

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

Соатова Шохиста Абдумусаевна

Ташкентский государственный
педагогический университет имени Низами
преподаватель кафедры Управления образованием

Носирбекова Ёкутхон Жасурбек кизи

Суюнова Дилшода Баходир кизи
Студенты, Ташкентский государственный
педагогический университет имени Низами

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10431014>

Аннотация. В данной статье рассказывается о современных стремительно развивающихся технологиях и о том, как их эффективно использовать, как эффективно организовать повседневное время молодого поколения без технологий и интернета.

Ключевые слова: Технология, телевидение, интернет, зависимость, тайм-менеджмент, медиаграмотность.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PARENTS AND TECHNOLOGY IN THE DEVELOPMENT OF A CHILD

Abstract. This article talks about modern rapidly developing technologies and how to use them effectively, how to effectively organize the daily time of the younger generation without technology and the Internet.

Keywords: Technology, television, Internet, addiction, time management, media literacy.

Технология — полезный слуга, но опасный хозяин. Сегодня мы видим, что все люди от 7 до 70 лет целый день заняты техническим оборудованием. Хотя это нормальная часть современной жизни, результаты исследования показывают, что детям следует быть осторожными при использовании экранных устройств. Потому что у маленьких детей в результате большого общения с экраном снижается подвижность и исследование, важные для развития нервной и костной систем. В результате открывается путь к физической лени. Кроме того, такая ситуация может снизить творческие способности детей и вызвать умственную лень. Кроме того, вместо того, чтобы быть человеком, который может активно мыслить, дети становятся пассивными людьми, которые ожидают всего от других. Мы можем рассматривать эту ситуацию как отрицательную сторону технологий. Но настоящая проблема не в технических средствах; проблема в нас, взрослых, которые относятся к телевизору как к «няне», к планшету как к «игрушке», а к телефону как к «другу» и дарят его молодым.

Основная часть. Хотя в повседневной жизни мы используем множество экранных устройств, таких как телевизор, телефон, планшет, компьютер, с научной точки зрения время, проведенное перед всеми этими устройствами, обычно называют «экранное время». Прежде всего, «экранное время» может вызвать трудности в отношениях детей со сверстниками и самовыражении, ограничения в социальной адаптации. Однако есть несколько исследований, которые показывают, что слишком много времени перед экраном в детстве может привести к ожирению и другим проблемам, связанным с молодостью, в

более позднем возрасте. Следует отметить, что длительное «экранное время» оказывает серьезное негативное влияние на физическое здоровье. Даже содержание интересного экрана не может уменьшить его отрицательные стороны. Иными словами, просмотр «полезных или качественных программ» для детей не снижает эти риски, а увеличивает их. Кроме того, односторонняя привязанность к экранам может негативно повлиять на развитие у детей эмпатии и эффективных социальных навыков. То есть результаты исследований показывают, что у детей 2-3 лет привязка к экранам более 2 часов в день приводит к снижению умственных способностей уже в первые годы. По данным Всемирной организации здравоохранения и Американской педиатрической ассоциации, дети в возрасте от 0 до 2 лет ни в коем случае не должны прикасаться к экрану. Что касается периода после 2-летнего возраста: с 2 до 6 лет общение с экраном не должно превышать 45 минут, а с 6 до 18 лет — не более 2 часов. Если учесть, что ребенок смотрит телевизор в среднем 3 часа в день, то это 1100 часов в год, а это значит, что человек проведет перед телевизором 7-10 лет своей жизни, прежде чем достигнет 70-летнего возраста. Учитывая, что за одну секунду в мозг поступает 24 кадра, за один час в мозгу происходит 86400 различных сцен. Это не отдых для мозга, это на самом деле боль, потому что клетки мозга не регенерируются. Согласно исследованиям, мозг быстро развивается до 3-летнего возраста. Магнитная энергия, излучаемая телевизором, может оказать негативное воздействие на ребенка в этом возрасте. Поэтому ребенку не следует показывать телевизор до тех пор, пока ему не исполнится 3 года. Если ребенок в 6 месяцев развивается нормально, он трясет ручками и ножками, шевелится, кричит. Если мы оставим малыша перед телевизором, он не будет развиваться физически и умственно. Вообще, один из самых сложных и проблемных вопросов современности – это «дети и технологии». Эта ситуация проблематична, поскольку сегодняшние дети родились в век технологий. Эта ситуация проблематична, потому что мы должны принять меры предосторожности против того, чего мы не видели в нашем детстве. Эта ситуация проблематична, потому что впервые в истории не родители учат своих детей, а дети учат своих родителей. Для них компьютерные игры — всего лишь способ скоротать время. и не означает удовольствия. Для детей компьютерные игры означают признание среди друзей. Точно так же их реальностью становятся использование молодыми людьми социальных сетей, чувство собственного достоинства посредством полученных «лайков», стремление к самопризнанию. Для них компьютерные игры означают признание среди друзей, что дает им чувство достижения при прохождении каждого этапа. В результате они станут королями своего мира, их будут принимать так, как они хотят, и не будут подвергаться критике... Кроме того, если мы будем поощрять молодых людей высказывать свое мнение дома, а не во власти, которую они получают от компьютерных игр, то есть, если мы сможем уважать мнение молодых людей, мы повысим их самооценку и уверенность. Что для этого следует сделать? Прежде всего, необходимо знать, что любой правильно используемый инструмент не вызывает проблем. Можно даже сказать, что делить инструменты на «полезные» и «вредные» неверно: на самом деле инструменты нейтральны, и полезными или вредными их делает то, как мы их используем. Например, нож – это инструмент. Он украшает. Если он попадет в руки вора, он может стать вредоносным инструментом. Также ясно, что у хирурга есть полезный

инструмент, способный спасти жизнь человека. Как и в этом примере, использование технологий может принести пользу или вред нашей жизни в зависимости от того, как мы их используем. Поэтому важно принять правильное решение и знать, как установить для себя ограничения в процессе использования технологий. Чтобы реализовать эти решения, прежде всего нам необходимо определить, «сколько времени потратить». На самом деле, нажать кнопку, чтобы выключить телевизор, планшет, компьютер, несложно. Однако научить молодых людей полезно проводить время после выключения телевизора – непростая задача. Это требует много усилий и сил. Укрепление связи внутри семьи должно быть первой целью отца и матери, которые являются опорами семьи. Для этого родителям уместно начинать разговор на темы, которые нравятся их детям. Затем следует обратить внимание на то, чем интересуются дети. Другими словами, мы можем побудить молодых людей говорить с большей пользой, чем проводить время перед экраном, только если мы сможем поделиться с ними темами, которые им интересны. В результате дети также находят в себе силы без колебаний выражать свои интересы родителям. Это само по себе способствует развитию разговорных навыков молодых людей. Также вы можете провести время с пользой, организовав игровые вечера. В этом случае, если мы обеспечим, чтобы дети проводили время после школы с такими идеями, как вечер чтения сказок, вечер настольных игр, вечер гамбургеров вместе дома, вечер игры в название города и вечер немного кино в определенные дни недели. В дни хорошей погоды мы можем попытаться отвлечь детей от техники, отправляясь на прогулку в парк, посещая культурные места, такие как музеи и театры. Путешествие всей семьей и совместное посещение новых мест укрепят семью. Подход, используемый в профилактике технологической и интернет-зависимости, должен быть аналогичен подходу, используемому при лечении расстройств пищевого поведения. Как нельзя запретить есть ребенку, который регулярно ест неправильную пищу, так и полностью отрезать от экрана детей, неправильно пользующихся Интернетом, не будет выгодно. Что нужно сделать при расстройстве пищевого поведения, так это принять решение о здоровом питании и сократить потребление нездоровой пищи. Та же формула применима и к использованию Интернета. То есть эффективного результата можно добиться, только организовав часы и содержание. Ясир Хазар, один из профессоров кафедры психиатрии Женевского университета, в зависимости от цели лечения разделяет когнитивно-поведенческое лечение интернет-зависимости на следующие виды:

Принятие проблемы: предпринимаются попытки рассказать наркоману о том, что он упустил в жизни из-за чрезмерного использования Интернета. Это объясняет проблемы, с которыми он сталкивается, потому что проводит слишком много времени за экраном, и какую пользу он получит, если будет проводить меньше времени в Интернете. Таким образом, наркоман, отрицающий свое состояние, имеет возможность услышать свой внутренний голос и принять проблему.

Мониторинг поведения: время, проведенное в Интернете зависимым человеком, страницы, которые он посетил, цель выхода в Интернет, видео, которые он смотрел, и вся его деятельность фиксируются и анализируются. Также определяются мысли и чувства,

которые мотивируют человека пользоваться Интернетом. Все это позволяет человеку увидеть и понять общую картину своей ситуации.

Управление временем: схема управления временем создается путем изменения часов использования Интернета, использования внешних таймеров, создания плана использования Интернета и альтернативных планов деятельности.

Предотвращение рецидивов: выявление триггеров, которые могут привести к повторению проблемного поведения, сосредоточено на поиске превентивных стратегий для них и выборе альтернативного поведения.

Из этого видно, что необходимо уделять внимание планированию, чтобы предотвратить зависимость от технологий и Интернета. То есть человек должен заранее решить, чем он хочет заниматься. Согласно схеме тайм-менеджмента, установка часов использования интернета дает человеку возможность контролировать время. В этом случае основной контроль должен лежать на родителях. Наряду с технологиями родители также играют свою роль в росте и развитии детей. Например, мы можем рассмотреть его в 5 направлениях.

1. Активное участие. Родители играют решающую роль в контроле и управлении использованием технологий своими детьми, установлении границ и обсуждении ответственного использования. Другими словами, родители обязаны быть осторожными и распределять время использования технологий исходя из интересов ребенка. Распределив время, родители должны знать, на каких сайтах или источниках их дети смотрят видео и на что они тратят свое время.

2. Моделирование поведения. Цифровые привычки родителей могут влиять на отношение и поведение детей по отношению к технологиям. Подавая положительный пример, можно увеличить использование здоровых технологий. То есть, чем больше времени родители проводят перед экраном, тем больше времени проводят перед экраном их дети. Чтобы быть положительным примером для подражания для своих детей, родители должны систематически моделировать время, проведенное перед экраном.

3. Медиаграмотность и критическое мышление. Родители могут научить детей различать достоверную и ложную информацию при критической оценке цифрового контента и создавать здоровую среду для онлайн-материалов. По этой причине, чтобы родители могли правильно выбирать контент или подкасты, которые они смотрят, им следует с раннего возраста формировать у своих детей способность различать качественный и некачественный контент.

4. Качественное взаимодействие: баланс между качественным временем, проведенным перед экраном, взаимодействием родителей и детей, играми на свежем воздухе и традиционными образовательными мероприятиями является ключом к общему развитию ребенка. Если родители качественно организуют экранное время, учебная деятельность детей будет сбалансированной, то есть будет способствовать всестороннему развитию ребенка.

5. Вовлечение и контроль. Участие в детской цифровой деятельности играет важную роль для родителей в отслеживании контента и поощрении безопасного и образовательного

использования технологий. Родителям важно следить за содержанием цифрового времени своих детей и поощрять их использовать безопасный контент.

К сожалению, не каждый способен это сделать. Если мы, взрослые, сможем своими действиями подать пример молодым людям, они будут учиться у нас и делать свои собственные выводы. Умение держать стандарты во всем полезно для человека. Мы должны быть честными, когда говорим о технологиях и Интернете. Выше мы упомянули лишь их отрицательные стороны. Но есть много преимуществ. Например, мы не можем представить свою жизнь без технологий. Технологии помогают нам экономить время и легко выполнять сложные задачи. Но если к технологии добавить Интернет, он начинает нас отвлекать. Будучи взрослыми, мы не заняты Интернетом, потому что у нас есть работа и другие задачи, но молодых людей нельзя ограничивать в Интернете, потому что у них нет работы и работы, и все их сверстники вокруг них делают то же самое. Что делать? Прежде всего, нам следует научиться устанавливать для себя ограничения. Все мило. Если мы будем широко продвигать среди молодежи что-то помимо Интернета, например, чтение, они постепенно смогут отложить свои телефоны и начать читать. Как сказал норвежский историк, педагог и политик Кристиан Лус Ланге: «Технология — полезный слуга, но опасный хозяин». Итак, не позволяйте технологиям стать вашим боссом!

REFERENCES

1. Захарова Н.Л. Инновационная деятельность педагога / Н.Л. Захарова // Достижения науки и образования. – 2017. – №4. – С. 38–45.
2. Ядров К.П. Генезис инноватики: от организации к индивидууму / К.П. Ядров // Человеческий капитал. – 2015. – №4. – С. 120–124.
3. Беляев Г.Ю. Воспитание как функция культуры / Г.Ю. Беляев // Инновации в образовании. – 2018. – №4. – С. 33–45.
4. Даумова Б.Б. // Материалы международной научно-практической конференции Алтынсаринские чтения «Современное
5. Даумова Б.Б. Проблемы и новые ориентиры совершенствования качества образования в условиях его обновления /
6. Мирзаева Г.- Быть хорошим родителем – это благословение. Ташкент: Поколение нового века, 2022. образование – ключевой фактор успеха духовной модернизации общества». – Костанай: КГПИ, 2018. – С. 8–13.
7. Салих Уян. Трудности воспитания детей в виртуальном мире: учебно-популярное издание. Перевод: Юсувалиева Д.- Ташкент: New Age Generation, 2023.
8. Хадижа К.Т. Дети, которые не кричат: издание Iqro. Перевод: Низомов Х., Аскарова С.- Ташкент, 2022.
9. Шениз Ю. От младенчества к взрослой жизни: как мы воспитываем своих детей. Перевод: Бобохан М.Ш.-Ташкент: Поколение нового века, 2021.