



ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಯಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಮಗು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮುನ್ನ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಮಕ್ಕಳ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆ, ಓದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ , ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓಟ, ನಡೆದಾಟ, ಹಾರಾಟ ಇವೆಲ್ಲ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸೋಲು-ಗೆಲುವು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ಟಿ.ವಿ ನೋಡುವ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೋಡುತ್ತಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ಅತಿ ಆಹಾರ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಹೌದು, ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವಿನ ಜತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಖಾಲಿ ಹಾಳೆ, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಗೀಚುತ್ತಾ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಟ, ಪೇಪರ್ ಮಾಡುವುದು, ಕತೆ ಹೇಳುವುದು, ಬೆಡ್ ಶೀಟ್ ಸುತ್ತುವುದು, ನೀರಾಟ, ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್, ಕ್ಲೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ- ಕಲ್ಪನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜತೆ ಸಮಯವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಆಡುವುದರ ಜತೆ ಇತರರೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಋಷಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರವಿಡಬೇಕೇ ಎಂದರೆ ಅದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಬದಲಿಗೆ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಸಮಯ, ನೋಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಇವೆ. ಹೊಸ ಶಬ್ದಗಳ ಪರಿಚಯ, ಜಗತ್ತಿನ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಅರಿವು, ಹೆಚ್ಚಿದ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಶಕ್ತಿ, ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮಾಹಿತಿ- ಇವು ಲಾಭಗಳು. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನಗಳು ಸಹಾಯಕವಾದರೂ ಅದು ತ್ರಿಯಾತ್ಮಕ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ ಪೋಷಕರು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು

### ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

- ★ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್, ಐಪಾಡ್ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.
- ★ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆ ವೀಕ್ಷಣಾ ಸಮಯ (ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನ ಸೇರಿ.)
- ★ ಪೋಷಕರು- ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡುವುದು, ಅದರಲ್ಲಿನ ಸರಿ- ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.
- ★ ಮಕ್ಕಳ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ, ಊಟದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಟಿವಿ ಬೇಡ. ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ದಿನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಅರಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ★ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ, ಸದಭಿರುಚಿಯ ಮನರಂಜನೆ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಆಯ್ಕೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನುಕರಣಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವತಃ ಪೋಷಕರು ತಾವು ಟಿವಿ ಮುಂದೆ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ನೋಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.