**«Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια – Τα υπέρ και τα κατά»**

**(**Άρθρο από την Ελληνική Ομάδα Έρευνας που ηγείται ηΔρ. Λίζα Τσαλική, επ. καθηγήτρια στο Τμήμα Επικοινωνίας και ΜΜΕ του Πανεπιστημίου Αθηνών)

|  |
| --- |
|  |

Η εικόνα ενός παιδιού που έχει γίνει «ένα» με την καρέκλα του και έχει τα μάτια «καρφωμένα» στο ηλεκτρονικό του παιχνίδι είναι, στην εποχή μας, ιδιαίτερα συνηθισμένη. Ακόμα κι όταν βρίσκεται μαζί με άλλους συνομήλικούς του, μπορεί να παίζουν απλά δίπλα δίπλα και η μόνη κουβέντα που ανταλλάσσουν να είναι «Εσύ τι σκορ έχεις;». Για τη δική μας γενιά, που μεγάλωσε τρέχοντας στις γειτονιές και παίζοντας κυνηγητό ή κρυφτό, αυτή η κατάσταση μοιάζει εξωπραγματική. Όμως, τα δεδομένα έχουν αλλάξει πολύ από τότε. Τα παιδιά στην πόλη, που δεν μπορούν να παίξουν ελεύθερα, έχουν μεταφέρει την έννοια του παιχνιδιού από τους δρόμους στον υπολογιστή ή την κονσόλα τους. Από την άλλη μεριά, η τεχνολογία εξελίχθηκε αλματωδώς τα τελευταία χρόνια. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια της δεκαετίας του '80 «έσβησαν» σταδιακά κάτω από την επιτυχία των καινούριων, ηλεκτρονικών παιχνιδιών, που προσφέρουν ποικιλία, καλύτερα γραφικά, συναρπαστικούς ήρωες και σαφώς πιο ενδιαφέρουσα πλοκή. Το ερώτημα όμως για τους γονείς παραμένει: κινδυνεύει ή επωφελείται το παιδί από τα παιχνίδια αυτά;

**Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια έχουν αρκετά θετικά στοιχεία:** Είναι διασκεδαστικά και αναπτύσσουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία. Βοηθούν το παιδί να εξοικειωθεί με την τεχνολογία. Αυξάνουν την αυτοπεποίθησή του, αφού του δίνουν τη δυνατότητα του ελέγχου. Αναπτύσσουν την ικανότητα απομνημόνευσης του παιδιού. Ορισμένα παιχνίδια αποτελούν χρήσιμα εκπαιδευτικά εργαλεία και μεθόδους ομαλής κοινωνικοποίησης.

 **Έχουν όμως και αρνητικά στοιχεία:** Η υπερβολική έκθεση σε βίαια βιντεοπαιχνίδια μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην κοινωνική συμπεριφορά του παιδιού. Πολλοί πιστεύουν πως τα βιντεοπαιχνίδια μπορούν να προκαλέσουν εθισμό στα παιδιά. Ο εθισμός αυτός είναι πιθανό να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας, καθώς και κακή επίδοση στο σχολείο. Βέβαια, για να φτάσει ένα παιδί να εθιστεί, υπεύθυνος θα είναι ο γονιός που δεν ασχολείται και δεν έχει τον έλεγχο του παιδιού του, και όχι το παιχνίδι. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μαζί με την τηλεόραση αποτελούν το δεύτερο παράγοντα πρόκλησης παχυσαρκίας, μετά την κατανάλωση πρόχειρου φαγητού.

**Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς;** Δεν είναι λύση να απαγορεύσετε στο παιδί σας να παίζει με το αγαπημένο του ηλεκτρονικό. Πάνω σε όλα τα παιχνίδια υπάρχει ειδική ένδειξη σχετικά με την ηλικία για την οποία είναι κατάλληλα, την οποία πρέπει να ελέγχετε. Θα πρέπει επιπλέον να ελέγχετε τη χρονική διάρκεια που παίζει το παιδί, η οποία καλό είναι να μην ξεπερνά τις 2 ώρες την ημέρα. Βρείτε παιχνίδια που απαιτούν στρατηγική και ικανότητες επίλυσης προβλημάτων. Υπάρχουν πλέον πολλά με έντονα ψυχαγωγικό αλλά και με εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Αναζητήστε παιχνίδια που απαιτούν τη συμμετοχή τουλάχιστον δύο παικτών, ώστε να ενθαρρύνετε τη συνεργασία και να κάνετε το παιχνίδι μια κοινωνική δραστηριότητα. Ελέγχετε τη συμπεριφορά του παιδιού. Αν παρατηρήσετε ότι γίνεται πιο επιθετικό, συζητήστε μαζί του και εξηγήστε του πως η βία που απεικονίζεται στο παιχνίδι είναι διαφορετική από τη βία που εκδηλώνεται στον πραγματικό κόσμο. Ενθαρρύνετε το παιδί να ασχοληθεί και με αθλητικές δραστηριότητες για να ασκηθεί και να ενδυναμώσει το σώμα του.