**Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και οι επιδράσεις τους στα παιδιά**

Γράφει η στο efiveia.gr Ψυχολόγος Ράνια Τοπτσόγλου

Εδώ και αρκετά χρόνια τα ηλεκτρονικά παιχνίδια έχουν μπει σχεδόν σε κάθε σπίτι. Υπάρχουν τρία είδη ηλεκτρονικών παιχνιδιών: τα φορητά (π.χ., Nintendo, PSP, παιχνίδια κινητών τηλεφώνων), τα παιχνίδια κονσόλας (π.χ. PlayStation) και αυτά που παίζονται στον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Υπάρχουν όμως και διάφοροι τύποι παιχνιδιών όπως είναι τα παιχνίδια στρατηγικής, τα παιχνίδια προσομοίωσης, τα παιχνίδια περιπέτειας, τα παιχνίδια ρόλων, τα παιχνίδια λογικής και τα παιχνίδια που έχουν σχέση με αθλήματα.

Τα παιδιά βρίσκουν τα ηλεκτρονικά παιχνίδια πολύ ελκυστικά, εξαιτίας τόσο των γεμάτων ζωντάνια και χρώμα γραφικών τους, όσο και γιατί τους δημιουργούν συνεχώς προκλήσεις στην προσπάθειά τους να ανέβουν επίπεδο ή να ξεπεράσουν εμπόδια στο παιχνίδι που παίζουν. Η ολοένα και μεγαλύτερη ενασχόληση όμως των παιδιών με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, έχει προκαλέσει πληθώρα συζητήσεων ως προς το αν τελικά τα παιδιά κινδυνεύουν ή αν επωφελούνται από τη χρήση τους.

**Θετικές επιδράσεις των ηλεκτρονικών παιχνιδιών**

1. Συμβάλουν στην ανάπτυξη και στη βελτίωση κάποιων γνωστικών δεξιοτήτων όπως είναι η συγκέντρωση της προσοχής, η παρατηρητικότητα, ο οπτικοκινητικός συντονισμός, η δεξιοτεχνία και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.

2. Καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία του παιδιού.

3.Μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του παιδιού μέσα από τις επιτυχίες του.

4. Είναι μέσο ψυχαγωγίας.

5. Μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμα εκπαιδευτικά εργαλεία, αφού το παιδί μέσω κάποιων παιχνιδιών μπορεί να εμπεδώσει σχολικές γνώσεις, αλλά και να εμπλουτίσει τις γενικές του γνώσεις.

6. Μπορούν να αποτελέσουν μέσο κοινωνικοποίησης, αφού το παιδί καλεί τους φίλους του να παίξουν μαζί του, συζητάει τις επιδόσεις του με αυτούς και ανταλλάσσουν πληροφορίες.

**Αρνητικές επιδράσεις**

1. Η υπερβολική έκθεση σε βίαια ηλεκτρονικά παιχνίδια δημιουργεί τον κίνδυνο να αυξηθεί η επιθετική συμπεριφορά του παιδιού, αλλά και να γίνει σταδιακή απευαισθητοποίησή του μπροστά σε βίαιες εικόνες. Η απευαισθητοποίηση αυτή μπορεί να οδηγήσει είτε σε έλλειψη αντίδρασης μπροστά σε βίαιες σκηνές στον πραγματικό κόσμο είτε, στη χειρότερη περίπτωση, στη διάπραξη μιας βίαιης πράξης με λιγότερους ενδοιασμούς. Ο κίνδυνος μάλιστα να συμβεί αυτό αυξάνεται, αν το παιδί είναι ήδη εσωστρεφές ή μεγαλώνει σε βίαιο περιβάλλον.

2. Η συνεχής ενασχόληση του παιδιού με κάποιο ηλεκτρονικό παιχνίδι, μπορεί να οδηγήσει σε εσωστρέφεια και στην κοινωνική απομόνωσή του.

3. Από έρευνες έχει βρεθεί ότι τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, όπως και η τηλεόραση, αποτελούν το δεύτερο παράγοντα πρόκλησης παχυσαρκίας μετά την κατανάλωση πρόχειρου φαγητού.

4. Υπάρχει και η περίπτωση για ένα παιδί να εθιστεί στη χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Σύμφωνα με έρευνες, για να θεωρηθεί ένα παιδί εθισμένο στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, θα πρέπει να περνάει πάνω από τριάντα ώρες την εβδομάδα παίζοντας με αυτά. Μερικά σημάδια εξάρτησης είναι όταν:

* το παιδί θέλει να περνά όλο το χρόνο του με το ηλεκτρονικό παιχνίδι και δε θέλει ούτε να δει τους φίλους του ούτε και να ασχοληθεί με κάποια δραστηριότητα που παλιότερα το ευχαριστούσε,
* όταν πέφτει η απόδοσή του στο σχολείο,
* όταν γίνεται οξύθυμο την ώρα που δεν παίζει και
* όταν παραμελεί κάποιες βασικές του ανάγκες όπως είναι το φαγητό.

**Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;**

1. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια δεν πρέπει να αποτελούν το μοναδικό είδος ψυχαγωγίας για ένα παιδί, αλλά είναι καλό το παιδί να ασχολείται και με ένα ή περισσότερα αθλήματα ή επιτραπέζια παιχνίδια τα οποία συμβάλλουν στην ανάπτυξη των κοινωνικών του δεξιοτήτων.

2. Όταν αγοράζετε ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι θα πρέπει να προσέχετε την ειδική σήμανση που υπάρχει πάντα σε αυτό και αφορά αφενός την ηλικία που θα πρέπει να έχει το παιδί για να το παίξει και αφετέρου το περιεχόμενό του. Αν για παράδειγμα περιέχει ερωτικές σκηνές, βίαιες σκηνές, χυδαία γλώσσα, ναρκωτικά, φόβο, διακρίσεις, τζόγο κλπ.

3. Συζητήστε μαζί του για το περιεχόμενο των παιχνιδιών και για διάφορα θέματα που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια παιξίματος, όπως είναι η ανταγωνιστικότητα μεταξύ φίλων, η βία στον πραγματικό κόσμο σε σχέση με τη βία στο παιχνίδι κ.λπ.

4.Το ηλεκτρονικό παιχνίδι είναι καλό να μη βρίσκεται στο δωμάτιο του παιδιού, αλλά σε ένα κοινόχρηστο χώρο όπως είναι το σαλόνι, έτσι ώστε το παιδί να μην απομονώνεται.

5. Βάλτε όρια στο χρόνο χρήσης ηλεκτρονικών παιχνιδιών, ο οποίος δεν πρέπει να υπερβαίνει σε καμία περίπτωση τις δύο ώρες την ημέρα, ακόμη κι αν το παιδί έχει όλη τη μέρα ελεύθερη από άλλες δραστηριότητες.

6. Αν διαπιστώσετε ότι το παιδί σας χρησιμοποιεί σε υπερβολικό βαθμό ηλεκτρονικά παιχνίδια και αυτό του έχει προκαλέσει συναισθηματικές ή άλλου είδους δυσκολίες, απευθυνθείτε για βοήθεια σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.