

Bugünkü uşaqlar üçün sosial media və digər rəqəmsal platformalar təkcə əyləncə mənbəyi deyil, həm də virtual görüş yeri və öyrənmə vasitəsidir. “Alfa nəsli” adlandırılan bu uşaqlar əvvəlki nəsillərdən fərqli olaraq, texnologiya ilə böyüyür və vaxtlarının böyük hissəsini rəqəmsal mühitdə keçirirlər. Onlar oyunlar vasitəsilə öyrənir, sosial şəbəkələrdə özlərini ifadə etməyə çalışır, demək olar ki, “virtual məktəb”də formalaşırlar. Lakin bu proses həmişə təhlükəsiz olmur: Bəzi uşaqlar üçün rəqəmsal mühit stresli, tələbkar, hətta zərərli də ola bilər. Bu realıq valideynlər üçün yeni suallar doğurur: Texnologiyanın uşaqlar üzərində psixoloji təsirləri nələrdir, onları necə qorumaq və hansı formada düzgün istiqamətləndirmək olar?

Son günlər sosial şəbəkələrdə uşaqların iştirakı ilə yayılan qeyri-etik videolar da bu mövzunun aktuallığını bir daha ortaya qoyur. Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsi məsələyə münasibət bildirərək qeyd edib ki, uşaqların böyükklər üçün nəzərdə tutulmuş hərəkətləri təqlid etməsi, etik və hüquqi çərçivədə qəbul edilməzdir. Komitə valideynlərin məsuliyyətini xüsusi vurğulayaraq xəbərdarlıq edir ki, uşaqların sosial mediada nəzarətsiz qalması onların mənəvi və psixoloji inkişafına zərər vurur, eyni zamanda uşaq istismarı risklərini artırır. Valideynlərin əsas vəzifəsi uşaqların təhlükəsiz və sağlam mühitdə böyüməsini təmin etməkdir. Komitə valideynlərə və ictimaiyyətə çağırış edib ki, uşaqların sosial mediada fotoları və videolarının paylaşılmasına ciddi yanaşsınlar, izlədikləri məzmunlara nəzarəti gücləndirsinlər və qeyri-etik hallarla rastlaşdıqda dövlət qurumlarına məlumat versinlər.

Rəqəmsal dövrdə uşaqların psixoloji təhlükəsizliyi

Valideynlər nə etməlidirlər?



Məsələ ilə bağlı psixoloq Rəşidə Məhərrəmovə “Azərbaycan müəllimi”nə valideynlərin üzləşdiyi çətinlikləri və çıxış yollarını izah edib. O bildirib ki, valideynlər çox yaxşı bilirlər ki, uşaq virtual mühitdə hiperzorakılığa məruz qala, yaşına uyğun olmayan kontentlə qarşılaşa bilər: “Sosial mediada paylaşılan statuslar, oyunlardakı ballar və davamlı müqayisələr uşaqda özünəinamın azalmasına, depressiyaya, hətta özünüqapanmaya gətirib çıxarır. Əslində asılılığı yaradan da çox vaxt valideynin özüdür. İşdən yorğun gələn anata övladına kifayət qədər diqqət ayıra bilmir, uşaqlar da nəzarətsiz qaldıqları üçün planşet və telefona daha çox bağlanırlar. Onlar valideynin davranışını təkrarlayaraq ekrandan ayrılmamağı normal hal kimi qəbul edirlər. Bu vəziyyət valideynlər üçün bir dilemmadır

gündəmə gətirir: Nəzarət etmək doğrudur, yoxsa etibar etmək? Hər iki yanaşmanın üstünlükləri var, amma təkbəşinə heç biri kifayət etmir. Əgər valideyn yalnız nəzarət edərsə, uşaq özünü sıxılmış hiss edə bilər. Əgər tam etibar edərsə, bu dəfə təhlükəli kontent və asılılıq riski artır. Ona görə də balanslı yanaşma ən doğru çıxış yoludur”.

“Valideyn övladının izlədiklərini müzakirə etməyə zaman ayırmalıdır”

Psixoloq qeyd edib ki, uşaqların texnologiyadan istifadəsində müəyyən limitlər tətbiq olunmalıdır. Onun təcrübəsinə əsasən, 10 yaşa qədər uşaqlar üçün gündə 1-1,5 saat, 10 yaşdan yuxarı uşaqlar üçün isə 2-2,5 saat kifayət edir: “Bu vaxtın bloklar şəklində bölünməsi daha səmərəli nəticə verir. Eyni zamanda, valideyn günün so-

nunda və ya həftə ərzində övladının izlədiklərini müzakirə etməyə zaman ayırmalıdır. Belə olduqda uşaq artıq hər hansı bir kontenti seçərkən düşünəcək ki, sonradan valideyni ilə paylaşa bilsin. Bu isə onda seçici baxış tərzini formalaşdırır və təsadüfi, zərərli məzmunu izləməkdən çəkindirir.

Nəzarət proqramlarının istifadəsi uşaqlar üçün təhlükəsiz virtual mühit yaratmaqda faydalıdır. Bununla yanaşı, valideynlər alternativ fəaliyyətlər təşkil etməli, xüsusilə yay aylarında uşaqlarına həftəsonları vaxt ayırmalıdır. Əgər ailə varsa, övlad varsa, məsuliyyət də var. Valideyn uşağı ilə zaman keçirməli, onun fikirlərini öyrənməli, qarşılıqlı əlaqə yaratmalıdır”.

“Uşaq valideyninə güvənməyə, yaşadığı çətinlikləri gizlədəcək”

Psixoloqun sözlərinə görə, uşaqlar texnologiyadan necə istifa-

də etməyi, ilk növbədə, valideynlərdən öyrənirlər. Əgər ata-ana günün çox hissəsini telefon və ya televizor qarşısında keçirirsə, uşaq da bunu normal davranış kimi qəbul edir və eyni vərdişi təkrarlayır: “Əgər uşaqda davamlı əsəbilik, yuxu pozuntusu, dərslərini nəticələrinin zəifləməsi, tək qalmaq istəyi müşahidə olunarsa, bu, rəqəmsal asılılıq və ya psixoloji təzyiqin göstəricisi ola bilər. Belə hallarda valideyn vaxtında psixoloqa müraciət etməli, uşağı günahlandırmaq əvəzinə dəstək göstərməlidir. Ən mühüm amil etibar mühitinin yaradılmasıdır. Uşaq valideyninə güvənməyə, yaşadığı çətinlikləri gizlədəcək”.

Valideyn-övlad münasibətlərini R.Məhərrəmovə “Köklər və qanadlar” metaforası ilə açıqlayır. Onun izahına görə, “köklər” uşağın ailədən aldığı sevgi, qayğı, ünsiyyət və mənəvi dayaqdır: “Köklər möhkəm olanda uşaq gü-

vən və sabitlik hiss edir. “Qanadlar” isə valideynin verdiyi azadlıq, yaradıcılığa dəstək və istiqamətləndirmədir. Bu, uşağın özünü ifadə etməsinə, müstəqilliyinə və gələcəkdə sağlam şəxsiyyət kimi formalaşmasına imkan yaradır. Əgər valideyn həm kök, həm də qanad verə bilirsə, uşaq texnologiyanın əsiri yox, ondan faydalı istifadə edən, azad düşüncəli fərd kimi yetişir.

Nəticə etibarilə, uşaqları texnologiyadan tamamilə uzaqlaşdırmaq mümkün deyil. Amma onları qorumaq və düzgün yönləndirmək mümkündür. Əsas məsələ balansdır: Nəzarətlə yanaşı etibar, qayğı ilə yanaşı sərhəd, qadağa ilə yanaşı seçim imkanı vermək lazımdır. Yalnız bu halda uşaqlar sağlam “köklər” üzərində dayanaraq güclü “qanadlar”la gələcəyə inamla addımlaya bilərlər”.

Tünzalə QULİYEVA

