محسن رزاقی، پژوهشگر بازی‌های رایانه‌ای:

انتخاب درست بازی‌های رایانه‌ای به رشد شناختی و اجتماعی کودک کمک می‌کند

بازی‌های کودکان از تحرکات فیزیکی به بازی‌های آنلاین تغییر کرده و بخشی جدایی‌ناپذیر زندگی آنها شده است، بنابراین محروم کردن‌شان از این بازی‌ها تقریباً غیرممکن است. مهم، واکنش درست والدین شامل همراهی، مدیریت زمان و آموزش مهارت‌هایی مانند کنترل خشم و رفتار صحیح است. محسن رزاقی، پژوهشگر بازی‌های رایانه‌ای می‌گوید: «برای انتخاب بازی مناسب، رده‌بندی سنی کافی نیست و والدین می‌توانند با کمک سامانه‌هایی مانند «کدومو» محتوا و ویژگی‌های بازی را بررسی و پیش از خرید ۲۰۱۵ دقیقه گیم پلی را مشاهده کنند.» وی معتقد است، بازی یک رسانه مهم است و پیامدهای فرهنگی و تربیتی گسترده دارد، بنابراین مدارس و نهادهای تربیتی باید با نگاه علمی و منصفانه سیاستگذاری و آموزش متناسب ارائه کنند تا بازی هم‌سرگرم‌کننده باشد و هم فرصت رشد شناختی و اجتماعی کودکان را فراهم کند. متنی که در ادامه می‌خوانید ماحصل مصاحبه با این کارشناس است.

بازی‌های رایانه‌ای چه نقشی در رشد شناختی، خلاقیت و تعاملات اجتماعی کودکان دارد؟

بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند در رشد شناختی، تقویت خلاقیت و افزایش تعاملات اجتماعی نقش داشته باشند. البته نکته مهم این است که نوع بازی و سبک آن تعیین کننده اثر مثبت یا منفی است و نمی‌توان حکم کلی برای همه بازی‌ها صادر کرد. برای مثال، بازی‌هایی با سبک Sandbox یا آنهایی که دارای سیستم‌های ساخت و ساز (Crafting) و جمع‌آوری هستند، مانند Minecraft می‌توانند زمینه پرورش خلاقیت کودکان را فراهم کنند. اگر این بازی‌ها به صورت آنلاین و در محیطی امن انجام شوند، علاوه بر رشد خلاقیت، می‌توانند به بهبود تعاملات اجتماعی کودکان و حتی آمادسازی آنها برای تجربه‌های آینده در فضاهای مانند متاورس کمک کنند. البته باید توجه داشت از تعاملات آنلاین برای کودکان زیر ۱۱ یا ۱۲ سال توصیه نمی‌شود، چرا که این گروه سنی لازم است تعاملات اجتماعی را بیشتر در فضای واقعی تجربه کنند اما برای نوجوانان بالای ۱۲ سال، بازی‌های آنلاین در فضای امن می‌توانند ابزار مفیدی برای رشد شناختی، خلاقیت و مهارت‌های ارتباطی باشند.

والدین چگونه می‌توانند نخستین مواجهه کودک با بازی دیجیتال را مدیریت کنند؟

نخستین مواجهه کودک با بازی‌های رایانه‌ای بسیار مهم است و باید با دقت مدیریت شود. این موضوع از یک کودک تا کودک دیگر متفاوت است اما به طور کلی بهتر است والدین تا حدامکان کودک فرزندشان را به بازی‌های رایانه‌ای تا رسیدن به سن مناسب تأخیر بیندازند. اگر کودک خود تمایلی نشان نداده است ضرورتی ندارد پدر و مادر او را به بازی خریداری شود. زمانی هم که خانواده تصمیم به خرید می‌گیرد، لازم است از همان ابتدا قوانین روشنی تعیین کنند. قوانینی که پیامدهای مشخصی داشته باشد و در صورت رعایت نشدن، حتماً عملی شود. نکته مهم دیگر این است که والدین خود نیز بهتر است با فضای بازی آشنا و در کنار فرزندشان تجربه مشترکی داشته باشند. اتخاذ برخی بازی‌های چند نفره می‌تواند فرصتی برای این همراهی و شکل‌گیری ارتباط مثبت میان والدین و فرزند باشد.

مرز میان «سرگرمی مفید» و «وابستگی آسیب‌زا» را چگونه می‌توان تشخیص داد؟

وقتی درباره طیفی میان سرگرمی مفید و وابستگی آسیب زا صحبت می‌کنیم، بسیاری از والدین دقیقاً متوجه نمی‌شوند این فاصله چطور شکل می‌گیرد. در واقع مسئله اصلی این است که چه نوع بازی انتخاب و میزان استفاده چگونه مدیریت شود. برخی نشانه‌ها در همین فاز ظاهر بازی قابل تشخیص است. صداها و تصاویر که می‌بینیم، داستانی که دنبال می‌شود و حتی القاط یا تصاویر نامناسبی که ممکن است وجود داشته باشد، همه اینها معیارهایی هستند که نشان می‌دهند بازی تا چه اندازه با فرهنگ خانواده سازگار است یا می‌تواند آسیب‌زا باشد. اما شاید مهم‌تر از این موارد، توجه به قاعده بازی باشد. والدین باید بررسی کنند روند بازی چگونه پیش می‌رود و بازیکن برای رسیدن به موفقیت چه کارهایی باید انجام دهد. این نکته کلیدی است و می‌تواند بسیاری از ابعاد مثبت یا منفی بازی را روشن کند. برای فهمیدن این موضوع، تنها کافی است والدین نام بازی را همراه با عبارت «گیم پلی» در اینترنت جست‌وجو کنند. ویدئوهای متعددی از بازی‌ها وجود دارد که به‌خوبی نشان می‌دهد بازیکن چه مراحلی را طی می‌کند و چه قابلیت‌هایی انجام می‌دهد. در برخی بازی‌ها، روند ساده است و با یک کلیپ پنج دقیقه‌ای می‌توان فهمید چه اتفاقی می‌افتد اما برخی دیگر پیچیده‌تر هستند و کمی زمان می‌خواهند تا به آنها آشنا شوند. مهم این است که خانواده‌ها خودشان وارد عمل شوند، بازی را بشناسند و پیگیر باشند تا بتوانند انتخاب آگاهانه‌ای برای فرزندشان داشته باشند.

نشانه‌های وابستگی یا تأثیر منفی انواع بازی‌ها بر رفتار، هیجان و سلامت جسمی چیست و چگونه می‌توان از آن پیشگیری کرد؟

قاعده کلی در وابستگی این است که وقتی مصرف یا استفاده از چیزی به مسئولیت‌های عادی زندگی روزمره آسیب بزند، وابستگی شکل گرفته است. بازی‌های رایانه‌ای هم از این قاعده مستثنی نیستند. اگر کودک به دلیل بازی، کارهای ساده‌ای مثل غذا خوردن، گفت‌وگوی عادی با اعضای خانواده یا جابه‌جایی نکات بهداشتی مثل به موقع حمام رفتن را کنار بگذارد، این یک نشانه وابستگی است. نشانه دیگر این است که وقتی کودک آرام از بازی جدا می‌کنید، دچار بی‌قراری و بی‌تابی می‌شود و تمام تمرکزش بازگشت به بازی است. این دو نشانه کلی می‌توانند معیار خوبی برای تشخیص باشند. البته باید توجه داشت صرفاً زیاد بازی کردن به معنای اعتیاد یا وابستگی نیست. در پژوهش‌های عصب شناسی مشاهده شده که دو فرد ممکن است هر دو روزانه سه ساعت بازی کنند اما یکی وابسته باشد و دیگری سالم. آنچه تفاوت ایجاد می‌کند، رفتار فرد و تأثیری است که بازی بر زندگی روزمره او می‌گذارد. همین رفتارها نشان می‌دهد وضعیت اوج‌گیر وخیم است و آیا وابستگی واقعی اتفاق افتاده یا نه! سازمان بهداشت جهانی اختلال اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای را به رسمیت شناخته و برای این کار تست تشخیصی معین کرده است که والدین در صورت نگرانی می‌توانند از فرزندشان بخواهند این تست را بزنند و با نتیجه تست نزد مشاور بروند.

بازی‌های خشونت‌آمیز چه اثرات تربیتی و هیجانی دارند و کنترل محتوای آنها چگونه ممکن است؟

عواملی که پیش از خرید باید بررسی شوند شامل داستان بازی، قواعد و روند پیشروی آن، تصاویر و محتوای بصری، آنلاین بودن یا نبودن و داشتن یا نداشتن پرداخت‌های درون برنامه‌ای است. متأسفانه یکی از اشتباهات رایج این است که خانواده‌ها تنها به تبلیغات توجه می‌کنند یا همگام با خانواده‌ها به بازیکنان تبلیغات می‌گویند «بازی خوب چی داریه؟» بدون بررسی، بازی را برای فرزندشان تهیه می‌کنند. چنین انتخاب‌های شتاب‌زده می‌تواند پیامدهای جدی به همراه داشته باشد.

اگر والدین به دنبال یک انتخاب سریع هستند، توجه به ردبندی سنی حداقل می‌تواند یک فیلتر ابتدایی باشد. اگر بخواهند با دقت بیشتری عمل کنند، استفاده از سامانه‌های هدایت مصرف توصیه می‌شود. اما بهترین راه این است که خودشان پیش از خرید، چند دقیقه‌ای گیم پلی بازی را در اینترنت جست‌وجو و دست‌کم ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از فضای واقعی آن را تماشا کنند. این کار ساده‌ترین و مطمئن‌ترین روش برای درک محتوای بازی و تصمیم‌گیری درست است.

برای جایگزینی با تکمیل بازی‌های صرفاً سرگرم‌کننده، چه نوع بازی‌های آموزشی یا مهارت‌محور توصیه می‌کنید؟ والدین چگونه می‌توانند آنها را پیدا کنند؟

بازی‌های صرفاً سرگرم‌کننده نیز خودشان تنوع زیادی دارند و محدود به یک نوع نیستند. نخستین توصیه من به والدین این است که اجازه دهند فرزندان‌شان تنوعی از بازی‌ها را تجربه کنند. در حال حاضر بیشتر کودکان کمتر درگیر پر کردن چهار یا پنج عنوان مشخص از بازی‌های آنلاین هستند که متأسفانه آسیب‌های زیادی هم به همراه دارند. اگر خانواده‌ها بتوانند کمی هزینه و بازی‌های با کیفیت‌تری را روی کنسول یا موبایل تهیه کنند، به ویژه نسخه‌هایی که تبلیغات آنها حذف شده باشد، قدم مهمی برای حفاظت از فرزندشان برداشته‌اند. همین تنوع بخشی به سبک بازی‌ها باعث می‌شود کودکان کمتر درگیر بازی‌های آسیب‌زا شوند. وقتی کودک یک گام جلوتر رفت و صرفاً درگیر بازی‌های رایگان و پر آسیب نبود، آن وقت می‌توان سراغ بازی‌های آموزشی یا مهارت‌محور هم رفت. البته در این زمینه با محدودیت‌هایی روبه‌رو هستیم.

در سطحی ملایم‌تر دیده می‌شود. معمولاً این نوع بازی‌ها در سبک اکشن بازی‌هایی با هیجان بالا و سرعت زیاد قرار می‌گیرند. یکی از آسیب‌های اصلی این بازی‌ها این است که باعث کم حوصلگی در کودکان می‌شوند و همین مسئله می‌تواند پیامدهایی مانند پرخاشگری، تندخویی یا حتی بدعصبی را به همراه داشته باشد. دلیل این موضوع، بیشتر زیادی است که کودک شما بازی تجربه می‌کند و بدن او برای تخلیه این هیجان نیاز به فعالیت فیزیکی دارد. اگر کودکی یک ساعت درگیر چنین بازی‌هایی باشد، لازم است بعد از آن جنت دقیقه فعالیت بدنی انجام دهد، مثلاً حرکاتی مثل پرواله یا دویدن درجا که عضلات بدن را به کار می‌گیرد. این کار کمک می‌کند هورمون‌هایی که بر اثر هیجان بازی ترشح شده‌اند، در بدن تخلیه شوند و کودک به آرامش برسد.

چه شاخص‌هایی باید پیش از خرید یا دانلود بازی بررسی شود؟

معمولاً برای انتخاب بازی، نخستین معیاری که مطرح می‌شود، رده‌بندی سنی است. این رده‌بندی تا حدی می‌تواند راهگشا باشد اما کافی نیست. والدین علاوه بر آن می‌توانند از سامانه‌های راهنمایی و هدایت والدین استفاده کنند. در سطح بین‌المللی سامانه‌هایی مانند «کامن سنس» وجود دارد و در ایران نیز سامانه‌هایی مثل «کدومو» فعال هستند که شاخص‌های مختلف یک بازی را بررسی و معرفی می‌کنند. این سامانه‌ها به والدین کمک می‌کنند اطلاعات دقیق‌تری درباره بازی به دست آورند.

عواملی که پیش از خرید باید بررسی شوند شامل داستان بازی، قواعد و روند پیشروی آن، تصاویر و محتوای بصری، آنلاین بودن یا نبودن و داشتن یا نداشتن پرداخت‌های درون برنامه‌ای است. متأسفانه یکی از اشتباهات رایج این است که خانواده‌ها تنها به تبلیغات توجه می‌کنند یا همگام با خانواده‌ها به فروشگاه، از فروشنده می‌پرسند «بازی خوب چی داریه؟» بدون بررسی، بازی را برای فرزندشان تهیه می‌کنند. چنین انتخاب‌های شتاب‌زده می‌تواند پیامدهای جدی به همراه داشته باشد.

اگر والدین به دنبال یک انتخاب سریع هستند، توجه به ردبندی سنی حداقل می‌تواند یک فیلتر ابتدایی باشد. اگر بخواهند با دقت بیشتری عمل کنند، استفاده از سامانه‌های هدایت مصرف توصیه می‌شود. اما بهترین راه این است که خودشان پیش از خرید، چند دقیقه‌ای گیم پلی بازی را در اینترنت جست‌وجو و دست‌کم ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از فضای واقعی آن را تماشا کنند. این کار ساده‌ترین و مطمئن‌ترین روش برای درک محتوای بازی و تصمیم‌گیری درست است.

برای جایگزینی با تکمیل بازی‌های صرفاً سرگرم‌کننده، چه نوع بازی‌های آموزشی یا مهارت‌محور توصیه می‌کنید؟ والدین چگونه می‌توانند آنها را پیدا کنند؟

بازی‌های صرفاً سرگرم‌کننده نیز خودشان تنوع زیادی دارند و محدود به یک نوع نیستند. نخستین توصیه من به والدین این است که اجازه دهند فرزندان‌شان تنوعی از بازی‌ها را تجربه کنند. در حال حاضر بیشتر کودکان کمتر درگیر پر کردن چهار یا پنج عنوان مشخص از بازی‌های آنلاین هستند که متأسفانه آسیب‌های زیادی هم به همراه دارند. اگر خانواده‌ها بتوانند کمی هزینه و بازی‌های با کیفیت‌تری را روی کنسول یا موبایل تهیه کنند، به ویژه نسخه‌هایی که تبلیغات آنها حذف شده باشد، قدم مهمی برای حفاظت از فرزندشان برداشته‌اند. همین تنوع‌بخشی به سبک بازی‌ها باعث می‌شود کودکان کمتر درگیر بازی‌های آسیب‌زا شوند. وقتی کودک یک گام جلوتر رفت و صرفاً درگیر بازی‌های رایگان و پر آسیب نبود، آن وقت می‌توان سراغ بازی‌های آموزشی یا مهارت‌محور هم رفت. البته در این زمینه با محدودیت‌هایی روبه‌رو هستیم.

دو فرد ممکن است هر دو روزانه سه ساعت بازی کنند اما یکی وابسته باشد و دیگری سالم. آنچه تفاوت ایجاد می‌کند، رفتار فرد و تأثیری است که بازی بر زندگی روزمره او می‌گذارد. همین رفتارها نشان می‌دهد وضعیت اوج‌گیر وخیم است و آیا وابستگی واقعی اتفاق افتاده یا نه! سازمان بهداشت جهانی اختلال اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای را به رسمیت شناخته و برای این کار تست تشخیصی معین کرده است که والدین در صورت نگرانی می‌توانند از فرزندشان بخواهند این تست را بزنند و با نتیجه تست نزد مشاور بروند

برخی بازی‌ها باعث می‌شود کودکان کمتر درگیر بازی‌های آسیب‌زا شوند. وقتی کودک یک گام جلوتر رفت و صرفاً درگیر بازی‌های رایگان و پر آسیب نبود، آن وقت می‌توان سراغ بازی‌های آموزشی یا مهارت‌محور هم رفت. البته در این زمینه با محدودیت‌هایی روبه‌رو هستیم.

در چهان امروز، بازی‌های جدید مثل بازی‌های آنلاین گروهی بازی‌های شبیه‌سازی شده سه‌بعدی چه فرصت‌ها و چه خطراتی برای کودکان و نوجوانان دارند؟

بازی اساساً یک تجربه است و این امکان را فراهم می‌کند تجربه‌های ناممکن یا دشوار برای ما ممکن و آسان شود. در فضای آنلاین، کودکان و نوجوانان می‌توانند با انواع گسترده‌ای با افراد دنیا تعامل کنند و حتی در سطح بین‌المللی برقرار کنند. مسئله این است که آیا همه این ارتباطات برای کودکان مناسب است یا نه. برای کودکان زیر ۱۲ سال توصیه نمی‌کنیم به بازی‌های آنلاین ورود کنند. البته مگر اینکه شرایط خاصی وجود داشته باشد. مثلاً بازی‌ای که امن باشد و اسیبی نداشته باشد و همراهی‌های کودک مشخص، آشنا و توجیهاً با سبک زندگی و فضای فرهنگی مشترک باشند. در چنین شرایطی می‌توان به تدریج، به صورت محدود و کنترل شده، فضای بازی آنلاین را برای کودکان باز کرد. برای نوجوانان، موضوع کمی متفاوت است. نوجوانان در این دوره به هویت خود فکر می‌کنند و کنجکاوی و نیاز به تجربه دارند. بازی‌های Sandbox، بازی‌های نقش‌آفرینی آنلاین (RPG) و بازی‌های مرحله‌ای می‌توانند فرصت‌هایی برای تجربه اسپیر دنیای جدید فراهم کنند. اما مهم‌ترین چالش در فضای بازی آنلاین، همراهی‌ها هستند. برای کنترل این موضوع، تنها راهکار مؤثر، راهنمود خوب نوجوان است. لازم است به نوجوانان آموزش داده شود هنگام بازی آنلاین مراقب رفتار و گفتار خود باشند. اطلاعات شخصی‌شان را به اشتراک نگذارند و مهارت‌های مدیریت خشم و حل تعارض در محیط بازی تمرین کنند. واقعیت این است که در تربیت رسانه‌ای، تنها راه موفق این است که فرزندان و نوجوانان را توانمند کنیم و آنها را برای مواجهه با فضای آنلاین آماده سازیم. هیچ جایگزین ساده‌ای برای این امر وجود ندارد و همه تلاش‌ها باید معطوف به تقویت مهارت‌ها و آگاهی آنها باشد.

برای حمایت از تولید بازی‌های بومی جذاب و ایمن، چه سیاست‌ها یا همکاری‌های میان تولیدکنندگان و نهادهای تربیتی ضروری است؟

تیم‌های تولید بازی در ایران معمولاً کوچک و شکننده هستند و بیشتر به صورت مقطعی فعالیت می‌کنند. این تیم‌ها توانایی تولید محتوای سنگین و پیچیده را ندارند در حالی که نیاز نهادهای تربیتی و حاکمیت معمولاً پروژه‌هایی با محتوای غنی و تخصصی است، بنابراین یکی از چالش‌های اصلی، ایجاد تعادل بین دانش فنی تیم‌های بازی‌سازی و نیازهای محتوایی نهادهای تربیتی است. برای رفع این چالش، اقدامات مختلفی می‌تواند انجام شود. حمایت‌های مالیاتی، معافیت‌های روی حقوق کارکنان و کمک‌های مالی می‌تواند تا حدی به تیم‌ها کمک کند. همچنین برگزاری دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های تخصصی می‌تواند سطح دانش فنی و محتوایی بازی‌سازان را بالا ببرد. نمونه‌ای از این اقدامات، دوره‌هایی است که بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای آموزش، نرم‌افزارهایی مانند یونیتی، فتوشاپ و مدل‌سازی سه بعدی برگزار می‌کند. عموماً جای محتوا در این دوره‌ها خالی است و دوره‌های محتوایی می‌توانند تکمیل کننده خوبی باشند. با این حال، هنوز مشکل اصلی این است بسیاری از بازی‌سازان، بازی را به عنوان یک رسانه نمی‌شناسند، در حالی که بازی یک رسانه قدرتمند و برخی سامانه‌ها گاهی بسته‌های محدودی معرفی کرده‌اند یا در حال راه‌اندازی پلتفرم‌هایی هستند اما در حال حاضر منبع جامع و قابل انگلیسی برای معرفی بازی‌های آموزشی وجود ندارد. از طرف دیگر، بازی‌های آموزشی خارجی هم چندان برای ما کارآمد نیستند، چون بسیاری از آنها بر پایه محتوایی طراحی شده‌اند که با فرهنگ آموزشی و ارزش‌های ما سازگار نیست. در حوزه‌هایی مثل ریاضی یا علوم ممکن است نمونه‌هایی قابل استفاده باشند اما همان هم نیاز مند تسلط به زبان خارجی است و برای همه خانواده‌ها مناسب نیست. به همین دلیل در شرایط فعلی نمی‌توان فهرست مشخصی از بازی‌های آموزشی بومی معرفی کرد، اما یک گام عملی و مؤثر این است که والدین با صرف کمی هزینه و فراهم کردن مجموعه‌ای متنوع از بازی‌ها، اجازه ندهند کودک تنها به یک سبک یا کیفیت محدود عادت کند. همین تنوع ساده می‌تواند آسیب‌های اجتماعی را به میزان زیادی کاهش دهد.

نقش مدارس، رسانه‌ها و نهادهای فرهنگی در آموزش «سواد بازی» به خانواده‌ها چیست؟

مدارس و نهادهای فرهنگی پیش از هر چیز باید ببینند بازی‌های رایانه‌ای بخشی از سرگرمی‌های رایج امروز هستند حتی با وجود افزایش هزینه‌ها و بالا رفتن قیمت دلار، بازی همچنان یکی از سرگرمی‌های نسبتاً کم‌هزینه در مقایسه با بسیاری از فعالیت‌های دیگر است، بنابراین لازم است این پدیده با نگاهی علمی و منصفانه دیده شود. من وقتی چنین نگاهی شکل گرفت، انگاه می‌توان دربارهٔ سیاستگذاری کرد. آموزش داد و راهکارهای عملی ارائه کرد. متأسفانه هنوز پس از سال‌ها تجربه، حتی بعد از دوران کرونا، نگاه غالب به بازی به‌ما منفی است. گویی اگر امکانی وجود داشت، آن را به طور کامل می‌بستند. ولی حالا که گسترش یافته، صرفاً با نجار به پذیرش شده‌اند. این نگاه از نهادهای بالادستی فرهنگی و رسانه‌ای تا مدارس و آموزش و پرورش دیده می‌شود. در حالی که نخستین گام، پذیرش واقعیت بازی به عنوان بخشی از زندگی کودکان و نوجوانان است. تا زمانی که چنین نگاهی وجود نداشته باشد، اقدامات بعدی نیز اثربخش نخواهد بود. برای نمونه، وقتی با همین رویکرد منفی کارگاه‌های سواد بازی در مدارس برگزار می‌شود، بیشتر به نرساندن والدین منجر می‌گردد. در نتیجه والدین با عصبانیت دستگاه بازی فرزندشان را جمع و او را وادار به ترک بازی می‌کنند اما چون هیچ جایگزینی برای این نیاز طراحی نشده، پس از مدتی کنسول یا رایانه دوباره از کمد بیرون می‌آید و کودک این بار با شدت و اشتیاق بیشتری به بازی روی می‌آورد. تجربه ما در نسل اول آموزش سواد رسانه‌ای نیز همین را نشان داده است. به همین دلیل، اولین قدمی که باید برداشته شود تغییر نگاه به بازی است. وقتی نگاه منصفانه و واقع بینانه شکل گرفت در ادامه می‌توان راهکارهای منطقی و متناسب برای مدیریت بازی در محیط خانه، مدرسه و جامعه پیشنهاد کرد.

بررسی چالش‌های مواجهه کودکان با فناوری از تباطی به انگیزه روز جهانی و هفته ملی کودک

کودکان دیجیتال سر در گم میان واقعیت و خیال!

حسین گل‌محمدی

این روزها زندگی‌مان آنچنان با فناوری‌های ارتباطی گره خورده که تصور حذف اینترنت و تمام ابزارهای مرتبط با آن غیر ممکن است. البته عصر ارتباطات دیری است آغاز شده است، اما تفاوت‌های امروز با زمانی که فقط رادیو و تلویزیون داشتیم به قدری زیاد و پیچیده است که گویی شاهد انقلابی دوباره در عرصه فناوری از تباطی هستیم. چنین وضعیتی بی‌تردید نیازمند مسلح شدن یکایک ما به سواد رسانه‌ای است تا در مواجهه با امواج سنگین اطلاعات قربانی نشویم. اما در این میان کودکان که در دوران رشد هستند و هنوز وارد اجتماع نشده و زندگی‌شان در مرز حقیقت و خیال، واقعیت و بازی در چرخش و رفت و برگشت است، بیش از دیگران در معرض آسیب‌های دنیای دیجیتال هستند. بی‌تردید در جهان امروز کودکان دیگر مانند نسل‌های گذشته تنها از طریق کتاب‌ها، دوستان‌شان در مدرسه یا بازی‌های خیابانی با دنیای پیرامون‌شان آشنا نمی‌شوند، بلکه امروز، ابزارهای دیجیتال مثل تلفن‌همراه، تبلت، بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی به طرز عمیقی در زندگی آنها حضور دارند. شاید برای بسیاری از والدین به یاد آوردن زمانی که کودک‌شان اولین بار با یک تبلت بازی کرد یا بستی را در شبکه‌های اجتماعی تماشا کرد، تجربه‌ای شیرین و نوستالژیک باشد، اما آیا از خود پرسیده‌ایم که این تکنولوژی‌ها چگونه بر ذهن و روح کودکان اثر می‌گذارند و تأثیر آنها بر نحوه تفکر، تعاملات اجتماعی و حتی سلامت جسمی و روانی فرزندان چیست؟ در حالی که فناوری‌های ارتباطی با ایجاد امکان دسترسی آسان به اطلاعات و شبکه‌های اجتماعی جهانی، تحولی عمیق در شیوه زندگی و یادگیری کودکان ایجاد کرده، اما در عین حال آنان را در لبه یک تیغ تیز قرار داده است. از یکسو، این ابزارها می‌توانند فرصت‌های آموزشی و تفریحی فوق‌العاده‌ای را فراهم کنند و از سوی دیگر، استفاده نادرست یا بیش از حد از این تکنولوژی‌ها ممکن است مشکلاتی همچون کاهش روابط چهره به چهره، افزایش وابستگی به دنیای دیجیتال و حتی بروز مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی را به همراه داشته باشد. در واقع ممکن است کودکان را هر آینه از واقعیت‌ها دور کرده و به ورطه خیال بکشاند. البته خیال نیز برای رشد خلاقیت کودک لازم است، اما غرق شدن در آن فرایند اجتماع‌پذیری و رشد و پرورش منطقی و متعادل کودکان را با چالش مواجه خواهد کرد. فرارسیدن ۱۶ مهر روز جهانی کودک و همچنین هفته ملی کودک که امسال با شعار «کودکان، حال خوش زندگی» در سراسر کشور طی روزهای ۱۵ تا ۲۱ مهر برگزار می‌شود، فرصت خوبی است تا چالش‌های مواجهه کودکان با فناوری‌های از تباطی نیز در کنار سایر موضوعات مهم مربوط به حقوق کودکان بازخوانی، تبیین و بررسی شود.

کودکی امروز، چقدر با کودکی نسل‌های قبل فرق دارد؟ آیا می‌توانیم هنوز از مفهومی به نام «کودکی سالم» در عصر اینترنت و بازی‌های آنلاین صحبت کنیم؟

کودکی امروز نسبت به دهه ۶۰ و ۷۰ بسیار متفاوت شده است. در گذشته، کودکان بیشتر در کوچه‌ها، پارک‌ها و محیط‌های باز بازی می‌کردند اما امروز به دلیل شرایط محیطی و تغییر سبک زندگی، این فضاها محدود شده‌اند. در عوض، کودکان بیشتر وقت خود را پای موبایل، کنسول بازی و رسانه‌های تصویری می‌گذرانند. برای بررسی سلامت کودکی باید چهار بعد را در نظر گرفت: بعد بیولوژیکی (بدن)، روانی، اجتماعی و معنوی. با توجه به تغییرات گسترده در زندگی امروز، دیگر نمی‌توان یک شکل سنتی کودکان را از دنیای دیجیتال دور کرد؛ بلکه باید استراتژی‌هایی طراحی کرد که حضور آنها در این فضاها مدیریت شده و کنترل شده باشد تا آسیب‌های احتمالی کاهش یابد. همانطور که در تغذیه مجبوریم برخی مواد غیرمفید را مصرف کنیم ولی باید یاد بگیریم آسیب آن را کم کنیم؛ در سبک زندگی دیجیتال کودکان نیز باید روش‌هایی را بیاموزیم که سلامت روانی و اجتماعی آنها حفظ شود و آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست از ابزارهای دیجیتال به حداقل برسد.

آیا استفاده زیاد از موبایل تأثیری روی رشد ذهنی و شناختی کودک دارد؟

مطالعات علمی با محوریت «اسکرین بیم» یا مدت زمان مواجهه کودکان با صفحه نمایش، نشان می‌دهد که استفاده زیاد از رسانه‌ها می‌تواند عوارض متعددی داشته باشد. مهم‌ترین مشکل، افزایش نشانه‌های بیش‌فعالی است؛ مثلاً کودکانی که بیش از ۳۰ دقیقه تا دو ساعت در روز با صفحه نمایش درگیرند، تا ۷۷ برابر بیشتر دچار بیش‌فعالی می‌شوند. همچنین نشانه‌های اضطراب، وسواس، ترس‌های روزانه، اضطراب جدایی، ناخن‌جویدن، کابوس‌های شبانه و مشکلات تمرکز نیز در این کودکان بیشتر دیده می‌شود. از نظر خلاقیت، رسانه‌های شنیداری مثل رادیو ممکن است تا حدی خلاقیت را تقویت کنند اما استفاده بیش از حد باعث می‌شود ذهن کودکان در معرض حجم زیادی از اطلاعات و تصاویر قرار گیرد و توانایی تفکر مستقل و بروز خلاقیت کاهش یابد. به طور کلی، مواجهه زیاد با رسانه‌ها می‌تواند رشد ذهنی و شناختی کودکان را محدود کند و مشکلات رفتاری و روانی را افزایش دهد.

آیا بین وابستگی به گوشی و بروز مشکلات رفتاری مثل پرخاشگری یا بی‌قراری در کودکان از تباطی وجود دارد؟

وابستگی به گوشی به طور حتم باعث اضطراب و بی‌قراری و پرخاشگری می‌شود. کودکانی که بیشتر در معرض رسانه هستند؛ آستانه صبر و تحمل کمتری دارند و امکان بروز پرخاشگری و رفتار تکانشی در آنها زیاد است.

چگونه می‌توان کودکان را از اعتیاد به دنیای دیجیتال نجات داد، بدون آن که احساس محرومیت در آنها شکل بگیرد؟

مدیریت استفاده کودکان از فضای دیجیتال باید مثل مدیریت مصرف خوراکی‌های ناسالم باشد؛ باید به آنها توضیح دهیم که استفاده زیاد از این فضاها می‌تواند آسیب‌زا باشد و باید کنترل شود و محدود شود. نکات کلیدی در مدیریت وجود دارد. به کودکان بفهمانیم استفاده زیاد از موبایل و بازی‌های دیجیتال به سلامت جسمی و روانی‌شان آسیب می‌زند و نمی‌توانند همیشه و هر لحظه از آن استفاده کنند. محدودیت زمانی مشخص کنیم؛ مثلاً برای کودکان زیر شش‌سال بهتر است استفاده به حداقل - بین نیم تا یک ساعت - برسد یا حذف شود و برای کودکان بزرگ‌تر، مثلاً نوجوانان، استفاده روزانه بیشتر تا دو ساعت در روز استفاده از موبایل (غیر از زمان انجام تکالیف مدرسه) مناسب است. برای نوجوانان این زمان می‌تواند کمی بیشتر باشد.

۲. قوانین استفاده قبل از خواب: یک ساعت پیش از خواب نباید از گوشی استفاده شود و به هیچ عنوان گوشی نباید به اتاق خواب و رختخواب برده شود.

۳. قوانین محدودیت مکانی: استفاده از موبایل در برخی مکان‌ها مثل پای سفره، جلوی تلویزیون، در رختخواب یا در اتاق خواب باید ممنوع باشد.

۴. قانون محدودیت محتوایی: والدین می‌توانند با استفاده از اپلیکیشن‌های مخصوص، دسترسی کودک به محتواهای نامناسب را محدود کنند؛ چه فیلم و سریال، چه بازی‌ها و دیگر برنامه‌ها.

۵. قوانین مشارکتی: بهتر است قوانین به‌صورت مشارکتی و با درگیر کردن کودک یا نوجوان تدوین شوند تا حس مسئولیت‌پذیری ایجاد شود. همچنین باید پیامدهای عدم رعایت قوانین مشخص باشد؛ مثلاً محرومیت موقت از برخی امکانات.

نکته مهم این است که برای کاهش استفاده کودک از موبایل، باید جایگزین‌های جذاب‌تر تعریف شود نمی‌شود کودکی را که به کودک «۵۰ واحد لذت» می‌دهد، با فعالیتی جایگزین کرد که فقط «۳۰ واحد لذت» دارد؛ در این صورت، قانون‌ها قابلیت اجرایی پیدا نمی‌کنند. جایگزین‌ها می‌توانند شامل فعالیت‌هایی مثل بازی‌های خانوادگی، شوخی‌ها، گفت‌وگوهای تربیتی و دیدن کارتون با قبیله به‌صورت مشترک باشد. در نهایت، توصیه می‌کنیم کنترل غیرمستقیم هم داشته باشید؛ یعنی بدون سخت‌گیری مستقیم، از فعالیت‌های فرزندتان آگاه باشید. چون ممکن است با محتواهایی مواجه شوند که شما از آنها مطلع نیستید.

آیا استفاده مشترک والد و کودک از تبلت (مثلاً تماشای یک برنامه باهم) جنبه مثبتی دارد؟

استفاده مشترک والد و کودک از تبلت یک فرصت ارزشمند برای نظارت و همراهی است. والدین می‌توانند در حین استفاده مشترک، فعالیت‌های کودک را رصد کنند، از محتوای نامناسب یا خطرناک جلوگیری کنند، علایق مشترک را تقویت و محدودیت‌ها را احترام‌آمیز اعمال کنند. این نوع استفاده باعث تقویت رابطه والد و کودک و مدیریت بهتر تکنولوژی در خانه می‌شود.

بعضی والدین از تعامل انسانی‌شان برای کودک استفاده می‌کنند. آیا این محتواها می‌توانند جایگزین تعامل انسانی شوند؟

قطعاً خیر. اپلیکیشن‌ها به هیچ عنوان نمی‌توانند جایگزین مهارت‌های اجتماعی شوند. اما می‌توانند نقش مکمل بسیار خوبی داشته باشند و در برخی زمینه‌ها کمک‌کننده باشند. دلیل اینکه اپلیکیشن‌ها جایگزین مناسبی نیستند؛ این است که عمدتاً در حوزه مهارت‌های شناختی مؤثرند اما در زمینه مهارت‌های عاطفی و اجتماعی کارایی زیادی ندارند. هیچ اپلیکیشنی نمی‌تواند در کودک احساس دلبستگی و امنیت ایجاد کند. همچنین، پاسخ‌دهی اپلیکیشن‌ها اغلب روشن، مشخص و بدون انعطاف است، در نتیجه چالش ذهنی برای کودک ایجاد نمی‌شود و مغز او درگیر نمی‌شود. مهارت‌های زبانی و ارتباطی نیز با این ابزارها چندان رشد نمی‌کند. چون مثلاً کمتر از یک جمله به وسیله اپلیکیشن نمی‌تواند به توسعه واقعی زبان و ارتباط کمک کند. با این حال، مزایایی هم وجود دارد. یادگیری جذاب و تعاملی، دسترسی گسترده به منابع آموزشی و امکان تمرین فردی از جمله فواید آنهاست. به‌ویژه زمانی که آموزش اولویه از سوی والدین انجام شده و اپلیکیشن‌ها فقط برای تمرین مورد استفاده قرار می‌گیرند. در نهایت، باید توجه داشت، استفاده از این ابزارها در کنار نظارت و تعامل انسانی می‌تواند مفید باشد اما به تنهایی کافی نیست و باید مراقب خطرات احتمالی آن هم بود.

**چه نشانه‌هایی حکایت از این دارد که کودک به گوش