

HOZIRGI KUNDA IJTIMOIIY TARMOQLARNING  
BOLALAR RUHIYATIGA TA'SIRI

*Gapparova Mastona Safaraliyevna*

*Ipak yo'llari innovatsiyalari universiteti Pedagogika-psixologiya*

*va umumta'lim fanlar kafedrasida o'qituvchisi*

*m-gapparova@umail.uz*

**Аннотация:** в данной статье рассмотрены проблемы формирования зависимости от социальных сетей школьников подросткового возраста. Проанализированы характерные особенности общения подростков в социальных сетях. На основе проведенного исследования автором предлагается выделить особенности социальных сетей с точки зрения их привлекательности для подростков и причин формирования аддиктивного поведения. Выявлена и обоснована необходимость профилактики зависимости от социальных сетей школьников подросткового возраста.

**Abstract:** this article deals with the problems of dependence on social networks of adolescent students. We analyzed the characteristics of adolescents to communicate in social networks. On the basis of research by the author proposed to allocate features of social networks in terms of their attractiveness for young people and the causes of the formation of addictive behavior. The necessity of prevention, depending on the social networks of adolescent students is identified and justified.

Keywords: social networks, addiction to social networks, psychological characteristics of personality.

**Ключевые слова:** социальные сети, зависимость от социальных сетей, психологические характеристики личности.

**Kalit so'zlar:** ijtimoiy tarmoqlar, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, shaxsiyatning psixologik xususiyatlari.

Ijtimoiy tarmoqlar dinamik va o'zgaruvchan kuch sifatida paydo bo'lib, yosh shaxslarning muloqot qilish, o'zini namoyon qilish va tarkibni iste'mol qilish usullarini tubdan o'zgartirdi. Ushbu raqamli soha jonli madaniy ekotizimga aylanib, texnologik innovatsiyalarni rag'batlantirdi va korxonalar landshaftini va ijtimoiy o'zaro ta'sirlarni o'zgartirdi. Asosan, ijtimoiy media ulanish uchun kuchli vosita bo'lib, misli ko'rilmagan darajadagi global aloqa va hamkorlikni ta'minlaydi.

Biroq, uning ko'p foydali tomonlari orasida, ijtimoiy media ham tabiiy murakkabliklarni va muammolarni bandargohlaridir. Eng dolzarb tashvishlardan biri uning yosh foydalanuvchilarning ta'sirchan ongiga ta'siri bilan bog'liq. Ushbu maqolada biz ijtimoiy tarmoqlarning bolalarga ta'sirini ko'rib chiqamiz.

### **Ijtimoiy tarmoqlarning bolalarga ijobiy ta'siri**

Ijtimoiy tarmoqlar haqida asosan salbiy nuqtai nazardan gapirilsa-da, uning foydasiga kuchli ijobiy dalillar mavjud. Bolalar uchun ijtimoiy tarmoqlarning afzalliklari:

Internetda vaqt o'tkazish yosh avlod uchun kelajakda o'z yo'llarini bosib o'tishlari uchun zarur bo'lgan texnik ko'nikmalarni olishlari uchun muhimdir. Bu ularga raqamli asrda vakolatli fuqarolar bo'lishga imkon beradi, bu erda ular kengroq jamiyatda to'liq ishtirok etishlari va o'sha avlodning ijtimoiy ko'nikmalarini o'rganishlari mumkin. Shuningdek, ular do'stlar va tanishlarning batafsil onlayn tarmog'iga ega bo'lishga moslashishni o'rganadilar.

Ijtimoiy tarmoqlardan yoshlar ilgari o'ylamagan ijobiy usullarda foydalanmoqdalar. Bu nafaqat muloqot qilish vositasi, balki bolalar va o'smirlar o'zlarini ijodiy ifoda etishning yangi usulini topdilar va kengroq auditoriya bilan muloqot qilish va o'rganish. Talabalar undan o'quv guruhlarini shakllantirish uchun foydalanmoqdalar, bu erda ular osongina va bir zumda fikr va o'quv materiallarini baham ko'rishlari mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar bolalarning o'rganish usullarini ham o'zgartirdi. Unda talabalar tengdoshlaridan o'rganishga undaydigan tengdoshlarga asoslangan ta'lim usuli joriy etildi. Ular har doim o'zaro ta'sir o'tkazadilar va bir-birlariga fikr bildiradilar, bu ularning o'quv jarayonini yaxshilaydi. Shuningdek, ular kattalarga qaraganda bir-birlaridan o'rganishga ishtiyoqlidir. Endi o'rganish nafaqat ularning ota-onalari yoki o'qituvchilari, balki yangi manbalardan kelib chiqishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar nafaqat muloqot qilish vositasi, balki o'smirlar va yoshlar hayotining muhim qismidir. Bu ularga sport jamoalari, faoliyat klublari va darslardagi tengdoshlari bilan aloqada bo'lish imkoniyatini beradi, shu bilan birga ularga o'xshash qiziqishlarga ega bo'lgan boshqalar bilan aloqa o'rnatishga imkon beradi. Bu bolalar uchun eng kam baholangan ijtimoiy media effektlaridan biridir. Ijtimoiy tarmoqlar odamlarni yanada hamdard, e'tiborli va munosabatlarga yo'naltirishi kuzatilgan. Ular o'zlarining his-tuyg'ularini do'stlari tomonidan joylashtirilgan rasmlar, videolar yoki holat yangilanishlarini sharhlash yoki yoqtirish orqali ifoda etadilar. Ular, shuningdek, har qachongidan ham ko'proq odamlarni tilayman, ularning tug'ilgan kunini nishonlash kabi ishlarda ko'proq ishtirok etadilar.

Bolalar boshqalar bilan uzoq muddatli do'stlikni saqlab qolishadi, hatto ular endi bir-birlari bilan shaxsan uchrasha olmasalar ham, ular bilan onlayn aloqada bo'lishadi. Yoshlar tomonidan ko'rsatiladigan virtual empatiyani ijtimoiy tarmoqlardagi qayg'uli do'stlari ijobiy qabul qilishlari kuzatildi. Ijtimoiy tarmoqlar ularning kayfiyatini yaxshilaydi va muammolarga yechim topishga yordam beradi. Virtual hamdardlik ham haqiqiy dunyoga o'tishi va yoshlarga qanday qilib rahmdil bo'lishni o'rgatishi mumkin. Ijtimoiy media yoshlarga o'xshash qiziqishlarga ega bo'lgan boshqalar bilan bog'lanish

uchun platformani taklif etadi. Bu musiqa, san'at, o'yinlar va bloglar bilan bog'liq sevimli mashg'ulotlar yoki kasblar bilan bog'liq har qanday narsa bo'lishi mumkin. Bolalar, shuningdek, ijtimoiy tarmoq guruhlarini orqali o'z jamoalariga ta'sir o'tkazishadi va ijobiy o'zgarishlarni amalga oshirishga yordam berishadi. Ba'zi misollar — mablag' yig'ish kampaniyalari va siyosiy tadbirlar hamda munozaralarda qatnashish. Ijtimoiy media yoshlar dunyo bo'ylab odamlar bilan tarmoq imkonini beradi, madaniyatlar va g'oyalar almashinuvi uchun imkon yaratadi, ularni aks holda bo'ylab kelishi mumkin emasdi. Bu ularga hayotga va umuman odamlarga nisbatan kengroq nuqtai nazarga ega bo'lishga yordam beradi.

Ijtimoiy tarmoqlar introvert bolalarga Internet orqali ochilish imkoniyatini beradi va ularga ishonchni oshiradi. Ko'pgina yoshlar ijtimoiy media platformalarida ular bilan muloqot qilgandan so'ng, odamlar bilan shaxsan gaplashishni osonlashtiradi. Bu, shuningdek, ularga butun dunyo bo'ylab odamlar bilan muloqot qilishda, boshqa madaniyatlarni, taomlarni, musiqani va boshqalarni tushunishda yordam beradi.

Ko'pgina yoshlar hozirgi voqealardan xabardor bo'lishni yaxshi ko'radilar va ijtimoiy tarmoqlarda bir nechta yangiliklar akkauntlari bilan bu bolalarga qisqa va dolzarb yangiliklarni etkazishda kuchli vositaga aylandi. Bu ularga umumiy bilimlarini kengaytirishga yordam beradi va ularni dunyodagi so'nggi voqealar bilan aloqada qiladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning bolalarga ta'siri haqidagi mashhur fikr shundaki, u yaxshilikdan ko'ra ko'proq zarar keltiradi. Xo'sh, ijtimoiy tarmoqlar bolalarga qanday ta'sir qiladi? Ijtimoiy tarmoqlarning bolalarga salbiy ta'siri:

Ijtimoiy tarmoqlarning eng taniqli salbiy tomoni bu yaratadigan giyohvandlikdir. Turli xil ijtimoiy media saytlarining yangiliklar lentasini doimiy ravishda tekshirish odatiy holga aylanadi. Mutaxassislarning fikricha, "yoqtirishlar" va "aksiyalar" kabi ba'zi xususiyatlar miyadagi mukofot markazini faollashtiradi. Ushbu mukofot sxemasi o'smirlar davrida juda sezgir va o'smirlar nima uchun kattalarga qaraganda ko'proq ijtimoiy tarmoqlarga kirishini qisman tushuntirishi mumkin. Bu xususiyatlar bizning kayfiyatimizga yanada ta'sir qiladi. Ijtimoiy mavjudot bo'lib, biz o'zaro ta'sir va aloqani qadrlaymiz, ikkalasi ham o'zimiz haqimizda qanday fikrlashimizni belgilaydi. Bu ijtimoiy media atrofida joylashgan kundan-kunga bizning xatti-harakatlarimizni boshqaradi. Ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo'lgan yoshlar har kuni soatlab, o'zlari kuzatadigan akkauntlarda joylashtirilgan video, fotosurat va boshqa tarkibni tomosha qilishadi. Ushbu giyohvandlik maktab ishi, sport, o'qish va boshqa samarali tartiblar kabi boshqa faoliyatni buzadi. Ular har kuni katta vaqtni behuda sarflaydilar, natijada maktabda yomon baholar paydo bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlarning ba'zi og'ir foydalanuvchilari o'z tasmalarini kuniga 100 marta, ba'zan esa maktab soatlarida ham tekshirishni tan olishadi. Ba'zi bolalar, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqtni behuda sarflayotganliklarini tushunishadi, bu ularning kayfiyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Bu, shuningdek, ularda mag'lubiyatga uchragan munosabatni shakllantiradi. Psixologlar ijtimoiy tarmoqlarning bolalarning ruhiy salomatligiga yomon ta'sirini uzoq vaqtdan beri kuzatib kelishgan. Bir topilma shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda kuniga uch soatdan ko'proq vaqt sarflaydigan bolalar ruhiy salomatlikdan ikki baravar ko'proq azob chekishadi. Ularning virtual dunyoga sho'ng'ishi ularning hissiy va ijtimoiy rivojlanishini kechiktiradi. O'smirlarga ta'siri ancha kuchli. IZA mehnat iqtisodiyoti institutining bir hisobotiga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarda kuniga atigi bir soat sarflash o'smirni baxtsiz qilishi mumkin. Bu ijtimoiy taqqoslashlar, kiberhujumlar va odamlarning o'zaro munosabatlarining pasayishi ta'siri bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Facebook-dan foydalanish, shuningdek, yoshlarning sub'ektiv farovonligining pasayishiga olib kelishi ma'lum. Ular Facebook-dan qanchalik ko'p foydalansalar, umuman hayotlaridan norozi bo'lishadi. O'smirlar, shuningdek, boshqa ijtimoiy tarmoqlarni ham ko'proq ishlatish orqali o'zlarini yaxshi his qilmaydigan va o'z farovonliklarini pasaytiradigan holatga tushishadi.

Ijtimoiy tarmoq saytlarida juda ko'p vaqt sarflaganidan keyin "Facebook depressiyasi"dan aziyat chekayotgani kuzatilmoqda. Ba'zi o'smirlar tashvishli va kayfiyati o'zgarib turadi, ular o'z do'stlari hayoti ularnikidan yaxshiroq ekanligini ko'rishadi. Shuningdek, ular do'stlarining ijtimoiy tarmoqdagi aks etgan hayotlarini idealizatsiya qilishlari mumkin. Biroq, zaif o'smirlar o'ziga ishongan hamkasblariga qaraganda bunga ko'proq moyil.

5. Haqiqiy hayot munosabatlari va ijtimoiy ko'nikmalarning eroziyasi Ekran orqali o'zaro munosabatlar, bolalar va o'smirlarning haqiqiy hayotdagi munosabatlari va ijtimoiy ko'nikmalarini pasaytiradi. Chunki ular og'zaki bo'lmagan signallarni va odamlarning yuz imo-ishoralarini o'qishni o'rganmasdan o'sadi. Ijtimoiy o'zaro ta'sir boshqa odamlarning kayfiyati va his-tuyg'ularini tushunish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib, asosan ijtimoiy tarmoqlar bilan o'zaro aloqada bo'lgan bolalar hamdardlik ko'rsatmasliklari va og'zaki va og'zaki bo'lmagan muloqot qilishda zaif bo'lib qolishlari mumkin.

#### FOMO va ijtimoiy bosim

Ba'zi o'smirlar do'stlarining xabarlariga javob berish yoki xabarlarni tekshirish bosimidan ta'sirlanadi, boshqalari esa FOMO (yo'qolish qo'rquvi) deb ataladigan ijtimoiy tsiklda bo'lmaslikdan qo'rqishadi. Yoshlar obsesif ravishda o'z media do'stlaridan yangiliklarni tekshiradilar, ular hazil qilishni, faoliyatlarni, partiyalarni va g'iybatlarni o'tkazib yubormaslik uchun. FOMO shuningdek, depressiya va xavotirga olib kelishi ma'lum, shu bilan birga o'spirinlarning ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanishiga katta hissa qo'shadi.

#### Narsisizm va o'ziga obsesyon

O'z-o'ziga obsesyon va ijtimoiy tarmoqlarda cheksiz yangilanishlar va selfilarni

joylashtirish yoshlarda narsisizmni oshiradi. Ularning kayfiyati, fotosuratlarining ijtimoiy tarmoqlarda qanchalik qadrlanishiga bog'liq bo'ladi va ular kutgan e'tiborni jalb qilmasa, xavotirga tushishadi. O'z sahifalariga ega bo'lish bolalarni o'ziga qaratadi. Ba'zi zaif bolalar hamma narsa ularning atrofida aylanadi degan tushuncha ostida yashaydilar. Bu disfunktsional hissiy holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin, keyinchalik ularning hayotida va boshqalarga hamdardlik etishmasligiga sabab bo'ladi.

#### Xavfli xatti-harakatlar va xavfli tendentsiyalar

Kamera telefonlari paydo bo'lishi bilan selfi eng mashhur narsaga aylandi. Har soatda selfi olish va uni ijtimoiy tarmoqlarga joylashtirish narsisizm bilan chambarchas bog'liq bo'lib, tashqi ko'rinishga obsesyonni keltirib chiqarishi mumkin. Ba'zi selfiga qaramlar xavfli ishlarni qilishlari, masalan, osmono'par binolar, yovvoyi hayvonlar yoki qurollar bilan suratga tushishlari yoki halokatli yakunlangan "salqin" selfi olish uchun poezdlar kabi harakatlanuvchi transport vositalariga yaqin turishlari ma'lum bo'lgan. Xavfli xatti-harakatlar o'spirinlarda ham kuzatiladi, chunki ular o'zlarini suratga olish paytida bema'ni yoki xavfli faoliyatlarni amalga oshirishga moyil bo'lishadi.

#### Ijtimoiy tarmoqlarning kognitiv ta'siri

Facebook va boshqa ijtimoiy media platformalari yoshlarning miyasiga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Bu qisqa e'tibor qarichi bilan bog'liq, chunki yorqin ranglar va g'uvullash tovushlar bolalarni o'ziga tortadi, ular esa bevosita fikrlash yoki diqqatni jamlashdan ko'ra tezkor reaksiyalarga o'rganib qolishadi. Ijtimoiy tarmoq saytlarini ko'rib chiqish uchun hech qanday konsentratsiya yoki chuqur fikrlash jarayoni talab qilinmaydi.

#### Sayoz jalb qilish va o'tkazib yuborilgan tajribalar

Ko'pincha ijtimoiy tarmoqlarning bola rivojlanishiga ta'siri yuzaki stimullar bilan o'sib, bolalar boshqalar va o'zlari bilan chuqur muloqot qilish qobiliyatiga ega bo'lmaydilar. Ular dam olish yoki do'stlar yoki oila a'zolari bilan tushlik qilishda bo'lishi mumkin bo'lgan tadbirning haqiqiy tajribasini o'tkazib, mukammal Instagram fotosuratlari uchun yashaydilar.

#### Kiberxavfsizlik xavfi va onlayn yirtqichlik

Ijtimoiy tarmoq saytlarining bolalar uchun boshqa xavflariga kiberjinoyatchilik va kiberhujum kiradi. Ijtimoiy media platformalarida tahdidli xabarlar yoki ma'lum bir shaxsga qaratilgan haqoratli tarkibga ega nozik postlar ko'rinishida bezorilik osonroq. Yosh bolalar, shuningdek, zarar etkazmoqchi bo'lgan yirtqich shaxslar tomonidan ta'qib qilish nishoniga aylanishi mumkin.

#### Zararli tarkibga ta'sir qilish

Internetda tajovuzkor, aniq va zo'ravon tarkibga osongina kirish mumkin, bu yosh ongga ta'sir qiladi. Ushbu tarkib ularning ongini noto'g'ri shakllantirishi yoki ruhiy bezovtalanishiga olib kelishi mumkin, keyinchalik ularning hayotining boshqa

yo'llariga, ta'limdan shaxsiy munosabatlarga va boshqalarga ta'sir qilishi mumkin.

Ota-Onalar Bolalarga Ijtimoiy Tarmoqlarda Aqlli Bo'lishga Qanday Yordam Berishlari Mumkin?

Ota-onalar har doim farzandlari uchun eng yaxshisini xohlashadi, shu bilan birga ularni eng yomon narsalardan himoya qilishadi. Ota-onalar bolalarga yomon vaziyatlarni hal qilishga harakat qilishadi va ularga birinchi navbatda ulardan uzoqroq turishni maslahat berishadi. Shunday qilib, ota-onalar ijtimoiy tarmoqlardan foydalangan holda farzandlari haqida qanday qilib aqlli bo'lishlari mumkin:

Ijtimoiy tarmoq saytlarining bolalarga ta'sirini o'rganish va ularning ijobiy va salbiy tomonlari haqida ma'lumot berishdan boshlang. Dastlab, ular qaysi saytlarda va qancha vaqt bo'lishi mumkinligi haqida chegaralarni belgilang.

Farzandlaringizni onlayn tarmoqqa emas, balki odamlar bilan ko'proq real hayotda muloqot qilishga undang. Ularga haqiqiy do'stlik va tadbirlarda ko'proq vaqt sarflash muhimligini o'rgatish kerak.

Ijtimoiy tarmoqlarning bolalarga yomon ta'siri haqida ularga doimiy ravishda ma'ruza qilish o'rniga, ular bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa qiziqish yoki ehtirolarni rag'batlantiring. Bu sevimli mashg'ulotlar, sport, ijtimoiy ish yoki virtual bo'lmagan narsalar bo'lishi mumkin.

Ularni ijtimoiy media platformalaridan o'rganishni yaxshilash uchun konstruktiv foydalanishni yoki qiziqishlari o'xshash boshqalar bilan hamkorlik qilishni taklif qiling. Ularga mazmunga ega bo'lgan va vaqt sarflashga arzimaydigan narsalarni qanday farqlashni o'rgating.

Ularning onlayn faoliyatini nazorat qiling, shunda siz ularni onlayn yirtqichlar va bezorilardan himoya qilishga o'rgatishingiz mumkin. Ularga etarlicha erkinlik bering, lekin ularning onlayn odatlaridan xabardor ekanligingizni ta'minlang.

Ularning ijtimoiy tarmoq saytiga qo'shiling, shunda siz uning qanday ishlashini yaxshiroq bilib olasiz. Iloji bo'lsa, ularning xabarlarini ko'rish uchun ularni saytda kuzatib boring. Biroq, ularning postlarini sharhlashdan yoki ular bilan muloqot qilishdan saqlaning.

Agar bolangiz telefonlariga yoki internetdagi vaqtiga qarab tez-tez xafa bo'lsa, u bilan bu haqda gaplashing. Ular onlayn sodir bo'layotgan narsalarni olish uchun emas, balki qanday yo'l-yo'riq kerak bo'lishi mumkin, ularning qalbiga.

Bu foydali bo'lgani kabi, ular unga faqat etarli vaqt sarflashni ta'minlash. Siz hatto yaxshi xulq-atvor uchun mukofot sifatida ijtimoiy tarmoqlarga vaqt ajratishingiz mumkin.

- Facebook-da 500 ta do'stga ega bo'lish ularning salqin, ijtimoiy yoki mashhur ekanligini anglatmasligini tushunishlariga imkon bering.

- Ijtimoiy tarmoq va real hayot o'rtasidagi farqni ta'kidlang.

Ijtimoiy tarmoqlarda bolalar uchun to'g'ri yosh qancha?

Bolalarning ijtimoiy tarmoqlarda bo'lishlari uchun to'g'ri yosh odatda platforma yoshi talablariga muvofiq 13 atrofida. Biroq, ota-onaning ko'rsatmasi, etuklik darajasi va onlayn xavfsizlikni bilish juda muhim omillardir. Ota-onalar bolalarni mas'uliyatli foydalanishga o'rgatishlari va ularning xavfsizligi hamda farovonligini ta'minlash uchun ularning onlayn faoliyatini diqqat bilan kuzatishlari kerak.

Ota-onalar o'z farzandlari uchun ijtimoiy media platformalarida qanday xavfsizlik imkoniyatlarini o'rnatishi mumkin?

Ota-onalar farzandlarini ijtimoiy media platformalarida himoya qilish uchun bir nechta xavfsizlik variantlariga ega. Ular farzandining profili va kontentini kim ko'rishi mumkinligini nazorat qilish uchun maxfiylik sozlamalarini o'rnatishi mumkin, bu esa faqat ishonchli shaxslarga kirishiga ishonch hosil qilishi mumkin. Ota-ona nazoratini yoqish ota-onalarga farzandining onlayn faoliyatini kuzatish yoki cheklash, masalan, vaqt chegaralarini belgilash yoki ayrim funksiyalarni cheklash imkonini beradi. Bundan tashqari, bolalarni onlayn xavfsizlik haqida o'rgatish, ularga shaxsiy ma'lumotlarni almashish va begonalar bilan muloqot qilish xavfi haqida o'rgatish juda muhimdir. Ochiq muloqotni o'rnatish bolalarni onlaynda duch kelgan har qanday aloqalar yoki kontent haqida xabar berishga undaydi, bu esa xavfsizroq raqamli muhitni ta'minlaydi.

Bolalar o'rtasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish yillar davomida qanday o'zgardi?

Yillar davomida bolalarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish landshafti sezilarli o'zgarishlarga duch keldi. Smartfon va planshetlarning ko'payishi bilan bolalar endi yoshligidanoq ijtimoiy media platformalariga misli ko'rilmagan kirish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Ushbu qulaylikning oshishi bolalarning ijtimoiy media bilan aloqasi o'zgarishiga olib keldi, mobil qurilmalar esa ularning asosiy ulanish vositasiga aylandi. Bundan tashqari, fotosuratlar va videolar kabi vizual kontentning o'sishi bolalarning onlayn muloqot qilish va o'zaro munosabatini o'zgartirib, Instagram va TikTok kabi vizual yo'naltirilgan platformalarni afzal ko'rdi.

Bolalar xavfsizligi uchun ijtimoiy tarmoqlarda tavsiya etilgan sozlamalar qanday?

Ijtimoiy tarmoqlarda bolalar xavfsizligini ta'minlash uchun ota-onalar bir nechta tavsiya etilgan sozlamalar va amaliyotlarni amalga oshirishlari kerak. Birinchidan, qat'iy maxfiylik sozlamalarini yoqish, kim o'z farzandining profili va kontentini ko'rishi mumkinligini nazorat qilish, begonalar bilan aloqa qilishni cheklash uchun muhim ahamiyatga ega. Ikki faktorli autentifikatsiyadan foydalanish ularning hisoblariga ruxsatsiz kirishning oldini olish uchun qo'shimcha xavfsizlik darajasini oshiradi. Kontent filtrlari bolalarni potentsial zararli materiallardan himoya qilib, nomaqbul yoki zararli kontentni bloklashi mumkin. Farzandlarining onlayn faoliyatining muntazam monitoringi ota-onalarga ularning o'zaro munosabatlari haqida xabardor bo'lish va kerak bo'lganda aralashish imkonini beradi. Nihoyat, bolalarni

onlayn xavfsizlik amaliyotlari haqida o'rgatish ularga mas'uliyatli tanlov qilish va ijtimoiy tarmoqlarda xavfsiz harakat qilish imkonini beradi.

Xo'sh, bolalarga ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishga ruxsat berish kerakmi?

Deyarli hamma narsada bo'lgani kabi, zamon va tendentsiyalar bilan aloqada bo'lish uchun ijtimoiy mediadan o'rtacha darajada foydalanish kerak. Muammo faqat haddan tashqari indulgensiya boshlanadi.

### **Adabiyotlar/Resurslar:**

Bolalarni ijtimoiy tarmoqlar haqida aqlli bo'lishga o'rgatish; Nemours Kids Health; <https://kidshealth.org/en/parents/social-media-smarts.html>

Ijtimoiy tarmoqlar farzandingizga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin; Klivlend klinikasi; <https://health.clevelandclinic.org/dangers-of-social-media-for-youth>

Farzandim necha yoshda ijtimoiy tarmoqqa kirishi mumkin?; Internetmatters.org; <https://www.internetmatters.org/resources/what-age-can-my-child-start-social-networking/>

Yoshlar, ijtimoiy media va texnologiya 2018; Pyu tadqiqot markazi; <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Ijtimoiy tarmoqlar va ruhiy salomatlik; HelpGuide.org; <https://helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>

Kiberhujum: bu nima va uni qanday to'xtatish kerak; UNICEF; <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>

Doimiy ulangan: OAVdan foydalanish bolangizga qanday ta'sir qilishi mumkin; Amerika Pediatriya Akademiyasi; <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Adverse-Effects-of-Television-Commercials.aspx>