

# خانواده، اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای



دکتر احمد به‌پژوه - دانشیار روان‌شناسی دانشگاه تهران

## چند سؤال

دارید، اما آرزو می‌کنید که ای کاش در باره جنبه‌های جدی بازی‌ها، اطلاعات بیشتری داشتید.

■ **نگران**، شما نگران صرف زمان بسیار زیاد فرزندان برای بازی‌ها هستید. در نتیجه شما به دنبال راهنمایی می‌گردید تا به درک شما از بازی‌ها کمک کند و پل ارتباطی بین شما و فرزندان باشد.

■ **سردرگم**، فرزند شما زیاد بازی می‌کند و شما با او مشکل خاصی ندارید. در عین حال، آرزو می‌کنید که ای کاش می‌توانستید دلیل جذابیت بازی‌های رایانه‌ای را دریابید.

■ **پیشرو**، شما خیلی زود در جریان امور قرار گرفته‌اید. شما همواره بهترین و جدیدترین وسایل را در اختیار دارید. اکنون می‌خواهید بدانید که چگونه می‌توانید با استفاده از اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای، زندگی فرزندان را بهبود بخشید.

بازی‌های رایانه‌ای، قدمتی حدوداً پنجاه ساله دارد. بازی‌های رایانه‌ای در دنیای امروز به عنوان یک رسانه بسیار نافذ و قدرتمند جایگاه خاصی را در میان کودکان، نوجوانان و همه اقشار جامعه به خود اختصاص داده است و هم اکنون میلیون‌ها نفر به‌طور فردی، گروهی و دسته جمعی به این گونه بازی‌ها پرداخته و اشتغال دارند. در این

آیا تاکنون از اینترنت استفاده کرده‌اید؟

■ آیا تاکنون با فرزند یا فرزندان خود بازی کرده‌اید؟

■ آیا تاکنون نظاره‌گر بازی‌های رایانه‌ای فرزند یا فرزندان خود بوده‌اید؟

■ آیا تاکنون همراه فرزند یا فرزندان خود به انجام بازی‌های رایانه‌ای پرداخته‌اید؟

■ آیا شما می‌دانید راز جذابیت بازی‌های رایانه‌ای چیست؟

■ آیا درباره اثرات و پیامدهای بازی‌های رایانه‌ای، مطلبی شنیده یا کتابی خوانده‌اید؟ آیا شما هم مانند برخی از والدین نگران صرف زمان بسیار زیاد فرزندان برای بازی‌های رایانه‌ای هستید؟

## مقدمه

در آغاز از خودتان سؤال کنید شما چگونه پدر یا مادری هستید؟

■ **کنجکاو**، شما مطالبی در مورد تأثیرات بازی‌های رایانه‌ای شنیده‌اید، ولی اطلاعات کافی درباره آن‌ها ندارید. شما قصد دارید با تحقیق و آموزش بیشتر دامنه اطلاعات خود را گسترش دهید.

■ **بازیکن**، شما با بازی‌های رایانه‌ای بازی کرده‌اید، ولی درباره تأثیر آن بر روی فرزندان فکر نکرده‌اید. اگرچه به بازی‌ها اشراف

## آثار مثبت اینترنت

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، اینترنت وسیله است و هر وسیله‌ای جنبه‌های مثبت و منفی دارد که در این بخش، به بحث در باره آثار مثبت آن می‌پردازیم:

۱- از اینترنت می‌توان به عنوان یک وسیله آموزشی سریع استفاده کرد و از آن به منظور آموزش از راه دور و کسب اطلاعات سریع استفاده کرد.

۲- از اینترنت می‌توان به منظور ایجاد وبلاگ‌های متنوع علمی و شخصی و انتقال سریع اطلاعات استفاده نمود.

۳- در عصر انفجار اطلاعات، انفجار دانش و مهندسی دانایی، اینترنت می‌تواند سطح اطلاعات افراد جامعه را به سرعت افزایش دهد.

## آثار منفی اینترنت

با توجه به اینکه اینترنت یک وسیله است، پس نباید از پیامدهای نامطلوب و آثار منفی آن غافل شد. در این بخش به اختصار به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. شایان ذکر است که سخن گفتن از آسیب‌ها و آثار منفی اینترنت، به معنای نفی و انکار این پدیده نوین نیست، بلکه تأکید بر دقت‌های لازم هنگام استفاده و به‌کارگیری آن است.

**ارتباط آزاد و دنیای بی‌مرز:** نوجوانان و جوانان با برقراری ارتباط با سایت‌های شخصی در معرض افکار، آرا و اندیشه‌های گوناگون قرار می‌گیرند. در گذشته سؤال می‌کردند: "بگو با کیان دوستی؟ من آنکه بگویم که کیستی؟" اما اینک باید پرسید: "شما با چه سایت‌هایی ارتباط دارید؟" در اینترنت مرزهای سن، جنس، تحصیلات، محل سکونت از بین می‌رود و افرادی که در اینترنت چت می‌کنند و به گپ‌زنی می‌پردازند با مشخصات غیرواقعی و مجازی ظاهر می‌شوند و با شخصیتی دروغین که از خود ساخته‌اند، خود را به مخاطب معرفی می‌کنند، صحبت می‌کنند و افکار قالبی خود را القا می‌نمایند.

## بحران هویت نوجوانان و جوانان

نوجوانان و جوانان ما در معرض محرک‌ها و افکار گوناگون هستند و به‌ویژه در دوران بلوغ با حجم گسترده و حیرت‌انگیز اطلاعات مواجه می‌شوند و در دنیای مجازی، هویت خویش را جستجو می‌کنند و دچار بحران می‌شوند. از این رو، یکی از آسیب‌های جدی اینترنت، ارتباط با افراد مجازی و با هویت نامشخص است.

**سوء استفاده جنسی:** یکی از خطرات جدی اینترنت سوءاستفاده جنسی از طریق اینترنت است. اغلب نوجوانانی که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند با ارسال تصاویر تحریک‌کننده از طریق چت و بلوتوث فریب‌خورده و سپس به دنبال حضور فیزیکی در محل خاصی دعوت

مقاله سعی شده است به موضوع تعامل خانواده، اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای پرداخته شود و به درک و شناخت شما از بازی‌های رایانه‌ای کمک کند و پل ارتباطی بین شما و فرزندتان باشد. این مقاله به شما آگاهی می‌دهد که بازی‌های رایانه‌ای چیست؟ انواع آن کدام است؟ و پدران و مادران چگونه باید با بازی‌های رایانه‌ای برخورد کنند؟ بدون شک، در هزاره سوم میلادی به دلیل وجود عوامل نامرئی، مزاحم و مداخله‌گر متعدد، فرزندپروری و تعلیم و تربیت فرزندان، وظیفه‌ای بس ظریف و دشوار است و شکاف نسلی روزبه‌روز بیشتر احساس می‌شود. فناوری‌های جدید، به رغم اینکه شیوه زندگی ما را دگرگون کرده‌اند، چالش‌ها، فرصت‌ها، تهدیدها و تناقض‌های بسیاری را برای پدران و مادران به ارمغان آورده است. بازی‌های رایانه‌ای قدرت بازی‌ها را در فرایند صرف اوقات فراغت، آموزش و یادگیری نشان می‌دهد و رابطه والدین و فرزندان را تحت تأثیر قرار داده است. در این مقاله تلاش شده است با زبانی ساده، دقیق و کاربردی، رهنمودهای مفیدی در اختیار پدران، مادران، مربیان، معلمان، کارشناسان، روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت قرار گیرد و به آنان کمک شود تا به‌خوبی از عهده رویارویی با این‌گونه مسائل برآیند.

شایان ذکر است که امروزه رایانه و اینترنت جایگاه خاصی در جامعه و ساختار زندگی خانواده‌ها پیدا کرده است و یک پدیده جهانی قلمداد می‌شود. اینترنت امکان و فرصتی فراهم می‌کند که هر کس بتواند اطلاعات و خدمات مورد نیاز خود را در هر زمان، در هر مکان و به هر میزان که بخواهد، دریافت کند. اینترنت فواید غیرقابل انکاری دارد و به عنوان وسیله‌ای با کاربردهای متنوع مانند: یادگیری الکترونیکی، آموزش الکترونیکی، صدور قبض آب و برق، بانکداری الکترونیکی و تجارت الکترونیکی وارد خانه‌ها شده و فضای خانواده‌ها را دچار تغییر و تحول کرده است. در حال حاضر نقش محوری اینترنت چنان حیاتی است که بدون آن برنامه‌ریزی و فعالیت آموزشی، اقتصادی و فرهنگی و علمی امکان‌پذیر نخواهد بود و تعبیر "شمشیر دو لبه" بهترین مصداق برای اینترنت است، زیرا که هم "فرصت‌آفرین" است و هم "تهدیدآفرین". با وجود این بر اثر ورود رایانه به درون خانواده‌ها، به نظر می‌رسد روابط اجتماعی اعضای خانواده کم‌رنگ شده و گوشه‌گیری و تنهایی در میان اعضای خانواده حاکم شده است.

شناخت واقعی اینترنت، مستلزم بررسی آثار و پیامدهای مثبت و پیامدهای منفی آن و شیوه درست به‌کارگیری آن به عنوان یک فناوری نوین امری ضروری و حیاتی است؛ در حالی که برخی از کاربران، مدیران، مسئولان، برنامه‌ریزان و خانواده‌ها تمایل ندارند به شناخت درست این فناوری نوین بپردازند و گاهی با اینترنت برخورد منفی و انکاری دارند.

شده و مورد تجاوز واقع می‌شوند. ده سال پس از تصویب کنوانسیون حقوق کودک توسط سازمان ملل در سال ۱۹۸۹، یعنی در سال ۱۹۹۹، همایش جهانی تحت عنوان: "کارشناسی حمایت کودکان در برابر سوءاستفاده جنسی از طریق اینترنت" برگزار شد و منجر به صدور قطعنامه‌ای شد که در آن آمده است: "هر چه اینترنت بیشتر توسعه یابد، کودکان بیشتر در معرض محتویات خطرناک آن قرار خواهند گرفت.

**اثر اینترنت بر پیشرفت تحصیلی:** یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های والدین، اعتیاد فرزندان به اینترنت و بازماندن آنان از انجام فعالیت‌های درسی و سایر فعالیت‌هاست (مانند ورزش، روابط اجتماعی و تفریحات سالم). گاهی از رایانه بدون هدف و به‌ویژه گپ‌زنی بدون برنامه‌ریزی استفاده می‌شود که موجب اتلاف وقت می‌شود.

## بازی‌های رایانه‌ای

شتاب روزافزون و محبوبیت بیش از حد بازی‌های رایانه‌ای، به‌ویژه در میان کودکان و نوجوانان، موجب نگرانی پدران و مادران شده است. پدران و مادران از پیامدها و اثرهای زیان‌بار و اعتیادآور این گونه بازی‌ها به‌ویژه ماهیت خشونت‌آمیز آن‌ها نگران هستند. به باور آنان این نوع بازی‌ها، موجب بروز خشونت و رفتارهای ضداجتماعی در فرزندان می‌شود و از سوی دیگر از میزان ارتباطات اجتماعی آنان می‌کاهد و عملکرد اجتماعی ضعیف را به دنبال دارد.

با وجود این، بازی‌های رایانه‌ای نیز به مثابه شمشیر دو لبه عمل می‌کند و در ظاهر امر نشانه‌های منفی و نشانه‌های مثبتی به همراه دارد که پژوهش‌های علمی و شواهد علمی باید پاسخ لازم را بدهد و نه حدس و گمان‌های شخصی و ذهنی.

در مقابل، آثار و پیامدهای آموزشی این بازی‌ها، همواره مورد توجه متخصصان بوده است. امروزه دسترسی و دستیابی کودکان و نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای به سهولت امکان‌پذیر است (خرید و فروش انواع سی‌دی‌ها کپی و رایت کردن برنامه‌ها و فایل‌ها، ریختن برنامه‌های گوناگون در فلش مموری‌ها، انتقال از طریق ای‌میل و مانند آن). در حال حاضر گسترش بازی‌های رایانه‌ای به تهدید بزرگی برای خانواده‌ها، به ویژه قشر جوان تبدیل شده است و این امر می‌تواند به بروز بیماری‌های روانی و اختلال‌های رفتاری مانند: افسردگی، اختلال کاستی توجه و نوعی صرع منجر شود.

شایان ذکر است که افراط در استفاده از بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند آثار مخرب و زیان‌باری به دنبال داشته باشد که به نظر می‌رسد برخی از والدین نسبت به خطرات استفاده بیش از حد از بازی‌های رایانه‌ای بی‌اطلاع هستند. گاهی مشاهده می‌شود که والدین کودکان به‌ویژه مادران جوان از رایانه به عنوان سرگرمی استفاده می‌کنند و ساعت‌ها برای فرزندان سی‌دی‌های گوناگون اکشن می‌گذرانند و خیال می‌کنند که آن‌ها را سرگرم کرده‌اند. در حالی که به اثرات منفی این اقدام مانند ترویج خلق‌و‌خوی خشونت و پرخاشگری و آسیب‌های مغزی توجه ندارند.

در گذشته بازی‌های کودکان به‌طور حضوری و چهره‌به‌چهره انجام می‌شد و فعالیت‌های متنوعی را در برداشت (بازی‌های فکری، بدنی و اجتماعی). در حالی که امروزه بازی‌ها نوعاً بی‌تحرك هستند و روابط عاطفی خاصی را ایجاد نمی‌کنند.

**اعتیاد به اینترنت:** نگران‌کننده‌ترین جنبه اینترنت، اعتیاد به اینترنت است. افراد معتاد، ساعت‌های بسیار طولانی (در روز و شب) را به استفاده از این وسیله می‌گذرانند، به طوری که زندگی شخصی، تحصیلی، شغلی و اجتماعی آنان تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. کارشناسان این نوع استفاده افراطی و غیرعادی از اینترنت را اصطلاحاً اعتیاد به اینترنت (Internet Addiction) نامیده‌اند. شایان ذکر است که گاهی اوقات افراد معتاد به اینترنت به‌طور بی‌هدف از اینترنت استفاده می‌کنند. در آمارها آمده است که تعداد افراد معتاد به اینترنت از افراد معتاد به الکل و مواد مخدر بیشتر است!

## معتادان به اینترنت چه کسانی هستند؟ استفاده غیرعادی از اینترنت

در افراد معتاد به اینترنت، به علت غلبه بر اضطراب‌ها و تنش‌هاست و در افراد گوشه‌گیر و کسانی که در روابط اجتماعی مشکل دارند، بیشتر مشاهده می‌شود. معتادان به اینترنت زمانی که از رایانه دور هستند یا به آن دسترسی ندارند، احساس افسردگی و خلأ خاصی می‌کنند. اثر اینترنت بر روابط اعضای خانواده مهم‌ترین اثر اینترنت بر چگونگی و ماهیت روابط اعضای خانواده است. نظر به اینکه استفاده از اینترنت یک فعالیت زمان‌گیر است و نیاز به تمرکز دارد، پس می‌تواند بر میزان کمی و کیفی تعاملات اعضای خانواده اثر منفی بگذارد و روابط اعضای خانواده را کاهش دهد. گاهی فرزندان به مکاتبات و اطلاعات خصوصی والدین و دیگر اعضای خانواده دست می‌یابند و این امر موجب از بین رفتن حریم‌های خصوصی افراد می‌شود. به نظر می‌رسد گاهی اوقات انجام بازی‌های رایانه‌ای و سرگرم شدن به آن‌ها موجب بی‌تفاوتی و بی‌خیال شدن اعضای خانواده به امور جدی زندگی می‌شود.

## اینترنت موجب کجروی و مشکلات خانوادگی می‌شود: استفاده

از سایت‌های گوناگون و صفحات وبلاگ‌ها که محتویات آن متناسب با سن کودک و نوجوان نمی‌باشد، سبب کجروی و مجادله بین والدین و فرزندان می‌شود. گاهی به لحاظ محدودیت در برخی خانواده‌ها و وجود فقط یک رایانه در خانه، امکان دارد موجب کش‌مکش‌های جدیدی میان اعضای خانواده به‌ویژه خواهران و برادران در استفاده از اینترنت شود و نوعی رقابت میان اعضای خانواده (کودک و والدین) ایجاد نماید.

## انواع بازی‌ها

در سال‌های اخیر انواع بازی‌های رایانه‌ای مدرن ساخته و پرداخته شده‌اند که در این بخش به اختصار انواع آن معرفی می‌شوند و به‌خواندگان عزیز توصیه می‌شود جهت کسب اطلاعات بیشتر به کتاب بازی‌های رایانه‌ای: راهنمای پدران و مادران (انتشارات انجمن اولیا و مربیان) مراجعه کنند.

۱- بازی‌های اکشن ۲- بازی‌های پلات فورمر ۳- بازی‌های تیر اندازی ۴- بازی‌های مسابقه‌ای ۵- بازی‌های مبارزه‌ای ۶- بازی‌های ماجراجویی ۷- بازی‌های نقش‌پذیری ۷- بازی‌های شبیه‌سازی ۸- بازی‌های راهبردی ۹- بازی‌های معمایی ۱۰- بازی‌های کازینویی ۱۱- بازی‌های ورزشی ۱۲- بازی‌های بقایی - ترسناک.

## اثرات بازی‌های رایانه‌ای

بازی‌های رایانه‌ای انواع گوناگون دارد و هر کدام آثار متفاوتی به دنبال دارد و اثرات آن بستگی به چند عامل دارد: (برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل سوم کتاب بازی‌های رایانه‌ای: راهنمای پدران و مادران مراجعه فرمائید.)

- ۱- ساختار و ماهیت بازی چیست؟
- ۲- هدف از بازی چیست؟ (کوش، رقابت، همکاری، گریز از واقعیت، استرس‌زدایی) و برای چه گروهی ساخته شده است؟
- ۳- نوع بازی کدام است و خشونت به کار رفته چه میزان است؟
- ۴- آیا با ویژگی‌های فرهنگی و هنجارهای اجتماعی و ارزش‌های جامعه ما همخوانی دارد؟
- ۵- آیا کودک در بازی مورد نظر می‌تواند دنیای واقعی را از دنیای مجازی و تخیلی تمییز دهد؟

## اثر بازی‌های رایانه‌ای بر رفتار اجتماعی

در سه دهه گذشته، یافته‌های برخی از پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که تماشای فیلم‌های خشونت‌بار از تلویزیون و انجام بازی‌های رایانه‌ای خشن می‌تواند اثرهای زیان‌باری بر رفتارهای اجتماعی کودکان داشته باشد (گانتر، ۱۹۹۸). مشاهده این‌گونه فیلم‌ها موجب تقویت رفتارهای پرخاشگرانه، افزایش خطرپذیری و بدآموزی در کودکان می‌شود و تا حدی به آنان کمک می‌کند تا در برابر آسیب‌ها و قربانیان خشونت، احساس ناراحتی کمتری کنند و به بیان دیگر "سخت دل" شوند. در مقابل، برخی از پژوهشگران بر این باورند که انجام بازی‌های رایانه‌ای به میزان متعادل و کنترل شده موجب رشد اجتماعی و تخلیه هیجانی در کودکان می‌شود.

## اثر بازی‌های رایانه‌ای بر رشد شناختی

این واقعیت که بازی‌ها، تأثیری نیرومند بر یادگیری آشکار و یادگیری نهفته (توانایی حل مسئله و پیروزی در جنگ) کودکان دارند، هنوز برای اکثر والدین تعجب‌آور است. از این رو، یکی از نگرانی‌های پدران و مادران در باره بازی‌های رایانه‌ای این است که این‌گونه بازی‌ها با جذابیت‌هایی که دارند موجب می‌شوند کودکان و نوجوانان کمتر به درس خواندن، مطالعه و انجام تکالیف درسی تمایل نشان دهند. حقیقت این است که پژوهش‌ها در این زمینه نتایج گوناگون و گاه متناقضی گزارش شده است. به‌طوری که برخی از پژوهشگران بر این باور هستند که استفاده از بازی‌های رایانه‌ای امکان دارد آثار مثبت آموزشی به دنبال داشته باشد و به یادگیری دانش‌آموزان کمک کند. از این رو، در سال‌های اخیر مفهوم آموزش به کمک رایانه (Computer Assisted Instruction) به کمک رایانه

## اثرات منفی بازی‌های رایانه‌ای

- ۱- کودکانی که ساعت‌های طولانی به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند لب فرونتال مغزشان تکامل نمی‌یابد. لب فرونتال نقش به‌سزایی در تکامل حافظه، توجه و یادگیری دارد. این‌گونه افراد مستعد اعمال خشونت‌آمیز هستند و کمتر توانایی کنترل رفتارشان را دارند.
- ۲- بازی‌های رایانه‌ای زمینه‌ساز بروز شمار فراوانی از مشکلات جسمانی و روانی می‌شود مانند: درد مفاصل در مچ دست و انگشتان و گردن، شب‌ادراری و بی‌اختیاری مدفوع در کودکان، حمله‌های صرعی و نظایر آن. (برای کسب اطلاعات بیشتر به بخش ششم کتاب «اثر بازی‌های ویدیویی و رایانه‌ای بر کودکان» مراجعه فرمائید).
- ۳- بازی‌های رایانه‌ای موجب منفعل شدن، گوشه‌گیری و تنهایی کودکان می‌شود و این روند در بزرگسالی نیز ادامه پیدا می‌کند.

## شیوه برخورد با بازی‌های رایانه‌ای

برخی از خانواده‌ها مانع انجام بازی‌های رایانه‌ای فرزندشان می‌شوند و مخالفت می‌کنند. در این شرایط فرزندان حریص‌تر می‌شوند و به هر ترتیبی که شده حتی پنهانی و مخفیانه به سوی این‌گونه بازی‌ها می‌روند. در این بخش با استفاده از کتاب بازی‌های رایانه‌ای: راهنمای پدران و مادران به برخی از نکات مهم در باره قوانین حضور در اتاق نشیمن اشاره می‌شود که در صورت امکان باید رعایت شوند، زیرا که اتاق نشیمن، محلی است که همه اعضای خانواده در آن سهیم هستند و از تبدیل شدن آن به میدان جنگ و دعوا باید خودداری شود. ■ از تکرار عبارت: "اتاق نشیمن متعلق به من است" پرهیز کنید. فرزندان شما علاقه‌مند هستند که در اتاق نشیمن پذیرفته شوند. آن‌ها دوست دارند به اتاق نشیمن به دیده فضای شخصی خود در

## سخن آخر

بهترین توصیه این است که سعی کنید همراه فرزندتان در اینترنت گشت بزنید و در باره اینترنت با او صحبت کنید؛ درست همان طور که به فرزندتان یاد می‌دهید هنگام عبور از خیابان حواسش را جمع کند، به دو طرف خیابان نگاه کند، با افراد غریبه حرف نزنند، مواظب چاله‌ها باشد و به علائم و چراغ راهنما توجه کند (مانند علامت ورود ممنوع). بکوشید زندگی متنوعی داشته باشد (دید و بازدید، صله رحم، ورزش، خرید، زیارت) و برای فرزندتان خود وقت بگذارید، برنامه‌ریزی کنید و مدیریت زمان داشته باشید. بدیهی است هر امری که از کنترل خارج شد و به دامن افراط‌گری افتاد، آثار مخرب و زیان‌باری در بر خواهد داشت. در هر صورت باید در انتخاب کتاب و بازی‌های رایانه‌ای تحقیق و مشورت کنید و نیز متناسب با سن کودک و نوجوان عمل نمائید. همچنین توصیه می‌شود با شناسایی رغبت‌ها و علائق فرزندتان برای آموزش بهتر او از روش‌های گوناگون، مانند رفتن به سینما و تئاتر، مطالعه کتاب، استفاده از اینترنت، موسیقی، نقاشی و ورزش، انجام کارهای دستی، رفتن به پارک و بوستان، بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها و نظایر آن استفاده کنید. آگاه باشید که هر بازی برای هر هدفی و هر کسی و هر سنی مناسب نیست و آزاد گذاشتن کودکان روش تربیتی مناسبی نیست! و آنان به همراهی، راهنمایی، هدایت و نظارت ما نیاز دارند.

## پی‌نوشت

1- Internet Addiction

2- Computer Assisted Instruction (CAI)

## منابع

- به پژوه، احمد (۱۳۹۱). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (چاپ هشتم). تهران: نشر دانژه.
- به پژوه، احمد (۱۳۸۹). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ دوم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- شرودر، کیت (۱۹۹۸). کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت. ترجمه فرناز فرود (۱۳۸۸). تهران: انتشارات صابرین.
- گانتزر، بری (۱۹۹۸). اثر بازی‌های ویدیویی و رایانه‌ای بر کودکان. ترجمه سید حسن پور عابدی نایینی (۱۳۸۸). تهران: انتشارات جوانه رشد.
- نوواک، جنی و لوی، لویی (۲۰۰۸). بازی‌های رایانه‌ای: راهنمای پدران و مادران. ترجمه احمد به پژوه و کیوان داوند (۱۳۹۰). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

خانه نگاه کنند و احساس تعلق نمایند. اگر احساس کنند که با ورودشان به این اتاق به حریم وی تجاوز کرده‌اند، به خانه دوستان خود پناه خواهند برد. برخورد خودخواهانه در باره فضای خانه، بچه‌های شما را مجبور خواهد کرد از حضور شما جلوگیری کنند.

■ اتاق نشیمن خود را هم با فناوری و هم با زیبایی بیارائید. سعی کنید اتاق نشیمن جذاب و مجهزی داشته باشید. با فرزندتان مشورت کنید و در زمینه انتخاب دستگاه‌های صوتی و تصویری راهنمایی بخواهید. از چه نوع کاناپه‌ای خوشتان می‌آید؟ سعی کنید آن‌ها را در فرایند تصمیم‌گیری و انتخاب‌های خود قرار دهید که در دراز مدت می‌تواند تفاوت‌های بسیاری را موجب شود. البته، تمامی خانواده‌ها پول کافی ندارند تا صرف دکوراسیون و تجهیزات صوتی و تصویری کنند. ■ برای "گفتگوی جدی" از اتاق‌های دیگر استفاده کنید. اتاق نشیمن باید محل سرگرمی و درک متقابل باشد. اگر نیازمند تربیت و گفتگوی جدی با کودکان خود هستید، این کار را در اتاق دیگری انجام دهید. اگر ادب کردن بچه‌ها را امری خصوصی تلقی کنید و در خلوت انجام دهید، به مراتب مؤثرتر و محترمانه‌تر خواهد بود. توصیه می‌شود از مطرح کردن گفتگوهای جدی در اتاق نشیمن و در حضور دیگران پرهیز کنید. ■ سعی کنید در باره نحوه استفاده از اتاق‌ها، به توافق برسید. سعی کنید از تصمیمات یک طرفه در باره چگونگی و زمان استفاده از اتاق نشیمن بپرهیزید. از فرزندتان خود دعوت کنید تا در بحث‌ها شرکت و برای رسیدن به توافق، زمان لازم را صرف کنند. در باره اینکه چگونه می‌توان به نیازهای هر فردی توجه کرد، فکر کنید. این بهترین راه توجه به نیازهای بچه‌ها و احترام به حقوق خود به عنوان والدین است. ■ به بچه‌ها این امکان را بدهید تا از اتاق خود بهتر استفاده کنند. به کودکان این شانس را بدهید که با پیشنهادهای خود در مورد رنگ، صندلی‌ها، مبلمان راحتی و دکوراسیون، اتاق نشیمن را به یک "محل خانوادگی صمیمی" تغییر دهند. شاید آنان بخواهند با پول توجیبی خود یک کنسول بازی یا یک دستگاه پخش دی‌وی‌دی با کیفیت بخرند؛ به آنان این امکان را بدهید که به اتاق نشیمن بها دهند؛ حس سهیم بودن آن‌ها می‌تواند به تحکیم روابط بین شما بینجامد و در عین حال، حس استقلال را در آن‌ها تقویت کند. ■ هیجانانگیز کردن اتاق نشیمن جشن بگیرد. بچه‌های شما ممکن است طرفدار یک بازی هیجانی یا یک سریال تلویزیونی خاصی باشند. ممکن است گرایش به موسیقی داشته باشند و آرزوی شرکت در کنسرت‌های زنده را داشته باشند، شاید هم موسیقیدان نوپایی باشند! به بازی‌های گروهی توجه خاصی داشته باشید. برای تماشای برخی از فیلم‌های خوب، میهمانی خانوادگی ترتیب دهید. اجرای موسیقی کوچک با هم‌نوازی پیانو، گیتار یا ساز مورد علاقه فرزندتان را در برنامه خود قرار دهید. چنانچه به هیجانانگیز کردن کودکان خود بها دهید، آن‌ها نیز قردان شما خواهند بود.