

Интернет тәуелділігінен арылудың жолдары



Бүгінде ғаламтор өміріміздің ажырамас бөлігіне айналды. Ғасырдың ең озық жетістігі әрі сырқаты болып саналатын ғаламтордың жастарымызға пайдасы мен зияны қатар тиюде.

Әсіресе, ғылыммен техника дамыған заманда ғаламтордың қызметіне ұялы байланыс арқылы жүгінетіндер көбейді. Мәселен, ұялы байланыс нарығын тоқсандық зерттеу кезінде тұтынушылардың 78 %-ы телефонына ай сайын 2 мың теңгеден жұмсап отырған. Оның ішінде, ең көп қолданушылар 16-29 жас аралығын құрайды. Сондай-ақ, елімізде әрбір төртінші адам батырмалы телефонды пайдаланады.

Жалпы, елімізде интернет пайдаланушылардың саны 12 миллионнан асып жығылыпты. Бұл халықтың 70 пайызы деген сөз. Сондай-ақ, осыдан бес-алты жыл бұрын ғаламторда жастар көбіне ресейлік «Мой мир» желісін пайдаланса, кейіннен «Фейсбук», «ВКонтакте», «Инстаграм», «WhatsApp», «Скайп» секілді қосымшаларды пайдалана бастады. Қазір ұялы байланыссыз жүрген жастарды көрсек, таңырқайтын болдық. Әлеуметтік желіде көрген-білгендерін қызықтап, қажетті ақпараттармен бөлісіп, фото орнату, лайк басу, пікір білдіру, селфи жасау үрдісі қалыпты дағдыға айналды.

Бүгінде интернетке тәуелділіктің салдарынан жастардың денсаулығы ғана емес, ойлау, сөйлеу, жазу мәдениеті де төмендеп барады. Ол аздай, компьютер клубтарына кіру бағасы арзан. Қалтасында осындай ғана азын-аулақ ақшасы бар кез-келген бала компьютерлік клубтарда қалауынша интернетте отыра алады. Ал олар дәл сондай сомадағы ақшамен кинотеатрға немесе саябаққа, фитнес клубтарға бара алмайды. Бос уақытын қызықты өткізгісі келетін жас жеткіншіктерге қандай амал қолданса болады?

Мәселен, Қытай билігі жастардың интернетке деген тәуелділігіне медициналық ауру деген баға беріп, қауіптің алдын алуға кіріскен. Яғни, желіге байланған жеткіншектерді кеселінен арылту үшін арнайы жаттығу лагерлерін ашқан. Аталған орталықтарда Қытайдағы жастарды әскери тәртіппен емдейді. Онда әскердегі жаттығуларды емделушілердің күнделікті режиміне енгізген. Идея авторлары «Мұндай әдісті жайдан-жай қолданып отырғанымыз жоқ», - дейді. Өйткені, күні бойы монитор алдында отыратын адамның денсаулығында міндетті түрде ақау болады.

Лагердегі жаттығуларды бұрынғы әскери қызметкерлер жүргізуде. Басты мақсат - жастардың арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру. Егер бір оқушы тәлімгердің талабын орындамаса, бүкіл топ жазаланады. Дене жаттығуларынан бөлек жастар мұнда Қытай этикасынан да сабақ алады. Ән айтып, би үйренулеріне де болады. Ал интернет тәуелділігінен емдеуді арнайы психолог мамандар жүргізеді.

Бүгінде Қытайда дәл осындай 250 лагерь жұмыс істейді екен. Мұнда емделіп жатқан жеткіншектердің көпшілігін ата-аналары мәжбүрлеп жіберген. Біздің елімізде де осыған ұқсас шаралар қарастырылса дұрыс болар еді.

Психологтардың кеңесі

Психологтар жасөспірімге білім алу уақытында сабаққа бару, сабақ уақытында сабақ оқу, ойын уақытында ойнау керектігін ұдайы жеткізіп отырған жөн дейді. Күнделікті жоспары бар жасөспірім ойын уақытында қалағанынша ойнасын. Сабақ оқу уақыты келгенде, сабағын оқысын. Ережелерді ата-анасымен бірге белгілеуге және күнде осы ережелерді қайталағаны дұрыс. Кез келген бала өзін қадағалауды осылайша үйренеді дегенді алға тартып отыр. Бұдан бөлек, интернетке қаншалықты тәуелдісіз, мына тест арқылы анықтап көріңіз.

- 1.Компьютермен қанша сағат жұмыс істейтініңізді алдын ала анықтап айта аласыз ба?
- 2.Жоспарлаған ісіңізді монитор алдынан алшақтай алмағандықтан орындамаған кездеріңіз болды ма?
- 3.Интернетте «отырған» сәтте қуаныш сезімі бола ма?
- 4.Компьютер алдында қазіргіден де көп уақыт өткізгіңіз келе ме?
- 5.Интернеттен қол үзіп, off-line болғанда мазасызданып, ашуланасыз ба?
- 6.Виртуалды кеңістікте әдеттегіден ұзақ уақыт өткізетініңізді сезесіз бе?
- 7.Компьютер алдына ұзақ уақыт болғандықтан достарыңызбен туыстарыңызбен қарым-қатынасыңыз бұзылған жоқ па?
- 8.Сүйікті ісіңізден интернет үшін бас тарттыңыз ба?
- 9.Шынайы өмірге қарағанда интернет арқылы танысу, араласу көбейіп кетті ме?
- 10.Достарыңыздан, отбасыңыздан интернетте шын мәнінде немен айналысып отырғаныңызды жасырасыз ба?
- 11.Көзіңіз ауыр тартып, арқаңыз бен басыңыз ауырып, салмағыңыз өзгерді ме?
- 12.Интернетте жиі отырғандықтан күнделікті өміріңіз өзгерді ме?

Егер осы сұрақтардың жартысынан көбіне «иә» деп жауап берсеңіз, онда сіз де ғаламтордың «торына» түсетін келесі тұтқыны болып қалуыңыз әбден мүмкін. Ал бұдан шығудың жолдары соншалықты күрделі емес.

Интернет тәуелділіктен арылуды сол пошта тексеруге арнайы уақыт тағайындаудан бастау керек. Арнайы уақыт тағайындаңыз да сол ережеден ауытқымаңыз.

Өзіңізге жаңа қызығушылық не хобби ашыңыз. Түрлі қауымдастықтар мен клубтарға барыңыз, спорт, музыка, би, ән айтумен және т.б. шұғылданыңыз. Досыңызды ертіп дене шынықтырумен айналысыңыз. Кинотеатрға, концертке барыңыз, кітап оқыңыз. Жалпы интернеттің орнын баса алатын бір қызығушылық табыңыз.

Білім деңгейіңізді көтеріңіз. Үйіңізде бұрыннан оқығыңыз келіп жүрген кітаптар бар шығар. Соларды оқуға кірісіңіз. Википедияның орнына энциклопедия оқыңыз. Осылайша интернеттен алшақтап қана қоймай, өз біліміңізді де жетілдіресіз.

Ас үйге көңіл бөліңіз. Чатта не болмаса форумда отырудың орнына анаңызға кешкі ас дайындауға көмектессеңіз, үйдегілердің бәрі қуанып қалары сөзсіз.

Достарыңызбен қыдырыңыз. Боулингке, сауда орталығына, сырғанаққа баруды жоспарлап, қыдырыңыз. Интернет қолжетімді жерлерге барудан бас тартыңыз, мысалы, интернет-кафеге.

Отбасылық кеш ұйымдастырыңыз. Мысалы, күнделікті теледидарға не мониторға телміргенше, кешкі астан кейін жиналып, үстел ойындарын ұйымдастырып, ойнаңыздар.

Компьютерде отыру уақытын шектеңіз. Күніне осынша сағаттан осыншаға дейін отырамын деп арнайы уақыттағайындаңыз. Аптасына қанша рет шығу керектігіне де кесте жасаңыз. Егер жұмысыңызды аяқтасаңыз, тез шығып кетуге тырысыңыз.

Достарыңызбен интернет арқылы сөйлескенше, кездесіп әңгімелесуге тырысыңыз. Әлеуметтік желілерге көп уақыт бөлмеуге тырысыңыз.

Таймер қолданыңыз. Компьютерге отырарда таймерді 30 минутқа қойып қойыңыз. Сигнал компьютер алдында қанша уақыт отырғаныңыз жайлы хабар беріп отырады.

Компьютер алдында тамақ жеменіз. Ас үйге барып, тамақ ішу онлайн режимнен біраз уақытқа болса да босатады.

Түйін: Айтуға оңай болғанымен, әрине, жастарды бірден интернетке деген тәуелділіктен арылту қиын. Бірақ бұл «бұдан шығатын жол жоқ» дегенді білдірмейді. Қазір виртуалда танысқан жастар күнделікті өмірде бас қосып, кездесіп жатыр. Мысалы, еліміздің қалаларында домбыра пати, асық пати, секілді кештер ұйымдастырылып жүр. Осы дәстүрді кеңінен үлкен көлемде қолға алса, жастарды қызықтырады сөзсіз. Бұдан бөлек, қалада жастар баратын түрлі спорттық үйірмелер бар. Айталық, шахмат, тоғызқұмалақ, күрес, бокс, суда жүзу, т.б. Қаласа театр, көрме, цирк, кинотеатр, саябақтарға барып көңіл көтерулеріне болады. Әрбір жас тиянақты білім алумен қатар, күн тәртібіне бос уақытын пайдалы өткізуді күнделікті жоспарлап үйренсе, интернетке деген тәуелділікті алмастырады еді.