

ORIGINAL ARTICLE



किशोरावस्थेतील समस्या व सृजाण पालकत्व

प्रा. भारती गं. मस्के

गृहअर्थशास्त्र विभाग , विमेन्स कॉलेज ऑफ आर्ट अँड कॉमर्स नविन नंदनवन, नागपूर.

प्रस्तावना :

सजीव प्राण्यांमध्ये जन्मपूर्व काळापासून पुढे जन्म झाल्यानंतर मृत्युपर्यंत विशिष्ट वैकासिक अवस्था आढळतात. मनुष्यामध्ये देखील अशाच नैसर्गिक अवस्था दिसतात आणि सर्व व्यक्तींना या अवस्थांना मधून जावे लागते. जीवन हे प्रवाही असल्याने त्यामध्ये होणारी स्थित्यंतरे व परिवर्तने अपरिहार्य असतात.

जीवनातील प्रत्येक अवस्था जरी महत्वाची असली तरी त्या मागची कारणे भिन्न आढळतात. काही अवस्था त्यांच्या तात्कालिक परिणामांमुळे, काही दीर्घकालीन परिणामांमुळे विशेष महत्वाच्या ठरतात. जंददमत शास्त्रज्ञांच्या मतानुसार, जन्मपूर्व व जन्मोत्तर वर्षांमध्ये होणारी वाढ जलद असली तरी वयाच्या बारा ते सोळा वर्षांमध्ये किशोरांना आपला विकास होत आहे की नाही याची स्पष्ट जाणीव होत असल्याने किशोरावस्थेचे महत्त्व वेगळे आहे.

किशोरावस्था :-

13 ते 21 वर्षे वयोगटाचे अध्ययन किशोरावस्थेमध्ये केले जाते. या विषयीची माहिती पुढीलप्रमाणे.

पूर्व किशोरावस्था / पौगंडावस्था :

पूर्व किशोरावस्था म्हणजेच पौगंडावस्था होय. हा काळ 13 ते 15 वर्षे असा असून त्यामध्ये यौन अंगाचा विकास होऊ लागतो. या काळात मुले व मुली यांच्यामध्ये भिन्नता आढळते.

उत्तर किशोरावस्था :

15 ते 21 या काळातील अध्ययन केले जाते. या वयोगटातील मुले किशोरावस्थेच्या बदलांना पूर्णपणे स्विकारतात व वैकासिक परिवर्तनास समायोजित होतात.

‘किती उन्हे वर आली, उठवते तरी उठत नाही
घरातला हा मोठा मुलगा, घरात सारखा राहत नाही.
मला हाक मारू नका, माझा चहा झाकून ठेवा,
माझी वाट पाहू नका, माझे ताट वाढून ठेवा,
मनापासून वागणे नाही, वडील धाऱ्यांमध्ये मिसळत नाही.’

किशोर अवस्था 'समस्यांचे घर आहे' या अवस्थेत समस्याच समस्या येतात. किशोरांसाठी सर्वात महत्वाची समस्या म्हणजे त्यांनाही बालकांच्या दृष्टिकोनातून बघितले जात तर नाही. वयस्क लोकांप्रमाणे त्यांना मान-सन्मान आणि प्रेम मिळत नाही. ही स्थिती किशोरांसाठी अत्यंत दुःखदायी आहे. त्यामुळे त्यांच्यामध्ये चिंता, उदासीनता, अनिश्चितता, गोंधळणे, अस्थिरता, भय इत्यादी उत्पन्न होते.

किशोरावस्थेतील मुला-मुलींच्या समस्या :

- ❖ किशोरावस्थेत स्वतंत्रविचार करण्याची प्रवृत्ती बळावल्याने बरेचदा मुले आईवडीलांचे ऐकत नाही. त्यामुळे पालकांना योग्य मार्गदर्शन करण्याविषयी अनेक समस्या उद्भवतात.
- ❖ या अवस्थेत मुलांच्या खाण्यापिण्याच्या आवडी-निवडी बऱ्याच वाढलेल्या असतात. त्यामुळे पालकांना वाढीचा शेवटचा टप्पा असल्याने त्यांच्या आहारात कोणत्या खाद्यपदार्थाचा समावेश करावा. तसेच आहाराबाबत चांगल्या सवयी लावतांना बऱ्याच अडचणी जाणवतात.
- ❖ मुलींच्या पाळीपूर्वी किंवा पाळीत पोट दुखणे, कंबर दुखणे, हातपाय वळणे, पोट-च्यामध्ये गोळे येणे, पाळीच्या काळात ओकारी व मुर्च्छा येणे, त्वचेचा दाह घेणे, घोट्यांना सूज येणे, बेचैन वाटणे, पाळी नियमित न येणे, मासिक स्त्राव कमी किंवा अधिक होणे, स्तन व निलंब यांची कमी वा जास्त वाढ होणे, वजन खूप कमी किंवा खूप जास्त असणे, अॅनिमिया, अतिरीक्त केशांची वाढ इत्यादी त्रास उद्भवतात.
- ❖ मुलांना देखील आवाजातील बदल अपेक्षित वेळेवर न होणे, दाढी मिशा पुरेशा न वाढणे, हस्तमैथुन, दिवास्वप्नाल गुंगण्याची सवय, मुत्रातून वीर्य जात आहे, असे वाटणे, हस्तमैथुनाचे वेळी शिस्नामधून रक्त येणे इत्यादी त्रास उद्भवतात.
- ❖ मुले व मुली दोघांमध्येही डोळयासंबंधी तक्रारी, दातांच्या तक्रारी, ग्वाइटर पचनयंत्रणेत बिघाड, अनियमित लैंगिक विकास होणे, तारुण्यपिटिका ;च्यउचसमेद्ध इत्यादी समस्या निदर्शनास येतात.
- ❖ पौगंडावस्थेतील मुले व मुली दोघांमध्येही थकवा येणे, आळस येणे, कंटाळा येणे, उदासीनता वाटणे, चिडचिडेपणा, भांडखोरपणा, समाजास असंत असलेले वर्तन करणे, कारक विकासाच्या संदर्भात समन्वय नसणे, आत्मविश्वासाचा अभाव, अति नम्रपणा, चिडचिडेपणा व अस्वस्थता न्युनगंड निर्माण होणे, नकारात्मक वागणूक असे वर्तन आढळते.
- ❖ अकालपक्वता आणि विलंबित पक्वता या दोन्ही अनियमिततांचे परिणाम मुला-मुलींना जाणवतात.

ही अवस्था खूप नाजूक अवस्था आहे. याला फार काळजीपूर्वक हाताळावे लागते. कारण मुले लहानही नसतात व मोठेही नसतात. त्यांना मारून मुटकुन चूप बसविण्याचे वय त्यांनी ओलांडलेले असते. अशावेळी मुलांचे मित्र बनून नात्यामध्ये अधिकमोकळेपणा आणता येवू शकतो व त्यांना त्यांच्या गतीनं मोठ होतांना व बघणं हाही एक अनुभव असतो.

खरे तर या वयात मुलामुलींमध्ये इतके झपाट्याने बदल होतात की, बरेचदा मुलंही गोंधळून जातात. या बदलांना कसे रिअॅक्ट करावे हे त्यांना समजत नाही. आई वडिलांच्या नजरेत अजूनही ही मुले लहानच असतात. त्यामुळे एकवेळ मुलांची शारीरिक वाढ कौतुकाने पाहिली जाते. त्यांचे मानसिक बदल मात्र आई आईवडिलांना झेपतातच असे नाही. आणि या सगळ्यावर भर घालणारं असतं, ते आजूबाजूचे वातावरण मोबाईल, मॉल, मूव्हीज, मॅकडोनाल्ड, अशा विविध एम संस्कृतीचा भूलभूलैय्या सतत मुलांना खुणावत असतो. मग शिंग फुटली आहेत याला, स्वतःला जास्त शहाणा समजायला लागला, अशा मुलांप्रती रागीट व हताश प्रतिक्रिया सुरू होतात आणि अनेकदा इथेच संवाद खुंटतो व संघर्ष निर्माण होतात.

तसेच या वयात अनेकदा मुलांना आपल्या दिसण्याबद्दल, वागण्याबद्दल, बोलण्याबद्दल, कॉम्प्लेक्स असतो. (तो बरोबरच असतो असे नाही) तू असाच आहे, तुझा या घराला काडीचाही आधार नाही, आम्हाला शिकवू नकोस, किंवा घोडयासारखा वाढला नूसता अशा विविध विधानांनी मुले आतल्या आत दुखावतात व अनेकदा त्यांचे एक्सप्रेसन व रिअॅक्शन अजून जास्त चिडण्यात व आक्रमक बनण्यात होते.

तारुण्याच्या उंबरठ्यावर असणाऱ्या आपल्या मुलांना नेमकं कोणत्या शब्दात समजवावं असा अनेक पालकांना पडणारा प्रश्न असतो. पण काही वर्षे मागे जावून पालकांनी आपलं ते वय आठवलं तर हे सर्व सोपं होईल.

कौटुंबिक संघर्ष, मतभेद दूर करण्यासाठी, कौटुंबिक संबंध सुधारण्यासाठी व किशोरावस्थेतील मुलांचे पालकत्व निभावतांना खालील गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात.-

- ❖ किशोरावस्थेत पालकांचे मुलांशी मैत्रीचे नाते असावे म्हणजे मुलांच्या विचारांचे मोकळेपणाने आदान प्रदान होऊन किशोरावस्थेचा काळ सुखावह होतो व घरातील वातावरण आनंदी राहते. या काळात आईच्या मार्गदर्शनाची व मदतीची मुलांना फार गरज असते.
- ❖ आई जर नोकरी करणारी असेल तर आईने वेळात वेळ काढून मुलांच्या भावविश्वाकडे लक्ष देऊन त्यांच्यासाठी आश्वासक बनावे. वेळ नाही ही सबब मुलांना सांगू नये, नाहीतर मुलांच्या समस्या समोर येणार नाहीत व सुटणार नाहीत.
- ❖ या वयातील वाढ कशी होते, हे समजून घ्यायला हवे. शारीरिक व मानसिक बदल होत असतांना ते नैसर्गिक आहे हे मुलांना समजावून सांगायला हवे. या वयात भिन्न लिंगी आकर्षण असल्यामुळे त्यांच्या मैत्रीला जास्त विरोध न करता त्यावर विशेष लक्ष ठेवावे. तसेच लैंगिक शिक्षण देण्यातही मागे पडू नये. चांगल्या सवयी लावणे, इतरांशी मिळून-मिसळून वागणे, या बाबी मुलांच्या मनावर ठसवाव्यात.
- ❖ इतर मुलांशी तुलना करून आपल्या मुलांना बरे-वाईट बोलू नये, स्वातंत्र्य द्यावे पण ते मर्यादित असावे, मुलांचा आत्मविश्वास व श्रद्धा वाढवावी. मुलांवर त्यांच्या स्वतःविषयी तसेच कुटुंबाविषयी जबाबदाऱ्या सोपवाव्यात म्हणजेच त्यांना स्वावलंबी होण्यास मदत होईल. मुलांच्या बाबतीत काही पालक अति हळवे असल्याने ते त्यांना स्वावलंबी होऊ देत नाहीत, पण हे चुकीचे आहे. उलटपक्षी, स्वावलंबी होण्यास त्यांना मदत करणे हे पालकांचे कर्तव्य ठरते.
- ❖ मुलांमध्ये न्युनगंड वाढू नये यासाठी विविध अभ्यासोत्तमर बाबींकडे लक्ष वळविण्यास प्रवृत्त करावे, असमायोजित वर्तनाची वारंवारीता, तीव्रता, कालावधी यांचे निरीक्षण करावे. वर्तन समस्येमागे कोणती कारणे असतील ते समजून घेण्याचा प्रयत्न करावा. मुलांच्या वागण्यात काही दोष दिसल्यास त्यांच्याशी एकांतात चर्चा करून समस्या समजावून घ्याव्यात. मुलांच्या समाधानासाठी समस्येबाबत संपूर्ण गोपनीयता बाळगली जाईल असा विश्वास मुलांना द्यावा.
- ❖ मुलांचे कधी-कधी चमत्कारिक वागणे हे मोठे होण्याच्या वयात सर्वसामान्य बाब असते. मुलांनी काही प्रश्न निर्माण केल्यास पालकांना काळजी वाटते. याचा अर्थ मुलांचेच चुकले आहे असे नाही. त्याचा हवा तसा अर्थ लावून त्याचे उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न करण्याची घाई करू नये.
- ❖ आईने मुलांना आवडणारे पदार्थ घरीच करून दिल्यास आईच्या हातची लागलेली चवीची व वैविध्यतेची चटक त्यांना आरोग्यासाठी हानीकारक ठरणाऱ्या आहारदृष्ट्या निष्कृष्ट असलेल्या बाजारू फास्टफूडपासून निश्चितच दूर ठेवेल अर्थातच कोणतीही जाहिरात त्यांच्यावर मानसिक अपघात करू शकणार नाहीत.
- ❖ वर्गशिक्षक, शिक्षक, प्राध्यापक, डॉक्टर यांच्यापैकी ज्यांच्यावर मुलांचा विश्वास आहे. त्यांच्याकडून अन्नघटकांविषयी योग्य माहिती पुरविल्यास मुले ग्रहण करू शकतील. विकृत मिळणाऱ्या पदार्थांच्या सेवनामुळे होणाऱ्या दुष्परिणामाबाबत उद्बोधन करणे गरजेचे, बाहेरचे अजिबात खाऊ नये असे न सांगता महिण्यातून एकदा चवीमध्ये बदल म्हणून खाल्यास काही हरकत नाही असे सांगितल्यावर ते त्यांना पटते.
- ❖ शरीर व मन स्वच्छ कसे ठेवायचे व त्यासाठी योग, सामाजिक कार्य यांचे महत्व पटवून द्यायला हवे.
- ❖ वाढीच्या वयात या मुलांना मार्गदर्शन व मदतीचा हात हवा असतो. जर काही किचकट प्रश्न निर्माण झाले तर इतर पालकांशी किंवा डॉक्टरांशी संवाद साधने सर्वोत्तम यामुळे हे वाढीचे वैशिष्ट्य आहे किंवा

मुलात काही प्रश्न निर्माण झाला आहे. हे पालकांच्या लक्षात येईल. शरीर व मन स्वच्छ कसे ठेवायचे व त्यासाठी योग, सामाजिक कार्य यांचे महत्त्व पटवून द्यायला हवे.

वरिल बाबींचा आपल्यात सुजाण पालकात्वासाठी स्विकार करून किशोरावस्थेतील मुलांच्या व समस्या सोडविता येईल.

संदर्भसूची :-

- ❖ इंडियन ॲकडमि ऑफ पिडीयट्रीक्स नागपूर ; (2008) 'समस्या किशोरावयीन मुलामुलींच्या', श्री. मंगेश प्रकाशन, नागपूर.
- ❖ काश्यपे सुभाष ; (2007), 'मुलांचे आरोग्य पालकांच्या हाती ', राजहंस प्रकाशन, पुणे.
- ❖ जोश, स्मिता प्रकाश ; (2012), 'नविन पिढीशी संवाद साधतांना', सकाळ साप्ताहिक, 4 ऑगस्ट.
- ❖ तारे आशा; (2012), 'नविन पिढीसाठी मातृशक्तीचे आव्हान', देशोन्नती, वसुंधरा, 3 ऑगस्ट.
- ❖ नेरकर, चंपा मनोहर; (1987), 'किशोरांना कसे सुधाराल', श्री. मंगेश प्रकाशन, नागपूर.
- ❖ प्रभु विठ्ठल व सौ. साठे, शांता ; (1986), 'यौवनात पदार्पण', मॅजेस्टीक प्रकाशन, मुंबई.
- www.lokprabha.com 17 Feb 2013
- www.achyutgodbole.com 11 Nov 2013