

OILADA GADJETLARDAN FOYDALANISH MADANIYATINING BOLA PSIXO- EMOTSIONAL RIVOJLANISHIDAGI O'RNI

Xamrayeva Firuza Azimovna

Buxoro davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilada gadjetlardan foydalanish madaniyatining bola psixo-emotsional rivojlanishiga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Bugungi raqamli muhitda bolalarning smartfon, planshet, kompyuter va boshqa elektron vositalardan foydalanishi ularning diqqat, xotira, tafakkur, emotsional barqarorlik hamda ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada ota-onalarning nazorati, gadjetlardan foydalanish me'yori, oilaviy muloqot sifati va raqamli gigiyena qoidalarining bola ruhiy holatini shakllantirishdagi o'rni tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: oila, gadjet, raqamli madaniyat, bola psixologiyasi, psixo-emotsional rivojlanish, ota-ona nazorati, raqamli gigiyena, emotsional barqarorlik, oilaviy muloqot, axborot texnologiyalari.

Kirish

Bugungi kunda jamiyat hayotining barcha sohalarida raqamli texnologiyalarning keng qo'llanilishi insonlarning turmush tarzi, muloqot madaniyati, ta'lim olish shakllari va axborot qabul qilish jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, oilaviy muhitda smartfon, planshet, kompyuter, televizor va internet tarmoqlaridan foydalanish kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Gadjetlar bolalar uchun ma'lumot olish, o'yin orqali o'rganish, tasavvur va tafakkurni rivojlantirish vositasi bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, ulardan me'yorsiz, nazoratsiz va maqsadsiz foydalanish bolaning psixo-emotsional rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli ham ortib bormoqda.

Bola shaxsining shakllanishida oila birlamchi ijtimoiy muhit sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Oiladagi tarbiya uslubi, ota-onalarning farzand bilan muloqoti, mehr-muhabbat, e'tibor va nazorat darajasi bolaning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi hamda ruhiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Shu nuqtayi nazardan, oilada gadjetlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish nafaqat texnik vositalardan foydalanish qoidalarini belgilash, balki bolaning sog'lom



psixologik rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan muhim tarbiyaviy jarayon sifatida qaralishi lozim.

Gadjetlardan haddan tashqari ko'p foydalanish bolalarda diqqatning tarqoqlashuvi, xotira jarayonlarining sustlashuvi, asabiylik, tez jahllanish, uyqu buzilishi, yolg'izlikka moyillik va jonli muloqotga qiziqishning kamayishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda emotsional boshqaruv, ijtimoiy munosabatga kirishish, o'z his-tuyg'ularini ifodalash kabi psixologik jarayonlar hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli bu yosh davrida gadjetlardan foydalanish tartibi ota-onalar tomonidan ongli ravishda boshqarilishi zarur.

Biroq gadjetlarni faqat salbiy omil sifatida baholash ham to'g'ri emas. Chunki ular to'g'ri tanlangan ta'limiy dasturlar, rivojlantiruvchi o'yinlar, ijodiy topshiriqlar va nazorat ostidagi axborot manbalari orqali bolaning bilishga bo'lgan qiziqishini oshirishi, mantiqiy fikrlashini rivojlantirishi hamda zamonaviy axborot madaniyatini shakllantirishi mumkin. Muhimi, oilada gadjetlardan foydalanish aniq vaqt me'yori, mazmuniy nazorat, yosh xususiyatlariga moslik va jonli muloqot bilan uyg'un holda tashkil etilishi kerak.

Shu jihatdan, oilada gadjetlardan foydalanish madaniyatining bola psixo-emotsional rivojlanishidagi o'rnini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur mavzu bola ruhiy salomatligini saqlash, ota-onalarning raqamli tarbiya borasidagi mas'uliyatini oshirish, oilaviy muloqot sifatini yaxshilash va sog'lom raqamli muhitni shakllantirish zarurati bilan belgilanadi. Ushbu maqolada oilada gadjetlardan foydalanish madaniyati, uning bola emotsional holati, xulq-atvori, muloqot ko'nikmalari va psixologik rivojlanishiga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Oilada gadjetlardan foydalanish madaniyati bola shaxsining psixo-emotsional rivojlanishiga ta'sir etuvchi muhim ijtimoiy-psixologik omillardan biri hisoblanadi. Chunki bola dastlabki ijtimoiy tajribani aynan oila muhitida egallaydi. Ota-onaning gadjetlardan foydalanish uslubi, farzand bilan muloqotga ajratadigan vaqti, raqamli vositalarga nisbatan munosabati hamda oilada belgilangan tartib-qoidalar bolaning axborot qabul qilish madaniyati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois gadjetlardan foydalanish masalasi faqat texnologik qulaylik sifatida emas, balki bolaning ruhiy salomatligi, tarbiyasi va shaxsiy rivojlanishi bilan bog'liq murakkab psixologik jarayon sifatida baholanishi zarur.



Gadgetlardan foydalanish madaniyati deganda bolaning yosh xususiyatlari, psixologik ehtiyojlari, kundalik tartibi va rivojlanish darajasiga mos holda raqamli vositalardan ongli, me'yorli va maqsadli foydalanish tushuniladi. Bunday madaniyat bir necha muhim jihatlarni o'z ichiga oladi: foydalanish vaqtini chegaralash, bolaning ko'rayotgan kontenti mazmunini nazorat qilish, gadgetlardan ta'limiy va rivojlantiruvchi maqsadlarda foydalanish, bola bilan jonli muloqotni saqlab qolish, oilaviy faoliyatlarda raqamli vositalarga haddan tashqari bog'lanib qolmaslik hamda ota-onaning shaxsiy namunasi orqali sog'lom raqamli odatlarni shakllantirish.

Bola psixo-emotsional rivojlanishida emotsiyalarni boshqarish, o'z his-tuyg'ularini anglash va ifodalash, atrofdagilar bilan muloqotga kirishish, mehr, ishonch, xavfsizlik, quvonch, qiziqish kabi hissiy kechinmalarni to'g'ri shakllantirish muhim o'rin tutadi. Agar bola oila a'zolari bilan yetarli darajada suhbatlashmasa, birgalikda o'yin o'ynamasa, ota-onaning mehr va e'tiborini yetarlicha his qilmasa, u emotsional ehtiyojlarini ko'pincha gadgetlar orqali qondirishga intiladi. Bunday holatda gadget bolaning vaqtincha ovunish vositasiga aylanadi, ammo uzoq muddatda unda jonli muloqotga ehtiyojning kamayishi, yolg'izlikka moyillik, tez zerikish, sabrsizlik va emotsional beqarorlik paydo bo'lishi mumkin.

Oilada gadgetlardan foydalanish tartibining mavjud emasligi bolalarda ruhiy zo'riqish va xulq-atvor muammolarini kuchaytirishi ehtimoli yuqori. Masalan, bola istagan vaqtida telefon yoki planshetdan foydalansa, uning kundalik rejimi buziladi, uyqu va dam olish tartibi izdan chiqadi, diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi. Tez-tez almashinadigan yorqin tasvirlar, qisqa videolar, shovqinli o'yinlar va kuchli emotsional ta'sirga ega kontent bolaning asab tizimini ortiqcha qo'zg'atadi. Natijada bola oddiy o'yinchoqlar, kitoblar, suhbat yoki ijodiy mashg'ulotlardan tez zerikadigan, darhol yangilik va kuchli taassurot talab qiladigan holatga kelishi mumkin. Bu esa uning sabr-toqat, mustaqil fikrlash, tasavvur qilish va irodaviy boshqaruv ko'nikmalarining shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Gadgetlardan nazoratsiz foydalanish bolaning emotsional reaksiyalarida ham sezilarli o'zgarishlarga sabab bo'lishi mumkin. Ayrim bolalarda telefon olib qo'yilganda yig'lash, jahllanish, agressiv munosabat bildirish, ota-onaga qarshilik ko'rsatish, inijlik qilish yoki o'zini tutib tura olmaslik holatlari kuzatiladi. Bu holat bolaning gadgetga ortiqcha bog'lanib qolayotganidan darak berishi mumkin. Bunday vaziyatda ota-ona faqat taqiq qo'yish bilan cheklanmasligi, balki bolaning e'tiborini boshqa faoliyat turlariga yo'naltirishi,



u bilan ko'proq suhbatlashishi, birgalikda o'yin, sayr, rasm chizish, kitob o'qish kabi jonli faoliyatlarni tashkil etishi zarur.

Bola rivojlanishida oilaviy muloqotning o'rni alohida ahamiyatga ega. Gadgetlar oiladagi jonli muloqotni siqib chiqargan hollarda bola o'z fikrini erkin ifodalash, savol berish, his-tuyg'ularini tushuntirish, boshqalarning emotsiyalarini anglash kabi muhim ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarni yetarli darajada egallay olmaydi. Ayniqsa, ota-onaning o'zi ham doimiy ravishda telefon bilan band bo'lsa, bola muloqot jarayonida e'tiborsiz qoladi. Bu esa bolada o'zini keraksiz his qilish, e'tibor yetishmasligi, norozilik, ichki bezovtalik yoki yopiq xarakter shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli oilada gadgetlardan foydalanish madaniyati avvalo ota-onaning shaxsiy namunasi bilan bog'liqdir.

Gadgetlarning bola psixo-emotsional rivojlanishiga ta'siri bir tomonlama salbiy emas. Agar ular to'g'ri maqsadda, ma'lum vaqt chegarasida va ota-ona nazorati ostida qo'llanilsa, bolaning bilish faolligini, tafakkurini, tasavvurini, til boyligini va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Ta'limiy multfilmlar, interaktiv o'yinlar, mantiqiy topshiriqlar, rasm chizish dasturlari, bolalar uchun mo'ljallangan elektron kitoblar bolaning bilim olishga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Biroq bunda eng muhim shart — bola raqamli vosita bilan yolg'iz qoldirilmasligi, ota-ona uning ko'rayotgan materiali haqida suhbatlashishi, tushunmagan joylarini izohlashi va gadgetdagi faoliyatni hayotiy tajriba bilan bog'lashi lozim.

Oilada sog'lom raqamli muhit yaratish uchun ota-onalar bolaga gadgetlardan foydalanish bo'yicha aniq va izchil qoidalarni tushuntirishi zarur. Bu qoidalar bolaning yoshiga mos bo'lishi, majburlash yoki qo'rqitish shaklida emas, balki tushuntirish, kelishish va odatga aylantirish orqali shakllantirilishi kerak. Masalan, ovqatlanish vaqtida telefon ishlatmaslik, uyqudan oldin gadgetlardan foydalanmaslik, dars yoki mashg'ulot paytida telefonni chetga qo'yish, dam olish vaqtida jonli o'yin va jismoniy harakatlarga ustuvorlik berish kabi odatlar bola psixo-emotsional salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega.

Bola uchun gadgetdan foydalanish vaqti emas, balki undan qanday maqsadda foydalanayotgani ham muhimdir. Mazmun jihatidan agressiv, qo'rqinchli, shovqinli yoki yoshiga mos bo'lmagan kontent bolaning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday materiallar bolada qo'rquv, xavotir, bezovtalik, tajovuzkorlik yoki noto'g'ri xulq-atvor namunalarini shakllantirishi ehtimoli mavjud. Shuning uchun ota-onalar



farzandining qaysi dastur, o'yin, video yoki saytlar bilan shug'ullanayotganini muntazam kuzatib borishi, zarur hollarda ularni cheklashi va bolaga foydali, tarbiyaviy hamda rivojlantiruvchi kontentlarni tanlab berishi kerak.

Oilada gadjetlardan foydalanish madaniyatini shakllantirishda muvozanat tamoyili muhim hisoblanadi. Bola hayotida raqamli faoliyat bilan bir qatorda jismoniy harakat, ijodiy mashg'ulot, kitob o'qish, tengdoshlari bilan o'yin, ota-ona bilan suhbat, tabiat qo'ynida sayr qilish kabi faoliyatlar ham yetarli o'rin egallashi zarur. Agar bola faqat gadjet orqali vaqt o'tkazishga odatlansa, uning ijtimoiy faolligi, emotsional tajribasi va mustaqil harakat qilish ko'nikmalari cheklanib qoladi. Aksincha, gadjetlar hayotiy faoliyatni to'ldiruvchi vosita sifatida qo'llanilganda ular bolaning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuningdek, gadjetlardan foydalanish madaniyati bolaning o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish bilan ham bog'liq. Ota-ona bolaga “mumkin” va “mumkin emas” chegaralarini tushuntirishi, vaqtni rejalashtirish, navbat kutish, faoliyatni almashtirish, o'z xohishini nazorat qilish kabi ko'nikmalarni bosqichma-bosqich o'rgatishi lozim. Bunday yondashuv bolaning irodaviy sifatlarini, mas'uliyat hissini va emotsional barqarorligini rivojlantiradi. Natijada bola gadjetdan faqat zavqlanish yoki ovunish vositasi sifatida emas, balki bilim olish, muloqot qilish va ijodiy faoliyatni boyitish vositasi sifatida foydalanishni o'rganadi.

Oilada raqamli tarbiyaning samarali tashkil etilishi ota-onalarning psixologik-pedagogik savodxonligiga ham bog'liq. Ayrim hollarda ota-onalar bolani tinchlantirish, ovqatlantirish yoki chalg'itish maqsadida unga telefon berishga odatlanib qoladilar. Bunday holat qisqa muddatda qulay ko'rinsa-da, uzoq muddatda bola o'z emotsiyalarini mustaqil boshqarishni emas, balki tashqi stimullar orqali tinchlanishni o'rganadi. Shu sababli bolani yig'laganda yoki jahli chiqqanda darhol gadjet bilan ovutish o'rniga, uning hissiyotini tushunish, sababini aniqlash, mehr bilan suhbatlashish va muqobil faoliyatga yo'naltirish maqsadga muvofiqdir.

Demak, oilada gadjetlardan foydalanish madaniyati bolaning psixo-emotsional rivojlanishida tartibga soluvchi, yo'naltiruvchi va himoya qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Raqamli vositalardan to'g'ri foydalanish bola tafakkuri, bilishga qiziqishi va axborot bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirsa, me'yorsiz va nazoratsiz foydalanish emotsional beqarorlik, asabiylik, muloqot yetishmovchiligi va ijtimoiy passivlikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun oilada sog'lom raqamli muhitni yaratish, ota-onalarning shaxsiy namunasi,



bolaga nisbatan mehri nazorat, jonli muloqot va raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish bola ruhiy salomatligi va barkamol rivojlanishining muhim sharti hisoblanadi.

Xulosa

Oilada gadjetlardan foydalanish madaniyati bola psixo-emotsional rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Gadjetlardan me'yorida va maqsadli foydalanish bolaning bilish faolligi, tafakkuri va axborot bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishi mumkin. Aksincha, nazoratsiz va haddan tashqari foydalanish bolalarda emotsional beqarorlik, asabiylik, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi hamda jonli muloqotga qiziqishning kamayishiga olib keladi. Shuning uchun oilada sog'lom raqamli muhit yaratish, ota-onaning nazorati va shaxsiy namunasi bolaning ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Tavsiyalar:

1. Ota-onalar bolalarning gadjetlardan foydalanish vaqtini yoshiga mos ravishda chegaralashi va foydalanish tartibini oilaviy qoida sifatida shakllantirishi lozim.
2. Bolalar foydalanayotgan video, o'yin, dastur va internet materiallari mazmuni doimiy nazorat qilinishi, yoshiga mos, ta'limiy va tarbiyaviy kontentlar tanlab berilishi kerak.
3. Oilada gadjet o'rnini bosuvchi jonli muloqot, birgalikdagi o'yinlar, kitob o'qish, ijodiy mashg'ulotlar va sayr kabi faoliyatlarni ko'paytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Shoumarov G'.B. tahriri ostida. Oila psixologiyasi. — Toshkent: Sharq, 2013.
2. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2007.
3. Fayziyeva M., Jabborov A. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2007.
4. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Universitet, 2002.
5. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. — Toshkent: Noshir, 2010.
6. Davletshin M.G. va boshqalar. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. — Toshkent: TDPU, 2004.



7. Do'stmuhamedova Sh.A., Nishanova Z.T., Jalilova S.X., Karimova Sh.K., Alimbayeva Sh.T. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2013.
8. Nishanova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. — Toshkent: O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006.
9. Nishanova Z.T., Alimova G.K., Turg'unboyeva A.G'., Asranboyeva M.X. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi. — Toshkent: TDPU, 2017.
10. Nishanova Z.T. Psixologik xizmat. — Toshkent, 2007.
11. Shoumarov G'.B., Sog'inov N.A. va boshqalar. Onalarga psixolog maslahati. — Toshkent, 1993.

