



## بازی های رایانه ای (محاسن و معایب)

ویژه والدین و دانش آموزان

واحد مشاوره و سیرتآن شهید صدوقی دوره اول (سال تحصیلی ۹۵-۹۶)

زبان قرن ۲۱، فناوری اطلاعات و اینترنت است. این پدیده جدید دانش بشری که تقریباً در همه شئون زندگی انسان راه یافته است، همچون دیگر ساخته های دست بشر دو رو دارد که یک روی آن استفاده صحیح در کارها و کمک به رشد و سعادت بشر است و روی دیگر آن استفاده غلط است که معمولاً جز در موارد علمی و شغلی از آن استفاده می شود. بازی های رایانه ای بیشتر از همه، کودکان و نوجوانان را شیفته خود می کند. پیشرفت کیفیتی این بازی ها به فاصله کوتاهی در ایران رواج یافته و بازار اسباب بازی و لوازم صوتی- تصویری را به تسخیر خود درآورده است.

این بازی ها با استفاده از تصاویر پرتحرک و صداهای مهیج، دنیایی از هیجان را برای کودکان و نوجوانان که شیفته جنب و جوش هستند، ارزانی می دارد و همین جذبه، روح و جسم آنان را مطیع خود ساخته و به عالمی از تخیلات می برد. تا جایی که کودک، خود را محور و قهرمان اصلی ماجرا می پندارد.

### • اثرات مثبت بازی های رایانه ای آموزشی

• یادگیری را آسان و توجه کودکان را جلب می کند.  
• با رایانه هر چند بار که بخواهند، می توانند موضوعی را ببینند و مرور کنند.

• برنامه های بسیار متنوعی وجود دارند که به کودکان امکان می دهد تا نقاشی ها یا داستان هایی را خلق کنند و یا بازی های که کودکان را به تاریخ یا جغرافیا علاقه مند می کند.

• برنامه های آموزشی به کودکان کمک می کند تا مهارت هایی را تمرین کنند.

• کودک بدون کثیف کردن لباس ها و اطراف می تواند به راحتی نقاشی بکشد و رنگ ها را عوض کند. مثلاً اگر از رنگ سبز نقاشی اش خوشش نیامد به رایانه می گوید رنگ قرمز را انتخاب کن، رنگ قرمز رضایت او را فراهم نکرد، رنگ آبی و...

• مفاهیم و مبانی ریاضیات را با کمک شکل های مختلف و ساده به کودک آموزش می دهد.

= به عقیده بعضی از پزشکان، بازی های رایانه ای به کودکان کمک می کند که به داروهای مسکن کمتر احتیاج پیدا کنند.

• بازی های رایانه ای بچه ها را وارد دنیایی می کند که کنترلش در دست آنهاست و به همین دلیل آنها از این بازی لذت می برند.

• باعث هماهنگی چشم و دست و پرورش عضلات ظریف کودک

می شود.

• وسیله کمک آموزشی برای معلولین و پر کردن اوقات فراغت آنان است.

• دسترسی سریع به عمیق ترین و جدید ترین اطلاعات و مباحث علمی.

• دانش آموزان و دانشجویان می توانند از اطلاعات علمی و آموزشی روز دنیا آگاه شوند.

### • اثرات منفی بازی های رایانه ای

#### الف) آسیب های جسمانی

چشمان فرد به دلیل خیره شدن مداوم به صفحه نمایش رایانه به شدت تحت فشار نور قرار می گیرد و دچار عوارض می گردد.

به دلیل این که کودک در یک وضعیت ثابت تا ساعت ها می نشیند، ستون فقرات و استخوان بندی او دچار مشکل می شود. همچنین احساس سوزش و سفت شدن گردن، کتف ها و مچ دست از دیگر عوارض کار نسبتاً ثابت و طولانی مدت با رایانه است.

پوست فرد در معرض مداوم اشعه هایی قرار می گیرد که از صفحه رایانه پخش می شود. ایجاد تهوع و سرگیجه خصوصاً در کودکان و نوجوانانی که زمینه صرع دارند، از دیگر عوارض بازی های رایانه ای است.

#### ب) آسیب های روانی- تربیتی

##### ۱) تقویت حس پرخاشگری

مهمترین مشخصه بازی های رایانه ای حالت جنگی اکثر آنهاست و این که فرد باید برای رسیدن به مرحله بعدی بازی با نیروهای به اصطلاح دشمن بجنگد، استمرار چنین بازی هایی کودک را پرخاشگر و ستیزه جو بار می آورد.

«خشونت» مهمترین محرکه ای است که در طراحی جدیدترین و

جذاب ترین بازی های کامپیوتری به حد افراط از آن استفاده می شود، برخی از چهره های معروف هالیوود که در فرهنگ ما انسان های ضد ارزش و غیراخلاقی هستند، در این بازی ها به صورت قهرمان های شکست ناپذیر جلوه نمایی می کنند.

## ۲) انزوا طلبی

کودکان ونوجوانانی که به طور مداوم با این بازی ها درگیرند درون گرا می شوند. در جامعه، منزوی و در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران ناتوان می گردند. روحیه انزواطلبی باعث می شود که کودک از گروه همسالان جدا شود که این خود سرآغازی برای بروز ناهنجاری های دیگر است. مادری می گوید: فرزندم به بازی های رایانه ای معتاد شده است. او هر روز خود را به صفحه تلویزیون می رساند و از دنیای بیرون به کلی بی خبر است، حتی متوجه رفت و آمد میهمانان نمی شود و همیشه بعد از دست کشیدن از این برنامه با سردرد و کسالت مواجه می شود.

## ج) تنبلی 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 قدرت دخل و تصرف در آنها پیدا می کند اعتماد به نفس او در برابر ساختنی ها و پیشرفت دیگران متزلزل می شود. تصور بیشتر خانواده ها این است که در بازی های رایانه ای فرد در بازی مداخله فکری مداوم دارد. اما این مداخله، فکری نیست بلکه این بازی ها سلول های مغزی را گول می زند و از نظر حرکتی نیز فقط چند انگشت کودک را حرکت می دهند. ما هر چه در این مسیر حرکت کنیم و بازی ها را گسترش دهیم، انسان هایی را تحویل جامعه خواهیم داد که **سرخورده، انسرده، غیرمتحرک و غیرسازنده** هستند و خود اتکایی آنها بسیار کم خواهد بود و

و ابتکار عمل نخواهند داشت، در حالی که برای جامعه، نیاز به انسان هایی خلاق، مبتکر و متفکر داریم.

## د) تأثیر منفی در روابط خانوادگی

با توجه به این که زندگی در کشور ما نیز به طرف ماشینی شدن پیش می رود و در بعضی خانواده ها زن و مرد شاغل هستند و یا بعضی از مردان بیش از یک شغل دارند، خود به خود روابط عاطفی و در کنار هم بودن خانواده کمتر شده و عده زیادی از این وضع و وجود تلویزیون به عنوان جعبه جادویی که باعث سرد شدن روابط خانوادگی شده ناراضی هستند و حالا نیز جعبه جادویی دیگری یا جاذبه سحرآمیزتری به نام رایانه اضافه بر این وضعیت شده و مشکلات را دو چندان کرده است.

## ه) افت تحصیلی

به دلیل جاذبه مسحور کننده ای که این بازی ها دارد، بچه ها وقت و انرژی زیادی را صرف بازی با آن می کنند، حتی بعضی از کودکان صبح، زودتر از وقت معمول بیدار می شوند تا قبل از مدرسه کمی بازی می کنند و وقت های تلف شده را هم بدین صورت جبران کنند. یکی از والدین اظهار می دارد که در سال گذشته پسرم بهترین نمرات را داشته اما از وقتی که رایانه برایش خریده ایم روزی ۲ الی ۳ ساعت وقت خود را صرف بازی می کند و از لحاظ تحصیلی افت پیدا کرده است.

**برای جلوگیری از اعتیاد کودک ونوجوان به رایانه بهتر است برنامه زمانی تدوین شود تا کودک ونوجوان در این برنامه زمانی تعیین شده از رایانه استفاده کند.**

## • رهنمودها

▪ اگر چنانچه قرار است از بازی های کامپیوتری استفاده کنید، بهتر است بازی های تصویری خلاق که کودکان باید به وسیله آنها، معماهایی را حل کنند، بیش از بازی های دیگر مورد توجه قرار دهید.

▪ بازی دسته جمعی کودکان، با ابزارهای تصویری کمتر مسأله ساز است، این اسباب بازی ها، زمانی مخرب خواهد بود که کودک به تنهایی برای ساعات طولانی، غرق بازی شود.

▪ والدین وقت بیشتری را به کودک و نوجوان خویش اختصاص بدهند. هر قدر وقت گذاری و ارتباط صحیح بین والدین و فرزندان بیشتر باشد زمینه چنین بازی هایی کمتر فراهم می شود.

به اعتقاد پزشکان ایتالیایی و بعضی کشورهای دیگر اروپایی، مقصران اصلی، والدین هستند که فرزندان خود را برای ساعت های طولانی در مقابل تلویزیون، کامپیوتر و ویدئو گیم، یا فیلم های ویدئویی رها می کنند.

▪ بهتر است که والدین همراه فرزندان خود به کوهستان، باشگاه ها و میدین ورزشی بروند و به بازی های مورد علاقه آنها بپردازند تا انرژی عصبی و روانی آنان تخلیه شده و توجهشان از بازی های رایانه ای منحرف شود.

▪ به فرزندان اجازه ندهید در فاصله نزدیکی از صفحه رایانه بنشینند.

▪ از رایانه هایی با صفحه کوچک استفاده کنید.

▪ نور صفحه تلویزیون را کم کنید.

▪ ضروری است بچه ها به طور مرتب بین دو نوبت بازی استراحت کنند.

▪ چشم ها باید مسلط به صفحه رایانه باشد.

▪ روشنایی اتاق به نحوی تنظیم شود که زندگی نور به حداقل برسد.

معرفی چند سایت مفید: کانون پرورش فکری کودکان ونوجوانان

[www.kanon-parvaresh.com](http://www.kanon-parvaresh.com)

سایت مخصوص کودکان ونوجوانان ایران [www.IRANKIDS.com](http://www.IRANKIDS.com)

برای سنین زیر ۱۴ سال (مطالب علمی، فرهنگی، برگزاری مسابقات و...)