده‌اند که سرشار است از اسباب بازی های استاندارد و ابزار و ادوات سرگرمی ویژه اطفال.

از هفت سنگ تا تبلت و بازی‌های رایانه‌ای

اما در مورد نوع بازی‌ها از دیروز تا امروز باید به تغییر ماهیت بازی‌ها اشاره کرد. بازی‌هایی که با 7 سنگ و تپله بازی بودند اما امروز محققان نقش سازنده آنها را در رشد شناختی، هیجانی و حرکتی کودکان اثبات کرده‌اند.

خرازی‌ها می‌گویند: هیچ بازی در جهان مدرن امروز به سرعت در حال تغییر ماهیت و کارکرد در جهات مثبت و منفی است. رشد تکنولوژی بالاخص تکنولوژی رسانه و گسترش بی‌مهار صنعت اسباب بازی سبب شده تا بر تنوع اسباب بازی ها بیش از پیش افزوده شده و قدرت انتخاب بچه ها بیشتر شود.

اگر در گذشته کودکان بدون هر گونه اسباب بازی، وسیله یا شیء اقدام به بازی می‌کردند هم اکنون در اکثر بازی های کودکانه حداقل یک شیء یا اسباب بازی به کار گرفته می‌شود. ما امروزه دور و بر خود کودکان بسیاری را می‌بینیم که حداقل یک اسباب بازی را همراه خود حمل می‌کنند.

خرازی ها ادامه می‌دهد: اگر در گذشته دختر بچه‌ها عروسک و پسر بچه‌ها ماکت اتومبیل را به عنوان اسباب بازی یا شیء مورد علاقه در کنار خود داشتند هم اینک اکثر آنها رایانه دستی، تلفن همراه و ادواتی از این قبیل را جایگزین اسباب بازی کرده‌اند که این امر تا حدودی از ضروریات و مقتضیات جامعه معاصر است و نمی‌توان با کودکان در این زمینه برخورد سلبی کرد باید بپذیریم که اسباب بازی ها روز به روز جذاب تر و دلربا تر شده‌اند.

خرازی ها خاطر نشان می‌کند: کودکان در مواجهه با این عروسک ها هم سود می‌برند هم ضرر می‌بینند پس نباید فرهنگ بازی را دست کم بگیریم. متأسفانه ما در مملکتمان در زمینه این فرهنگ و روانشناسی اسباب بازی بسیار کم کار بوده‌ایم.

آموزش رایگان پرخاشگری با بازیهای رایانه‌ای زیر سقف خانه‌ها

مهرداد کاظم زاده عطوفی، دبیر انجمن علمی روانشناسی بالینی ایران جزو کسانی است که سعی می‌کند والدین را متوجه

آسیب‌های روانی اجتماعی بازی‌های رایانه‌ای خشن کند. وی با هشدار درباره بازی‌های رایانه‌ای خشن می‌گوید: پرخاشگری از طریق مشاهده آموخته می‌شود. منشاء اصلی آن محیط است و بازیهای کامپیوتری به صورت رایگان و آسان خشونت و پرخاشگری را زیر سقف خانه به کودکان می‌آموزد.

وی دلایل علاقه‌مندی کودکان و نوجوانان را به بازیهای رایانه‌ای هیجان، رقابت‌پذیری معرفی می‌کند و می‌افزاید: کودکان و نوجوانان به دلیل شرایط سنی به هیجان علاقه زیادی دارند و هر گونه فعالیت که این واکنش را در آنها به وجود آورد ترجیح می‌دهند. نمی‌توان به طور کلی گفت کدام بازی خوب است و کدام بد و باید هر بازی به صورت جداگانه تحلیل شود.

وی ادامه می‌دهد: بازی‌هایی که در آن حل مسئله و خلاقیت وجود داشته باشد و رسیدن به هدفی بزرگ بدون خشونت و تنها با برقراری ارتباط باشد ارزشمند است.

آموزش پرخاشگری از طریق مشاهده

دبیر انجمن علمی روانشناسی بالینی اذعان می‌دارد: بازی‌هایی که در آنها قتل، پرخاشگری و اساساً خشم آموزش داده می‌شود آسیب‌زا هستند. بر اساس الگوی مشاهده‌ای، پرخاشگری از طریق مشاهده آموخته می‌شود و منشأ اصلی آن محیط است.

وی با توصیه به والدین مبنی بر توجه در انتخاب بازی‌ها و مدت زمان پرداختن به آن اظهار می‌دارد: والدین باید خرید بازی‌های رایانه‌ای کودکانشان را نظام‌مند کنند. الگوی رده‌بندی سنی که مورد تأیید بنیاد بازی‌های رایانه‌ای است، به آنها کمک می‌کند و روی بازی‌ها درج شده نشان دهنده محدوده سنی قابل قبول برای آن بازی‌ها است. بخشی از همکاری والدین برای پیشگیری از آسیب‌های بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند با عدم خرید بازی‌ها از مراکز غیرمجاز و بازی‌هایی که الگوی رده‌بندی سنی بر روی آنها درج نشده همراه باشد.

البته وی درج الگوی رده‌بندی سنی به تنهایی کافی نمی‌داند و معتقد است که والدین باید یک بار محتوای بازی‌ها را مرور کنند تا از سالم بودن آنها اطمینان حاصل کنند.

وی می‌گوید: به طور قطع جایگزین بهتری برای بازی‌های رایانه‌ای وجود دارد اما در حال حاضر نمی‌توانیم و نمی‌خواهیم آنها را حذف کنیم.

علاوه بر انتخاب بازی‌ها و مرور محتوای آنها باید به مدت زمانی که کودکان و نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند نیز توجه کرد.

باید 2 برابر زمانی که کودکان و نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای اختصاص می‌دهند فعالیت بدنی داشته باشند. این امر به دلیل تماشای برنامه‌های تلویزیونی است چرا که این فعالیت‌ها بدون تحرک بدنی هستند و کودکان و نوجوانان به دلیل قرار گرفتن در سنین حساس رشد نیاز به فعالیت بدنی بیشتری دارند.

وی در نهایت از والدین می‌خواهد تا تسلیم خواسته‌های فرزندانشان برای استفاده از این ابزار دیجیتالی نشوند. و خاطرنشان می‌کند: با استدلال منطقی نامتناسب بودن بازی را به لحاظ سنی و محتوایی به فرزندانشان توضیح دهیم.

البته رئیس گروه سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تهران بازی با رایانه را دارای نقاط مثبتی هم می‌داند که تسلط بر حرکات دست، بینایی بهتر، تعبیر اجسام متحرک و تفکر نقادانه از آن جمله است.

وی می‌گوید: استفاده از رایانه در کودکان و نوجوانان به خودی خود خطرناک نیست و در صورت استفاده مناسب، فواید زیادی را همراه دارد. کودکان و نوجوانانی که با رایانه کار می‌کنند تسلط بیشتری بر حرکات دستانشان دارند. بینایی بهتر و تعبیر اجسام متحرک دیگر ویژگی این کودکان و نوجوانان است.

بر خلاف نظر غیر تخصصی برخی افراد، تسلط بر رایانه، تفکر نقادانه را بهتر و ذهن خیالپرداز را در ابعاد گسترده‌تری قرار می‌دهد. بنابراین کودکان و نوجوانانی که به طور صحیح از رایانه استفاده و بر آن مسلط هستند می‌توانند ذهن خیالپردازانه ای داشته باشند. مشکلات جسمی و روانی حاصل استفاده طولانی مدت و نامناسب از رایانه است.

وی می‌افزاید: والدین و اولیاء مدرسه به جای حذف رایانه باید نحوه صحیح استفاده از آن را به فرزندانشان آموزش دهند. حذف وسایل ارتباط جمعی و دیجیتال راهکاری غیر منطقی است و باید استفاده مناسب از آنها را به کودکان و نوجوانان یاد دهیم.