



SOCIAL MENTALITY AND RESEARCHER THINKERS JOURNAL

Open Access Refereed E-Journal & Refereed & Indexed

ISSN: 2630-631X



Social Sciences Indexed

www.smartofjournal.com / editorsmartjournal@gmail.com

January 2018

Article Arrival Date: 09.10.2017

Published Date: 30.01.2018

Vol 4 / Issue 7 / pp: 1-7

Компьютерлік Ойындарға Тәуелділіктің Жасөспірімдердің Психикасына Зиянды Әсерлері

The Harmful Influence Of The Dependence Of Computer Games On The Psych Of Adolescents

M.K. BAPAYEVA

Professor, Kazakh State Women's Teacher Training University, Kazakhstan

K.U. SHAIZHANOVA

PhD, Kazakh State Women's Teacher Training University, Kazakhstan

A.Zh ATEN

Kazakh National University System Information security, Named of al-Farabi, Kazakhstan

ABSTRACT

The article analyzed the work of the near and far foreign scientists studying the problems of computer games about the harmful effects to the psyche of the child. It has been provided an overview of scientific literature on the problem of adolescents' computer games. Also analyzed the concepts and approaches to study the impact of computer games on adolescents behaviors. At present is increasing the number of children and adolescents who can work with computer programs, including computer games. At the same time computerization has a negative impact on social and psychological health of children and adolescents - computer dependence. The article defines the concept of computer dependence. In order to determine the relevance of the topic, two tables have been developed and analyzed to describe the "Mechanisms of aggression towards the environment" and "The formation of aggressive behaviors". 90s of the last century American researchers M. Cooul, who considered the impact of computer games on children, Sh.Tekl called electronic games "unmatched educators". Long-lasting computer games create aggressive behavior in teenagers.

The introduction of computer programs in every aspect of the educational system of the country, the introduction of computer clubs and automatic games in our society is a feeling that teenagers are motivated and even dependent on them. Nowadays, it can be seen that computer technology is affecting our lives, and that it is affecting the mentality of people, especially in adolescent behaviors. In the article are described the psychological symptoms of people who are at risk of having a computer affiliation. This is especially important for parents to keep in mind. It is important for children to pay attention to the games they play, the screen or the computer. First of all, it is necessary to pay attention to the meaning and the meaning of television and computer games. It is important not to leave the child alone with the most complex information in the world.

Of course, it is a natural phenomenon that in the age of the present globalization the younger generation needs to master computer technologies. However, it should be borne in mind that systematic organization of their influence on themselves, parents, school staff, and adult cohesive relationships is a permanent consequence of the fact that the end of their passion for excruciating, indifferent, endangering the mental disorder of adolescence. It is also important for parents and adults to have a general knowledge of computer technology and its effects on children's psyche as well as on the impact. Undistorted upbringing in the family and in the school will result in adolescents becoming illusory, passionate, inattentive, and eventually ruin their destiny with their own hands. The article analyzes the valuable insight into the ability of a child to abstain from the harmful practices of the child, the insurance of his or her parents.

Key words: Harmful Influence, Computer Games

ТҮЙІНДЕМЕ

Мақалада компьютерлік ойындардың бала психикасына тигізетін зиянды әсерлері туралы мәселелерді зерттеген алыс-жақын шетелдік ғалымдардың еңбектеріне талдау жасалынған. Жасөспірімдердің компьютерлік ойындарға әуестенулері жайлы проблемаға қатысты ғылыми әдебиеттерге шолу берілген. Сондай-ақ компьютерлік ойындардың жасөспірімдердің мінез-құлықтарына тигізетін ықпалын зерттеуге арналған тұжырымдамалар мен тұрғылар талданған. Қазіргі таңда компьютерлік бағдарламалармен жұмыс жасай алатын, соның ішінде компьютерлік ойындарды ойнай алатын балалар мен жасөспірімдердің саны артуда. Сонымен бірге компьютерлендірудің балалар мен жасөспірімдердің әлеуметтік – психологиялық денсаулығына тигізетін жағымсыз ықпалы – компьютерлік тәуелділік орын алуда. Мақалада компьютерлік тәуелділік ұғымына анықтама берілген. Тақырыптың өзектілігін айқындау мақсатында «Айналаға бағытталған агрессияның пайда

болу механизмі» және «Агрессивті мінез-құлықтың пайда болуы» атты екі кесте құрастырылып, талдамасы қоса берілген.

Өткен ғасырдың 90 жж. компьютерлік ойындардың балаларға тигізетін ықпалын қарастырған американдық зерттеушілер М.Коул, Ш.Текл электрондық ойындарды «теңдесі жоқ тәрбиешілер» деп атаған. Компьютерлік ойындармен ұзақ уақыт үздіксіз шұғылдану жеткіншектерде агрессиялық мінез-құлықты туғызады. Еліміздің білім беру жүйесінің әр буынындағы оқу үрдісінде және компьютерлік бағдарламалардың енгізілуі, қоғамымызда компьютерлік клубтардың, автоматты ойындар жүйесінің көптен ендірілуі жас өспірімдердің оларға деген әуестігін, тіпті тәуелдігін тудырып отырғаны сезіледі. Қазіргі уақытта компьютерлік технологиялардың өмірімізге дендеп енуі, адамдардың әсіресе, жасөспірімдердің мінез-құлқында түрлі сипаттағы психикалық өзгерістердің пайда болуына ықпалын тигізіп отырғанын байқауға болады.

Компьютерге тәуелділіктің қауіпті тобына жататын адамдардың психологиялық симптомдары мақалада ашып көрсетілген. Осы жайтты ата-аналардың назарда ұстауы аса қажет. Балаларының ойнап отырған ойындарына, экраннан немесе компьютерден берілетін ақпараттарға назар аударғандары жөн. Алдымен телехабар мен компьютерлік ойындардың мағынасына, сөзіне мән беру керек. Баланы мына күрделі ақпаратты әлемде жалғыз қалдырмаған маңызды. Себебі, интернет әлемнің барлығын сыйласа да, адамды бір бөлмеге қамайтыны ақиқат. Әрине, қазіргі жаһандану кезеңінің жақындау заманында жас ұрпақтың компьютерлік технологияларды жете меңгеруін талап етуі заңды құбылыс. Дегенмен, олардың ессіз, мақсатсыз, тек асқан құмарлықпен ынтызар болуының аяғы, жасөспірімдердің психикасына орасан зор зиянын тигізетінін ескере отырып, олардың өздері, ата-аналары, мектеп ұжымы, айналасындағы ересектердің үйлесімді қарым-қатынасының ықпалын жүйелі ұйымдастыру өз нәтижесін беретінін үнемі есте ұстаған жөн. Сонымен қатар ата-аналар мен ересектер компьютерлік технологиялардың балалардың психикасына жағымды әсерімен қатар кері де әсері туралы жалпы мағлұматы болуы аса маңызды.

Отбасында және мектепте жүйелі берілмеген тәрбие жасөспірімдерді көзсіз еліктеушілікке, құмарлыққа бой алдырушылыққа, нәпсісін тыя алмаушылыққа, ақырында өз тағдырын өз қолымен құртатын келеңсіз оқиғаларға себепші болады. Мақалада зиянды дағдылардан баланы тыя білу, сақтандыру-ата-ананың парызы деген құнды пікір жан-жақты талданған.

Тірек сөздер: Зиянды ықпал, компьютерлік ойындар

Қоғамның компьютерлендірілу процестерін үдемелі пайдаланылуына байланысты, жаһанданған ақпаратталудың тұлғаға қандай ықпал ететініне қатысты мәселелердің маңызы артуда.

Аталмыш проблемалық саланың әрқилы аспектілерін психологтар салыстырмалы түрде бұрыннан зерттеуде. Атап айтқанда, психолог О.Т.Тихомиров және оның шәкірттері О.Н.Арестова, Л.Н.Бабанин, Ю.Д.Бабаева, А.Е.Войскунский және көптеген басқа да ғалымдар адамның, соның ішінде жасөспірімнің компьютермен өзара әрекеттестігінен психикалық іс-әрекетіндегі құрылымды және функционалды өзгерістерінің зерттеулері жасалында. Ол өзгерістер адамның *танымдық, коммуникативті және тұлғалық* аймақтарын қозғайды.

Сонымен бірге, психологтар О.Н.Черемисина, Б.Л.Бардиер, Ю.Ф.Фомичева, А.Г.Шмелев, И.В.Бурмистров мақалаларында компьютермен өткізілген уақыт бұл – жасөспірімдердің психикасына, мінез-құлқына зиянды әсерін тигізіп, көңіл көтерудің басқа түрлеріне ауыса алмау, айналасындағылардың алдында алданыш, артықшылық сезімі сияқты психопатологиялық симптомдарда көрініс беретін тәуелділік деген көзқарастарын айтады.

В.Ф.Петренко жүргізген зерттеулердің қатары виртуалды ойынды ойнаған сыналушыларда, бақылау тобына қарағанда едәуір үлкен физиологиялық қозу, сондай-ақ агрессивті ойлардың көп мөлшері байқалатынын көрсетті.

Компьютерлік технологиялардың жасөспірімдердің және тұтастай пайдаланушылардың мінез-құлықтары мен агрессивтіліктерінің деңгейіне тигізетін ықпал дәрежесінің зерттелуі аса маңызды болып табылады, өйткені адамның табиғаты жайлы түсінікке қомақты үлес қосуда.

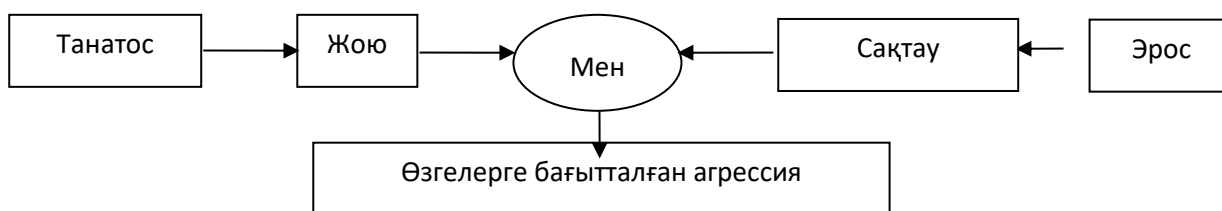
Өткен ғасырдың 90 жылдарында компьютерлік ойындардың балаларға тигізетін ықпалын қарастырған американдық зерттеушілер М.Коул, Ш.Текл электрондық ойындарды «теңдесі

жоқ тәрбиешілер» деп атаған. Компьютерлік ойындармен ұзақ уақыт үздіксіз шұғылдану жеткіншектерде агрессиялық мінез-құлықты туғызады.

Агрессивтілікті зерттеу жөніндегі әрқилы тұрғылардың талдамасын жасаған Р.Бэрон мен Д.Ричардсонның көзқарастары бойынша агрессия: 1. нышандарға; 2. сыртқы стимулдармен белсендіретін қажеттіліктерге; 3. танымдық және эмоциялы процестерге; 4. алдын алатын үйретумен үйлесімдікте өзекті әлеуметтік және эмоциялы жағдайларға байланысты туындайды [1].

З.Фрейдтің психоаналитикалық тұрғысы бойынша адамның барлық мінез-құлқы, энергиясы өмірді сақтауға және қайта жандандыруға бағытталған Эротан пайда болады. Кейінірек З.Фрейд екінші инстинкті өлімге деген құштарлықты танытатын Танатостың да орын алатынын айтады. Танатос агрессияның сыртқа шығарылып, өзгелерге бағытталуына ықпал етеді (1 сурет).

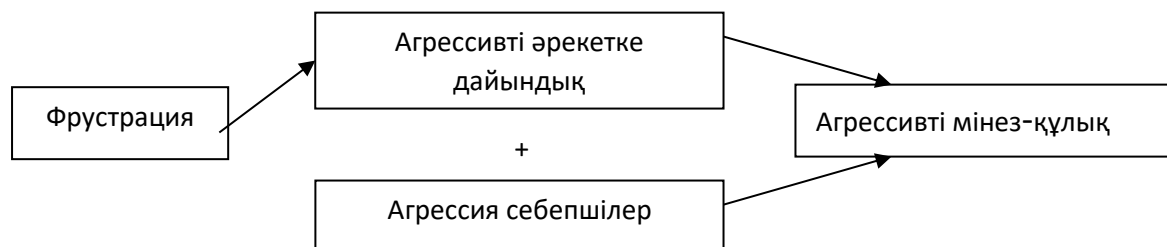
1-сурет. Айналага бағытталған агрессияның пайда болу механизмі



Лоренц З.Фрейдтің ұстанымымен ұқсастықты көрсетіп, агрессияға деген эволюциялық тұрғыны жақтайды. Лоренц бойынша агрессия тірі қалу үшін күрес атты тума инстинктіден бастау алады.

Фрустрация теориясының авторы Доллард пен оның қызметтестерінің ойынша агрессия сыртқы себептермен басқаларға зиян келтіру ұмтылысынан пайда болады. Ал Берковицтің ойынша фрустрация агрессивті әрекет ету дайындығына ғана әкеледі (2 сурет) [2].

2-сурет. Агрессивті мінез-құлықтың пайда болуы



Компьютерлік тәуелділік – зақымдайтын, болжауға болмайтын, ұнамды немесе ұнамсыз адамдармен түрлі қатынастарды қалыптастыруды қажет ететін ақиқаттан қашудың бір түрі болып табылады. Сондықтан, ересек қатаң өмірде тіршілік етуге үйренбеген жасөспірім үшін компьютер, виртуалды өмір – ең жақсы шешім болып көрінеді.

Жаңа заман талабына сай ХХ - ғасырдың аяғында ғылымның жедел дамуы компьютерлік технологияның пайда болуына себепші болды. Бұл техниканың пайда болуы көптеген өнеркәсіп орындарының дамуына оң ықпалын тигізді. Соның ішінде бұқаралық ақпарат құралдарына көптеген өзгерістер енгізді, банк және әкімшілік кеңсе жұмыстарының қағидаларын сапалы өзгертті, әскери техниканың эффективтілігін жоғарлатты деп толық айтуға болады [3].

Қазіргі уақытта заман талабына сай, компьютерлендіру темпі өте жоғары дәрежеде дамып отыр. Үлкен ірі-ірі бірлестіктерді айтпағанда, орташа деңгейдегі фирмаларда, оқу орындарында компьютер және компьютерлік желісіз нәтижелі жұмыс жасау мүмкін емес. Қай

салада болмасын компьютерді кеңінен қолданатын адамдар тіпті онсыз өз өмірін елестете де алмайтындай дәрежеге жетті деуге әбден болады. Жаңа заман адамы компьютермен жиі өзара әрекетке түседі, оның біздің өмірімізде алып отырған орны соншалық, оны біз үйде, оқу орнында, жұмыста, тіпті ұшақта да пайдаланудамыз. Бір сөзбен айтқанда, біздің барлық жасап отырған іс әрекетіміздің өзі, осы кішкентай ғана түрлі-түсті қымбат металл бөлшектерінің көмегімен жүзеге асуда.

Жаңа ғасыр адамы, соның ішінде біздің жеткіншектеріміз компьютерді пайдалану барысында өзара әрекетке түседі. Компьютер белсенді түрде біздің өмірімізге еніп, біздің санамыздан өз орнын тауып отыр. Осыған байланысты адамдар көп жағдайда компьютерге тәуелділігін аңғармай да қалады.

Өкінішке орай адамның компьютерге тәуелділігі осымен ғана шектелмейді. Компьютердің одан әрі дамуына байланысты компьютерлік ойындар пайда бола бастады. Компьютерлік ойындар дамығанның үстіне дами түсуде. Соның ішінде компьютерлік ойындар балалардың назарын ерекше аудартып отыр десе артық айтқандық болмайды. Компьютерлік ойындар балалардың бар жан-тәнін салып ойнайтын ойындардың біріне айналып, оған деген тәуелділігі күннен-күнге артып отыр. Балалардың досы да, сырласы да осы компьютер болып отыр. Олар компьютерді тек үйде, не болмаса мектепте пайдаланумен ғана шектелмей, арнайы компьютерлендірілген орталықтарда өз қызығушылықтарын ары қарай жалғастырады.

Компьютерлік технологияның жетістіктеріне байланысты компьютерге тәуелді адамдардың саны, яғни «компьютерлік фанаттар» немесе «хакерлер» деп аталатын адамдар саны көбеюде. Мұндай адамның негізгі іс-әрекеті - компьютердегі ойындарды ойнау болып табылады. Ол адамдардың әлеуметтік ортадағы байланыстары өте тар, ал ойыннан тыс әрекеттері физиологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған әрекеттер. Ең басты қажеттілік компьютерлік ойынмен қанағаттандырылады. Бұл сипаттама компьютерлік ойындарға фанаттық қызығушылығы бар адамдарға тән [4].

Ұзақ уақыт бойына компьютер алдында отыра беру және дене белсенділігінің аздығы, санитарлық режимдер нормаларының сақталмауы жасөспірімдердің организмінің дамуына кері әсерін тигізеді.

Психолог ғалымдар компьютерге тәуелді балаларда мынандай белгілердің болатындығын атап көрсетеді. Бірнеше сағат бойына компьютердің алдында бір ойынды ойнап отыра беру, ата-анасымен кикілжіңге бару, сабақ үлгерімінің нашарлауы, жиі сабақтан қалу, достарымен қарым-қатынасының азаюы, тек өзі сияқты компьютерге құмар балалармен қарым-қатынас ұстау, өз уәдесінде тұрмау, ашуланшақтық, мазасыздану мінездері пайда болады, сол сияқты ұйқының бұзылуы, зейін мен есте сақтау қабілетінің нашарлауы т.б.көрініс береді. Психологтардың пікірінше, осы белгілердің ең болмағанда бесеуі, бала бойында анықталса, компьютер ойынына тәуелділіктің болуы мүмкін деген анықтама береді. Компьютерге қызығушылық, яғни тәуелділік өз шегіне жеткенде ол патологияға айналады.

Күннен-күнге осы тәуелділікке душар болып отырған адамдар санының көбейіп отырғанын ескерсек, бұл мәселе психологиялық тұрғыда жан-жақты зерттеуді қажет етеді. Баланың компьютерге тәуелділігін оның ата-аналары, достары, туысқандары сезінсе де, баланың өзі сезінбейді.

Жасөспірімнің эмоциялық сферасының тұрақсыздығы сияқты қауіп те туындайды, өйткені жеңгісі келген ойыншы үнемі өз сезімдерін тұншықтырып, байсалдылықты, салқынқандылықты сақтап қалуы тиіс. Психологтардың ойынша, кейбір компьютерлік ойындар агрессивті мінез-құлыққа, соғыс пен күш жұмсаудың маңызының мөлшерден артық бағалануына арандатады. Статистикалық өлшем бойынша балалар мен жасөспірімдердің телеаудиторияның, аудиобейнелік медиамәтіндердің ең белсенді бөлігі мен көрушілері екенін көрсетіп отыр. «Балалар шамамен 2 жастан бастап теледидар көре бастайды. Нағыз

америкалық бала өз уақытының шамамен 30%-ын теледидардың алдында өткізеді. Ол орта есеппен мектепке барғанша 5 мың сағат, мектеп бітіргенше 19 мың сағат экран алдында отырады», - дейді америкалық зерттеушілер (Dodrill R. Violence, Values and Media, Sacramento, 1993, p.51).

Өсе келе жас адам біртіндеп өзінің өмірінің бір бөлігіне айналатын, «үлкендердің» әлеміне кіргісі келеді. Бала шынайы өмірді білуге әрі түсінуге, ондағы құндылықтар мен мінез-құлық ережелерін қабылдауға талпынады. Үлкендердің өмірі баланың көз алдына тек отбасы мен көшеде ғана түспейді. Теледидар да балалардың үлкендердің өмірі туралы түсініктерінің қалыптасуына әсер етеді, белгілі бір шындық бейнесін жасайды.

Теледидар қалыптастыратын үлкендер өмірі туралы экрандық түсінік балалар кіретін шынайы өмірге қаншалықты сәйкес келеді? Теледидардың балаларға тек оң әсері ғана емес, теріс әсері де бар болса, онда балаларымыздың бойында қандай қасиеттер болады? - деген сұрақтар кімді болса да мазаламай қоймайды.

Көптеген бұқаралық ақпарат құралдары материалдарына жасалған шолулар, медиазорлықтың, мәселен, Шығыс елдерінде қылмыстың өсуіне үлкен әсері бар екенін дәлелдеп отыр. Зорлықты насихаттау, әсіресе теледидардан, кино мен компьютерлік ойындардан анық байқалады. БАҚ мәселелерінің психологтары мен эксперттері БАҚ-та зорлық-зомбылық көріністердің көрсетілуі мейірімсіздік пен қатыгездіктің өсуіне тікелей әсер ететінін дәлелдеді.

Соңғы 40 жылда дүниежүзінде балаларға теледидар мен кинематографияның тигізетін әсерін зерттеуге арналған мыңнан артық зерттеулер жүргізілген. Зерттеулер дүниежүзінің көптеген елдерінде, әртүрлі нәсілдерге, ұлттар мен әлеуметтік топтарға жататын ер балалар мен қыз балалардың арасында жүргізілген. Зерттеу нәтижелері іс жүзінде бірдей болып шыққан: экрандағы агрессия балалардың адамдар және жансыз заттарға агрессивтіліктерін арттыра түседі[6].

Компьютерлік тәуелділіктің қалыптасуын анықтайтын негізгі критерийлер:

- ✓ себепсіз қозғыштық немесе енжарлық, көңіл-күйдің жиі құбылуы, сынға, ескертуге, кеңеске деген ауыр да орынсыз реакция, ата-аналарына, ескі достарына деген ұласпалы қарсылық;
- ✓ естің, зейіннің нашарлауы;
- ✓ үлгерімнің төмендеуі, сабақты жүйелі босату;
- ✓ бұрында маңызды болған адамдармен: туыскандармен, достармен, сүйікті адаммен қарым-қатынастың шектелуі, қарым-қатынас аумағының біршама өзгеруі, күдікті қатынастар, кездесулер, телефондық әңгімелер;
- ✓ бұрында қызықты болған істерден, әуестіктен, сүйікті істен бас тарту;
- ✓ үйден құнды заттардың, ақшаның жоғалуы, бөгде заттардың пайда болуы, баланың ақшалы қарыздары;
- ✓ ептіліктің, жалғандықтың байқала бастауы;
- ✓ бұрында байқалмаған салақтық, ұқыпсыздық;
- ✓ депрессия, қорқыныш, мазасыздық белгілері.
- ✓ жұмыс орнына және отбасы мүшелері не өтірік айтуы, іс әрекетіне жауапсыздығы;
- ✓ жұмыс орны мен оқуында проблемаларының болуы.

Қауіпті белгілерге мыналар жатады:

- ✓ Электрондық поштаны үнемі тексеруге ұмтылу;

- ✓ Он-лайн сеансына қатысу;
- ✓ Он-лайнда жүргізген уақытын ұлғайту;
- ✓ Он-лайнға шығаратын ақшасының саны көбеюі.

Шынымен, компьютер көптеген міндеттерді атқарады. Сондықтан, баланы шынайы әлемнен өзіне аудара отырып, оның алдында мүмкіндіктер мен қызығушылықтардың сан қилы түрлерін ашады. Жаңа ақпаратқа қанық болу тілегін ауыздықтаудың психологиялық қабілетсіздігі компьютерлік тәуелділік болып табылады.

Компьютер арқылы көптеген мәселелеріміз шешіліп, біраз мүмкіндіктерге ие болдық десек те, оның адам денсаулығына қаншалықты қауіп төндіретінінен көпшілігіміз хабарсызбыз. Бұл қауіпті "ғасыр ойыншығы" тұрмыста көп қолданылады. Компьютердің біздің өмірімізде аса қажеттілігі мен қатар адам организміне, психикасына тигізері зияны да бар.

Ұзақ уақытқа компьютерде отырған адамдардың ағзасына функцияларына жоғары жүйке жүйесіне, эндокринді, репродуктивті жүйеге, көз жанарына және адамдардың сүйек – бұлшық ет аппаратына өте зиянды әсер етеді. Барлық жағынан көз жанарының ауысуынан бастап аяқтарының варикозды кеңеюіне дейін. Шынын айтқанда ол аурулардың барлығын компьютерсіз де күнделікті өмірде ретсіз әрекетімен табасыз. Компьютер тек сол ауруларға қосымша зиян келтіреді. Уақытында шара қолданбаса тәуелді адамдардың жағдайы өршіп қиындайды. Компьютердің алдында елігіп және өзін-өзі тұйықтау, ұмытшақтық, жауапсыздық дәнін себеді, өзінің үйреншікті бағалау қасиетін жоғалтады, ішкі түйсігін жоғалтады, жақындарына немқұрайлы қарайды [7].

Егерде ересек адамдар осындай қадамға саналы түрде барса, онда балалары да ата-анасының құрбаны болады. Өкінішке орай балаларды компьютероманиядан аластататын басқа да зиянды эффекттер компьютерде ұзақ пайдаланғанда пайда болады. Балалар қоршаған ортаға және компьютер әлеміне тез үйренеді. Көптеген өзгерістері бірден байқалмайды. Мұны тек маманданған педагог пен психолог қана анықтай алады. Мәселен, олардың эмоциясы, жоғары агрессиясы және зорлыққа үйірлігі байқалады. Басқа да қылықтарының байқалуы, атап айтқанда балалар қиялдамайды, өзінің визуалды кейіпкерін құрай алмайды, еш нәрсеге құлықсыз, түскен ақпаратты саралай алмайды. Компьютер балалардың интеллектуалды дамуына және психикасына ұзақ зиянды әсер етеді. Компьютерге тәуелді балаларда есте сақтау қабілеті нашар, эмоционалды пісіп жетілмейді, жауапсыз болып өседі [8].

Отбасында және мектепте жүйелі берілмеген тәрбие жасөспірімдерді көзсіз еліктеушілікке, құмарлыққа бой алдырушылыққа, нәпсісін тыя алмаушылыққа, ақырында өз тағдырын өз қолымен құртатын келеңсіз оқиғаларға себепші болады. Зиянды дағдылардан баланы тыя білу, сақтандыру-ата-ананың парызы.

Компьютерлік ойынға деген құмарлық, іңкәрлік әркімнің-ақ бойында жасырын жатады. Оның құмарлыққа ұласпауын ата-ана қадағалау керек. Осы орайда төмендегідей психологиялық кеңесті ұсынуға болады:

- ✓ Балаңыздың қандай ойындарды жиі ойнайтынын үнемі қадағалаңыз.
- ✓ Ойын барысында балаңыздың мінез-құлқында байқалатын өзгерістерге назар аударыңыз.
- ✓ Компьютер алдындағы уақыт мерзімін шектеуді ұмытпаңыз.
- ✓ Балаңызды мүмкіндігінше ақыл-ойын дамытатын ойындарға бағыттаңыз.
- ✓ Әрбір ойыннан кейін міндетті түрде балаңызбен ой бөлісуге тырысыңыз. Қандай әсер еткенін бақылаңыз.
- ✓ Монитор экраны көзден 50 см., тіпті 70 см. қашықтықта тұрғаны дұрыс.

- ✓ Бала жұмыс жасайтын жерде бір емес, бірнеше компьютер тұрса, бір-бірінен ара қашықтығы 1 м. болуы тиіс.
- ✓ Компьютердің арты мүмкіндігінше қабырғаға қарап тұрғаны жөн.
- ✓ Компьютер тұрған бөлме шаң болмауы қажет.
- ✓ Ауаны тазалап тұрыңыз, мүмкін болса, компьютердің жанына су қойылған ыдыс қойып қою керек.
- ✓ Жас балалар компьютер алдында тапжылмай отыра бермей, әр 20 минут сайын 15 минут демалуы тиіс.
- ✓ Ал ересек адамдар 2 сағатта бір 10-15 минутқа тынығуы қажет.
- ✓ Компьютермен жұмыс жасап болғаннан кейін міндетті түрде салқын сумен жуыну қажет .
- ✓ баланың бос уақытын дұрыс ұйымдастыру;
- ✓ баланы мектептен мектепке ауыстырғанда, балаға қолайсыздық туғызбайтын жағын қарастыру;
- ✓ ата-ана өз ісімен үлгі болу, ертіп жүріп пайдалы еңбекке, өнерге баулу;
- ✓ қызығушылығын спортқа, музыка тәрізді өнер үйренуге баулу;
- ✓ музыка тыңдау, теледидар, компьютер алдында ұзақ отыруға тыйым салу;
- ✓ үйде отырса болды деп, компьютерлік ойындарға беріліп кетуге жол бермеу;
- ✓ компьютерге, ұялы телефонға т.с.с байланысты талаптарының бәрін орындай беруге тырыспау;
- ✓ ұтыс ойындарына қызықтыратындай әңгіме айтпау;
- ✓ лоторея сияқты ұтыс қағаздарына әуестендірмеу.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. - СПб, 1997. - 122 с.
2. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. М.В.Гамезо.-М., 1984.-С.220-231
3. Шапкин А. Компьютерные игры: новая область психологических исследований //Психологический журнал. - 1999. - №1.
4. Шмелев А. Мир поправимых ошибок. Вычислительная техника и ее применение //Компьютерные игры. -1988. - №3.
5. Эрон Л.Д.- Агрессия: Трактование // Психология. - 1980. - №35.
6. Паренс Г. Агрессия наших детей. - М, 1997. - 115 с.
7. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. - М.,1987. - с. 59-94.
8. Лоренц Конрад. Агрессия. Издательская фирма "Универс" /Пер. на русс. яз. Г.Ф.Швейника. - М.: Прогресс, 1994.