



हॅप्पी पेरेंटिंग...

डॉ. सुनील गोडबोले



हॅप्पी पेरेंटिंग : फिअर ऑफ मिसिंग आऊट (FOMO)

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (22 April 2023)

‘जेन-अल्फा’ ही अशी पिढी आहे, की जी जन्माला येतानाच ‘सोशल मीडिया’चे बाळकडू घेऊन आले. त्यामुळे या पिढीतल्या मुलांना- विशेषतः किशोरवयीन मुलांना सोशल मीडियाबरोबरचे कनेक्शन थोडा वेळ जरी तुटले, तरी सहन होत नाही. उदाहरणार्थ, फेसबुक किंवा इन्स्टाग्रामवर नेहमी ‘लाईव्ह’ची सवय असलेल्या एखाद्या किशोरवयीन मुलाला दोन- तीन तास जरी नेटवर्क मिळाले नाही, तरी आपले काहीतरी राहून गेलेय याची तीव्र चिंता वाटू लागते. चुकून मोबाईल बंद पडला, की आपल्या शरीराचाच एखादा भाग काम करत नाही, असे वाटू लागते.

आपल्याबद्दल इतर लोक काय बोलत असतील, याचा प्रचंड ताण वाटू लागतो. मग यातून सारखे आपले व्हॉट्सअप, फेसबुक इ. चेक करणे सुरू होते. समजा दुसऱ्याला आपल्यापेक्षा जास्त ‘लाईव्ह’ मिळाल्या, तर

ईर्ष्या निर्माण होते. यातून मग हळूहळू शारीरिक आणि मानसिक थकवा जाणवू लागतो, झोप लागत नाही, एकाग्र होता येत नाही, अजून एकटेपणा जाणवू लागतो, नैराश्य येऊ लागते.

या आजाराला **FOMO (फिअर ऑफ मिसिंग आऊट)** म्हणजेच सोशल मीडियातील आभासी जगातून आपण वगळले जाण्याची भीती असे सोप्या शब्दांत म्हणता येईल. वयात येणाऱ्या मुलांचा भावनिक मेंदू हा तार्किक मेंदूपेक्षा जास्त विकसित झालेला असतो. त्यामुळे कुठल्याही गोष्टीकडे भावनांच्या रंगीबेरंगी चष्यातून बघण्याचा त्यांचा प्रयत्न असतो. त्यामुळे ही भीती आणखीनच वाढत जाते. त्यात या वयात आई-वडिलांपेक्षा जास्त मित्र-मैत्रिणींच्या प्रतिक्रिया महत्त्वाच्या वाटतात. यातून सगळेच चुकत जाते.

‘फोमो’वरील उपचार आणि प्रतिबंध

१) सोशल मीडियावरील जग आभासी असते. त्यातल्या लाइक्स, रिअॅक्शन्स, त्यावरील नातेसंबंधही आभासी, खोटे आणि तकलादू असतात. त्यामुळे त्याच्याकडे फारसे लक्ष न दिलेलेच बरे.

२) प्रत्यक्ष मित्र-मैत्रिणींवर भरवसा ठेवा. आभासी गप्पांपेक्षा प्रत्यक्ष भेटून समोरासमोर गप्पा मारल्या, तर ताणही कमी होतो आणि मित्र नीट समजतात.

३) मोबाईलचा खरा वापर ‘फोन’ करण्यासाठी असतो हे लक्षात ठेवावे. बरेच टेक्स्ट मेसेजेस हे पाठवणाऱ्याचा खरा हेतू सांगत नाहीत; पण एक साधा फोन मात्र एकमेकांची खूप माहिती देऊन जातो.

४) आपल्या हक्काच्या कुटुंबाचा (पालकांचा) आधार घ्या.

५) वेळ पडल्यास मानसोपचार तज्ज्ञ व डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com