వ్యక్తపరచాలో తెలుస్తుంది. తోటివారి పట్ల సానుభూతి, సహానుభూతిని చూపించడం అవగతమవుతుంది. కథలో అంతర్భాగంగా ఉండే నీతి ద్వారా పిల్లలు విలువలు నేర్చుకుంటారు. అందుకే సైకాలజీలో స్టోరీ టెల్లింగ్ ఒక థెరపీగా మారింది. కథలు చెప్పడంలో శిక్షణ ఇవ్వడం ఇప్పుడు ఓ పెద్ద పరిశ్రమ. ఇవేమీ లేకుండానే నాడు పిల్లలకు కథలు వినే అవకాశం దక్కేది.

మెదడుకు పదును..

కథలు వినడం అనేది పిల్లల్లో సృజనాత్మకత ఏకాగ్రత పెంచడంతోపాటు మెదడు కూడా పదునెక్కేలా చేస్తుందని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. కథ వినే సమయంలో పిల్లల మెదడు, కథ చెప్పే వారి మెదడు ఏక రీతిలో స్పందిస్తాయని న్యూరో ఇమేజింగ్ ద్వారా తెలుసుకున్నారు. దీన్నే సైకాలజీలో న్యూరో కప్లింగ్ అంటారు. పిల్లలు కథను వినటమే కాకుండా అందులోని ఏదో ఒక పాత్రతో మమేకమవుతారు. కథ వినే సమయంలో పిల్లల మెదడులో భాషా నైపుణ్యాలు నియంత్రించే ప్రాంతం, ఉద్వేగాల వ్యక్తీకరణను నియంత్రించే ప్రాంతం, అవధానాన్ని నియంత్రించే ప్రాంతాలు జాగృతమవటం న్యూరో సైంటిస్టులు గమనించారు. తరచుగా కథలు వినటం ద్వారా పిల్లల్లో అవధానం, ఏకాగ్రత పెరగడంతో పాటు ఉద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవడం, సరైన రీతిలో వ్యక్తీకరించడం అలవడుతుందని అనేక పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. ఐదు నుంచి పదేళ్ల వయసు వరకూ పిల్లల్లో మానసిక వికాసం పతాక స్థాయిలో ఉంటుంది. ఆ వయసులో వారికి కథలు పరిచయం చేస్తే మేధో వికాసంతో పాటు పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్ని సంతరించుకుంటారు. నాటి బాల్యంలో కథలు వినటం అనేది అంతర్లీనంగా ఉండటంతో ఇప్పుడు నాలుగు పదుల వయసు ఉన్న వారిలో విలువలు, సామాజిక బాధ్యత, బంధాల పట్ల సానుకూల దృక్పథం ఉండటం గమనించొచ్చు.

ఆటాడుకుందాం రా..

నాటి బాల్యంలో చదువుల ఒత్తిడి లేదు. ఐఐటీలు, ఇంజనీరింగ్ మెడిసిన్లు ఇవేమీ తెలియవు. తెలిసిందల్లా బడికి వెళ్లి రావడమూ, ఆడుకోవడం. ప్రతి ఆటలోనూ పిల్లల శారీరక, మానసిక వికాసానికి దోహదం చేసే ఏదో ఒక అంశం ఉండేది. నాయకత్వ లక్షణాలు అబ్బేవి. గెలుపు ఓటములను ఒకే రకంగా చూడగలిగే దృక్పథం అలవడేది. నేటి తరానికి ఆటలు దూరం కావడం వల్ల శారీరక, మానసిక నిస్సత్తువ ఆవహించేస్తున్నది. 2019లో చేసిన ఒక పరిశోధనలో చిన్నతనంలో ఆరు బయట ఆడుకున్న పిల్లల్లో తర్వాతి జీవితంలో మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉండటం గమనించారు. 87 శాతం మంది ప్రకృతి పట్ల బాధ్యతగా ఉండటం గమనించారు. పిల్లలు ఆడుకునే మట్టిలో ఉండే మైకోబ్యాక్టీరియం వాకి అనే బ్యాక్టీరియా మెదడులో సెరటోనిన్ మోతాదును పెంచుతుందని పరిశోధనలో తేలింది. ఈ సెరటోనిన్ పిల్లల మూడ్‌ను మెరుగుపరచడంతో పాటు ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే శక్తి కూడా ఇస్తుంది.

చింతల కుటుంబం..

జనాభా నియంత్రణ కోసం 'చిన్న కుటుంబం.. చింతలు లేని కుటుంబం' అంటూ గతంలో పలు ప్రభుత్వాలు కుటుంబ నియంత్రణ కు పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం కల్పించాయి. దీంతో కుటుంబ సభ్యుల సంఖ్య తగ్గుతూ వచ్చింది. ప్రపంచీకరణ నేపథ్యంలో ఉద్యోగం కోసమనో, వ్యాపారం కోసమనో నగరాలకు, పట్టణాలకు వలసలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఉమ్మడి కుటుంబాల స్థానాన్ని చిన్న కుటుంబాలు ఆక్రమించేశాయి. కాగడా పెట్టి వెతికినా ఉమ్మడి కుటుంబాలు కనిపించడం కష్టమైపోయింది. ఏడాదికో, రెండేళ్లకో పల్లెకు వెళ్లడం పెద్దలను, బంధువులను కలవడం తప్ప అందరూ కలిసి ఉండటం అనేది చాలా అరుదుగా కనిపిస్తున్నది. నేటి పిల్లలకు బంధువుల్లో ఎవరు ఏ వరుస అవుతారో కూడా తెలియని పరిస్థితి నెలకొంది. ఇది పిల్లల వికాసం మీద కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో పెరిగిన పిల్లలకు ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో, చిన్న కుటుంబంలో ఉండే పిల్లలకు అన్ని నష్టాలు ఉన్నాయి.

- ఇప్పుడు కుటుంబం అంటే అమ్మ నాన్న, పిల్లలు అంతే. అందులోనూ ఎక్కువ శాతం తల్లిదండ్రులు ఇద్దరు వ్యాపారంలోనో, ఉద్యోగంలోనో ఉండేవారే. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులకు మధ్య మాటలు కరువవుతున్నాయి. ఇటీవల నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో తల్లిదండ్రులు రోజు మొత్తం మీద పిల్లలకు కేటాయిస్తున్న సమయం 30 నిమిషాలు మాత్రమే అని తేలింది. పిల్లలకు ఏదైనా ఇబ్బంది వస్తే ఎవరికి చెప్పుకోవాలో తెలియని పరిస్థితి. ఇది వారిలో అభద్రతా భావాన్ని పెంచుతుంది.
- ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో పిల్లలు ఏదైనా తప్పు చేసినా, పొరపాటు చేసినా ఎవరో ఒకరు సరిదిద్దేవారు. చిన్న కుటుంబాల్లో ఆ అవకాశం లేకుండా పోయింది. తల్లి

అన్నీ మంచి శకునములే..

ప్రస్తుత తరాల బాల్యం ఒక రకంగా ఉంటే, రానున్న తరాల బాల్యం మరో రకంగా ఉంటుందని మానసిక నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. 2010– 2024 మధ్య పుట్టినవారిని జనరేషన్ ఆల్ఫాగాను, 2025– 2039 మధ్య పుట్టినవారిని జనరేషన్ బీటాగా పరిగణిస్తున్నారు. ఈ రెండు తరాల బాల్యమంతా కూడా టెక్నాలజీతో ముడిపడి ఉంది. ముందుతరాల వారికి టెక్నాలజీ కొంత కొరకుడు పడని విషయం కావచ్చేమో గానీ, వీళ్లు మాత్రం వేళ్ల మీద ఆడుకుంటారు. 'కొత్త బంగారులోకం' మూవీలో హీరోయిన్ మేనమామ 'ఈరోజు తప్పయింది రేపు ఒప్పు అవుతుంది, ఈరోజు ఒప్పు అయింది రేపు తప్పు అవుతుంది' అంటూ ఉంటాడు. సరిగ్గా గమనిస్తే తరాల జీవనశైలి కూడా అంతే. ఒకప్పుడు ఓల్డ్ ఫ్యాషన్ అనుకున్న దుస్తులు, హెయిర్ స్టయిల్ ఇప్పుడు రెట్రో స్టయిల్ అయ్యాయి. అప్పట్లో పేదవాళ్లు తినేవని తేలిగ్గా చూసిన జొన్నలు, రాగులు ఇప్పుడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఆహార పదార్థాలు అయ్యాయి. జొన్నరొట్టె, రాగి సంకటి తింటున్నామని గొప్పగా చెప్పుకొనే రోజులు వచ్చాయి. పిల్లల బాల్యం కూడా అంతే. ఆల్ఫా, బీటా తరాలు టెక్నాలజీలో మునిగితేలినా వారి ముందుతరాల కంటే చాలా విషయాల్లో బెటర్‌గా ఉంటారని అంచనా. ఈ తరాలకు స్క్రీనేజర్స్ అని పేరు పెట్టినా, నెమ్మదిగా పాతతరం బాల్యం వైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. 2023లో 8 నుంచి 15 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న పిల్లలపై నిర్వహించిన సర్వేలో స్కూల్ నుంచి రాగానే స్నేహితులను కలిసే వారి సంఖ్య 12 శాతం పెరగ్గా, వీడియోగేమ్స్ ఆడే వారి సంఖ్య 6% తగ్గిందని తెలిసింది. 2021 నుంచి చేసే ప్రతి పనిని సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసే వారి సంఖ్య 15% తగ్గింది. పిల్లల మనసు శాస్త్రీయ అంశాలపై మళ్లడం ఈ తరాల ప్రత్యేకత. పర్యావరణ సంబంధ అంశాలపై కూడా ఆసక్తి పెరగడం గమనించొచ్చు. ఇంకో శుభ పరిణామం ఏంటంటే.. తమ ఆశలు ఏంటో, ఆశయాలు ఏంటో ధైర్యంగా చెప్పగలిగే ఆడపిల్లలు ముందు తరాల కంటే 18 శాతం పెరగటం! ముందు తరాల వారికి సీరియల్స్, సినిమాలు, సిరీస్‌లు వినోద మాధ్యమాలుగా ఉంటే, ఈ తరాలు వినడానికి ఆసక్తి చూపిస్తున్నాయి. పోడ్‌కాస్ట్‌లు వినే వాళ్ల సంఖ్య 12 శాతం, ఆడియో బుక్స్ వినే వారి సంఖ్య ఆరు శాతం పెరగడం విశేషం.