

کودکان ما و بازی های رایانه ای

نویسنده : عارفه خورش

شاید بسیاری از اوقات از نق زدن های پی در پی کودکان مان کلافه شده ایم؛ حوصله شان سر رفته است، فضای آپارتمان جای مناسبی برای بازی ندارد و از این که کودک مان در کوچه و با بچه های همسایه بازی کند و به تربیتش آسیب برسد نیز نگرانیم! و بالأخره با وجود دو تا سه شیفت کاری، از بردن او به پارک و اماکن تفریحی هم معذوریم. بنابراین بهترین گزینه ای که شاید بتواند در این گونه مواقع ما را از این بن بست نجات دهد، استفاده از یک سی دی بازی رایانه ای است که به طور سحرانگیزی برای ساعت ها کودک و نوجوان ما را سرگرم می کند. از نق زدن هایش کاسته می گردد و ما هم با خیال راحت به کار خود می رسیم! و جالب این جاست که کافی است این کار فقط چند مرتبه تکرار گردد، آن وقت خواهیم دید که برای دفعات بعد کودک ما خود به جای تقاضای رفتن به پارک، بازی با همسالان و یا مصاحبت با پدر و مادر، تنها تقاضای یک بازی رایانه ای می کند و ما هم که در دنیای ماشینی امروز نه وقت داریم و نه حوصله، فقط با یک دستگاه رایانه - که امروزه در اکثر خانه ها یافت می شود - و یک سی دی بازی نه چندان گران قیمت یا گاه با بازی های اینترنتی، همه ی مسئله را حل شده می پنداریم. اما آیا به راستی همه ی داستان به همین سادگی است یا این فقط یک روی سکه است؟ این بازی ها علاوه بر آن که ممکن است محاسنی در برداشته باشند، مضرات فراوان تری در پی دارند که آگاهی از آن ها ما را در انتخاب نوع و زمان بازی ها محتاط تر خواهد نمود؛ حتی ممکن است بازی با کودکان همسایه و حتی محیط کوچه (البته با کنترل و نظارت) را به این «ایزولاسیون» مدرن ترجیح دهیم؟

مختصری از پیشینه ی بازی و بازی های الکترونیکی

از گذشته های بسیار دور تاکنون پدیده ای روانی - اجتماعی - زیستی با نام بازی در جهت کسب لذت، تمدد اعصاب، آرامش بخشی به جسم یا ذهن، اقناع نیازهای آنی یا بلندمدت و... در زندگی انسان ها و به خصوص کودکان و نوجوانان وجود داشته و بخش تفکیک ناپذیر زندگی آنان قلمداد شده است. بر اساس اعتقاد جامعه شناسان و روان شناسان، این پدیده ی فراگیر نه تنها با بیشتر ابعاد زندگی کودکان و نوجوانان پیوند خورده، بلکه در روحیه و تکوین شخصیت اجتماعی آن ها نیز اثر عمیقی بر جای می گذارد. به تعبیر دیگر کودکان و نوجوانان از طریق بازی، نقش های اجتماعی را می آموزند، با الگوهای فرهنگی جامعه ی خویش آشنا می شوند، ارزش های آن را درونی می کنند و در راستای فرآیند اجتماعی شدن گام بر می دارند.

پدیده ی بازی بر حسب علل و عوامل و شرایط، طی زمان ها و مکان های مختلف به لحاظ ساختار، محتوا و عمل کرد، شکل های گوناگونی به خود گرفته است. بر این اساس از نیمه ی دوم قرن بیستم و همراه و همگام با تحولات

و پیش رفت ها در صنایع الکترونیکی، بازی ها و اسباب بازی های جدید و متفاوت پا به عرصه ی وجود گذاشتند که اصطلاحاً بازی های رایانه ای نامیده

می شوند. این گونه بازی ها - علی رغم مدت کوتاهی که از پیدایش آن ها می گذرد - تحوّل عمیق و اساسی در روند تفریح و سرگرمی های کودکان به وجود آورده اند به طوری که در دنیای امروز به شکل مسلط بازی و اسباب بازی تبدیل شده، کودکان و نوجوانان در سراسر دنیا میل و اشتیاق زیادی به انجام این گونه بازی ها از خود نشان می دهند.

بازی های «آتاری» و «میکرو» از نمونه های ابتدایی این بازی هاست. در ادامه بازی «سگا» وارد بازار شد. جدیدترین بازی ها که به صورت دیسک عرضه می شود، «سی دی» و «پلی استیشن» است. آن چه بیشتر کودکان و نوجوانان را شیفته ی خود می کند کیفیت این بازی هاست. این بازی ها دارای موسیقی و همچنین تصاویر دو بعدی است که تا ۵۰ درصد با تصاویر واقعی انطباق دارد. از طرفی با قیمت مناسب در اختیار کاربران قرار می گیرد. علاوه بر این چون کودک و نوجوان خود را اجراکننده و در بطن این بازی ها می بیند و همراه با سایر شخصیت های بازی درگیر ماجراهایی می شود که طراح بازی برای او تدارک دیده است، برایش بسیار جذاب است.

تحقیقات متعدد نشان می دهند که انسان در حدود ۲۰ درصد از آن چه را که می شنود و ۴۰ درصد از آن چه را که می شنود و می بیند به خوبی کسب می کند، اما این مقدار برای آن چه که همزمان می بیند و می شنود و با آن کار می کند به بیش از ۷۵ درصد می رسد. بنابراین کودک از محتوای بازی های رایانه ای که در ضمن آن هر سه گزینه ی فوق را با هم انجام می دهد، به شدت تأثیر می پذیرد.

این بازی ها با استفاده از تصاویر پرتحرک و صداهای مهیج، دنیایی از هیجان را به کودکان و نوجوانان تشنه ی جنب و جوش ارزانی می دارد و همین جذبه و کشش زیاد است که روح و جسم آنان را برده وار مطیع خود می سازد و به دنیایی از تخیلات می برد به طوری که خود را محور و قهرمان اصلی ماجرا می پندارند. این بازی ها با ترفندهای گوناگون، چنان تأثیری بر فکر و اعصاب فرد می گذارد که در واقع خود را نیز جزئی از این مجموعه ی ماشینی می پندارد. البته این بازی ها نیز مانند هر نوع بازی دیگر دارای محاسن و معایبی هستند که آشنایی با آن ها در حد ضرورت

(و نه به صورت خیلی تخصصی)، والدین عزیز را در امر انتخاب نوع بازی، خرید و تعیین مدت زمان اختصاص داده شده به انجام این گونه بازی ها، یاری خواهد نمود.

محاسن بازی های رایانه ای

۱- این بازی ها سبب جلب توجه و یادگیری آسان در کودکان می شوند.

۲- بعضی از بازی ها خلاقیت کودک در نقاشی، داستان، تمرین های ریاضی، تاریخ و جغرافیا را بالا می برند.

۳- بعضی از برنامه های آموزشی سبب ایجاد تمرین و مهارت هایی در کودکان می شوند.

۴- در برخی از بازی ها کودک بدون کثیف کردن لباس ها و محیط و نیز بدون نیاز به ابزار خاصی به راحتی نقاشی می کند و رنگ ها را به دل خواه عوض می کند.

۵- برخی از پزشکان معتقدند که بعضی از بازی های رایانه ای کمک می کنند تا کودکان کمتر به داروهای مسکن نیاز پیدا کنند.

۶- هماهنگی بین چشم و دست، همچنین پرورش عضلات ظریف دست کودک، از دیگر محاسن این بازی هاست.

۷- این بازی ها می تواند به عنوان وسیله ی کمک آموزشی برای معلولین و پر کردن اوقات فراغت آن ها استفاده شود.

عوارض بازی های رایانه ای

عوارض ناشی از بازی های رایانه ای را می توان به دو دسته ی آسیب های جسمانی و آسیب های روانی - تربیتی به شرح زیر تقسیم نمود:

آسیب های جسمانی

- کودک در طی این بازی ها ممکن است ساعت ها در یک وضعیت ثابت قرار گیرد، در نتیجه دچار مشکلات جسمانی در ستون فقرات و استخوان بندی می شود، احساس سوزش و سفت شدن گردن، کتف ها و مچ دست نیز از دیگر عوارض آن ها محسوب می شود. بازی های رایانه ای پرتحرک باعث بروز بیماری استخوانی و عصبی در ناحیه ی دست ها و بازوها می شوند.
- چشمان فرد به دلیل خیره شدن مداوم به صفحه ی نمایش گر رایانه به شدت تحت تأثیر فشار نور قرار گرفته، خشک و سوزناک می گردد.
- پوست فرد در معرض مداوم اشعه هایی قرار می گیرد که از صفحه ی رایانه پخش می شود.
- یکی از دلایل شب ادراری در کودکان، بازی های ترسناک رایانه ای است.
- کودکانی که مدت طولانی در مقابل رایانه می نشینند، از فعالیت های مورد نیاز سلامتی (از قبیل ورزش) دور می شوند و در نتیجه خطر چاقی در آن ها افزایش می یابد.

• به نظر برخی از متخصصان اعصاب و روان، بازی های پرهیجان رایانه ای که طی آن صفحه ی نمایش گر رایانه از فلاش ها و شعاع های خیره کننده ی نوری پوشیده می شود، سبب بروز هیجانات شدید عصبی در نوجوانانی می شود که از نظر عصبی ضعیف هستند و برای ابتلا به صرع آمادگی دارند. این نوع تشنج زمانی ایجاد می شود که کودک حساسیت بالایی به نورهای لرزان دارد. در این حالت، زمانی که کودک در مقابل نورهای درخشان رایانه و فلاش های ناشی از بازی های رایانه ای قرار می گیرد، تشنج آغاز می شود. علائم متنوع آن شامل سردرد، تغییر در میدان بینایی، سرگیجه، گیجی و کاهش آگاهی و نهایتاً تشنج است.

- تحقیقات نشان می دهد هیجانی که در پی بازی های رایانه ای در کودکان ایجاد می گردد، برخلاف هیجان های طبیعی، بر سلول های مغز تأثیر منفی دارد. این
- بازی ها با ایجاد هیجان در شخص، افزایش ضربان قلب، گردش خون و حرارت بدن را سبب می شوند و این در حالی است که بدن هیچ گونه تحرکی ندارد. هیجان همیشگی هنگام بازی، بر روی ارگانیسم فرد تأثیر گذاشته و پیامدهای منفی بر دستگاه گردش خون و گوارش می گذارد. همچنین این هیجانات دروغین سلامت روانی کودک را نیز به خطر می اندازد.
- محققین همچنین دریافته اند که بازی های رایانه ای سبب صدمات مغزی طولانی مدت در کاربران آن ها می شود. بیشتر این بازی ها فقط قسمت هایی از مغز را که به بینایی و حرکت اختصاص دارد تحریک می کند و به تکامل دیگر نواحی مغز کمک چندانی نمی کند. کودکانی که ساعت های زیادی را به این بازی ها اختصاص می دهند، قسمتی از مغزشان که نقش به سزایی در تکامل حافظه، احساس و یادگیری دارد (لُب فرونتال مغز) تکامل پیدا نمی کند. این گونه افراد بیشتر مستعد اعمال خشونت آمیز هستند و کمتر توانایی کنترل رفتارهای شان را دارند. در مقابل، فعالیت هایی مانند محاسبات ریاضی، این قسمت از مغز را تحریک می کند.

آسیب های روانی - تربیتی

تقویت حس پرخاش گری

مهم ترین مشخصه ی بازی های رایانه ای حالت جنگی داشتن اکثر آن هاست و این که فرد باید برای رسیدن به مرحله ی بعدی بازی با نیروهای به اصطلاح دشمن بجنگد. استمرار چنین بازی هایی کودک را پرخاش گر و ستیزه جو بارمی آورد.

انزوای طلبی

ساختار بازی های رایانه ای به گونه ای است که کودک در تعامل با داده ها و تصاویر و اطلاعات موجود در صفحه ی مانیتور (یا تلویزیون) قرار می گیرد نه با گروه همسالان و از این جهت جز، بازی های فردی است. در حالی که در بازی های جمعی، کودک ضمن تعامل با گروه همسالان و رعایت قواعد بازی، با بسیاری از ارزش ها، هنجارها و مفاهیم اجتماعی و الگوهای فرهنگی

جامعه ی خویش آشنا می شود. بنابراین در بازی های فردی همچون بازی های رایانه ای که کودک به صفحه ی تلویزیون و مانیتور محدود می شود، با محرومیت از برخورد و تعامل با گروه همسالان، به تدریج به سمت انزوای طلبی و محرومیت از اجتماعی شدن کشیده می شود.

تنبل شدن ذهن

در این بازی ها به دلیل این که کودک و نوجوان با ساختنی ها و برنامه های دیگران به بازی

می پردازد و کمتر دخل و تصرف در آن ها پیدا می کند، اندک اندک «اعتماد به نفس» ش متزلزل

می گردد. علی رغم آن که بیشتر خانواده ها تصوّر می کنند که کودک در این گونه بازی ها دخالت فکری مداوم دارد، اما این طور نیست. متخصصان عقیده دارند این بازی ها سلول های مغزی را گول می زنند و از نظر حرکتی نیز فقط چند انگشت کودک را حرکت می دهند.

در بازی های رایانه ای، کودک به تنهایی بازی می کند و گاه بدون برنامه ریزی، ساعت ها مشغول بازی می شود. تجربیات دوران کودکی در بزرگ سالی تداوم می یابد. فردی که منفعل بازی می کند، تا آخر عمر منفعل می شود و بالآخره ما هر چه در این مسیر حرکت کنیم و این بازی ها را گسترش دهیم، انسان هایی را تحویل جامعه خواهیم داد که سرخورده، افسرده، غیرمتحرک و غیرسازنده اند، خوداتکایی آنان بسیار کم خواهد بود و ابتکار عمل نخواهند داشت.

افت تحصیلی

به دلیل جاذبه ی مسحورکننده ی این بازی ها، بچه ها وقت و انرژی زیادی را صرف بازی با آن می کنند بعضی از کودکان صبح ها زودتر از خواب بیدار می شوند تا قبل از مدرسه کمی بازی کنند. بعضی ها نیز هنگام بازگشت از مدرسه با صرف غذای مختصر، چند ساعتی را به بازی

می پردازند و برای انجام تکالیف خود اهمیتی قائل نیستند و یا به اجبار والدین پس از خستگی جسمی و ذهنی، تازه به انجام تکالیف درسی خود تا پاسی از شب می پردازند و دچار کم خوابی نیز می شوند. مجموعه ی این عوامل به افت تحصیلی می انجامد.

افت اخلاقی با اشاعه ی فرهنگ برهنگی و سکس

محتوای اکثر بازی های کامپیوتری غیربومی، آمیزه ای از سه مفهوم خشونت، سکس و موسیقی تند و مهیج است و بعضاً جهت ترویج یا تخطئه ی یک فرهنگ به کار می روند. نبرد دختران نیمه عریان، رقص و موسیقی غربی و... در این گونه بازی ها تبلیغ شده است و متأسفانه در بیشتر فروشگاه ها نیز به راحتی به فروش می رسد. برخی از این برنامه ها با بازی های ساده آغاز شده، به تصاویر مستهجن ختم می شود و ذهن و روان کودکان را مسموم نموده، سبب تحریک زودرس غرایز جنسی در آنان می گردد.

دنیای مجازی ولی نزدیک به واقعیتی که در بازی های رایانه ای به تصویر کشیده می شود، آن قدر مسحورکننده و جذاب است که مخاطب کودک و نوجوان در معرض تأثیر تمام باورهای قرار می گیرد که از سوی طراحان این بازی ها به او القاء می شود. فرد دچار ازخودبیگانگی شده، مانند آن ها می اندیشد. برای نوجوانی که در حال بازی است فرقی نمی کند که دشمن کیست، دشمن همان است که بازی می گوید. در میان انبوه بازی های رایانه ای که اکنون به آسانی در دست رس کودکان و نوجوانان قرار می گیرد، بازی هایی وجود دارند که در آن مسائل اعتقادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی کشورهای مسلمان به ویژه ایران، به وضوح مورد گستاخی و اهانت قرار می گیرد.

بازی های رایانه ای خشن و خطرناک

متأسفانه در میان انواع بازی های رایانه ای، بازی های اکشن و خشن، بیشترین طرف دار را دارد. خشونت مهم ترین محرکه ای است که در طراحی جدیدترین و جذاب ترین بازی های رایانه ای به حد افراط از آن استفاده می شود. چهره های معروف هالیوود که در فرهنگ ما، انسان های ضدارزش و غیراخلاقی هستند، در این بازی ها به صورت قهرمانانی شکست ناپذیر جلوه می کنند. کاربران این گونه بازی ها با انتخاب انواع سلاح ها، مانند چاقو، شمشیر، ساطور و...، با شیوه های مختلف رفتارهای تهاجمی آشنا می شوند. بر اساس تحقیقات، مشاهده ی بازی های رایانه ای دارای صحنه های خشونت آمیز، همان تأثیر روانی منفی در درگیری فیزیکی را بر مغز انسان می گذارد؛ به گونه ای که اسکن مغز این افراد علائمی را نشان می دهد که گویا عملاً حضور در صحنه های خشونت آمیز واقعی را تجسم می کنند.

تأثیر این گونه از بازی ها بر رفتار خشونت آمیز کودکان و نوجوانان به چند عامل بستگی

دارد:

۱- درجه ی شدّت و خشونت بازی ۲- توانایی کودک برای تشخیص و تمییز بین دنیای تخیلی و واقعیت زندگی
 ۳- قدرت کودک برای مهار کردن انگیزه های وجودی ۴- چهارچوب ارزشی که کودک در آن رشد کرده است و هم اکنون زندگی می کند و ارزش هایی که در متن و محتوای بازی مستتر است.

از طرف دیگر، بازی های خشن و مخرب رایانه ای با قرار گرفتن در محیط بازسازی شده و با تکرار زشتی، ترس و سایر جنبه های منفی برای کودک عادی شده، در ذهن او تأثیر می گذارد.

ماهیت و تأثیرات خشونت در رسانه ها بر روی کودکان و نوجوانان

اغلب افراد هنگامی که به انجام بازی رایانه ای خشونت آمیز مبادرت می نمایند و یا

نظاره گر خشونت تلویزیونی یا سینمایی هستند، ممکن است تحت تأثیر یکی از موارد زیر قرار گیرند:

تشویق شدن به رفتار خشونت آمیز، افزایش ترس و وحشت، بی رحمی و پذیرش خشونت به عنوان رفتاری نرمال و با ثبات و نیز ایجاد اشتیاق برای انجام هر چه بیشتر بازی های خشونت آمیز.

خشونت در رسانه های الکترونیک عمومی به طور کلی به دو صورت می تواند بر روی کودکان

تأثیرگذار باشد:

۱-افراگیری رفتار تهاجمی و پرخاش گرانه

۲-حساسیت زدایی

بنابراین کودکان ممکن است اعمال تهاجمی و پرخاش گرانه را همان گونه که در رسانه های الکترونیکی مشاهده می کنند، تقلید نمایند. همچنین کودکان ممکن است بیاموزند که خشونت روش مفید و کارآمدی برای حل مشکلات شخصی است. علاوه بر این، کودکانی که از نظر علمی در سطح پایین تری قرار داشته، از مهارت های اجتماعی توسعه یافته برخوردار نیستند و خشونت را در تخیل خود تجسم می نمایند، به نشان دادن و بروز خشونت و پرخاش گری بیشتر تمایل نشان می دهند.

بازی های خشونت آمیز رایانه ای و اینترنتی حساسیت کودکان را نسبت به بی رحمی و سبوعیت کاهش داده، آن ها را نسبت به این گونه موارد بی احساس می نماید و ممکن است آن ها را به احتمال قریب به یقین به انجام اعمال خشونت آمیز در زندگی واقعی سوق دهد.

برای جلوگیری از بروز یک چنین تراژدی خطرناکی، علائم و نشانه‌هایی مبنی بر این که کودکان و نوجوانان تحت تأثیر محتوای رسانه‌های الکترونیکی خشونت‌آمیز قرار گرفته‌اند، وجود دارد که بهتر است در رفتار کودکان و نوجوانان به آن‌ها دقت نمود.

روان‌شناسان علائم هشداردهنده‌ای را که باید مدنظر و توجه قرار گیرد، در سه گروه سنی زیر تقسیم نموده‌اند:

- کودکان پیش دبستانی
- کودکانی که به سن مدرسه رفتن رسیده باشند
- نوجوانان (رده‌های سنی ده تا نوزده سال)

علائم هشداردهنده در کودکان پیش دبستانی

- داشتن کج خلقی‌های رفتاری بسیار در طول روز
- داشتن طغیان‌های تهاجمی و پرخاش‌گرانه اغلب بدون هیچ‌گونه دلیل و نشانه‌ای
- بیش‌فعالی، تابعیت از امیال آنی و نترس بودن
- پیروی نکردن از دستورالعمل‌ها و راه‌نمایی‌های بزرگ‌ترها و گوش ندادن به حرف آن‌ها
- عدم وابستگی و تعلّق خاطر به والدین
- تمایل به تماشای فیلم‌های خشن، به‌طور مکرر از تلویزیون
- میل و رغبت به انجام بازی‌های برخورددار از مضامین و محتوای خشونت‌آمیز
- اعمال رفتار خشونت‌آمیز علیه دیگر کودکان هم‌سن و سال خود

علائم هشداردهنده در کودکانی که به سن مدرسه رفتن رسیده باشند

- عدم تمرکز و توجه
- برهم زدن و مختل نمودن فعالیت‌های کلاسی
- ناخوشی و کسالت در مدرسه
- ایجاد نزاع و درگیری به‌طور مکرر در مدرسه
- تمایل به تماشای صحنه‌های تلویزیونی و فیلم‌های خشونت‌آمیز و یا انجام بازی‌های ویدئویی خشونت‌آمیز
- دوستی با کودکان سرکش یا پرخاش‌گر
- عدم پیروی از بزرگ‌سالان

- داشتن رفتارهای خشونت آمیز نسبت به حیوانات دست آموز (اهلی) یا دیگر حیوانات
- یأس و ناامیدی
- گوش ندادن به سخنان اشخاص مقتدر و صاحب قدرت
- بد رفتاری با مردم و متکی شدن به خشونت فیزیکی یا تهدیدات خشونت آمیز برای حل مشکلات
- وجود یأس در زمان حضور در مدرسه و اغلب فرار و محرومیت از کلاس

علائم هشدار دهنده در نوجوانان (رده های سنی ده تا نوزده سال)

اعتیاد به بازی های رایانه ای

به گفته ی روان شناسان استفاده ی بیش از حد از بازی های رایانه ای، نوعی وابستگی ایجاد

می کند که منجر به خستگی، کسالت بیش از حد، افسردگی، بی اشتها، کندی کلامی و اختلال حرکتی می شود. افراط در این گونه بازی ها آن چنان افراد را مجذوب خود می کند که به آن اعتیاد پیدا کرده، اصلاً متوجه گذر زمان و وقایع اطراف خود نمی شوند.

روان شناسان همچنین عقیده دارند از هر سی کاربر حرفه ای بازی های رایانه ای، یک نفر به بیماری های روحی مشابه افراد معتاد به مواد مخدر یا قماربازان مبتلاست. دانشمندان پس از مطالعه ی تحقیقاتی بر روی چهارصد کاربر بازی های رایانه ای دریافتند، سه درصد از آنان برای تخصیص وقت بیشتر به این بازی ها، کم خوابی و گرسنگی را تحمل می کنند.

این افراد همچنین علایم گوشه گیری را از خود نشان می دهند و علاوه بر داشتن روحیات درون گرا از مسائلی مانند بی ثباتی عاطفی و کم بود اعتماد به نفس رنج می برند. معتادان به بازی های رایانه ای، اغلب ویژگی های شخصیتی افراد مبتلا به سندرم اسپرگر را که نوعی بیماری «اوتیسم» به شمار می رود از خود نشان می دهند. محققان دریافته اند که آن دسته از افرادی که شدیداً به بازی های رایانه ای عادت کرده اند، به مراتب بیشتر از افراد معمولی علائمی مشابه بیماران وهم گرا (اوتیست ها) از خود بروز می دهند.

علائم روانی اعتیاد به بازی های رایانه ای عبارت است از: نوعی احساس لذت و رضایت هنگام دست رسی به بازی، ناتوانی در متوقف کردن فعالیت، صرف کردن وقت بیشتر با آن و از دست دادن علاقه نسبت به فعالیت های اجتماعی و دوری از خانواده و دوستان، احساس تهی بودن یا افسردگی و بد خلقی در مواقعی که دست رسی به بازی رایانه ای وجود ندارد، دروغ گفتن به اطرافیان در مورد میزان استفاده از بازی.

علائم جسمانی اعتیاد به بازی های رایانه ای عبارتند از: علائمی که ناشی از نشستن مدت طولانی در پشت رایانه است (سوزش چشم، درد کمر، سردرد و...) و علائمی که از غفلت فرد نسبت به سلامتی خود ناشی می شود؛ همچون بی نظمی در خوردن غذا، بی نظمی در میزان خواب و استراحت و توجه نکردن به بهداشت و آراستگی ظاهر.

ره نموده ها و راه کارها:

از آن جایی که استفاده از رایانه و متعاقب آن بازی های رایانه ای به صورت جزء اجتناب ناپذیری از زندگی امروز در آمده است و در واقع مخالفت کردن با انجام این بازی ها از سوی والدین، فرزندان را نسبت به استفاده از این بازی ها حریص تر می کند و ممکن است سبب شود تا کودکان از هر فرصتی حتی پنهانی سعی در استفاده از این بازی ها را داشته باشند، لذا به نظر می رسد راه کارهای زیر والدین را کمک خواهد نمود تا آسیب های جسمی و روانی - تربیتی این بازی ها را به حداقل برسانند.

- اگر قرار است از این بازی ها استفاده شود، دقت در انتخاب نوع بازی بسیار ضروری است. ممکن است هر نوع بازی که کودکان مان از هر یک از اقوام و یا دوستان هدیه و یا قرض می گیرند و یا پشت وپشتین مغازه ها از تصاویر روی جلد آن ها خوش شان می آید، شایستگی پرکردن ایام فراغت فرزندان ما را نداشته باشد. در واقع تعداد کمی از بازی های رایانه ای وجود دارند که سازنده اند و کودک را به فکر کردن مجبور کرده، جنبه ی آموزشی دارند. بنابراین بهتر است از بازی های رایانه ای تصویری خلاق که کودکان به وسیله ی آن ها باید معماهایی را حل کنند استفاده شود.
- بازی کردن دسته جمعی کودکان با این محصولات کمتر مسئله ساز است. این بازی ها زمانی مخرب تر است که کودک به تنهایی برای ساعات طولانی، غرق بازی شود.
- بهترین راه حل، خارج کردن رایانه از اتاق کودک است. رایانه را می توان در مکان قابل رؤیتی از خانه قرار داد که کنترل زمان و محتوای بازی ها (خصوصاً بازی های اینترنتی) آسان تر باشد.
- پدران و مادران وقت بیشتری را به کودک و نوجوان اختصاص بدهند. وقت گذاری و ارتباط درست میان پدر و مادر و فرزندان هر اندازه بیشتر باشد زمینه های چنین بازی هایی کمتر فراهم می شود. به عقیده ی پزشکان مقصران اصلی در این ماجرا پدران و مادران هستند که فرزندان خود را ساعات طولانی در مقابل تلویزیون، رایانه، فیلم ها و بازی های ویدئویی رها می کنند.
- پدرها و مادرها هم در بازی ها با کودک خود مشارکت کنند و پس از پایان بازی محتوای آن را مورد نقد و بررسی قرار دهند.

- برای کمتر شدن عوارض جسمی، بهتر است فاصله ی کودک به صفحه ی رایانه بسیار نزدیک نباشد. از رایانه با صفحه ی کوچک استفاده شود و کودک پیوسته بین بازی ها استراحت کند. صفحه ی نمایش گر رایانه اندکی پایین تر از چشم ها قرار داده شود تا چشم ها مسلط به صفحه ی نمایش گر باشد و روشنایی اتاق به نحوی تنظیم شود که بازتابش و زندگی نور، به حداقل برسد.
- مخرب ترین بازی های تصویری، بازی هایی هستند که تصاویر آن ها، به طور مکرر، بر صفحه ظاهر می شوند و کودک باید به تمام تصاویری که از برابر چشم وی می گذرند، شلیک کند، لذا توصیه می شود از این گونه بازی ها کمتر در دست رس کودک قرار گیرد.
- با استدلال و منطق، آسیب هایی را که رایانه به کودکان وارد می آورد به آن ها متذکر شوید. به عنوان مثال در مورد خشونت در بازی ها والدین می توانند به کودکان خود در راستای تمییز میان تخیل و واقعیت کمک نموده، به آنان آموزش دهند که خشونت در زندگی حقیقی پیامدهایی را به دنبال دارد. و بالأخره با کودکان خود گفت و گو کنید و به تفاهم برسید که برای مثال این بازی ها (پس از انتخاب بهترین نوع بازی) فقط در روزهای تعطیل، آن هم حداکثر یک تا دو ساعت و با فاصله در طول روز باشد^۱.

-اوتیسم نوعی اختلال رشدی است که با رفتارهای ارتباطی - کلامی غیرطبیعی مشخص می شود. مبتلایان به این بیماری قادر به برقرار کردن ارتباط طبیعی با سایر مردم نیستند. اغلب یا پرخاش گر و یا به شدت درون گرا هستند، رفتارهای تکراری و مقاومت در برابر تغییر روال زندگی از خصوصیات دیگر آن هاست.

اختلال اسپرگر: نوعی از بیماری اوتیسم است که با آسیب در تعاملات اجتماعی و وجود فعالیت ها و علائق محدود مشخص می گردد. جهت اطلاعات بیشتر رجوع کنید به: یحیی سیدمحمدی، ترجمه ی آسیب شناسی روانی، ج ۲، ص ۴۱۷ تا ۴۲۸.

فهرست منابع:

- ۱-خوروش عارفه، بیماری های واگیردار شایع در مدارس، بخش دوم: برخی آسیب های اجتماعی شایع در دوران مدرسه، انتشارات نقش، اصفهان، ۱۳۸۹.

۲- شجاعی محمدصادق، بازی کودک در اسلام، مؤسسه ی بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۵.

۳- مطهری محمدرضا و همکار، راه نمای انتخاب اسباب بازی، نشر البرز، تهران، ۱۳۸۶.

۴- منابع اینترنتی: تبیان، خانواده و زندگی، کودک، دنیای کودکان، اثر بازی های رایانه ای بر کودکان و نوجوانان

.

سایت حوزه، بازی های کامپیوتری و گیم نت ها.

تالار گفت و گوی میکرو رایانه، اثر بازی های رایانه ای بر کودکان و نوجوانان.

انجمن های ایران پردیس، انجمن کامپیوتر، مقالات آموزشی، تأثیر کامپیوتر و اینترنت بر کودکان و نوجوانان، نویسنده مهدی اسدی.

سایت دبیرخانه ی شورای عالی انقلاب فرهنگی، پژوهش های فرهنگی، مقالات مربوط به اینترنت، پژوهش تأثیر بازی های اینترنتی خشونت آمیز بر کودکان و نوجوانان.