

Егемен Қазақстан

 **Egemen.kz**

Жеткіншектерді желі қатерінен қалай қорғаймыз?

Сарапшылар әлеуметтік желіге ерте бастан тіркеліп, цифрлық технологияларды шамадан тыс тұтыну жасөспірімдердің психикасын бұзып, шынайы әлемнен алшақтататын қауіпті үрдіс деп есептейді. Тілі енді шыққанына қарамай, технология тілін меңгерген өрімдей өрендер қолына гаджет тисе, желіге байланған құлындай бір орында сағаттап отыруға бар. Жас бала да құмыра секілді. Ішіне не құйсаң сонымен толады. Олардың қолына сиқырлы смартфон ұстатып, ғаламтор әлемінің есігін айқара ашып бергеннен кейін әр қимылын қалтқысыз қадағалауды да қаперден шығармағанымыз абзал. Бұл мәселе талайдан бері Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымын дабыл қақтырып отыр. «Мектеп жасындағы балалардың денсаулыққа қатысты мінез-құлқы» (HBSC) зерттеуінің деректерін келтірсек, 2022 жылы Еуропа, Орталық Азия және Канаданың 44 елінде 11, 13 және 15 жастағы 280 мың жасөспірім арнайы сауалнамаға қатысқан. Аталған аймақтарда әлеуметтік желілерді проблемалық қолдану үдерісі 2018 жылғы 7%-дан 2022 жылы 11%-ға дейін артқан. Цифрлық технологиялар жастардың психикалық денсаулығына айтарлықтай нұқсан келтіріп жатқанына алаңдаған ғалымдар ата-аналарға үндеу жасап, жеткіншектерді желі тәуелділігінен арашалап қалуға шақырған. Бұл үрдіс жалғаса берсе, жасөспірімдер денсаулығына болашақта өте қиын зардап әкелуі мүмкін. Әлеуметтік желілерді шектен тыс қолдану күн тәртібінің сақталмауы, ұйқының қанбауы, ашушаңдық, оқу үлгерімінің төмендеуі, табиғи эмоциялардан ажырап қалу, мінез-құлықтың өзгеруі сияқты проблема тудырып отыр. Жасөспірімдердің өмірдегі шынайы қызығушылықтардан қол үзіп, жауапкершілік, жанашырлық, кітап оқу, ортаға бейімделу, болған оқиғаларды өз қалыбында қабылдау сезімдерінен алыстауы – желіге тәуелділіктің тағы бір сипаты.

«Әлеуметтік желілер жасөспірімдердің денсаулығы мен саламаттылығына оң да, теріс те әсер ете алады. Осы себепті цифрлық сауаттылықты оқыту маңызды. Алдыңғы қатарлы елдерде жастардың әлеуметтік желілерді қолдануы қарқынды әрі технологиялардың даму деңгейі де өте жоғары. Біз мұндай алшақтықтың салдарына куә болып, бұл үдеріс ары қарай да үлкейе береді деп санаймыз. Мұны болдырмау үшін ел үкіметтері, денсаулық сақтау органдары, мұғалімдер мен ата-аналар орын алған жағдайдың алғышарттарын терең ұғынуы және бұларды жою үшін лайықты іс-әрекеттер жасауы керек», деп пікір білдірген ДДҰ-ның Еуропалық өңірлік бюросының директоры Ханс Клюге.

Жасөспірімдер арасында аталған тақырыпқа қатысты зерттеу шараларын отандық мамандар да қолға алған. Мәселен, Денсаулық сақтау министрлігіне қарасты Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы жүргізген зерттеуде 10 жасөспірімнің біреуі (12%) өзінің желіні

қолдануын бақылауға тырысатынын айтқан. Олардың дені кері салдарлардың әсеріне ұшырай отырып, әлеуметтік желілердегі проблемалық мінез-құлық белгілерін көрсеткен. Зерттеуде қыз балалардың ұл балаларға қарағанда әлеуметтік желілерді проблемалық қолдану деңгейлерінің жоғары екені айтылады (10%-ға қарсы 14%). Ал жастардың үштен бір бөлігі (36%) достарымен үнемі интернет арқылы байланыс жасайтын көрінеді. Сондай-ақ әлеуметтік желілерді проблемалық пайдаланушылардың қатарында психоактивті заттарды қолданушылар деңгейі жоғары екені байқалған.

– Кейбір ата-ана бала тәрбиелеу жұмысына бас қатырмай, уақытша тыныштық үшін оны толықтай ғаламторға тапсырған. Өкініштісі, компьютер ойындары мен әртүрлі әлеуметтік желілердегі қатаң жағымсыз әрекеттер бесіктен белі шықпаған баланы қандықол қылмыскерлікке, әккі алаяқтыққа итермелеп қана қоймай, өзіне қол жұмсауға да апарып жатыр. Кейінгі жылдары елімізде әлеуметтік желі мен түрлі діни экстремистік радикалистік бағытта насихат жүргізетін сайттар жасөспірімдердің миын улап жатқаны жасырын емес. Ең күрделісі, ауырған адамнан гөрі, ғаламтор тәуелділігіне шалдыққан «науқасты» емдеу әлдеқайда қиын. Ал компьютердің бала денсаулығына зиянын айтпағанда, сабақ үлгеріміне де айтарлықтай кері әсерін тигізетіні дәлелденген. Көбіне виртуалды әлемнің «тұтқыны» атанатын – 6-9-сынып оқушылары, яғни 12-16 жас шамасындағы балғындар. Жеткіншектердің демалысы дұрыс ұйымдастырылмайтындықтан, олар еріксіз компьютерлік клубтар мен әлеуметтік желінің «құрбаны» болады. Соның нәтижесінде иммунитеттің әлсіреуі, психикалық нерв жүйесінің бұзуылуы жиілеп жатыр. Яғни ұйқысыздық, тез шаршау, жүйкенің жұқаруы күйзеліске ұшыратары анық. Компьютердің алдында көп отырудың кесірінен жасөспірімнің қалшылдап ұстамасы ұстаған жағдайлар да кездеседі. Әрбір ата-ана баласының болашағын бүгіннен бастап ойлағаны абзал. Қажеттілік үшін пайдаланғанның өзінде пайдасы мен зиянын ескеріп шектей білуі шарт. Мұның орнын баланы қызықтыратын, логикалық ойлау жүйесін дамытатын тәсілдерге алмастырса игі, – дейді педагог-психолог Арайгүл Рахметқызы.

2023 жылы елімізде балалар арасындағы ең танымал қосымша ретінде YouTube желісі тіркелген. Оның үлесіне балалардың ең танымал 10 қосымшада өткізген уақытының 30%-ы тиесілі. Үштікке WhatsApp және TikTok желілері кірген. Киберқауіпсіздік шараларын күшейтуді ұсынған кейбір сарапшылар заманауи технологияның пайдалы қызметтерін қолданарда баланың жеке шекарасы туралы да ұмытпауымыз қажет деген пікірде.

Психолог Дина Хасенова гаджеттен қол үзіп, бала назарын басқаға аударту үшін жасалатын негізгі қадамдар жөнінде кеңес берді.

– Бәрі қарапайым күн тәртібінің жүйелі жолға қойылуынан басталады. Бала мектепке барғанға дейінгі кезеңде оған қолайлы орта

қалыптастыру қажет. Балабақшаға апаратын мүмкіндік болмаған жағдайда оны физикалық жаттығуларға, дене еңбегіне баулыған дұрыс. Аулаға шығып, көршінің балаларымен ойнасын. Балаңызбен көбірек сөйлесіп, қойған сұрақтарына жалықпай жауап беріңіз. Жұмыстан шаршап келсеңіз де, балаңызбен тым құрығанда жарты сағат ойнаңыз, қалауын сұраңыз. 5-7 жас аралығындағы балаларға күніне гаджетке қарауға 20-50 минут уақыт берген жеткілікті. Бала 10-11 жасқа келгенде гаджеттен күштеп ажырату қиын. Бұл жастағы балаларға тәулігіне 60-80 минуттан артық гаджет ұстамаған абзал. Қазіргі смартфондарда баланың ғаламтордағы іс-әрекетін қадағалауға арналған түрлі бағдарламалар бар. Пайдалы контенттерді нұсқаңыз. Белгілі бір уақыттан кейін телефонды өздігінен құлыптап тастайтын бағдарламаларды пайдаланыңыз. Балаңыз түнұзақ смартфонмен қалып қоймасын. Сабақ оқу барысында әр сағат сайын үзіліс алып, көзді демалдырған дұрыс. Телефонға үздіксіз телміру көз бен миға әсер етеді. Смартфондарды пайдаланғанда көзге ауырлық түсірмейтін, оқуға ыңғайлы режимге қойып оқу керектігін қадағалаңыз, балаңызға мұның салдарын айтып түсіндіріңіз. Электронды құрылғылардан бөлінетін сәулелер уақыт өте келе ұйқының бұзылуына әкеледі. Негізінен балалар ғана емес, үлкендер де смартфонды төсекке жатарда қолға алмағаны дұрыс, дейді Д.Хасенова.

Елімізде жыл басынан бері кәмелет жасына толмаған 134 бала өз-өзіне қол жұмсаған. Ал былтыр өз өмірін тәрк еткен жеткіншектердің саны – 142. Бала құқықтары жөніндегі уәкіл Динара Зәкиеваның айтуынша, елімізде күніне екі бала суицид жасауға әрекеттенеді. Әлбетте, бұл оқиғалардың себебі сан алуан. Дегенмен ғаламтордағы онлайн ойындар мен түрлі қосымшалар жаға ұстатар жағдайларға жиі себеп болатыны қоғамда жиі айтылады. Ақпарат кеңістігінде 12-16 жас аралығындағы жастарды саналы түрде өз-өзіне қол жұмсауға итермелейтін «Тихий дом», «Синий кит» секілді сұрқия ойындардың өрімдей балаларды өмір дағдарысына түсіргені туралы оқиғалар аз емес.

Мәдениет және ақпарат министрлігі жыл басынан бері суицидті насихаттайтын материалдарды таратудың 22 фактісін анықтап, 19-ын жойған. Сондай-ақ зорлық-зомбылық туралы хабар тарататын 157 интернет-ресурсты анықтап, 56-сын бұғаттапты. Мамандар түрлі интернет-ресурс арқылы балаларға кесірі тиетін және белгілі бір атаулары бар қауіпті топтарды жою үшін платформалардың басшыларымен байланысқа шығып, солармен жұмыс істеуге кіріскен.

Әлеуметтік желілерді қолданудың қауіп-қатерлерлері туралы жиі айтылғанмен, мамандар желіні жауапкершілікпен пайдаланудың артықшылықтары да аз емес екенін алға тартады.

– Жастарды интернетті зиянсыз пайдалануға үйрету – маңызды мәселе. Техника қарыштап дамыған заманда ғылым-білімді еркін меңгеруде түрлі технологиялар – тиімді тетік. Интернетті мақсатты қолданған

жастар үлкен табысқа қол жеткізіп жатыр. Интернет мүмкіндігін тиімді қолдану жасөспірімдердің әлеуметтік байланыстарын күшейтеді, – деді ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы Басқарма төрағасының орынбасары Салтанат Назарова.

Еуропа мен Орталық Азияны қамтитын ДДҰ-ның Еуропалық өңірлік бюросы саясаткерлерді, педагогтерді және денсаулық сақтау мамандарын бұл бағытта мақсатты іс-шаралар жүргізуге үндеп отыр. Мектептерде әлеуметтік желілерді жауапкершілікпен қолдану, интернет қауіпсіздігін және сыни ойлау дағдыларын қамтитын ғылыми негізделген бағдарламаларды енгізу, психикалық денсаулықты сақтау саласындағы қызметтер желісін кеңейту, цифрлық технологияларды проблемалық пайдаланудан туындайтын мәселелерді шеше алатын құпия әрі әділ психикалық денсаулық қызметтеріне қол жеткізу, интернетті қауіпсіз пайдалану турасындағы отбасылық тәрбиені күшейту, әлеуметтік желілердің есеп беруге міндеттілігін қамтамасыз ету мәселелері басты назарда болуы керек.

Арман ОКТЯБРЬ