

GADJETLARNING BOLA PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Shahlo Xodjiyeva

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15049762>

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy gadjetlarning bolalar psixologiyasiga ta'siri tahlil qilinadi. Gadjetlardan foydalanishning salbiy va ijobiy jihatlari ko'rib chiqilib, ota – onalar va pedagoglar uchun tavsiyalar beriladi. Gadjetlarning ta'lim jarayonini qo'llab – quvvatlash, ijodiy fikrlash va mantiqiy qobiliyatni rivojlantirishdagi ijobiy jihatlari yoritiladi. Shu bilan birga, diqqatning susayishi, uyqu buzilishi, ijtimoiy muloqot muammolari va internet xavflari kabi salbiy jihatlari ham e'tibor qaratiladi. Maqola bolalarning sog'ligi, ijtimoiy muloqoti va psixologik holatiga gadjetlarning ta'sirini o'rganishga qaratilgan. Ota – onalar uchun tavsiyalar keltirilib, bolalarning gadjetlardan sog'lom foydalanishiga yo'naltirilgan chora – tadbirlar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: gadjetlar, bola psixologiyasi, sog'liq, ijtimoiy muloqot, psixologik holat, ta'limiy imkoniyatlar, kreativlik, ekran vaqti, internet xavfsizligi, muloqot ko'nikmalari.

THE IMPACT OF GADGETS ON CHILD PSYCHOLOGY

Abstract. This article analyzes the impact of modern gadgets on children's psychology. The positive and negative aspects of gadget use are examined and recommendations are provided for parents and educators. The positive aspects of gadgets in supporting the educational process, fostering creative thinking and developing logical abilities are highlighted. At the same time, attention is given to negative effects such as decreased attention span, sleep disorders, social communication problems and internet risks. The article focuses on the effects of gadgets on children's health, social interaction and psychology state. Recommendations for parents are provided, offering measures to ensure healthy gadget use for children.

Keywords: gadgets, child psychology, health, social interaction, psychological state, educational opportunities, creativity, screen time, internet safety, communication skills.

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ДЕТСКУЮ ПСИХОЛОГИЮ

Аннотация. В данной статье анализируется влияние современных гаджетов на психологию детей. Рассматриваются как положительные, так и отрицательные аспекты использования гаджетов, а также даются рекомендации для родителей и педагогов. Подчеркиваются положительные стороны гаджетов в поддержке образовательного процесса развития креативного мышления и логических способностей. В то же время уделяется внимание таким негативным аспектам, как снижение концентрации, нарушения сна, проблемы социального общения и интернет – риски. Статья посвящена

изучению влияния гаджетов на здоровье, социальные взаимодействия и психологическое состояние детей. Приводятся рекомендации для родителей, направленные на обеспечение здорового использования гаджетов детьми.

Ключевое слово: гаджеты, детская психология, здоровье, социальное взаимодействие, психологическое состояние, образовательные возможности, креативность, экранное время, интернет – безопасность, коммуникативные навыки.

Kirish

Zamonaviy texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bir davrda yashayapmiz. Gadgetlar – bu zamonaviy texnologiyalar asosida yaratilgan, foydalanuvchilarga turli funksiyalarni bajarishda yordam beruvchi elektron qurilmalardir. Ular kommunikatsiya, o'yin – kulgi, ta'lim va boshqa sohalarda qo'llaniladi.

Gadgetlar – smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar va boshqa raqamli qurilmalar – nafaqat kattalar, balki bolalar hayotida ham keng tarqalgan. Ushbu maqolada gadgetlarning bolalar psixologiyasiga ta'siri, ularning salbiy va ijobiy jihatlari hamda ota – onalar va pedagoglar uchun tavsiyalar ko'rib chiqiladi.

Usullar

Maqola tayyorlanish jarayonida mavjud ilmiy adabiyotlar, psixologlarning tavsiyalari va so'nggi tadqiqotlar tahlil qilindi. Shuningdek, bolalar bilan bog'liq real hayotiy misollar va otalarning tajribalari o'rganildi.

Natijalar

Salbiy ta'sirlar:

1. **Sog'liq muammolari:** gadgetlardan uzoq vaqt foydalanish bolalarda ko'rish qobiliyatining pasayishi, umurtqa pog'onasi muammolari, bosh og'rig'i va charchoqqa olib kelishi mumkin.

2. **Ijtimoiy izolyatsiya:** Gadgetlarga haddan tashqari bog'lanish bolarning real hayotdagi ijtimoiy muloqotini cheklab, ularning kommunikativ qobiliyatlarini rivijlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Masalan, bolalar virtual olamda ko'proq vaqt o'tkazib, do'stlari va oilasi bilan muloqot qilishni kamaytirishi mumkin, bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalarining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

3. **Psixologik muammolar:** zo'ravonlik va qo'rqinchli mazmundagi o'yinlar va videolar bolalarda stress, qo'rquv va tajovuzkorlik darajasini oshirishi mumkin.

Bunga misol qilib bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlardagi videolar orqali kvadroberlarga taqlid qilayotgan bolalarni aytishimiz mumkin. Shu bilan birga, qo'rqinchli videolar bolalarda tunda uyqu muammolari va qo'rquv hissini kuchaytirishi mumkin.

Ijobiy ta'sirlar:

1. Ta'limiy imkoniyatlar: Biz gadjetlarni faqat salbiy tomonlari mavjud deya olmaymiz chunki, gadjetlar orqali bolalar turli ta'limiy dasturlar va interaktiv o'yinlar yordamida bilimlarni kengaytirishi mumkin. Masalan: matematikani o'rgatuvchi ilovalar yoki til o'rganish dasturlari bolalarning bilim darajasini oshirishga yordam beradi.

2. Tasavvur va kreativlik: Ba'zi o'yinlar va ilovalar bolalarning tasavvurini rivojlantirishga, kreativ fikrlash qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Masalan rasm chizish yoki musiqa yaratish ilovalari bolalarning ijodkorlik qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Gadjetlarning bolalar psixologiyasiga ta'siri ko'p qirrali bo'lib, ularning foydali yoki zararli bo'lishi foydalanish muddatiga, mazmuniga va ota – onalarning nazoratiga bog'liq.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, gadjetlardan me'yorida va maqsadga muvofiq foydalanish bolalarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq nazoratsiz va cheksiz foydalanish salbiy oqibatlariga olib kelish ehtimoli yuqori.

Ota – onalar va pedagoglar farzandlarining gadjetlardan foydalanishini nazorat qilishlari, ularga vaqt cheklovlari o'rnatishlari va mazmunini kuzatishlari zarur. Shuningdek, bolalarni real hayotdagi faoliyatlarga, sport va ijodiy mashg'ulotlarga jalb qilish muhimdir. Bu orqali bolalarning har tomonlama rivojlanishiga erishish mumkin.

Gadjetlardan faqatgina bolaning o'zinigina cheklash bilan samarali natijaga erishib bo'lmaydi, bolalar doim uydagi kattalarning hatti – harakatidan o'rnak olib kelishgan.

Ota – onalar ham farzandlari oldida gadjetlardan foydalanish chegarasiga rioya qilib ko'proq vaqtlarini farzand tarbiyasiga va ular bilan turli aqlni charxlovchi, interfaol mashg'ulotlar o'tkazsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Gadjetlardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar:

1. Vaqt cheklovlari

Bolalarning yoshiga qarab gadjetlardan foydalanish vaqtini cheklash muhimdir. Masalan:

- 3 yoshgacha bo'lgan bolalarga gadjetlardan foydalanishni tavsiya etmaslik
- 3-5 yoshdagi bolalar uchun gadjetlardan foydalanish vaqtini 15 daqiqadan oshirmaslik
- 6 yoshli bolalar uchun 20 daqiqadan ko'p bo'lmagan muddatda foydalanish

- 7-8 yoshdagi bolalar uchun 30 daqiqagacha, 10-12 yoshdagilar uchun 40 daqiqagacha, 13-14 yoshli o'spirinlar uchun esa 50 daqiqadan oshirmaslik tavsiya etiladi.

- 9-12 yoshdagi bolalar uchun kuniga 1 soatgacha foydalanishga ruxsat berish mumkin
- 13 yosh va undan kata bolalar uchun kuniga 1,5-2 soatgacha foydalanish tavsiya etiladi.

2. Mazmun nazorati

Bolalar foydalanigan ilovalar, o'yinlar va videolar mazmunini nazorat qilish muhimdir.

Zo'ravonlik, qo'rqinchli yoki yoshiga mos bo'lmagan materiallardan himoya qilish uchun ota – onalar va pedagoglar quyidagi choralarni ko'rishlari mumkin:

• Yoshga mos kontent tanlash:

Bolalarning yoshiga mos va rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi ilovalar va o'yinlarni tanlash.

• Ota – onalar nazorati funksiyalaridan foydalanish:

Ko'pgina gadjetlarda mavjud bo'lgan ota – onalar nazorati sozlamalari orqali nomaqbul kontentga kirishni cheklash.

• Birgalikda foydalanish:

Bolalar bilan birgalikda o'ynash yoki video tomosha qilish orqali ularning faoliyatini nazorat qilish va muhokama qilish.

3. Ota – onalar va pedagoglar uchun tavsiyalar:

- **Namuna ko'rsatish:** bolalar kattalarning xatti – harakatlarini kuzatib, ularga taqlid qiladilar. Shuning uchun ota – onalar va pedagoglar gadjetlardan foydalanishda o'zlari ham mas'uliyatli bo'lishlari kerak.

- **Muqobil faoliyatlar taklif etish:** bolalarni sport, san'at, kitob o'qish kabi faoliyatlarga jalb qilish orqali gadjetlardan foydalanish vaqtini kamaytirish.

- **Ochiq muloqot:** bolalar bilan gadjetlardan foydalanishning foydalari va zararlari haqida ochiq suhbatlar o'tkazish, ularning fikrlarini tinglash va tushunish.

Gadgetlar bolalar hayotida muhim o'rin tutadi va to'g'ri foydalanganda ularning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq, me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish salbiy oqibatlariga olib kelishi ham mumkin. Bunday holatlarni oldini olish uchun bolalarning kundalik faoliyatini doim nazoratda tutish zarur.

Yuqorida keltirilgan tavsiyalarga amal qilib ish tutish muhim. Bolalarni muqobil faoliyatga jalb qilish va ular bilan ochiq muloqot qilish orqali sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashga erishish mumkin.

REFERENCES

1. Nishanova Z, Alimova G. “Bolalar psixologiyasi va uni o’qitish metodikasi” 2006
2. “Pedagogik mahorat” ilmiy – nazariy va metodik jurnal, 2022