

Say game online và cách giúp trẻ có mùa hè lành mạnh

ISSN: 2734-9195

14:10 01/06/2025

Để giúp trẻ thoát khỏi vòng xoáy mê đắm trong game online, cha mẹ không thể chỉ la mắng hay cấm đoán. Phương pháp hiệu quả nằm ở sự kết hợp giữa kỷ luật mềm và tình thương có trí tuệ.

Tác giả: **Thạch Bích Ngọc** - ĐHQG, TP.Hồ Chí Minh

Mỗi dịp hè về là khoảng thời gian đặc biệt đối với trẻ em – khi chúng được tạm xa mái trường, tạm xa những bài kiểm tra và áp lực thi cử. Thế nhưng, chính những ngày nghỉ tưởng như nhẹ nhàng ấy lại tiềm tàng nhiều nguy cơ – đặc biệt là nguy cơ trẻ sa đà vào game online, các trang mạng xã hội.

Những thiết bị thông minh giờ đây không chỉ dùng để học online mà trở thành cổng vào thế giới ảo. Rất nhiều học sinh bắt đầu mùa hè bằng việc vô thức lướt game, đánh quái, lên level... trong khi đó, những trò chơi ngoài trời, những cuốn sách hay, những tối bên mâm cơm hiện diện trọn vẹn với gia đình dần bị gác lại.

1. Hiện trạng phổ biến: Trẻ “vùi đầu” vào game online dịp hè

Số học sinh bị game online lôi kéo trở thành những “con nghiện” đang dần gia tăng đến mức báo động. Chúng ta biết rằng, game online là dạng trò chơi trực tuyến, cho phép những người chơi tương tác với nhau, giao diện sinh động, hấp dẫn nên dễ thu hút tính cách năng động, hiếu chiến của giới trẻ. Khi tham gia một trò chơi, người chơi sẽ sống trong một thế giới ảo và hóa thân thành những nhân vật phù hợp với sở thích, ước mơ của mình, có thể làm được những việc mà ở thế giới thực không thể.

Vì thế thật không quá khó để có thể lý giải việc nhiều học sinh nghiện game đến bỏ ăn, bỏ ngủ.

Hiện nay, việc tiếp cận internet dễ dàng, nhiều học sinh có thể ngồi tại nhà tham gia trò chơi qua điện thoại thông minh, máy tính bảng, laptop, mà không phải đến quán nét như các năm trước đây. Chính sự tiện lợi đó đã trao cho người chơi quyền tự chủ, các em có thể quyết định giờ giấc chơi và dừng lại, có thể xác định giới hạn đam mê dành cho một trò chơi mà mình không thể vượt qua. Tuy nhiên, nhiều học sinh đã đánh mất quyền tự chủ đó, mà để cho màn hình máy tính điều khiển mình.



Hình ảnh minh họa. Ảnh sưu tầm.

2. Nguyên nhân sâu xa: Lỗi đâu chỉ ở game?

Thực tế thì thời nay việc ngày càng có nhiều học sinh nghiện game online có phần lỗi của phụ huynh, do quá nuông chiều con mà không suy tính đến cái hại lâu dài. Một chị hàng xóm của tôi kể rằng anh của cô ấy có 2 đứa con trai, vợ anh rất chiều con. Đứa đầu bị nghiện game cũng do chị chiều nó, khi cứ hễ xin tiền ra quán nét là cho thẳng bẻ. Khi bố mẹ ở nhà thì sếnh một cái là nó lại mượn điện thoại để chơi game. Cứ suốt ngày chơi game đâu có để ý thứ gì, nó tưởng ngoài đời cũng giống như game, muốn gì làm đó. Rồi nó đóng vai hiệp sĩ đi đánh bạn bè, bị công an bắt phạt. Giờ đến đứa thứ hai, chị tôi cũng y như vậy, còn mua hẳn một máy tính bảng cả chục triệu đồng để cho con chơi ngay tại nhà. Anh cô ấy nói thế nào cũng không được.

Cũng có một số phụ huynh chỉ muốn giữ con trong nhà, không cho con giao tiếp xã hội vì sợ con hư hỏng. Trong tình huống đó, trẻ chỉ có thể làm bạn với máy tính, điện thoại thông minh. Một bạn nữ sinh viên năm nhất một trường đại học,

chia sẻ: “Trước đây em bị nghiện game. Con gái mà nghiện game thì hơi... khác người, nhưng bởi những ngày nghỉ không đi học, mẹ em lại không cho đi đâu vì sợ em gặp nguy hiểm, bị lừa gạt. Ở nhà rất cô đơn, em không có ai để nói chuyện, nên phải tìm bạn ảo trong game. Ban đầu chỉ là để cho vui, nhưng rồi nghiện lúc nào không biết. Khi lên đại học, em được tham gia các hoạt động xã hội, nhận ra ở thế giới thực cũng có rất nhiều điều hay cần học hỏi, nên em đã bỏ hẳn game. Qua chuyện đó, em nghĩ rằng phụ huynh nên hướng con ra những hoạt động bên ngoài máy tính, đừng vì bảo vệ con quá mà vô tình đưa con vào sống trong thế giới ảo”.

Bên cạnh đó, lại có nhiều phụ huynh hoàn toàn cấm con tiếp xúc với các trò chơi giải trí. Điều này lại càng kích thích trí tò mò và quyết tâm tìm hiểu của trẻ con. Phụ huynh cần có sự cân bằng giữa học hành với giải trí, sắp xếp thời gian biểu phù hợp cho con. Một chị phụ huynh, chia sẻ: “Tôi cho phép con tôi chơi game online nhưng chơi dưới sự giám sát của tôi, mỗi ngày được chơi 3 tiếng, nhưng cách quãng, phải ôn luyện xong bài vở mới được chơi. Trước đây tôi cũng có cấm con, nhưng con tôi lại lén trốn nhà sang nhà bạn để chơi, hoặc rủ bạn ra quán nét chơi, tôi thấy nguy hại hơn rất nhiều. Trẻ con mà, dễ nghe lời lắm, tôi còn lấy việc cho chơi game làm phần thưởng để kích thích con học tập. Tôi nghĩ, nếu biết cách thấu hiểu con cái, thì không có chuyện con nghiện game đến mất kiểm soát đâu”.



Hình ảnh minh họa. Ảnh sưu tầm.

3. Tác hại đa chiều của game online đối với trẻ em

Ảnh hưởng đến thể chất: Giấc ngủ chập chờn, thể lực suy giảm

Một trong những hệ quả dễ thấy nhất của việc chơi game quá mức ở trẻ là rối loạn giấc ngủ. Nhiều trẻ thức khuya để chơi game, dẫn đến thiếu ngủ trầm trọng, ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất và khả năng tập trung trong học tập. Không chỉ vậy, việc nhìn màn hình điện tử trong thời gian dài khiến mắt trẻ bị khô, mỏi, thậm chí gây suy giảm thị lực sớm. Theo các chuyên gia y tế, tư thế ngồi lâu không vận động khi chơi game cũng làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề cột sống, thừa cân và tim mạch ở lứa tuổi vốn cần vận động để phát triển toàn diện.

Tổn thương tâm lý - lệch chuẩn nhân cách: Từ cáu gắt đến thu mình

Ở khía cạnh tâm lý, trẻ em dành quá nhiều thời gian cho game thường trở nên nóng nảy, dễ cáu gắt và mất kiểm soát cảm xúc. Một phần vì nội dung game có thể chứa yếu tố ganh đua, bạo lực; phần khác là do việc liên tục tiếp nhận kích thích mạnh khiến hệ thần kinh trẻ bị quá tải. Trẻ cũng dễ rơi vào trạng thái cô lập, giảm khả năng tương tác ngoài đời thực. Những kỹ năng thiết yếu như tư duy logic, giải quyết vấn đề, giao tiếp xã hội... không được bồi dưỡng do môi trường ảo không thể thay thế trải nghiệm sống động từ thực tế.

Ngoài ra, sự “*nghiện game*” kéo dài có thể làm xói mòn khả năng kiểm soát bản thân, khiến trẻ khó phân định đúng sai và dần hình thành những xu hướng lệch chuẩn trong tính cách. Trẻ có thể mất đi sự chủ động tích cực vốn cần thiết trong quá trình phát triển nhân cách.

Hệ quả hành vi xã hội: Từ đối trá đến hành vi lệch chuẩn

Một trong những tác động nghiêm trọng và đáng báo động nhất là sự biến đổi về hành vi xã hội. Không ít trường hợp trẻ em đã trộm tiền của cha mẹ, nói dối người thân, thậm chí dính vào hành vi vi phạm pháp luật chỉ để có tiền nạp game hoặc tiếp tục chơi trong môi trường mạng. Một số nghiên cứu tâm lý học trẻ em tại Việt Nam cho thấy, có mối liên hệ giữa nghiện game và gia tăng hành vi bạo lực, đặc biệt với những game mang tính chiến đấu, sát phạt. Trong môi trường đó, trẻ dễ bị tách rời khỏi chuẩn mực đạo đức, không còn thấy rõ hậu quả của hành vi trong đời sống thật.

Nghiêm trọng hơn, nếu không được can thiệp kịp thời, những biểu hiện này có thể trở thành tiền đề cho các rối loạn hành vi xã hội về sau – một trong những nguyên nhân dẫn đến việc sa sút học tập, vi phạm pháp luật hoặc thậm chí là mắc các chứng rối loạn tâm thần ở tuổi trưởng thành.

4. Phật giáo nhìn nhận về game online - đời sống ảo dưới góc độ tỉnh thức

Trong giáo lý Phật giáo, niềm vui không bị phủ nhận, nhưng điều then chốt là cách chúng ta tiếp nhận và sử dụng những thú vui đó. Kinh Tăng Chi Bộ dạy: *“Người biết sống đời sống chân chính, là người tránh xa sự phóng dật, luôn giữ tâm trong tỉnh thức.”* Tỉnh thức, chính niệm chính là nền tảng để phân biệt giữa giải trí lành mạnh và đắm chìm, giữa sử dụng công nghệ một cách có chừng mực hay để bản thân bị đắm chìm.

Game online tự thân nó không phải điều xấu. Nó có thể chứa yếu tố giải trí, tư duy chiến lược, thậm chí là kết nối cộng đồng nếu được sử dụng có chừng mực. Tuy nhiên, dưới góc nhìn Phật học, game cũng là một phép thử cho sự điều phục tâm ý. Người chơi không tỉnh thức dễ trở thành nô lệ cho cảm xúc và ham muốn. Khi cảm giác chiến thắng, chinh phục, thoát ly hiện thực lấn át, thì game không còn là trò chơi, mà trở thành một vòng luẩn quẩn cuốn người chơi đi xa khỏi đời sống thật.

Trẻ em nghiện game thường là những em thiếu kỹ năng nhận diện cảm xúc, thiếu sự kết nối sâu sắc với cha mẹ, người thân và môi trường thực tại. Đời sống ảo dần thay thế đời sống thật – nơi trẻ cảm thấy mình được nhìn nhận, được “*thắng cuộc*” dù chỉ là trong tưởng tượng. Với tuệ giác Phật giáo, điều này không chỉ là một vấn đề xã hội, mà còn là vấn đề về thân – tâm – trí, đòi hỏi sự nuôi dưỡng chính niệm, tỉnh thức từ trong mỗi gia đình.

5. Giúp con tránh xa game online: Cân bằng giữa tình thương và nghiêm khắc

Để giúp trẻ thoát khỏi vòng xoáy mê đắm trong game online, cha mẹ không thể chỉ la mắng hay cấm đoán. Phương pháp hiệu quả nằm ở sự kết hợp giữa kỷ luật mềm và tình thương có trí tuệ.

Đặt giới hạn rõ ràng: Nếu cho phép con chơi game, hãy quy định thời gian cụ thể, có giám sát và thống nhất trong gia đình. Trẻ cần được dạy rằng sự tự do nào cũng đi kèm với trách nhiệm.

Thay thế chứ không triệt tiêu: Thay vì chỉ lấy đi trò chơi, hãy cùng con khám phá những hoạt động ý nghĩa khác: cùng đi bộ, chơi thể thao, tham dự khóa tu mùa hè, làm việc thiện nguyện, chơi các trò chơi truyền thống. Những trải nghiệm này vừa nuôi dưỡng thân thể, vừa làm giàu cảm xúc và tăng cường kết nối gia đình.

Lắng nghe và đồng hành: Nhiều trẻ chơi game không phải vì thích, mà vì thiếu người trò chuyện, thiếu nơi nương tựa tâm hồn. Tăng thời gian giao tiếp chất lượng, thiết lập niềm tin với con là bước đi quan trọng giúp con cảm thấy được yêu thương, không cần tìm kiếm sự khẳng định từ thế giới ảo.

Ứng dụng giáo lý Phật giáo trong đời sống: Hướng con về hiện tại bằng những bài thực tập đơn giản như thở chính niệm, thiền hành, quán chiếu cảm xúc sau một ngày của con. Khi con học được cách nhận diện và buông bỏ những tham muốn nhất thời, con sẽ trưởng thành từ bên trong, một cách sâu sắc và vững chãi hơn.

Tóm lại, mùa hè không chỉ là thời gian nghỉ ngơi, mà còn là mùa gieo trồng – gieo những hạt giống hiểu biết, yêu thương, tỉnh thức vào trong mảnh đất tâm hồn trẻ thơ. Khi cha mẹ biết lắng nghe, thấu cảm và đồng hành bằng sự kiên nhẫn và trí tuệ, thế giới ảo sẽ không còn hấp dẫn bằng thế giới thật giàu sinh động và yêu thương. Đó cũng là cách nuôi lớn một thế hệ trưởng thành trong chính niệm, tỉnh giác – những người trẻ biết sống sâu sắc với chính mình, biết điều phục những cám dỗ đời thường để gìn giữ sự an vui bền vững trong lòng và gia đình.

Tác giả: **Thạch Bích Ngọc** - ĐHQG, TP.Hồ Chí Minh