అన్నిటికీ గూగుల్..

ఇప్పుడు పిల్లలకు ఓ ప్రశ్నకు సమాధానం కావాలన్నా, సమాచారం కావాలన్నా పేరెంట్స్‌నో, టీచర్స్‌నో అడగటం మానేశారు. గూగుల్‌నే ఆశ్రయిస్తున్నారు. 2025 ఏప్రిల్ నెలలో నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో ఏడు నుంచి పదేళ్ల వయసు ఉన్న పిల్లలు సమాచారం కోసం పెద్దలను అడగటం కంటే, గూగుల్‌ని అడగడమే బెటర్ అని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. ఇక్కడ మీకో అనుమానం రావచ్చు, సమాచారమే కదా ఎవరిని అడిగితే ఏముంది అని. సైకాలజీ అలా చెప్పడం లేదు, 2018 లో డాక్టర్ రేచల్ రోమియో బృందం చేసిన పరిశోధనలో పెద్దలతో సంభాషణ పిల్లల మెదడులో ఫోకస్, క్రిటికల్ థింకింగ్, ఎమోషనల్ రెగ్యులేషన్‌లను నియంత్రించే ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేస్తుందని తేలింది. పిల్లలు ప్రశ్నలను చాలెంజింగ్‌గా తీసుకొని జవాబులు వెతికే క్రమంలో మెదడులో న్యూరాన్స్ మధ్య కనెక్టివిటీ పెరిగి బుర్ర చురుగ్గా ఉంటుందని, ప్రతి దానికి గూగుల్ చేయడం ద్వారా మెదడుకు ఈ ప్రక్రియ అందక సహజసిద్ధమైన సామర్థ్యాన్ని కూడా కోల్పోతుంది.

దండ్రులు ఎవరికి వారు బిజీగా ఉండటం వల్ల పిల్లల నడవడిక మీద, ఆలోచన విధానం మీద దృష్టి సారించే సమయం ఉండటం లేదు. పిల్లలకు సరైన దిశా నిర్దేశం దొరకటం లేదు.

- తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ బిజీగా ఉండటం, తమతో సమయం గడిపే అమ్మమ్మ తాతయ్యలు లేకపోవడంతో పిల్లలు టీవీలకు, ఫోన్లకు అతుక్కుపోతున్నారు. సాంకేతిక వ్యసనం రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతున్నది.
- సరైన దిశా నిర్దేశం చేసే పెద్దలు లేకపోవడంతో పిల్లలు మొండితనం, పెద్దలు చెప్పే మాటలపై గౌరవం, నమ్మకం లేకపోవడం, ప్రోత్సహించేవారు కరువైపోవడంతో ఆత్మ విశ్వాసం లోపించడం, సామాజిక నియమాలకు, విలువలకు కట్టుబడి ఉండకపోవడం తదితర అవలక్షణాలన్నీ కనిపిస్తున్నాయి.

వ్యక్తిత్వ శిల్పి..

బాల్యం అంటే కేవలం జ్ఞాపకాలే కాదు, వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం కూడా. ఆ మధ్య వచ్చిన వరుణ్ తేజ్ తొలిప్రేమ సినిమాలో 'జ్ఞాపకాలు మోయాల్సిందే.. మంచివైనా చెడ్డవైనా' అంటూ ఓ డైలాగు ఉంటుంది. బాల్య జ్ఞాపకాలు కూడా అంతే, అంత తేలిగ్గా వదిలి పెట్టవు. ఓ వ్యక్తి రాబోయే రోజుల్లో ఎలా ఉంటాడు ఏం చేస్తాడు అని నిర్దేశించేది బాల్యమే, అప్పటి జ్ఞాపకాలే. బాల్యం, అప్పటి జ్ఞాపకాలు మనుషులపై గాఢ ప్రభావం చూపిస్తాయని సైకాలజీ చెబుతుంది. ఆ ప్రభావం ఎంతగా ఉంటుందో చూద్దాం..

- ఓ వ్యక్తి ఎలాంటి నమ్మకాలను, విలువలను కలిగి ఉంటాడో నిర్దేశించేది బాల్య జ్ఞాపకాలే.
- ఒత్తిడిగా ఉన్న సందర్భాల్లో ఎలా మసులుకుంటాడు, ఎమోషన్స్‌ని ఎలా కంట్రోల్ చేసుకుంటాడు అనేది కూడా బాల్య జ్ఞాపకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- ప్రపంచాన్ని ఎలా చూస్తాడు, బంధాలకు ఎలాంటి విలువ ఇస్తాడు, నలుగురిలో ఎలా నడుచుకుంటాడు అనే అంశాలను బాల్య జ్ఞాపకాలే ప్రభావితం చేస్తాయి.
- జీవితంలో ఎంతవరకు ఎదగాలి, ఎలా ఎదగాలి, ఓ పేరెంట్‌గా తన పిల్లలతో ఎలా ఉండాలి అనేది కూడా బాల్య జ్ఞాపకాలే నిర్దేశిస్తాయి.

బాల్యం, బాల్య జ్ఞాపకాలు మనుషులపై ఎంత ప్రభావం చూపిస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు కదా. కుటుంబంతో కలిసి ఉండటం, కథలు వినడం, ఆరుబయట ఆటలు పిల్లలకు ఎంత ముఖ్యమో అర్థమైంది కదా. మరి ఇవన్నీ కూడా మన పిల్లలకు అందిద్దామా.. బాల్యాన్ని మళ్లీ పాత రోజులకు తీసుకు వెళ్లడం ద్వారా భావితరాలకు బలమైన పునాదిని వేయడం మన చేతిలోనే ఉంది మరి.

రండి..

చేయి చేయి కలుపుదాం..

బంగారు బాల్యాన్ని అందిద్దాం..

... బి.కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్
ఇగ్నీషియో చైల్డ్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్, హైదరాబాద్
99854 28261

బుల్లి పెట్టెలో బందీ..

యాభై ఏళ్ల కిందట అనుకుంటా.. బడిపంతులు అనే సినిమా వచ్చింది. అందులో 'బూచోడమ్మా బూచోడు.. బుల్లి పెట్టెలో ఉన్నాడు' అంటూ ఓ పాట కూడా ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఆ బూచోడు ప్రతి ఇంట్లోనూ తిష్ట వేశాడు. ఆటలకు మాటలకు, వినోదానికి, వికాసానికి అన్నిటికీ సెల్‌ఫోనే. ఆటలు అంటే వీడియో గేమ్స్ మాత్రమే. ట్యాబో, ఫోనో లేకుండా పిల్లలు గంట కూడా ఉండలేని పరిస్థితి. ఓ పక్కన వైద్యులు, మనోవికాస నిపుణులు 18 నెలల వయసులోపు పిల్లలకు ఎటువంటి స్క్రీన్ అలవాటు కాకూడదని చెప్తూ ఉంటే, ఏడాది పిల్లలకు కూడా ఫోన్ చూపిస్తూ అన్నం తినిపిస్తున్నాం! రెండేళ్ల వరకు పిల్లలకు ఎలాంటి స్క్రీన్ అలవాటు కాకూడదని, రెండేళ్ల నుంచి ఐదేళ్ల వరకు తల్లిదండ్రుల పర్యవేక్షణలో రోజుకు గంట, ఐదు నుంచి పదేళ్ల వరకు రోజుకి రెండు గంటల లోపే స్క్రీన్ టైమ్ ఉండాలని ఇండియన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ సూచన. పరిస్థితి ఇందుకు భిన్నంగా ఉండటం గమనార్హం. 2023లో నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో 12 ఏళ్ల వయసు లోపు పిల్లల్లో 42 శాతం మంది రోజుకి నాలుగు గంటలు కంటే ఎక్కువ సేపు ఫోన్ లేదా టీవీ చూస్తున్నారని తెలిసింది. 2024లో నిర్వహించిన ఒక పరిశోధనలో ఐదు నుంచి 16 ఏళ్ల వయసు పిల్లల్లో 60 శాతం మంది డిజిటల్ అడిక్షన్ బారిన పడ్డారని తేలింది. ఈ ధోరణి పిల్లల శారీరక మానసిక వికాసంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నది. అందుకే నేటి తరం పిల్లల్లో ఆటిజం, ఏ.డి.హెచ్.డి, డెవలప్‌మెంటల్ డిలే, స్పీచ్ డిలే వంటివి ఎక్కువగా చూస్తున్నాం.