

**BOLALARNI IJTIMOY TRMOQLARDAN TO'G'RI FOYDALANISH  
KO'NIKMASINI SHAKLLANTIRISHDA OTA ONANING O'RNI**

**Niyazova Surayyo**

*Guliston Davlat Universiteti Sirtqi pedagogika va psixologiya fakulteti 3-20 guruh  
talabasi*

**Annatsiya:** *Ushbu maqolada bolalarning internet tarmoqlaridan foydalanish qoidalari va madaniyati bunda ota-onalar hamda maktab o'qituvchilarining tutgan o'rni, internetdan foydalanish meyorlari to'g'risida umumiy tavsiyalar berib o'tilgan.*

**Kalit so'zlar:** *internet, axborot, xavfsiz parol, ota-ona nazorati, Kaspersky Safe Kids, Facebook, Kiberxavfsizlik, virtual olam, smartfon, planshet.*

Internet – bu bugun barchani qiziqishlarini izlab topishning osson yo'lidir. Ba'zan ayrim ma'lumotlarni qidirib o'tirishning hojati ham yo'q, reklamalar orqali har xil ma'lumotlarni qayta- qayta ko'rish mumkin. Tarmoqlarda berilayotgan ma'lumotlarning xilma xilligi ma'lumotlar qiziqarli ekanligi bilan barchani shu jumladan bolalarni ham o'z domiga tortib, uzoq muddat telefon yoki kompyuter qarshisida o'tirishga to'g'ri keladi ijtimoiy tarmoqlarda xabar va videolarni uzoq muddat tomosha qilish odamda ularga qaramlikni shakllantiradi, bu esa tashvishli holatga, uyquning buzilishi va ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

Bu haqda klinik psixolog Lyubov Blagodareva shunday aytib o'tdi.

“Xabarlar tasmasini varaqlab, inson miyasi qiziqarli, foydali, hissiyotlarni uyg'otadigan narsani qidiradi. Biroq bu juda qisqa muddatli zavq ... Dofamin gormonining kichik dozasi qisqa muddatda ajralib chiqadi, keyin ana shu zavq xuddi shunday tez yo'qoladi va qaramlik paydo bo'ladi”, deb tushuntirdi mutaxassis.

Uning so'zlariga ko'ra, agar dofamin darajasi to'ldirilmasa, tashvish va asabiylashish kuchayadi.

Mutaxassis yotishdan 2-3 soat oldin telefon va boshqa har qanday elektron vositalarning ekranini o'chirishni va soat 23:00 dan kechikmasdan uxlashni maslahat berdi.

“Aks holda, ekranning ko'k chirog'i melatonin ishlab chiqarishni buzadi va tana tiklanmaydi, bu terining holati, diqqat, xotira va ishlashga salbiy ta'sir qiladi”, dedi psixolog.

Doktor bugungi kunda internet insonlar hayotining ajralmas qismiga aylanganini e'tirof etgan holda, zamonamizning texnologik yutuqlaridan oqilona foydalanishga chaqirdi, deb xabar beradi mir24.tv.

So'nggi kunlarda jahonning ko'plab davlatlarida internet platformalari, ijtimoiy tarmoqlar borasida ota-onalar qarshiligi kuchaymoqda. Ularning orasida farzandi katta bo'lguniga qadar telefon ishlatmasligi, tarmoqlardan foydalanmasligini xohlayotganlari ham talaygina.

Shu mavzudagi so'rovnoma ishtirok etgan avstraliyalik ota-onalar va vasiylarning 60%i ijtimoiy tarmoqlar bolalar uchun katta xavf o'zlari uchun esa uchun esa tashvish tug'dirayotganini bildirishdi. Ota-onalardan birining aytishicha, ularning qizi zamonaviy gadjetlarga bo'lgan qaramligi kovid infeksiyasi davrida nazoratdan chiqib ketgan. O'sha paytda telefon qizcha uchun yagona aloqa vositasi edi. Ammo, hozir undan smartfonni olib qo'yishning imkoni yo'q. Agar shunday qilmoqchi bo'lishsa qizning tajovuzkorligi qo'rqinchli darajaga chiqadi.

Xuddi shunday shikoyatni bildirganlarning 55%i o'z farzandlarining xulq-atvoridagi salbiy o'zgarishlarni qayd etishgan. Yangi tadqiqotga ko'ra, ota-ona va ustozlarning qariyb 60%i ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning ruhiy salomatligiga ta'siridan xavotirda. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, algoritmgaga asoslangan tasmalar yoshlarning insonlararo munosabatlariga putur yetkazadi va depressiya holatiga hissa qo'shadi

Xo'sh yuqoridagi xolatlarni oldini olishda ota onalarga qanday maslaxatlar berish mumkin

#### Ota-ona nazorati

Biz bolalarga virtual olamni real kabi jiddiy qabul qilishga o'rgatishimiz kerak. Yo'qsa u uy ichida o'tirib ham onlayn tahdidlarga uchrashi mumkin. Buni faqatgina bolalar kiradigan kontentni filtrlash, ilovalardan foydalanishlarini nazorat qilish, onlayn makondagi tahdidlardan ogohlantiruvchi xavfsizlik tizimi orqali qilsa bo'ladi. Masalan, Kaspersky Safe Kids ilovasi orqali buni amalga oshirish mumkin. Ilova bilan:

\* Bola qanday dasturlardan foydalanishi haqida ma'lumot olasiz.

\* U internetdagi muayyan ilovalardan foydalanishi uchun vaqtni siz belgilab berasiz.

\* Farzandingizning internetdagi faoliyatini nazorat qilish orqali rejimga tushirasiz. Bola xavfli kontentlarga yoki kattalar uchun mo'ljallangan resurslarga kirmoqchi bo'lsa, dastur sizga ogohlantiruvchi xabarnoma yuboradi.

\* Dastur bolangizning Facebook, VKontakte va shunga o'xshash boshqa ijtimoiy tarmoqlardagi do'stlari haqida ma'lumot beradi. Agar bola shubhali do'st qabul qilsa, sizga ogohlantiruvchi signal beriladi.

\* Tizim orqali bolangizni internetda harakatlanuvchi xavfsizlik perimetrlari o'rnatiladi. Agar bola bu perimetrdan tashqariga chiqsa sizga xabarnoma yetkaziladi. Bundan tashqari, tizimda bola hozir qayerda ekanligini ham tekshirish mumkin.

Biroq, faqat texnik imkoniyatlar bilan cheklanish yaramaydi. Agar farzandingiz internetga kirishi oqibatida uning xulqida o'zgarish sodir bo'layotganini sezsangiz, eng kuchli xavfsizlik tizimi ham samimiy suhbat o'rnini bosa olmaydi. Shuning uchun bola bilan internetda o'zini tutish qoidalari, u yerda uchrashi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlar haqida doim ochiq va samimiy gaplashib turing.

Bola internetga kirib chiqqach unda qandaydir o'zgarish kuzatilsa u bilan nimadir yuz berganini taxmin qiling. Yuzma-yuz gaplashish katta natija bermasligi mumkin, lekin ba'zan muammoni issig'ida bartaraf qilish imkonini ham beradi.

Bundan tashqari, bolangizga u siz uchun qanchalik muhim ekanligini ham isbotlagan bo'lasiz.

O'z farzandiga haqiqiy hayotda ham, virtual olamda ham xavfsizlikni tushuntirish, turli tahdidlardan ogohlantirish ota-onaning burchidir. Kiberxavfsizlik masalalarini jiddiy qabul qiling. Shunda siz farzandlaringiz uchun namuna bo'lib xizmat qilsangiz, ular ham internetdan qo'rqmasdan va zavq bilan foydalanishadi. Natijada ular ijtimoiy tarmoq etiketi haqida barcha bilimlarga ega bo'lib ulg'ayishadi.

Xulosa ota ona farzandini ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishi o'rgatishda avvalo o'zlari o'rnak bo'lmog'i lozim. Ijtimoiy tarmoqlarning foydali tomonlarini ko'rsatib bola qaysi internet sahifalaridan foydalanayapti nima maqsadda foydalanayotganini doim nazorat ostiga olishi lozim. Ota ona farzandi bilan ko'proq dildan gaplashishi ijtimoiy tarmoqlardan boshqa mashg'ulotlar sport, musiqa, uy hayvonlarni parvarishlash kabi bir qator mashg'ulotlarga jalb qilish va sharoit yaratib berishi kerak bo'ladi. Umuman olganda ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy taraflarini oilada bolalar ongiga singdirish va foydalanish qoidalariga rioya qilish kerak bo'ladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Мирзоев, Д. (2022). "Internet qaramligini shakllanishning sabablari, mexanizmlari va diagnostikasi." Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы, 1(1), № 1 (2022) 500–503. извлечено от

<https://inlibrary.uz/index.php/zitdmrt/article/view/5218>.

2. Jamshid Turdaliyevich Mirzayev. Yoshlar ijtimoiy hulq-atvoriga internet muloqoti ta'sirining psixologik jihatlari. Tashkent Medical Academy Volume 4 | TMA Conference | 2023 Integration of Science, Education and Practice in Modern Psychology and Pedagogy: Problems and Solutions. Volume 4 | TMA Conference | 2023. May 6. 812-816 p. <https://cyberleninka.ru/article/n/yoshlar-ijtimoiy-hulq-atvoriga-internet-muloqoti-ta-sirining-psixologik-jihatlari/viewer>

3. [bolalarolamiuz@gmail.com](mailto:bolalarolamiuz@gmail.com)

4. <https://mir24.tv/news/16543311/psiholog-obyasnila-kak-zavisimost-ot-socsetei-vliyaet-na-zdorove>

5. <https://www.amerikaovozi.com/a/health-social-media-children/4203568.html>

6. <https://fayllar.org/internetning-bolalar-hayotida-yaxshi-tasiri-mavjud-bolishi-mum.html>