

Kompüter ekranı dünyaya və biliklərə açılan pəncərədir

Lakin uşaqları onun bəlalı təsirlərindən qorumaq lazımdır

“Uşaqların sosial şəbəkələrdən, rəqəmsal platformalardan, planşet və smartfonlardan nəzarətsiz istifadəsi onları psixoloji risklərlə üz-üzə qoyur. Ötən həftələrdə “İdrak” liseyində baş verən amansız hadisə bunun bariz nümunəsidir”. Uşaq və yeniyetmələrin elektron vasitələrdən həddindən artıq və yersiz istifadəsi barədə “XQ”-yə bu açıqlamasının davamında tibb elmləri doktoru, səhiyyə eksperti Yazgül Abdiyeva söylədi:

– Cəmiyyətdə mənşəyi və məzmunu aydın olmayan bəzi cizgi filmləri və oyunlar vasitəsilə uşaqlara gizli psixoloji aqressiya ötürüldüyü məlumdur. Aqressiv və hiperaktiv süjet xətti olan animasiya filmləri zorakılığı adı və komik hal kimi təqdim edir. Qorxu elementləri daşıyan məzmunlar isə kiçikyaşlı uşaqlarda təşviş, gecə qorxuları və narahatlıq yaradır. Vizual olaraq həddindən artıq sürətli və parlaq məzmunlar diqqət dağınıqlığını artırır və uşağın sinir sistemini həddindən artıq stimullaşdırır. Onlayn oyun platformaları uşaqlarda yaradıcılığı inkişaf etdirsə də, nəzarətsiz və həddən artıq istifadə zamanı asılılıq, aqressiya, sosial uzaqlaşma və yuxu pozuntuları yarada bilər. Uşaq virtual mühitdə uzun saatlar keçirdikdə real sosial bacarıqlar zəifləyir.

Araşdırmalar göstərir ki, ekran qarşısında daha az vaxt keçirmək uşaqlarda davranış və emosional problemlərin azalmasına, sosial qarşılıqlı əlaqələrin isə yaxşılaşmasına səbəb olur.

Ekspert telefon və planşetlərdən çox istifadə etməyin mənfi təsirlərindən də söz açdı:

– Cihazların zərərli təsirləri həddən artıq çoxdur. Uşaqlarda daha çox müşahidə edilən təsirlərdən bir neçəsini sadalasaq, mənəcə, kifayətdir:

Özünəinamsızlıq və müqayisə: Sosial mediada nümayiş olunan “ideal” həyat və bədən standartları uşaqlarda yetərsizlik hissi yaradır.

Psixi sağlamlıq problemləri: Sosial media ilə həddindən artıq təmas depressiya, təşviş və tənhalıq hissini artırır. Bu, ağır hallarda aqressiya və özünə zərər düşüncələrinə qədər gedə bilər.

Asılılıq və dofamin təsiri: “Like” dü-

yməsi beyində mükafat mexanizmini aktivləşdirir və asılılıq formalaşdırır.

Yuxu pozğunluğu: Xüsusilə yatmadan əvvəl ekran qarşısında çox oturmaq melatonin ifrazını azaldır və yuxu keyfiyyətini pozur.

Kiberbullinq (onlayn zorakılıq): Təhqir, təqib və sosial kənarlaşdırma uşağın emosional halına ciddi zərbə vurur.

Sosial bacarıqların zəifləməsi: Virtual ünsiyyət real münasibətləri əvəz etdikdə empatiya və emosional intellektin inkişafı ləngiyir.

Yazgül Abdiyeva uşaq və yeniyetmələrdə ekran vaxtını tənzimləməyin yollarından da söz açdı:



– Psixoloqların və pediatrların tövsiyələrinə görə, 2–5 yaşlı uşaqlar gündə maksimum 1 saat, 6–12 yaş aralığında olanlar 1–2 saat ekran qarşısında vaxt keçirə bilərlər. Yeniyetmələr 2 saatdan çox olmamaq şərtilə telefon ya planşetə baxa bilərlər. Bu zaman nələrə diqqət edilməlidir: yatmadan ən azı 1 saat əvvəl bütün ek-



ranlar söndürülməli; uşağın yataq otağında telefon və planşet olmamalıdır.

Ekspert müasir dövrdə uşaqların verilən məsləhətlərə bir qədər aqressiv yanaşdıqları zaman valideynlərin nə etməli olduqlarını diqqətə çatdırdı:

– Bu problemi həzmək üçün ən rahat üsul telefonun, yaxud planşetin özündə olan proqramlardan istifadə etməkdir. Amma başqa üsulları da qeyd etmək yerinə düşər: **ekran saatlarına konkret limit qoymaq; məzmunu uşaq ilə müzakirə etmək; açıq havada fiziki aktivliyi artırmaq; kitab oxumaq və ailə saatları yaratmaq; sosial şəbəkə və oyun istifadəsini yaşa uyğun tənzimləmək; valideyn nəzarəti proqramlarından istifadə etmək.**

Ekspert sonda qeyd etdi ki, uşaqlara texnologiyaları tam qadağan etmək düzgün yanaşma deyil. Əsas məqsəd balans yaratmaqdır. Problem cihazın özü deyil, nəzarətsiz və həddindən artıq istifadəsidir.

Uşağın psixoloji sağlamlığının əsas qoruyucu faktoru sevgi, diqqət və təhlükəsiz ailə mühitidir. Əgər valideyn aktiv mövqə tutarsa, texnologiya təhlükəyə deyil, inkişaf vasitəsinə çevrilə bilər.

Hazırladı:
Zərifə HÜSEYNOVA
XQ

