

വേനലവധിയെ ആരോഗ്യദായകമാക്കാം

ഡോ. ഷാഹുൽ അമീൻ,
സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ & പുതുജീവൻ ഹോസ്പിറ്റൽ,
ചങ്ങനാശ്ശേരി
www.mind.in

നമ്മുടെ കുട്ടികൾ അവധിക്കാലം ചെലവഴിക്കാൻ സാധാരണ തെരഞ്ഞെടുക്കാറുള്ള നേരമ്പോക്കുകൾ അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങിനെയാണു സ്വാധീനിക്കുന്നത്? ടിവി, ഇന്റർനെറ്റ്, ഗെയിമുകൾ തുടങ്ങിയവയുടെ ഗുണഭോഷങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? അവയുണ്ടാക്കുന്ന കുഴപ്പങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാനായി മാതാപിതാക്കൾക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും? നൃത്തം, സംഗീതം, ചിത്രകല തുടങ്ങിയവ അഭ്യസിക്കുന്നത് കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ സഹായിക്കുന്നുണ്ടോ? അടിച്ചുപൊളിക്കുന്നതിനൊപ്പം തന്നെ മക്കളുടെ അവധിക്കാലം അവർക്കു നല്ല ശാരീരിക, മാനസിക ആരോഗ്യങ്ങൾ സ്വായത്തമാകാനുതകുന്ന തരത്തിലും വിനിയോഗിക്കപ്പെടണമെന്ന് ആഗ്രഹമുള്ള മാതാപിതാക്കൾ ഉന്നയിച്ചേക്കാവുന്ന ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ആധികാരിക സ്രോതസ്സുകൾ തരുന്ന മറുപടികൾ പരിശോധിക്കാം.

ടെലിവിഷൻ

ടിവിയുടെ മിതമായ ഉപയോഗം വിനോദത്തിനും വിവരസമ്പാദനത്തിനും സഹായകമാണെങ്കിലും അനിയന്ത്രിതമായ ടിവി കാഴ്ചക്ക് പല ദുഷ്ഫലങ്ങളുമുണ്ട്. നല്ല ആശയവിനിമയശേഷിയും സാമൂഹ്യമര്യാദകളും കൈവരിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർ മറ്റുള്ളവരോട് ഇടപഴകിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും അവരുടെ പ്രതികരണങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് തങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ തക്കതായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. കിട്ടുന്ന സമയമെല്ലാം ടിവിയോടൊത്തു ചെലവഴിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഇതിനൊക്കെയുള്ള അവസരങ്ങൾ നഷ്ടമാകുന്നു എന്നതിനാൽ അവർ വാഗ്ബുദ്ധിയിലും വൈകാരികബുദ്ധിയിലും പിന്നാക്കം പോകുന്നുണ്ട്. രംഗങ്ങൾ അതിവേഗം മാറിമാറിവരുന്ന പ്രോഗ്രാമുകൾ നിരന്തരം കണ്ടുശീലിക്കുന്നവർ സ്വയമറിയാതെ ദൈനംദിനജീവിതത്തിനും അത്തരമൊരു ദ്രുതഗതി പ്രതീക്ഷിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും, അതുവഴി നിത്യജീവിതസന്ദർഭങ്ങളിൽ അവർക്ക് വിരസതയും ഏകാഗ്രതയില്ലായ്മയും അനുഭവപ്പെടാൻ കളമൊരുങ്ങുകയും ചെയ്യാം. ദൃശ്യങ്ങൾക്കു പ്രാമുഖ്യം കൊടുക്കുന്ന ടിവിയുടെ നിരന്തരമായ കാഴ്ച ഭാഷ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന തലച്ചോറിന്റെ ഇടതുഭാഗത്തിന്റെ വളർച്ച മുരടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

കുട്ടികളുടെ ടിവി കാഴ്ച കുറച്ചെടുക്കാൻ

- ടിവി സ്വീകരണമുറിയിലോ കുട്ടികളുടെ ബെഡ്റൂമുകളിലോ പ്രതിഷ്ഠിക്കാതിരിക്കുക
- ടിവി വെച്ചിരിക്കുന്ന മുറിയിൽത്തന്നെ പുസ്തകങ്ങൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയും ലഭ്യമാക്കുക
- ഭക്ഷണസമയത്ത് ടിവി ഓഫ് ചെയ്യുക
- പ്രധാനജോലികളെല്ലാം തീർത്തുകഴിഞ്ഞേ ടിവി വെക്കാവൂ എന്നു നിഷ്കർഷിക്കുക
- തങ്ങൾ ടിവി കാണുന്ന സമയം കുറച്ച് മാതാപിതാക്കൾ മാതൃകയാവുക

അക്രമരംഗങ്ങൾ അവിരാമം കാണുന്നത് അവയോടൊരു നിർവികാരത രൂപപ്പെടാനും, സഹാനുഭൂതി നശിക്കാനും, ആക്രമണോത്സുകത വളരാനും ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്. ഈ ദുർഗുണങ്ങൾ ചിലരിലെങ്കിലും മുതിർന്നുകഴിഞ്ഞും മാറാതെ നിൽക്കുകയും ചെയ്യാം. കൊല്ലുംകൊലയുമൊക്കെ ഹാസ്യരൂപത്തിലോ ആവശ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനുള്ള എളുപ്പമാർഗമായോ അവതരിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതും, ചെറിയ പ്രകോപനങ്ങളിൽപ്പോലും അടിപിടിക്കാറുണ്ടുന്ന നായകകഥാപാത്രങ്ങളും, ഒരു ശിക്ഷയും കിട്ടാതെ രക്ഷപ്പെടുന്ന വില്ലന്മാരുമൊക്കെ കുഞ്ഞുമനസ്സുകളിൽ സൃഷ്ടിക്കുക നല്ല അനുരണനങ്ങളല്ല.

മദ്യപാനം, പുകവലി, കുത്തഴിഞ്ഞ ലൈംഗികത തുടങ്ങിയവയെ ആസ്വാദ്യകരമോ തമാശയോ ആയി അവതരിപ്പിക്കുന്നതും അവയുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ പരാമർശിക്കാതെ വിടുന്നതും കുട്ടികളെ അത്തരം ദുസ്വഭാവങ്ങളിലേക്കാകർഷിക്കാം. വ്യായാമത്തെ ഇല്ലാതാക്കിയും, എന്തെങ്കിലും കൊറിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാനുള്ള അവസരമൊരുക്കിയും, ആരോഗ്യത്തിനു നന്നല്ലാത്ത ഭക്ഷണോൽപന്നങ്ങളിൽ പരസ്യങ്ങളിലൂടെ താൽപര്യം ജനിപ്പിച്ചുമൊക്കെ ടിവി കുട്ടികളിൽ അമിതവണ്ണത്തിനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

ആറുവയസ്സിൽ താഴെയുള്ളവർക്ക് പരസ്യങ്ങളും പ്രോഗ്രാമുകളും വേർതിരിച്ചറിയുക പ്രയാസമായിരിക്കും. അതുപോലെ എട്ടൊമ്പതു വയസ്സുവരെയുള്ളവർക്ക് പരസ്യങ്ങൾ തങ്ങളുടെ ഉൽപന്നങ്ങൾ വിറ്റഴിക്കാനായി കമ്പനികൾ കാശുകൊടുത്തു സംപ്രേഷണം ചെയ്യുന്നവയാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവു കണ്ടേക്കില്ല. പരസ്യങ്ങളുടെ പ്രധാനോദ്ദേശ്യം നമ്മുടെ പണം കൈക്കലാക്കുകയാണെന്നു ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കുന്നതും, ഓരോ പരസ്യവും ആളുകളെ ആകർഷിക്കാൻ എന്തൊക്കെ അടവുകളാണ് ഉപയോഗിച്ചിട്ടുള്ളത് എന്നു കണ്ടുപിടിക്കൽ ഒരു കളിയായി വളർത്തിയെടുക്കുന്നതുമൊക്കെ പരസ്യങ്ങൾക്ക് കുറുമ്മനസ്സുകളിൽ അനർഹമായ പ്രാധാന്യം കിട്ടുന്നതിനു തടയിടാൻ സഹായിക്കും.

ടിവിപ്രോഗ്രാമുകളുടെ ദൃസ്യാധിനം കുറക്കാൻ

- കുട്ടികളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ട് ഓരോ ദിവസവും കാണാവുന്ന അനുയോജ്യമായ പ്രോഗ്രാമുകളുടെ പട്ടികയുണ്ടാക്കുക
- അവരുടെ കൂടെ പരിപാടികൾ കണ്ട് തക്കതായ വിശദീകരണങ്ങൾ നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുക
- ഒരു പരിപാടി മുഴുവനും കാണാൻ നിങ്ങൾക്കു സമയമില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ ആദ്യഭാഗങ്ങളെങ്കിലും കണ്ട് ഉള്ളടക്കം കുട്ടികൾക്ക് അനുയോജ്യമാണോ എന്നുറപ്പുവരുത്തുക
- കഥാപാത്രങ്ങളുടെ ചെയ്തികൾ ശരിയാണോ, അവക്ക് എന്തൊക്കെ അനന്തരഫലങ്ങളുണ്ടാവാം, കഥയിലേതുപോലുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെ കൂടുതൽ നല്ല രീതിയിൽ എങ്ങിനെ നേരിടാം എന്നൊക്കെ ചർച്ചക്കൊടുക്കുക

ഇന്റർനെറ്റ്

താൽപര്യമുള്ള വിഷയങ്ങളെപ്പറ്റി അറിവു ശേഖരിക്കാനും വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്താനുമൊക്കെയുള്ള സമാനതകളില്ലാത്ത സൗകര്യങ്ങൾ ഇന്റർനെറ്റ് ഒരുക്കുന്നുണ്ട്. കൗമാരത്തിന്റെ ചോരത്തിളപ്പിന് താരതമ്യേന സുരക്ഷിതമായ ബഹിർഗമനമാർഗങ്ങളൊരുക്കാനും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർക്ക് ഓൺലൈൻ കൂട്ടായ്മകളിലൂടെ വൈകാരികപിന്തുണയും നല്ല നിർദ്ദേശങ്ങളും ലഭ്യമാക്കാനുമൊക്കെ നെറ്റിനാകുന്നുണ്ട്. സഭാകമ്പമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സങ്കോചമേതും കൂടാതെ ഇഷ്ടവിഷയങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യാനും ഓൺലൈൻവേദികളിൽ പതുങ്ങിയിരുന്ന് മറ്റുള്ളവരുടെ ആശയവിനിമയരീതികൾ കണ്ടുമനസ്സിലാക്കാനുമൊക്കെയുള്ള അവസരങ്ങളും നെറ്റിലുണ്ട്.

അതേസമയം, എഴുത്തിലൂടെ ആശയങ്ങൾ കൈമാറിപ്പരിചയമില്ലാത്ത കുട്ടികൾ ശരീരഭാഷയുടെ കൈത്താങ്ങില്ലാതെ ഇ-മെയിലിലൂടെയും മറ്റും വിവരങ്ങൾ കൈമാറുമ്പോൾ ഉദ്ദേശിക്കാത്ത അർത്ഥങ്ങൾ സംവേദനം ചെയ്യപ്പെടാനും തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ഉടലെടുക്കാനും സാധ്യതകളുണ്ട്. ഓൺലൈൻ ലോകത്ത് രഹസ്യങ്ങൾ തീരെ സുരക്ഷിതമല്ലെന്നും, ഇ-മെയിലിലോ സോഷ്യൽമീഡിയയിലോ ഒക്കെ വെളിപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ നമ്മളുദ്ദേശിക്കാത്തവരിലേക്കും കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടാൻ വളരെയെളുപ്പമാണെന്നും കുട്ടികൾ ഓർക്കാതെ പോകാം. തക്ക കഴിവുകളുടെ അഭാവമോ അനാവശ്യ ആശങ്കകളോ ദുരനുഭവങ്ങളോ മൂലം നേർക്കുനേരുള്ള വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാനും ഓൺലൈൻപരിചയങ്ങളിൽ മാത്രം ഒരുങ്ങിക്കൂടാനും തീരുമാനിക്കുന്നവർക്ക് ഭാവിയിൽ വൈഷമ്യങ്ങൾ നേരിടേണ്ടിവരാം.

നെറ്റിലെ വിവരങ്ങൾ പലപ്പോഴും ഒരേധിറ്റിങ്ങിനും വിധേയമാകാത്തവയും അബദ്ധജടിലവും ആകാമെന്ന് കുട്ടികൾ തിരിച്ചറിയാതെ പോകുന്നതും,

അനുയോജ്യമല്ലാത്ത വിഷയങ്ങളെപ്പറ്റിയും അറിവു ശേഖരിക്കാൻ അവർ നെറ്റുപയോഗിക്കുന്നതുമൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു നയിക്കാം. അശ്ലീലസൈറ്റുകളും, വിഭേഷം വളർത്തുകയോ ആത്മഹത്യയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളും, ബോംബുണ്ടാക്കുന്നതെങ്ങനെ, ലഹരിമരുന്നുകൾ കൈവശപ്പെടുത്തുന്നതും ഉപയോഗിക്കുന്നതും എങ്ങിനെ തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങളും ഒക്കെ നെറ്റിൽ സുലഭമാണ്. ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടുകളിൽപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കും സ്പാംമെയിലുകളിലൂടെയും മറ്റും ഇത്തരം സൈറ്റുകളെക്കുറിച്ച് സൂചന കിട്ടാം. കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ വയസ്സു കൂട്ടിപ്പറഞ്ഞ് മുതിർന്നവർക്കായി പരിമിതപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള സൈറ്റുകളിൽ പ്രവേശനം നേടുകയും ചെയ്യാം.

കുട്ടികളെ ലൈംഗികചൂഷണത്തിനുപയോഗിക്കുന്നവർ ഓൺലൈൻ ആൾമാറാട്ടങ്ങളിലൂടെ ഇരകളെക്കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. വെബ്കാമുകൾ വഴി കുട്ടികളുടെ നഗ്നരംഗങ്ങൾ കൈവശപ്പെടുത്തി പോൺസൈറ്റുകൾക്കു വിൽക്കുന്ന സംഘങ്ങളും രംഗത്തുണ്ട്. നെറ്റിൽ പരിചയപ്പെടുന്നവരെ നേരിട്ടുകാണാൻ പുറപ്പെട്ട് അപകടങ്ങളിൽച്ചെന്നുപെടുന്ന കുട്ടികളെക്കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകൾ നമ്മുടെ നാട്ടിലും പുറത്തുവരുന്നുണ്ട്.

കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ അനിരതമായ ഉപയോഗം അമിതവണ്ണം, കണ്ണിന്റെയും കാഴ്ചയുടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ, പുറംവേദന, നിദ്രാരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവക്കു വഴിവെക്കാറുണ്ട്. ചില കുട്ടികളിലെങ്കിലും നെറ്റുപയോഗം ഒരധികൃഷ്ണ തോതിലേക്കു വളരാറുമുണ്ട്.

എത്രനേരം നെറ്റിൽ ചെലവഴിക്കാമെന്നും ഏതൊക്കെ സൈറ്റുകൾ സന്ദർശിക്കാമെന്നുമൊക്കെയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ കുട്ടികൾക്കു നൽകേണ്ടതാണ്. കമ്പ്യൂട്ടർ നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചയെത്തുന്നിടത്തു മാത്രം സ്ഥാപിക്കുക. ഫിൽട്ടറുകളും നെറ്റുപയോഗത്തിന്റെ ദൈർഘ്യമളക്കാനുള്ള സോഫ്റ്റ്‌വെയറുകളും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. എന്നാൽ അവക്കും പരിമിതികളുണ്ടെന്ന് ഓർത്തിരിക്കുക. ഓൺലൈൻ അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആരോടൊക്കെയാണ് ഇടപഴകുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചും കുട്ടികളോടു ചോദിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുക. ഫോൺനമ്പർ, മേൽവിലാസം തുടങ്ങിയവ അപരിചിതരുമായി പങ്കുവെക്കരുതെന്നും, ആരെങ്കിലും പേടിയോ അസ്വാരസ്യമോ ഉളവാക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ വിവരം നിങ്ങളെ അറിയിക്കണമെന്നും, നെറ്റിൽവെച്ചു പരിചയപ്പെടുന്നവരെ നേരിൽക്കാണാൻ ശ്രമിക്കരുതെന്നും നിഷ്കർഷിക്കുക. ഓൺലൈൻലോകത്തെ പുത്തൻസംഭവവികാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവുനേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഡിജിറ്റൽ ഗെയിമുകൾ

ടിവി, കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽഫോണുകൾ എന്നിങ്ങനെ നിരവധി സ്രോതസ്സുകളിൽ അനേകതരം ഗെയിമുകൾ ഇന്നു ലഭ്യമാണ്. ഇവയിൽ ചിലക്കെങ്കിലും കുട്ടികൾക്ക് നല്ല അനുഭവങ്ങൾ പകരാനും അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെയും മാനസികസൗഖ്യത്തെയും പരിപോഷിപ്പിക്കാനും സാധിക്കുന്നുണ്ട്. കണ്ണുകളും കൈകളും തമ്മിലുള്ള ഏകോപനവും കാഴ്ചശക്തിയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്താൻ ചില ഗെയിമുകൾക്കാവുന്നുണ്ട്. ഗെയിമുകൾ കളിക്കുന്നവർക്ക് പെട്ടെന്നു

തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും, നിരവധി കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചു ശ്രദ്ധ ചെലുത്താനും, ഒരു പ്രവൃത്തിയിൽനിന്നു മറ്റൊന്നിലേക്ക് നിർവ്വിഘാതം മാറാനുമുള്ള കഴിവുകളും വർദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്. ദുർഘടങ്ങളെ മറികടന്ന് ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരേണ്ട തരം ഗെയിമുകൾ സ്ഥിരോത്സാഹം വളരാൻ സഹായിക്കും. അലങ്കോലമായിക്കിടക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകളിൽനിന്ന് പ്രസക്തിയുള്ള വസ്തുക്കളെ വേറിട്ടറിയാനും ചിലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിരവധി വസ്തുക്കളിൽ ഒരേ സമയത്തു ശ്രദ്ധചെലുത്താനുമുള്ള കഴിവുകളെ പരിപോഷിപ്പിക്കാൻ ചില ഗെയിമുകൾക്കു കഴിയും. ഇതു ഭാവിയിൽ ഡ്രൈവിംഗിലും മറ്റും സഹായകമാകും.

മറുവശത്ത്, ടിവിയുടെ കാര്യത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന പോലെ, ദൃശ്യങ്ങൾ ഭൂതവേഗത്തിൽ മാറിമാറിവരുന്ന ഗെയിമുകൾ നിരന്തരം കളിക്കുന്നത് നിത്യജീവിതം വിരസമാണെന്ന ധാരണക്കിടയാക്കുകയും, കൊലയും വെടിവെപ്പുമൊക്കെ നിറഞ്ഞ ഗെയിമുകളുടെ അമിതോപയോഗം അക്രമാസക്തത വളർത്തുകയും ചെയ്യും. ചെറുതല്ലാത്ത ഒരു ശതമാനം കളിക്കാർക്ക് ഗെയിമുകളോട് അധീക്ഷൻ രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യാം.

ഗെയിമുകൾ വാങ്ങുകയോ കളിക്കാനനുവദിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് അവയുടെ സംഗ്രഹവും റേറ്റിങ്ങും അവലോകനം ചെയ്യുന്നത് ഇത്തരം പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ തടയാൻ കുറേയൊക്കെ സഹായിക്കും. കുട്ടിക്ക് ആരോടൊത്തൊക്കെ കളിക്കാം, ഏതൊക്കെയാളുകളോട് ആശയവിനിമയം നടത്താം എന്നൊക്കെ നിശ്ചയിക്കാൻ ചില ഓൺലൈൻ ഗെയിമുകൾ തരുന്ന സൗകര്യങ്ങളും, ഗെയിംകൺസോളുകളിലെ പേരന്റൽ കണ്ടോളുകളും ഉപയോഗപ്പെടുത്താതിരിക്കരുത്. ഒന്നിലധികം പേർക്ക് ഒരുമിച്ചുകളിക്കാവുന്ന ഗെയിമുകളെ കൂടുതൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും, മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയോ ഭയമോ മൂലം ഗെയിമുകളിലേക്ക് ഉൾവലിയുന്നവർക്ക് വിദഗ്ദ്ധസഹായം ലഭ്യമാക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ടിവിയും കമ്പ്യൂട്ടറും ഗെയിമുകളുമെല്ലാമടക്കം സ്ക്രീനുകളിലധിഷ്ഠിതമായ വിനോദോപാധികൾക്കായി ദിവസത്തിൽ രണ്ടുമണിക്കൂറിൽക്കൂടുതൽ ചെലവഴിക്കാതിരിക്കുകയാണു നല്ലത് എന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധമതം.

ബോർഡ് ഗെയിമുകൾ

ചെസ്, ലൂഡോ തുടങ്ങിയ “പഴഞ്ചൻ” കളികൾക്കും അവയുടേതായ പ്രയോജനങ്ങളുണ്ട്. നിയമങ്ങൾ എന്നൊന്നുണ്ടെന്ന് കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കാനും, അവ പാലിച്ചുപഠിക്കാനുള്ള അവസരമൊരുക്കാനും, ജയപരാജയങ്ങളെ ഉചിതമായ രീതിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള പ്രാപ്തി നൽകാനും, നിരന്തരം ശ്രമിച്ചാൽ കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ നന്നായിച്ചെയ്യാനാവുമെന്ന തിരിച്ചറിവു വളർത്താനുമൊക്കെ ഇത്തരം കളികൾക്കു കഴിയും. പരിശ്രമങ്ങൾക്ക് ഉടനടി ഫലംകിട്ടാത്തതിന്റെ പേരിൽ മറ്റു പ്രവൃത്തികൾ ഇട്ടെറിഞ്ഞിട്ടുപോകുന്ന കുട്ടികൾ പോലും ജയവും അനുബന്ധ അനുഭവങ്ങളും പ്രതീക്ഷിച്ച് ഇത്തരം കളികളിൽ ക്ഷമയോടെ മുഴുകാറുണ്ട്. ഇത് കാലക്രമത്തിൽ അവരിൽ ക്ഷമ, പക്ഷത

തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ വളരാൻ സഹായിക്കും. കൂട്ടാനും കുറയ്ക്കാനുമൊക്കെ അവസരമൊരുക്കുന്ന ഗെയിമുകൾ സ്കൂളിലെ കണക്കുകളും എളുപ്പമാക്കും. ചെസ് പോലുള്ള കളികൾ കാര്യങ്ങളെ നന്നായി ആസൂത്രണം ചെയ്യാനും, വ്യത്യസ്ത നടപടികളുടെ പരിണിതഫലങ്ങൾ ഊഹിച്ചെടുക്കാനും, അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കാനുമൊക്കെയുള്ള കഴിവുകളെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തും.

കലാപരിശീലനങ്ങൾ

നല്ല സർഗശേഷിയുമായി ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കു പോലും ഇളംപ്രായത്തിൽ തക്ക പരിശീലനങ്ങൾ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ തങ്ങളുടെ കഴിവുകളെ വേണ്ടരീതിയിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞെക്കില്ല. അതിലുമുപരിയായി, വലിയ കലാകാരന്മാരായി വളരണമെന്നില്ലാത്തവർക്കും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പല ഗുണഫലങ്ങളും കലാപരിശീലനങ്ങൾകൊണ്ടു ലഭ്യമാകുന്നുണ്ട്. ലഹരിയുപയോഗവും അപകടസാധ്യതയുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങളും കുറയ്ക്കുക, ആത്മവിശ്വാസവും കാര്യങ്ങളെ വിമർശനബുദ്ധ്യ നോക്കിക്കാണാനുള്ള കഴിവും വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്നിവ ഇതിൽപ്പെടുന്നു. ഇരുപത്തയ്യായിരം കുട്ടികളിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ തെളിഞ്ഞത് കലാപരിശീലനങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠനനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട് എന്നും, സമൂഹത്തിന്റെ താഴേക്കിടയിൽ നിന്നുള്ള കുട്ടികൾക്കാണ് ഈയൊരു പ്രയോജനം ഏറ്റവും കൂടുതലായി ലഭിക്കുന്നത് എന്നുമാണ്. സർഗാത്മകത, അന്തർജ്ഞാനം തുടങ്ങിയ കഴിവുകളുടെ ഉറവിടമായ തലച്ചോറിന്റെ വലതുവശത്തിന്റെ വികാസത്തെ കലാപരിശീലനങ്ങൾ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഒന്നിലധികം ശരിയുത്തരങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഒന്നിലേറെ പരിഹാരങ്ങളും സാധ്യമാണെന്ന ഉൾക്കാഴ്ചയും വാക്കുകൾക്കതീതമായ വികാരങ്ങളെയും ആശയങ്ങളെയും പ്രകാശിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവും കുട്ടികൾക്കു പകരാനും, ജീവിതസംഘർഷങ്ങൾ വ്യാകുലപ്പെടുത്തുമ്പോഴും ഒഴിവുവേളകൾ മനംമടുപ്പിക്കുമ്പോഴുമൊക്കെ ഒരു നല്ല സാന്ത്വനമാകാനുമെല്ലാം കലകൾക്കാകും.

നല്ല ഏകാഗ്രത വേണ്ട ചിത്രരചന, ശിൽപവേല തുടങ്ങിയ കലാവൃത്തികളിൽ മുഴുകി ശീലമുള്ളവർക്ക് നിത്യജീവിതത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും ശ്രദ്ധ പതറാതെ മുഴുമിച്ചെടുക്കാനാകും. സംഘന്യത്തം, വാദ്യവൃന്ദം തുടങ്ങിയ സംഘകലകളിൽ ഭാഗഭാക്കാകുന്നത് പരസ്പരസഹകരണം, സഹിഷ്ണുത, അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങൾ രമ്യമായി പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവ് തുടങ്ങിയവ വളർത്തും. പെയിന്റിങ്ങ്, നൃത്തം തുടങ്ങിയവക്കു സമയം ചെലവിടുന്നത് കണ്ണും കയ്യും തമ്മിൽ നല്ല ഏകോപനം കിട്ടാനും സൂക്ഷ്മത വേണ്ട കൈവേലകൾ അനായാസം ചെയ്യാനാകാനും ഉതകും.

നൃത്തം

നൃത്തപരിശീലനം അംഗവിന്യാസവും അവയവങ്ങളുടെ ഏകോപനം, സമതുലനം എന്നിവയും മെച്ചപ്പെടുത്തും. നൃത്തം കൈവരുത്തുന്ന മെയ്‌വഴക്കം വീഴ്ചകളിൽ പരിക്കുപറ്റാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും. അമിതവണ്ണം തടയാനും,

ശ്യാസകോശങ്ങളുടെ ത്രാണി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, മറ്റു കായികവൃത്തികളും നന്നായിച്ചെയ്യാനുള്ള കഴിവും നല്ല ഉറക്കവും തരാനുമൊക്കെ നൃത്തത്തിനാവും. നൃത്തം ഹൃദയത്തിന്റെ പമ്പിംഗ് വർദ്ധിപ്പിച്ച് തലച്ചോർ അടക്കമുള്ള ശരീരഭാഗങ്ങളിലേക്ക് കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ കടന്നുചെല്ലാൻ വഴിയൊരുക്കും. നൃത്തവേളകളിൽ തലച്ചോറിൽ സ്രവിക്കപ്പെടുന്ന എൻഡോർഫിനുകൾ എന്ന രാസവസ്തുക്കൾ മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറക്കുകയും ഏകാഗ്രതയും ഓർമ്മശക്തിയും കൂട്ടുകയും ചെയ്യും.

സംഗീതം

എഴുന്നൂറോളം കുട്ടികളിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ തെളിഞ്ഞത് സംഗീതത്തിലോ സംഗീതോപകരണങ്ങളിലോ പരിശീലനം കിട്ടുന്നവർക്ക് അകക്കണ്ണുകളിൽ വസ്തുതകളെയും ദൃശ്യങ്ങളെയും സങ്കല്പിക്കാനും കൈകാര്യം ചെയ്യാനുമുള്ള കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുന്നുണ്ട് എന്നാണ്. പ്രശ്നങ്ങളുടെ വിവിധ വശങ്ങളും ഘട്ടങ്ങളും മനസ്സിൽക്കാണാനും അവക്കൊക്കെയുള്ള പരിഹാരങ്ങൾ ആലോചിച്ചെടുക്കാനും ഈ കഴിവുകൾ അവരെ സഹായിക്കും. മനക്കണക്കുകൾ എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്തെടുക്കാനും അവർക്കാകും. അഞ്ചുവയസ്സിനു മുമ്പേ സംഗീതപഠനം തുടങ്ങുകയും രണ്ടുവർഷമെങ്കിലും അതു തുടരുകയും ചെയ്യുന്നവർക്കാണ് ഇത്തരം പ്രയോജനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നത്.

സ്പെല്ലിംഗുകൾ ഓർത്തിരിക്കാനും കേട്ടോ വായിച്ചോ അറിയുന്ന വിവരങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനുമുള്ള കഴിവുകളെയും സംഗീതപഠനം ബലപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. കൌമാരത്തിനു മുമ്പേ സംഗീതോപകരണങ്ങൾ അഭ്യസിച്ചുതുടങ്ങുന്നവരിൽ വിരലുകളുടെ സ്പർശനശേഷിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മസ്തിഷ്കകേന്ദ്രങ്ങളുടെ വിസ്തീർണ്ണവും തലച്ചോറിന്റെ ഇരുവശങ്ങളെയും കൂട്ടിയിണക്കുന്ന കോർപസ് കലോസം എന്ന ഭാഗത്തെ നാഡികളുടെ വണ്ണവും വർദ്ധിക്കുന്നതായും സൂചനകളുണ്ട്.

ചിത്രകല

ലോകത്തെ നോക്കിക്കാണാൻ പുതിയ വീക്ഷണകോണുകളും അനുഭവങ്ങളെ എല്ലാ വിശദാംശങ്ങളും സഹിതം സമഗ്രമായി ഉൾക്കൊള്ളാനുമുള്ള കഴിവും പ്രദാനം ചെയ്യാൻ ചിത്രകലാപരിശീലനത്തിനു സാധിക്കും. ശ്രദ്ധ ഒരിടത്തുനിന്ന് വളരെപ്പെട്ടെന്ന് മറ്റൊരിടത്തേക്കു മാറ്റാനും, പ്രസക്തമല്ലാത്ത കാര്യങ്ങളെ അവഗണിച്ച് പ്രധാനപ്രശ്നത്തിൽ മാത്രം മനസ്സു കേന്ദ്രീകരിക്കാനും, കാഴ്ചപ്പുറത്തെത്തുന്ന കാര്യങ്ങളെ പെട്ടെന്നു ഗ്രഹിച്ചെടുക്കാനുമുള്ള കഴിവുകളെയും ചിത്രകലാപരിശീലനം ഗുണപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്.

ഹോബികൾ

തൂണൽവേലകൾ, ഉദ്യാനപരിപാലനം തുടങ്ങിയ നേരമ്പോക്കുകൾക്കും നാം ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോകുന്ന ചില ഗുണഫലങ്ങളുണ്ട്. മിക്ക ഹോബികളും പ്രസ്തുതവിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വായന, ലഭിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളുടെ കൃത്യമായ

അനുസരണം, ക്രമാനുഗതമായ കാര്യനിർവഹണം തുടങ്ങിയവ ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇത് ക്രമേണ നിത്യജീവിതത്തിലെ മറ്റു മേഖലകളിലും മുതൽക്കൂട്ടാവും. മിക്ക ഹോബികളും ആത്മവിശ്വാസവും സ്ഥിരോത്സാഹശീലവും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, അദ്ധ്വാനവും പണവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും, അശ്രാന്തപരിശ്രമത്തിനു കിട്ടുന്ന പ്രതിഫലങ്ങളുടെ സുഖം അവർക്ക് അനുഭവവേദ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇതൊക്കെ അവർക്കു പിന്നീട് പഠനകാര്യങ്ങളിലും ഉപകാരപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

തുടക്കത്തിൽ മാത്രം മാതാപിതാക്കളുടെ കൈത്താങ്ങു വേണ്ടതും, പിന്നീടങ്ങോട്ട് കുട്ടികൾക്കു സ്വയം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകാനാകുന്നതുമായ ഹോബികൾക്കാണ് മുൻതൂക്കം നൽകേണ്ടത്. ആവശ്യമായ സാധനസാമഗ്രികൾ മുഴുവനും മുൻകൂർ വാങ്ങിക്കൊടുക്കാതെ ഒരു തുടക്കം കിട്ടാൻ അത്യാവശ്യമായവ മാത്രം ആദ്യം വാങ്ങുന്നതാവും നല്ലത്. ഇടക്കുവെച്ച് അവർ മടുപ്പുതോന്നി ഇടേച്ചുപോവുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുമവരും തമ്മിൽ കലഹം ഉടലെടുക്കാതിരിക്കാനും, വിവിധ ഹോബികൾ പരീക്ഷിച്ച് തങ്ങളുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും സ്മൃതം ചെയ്തെടുക്കുകയും ചെയ്ത് അവസാനം ആത്മവിശ്വാസം തോന്നുന്ന ഹോബികളിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരംകിട്ടാനുമൊക്കെ ഊയൊരു സമീപനം സഹായിക്കും.

ഹോബികളിലോ കാറ്ററിംഗ് പോലുള്ള ചെറുജോലികളിലോ നിന്നുകിട്ടുന്ന സമ്പാദ്യം മുതിർന്ന കുട്ടികൾ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നില്ല എന്നുറപ്പുവരുത്താനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ആസൂത്രണം

വേനലവധിയുടെ തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ, കുട്ടികളുടെ കൂടി അഭിപ്രായങ്ങളും താൽപര്യങ്ങളും കണക്കിലെടുത്ത്, മുഴുവൻ അവധിക്കാലത്തേക്കുമുള്ള ഒരേകദേശ ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. കുട്ടിക്ക് ശരിക്കും ശോഭിക്കാൻ കഴിയുന്ന മേഖലകൾ ഏത് എന്നുതിരിച്ചറിയാൻ മനശാസ്ത്ര പരിശോധനകളുടെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്. മേൽപറഞ്ഞ പ്രവൃത്തികൾക്കു പുറമെ യോഗ, നാടകം, പാചകം, നീന്തൽ തുടങ്ങിയവയുടെ പരിശീലനങ്ങൾക്കും, വായന, വീട്ടിനുപുറത്തുള്ള കളികൾ, വ്യക്തിത്വവികസനക്ലാസുകൾ, സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ, വേനൽക്യാമ്പുകൾ തുടങ്ങിയവക്കുമൊക്കെ സമയം നീക്കിവെക്കാവുന്നതാണ്. വിവിധ പ്രവൃത്തികൾ ആവർത്തനവിരസതയുളവാക്കാത്ത രീതിയിൽ പ്ലാൻചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

തന്റെ പങ്കാളിയെയോ മറ്റു കുട്ടികളെയോ കൂടെക്കൂട്ടാതെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കുട്ടിയോടൊത്തു മാത്രമായി സമയം ചെലവഴിക്കാനും ഓർക്കേണ്ടതാണ് - കുട്ടികളോരോരുത്തരോടും ഗഹനമായ ഒരടുപ്പം വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഇതു നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

ദിവസത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം നിങ്ങളുണ്ടാക്കിയ ടൈംടേബിൾ പിന്തുടരാൻ നിഷ്കർഷിക്കുകയും, ബാക്കിനേരം അവരുടെ ഇഷ്ടപ്രകാരം ചെലവഴിക്കാനുള്ള

സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അനുവദനീയവും നിഷിദ്ധവുമായ
കാര്യങ്ങളുടെ കൃത്യമായ അതിർവരമ്പുകൾ അവധിയുടെ തുടക്കത്തിലേ
നിർണ്ണയിക്കുകയും വേണം.