

RAQAMLI TEXNOLOGIYA ASRIDA FARZAND TARBIYASI: PSIXOLOGIK YONDASHUV VA OTA-ONALIK MAS'ULIYATI

Jonpo'lotova Manzura Jahonovna

BuxDU tadqiqotchisi

Annotatsiya. Bugungi globallashuv va raqamli taraqqiyot davrida inson hayoti misli ko'rilmagan darajada o'zgarib bormoqda. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar hayotida texnologiyaning tutgan o'rni har qachongidan ham muhimlashgan. Smartfonlar, planshetlar, internet va sun'iy intellekt imkoniyatlari ularning o'rganish, muloqot va ko'ngil ochish uslublarini tubdan o'zgartirmoqda. Shu sababli, zamonaviy ota-onalarning oldida nafaqat farzandlarini asrab-avaylash, balki ularning psixologik sog'lig'ini ta'minlash va raqamli xavfsizligini himoya qilish kabi murakkab vazifalar turibdi. Ushbu maqolada raqamli texnologiya asrida farzand tarbiyasiga psixologik nuqtai nazardan yondashish, ota-onalik mas'uliyatining yangi jihatlari va zamonaviy tarbiya uslublari yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiya, kiberbulling, giyohvandlik, raqamli faoliyat

Abstract. В современную эпоху глобализации и цифрового развития жизнь человека меняется с беспрецедентной скоростью. Особенно в жизни детей и подростков роль технологий стала как никогда важной. Возможности смартфонов, планшетов, интернета и искусственного интеллекта радикально меняют способы их обучения, общения и отдыха. Поэтому перед современными родителями стоят такие сложные задачи, как не только защита детей, но и обеспечение их психологического здоровья и обеспечение их цифровой безопасности. В данной статье будут рассмотрены психологический подход к воспитанию детей в эпоху цифровых технологий, новые аспекты родительской ответственности и современные методы воспитания.

Keywords: digital technology, cyberbullying, addiction, digital activities

Аннотация. In today's era of globalization and digital development, human life is changing at an unprecedented rate. Especially in the lives of children and adolescents, the role of technology has become more important than ever. The possibilities of smartphones, tablets, the Internet and artificial intelligence are radically changing the way they learn, communicate and have fun. Therefore, modern parents are faced with complex tasks such as not only protecting their children, but also ensuring their psychological health and protecting their digital safety. This article will highlight the psychological approach to raising children in the age of digital technology, new aspects of parental responsibility and modern upbringing methods.

Ключевые слова: цифровые технологии, кибербуллинг, зависимость, цифровая активность

KIRISH

XXI asr — bu raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt va global internet aloqalari asri. Bolalar endi tug'ilganidan boshlab raqamli dunyo bilan tanishadi: smartfonlar, planshetlar, aqlli televizorlar va internet orqali turli kontentga kirish imkoniga ega bo'lishmoqda. Bu esa ota-onalik vazifasini yanada murakkab, ammo shu bilan birga, samaraliroq qilish imkonini ham yaratmoqda. Zamonaviy ota-onalar nafaqat mehribon va e'tiborli, balki texnologik savodxon bo'lishlari ham talab etiladi.

Raqamli asrda ota-onalarning tarbiyasi shaffof muloqotni, raqamli qoidalar va chegaralarni belgilashni, bolalarni raqamli dunyoning xavf-xatarlari (kiberbulling, nomaqbul kontent, giyohvandlik) haqida o'rgatish va ota-ona nazorati vositalaridan foydalanishni talab qiladi. Farzandingizning raqamli faoliyatlarini tushunish, birga sifatli vaqt o'tkazish va rivojlanish uchun mos, ta'lim mazmunini topish ham muhimdir. Ushbu maqolada raqamli texnologiya asrida ota-onalarning yanada e'tiborli bo'lishlari, farzandlarini ijtimoiy tarmoq qaramiga aylanib qolmasliklari uchun o'zlari ham yetarli ma'lumotlarga ega bo'lishlari haqida gap ketadi.

Raqamli texnologiya va sun'iy intellekt rivojlangan bir paytda ota-onalikning eski usullaridan foydalanish bu samarasiz bir usul deb bilaman. Texnologiyaning jadal rivojlanishi, raqamli odatlar va onlayn xavflarni boshqarish ota-onalarga yangi mas'uliyatlar yuklamoqda. Texnologiyaning bolalar rivojlanishiga ta'siri juda yuqoridir.

- Ekrandan uzoq vaqt foydalanish bolalarning jismoniy, kognitiv va hissiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ekranga qaramlikning rivojlanishi xavf hisoblanadi.

- Texnologiya bolalarning yuzma-yuz ijtimoiy muloqot qilish qobiliyatini zaiflashtirishi mumkin. Bu bolalarda empatiya va hissiy intellekt rivojlanishini cheklashi mumkin.

- Texnologiya bolalarning jismoniy faolligini va bo'sh o'yin vaqtini kamaytirish orqali ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Bu zararlarni sanab tugatolmasak kerak, ammo shunday bir savolni o'rta tashlasak “ Texnologiyaning shu darajada rivojlangan bir davrda, bolalarni texnologiyadan uzoq tutishimiz mumkinmi?”

- Yo'q albatta. Biz faqatgina bolalaimizni texnologiyadan himoyalashimiz va qaramlikni oldini olishimiz mumkin. Quyida ijtimoiy tarmoqlardan bolalarni himoya qilish usullari haqida ba'zi tavsiyalar berib o'tamiz.

Ekran vaqtini boshqarish strategiyalari

- Vaqt chegaralarini o'rnatmoq;
- Farzand uchun kundalik foydalanish vaqtini belgilamoq;

Ko'p maqsadli foydalanish strategiyalari

- Ekran qarshisida o'tkazgan har bir daqiqaning ham zavqli ham foydali bo'lishini ta'minlamoq;

- Farzandlar bilan sifatli kontentni tomosha qilmoq;
- Oilaviy tadbirlarni rejalashtirish strategiyalari
- Ekran vaqtidan tashqari oilaviy tadbirlarga ham vaqt ajratmoq;
 - Vaqtni sifatli o'tkazishga va o'zaro munosabatlarni mustahkamlamoq;
- Bolalarni ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishdan himoya qilish yo'llari
- Ongli ravishda foydalanish;
 - Farzandlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish odatlarini kuzatib bormoq va ularni ongli ravishda boshqarmoq;
 - Farzandlarning ijtimoiy tarmoqlardagi akkauntlarining maxfiylik sozlamalarini ko'rib chiqmoq va kerakli ehtiyot choralari ko'rmoq;
 - Mas'uliyatli foydalanishni rag'batlantirish uchun farzandlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish haqida o'rganmoq.

Raqamli qaramlikka qarshi kurash bugunki kunning eng muhim muammolaridan biridir. Texnologiyadan foydalanish jarayoniga chegara qo'yimoq muhimdir. Raqamli qurilmalardan foydalanishni ma'lum vaqtlar bilan cheklash bolalarni texnologiyaga qaramlikdan himoya qilishning muhim strategiyasidir. Ota-onalar farzandlarining kundalik texnologiyadan foydalanishini kuzatish orqali ularning muvozanatli foydalanish odatlarini rivojlantirishga yordam berishi mumkin.

Oilaviy raqamli detoks ham internet qaramligi yo'lidagi bir kurashdir. Ota-onalar davriy oilaviy raqamli detoks vaqtlarini belgilashlari eng to'g'ri yo'llardan biridir. Bu vaqtlarda barcha oila a'zolari o'z qurilmalarini bir chetga surib qo'yib, bevosita muloqot, o'yin va suhbat kabi mashg'ulotlarga e'tibor qaratish mumkin.

Bolalarga raqamli savodxonlikni o'rgatish strategiyalari

- Xavfsiz internetdan foydalanish;

Bolalarga onlayn muhitda xavf-xatarlar va xavfsizlik choralari haqida o'rgatish, ular ongli va xavfsiz onlayn tajribaga ega bo'lishlarini ta'minlash kerak.

- Tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini shakllantirish;

Bolalar onlayn kontent va ma'lumotlarning to'g'riligiga shubha qilishda va haqiqat va yolg'onni farqlashda yordam berishlari kerak.

- Raqamli aloqa va hamkorlikni o'rgatish;

Bolalarga texnologiya orqali to'g'ri muloqot qilish, almashish va hamkorlik qilish ko'nikmalarini o'rgatish kerak.

- Ijodiy tarkib yaratishni o'rgatish;

Bolalarni texnologik vositalardan foydalangan holda fotosuratlar, videolar, musiqa va boshqa kontent yaratishga undash kerak.

Oilaviy muloqotni mustahkamlash strategiyalari;

Raqamli asrda ota-onalar uchun oilaviy muloqotni kuchaytirish muhim. Bolalar bilan tez-tez yuzma-yuz vaqt o'tkazish, chuqur suhbatlashish va birga vaqtni sifatli o'tkazish juda muhimdir. Bundan tashqari, ota-onalar o'rtasidagi ochiq va samimiy

muloqot bolalarning hissiy rivojlanishi uchun juda muhimdir. Ota-onalar o'rtasidagi uyg'unlik va ishonch bolalarda xavfsizlik hissini rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin va o'yin-kulgini muvozanatlash strategiyalari;

Sog'lom chegaralar: Bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun ekran vaqtini ma'lum chegaralarda saqlash muhim. Ota-onalar o'yin va o'yin-kulgi o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashi kerak.

Sifatli tarkib: Bolalar o'ynaydigan o'yinlar va ular tomosha qiladigan kontent ta'lim va rivojlantiruvchi bo'lishi kerak. Ota-onalar farzandlarining manfaatlariga mos keladigan faoliyatni tanlashlari kerak.

Oilaviy tadbirlar: Ota-onalar farzandlari bilan faol vaqt o'tkazishlari va o'yin o'ynashlari kerak. Bu bolalarga oilalari bilan sifatli vaqt o'tkazish imkoniyatini beradi.

Bolalarning shaxsiy ma'lumotlarini himoya qilish strategiyalari;

Ma'lumotlar maxfiyligi: Bolalarning shaxsiy ma'lumotlarini xavfsiz saqlash va ularni boshqalarga bermaslik ota-onalarning asosiy mas'uliyatidir.

Raqamli izlar: Bolalarning internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishini kuzatib borish va ularning raqamli izlarini himoya qilish uchun ehtiyot bo'lish kerak.

Ma'lumot va rozilik: Ota-onalar farzandlarining shaxsiy ma'lumotlaridan qanday foydalanilishi to'g'risida xabardor qilinishi va ularning roziligini olishlari kerak.

Huquqiy qoidalar: Bolalar ma'lumotlarini himoya qilish bo'yicha huquqiy qoidalarga rioya qilish kerak.

Raqamli asrda ota-onalarni tarbiyalash bo'yicha maslahatlar va takliflar.

1

Raqamli chegaralarni o'rnating

Ekran vaqtini va kontent sarfini cheklang

2

Raqamli savodxonlikni shakllantirish

Bolalarni xavfsiz va ongli ravishda Internetdan foydalanishni

3

Oilaviy muloqotni mustahkamlash

Sifatli vaqt sarflang va namuna bo'ling

XULOSA

Raqamli asrda ota-onalik bolalarning sog'lom rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun muvozanat va yangi usullarni topishni talab qiladi. Ekran vaqtini nazorat qilish, bolalarni kiberbullying va boshqa xavflardan himoya qilish, raqamli savodxonlikni rivojlantirish va oila bilan mustahkam aloqalarni o'rnatish muhim. Bu farzandlar xavfsizligini ta'minlaydi va raqamli dunyo afzalliklaridan bahramand bo'lish imkoniyatini beradi. Raqamli texnologiyalar zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan bir paytda, ota-onalarning farzand tarbiyasiga yondashuvi ham zamonga moslashishi zarur. Texnologiyalar imkoniyat, lekin nazorat qilinmasa, xavfga aylanishi mumkin. Ota-onalar bola psixologiyasini chuqur anglab, raqamli vositalardan ongli foydalanishni o'rgatish orqali ularning barkamol, emotsional barqaror va ijtimoiy faol shaxs bo'lib voyaga yetishiga yordam berishlari kerak. Zamon o'zgaradi, texnologiyalar yangilanadi, ammo mehr, muloqot va psixologik qo'llab-quvvatlash har qanday davrda eng asosiy tarbiya vositasi bo'lib qolaveradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Allamjonov, X. (2021). Psixologik tarbiya asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi nashriyoti.
2. G'ofurov, R. (2020). Zamonaviy oilada bola tarbiyasi va ota-onaning mas'uliyati. Toshkent: Ilm ziyo.
3. Turdaliyeva, M. (2022). "Raqamli texnologiyalar va bola psixologiyasi: muammo va yechimlar". O'zbekiston psixologik jurnali, №3, 45–52.
4. American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5). <https://pediatrics.aappublications.org>
5. Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). Parenting in the digital age: The challenges of parental responsibility in comparative perspective. Digital Policy, Regulation and Governance, 20(2), 123–139.
6. UNICEF (2017). The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World. New York: UNICEF. <https://www.unicef.org>
7. Tapscott, D. (2009). Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World. New York: McGraw-Hill.
8. Kaverin, A.V. (2019). Deti i internet: Psikhologicheskiye riski i profilaktika. Moskva: Prosveshcheniye.