

Post navigation

നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ അമിതമായി സമയം ചിലവഴിക്കുന്നുണ്ടോ? ഈ അമിതമായ ഫോൺ/ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം മൂലം അവർ അസ്വസ്ഥരായി മാറി എന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ? പതിവിനു വിപരീതമായി ഭയം, ദേഷ്യം, വാശി മുതലായവ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ? എങ്കിൽ ഒരു പക്ഷെ അവർക്ക് നിങ്ങളുടെ സഹായം ആവശ്യമുണ്ടാകാം. ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടത് അവരുടെ കൂടെ ഇരുന്ന് അവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. എന്ത് പ്രശ്നം ആയാലും അവരുടെ കൂടെയുണ്ടാകുമെന്ന് അവർക്ക് ഉറപ്പ് നൽകുക. ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം എന്നും അതിൽ പേടിക്കേണ്ടതില്ലെന്നും പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുക.

ഒരു പക്ഷെ ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. എന്നാൽ ചിലപ്പോൾ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ ആരെങ്കിലും അശ്ലീല ഫോട്ടോകൾ കാണിച്ച് ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടാകാം, സൈബർ ബുള്ളിയിങ്ങിന് ഇരയാക്കുന്നുണ്ടാവാം. ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ കുട്ടികളെ വല്ലാതെ തളർത്താം, അത് മൂലം അവർക്ക് അവരുടെ ഉറക്കവും, സമാധാനവും നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം. ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദരോഗം എന്നിവയിൽ കൂടി കടന്നു പോകുന്നുണ്ടാവാം. ചില കുട്ടികൾ ഓൺലൈൻ ഗെയിമുകൾ അമിതമായി കളിക്കാറുണ്ട്. ഇവർക്ക് ഈ ആസക്തിയിൽ നിന്നും മറികടക്കാൻ നമ്മുടെ സഹായം വേണ്ടിവരും.

അമിതമായ ഗാഡ്ജറ്റ് ഉപയോഗമാണ് അവർ നേരിടുന്ന പ്രശ്നമെങ്കിൽ, അവരെ കുറച്ച് ദിവസത്തേക്ക് അതിൽ നിന്നും അകറ്റി നിർത്തുക. 14 ദിവസത്തേക്ക് അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ ആപ്ലിക്കേഷനുകളിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമായി അവരെ വിട്ടുനിൽക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാനും, പുറത്തുപോയി കളിക്കാനും, പടം വരയ്ക്കാനും, ചെടികൾ നടയ്ക്കാനും ഒക്കെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അവർ നന്നായി ഉറങ്ങുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഈ രണ്ട് ആഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ നിയന്ത്രണങ്ങൾ വെച്ചുകൊണ്ട് അവരെ ഫോൺ/കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കുക.

ഭീഷണി, സൈബർ ബുള്ളിയിങ്ങ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ആണെങ്കിൽ ഒരു പക്ഷെ നിങ്ങൾക്ക് അത് ഒറ്റക്ക് നേരിടാൻ സാധിച്ചെന്നുവരില്ല. നിരവധി ആളുകൾ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നുണ്ട് എന്ന് ഓർക്കുക. അങ്ങനെയുള്ള അവസരങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടുക. എന്തും മറികടക്കാനുള്ള ശക്തി നിങ്ങളിലുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് പോവുക.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ സമയം ഫലപ്രദമായി ചിലവഴിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അതിനായി അവരെ സഹായിക്കുക. ഓരോ കാര്യത്തിനും കൃത്യമായ സമയം നിശ്ചയിച്ചുകൊണ്ട് അവർക്ക് ഒരു ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുക. കളിക്കാനും, വിശ്രമിക്കാനും, കൂട്ടുകാരുമായി സമയം ചിലവഴിക്കാനും ഉള്ള അവസരങ്ങൾ അവർക്ക് കൊടുക്കാൻ മറക്കരുത്.

കുട്ടികളെ സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എടുക്കാവുന്ന കുറച്ച് മാർഗരേഖകളാണ് മേൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സഹായം ആവശ്യമെങ്കിൽ അത് തേടാൻ മടിക്കരുത്. സഹായ കരങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്.