

Ekran asılılığını aradan qaldırmaq və özünə nəzarətə keçmək lazımdır mı?

“Azərbaycan müəllimi” qəzeti Azərbaycan Gənc Müəllimlər Assosiasiyası (AGMA) ilə birgə həyata keçirdiyi “Çağdaş təhsildə təşkilatlanma” layihəsi çərçivəsində millət vəkili, Milli Məclisin Elm və təhsil komitəsinin üzvü Mehriban Vəliyevanın məqaləsini təqdim edir:



Dünyanın yeni düzənində iqtisadi dövlətçiliyin önə çıxdığını müşahidə edirik. Siyasi proseslər çoxqütblülüyə yol açsa da, rəqəmsallaşma bizi birqütblülüyə doğru aparır. Dünyanın texnoloji mərkəzlər tərəfindən idarə olunması sanki klonlaşdırma prosesini reallaşdırır. Rəqəmsal idarəetmədə sosial təsir, mənəvi aşındırma, yeni insan modelinin yaradılması prosesləri güclü çay axınına bənzəyir. Bu prosesdə ya sən idarə etməlisən, ya sənə idarə edəcəklər. Bu baxımdan yeni nəslin tərbiyəsində xarakterin formalaşması üçün yeni yanaşmalar bizi ciddi düşündürməlidir. Ekran asılılığını aradan qaldırmaq və özünə nəzarətə keçmək lazımdır mı?

Əslində, insanlıq tarixində hər nəsil əvvəlkilərdən fərqli çətinliklər və imkanlarla üzləşib. Bu, xüsusilə son illərdə sürətlə inkişaf edən texnologiya və dəyişən cəmiyyətlərlə əlaqədar daha da aydın görünür. Hətta nəsillər arasında məsafə də kiçilib. Zet nəslə bitməmiş alfa nəslə və sonra digəri gəlir. Hərəsinin öz xarakterik xüsusiyyətləri və çətinlikləri olur. Sənaye inqilabları hər şeyi dəyişdirdiyi kimi insan xarakterini də transformasiyaya uğradır. Texnoloji inqilab dövrünün insanı da yeni yanaşmalar və dəyişikliklərə uğrayır. Əslində, insan bioloji varlıq kimi təbii olaraq dəyişərkən mütləq ki, ətraf mühitin təsirinə: sosial və psixoloji, texnoloji təsirə məruz qalır. Bundan əziyyət çəkən isə cəmiyyət üzvləri, xüsusilə valideynlər və müəllimlər olur. Övladlarımıza hakim olmadıqca və onların öhdəsindən gəlmədikcə isə fəsad uşaqların özündə görünür: stres, aqressiya, güvənsizlik, inamsızlıq, intihar, qeyri-müəyyənlik, diqqət əskikliyi kimi hallarla qarşılaşıq.

Hazırda insanın sağlam inkişafında rəqəmsal dövrün doğurduğu müxtəlif çətinliklər bizi düşünməyə, yeni alətlər axtarmağa, tədqiqatlar aparmağa sövq edir. Ekran asılılığı, virtual aləmin gətirdiyi yeni dəyərlər bizi bizdən alır. Sanki uşaqlarımız bizdən kənarda virtual aləmin təsiri ilə böyüyürlər. Yeniyetmə qızlarımız və oğlanlarımız Çin yeniyetmələrinə bənzəməyə çalışırlar. Ölkələrin iqtisadi-ticarəti maraqları uşaqlarımızla evlərə və ciblərə daxil olur.

Texnologiyanın müsbət tərəfləri də var: uşaqların məlumatlılıq səviyyəsini artırması, həmçinin təhsil imkanlarını genişləndirməsi və s. Ancaq rəqəmsal dünya eyni zamanda uşaqları təkcə məlumatla deyil, həm də psixi sağlamlıq problemləri və qeyri-müəyyənliklərlə də üzləşdirir. İnformasiya axınının çoxluğu, sosial media platformalarındakı təzyiqlər və virtual dünyadakı qarşılıqlı əlaqələr uşaqların özünü qiymətləndirmə və sosial bacarıqlarına təsir edə bilər. Onlar dözümsüz, həlsiz, məqsədsiz ola bilərlər.

Müasir dövrün təklif etdiyi yeni reallıqlar qarşısında valideynlərin və müəllimin məsuliyyəti artır. Müasir valideynlər və məktəb öz uşaqlarını həm həyatda uğurlu olmaq, həm də psixoloji sağlam böyümək üçün düzgün istiqamətləndirməlidirlər.

Psixoloq və mütəxəssislər valideynlərin bu dövrün çətinliklərini anlamağa və buna uyğun həllər tapmağa dəstək verməlidirlər.

Valideyn və müəllimlərin yeni nəsle güvən vermələri, özgüveninin artması, özünə nəzarət və digər sağlam vərdişlərin formalaşması üçün metodikaları varmı? – sualı yaranır. Dünya təcrübəsində texnologiyanın uşaqların və yeniyetmələrin həyatına təsirini anlamağa və bu təsirlərlə mübarizə aparmağa dair bir sıra vacib yanaşmalar mövcuddur. Fərqli ölkələr və mütəxəssislər texnologiya və rəqəmsal aləmlə bağlı yaşanan çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün müxtəlif alətlər təklif edirlər. Bunlar əsasən uşaqların psixoloji və sosial inkişafını qorumağa yönəlmişdir. Aşağıda dünyada tətbiq edilən bəzi əsas yanaşmaları və təcrübələri təqdim edəcəyik:

Mütəxəssislərin bir çoxu uşaqların ekran qarşısında keçirdikləri vaxtın məhdudlaşdırılması və “digital detox” (rəqəmsal detoks) tətbiq edilməsini təklif edir. Bu yanaşma uşaqlara və yeniyetmələrə texnologiyadan müəyyən müddətə uzaqlaşmağı öyrədir. Bu

cür təcrübə onların sosial və fiziki bacarıqlarını inkişaf etdirməyə, diqqət və konsentrasiyalarını artırmağa kömək edir. Məsələn, Skandinaviya ölkələrində (İsveç, Norveç, Danimarka) məktəblərdə uşaqların dərslərdən sonra və həftə sonları ekran qarşısında keçirdikləri vaxt məhdudlaşdırılır, beləliklə, uşaqların daha sağlam və balanslı inkişafı dəstəklənir.

Texnologiyanın müsbət tərəflərini dərk edən bir çox ölkə rəqəmsal bacarıqları uşaqlara erkən yaşlardan öyrətməyə üstünlük verir. Məsələn, ABŞ-də və Avropada bəzi məktəblər uşaqlara yalnız texnologiyadan istifadə etməyi deyil, həm də onu idarə etməyi öyrədir. Bu məqsədlə məktəblərdə proqramlaşdırma, rəqəmsal təhlükəsizlik, onlayn etik davranış və sosial mediada düzgün davranış kimi mövzular tədris edilir. Uşaqlara texnologiyadan necə düzgün istifadə etməyi öyrətməklə gələcəkdə onların texnoloji dünyada daha güclü, əxlaqlı və məsuliyyətli fərdlər olması nəzərdə tutulub.

Bir çox ölkədə məktəblər uşaqların sosial və emosional bacarıqlarını inkişaf etdirmək məqsədilə xüsusi proqramlar tətbiq edirlər. Bu proqramlar uşaqlara öz hisslərini idarə etməyi, başqalarının hisslərinə empatiya göstərməyi və qarşılıqlı əlaqələrdə sağlam münasibətlər qurmağı öyrədir. Amerika Birləşmiş Ştatlarında “Social and Emotional Learning” (SEL) proqramları çox geniş yayılıb və bu proqramlar uşaqlara stressi idarə etmə, sosial əlaqələr qurma və güvən hissini artırma kimi mövzularda dəstək verir. Bu yanaşmalar uşaqların texnoloji aləmdə qarşılaşdıqları çətinlikləri daha sağlam şəkildə idarə etməsinə kömək edir.

Dünyanın bir çox ölkəsində valideynlərə texnologiyanın uşaqlar üzərindəki təsirlərinə dair məlumatlar verilir və onlara bu təsirləri necə idarə edəcəklərinə dair təlimlər təşkil edilir. Bəzi ölkələrdə valideynlərə uşaqlarının rəqəmsal dünyada daha sağlam və balanslı şəkildə inkişaf etməsi üçün tətbiq etməli olduqları qaydalar barədə dəstək verilir. Məsələn, Avstraliya və Yeni Zelandiyada valideynlər üçün xüsusi “digital parenting” kursları mövcuddur. Bu kurslar valideynlərə ekran vaxtının necə məhdudlaşdırılacağı, uşaqlarla texnologiya haqqında necə danışılacağı və onların virtual dünyada qarşılaşa biləcəyi təhlükələr barədə məlumat verir.

Bir çox psixoloq və tərbiyəçi uşaqların və yeniyetmələrin emosional dəstək almasının vacib olduğunu vurğulayır. Texnologiyanın gətirdiyi təzyiqlər və sosial təhdidlər ilə mübarizə aparmaq üçün uşaqların özünü dərk etməsi və güvən hissini artırılması önəmlidir. Bəzi məktəblərdə uşaqlara və yeniyetmələrə öz emosiyalarını ifadə etməyi və problem həll etmə bacarıqlarını öyrətmək məqsədilə xüsusi təlimlər və müzakirələr təşkil olunur. Psixoloqlar uşaqların özünü daha yaxşı anlamağa və özünə güvənməyə başlamalarına kömək edən metodlar tətbiq edirlər.

Hindistanda “Digital Literacy” proqramları uşaqların texnologiyayı yalnız əyləncə məqsədilə deyil, həm də təhsil və yaradıcı məqsədlər üçün istifadə etməsini təşviq edir. Yəni, texnologiyanın imkanlarından faydalanaraq uşaqlar həm sosial, həm də intellektual inkişafını davam etdirirlər.

Azərbaycan təhsilində rəqəmsal bacarıqlar, STEAM-in tədrisi də yeni bacarıqların formalaşması və texnologiyaların idarə olunması məqsədi daşıyır. Tam orta təhsil səviyyəsində informatika təmayüllü siniflər də yaradılıb. Ancaq bu sahədə xarakterin formalaşması, texnologiyaların ona təsiri və fəsadları ciddi araşdırılmalı, sistemli yanaşma formalaşdırılmalıdır.

Gələcəyə sərmayə qoymaq yalnız akademik təhsil deyil, həm də uşaqların emosional və sosial bacarıqlarına sərmayə qoymağı tələb edir.

Gələcək naminə “hələ bir neçə ay bundan əvvəl intihar etmiş yeniyetmənin valideynlərinin övladından xəbərsiz olmasına” təəccüblənməmək üçün, məncə, təşkilatlanmalı və bilikdən xarakterə doğru addımlamalı, bilikdən daha artığını etməliyik.