

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASRIDA BOLALARNI PSIXOLOGIK SALOMATLIGINI SAQLAB QOLISH USUL VA VOSITALARI.

Karimova Muxayyo Nazar qizi,

Termiz davlat pedagogika instituti Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

G-mail: karimovamuxayyo91@gmail.com

Tel: (88)075 33 34

Bugungi kun psixologlari raqamli texnologiyalarning bolaga ta'siri juda katta ekanligini bir ovozdan ta'kidlashmoqda. Biz xohlaymizmi yoki yo'q, zamonaviy texnologiyalar bizning atrofimizdagi dunyo haqidagi oddiy tasavvurlarimizni butunlay o'zgartirib tashlaydi. Ota-onalar mobil qurilmalar bolalarning ijtimoiy, hissiy va jismoniy holatiga qanday ta'sir qilishi to'g'risida bahslashayotgan bir paytda, bolalar o'zlarining hayotlarini ushbu vositalarsiz tasavvur qila olmaydilar. Psixologlar, o'z navbatida, mobil qurilmalarning ta'sirini bolani rivojlantirishda qanday ishlatish haqida bosh qotirishadi.

Ko'pgina tadqiqotchilar raqamli texnologiyalar kelajak avlodlar hayotini qanday o'zgartirishi haqida bahslashganda, bolalarning smartfondan foydalanishlarining afzalliklari va kamchiliklari haqida gapirishadi. Shunga qaramay, olimlar raqamli asrda bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash uchun bir necha usullarni keltirishadi. Keling, ularni batafsil ko'rib chiqamiz.

1. Bolaning uyali telefondan foydalanish vaqtini cheklang.

Ota-onalar bolaning uyali telefondan foydalanish vaqtini nazorat qilsalar, unga o'zi uchun sog'lomroq faoliyatni topishga yordam berishadi. Shunday qilib, bolalar texnologiyadan foydalanish va odamlar bilan haqiqiy munosabatlar o'rtasidagi muvozanatga erishadilar.

2. Jismoniy faollikni rag'batlantiring.

Bolaning kompyuter yoki smartfon ekrani oldida ortiqcha vaqt sarflashi jismoniy faoliyatning etishmasligi, ortiqcha vazn va boshqa salbiy oqibatlarga olib keladi. Farzandingizni jismoniy mashg'ulotlarga ko'proq vaqt ajratishga undang.

3. Bolaning ruhiy holatiga e'tibor bering.

Psixologlar ijtimoiy tarmoqlar va mobil texnologiyalarning ommaviyligi va tushkunlik, bezovtalik va o'z joniga qasd qilish harakatlarining ortib borishi o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rishadi. Ruhiy kasallik alomatlari va bolalikdagi shikastlanishlar, hamda bolalar psixologoyasi haqida xabardor bo'lgan ota-onalar, kerak bo'lganda, bolaga tezroq yordam berishlari mumkin.

4. Farzandingizga stress bilan qanday kurashishni o'rgating.

Eng katta muammolar raqamli texnologiyalarning o'zidan emas, balki bolalarga juda ko'p bosim o'tkazishi va hayot sur'atlarini sezilarli darajada tezlashtirishi bilan bog'liq. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish bolalarning doimo tengdoshlari bilan

muloqot qilishga va o'zlarini boshqalar bilan solishtirishga olib keladi. Ota-onalar farzandlariga meditatsiya qilish texnikasi va stressni kamaytirishning boshqa usullarini o'rgatsalar, ular bolalarning aqliy salomatligini va umumiy farovonlikni yaxshilashi mumkin.

5. Farzandingizni do'stlaringiz bilan ko'proq muloqot qilishga undang.

Ijtimoiy tarmoqlar bolaning tengdoshlari bilan muloqot va do'stona munosabatlari imkoniyatlarini kengaytiradi deb o'ylash ham mumkin. Biroq, zamonaviy bolalar va o'smirlar orasida yolg'izlik hissi kuchaymoqda. Ota-onalar bolalarni tengdoshlari bilan o'zaro munosabatlarga imkon beradigan ommaviy tadbirlarga jalb qilishlari kerak.

6. Onlayn sog'liqni saqlash manbalarini o'rganing.

Bugungi kunda Internetda bolaning jismoniy va ruhiy salomatligi to'g'risida juda ko'p ma'lumotlar mavjud. Ulardan foydalanib, siz bolada bezovtalik yoki tushkunlik alomatlarini o'rganishingiz va ushbu kasalliklarning oldini olish usullarini o'rganishingiz mumkin.

7. Bolangizning yotish tartibini belgilang.

Tadqiqotlar yotoqxonada uyali telefondan foydalanish uyqu vaqtini kamaytirishi haqida tobora ko'proq dalillar topmoqda. Biroq, uyqu bolalar uchun juda muhimdir. Butun oila uchun qoidalarini o'rnating: masalan, yotoqxonadan tashqarida ma'lum bir joyda mobil telefonlarni qoldiring.

8. Farzandingizga uyali telefondan qanday chalg'ish kerakligini va xavfsizligini saqlashini aytib bering.

Biror kishi uyali telefondan foydalansa, bu uning e'tiborini boshqa narsalardan chalg'itadi. Misol uchun, agar o'smir mashinani haydash vaqtida telefonga chalg'isa, bu baxtsiz hodisa xavfini sezilarli darajada oshiradi. Bolalar ularning salomatligi va xavfsizligi telefonda gaplashishdan ham muhimroq ekanligini tushunishlari kerak.

9. Farzandingizga raqamli texnologiyalardan foydalanish har doim ham yuqori samaradorlikni anglatmasligini tushuntiring.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalarning rivojlanishi har doim ham samaradorlikning oshishiga olib kelmaydi. Bundan tashqari, aksariyat rivojlangan mamlakatlarda smartfonlar paydo bo'lishi bilan samaradorlik pasaygan. Smartfonlar bizning kundalik hayotimizni soddalashtirishi mumkin, ammo ular bizni samarali qilmaydi. Bolaning mahsuldorligi va muvaffaqiyati uning natijalarga erishish qobiliyatiga, shuningdek sizning fikrlaringiz va yordamingizga bog'liq.

10. Farzandingizga Internetdan foydalanishda odob-axloq qoidalarini tushuntiring.

Bola ulg'aygan sayin, siz u bilan quyidagi savollarni muhokama qilishingiz kerak: Internetda qanday shaxsiy ma'lumotlarni bo'lishishi mumkin va nima mumkin emas; qanday qilib Internetda muloqot qilish mumkin yoki mumkin emas; Ijtimoiy tarmoqlarda muhim mavzularni qanday muhokama qilish kerak. Internetda tengdoshlar bilan muloqotda, bola o'z xavfsizligini unutmasligi kerak.

11. Bolada insoniylik fazilatlarini rivojlantiring

Bolalarda raqamli texnologiyalar rivojlanishi bilan tengdoshlar bilan real aloqa qilish tajribasi kamayadi. Farzandingizga o'ynash, ijodkorlik bilan shug'ullanish va uning atrofidagi dunyo bilan qiziqish imkoniyatini bering.

Xulosa qilib aytganda bolalar bizning kelajagimiz, ularni har qanday yod ta'sirlardan himoya qilish biz kattalarning asosiy vazifalarimizdan biri hisoblanadi, chunki millat ravnaqini o'sib kelayotgan yosh avlodning ma'naviyati, bilim darajasi, ularda shakllangan qadriyatlar tizimi belgilab beradi, shunday ekan har birimiz avvalo uyali aloqalardan foydalanish madaniyatini o'zimizda shakllantirishimiz, undan keyingina buni yosh avloddan talab qilsak maqsadga muvofiq bo'lar edi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М., 2000.
2. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М., 2000.
3. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология. - СПб., 2001.
4. Karimova, M. (2023). QIZLARNING MUHABBAT BORASIDAGI TASAVVURLARINING OILA MUSTAHKAMLIGIGA TA'SIRI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(2).
5. Каримова, М. (2023). O'zbek oilalarida qizlarni oilaviy hayot haqidagi tasavvurlarining ijtimoiy-psixologik jihatlari. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 37-40.
6. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. Finland academic research science publisher, 1148-1151.
7. Имонова, М., & Тожиева, Д. (2023). Роль сиблинговых отношений в когнитивном развитии детей. *Традиции и инновации в исследовании и преподавании языков*, 1(1), 447-453.