



## «Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ *Նորագույն տեղեկատվական*

*տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և*

*դերը սովորողի հոգեբանական*

*զարգացման գործում*

Առարկան՝

*Ինֆորմատիկա*

Հետազոտող ուսուցիչ՝ *Յողիկ Թաթոյան*

Ուսումնական հաստատություն՝ *«Ալավերդու Ե.Չարենցի անվան*

*թիվ 9 միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ*

*Երևան 2022*

## Բովանդակություն

Ներածություն-----	3
Ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը մարդկանց կյանքում-----	5
Հեռուստացույցի դերը մարդու կյանքում-----	7
Համակարգիչը , համացանցը և երեխան-----	14
Երեխան և համակարգչային խաղերը-----	20
Խորհուրդներ դեռահասներին և ծնողներին-----	23
Խորհուրդներ ծնողներին-----	25
Եզրակացություն-----	28
Գրականության ցանկ-----	29

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդի ժամանակներում առանց տեղեկատվական տեխնոլոգիաների, մեր օրերում աներևակայելի է առաջընթացը կրթության և հասարակական գործունեության ցանկացած բնագավառում: Գիտատեխնիկական առաջընթացը նպաստել է համակարգչային տեխնոլոգիաների զարգացմանը՝ տեղեկատվությունը դարձնելով մարդու կյանքի անբաժան մասը: Դրանք են թելադրում կյանքի ընթացքն ու ուղղորդում ճանապարհը:

Քաղաքական, տնտեսական, գեղագիտական, հոգեբանական, բարոյական, կրթական, հասարակական տեսանկյունից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների թողած ազդեցության հետևանքները խորն են այնքանով, որ մարդկային կյանքի և հոգու ոչ մի անկյունը զերծ չի մնացել այդ ազդեցությունից: Այսօր ակնհայտ է, որ քաղաքակրթության հետագա զարգացումը կախված է նրանից, թե ինչպես կկառուցվեն մեղիայի և մարդու, մեղիայի և մշակույթի, մեղիայի և կրթության հարաբերությունները: Միայն համատեղ ջանքերի շնորհիվ է հնարավոր լուծել այդ խնդիրները:

Ցավոք սրտի, համակարգիչը և հատկապես՝ համացանցը, աստիճանաբար մեկուսացնում են երեխաներին իրականությունից, տանում դեպի երևակայական, վիրտուալ աշխարհ: Երեխաները կարող են աստիճանաբար ընդհունել համացանցային կամ երևակայական աշխարհը որպես առաջնային, և կենսական խնդիրների լուծումները փնտրել իրականությունից կտրված եղանակներով:

Իմ հետազոտական աշխատանքում անրադարձ եմ կատարել մանկավարժական տեսանկյունից քննարկվող հետևյալ խնդրին՝ տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը երեխաների առօրյա կյանքում:

Այսպիսով՝ մեր աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը երեխաների հոգեվիճակի վրա, ինչպես նաև զետեղել նյութեր, որոնք կարող են օգնել ուսուցչին և ծնողին:

Ժամանակակից աշխարհում դժվար է գտնել մի երեխա, ով հետաքրքրված չէ համակարգչով: Հավանաբար նույնքան դժվար է գտնել ծնողի, ով չի անհանգստանում համակարգչային խաղերի նկատմամբ երեխայի չափից ավելի ոգևորությամբ: Իհարկե, համակարգիչները այժմ օգտագործվում են գիտության, տեխնիկայի և նույնիսկ արվեստի

տարբեր ոլորտներում, ուստի անհրաժեշտ է դարձել դրա հետ աշխատելու ունակությունը, որպեսզի երեխան հետագայում յուրացնի որևէ մասնագիտություն: Մինևույն ժամանակ, ժամերով մոնիտորի մոտ նստելով՝ երեխան ոչ միայն փչացնում է իր առողջությունը, այլև բաց է թողնում ընկերների հետ զրուցելու, սպորտով զբաղվելու, պարզապես բակում մաքուր օդով վազելու հնարավորությունը: Այսպիսով, ինչ պետք է անի իրավասու և հոգատար ծնողը. թույլատրել կամ արգելել շփվել՝ «մետաղական ընկերոջ» հետ:

Ցավոք սրտի, ինչպես բոլոր հիվանդությունների բուժումը չկա, այնպես էլ երեխաների դաստիարակության հետ կապված հարցերի համընդհանուր պատասխաններ չկան: Այսպիսով, եկեք փորձենք վերլուծել ամեն ինչ Համակարգչային հոբբիների «կողմ» և «դեմ», և նաև հաշվի առնել երեխայի անհատական առանձնահատկությունները և այն իրավիճակը, որում նա մեծանում է:

# Ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը մարդկանց կյանքում

Հասարակությունների ընդլայնման ու մշակութային առաջադիմության հետ գուրընթաց, կապի միջոցները նույնպես կատարելագործվեցին, կյանքի եղանակները, մտքերն ու լուրերը փոխանակելու համար մարդկությանն ընձեռնեցին նոր հնարավորություններ: Այնպես որ մեծ թվով գիտնականներ, նկատի ունենալով տեղեկությունների, մտքերի ու մարդկային խոհերի փոխանակաման մեջ նորագույն տեխնոլոգիաների ակնառու դերը՝ ժամանակակից պատմական ժամանակաշրջանն անվանել են «Հաղորդակցության դարաշրջան»:

Ներկա դարաշրջանում, մարդկությունը մուտք է գործել տեխնոլոգիաների նոր դարաշրջան, որն արագ տեմպերով փոփոխության է ենթարկվել նրա հասարակական կյանքը: Կապի միջոցները, համառակ նրա ակնկալիքներին չեզոք միջոցներ չեն:

Նորագույն տեխնոլոգիաները ամենաշատ ազդեցությունը թողել են մարդկային կյանքի վրա և նրա համար ստեղծել են նոր աշխարհ: Մեծ թվով հասարակագետներ խոստովանում են, որ հանրային լրատվամիջոցները մեծ ազդեցություն են թողնում ողջ հասարակության վրա: Քաղաքական, տնտեսական, գեղագիտական, հոգեբանական, բարոյական և հասարակական տեսանկյունից այդ երևույթի թողած ազդեցության հետևանքները խոր են այնքանով, որ մարդկային կյանքի և հոգու ոչ մի ասանկյունը գերծ չի մնացել այդ ազդեցությունից: Այդ լրատվամիջոցները մեծ դեր ունեն նոր սովորությունների ձևավորման, համաշխարհայցման, առդկային վարքի ու տրամադրության փոփոխության և մյուս ժողովուրդների հետ դրացիական հարաբերությունների սկսելու հարցերում:

Տեխնոլոգիաների ոլորտում համակարգչի մուտք գործելով, մարդկային կյանքը ավելի մեծ փոփոխությունների ենթարկվեց: Համացանցային հասարակությունը պատճառ է դարձել, որ համընդհանուրությունը և տեխնոլոգիական ցանցաշինությունը մուտք գործեն նաև ուսուցման ոլորտ:

Տեղեկատվական ու հաղորդակցության տեխնոլոգիաների հեղաշրջման հետևանքով հեղաշրջվել են նաև ուսուցողական, տնտեսական ու մշակութային ոլորտները և ստեղծվել է մի նոր աշխարհ: Ներկա դարաշրջանում տեղեկատվությունն ու հաղորդակցությունը համարվում են որպես երկու հիմնական տարեր: Ժամանակակից մարդը հարկ եղած տեղեկու

թյունները ձեռք բերելու համար անհրաժեշտ է համարում հաղորդակցվել ուրիշների հետ:

Մյուս կողմից ամեն մի տեխնոլոգիա, հիմնական և բազմակողմանի փոփոխություններ է առաջացնում հասարակական կյանքում: Հեռախոսն ու հեռուստացույցը վերջին գյուտերից 2 նմուշներ են, որ անհերքելի ազդեցություն են թողնում հասարակության անդամների կյանքի վրա: Մարդու կյանքում դրանց ներկայությունը դարձել է սովորական երևույթ այնքանով, որ հաճախ դասվում են միջավայրի բնական տարրերի շարքին: Համակարգիչը ևս մի այլ գյուտ է, որ համաշխարհային հաղորդակցական ցանցի՝ ինտերնետի շահավետ գործունեությունը շարունակվելու հարցում առավել բարձր հնարավորություններ ունի: Փաստորեն համացանցը նորագույն երևույթ է, որ դարձել է մարդկային կյանքի անբաժանելի մասնիկը:

Այժմ մենք ապրում ենք տեղեկության վրա հիմնված, հաղորդակցական կապերով օժտված ժամանակաշրջանում: Գոյատեվելու համար մեզ անհրաժեշտ են կապի միջոցներ ու հաղորդակցության տեխնոլոգիաներ: Մրցակցության կարողությունը, տնտեսականապահովությունը և ազատությունը, այսօր առավել քան երբևէ դարձել է միջազգայնորեն ընդունված սկզբունք՝ որևէ ժողովրդի հաջողությունը չափելու համար, և այդ տեխնոլոգիաներին հասանելի դառնալուց բացի, այդ կարգի հաջողության հասնելու կարևոր ազդակներից մեկը, դրանց օգտագործման գիելիքներին տիրապետելն է: Անշուշտ տեղեկատվական տեխնոլոգիաները, ողջ աշխարհում, թե՛ դրական, թե՛ բացասական առումով փոփոխության են ենթարկել մարդկային հարաբերությունները:

Անկասկած, մարդկային կյանքի պատմության ոչ մի ժամանակաշրջան տեղեկությունների փոխանակման տեսանկյունից այսքան արագ ու ընդարձակ չի եղել: Այդ պատճառով, ներկա ժամանակաշրջանի կարևորագույն յուրահատկություններից են համարվում տեղեկատվության արագությունը, ծավալն ու նրա մեծ նշանակությունը, որի պատճառով էլ ներկա ժամանակաշրջանը անվանել է տեղեկատվության պայթյունի ժամանակաշրջան:

Այսօր տեղեկատվության ընդարձակման գործընթացի լույսի ներքո, տեղեկությունները հասու են ոչ միայն որոշ կենտրոններում, այլև փակ դռներն ու անանցանելի պատերն էլ ի գործու չեն կանխել նրանց մուտքը: Մարդկանց շուրջ առկա բոլոր ձայնային ու լուսային ալիքները իրենց մեջ պարունակում են տեղեկություններ, որոնք անկախ մեր ցանկությունից մուտք են գործում ամեն տեղ: Արդի ժամանակներում կիրառվող տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ամենատարածված տեսակներն են հեռուստացույց, համակարգիչ, հեռախոս:

# Հեռուստացույցի դերը մարդու կյանքում

## Հեռուստացույցը ուսուցողական հզոր գործիք

Բոլորիս ընտանիքներում իր պատվավոր տեղն է զբաղեցնում հեռուստացույցը՝ որպես մեր կենցաղի ամենօրյա ուղեկից: Այն կլանում է թե՛ մեծերին, թե՛ փոքրերին: Հաղորդումներ, ֆիլմեր, մուլտեր, տեսահոլովակներ, գովազդ... Հեռուստացույց դիտելը դարձել է այնքան հարազատ բան, որ մենք նույնիսկ կասկածի տակ չենք դնում նրա օգտակարությունն ու վնասակարությունը: Ինչպես երթևեկության մեջ կան կանոններ, որոնց անհրաժեշտ է հետևել մեր կյանքի ապահովության և անվտանգության համար, այնպես էլ հեռուստացույց դիտելիս կան մի շարք սկզբունքներ, որոնք անհրաժեշտ է կիրառել երեխայի հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական առողջության պահպանման համար: Հեռուստատեսության առավելությունն այն է, որ նա «պատուհան է դեպի աշխարհ», դիտողին կապում է աշխարհում տեղի ունեցող իրադարձությունների հետ, ինչ-որ իմաստով դարձնում է դրանց մասնակիցը: Նա ուղղորդում է մարդկանց գիտակցությունը երկրագնդի, ամբողջ մարդկության, մեր շուրջը կատարվող գլոբալ երևույթների վրա: Այդ իմաստով հեռուստատեսությունը կարող է մեծ ներդրում կատարել շատ խնդիրներ լուծելու և մեր հոգևոր հորիզոնն ընդլայնելու հարցում հասնել ցանկալի արդյունքի:

## Հեռուստացույցի բացասաբար ազդեցությունը կամ հեռուստացույցը

Գիտնականները վստահեցնում են, որ հեռուստացույցի առջև երկար նստելը վնասակար է երեխաների համար: Շատ երեխաներ իրենց օրն անցկացնում են էկրանի առջև ժամերով նստած: Դրա մասին ծնողները քաջատեղյակ են, սակայն ոչ մի կերպ չեն կարողանում իրենց երեխային «կտրել» հեռուստացույցից:

Այսօր հոգեբանները և գիտնականները միաձայն պնդում են, որ հեռուստացույցը առաջին հերթին ազդում է երեխայի զարգացող նյարդային համակարգի վրա, որն էլ անդրադառնում է երեխայի առողջության և վարքի վրա: Հեռուստացույցը ստեղծում է հիպնոտիկ մի դաշտ, որն էլ ստիպում է երեխաներին ժամերով գամվել էկրանին:

Երբ հեռուստացույցն անջատվում է, ուղեղի բետա ալիքները (արթնության ալիքները) իրենց տեղը զիջում են դանդաղ ալֆա ալիքներին (որոնք դիտվում են այն ժամանակ, երբ մարդը պատրաստվում է քնել): Դրա հետևանքով ուշադրությունը դառնում է ցրված, տեսողությունը և լսողությունը բթանում են, իջնում է ճանաչողական գործընթացների արագությունը: Հեռուստացույց շատ դիտելուց ակտիվանում է երեխայի աջ կիսագունդը, որը պատասխանատու է զգացմունքային ռեակցիաների համար: Հեռուստացույցը վատ է անդրադառնում երեխաների հոգեկան ներաշխարհի և վարքագծի վրա: Գիտնականները եկել են այն եզրակացության, որ ոչ միայն հեռուստացույց նայելն է վնասակար, այլև հեռուստացույցի՝ պարզապես միացրած վիճակում լինելը: Երեխան դրանից նյարդային է դառնում, կռվարար և ջղային, գայրացկոտ: Ամեն առիթով երեխան ոչ միայն լաց է լինում, այլև դադարում է լսել ծնողներին:

### **Հեռուստացույցը բացասաբար է ազդում երևակայության վրա**

Զգայարանների ֆիզիոլոգիայի մասնագետ Հորստ Պրենը գրում է. 'Հեռուստաեկրանի առջև 10-15 ժամ նստած երեխայի ուղեղը նման է անապատի: Այդ երեխաները տառապում են երևակայության լրիվ կորստով: Որոշ երեխաներ ընդունակ չեն նույնիսկ հիշողությամբ բաժակ նկարելու: Ժամանակի հետ այդ կորուստը անդառնալի է լինում: Պետք է հիշել, որ ժամանակ առ ժամանակ երեխաների համար բարձրաձայն կարդալը նրանց մեջ առաջացնում է ոչ միայն կարդալու ցանկություն, այլև զարգացնում է մտածողությունն ու երևակայությունը: Հեռուստացույցից հրաժարված երեխան ոչինչ չի կորցնում, այլ փրկում է վերը նշված հատկանիշների ձևավորման համար անհրաժեշտ ժամանակը: Եթե արդեն դա ձեռք է բերել, ուրեմն չի խանգարի, որ նա ժամանակ առ ժամանակ հեռուստացույց ևս նայի: Եթե մանկությունը հազեցած է եղել խաղերով ու շարժումներով, երաժշտությամբ ու երևակայությամբ, ներքին պատկերներով ու տպավորություններով, ծնողները կարող են հանգիստ լինել, որ նրանց երեխան կգտնի կյանքի իր սեփական ուղին:

Երկար հեռուստացույց դիտելուց երեխայի երևակայությունը սահմանափակվում է: Գերմանացի մանկաբույժ Պիտր Վինտերշտայնը ավելի քան 17 տարի ուսումնասիրել է 5-6 տարեկան երեխաներին և պարզել, որ որքան շատ է երեխան ժամանակ անցկացնում հեռուստացույցի առջև, այնքան քիչ դետալներ է օգտագործում նկարելիս, իսկ նկարված



կերպարներն արտահայտված չեն: Նրանց նկարած կերպարներն անհամաչափ են, նկարները՝ ավելի սխեմատիկ ու անկենդան:

5 և 6 տարեկան այն երեխաների նկարներն են ովքեր օրը 1 ժ.- ից ավել հեռուստացույց չեն դիտում:



Այն երեխաների նկարներն են, ովքեր հեռուստացույց դիտում են օրական 3 ժամ:



Խոսքի ուժը և հեռուստացույցի ազդեցությունը նրա վրա

Երեխան խոսել սովորում է առաջին հերթին ծնողներից: Բայց ծնողները հիմա շատ զբաղված են, խոսելու ժամանակ չունեն, այսինքն՝ իրար ասելու բան էլ չունեն: Մարդիկ կինոյում, համերգասրահներում, պարասրահներում, հեռուստացույցի կամ համակարգչի առջև լուռ են: Բացի այդ, միացրած հեռուստացույցի առկայությամբ տանը ծնողների շփումն է դժվարանում: Ծնողներն ավելի քիչ են հետևում երեխաներին, քիչ են շփվում նրանց հետ, ուրիշ պատճառով երեխան մտավոր զարգացում չի ունենում, ավելի ուշ է սկսում խոսել և ավելի վատ, քան իր հասակակիցները: 1996 թվականին երեխաների օգնության անգլիական կազմակերպությունը հայտնում է, որ Անգլիայում յուրաքանչյուր երրորդ երեխան խոսքի զարգացման խնդիր ունի: Բուլղարիայում կատարված նմանօրինակ հետազոտություններից պարզվել է, որ նախադպրոցականների 21-27 %-ը տառապում է խոսքի խանգարումներով: Դրա հիմնական պատճառը բժիշկները համարում են ընտանիքներում աճող լռությունը, որին նպաստող ամենաուժեղ գործոնը հեռուստատեսությունն է: Երեխայի ֆիզիկական ու հոգևոր ներդաշնակ զարգացման համար անհրաժեշտ է մարդ, որը կդառնա

բառի միջնորդը: Միայն այդ դեպքում բառը երեխայի ես-ը գերզգայական ոլորտից կուղեկցի դեպի զգայական ոլորտ: Միայն այդ ժամանակ բառը կարող է զգայական աշխարհից ազատել գերզգայական ուժերը, որոնք անհրաժեշտ են երեխային, մի կողմից՝ հոգու և մտքի, մյուս կողմից՝ հոգու և մարմնի միջև կապ հաստատելու համար:

Խանգարում է կենտրոնանալ, վատ ուսում, շփում:

Փոքր տարիքում երեխայի մեջ անընդհատ պահանջ է առաջանում կապ գտնելու առարկաների, պատկերների և երևույթների միջև, որը դրսևորվում է անընդհատ հարցեր տալով: Ավելի ուշ շրջանում երեխայի դատողությունը ավելի է խորանում, ձևավորելով վերլուծական դատողական, խոհական մտածողություն, որն էլ ձևավորում է բանականությունը: Դրա շնորհիվ մարդը կարողանում է բացահայտել իրական կյանքի ընդհանուր օրինաչափություններ: Սակայն երեխաների մեջ այդ հնարավորությունների զարգացումը 6-7 տարեկանում նվազում է, և, եթե այդ պահանջը չի լրացվում համապատասխան դաստիարակությամբ, ապա հասուն տարիքում ստեղծագործական ունակությունները զարգացած չեն լինում: Դրա երկրորդ փուլը սկսվում է

սեռահասունության շրջանում: Այդ փուլում ինտելեկտուալ ներուժը նույնպես կարող է կորչել, եթե դաստիարակությամբ ժամանակին չամրապնդվեն նոր ունակություններ: Արդյունքում, բնության ընձեռած որոշ մտային ունակություններն անվերադարձ կորչում են: 1994 թվականին գերմանական «Շպիգել» ամսագիրը թեստավորել է գերմանացիների ընդհանուր կրթական մակարդակը և ստացել է հետևյալ պատասխանը. «Որքան մարդը երկար է հեռուստացույց դիտում, այնքան խղճուկ են նրա գիտելիքները: Դա վերաբերում է բոլոր բնագավառներին, բացի սպորտից»: Ամերիկացի գիտնականները փորձել են բացահայտել հեռուստահաղորդումների ժամանակ մարդու օրգանիզմում կատարվող կենսաքիմիական, ներզատական, նյարդամկանային և զգայական գործընթացների բնույթը, ինչպես նաև կենտրոնական նյարդային համակարգում ընթացող փոփոխությունները: Մարդկային աչքը չնայած դրսևորում է լուսանկարչական ապարատի հատկանիշներ, սակայն տեսողության գործընթացին մասնակցում է աչքի ոչ միայն օպտիկական տարրը: Տեսողությունը ոչ թե պասիվ գործողություն է, որն ուղղակի ընկալում է արտաքին միջավայրի լուսային գրգիռները, այլ բարձրագույն աստիճանի ակտիվ գործընթաց է: Չնայած ինչ-որ բան դիտելիս մենք չենք գիտակցում մեր աչքերի արագ շարժումները, այդուհանդերձ, դրանք կապված են մեր ամբողջ մարմնի հետ: Հեռուստացույցի առջև աչքերի ակտիվությունը համարյա լրիվ ընկնում է: Հեռուստացույցի առջև նստածը ակնդետ նայում է էկրանին, քանի

որ աչքը շարժող մկանները անշարժ են: Նրանց քարացածությունը տարածվում է ամբողջ մարմնում, և նույնիսկ ամենաշարժուն երեխաները հեռուստացույցի առաջ նստում են անշարժ: Սակայն այստեղ խնդիրը ոչ թե մկանային պասիվությունն է, այլ մկանների նուդորդող կամային պասիվությունը: Այդ գործընթացը հարձակում է մարդու կամային ունակության վրա, որով պայմանավորված են նրա ինքնուրույնությունը, սեփական ակտիվությունը: Տեղի է ունենում ակտիվության նվազում, կամքի կանգ, այսինքն՝ անհատի դեգրադացիա: Հեռուստացույցի անշարժացնող ազդեցությունը արտահայտվում է նաև գլխուղեղի կեղևի ակտիվության վրա: Ռիսումնասիրությունները բացահայտել են, որ հեռուստացույցի առջև նստած և հիպնոսի վիճակում գտնվող մարդու էլեկտրաուղեղագրերը իրար շատ նման են:

Հեռուստացույցը ազդում է նաև երեխայի ուսման պրոցեսի վրա: Որքան վաղ հասակից է երեխան տարվում հեռուստացույցով, այնքան տուժում է առաջադիմությունը, քանի որ ծանրաբեռնվում են ուշադրությունը, լսողական եւ տեսողական համակարգերը: Երեխան պետք է միշտ ակտիվ շարժվի, ձեռք բերի նոր հմտություններ, նկարի, բռնի, կառուցի, իսկ հեռուստացույց նայելու ժամանակ երեխան պասիվ է, չի զարգանում: Մի շարք հետազոտություններ փաստում են, որ երեխաներն, ովքեր գրեթե չեն նայում հեռուստացույց, դատում, մտածում են ավելի ռացիոնալ և նրանց աշխարհընկալումն ավելի իրական է, քան հաճախ հեռուստացույց նայող երեխաներինը: Պարզվում է, որ հեռուստացույցի առաջ ավելորդ ժամանակահատված անցկացնելը ամեն առումով բացասաբար է ազդում երեխաների վրա: Այնուամենայնիվ երեխային չպետք է թույլ տալ 2 ժամից ավել հեռուստացույց դիտել, քանի որ այն վատ է անդրադառնում երեխայի զարգացման ու հասունացման վրա: Հեռուստացույցից կախվածությանը զուգահեռ մարդկանց մեջ վերանում է գիրք կարդալու ցանկությունը: Հետազոտությունները անհերքելիորեն ապացուցում են, որ կարդալու ունակությունը, կարդալու ցանկությունը և կարդալու սովորությունը համալիր ունակություններ են, որոնք ապահովում են երեխաների ու դեռահասների հոգեկան, սոցիալական ու ինտելեկտուալ զարգացումը: Մեծերի հեքիաթները լսած և վաղ տարիքում ընթերցանությամբ զբաղվող երեխաները ոչ միայն լավ են տիրապետում լեզվին, այլև ընդունակ են իրականությունը ճիշտ պատկերացնելու: Այլ կերպ ասած, ակտիվ ընթերցողը դառնում է նաև ակտիվ մտածող:

Բազմաթիվ հետազոտություններ փաստում են, որ ովքեր գիտակցաբար սահմանափակում են հեռուստադիտումները, ունեն ավելի բարձր կրթական մակարդակ:

Սակայն այդ գիտելիքները նրանք ոչ թե հեռուստատեսկրանից են ստացել, այլ ձեռք են բերել դպրոցում, գրքերից ու թերթերից, երաժշտությամբ զբաղվելով, ճանապարհորդելով, սպորտային մարզումներով և այլն: Խանգարվում է քունը, նպաստում է ճարպակալմանը, մեծանում է երեխաների շրջանում շաքարախտի առաջացման հավանակա նությունը:

Այն երեխաները, ովքեր չարաշահում են հեռուստացույց, համակարգիչ դիտելը, ավելի դժվար են քնում, գիշերները հաճախ են արթնանում, մոզավանջներ տեսնում: Այս բոլոր բարդությունները շարունակվում են նաև ավելի մեծ տարիքում: Երկար ժամանակ հեռուստացույցի առջև անշարժ գամված մնալով՝ երեխան աստիճանաբար սովորում է նստակյաց կյանքի, ինչն էլ նպաստում է գիրանալուն: Ամենաառաջին խանգարումը, որ դիտվում է հեռուստացույցի չարաշահելու դեպքում, քնի խանգարումն է, իսկ ոչ բավարար քունը նպաստում է մարսողության ոչ լիարժեք իրականացմանը: ԱՄՆ-ում կատարված հետազոտության արդյունքում պարզվել է, որ երեխաների գիրացումը ուղղակիորեն կապված է հեռուստացույցի առջև նրանց անցկացրած ժամերի հետ: Այսինքն՝ հեռուստացույցը ազդում է նաև դիտողների օրգանիզմի նյութափոխանակության վրա: Հետազոտվող բոլոր երեխաների մոտ հիմնական փոխանակությունը, նախնական՝ հանգիստ վիճակում գտնվելու տվյալի համեմատ, նվազում է 14 %-ով: Կարելի է հասկանալ, որ համապատասխանորեն դանդաղում են նյութափոխանակության գործընթացները նաև ուղեղում: Ուրեմն հեռուստատեսկրանը քնի և արթմնի սահմանային վիճակների է բերում ոչ միայն գիտակցությունը, այլև օրգանիզմի ամբողջ նյութափոխանակությունը: Հեռուստադիտման ժամանակ պուլսը դանդաղում է 10 %-ով, այսինքն՝ բուսեում յոթ հարվածով, կամ ժամում 420 հարվածով: Հեռուստացույցի կամ համակարգչի էկրանի առջև օրական ավելի քան 6 ժամ անցկացնող երեխաները ավելի հաճախ են բախվում 2-րդ տիպի դիաբետի հետ: Սա պարզվել է հետազոտությամբ, որի մասին հրապարակվել է ArchivesofDiseaseinChildhood ամսագրում:

Հետազոտողները պարզել են, որ ճարպային զանգվածի մակարդակը բարձր է եղել այն երեխաների մոտ, որոնք հայտնել են ամեն օր 3 ժամ հեռուստացույց դիտելու մասին: Նրանց մոտ բարձր էր նաև լեպտինի՝ հորմոնը, որը վերահսկում է ախորժակը, գլյուկոզայի և ինսուլինի նկատմամբ ռեզիստենտության մակարդակը: Այս կապը զգալիորեն պահպանվել է նաև այնպիսի գործոնները հաշվի առնելուց հետո, ինչպիսին են՝ ընտանիքի եկամուտը, ընտանեկան վիճակը, սեռական հասունացման ժամանակահատվածը և

Ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը: «Մեր արդյունքները ցույց են տալիս, որ հեռուստացույց դիտելու ժամանակի կրճատումը կարող է օգտակար լինել վաղ տարիքում տղաների և աղջիկների շրջանում 2-րդ տիպի դիաբետի առաջացման հավանականության նվազման համար», - նշել են հետազոտողները:

Նպաստում է ագրեսիայի, բռնության առաջացմանը Երեխաների հոգեկան կառուցվածքի վրա ազդում է ռեժիսորների նորամուծությունները՝ դաժանությունը, արյունը, որը անընդհատ հոսում է հեռուստաէկրաններից, սպանությունները: Այս ամենը ձևավորում է անբնական վերաբերմունք մահի հանդեպ: Նույնը կարելի է ասել սեռերի միջև հարաբերություններին, որոնք նույնպես կրկնօրինակվում են հեռուստահերոսներից:

Վերջին 20 տարիների ընթացքում ԱՄՆ-ում ուսումնասիրություններ են կատարվել հեռուստացույցի չարաշահման և հանցագործության քանակի ավելացման միջև եղած կապը պարզելու համար: Ազդեցությունն առավել ակնհայտ է թրիլեր և մարտաֆիլմեր սիրողների վրա: Էկրանում տեղի ունեցող ագրեսիան և բռնությունը ուղեղն ընկալում է որպես իրական, մենք տազնապ ենք ապրում, անվստահություն, վախ, իսկ ուղեղի համապատասխան կենտրոնները, ակտիվանալով՝ նպաստում են փախուստի և ագրեսիայի ակտիվացմանը: Երբ մարդը պարբերաբար նայում է դաժան սցենարներով ֆիլմեր, տեսարաններ, հուզական արձագանքները նման երևույթների նկատմամբ թուլանում են: Այսպես, երեխան աստիճանաբար սովորում է բռնությանը և սկսում է սառնասրտորեն այդ ամենը վերարտադրել: Հաճախ երեխաները դիմում են նմանատիպ քայլերի այն ժամանակ, երբ կարծում են, որ իրենց արարքը կմնա անպատիժ: Տարբեր երկրներում մի քանի տասնամյակ շարունակ կատարված հետազոտությունների հիման վրա գիտնականները և առողջապահության բնագավառի աշխատողները մեծամասամբ գալիս են այն եզրակացության, որ բռնություն դիտելը շատ վտանգավոր է երեխաների համար (Հենրի Կայդերի անվան ընտանեկան հիմնադրամ): Շատ հանցագործներ ասում են, որ իրենց վերաբերմունքն ու բռնի վարքը ձևավորվել են հեռուստացույցի ազդեցության ներքո: Սակայն մարդկանց կյանքի վրա շատ բան կարող է ազդեցություն ունենալ: Ագրեսիվ վարքին կարող են նպաստել համակարգչային բռնի խաղերը, ընկերների և ընտանիքի արժեքներն ու ընդհանուր կենսամակարդակը:

Ուստի զարմանալի չէ, որ հակառակ տեսակետներ գոյություն ունեն: Կանադացի մի հոգեբան գրել է. «Գիտական ապացույցները հստակ ցույց չեն տալիս, որ բռնություն դիտելը կա՛մ բռնություն է առաջ բերում մարդկանց մեջ, կա՛մ նրանց անզգա է դարձնում դրա

հանդեպ»: Սակայն լրատվության և հասարակության գործերով զբաղվող հոգեբանների ամերիկյան ընկերության կոմիտեն նշում է. «Ոչ մի կասկած չկա, որ մարդիկ որքան շատ են հեռուստատեսությամբ դիտում բռնություն, այնքան ավելի հանդուրժողական են դառնում ագրեսիվ վերաբերմունքի և վարքի հանդեպ»:

Դիտումն ու ընդօրինակումը ամենաարդյունավետ ուսուցման մեխանիզմներից են. այ դ պատճառով արժե լուրջ մտածել, թե մեր փոքրիկներն ինչ համակարգչային խաղեր են խաղում, ինչ մուլտֆիլմեր և հաղորդումներ են դիտում:

## Համակարգիչը , համացանցը և երեխան

### Համակարգչի դրական ազդեցությունները

Վերջին տարիներին համակարգիչը դարձավ հասարակական կյանքի բոլոր ասպարեզների անբաժան մասը: Համակարգիչների ի հայտ գալը և կայծակնային տարածումը՝ տնտեսության զարգացման տեսանկյունից, անշուշտ, դրական երևույթ է, սակայն համակարգչային տեխնոլոգիաներից օգտվողների թվի աճի և համակարգչային համացանցի ընդլայնման հետ հանդիպում ենք նաև մարդու հոգեկան ոլորտի վրա համակարգչի բացասական ազդեցության երևույթների:

Համացանցն այսօր ոչ միայն կապ և տեղեկատվություն է տրամադրում, այլև այնտեղ արձարձվում և բարձրացվում են սոցիալալմշակութային բազմաթիվ խնդիրներ, որոնց լուծումը հաղորդում է դրանց նոր բովանդակություն: Համացանցը տեղեկատվության անփոխարինելի աղբյուր է ուսումնական և սոցիալացման տեսակետից: Համակարգիչը և բջջային հեռախոսը հնարավորություն են տալիս հաղթահարել մեկուսացումը և ձեռք բերել ընկերներ, խորհրդատվություն ստանալ մասնագետից առցանց (օնլայն) ֆորումների միջոցով, կիսվել սեփական փորձով և ստանալ օգնություն կամ խորհուրդ նմանատիպ խնդիրների հետ բախվող որևէ անձից:

Այսօրերեխան աշխարհը ճանաչում է համակարգչի միջոցով. խաղեր, մուլտֆիլմեր, նկարներ և այլն: Համացանցը և համակարգիչը օգտակար և անհրաժեշտ ինֆորմացիայի աղբյուր են: Տարբեր կենդանիների, հեքիաթային հերոսների պատկերներն ու նկարները, երեխաներին հուզող բազմաթիվ հարցերի, ինչուների պատասխանները կարող են գտնվել համացանց

ում: Երեխաների ուշադրությունը, մտածողությունը, տրամաբանությունը կարելի է զարգացնել ճիշտ ընտրված խաղերի ու առաջադրանքների շնորհիվ:

Նախ, ժամանակակից խաղային ծրագրերի շարքում կան շատ զարգացող:Այսպիսով, դեռահասների համար հարմար են մի շարք տրամաբանական խաղեր, որոնք զարգացնում են կանխատեսելու և վերլուծելու ունակությունը, հատկապես, եթե հաղթելու համար ձեռանհրաժեշտ է օգտագործել ձեր գիտելիքները որոշ առարկաներից: Նույնիսկ ամենաթերահավատ ծնողը դժվար թե կարողանա հերքել նման խաղերի դրական ազդեցությունը երեխայի զարգացման վրա:

Երկրորդ, նույնիսկ համակարգչի վրա սովորական գործունեությունը երեխայի կողմից ընկալվում է որպես խաղ: Ուստի այն, ինչ նրան ընդհանրապես չի հետաքրքրում դասագրքի էջերում, կարող է գրավիչ լինել մոնիտորի էկրանին: Սա կարող է օգտագործվել այն երեխաներին սովորեցնելու համար, ովքեր չեն ձևավորվել պատշաճ ճանաչողական մոտիվացիա: Ավելին, թույլ հիշողություն ունեցող ուսանողների համար համակարգչի միջոցով նյութի ուսումնասիրությունը կարող է ավելի արդյունավետ լինել: Մրաբացատրությունը պարզ է. Այն, ինչ վառ, դինամիկ, անսպասելի է թվում, անմիջապես ուշադրություն է գրավում, իսկ հայացքը էկրանին պահելու համար երեխան ջանք գործադրելու կարիք չունի, այսինքն՝ նրա ուշադրությունն այս պահին ակամա է: Մինևույն ժամանակ, այն, ինչ տեսնում եք, հեշտությամբ հիշվում է, քանի որ ակամա գործում է զգացմունքային և փոխաբերական: Երեխաների մոտ զարգացած հիշողությունը սովորաբար ավելի լավ է, քան մեխանիկական և տրամաբանական:

Երրորդ, ինքնուրույն աշխատանք համակարգչի մոտ նպաստում է երեխայի զարգացմանը ձեռքի փոքր մկանները և ձեռքի-աչքի կոորդինացումը:Այլ կերպ ասած, սեղմելով ստեղնաշարի կոճակները և շարժելով մկնիկի կուրսորը էկրանի ճիշտ տեղում, ձեր երեխան վարժեցնում է նուրբ շարժիչ հմտությունները, ինչպես նաև սովորում է կապել իր ձեռքի շարժումները էկրանի վրա նկատվող արդյունքների հետ:

Չորրորդ՝ համակարգչային խաղերը նպաստում են զարգացմանը վերացական մտածողություն, երեխաները ընտելանում են այն փաստին, որ երբեմն խաղերում իրերն ու արարածները պատկերվում են բնօրինակից բոլորովին այլ կերպ կամ նույնիսկ նշում են սրբապատկերներով: Այսպիսով, նման խաղերի ժամանակ մարդու մոտ աստիճանաբար ձևավորվում է նշաններ և սիմվոլներ ընկալելու ունակություն, ինչի հիմքում ընկած է

վերացական մտածողությունը: Եվ սա բացարձակապես անհրաժեշտ է սխեմաները, հավասարումները հասկանալու համար. գրավոր բառեր - երբ անհրաժեշտ է դառնում վերացական մտածել՝ առանց հենվելու տվյալ առարկայի կոնկրետ պատկերի վրա:

Հինգերորդ, վիրտուալ աշխարհներով ճամփորդելը կարող է գործել որպես հոգում կուտակված վրդովմունքն ու ագրեսիան լիցքաթափելու միջոց, որը վտանգավոր չէ ուրիշների համար և հետևաբար կարող է ընդունելի լինել: Շատերը համակարգչային խաղերի բավականին կասկածելի արժանիք կհամարեն: Եվ նրանք մասամբ ճիշտ կլինեն: Վերջերս հեռուստատեսության և մոնիտորների ագրեսիայի և բռնության թեման արդարացիորեն անհանգստացնում է ծնողներին, հոգեբաններին և մանկավարժներին: Այստեղ դուք պետք է զգույշ լինեք.

## Համակարգչի բացասական ազդեցությունները

Համացանցի լուրջ բացասական կողմերից մեկն այն է, որ այստեղ չի վերահսկվում ինֆորմացիան, չկան տարիքային սահմանափակումներ ու արգելքներ: Համացանցը լի է անորակ, չճշգրտված ինֆորմացիաներով, էրոտիկ բնույթի նկարներով ու տեսանյութերով, որոնք կարող են կլանել անգամ հասուն ու գիտակից մեծահասակներին: Չի բացառվում, որ երեխաները ևս նմանօրինակ ինֆորմացիաի հանդիպեն: Նախադպրոցական տարիքը, առավել ևս դեռահասության տարիքը սեռային ինքնագիտակցության, սեռական նույնականության ձևավորման, սեռային դերերի ու բնութագրերի յուրացման կարևոր շրջաններն են: Սեռերին ու սեռական կյանքին վերաբերող տեղեկատվության և տեսանյութերի, անառողջ փոխհարաբերությունների անարգելք ներկայացումը կարող է խեղաթյուրել դեռահասների ու պատանիների սեռական ոլորտի մասին պատկերացումները, բացասաբար ազդել սեռական հասունացման ընթացքի վրա, բացասական հետևանքներ ունենալ տարիքին բնութագրական տվյալ ոլորտի նկատմամբ դրսևորվող գերուշադրության ու հետաքրքրության վրա, ընդհանրապես չձևավորված սեռական, սոցիալական, հոգեկան ոլորտների զարգացման ընթացքների վրա: Դեռահասների, պատանիների ու երիտասարդների մոտ կախվածություններ են առաջանում սոցիալական ցանցերից, որոնք դարձել են հաղորդակցման այլընտրանքային ձևեր, ծանոթության և շփման հասանելի միջոցներ: Եվս մեկ խնդիր է համացանցային, այսպես կոչված, ժարգոնը կամ լեքսիկոնը՝ բառապաշարը: Շատ նյութերի, հոդվածների տակ ընդունված է մեկնաբանություններ գրել: Այդտեղ ազատություն է և իսկական խառնաշփոթություն. ինչ ասես կարելի է կ



արդալ, ցենզուրայից դուրս արտահայտություններ, որոնք ընդունված չեն սովորական խոսակցությունների ժամանակ: Բայց չէ՞ որ մեր երեխաները բախվում են դրանց հետ, կարդում...

Նրանք կարող են տարբելել նաև, այսպես կոչված, մեծահասակների համար նախատեսված հայտարարություններով՝ անպարկեշտ նկարներով և հրավերներով, գովազդներով և խաղերով: Այդ խաղերն ինքնին մի ողջ հիմնախնդիր են երեխաների և նույնիսկ մեծահասակների համար:

Այսօր որոշ երկրներում կան որոնման յուրատեսակ համակարգեր՝ նախատեսված երեխաների համար: Գերմանիայում, օրինակ, ստեղծվել է **fragFINN** որոնման համակարգը՝ նախատեսված երեխաների համար: Այդ որոնող համակարգը ստուգում է և արգելում անպատշաճ բառերը, որոնք բերվում են որոնման ժամանակ:

### **Համացանցի վտանգները երեխայի հոգեկան առողջության համար**

Մարդկությունը բավական շուտ գիտակցեց համակարգչի վնասակար ազդեցությունը մարդու ֆիզիկական առողջության վրա, սակայն դեռևս քիչ են խոսում մարդու հոգեկան աշխարհի վրա համակարգչի ազդեցության մասին: Մինչդեռ, վերջերս հեզբույժներն ու հոգեբաններն ահազանգում են մի նոր, քիչ ուսումնասիրված ,հիվանդության՝ համակարգչային կախվածության մասին: Միաժամանակ, համակարգչի և համացանցի ազդեցությունը երեխայի հոգեկան զարգացման վրա բացասական հետևանքներ կարող է ունենալ: Նախ համակարգչի առջև շատ ժամանակ անցկացնելու արդյունքում երեխաների մոտ ընդհանուր թուլություն և հոգնածություն է դրսևորվում, քնի խանգարումներ: Բացասական հետևանքները կարող են իրենց հետքը թողնել հոգեկան գործընթացների վրա (երեխայի հիշողությունն է թուլանում, դպրոցում դասերի ժամանակ դժվարությամբ են կենտրոնացնում ուշադրությունը, հասկանում ու դատողություններ անում), հոգեվիճակների, անձնային հատկությունների ձևավորման վրա, միջանձնային հարաբերությունների ոլորտում: Առավել շատ են հանդիպում հուզական խաթարումները, դրդապատճառային ոլորտի ձևավորման բացասական միտումները՝ կապված ինֆորմացիոն ներգործության հետ: Բուռն երևակայության շրջան համարվող մանկական տարիքում համակարգչային խաղերն իրենց գունավոր աշխարհներով, հերոսներով, հաղթանակներով ու պարտություններով, հետաքրքիր վիրտուալ մրցակիցներով կարող են ամբողջովին կլանել երեխային: Շատ ավելի լուրջ հետևանքներ է ունենում այն փաստը, որ շատ խաղերում ագրեսիվ վարքի ձևեր ու մոդելներ են դրսևորվում, որոնք երեխաներն առանց գիտակցական վերաբերմունքի ու գնահատականի նմանակման ուժով յուրացնում են: Խաղալով երե

խաները նույնանում են իրենց վիրտուալ կերպարի հետ՝ դառնալով ագրեսիվ, կոնֆլիկտային, դյուրագրգիռ ու նյարդային: Տուժում են ծնողների հետ հարաբերությունները, հատկապես երբ նրանց փորձում են հեռացնել, կտրել համակարգչից: Արդյունքում՝ երեխաների մոտ կարող է ձևավորվել այն դիրքորոշումը, որ եթե վիրտուալ աշխարհում կարելի է, թույլատրելի է սպանել, կործանել ու քանդել, ապա դա կարելի է անել նաև իրական աշխարհում:

Դրանք կարող են նաև մանկական վախերի առաջացման պատճառներից մեկը լինել: Մեծ մասամբ երեխաների մոտ հոգեբանական կախվածություն առաջանում է դերային խաղերի և կատմամբ: Համակարգչային դերային խաղերում երեխան իր վրա համակարգչային հերոսի դերն է ստանձնում, այն պարտադրում է խաղացող երեխային հանդես գալ կոնկրետ կամ երևակայվող հերոսի դերում: Հենց այս խաղերի ժամանակ է տեղի ունենում երեխայի ամբողջական խորը ներգրավումը խաղի մեջ: Գիտնականների վերջին հետազոտությունները ցույց են տվել, որ համացանցը կարող է անդառնալի հետևանքներ ունենալ մտածողության և զգացմունքների վրա՝ առաջացնելով նույնիսկ հոգեկան հիվանդություններ: Այս գերժամանակակից երևույթը կարող է ոչ միայն բթացնել և ուժեղացնել մենության զգացումը, այլ նաև կարող է անհանգստություն և դեպրեսիա առաջացնել՝ դարձնելով մարդուն չափազանց զգայուն:

Ցավոք սրտի, համակարգիչը և, հատկապես՝ համացանցը, աստիճանաբար մեկուսացնում են երեխաներին իրականությունից, տանում դեպի երևակայական, վիրտուալ աշխարհ: Երեխաները կարող են աստիճանաբար ընդունել համացանցային կամ երևակայական աշխարհը որպես առաջնային, և կենսական խնդիրների լուծումները փնտրել իրականությունից կտրված եղանակներով:

Համակարգչային իրականության ղեկավարման վահանակը գտնվում է երեխայի ձեռքերում. նա կարող է ցանկացած պահի հանդես գալ ցանկալի կերպարի մեջ՝ դադարեցնելով կամ շարունակելով ապրել այդ աշխարհում: Ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ համակարգչից չափից ավելի օգտվելը կարող է առաջացնել ագրեսիա, որն ավելի շատ նկատվում է հուզական, վարքային և ներքին մղման կառավարման խնդիրներ ունեցող երեխաների շրջանում: Առանձնահատուկ ուշադրության է արժանի համակարգչից կախվածության հոգեբանական հարցը, որը հաճախ համեմատվում է հիվանդագին խաղամոլության հետ:

Համակարգչային կախվածությունը անչափահասների շրջանում կարող է հանցավոր վարքի (արատավոր ցանկություններ, կասկածամտություն, ստախոսություն, հակամարտություն և այլն) դրսևորման պատճառ դառնալ, առաջացնել լքվածության, տագնապի զգացում:

Համակարգչային խաղերի մի մասը բացասաբար են անդրադառնում երեխաների վրա: Վերջին շրջանում դրանք աստիճանաբար վերածվել են բոլոր տարիքի երեխաների զանգվածային հոգեբանական համաճարակի պատճառ: Եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ աշխարհի տարբեր վայրերում անձնական համակարգիչների և խաղային կցորդների վաճառքն ավելացել է տասնյակներ անգամ, իսկ խոշոր քաղաքներում բնակվող ընտանիքների 40-80%-ն արդեն տանը համակարգիչ ունի, ապա կարելի է ասել, որ համակարգչային խաղերը, հեռուստատեսության հետ մեկտեղ, փոքրիկների վրա բացասական ազդեցության լուրջ գործոն են դարձել: Համակարգչային խաղերն ունեն բացասական ազդեցություն. տուժում են ֆիզիակական և հոգեկան առողջությունը, անձի բնականոն ձևավորումը, ուսման առաջադիմությունը, վարքը և այլն:

Դերային մենամարտերը և ռազմավարություն խաղերը հիմնականում ազդեցիկ լաբիրինթոսների վերարտադրություններ են, որտեղ ամեն վայրկյան տարբեր անկյուններից դուրս են թռչում բազմաթիվ սարսափելի կերպարներ, որոնց նպատակը խաղացողին, այսինքն՝ երեխային, սպանելն է: Հարցը դրվում է կա՛մ նա, կա՛մ իրենք տարբերակով: Այլընտրանք չկա: Իրական կյանքում այդ խաղերի միակ համարժեքը կարող է լինել գիշերային մղձավանջը: Արտերկրում, նույնիսկ, կազմակերպվում են նման խաղերի առաջնություններ, որտեղ բոլոր հրեշներին «սպանելուց» հետո, երեխաները սկսում են պայքարել միմյանց դեմ: Առաջնությունն անցկացվում է ,Սպանիր բոլորին և ստացիր մրցանակը կարգախոսով: Ողջ աշխարհի ինտերնետային ակումբներում երեխաները ժամերով նստում են համակարգչի առջև և սեղմում ստեղնաշարի կոճակները հարվածելու, սպանելու և ոչնչացնելու համար: Թափառելով համակարգչային լաբիրինթոսում՝ երեխան ականա դառնում է թեկուզ վիրտուալ, բայց սպանության մեղսակից: Խաղերի մեծահասակ կողմնակիցները վստահեցնում են, որ այնտեղ բռնություն չկա, քանի որ խաղն իրական չէ: Եվ ընդհանրապես, ում դուր չի գալիս, թող չխաղա: Բայց չէ՞ որ երեխաներն ու դեռահասները, հետաքրքրասիրությունից ելնելով կամ ցանկանալով պարզապես փորձել ուժերը, չեն կարող դիմադրել խաղալու գայթակղությանը: Կան նաև չափազանց բարդ, այսպես ասած, քաղաքակրթություն-խաղեր: Այնտեղ խաղացողը հնարավորություն ունի պատմությունը զարգացնել ըստ իր ցանկության՝ փոքրիկ ցեղախմբից ստեղծելով մեծ գերտերություն և դառնալով դրա տիրակալը: Դրա համար երեխային անհրաժեշտ է գիտելիքների որոշակի պաշար և համարձակություն, որպեսզի նա

կարողանա «կառավարել» աշխարհն իր ուզած ձևով: Համակարգչային և ընդհանրապես ամեն տեսակ խաղերը հոգեբանորեն այնպիսի կառուցվածքով են ստեղծված, որ անընդհատ ունեն հաճույքի մեխանիզմ: Խաղն ինքնին ունի այդ սկզբունքը՝ խաղացողին հաճույք պատճառել և բավարարել նրա հոգեբանական կամ նյութական պահանջմունքները: Այս առումով համակարգչինը ավելի էֆեկտիվ է և գրավիչ: Ցանկացած տիպի համակարգչային խաղ տանում է դեպի ազարտի ձևավորման նախադրյալների:

Երեխաների վրա համակարգչային դաժան խաղերի բացասական ազդեցությունը մտա հոգիչ խնդիր է դարձել նաև բժիշկների ու հոգեբանների համար: Նրանց կարծիքով դրանք եր եխաների մեջ ազդեսիա են սերմանում: Երեխաների մեծ մասը համակարգչի առջև խաղում է այնպիսի խաղեր, որոնք խեղում են երեխայի ներաշխարհը, նրանց դարձնում են ազդեսիվ ու նյարդային: Այն խաղերը, որտեղ երեխաները մարդիկ են սպանում կամ ծեծում, շատ բացա սական ազդեցություն են թողնում երեխայի վրա:

Համակարգչային խաղերից կախվածության հիմնական նշաններն են՝

- ✚ համակարգչով աշխատելու ընթացքում տրամադրության բարձրացում
- ✚ համակարգչից կամ խաղից կտրվելու անկարողություն, իսկ կտրվելու դեպքում՝ ազդեսիայի հասնող դյուրագրգիռ վիճակի առաջացում
- ✚ տնային գործերի անտեսում
- ✚ մարդկանց հետ շփվելիս առավելապես համակարգչի հետ կապված թեմաների քննարկում,
- ✚ հրաժարում ընկերների հետ շփումից
- ✚ համակարգչի օգտագործումն առաջացնում է դիսթրես
- ✚ համակարգչի օգտագործումը վնաս է պատճառում մարդու ֆիզիկական, հոգեբանական, միջանձնային, ընտանեկան, տնտեսական սոցիալական կարգավիճակին

## Երեխան և համակարգչային խաղերը:

### ԻՆՉՈ՞Ւ Է ԵՐԵՒԱՆ ՆԱԽԱՊԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆԸ ՏԱԼԻՍ ԽԱՂԻՆ

Մի շարք ուսումնասիրությունների համաձայն՝ համակարգչային խաղերն ունեն դրա կան ազդեցություն: Դրանք օգնում են հուզական լիցքաթափմանը, գրավոր խոսքը դառնում է

ավելի ճկուն, զարգանում են հիշողությունը, ուշադրությունը, տրամաբանական մտածողությունը, օպերատիվությունը, նուրբ շարժային հմտությունները ձեռքում, ձեռքի աչքի համակարգումը, օբյեկտների տեսողական ընկալումը, ստեղծագործական մտածողությունը, բարելավվում է սենսոմոտորիկան (զգայաշարժական գործընթացների կոորդինացիա) և այլն: Համակարգչային խաղերը երեխային սովորեցնում են դասակարգել ու ամփոփել, մտածել, վերլուծել անկանոն իրավիճակներում, հետամուտ լինել իր նպատակին, բարելավել մտածողության հմտությունները և այլն:

Նախ, մոնիտորի էկրանին ծավալվող գործողությունները երեխաներին գրավում են նույն պատճառներով, ինչ հեքիաթները. հորինված աշխարհը ավելի պայծառ, պարզ և արտահայտիչ, քան իրականում կա: Այստեղ կան մի քանի կիսատոններ, ձեռք հարկավոր չէ հասկանալ մարդկային հոգիների խճճվածությունը, կանխատեսել ձեր վարքի հետևանքները: Կանոնները պարզ են՝ սպանեք վատերին, վերցրեք ուտելիք և զենք, և երբ հաղթեք բոլորին և վաստակեք որոշակի քանակությամբ միավորներ, կանցնեք հաջորդ մակարդակ:

Թույլատրվում է խաղացողի կողմից սխալները միշտ կարելի է ուղղել պարզապես անհրաժեշտ է վերսկսել խաղը կամ վերադառնալ նախկին մակարդակին: Բայց իրական կյանքում սխալները մնում են սխալներ և կարող են հանգեցնել ինքնագնահատականի անկման, ուրիշների հետ բացասական հարաբերությունների և այլն: Նույնը վերաբերում է մեր գոյության սահմանափակությանը: Որոշակի տարիքից բոլոր նորմալ զարգացող երեխաները սկսում են վախենալ մահից: Բայց խաղում նրանց չի սպառնում: Վիրտուալ զվարճանքի առատաձեռն ստեղծողները օգտվողներին հաճախ առաջարկում են նույնիսկ մեկ խաղում մի քանիսրապրում է. Ինչքան հաճելի է ևս մեկ անգամ, երբ ահեղ թշնամուց քեզ հաղթեց, լավատեսությամբ հարցնես:

Խաղերը կարող են հեշտությամբ լինել փոփոխությունկամ մի խաղա մինչև վերջերս ինչ-որ բան չստացվի, և մեծերը դրան ոչ մի կարևորություն չեն տա: Փորձեք երեխային անել նույնը, օրինակ՝ շրջանաձև դասերի դեպքում (դպրոցը չխոսելով), նա անմիջապես կդառնա մեծահասակների ուշադրության առարկան, ովքեր իրենց աշակերտին ներշնչում են նպատակասլացության, կամքի ուժի և կայունության մասին գաղափարներ:

Շատ ավելին, քան ֆիլմերը կամ գրքերը, համակարգչային խաղերը թույլ են տալիս երեխաներին նույնականանալ գլխավոր հերոսների հետ- զգալ աներևակայելի ուժեղ, համարձակ, խելացի և այլն: Իսկ իրական աշխարհում այսպես զգալու համար պետք է շատ

ջանքեր գործադրել, ինչ-որ կերպ «վերափոխել» ինքներդ ձեզ և բացի այդ՝ հաղթահարել նյարդայնության զգացումը: որ դու «միայն խելացի չես»:

Փոքր երեխաները, որպես կանոն, քիչ բան կարող են փոխել իրենց շրջապատող իրականության մեջ, նրանց ապրելակերպն ամբողջությամբ կախված է մեծահասակներից: Բայց ոչ խաղի մեջ: Այնտեղ բոլորը շարունակվում է երեխայի խնդրանքով այնտեղ նա կարող է ընտրել և փոխել դերերը, մակարդակները, դեկորացիաները, կառավարել ճակատագրերը: Բնական է, որ տիրակալի դերը երեխաների համար շատ գրավիչ է, քանի որ մինչ այժմ նրանք կարող են շատ ավելի շատ նախադասություններ ասել, որոնք սկսվում են «ես ուզում եմ» բառերով, քան «ես կարող եմ» բառերով:

Եվ վերջապես, համակարգիչը ինքնին հրաշալի է հաղորդակցման գործընկեր-միշտ հասկանում է (եթե սեղմում ես այդ կոճակները), չի գործում, չի հակասում, չի դասախոսում: Ընդհանրապես նրա հետ հեշտ է բանակցել, ոչ թե ինչպես կենդանի մարդկանց հետ: Ուստի հաղորդակցության մեջ դժվարություններ ունեցող երեխաներն այդքան հեշտությամբ անցնում են վիրտուալ աշխարհներ:

Երեխայի մոտ ինքնատիրապետման հմտությունների բացակայություն. Այդպիսի մարդը չգիտի՝ ինչպես զսպել իրեն, սահմանափակել, դանդաղեցնել, դա անում է առանց մտածելու, չի կարող հեռանկար ուրվագծել, որոշել իր արարքի արդյունքը, հաշվարկել իրավիճակը:

Երեխան սովոր չէ աշխատելու, գործը տեսնելու և այն անելու ունակությանը: Նման մարդը կարիք չի զգում աշխատել հանուն սիրելիների՝ դրանով իսկ արտահայտելով իր սերն ու հոգատարությունը նրանց հանդեպ:

Երեխային չեն սովորեցրել համագործակցել, նրան չեն սովորեցրել խորհրդակցել, ինչը նշանակում է լսել և, որ ամենակարևորն է, լսել խորհուրդներ և առաջարկություններ: Նման «խուլությունը» սկսվում է դեռահասության տարիքից, և մեծահասակները հանկարծ հայտնվում են բոլորովին անօգնական վիճակում, քանի որ իրենց առջև տեսնում են բոլորովին այլ երեխա՝ չարաճճի, կարծես խուլ, չընկալելով իրենց ծնողներին:

Մեծահասակների անտեղյակությունը համակարգչի հետ փոխգործակցության հոգեկան հիգիենայի կանոնների, դրա օգուտների և վնասների մասին, մեծահասակների անտեղյակությունը:

Ծնողների ուշադրությունից զրկված երեխան բավարարում է ջերմության և շփման կարիքը՝ շփվելով համակարգչի հետ: Ընտանիքում դաստիարակության ոճը կառուցված է

ճնշումների, հրահանգների, դրդված մարդու դաստիարակության վրա, ով արդյունքում դեռ չգիտի հնազանդվել և ենթարկվել:

Աճող դեռահասը բախվում է հասուն տարիքում բնորոշ դժվարություններին: Չկարողանալով ինքնուրույն գլուխ հանել դրանցից, չգտնելով մեծերի աջակցությունը՝ երեխան գնում է վիրտուալ աշխարհ:

Երեխայի հետ շփվելիս ծնողները չեն գիտակցում նրա մեծանալը, չեն փոխում շփման ոճը, չեն մտնում երկխոսության, համակարգված գործողությունների մեջ:

Ընտանիքում երեխան անհարմար է զգում, քանի որ սենյակը՝ նրա անձնական տարածքը, դասավորված չէ իր ճաշակով, չի արտահայտում իր անձնական վերաբերմունքն ու վերաբերմունքը:

Երեխայի ինքնավստահություն, ցածր ինքնագնահատական, կախվածություն ուրիշների կարծիքներից, մեկուսացում:

Ուժեղ իմիտացիոն ռեֆլեքս՝ «խրված» ընկերոջ հետևից գնալով անհրակաճության:

Տագնապային վիճակից դուրս գալու երկու տարբերակ կա՝ մարդը կամ դառնում է ագրեսիվ (օրինակ՝ կարող է իրեր ջարդել, անձանոթների վրա չարիք հանել, ընդհուպ մինչև հանցագործություն), կամ ձգտում է «հեռանալ»: Եվ դուք կարող եք գնալ ակոհոլիզմի, թմրամոլության, կրոնական աղանդների, վերջապես, խաղի մեջ ...

Համակարգչային խաղում մարդը կարող է ն՝ իր ագրեսիան «սփռել» վիրտուալ կերպարների վրա, և՛ թաքնվել իր համար մռայլ իրականությունից: Բայց որտեղի՞ց է գալիս աճող անհանգստությունն ու դժգոհությունը: Հաճախ պատճառը ընտանիքում առկա խնդիրներն են, ծնողների ու երեխայի թյուրիմացությունը, երեխաների «լքելը», չափից դուրս պահանջները, որ մեծահասակները ներկայացնում են նրանց:

## Խորհուրդներ դեռահասներին և ծնողներին

- Տրամադրել օրական 2 ժամից ոչ ավել: Տեղադրել համակարգիչը այնպես, որ հնարա վոր լինի հսկել, թե ինչքան ժամանակ է անցկացնում երեխան համակարգչի առջև և ինչպիսի կայքեր է այցելում:
- Համակարգչի մոնիտորն անհրաժեշտ է տեղադրել այնպես, որ այն գտնվի աչքերի մակարդակին, էկրանի և աչքերի միջև հեռավորությունը կազմի 50-

60 սմ: Հեռուստատույցի էկրանի և դիտողի միջև հեռավորությունը պետք է կազմի առնվազն 2-

2,5մ: Աշխատանքի ընթացքում անհրաժեշտ է հաճախ ընդմիջումներ անել և կատարել աչքերի համար վարժություններ:

- Քնի խանգարումները կանխարգելելու նպատակով պետք չէ տեղադրել համակարգիչը, հեռուստացույցը երեխայի ննջասենյակում:
- Անհրաժեշտ է նախազգուշացնել դեռահասին, որ համացանցում տեղադրված տեղեկատվությունը երբեմն վստահելի չէ:
- Երբեք չի կարելի համացանցով տրամադրել անձնական տվյալներ՝ տան հասցե, հեռախոս, հաշվեհամար, անձնական նկարներ: Պետք չէ հանդիպել այն մարդու հետ, ում ճանաչում են միայն համացանցով:
- Պետք է խրախուսել ծնողներին ազատ ժամանակն անցկացնել երեխաների հետ առանց հեռուստատեսության և համակարգչի՝ գրուցելով, զբոսնելով, մարզվելով և այլն:

Մասնագետները հստակ սահմանափակումներ են առաջարկում սովորաբար, համակարգչային կախվածությունը հստակ արտահայտվում է 9\_10 տարեկան երեխաների մոտ: Հենց համակարգչային դերային խաղերն են յուրաքանչյուր երեխայի համար հոգեբանական կախվածության մեծ վտանգ ներկայացնում: Ցանկացած տիպի դերային խաղից երեխային դժվար է կտրվելը, իրական աշխարհը վերջինիս հետ համեմատած անգույն է ու անհետաքրքիր: Ամեն դեպքում կանխարգելման ուղղությամբ պետք է տարվեն աշխատանքներ նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքներում: Մեծ մասամբ վաղ տարիքում խաղային կախվածությունն է տարածված, իսկ համացանցային կախվածությունը՝ ավելի մեծ տարիքում: Ծնողները չեն կարող լիովին արգելել երեխային համակարգչից օգտվել, քանի որ այս դեպքում երեխան իրեն ընկճված, տարբերվող կզգա այլ երեխաների մեջ: Առանց սահմանափակումների համակարգչից օգտվելը կհանգեցնի այլ զբաղմունքների նկատմամբ հետաքրքրության կորստի, շփման շրջանակի նեղացման, ծնողների հետ շփումների աստիճանական կորստի, իրական կյանքում ակտիվության նվազման, սահմանափակումների նկատմամբ դրսևորվող կամակորոթյան, նյարդայնության:

Հոգեբանները, մանկավարժները ընդհանրապես խաղերին դեմ չեն, խաղն անհրաժեշտ է երեխային զարգանալու համար, դեմ են կոնկրետ տեսակի խաղերին, որոնք խաթարում են հոգեկանը: Ծնողական արգելքը պետք է հիմնավոր լինի: Ծնողներին խորհուրդ է տրվում բացատրել երեխաներին, որ կայքերը կարող են լինել <<վատ>> և <<լավ>>, որ համացանց



ւմ տարբեր մարդիկ են շփվում, որևէ կասկածելի և վատ բան նկատելու դեպքում, տեղեկացնեն ծնողին: Անհրաժեշտ է համակարգչում ծրագրային այնպիսի ապահովություն ունենալ, որը ծնողական հոսկողության դերը կապահովի: Ամենապարզ և գործուն ցուցումներից է ժամանակի սահմանումը, որ երեխան կարող է անցկացնել համակարգչի մոտ, իհարկե ոչ խիստ մեթոդների կիրառմամբ: Երեխաների առողջության և հոգեկանի վրա բացասական ազդեցությունը նվազեցնելու համար ցանկալի է, որ ծնողները երեխային բավականին ժամանակ, խնամք և հոգատարություն հատկացնեն: Երեխաները հաճախ համակարգչային աշխարհ են ընկղմվում նաև ընտանիքում անբավարար հուզական հարաբերությունների արդյունքում: Կարևոր է, որ ծնողները հետաքրքրվեն ոչ միայն երեխայի ուսման հաջողություններով, այլ նաև նրա հնարավոր անհանգստություններով, անհրաժեշտ է միշտ զրուցել երեխայի հետ, հարցնել նրան խնդիրների և երազանքների մասին, կիսվել իր ապրումներով: Ծնողները պետք է երեխայի մոտ իր նկատմամբ վստահություն զարգացնեն, աջակցեն, խրախուսեն նրա նվաճումները, միշտ ընդգծեն նրա հաջողությունները: Անհրաժեշտ է երեխաների մոտ զարգացնել սոցիալական հմտություններ, եթե երեխաները դժվարություններ են ունենում հասակակիցների հետ շփվելիս, ամաչկոտ են, երկչոտ, համակարգիչը շատ հեշտորեն կդառնա փոխարինող, չէ՞ որ վիրտուալ տարածությունում երեխան իրեն կարող է զգալ ուժեղ, համարձակ և շփվող: Ցանկալի չէ համակարգչի մոտ անցկացնելը լավ վարքի կամ ուսման խրախուսանք դարձնել: Դա ոչ առողջ մոտիվացիա կձևավորի: Գտեք միջինը և այդ դեպքում ամեն ինչը կլինի միայն ի օգուտ:

## Խորհուրդներ ծնողներին

Նախ՝ շփվեք ձեր երեխայի հետ <<միևնույն ալիքի երկարությամ>>:

Վաղ մանկությունից նրան դարձրեք ձեր դաշնակիցը ընտանեկան հարցերում: Քննարկե՛ք և մի՛ անտեսեք ընտանեկան խնդիրները: Երեխայի հետ խոսելիս հարցրեք նրա կարծիքը: Ամեն օր պատմիր, թե ինչպես է անցել քո օրը, հարցրու, թե ինչն է հետաքրքիր նրա կյանքում:

Համոզվեք, որ թույլ տվեք ձեր դեռահասին տուն հրավիրել ընկերներին, հարցրեք, թե ինչպես է նա շփվում իր հասակակիցների հետ: Կիսվեք ձեր սեփական մանկության փորձառություններով, որպեսզի օգնեք նրան լուծել իր խնդիրները:

Հիշեք, որ դեռահասի համար շատ կարևոր է, թե ինչպես են իրեն ընկալում ամենամոտ մարդիկ: Սա ինքնագնահատականի հիմքն է, և հաղորդակցության այս ոճով այն կմնա համարժեք:

Երկրորդ, սահմանափակեք ձեր ժամանակը համակարգչում:

Ակնաբույժները կարծում են, որ 7-12 տարեկան երեխան կարող է համակարգչի մոտ նստել 2-3 ժամ, իսկ գիշերը՝ ոչ: 12 տարեկանից անց սկսվում է ոչ այնքան վտանգավոր շրջան, քանի որ դեռահասի մոտ ձևավորվում է վիրտուալ և իրական պատկերները տարբերելու կարողությունը: Այնուամենայնիվ, չպետք է մոռանալ, որ բոլոր երեխաները տարբեր կերպ են զարգանում: Հետևաբար, անհրաժեշտ է հաշվի առնել յուրաքանչյուր երեխայի անհատական առանձնահատկությունները: Բայց ամենակարևորը՝ թույլ մի տվեք ձեր երեխային համակարգչով խաղալ քնելուց 1,5-2 ժամ առաջ և հատկապես գիշերը:

Երրորդ, համակարգիչը լավն է:

Սովորեցրեք ձեր երեխային, թե ինչպես օգտագործել համակարգիչը և ինտերնետը, որպեսզի օգնի նրան սովորել: Հետևեք, թե ինչ խաղեր է խաղում ձեր երեխան: Փորձեք ձեր տան համակարգչում պահել «լավ» խաղերը կամ խաղերը, որոնք զարգացնում են տրամաբանական մտածողությունը: Նրանք կարող են լինել ոչ պակաս հետաքրքիր, քան «քայլողներն» ու «կրակողները»: Եթե դուք նաև ունեք ազդեցիկ խաղեր տանը (հայրիկները հաճախ հետաքրքրվում են դրանցով, ուստի դժվար է երեխային արգելել դրանք խաղալ), ապա սահմանափակեք նրանց ժամանակը օրական 40-50 րոպեով:

Եթե նկատում եք, որ երեխան սկսում է խոսել խաղերի հերոսների հետ, թույլ մի տվեք նրան մոտենալ մոնիտորին:

Չորրորդ. «Ինչ գեղեցիկ է այս աշխարհը, տեսեք»: Փորձեք ձեր երեխայի մեջ բացի համակարգչային խաղերից այլ հետաքրքրություններ զարգացնել: Բաժինը կամ ստուդիան կարող է լինել ցանկացած կողմնորոշման, գլխավորն այն է, որ ցանկացած հետաքրքրություն պետք է առաջանա երեխայի կյանքում՝ լինի դա թատրոն, տիեզերք, դինոզավրեր, թե ինչ:

Անպայման գնացեք ամբողջ ընտանիքով թատրոն, թանգարաններ, սրճարաններ, գնացեք խնջույքների: Այցելեք այլ քաղաքներ (նույնիսկ շրջագայությամբ և ընդամենը մի քանի օրով

կամ նույնիսկ ժամերով՝ նոր փորձառություններով լիցքավորվելու և հաճելի հիշողություններով համալրելու համար:

# Եզրակացություն

Այժմ, երբ մենք դիտարկել ենք վիրտուալ խաղերի բոլոր հիմնական «կողմ» ու «դեմ» կողմերը, հավանաբար ավելի հեշտ կլինի ձեզ գտնել «ոսկե միջինը» համակարգչի հետ շփվելիս յուրաքանչյուր երեխայի համար՝ ելնելով նրա անհատական հակումներից ու կարիքներից, և դրանով իսկ «մեխանիկական հակառակորդ» դարձնելով ընկեր, որն օգնում է լուծել երեխայի զարգացման տարբեր խնդիրներ: Հարկ է նշել, որ գիտատեխնիկական առաջընթացի զարգացման շնորհիվ վարպետությունը համակարգչային տեխնիկահարց կա երեխայի և համակարգչի միջև հաղորդակցության գործընթացի գրագետ կառուցման մասին՝ նվազագույնի հասցնելով դրա բացասական ազդեցությունը երեխայի հոգեկան առողջության վրա:

Խոսելով երեխաների մոտ համակարգչային կախվածության կանխարգելման մասին, պետք է ուշադրություն դարձնել, որ երեխայի դաստիարակությունը մեծ մասամբ պետք է կրճատել նրանով, որ համակարգիչը կյանքի մի մասն է միայն, այլ ոչ թե ամենակարևոր նվերը:

Երեխային համակարգչային կախվածությունից խուսափելու միակ ապացուցված միջոցը ներկայումս նրան ներգրավելն է համակարգչային գործունեության հետ կապ չունեցող գործընթացներում, որպեսզի էլեկտրոնային խաղերը չդառնան իրականության փոխարինող: Աճող մարդուն ցույց տալ, որ համակարգչից բացի շատ հետաքրքիր ժամանց կա, որը ոչ միայն թույլ է տալիս զգալ հուզմունքը, այլև մարզում է մարմինը և նորմալացնում հոգեբանական վիճակը:

Միևնույն ժամանակ, իհարկե, մի մոռացեք նախազգուշական միջոցների մասին երեխաների համակարգչում աշխատելիս՝ առողջական խնդիրներից խուսափելու համար:

Հարգելի ծնողներ, ՄԻԱՅՆ ԴՈՒՔ եք պատասխանատու ձեր երեխաների կյանքի, առողջության և համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման համար: Գիտակցեք սա և մի մեղադրեք հայելուն ու համակարգչային խաղեր արտադրողներին:

# Գրականության ցանկ

1. Բուրովա Վ.Ա. Ինտերնետային կախվածության սոցիալ-հոգեբանական ասպեկտները.
2. Կովալկո Վ.Ի. Առողջապահական տեխնոլոգիաներ. դպրոցական և համակարգիչ / V.I. Kovalko. - Մ.: Հրատարակչություն «ՎԱԿՈ», 2007 թ.
3. Լեոնտև Վ.Պ. Համակարգչային հանրագիտարանդպրոցական. - Մ.: ՕԼՄԱ-ՊՐԵՍ Կրթություն, 2006 թ
4. Ռյազանցևա Ի.Ա. Համակարգիչը պատուհան է դեպի աշխարհ կամ ճանապարհ դեպի մենակություն:
5. Հանրագիտարան երեխաների համար. S.22. Ինֆորմատիկա / Գլխավոր խմբ. Է.Խլեբալինա; առաջատար գիտական խմբագիր Ա.Լեոնով. - Մ.: Ավանտա +, 2004 թ.
6. Բալյան Ա.Ա. «Մանկավարժական հոգեբանության հարցեր» -Երևան: Լույս, 1983.
7. Դուբովսկայա «Երեխան հեռուստացույցի մոտ»
8. Մանտուլենկո Վ. «Մեդիակրթությունը ժամանակակից աշխարհում»
9. Մեթոդ. ձեռնարկ «Դեռահասների առողջություն և զարգացում» Երևան 2014
10. Միրաքյան Վ. «Ազդեհիվ հեռուստատեսության» հետևանքները
11. Նալչաջյան Ա. Ա. «Հոգեբանության հիմունքներ»-Երևան 1997
12. <http://id372-2008.narod.ru>
13. <http://www.rjevka.com/kids/>
14. <http://www.budte-zdorovi.com.ua/obraz-zhizni/261-vliyanie-kompyuternyx-igr-na-psixiku-rebenka.html>
15. [http://www.russlav.ru/stat/vliyanie\\_game.](http://www.russlav.ru/stat/vliyanie_game)
16. <http://images.yandex.ru/>
17. <http://www.youtube.com/watch?v=MSXkuXV5nCU7>