

Балдар жана гаджеттер

*Ата-энелер үчүн санариптик
сабаттуулук боюнча колдонмо*



УДК

ББК

М

Балдар жана гаджеттер.

Ата-энелер үчүн санариптик сабаттуулук

боюнча колдонмо.

Бишкек 2020.

Автор: Данилова Наталья

Жалпы редакция: Данилова Наталья

Дизайн: Кутбол Алманов

Топтогон: Чолпон Бекболотова

Заманбап балдар медиа менен интернет алардын дүйнө таанымынын ажырагыс бөлүгүнө айланган дүйнөдө төрөлүп жана чоңоюп жатышат. Көптөгөн ата-энелер балдарын азыркы дүйнөнүн табитиндеги жашоого даярдап, бар болгон мүмкүнчүлүктөрдөн натыйжалуу жана коопсуз пайдаланууну үйрөтүүгө кызыктар. Балдардын электрондук каражаттарды пайдалануусу боюнча көп маселелер менен талаш суроолор жаралат. Бул китепте автор төмөнкү суроолордун үстүндө ой калчаган: Үй-бүлөдө гаджеттер баары бир боло турганын эске алуу менен баланын саламаттыгына жана бакубаттыгына кантип кам көрүү керек? Бала интернетте өзүн коопсуз жана эркин сезиши үчүн ата-энелер эмнелерди билиши керек? Китеп ата-энелерге, мугалимдерге жана жалпы эле мадиасабаттуулук темасына кызыккан бардык окурмандарга арналган.

BMZ



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung



Akademie



ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ СМИ
ММК КОЛДОО БОРБОРУ
MEDIA SUPPORT CENTER

Мазмуну

Бул китеп эмне жөнүндө?	4
Балдардын электрондук оюнчуктарга болгон кызыгуусу кайдан пайда болот?	5
Маселе эмнеде?	6
Ата-эненин ролу эмнеде?	6
Гаджет деген эмне?	8
Гаджеттер качан пайдалуу болот?	9
Компьютер менен ноутбуктарды балдар тарабынан колдонуу эрежелери	11
Мектеп окуучусуна телефонду кантип тандоо керек?	12
Мектеп окуучусунун смартфонуна коюлчу талаптар:	13
Окуучунун смартфонунда эмнелер болушу керек?	14
Гаджетти канча убакыт колдонуу керек?	14
Гаджеттер менен компьютерлерди пайдалануунун кемчиликтери	15
Терминдерди тактап алалы: КӨЗ КАРАНДЫЛЫК ЭМЕСПИ?	17
3 жаштан 6 жашка чейинки балдардын ата-энелери үчүн текшерүү барагы	19
7 жаштан 12 жашка чейинки балдардын ата-энелери үчүн текшерүү барагы	20
13-16 же андан жогору жаштагы балдардын ата-энелери үчүн текшерүү барагы	21
Эмне кылуу керек?	22
Эгер ата-эненин жумушу компьютер менен байланыштуу болсо?	25
Телевизор жана оюндар	25
Интернет-гигиена	26
Интернетте балдар үчүн кандай коркунучтар бар?	28
Интернет-гигиена эрежелери	28
Кибербуллинг	29
Интернет-гигиена жөнүндө кантип айтып берүү керек?	32
Тыюу салуулардын ордуна жаңы кызыкчылыктар	33
Үй-бүлөдөгү эрежелер жана ритуалдар	34
Кандай кылуу керек?	35
Жыйынтыктоонун ордуна	37
Пайдалуу шилтемелер:	38

Силердин үй-бүлө
качан чогулат?

Мм... Роутер өчүп, вай-фай
иштебей, баары ар кайсы
конулдарынан чыкканда.

Бул китеп эмне жөнүндө?

Бул чакан китепче – үй-бүлөнүн «электрондук бөлүгүндөгү» өз ара мамилелер боюнча ата-энелер үчүн (бир гана алар эмес) колдонмо. Анда ата-энелер тарабынан көп берилчү суроолорго жооп табуу аракети жасалды. Бул көп суроолордун баарын бир чоң суроого бириктирүүгө болот: бала ар түрдүү смартфон, планшет, компьютер сыяктуу каражаттар менен убактысын өткөрүп жатса эмне кылуу керек? Автор өз көз караштарын акыркы чындык катары таңуулабайт, жөн гана «балдар жана гаджеттер» деген маселе боюнча өз байкоолорун жана абалдын чыгуунун бир катар жолдорун сунуштайт.

Факт

2013-жылы психолог **Катерина Мурашова** өзгөчө эксперимент өткөргөн. 12 жаштан 18 жашка чейинки 68 бала 8 саат бою телевизорсуз, компьютер жана башка электрондук каражаттарсыз жалгыздыкта убакыт өткөрүп жана эч кандай байланыш каражатын да колдонбой, эч ким менен да сүйлөшпөгөнгө макул болушкан. Бирок аларга бир катар салттуу иш аракеттер менен алектенүүгө уруксат берилген, маселен жазуу, окуу, музыкалык аспапта ойноо, сүрөт тартуу, кол өнөрчүлүк, ырдоо, сейилдөө ж.б. Натыйжада болгону үч бала гана эксперименттин аягына чейин жетишкен – калгандары 2-3 саттан кийин эле экспериментти токтотууну чечип, көнгөн гаджеттери жок аларда коркуу, тынчсыздануу, алаңдоо сезимдери пайда болгонун моюндашкан, айрымдары ал тургай суицид жөнүндө ой келгенин айтышкан. Эксперименттен кийин, психолог өспүрүмдөр менен баарлашып, алардын алган таасирлерин анализдеп чыккан. 51 өспүрүм өз сөзүндө «көз карандылык», «чынында мен аларсыз жашай албайт экем...», «доза», «ломка», «синдром», «мен дайыма муктажмын», «ийнеден баш тартуу» ж.б.у.с. сөз айкаштарын пайдаланышкан. Баары бир ооздон эксперимент убагында башына кандай ойлор келгенине таң калгандарын айтышкан, бирок өздөрүн жаман сезип тургандыктан аларды жакшылап «талдай» алышкан эмес. (Екатерина Мурашованын «Сүйүү керекпи же тарбиялоо керекпи?» деген китебинен)

Балдардын электрондук оюнчуктарга болгон кызыгуусу кайдан пайда болот?



Жаш балдар планшет менен смартфондорго чоңдордун колдоосу менен көнүп алаары так аныкталган. Бала ымыркай кезде мүнөт сайын чоңдордун көнүл буруусун талап кылат, чырдап аткан баланы убактылуу болсо да алаксытып туруу үчүн ата-энелер өз телефону менен ойнотуп, ар кандай мультфильмдерди коюп берип, кенже балдар үчүн жөнөкөй оюндарды көчүрүп алышат.

Ошентип бала виртуалдык жашоо менен чоңдордун жардамы аркылуу, ата-эненин аркасы менен таанышат!

Ушундай жол менен ата-энелер балдарына өз убактысын кантип өткөрүү керектигин үйрөтүшөт. Жаш бала түркүн-түстүү сүрөттөргө сүңгүп, өзү да сезбестен маалыматты сиңире берген адат пайда боло баштайт. Бул адат өтө тез эле пайда болот, бирок андан арылуу кыйынга турат.

Мультфильмдер, оюндар, балдарга арналган берүүлөр мээни тез дүүлүктүрүүчү нерселерге толгон. Чыныгы жашоодо андай нерселер көп жок. Мээси дайыма дүүлүктүрүүчү нерселерге көнгөн бала үчүн реалдуу жашоодо багыт алуусу кыйын болот. Ал реалдуулуктан ошондой стимул издейт, анан кайрадан гаджетке сүңгүйт. Анткени ал зеригет, реалдуу жашоодо баары ал көнгөндөй тез болбойт, андай түркүн-түстөр жок, динамика жок, андай күчтүү эмоциялар да жок.

Балдарыңардын таасирлеринин канчалык интенсивдүү экенин баалап көргүлө. Алар эмне менен алек, эмнеге кызыгышат, хоббиси эмне, башка үй-бүлө мүчөлөрү менен бирге аткарчу иштери барбы? Эгер аларда алган таасирлери жетишсиз болсо, ал жетпеген нерсени алар экрандан алышат.

Бала менен болгон мамилеңизди анализдеп көрүңүз: күнүгө канча убакыт чогуу өткөрөсүңөр, кантип сүйлөшөсүңөр, бири-бириңерге ишеним барбы, кабатырланууларыңар менен бөлүшөсүңөрбү, бири-бириңерден кеңеш сурайсыңарбы.

Маселе эмнеде?

Чынында баланы кантип тарбиялоо керектиги боюнча билимди биз өзүбүздүн жеке тажрыйбабыздан, ата-энелерибиз бизди кантип тарбияласа, ошол билимдерден алабыз. Ал эми гаджет деген маселе боюнча бизде тажрыйба болгон эмес. Ошондуктан көптөгөн ата-энелер эмне кылаарын билбей калышты. Анткени дүйнө өзгөрдү. Биздин жаңы доорубуз «маалыматтык доор» деп аталат, ошондуктан ал «ар бир адам үчүн эркин маалымат берүү жана маалымат алууга, өздөштүргөн билимдерине же башка каалаган маалыматка бир көз ирмемде ээ болууга кеңири мүмкүнчүлүктөрдү бергени менен мүнөздөлөт». (Википедия)

Көп учурда ата-энелер бул учурдагыдай үчүнчү фигуранын пайда болушуна каршы күрөшүп башташат. Бирок бул туура эмес, анткени ата-энеге болгон ишенимди солгундатат, агрессияны пайда кылып, гаджет менен өткөргөн убактысын жашырыш үчүн ар кандай куулуктарга үйрөтөт.

Мурда: Азыр:



Ата-эненин ролу эмнеде?

Кандай ата-эне болбосун анын негизги милдеттеринин бири – кичинекей инсанды жашоого ыңгайлаштыруу, кандай мүмкүнчүлүктөр жана кандай коркунучтар бар экенин көрсөтүү. Келгиле муну бычакты пайдалануу боюнча мисал менен талдап көрөлү: бычак бизге бир нерени кесүүгө жардам менен, бирок ошол эле учурда андан жаракаттанууга да мүмкүн. Ал эми аны кантип туура жана коопсуз пайдалануу керектигин ата-эне үйрөтөт. Сиз балаңызга бычакты пайдаланууга тыюу салбайсыз да, туурабы? Болгону үйдө белгилүү бир эрежелерди киргизесиз, ким жана качан аны алса болот, эмне кылганга пайдаланат ж.б. Так ушундай эле мамиле смартфон жана компьютерлерди пайдаланууда да туура болуп эсептелет, тактап айтканда, алардын ички мазмунуна – интернет, оюндар ж.б.

Маалыматтык дүйнөдө ата-эне баласынын «устаты» болгону маанилүү. Бул, демек, аларга интернетти жана медианы өзүн өнүктүрүү үчүн, сүйлөшүү жана билим алуу үчүн кантип туура пайдалануу керектигин үйрөтүү керек дегенди түшүндүрөт. Бул учурларда ата-энелерге мадасабаттуулук боюнча атайын балдар үчүн иштелип чыккан сабактар (ММС) жардам бере алат. Азыркы учурда ММС боюнча кыргыз, орус, тажик жана башка тилдерде бир нече электрондук ресурстар бар, алар ар бир баланын жаш өзгөчөлүгүнө жараша сынчыл ой жүгүртүүнү кантип өнүктүрүү керектигин, жаңылыктарды кантип көрүү керек жана интернетте балдар эмнелерге туш болушу мүмкүн экенин айтып берет. Мындай онлайн сабактарды бала менен чогуу көрүп, аны талкуулап, тапшырмаларын аткарып, мадасабаттуулук боюнча сабактарды жаңы технологиялардын дүйнөсүнө болгон кызыктуу саякатка айландырууга болот.



Биринчи кезекте мындай каражаттар иш аткарууга багытталганын түшүндүрүү керек, жана мультфильм көргөндүн ордуна акыл-эсти өстүрүүчү программаларды жана роликтерди көргөн пайдалуу экенин айтуу керек. Компьютерди өз алдынча колдонгонго жарап калган чоңураак балдарга интернеттеги бардык эле маалымат чындык эмес экенине басым жасоо зарыл. Ошондуктан аны өтө кылдат иргей билүү керек. Электрондук каражаттарды пайдалануу убактысын чектөө үчүн «ата-эне көзөмөлүн» жүктөп алса болот.

Гаджет деген эмне?

Гаджет (англ. *gadget*—*кандайдыр бир нерсе, кол-буюм, жабдык*) — адамдын тиричилигин жеңилдетүү үчүн кошумча максатта ойлоп табылган чакан жабдык.

Окурманга ыңгайлуу болушу үчүн бул китепте гаджет деген сөз баланы өзүнө тарткан смартфон, ноутбук, компьютер, оюн приставкалары сыяктуу каражаттарды түшүндүрөт.

Азыркы күндө жок дегенде бир гаджет колдонбогон заманбап адамдын жашоосун элестетүү мүмкүн эмес. Албетте, гаджеттердин чоңдор тарабынан да, балдар тарабынан да пайдалануусунун оң жана терс жактары да бар. Бул жерде биз алардын балдарга жана өспүрүмдөргө болгон таасирин гана карайбыз.



Гаджеттер качан пайдалуу болот?

Компьютерлер, ноутбуктар, планшеттер жана смартфондордун жакшы жагы – Интернеттеги маалыматка ээ болууга жол берет жана ар түрдүү программаларды пайдаланууга шарт түзөт. Мындай жабдыктарды пайдалануунун оң жактарына байланыштуу төмөнкү учурларды белгилөөгө болот:

1. Кенже окуучуларды окутуу.

Атайын билим берүүчү программалардын жана оюндардын жардамы менен ишке ашат, анда көрсөтмө образдар жана баланын өзүнүн активдүү өз алдынча иштөөсү пайдаланылат. Балага кандайдыр бир көйгөйлүү кырдаалдар сунушталып, аларды чечүү тапшырмасы берилген оюндар өтө жакшы, балдар маалыматты анализдеп, изилдөө, иликтөө иштери менен алек болушат. Мисалы, тамгаларды сүрөттөргө жараша бир кылка тизүү боюнча оюн болушу мүмкүн.

3. Өзүн-өзү өнүктүрүү мүмкүнчүлүгү.

Пайдалуу лекцияларды көрүү, ютубдан сабактарды көрүү, китеп окуу каалаган убакта жана каалаган жерде мүмкүн. Бул күнүгө бир нече саат жолдо жүрүп же тыгындарда туруп убактысын короткондор үчүн өтө ыңгайлуу. Ошондой эле китепканаларда жок китептерди табууга болот.

2. Үйдө отуруп эле көп сандаган пайдалуу маалыматка ээ болуу.

Интернеттен окуучулар акыркы жаңылыктарды окуп, китептердин текстин таап, кандайдыр бир ачылыштар, саякатчылар же тарыхый окуялар ж.б. жөнүндө кызыктуу маалыматтарды издеп таба алышат. Интернеттин китепканалардан артыкчылыгы – көз ирмемде эле жаңы маалыматка ээ болуу. Барган сайын көп сандаган окуучулар Skype аркылуу кошумча сабактарды алып келишет.

4. Мектеп окуучуларынын маалыматты издөө жана иргөө жөндөмдүүлүктөрүн калыптандыруу.

Бул жөндөмдүүлүктөр айрыкча өспүрүм куракта өтө активдүү түрдө калыптанат. Маалыматтык сайттардын ушунча көптүгүнөн улам, окуучунун алдында алынган бардык маалыматты анализдеп, алардын ичинен так жана туураларын иргеп алуу зарылдыгы пайда болот. Маалыматты издөө жана иргөөдөн сырткары, бул сынчыл ой жүгүртүү жөндөмүн да өстүрөт.

5. Белгилүү бир көз ирмемдин элесин түшүрүп алуу.

Сүрөткө же камерага тартып алуу. Азыр бардык заманбап гаджеттерде фотокамералар жүктөлгөн. Чынында бул абдан ыңгайлуу.

6. Классташтар жана мугалимдер менен байланыш.

7. Тапшырмаларды аткаруу.

Мугалим окуучуларга дистанциялык түрдө тапшырмаларды бере алат жана алар өз алдынча же биргелешип аны аткара алышат. Ошондой эле, биргелешип ал тургай башка мектептин окуучуларын тартуу менен кандайдыр бир долбоорлорду, реферат ж.б. тапшырмаларды аткарууга болот.

Белгилүү бир класстын окуучулары үчүн түзүлгөн соцтармактардагы группалар жана атайын блогдор абдан жакшы. Бул жерде мугалим менен окуучулар маалымат алмашып, жаңылыктар менен бөлүшүп, талаш суроолор боюнча талкуу жүргүзүп, окуган чыгармаларын талдай алышат. Карантин убагында балдар Интернет аркылуу гана окуй алышат, мугалимдер материалдарды электрондук түрдө жөнөтүшөт.

8. Карантин убагында билим алуу.

2020-жылдын жаз мезгилиндеги бүткүл дүйнөлүк тажрыйба көрсөткөндөй, эгер ар бир үй-бүлөдө интернетке кошулууга мүмкүндүк бере турган жабдыктар жок болгон болсо, билим берүү токтоп калмак. Так ошол телевидение, компьютер, планшет жана ноутбуктардын жардамы менен мамлекеттик стандарттагы борборлошкон билим берүүнү ишке ашырууга мүмкүн эле. Дистанциялык технологияларды билим берүүдө пайдалануу – республиканын алыскы булуң-бурчундагы балдардын борбордук мугалимдерден билим алуусуна, билим берүүдөгү инновациялык методдорго жана формаларга (видеосабактар, билим берүүчү мультфильмдер, презентациялар, роликтер ж.б.) ээ болуу.

Гаджеттерди пайдалануунун көп пайдалуу жактары бар, бирок ден соолукка зыян келтирбөө үчүн бир катар эрежелерди сактоо керек.

Компьютер менен ноутбуктарды балдар тарабынан колдонуу эрежелери

Компьютер менен ноутбуктарды ашыкча пайдалануу же туура эмес пайдаланууга байланыштуу маселе чыкпашы үчүн төмөнкүлөрдү эске алуу керек:

- Мындай каражаттарды балдарга эки жаштан өйдө тааныштыруу керек

- Жаш балдардын иштеп жатканы ата-эненин көзөмөлүндө болушу керек

- Баланын көзү менен экрандын бетинин ортосундагы аралык 50-70 см болушу зарыл

- Каражатты колдонуу учурунда баланын чыканагы асылып турбашы керек – сөзсүз таяныч болушу керек

- Дисплейдин жарыктыгынын деңгээли төмөн болушу керек

- Каражат менен иштеп жатканда бала туз отурушу керек.

- Компьютердик столдун астында бут койгуч орнотуу сунушталат, көпкө отурганда балага келчу зыян азаят

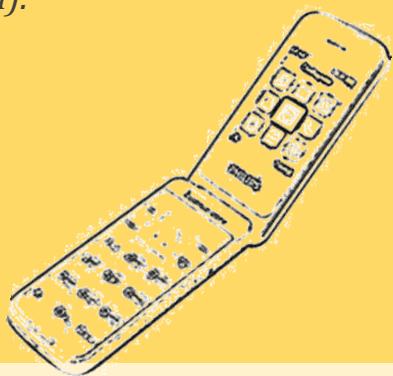


Мектеп окуучусуна телефонду кантип тандоо керек?

Бул суроонун жообу бир катар шарттардан көз каранды: сиздин жашаган жериңизден, баланын өзгөчөлүктөрүнөн, үй-бүлөнүн материалдык мүмкүнчүлүктөрүнөн ж.б.

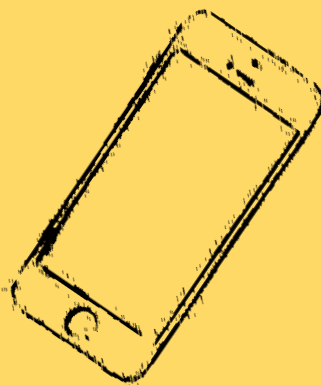
Жөнөкөй басма телефон тандаңыз эгер:

- Эгер сиз айылда же чакан шаарда жашасаныз; мектеп үйгө жакын болсо; жана мектептен кийин бала убакытын үйдө өткөрсө.
- Эгер сиз өзүңүз баланы мектепке алып баарып жан алып келип турсаңыз, жана ал өз алдынча көчөгө чыкпаса.
- Эгер балаңыздын классында көпчүлүк балдарда же таптакыр телефондору жок, же басма телефондору бар болсо(бул туурасында ата-энелер чогулушунда макулдашып алса болот).



Смартфон тандаңыз эгер:

- Эгер сиз чоң шаарда жашасаңыз
- Эгерде балаңыз өзү мектепке барып келсе, ийрмимдерге катышса, жана коомдук транспорт менен жүрсө.
- Эгер сиздин балаңыз онлайн окууда болсо, же болобосо мектепте баланын интернетке жеке кирүүсүн талап кылса(онлайн сабактар, видеомалыматтарды анализдөө, онлайн китептер ж.б.)



Мектеп окуучусунун смартфонна коюлчу талаптар:

Өтө чоң эмес.

Телефон окуучунун кичинекей алаканына, анын чөнтөгүнө баткандай болушу керек.



Батареясы көпкө жеткендей болушу керек

Бала смартфонун күндө заярдкалаганды унутуп коюшу мүмкүн. Бул жагынан алганда кнопкалуу телефондор ыңгайлуу.



Корпусу бышык болушу керек.

Балаңыздан тез-тезден эле телефону сынып калганын, жаңы алыш керектигин уккандан көрө, бир жолу чыгынып бышык корпус жана коргоочу айнек сатып алганга акча короткон жакшы. Өзүңүз билгендей, балдар чоңдорго караганда телефондорун көп түшүрүшөт. Телефонду суудан жана урунуудан сакташ үчүн сырткы кап сатып берип коюңуз.



Өтө кымбат эмес

Балаңыз телефонун жоготуп алышы толук ыктымал. Ошондуктан окуучуга өтө кымбат эмес модель ылайыктуу болот. Анын үстүнө ал камерасы канчалык кубаттуу же эске тутуму чоң экенин ажыратып билбеши деле мүмкүн.



Окуучунун смартфонунда эмнелер болушу керек?

Эгер сиз балаңыз үчүн смартфон сатып алган болсоңуз, уулуңуз же кызыңыз өзүлөрүн ишенимдүү сезиши үчүн заманбап сервистерди пайдаланууга жол бере турган маанилүү функцияларды жана тиркемелерди жүктөп бериңиз.



GPS: бала кайсы жерде жүргөнүн дароо аныктаганга мүмкүнчүлүк берет. Эгер ал адашып кетсе, өзүн кайда жүргөнүн дайыма таап ала алат, мисалы Яндекс.Карта менен.



Wi-Fi: эгер балаңыз мобилдүү интернет колдонушун каалабасаңыз, эч болбосо ага Wi-Fi жөндөп берип коюңуз. Гаджет маанилүү болгон жаңыланууларды алып турат, ал эми окуучу – ар кандай социалдык тармактар, мессенджерлерге кирүүгө мүмкүнчүлүк алат, эгер алар телефонунда бар болсо.



Камера: бул бир гана мышыгын же классташтарын сүрөткө тартуу үчүн гана керек эмес. Камерага доскадагы үй тапшырманы же бирөөнүн дептериндеги аткарылган тапшырманы тартып алса болот. Бул чындыгында балдардын телефонундагы маанилуу нерсе.



Плеер: мобилдүү интернет жок болгон учурларда бул да керек нерсе. Эгер телефонго сүйүктүү аудио-китептерди жүктөп алса, үй-бүлөсү менен бир нече сааттык жол жүрүү бала үчүн оңой болот. Ага да кызыктуу, сиз да кабатырланбайсыз, себеби бала көрүп же угуп жаткан контент сиздин көзөмөлүңүздө болот.

Гаджетти канча убакыт колдонуу керек?

Балдардын телевизор же санариптик каражаттардын алдында канча убакыт өткөрө алаары, алардын жаш курагынан көз каранды. Бул багытта кадыр-барктуу деп эсептелген Американын педиатриялык академиясы [төмөнкүдөй кеңештерди берет:](#)

- Төрөлгөндөн 18 айга чейин: эч кандай экран, телевизор да болбойт. Бир гана уруксат берилген нерсе, чоң ата, чоң энеси же туугандары менен видеотелефон чалуулар.

- 2 жаштан 5 жашка чейин: Экран алдында өткөргөн убактылары бир күндө бир сааттан ашпашы керек. Бул бир саатка баары кирет: смартфон, телевизор, планшет жана компьютер.

- 6 жаштан өйдөкүлөргө санариптик каражаттардын алдында өткөрчү убактыларына белгилүү бир чек киргизип коюу керек (көпчүлүк адистер бир күндө эки саттан ашпашы керектигин айтышат). Муну менен бирге гаджеттер балдарды уйкудан калтырып жаткан жокпу, баланын ден соолугуна жана өсүшүнө зарыл болгон кыймылдуу оюндардан же башка ишмердүүлүктөрүнөн ажыратып жаткан жокпу, буга тыкат көзөмөл кылуу керек.

Гаджеттер менен компьютерлерди пайдалануунун кемчиликтери

Американын педиатриялык академиясы өз отчетунда балдардын санариптик жана социалдык тармактарды колдонушунда төмөнкүдөй кооптонуулар бар экенин билдирет: баланын ден соолугуна, толук кандуу уйкусуна, көңүл буруусуна, билим алуусуна терс таасирин тийгизет; семирүү жана депрессияга көп кабылуу, чындыкка туура келбеген, жараксыз жана коопсуз эмес контентке жана байланыштарга туш болуу.

(<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593>)

1. Гаджеттерге өтө эрте берилүү **кептин бузулушуна** алып келиши мүмкүн. Баланын мээсинин ишмердүүлүгү кичи моторика аркылуу өнүгөт, сүрөт тартуу, пластилин, конструктор ж.б. Манжалардын кыймылын экранды сылоо менен алмаштыруу речтик процесстердин токтошуна алып келет, ошондой эле бала башка адамдар менен мамиле түзүүнү, макулдаша билүүнү үйрөнүүгө үлгүрбөй калышы мүмкүн.
2. Электрондук сенсордук каражаттарды узакка колдонуу балдардын булчуңдарынын өсүшүн жайлатышы мүмкүн, балдарга көп кыймылдоо зарыл, колдон келсе таза абада көп жүргөнү жакшы.
3. Балдар үчүн программаларда жана мультфильмдерде картиналардын тездик менен алмашып туруусу баланын көңүл коюусун чачыратат. Кийин окуп баштаганда оюн топтой албаганы кыйынчылыктарды жаратышы мүмкүн. Окуганды, жазганды үйрөнүш үчүн бала толугу менен ошол ишмердүүлүккө кунт коюшу керек болот. Ошондуктан башка да кошумча сүрөт тартуу, боёо, конструкторлорду, пазлдарды чогултуу сыяктуу кунт коюуга үйрөткөн оффлайн ишмердүүлүктүн түрлөрүнө да көңүл буруу керек.
4. Баланын кулагына салынган кулакчын менен катуу музыканы көп угуудан бала жакшы укпай калышы мүмкүн.

Жогорку класстын окуучулары менен чоңдордун узак убакыт бою гаджеттерди пайдалануусу төмөнкүдөй кесепеттерге алып келиши мүмкүн:

1. **Реалдуулуктан кетүү.** Көптөгөн заманбап адамдардын толтура коркунучтары, комплекстери бар, ар кандай тынчсыздануу сезимдерине ээ, көпчүлүгү үчүн жалгыз өзү менен өзү калуу кыйынга турат. Коркуу сезими аларды реалдуулуктан качууга аргасыз кылып, гаджеттер менен алаксыганга аракет кылат. Музыка, оюндар, дайыма социалдык тармактарга көз салуу анын ички үнүн басаңдатып, жашоосунда баары жайында деген иллюзияны жаратат;

2. **Виртуалдык дүйнөдө жашоо.** Көп адамдар үчүн күн социалдык баракчаларды барактоо менен башталат, ал эми күндүн жүрүшүндө «лайк» басууга, комментарий жазууга, өз баракчасынын статусун карап көрүүгө, профили үчүн жаңы сүрөт коюуга алагды болуп турат. Ушундай жол менен кадимки сүйлөшүүгө караганда социалдык тармактарда баарлашуу абдан активдүү, жандуу жүргөндөй иллюзия жаралат.

3. **Өспүрүмдүн эмоционалдык чөйрөсүнө болгон таасири.** Иликтөөлөр көрсөткөндөй, социалдык тармактардагы сүйлөшүүлөргө ашыкча берилген 8-класстын окуучуларында, алардын спорт менен алектенген, сабактарын окуп, кандайдыр бир иш чараларга катышкан кластсташтарына салыштырмалуу депрессияга кабылуу 27%га көп жолугат.

Кыздар социалдык тармактарда көбүрөөк отурушат, ошондуктан алар балдарга караганда өзүлөрүн көбүрөөк жалгыз сезишет, өз публикацияларына карата комментарийлерге жана «лайктарга» курчураак реакция кылышат. Ошондой эле кыздар интернеттеги опузаларга көбүрөөк кабылышат.



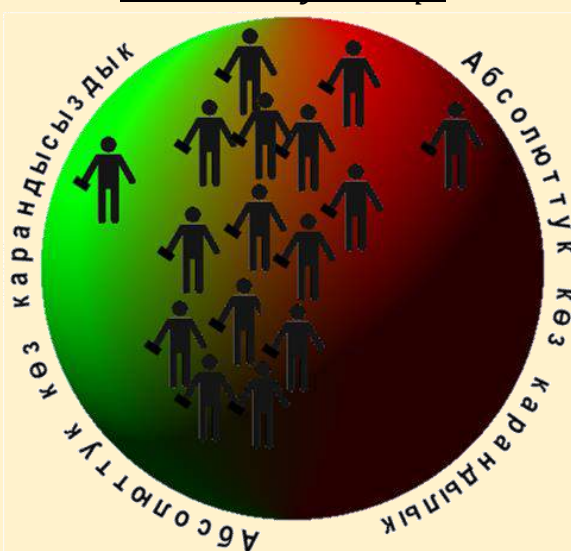
Терминдерди тактап алалы: КӨЗ КАРАНДЫЛЫК ЭМЕСПИ?

Көп учурда биз башка эле нерселерди көз карандылык деп атай беребиз. Бала телефондо көпкө отурса эле ал көз карандылык болуп калбайт. «Көз карандылык» деген термин IT-технологиялар пайда боло электе эле колдонулуп келген, алкоголь ж.б. нерселерге карата айтылат. Эгер электрондук көз карандылык жөнүндө сөз кыла турган болсок – мунун негизги белгиси базалык муктаждыктардан аша кечүү болуп саналат: мисалы уйку, тамактануу.

Негизи эки уюл бар:

Абсолюттук көз карандысыздык.

Адам интернетти жана компьютерди колдонот, бирок алардан эч кандай көз каранды эмес. Керек болгондо күйгүзөт, кереги жок болсо аларды унутуп коюп «оффлайн» жашоосун уланта берет.



Абсолюттук көз карандылык.

Өзүнүн бардык «жандуу» социалдык активдүүлүгүн жоготкон адам, ал реалдуулукта эмес виртуалдуу дүйнөдө жашайт. Муну оору деп атоого болот, бирок адам өзү андай деп эсептебейт: «мен эч кандай көз каранды эмесмин. Кааласам баарын өчүрүп салып басып кетем» деген оюнан кайтпайт.

Негизинен адамдар ушул эки уюлдун ортосунда болушат. Эгер жумушуңуз мүмкүнчүлүк бере турган болсо, жакындарыңыз менен макулдашып алып бир сутка бою интернет колдонбой көрүңүз. Күрөш үчүн эмес, эксперимент катары. Сиз бул адат жашооңузда канчалык күчтүү экенин дароо түшүнөсүз.

Көз карандылыктын белгилери

Кандай көз карандылык болбосун негизги үч белгиси бар:

- **Объекттин ашыкча баалуулугу**

- Мисалы, телефон гана мени бактылуу кыла алат. Мен аны дайыма колумда кармап жүрүшүм керек, дайыма көрүнө жерде болушу керек, дайыма кирип, бир нерсе кылып турушум керек. Ушул объект гана мага кубаныч жана ырахат тартуулай алат. Эгер андан ажырап калсам, жашоом бүтөт.

- **Эмоциялар**

- Мисалы, мен азыр жаман болуп турам, бирок ушул объекти колдонсом эле (аракеттер арак ичишет, шопоголиктер дүкөнгө жөнөшөт, баңгимандар баңги чегешет, гаджеттен көз карандылар ага киришет), жакшы сезип калам. Эмоциялар өзгөрөт. Капалуу жүрүп эле, колуна гаджет тийери менен же компьютерге отураары менен дароо көңүлү көтөрүлөт.

- **Толеранттуулуктун өсүшү**

- Көз карандылыктын объектисин барган сайын көп самайт. Мисалы, мурда бир күндө бир саат ойногонуна ыраазы болсо, эми болсо анда да көп ойногусу келет.

Балаңыз көз карандыбы?

Текшерүү барагынын (чек-лист) атайын суроолоруна жооп берүү менен, сиз кооптонууга негиз бар экенин жана кандайдыр бир чараларды көрүү керектигин же кооптонууларыңыздын негизи жок экенин биле аласыз. Бул текшерүү барактары психолог Екатерина Бурмистрованын сайтынан алынды (<https://info-hit.ru/course-zavisimost-rebenka-ot-interneta-i-gadzhetov/>)

3 жаштан 6 жашка чейинки балдардын ата-энелери үчүн текшерүү барагы

10го чейинки шкала боюнча, 0 «жок, андай эмес», ал эми 10 «ооба, так ошондой», балаңызда көз карандылык белгилери бар бекен текшерип көрүңүз.

(жок андай эмес) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 (ооба так ошондой)

1. Бала өзү гаджетти, телефонду, телевизорду күйгүзө алат жана каалаганда күйгүзүп алат.
2. Баланы тез арада бир нерсе менен алаксытуу керек болгондо, сиз анын колуна гаджет берип же телевизор коюп бересиз.
3. Ал бир күндө 2 сааттан ашык убактысын экран алдында өткөрөт.
4. Аны экрандан ажыратуу аракети учурунда өтө агрессивдүү болуп, чаң салат.
5. Кандайдыр бир нерселерди ал экранды карабай жасай албайт: машинада жүрүү, тамак жегенде, кийинип жатканда, «горшокто» отурганда ж.б.
6. Кечке карай албууттана баштайт, тез уктап кете албайт.

Эгер сиздин жыйынтыктар 30 баллдан өйдө болсо, сиз үчүн балдардын экрандык көз карандылыгы жөнүндө кененирээк билип алуу маанилуу, ар кандай кырдаалга даяр болуу үчүн.

7 жаштан 12 жашка чейинки балдардын ата-энелери үчүн текшерүү барагы

Одөн 10го чейинки шкала боюнча, 0 «жок, андай эмес», ал эми 10 «ооба, так ошондой», балаңызда көз карандылык белгилери бар бекен текшерип көрүңүз.

(жок андай эмес) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 (ооба так ошондой)

1. Бала орто эсеп менен бир күндө 3 саат экран алдында өткөрөт.
2. Ал негизинен компьютердик оюндардын, мультфильмдердин персонаждары жөнүндө сөз кылат.
3. Биринчи мүмкүнчүлүктөн пайдаланып виртуалдык дүйнөгө сүңгүгөнгө аракет кылат.
4. Аны башка балдар менен аянтчада ойноо кызыктырбайт.
5. Ал экранга берилип кирип кеткенде сиздин чакырганыңызды укпайт, сөздөрүңүзгө эч кандай реакция кылбайт.
6. Бала чоңдор аралашпаса тамак ичкенди же сабак окуганды унутуп коюшу мүмкүн.
7. Ал компьютерде же телевизордо көргөндөрү жөнүндө коркунучтуу түштөрдү көрөт.
8. Ал өз бөлмөсүндө жалгыз уктагандан коркот.
9. Бала экран каармандарын реалдуу жашоодо көргөнүн же кандайдыр бир алар менен аракеттерге барганын айта берет.
10. Кечке маал көп учурда албууттанып туталана баштайт.

Эгер сиздин жыйынтыктарыңыз 50 баллдан жогору болсо, бир чара көрүшүңүз зарыл, абалды көзөмөлдөн чыгарып жибербеңиз.

13-16 же андан жогору жаштагы балдардын ата-энелери үчүн текшерүү барагы

Одөн 10го чейинки шкала боюнча, 0 «жок, андай эмес», ал эми 10 «ооба, так ошондой», балаңызда көз карандылык белгилри бар бекен текшерип көрүңүз.

(жок андай эмес) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 (ооба так ошондой)

1. Экран алдында өткөргөн убактысы (окууга жана жумушка байланыштуу эмес) 3 же андан ашык саат.
2. Баланын жашоодогу алакалашкан адамдарынын саны абдан чектелүү – телефон аркылуу сүйлөшкөн же үйүнө мейманга келе турган 1-2 эле досу же жөн гана теңтушу бар. Алар да көбүнчө баланын виртуалдык ишмердүүлүгүнө байланыштуу достору. Жана алардын сүйлөшүүлөрү көбүнчө чат аркылуу жүрөт.
3. Сиздин аны гаджеттен алыстатуу аракеттериңиз дайыма катуу уруш менен бүтөт.
4. Чоңдор аралашпаса ал эч качан өзү чечип экранды өчүрбөйт.
5. Анын кеби виртуалдык кызыкчылыктарына байланышкан сленгдерге бай.
6. Экранга чөмүлүүгө мүмкүнчүлүк жок болгон учурларда абдан зеригет, эмне менен алектенээрин билбейт.
7. Эгер баланын гаджетти пайдалануусун чектеп койсоңуз, ал ар кандай алдоо же туура эмес жолдорго барышы мүмкүн.
8. Бардык жакшы эмоцияларды ал виртуалдык реалдуулуктан гана алат.
9. Физикалык активдүүлүккө байланышкан эч бир кызыкчылыктары жок.
- 10.Эртең менен эрте туруш керек болсо да, экран алдында көп убакыт өткөргөнүнө байланыштуу кеч уктайт.

Эгер сиздин жыйынтыктар 50 баллдан жогору болсо, абалды көзөмөлдөн чыгарып жибербөө үчүн кандайдыр бир чараларды көрүүгө мезгил келди.

Эмне кылуу керек?

Балким алынган баллдар сиздин көңүлүздү түшүрүшү мүмкүн. Адатта ата-энелер негизги үч башка сезимде болушат: уялат, өзүн күнөөлүү сезет же тынчсызданат. Мындай сезимдер абалды өзгөртпөйт. Эмне жардам берет? ЖООПКЕРЧИЛИК!

Жоопкерчилик — бул чындыкты өзгөрттүүгө, эркин болууга, пайда алып келе турган чечимдерди кабыл алууга жол бере турган нерсе.

Эң негизгиси, абалды көзөмөлдөөнү колго алып, көйгөй бар экенин түшүнүп жана аны моюнга алуу зарыл. Абалды өзгөртө турган бир нече кадамдарды сунуштайбыз.

№1. Өзүңүздөн баштаңыз

Бул эң негизги эреже болуш керек. Гаджет зыян деп балага айтуудан мурда, өзүңүздү байкап көрүңүз. Сиз өзүңүз телефон менен, социалдык тармактарды сыдырып канча убакыт өткөрөсүз?!

Биринчи өзүңүз телефон жана компьютерлерди чектешиңиз керек. Анткени ата-эне өзүлөрү экран алдында көп отурушат, балдар болгону аларды туурайт.

Балдар үй-бүлөдө баары бирдей баш ийген эрежелерди оңой кабыл алышат. Мисалы, окуучуга бир күндө компьютер алдында бир сааттан ашык отуруу зыян болгондуктан буга тыюу салынса, ата-энелер да экран алдында бир сааттан ашык убакыт өткөрбөшү керек. Баланы толугу менен виртуалдык дүйнөдөн ажыратып салуунун кереги жок, ал теңтуштары эмне жөнүндө сүйлөшүп жаткандарын түшүнбөй калат, бул коммуникацияга байланыштуу маселелерди жаратат.

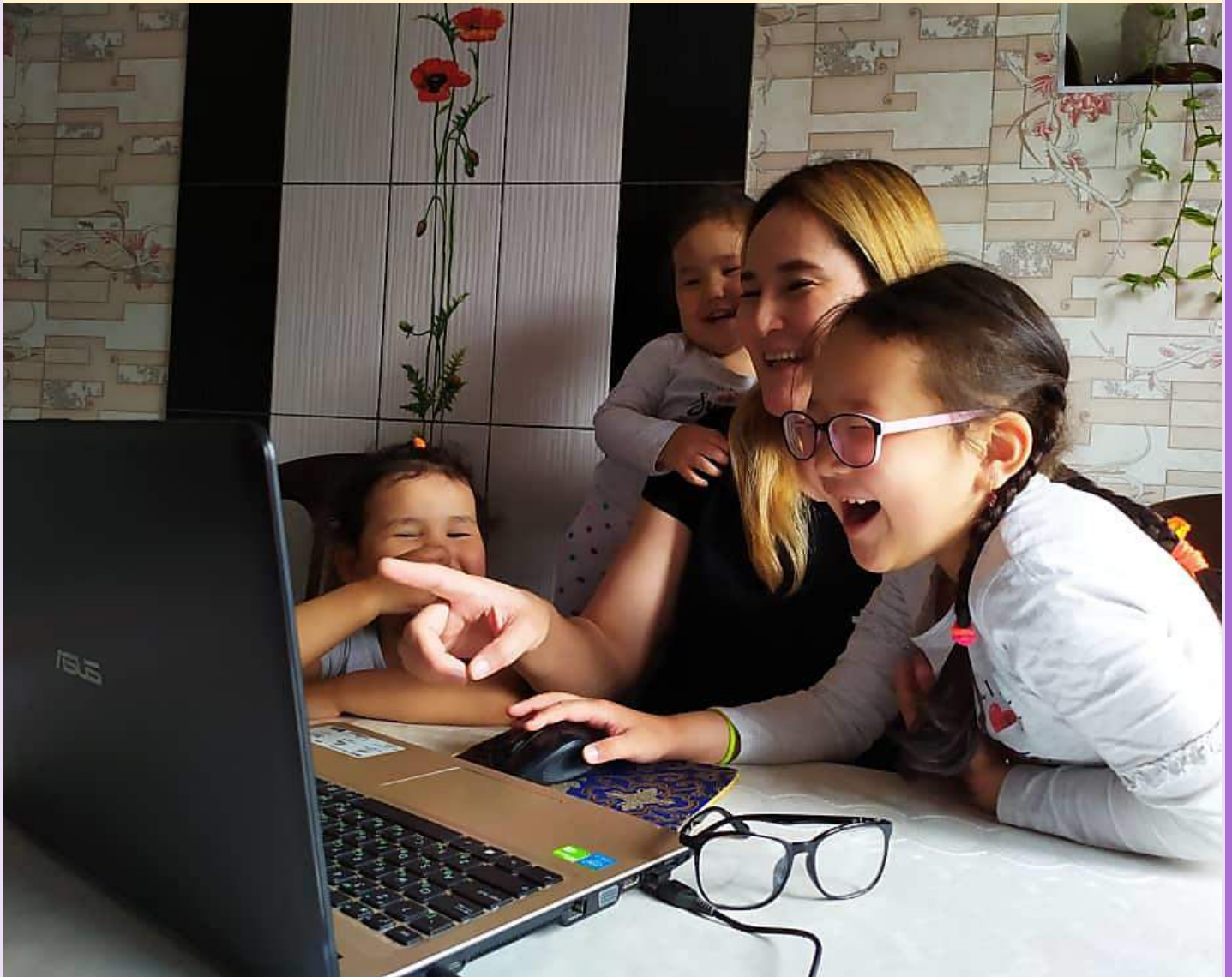
№2. Убакыттык чектөөлөр

Бүткүл Дүйнөлүк Саламаттыкты Сактоо Уюму билдиргендей, планшет жана телевизор сиздин балаңыздын жашоосунда эки жаштан өйдө гана пайда болушу керек. Адистер 6 жашка чейинки балдардын колуна күнүнө бир сааттан ашык убакытка гаджет бербеш керек деп кеңеш беришет. Андан чоңураак балдар 2 сааттан 4 саатка чейин экран алдында убакыт өтөрсө болот.

Ошондуктан бала менен алдын ала белгилүү бир убакыттан кийин гаджетти таштап, сыртка чыгып же оюнчуктары менен ойнойсуң деп макулдашып алуу керек.

№3. Чогуу көрүү

Бул аткарууга эң кыйын болгон эрежелердин бири. Анткени ата-энелер көбүнчө гаджетти жумуштарын бүтүргөнчө бала мульттик көрүп же ыр угуп турушу үчүн колдонушат. Өзүңөрдү жеңип, бала менен чогуу отуруп акыл-эсти өстүрө турган мультфильм же программа, ал тургай вайн көргүлө (эгер балаңыз өспүрүм куракта болсо).



№4. Контенттин сапатына көз салгыла

Көргөнгө сапаттуу контент тандагыла, графикасы, үнү жана логикалык элементтери талаптагыдай болушу керек.

Балдар үчүн пайда болгон жаңычылыктарды билип туруу үчүн өзүңөр бала болгула жана тематикалык форумдарды карап тургула, эмне үчүн бул же тигил оюн сонун оюн деп эсептелет, бир каарман экинчисинен эмнеси менен айырмаланат.

№5. Башка кызыкчылыктарды камтыган ишмердүүлүк менен да алектенгиле

Биздин стратегия – жагымдуу нерсеге чектөө койбоо, тескеричсинче, андан да кызыктуу, көңүлдүү башка нерсе менен алектенүүнү сунуштоо, мисалы:

- Балага компьютердик оюндардан да кызыктуу реалдуу ишмердүүлүк сунуштагыла. Баардык нерсе бала эмнени жакшы көрөөрүнөн көз каранды. Эгер ал пиццаны жакшы көрсө – чогуу пицца жасагыла.
- Азыр көп сандаган стол-оюндары бар, аларды балдар менен чогуу ойногон абдан кызыктуу.
- Спорт оюндары (футбол, волейбол, «картошка» ж.б.) дайыма балдарды эшикте бир нече сааттар бою алаксытып келген. Коңшу балдарды чакырып, балаңызга команда болуп ойногон кандай көңүлдүү болоорун көрсөтүңүз.
- Чыгармачыл ишмердүүлүк: музыкалык аспаптарда ойноо, бийлөө, сүрөт тартуу, сокмо согуу, чоподон ийлеп жасоо, пластилин, туздуу камырды ийлеп жасоо ж.б., мындай ишмердүүлүктөр туурасында бала билбеши да мүмкүн. Балага өзүн ар кандай ишмердүүлүктө сынап көрүүсүнө мүмкүнчүлүк түзүп бериңиз. Балким, бир нерсе аны гаджеттен да көбүрөөк кызыктырып калышы мүмкүн.

Эсиңерде болсун:
кандай көз карандылык
реалдуу эмоциялар
жок жерде жана андай
эмоцияларды баштан
кечирүүгө реалдуу
мүмкүнчүлүк жок
болгондо пайда болот.

Ошондуктан
балдарыбызга
эмоционалдык
канагаттанууну
виртуалдык дүйнөдөн
эмес, чыныгы
жашоодон алууну
үйрөтүүбүз керек.



№6. Үйүңөрдө гаджеттерге тыюу салынган зоналарды белгилеп койгула



Сиздин үйүңүздө гаджеттерди колдонууга тыюу салынган зоналар болушу керек. Бул балким ашкана болушу мүмкүн, же уктоочу бөлмө. Балдар тамак жеп жатканда телефон карап же телевизор көрбөстөн, өз ара баарлашып отуруу керектигин билиши керек. Уктаар алдында кезектеги мультфильмдин ордуна балага китеп окуп бериңиз же чогуу китеп окугула.

№7. Социалдык тармактардын потенциалын пайдалангыла

Социалдык тармактарда болуу өздүгү эми калыптанууга үйрөнүп жаткан жана сырттан буга колдоо издеген өспүрүм-бала үчүн өтө маанилүү. Эгер ушул тапта сиз анын жанында болсоңуз, ал тармактык жашоонун принциптерин жакшыраак түшүнүп, бир катар каталарды алдын алат.

Эгер ата-эненин жумушу компьютер менен байланыштуу болсо?

Биз өзүбүздүн жашоо образыбызды балдарга чагылдырабыз. Алар бизди туурашат, жана эгер биз күнү бою «гаджетке байланып отурсак», алар да ушундай кылуу керек экен деп ойлошот. Көп учурда балдар биздин компьютерде эмне кылып жатканыбызды билишпейт, алар бизди мындан ырахат алып, ойноп же көңүл ачып жатат деп ойлошот. Жөн-жай отурганда адамдар компьютер менен эмне иш кылаарын түшүндүрүп, кээде бул алардын тандоосу эмес экенин айтыңыз. Бул милдеттүү жумуш же башка маанилүү иштер болушу мүмкүн экенин түшүндүрүңүз.

Телевизор жана оюндар

Бала өз бөлмөсүндө телевизор көрүп же гаджети менен айрыкча кулагына кулакчын тагып алып жалгыз убакыт өткөрүүнү кааласа аны өз жайына койбоңуз. Ушундай жол менен үй-бүлө мүчөлөрүнүн өз ала алакалары солгундай берет, бала жалгыз экран алдында эмне болуп атканын, кандай абалда экенин түшүнүү ата-эне үчүн кыйын. Балага конок бөлмөдө же ашканада чогуу телевизор көрүүнү жактыраарыңызды айтыңыз (эгер бул зоналарды гаджет колдонууга тыюу салынбаса). Бул аларды өзүн-өзү көзөмөлдөөгө мүмкүнчүлүк берет: мисалы тармактык оюн ойноп жатса өзүн сөгүнбөйүн деп карманат, анткени ата-энеси угуп калышы мүмкүн.

Оюндар.

Оюндар ар түрдүү болот. Мисалы, көп адамдар жакшы көргөн «атышуу» оюндарынын жакшы жактары да, жаман жактары да бар. Иликтөөлөр көрсөткөндөй, эмоциясын башкара албай агрессияга алдырып жибере турган адаты бар балдар, зордук-зомбулук элементи бар оюндарды («атышуу», ар кандай согуш оюндары) ойногондон кийин бул жаатта көрсөткүчтөрү кескин начарлайт. Бала мурдагыдан да агрессивдүү болуп, жаалдана баштайт. Бирок, бул «атышуу» оюндарына тыюу салуу керек дегенди түшүндүрбөйт (короодо ойноло турган «согуш» оюндары сыяктуу эле). Бирок мындай активдүүлүк менен алектенүү убактысын көзөмөлгө алып, оюн эмне экенин жана жашоо эмне экенин түшүндүрүү керек, жашоодо мындай нерселерге жол берүүгө болбой турганын айтыш керек.

Бирок «атышуу» оюндарынын артыкчылыктары да бар, аларды ойноп жатканда бала мээсинде мейкиндик мамилелерин моделдегенге үйрөнөт, башка каармандардын аракеттерин алдын ала туюуга үйрөнөт жана реакциясын машыктырат. (Бул темадагы иликтөө: <https://journals.sagepub.com/home/bbs>) Ушул эле сапаттарды өнүктүрө турган оюндар футбол, баскетбол жана башка команда менен кыймылдуу оюндар эсептелет. Кенже жана орто мектеп жашындагы балдар «жаратмандыкты» жакшы көрүшөт, өз реалдуулуктарын жаратышат, дүйнөлөрдү, ар кандай сюжеттерди курушат. Аларга «Лего» оюнчугун сунуштап көрүңүз (полиция участогу, өрт өчүргүч станция, космостук корабль ж.б. тематикалык багытта), алардын жардамы менен ар кандай сюжеттерди ойноого болот. Мындай курулуштардын айрымдарына бала менен чогуу катышып көрүңүз, кантип ар кандай окуяларды ойлоп тапса болоорун көрсөтүңүз, реалдуу оюндар деле виртуалдык оюндар сыяктуу эле баланы өзүнө тартаарын көрөсүз.

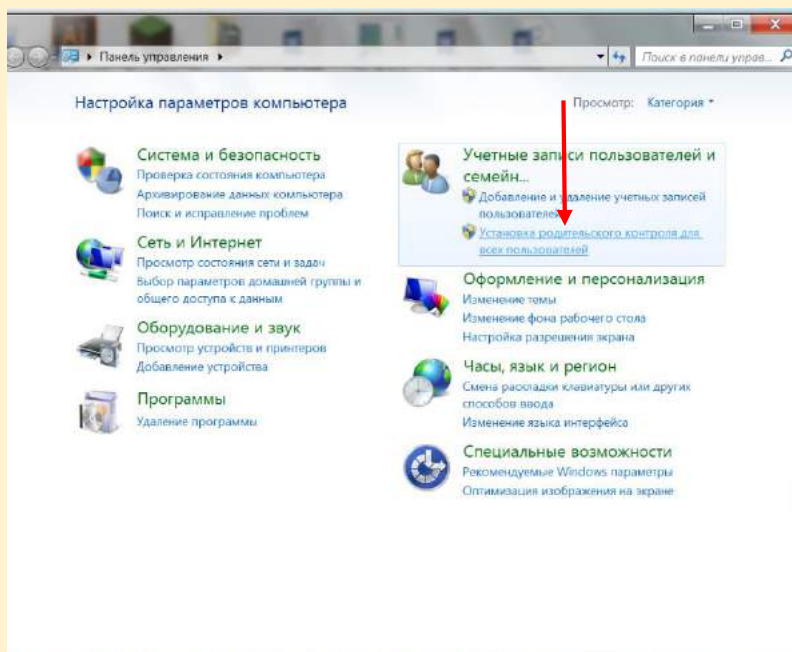
Интернет-гигиена

Мектеп жашындагы балдарга виртуалдык дүйнөдө өз ара мамиледе болуу стратегиясын түзүүгө жардам берүү керек. Балага интернет-гигиенаны үйрөтүү – бул интернетти пайдаланууда кандай коркунучтар болушу мүмкүн экенин түшүндүрүү. Мындай мамиле эң туура кадам болуп саналат, анткени дүйнө азыр өзгөрдү: мектеп тапшырмалары интернет менен байланыштуу, классташтары социалдык тармактарда отурушат, вай-фай дээрлик жердин баарында бар, ал тургай мектептерде да.

Баланы жаңы мейкиндикке коё берип жатып, мисалы биринчи жолу дүкөнгө жөнөткөндө, биринчи жолу автобуска салганда, колуна биринчи жолу куйкалоочу аппаратты берип жатканда – сиз буларды кантип коопсуз жасоо керек экендигин тушүндүрөсүз, кандайдыр бир маалыматтарды бересиз. Ушундай эле эрежелер Интернетке да тиешелүү.

Бардык эле азык-түлүк пайдалуу боло бербестигин балага тушүндүргөн чыгаарсыз. Балким, алар кээде зыяндуу тамак-аштарды сатып алышы мүмкүн, жашырып же көрсөтүп, бирок сатып алып жатканда алар баары бир ал пайдасыз азык экенин тушүнүп турушат. Демек, эгер сиз балаңызга зыяндуу тамак-аштар боюнча тушүндүрө алсаңыз, так ошондой эле түшүнүккө Интернетке байланыштуу да жетишүү керек. Буга ар кандай тилдеги кызыктуу жана жеткиликтүү видеосабактар жардам бере алат <https://mediasabak.org/>.

Ата-эне көзөмөлү» жана браузерде «коопсуз издөө» функциясын күйгүзүп алыңыз. Уруксат берилчү сайттардын тизмесин түзүп, тыюу салынгандарын бекитип салууга да болот. Интернет-аукциондорго, төлөм системаларына жана интернет банкинг кызматтарына баланы жолотпой койгон жакшы.



Атайын балдар үчүн издөө системасын орнотуп бериңиз, мисалы, [Гугль](#) же [Спутник.дети](#).

Интернетте балдар үчүн кандай коркунучтар бар?

Америкалык иликтөөчүлөр (Palfrey, Boyd, Sacco, 2010) балдар жана өспүрүмдөрдүн Интернеттеги коопсуздугуна байланыштуу үч топтогу коркунучтарды бөлүп көрсөтүшөт:

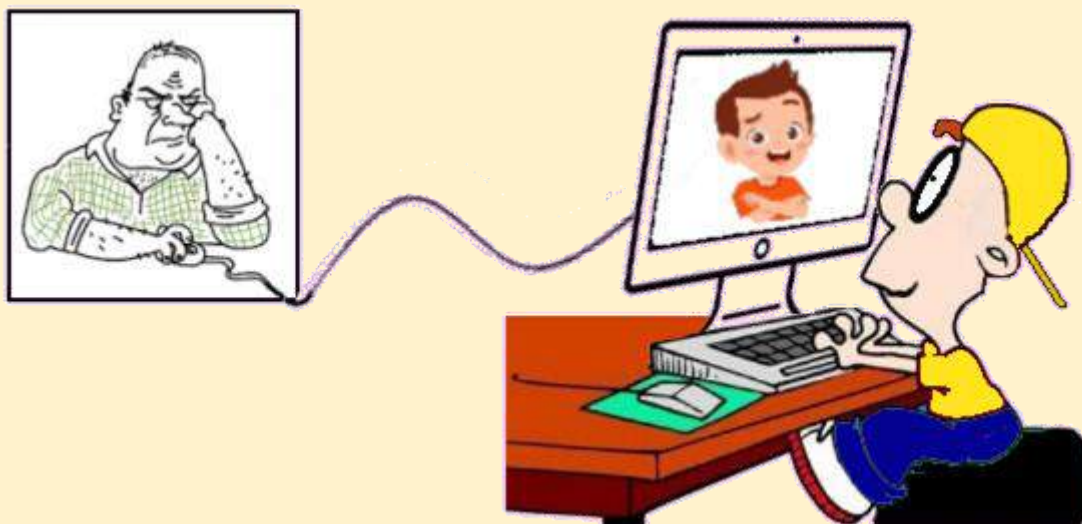
- **коопсуз эмес байланыштар** (сексуалдык зомбулукка алып келе турган сүйлөшүү);
- **кибербуллинг**: кемсинтүү, мазактоо, агрессивдуу коркутуулар, тармактагы куугунтуктоолор;
- **«коркунучтуу» мазмундагы материалдарга** (мыйзамсыз контент) өтө көп сандаган материалдар кирет, зомбулукту чагылдырган, экстремисттик чакырыктар менен жүрүм-турумдарды камтыган, порнография (анын ичинде балдар порнографиясы) мазмунундагы материалдар (видео, графика (сүрөттүн ар кандай түрлөрү), музыка, тексттер).

Интернет-гигиена эрежелери

Виртуалдык достор.

- Экранда көрүнгөн өзүнө окшогон теңтушунун ордуна, экран артында жакшы эмес ою бар чоң адам отурушу толук мүмкүн экенин балага түшүндүрүңүз. Эгер «виртуалдык таанышы» чыныгы жашоодо жолугууну кааласа, бул туурасында ата-энеге сөзсүз кабарлоо керек. Интернет-достор менен блогон жолугушууга бала менен чогуу баруу керек.

Эгер виртуалдык тааныш адам жосунсуз иштерди жасоону сунуштаса, аны менен байланышты үзүп, чоңдорго билдирүү керек.



Тармактагы сүйлөшүү

- Социалдык тармактарда акыл-эстүүлүк менен маалымат жайгаштырууну үйрөтүңүз, кандай маалыматтар менен эч качан бөлүшпөө керектигин айтыңыз.
- Жеке баракчасында «приваттык статус» койгонго жардам бериңиз (эгер балаңыз бул жаатта сизден ашык билбей турган болсо) же социалдык тармактарга жаңы катталып жатканда бул туурасында эскертиңиз.

Интернеттеги уурулук.

- Сайттарда кандай шылуундук аракеттери жолугаары туурасында айтып бериңиз.
- Сиз же балаңыз бир нерсе сатып алууну пландап жаткан сайттын коопсуз экенине ынаныңыз.
- Кандайдыр бир төлөмдөрдү жүргүзүүгө боло турган маалыматтарды, банк карталарын балага жеткиликтүү болгондой эркин таштабаңыз.

Күмөндүү шилтемелер

Компьютерге антивирустук программаларды жана фильтрлерди орнотуп коюңуз, балага күмөндүү шилтемелерге ишенбөөнү үйрөтүңүз.

Кибербуллинг

Кибербуллинг кандайча ишке ашат? (англ.тилинен cyberbullying – Интернет же уюлдук телефон аркылуу куугунтуктоо жана кемсинтуу дегенди түшүндүрөт)



Кибербуллинг формаларынын эң белгилүү классификациясы Нэнси Вилларддын классификациясы болуп саналат [2]:

1) Шылдыңдоо — көп учурда социалдык тармактардагы шылдыңдаган комментарийлер түрүндө кездешет.

2) Асылуу — социалдык тармактардагы түздөн-түз максаттуу чабуул.

3) Ушак-айың таркатуу — жабырлануучунун репутациясын атайлап булгоо.

4) Жалган ысым пайдалануу — өзүн башка адам катары көрсөтүү же башкаларды манипуляция кылуу үчүн жабырлануучунун аккаунтун пайдалануу.

5) Жеке маалыматтарды ачыкка чыгаруу — интимге байланыштуу сүрөттөрдү, кат жазышууларды, жеке маалыматтарды жабырлануучуну басынтуу үчүн жарыялап жиберүү.

6) Социалык изоляция — жабырлануучу менен сүйлөшүүдөн баш тартуу, таптакыр көңүл бурбоо.

7) Ачык коркутуулар же асылуу.

Кибербуллинг куугунтуктоочунун анонимдүүлүгүнө таянат — билдирүүлөрдүн автору ким экенин аныктап табуу мүмкүн эмес. Анонимдүүлүк зомбулук жасап жаткан адамдын андай ишке баруусун жеңилдетет, анткени ал жабырлануучунун чыныгы реакциясын көрбөйт. Ошондой эле аралык таасири да роль ойнойт, анткени кылмышкер жабырлануучудан алыс болгондуктан, көзмө-көз байланышка караганда көбүрөөк мыкаачылыкка барышы мүмкүн. Кибербуллинг өспүрүмдөрдү өзүнө тартканынын себеби, ал жабырлануучуну жана анын реакциясын көрбөйт, демек өзүндөгү аёо сезимин басып коюу оңой. Баарлашуунун катышуучулары негизинен өзүлөрү туурасында гана ойлошот, ал эми бири-биринин сезимдери, ой пикирлери жана реакциялары туурасында аз ойлонушат, бул өз кезегинде өзүн эркин сезип жана агрессивдүү жүрүм-турумга алып барат.



Эмне кылуу керек?

- Эгер бала кибербуллингке кабылган болсо, анын интернет аркылуу сүйлөшкөндөн кийинки маанайы өзгөрүлгөнүн байкайсыз: мисалы бала нерв боло баштайт, көзү ыйлаганы билинет, дүүлүккөн абалда болот же тескерисинче, өтө тынч болуп, эч ким менен сүйлөшпөйт.
- Бала менен байланышканга аракет кылып, аны сүйлөшүүгө макул кылууга жетишиңиз, эмне болгонун сурап билиңиз. Абалды териштирип билип, ага жардам бергиңиз келип жатканын, эч кандай жазалоо ниетиңиз жок экенин түшүндүрүңүз. Бала сиздин кандай болсо да аны колдооруңузду сезиши керек. Балаңыз болгон окуяны сиздин «Мен сага айткам, аны менен дос болбо деп...» деген сыяктуу жемелөөсүз толук айтып берсин. Сөзүн бөлбөңүз, сындабаңыз, ал өзүн эмоционалдык жактан коопсуз сезиши керек, ошондо гана сиз менен ачык жана чынчыл болот.
- Мындай натыйжага эмне алып келгенин тактаңыз – жеке баланын өзүнүн иш аракеттериби, сиздин көзөмөлүңүздүн жетишсиздигиби же баланын интернеттеги коопсуздук эрежелерин билбестигиби? Балага өз байланыш маалыматтарын интернетке ачык жарыялоого, белгисиз адамга өзү жөнүндө айтып берүүгө, жеке жашоосуна тийиштүү сүрөттөрдү бейтааныш адамдарга жөнөтүүгө болбостугун түшүндүрүңүз.
- Балаңызды шылдыңдоонун объектисине айланганы үчүн күнөөлөбөңүз.

- Эгер бала интернетте зомбулукка кабылса, аны шылдыңдоого алган адам жөнүндө маалыматтарды билүүгө, балаңыз менен өз ара мамилелерин аныктоого аракет кылыңыз. Балаңыз ал адам менен реалдуу жашоодо жолугушабы же жокпу, буга чейин мындай окуялар болгонбу же жокпу деген маселелерди тактоо зарыл. Агрессор сиздин балаңыз жөнүндө эмнелерди билээрин тактаңыз: чыныгы аты-жөнүн, фамилиясын, дарегин, телефонун, мектебин.

- Өз жардамыңызды сунуштаңыз – жагымсыз билдирүүлөрдү жөнөткөндөрдү кантип зыянсыздандыруу жолдорун, бекитип салуу амалдарын үйрөтүңүз.

- Сиз аткара албаган убадаларды берүүдөн алыс болуңуз, бирок бул абалдан чыгуу үчүн бардык колгон келген жардамыңызды көрсөтөөрүңүздү айтыңыз.

Эгер бала сиз менен жетиштүү деңгээлде ачык сүйлөшүүгө барбаса адистерге кайрылыңыз (КРнын балдар үчүн ишеним телефону 111). Атайын кызматтардын адистери биринчи кезекте эмне кылуу керектигин айтып беришет, кимге жана кандай формада кайрылуу керектигин түшүндүрүшөт. Эгер киберагрессия олуттуу мүнөздө болсо жана баланын же үй-бүлө мүчөлөрүнүн ден соолугуна жана өмүрүнө коркунуч келтирүүсү мүмкүн болсо, укук коргоо органдарды да бул ишке тартууга негиз болушу мүмкүн. Кибербуллингке кантип каршы туруу керектиги боюнча кошумча маалыматты төмөнкү сайттан караңыз: <https://www.facebook.com/safety/bullying/parents>

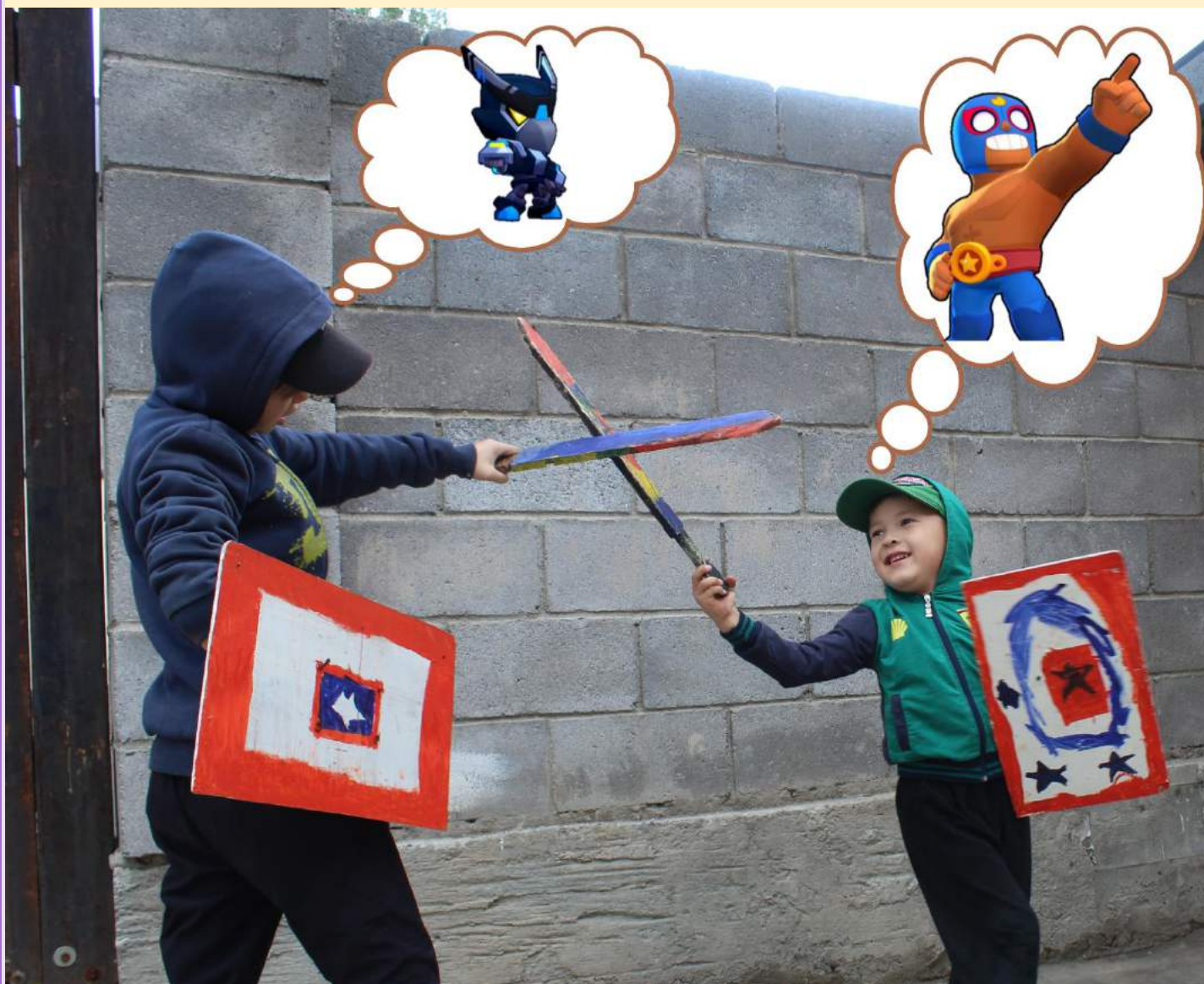
Интернет-гигиена жөнүндө кантип айтып берүү керек?

Баланын жашын эске алуу менен, анын тилинде айтып берүү керек. Адатта бала шоколад таттуу экенин билет, бирок анда канчалаган зыяндуу нерселер бар экенин түшүнбөйт, б.а. жакшы жактарын билет, бирок зыяндуу жактарын көрбөйт. Интернет мейкиндигине байланыштуу деле абал ушундай: бала ал жакта канчалаган кызыктуу нерселер бар экенин түшүнөт, бирок зыяны менен кооптуу экенин көрбөйт. Биздин милдет – бул туурасында анын тилинде айтып берүү. Ал коркунучтар кандай мүнөзгө ээ экенин түшүнүүсү керек.

Өспүрүм курактын өзгөчөлүгүн эске алуу керек, ал үчүн эмне кызыктуу, кандай маалымат аны биринчи кезекте өзүнө тартышы мүмкүн. Мисалы, балага төмөнкү сайттардагы интернет-гигиена жөнүндөгү материалдарды көрүүнү сунуштаңыз: <https://mediasabak.org/> жана <http://onlinekitep.kg/>

Ишеним жараткан мамиле түзүү зарыл, анын аркасында бала маселе жаралган учурда сизге гана кайрылгандай болушу керек.

Тыюу салуулардын ордуна жаңы кызыкчылыктар



Гаджеттерге тыюу салуу өспүрүм куракта карышылык аракеттерин жаратып, аларга болгон кызыгууну ого бетер күчөтөт. Андан көрө көз карандылык пайда боло электе кызыктуу убакыт өткөрүнү уюштуруу керек. А эгер көз карандылык пайда боло баштаган болсо, биринчи кезекте балага жагымдуу эмоцияларды виртуалдык дүйнөдөн эмес, реалдуу жашоодон алганды үйрөнүз: сейилдөөдөн, музей, аттракцион, концертке баруудан, спорт менен машыгуудан, ар кандай курстардан. Виртуалдык дүйнө ага салыштырмалуу көңүлсүз жана зериктирме болуп көрүнгөн кызыктуу ишмердүүлүк таап берүү керек. Биргелешип убакыт өткөрүүнүн өзүнчө бир түрү – оюн. Оюн аркылуу өз балаң жөнүндө көп жаңы нерселерди билүүгө болот, анын жүрүм-турум өзгөчөлүктөрү, реалдуулук боюнча элестетүүлөрү. Оюн аркылуу ага ар кандай кырдаалдардан чыгууну үйрөтүүгө болот, бала жаңы жөндөмдөрдү, билимдерди үйрөнүп, жеңишке жетишип жана татыктуу жеңилүүнү кабылдоого машыгат.

Бала менен сүйлөшкүлө! Ачыгын айткыла: «Эгер сенин компьютерден башка да жашооң болсо, баарыбыз үчүн жакшы болмок. Биз сенин жакшы билим алып, өзүңө жаккан иш таап, ийгиликке жетишинди каалайбыз». Балага анда кандай көйгөй болуп жатканын түшүндүргүлө, көз карандылыктан арылуу үчүн убакыт жана анын аракети керек. А сиз ага жардам бересиз! Албетте, сиз анын жашоосуна активдуу аралашышыңыз керек болот: кызыктуу ишмердүүлүктөрдү таап жана ага сунуштоо, анын ийгиликтерин белгилеп жана колдоп, кызыгууларын туура багытка буруу. Айтмакчы, тестостеронунун деңгээли жогору болгон өспүрүм балдарда кыздарга карата кызыкчылыктары пайда болгондо оюндардан оолак болууга жакшы шарт тузүлөт. Эгер буга кошумча ата-энелери атайлап кыйынчылыктарды жаратып, кеч келүүгө тыюу салып, сабагын бүтмөйүнчө жолугушууга жибербей бут тоссо ого бетер жакшы болот, анткени кыйынчылыктарды жеңүү аркылуу алардын кызыгуулары ого бетер артат.

Анан албетте, дем алыштарды, каникул күндөрүн активдүү өткөрүп, жакындары, достору менен жакшы алакада болуп, түрдүү ишмердүүлүктөрдү уюштуруп, кызыктуу убакыт өткөрүү боюнча буга чейин тажрыйбасы бар үй-бүлөлөрдө балдар үчүн көз карандылыктан арылуу оңой болот.

Эстен чыгарбоо керек: чоңдор үчүн интернет алардын жашоосунда кийин пайда болгон жаңы нерсе, ага чейин алар интернетсиз эле жашап келишкен. Бул жаңы техникалык прогресс, ал пайда да, ошондой эле зыян да алып келиши мүмкүн. Кенже муун үчүн бул жаңылык эмес, бул алардын жашоо чөйрөсү, аларды курчап- турган айлана-чөйрөдөгү эмерек, транспорт сыяктуу эле жашоонун бир бөлүгү. Алар интернет заманында төрөлүп, адамдар ал жок кантип жашаганын элестете алышпайт. Аларда мындай тажрыйба жок! Мына ошол үчүн балдар жана ата-энелер гаджеттерге карата эки башка көз карашта.

Үй-бүлөдөгү эрежелер жана ритуалдар

Үй-бүлөдөгү эрежелер – бул балдардын эмес, чоңдордун жоопкерчилиги.

11-13 жаштагы өспүрүмдөн өтө жогорку деңгээлдеги аң-сезимдүүлүктү күтүүнүн кереги жок, ал өзүн өзүнө жаккан нерседен өз алдынча токтото албайт. Ал тургай чоңдор деле туура эмес экенин түшүнүп турса да, социалдык тармактарды барактап отургандан дайыма эле өзүлөрүн токтото алышпайт. Бардык эле чоң адамдар телефондогу оюндарда же приставкаларда өзүлөрүн көзөмөлдөй алышпайт. Ошондуктан өспүрүмдөн гаджетти пайдалануу боюнча макулдашылган убакыт ченемин сактоо эрежелеринин так сакталышын күтүп кереги жок. Бул ата-эне катары сиздин жоопкерчилик – үй-бүлөдөгү эрежелерди түзүп жана алардын аткарылышына көзөмөл кылышыңыз керек. Кээде бул биз каалагандан көбүрөөк күчтү талап кылышы мүмкүн. Эң башкысы жарым жолдон багынып бербеш керек, баланын аянычтуу көздөрүнө карабай, балким ый же кыйкырык-өкүрүк менен коштолушу мүмкүн, кандай болбосун бекитилген эрежелерди биринчи өзүбүз аткарып жана аны аткарууну бардык үй-бүлө мүчөлөрүнөн талап кылышыбыз керек.

Сөз диктаторго айлануу жөнүндө болуп жаткан жок, биргелешип убакыт ченемдери боюнча макулдашып алууга болот жана ошондой кылуу керек жана баланын өзүн убакытка көзөмөл кылууну үйрөтүү керек. Бирок бул эреженин аткарылышына болгон жоопкерчиликти толугу менен балага жүктөп койгон да болбойт.

Үй-бүлөдөгү эрежелер жөнөкөй жана түшүнүктүү болуусу керек. Тушүндүрбөй туруп, жөн гана тыюу салып коюуга болбойт. Тушүндүрө билүү, ишенимдүү мамиле тузө билүүгө үйрөнүү керек, бала ата-энени душманы катары кабыл албашы керек.

Үй-бүлөдөгү эрежелердин болжолдуу тизмеси:

- Ашканада гана тамак жегенге болот
- 22:00до уктайбыз
- Таттууну пайдалуу тамактардан кийин гана жейбиз
- Эшиктер менен ойногонго болбойт
- Тамак ичээрдин алдында жана эшиктен келгенде колду жууш керек
- Эгер үйгө конок келсе, компьютерди сөзсүз өчүрөбүз
- Керебетке телефон же планшетти чогуу алып жатууга болбойт
- Тамак ичип жатканда эч ким телефонго алаксыбайт.

Бул сунушталган тизме боюнча өзүңөрдүн үй-бүлөңөргө ылайыктуу болгон гаджеттерге байланыштуу эрежелерди жана ритуалдарды жазгыла. Эсиңерде болсун, бардык үй-бүлөлөр бирдей эмес жана эрежелер да ар түрдүү болушу мүмкүн.

Кандай кылуу керек?

Эрежелер бекитилгенден кийин аларды аткарууга байланыштуу бир катар кыйынчылыктарга туш болушуңуз мүмкүн. Гаджеттерди пайдалануу боюнча макулдашылган мөөнөт бүткөндө балдардын ызы-чуусун, ыйын кантип токтотуу керек?

Клиникалык психолог, балдарды тарбиялоо боюнча бир катар китептердин автору Изабель Филльоза мына буларды сунуштайт. (<https://www.litres.ru/izabel-filloza/kak-ponyat-rebenka-v-serdce-emociy-slezy-smeh-ispug-udivlenie/chitat-onlayn/>)

Киши кандайдыр бир фильмди кызыгуу менен көрүп жатканда же компьютердик оюнду берилип ойноп жатканда (жаш бала эле эмес, чоңдор да!) ал ою менен башка дүйнөдө жүргөн болот. Экран биздин мээбизге гипноздой эле таасир берет. Жарыктар, үндөр, картиналардын алмашышы – мунун баары бизди жагымдуу транска чөмүлтөт. Биз өзүбүздү абдан жакшы сезебиз, жана андан башка эч нерсе кылгыбыз келбейт. Бул учурда биздин мээбиз дофамин деген зат бөлүп чыгарат, ал стресс, ооруну азайтууга арналган зат. Анан албетте, мындай жагымдуу абалдан чыккыбыз келбейт, аны өзгөртүүнү каалабайбыз. Баары сонун, бирок экран өчүрүлгөнгө чейин.

Экранды дароо өчүргөндө, балада дофаминдин деңгээли кескин төмөндөйт, бул кадимкидей денеде ооруксунуу сезимин пайда кылышы мүмкүн. Мындай гормоналдык өзгөрүү жана ага байланыштуу физиологиялык ыңгайсыздык – баланын ый аралаш ызы-чуу салып жаткан убагы.

Сиз балаңыздын мындай абалда болушун каалабайсыз да, туурабы? Изабель Филльоза буга чейин миңдеген ата-энелер сынап көргөн методду сунуштайт. Ал бир нече кадамдардан турат.

1. Алгач ошол учурда балаңыздын башында эмне болуп жатканын тушунууга аракет кылыңыз. Анын дүйнөсүнө кирип, жанында болуңуз.

2. Бир аз жанында отуруңуз, жөн гана ал эмне көрүп жатканын байкап көрүңүз.

3. Экранда эмне болуп жатканын сураңыз. Чын дилиңизден кызыгып сураңыз. Мисалы, «Сен азыр оюндун канчанчы баскычындасың?» же «Тиги артындагы өтө күлкүлүү персонаж экен, ал ким?». Көп балдарга ата-эненин мындай көңүл буруусу абдан жагат жана алар сурооңузга ыклас менен жооп беришет.

4. Бала сизге жооп бере баштаганда, ал кайра реалдуу мейкиндикке кайта баштайт, сиздин бар экениңизди сезе баштайт – бирок бул өтө жай ишке ашат. Бала акырындап көңүлүн сизге бурат. Дофаминдин деңгээли бул учурда кескин төмөндөбөйт. Сиз виртуалдуу дүйнө менен реалдуу дүйнөнүн ортосунда көпүрө кургандай болосуз.

5. Өз ара сүйлөшүү башталып, көз аркылуу контакт ишке ашкан соң, ушул учурда балага тамак ичүү мезгили болуп калганын же душка баруусу керектигин эскертип же жөн гана гаджетти пайдалануу мөөнөтү бүткөнүн айтсаңыз болот.



Жыйынтыктоонун ордуна

Жаңы санариптик жана социалдык медиа жаңы өсүп келе жаткан муун үчүн керек жана маанилүү. Алар заманбап дүйнөдөгү өз ара аракеттенүүнүн ажырагыс бир бөлүгү. Алар жаш муундун өкүлдөрүн контентти көрүүгө эмес, аны өз алдынча жаратууга да тартат.

Бирок, интернеттин жана гаджеттердин балдар тарабынан пайдалануусунун кесепеттери көп кырдуу жана ал гаджеттин түрүнөн, пайдалануу амалынан, ошондой эле пайдаланып жаткан баланын мүнөзүнөн көз каранды. Ар бир бала уникалдуу. Бардык үй-бүлөгө туура келе турган рецепт жок. Адистер ата-энелерге өз балдары үчүн атайын пландарды иштеп чыгууну сунушташат, анда баланын жашы, саламаттыгы, темпераменти жана акыл-эсинин өнүгүү деңгээли эске алынышы керек.

Ата-энелер үчүн маанилүү:

- гаджетти пайдаланууга кеткен убакыт менен ишмердүүлүктүн башка түрлөрүнө жумшалган убакыттын ортосундагы балансты тузүүдөгү өзүнүн жеке ролун тушунуу.
- Бул маселеге олуттуу мамиле кылып, өз жайына койбоо керек.
- Баланы туура диета, жетиштүү уйку, талапка ылайык физикалык активдүүлүк жана позитивдүү социалдык алакалашуу сыяктуу муктаждыктары менен камсыздоо.
- Баланын саламаттыгына, бакубаттыгына, социалдык жана жеке өнүгүүсүнө, ошондой эле сабактагы жетишкендиктерине терс таасирин тийгизиши мүмкүн болгон гаджетти пайдаланууга байланыштуу чыккан маселелерди өз убагында көрө билүү жана чече билүү.

Эң башкысы, сүйүү жана чыдамдуулук бардык кыйынчылыктарды чечүүдө Сиздерге жардам берээрине ишениңиздер!



Пайдалуу шилтемелер:

<https://mediasabak.org/> медиа-малыматтык сабаттуулук боюнча адабияттардан, тесттерден, практикалык көнүгүүлөрдөн, анимациялык жана видео сабактардан турган көп тилдүү (орус, кыргыз, тажик жана казак тилинде) билим берүү порталы

<http://onlinekitemp.kg/> 5-6-класстагы балдар үчүн ММС боюнча онлайн окуу китеби

<https://www.youtube.com/channel/UCRC9m3qa0VAA9-SfTmLYmFA/videos>
Медиаабактын ютуб каналы

<https://www.childnet.com/>

<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593>

Американын педиатриялык академиясынын расмий журналы, 138-том, 5-чыгарылышы, 1-ноябрь 2016ж. Техникалык отчет

<https://habr.com/ru/post/380749/> компьютердин ден соолукка жана психикага тийгизген таасирин иликтөөлөрдүн анализи

[«ММКларды колдоо борбору» фонду-](#)

<https://rocit.ru/knowledge/for-parents/safe-internet-for-kids> интернетти коопсуз пайдалануу боюнча ата-энелер үчүн билимдер жыйнагы

Пайдаланылган булактар:

1. Palfrey J., Boyd D., Sacco D. (2010) *Enhancing child safety and online technologies. Final report of the Internet safety*. Durham, NorthCarolina: CarolinaAcademtePress
2. Willard N.E. *From Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress*, © 2007, Champaign, IL: Research Press, pp. 1-2
3. Региондор аралык иликтөө «Менин коопсуз Тармагым: Интернет балдардын жана өспүрүмдөрдүн көзү менен. России 2009» // «Интернетти өнүктүрүү» фондунун расмий сайты». <http://www.fid.su/projects/research/mysafernet/01/#image13>

4. Шевко Н.Р., Исхаков И.И. Социалдык тармактарда кибербуллингдин ишке ашышынын өзгөчөлүктөрү // Россиянын ИИМнин Казань юридикалык институтунун илимий жазуулары. 2017. №3.
5. Солдатова Г.У., Приезжева А.А., Олькина О.И., Шляпников В.Н. Коопсуздуктун практикалык психологиясы: Интернеттеги жеке маалыматтарды башкаруу. – М.: Билим берүүнү Өнүктүрүү боюнча Федералдык Институту, 2016.
6. «Мектепке чейинки билим берүү уюмунун шартында жогорку мектеп жашына чейинки балдардын компьютердик көз карандылыгын алдын алуу» деген темадагы методикалык рекомендациялар, Череповец, 2018

Сунушталган китептер:

1. Мурашова Екатерина, «Сүйүш керекпи же тарбиялоо керекпи», М., 2014
2. [Изабель Филльоза](#) «Баланы кантип түшүнүү керек. Эмоциалардын жүрөгүндө: ый, коркуу, таң калуу», М. Изд. «Азбука-Аттикус», 2017

КФ “ММК колдоо борбору”

Бишкек ш. Кыргызстан

Анкара көч. 15

www.msc.kg

<https://www.facebook.com/msc.kg/>

<https://mediasabak.org/>