



ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಟೈಂಗೂ ಟೈಂ ಟೇಬಲ್

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪರೋಕ್ಷ ಪಾಠವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳು ದೈನಿಕದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಬಾಲ್ಯವೆಂದರೆ ವಿಸ್ಮಯಗಳ ಸಂಚಯ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಪುಟಾಣಿಗಳ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹುದು. ಮಗುವು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದು ಚಂದ. ಆ ಸಮಯ ಸರಿಯುವುದೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡುವ ಮೊದಲ ನೋಟ, ಮೊದಲ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ವಿಸ್ಮಯಗಳತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಅವರ ಬಳಿ ಮೊಬೈಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಟಿವಿ ಪರದೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ವಿಸ್ಮಯಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಕ್ಕು ಇಲಿಯೊಂದನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಅಟ್ಟಾಡಿಸಿ ಚಂಗನೆ ನೆಗೆದು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಅವರು ಅದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಟ್ರೀಮ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ, ಟಿವಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಅವರ ಮೊದಲ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟದ ತಾಜಾತನ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತು ಟಿವಿ ಪರದೆಯನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅಮ್ಮ ಅಪ್ಪನಿಗೂ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ವಲಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಕೀಲಿಸಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೊಡಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನೆಂದೂ ತಕ್ಷಣ ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

1 ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಬದಿಗಿಡಿ

ಮಗುವು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಬಯಸಿದಾಗ, ನೀವು ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಬೈಲ್ ಆಗಲೀ, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಆಗಲೀ ಅಥವಾ ಟಿವಿಯಾಗಲೀ, ತಮಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪರೋಕ್ಷ ಪಾಠವು ಇಲ್ಲಿದೆ.

2 ಗೋಡೆ ಮೇಲೆ ಬರವಣಿಗೆ

ಮಕ್ಕಳು ಬಣ್ಣಗಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡುವಾಗ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಾಗ, ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಡಿ. ಮಗುವು ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಗೋಡೆ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಮಿಗಿಲು ಎಂಬ ತುಲನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಪರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ.

3 ಮಾತು-ಮುತ್ತು

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತಿಗೆಳೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಅವರನ್ನು ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮಾತಿಗೆ ತೊಡಗಿದಾಗ, 'ಸಾಕು ಸುಮ್ಮನಿರು' ಎಂದು ಅವರನ್ನು ತಡೆಯುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾತು ಬೆಳೆದಷ್ಟೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಕಲಿತ ಹಾಡೇನು, ಮೆಚ್ಚಿನ ಕತೆ ಯಾವುದು, ಹೊಸ ಪಾಠದಲ್ಲೇನಿದೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಕಿತಾಪತಿಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳು ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ಟೈಮ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಂತಾಗುವುದು. ಈ ಮಾತಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ನೋಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

4 ಆಟದಿಂದ ಬಹುಲಾಭ

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಸಿಗುವುದು, ಮನಸ್ಸೂ ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರುವುದು. ಆಟದ ದಣಿವು ಅವರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುವುದು. ಸೋಲು ಗೆಲುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣ ದೊರೆಯುವುದು.

5 ಗೆಜೆಟ್ ಫ್ರೀ ರೋಲ್

ಮನೆಯೊಳಗೆ 'ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಫ್ರೀ ರೋಲ್' ಎಂದು ಕೆಲವು ಜಾಗಗಳನ್ನು ಘೋಷಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಊಟದ ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ತರುವಂತಿಲ್ಲ. ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ನಂತರ ದೂರದಲ್ಲಿ ಚಾರ್ಜ್‌ಗೆ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಮೊಬೈಲ್ ಬೊಂಬೆ ಹೊಡೆದರೆ, ಊಟ ಬಿಟ್ಟು ಓಡುವಂತಿಲ್ಲ. ದೇವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಬೈಲ್ ಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ. ಪೂಜೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರುವ ಸಂದರ್ಭವಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಮೊಬೈಲ್ ಗೆ ಜಾಗವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿಯಮವೊಂದಿರಲಿ. ದೊಡ್ಡವರು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಷೇಧಗಳಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೆ ಸಾಲದು. ಯಾವಾಗೆಲ್ಲ ಟಿವಿ ನೋಡಬಹುದು, ಯಾವಾಗೆಲ್ಲ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡಬಹುದು ಎಂಬ ಮುಕ್ತ ಸಮಯಾವಕಾಶವನ್ನೂ ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಆಕರ್ಷಣೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾಗುವುದು.