

“Kompüter oyunlarının uşaqlar üçün xeyirli tərəfi yoxdur”

KÖNÜL TELMANQIZI: “ƏGƏR VALİDEYN ÖVLADINA ZAMANINDA VAXTI AYIRA BİLƏRSƏ, UŞAQ DA LAZIMSIZ KOMPÜTER OYUNLARINA MEYL ETMƏYƏCƏK”

AYDAN NƏZƏROVA: “VAXTININ ÇOXUNU İNTERNETDƏ OYUN OYNAYAN UŞAQLAR DAHA ÇOX ÖZLƏRİNƏ QAPANIQ OLURLAR”

ARAŞDIRMA çərçivəsində alimlər müəyyən edib ki, kompüter qarşısında çox oturan uşaqların beyninin toxumasının strukturu dəyişir. Kompüter oyunları uşaqların baş beyin qabığına nazikləşdirir, onların beynlərinin inkişafını zəiflədir. Bu qərara ABŞ Milli Sağlamlıq institutunun ekspertləri apardıqları araşdırmalarının nəticəsində gəlib. Eyni zamanda qeyd edilib ki, kompüter oyunlarına aludə olan uşaqlarda müsbət emosiyalar və zövqlərə görə cavabdeh dofamin hormonunun xaric edilməsi yüksəlir. Bu da öz növbəsində şəxsin vəziyyətinə mənfi təsir göstərməklə yanaşı, şizofreniya və digər psixi xəstəliklərin inkişafına səbəb ola bilər.



Mövzu ilə bağlı “Üç nöqtə”yə açıqlama verən psixoloq Könül Telmanqızı bildirdi ki, uşaqlar boşluq yaşayan zaman oyunlara meyl etməyə başlayırlar. Onların da seçdiyi oyunlar əsasən aqressivliyə meyilli oyunlardır. “Uşaqlar belə oyunlar oynadıqca daha da aqressivləşirlər və bu gərginliklərini evdəki valideynlərinə, bacı-qardaşlarına ötürməyə başlayırlar. Bu ötürücülükdən dolayı evdə valideynlə övlad arasında problemlər baş qaldırır. Kompüter oyunu oynayan bir çox uşaqlar qeyd edirlər ki, baş və göz ağrıları çox olur. Bildirmək istərdim ki, kompüter oyunlarının uşaqlar üçün heç bir xeyirli tərəfi yoxdur, ziyanlı tərəfləri var. Onların gözündə zəifliyin yaranmasına, təfəkkürlə bağlı müəyyən problemlərin ortaya çıxmasına və yaddaş zəifliyinə səbəb ola bilər”.

Psixoloqun sözlərinə görə, sırf oynadığı oyunlardan sonra yaranan bu aqressivliyə uşağın psixoloji durumunda müəyyən problemlərin yaranmasına yol açır: “Bu tipli oyunlara meyl edən uşaqlarda ünsiyyət problemi yaşanır, ətrafdakı insanlarla ünsiyyətlərini azaltmağa başlayırlar. Ünsiyyətdə yaranan problem zaman keçdikcə uşağın özünə qapanmasına gətirib çıxarır. Uşaq daimi şəkildə oyunlara aludə olaraq oyun saatını artırmağa başlayır. Belə vəziyyətdə valideyn övladına laqeyd qalarsa, uşaq daha yeni oyunlar kəşf etməyə başlayır və hər oyunun həyəcanını yaşayır. Yaşadığı həyəcan da psixologiyasına mənfi təsir göstərir. Bu zaman isə uşağın artıq məktəbdə oxuduğu dərslərə meylliliyi azalır, bütün fikri oyunda qalır. Beynin oyunda gedən prosesləri müzakirə

mərkəzinə çevrilir. Ona görə də həmin uşaqlar daha çox ətrafdan uzaq qalmaq seçirlər. Oyunda qalibiyət əldə etməyib, qalib gəlmək üçün mübarizə yolu axtarmağa başlayır və bacardığı qədər ətrafdakı suallara cavab vermir, aqressivləşir, özünəqapanır”. Kompüter oyunlarının uşaqlara zərərli təsirlərindən danışan K. Telmanqızı deyir ki, bu problemlər uşaqların yaşı artdıqca daha çox problemlərə yol açır: “Buna görə də valideynlər diqqətli olsunlar. Öz sakitliklərinə görə bəzən uşağın kompüterdə oynamasına icazə verirlər. Amma bu düzgün deyil, valideyn övladı ilə birlikdə zaman keçirməlidir. İş vaxtını düzgün tənzimləmək lazımdır ki, övladına ayırmağa da vaxt qalsın. Əgər valideyn övladına zamanında vaxtı ayıra bilərsə, uşaq da lazımsız kompüter oyunlarına

meyl etməyəcək”.

“Narinc” Uşaq Psixologiya Mərkəzinin baş psixoloqu və baş məsləhətçisi Aydın Nəzərova bildirdi ki, texnologiya əsri olduğu üçün televizor, telefon, planşet internet daha sürətlə inkişaf edir və buna görə də böyüklər, həmçinin uşaqlar ona daha çox yönəlir: “Ümumiyyətlə telekommunikasiya vasitələrinin qarşısında çox oturmaq yaşından asılı olmayaraq heç kəsə müsbət təsir göstərmir. Böyük bir adam bir saat fasiləsiz şəkildə verilmiş baxanda həmin vaxt qəbul olunan məlumatlar bir həftəyə beyindən təmizlənir. Təsəvvür edin uşaqlarda bu vəziyyət necə olur. Elə uşaqlarımız var ki, gütünü 7-8 saatını planşet, yaxud televizor qarşısında keçirir. Yaxud valideyn telefon verir, uşaq internetə daxil olaraq hər hansı cizgi filmi izləyir. Bunun ziyanlı tərəfləri çoxdur. Həm fiziki, həm də psixoloji tərəfləri var. Fiziki odur ki, göz inkişafını zəiflədir və beləliklə uşağın gözlərində zəifləmə başlayır. Psixoloji tərəfləri odur ki, uşaqlar daha çox özlərinə qapanıq olurlar. Yeni nitq açma dönməsində olan azyaşlı uşaqlarda nitqin gerilməsini müşahidə edirik. Zamanla bunun üzərinə düşülmürsə nitqlə yanaşı zəka səviyyəsi geri qalır, yəni təfəkkürünü inkişaf etdirmir. Nəticədə uşaqda psixi nitq inkişaf gerilməsi yaranır”. A.Nəzərova deyir ki, valideynlər yaxşı olar ki, övladları internetdə oyun oynayanda, yaxud cizgi filminə baxanda onların yaşlarına uyğun vaxt müddəti müəyyən edərsin: “Övlad cizgi filminə baxarsa, valideyn də onunla birgə bu filmi izləməli və danışmalıdır. Çünki uşaq cizgi filminə tək baxarkən bu birtərəfli ünsiyyətdir. Birtərəfli ünsiyyət isə ümumiyyətlə uşaqları passivləşdirir, nitq qabiliyyətini zəiflədir, nitqini gerildir. Belə uşaqlar ünsiyyətdən qaçır, çəkinən olur, səsə adaptasiya problemi yaşayır və sadəcə özlərinə qapanıb bir kənarda otururlar. Bu da yaxşı nəticələrə gətirib çıxarmır”.

Psixoloq məsləhət görür ki, valideynlər övladları üçün günlük plan tutsunlar və gündəlik rejimlərini ora qeyd etsinlər: “Gündəlik rejimin öyləncə saatına cizgi filmi, yaxud praktik oyunlar sala bilərlər. Mənim fikrimcə, daha yaxşı olardı ki, valideynlər övladları ilə daha çox praktik zaman keçirsinlər. Amma bəzən valideynlərin hər ikisi də çalışdığı üçün övladlarına zaman ayırmağa vaxt qalmır. Axsam evə gələndə ana yemək hazırlayır, uşağı yedizdirir, ev işləri və uşağın dərsləri ilə məşğul olur. Və uşaqla praktik zaman keçirmək kənardadır. Həftənin son bir-iki günü uşaqla zaman keçirməyə vaxtları qalır, o da əgər toy-bayram yoxdursa”.

Başqa bir nüansa toxunan A.Nəzərova deyir ki, çalışdığı üçün övladına zaman ayıra bilməyən valideynlərlə yanaşı, evdə olub çalışmayan analar da var: “Bəzi analar evdə olsalar da övladları ilə məşğul olmurlar. Ancaq ev işlərini görür, telefonda rəfiqələri ilə danışır, yaxud serial izləyir, uşaq isə bir qırağa qalır. Belə olan zaman uşaq da başını nə ilə qatmalıdır axı. Məcbur olub uşağı televiziyaya qarşısında əyləşdirir, yaxud əlinə telefon verir ki oyun oynasın. Bütün bunların da nəticəsində uşaqda müəyyən fəsadlar ortaya çıxır. Uşağın nitqi zəkası gerilməyə də, psixoloji tərəfdən problemlər ortaya çıxır. Özgüvən əskikliyi, stressə davamsızlıq yaşayır, ünsiyyətdən çəkinir. Ona görə də yaxşı olardı ki, evdə olan, işləməyən valideynlərimiz övladları ilə zaman keçirsinlər. Övladımızın gələcəyini düşündürürsə onunla zaman keçirməyi bacarmalıyıq”.

Könül Oruc

Azercell-in dəstəyi ilə məktəblilərimizin daha bir uğuru

TBİLİSİDƏ İNFORMATİKA FƏNNİ ÜZRƏ BEYNƏLXALQ OLİMPIADADA KOMANDAMIZ İKİNCİ OLUB



GÜRCÜSTANIN paytaxtı Tbilisidə keçirilən məktəblilərin informatika fənni üzrə Beynəlxalq komanda olimpiadasında şagirdlərimiz ölkəmizi layiqincə təmsil ediblər. Yarışda Cənub regionu üzrə 2-ci yerə layiq görülən komandamız Beynəlxalq komanda olimpiada-

dasının üçüncülük diplomu ilə mükafatlandırılıb. Cənub regionu üzrə 19 komandanın yarışdığı olimpiadada Azərbaycanı Fizika, riyaziyyat və informatika təmayüllü Respublika liseyinin şagirdləri Abutalıb Namazov, Murad Eynizadə və İbrahim Tağızadə təmsil edib. Məktəblilərimizin uğur qazanmasında “Azercell Telekom” MMC-nin də böyük rolu olub. Belə ki, məktəblilər yarışa Respublika Beynəlxalq Olimpiadalara hazırlıq mərkəzində Təhsil Nazirliyi və “Azercell Telekom” MMC-nin Barama İnnovasiya və Sahibkarlıq Mərkəzinin dəstəyi ilə hazırlanıblar. Məşğələlərdə şagirdlərin olimpiadalara hazırlıq prosesinin stimullaşdırılması, onların elmi-yaradıcı təşəbbüslərinin artırılması, elmi potensialının nümayiş etdirilməsi üçün mərkəz tərəfindən hər tərəfli şərait yaradılıb. Qeyd edək ki, müsabiqədə iştirak etməkdə məqsəd 2019-cu ildə keçiriləcək Beynəlxalq İnformatika Olimpiadasının (IOI) hazırlıq planına uyğun olaraq, şagirdlərimizin bilik səviyyələrini müəyyənləşdirmək, təcrübələrini artırmaq və hazırlıq prosesini daha da intensivləşdirmək idi. 2019-cu ildə ölkəmizdə təşkil olunacaq Beynəlxalq İnformatika Olimpiadasında dünyanın 80-ə yaxın ölkəsindən 300-dən çox şagirdin iştirakı gözlənilir. Məlumat üçün bildirik ki, Korporativ Sosial Məsuliyyət strategiyasında təhsilin və gələcəyimiz olan uşaqların inkişafına yönəlik layihələri ilə hər zaman seçilən “Azercell Telekom” MMC oktyabr ayında Yaponiyanın elm və texnologiya mərkəzlərindən biri olan Tsukuba şəhərində keçirilən Beynəlxalq İnformatika Olimpiadasında ölkəmizi təmsil edən məktəblilərə də dəstək olmuşdu. Daha ətraflı məlumat üçün news@mcs.az ünvanına müraciət edə bilərsiniz.