kalamdaily.com

కలం

ప్రజల గళం...

Follow on: Kalamtelugu

శుక్రవారం
10-04-2026

పేజీలు: 4

360° SINGLE TOPIC

డిజిటల్ అడిక్షన్

ఫోన్లు వదలని పిల్లలు పేరెంట్స్‌కు పరీక్ష

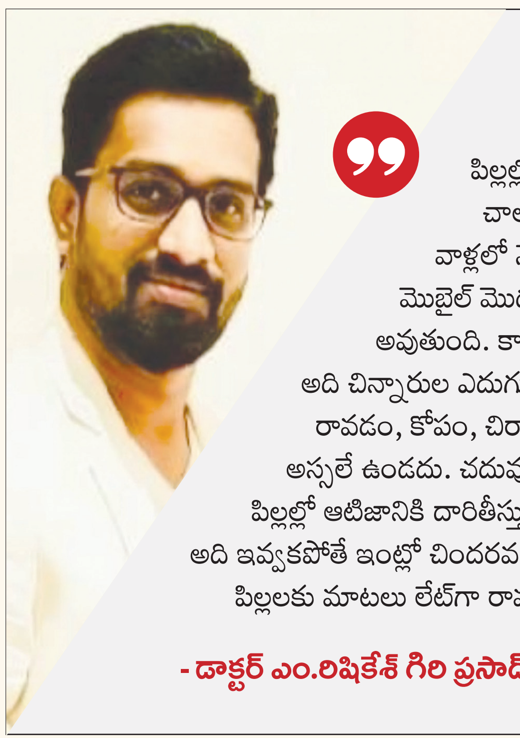
గడప దాటని ఆటలు..
డిజిటల్ గాడ్జెట్లే లోకం
వద్దంటే మొండితనం.. ఇస్తే వ్యసనం!
పిల్లల్లో పెరిగిపోతున్న సూసైడ్ టెండెన్సీ
వేసవి సెలవుల్లో తల్లిదండ్రులకు పెద్ద సవాల్

ఆరుబయట ఆటపాటలతో గడపాల్సిన బాల్యం.. నాలుగు గోడల నడుమ అరచేతిలోని ఆరు అంగుళాల స్క్రీన్‌కే పరిమితమైపోతున్నది. ఒకప్పుడు పిల్లలు మారాం చేయకుండా ఉండటానికో, అన్నం తినిపించడానికో తల్లిదండ్రులు స్వయంగా పరిచయం చేసిన ఈ డిజిటల్ బొమ్మే ఇప్పుడు వారి జీవితాలను శాసిస్తున్నది. కరోనా కాలంలో ఆన్‌లైన్ క్లాసుల పేరుతో మొదలైన ఈ అనివార్య అలవాటు ఇప్పుడు ప్రమాదకరమైన వ్యసనంగా తయారైంది. పిల్లలను ఫోన్లకు, టీవీలకు దూరంగా ఉంచడం తల్లిదండ్రులకు పరీక్షలా మారింది. వద్దంటే వినడం లేదని, మొండి చేస్తున్నారని, సూసైడ్ టెండెన్సీ కనిపిస్తున్నదని పేరెంట్స్ ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

డిజిటల్ గాడ్జెట్ వ్యసనం పిల్లల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నది. గంటల తరబడి కదలకుండా ఫోన్లు చూడటం వల్ల చిన్న వయసులోనే ఊబకాయం, కంటి చూపు మందగించడం వంటి సమస్యలు చుట్టుముడుతున్నాయి. ఫోన్ చూస్తూ తల వంచి కూర్చోవడం వల్ల మెడ నరాలు, వెన్నెముకపై ఒత్తిడి పెరిగి టెక్స్ట్ నెక్ వంటి నరాల సంబంధిత ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు స్క్రీన్లు చూడటంతో నిద్రలేమి, ఏకాగ్రత లోపం, విపరీతమైన కోపం వంటి రుగ్మతలు పెరిగిపోతున్నాయి.

న్యూక్లియర్ ఫ్యామిలీలు పెరిగిపోతుండటం, పిల్లలను ఆడించేవాళ్లు ఇంట్లో లేకపోవడం, తోటివాళ్లతో గడిపేందుకు తల్లిదండ్రులు టైమ్ ఇవ్వకపోవడం, రోజువారీ పనుల్లోనే పేరెంట్స్ మునిగితేలుతుండటం, అన్నింటికీ డిజిటల్ గాడ్జెట్స్‌ను ఉపయోగిస్తుండటం వంటి కారణాలు పిల్లలను డిజిటల్ బానిసలుగా మారుస్తున్నాయని సైకియాట్రిస్టులు అంటున్నారు. పిల్లల బంగారు భవిష్యత్తు కోసం ఎన్నో చేస్తున్నామని చెప్తున్న ప్రభుత్వాలు మాత్రం.. డిజిటల్ గాడ్జెట్స్ నుంచి వారిని దూరం చేయడానికి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవడం లేదన్న విమర్శలు ఉన్నాయి. 16 ఏండ్లలోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియాను ఆస్ట్రేలియా, స్పెయిన్, ఫ్రాన్స్, బ్రిటన్ బ్యాన్ చేశాయి. అమెరికాలోని టెక్సాస్‌లో కొందరు తల్లులు వారి పిల్లలకు 8వ తరగతి (సుమారు 14 ఏండ్లు) పూర్తయ్యే వరకు స్మార్ట్‌ఫోన్లు ఇవ్వొద్దని ‘WAIT UNTIL 8TH’ అనే ఉద్యమాన్ని నడుపుతున్నారు. దీన్ని అక్కడి పాలకులూ ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఇండియాలో ఇలాంటివి సాధ్యమేనా? ప్రభుత్వాలు ఆ దిశగా చర్యలు తీసుకుంటాయా? పిల్లలను డిజిటల్ ఉచ్చు నుంచి బయటపడేస్తాయా? వీటన్నింటిపై కలం 360 డిగ్రీస్ ప్రత్యేక కథనం..

- సెంట్రల్ డెస్క్, కలం



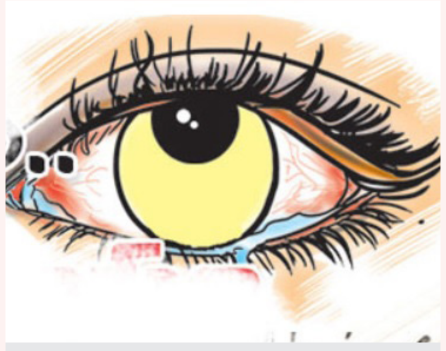
బ్రెయిన్ డెవలప్‌మెంట్ దెబ్బతింటుంది..

పిల్లల్లో ఐదేండ్ల లోపు బ్రెయిన్ డెవలప్‌మెంట్ చాలా ఇంపార్టెంట్. ఆ ఏజ్‌లో మొబైల్ ఇస్తే వాళ్లలో నేర్చుకునే క్యూరియాసిటీ తగ్గిపోతుంది. మొబైల్ మొదట పిల్లలకు టైమ్‌పాస్‌లాగా అలవాటు అవుతుంది. కానీ రానురాను అడిక్షన్‌లా మారుతుంది. అది చిన్నారుల ఎదుగుదలను దెబ్బతీస్తుంది. మాటలు లేట్‌గా రావడం, కోపం, చిరాకు, మొండితనం పెరుగుతుంది. ఓపిక అస్సలే ఉండదు. చదువు మీద ఫోకస్ తగ్గుతుంది. కొంతమంది పిల్లల్లో ఆటిజానికి దారితీస్తుంది. మొబైల్‌కు అడిక్ట్ అయిన పిల్లలు.. అది ఇవ్వకపోతే ఇంట్లో చిందరవందర చేయడం, ఫోన్ వల్ల కొంతమంది పిల్లలకు మాటలు లేట్‌గా రావడం లాంటి కేసులు పెరుగుతున్నాయి.

- డాక్టర్ ఎం.రిషికేశ్ గిరి ప్రసాద్, సైకియాట్రిస్ట్, నిలోఫర్ హాస్పిటల్

చిన్నారుల్లో కంటి, మెదడుపై ఎఫెక్ట్

పిల్లలు ఆటపాటల కంటే స్మార్ట్ ఫోన్లు, టీవీలకే ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తున్నారు. ఈ అలవాటు కాలక్షేపంగా మొదలై, ప్రస్తుతం వారి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే స్థాయికి చేరుకుంది. డిజిటల్ స్క్రీన్ల కారణంగా పిల్లల కండ్లపై విపరీతమైన ఒత్తిడి పడుతోంది. దీనివల్ల చిన్న వయసులోనే కళ్లద్దాలు వాడాల్సి రావడమే కాకుండా కండ్లు పొడిబారడం, తలనొప్పి వేధిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు సెలవుల్లో మైదానాల్లో గడిపే పిల్లలు.. ఇప్పుడు సోఫాలకే పరిమితమవుతుండటంతో శారీరక శ్రమ శూన్యమై చిన్న వయసులోనే ఊబకాయం బారిన పడుతున్నారు. టీవీ లేదా ఫోన్ చూస్తూ ఇష్టమొచ్చినట్లు తినడంతో జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటోంది. గంటల తరబడి తల వంచి ఫోన్ చూడటంతో మెడ ఎముకలు, నరాలపై విపరీతమైన ఒత్తిడి పెరిగి టెక్స్ట్ నెక్ వంటి వెన్నునొప్పి సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఇది భవిష్యత్తులో నరాల బలహీనతకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది.



దృష్టి లోపం

డిజిటల్ తెరల వల్ల పిల్లల కళ్లు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతున్నాయి. దగ్గర నుంచి స్క్రీన్‌ను చూడటంతో.. దూరం వస్తువులు సరిగ్గా కనిపించవు. ప్రస్తుతం చిన్న వయసులోనే పిల్లలకు కళ్లద్దాలు రావడానికి ఇదే ప్రధాన కారణం. కండ్లు ఎర్రబడటం, కండ్ల నుంచి నీరు కారడం, కండ్లు పొడిబారడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. స్క్రీన్ చూస్తున్నప్పుడు రెప్పవేయడం మరచిపోవడం వల్ల ఈ సమస్య జఠిలమవుతుంది.

ఊబకాయం

బయట ఆడుకోవాల్సిన సమయంలో ఒకే చోట కూర్చుని ఫోన్ చూడటంతో శరీరానికి శ్రమ ఉండదు. క్యాలరీలు ఖర్చు కాకపోవడంతో కొవ్వు పేరుకుపోయి చిన్న వయసులోనే ఊబకాయం వస్తుంది. టీవీ లేదా ఫోన్ చూస్తూ తినడంతో తాము ఎంత తింటున్నామో పిల్లలకు తెలియదు. దీనివల్ల అతిగా తినడం జరిగి బరువు పెరుగుతారు.

నరాల, వెన్నెముక సమస్యలు

పిల్లల ఎదుగుదల దశలో ఇలా గంటల తరబడి వంగి ఉండటంతో నరాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఫోన్ చూస్తూ తల వంచి ఉంచడంతో మెడ ఎముకలు, నరాలపై విపరీతమైన ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇది భవిష్యత్తులో సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్‌కు దారితీస్తుంది. నిరంతరం వేళ్లతో స్క్రీన్ స్క్రోల్ చేయడం, గేమ్స్ ఆడటం వల్ల మణికట్టు, వేళ్ల నరాలు దెబ్బతిని నొప్పి, తిమ్మిర్లు వస్తాయి.

నిద్రలేమి, మెదడుపై ప్రభావం

స్క్రీన్ నుంచి వచ్చే బ్లూ లైట్ మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. రాత్రిపూట ఫోన్ చూడటంతో నిద్రను ప్రేరేపించే మెలటోనిన్ హార్మోన్ విడుదల కాదు. దీనివల్ల నిద్రలేమి ఏర్పడి, అది పిల్లల్లో చిరాకు, ఏకాగ్రత లోపానికి దారితీస్తుంది. అతిగా ఫోన్ వాడకం మెదడు కణజాలంపై ప్రభావం చూపుతుందని, దీనివల్ల తలనొప్పి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం వంటివి సంభవిస్తాయని కొన్ని పరిశోధనలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఎండలోకి వెళ్లకుండా ఇంట్లోనే ఉండటంతో ఎముకల బలానికి అవసరమైన విటమిన్-డీ అందదు.

పిల్లలకు ఫోన్లు ఇవ్వొద్దు

చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలు అల్లరి చేస్తున్నారని లేదా అన్నం తినడం లేదని వాళ్ల చేతికి ఫోన్ ఇస్తున్నారు. అది మెల్లగా వాళ్లను బానిసలుగా మారుస్తోంది. వేసవిలో పిల్లలకు మనం సమయం ఇవ్వకపోతే, ఆ ఖాళీని ఫోన్‌లే భర్తీ చేస్తాయి. ఇది పిల్లల మానసిక వికాసంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది.

- సునీత, గృహిణి, నల్గొండ

మనవళ్లు మాతో గడపడం లేదు

మా మనవళ్లు సెలవులకు ఊరికి వచ్చినా మాతో గడపడం లేదు. ఒక మూల కూర్చుని ఫోన్లతోనే కాలక్షేపం చేస్తున్నారు. పాతకాలపు ఆటలు, కథలు చెప్పాలని ఉన్నా వాళ్లకు ఆసక్తి ఉండటం లేదు. తల్లిదండ్రులే కఠినంగా ఉండి, రోజుకు ఒక గంట కంటే ఎక్కువ ఫోన్ ఇవ్వకూడదని నిబంధన పెట్టాలి.

- వేణుగోపాల్, రిటైర్డ్ ఉద్యోగి, కరీంనగర్

పిల్లలను ఊరికి తీసుకెళ్తాం

మా చిన్నప్పుడు సెలవులంటే మామిడి తోటలు, ఆటలు ఉండేవి. ఇప్పుడు అన్నీ ఫోన్‌లోనే అయిపోయాయి. ఈ వేసవిలోనైనా పిల్లల్ని ఊరికి తీసుకెళ్లి ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉంచాలనుకుంటున్నాను. పిల్లలు ఫోన్లకు బానిసలవ్వకుండా ఉండాలంటే ముందుగా తల్లిదండ్రులు తమ స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవాలి.

- రాజేష్, వ్యాపారవేత్త, ఖమ్మం

స్పోర్ట్స్ అకాడమీలో చేర్పిస్తా

సెలవుల్లో పిల్లలు ఉదయం లేచిన దగ్గరి నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకు యూట్యూబ్ షార్ట్స్, గేమ్స్‌లోనే మునిగిపోతున్నారు. మేము వారించినా అది గొడవలకు దారితీస్తోంది. ఈ వేసవిలో వాళ్లను ఏదైనా స్పోర్ట్స్ అకాడమీలో చేర్పించాలనుకుంటున్నాను. కనీసం అక్కడైనా ఫోన్ పక్కన పెట్టి శారీరక శ్రమ చేస్తారని నా ఆశ.

- ప్రవీణ్, వ్యాపారి, నిజామాబాద్

ఫోన్ లేకుంటే ముద్ద తినడంలేదు

మా బాబు మొబైల్ చూడకుండా అన్నం తినడం లేదు. ఫోన్ లేకపోతే ముద్ద ముట్టుకోవడం లేదు. ఇలా ఏది తింటున్నా ఫోన్ ఉండాల్సిందే. ఫోన్ చూడకుండా తినిపించడం ఎలా మాన్పించాలో తెలియడం లేదు. చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది.

- మాధవి, హైదరాబాద్

ఆన్‌లైన్ క్లాసులతో ఫోన్‌కు అడిక్ట్

మా ఇద్దరు పిల్లలకు కరోనా సమయంలో ఆన్‌లైన్ క్లాసులప్పుడు ఫోన్ అలవాటు అయింది. ఇప్పుడు కూడా గేమ్స్ ఆడుతుంటారు. ఫోన్ కు బాగా అడిక్ట్ అయ్యారు. బయటకెళ్లి ఆటలు ఆడుకోవడం పూర్తిగా మర్చిపోయారు.

- వెంకటేశ్వర్ రావు, వరంగల్

మీరు చూస్తున్నరు కదా.. అంటున్నరు

వేసవి సెలవులు వస్తున్నాయంటేనే భయమేస్తోంది. బయట ఎండలు విపరీతంగా ఉండటంతో పిల్లల్ని బయటకు పంపలేం. ఇంట్లో ఉంటే వాళ్లకి ఫోన్ తప్ప వేరే ప్రపంచం కనిపించడం లేదు. మేము ఫోన్ పక్కన పెట్టమంటే, 'మీరు మాత్రం చూస్తున్నారుగా' అని ఎదురు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇది నిజంగా మాకు పెద్ద పరీక్షే.

- శారద, హౌస్ వైఫ్, వరంగల్

సమ్మర్ క్యాంపుకు పంపిస్తాం

వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ వల్ల మేము ఎక్కువ సేపు ల్యాప్‌టాప్‌లు, ఫోన్ల ముందే ఉంటున్నాం. అది చూసి పిల్లలు కూడా అదే అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. వేసవిలో వాళ్లకు ఏదైనా సమ్మర్ క్యాంప్‌లో చేర్పించి, డిజిటల్ స్క్రీన్‌లకు విరామం ఇవ్వాలని ప్లాన్ చేస్తున్నాం. లేకపోతే వాళ్ల కళ్లు, ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది.

- శ్రీనివాస్, సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగి, హైదరాబాద్.

పిల్లలతో గడుపుతాం

ఫోన్లకు బానిసలవ్వడం వల్ల పిల్లల్లో ఏకాగ్రత తగ్గుతోంది. సెలవుల్లో హోం వర్క్ ఇచ్చినా అది పూర్తి చేయడానికి కూడా ఫోన్ సాయం కోరుతున్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ సమయాన్ని పిల్లలతో గడపడానికి కేటాయించాలి. బోర్ కొడుతుందనే సాకుతో పిల్లల చేతికి ఫోన్ ఇవ్వడం వల్ల వారి సృజనాత్మకత చచ్చిపోతోంది.

- లక్ష్మి, ఉపాధ్యాయురాలు, కరీంనగర్

ఒకేసారి లాక్కోవడమూ ఇబ్బందే..

ఒక్కసారిగా ఫోన్ లాక్కోవడం కంటే, గ్రాడ్యువల్ డిటాచ్‌మెంట్ (మెల్లిమెల్లిగా సమయం తగ్గించడం) ఉత్తమం. ఫోన్ తీసుకునే సమయంలో వారికి అంతకంటే ఆసక్తికరమైన మరో వ్యాపకాన్ని (ఉదాహరణకు: వారితో కలిసి బోర్డ్ గేమ్స్ ఆడటం లేదా కథలు చెప్పడం) పరిచయం చేస్తే ఈ ప్రవర్తనా లోపాలను కొంతవరకు తగ్గించవచ్చు. డిజిటల్ గాడ్జెట్స్‌కు అలవాటుపడిన పిల్లల నుంచి వాటిని ఒక్కసారిగా దూరం చేస్తే, వారి ప్రవర్తనలో తీవ్రమైన మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. దీనిని వైద్య పరిభాషలో విత్‌డ్రాయల్ సింప్టమ్స్ అని కూడా అనొచ్చు.

- ఫోన్ లాక్కున్న వెంటనే పిల్లల్లో కలిగే మొదటి స్పందన కోపం. పెద్దగా అరుస్తూ ఎదురు తిరుగుతున్నారు. చేతికి అందిన వస్తువులను నేలకేసి కొట్టడం లేదా ఇతరులపైకి విసరడం చేస్తున్నారు.
- కొందరు పిల్లలు తల్లిదండ్రులను కొట్టడం లేదా తమను తాము గాయపరచుకోవడం (గోడకు తల బాదుకోవడం వంటివి) కూడా చేస్తున్నారు.
- కోపం తగ్గిన తర్వాత పిల్లలు తీవ్రమైన నిరాశలోకి వెళ్తారు. గంటల తరబడి ఏడుస్తూ ఉండటం. గదిలోకి వెళ్లి తలుపు వేసుకోవడం, ఎవరితోనూ మాట్లాడకపోవడం. ఏ పనిపైనా ఆసక్తి లేనట్లుగా, నీరసంగా పడుకోవడం. తమకు అత్యంత ఇష్టమైన వస్తువును కోల్పోయిన భావన వారిలో కనిపిస్తుంది.
- డిజిటల్ వ్యసనం వారి జీవక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఫోన్ ఇస్తేనే తింటానని భీష్మించుకుని కూర్చోవడం. ఫోన్ లేకపోవడం వల్ల కలిగే అసహనంతో రాత్రిళ్లు సరిగ్గా నిద్రపోరు, పక్కలో అటు ఇటు దొర్లుతూ చిరాకు పడుతుంటారు.
- గాడ్జెట్స్ లేనప్పుడు వారికి బయటి ప్రపంచం చాలా బోర్‌గా అనిపిస్తుంది. వేరే ఏ ఆట ఆడుకోమన్నా, పుస్తకం చదవమన్నా వారిలో శ్రద్ధ ఉండదు. ప్రతి చిన్న విషయానికి విసుగు చెందుతుంటారు. వారు భౌతికంగా వేరే పని చేస్తున్నా, వారి మనసంతా 'ఫోన్ ఎప్పుడు దొరుకుతుందా, ఎలా దొరుకుతుందా' అనే ఆలోచనలతోనే నిండి ఉంటుంది.
- కొందరు పిల్లలు తెలివిగా తల్లిదండ్రులతో డీల్స్ కుదుర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. 'హోం వర్క్ చేస్తాను, ఒక అరగంట ఫోన్ ఇవ్వు', 'అన్నం తింటాను, కాసేపు టీవీ చూడనివ్వు' అంటూ కండీషన్లు పెడుతుంటారు.
- పిల్లల మెదడు ఎంతగా బానిస అయిందో అర్థం చేసుకోవాలి.

బయటి ప్రపంచానికి దూరంగా..!

మొదట్లో అలవాటు చేసిన తల్లిదండ్రులే ఇప్పుడు దాన్ని మాన్పించడానికి పడుతున్న ఇబ్బందులు వర్ణనాతీతం. ఫోన్ లాక్కుంటే పిల్లలు హింసాత్మకంగా ప్రవర్తించడం, ఏడవడం వంటివి తల్లిదండ్రులకు తలనొప్పిగా మారాయి.

'మేమే కదా మొదట ఇచ్చాం' అనే అపరాధ భావం తల్లిదండ్రుల్లో ఉండటంతో వారు పిల్లలను గట్టిగా గద్దించలేకపోతున్నారు.

ఫోన్ల వల్ల పిల్లలు బయటి ప్రపంచానికి దూరమై, సామాజిక నైపుణ్యాలు కోల్పోతున్నారు. ఇది భవిష్యత్తులో వారి వ్యక్తిత్వాన్ని ఎలా దెబ్బతీస్తుందోనన్న భయం తల్లిదండ్రులను వెంటాడుతోంది.

పేరెంట్స్ ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లు

- ఇద్దరూ ఉద్యోగస్తులైన ఇండ్లలో పిల్లలను గమనించడం కష్టమవుతున్నది. తాము కూడా ఫోన్లు వాడుతూ పిల్లలను వద్దని చెప్పడం వారికి పెద్ద సవాలుగా మారింది.
- ఫోన్ ఇవ్వకపోతే పిల్లలు అలిగి తినకపోవడం లేదా మొండిగా ప్రవర్తించడం పేరెంట్స్‌ను మానసిక వేదనకు గురి చేస్తున్నది.
- ఇంటర్నెట్‌లో పిల్లలు ఎలాంటి కంటెంట్ చూస్తున్నారో అని తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతున్నారు.
- సైబర్ బెదిరింపులు లేదా అసంబద్ధమైన వీడియోల భయం వారిని వేధిస్తున్నది.
- ఇంట్లో అందరూ ఉన్నా, ఎవరి ఫోన్లలో వారు బిజీగా ఉండటంతో కుటుంబ సభ్యుల మధ్య ఉండాల్సిన అనుబంధం తగ్గిపోతున్నది.
- ఫోన్‌లో మునిగిపోయిన పిల్లలు పక్కనే ఉండి తల్లిదండ్రులు పిలుస్తున్నా పలకడం లేదు. దీనివల్ల ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు, పిల్లల మధ్య ఉండాల్సిన సహజమైన సంభాషణలు తగ్గిపోయి, ఒకరికొకరు దూరం అవుతున్నారనే భావన కలుగుతున్నది.
- తల్లిదండ్రులు వారి పనుల కంటే పిల్లలను ఫోన్ నుంచి దూరం చేయడానికే ఎక్కువ ఇబ్బందిపడుతున్నారు.
- పిల్లలు చదువుపై శ్రద్ధ తగ్గి, గ్రేడ్లు పడిపోతుంటే తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు.
- యూట్యూబ్ వీడియోల్లో చూసే వింత ప్రవర్తనలు, ప్రాంక్‌లు లేదా అసభ్య పదజాలాన్ని పిల్లలు నిజ జీవితంలో వాడుతుంటే, సమాజంలో లేదా బంధువుల ముందు తలదించుకోవాల్సి వస్తోంది.

- పిల్లలు తెలియక గేమ్స్‌లో లెవల్స్ కోసం లేదా వస్తువుల కోసం క్లిక్ చేయడంతో తల్లిదండ్రుల క్రెడిట్ కార్డుల నుంచి వేల రూపాయలు కట్ అయిన సందర్భాలు అనేకం.
- పక్కింటి పిల్లల వద్ద లేటెస్ట్ ఫోన్ లేదా ట్యాబ్ ఉందని, అవి కావాలని పిల్లలు గొడవ చేస్తున్నారు. ఇది మధ్యతరగతి తల్లిదండ్రులపై అదనపు ఆర్థిక భారాన్ని మోపుతున్నది.
- చాలామంది తల్లిదండ్రులు 'మేము మంచి పేరెంట్స్ కాదా?' అనే ఆందోళనలో ఉంటున్నారు. పిల్లలకు ఫోన్ ఇవ్వకపోతే వారు అప్డేటెడ్‌గా ఉండరేమో అని.. ఇస్తే పాడైపోతారని ఈ రెండింటి మధ్య నలిగిపోతున్నారు.
- పిల్లలకు స్క్రీన్ కంటే క్వాలిటీ టైమ్‌ను తల్లిదండ్రులు కేటాయించినప్పుడే ఈ డిజిటల్ వ్యసనం నుంచి వారిని శాశ్వతంగా దూరం చేయొచ్చు.

అలవాటు చేసి..!

ఒకప్పుడు పిల్లలకు రిలీఫ్ అందించిన ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్లే ఇప్పుడు తల్లిదండ్రులకు పరీక్షగా మారాయి. తమ పని ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి గాడ్జెట్‌ను ఒక షార్ట్‌కట్ మార్గంగా పేరెంట్స్ ఎంచుకున్నారు. కానీ, ఆ షార్ట్‌కట్ ఇప్పుడు ఒక డెడ్ ఎండ్ కు చేరింది. ఇప్పుడు పిల్లలను మార్చాలంటే, ముందుగా తల్లిదండ్రులు తమ జీవనశైలిని మార్చుకుని, పిల్లలకు ఫోన్ కంటే తాము అందుబాటులో ఉండటం ఏకైక మార్గం.

1. డిజిటల్ డైపర్

పిల్లలు మారం చేస్తున్నప్పుడో, అన్నం తిననప్పుడో తల్లిదండ్రులు చేసే మొదటి పని ఫోన్ చేతికి ఇవ్వడం. పిల్లవాడు ఏడుపు ఆపడానికి లేదా సైలెంట్‌గా కూర్చోబెట్టేందుకు ఫోన్‌ను ఒక బొమ్మలా కాకుండా ఒక మత్తుమందులా వాడటం మొదలైంది. ఇప్పుడు.. ఫోన్ ఇస్తేనే తింటాం, ఫోన్ ఇస్తేనే పడుకుంటాం అనే స్థాయికి చేరుకున్నారు.
అంటే, తల్లిదండ్రులు తమ సౌలభ్యం కోసం అలవాటు చేసిన ఈ పద్ధతి, ఇప్పుడు వారికి వ్యసనంగా మారింది.

2. తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన

పిల్లలు చెప్పిన మాట కంటే చూసిన దాన్నే ఎక్కువగా నేర్చుకుంటారు. ఆఫీసు పని ముగిశాక లేదా ఇంట్లో ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు గంటల తరబడి సోషల్ మీడియాలోనో, వీడియోలు చూస్తూనో గడుపుతుంటారు. 'అమ్మా నాన్నలే ఫోన్ వాడుతున్నప్పుడు, నేను వాడితే తప్పేంటి?' అనే ఆలోచన పిల్లల్లో సహజంగానే వస్తుంది. తల్లిదండ్రులు ఫోన్లలో మునిగిపోవడం వల్ల, పిల్లలు కూడా తమకంటూ ఒక డిజిటల్ ప్రపంచాన్ని సృష్టించుకుంటున్నారు.

3. క్వాలిటీ టైమ్ కొరత

పిల్లలతో కబుర్లు చెప్పడం, వారితో కలిసి ఆడుకోవడం కంటే ఫోన్ ఇచ్చి వారు తన పని తాను చేసుకునేలా చూడటం తల్లిదండ్రులకు సులభమైన మార్గంగా అనిపించింది. రోజంతా ఆఫీసు పనులతో అలసిపోయిన తల్లిదండ్రులు, పిల్లల అల్లరిని భరించే ఓపిక లేక గాడ్జెట్‌ను ఒక రక్షణ కవచంలా వాడుతున్నారు. పిల్లలకు ఫోన్ ఇవ్వడంతో వారు బయటకు వెళ్లరు, పడిపోరు, బట్టలు మురికి చేసుకోరు అనే భ్రమలో తల్లిదండ్రులు ఉన్నారు. కానీ, అది వారి మానసిక వికాసాన్ని దెబ్బతీస్తుందని గుర్తించలేకపోతున్నారు.

స్క్రీన్ టైం తగ్గించేందుకు పేరెంట్స్ ప్రయత్నాలు

పరీక్షలు ముగిసి వేసవి సెలవులు వస్తున్నాయంటే పిల్లల కంటే తల్లిదండ్రులకే ఎక్కువ ఆందోళన మొదలవుతుంది. బయట ఎండలు ఎక్కువగా ఉండటం, ఆడుకోవడానికి సరైన మైదానాలు లేకపోవడంతో పిల్లలు సహజంగానే ఫోన్లు, ట్యాబ్‌లు, టీవీలకు అతుక్కుపోతున్నారు. ఈ డిజిటల్ అడిక్షన్ నుంచి పిల్లలను కాపాడటానికి నేటి తల్లిదండ్రులు పడుతున్న ప్రయాసలు, చేస్తున్న ప్రయత్నాలు ఇవే..

1. సమ్మర్ క్యాంప్స్

చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలను డిజిటల్ ప్రపంచం నుంచి దూరంగా ఉంచడానికి మొదటి ప్రాధాన్యత సమ్మర్ క్యాంపులకే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. క్రికెట్, స్విమ్మింగ్, బ్యాడ్మింటన్ వంటి శారీరక శ్రమ ఉన్న క్రీడల్లో చేరుస్తున్నారు. పెయింటింగ్, మట్టి బొమ్మల తయారీ, డ్యాన్స్, సంగీతం వంటి సృజనాత్మక పనుల్లో నిమగ్నం చేయిస్తున్నారు.

2. స్క్రీన్ టైమ్ రూల్స్

గతంలో కంటే ఇప్పుడు తల్లిదండ్రులు స్క్రీన్ టైమ్ విషయంలో కఠినంగా ఉంటున్నారు. ఫోన్లలో పేరెంటల్ కంట్రోల్ యాప్స్ ఉపయోగించి నిర్దిష్ట సమయం తర్వాత ఆటోమేటిక్‌గా లాక్ అయ్యేలా చేస్తున్నారు. డైనింగ్ టేబుల్ వద్ద లేదా పడుకునే ముందు గ్యాడ్జెట్స్ వాడకూడదని రూల్స్ పెడుతున్నారు.

3. పాతకాలపు ఆటల పరిచయం

ఇండోర్ గేమ్స్ ద్వారా పిల్లలను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. క్యారమ్స్, చెస్ మాత్రమే కాకుండా.. వామనగుంటలు, అష్టాచమ్మ వంటి సంప్రదాయ ఆటలను పిల్లలకు నేర్పిస్తూ వారితో గడుపుతున్నారు. కథల పుస్తకాలు చదవడం అలవాటు చేయడానికి లైబ్రరీలకు తీసుకెళ్తున్నారు.

4. ఇంటి అవసరాల్లో భాగస్వామ్యం

పిల్లలకు ఖాళీ సమయం దొరకకుండా ఇంటి పనుల్లో వారిని భాగస్వామ్యం చేస్తున్నారు. మొక్కలకు నీళ్లు పోయడం, వంటింట్లో చిన్న చిన్న పనులు నేర్పించడం, ఇల్లు సర్దడం వంటి పనులను ఒక ఆటలాగా మార్చి చేయిస్తున్నారు.

5. ఊళ్లకు పంపడం

నగరాల్లోని పరిమిత వాతావరణం నుంచి మార్పు కోసం పిల్లలను నానమ్మ, అమ్మమ్మల ఊర్లకు (గ్రామాలకు) పంపిస్తున్నారు. అక్కడ ప్రకృతితో గడపడం, ఇతర పిల్లలతో కలిసి ఆరుబయట ఆడుకోవడం వల్ల ఫోన్ల ధ్యాస తగ్గుతుందని తల్లిదండ్రుల నమ్మకం.

కరోనా టైమ్‌లో అత్యవసరం.. ఇప్పుడు వ్యసనం

కరోనా లాక్‌డౌన్‌తో పాఠశాలలు మూతపడటంతో, విద్యాభ్యాసం కొనసాగడానికి స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ల్యాప్ టాపులు ఏకైక మార్గంగా మారాయి. చదువు కోసం తల్లిదండ్రులు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో పిల్లలకు వీటిని అలవాటు చేయాల్సి వచ్చింది. దాదాపు రెండేండ్ల పాటు నిరంతరాయంగా ఆన్‌లైన్ క్లాసులు కొనసాగడంతో, పిల్లల రోజువారీ పనుల్లో గాడ్జెట్లు ఒక అంతర్భాగమైపోయాయి. రోజుకు 6 నుంచి 8 గంటల పాటు స్క్రీన్ల ముందే గడపడం వారికి ఒక వ్యసనంగా మారింది.

- క్లాసులు వినడం కోసమే ఫోన్ తీసుకున్న పిల్లలు, మెల్లిగా క్లాస్ జరుగుతున్న సమయంలోనే వెనకాల గేమ్స్ ఆడటం, సోషల్ మీడియా చూడటం వంటివి అలవాటు చేసుకున్నారు. ఇది చదువు కంటే వినోదం వైపు వారిని మళ్లించింది.
- స్నేహితులతో నేరుగా కలవడం లేకపోవడంతో, పిల్లలు ఆన్ లైన్ గేమింగ్, సోషల్ మీడియా చాటింగ్‌లనే తమ ప్రపంచంగా మార్చుకున్నారు. ఇది వారిని బయటి ప్రపంచానికి దూరం చేసింది.
- చదువు కోసమే కదా అని మొదట్లో ఫోన్లు ఇచ్చిన తల్లిదండ్రులు, ఇప్పుడు వాటిని తిరిగి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే పిల్లలు తీవ్రంగా ప్రతిఘటిస్తున్నారు. ఆ రెండేండ్లలో పెంచుకున్న అలవాటు ఇప్పుడు మొండితనానికి దారితీస్తోంది.
- ఆన్‌లైన్ క్లాసుల వల్ల నిరంతరం మారే విజువల్స్ చూడటం అలవాటు పడిన పిల్లల మెదడు, ఇప్పుడు పుస్తకాల్లోని అక్షరాలపై ఏకాగ్రత చూపలేకపోతోంది. దీనివల్ల చదువులో వెనుకబడిపోతున్నారు.
- ఇంట్లోనే కూర్చుని గాడ్జెట్లతో గడపడం వల్ల, ఆరుబయట ఆడే శారీరక క్రీడల పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోయింది. ఇది వారిని శారీరక బద్ధకానికి లోనుచేసింది.

విదేశాల్లో కఠినమైన పద్ధతులు

స్మార్ట్‌ఫోన్లు, టాబ్లెట్లు, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్స్ నుంచి పిల్లలను దూరంగా ఉంచేందుకు ఐరోపా, అమెరికా దేశాల్లో తల్లిదండ్రులు కఠినమైన ప్రణాళికాబద్ధమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

స్క్రీన్ టైమ్ పరిమితులు

చాలామంది తల్లిదండ్రులు టెక్నాలజీని పూర్తిగా నిషేధించకుండా, సమయాన్ని కేటాయిస్తారు. రోజుకు 30 నిమిషాల నుంచి గంట మాత్రమే గాడ్జెట్స్ వినియోగానికి అనుమతిస్తారు.

- యాప్స్ ద్వారా ఎంతసేపు ఫోన్ చూస్తున్నారో పిల్లలను మానిటర్ చేస్తారు. సమయం అయిపోగానే ఆటోమేటిక్‌గా డివైజ్ లాక్ అయిపోయేలా సెట్ చేస్తారు.
- గాడ్జెట్-ఫ్రీ జోన్లుగా ఇంట్లో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులను అసలు అనుమతించరు. అన్నం తినేటప్పుడు ఫోన్లు వాడటం నిషేధించడం ద్వారా కుటుంబ సభ్యుల మధ్య సంభాషణను పెంచడం.
- రాత్రిపూట నిద్రపోయే ముందు గాడ్జెట్స్ వాడటం వల్ల నిద్ర పాడవుతుందని, బెడ్రూమ్‌లోకి ఫోన్లను తీసుకెళ్లరు. వీకెండ్స్‌లో పిల్లలను ప్రకృతికి దగ్గరగా తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు.
- శని, ఆదివారాల్లో ఇంటర్నెట్, ఫోన్లకు దూరంగా ఉంచడం. ట్రెకింగ్, క్యాంపింగ్, సైక్లింగ్ లేదా పార్కులకు వెళ్లడం వంటి పనులు చేస్తారు.

ఔట్‌డోర్ అండ్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్

పిల్లల దృష్టి మళ్లించడానికి శారీరక శ్రమతో కూడిన పనులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. స్కూల్ అయిపోయిన తర్వాత పిల్లలను స్విమ్మింగ్, ఫుట్‌బాల్, బాస్కెట్‌బాల్ లేదా మ్యూజిక్ క్లాసుల్లో చేరుస్తారు. దీనివల్ల ఖాళీ సమయం దొరకదు. పాతకాలపు పద్ధతులను మళ్లీ ప్రోత్సహిస్తున్నారు. చెస్, మోనోపోలీ, స్క్రాబుల్ వంటి బోర్డ్ గేమ్స్ కుటుంబమంతా కలిసి ఆడతారు. పిల్లల్లో పుస్తక పఠనం పెంచడానికి స్థానిక లైబ్రరీకి తీసుకెళ్తుంటారు.

'Wait Until 8th' ఉద్యమం

పిల్లలకు చెప్పేముందు తల్లిదండ్రులు తమ అలవాట్లను మార్చుకుంటున్నారు. పిల్లల ముందు అనవసరంగా ఫోన్ వాడకుండా ఉంటే, పిల్లలు కూడా వారిని చూసి నేర్చుకుంటారని నమ్ముతారు. పిల్లలతో గడిపేటప్పుడు ఫోన్లను పక్కన పెట్టేస్తారు.

- కొంతమంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో ఒప్పందం చేసుకుంటారు. ఉదాహరణకు హైస్కూల్ పూర్తి చేసేవరకు సొంత స్మార్ట్‌ఫోన్ కొనివ్వం అని ముందే ఒప్పందం చేసుకుంటారు.
- విదేశాల్లో ప్రస్తుతం 'Wait Until 8th'అనే ఒక ఉద్యమం కూడా నడుస్తోంది. అంటే పిల్లలు 8వ తరగతికి వచ్చే వరకు స్మార్ట్‌ఫోన్ ఇవ్వకూడదని తల్లిదండ్రులు ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నారు.
- అమెరికాలోని టెక్సాస్ లో కొందరు తల్లుల ద్వారా ఈ ఉద్యమం ప్రారంభమైంది. పిల్లలకు 8వ తరగతి (సుమారు 14 ఏండ్లు) పూర్తయ్యే వరకు స్మార్ట్‌ఫోన్ ఇవ్వకూడదని ఒక ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడం.
- ప్రస్తుతం అమెరికా అంతా విస్తరించింది. స్మార్ట్‌ఫోన్లు సోషల్ మీడియా వల్ల చిన్న వయసులోనే పిల్లలు ఆందోళన, కుంగుబాటు, సైబర్ బుల్లీయింగ్‌కు గురవుతున్నారని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.
- 8వ తరగతి వరకు ఆగడంతో మెదడు కొంత పరిణతి చెందుతుందని నమ్మకం. పిల్లలతో అత్యవసరంగా మాట్లాడాల్సి వస్తే, కేవలం కాల్స్, మెసేజ్ సౌకర్యం మాత్రమే ఉన్న సాధారణ ఫోన్లు లేదా స్మార్ట్ వాచ్లను అనుమతిస్తారు.
- ఇంటర్నెట్, సోషల్ మీడియా ఉన్న స్మార్ట్‌ఫోన్లను నిరాకరిస్తారు. ఈ ఉద్యమం ఇప్పుడు ఇతర పాశ్చాత్య దేశాలకు కూడా విస్తరిస్తోంది. పిల్లల బాల్యాన్ని టెక్నాలజీ బారి నుంచి కాపాడటమే దీని అసలు లక్ష్యం.