

# مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

از گرگم به هوا تا پرنندگان عصبانی

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : [www.niayesh581.blog.ir](http://www.niayesh581.blog.ir)

از گرگم به هوا تا پرندگان عصبانی

نویسنده: مریم بابایی

بازی‌های قدیمی سرشار از هیجان و تحرک بود و برخلاف بازی‌های امروزی هیچ بچه‌ای با انجام آن‌ها احساس خستگی نمی‌کرد. کمی پیش از این همه چیز شکل دیگر داشت؛ حتی بازی‌های کودکان. هوا که رو به گرمی می‌رفت؛ صدای سر و صدای بچه‌ها، حیاط خانه و کوچه را پر می‌کرد. بزرگ‌ترها مشغول کار خودشان بودند و بچه‌ها سرگرم بازی‌هایی می‌شدند که سرشار از هیجان و تحرک بود. آنقدر می‌دویدند و جنب و جوش داشتند که صورتشان گل می‌انداخت و خیس عرق می‌شدند. شب‌ها هم پیش می‌آمد که از فرط خستگی همانجا کنار سفره شام خوابشان می‌برد. هفت سنگ، عمو زنجیرباف، قایم موشک، گرگم به هوا، کی بود کی بود، لی لی، شیر و آهوها، وسطی و... از جمله بازی‌های سنتی بود که نسلی تمام بچگی و اوقات فراغت خود را با آن سپری کرده و هنوز هم با گذشت سال‌ها خاطرات زیادی از آن دارند. حتی اسم همین بازی‌های قدیمی برای آن نسل، یادآور خاطراتی شیرین است. اغلب این بازی‌های قدیمی به صورت دسته جمعی انجام می‌شد. خانه‌های حیاط دار و بازی‌های دسته جمعی با بچه‌های فامیل و همسایه اجازه نمی‌داد روزهای تعطیل برای بچه‌ها کسل کننده و یکنواخت شود.

اما امروز همه چیز تغییر کرده است. حتی بازی‌های کودکانه. آپارتمان نشینی، شلوغی و ناامنی کوچه و خیابان، اشتغال پدر و مادر و... باعث شده شکل بازی‌های امروزی متفاوت از گذشته شود. آن‌ها امروز دوست دارند انگری برد (پرندگان عصبانی) را بازی کنند. بچه‌های امروزی کمتر فرصت و امکان بازی‌هایی قدیمی را دارند. کودکان امروزی از سنین پایین به بازی‌های رایانه‌ای سوق داده می‌شوند و کمتر مایل‌اند بازی‌های جمعی انجام دهند، اسباب بازی‌های انفرادی نزد آنان از محبوبیت زیادی برخوردار است و بازی‌های گروهی در حال منسوخ شدن است.

آن‌ها هیجان را در بازی‌هایی جستجو می‌کنند که نسل قدیم هیچ حسی نسبت به آن ندارد. انواع اسباب بازی‌های مدرن و متنوع در کنار بازی‌های رایانه‌ای که هر روز شکل جدیدی از آن وارد بازار می‌شود، جایی برای بازی‌هایی قدیمی باقی نگذاشته است.

اکنون کودکان پس از عبور از مرحله بازی با اسباب بازی به بازی‌های رایانه‌ای روی می‌آورند. این کودکان کمتر به بازی‌های دستی و فیزیکی علاقه نشان می‌دهند. آن‌ها ساعت‌ها بدون تحرک پای تلویزیون می‌خکوب می‌شوند و از خانه بیرون نمی‌روند. اغلب در اتاقشان علاوه بر اسباب بازی‌های مختلف، انواع دستگاه‌های بازی و رایانه‌ای به همراه آخرین شماره بازی‌های جدید دارند که نیازی به مشارکت با دیگر هم‌سن و سالانشان را ندارد. پدر و مادرها هم ابتدا خوشحال بودند که توانسته‌اند فرزندشان را به نحوی سرگرم کنند، اما این عادت بیش از حد بچه‌ها به بازی‌های رایانه‌ای کم‌کم پدر و مادرها را هم نگران کرد. چرا که این اشتیاق تا حدی است که خیلی وقت‌ها بچه‌ها اصلاً متوجه گذر زمان نمی‌شوند و حتی حاضر نیستند برای غذا خوردن هم رایانه خود را رها کنند. این در حالی است که هنوز تأثیرات مثبت و منفی بازی‌های رایانه‌ای روی کودکان دقیقاً مشخص نیست و این روند «نو» موضوع تحقیقات طولانی مدت روان‌شناسان است. با وجود این کارشناسان توافق نظر دارند که کودکان در بازی‌های دسته‌جمعی سنتی با محیط بیرون ارتباط برقرار می‌کنند، حمایت از افراد ضعیف را می‌آموزند، قدرت ابراز وجود پیدا می‌کنند و از ترس و خجالت رها می‌شوند. به همین دلیل معتقدند کودکانی که با استفاده از بازی‌های دسته‌جمعی اوقات فراغت خود را می‌گذرانند، از تعامل اجتماعی بیشتری برخوردارند. به گفته آن‌ها این کودکان کمتر به انزوا، تنهایی و یاس مبتلامی شوند. همچنین قانون‌پذیری به خاطر رعایت قواعد و مقررات بازی در ذهن آنان به وجود

آمده و نهادینه می‌شود. زیرا همواره خود را ملزم به اجرای قوانین بازی دانسته و از اجرای اعمال خلاف قانون دوری می‌کنند.

به اعتقاد محققان، بازیکنان بازی‌های بومی - سنتی و دسته جمعی، هر لحظه در معرض حالات مختلفی قرار می‌گیرند و برای پیروزی باید تصمیم لازم را گرفته و آن را اجرا کنند. این مساله باعث می‌شود که کودکان از قدرت تصمیم‌گیری صحیح و مهارت حل مساله بیشتری برخوردار باشند. به همین ترتیب قدرت تصمیم‌گیری، مهارت حل مساله و جرات اجرای تصمیمات، باعث افزایش اراده و اعتماد به نفس خواهد شد که همگی عوامل مهمی در جهت پیشگیری از ناهنجاری‌های رفتاری هستند و از همه مهم‌تر کودکانی که به بازی‌های دسته جمعی و بومی - سنتی می‌پردازند، معمولاً فعالیت‌های بدنی زیادی انجام می‌دهند که باعث افزایش سطح سلامت عمومی، تناسب اندام و افزایش عملکرد سیستم‌های قلبی - تنفسی، عضلانی، اسکلتی و عصبی خواهد شد.

#### بازی‌های رایانه‌ای

نسبت به تأثیرات مثبت و منفی بازی‌های رایانه‌ای بر کودکان نظرهای زیادی وجود دارد. بعضی کارشناسان از تأثیرات مثبت آن روی هوش و خلاقیت کودکان می‌گویند و دسته‌ای دیگر از تحقیقات، به عوارض هیجان‌های این بازی‌ها بر کودکان صحبت می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند مغز کودکان و نوجوانانی که مرتب با بازی‌های رایانه‌ای سر و کار دارند در مقایسه با مغز دیگر هم سن و سال‌هایشان فعال‌تر و خلاق‌تر و دارای سرعت عمل بیشتری است. بازی‌های رایانه‌ای خلاقیت بچه‌ها را شکوفا می‌کنند و به نیازهای آن‌ها برای تجربه کردن هیجان، پاسخ فوری می‌دهند. از طرفی مهارت‌های حرکتی انگشتان دست کودکان و نوجوانان بر اثر مشغول شدن با کیبورد و بازی‌های رایانه‌ای به مرور افزایش می‌یابد.

نکته: در میان بچه‌های امروزی اسباب بازی‌های انفرادی از محبوبیت زیادی برخوردار است و بازی‌های گروهی در حال منسوخ شدن است. آن‌ها هیجان را در بازی‌هایی جستجو می‌کنند که نسل قدیم هیچ حسی نسبت به آن ندارد. اما براساس یافته‌های یک تحقیق دیگر، هیجان طولانی مدت بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت کودک تاثیر منفی دارد. این پژوهش توسط زهره عباسی، مربی دانشکده پرستاری و مامایی به منظور بررسی تاثیر بازی‌های رایانه‌ای بر بهره‌هوشی کودکان چهار تا هفت ساله روی ۲۰۰ کودک در قالب ۲ گروه در معرض بازی‌های رایانه‌ای و بدون بازی‌های رایانه‌ای انجام شده است.

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد، بین دو گروه از لحاظ مشخصات دموگرافیک کودکان (سن، وزن و...) و مشخصات دموگرافیک والدین (سن، تحصیلات، میزان درآمد و...) اختلاف معناداری وجود ندارد؛ اما از لحاظ بهره‌هوشی بین دو گروه اختلاف معنی داری وجود دارد. براساس نتایج این بررسی در گروه بازی‌های رایانه‌ای، بین مدت زمان استفاده از بازی‌ها و بهره‌هوشی ارتباط مستقیمی وجود دارد اما با توجه به عوارض ناشی از هیجان‌های طولانی مدت بازی‌های رایانه‌ای و تاثیرات آن بر سلامت کودک، استفاده از آن‌ها توصیه نمی‌شود. در پایان این پژوهش محققان توصیه می‌کنند با توجه به علاقه و استقبال روزافزون کودکان از بازی‌های رایانه‌ای و با توجه به مضرات این نوع بازی‌ها، والدین باید در انتخاب نوع بازی و مدت زمان انجام بازی به خصوص در سنین پایین تر مراقبت کافی به عمل آورند تا کودک از معایب و مزایای این بازی‌ها همزمان آگاه شود. این در حالی است که دامنه استفاده از بازی‌ها به سطوح سنی پایین یعنی ۳ سال هم رسیده است. اما دسته دیگری از محققان معتقدند بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند روی سلامت کودکان و نوجوانان تاثیرگذار باشد. به گفته روان‌شناسان این بازی‌ها سبب جذب شدید کودک و نوجوان به خود، اتلاف بخش عظیمی از وقت کودک و نوجوان، انزوای اجتماعی،

محدود کردن فعالیت‌های متعارف کودکان و نوجوانان از جمله درس و مشق مدرسه، عدم انجام فعالیت‌های متعدد اجتماعی سالم نظیر ورزش، تغذیه و خواب مناسب و در نهایت معتاد شدن به رایانه را به دنبال دارد. به همین دلیل کارشناسان معتقدند در استفاده از رایانه علاوه بر جنبه‌های تفریحی، سرگرمی و بازی باید به جنبه‌های آموزشی نیز توجه شود.

دکتر حمید طاهر نشاط دوست، مدیر گروه دانشکده روان‌شناسی دانشگاه می‌گوید: تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد، بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون و هر چیز شبیه به این‌ها که تا یک حد متعادل صورت گیرد، مشکلی به وجود نمی‌آورد. اما استفاده بیش از حد از بازی‌های رایانه‌ای نوعی وابستگی ایجاد می‌کند که منجر به خستگی، کسالت بیش از حد، افسردگی، بی‌اشتهایی، کندی کلامی و اختلال حرکتی می‌شود. این کارشناس معتقد است محتوای برخی از بازی‌ها ممکن است خشونت و بدرفتاری را به دنبال داشته باشد که این مساله، نظارت اتحادیه بازی‌های رایانه‌ای، اداره ارشاد و مراکز فرهنگی را می‌طلبد. با وجود این نتایج آخرین تحقیقات در این زمینه می‌تواند نگرانی پدر و مادرها را تا حدودی کاهش دهد. در کتاب جدیدی که توسط چند تن از محققان دانشگاه هاروارد به رشته تحریر درآمده، اشاره شده که برخلاف برخی عقاید رایج، بازی‌های رایانه‌ای کودکان را تبدیل به موجوداتی خشن یا قاتلان سریالی خونخوار نمی‌کند. محققان دانشکده پزشکی هاروارد تلاش کردند تا تصاویر غلطی که از بازی‌های رایانه‌ای در اذهان وجود دارد را اصلاح نمایند. آن‌ها معتقدند هیچ تحقیقات تایید شده و مسلمی وجود ندارد که ثابت کند بازی‌های رایانه‌ای موجب بروز خشونت می‌شود.

چاقی، عوارض بازی‌های امروزی

تجربه نشان داده است اگر زمانی که صرف بازی‌های رایانه‌ای می‌شود، بسیار طولانی باشد، عوارضی همچون اضافه وزن را برای کودکان و نوجوانان به دنبال

دارد. تبدیل بازی‌های پرتحرک بچه گانه به بازی‌های رایانه ای و تماشای طولانی مدت تلویزیون در کنار مصرف بیش از اندازه فست فودها، اصلی‌ترین عامل چاقی کودکان است. این در حالی است که براساس تحقیقات انجام شده بیش از ۷۰ درصد کودکان چاق اگر به حال خود گذاشته شوند، به بزرگسالان چاق تبدیل می‌شوند. محققان دریافته‌اند پسران نوجوان بعد از یک ساعت بازی رایانه ای در مقایسه با آن‌هایی که بازی نکرده‌اند، بیش از ۸۰ کالری می‌خورند. متخصصان باور دارند این ممکن است توضیحی باشد برای این مطلب که کودکانی که ساعت‌ها به بازی رایانه ای مشغول‌اند، تنها به دلیل عدم فعالیت چاق نمی‌شوند. متخصصان می‌گویند اگر یک نوجوان به مدت ۳ ساعت در روز بازی رایانه ای انجام دهد، حدود ۱۸۰ کالری بیشتر از نیاز بدنش غذا می‌خورد و بعد از مدتی اضافه وزن خواهد داشت. به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی بازی‌های رایانه ای را بزرگ‌ترین عامل چاقی در کودکان نام نهاده است. کارشناسان همچنین معتقدند ما نمی‌توانیم شرایط جامعه بیرونی را تغییر دهیم، با فست فودها، هله هوله‌ها، رایانه و تلویزیون بجنگیم و آن‌ها را از دور و بر فرزندمان دور کنیم. تنها کاری که از دست ما برمی‌آید، این است که اجازه ندهیم این طور زندگی برای بچه‌ها عادت شود.

میل به بازی فقط مخصوص کودکی است و با آن که این میل کم کم در سنین بالا کاهش پیدا می‌کند و کارهای مهمی جای آن را می‌گیرد ولی به اعتقاد روان شناسان تا سال‌های پایانی عمر نیز تمایل به بازی در انسان وجود دارد هر چند شکل، ظاهر و هدف بازی عوض شده باشد. روان شناسان معتقدند در فعالیت‌های خودجوش، کودک باید آزاد گذاشته شود و دخالت بی‌توقع و نامناسب در فعالیت‌های او نشود تا استقلال و خودمختاری او سلب نشود.