

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)
पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण २६ :

भारतीय बालरोग संघटनेच्या शिफारसीप्रमाणे

पौगंडावस्थेतील सामान्य मानसिक वाढ
यावरील पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर
अनुवादक : डॉ. सुचित तांबोळी
पुनरावलोकन : डॉ. मोहन पाटील,
अविनाश शिरगावकर

Convener: Shailaja V Mane

Members: Ajoy Kumar, KH Ratankumar,
Rajesh M Maheshwar

Reviewer: Rajeev Krishak

लहान वयातून प्रौढावस्थेत जाताना मुलांच्यात जो बदल घडत जातो ती एक अत्यंत संवेदनशील अवस्था असते. अशावेळी आजूबाजूच्या वातावरणाचा परिणाम त्यांच्यावर होत असतो अशावेळी पालकांना काय मार्गदर्शन हवे असते त्याची चर्चा आज पाहुया



पौगंडावस्थेतील सामान्य मानसिक वाढीच्या संदर्भातील १० सामान्य प्रश्न

- १ मला असे वाटते की मी माझ्या १३ वर्षांच्या मुलाला त्याची संगत आणि मित्रांबद्दल माझ्या देखरेखीची खरोखर गरज आहे. त्याचवेळी मला त्याच्या वैयक्तिक गोष्टींमध्ये दखल द्यायची नाही. त्याचा समतोल कसा साधावा हे कृपया मला मार्गदर्शन करा.
- २ मी माझ्या १८ वर्षांच्या मुलीला मासिक पाळीची स्वच्छता, सुरक्षित लैंगिक वर्तन आणि नातेसंबंध या संबंध या संबंधित सल्ला कसा द्यावा ?
- ३ माझा १९ वर्षांचा मुलगा जेव्हा एकटा असतो तेव्हा तो अधिक निवांत आणि आरामशीर असतो, परंतु जेव्हा तो आमच्या सोबत असतो तेव्हा तो शांत शांत आणि तणावग्रस्त होतो. कृपया ही परिस्थिती कशी हाताळायची ते सांगा.
- ४ माझा १८ वर्षांचा मुलगा अलिकडे खूप बदलला आहे. तो खूप वेगाने गाडी चालवतो आणि रात्री उशिरा येतो. आम्हाला काय करावे हे समजत नाहीये.
- ५ तरंग, माझ्या मुलाने अंगावर टॅटू बनवले आहेत, कान टोचले आहेत, कानात बाळी घालतो. कृपया मदत करा. मला काळजी वाटते.
- ६ माझा मुलगा मनन, जो १५ वर्षांचा आहे. त्याच्या समवयस्क मुलांबरोबर अधिक आनंदी असतो, तो पालक आणि कुटुंबापेक्षा त्याच्या मित्रां जास्त ऐकतो.
- ७ अ) माझी १४ वर्षांची मुलगी, राधिका आजकाल माझ्याशी वागताना आक्रमक होते. तिला न मारता शिस्तीत कशी लावावी ?
ब) किशोरवयात निरोगी जीवनशैलीची सवय कशी लावायची ?
- ८ माझ्या १५ वर्षांच्या मुलासाठी शरीराची सकारात्मक प्रतिमा तयार करण्यासाठी मी काय करू शकतो ?
- ९ मी अलिकडेच पाहिले आहे की माझ्या किशोरवयीन मुलगा ध्वन अशिल चित्रफित पाहत होता. मी संभ्रमात आहे की कसे वागावे ?
- १० माझी १३ वर्षांची मुलगी शाळेतून आल्यावर सांगते की सर्वजण तिला न्याहाळत आहेत. ती अधिक वेळ आरशासमोर तिचे रुप बघण्यात घालवते. तिची मासिक पाळी वयाच्या १० व्या वर्षी सुरु झाली. डॉक्टर, हे सामान्य आहे का ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 20202021

Deepak Ugra

National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Uendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

पौगंडावस्थेतील सामान्य मानसिक वाढ यावरील पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्वे

प्र. १

मला असे वाटते की मी माझ्या १३ वर्षांच्या मुलाला त्याची संगत आणि मित्रांबद्दल माझ्या देखरेखीची खरोखर गरज आहे. त्याचवेळी मला त्याच्या वैयक्तिक गोष्टींमध्ये दखल घ्यायची नाही. त्याचा समतोल कसा साधावा हे कृपया मला मार्गदर्शन करा.

किशोरवयीन मुलांवर देखरेख ठेवणे हा पालकत्वाचा एक नाजूक भाग आहे. मुलावर खूप खूप देखरेख ठेवल्याने अविश्वासाचा संदेश जाईल, आणि त्यावर लक्ष न ठेवल्यास त्याला त्याचे वर्तन आणि नातेसंबंधाबद्दल गोपनीयता स्वातंत्र्याच्या क्षण आणि मार्गदर्शनापासून वंचित करेल.

संतुलन शोधण्यासाठी विश्वास ही गुरुकिल्ली आहे. अधिक गोपनीयता हवी आहे याचा अर्थ असा नाही की त्याच्याकडे लपवण्यासाठी काहीतरी आहे. किशोरवयीन मुलांना स्वतःसाठी एकांत आवश्यक असतो आणि गोपनीयत स्वातंत्र्याच्या जगतावर विकासासह जाते जे सामान्य आहे.

तथापि, अत्यंत गोपनीयता हे धोक्याचे लक्षण असू शकते ज्याचे निरीक्षण केले पाहिजे. किशोरवयीन मुलावर त्याच्या वैयक्तिक जगतावर घाला न घालता देखरेख करण्यासाठी संवेदनशीलता आणि विवेक आवश्यक आहे. काही टिप्स येथे दिल्या आहेत.

या गोष्टी करा. :-

- ❖ मुलाच्या खोलीत प्रवेश करण्यापूर्वी दरवाजावर ठोठावून जा.
- ❖ त्याच्या वैयक्तिक वस्तू पाहण्यापूर्वी परवानगी घ्या.
- ❖ मूलभूत नियम बनवा. त्याच्या शनिवारी रात्रीच्या पार्टीनंतर तो परत कधी येणार आहे किंवा तिथे दारुचा वापर आहे किंवा नाही तुम्हाला माहित असणे आवश्यक आहे.

त्याला तो कोणाबरोबर नाचला ? इत्यादी असे प्रश्न विचारू नका.

- ❖ तुम्ही तुमच्या नियमांची सुसंगतता सोडू नका. तरुणांना हे माहित हवं की त्यांच्या पालकांना गृहीत धरून त्यांना धुडकावून लावू शकत नाहीत.
- ❖ मुलांशी विश्वासाच्या धाग्याने जोडलेले राहा. त्याच्या मित्रांना तुमच्या घरी आमंत्रित करा, त्यांना वेळ द्या आणि त्याच्या मित्रांच्या पालकांशी संवाद साधा.

हे टाळा :-

- ◆ लपून किंवा गुपचूप त्याचे फोनवरचे संभाषण ऐकणे.
- ◆ त्याच्या डायरी किंवा फोन मधील माहिती पाहणे.
- ◆ सोशल मिडीयावर त्याच्याशी संवाद साधणे.
- ◆ जेव्हा तो घराबाहेर असेल तेव्हा तो कोठे आहे हे शोधण्यासाठी त्याला सतत फोन करणे.
- ◆ किशोरवयीन मुलांशी मुक्त संवाद आणि विश्वास निर्माण करणे हे निरीक्षण संतुलित करण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.

प्र.२

मी माझ्या १८ वर्षांच्या मुलीला मासिक पाळीची स्वच्छता, सुरक्षित लैंगिक वर्तन आणि नातेसंबंध या संबंध या संबंधित सल्ला कसा द्यावा?

तुम्ही तुमच्या मुलीचे मित्र होऊ शकता. ती बालपण आणि तारुण्य यौवन दरम्यानच्या संक्रमण टप्प्यात आहे. (आकृती १) तुम्ही तिच्याशी सुरक्षित पद्धतीबद्दल प्रामाणिकपणे आणि शांतपणे बोलू शकता. कृपया पुढे दिलेल्या काही सूचना पहा.

त्याच्या वैयक्तिक वस्तू पाहण्यापूर्वी परवानगी घ्या.

- ❖ कोणत्याही संधीचा फायदा घ्या. उदाहरणार्थ टेलिव्हिजन, वर्तमानत्रे, टीव्ही कार्यक्रमांवर सॅनिटरी नॅपकिनच्या जाहिराती, लैंगिकता आणि वर्तणुकीचे मुद्दे उपस्थित करताना सामान्य मासिक पाळीचे स्पष्टीकरण देणारे ऑनलाईन व्हिडिओ. चर्चा करण्याची संधी म्हणून त्याचा वापर करा.
- ❖ मासिक पाळीची स्वच्छता आणि आरोग्य यावर तक्ते आणि व्हिडिओ ऑनलाईन उपलब्ध आहेत.
- ❖ सॅनिटरी नॅपकिनची विल्हेवाट कशी लावायची व त्याचा उपयोग करण्याची योग्य पद्धत त्यांना सांगा.
- ❖ तुम्ही मासिक पाळीपूर्वीचा ताण-तणाव, मासिक पाळीच्या आधी आणि दरम्यान स्तन आणि ओटीपोटात थोडीशी वेदना, ज्या सामान्यपणे घडत असतात याबद्दल चर्चा करू शकता. जर ते सहन होत नसेल किंवा रक्तस्राव जास्त असेल (>५/६ पॅड प्रतिदिन) / दीर्घकाळ (>५/६ दिवस) तर डॉक्टरांचा सल्ला घेऊ शकता.

सुरक्षित लैंगिक वर्तन आणि संबंधाबद्दल काही सूचना :-

- ❖ सुरक्षित लैंगिक वर्तन आणि नातेसंबंधाबद्दल संबोधित करणे खूप संवेदनाशील आणि महत्वाचे आहे. अनेक पालकांना याबद्दल बोलणे अवघड वाटते.

- ❖ भावनिक वेदना, लैंगिक संक्रमित संसर्ग आणि अनियोजित गर्भधारणा या बदलची जोखीम स्पष्ट करा.
- ❖ लैंगिक क्रियेला परावृत्त करण्यासाठी लैंगिक व्याख्याने किंवा भीतीदायक पद्धती टाळा.
- ❖ कोणीही बंधनामुळे किंवा सक्तीमुळे सेक्स करू नये. “नाही” चा अर्थ नेहमी “नाही” असा असावा. तिच्यामध्ये “नाही” म्हणण्याचे कौशल्य विकसित करा जे “जीवनकौशल्या” पैकी एक आहे.
- ❖ लैंगिक आरोग्याविषयी तथ्ये आणि अचूक माहितीसह, मूल्ये, नैतिकता आणि कुटुंब आणि समुदायाच्या जबाबदाऱ्या या महत्वाच्या विचारांवर भर दिला पाहिजे.
- ❖ असुरक्षित लैंगिक संबंधांना कारणीभूत ठरणान्या परिस्थितीपासून दूर राहण्याचा सल्ला.
- ❖ जर ती लैंगिकदृष्ट्या सक्रिय असेल तर तुमच्या मुलीसोबतचे हे संभाषण अधिक महत्वाचे बनते आणि तुमच्याकडून समजून घेऊन आणि स्विकृती देऊन पुढे चालू ठेवावे. गर्भधारणा टाळण्यासाठी सुरक्षा खबरदारी आणि योग्य गर्भनिरोधक वापरण्या संबंधी चर्चा करा.
- ❖ प्रेमळ आणि अर्थपूर्ण संबंध आरोग्यदायी आणि सुरक्षित असतात.

अस्वास्थ्यकारक संबंधांची चिन्हे ओळखा :-

- ❖ अल्कोहोल आणि ड्रग्सचा वापर. ❖ मित्र आणि सामाजिक कार्यक्रम टाळणे.
- ❖ शाळा आणि शाळाबाह्य कार्यक्रमांमध्ये रस कमी होणे.
- ❖ सक्तीचे आणि आक्रमक वर्तन
- ❖ शोषणासारखी संशयास्पद शारीरिक चिन्हे बघा. उदाहरणार्थ जखमा आणि ओरखडे, जर तुम्हाला आत्मविश्वास नसेल तर तुम्ही तुमच्या मुलीशी बोलण्यापूर्वी एखाद्या प्रौढ व्यक्तीशी तेच बोलण्याचा सराव केल्यास त्याने मदत होते.
- ❖ तुम्ही एखाद्या प्रश्नांचे उत्तर देऊ शकत नसल्यास, प्रामाणिक राहा. आरोग्य सेवा कर्मचाऱ्यांची मदत घ्या किंवा आवश्यक असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि एकत्रितपणे उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न करा.



आकृती: १८ वर्षांच्या मुलीला मासिक पाळीच्या वेळी घ्यायच्या स्वच्छतेची, सुरक्षित लैंगिक संबंध आणि वागणुकीबद्दल समुपदेशन करताना

प्र.३

माझा १९ वर्षांचा मुलगा जेव्हा एकटा असतो तेव्हा तो अधिक निवांत आणि आरामशीर असतो, परंतु जेव्हा तो आमच्या सोबत असतो तेव्हा तो शांत शांत आणि तणावग्रस्त होतो. कृपया परिस्थिती कशी हाताळायची ते सांगा.

या वयात कदाचित हेच सर्वसामान्य आणि अनुकूल वर्तन आहे. प्रौढावस्थेत निरोगी आणि स्वायत्त कार्यासाठी वेगळे होणे ही गरज आहे. त्याला स्वतःचे सामाजिक कुटुंब निर्माण करायचे आहे हे जाणून पालकांनी किशोरावस्थेतील स्वातंत्र्य आणि स्वायत्ततेकडे सहज संक्रमण करण्याची परवानगी दिली पाहिजे.

काही सूचना :- हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करा की तुम्हाला तुमच्या मुलाबद्दल सर्व काही जाणून घ्यायचे असले तरीही तुम्ही हे स्वीकारलेच पाहिजे. तो फक्त तेवढेच सांगेल जे ज्याला सोयीस्कर वाटेल. त्यामुळे जी काही माहिती मिळेल ती घेऊन पुढे जावे लागेल.

- ❖ जसजशी मुले मोठी होतात आणि त्यांच्या किशोरवयात प्रवेश करतात. तसतसे तुम्ही त्याच्या प्राथमिक शाळेच्या दिवसांत त्याच्यासोबत होता तितके साम्य नसते. त्याला ज्याच्यात कल आहे किंवा तो कशात चांगला आहे हे दाखवा. त्याचे मतभेद प्रामाणिकपणे आणि स्पष्टपणे दूर करा.
- ❖ किशोरवयीन मुलांना आवडते ते सामान्य आहे. त्याच्या वर्तुळात समवयस्क आणि समाजाचा समावेश करण्यासाठी त्याचे प्राधान्यक्रम विस्तृत होतात. याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही आता तुमच्या मुलाला तुमचा सहवास आवडत नाही.
- ❖ या वयात काही प्रमाणात मुले बंडखोर बनतात. मतभेद देखील असू शकतात ज्यामुळे संघर्ष देखील होतो. तुम्हाला वाटेल की तो अतिआत्माविश्वासू बनला आहे आणि तुम्ही त्याच्याबाबत अति सावध आहात असे त्याला वाटेल.
- ❖ हे वेगळे होणे पौगंडावस्थेच्या उत्तरार्धात नैसर्गिक आहे परंतु पुढील आयुष्य सुखकर करण्यासाठी धैर्य आवश्यक आहे. कारण याचा अर्थ असा नाही की तो तुमच्यावर प्रेम करत नाही. तुमचा आदर करत नाही. तो प्रौढ म्हणून आपली ओळख निर्माण करण्याचा प्रयत्न करत आहे जे सामान्य आहे आणि जे अपेक्षित आहे.

प्र.४

माझा १८ वर्षाचा मुलगा सनी अलिकडे खूप बदलला आहे. तो खूप वेगाने गाडी चालवतो आणि रात्री उशिरा येतो. आम्हाला काय करावे हे मला समजत नाहीये.

सनी धोका पत्करण्याचे वर्तन दाखवतो जे किशोरवयीन मुलांमध्ये काही प्रमाणात सामान्य असते.

किशोरवयीन मुले स्वतःची क्षमता ओळखण्यासाठी आणि स्वतःला सिद्ध करण्यासाठी जोखीम घेतात. ह्या वर्तनामुळे आनंदी संप्रेरक, एंड्रिनेलीन स्त्रवते. त्यामुळे त्यांचा चांगला परिणाम दिसून येतो आणि म्हणून ते पुन्हा पुन्हा हे काम करत राहतात. हे चांगले उत्क्रांतीवादी अनुभव देते यामुळे नवीन कौशल्ये शिकली जातात. नवीन नवीन अनुभव त्यांना भविष्यातील आव्हानासाठी तयार करतात.

जोखीम घेण्याची नैसर्गिक प्रवृत्ती ही पौगंडावस्थेतील विकासामध्ये मध्यवर्ती भूमिका बजावते, त्यामुळे हा काळ मोठ्या क्षमतेचा आणि असुरक्षिततेचा असतो. नाकारण्याची भीती, स्मार्ट दिसण्याची इच्छा यासारख्या गुंतागुंतीच्या भावना किशोरवयीन मुलांसाठी संभाव्य परिणामांबद्दल विचार करणे, त्यांच्या निर्णयाचे परिणाम समजून घेणे किंवा सामान्य ज्ञान वापरणे कठीण करते.

प्रसार माध्यमे, सामुदायिक नियम आणि प्रौढ आदर्श हे किशोरवयीन मुलांवर जोखीम घेण्याच्या वर्तनावर परिणाम करणारे घटक आहेत.

महत्वाचे काही मुद्दे :-

त्याच्याकडे वैध ड्रायव्हिंग लायसन्स असल्याची पुष्टी आणि खात्री करा. हेल्मेट घालण्याचे महत्व, वाहतुकीचे नियम पाळणे इत्यादींबद्दल चर्चा करा. त्याच्यासाठी आदर्श व्हा.

तुमच्या मुलाला जोखीमचे मूल्यांकन करण्यास शिकण्यास मदत करा. मोजूनमापून घेतलेली जोखीम ही अशी काही असेल ज्यातून तो शिकू शकेल. अतिरिक्त जोखीम घेणे असे काहीतरी असेल ज्यामुळे इजा किंवा मृत्यू येऊ शकतो, जसे की दारु पिऊन गाडी चालवणे.

वाहतुकीचे नियम आणि सीमा याची त्याला कल्पना द्या. उदा. वाहन चालवताना मोबाईल व फोन वापरण्यास मनाई. मूल्ये आणि नियमांबद्दल बोला.

तुमच्या मुलावर लक्ष ठेवा. त्यांच्या मित्रांना जाणून घेण्याचा प्रयत्न करा. खंबीरपणा आणि समवयस्कांच्या दबावाला तोंड देण्यासाठी जीवन कौशल्यात “नाही” कसे म्हणायचे ते शिकवा.

तुमच्या चिंताबद्दल त्याच्याशी मोकळेपणाने संवाद साधा. त्याचा मोकळा वेळ कमी करण्यासाठी त्याला क्रिकेट, फूटबॉल खेळणे, सायकलिंग या सारख्या मनोरंजनात्मक गोष्टींना परवानगी द्या. शेवटी, अपघातामध्ये अपंग झालेल्या मुलाचे उदाहरण देवून त्याला जोखीमेच्या वर्तनापासून दूर राहणेस सांगा.



आकृती : २ वाहन चालवताना धोकादायक वर्तन दर्शवतो.

प्र.५

तरंग, माझ्या मुलाने अंगावर टॅटू बनवले आहेत,
कान टोचले आहेत, कानात बाळी घालतो. कृपया
मदत करा. मला काळजी वाटते.

तरंग हाताचा टॅटू आणि कानातले घालणारा अनेक पौगंडावस्थेतील मुलांपैकी एक आहे.

अनेक पौगंडावस्थेतील मुलांसाठी हा स्व-अभिव्यक्तीचा एक मजेदार प्रकार आहे. या वयात त्यांना शरीराच्या प्रतिमेची जास्त काळजी असते. विश्वचषक फुटबॉलपटू, क्रिकेटपटू आणि इतर अनेक सेलिब्रिटी जे त्यांचे आदर्श असू शकतात ते टॅटूसह दिसतात. म्हणून त्यांना बघून ही मुलेही तसेच करतात म्हणून यात काळजी करण्याचे कारण नाही. ते सामान्य आहे.

परंतु दुसरीकडे असा पुरावा आहे की टॅटू आणि बाळी घालणाऱ्या व्यक्ती बऱ्याच वेळा ड्रग्स, किंवा बेकायदेशीर कामे करणाऱ्या आणि वाईट प्रवृत्तीच्या असतात, त्यामुळे त्यांच्यावर लक्ष ठेवणे आवश्यक आहे. त्यांच्या मित्रांना त्यांच्या समवयस्क गटाशी परिचित होण्यासाठी आमंत्रित करा.

त्याला न घाबरवता, तुम्हाला वस्तुस्थिती सांगण्याची आणि तुमच्या समस्यांबद्दल त्यांच्याशी चर्चा करण्याची आवश्यकता आहे.

- ❖ टॅटू असलेल्या लोकांकडे खूप वेळा वाईट नजरेने पाहिले जाते. मादक पदार्थांचे सेवन करणारे, गुंड प्रवृत्तीचे व विचित्र स्वभावाचे असल्याच्या संशयाने पाहिले जाते. जे कदाचित खरे नसावे.
- ❖ टॅटू कायमस्वरूपी असतात आणि नंतर काढू इच्छित असल्यास ते पूर्णपणे काढले जाऊ शकत नाही. तो काढणे खूप महाग आणि वेदनादायक आहे.
- ❖ काही लोकांना टॅटू नंतर केलॉइड्स नावाची कुरुपता त्वचेवर येते.
- ❖ कान टोचणे आणि टॅटू काढणे हे वैद्यकीय प्रक्रिया आहे. जर वापरलेली उपकरणे योग्य रित्या निर्जंतुक केली नाही तर हेपॅटायटिस बी, हेपॅटायटिस सी आणि माणसाला इम्युनोडेफिशियंसी व व्हायरस, एचआयव्ही या सारख्या गंभीर संसर्गाचा धोका असतो.

प्र.६

माझा मुलगा मनन जो १५ वर्षाचा आहे. त्याच्या समवयस्क मुलांबरोबर अधिक आनंदी असतो, तो पालक आणि कुटुंबापेक्षा त्याच्या मित्रांचे जास्त ऐकतो.

जेव्हा मुले किशोरवयीन होतात तेव्हा त्यांच्यावर समवयस्कांचा विचार, दृष्टीकोन मूल्ये आणि वर्तन यावर अधिक प्रभाव पडतो. जर एखाद्या तरुणाने समवयस्कांच्या प्रभावाचा प्रतिकार करण्याचा प्रयत्न केला तर त्याला कदाचित त्यांच्या बाहेर पडलेले किंवा वेगळे वाटू शकते. तर काळजी करू नका हे काही मर्यादेपर्यंत सामान्य आहे.

- ❖ मोहनला त्याच्या साथीदारांच्या दबावाची जाणीव करून द्या. सन्मान राखण्यासाठी आवश्यक असेल तेव्हा समवयस्कांना “नाही” म्हणण्यास मदत करा.
- ❖ सोबत्यांच्या एखाद्या म्हणण्याला साथ देण्यापूर्वी पुरेसा विचार करण्याची प्रेरणा त्याला द्या. गंभीरपणे साधकबाधक विचार करण्याचे कौशल्य हे एक महत्वाचे जीवनकौशल्य होय. ते वापरून दरवेळी सवंगड्यांच्या एखाद्या निर्णयाच्या किंवा कृतीच्या सर्व संभाव्य परिणामांचा विचार करणे त्याच्या अंगवळणी पडावे असा प्रयत्न करा.
- ❖ त्याला स्वतःची मते बनवण्यास प्रोत्साहित करा आणि नेहमी इतरांना संतुष्ट करण्याची गरज नाही असे समजून सांगा.
- ❖ समवयस्कांपेक्षा पालक जास्त निर्णयक्षम असतात. त्यामुळे किशोरवयीन मुले मुलांपेक्षा समवयस्कांशी अधिक मैत्रीपूर्ण असतात. त्यांचे ऐका, त्यांना प्रेम द्या. त्यांची मर्यादा त्यांना ओळखू द्या. आणि त्यांच्या सोबत मित्रांसारखे राहा.

प्र.७

अ) माझी १४ वर्षांची मुलगी, राधिका आजकाल माझ्याशी वागताना आक्रमक होते. न मारता तिला शिस्तीत कसे ठेवायचे?

या वयात कधी कधी किंवा अधून-मधून रागीटपणा सामान्य मानला जाऊ शकतो. जर तो कायम स्वरूपी व वाढत जात असेल तर, किशोरवयीन मुले याच्यात वादविवाद होण्याची शक्यता असते.

- ❖ शक्ती (मी तुझा मालक आहे.)
- ❖ स्थिती (मी तुमच्या पालकांप्रमाणे वागले पाहिजे.) आणि
- ❖ प्रतिष्ठा (कारण मी पालक आहे. मला असे वागले लागेल अन्यथा इतर माझ्याबद्दल काय विचार करतील)

शेवटच्या शब्दात आणि पुनरागमनाच्या ओळींसह संभाषण हे आपल्या स्थानासाठी आपल्या प्रतिष्ठेला धोका आहे आणि ते सत्तेबद्दल आहेत. पालकांनी कोणाच्या मागे कुजबुज करण्याला दिलेला आवेग पूर्ण आणि संतप्त प्रतिसाद विरोधातील आगीत आणखी वाढ करतो.

कधी कधी पालकांना हे समजत नाही की शक्तीच्या प्रयोगापासून स्वतःला दूर करणे ही गुरुकिल्ली आहे.

येथे काही कल्पना आहे :-

- ❖ शब्दांसह पाठीमागून बोलण्याला प्रतिसाद देणे टाळा. त्या ऐवजी दूर जा किंवा इतर कामात व्यस्त राहा. असे केल्याने वाद होत नाही व वाढत नाही.
- ❖ आपल्या किशोरवयीन मुलीला तिने काय करावे हे सांगणे टाळा त्या ऐवजी तुम्ही काय करू शकता ते बोला आणि उदाहरण देऊन मार्गदर्शन करा.
- ❖ “आयमॅसेज” चा अधिक वापर करा तुम्हाला कसे वाटते हे सांगायचे असेल, उदा. कोणी माझ्याशी असभ्यपणे वागले तर मी दुखवले जाते....“यू” चा कमी वापर करा.

प्र.७

ब) किशोरवयात निरोगी जीवनशैलीची सवय कशी लावायची?

- ❖ किशोरवयीन काळ हा तुमच्या किशोरवयीन मुलांसाठी मनोरंजक आणि रोमांचक काळ असतो परंतु पालक या नात्याने तुमच्यासाठी खूप चिंताग्रस्त काळ असतो.
- ❖ हीच वेळ आहे जेव्हा तुम्ही तुमच्या किशोरवयीन मुलांना अधिक स्वातंत्र्य आणि जबाबदाऱ्या देत आहात ही चांगली गोष्ट आहे परंतु हे देखील महत्वाचे आहे की तुम्ही त्यांच्यामध्ये निरोगी सवयी लावा ज्या दीर्घ आणि आनंदी जीवन जगण्यासाठी आवश्यक आहेत. जर तुम्ही या सवयी त्यांना आता लावल्यास तर तुम्ही त्यांना अडथळ्यांना सामोरे जाण्याचे एक साधन हाती घाल याचा त्यांना आयुष्याला सामोरे जाताना फायदा होईल.
- ❖ लक्षात ठेवा की तुम्हाला स्वतःचे उदाहरण एक आदर्श म्हणून त्यांच्या समोर ठेवावे लागेल.

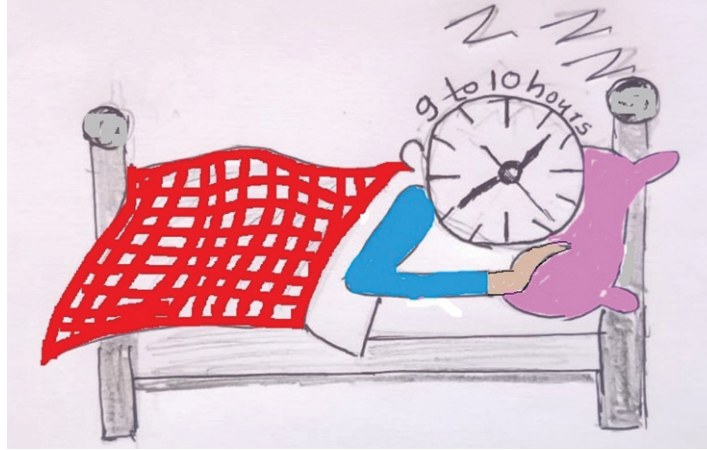
किशोरवयीन मुलांसाठी निरोगी सवय :-

- ❖ **सकस आहार :** योग्य पोषण हे आपल्या सर्वांसाठी महत्वाचे आहे, परंतु किशोरवयीन मुलांसाठी अधिक महत्वाचे आहे. कारण त्यांच्या खाण्यात बदल करण्याची ही शेवटची संधी आहे. किशोरवयीन मुले जशी झपाट्याने वाढत जातात तशी त्यांची भूकही वाढते. जितके ते तुमच्या सोबत आहेत, परंतु तितकेच मित्रांबरोबर असतात. त्यामुळे ते योग्य प्रमाणात फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य, प्रथिने आणि दुग्धजन्य पदार्थ खातात याची खात्री करणे अधिक कठीण आहे. जंक फूड, शीतपेय, शक्यतो टाळा कारण ते हानिकारक आणि व्यसन प्रवर्तक आहे.



आकृती : ३ चटपटीत खाणे टाळून आहाराच्या आरोग्यदायी सवयी पाळतो.

- ❖ घरात नेहमी आरोग्यदायी पदार्थ असणे गरजेचे आहे. तुमच्या किशोरवयीन मुलांसाठी घरगुती टिफीन द्या. आठवड्यातून किमान दोन वेळा पौष्टिक जेवण घेण्याचा प्रयत्न करा. तुमच्या मुलास किराणा घेण्यास आणि स्वयंपाकामध्ये सहभागी करून घेतल्यास त्याला किंवा तिला पौष्टिक जेवण तयार करण्यास मदत होईल.
- ❖ **चांगली स्वच्छता** : शरीर, दात, नखे, इत्यादींची स्वच्छता
- ❖ **दैनंदिन व्यायाम** : दररोज काही शारीरिक व्यायाम करावा. उदाहरणार्थ सायकलिंग, फुटबॉल, क्रिकेट इ. स्क्रीन वेळ मर्यादित करा. आठवड्याला वेळ मिळेल तेव्हा त्याच्या सोबत फिरा. मैदानी खेळ खेळा. व्यायाम आणि शारीरिक हालचालींचे फायदे स्पष्ट करा. तुमच्या मुलाला व्यायाम करताना तुमचे आदर्श द्या.
- ❖ **झोपेचे स्वास्थ्य** : किशोरवयीन मुलांना रात्रीच्या वेळी ८ ते १० तासांची झोप आवश्यक असते. त्यांना दुपारी जास्त झोप घेण्यास मनाई करा. रात्री स्क्रीन, मोबाईल, टिव्ही कार्यक्रम आणि मालिका पाहणे टाळा. योग्य ९ ते १० तास झोपायचे फायदे आणि उपयुक्तता स्पष्ट करते. (चित्र : ४)
- ❖ **आवड शोधा** : शारीरिक आरोग्य महत्वाचे असताना मानसिक आरोग्य देखील महत्वाचे आहे. आपल्या किशोरवयीन मुलांना छंद आणि आवडी शोधण्यासाठी प्रोत्साहित करा. चित्र काढणे, लेखन किंवा संगीत/गायन याद्वारे त्यांची उर्जा प्रज्वलित होते. त्यांना आवडते असे काहीतरी केल्याने त्यांना तणाव अधिक हाताळण्यास तसेच जीवनाकडे अधिक सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवण्यास मदत होईल.



आकृती : ४ व्यवस्थित ९-१० तास झोपण्याचे फायदे

प्र.८

माझ्या १५ वर्षांच्या मुलासाठी शरीराची सकारात्मक प्रतिमा तयार करण्यासाठी मी काय करू शकतो?

शरीराची प्रतिमा म्हणजे काय ते समजून घेऊ.

- ❖ शरीराची प्रतिमा म्हणजे तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या शरीराबद्दल कसे आणि काय विचार करता आणि अनुभवता. त्यामध्ये एखाद्याच्या मनात असलेल्या स्वतःच्या शरीराचे चित्र समाविष्ट असते, जे शरीराच्या वास्तविक आकार आणि आकाराशी जुळते किंवा नसू शकते.
- ❖ सकारात्मक किंवा निरोगी शरीराची प्रतिमा म्हणजे शरीराने आनंदी आणि समाधानी असणे, तसेच एखाद्याच्या दृष्टीकोनात आरामदायक असणे आणि ते स्विकारणे .
- ❖ नकारात्मक किंवा न आवडलेली शरीराची प्रतिमा म्हणजे एखाद्या व्यक्तीला दिसण्याने नाखूष वाटत असते. ज्या लोकांना असे वाटते ते सहसा त्यांच्या शरीराचा आकार बदलू इच्छितात.

शरीराच्या प्रतिमेवर परिणाम करणारे घटक :

- ❖ या घटकामध्ये कौटुंबिक वातावरण, क्षमता किंवा अपंगत्व, समवयस्कांची वृत्ती, सोशल मिडीया, सांस्कृतिक पार्श्वभूमी आणि बरेच काही समाविष्ट आहे.
- ❖ शरीराच्या प्रतिमेवर वयात येण्याचाही मोठा प्रभाव आहे. यौवनकाळात तुमच्या किशोरवयीन मुलाच्या शरीरात अनेक बदल होत असतात. परंतु त्याचवेळी इतर लोकांप्रमाणेच असणे आणि दिसणे अधिक महत्त्वाचे बनते.

किशोरवयीन मुलांसोबत शरीराच्या प्रतिमेबद्दल बोलणे :

- ❖ तुमच्या किशोरवयीन मुलास शरीराबद्दलचे संदेश क्रमवारीत लावण्यासाठी आणि समजून घेण्यासाठी तुमच्या मदतीची आवश्यकता असते.

तुमच्या किशोरवयीन मुलास शरीराची सकारात्मक प्रतिमा विकसित करण्यास मदत करा :

- ❖ किशोरवयीन मुलांशी बोला व त्याचं ऐका.
- ❖ या मुलांवर संपूर्ण लक्ष केंद्रित करणे.
- ❖ सकारात्मक शरीराच्या प्रतिमेसाठी एक आदर्श व्हा .
- ❖ ते कसे दिसतात याबद्दल छान गोष्टी सांगा.
- ❖ त्यांना नवीन स्वरूप आणि शैली वापरण्याची परवानगी द्या.
- ❖ किशोरवयीन मुले कसे दिसतात यावर टीका करणे टाळा.
- ❖ किशोरांना भरपूर झोप आणि निरोगी आहार मिळतोय का याची खात्री करा.
- ❖ किशोरवयीन मुले दररोज व्यस्त राहात असल्याची खात्री करा.
- ❖ अनेक वेळा किशोरवयीन मुले गोंधळून जातात, त्यांना खात्री द्या की शरीरातील बदल सामान्य आहेत आणि याचा अर्थ असा होतो की तो मोठा होत आहे.
- ❖ सोशल आणि इतर मिडीयावरील प्रतिमांबद्दल बोला. काही प्रतिमा किशोरवयीन मुलांसाठी अवास्तव आदर्श ठेवतात. परंतु चित्रे अनेकदा डिजीटल पद्धतीने कशी हाताळली जातात, जेणेकरून लोक “आहेत त्यापेक्षा” अधिक सुंदर दिसतात ते स्पष्ट करा.

प्र.९

मी अलिकडेच पाहिले आहे की माझ्या किशोरवयीन मुलगा धवन अश्लील चित्रफीत पाहत होता. मी संभ्रमात आहे की कसे वागावे?

मी समजू शकतो की पालक आणि किशोरवयीन मुलांसाठी ही एक त्रासदायक परिस्थिती आहे. हे फक्त कुतुहलाने शोधणे देखील असू शकते. म्हणून प्रथम शांत व्हा. मोठ्या संख्येने मुले आणि तरुण पोर्नोग्राफीच्या संपर्कात आहेत. अशी माहिती आणि संपर्क त्यांना ऑनलाईन मिळण्याची शक्यता असते आणि ते वयानुसार वाढू शकतेय मुलगांबाबत हे घडण्याची शक्यता जास्त असते. आणि प्रत्यक्षात ते शोधतात. पोर्नोग्राफीच्या किशोरवयीन मुलांवर होणार परिणाम लैंगिक संबंध आणि जवळीक यावर ते काय विश्वास ठेवतात यावर अवलंबून असतो आणि त्यामुळे त्यांच्या वर्तनावर परिणाम होतो. विशेषतः त्यांच्या लैंगिक संबंधांबद्दल धोकादायक वागणूक ज्याचा परिणाम भविष्यातील वैवाहिक जीवनावर देखील होऊ शकतो. पोर्नोग्राफीच्या संपर्कात येण्याचे सरासरी वय सुमारे १० वर्षे आहे.

पालकांसाठी टीपा :-

- ❖ शांत राहा : शांत राहा आणि तुमच्या मुलाला धीर द्या.
- ❖ फक्त एका : त्याला ते कसे सापडले ते सांगण्यासाठी त्याला विचारा. त्याला त्याच्या उपकरणांवर ते कसे सापडले ते त्याला विचारा. हे कुठे, कोणी (कोणी असल्यास) त्याला ते दाखवले, ते पाहिले तेव्हा कसे वाटले आणि त्याने काय पाहिले ते शोधा.
- ❖ लक्षात ठेवा : शिक्षा टाळा. यामुळे तुमचे नाते दुखावले जाईल. त्यांच्याकडून त्याचे उपकरण ताबडतोब घेऊ नका अन्यथा त्याला शिक्षा होईल. एखाद्याने समर्थन आणि समजून घेणे आवश्यक आहे.
- ★ तुम्ही जे बोलणार आहात त्याची योजना करा. एखादे मोठे व्याख्यान देण्याचा मोह होत असतानाच, तिथेच तुम्ही चर्चा सुरू करण्यापूर्वी अश्लीलता आणि शारीरिक संबंध संभाषणाची योजना आखण्यासाठी थोडा वेळ काढणे चांगले.
- ★ त्याला कसे वाटले याबद्दल बोला, पहिल्यांदा तुमच्या मुलाला चांगले, वाईट, सुरक्षित, घाबरलेले, अस्वस्थ, उत्सुक किंवा दुसरे काहीतरी वाटले का या बद्दल विचारा. सर्व भावना सामान्य आहेत. त्याला सांगा की असे वाटणे चांगले आहे. बहुतेक मुलांना कुतूहल आणि विद्रोह यांचे मिश्रण वाटेल.
- ★ वास्तविक आत्मियतेबद्दल शिकवण्याची संधी म्हणून याचा वापर करा. त्यांनी जे पाहिले ते आदरणीय वाटते. लोक जे करत होते ते करू इच्छित होते की ते फक्त अभिनय करत होती ? तुम्ही त्यांना हे शिकवू इच्छित असाल की आदरयुक्त नातेसंबंधांमध्ये लैंगिक संबंधाचा समावेश होतो आणि तिथे दोन्ही भागीदार काय घडत आहे याला सहमती देतात. (“संमती” शब्द वापर आणि त्यावर चर्चा करा) आणि त्याबद्दल चांगले वाटते. त्यांना विचारा की त्यांनी जे पाहिले ते काळजी घेणारी आत्मीयता होते की वर्चस्व, सामर्थ्य किंवा अनादर होते ?

- ★ शारीरिक संबंधा बदल बोला : सेक्स म्हणजे काय आणि आपण सेक्स का करतो याबद्दल तुम्हाला त्यांच्याशी बोलायचे असेल. बंधने, जवळीकीसाठी योग्य वय आणि वेळ आणि लैंगिक आणि प्रेमाशी संबंधीत इतर वैयक्तिक मूल्यांबद्दल चर्चा.
- ★ समस्या एकत्र सोडवा : इंटरनेटवर अशा प्रकारच्या गोष्टी पुन्हा शोधणे योग्य आहे असे त्याला वाटते का ? ते त्याला विचारा.
- सुरक्षित राहण्याच्या मार्गावर विचार करण्यास त्याला प्रोत्साहित करा.
- ★ अशा प्रकारच्या प्रतिमांकडे नेणारे कीवर्ड वापरणे टाळा.
- ★ उपकरणावरील सुरक्षा स्तर अद्ययावत करा.
- ★ उपकरणे सार्वजनिक ठिकाणी ठेवा.
- ★ अश्लील माहिती पाहणारे मित्र, नातेवाईक आणि शेजारी टाळा.
- ★ तुमच्या मुलाला त्याच्या कोणत्याही प्रश्नाबद्दल किंवा त्याला दिसणाऱ्या इतर कोणत्याही गोष्टींबद्दल कधीही तुमच्याशी बोलण्यास प्रोत्साहित करा. (चित्र ५)

आदर्शपणे, एखाद्याने लहानपणापासून मुलांशी लैंगिक संबंध आणि जवळीक याबद्दल वयानुसार सकारात्मक संभाषण केले पाहिजे.

अश्लील गोष्टींचा चर्चा तुमच्या योजनांमध्ये नसेल, परंतु या प्रकारच्या सामग्रीबद्दल अचानकपणे प्रसंग आल्यास प्रतिसाद कसा असावा ? या टिप्स तुमच्या किशोरवयीन मुलासोबतच्या जिद्दाळ्याच्या विषयांबद्दल चालू असलेल्या निरोगी संभाषणासाठी उपयुक्त ठरू शकतात.



आकृती : ५

एक घाणेरडे गाणे मोबाईलवर सेव्ह करण्याविषयी वडील आणि मुलाच्यात घडणारी चर्चा

प्र.१०

माझी १३ वर्षाची मुलगी शाळेतून आल्यावर सांगते की सर्वजण तिला न्याहाळत आहेत. ती अधिक वेळ आरशासमोर तिचे रूप बघण्यात घालवते. तिची मासिक पाळी वयाच्या १० व्या वर्षी सुरु झाली. डॉक्टर, हे सामान्य आहे का?

ही वर्तणूक सामान्य आहे.

स्पॉटलाईट प्रभाव हा सामाजिक मानसशास्त्राद्वारे वापरला जाणारा हा शब्द आहे. ज्यामध्ये इतर लोक आपल्याबद्दल किती लक्षात देतात या प्रवृत्तीकडे जास्त लक्ष देतात दुसऱ्या शब्दात सांगायचे तर, तुमच्या मुलीला असे वाटू शकते की तिच्यावर नेहमीच एक स्पॉटलाईट आहे, तिच्या सर्व चुका किंवा दोष हायलाईट करून, संपूर्ण जगाने पाहावे.

स्पॉट लाईट प्रभावाचे कारण की एखादी व्यक्ती स्वतःच्या जगाचे केंद्र असते, परंतु ती इतर प्रत्येकाच्या जगाचे केंद्र नाही. जेव्हा एखादी व्यक्ती असामान्य काहीतरी करते तेव्हा ही प्रवृत्ती ठळकपणे दिसून येते. तुम्ही तिला स्व-अंतर तंत्र वापरून ते कमी करण्यात मदत करू शकता. ज्यामध्ये स्वतःला बाह्य दृष्टीकोनातून पाहण्याचा प्रयत्न करणे समाविष्ट आहे.

किशोरवयीन वयात येणाऱ्या मुलांमध्ये शारीरिक बदल झपाट्याने होत असतात परंतु हे शारीरिक बदल योग्य आहेत किंवा नाही याबद्दल ती साशंक असतात. ती शारीरिक प्रतिमेला जास्त महत्त्व देतात. मोठ्या व्यक्तींनी त्या बदल आश्वस्त केल्याने त्यांना जास्त समाधान वाटते.

शारीरिक प्रतिमा आहे अशी स्वीकार केल्यामुळे तुमचा स्वाभिमान वाढतो. जर तुम्ही दररोज आरशाला सामोरे जाऊ शकाल आणि शरीराची सकारात्मक प्रतिमा विकसित करू शकाल, तर स्वीकृती आणि आत्मविश्वास आपोआप येईल.