



მეჯამათ დინი



მე ტექნოლოგიას ვიყენებ გაუზრებულად





მოწყალე და მწყალობელი ღმერთის სახელით



muslim georgia



დიანეთის საქმეთა
სამმართველოს გამომცემლობა

სახალხო წიგნები

თარგმნა

აეთანდილ მიქელაძემ

გრაფიკა და დიზაინი

ბილალ ილკაი



საერთაშორისო საქველმოქმედო ფონდი

وقف تضامن وادع المسلمو جورجا

muslim GEORGIA ULUSLARARASI YARDIMLAŞMA VAKFI



www.muslimgeorgia.org



info@muslimgeorgia.org



[muslim.georgia.18](https://www.facebook.com/muslim.georgia.18)



[muslim.georgia.54](https://www.facebook.com/muslim.georgia.54)



[georgiaquran](https://twitter.com/georgiaquran)



[muslim_georgia](https://twitter.com/muslim_georgia)



[muslimgeorgiaquran](https://www.instagram.com/muslimgeorgiaquran)



[muslimgeorgia](https://www.instagram.com/muslimgeorgia)



მე ტექნოლოგიას ვიყენებ განუზრებულად



მეზვეთ დინარ





ჩვენი ძვირფასი შუამავალი ბრძანებს;

„განკითხვის დღეს, ვერავინ ვერ შეძლებს ადგილზე გადაადგილებას, თუ მას არ შეეკითხებიან, რისთვის გალია თავისი სიცოცხლე, რა გააკეთა თავისი ცოდნით, საიდან მოიპოვა და რაში დახარჯა თავისი ქონება, რაში გამოიყენა თავისი სხეული.“

(თირმიზი, სივათულ ქიამე, 1)

„არსებობს ორი სარჩო, რომელთა შესახებაც ადამიანების უმეტესობამ არ იცის და ტყუედებიან: ესაა ჭანმრთელობა და თავისუფალი დრო.“

(ბუჰარი, რიყაყ, 1)

„ადამიანს, ცოდვად მათი უგუელვებელყოფაც ეყოფა, ვისი მოვლაც მას ევალება.“

(ებუ დავუდ, ზეჰათ, 45)





ჩვენ ვცხოვრობთ ახალ სამყაროში. უფრო სწორად, ჩვენ ვცხოვრობთ სამყაროში, რომელიც ყოველწამს ახლდება. დღე არ გავა ისე, რომ რაიმე ახალი არ გამოიგონონ, შეისწავლონ, გამოიკვლიონ, ახალი რამ არ დანერგონ. ამ ახალი სამყაროს ერთ-ერთი მთავარი ელემენტი კი ტექნოლოგიაა. ტექნოლოგია, რომელიც გარს აკრავს ჩვენი ცხოვრების ყველა მომენტსა და ადგილს, უდავოდ მოქმედებს ჩვენს ინდივიდუალურ და სოციალურ ცხოვრებაზე. აღნიშნული ეფექტი შეიძლება იყოს დადებითი ან უარყოფითი. ეს მთლიანად დამოკიდებულია იმაზე, რამდენად ჯანსაღ ურთიერთობას ვინარჩუნებთ ტექნოლოგიასთან!

ჩვენ უნდა შევძლოთ მისი გამოყენება ტექნოლოგიის მნიშვნელობის იგნორირების ან გადაჭარბების გარეშე. იმისათვის, რომ არ დავზარალებეთ, უნდა ვისწავლოთ, გააზრებული და კონტროლირებადი ურთიერთობის დამყარება ტექნოლოგიასთან და ასევე ვასწავლოთ, განსაკუთრებით ჩვენი ოჯახის წევრებს. ტექნოლოგიური დამოკიდებულების მტკივნეული შედეგების პირისპირ არ დარჩენა შესაძლებელია მხოლოდ აღნიშნულის შესახებ ინფორმირებით.



მე ტექნოლოგიას ვიყენებ გავსკანებულად

როდესაც ჩვენ გამოწმებთ ჩვენი ოჯახის ტექნოლოგიებთან ურთიერთობას, ჯერ უნდა ვიცოდეთ, რა არის დამოკიდებულება...

როდესაც ესაუბრობი დამოკიდებულებაზე

სანამ დამოკიდებულების აღწერას დავიწყებდეთ, ყურადღება გავამახვილოთ ორ ძირითად საკითხზე, რომლებიც დაკავშირებულია დამოკიდებულების აღქმისადმი ჩვენს საზოგადოებაში:

პირველი საკითხი არის ის, რომ როდესაც ვსაუბრობთ დამოკიდებულებაზე, ხშირად ვფიქრობთ ქიმიურ დამოკიდებულებაზე, როგორცაა ნარკოტიკები, ალკოჰოლი, სიგარეტი, აორთქლებადი ნივთიერებები. სინამდვილეში დამოკიდებულებები იყოფა ორ ნაწილად: “ქი-





მიური” და “ოპერაციული”. მიუხედავად იმისა, რომ ქიმიური დამოკიდებულებები გულისხმობს იმ ნივთიერებებზე დამოკიდებულებას, რომლის მაგალითებიც ზემოთ მოვიყვანეთ; ოპერაციულ დამოკიდებულებებს აქვთ ქცევითი ხასიათი, როგორცაა აზარტული თამაშები, შენაძენის გაკეთება, ტექნოლოგიური დამოკიდებულება.

მაშინ, როდესაც სერიოზულად ვშიშობთ ქიმიური დამოკიდებულებების მიმართ და როდესაც იგი თავს დაგვატყდება, უმაღლეს ვიწყებთ მკურნალობას, ხოლო ოპერაციულ დამოკიდებულებებს ხშირად ვაფასებთ, როგორც ცუდ ჩვევებს და ვფიქრობთ, რომ დროთა განმავლობაში თავისით გაივლის. მაგალითად, როდესაც მოზარდის ალკოჰოლისადმი დამოკიდებულება მის მშობლებს თავზარს სცემს, ინტერნეტის დამოკიდებუ-



მე ტექნოლოგიას ვიყენებ განუკლებლად

ლება აღიქმება, როგორც ასაკობრივი ენ-
თუზიაზმი და იგნორირებულია. თუმცა,
ფსიქიკური აშლილობის და ადამიანის
მიერ მისი ცხოვრების მრავალი სფეროს
დაზიანების თვალსაზრისით, არ არსე-
ბობს განსხვავება ქიმიურ და ოპერაცი-
ულ დამოკიდებულებებს შორის. აქედან
გამომდინარე, აუცილებელია, რომ ისევე
გვეშინოდეს და მოვერიდოთ ოპერაცი-
ულ დამოკიდებულებას, როგორც ქიმიურ
დამოკიდებულებებს.

მეორე საკითხი არის ის, რომ და-
მოკიდებულების კონცეფცია ხშირად





ყოველდღიურ ცხოვრებაში არასწორად გამოიყენება. ჩვენ ხშირად გვესმის, რომ ადამიანის გადაჭარბებული მიდრეკილება რაიმე სახის არსების ან ქცევის მიმართ აღიქმება, როგორც დამოკიდებულება. თუმცა, დამოკიდებულება სამედიცინო დიაგნოზია. თუ საუბარია დამოკიდებულებაზე, მაშინ საქმე გვაქვს დაავადებასთან და აუცილებელია მკურნალობა. დაავადების მნიშვნელობის უგულებელყოფა და სიტყვა “დამოკიდებულების” შემთხვევითი გამოყენება, ნიშნავს დამოკიდებულების ყოველდღიურ ცხოვრებაში ჩართვას. ეს კი, ცვლის დამოკიდებულების აღქმას ადამიანების თვალში და იწვევს მათ მიერ მის, როგორც დაავადების, სათანადოდ ვერ გათვალისწინებას.

როგორ გამოიყენება?

დამოკიდებულება იწყება, როდესაც ადამიანი დაკარგავს კონტროლს ობიექტზე, რომელსაც ის იყენებს ან ქმედებაზე და მის გარეშე ცხოვრებაც აღარ შეუძლია. დამოკიდებულების თვალსაზრისით ამგვარი მოხმარება და ქცევა სი-



მე ტექნოლოგიას ვიყენებ გავსწავლავ

ცოცხლის მნიშვნელოვან წილს იკავებს და ადამიანი, მთელ თავის დროსა და ფიზიკურ ენერჯიას ახმარს ნივთიერებას ან ქმედებას, რომელზეც ის არის დამოკიდებული, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც იგი ვაღდებუელია შეასრულოს სამუშაოები და შეინარჩუნოს ურთიერთობები.





როგორ ღვინდება დამოკიდებულება?

დამოკიდებულება არ არის პრობლემა, რომელიც ჩნდება დღეიდან ხვალამდე, დილიდან საღამომდე; იგი ვითარდება პროცესში. ამიტომ, დამოკიდებულების თავიდან აცილების ან ადრეულ პერიოდში მკურნალობის თვალსაზრისით ძალიან მნიშვნელოვანია დამოკიდებულებისკენ მიმავალი პროცესების მონიტორინგი. აქედან გამომდინარე, იმისთვის, რომ გავიგოთ, არის თუ არა ადამიანი ისეთი დაავადების კლანჭებში, როგორცაა დამოკიდებულება ან მიემართება თუ არა იგი დამოკიდებულებისკენ, ნებისმიერ ასაკში, მნიშვნელოვანია მხედველობიდან არ გამოგვრჩეს შემდეგი სიმპტომები:

მე ტექნოლოგიას ვიყენებ გავსწავლავ

- მოხმარებული ნივთიერების მოცულობის ან ქცევის დროს დახარჯული დროის უფრო და უფრო ზრდა.
- სიმპტომების გამოვლენა, როგორცაა მოუსვენრობა, უძილობა, უმადობა, ბრაზი, როდესაც ნივთიერების მოცულობა ან გარკვეული ქცევის ინტენსივობა რაიმე მიზეზით მცირდება ან წყდება.





- ადამიანის მიერ გონებრივი, ფიზიკური, სოციალური და სამართლებრივი პრობლემების წარმოქმნის, ანუ ცხოვრებაზე უარყოფითი გავლენის მიუხედავად, ნივთიერების მოხმარების ან კონკრეტული ქცევის გამოვლენის გაგრძელება.
- ნივთიერებასთან ან კონკრეტულ ქცევასთან დაკავშირებით კონტროლის დაკარგვა და უფრო მეტი ნივთიერების მოხმარება ან ქონა, ვიდრე ეს არის გათვალისწინებული.
- დროის უმეტესი ნაწილის გატარება ნივთიერების ზემოქმედებით ან ქცევით, რაც იწვევს დამოკიდებულებას ფიზიკურად ან გონებრივად.
- კონკრეტული ნივთიერების ან ქცევის შედეგად პიროვნული და სოციალური პასუხისმგებლობების შესრულების შეფერხება ისე, რომ შეიძლება ხელი შეუშალოს სამუშაოს, სკოლის და ოჯახურ ცხოვრებას. მეტიც, დაავიწყოს ინდივიდუალური სისუფთავეც კი.

როგორ ახდენს
ტექნოლოგია გავლენას
თქვენი შვილის
განვითარებასთან
დაკავშირებულ სამ
ძირითად სფეროზე?

1. მომზადებას, როგორც
საზოგადოების
• სასარგებლო წევრის,

2. საკუთარი
მომავლისათვის
ინდივიდუალურად
მომზადებას.

3. დროის
სწორად
• გამოყენებას

აფერხებს?
მხარს უჭერს?

ტექნოლოგია უნდა
გამოიყენებოდეს იმდენად,
რამდენადაც იგი მხარს უნდა
უჭერდეს ამ სამ თვისებას.



ტექნოლოგიაზე დამოკიდებულება და ჩვენი ოჯახი

როდესაც ვიწყებთ ფიქრს ტექნოლოგიის შესახებ მის აკარგიანობაზე, ძალიან ნორმალურია, რომ ჩვენ ვდგებით დილემის წინაშე ტექნოლოგიების შესაძლებლობების გამოყენებასთან დაკავშირებით ან როგორც მშობლის, ჩვენს მიერ შვილისთვის გამოყენების ნების მიცემის შესახებ. შეგვიძლია დისტანცირებულად ყოფნა ისეთი ტექნოლოგიური პროდუქტებისგან, როგორცაა ინტერნეტი, ტელევიზია, მობილური ტელეფონი, კომპიუტერი, როდესაც ისინი ჩვენი ცხოვრების ყველა მომენტში გვხვდება? ამ ქსელის ტყვეობიდან თავის დასაღწევად, უნდა გავწმინდოთ ჩვენი ოჯახი ტექნოლოგიიდან? თუ, მის მიერ უზრუნველყოფილი მოხერხებულობისა და კეთილდღეობისთვის, ბოლომდე უნდა გავუღოთ ტექნოლოგიას ჩვენი სახლის კარები?

ამ საკითხის ცალმხრივად განხილვის და დადებითი ან უარყოფითი მხარეების დანახვის ნაცვლად, ყველაზე ჭკვიანური დამოკიდებულება იქნება, რომ შევეცა-

დღით და ორივე მხრიდან დავინახოთ და გვექონდეს წარმოდგენა საკითხის შესახებ. ისევე, როგორც ბავშვისთვის თითის მოჭრა არ მოიაზრება გამოსავლად მის მიერ თითის წოვის პრობლემის გადასაჭრელად, ასევე არ უნდა განიხილებოდეს გამოსავლად ტექნოლოგიის ამოღება და განდევნა ჩვენი ცხოვრებიდან. მეორე მხრივ, მივცეთ უფლება ტექნოლოგიას შეუზღუდავი ფორმით მოახდინოს ჩვენი ცხოვრების ოკუპაცია, ნიშნავს უფრო მეტ ზიანს, ვიდრე სარგებელს. ამიტომ, უნდა ვიფიქროთ იმაზე, თუ როგორ გამოვიყენოთ და გამოვაყენებინოთ ტექნოლოგია, ან როგორ არ უნდა გამოვიყენოთ ან გამოვაყენებინოთ და განვაავითაროთ ალტერნატივები.

როდესაც საქმე ეხება ტექნოლოგიას, ყველაზე მნიშვნელოვან ჯგუფს უდავოდ ბავშვები წარმოადგენენ. ვინაიდან ბავშვები იბადებიან სამყაროში, სადაც ტექნოლოგიური საშუალებები უფრო გავრცელებული და უფრო ადვილად ხელმისაწვდომია, ფაქტია, რომ ბავშვები უფრო ფართოდ და ოსტატურად იყენებენ ამ სივრცეს, ვიდრე ზრდასრულები! თუმცა, მათი ასაკის გამო გრძელი გზა არის გასავლელი იმისათვის, რომ გა-



ნასხვაგონ სიმართლე და ცდომილება ტექნოლოგიასა და მის მიერ შეთავაზებულს შორის. ამ მიზეზის გამო, ოჯახებს უნდა ჰქონდეთ გაცნობიერებული ტექნოლოგიური დამოკიდებულება და ვალდებულნი არიან ამ ცნობიერებით სწორი ორიენტირება მისცენ თავიანთ შვილებს.





თანახვი თუ
ტანჯონი?



ნაბიჯ-ნაბიჯ ცეფსოლოგიაზე
დამოკიდებულებასზე...

ექვეგარეშეა, რომ ადამიანები ტელევიზორით, ვიდეოთი, მობილური ტელეფონით და განსაკუთრებით ინტერნეტით სარგებლობისას, დამოკიდებულების ეტაპამდე მომენტალურად არ აღწევენ, ისინი ნაბიჯ-ნაბიჯ მიიწევენ წინ. ეს ნაბიჯები დამოკიდებულების განვითარების სერიოზული და მნიშვნელოვანი ნიშნებია. ამრიგად, ამ ნიშნების მონიტორინგი და კონტროლი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია დამოკიდებულების პრევენციისთვის მის დაწყებამდე. თუ გავაგრძელებთ საუბარს ინტერნეტთან დაკავშირებით, ეს ნაბიჯები შეგვიძლია ჩამოვაყალიბოთ შემდეგნაირად:

ნაბიჯი პირველი: ექსპერიმენტალურია გამოყენება

ადამიანი რაიმე ფორმით იგებს ინტერნეტში საიტის, თამაშის, აპლიკაციის შესახებ და უჩნდება ინტერესი. შედის იმ საიტზე, რათა მისი ცნობისმოყვარეობა დაიკმაყოფილოს, თამაშობს თამაშს



მე ტექნოლოგიას ვიყენებ განუკავალად

ან იყენებს აპლიკაციას. პირველი ნაბი-
ჯი პრობლემას არ წარმოადგენს, გამოს-
ცადა და ამით დამთავრდა, ცნობისმოყ-
ვარეობა დაიკმაყოფილა;

ნახიჯი მეორე: სოციალური გამოყენება

იმ შემთხვევაში, თუ ადამიანს ჰყავს მეგობრების ჯგუფი, რომლებიც თამაშობენ კონკრეტულ თამაშს, შედიან გარკვეულ საიტებზე ან იყენებენ გარკვეულ აპლიკაციას განუწყვეტლივ და რეგულარულად, ჯგუფში შესვლის ან ჯგუფში ყოფნის მიზნით, თვითონაც შევა აღნიშნულ საიტზე, ითამაშებს თამაშს და გამოიყენებს აპლიკაციას. ვინაიდან, თუ ის გააკეთებს ამის გარდა სხვა ქმედებას, დარჩება იმ ჯგუფის დღის წესრიგის მიღმა, რომელშიც იმყოფება. განსაკუთრებით ახალგაზრდები, იმისათვის, რომ შეძლონ მეგობრების წრეში ადაპტირება, აგრძელებენ სოციალური ინტერნეტით სარგებლობას მაშინაც კი, თუ მათ არ სურთ. გამოყენების ეს ტიპი, დამოკიდებულების ინტენსიური დაწყების ან გაგრძელების მთავარი მიზეზია.



ნაბიჯი მესამე: ოპერაციული გამოყენება

ეს არის მიზნობრივი გამოყენება. ამ მიზანთაგან პირველი, სიამოვნების მიღება, სასიამოვნო დროის გატარებაა. ადამიანები, რომლებსაც არ გააჩნიათ მნიშვნელოვანი საქმიანობა თავისუფალ დროს, არ აქვთ აქტიური სოციალური გარემო, ან უჭირთ ხალხთან რეალური ურთიერთობების დამყარება, როგორც წესი, არჩევენს აკეთებენ ინტერნეტზე, როგორც მოწყვნილობისგან თავის დაღ-



წვევის იაფ და ყველაზე ხელმისაწვდომ საშუალებაზე. როდესაც ისინი არიან თავისუფალნი და მოიწყენილნი, შედიან ინტერნეტში ისე, რომ არ გრძნობენ ალტერნატივის ძიების საჭიროებას.

კიდევ ერთი მიზნობრივი გამოყენება კი, არის პრობლემებისგან თავის დაღწევა. ადამიანები, რომლებსაც სურთ თუნდაც გარკვეული პერიოდით დაივიწყონ პრობლემები, რომლებიც გამოწვეულია ცხოვრების, სკოლის ან საკუთარი თავის მიერ, იწყებენ ინტერნეტის გამოყენებას, ვინაიდან მათ არ შეუძლიათ ან არ სურთ ამ პრობლემის გადაჭრა. ინტერნეტით სარგებლობის პერიოდში ის უმკვლავდება პრობლემებს და არსებობს ახალ, უპრობლემო სამყაროში. თუმცა, მიუხედავად იმისა, რომ პრობლემები ინტერნეტზე თავის შეფარებით ისე ჩანს, როგორც მათი მოგვარება მოკლევადიან პერსპექტივაში, მაგრამ გრძელვადიან პერსპექტივაში ისინი განაგრძობენ, როგორც მოუგვარებლობას, ასევე არსებობას. მიუხედავად იმისა, რომ არ არიან შემაწუხებელი, მოკლევადიან პერსპექტივაში, ისინი არ დარჩებიან არსებული ფორმით. არამედ პირიქით, გაიზრდებიან და დივერსიფიცირდებიან.



georgie

© 2013
The Georgia

ნუ დაგვავიწყდება, რომ
ნაბიჯები, რომლებიც მიდის
დამოკიდებულებისკენ, არ
არის მხოლოდ ინტერნეტით
სარგებლობის შემთხვევაში,
არამედ არის ყველა
სახის ელექტრონული
მოწყობილობების
გამოყენებისას, როგორცაა
ტელევიზორი, მობილური
ტელეფონები და სათამაშო
კონსოლები. როგორც დედისა
და მამის, ჩვენი ვალია,
ყურადღებით ვადევნოთ
თვალყური თუ როგორ
ავითარებენ ურთიერთობას
ტექნოლოგიასთან
ჩვენი შვილები დროის
სარტყელში, დაწყებული
ჩვილობიდან, მოწიფულობისა
და ახალგაზრდობის
პერიოდებამდე, დროულად
შევამჩნიოთ რისკი და
მივცეთ მიმართულება
სწორი გადაწყვეტილებების
მისაღებად.



ნახიჯი მეოთხე: დამოკიდებული გამოყენება

როდესაც ამ ნაბიჯთან მიაღწევს, ადამიანს უკვე აღარ ესაჭიროება რაიმე მიზეზი ინტერნეტის გამოყენებისთვის. არ აქვს მნიშვნელობა აინტერესებს თუ არა, აიძულებს მას სოციალური გარემო თუ არა, ექნება პრობლემები ცხოვრებაში თუ არა, ის გამოიყენებს ინტერნეტს ნებისმიერ შემთხვევაში. თუ არ არის მისთვის რაიმე საინტერესო, მოძებნის და იპოვის, თუ მის სოციალური გარემოში არ არის მომხმარებელი, შეიძენს სოციალურ გარემოს, რომელიც შედგება მომხმარებლებისგან, იმის გამო, რომ მისი ცხოვრების მთელ დროს შეავსებს ინტერნეტით, ამით არ შეწყუხდება, გამოყენება არ იქნება პრობლემების შედეგი, არამედ იქნება მიზეზი. ვინაიდან, ის უკვე დამოკიდებულია.



მე ტექნოლოგიას ვიყენებ განუკურნებლად

ტექნოლოგიის გამოყენება ბავშვზე მოქმედებს უზიარებლად და უსაფრთხოებლად

მიუხედავად იმისა, რომ ტექნოლოგიური საშუალებები ხელს უწყობს ბავშვებისა და ახალგაზრდების განათლებას და უზრუნველყოფს შეუზღუდავ გარემოს მათი სწავლისათვის, ისინი ხდებიან მიზეზი ისეთი ინფორმაციისა და გამოცდილების მიღებისა, რომელიც არ არის შესაფერისი მათი განვითარებისთვის. ბავშვებს





და ახალგაზრდებს შეუძლიათ მიიღონ უარყოფითი სექსუალური ინფორმაცია ამ ინსტრუმენტების მეშვეობით, უყურონ ძალადობრივ ქცევებს, განავითარონ ალკოჰოლის, მოწევისა და თამაშის ჩვევები, მისაღები გახდეს არაჯანსაღი კვების სტილი. უპირველეს ყოვლისა, თუ ისინი არ იქნებიან სწორად ორიენტირებული იმაზე, თუ როგორ უნდა გამოიყენონ ისეთი განძი, როგორც დროა, შეიძლება დაკარგონ საათები, დღეები და თვეები ტექნოლოგიის ჩრდილში.

ტექნოლოგიის გამოყენების ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ზეგავლენა ბავშვებზე შეიძლება იყოს საკმაოდ ღრმა იმისათვის, რომ მოახლოვდეს მოუწილთ რიგ უარყოფით მოვლენებთან გამკლავება. განსაკუთრებით კომპიუტერის წინ ხანგრძლივი დროის გატარებამ, იმ ბავშვებში, რომლებიც არიან ფიზიკური განვითარების ეტაპზე, დგომისა და ჯდომის პოზიციებთან დაკავშირებით, შესაძლებელია გამოიწვიოს გარკვეული ფიზიკური პრობლემები, მხედველობის პრობლემები, ჩამორჩენა ენის უნარებში, ზოგიერთ ბავშვში ეპილეფსიური შეტევები, ასევე აკადემიური მოსწრების კლება და პრობლემები ტვინის განვითარე-

ბაასთან დაკავშირებით. მეორე მხრივ, ინტერნეტი და სხვა ჩვევები, ასევე უარყოფითად მოქმედებს ბავშვის წარმატებაზე სოციალურ ცხოვრებასა და თავდაჯერებულობაზე. პრობლემები, როგორცაა ძალისხმევისა და ინიციატივის ნაკლებობა, კონცენტრაციის ნაკლებობა, გამძლეობის ნაკლებობა, სწრაფი აგზნე-

ჩვენი

შუამავალი

ბრძანებს: “ჭკვიანი

ადამიანი არის ის, ვინც

ანგარიშს სთხოვს საკუთარ

თავს და მუშაობს სიკვდილის

შემდგომი პერიოდისათვის.

უმწეო ადამიანი კი, საკუთარ

თავს მიუძღვნის სურვილების

დევნას და შემდეგ ითხოვს

მიტევებას ალლაჰისგან.

(თირმითი, სივთაულ ყიამე, 25)



ბა, სწრაფი მოწყენა, მოუთმენლობა და სურვილების დაუყოვნებლივ შესრულების მოთხოვნა, ტექნოლოგიური ბავშვობის შედეგია.

ინვერსიული ბიოლოგიის ჩვეულებრივ ხალხს

ის ფაქტი, რომ ბავშვები ინტერნეტს იყენებენ ძირითადად ონლაინ თამაშებისთვის და აღნიშნული თამაშები ძირითადად შეიცავს ძალადობას, თავისთავად პრობლემაა. სატელევიზიო ეკრანებზე და ინტერნეტ-საიტებზე ძალადობის სურათების ჩართვა, ისევე, როგორც გასართობი საშუალებების გაცნობა, იწვევს ბოროტებისა და ძალადობის წარმოქმნას ბავშვის ცხოვრებაში. მძიმედ დაჭრილები, მკვლელები, ცხედრები, ბავშვის სამყაროში ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილი ხდება და სისხლის ტბები, საშინელებათა სცენები ბავშვში შიშს აღარ იწვევს. ბავშვი, რომელშიც ადამიანური გრძნობები, როგორცაა სინდისი, თანაგრძნობა და შემწყნარებლობა გაბუნდოვნებულია, ძალადობის სურათებს აღიქვამს უმნიშვნელო შემფოთებით,



მე ტექნოლოგიას ვიყენებ გავსვენებ

უფრო მეტიც, გულგრილობით. მეორე მხრივ, ეს თამაშები და სურათები ქმნიან მტრულ სამყაროს ბავშვთა გონებაში და ცნებები, როგორცაა პრობლემების მშვიდობიანი მოგვარება, თანაგრძნობა ან ადამიანის ღირსების პატივისცემა, გადადიან უკანა პლანზე. წინა პლანზე კი, წამოწეულია სისასტიკე და მართლმსაჯულების, როგორც საკუთარი თავის გამამართლებლად აღქმა. გარდაუვალია ბავშვების მიერ, რომლებიც დაუცველნი არიან ყველა აღნიშნულის წინაშე, ყოველდღიურ ცხოვრებაში წარმოქმნილი ყველაზე მცირე კამათის ან კონფლიქტის გადაჭრა ძალადობის გამოყენებით.

ბავშვი ტექნოლოგიების გამოყენების


ჩვევას იძენს ოჯახში

ბავშვების ტექნოლოგიასთან ურთიერთობაში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი საკითხი არის ის, რომ ტექნოლოგიის გამოყენების ჩვევა ოჯახშია მიღებული. რა თქმა უნდა, ეს არ ნიშნავს, რომ “ბავშვები მშობლებისგან არ სწავლობენ თუ



როგორ გამოიყენონ ინტერნეტი.“ ჩვენ ვგულისხმობთ იმას, რომ ბავშვები სწავლობენ თავიანთი მშობლებისაგან ან მათი რეაქციებით, რამდენი დრო უნდა დაუთმონ ტექნოლოგიურ მოწყობილობებს, რა ასაკში რისთვის გამოიყენონ ისინი და უნდა დამალონ თუ არა გამოყენების სფეროები. ძნელი არ არის ჯანსაღი ჩვევების განვითარება ბავშვისთვის, რომლის დედაც მთელი დღის განმავლობაში უყურებს ტელევიზორს და მამა მთელი ღამე უზის ინტერნეტს? ვინაიდან, მობილური ტელეფონი არ არის სათამაშო, რომელიც შექმნილია ბავშვებისთვის, ისე როგორც ყველა დეტალის შესახებ სწავლება, მათ შორის თუ რა მანძილიდან უნდა უყუროს ტელევიზორს, განა მშობლებს არ ევალებათ?

როდესაც ჩვენი საყვარელი შუამავალი ბრძანებს, „ვერცერთი მამა, თავის შვილს ვერ უბოძებს უკეთესს, ვიდრე კარგი აღზრდაა.“ (თირმიზი, ბირი და სილა, 33), განა ამაში არ იგულისხმება, ბავშვებისთვის კარგი ჩვევების მისაღებად და ცუდი ჩვევების დასათმობად გაცემული სწავლება?



როდესაც
ჩვენი შვილები
უმეგობრებიან
ტექნოლოგიას,
საზოგადოებასა
და ბუნებას
ზურგს აქცევენ?



რეკომენდაციები მშობლებისთვის
ტექნოლოგიის გამოყენების დროს

როდესაც შესაძლებლობის დონეზე ხდება ტექნოლოგიით სარგებლობა, განსაკუთრებით კი ინტერნეტის გამოყენება, რომელიც დღითი-დღე უფრო ვრცელდება, ჩვენ ძალიან ფხიზლად უნდა ვიყოთ, რათა თავიდან იქნას აცილებული პრობლემები, რომლებიც საფრთხეს უქმნის ჩვენი შვილების დღევანდელობას და მომავალს. ჩვენ, როგორც მშობლები, ძალიან ფრთხილად უნდა ვიყოთ შემდეგი საკითხების შესახებ, რათა არასწორი დამოკიდებულებების შედეგად, ჩვენს ოჯახში არ განვითარდეს ტექნოლოგიისადმი დამოკიდებულება:

ისწავლეთ ინტერნეტის ენა.

იმისათვის, რომ დაიცვათ თქვენი ბავშვი ცუდისგან და მისცეთ მიმართულება კარგისაკენ, უპირველესად, თქვენ უნდა იცოდეთ თქვენი ინტერნეტის ენა და შინაარსი. მონაწილეობა მიიღეთ



არასამთავრობო ორგანიზაციების საქმიანობაში, საგანმანათლებლო ღონისძიებებში, როგორცაა კონფერენციები და სემინარები, რომლებიც მიზნად ისახავს ოჯახის ტექნოლოგიასთან ჯანსაღი კავშირის უზრუნველყოფას. დაიცავით სამართლებრივი რეგლამენტი ამ კუთხით. მოიძიეთ ინფორმაცია ინტერნეტში განთავსებული საიტების შესახებ, რომლებიც მაუწყებლობენ და ინტერნეტ-კაფეების შესახებ და უკანონო ქმედებების შესახებ აცნობეთ შესაბამის ორგანოებს. ითანამშრომლეთ სკოლასა და თქვენი შვილის მასწავლებლებთან.

ინტერნეტის ყიდვისას მოამზადეთ დაცვის მექანიზმებიც.

როგორც კი კომპიუტერსა და ინტერნეტს იყიდით, ჩატვირთეთ მავნე საიტებისგან დაცვის პროგრამები თქვენს კომპიუტერში. მიიღეთ შესაბამისი დახმარება, თქვენი შვილის მიერ ინტერნეტის ჯანსაღი გამოყენებისათვის საჭირო ტექნიკურ ზომებსა და გამოყენებასთან დაკავშირებით.



ასწავლეთ ინტერნეტის უსაფრთხო გამოყენება.

შეუძლებელია ბავშვის ყველა მოძრაობის კონტროლი. ამიტომ ასწავლეთ მას, როგორ გააკონტროლოს საკუთარი თავი, ანუ როგორ გამოიყენოს ინტერნეტი უსაფრთხოდ. გააფრთხილეთ, რომ არ განათავსოს პირადი ინფორმაცია და ფოტოსურათები ინტერნეტში არსებულ სოციალურ ქსელებში, სადაც ყველას



შეუძლია შესვლა. შეახსენეთ მას, რომ არ ჩაწეროს თავისი ელექტრონული ფოსტის მისამართი ან პაროლი რომელიმე კომპიუტერში და არავის გაუზიაროს, როდესაც ესაჭიროება ინტერნეტით სარგებლობა სახლის გარეთ. ასწავლეთ მას, რომ მან არ უნდა მისცეს თავისი პირადი ინფორმაცია და არ უნდა შეხვდეს რეალურ ცხოვრებაში არავის, ვისთანაც საუბრობს ინტერნეტში და არ იცნობს რეალურ ცხოვრებაში. მიაწოდეთ ინფორმაცია ინტერნეტ კაფეებთან დაკავშირებით და უზრუნველყავით, რომ აირჩიოს ისეთი კაფეები, რომლებიც მუშაობენ სწორად, როგორც იურიდიულად, ისე მორალურად.

განუმარტეთ, რომ არსებობს ინტერნეტის გამოყენების წესები.

უთხარით თქვენს შვილს, რომ ნორმალურ ცხოვრებაში არსებული შეცდომები, წესიერებისა და მორალის საწინააღმდეგო სიტუაციები, ძალაშია ტექნოლოგიური მოწყობილობების გამოყენების დროსაც. აუხსენით, რომ არავითარ შემთხვევაში არ დაწეროს ინტერნეტში

და არ გააგზავნოს მობილური ტელეფონიდან ტექსტური შეტყობინების სახით ისეთი სიტყვები, რომლებსაც ვერ ეტყვის ადამიანს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ასწავლეთ, რომ როგორც ქალაქში, სადაც ის ცხოვრობს, არსებული ნებისმიერი ადგილი და ქცევა, სადაც წასვლა და რომლის მონახულებაც შერცხვება და უარს იტყვის, იყოს იქ და გახდეს მისი მონაწილე, ვირტუალურ სამყაროშიც არის არალეგიტიმური. აჩვენეთ მას მაგალითებით, რომ ინტერნეტში დაწერილი და ტელევიზიით გადაცემული ყველაფერი სიმართლეს არ შეესაბამება.

გააფორმეთ გამოყენების ხელშეკრულება.

მას შემდეგ, როდესაც აუხსნით თქვენს შვილებს, რომ არსებობს ინტერნეტის გამოყენების წესები და პირობები, სწორი გამოყენების მიზნით თქვენ შეგიძლიათ მოამზადოთ „ინტერნეტის გამოყენების ხელშეკრულება.“ ხელშეკრულების მომზადებისას ოჯახური კრების ჩატარება და ყველა მათგანის მიერ წვლილის შეტანის უზრუნველყოფა, ხელშეკრულებას გაამდიდრებს და



უზრუნველყოფს ხელშეკრულების შესრულებას. აუცილებელია, რომ ხელშეკრულება ოყოს ძალაში ოჯახის ყველა ბავშვისთვის, მაგრამ სწორი იქნება, თუ ხელშეკრულებაში ჩაიდება მუხლი, თითოეული ბავშვის ასაკის შესაბამისად. უნდა განისაზღვროს სანქციები ხელშეკრულების შეუსრულებლობის შემთხვევაში. ხელშეკრულების საბოლოო ვარიანტის ყველას მხრიდან ხელმოწერის შემდეგ, შეგიძლიათ ჩამოკიდოთ კომპიუტერის გვერდით, რათა გაუმართივდეს ყველას წესების გახსენება.



იცოდეთ, სად არის თქვენი შვილი.

ისე, როგორც იცით სად მიდის თქვენი შვილი გარეთ, ასევე უნდა იცოდეთ, რას აკეთებს კომპიუტერში, რომელ საიტებზე შედის ინტერნეტში, რომელ თამაშებს თამაშობს, რას უყურებს ტელევიზორში. ჯერ ესაუბრეთ მას, რომ ინტერნეტის გამოყენების დროს იყოს ფრთხილად და აცნობეთ, რომ შეამოწმებთ მას. შეახსენეთ, რომ ეს თქვენი პასუხისმგებლობაა, როგორც მშობლების. შემდეგ შეამოწმეთ თქვენი შვილის მიერ ინტერნეტის გამოყენება, რომელიც არ გამოიწვევს თქვენს შორის უნდობლობას და არ აწყენინებს მას.

ყურადღება მიაქციე მეგობრების გავლენას.

მიუხედავად იმისა, რომ სახლში მიღებული ზომები ეფექტურია გარკვეულწილად, შეუძლებელია წარმატების მიღწევა თქვენი შვილის მეგობრების წრის გათვალისწინების გარეშე. განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც სკოლის პე-



რიოდში, იმისათვის, რომ თქვენი შვილი არ შერცხვეს მეგობრების წრეში, შეიძლება მოუწიოს ინტერნეტის, კინოსა და ტელევიზიის დღის წესრიგში ყოფნაც, თუნდაც ის არ იყოს დაინტერესებული ან საჭირო გახდეს თქვენთან კონფლიქტიც. მეგობრების წრე, რომელიც შედგება ბავშვებისგან, რომლებიც დროს უთმობენ სპორტულ თამაშებს, მონაწილეობას იღებენ სოციალურ აქტივობებში, იზიარებენ იგივე ინტერესს, დადებითად აისახება თქვენი შვილის მიერ ტექნოლოგიის ჯანსაღ გამოყენებაზე.

დააწესეთ დროის ლიმიტი.

შემოიღეთ ლიმიტები ინტერნეტის გამოყენებასა და ტელევიზორის ყურებაზე და არ დაუშვათ ამ ლიმიტების გადალახვა გონივრული მიზეზით, როგორცაა საშინაო დავალება ან პროექტის მომზადება. ოჯახის სტრუქტურის მიხედვით, სახლის განლაგებისა და ალტერნატიული შესაძლებლობების მიხედვით, შესაძლებელია შეიცვალოს დროის პერიოდები, როდესაც უნდა მოხდეს ტექნოლოგიუ-



მე ტექნოლოგიას ვიყენებ განუკლებლად

რი მოწყობილობების გამოყენება. თუმცა, როგორც ზოგადი პრინციპი, ორ წელზე ნაკლები ასაკის ბავშვების წვდომა ინტერნეტთან, კომპიუტერთან ან ტელევიზორთან, არ არის სწორი.

ყურადღება უნდა მიაქციოთ იმას, რომ სკოლამდელ პერიოდში ინტერნეტის გამოყენების დრო არ უნდა აღემატებოდეს დღეში 30 წუთს და გამოყენება უნდა





მოსდეს თქვენთან ერთად. დაწყებითი განათლების პერიოდში კი, გარდა საშინაო დავალების მომზადებისა, აღნიშნული დრო უნდა იყოს არა უმეტეს 45 წუთი. საშუალო განათლების ასაკის ახალგაზრდისათვის საკმარისია დღეში 2 საათით გამოყენება. რადგანაც ის უკვე არის იმ ასაკის, რომ ისწავლოს შუამავლის რჩევები, “ვიცოდეთ ახალგაზრდობის ფასი, სანამ სიბერე მოვა” (ჰაქიმ, მუსთედრიქ, IV, 341) და “დაიკითხება, თუ სად დახარჯა თავისი დრო” (თირმიზი, სიფათულ ყიამე, 1)

არ გამოიყენოთ ინტერნეტი, როგორც მომვლელი.

ზოგმა მშობელმა შეიძლება გამოიყენოს ინტერნეტი ან ტელევიზორი, როგორც ბავშვის უმოძრაობის უზრუნველყოფის საშუალება, რათა დაუთმონ დრო საკუთარ თავს. მიუხედავად იმისა, რომ შესაძლებელია იმ მომენტისთვის იყოს გამართლებული, უნდა გაითვალისწინოთ თქვენი შვილისთვის ეკრანთან ხანგრძლივი დროით ფოკუსირებით მიყენებული ზიანი და არ უნდა გამოიყენოთ ელექტრონული მოწყობილობები, როგორც მომვლელი.

ინტერნეტი თქვენს სახლში იყოს საერთო სივრცეში.

თქვენი შვილის ოთახში კომპიუტერის ან სულ მცირე ინტერნეტის არსებობა, გაგირთულებთ თქვენს მიერ მის კონტროლს, შესაძლოა შეუძლებელიც გახადოს. ამ მიზეზით, ყურადღება მიაქციეთ, რომ კომპიუტერი, რომელთანაც დაკავშირებულია ინტერნეტი, განათავსოთ საერთო სივრცეში, როგორცაა მისაღები ოთახი და ეკრანი შეატრიალეთ ოთახის შესასვლელისაკენ.

გაუზიარეთ ინტერნეტი თქვენს შვილს.

ინტერნეტის დროდადრო თქვენს შვილთან ერთად გამოყენება, საშუალებას გაძლევთ გაეცნოთ თქვენი შვილის ცოდნის ბაზას, ასევე უზრუნველყოფს გადასცეთ თქვენი ცოდნა და გამოცდილება მას. ამგვარად, გაიზრდება თქვენს მიერ შვილთან ერთად გატარებული დრო და გაღრმავდება თქვენი ურთიერთობა.



არ გაუწიოთ მომსახურება ინტერნეტს.

ყურადღება მიაქციეთ, რომ გქონდეთ თქვენს ოჯახთან ერთად გატარებულ საერთო დრო. იმის ნაცვლად, რომ სადილზე და ჩაის საათებში, თქვენს შვილს, რომელიც ზის კომპიუტერთან ან ტელევიზორთან გაუწიოთ მომსახურება, უზრუნველყავით, რომ ისიც მოვიდეს და შემოგიერთდეთ სუფრასთან.

გამოყავით დრო, რომ მოუსმინოთ თქვენს შვილებს.

ბავშვი, რომელიც არ გრძნობს ყურადღებას სახლში, არ უსმენენ მას, არ თამაშობენ მასთან, იწყებს თავის ცხოვრების ვირტუალურ სამყაროში გადატანას და იწყებს მისი ცხოვრების შესახებ ყველა დეტალის ინტერნეტში განხილვას. თუმცა, როგორც მშობლებს, პატარაობის ასაკიდან თქვენს შვილთან ჯანსაღი კომუნიკაციის დამყარება, თქვენს მიერ მისი ცხოვრების გაზიარება დადებითი და მხარდამჭერი დამოკიდებულებით, მასთან ერთად რეგულარულად და ხა-

რისხიანად დროის გატარება, თავიდან აგაცილებთ თქვენი შვილის მიერ საკუთარი თავის გამოხატვის მიზნით ინტერნეტ-საუბრების გამოყენებისგან.

ყურადღება მიაქციეთ მიზეზებს.

მომავალში დამოკიდებულების გამომწვევი ფსიქოლოგიური პრობლემების შესახებ ცოდნას და მკურნალობის გზით წასვლას, დიდი მნიშვნელობა აქვს დამოკიდებულების თავიდან აცილებისათვის. სიტყვაზე, კვლევებმა აჩვენა, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიურობის დარღვევის მქონე ბავშვის მკურნალობის უგულვებლყოფის შედეგად განვითარდა ინტერნეტთან დამოკიდებულება.

ნუ აუკრძალავთ, დატვირთეთ.

რაც არ უნდა აკრძალვა დაუწესოთ თქვენს შვილს ტელევიზორთან, მობილურ ტელეფონთან ან ინტერნეტთან დაკავშირებით, ძნელია, ხელი შეუშალოთ, თუ სხვა უკეთესი რამის გაკეთე-



ბა არ შეგიძლიათ. ასეთ სიტუაციაში, დაიწყებს თქვენს მოტყუებას ან თქვენს მიმართ გაუხნდება უარყოფითი გრძობები. თუმცა, თქვენ შეგიძლიათ უზრუნველყოთ თქვენი შვილის ინტერნეტს მოწყვეტა, მისთვის ყველაზე საყვარელი რამეების კეთების ნების მიცემით, სახლში ან მის გარეთ იმ საათებში, როდესაც ყველაზე მტად შედის ის ინტერნეტში.

შექმენით ალტერნატივა.

როგორც მშობლებმა, იმისათვის, რომ დაიცვათ თქვენი შვილი ტექნოლოგიური დამოკიდებულების საფრთხისგან, მოიძიეთ ალტერნატივები, რის კეთებაც სიყვარულით შეეძლება. ეს შეიძლება იყოს კულტურულ, ხელოვნებისა და



მე ტექნოლოგიას ვიყენებ განუკუთრებლად

სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობაც და სახლში ოჯახთან ერთად სასიამოვნო დროის გატარებაც. საკითხი, რომელსაც უნდა მიექცეს ყურადღება არის ის, რომ განხორციელებული აქტივობიდან ბავშვმაც მიიღოს სიამოვნება. აკრძალვებისა და შეზღუდვების შემოღებამდე ალტერნატივების მოძიება, მოიტანს გრძელვადიან მშვიდობას.

კეთილი, რა არის თქვენი ალტერნატივები?

როდესაც ჩვენს შვილებს ვურჩევთ ალტერნატიულ საქმიანობას ინტერნეტის წინააღმდეგ, აუცილებლად უნდა შევქმნათ მრავალფეროვანი და სასარგებლო საქმიანობის სფეროები საკუთარი თავისთვის. იმიტომ, რომ განსაკუთრებით ბავშვებისთვის ქცევა სიტყვაზე წინდგას და ქცევის ეფექტი უფრო მეტია, ვიდრე სიტყვის. იმისათვის, რომ თქვენი სიტყვები იყოს ეფექტური და მდგრადი, უნდა იყოს მაგალითი ტექნოლოგიების ალტერნატიული აქტივობების შექმნაში. რადგანაც, უმნიშვნელოვანესი ნაბიჯი ბავშვების დასაცავად მავნე ტექნოლოგიების გამოყენებისგან, არის ის, რომ იყოს კარგი მოდელი.



იმისათვის, რომ თქვენი სიტყვები იყოს ეფექტური და მდგრადი, უნდა იყოთ მაგალითი ტექნოლოგიების ალტერნატიული აქტივობების შექმნაში. რადგანაც, უმნიშვნელოვანესი ნაბიჯი ბავშვების დასაცავად მავნე ტექნოლოგიების გამოყენებისგან, არის ის, რომ იყოთ კარგი მოდელი.

დაიწყეთ თავიდან, სანამ თავს დაგატყდებათ.

ყველა რეკომენდაციას, რომელიც ჩამოთვლილია ამ ბროშურაში წარმოადგენს მზადება, რომელიც უნდა გაკეთდეს იმისათვის, რომ არ განვითარდეს ტექნოლოგიური დამოკიდებულება. თუ ოჯახის წევრთაგან რომელიმე მათგანში განვითარდა დამოკიდებულება, აუცილებლად საჭიროა სპეციალისტის დახმარება.