

خطری به نام بازیهای رایانه‌ای

مهارت‌های زندگی خانوادگی

خانم بهاره شیروانی
دانشجوی دکتری روانشناسی
مهارت‌های زندگی و فرزندپروری
مشاوره تلفنی روزهای سه‌شنبه
از ساعت ۱۰ تا ۱۲

سوال:

با سلام بنده مادری تحصیلکرده و خانه‌دار هستم و همراه و همسرم سعی کرده‌ایم در خانه‌مان شرایطی را فراهم کنیم تا فرزندمان با آرامش و بدون دغدغه تحصیل و زندگی کند ولی با آمدن بازی‌های کامپیوتری و گوشی‌های هوشمند جمع خانواده‌گی ما با مشکل روبرو شده و فرزندمانم به خصوص پسرم بیشتر زمانش را از وقتی که از مدرسه بازمی‌گردد به بازی‌های کامپیوتری اختصاص می‌دهد و وقتی به او اعتراض می‌کنم، از دست من عصبانی می‌شود یا مخفیانه بازی می‌کند و یا اینکه سعی می‌کند بایی توجهی به درس مرا متوجه اشتباهم کند. به همین منظور از حضور شما مشاور عزیز تقاضا دارم راهنمایی‌ام کنید که چه کنم؟ و چطور او را راضی نگه دارم؟

پاسخ:

بازیهای رایانه‌ای برای کودکان تنوع و جذابیت زیادی دارند و آنها امروزه زمان زیادی را به این بازیها اختصاص می‌دهند. اما انجام طولانی مدت این بازیها برای کودکانمان آسیبهای زیادی به همراه دارد که از آن جمله می‌توان افزایش بی‌تحرکی در بین کودکان، افزایش اضطراب در اثر بازیهای خشن و عادت کردن به تنها بازی کردن و همین‌طور عادت کردن به انجام این بازیها را نام برد.

مهم‌ترین وظیفه شما به عنوان پدر و مادر، خوشحال کردن فرزندتان و یاراضی نگه داشتن او نیست بلکه پرورش و تربیت انسانی

قانون جدید را به فرزندتان توضیح دهید، مثلاً بگویید: قرار است از امروز یک ساعت کمتر بازی رایانه‌ای انجام دهیم و به جایش با هم به پارک می‌رویم. یا اینکه بازی مورد علاقه‌ات را انجام می‌دهیم.

ممکن است در ابتدا فرزند شما ناراحت شود و از این کار سر باز بزند، ولی باید سعی کنید صبور و مهربان و استوار باشید و مثبت برخورد کنید. ناراضی‌توانی و ناراحتی او را با مهربانی ولی در عین حال قاطعیت تحمل کنید و به حرف خود پایبند بمانید. کم‌کم ناراحتی او کاهش می‌یابد البته اگر در رفتار شما قاطعیت و مهربانی را درک کند و بفهمد.

زیاد سخت‌نگیرید و به کودک خود زمان بدهید اگر کودک شما در زمان خاصی مثلاً بعد از شام بیشتر بازی می‌کند، برای آن زمان برنامه ریزی داشته باشید یا فعالیتی را در نظر بگیرید که برایش لذت بخش است.

همچنین می‌توانید از علاقه فرزند خود به رایانه و بازیهای رایانه‌ای برای انجام تکالیف و کارهای دیگرش استفاده کنید. بگویید هر وقت تکالیف روزانه‌ات را نوشتی می‌توانی با رایانه بازی کنی. یا اینکه می‌توانید از این علاقه به عنوان ابزاری آموزشی استفاده کنید و بازیهای خلاق، جالب و آموزنده را جایگزین بازیهای بدون فکر یا خشن رایانه‌ای کنید. تا کودک کتان با استفاده از بازیها و تصاویر جالب، تاریخ، ریاضی، خواندن و مهارت‌های فکر کردن را یاد بگیرد.

در آخر باید گفت که با حضور گسترده رایانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی استفاده از این وسایل در این دوران امری غیر قابل اجتناب است که در کنار منفعت، آسیبهایی نیز برای ما و کودکانمان در بر دارد بنابراین این ما هستیم که باید نحوه صحیح استفاده از این ابزار را به فرزندمان خود یاد دهیم و از آسیبهای آن در امان باشیم.

مسئول، توانا و با فکر است. بنابراین طبیعی است که بعضی از تصمیمهای شما در مورد کودک کتان، مورد علاقه او نخواهد بود. بنابراین اگر می‌بینید که فرزندتان بیش از حد بازی‌های رایانه‌ای مشغول است، تصمیم بگیرید که به نظر شما مدت فعالیت برای این نوع بازیها چقدر باید باشد، مثلاً یک یا دو ساعت در روز یا بیشتر و پیشنهاد می‌کنم اگر فرزندتان مدت زمان زیادی را به انجام بازی می‌گذراند - مثلاً چهار یا پنج ساعت در روز - به یک باره از او نخواهید که اصلاً بازی نکند و یا فقط یک ساعت در روز بازی کند؛ بلکه سعی کنید به تدریج زمان بازی او را کوتاه کنید. با توجه به مدت زمانی که بازی می‌کند یک ساعت یک ساعت زمان بازی را در طول یک یا دو هفته کاهش دهید تا کودک شما کم‌کم به این روند عادت کند.



قبل از شروع برنامه مدیریت زمان بازی، با فرزند خود در این باره صحبت کنید و علت نگرانی خود و آسیبهای بازی طولانی مدت را برایش توضیح دهید. همچنین سعی کنید جایگزین‌های جذاب و دوست‌داشتنی برایش در نظر بگیرید، زمان بازی و قدم زدن با یکدیگر، به پارک رفتن، خرید رفتن، کتاب خواندن و یاد گرفتن جوایزی کوچک می‌توانند جایگزین خوبی باشند. تا فرزند شما در زمانهایی که بازی نمی‌کند اوقات خوشی را داشته باشد.

شماره مشاوره تلفنی: ۲۹۹۹۳۲۳۸ ***** مشاوره حضوری با تعیین وقت قبلی

روانشناس بالینی

خانم محبوبه یلان
مشاوره پیش از ازدواج، زوج درمانی و مشاوره فردی
مشاوره تلفنی یکشنبه‌ها از ساعت ۱۰ تا ۱۳

طب سوزنی

آقای دکتر بیژن عمویان
مشاوره پزشکی، ترک اعتیاد، طب سوزنی
مشاوره حضوری با تعیین وقت قبلی

حقوقی

آقای سعید مجیدی نژاد
وکیل پایه یک دادگستری و کارشناس ارشد حقوق خصوصی
مشاوره تلفنی چهارشنبه‌ها از ساعت ۱۶/۳۰ تا ۱۶

مشاور خانوادگی

خانم مهدیه مهدوی
مشاور خانواده، کودک و ازدواج
مشاوره تلفنی روزهای دوشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۲

حقوقی

خانم الهام سادات طباطبایی
وکیل پایه یک دادگستری کارشناس ارشد حقوق خصوصی
مشاوره تلفنی یکشنبه‌ها از ساعت ۱۴ تا ۱۵

حقوقی

آقای اکبر خوبکردار
وکیل دادگستری
مشاوره تلفنی شنبه‌ها از ساعت ۱۴/۳۰ تا ۱۵/۲۰