

**Кімге:** Білім саласында сапаны қамтамасыз ету департаментіне.

**Кімнен:** Абай ауданы, Сәулет, құрылыс, тұрғын үй-коммуналдық шаруашылығы, жолаушылар көлігі және автомобиль жолдары бөлімінің бас маманы Нәбиев Төлеубек Мырзабекұлы

**Тақырыбы:** XXI ғасырдың дерті балалардың гаджеттерге тәуелділігі.

**Күні:** 08.11.2024ж.

### **Аналитикалық жазба**

XXI ғасырдың дертіне айналған мәселелердің бірі балалардың гаджеттерге тәуелділігі. Ата-аналар мен балалар үшін ұялы телефон - өмірдің қажетті элементіне айналды. Өмірімізді осы бір гаджетсіз елестете алмаймыз. Өйткені ұялы телефон байланыс және ақпарат құралы ретінде өте ыңғайлы, қашан және қайда болса да сөйлесе беруге мүмкіндік береді. Ұшан-теңіз пайдасымен бірге бұл смартфондардың зиянды да жоқ емес. Ата-аналардың баланы тыныштандыру үшін қолына ұялы телефон ұстата салатыны емес. Гаджеттер сәби психикасына кері әсер ететінін білікті маман түгіл, қарапайым адам да аңғара алады. Психолог мамандар балалардың ұялы телефонға тез үйренетіндігі және тәуелдігін туралы айтады. Кішкентай балалар гаджеттерің тілін тез меңгеріп, өздеріне қажеттіні лезде тауып алады. Осыны мақтан еткен ата-аналарды көрген боларсыз. Алайда оның пайдасынан гөрі зияны басым болып жатқанын кейде аңғармай қаламыз. Ең біріншіден баланың жас ерекшелігіне назар аудару. Кейбір ата-аналар 3 жастағы балаға интернет қосылған ұялы телефонды бере салады. Бұл оның психикалық дамуына зақым келтіреді. Себебі баланың ой-санасы тұрақсыз, әлі дамып, қалпына келіп жатқан кезеңнен өтеді. Ол кезде бала қолдың сезімтал моторикасына, танымдық жүйесіне қатысты ойындарға қатысуы тиіс. Денесі көп қозғалып, бұлшықеттері де, физикалық ойындар арқылы даму тиіс. Ал бала кішкентай кезінен бастап ұялы телефонмен ойнаса, бір орыннан қозғалмайды. Бұның барлығы көзге, зейінге кері әсер тигізеді. Ұялы телефонмен көп әуестенген балада эмоционалды тұрақсыздық пайда болады. Яғни, ашуланып, тез ренжіп, айқайлап та кетуі көп кездестірудеміз. Өз эмоциясын басқара алмай, рухани құндылықтар орнына, қарапайым қажеттіліктерге талпынады, себебі баланың гаджетке қызығушылығы артады. Бүгінгі таңда «цифровое аутизм» дерті кеңінен орын алуда. Оған қоса түрлі-түсті экран, жылдам өзгеріп тұратын суреттер

психикалық қабылдауды тездетеді. Бала оның пайдасы мен зиянын ажырата алмайды«XXI ғасыр - компьютер ғасыры» деп атап, айдар тағуымыздың өзі осыны дәлелдеп отыр. Өкінішке орай, кез келген өркениеттің екі жағы болатыны белгілі. Біріншіден, біздің қоғамымыздың алға жылжуы болса, екіншіжағынан рухани құндылықтарға кері әсерін тигізеді. Қазіргі таңда мектеп жасына дейінгі баланың өзі жазу - сызуды білмесе де, компьютердің не екенін жақсы біледі. Демек, бала заманына қарай өседі[1].

Көпшілік ата-ана балаға гаджетті бір мақсатпен береді: ол жылағанда тыныштандыру немесе өзіне бос уақыт алу. Алайда 2 жасқа дейінгі балалардың қолына гаджет беріп кетіп қалудың қажеті жоқ. Бұл жасқа дейін балада басқалармен эмоционалды қарым-қатынасы қалыптаса бастайды. Бұл уақытты өткізіп алмаңыз. Бала гаджетпен ерте танысса, ол оның тілінің шығуын тежеуі мүмкін. Гаджеттердің бала тілінің кеш шығуына әсері бар. Ата-ана үш жасқа дейін баланы смартфоннан алыс ұстағаны жөн. Өйткені бұл жаста баланың тілі қарқынды дамып жатады. Тек тілі емес, бұл жаста бала әртүрлі қылықтар шығарып, мінезі өзгере бастайды. Осы кезде гаджетті көп қолданған баланың назары дайын бейнеге ауады, сөйлеу қажеттілігі азаяды. Соның салдарынан баланың сөздік қоры аз қалыптасады. Сондықтан ата-ана бұл кезеңді жіберіп алмауы тиіс. Баламен көбірек ойнауға кеңес берер едім. Теледидар көрсеткеннің өзінде анасы өлең-әндерді балаға айтып отырғаны жөн. Сонда бала жәй теледидарды көріп, оны дыбыстық қабылдамай, анасының таза дыбысты өз артикуляциясымен шығаруы арқылы визуалды қабылдайтын болады [2].

Қазақстанда 2-3 жастағы балалардың 48% -ы, 4-5 жасында гаджет ұстауды бастайды. Ал әрбір оныншы бала бір жасқа дейін гаджетпен танысады. Бүгінгі күннің ақиқаты бізге парадоксалды нәрсе ұсынды адамға қызмет етуге арналған гаджеттер, бізді өзіне бағындырып, маңызды психологиялық тәуелділікті тудырды. Әсіресе, бұл балаларға кері әсер етеді. Бірақ, ең алдымен, бұған ата-аналар кінәлі. Өйткені бұл ыңғайлы. Дәлірек айтқанда, виртуалды әлемге еніп кеткен ыңғайлы бала онымен бірге оның дамуына оң әсер ететін түрлі ойын-сауық түрлерін ойлап табу керек балаға қарағанда әлдеқайда аз алаңдаушылық тудырады емес пе. Өз кезегінде гаджет шығарушылар балалар мен жасөспірімдердің қызығушылығын сақтау үшін барлығын жасайды. Бұл қиын нәрсеге айналды, одан тек ата-ананың көп көмегімен ғана шығуға

болады. Салдарына келетін болсақ, мультфильмдерді шектен тыс көру мен бейнеойындар ойнау баланың қызығушылығы мен бір нәрсені өздігінен тануға ұмтылу сияқты қасиеттерін төмендетеді. Баланың жасы неғұрлым кіші болса, соғұрлым бейнеойындар мен мультфильмдерге тәуелділіктің туу қаупі жоғары болады. Жаңа зерттеулерге сүйенсек, 2 жасына дейін гаджет пайдаланған балалардың дамуында тежелу мен артта қалу байқалған. Мультфильмдер мен бейнеойындарда жарқ-жұрқ еткен кескін мен қатты дыбыстың көп болуы баланың белсенділігін басып, оның өз бетінше бастама көтеруіне де жол бермейді. Тіпті бала кезінен ол кадрлардың жыпылықтауына үйренеді, нәтижесінде назары жаттықтырылмайды, пайымдауы дамымайды[3].

0 – ден 12 жасқа дейінгі балаларда сөйлеудің қарқынды қалыптасуы мен ана тілін дамыту, есте сақтау, көңіл бөлу, визуалды тиімді ойлау кезеңі. Бала айналасындағы әлемнің шекаралары мен ережелерімен танысады және олардың мінез құлықтарында да жағымды ерекшеліктер байқалады. Ғалымдардың пікірінше заманауи гаджеттерді тигізетін әсері. Мидың тез жетілуі. Баланың миы туғанынан және 2 жасқа дейін үш есе тез жетіледі және 21 жасына дейін жетілуін тоқтатпайды. Заманауи гаджеттердің (ұялы телефондар, интернет, теледидар) жетіліп келе жатқан миды одан сайын тездетеді - бірақ мұның теріс жағы да бар. Зерттеулер көрсеткендей, гаджеттерді пайдалану назар жетіспеу синдромына, дамудың когнитивті бөгелісіне, білім алуының қиындауына әкеледі. Дамудың тежелуі. Қимыл- қозғалыс - денсаулықтың кепілі, сонымен қатар бұл зейін мен зеректікті дамытады. Бірақ заманауи ойыншықтарға әуес бала аз қимылдайды - нәтижесінде, дамуы тежеледі. Артық салмақ. Ғалымдар балаларда артық салмақтың пайда болуын ұзақ уақыт бойы смартфонда ойын ойнауымен және теледидар қарауымен байланыстырады. Түрлі гаджеттерді өз бөлмесінде еркін пайдалана алатын балалардың 30 % - ы көбіне толықтықтан зардап шеккен. Өз кезегінде, 30 % толық балалардың диабетке ұшырау қаупі жоғары, сонымен қатар толық адамдар ерте инстульт алуға және жүрек тоқтап қалуға бейім келеді. Ұйқының жетіспеуі. Ата - аналардың 60 % - ы балаларының гаджетпен қанша уақыт отырғанына назар аудармайды. Әрине балалар ойынның қызығына кіріп, кеш жатады, ұйқылары қанбайды, күн тәртібі бұзылады, ал кейде ұйқысыздыққа ұрынады - мұның бәрі олардың денсаулығына кері әсер етеді. Психикалық аурулар. Көптеген зерттеулер тағы мынадай пікір айтады: заманауи ойыншықтар

мен құрылғыларды шамадан тыс көп пайдалану балаларда күйзеліс, үрей, назар жетіспеушілік синдромы, аутизм, қос полярлық ауытқушылық, психоз бен баланың іс - әрекетіндегі басқа да ауытқушылықтардың пайда болуына әкелуі мүмкін. Агрессия. Психикасы әлі қалыптаспаған кішкентай балалар теледидар мен ойындарда көрсетілетін көріністерге аса бейім. Онда кейде өлтіру, сабау, қиынау мен зорлау сияқты зұлымдық іс - әрекеттерді көрсетеді. Мұның бәрі балада агрессияның пайда болуына әкеледі. Ақпараттық қайта жүктеу. Шамадан тыс көп ақпарат (мысалы, БАҚ) та назар жетіспеушілік синдромының пайда болуына себеп болуы мүмкін, сонымен қатар бұл зейін қоюды сөйілтіп, жақсы оқуға кедергі болады. Гаджеттерге байлану. Ата - аналар балаларымен ойнап, сөйлесудің орнына көп уақытын ноутбукқа және смартфонға қараумен өткізеді. Егер бала ата – анасына байланбаса, онда кейбірі заманауи ойыншықтардан жұбаныш іздеп, соларға байланып қалады. Радиациялық сәулелену. Балалар үлкендерге қарағанда әлдеқайда сезімтал, сонымен қатар олардың миы мен имундық жүйесі әрдайым даму үстінде. Сол себепті ұялы телефондардан бөлінетін радиациялық сәулеленуге назар аудармауға болмайды. Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымы оларды және басқа да сымсыз құрылғыларды 2 В санатына – ықтимал канцерогенге жатқызды. Сөйлеу тілінің жас нормасына сәйкес болмауы. Логопедтердің пікірінше, ЖСТД – сы (жалпы сөйлеу тілінің дамымауына) бар балалардың басым көпшілігі заманауи гаджеттерге әу. Халықаралық Денсаулық сақтау ұйымы жүргізілген зерттеулердің нәтижесінде ғалымдар телефонмен көп сөйлесетін жандарда бас ауруы, ұйқышылдық, ашушаңдық белгілері кездесетінін анықтаған. Сондай – ақ, ұялы телефоннан бөлінетін электромагниттік толқындардың есте сақтау қабілетін нашарлататынын, қатерлі ісіктің пайда болуына әкеп соқтыратынын дәлелденген. Ресейлік ғалымдар ұялы телефоннан бөлінетін электромагниттік толқындардың көз жанарына кері әсер ететінін анықтап отыр. Ғалымдардың жүргізген зерттеулері нәтижесінде сынақтан өткен тышқандардың барлығы дерлік көз жанарынан айырылған. Сондай - ақ, зерттеу барысында сынақтан өткен хайуандардың имундық жүйесі әлсіреп, бұзылғаны анықталды. Балалар гаджетпен көп ойнаған уақытта жүйке жүйесі мен ойлау қабілетіне зиян келеді. Сондай - ақ, мамандар құрылғылардан бөлінетін сәулеленің бас ауруы, есте сақтау және көру қабілетіне душар ететінін анықтап, ұйқысыздыққа шалдықтыратынын дәлелдеген. Соның салдарынан баланың тілі шорқақ, жеткізер ойы

түсініксіз.Электрондық ойыншықтар, гаджеттердің әсерінен ата - аналар мен балалардың арасындағы қарым - қатынасы әлсіреуде. Бұл жалпы сөйлеу тілінің дамымауына. Аутизм және аутизм спектрі бұзылулары бар балалар санының едәуір ұлғаюының себептерінің бірі. Осы мәселені шешу жолында гаджеттік ойындарды шынайы өмірде қолдануды жөн көрдік. Зерттеу жұмысы барысында ойындарды ойнату арқылы балалардың диалогтық сөйлеу тілін дамытып, қарым - қатынас жасауға бейімдеу жайлы сөз қозғалады [4].

Жас ата-аналар нәресте кезінен гаджетке үйретіп қояды, тек бала жыламаса екен деп ойлайды. Ол баланың өміріне қанша зиян келтіріп жатқанын білмейді, тек өзінің тыныштығын ойлайды. Құрметті ата-аналар, балаларға жеке үлгі көрсетіңіз! Гаджеттерді дұрыс пайдалану балаңыздың дамуына ықпал етеді! Жақсы ата-ана болудың басты құпиясы: бүкіл назарыңызды аударып, гаджетсіз, баламен күнде бірге болуға көңіл бөлу! Яғни, баламен бірге сапалы уақыт өткізу (мысалы, бірігіп үй шаруасын тындыру, ұзақ серуендер, сурет салу). Ең бастысы балаға қызықты болатын іспен бірге айналысыңыз. Егер де сіз осындай сәттерді қуана өткізе алатын болсаңыз, балаға да бақытты болуды үйретесіз! Балаңыздың және өмірдің күнде жаңа қырларын ашып отыратын қызықты саяхат.

Гаджеттердің балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына теріс әсерін болдырмау үшін келесі ұсыныстарды орындау қажет:

- балаға баланың жасына сәйкес гаджеті бар уақытты қадағалаңыз, сондықтан: 5 жасқа дейін баланың телефондармен және планшеттермен байланысы болмауы керек,

2 жастан 5 жасқа дейін - танымдық хабарларды күніне 1 сағат көруге рұқсат етілуі мүмкін, бірақ ұйықтар алдында емес,

6 жастан 18 жасқа дейін - күніне 2 сағатқа дейін;

- компьютер мониторуна дейінгі қашықтықты кем дегенде 40-60 см қадағалаңыз;

- мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдерге компьютермен жұмыс жасағанда қысқа үзіліс жасауға, жиі жыпылықтайтын қимылдар жасауға үйрету,

- балаңызға бағдарламаларды, фильмдерді көруге, аз жарықта және жатып, ұйықтар алдында гаджеттерде ойнауға рұқсат бермеңіз;

- фильмдер, бағдарламалар гаджеттерінде қаралған ойындардың мазмұнын қадағалаңыз;
- құлаққапты пайдалануды шектеңіз;
- баланың уақытын бірлескен шығармашылықпен, белсенді ойындармен, ойын-сауықпен толтырыңыз, сонда оның гаджеттерге уақыты қалмайды.

#### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.

1. Мектепке дейінгі жастағы балаларға арналған компьютерлік ойындар мен білім беру бағдарламаларын дамыту. <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuterlik-oyunnu-mektep-zhasyna-deyingi-balalardy-psihikasyna-seri-men-o-an-t-uediligi/viewer>
2. Ұялы телефондардың балаларға келтіретін зияны мен пайдасы <https://stan.kz/uyaly-telefonlardyn-okushylarga-kelti/>
3. <https://massaget.kz/basty-zhaalytar-438/98520/#:~:text=%D0%9A%D2%AF%D0%BD%D1%96%20%D0%B1%D0%BE%D0%B9%D1%8B%20%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%82%D1%82%D0%B5%20%D0%BE%D1%82%D1%8B%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8B%D0%BD%20%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%8B%D2%A3,%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%8B%D2%A3%20%D0%BA%D3%A9%D0%B7%D1%96%D0%BD%D0%B5%20%D0%B6%D0%B0%D2%93%D1%8B%D0%BC%D1%81%D1%8B%D0%B7%20%D3%99%D1%81%D0%B5%D1%80%20%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B4%D1%96>.
4. <https://articlekz.com/kk/article/33806> **Өмірбекова Қ.Қ., Оразаева Г.С., Төлебиева Г.Н., Ибатова Г.Б. Логопедия. Алматы, 2011 ж. Өмірбекова Қ. Қ., Серкебаев Қ. Логопедия, Алматы, 1996 ж. Волкова Л.С. Логопедия. 2007 ж. - С. 282 - 284. <https://kz.otyrrar.kz/2014/08/%D2%B1yaly> -telefon-midy-%D2%9Bajnatady.5.Автордың аты-жөні, тегі: Кенжебаева Т.Б. Сатпекова А.А. Лесбек А.Е.**
5. <http://ekofond.kz> › wp-content › uploads › 2019/11 АҚПАРАТТЫҚ ҚОҒАМДАҒЫ БАЛАЛАР.