किशोरावस्था

(9 से 18 वर्ष)

किशोरावस्था क्यों महत्वपूर्ण है?

किशोर अवस्था यानी लगभग 9 साल की उम्र से शुरू होने वाली अवस्था। इसमें बच्चों के भीतर बहुत अहम बदलाव, तेज गति से होते हैं। एक मायने में इन बदलावों के कारण लड़के और लड़कियों, दोनों में मानसिक और भावनात्मक उथल-पुथल की स्थिति बनती है। यह जरूरी हो जाता है कि परिवार और समाज उनकी स्थिति को समझे और उनसे अपने रिश्तों को मजबूत करे। इस समय शरीर में पसीना पैदा करने वाली ग्रंथियों की सक्रियता बढ़ जाती है। इससे कांख (बगल) और पेट-जांघ के बीच के हिस्से (सन्धि) में ज्यादा पसीना आता है और सफाई न होने पर दुर्गन्ध आने लगती है। स्वच्छता रखना अब अनिवार्यता है।

इस उम्र को दो भागों में बाँट कर देखा जाता है -

- किशोर पूर्व अवस्था : 9 से 13 वर्ष
- किशोर अवस्था : 14 से 18 वर्ष

लड़कियों में बदलाव

लड़कियों में आमतौर पर 10 से 11 साल की उम्र से बदलाव होने लगते हैं। इसी सन्दर्भ में हमें ध्यान रखना चाहिए कि ये बदलाव जल्दी (8 साल में) भी शुरू हो सकते हैं और इनमें देरी (13 साल तक) भी हो सकती है।

बदलाव का मतलब

- स्तनों का विकास
- शरीर के आकार-स्वरुप और लम्बाई में बदलाव
- निजी अंगों और शरीर के अन्य हिस्सों में बालों का उगना
- माहवारी की शुरुआत
- शरीर के अंगों, फेफड़ों की क्षमता और हड्डियों की मोटाई में वृद्धि
- श्रोणि या पेड़ू या कोख और नितंबों का विस्तार होना

लड़कों में बदलाव

लड़कों में आम तौर पर 11 से 12 साल की उम्र से बदलाव होने लगते हैं। इसी सन्दर्भ में हमें ध्यान रखना चाहिए कि ये बदलाव जल्दी (9 साल में) भी शरू हो सकते हैं और इनमें देरी (14 साल तक) भी हो सकती है।

बदलाव का मतलब

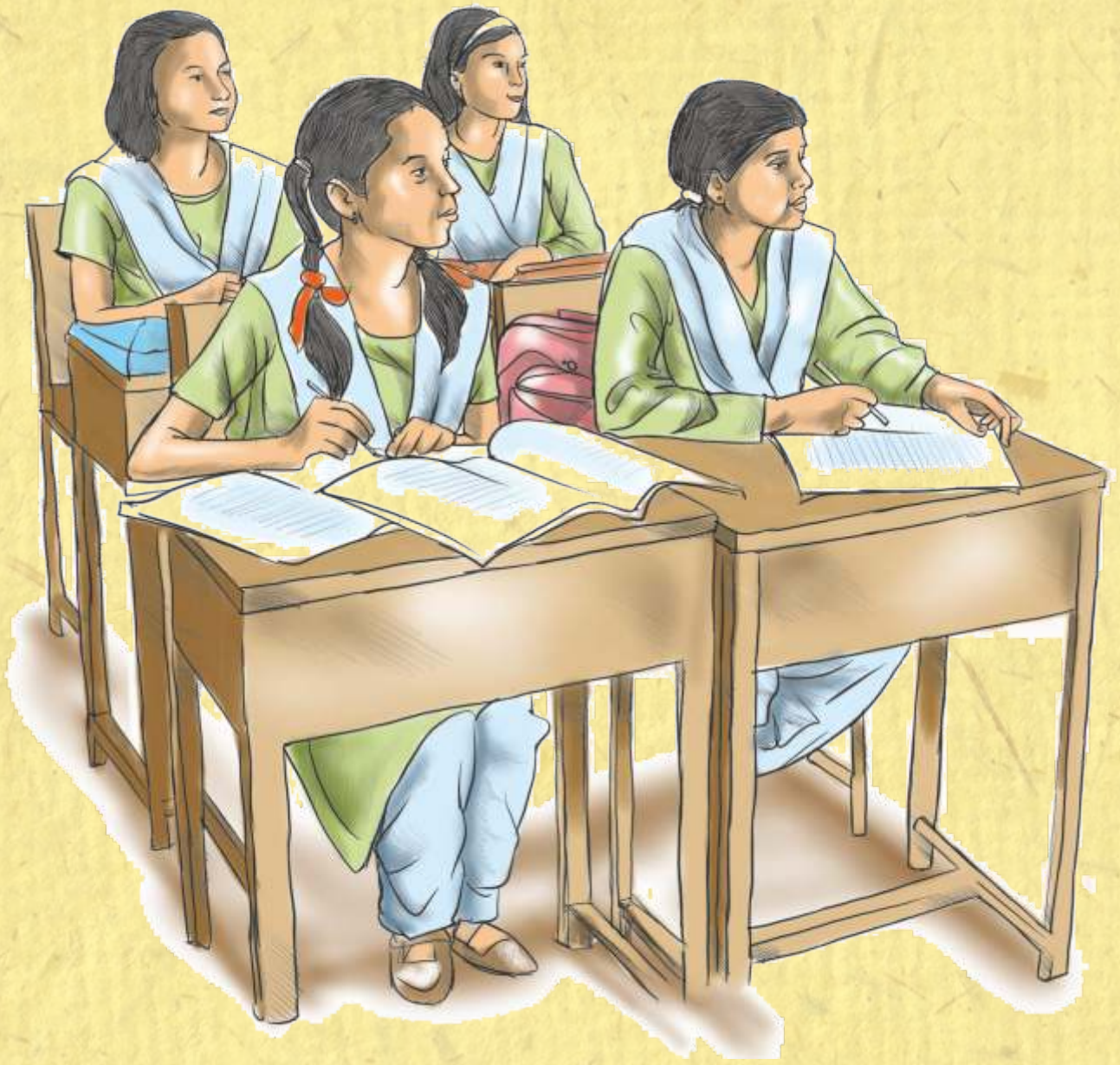
- लिंग और अंडकोष के आकार में वृद्धि
- शरीर के आकार-स्वरुप और लम्बाई में बदलाव
- वीर्य का निर्माण और स्खलन होना
- शरीर और चेहरे पर बालों का आना शुरू होना
- आवाज में बदलाव होना
- शरीर के अंगों, फेफड़ों के काम और हड्डियों की मोटाई में वृद्धि
- सीने और कन्धों का विस्तार होना

सामाजिक, मानसिक और भावनात्मक बदलाव

किशोर अवस्था में आप देखेंगे कि बच्चों के व्यवहार में कुछ बदलाव आता है। परिवार, दोस्तों और समान उम्र के समूह से उनकी बातचीत और दूरी-करीबी में स्पष्टता नजर आती है। हर बच्चे में सामाजिक और भावनात्मक बदलाव अलग-अलग होता है। उनके परिवार की पृष्ठभूमि, संस्कृति, पारिवारिक व्यवहार, पर्यावरण, सामाजिक स्थिति, बचपन में उन्हें मिले विकास के अवसर और देखरेख से यह तय होता है कि उनकी किशोर अवस्था में क्या और कैसे बदलाव आयेंगे।

- **पहचान की तलाश :** किशोर अवस्था में पंहुचते हुए बच्चे अपनी पहचान खोजने और समझने लगते है। वे किनके साथ रहते हैं और कहाँ उन्हें ज्यादा खुलापन मिलता है और कहाँ वे अपने आप को सामने रख सकते हैं, इसी आधार पर वे अपना दायरा बनाते हैं। उनका दायरा बनाने में उनकी लैंगिक पहचान, पारिवारिक स्थिति, सामाजिक ढांचा और संस्कृति की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

- **स्वतंत्रता की खोज :** वे कुछ निर्णय लेना चाहते हैं; घर और मित्र समूह में लिए जाने वाले निर्णय को प्रभावित करने के लिये स्थान चाहते हैं।



- **जिम्मेदारी की तलाश :** घर हो या स्कूल या समुदाय, आप पायेंगे कि वे जिम्मेदारी लेना चाहते हैं। उन्हें जिम्मेदारी लेने देना चाहिए। वे अपने माता-पिता की स्थिति और सीमाओं को समझने की कोशिश करते हैं और अपने लिए स्थान तलाशते हुए जिम्मेदारी लेना चाहते हैं।

- **नए अनुभवों की तलाश :** इस उम्र में दिमाग के विकास की प्रकृति ऐसी होती है कि उनमें नए अनुभव पाने की चाहत बढ़ती है। उनके साथ यदि अच्छे रिश्ते न रखें जाएँ, तो वे बुरे अनुभव से गुजरते हैं। इसी अवस्था में वे जोखिम भी उठाना चाहते हैं।
- **सही और गलत के बारे में सोचना :** अपने बच्चे अब अपने खुद के मूल्य और नैतिक मापदंड गढ़ते हैं वे केवल दूसरों के निर्देशों का पालन करने के लिए मन से तैयार नहीं होते हैं। वे सवाल करते हैं। उन्हें यह भी पता चलने लगता है कि वे अपने किये के लिए जिम्मेदार भी होंगे, उनके निर्णयों के गहरे असर होंगे। ऐसे में परिवार और समुदाय को उनसे आँख मूँद कर निर्देशों के पालन करने की अपेक्षा नहीं करना चाहिए।
- उनसे बात करने और उन्हें कुछ समझाने से पहले, उन्हें और उनकी बातों को समझना बहुत जरूरी होता है।
- वे अपने मित्रों और समान उम्र वालों से ज्यादा प्रभावित होते हैं। इसका मतलब है कि उन्हें अकेला नहीं समझना चाहिए। उन्हें 'मैं' और 'मेरी गरिमा' का अहसास होने लगता है।
- ***11-13 साल की उम्र में उन्हें अपनी लैंगिक पहचान का अहसास हो जाता है और उनमें रुमानी भावनाएं आना शुरू हो जाती हैं। यह जरूरी नहीं है कि उनके ये अहसास बहुत गहरे हों, पर उम्र के इस दौर के बदलावों से इसका जुड़ाव तो है।***
- **नए दौर से संचार के तरीके** – मोबाइल, इंटरनेट, सोशल मीडिया उनकी सोच और व्यवहार को बहुत ज्यादा प्रभावित करता है।
- **भावुकता का प्रदर्शन** – अब वे अपनी भावुकता को प्रदर्शित करते हैं। वे ज्यादा भावुक होते भी हैं। भावनाओं के उतार-चढ़ाव से टकरावों में वृद्धि हो सकती है।
- वे दूसरों के मनोभावों और शरीर के भाषा को पढ़ने की कोशिश करते हैं।
- वे खुद के प्रति बहुत सजग होते हैं। वे अक्सर सोचते हैं कि मैं कैसा दिख रहा हूँ/दिख रही हूँ, लोग या उसके दोस्त उनके बारे में क्या सोचते हैं आदि।

- इस उम्र में निर्णय लेने का कौशल विकसित होता है, इसलिए उन्हें पारिवारिक, सामुदायिक प्रक्रियाओं में शामिल करना चाहिए।
- वे परिवार के साथ कम और मित्रों के साथ ज्यादा समय बिताना चाहते हैं। वे ज्यादा स्वतंत्रता और निजता चाहते हैं। जब परिवार उन्हें ये नहीं देता है, तब बच्चों के साथ टकराव शुरू हो जाता है। कई बार परिजन दबाव डाल कर बच्चों को कुछ मानने के लिए मजबूर करते हैं। बच्चे शायद मान भी लें, किन्तु उनके मन में परिजनों से कुछ दूरी का निर्माण भी हो जाता है। इन बच्चों से लड़कर हम सही दिशा में नहीं बढ़ते हैं।
- **उनकी स्वतंत्रता, जिम्मेदारी लेने की कोशिशों, उनकी निजता और मित्रों के साथ समय बिताने की इच्छा का सम्मान करना चाहिए ताकि वे अपने स्वतंत्र व्यक्तित्व में ढल सकें। इससे उनमें आत्मविश्वास बढ़ेगा।**
- अध्ययन बताते हैं कि किशोर अवस्था में मानसिक स्वास्थ्य, असामाजिक कृत्य और गलत दिशा में भटकने का जोखिम ज्यादा होता है। उनसे लड़कर नहीं, उनसे दोस्ती गांठ कर ही उनके विकास को सही दिशा दी जा सकती है।
- किशोर अवस्था में लड़कियों को खेलने के अवसर मिलते रहना चाहिए ।उन्हें बांधने की कोशिश न करें।

यह सूचना पत्र विकास संवाद द्वारा स्वास्थ्य-पोषण और सशक्तिकरण के लिए सामाजिक पहल के उद्देश्य से बनाया और प्रकाशित किया गया है। इस सामग्री पर कोई एकाधिकार नहीं है।

Vikas Samvad
विकास संवाद
ई-7/226, प्रथम तल, अरेरा कालोनी, शाहपुरा,
भोपाल - 462016, मध्यप्रदेश। फोन - 0755 4252789

CHILD RIGHTS AND YOU
Supported by :
CRY
Child **R**ights and **Y**ou, New Delhi