



**RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI BOLALAR RUXIY
SALOMATLIGIGA SALBIY TA`SIRIN`OLDINI OLISH. OTA –
ONALARGA PSIXALAGIK TAVSIYALAR.**

Muallif: Olimova Orzigul Mo`minjon qizi

Qo`qon univessiteti Andijon filiali

Ma`sofaviy ta`lim Psixalogiya yo`nalishi

1-kurs 25 -09 guruh talabasi

Ilmiy rahbar:

Xalimjonov Abduqunduz Raximjon o`gli

Kompyuter injineriya va raqamli texnologiya

kafedrasi o`qituvchisi

Email: xalimjonov1234gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda raqamli texnologiyalarning bolalar ruxiy salomatligiga salbiy va ijobiy ta`siri va ularga bo`layotgan qaramlilikni kamaytirish, bolalarda bo`layotgan ruhiy o`zgarishni oldini olish va elektron vositalaridan ortiqcha foydalanish salbiy oqibatlarga olib kelishligi va ota – onalarga psixalagik tavsiyalar haqida bayon etilgan. Bolalarni bu jarayondan olib chiqish ishlari, tavsiyalar berilgan.

**Kalit so`zlar.** Zamonaviy raqamli texnologiyalar, psixalagik tavsiyalar, stressni kamaytirish, bolalar psixalogiyasi, sog`lom avlod, ota onalar munosabati.

Kirish. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar kundan kunga rivojlanib, yangilanib, o`sib bormoqda. Bu esa har bir sohada zamon bilan hamqadam bo`lishni taqozo etadi. Hozirgi davrda ta`lim tizimida raqamli texnologiyalardan foydalanish ta`lim sifatini oshirish va ijtimoiy faol yoshlarni tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Shuning bilan bir qatorda kundalik



xayotimizni ajralmas qismiga aylangan telefonlar, kompyuterlar, planshetlar, televizorlar va turli xil internet o'yinlari o'sib borayotgan yosh avlodni o'ziga qaramlikka ularga bo'lgan qiziqishga chorlaydi. Biroq raqamli vositalardan me'yoridan ortiqcha foydalanish diqqatni jamlolmaslik, xotirani susayishi, uyquni buzilishi, asabiylik, stressni, ko'z nurini kamayishi, kam harakatlilik, internetga qaramlilik va yana bir qancha salbiy muammolarni keltirib chiqaradi. So'ngi yillarda olib borilgan psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki boxcha va maktab yoshidagi bolalarda ekran oldida uzoq vaqt o'tirish ularning hissiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ota – onalar farzandlarini doimo nazorat qilishlari kerak. Ularni qaysi ilovadan o'yin yoki kontentdan foydalanayotganini kuzatib borib ularga shaxsiy ma'lumotlarni bermaslik, begona odamlarga yozmaslik zararli xavolalarni ochmaslik haqida tushuntirish zarur. Bolalar kattalarni hulq atvorini takrorlaydi. Shuning uchun ota – onalar ham telefon internetga qaram bo'lmasdan ularga o'rnak bo'ladigon yumushlar ya'ni kitob mutola qilish uy ishlari bilan band bo'lish, jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'illanish va yana bir qancha yumushlarda ovqatlanish vaqtida yoki suhbatlar vaqtida telefon ishlatmaslik zarur.

Xulosa. Raqamli texnologiyalarni to'g'ri me'yorida va maqsadli qo'llash bolalarning intellektual hamda psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ota onalar ekran vaqtini nazoratda ushlash, oilaviy muloqot va birgalikda dam olish, uyqu va dars vaqtini belgilash, kitob mutolaa qilish, sport o'yinlari o'ynash birga suhbatlashish, mehr ko'rsatish, e'tibor va qo'llab quvvatlashish zarur. Bu esa o'z navbatida bolalarni internetga qaram bo'lmaslikni, turli xil muammolarga duch kelmasligini, virtual dunyodan uzilib qolmasligini, tengdoshlari qatorida o'zini namoyon eta olmasliligini, stressni, ruhan va jismonan sog' lom bo'lishini ta'minlaydi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Axmedov, B (2020). Bolalar psixalogiyasi va zamonaviy texnologiyalar. Toshkent : O`qituvchi nashriyoti
2. Karimov, M (2021). Raqamli muhit va bolalarning ruhiy salomatligi. Toshkent : Pedagogika
3. Haydarov, M (2020). Umumiy psixologiya .Toshkent.