

Günün mövzusu

Kompüter uşaqlarda psixoloji asılılıq və depressiya yaradır

Son illər kompüter və mobil telefonlardan istifadə edənlərin sayı kəskin artıb. Yeni texnologiyalar aşkar üstünlüklərlə yanaşı, asılılığa meyil də yaradır, fərdin inkişafına və formalaşmasına mane olur. Bu barədə "Ahəng" psixologiya və reabilitasiya mərkəzinin rəhbəri, psixoloq Vüsalə Əmiraslanovadan müsahibə almağın faydalı olacağını düşündük.

– Bu gün çalışan hər kəs kimi, uşaqlar da öz həyatlarını kompütersiz təsəvvür edə bilmirlər. Öncə bunun onlar üçün faydalarından danışın.

– Valideynlər övladlarının tərbiyəsində köhnə üsullarla (hərflərlə bloklar, tədris stolüstü oyunları, kitablar, şəkilləri olan kartlar, kartondan kəsilmiş rəqəmlər) yanaşı, daha müasir tədris metodlarından – maarifləndirici kompüter oyunlarından da istifadə edirlər. Bu oyunlar uşağın yaddaşını və diqqətini inkişaf etdirir, ona məntiqli öyrədir, yaradıcılıq bacarıqlarını formalaşdırır. Eyni zamanda, uşağa ətraf mühitlə tanış olmağa, yeni məlumatlar öyrənməyə və əylənməyə kömək edir.

Məsələn, məktəbəqədər yaşlı uşaqlar kompüterdə rəngləmə səhifələrini işləyə və ya tapmaçalar oynaya bilərlər. İbtidai sinif uşaqları üçün oxumağı və saymağı öyrənməyə kömək edən kompüter proqramları da var.

Kompüter indi yuxarı sinif məktəb proqramlarında geniş tətbiq olunur. O, yeni biliklər əldə etməyə, ev tapşırıqlarını yerinə yetirmək üçün məlumat almağa, həmçinin internet vasitəsilə dünya hadisələrindən xəbərdar olmağa, uşaqların diqqətinin dağılmasının qarşısını almağa, stressdən qorunmasına kömək edir.

– Çox sayda üstünlüklərinə baxmayaraq, kompüter arxasında saatlarla oturmağın ziyanı da var. Yaşından asılı olaraq uşaqlar kompüter arxasında gün ərzində nə qədər vaxt keçirə bilərlər?

– Uşaqlar üçün həyatlarının ilk illərində toxunma hissləri xüsusilə vacibdir. O, cisimləri götürərək, onları hiss edir və xassələri ilə tanış olmaqla ətrafındakı dünyanı öyrənir. Buna görə də uşaq üç yaşından əvvəl kompüterə yaxın buraxılmamalıdır. Yaxşı olar ki, 4–5 yaşından kompüterlə tədricən tanış olsun. 5 yaşına qədər isə onun arxasında gün ərzində 10 dəqiqədən çox vaxt keçirməsin. Yaş keçdikcə bu vaxt tədricən artırıla bilər. Məsələn, 6–7 yaşda uşaq həftədə 3 dəfə 20–30 dəqiqə, 10–12 yaşda gündə təqribən 1 saat, 13–16 yaşda isə iki saatdan artıq olmamaqla kompüterdən istifadə edə bilər. Bu zaman hər 15 dəqiqədən bir fasilə verilməlidir.

Ancaq uşaqların kompüter oyunlarına ciddi şəkildə bağlı olmasına imkan verilməməlidir. Çünki onlar zehni, təfəkkürü, dünyagörüşünü inkişaf etdirən öyrədici oyunlardan daha çox, başqa oyunlara da maraq göstərir.

– Kompüterdən çox istifadə uşaqlarda nə kimi neqativ hallar yaradır?

– Bu gün uşaqlarda kompüterdən asılılıq geniş yayılıb. Müxtəlif oyunlarla tanışlıq əvvəlcə həvəs, maraq və ehtirasla müşayiət olunur. Günlər keçdikcə internet və ya kompüter oyunları daha cəlbedici olur. Uşaq onlara əlçatanlıq, qeyri-adilik və yeni hisslər yaşatmaq xüsusiyyətlərinə görə bağlanır. Və kompüter arxasında keçirdiyi vaxtı artırır. Beləliklə, uşağın dərslərə meyli azalır, daha çox əyləncə axtarır. Bütün fikirləri oyunda qalır. Beyin oyunda gedən proseslərin müzakirə mərkəzinə çevrilir. Ona görə də həmin uşaqlar daha çox ətrafdan uzaq qalmağı seçirlər. Ətrafdakı reallığa maraqları itir, küçyə çıxmaq, həmyaşdları ilə ünsiyyət qurmaq istəmir, aktiv həyat tərzinə və idman yarışlarına maraq göstərmirlər. Ünsiyyətə girməyən, assosial və özünəqapanan uşaqlar internetdən, videooyunlardan asılı olurlar. Onlar virtual həyatda özlərini daha komfortlu hiss edir, onu digər maraqlardan və gündəlik fəaliyyətdən üstün tuturlar. Real dünyadan uzaqlaşaraq yalnız virtual həyata qapanırlar ki, bu da uşaqların inkişafına, həyata marağının azalmasına səbəb olur. Tədricən onun davranışlarında emosional gərginlik, neqativ reaksiyalar müşahidə edilir. Fikir dağınıqlığından özlərini ifadə etməyə çətinlik çəkirlər.

Həmin uşaqlarda davranış pozğunluğu, reallığı qəbul etməmək problemi, vaxtı boşuna sərf etmək vərdişi yaranır. Beləliklə də psixoloji və fiziki asılılıq başlayır. Burada heç bir kimyəvi təsir olmadığına baxmayaraq, bu asılılıq narkotik və alkoqol vasitələrdən asılılığa bənzəyir.

Beləliklə, bir uşağın və ya yeniyetmənin həyatı onlayn ünsiyyət və ya kompüter oyunları ətrafında qurulur. Qalan hər şey – valideynlər, dostlar, məktəb və digər fəaliyyətlər tamamilə unudulur. Kompüterə çıxışı olmayan uşaq isə aqressiv və əsəbi olur, tez-tez depressiyaya düşür.

– Deməli, kompüter asılılığı xəstəliklərə səbəb olur.

– Bəli, daim kompüter arxasında oturmaq uşağın və ya yeniyetmənin fiziki sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Birincisi, görmə pisləşir, çünki gündə daim gərginlik altında olur. Uzun müddət ekran qarşısında oturmaq gözlərdə quruluq və yaxud yan-



ma hissi yaradır. Uşaqların gözləri hələ tam inkişaf etmədiyi üçün daha tez yorulur. Yaxındakı əşyalar aydın görünməyə, uzaqdakılar dumanlı görünür. Bu səbəbdən uşaq eynək taxmalı olur. Bundan başqa, uşaqlar planşet və ya telefonla oynaya da, adətən, çarpayıda, yerdə uzanırlar. Bu da onların görmə qabiliyyətinə mənfi təsir göstərir.

İkincisi, kompüter uşaqların bədən quruluşuna da ziyan vurur. Çox vaxt kompüter masası uşağın boyuna uyğun olmur. Bu səbəbdən o, ekranı görə bilmədiyi üçün kürəyini əyməyə və ya boynunu çox dartmağa başlayır. Bütün bunlar onurğanın əyriliyinə gətirib çıxarır. Baş və kürək ağrılarına səbəb olur. O, hətta, bəzən osteoxondrozdan da əziyyət çəkir.

Üçüncüsü, sinir sistemi ilə bağlı problemlər ortaya çıxır. Uşaqlarda bu sistem zəif inkişaf etdiyindən uzun müddət kompüterlə ünsiyyət qurarsa, onda yuxu problemi, qafıl əhval dəyişikliyi və kəskin həyəcan yaranır. Bu, həm də uşağı əsəbi və şiltəq edir, oyunda nəticə olmayanda o, daha əsəbi olur. Xüsusilə, qəddarlıq və zorakılıq elementlərini ehtiva edən qorxu filmlərini xatırladan əyləncəli oyunlar uşağın psixikasına mənfi təsir göstərir. Eşitmə qabiliyyətinin pozulmasına, fiziki hərəkətsizliyinə səbəb olur.

– Uşaqlarda kompüter asılılığının yaranmasında günahkar kimdir?

– Kompüter oyunlarından və ümumiyyətlə, internetdən asılılığın səbəbini ilk növbədə valideynlərdə axtarmaq lazımdır. Əgər uşaq görəndə ki, valideyni bütün günü oturub televizora baxır, mobil telefonla məşğuldur, kompüterdə oyun oynayırsa və ya sadəcə internetdə xəbərlərə baxır, onda o da bu hərəkətləri təkrar etməyə başlayacaq. Digər tərəfdən, bəzi hallarda valideynlər özləri uşaqlarını bu yola sürükləyirlər. Uşaq sakit qalsın, onlara mane olmasın deyər, icazə verirlər ki, o, günün çox hissəsini kompüter arxasında keçirsin. Onun orada oynadığı oyunla, gördüyü işlə valideyn bəzən maraqlanmır. Nəticədə uşaqlar gününü oyunla keçirir, və zamanla asılılıq yaranır, bu da yaş artdıqca daha çox problemlərə yol açır.

– Bunun qarşısını almaq üçün nə etmək olar?

– Övladlarımızın gələcəyini düşünürsə, onlarla vaxt keçirməyi bacarmalıyıq. Əgər valideyn övladına zamanında vaxt ayıra bilsə, uşaq da lazımsız kompüter oyunlarına meyil etməyəcək. Yaxşı olar ki, uşaq internetdə oyun oynaya da, yaxud cizgi filminə baxanda onların yaşlarına uyğun vaxt seçilsin. Eyni zamanda, kompüterdən istifadə etməsinə və televizor qarşısında əyləşməsinə məhdudiyət qoyulmalıdır, xüsusilə də gecə saatlarında. Həmçinin valideynlər uşaqların hansı televiziya verilişlərinə baxdıqlarına və hansı kompüter oyunlarını oynamasına nəzarət etməlidirlər. Valideynlər ailəliklə teatra, muzeyə, konsertə, kafeyə və təbiətin qonuna getməlidirlər.

Hər bir valideyn bilməlidir ki, uşaqlar üçün ən əsas amil ana–ata ilə ünsiyyətdə olmaqdır. Onlar uşaqları ilə nə qədər çox ünsiyyətdə olsalar, bu, onların televiziya dan və internetdən az istifadə etmələrinə səbəb olur.

Bəzən belə asılılığın bir səbəbini də məktəbdə, müəllimlərin uşaqlara diqqətsiz olmalarında görürlər. Bu, yanlış fikirdir. Şagirdləri daim nəzarətdə saxlamaq, sözsüz ki, mümkün deyil. Bu məsələdə tək müəllimlər deyil, bütün cəmiyyət əl–ələ verməlidir. Hüquq–mühafizə orqanlarının internet klublarına nəzarəti artmalıdır.

Müsahibəni hazırladılar:

Zərifə BƏŞİRQIZI,

Pünhan ƏFƏNDİYEVA

XQ