

## Фарзандингизни «чироқ қули»га айланторманг!



20:00 / 30.06.2021 2711

Одатдагидек, ўқишдан қайтаётган эдим. Мен чиққан машинада бир она-бола ҳам бор эди. Болакайнинг серсаволлигини кўриб тўғриси ҳайрон қолдим. «Машина қандай юради?», «Нега автобуслар кўп тўхтайди?» каби бир-бирдан ғаройиб саволлар билан онасини кўмиб ташлар эди. Она эса фарзандининг беғубор оламига эътибор бермай, «виртуал олам»да кезиб юрарди. Бола саволларига жавоб ололмагандан сўнг хархаша қила бошлади. Четдан кузатиб туриб, ана энди она болакайга эътибор қаратса керак деб турган эдим, она эса сумкасидан яна бир телефонни чиқариб, болага тутқазди. Шу билан серсавол болакай ҳам телефон билан андармон бўлди.

Таассуфки, бу каби ачинарли манзара бугунги кунимиз учун одатий ҳолга айланди. Ўзаро муносабатларимиз фақат телефон билан белгиланадиган бўлиб қолди. Ёшу қарининг қўлида шу матоҳ. Яқинларимиз билан йиғилишиб қолсак ҳам асосий мавзу «Мана буни кўрдингми?», «Бунақа нарса чиқибди...» каби на дунёмизга, на охиратимизга фойдаси қаёқдаги ғийбатлару бир-бирдан бачкана видеоларни бир-биримизга намоиш қилишдан иборат бўлиб қолди. Энг ачинарлиси, онг-шуури энди ривожланиб келаётган фарзандларимизни ҳам билиб-билмай бу «сеҳрли

чироқ»нинг «кул»ига айлантириб қўйяпмиз.

Маънавий-маърифий ишлар таъсирчанлигини янада ошириш борасида юртбошимиз бошчилигида ўтказилган йиғилишда ҳам Президент телефон масаласига алоҳида тўхталиб, «Бугун болаларимизни мактаб, ота-она ёки институт эмас, аксарият ҳолда қўлидаги телефон тарбияламоқда. Мобил телефон энди оддий алоқа воситаси эмас, кўпинча ёт мафкурани тарқатадиган қуролга айланмоқда», деб таъкидлаб ўтди.

«Бола лой, она – кулол», дейди доно халқимиз. Бола туғилгандан бошлаб тарбияга муҳтож бўлади. Бу борада онадан катта сабр ва матонат талаб қилинади. Маълумки, лой юмшоқ модда бўлиб, агар кулол унга бирор шакл бермаса, у шу ҳолича қотиб қолади. Сабр ва маҳорат билан меҳр берилсагина лойдан ажойиб санъат асари пайдо бўлади. Она ҳам мурғак гўдакка ёшлигидан сабр билан тарбия бера олса, келажакда уни етук инсон қилиб етиштира олади.

Руҳий тадқиқот натижаларига кўра, инсон феъл-атворининг 80 фоизи беш ёшгача бўлган даврда шакилланиб улгурар экан. Айти шу даврда ота-онанинг тарбиядаги эътибори, оилавий муҳитнинг соғломлиги фарзанд камолида катта аҳамият касб этади. Шундай экан, фарзандларимизга эътиборни бироз кучайтиришимиз ва кўпроқ вақтимизни уларнинг тарбиясига ажратишимиз зарур.

Ҳозирги кунда ёш оналаримиз йиғлаётган боласининг овутишнинг энг муқобил ечими сифатида телефон тутқозишади. Лекин унча узоқ бормай яқин ўн беш-йигирма йил олдинги тарихга назар ташлаб, ўзимизнинг болалигимизни кўз олдимизга келтириб кўрайлик. Кўчалар «арғимчоқ учиш», «беркинмачоқ», «ўртага тушар», «қувлашмачоқ», «оқ теракми, кўк терак» каби турли хил ўйинлар билан банд болаларга тўлиб кетарди. Ҳатто ҳозир ҳам буларни эслаш одамга завқ бағишлайди. Энди бир ўйланг, ҳозирги замон болажонлари улғайгандан сўнг, болалик хотираларим деб нимани эслайди? Телефондаги ўйинларними?

Статистик маълумотларга кўра, уяли телефондан мунтазам фойдаланувчиларда бош оғриғи, бош айланиши, ҳолсизлик, тез чарчаш каби ҳолатлар нисбатан кўп учрар экан. Шунингдек, болалар ва ўсмирлар саломатлигига уяли телефоннинг турли даражадаги зарарлари исботланмоқда. Булардан кўриш қобилиятининг пасайиши, хотира сустлиги, уйқусизлик кабиларни келтириш мумкин. Ҳатто Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти ҳам болаларнинг уяли телефондан узоқ

фойдаланишнинг зараридан огоҳлантириб чиқиш берди.

Америка педиаторлар академияси ва Канада педиаторлар жамияти икки ёшгача бўлган болалар технологик воситаларга умумун яқинлашмаслиги кераклигини аниқлашди. Шунингдек, тадқиқотларга кўра телефондан фойдаланадиган болаларда мия ҳажмининг тез кенгайиши, ривожланишдан ортда қолиш, уйқусизлик, радиацион нурланиш каби касалликлар кўп учрамоқда. Телефонга боғланиб қолган уч ёшгача бўлган болалар ёшига етса ҳам нутқи ривожланмаётгани бу матоҳнинг фарзандларимиз учун қанчалик зарарли эканини кўрсатади. Боланинг телефон устида узоқ вақт қадалиб ўтириши унда умуртқа қийшайиши ҳам сабаб бўлмоқда.

Танганинг икки томони бўлганидек, телефоннинг яхши ва фойдали тарафлари ҳам бор, албатта. Масалан, унда электрон китобларни мутолаа қилиш, ижтимоий тармоқлардаги турли хил фойдали машғулотлар фарзандингизнинг ақлий салоҳиятини ривожлантиришда ҳисса қўшиши мумкин. Лекин бунда ҳам меъёрни эсдан чиқармаслик муҳим.

### **Мутахассис фикри**

Рухшунослар 2 ёшгача бўлган болаларга умуман телефон бермасликни маслаҳат беришади. Телефонга ўрганиб қолган фарзандингизни бу одатдан тийиш учун қуйидаги тавсиялар сиз асқатиши мумкин:

1. Телефонга «қарамлик»нинг асосий сабабларидан бири киши ҳаётидаги бўшлиқ билан боғлиқ. Шунинг учун фарзандингиз ҳаётини қизиқарли, ривожлантирувчи машғулотлар билан тўлдириш. Бунда боланинг ёшига мос ўйинчоқлардан фойдаланишингиз мумкин. Фақат уларнинг ҳаммасини бирданига эмас, баъзиларини яшириб, «соғинтириб» берсангиз, бола уларни қадрлаб ўйнашга ўрганади. Ундан ташқари, уйдаги хавфсиз (қошиқ, идиш ювишга мўлжалланган губка ва ҳоказо) буюмларни бир қутига солиб беришингиз ҳам мумкин, 3 ёшга тўлмаган бола учун бу қизиқарли машғулот.

2. Телефонингиздан фарзандингизга қизиқарли туюлиши мумкин бўлган нарсаларни ўчириш (ранг-баранг мобил илова, мусиқа) ёки яширин қилиб қўйиш. Ўзингиз ҳам унинг олдида телефондан камроқ фойдаланишга ҳаракат қилинг.

3. Чегара қўйишни ўрганинг. Фарзандингиз ниманидир жуда қаттиқ йиғи билан талаб қилса ҳам, қатъий қоидалар бўлишини ўргатинг. Пичоқ

фарзандингиз танасига жароҳат етказганидек, телефон руҳий ривожланишига ёмон таъсир қилишини эътиборга олинг. Ақли етмаган кичик ёшдаги болаларнинг эса хаёлини чалғитиш усулидан фойдаланишингиз мумкин.

Албатта, одатларни ўзгартириш сизга ҳам, фарзандингиз учун ҳам оғир бўлиши мумкин. Айниқса, бу ўзгариш сиздан жуда кўп эътибор ва ҳаракат талаб қилади. Лекин натижа ҳаракатга арзийди, чунки аслида ҳаётимиз мазмуни уй ишларини қилиш эмас, болаларимизни яхши тарбиялаб, улғайтириш-ку!

Бу мавзудан хулосани қандай чиқариш ўзимизга боғлиқ. Шундай экан, азиз оналар, фарзандларингизни телефондан узоқроқ тутинг. Уларга кўпроқ эътибор қаратинг. Телефонингиз билан ўтказаетган соатлаб вақтингиздан фарзандларингиз учун ҳам ажратинг. Уларни фақатгина моддий эҳтиёжларини таъминлаш билан чекланмай, руҳий камолоти ҳақида ҳам жиддий ўйлаб кўринг. Тарбия вақтида танаффус бўлиши мумкин эмас...

***Нозимахон Умарали қизи***

***«Ҳилол» журналининг 6(27) сонидан олинди***