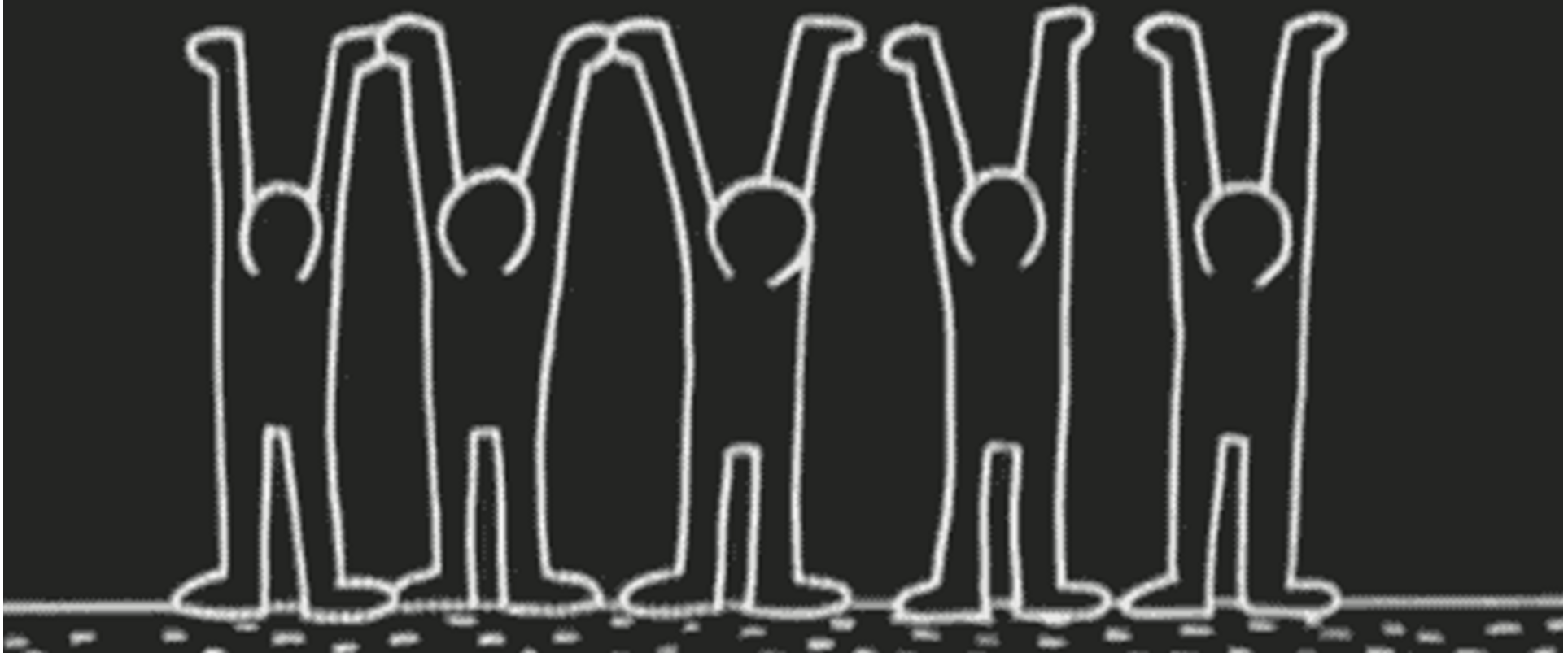
किशोरावस्था



किशोरावस्था

- बचपन और जवानी के बीच का समय काल.
- किशोरावस्था बचपन और जवानी के बीच का संक्रमण काल है.
- यह जीवन का एक ऐसा दौर है जिसमें समाज उसे बच्चे के रूप में नहीं देखता, लेकिन उसे वयस्क मानकर उससे बड़ों जैसे व्यवहार की अपेक्षा भी नहीं करता.

किस आयु को किशोरावस्था कहें?

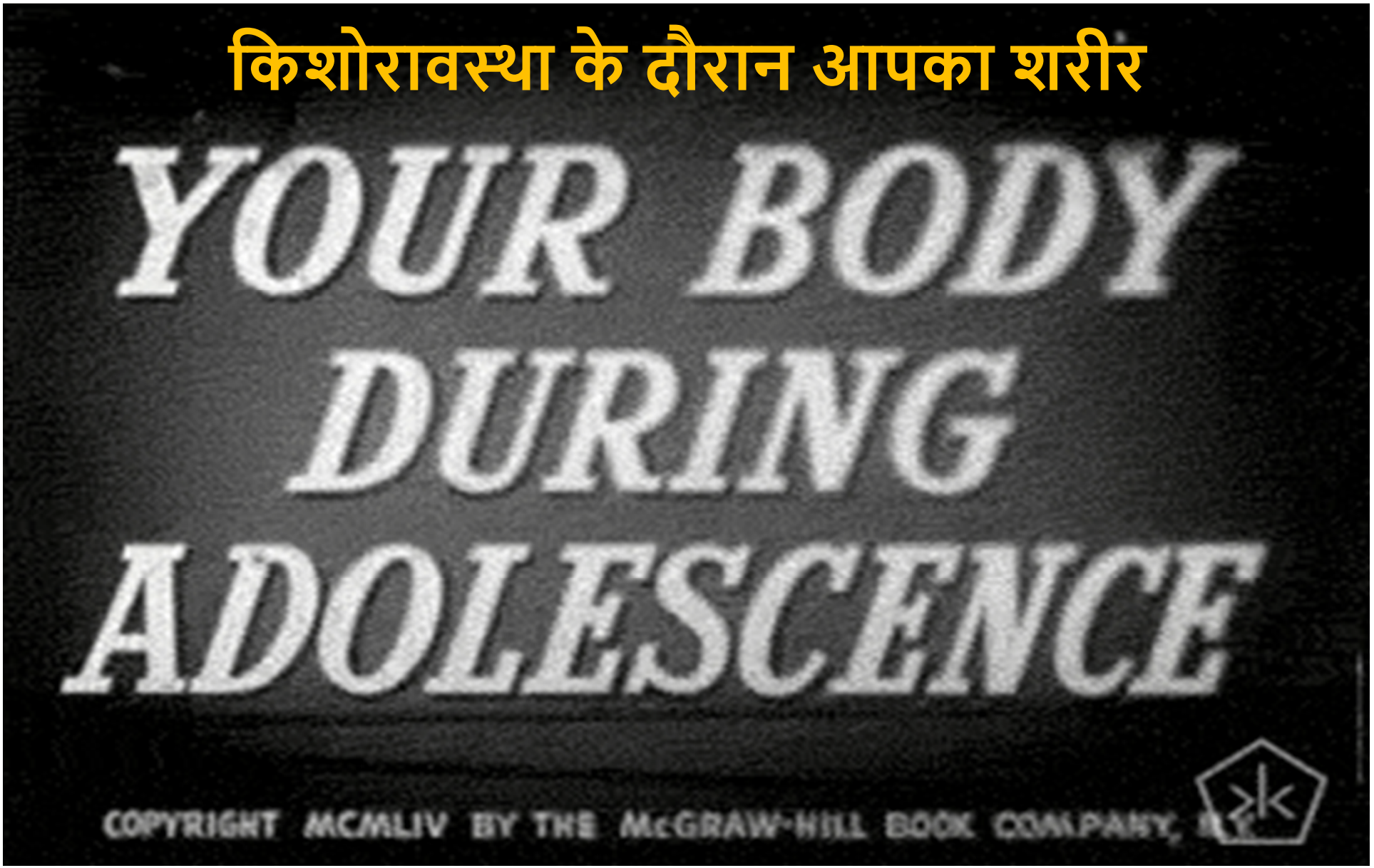
विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा 10 से 19 के बीच की आयु को किशोरावस्था माना गया है.

किशोरावस्था के दौरान आने वाले बदलाव

यह एक ऐसा दौर है जिसमें बहुत तेजी से परिवर्तन आते हैं, जिन्हें निम्न प्रकार वर्गीकृत किया जा सकता है:

- शारीरिक परिवर्तन
- भावानात्मक परिवर्तन
- सामाजिक परिवर्तन
- ज्ञानात्मक परिवर्तन

शारीरिक परिवर्तन

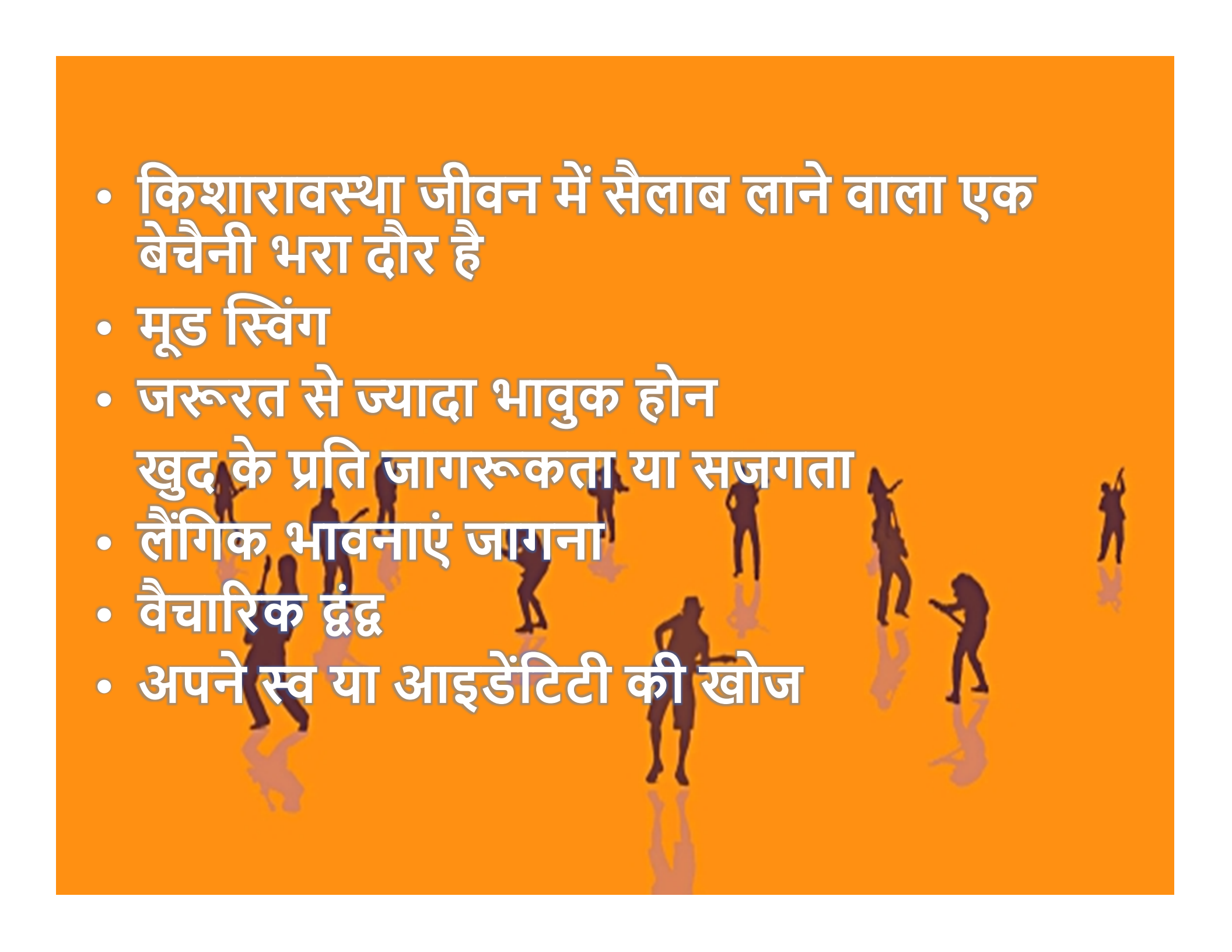

किशोरावस्था के दौरान आपका शरीर
YOUR BODY
DURING
ADOLESCENCE
COPYRIGHT MCMLIV BY THE McGRAW-HILL BOOK COMPANY,

- किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन यौवनारंभ से शुरू होता है.
- इस दौरान शरीर में अनेक तरह के हार्मोनजनित बदलाव आते हैं.
- हर व्यक्ति में इसका आरम्भ अलग-अलग समय पर हो सकता है और लड़के तथा लड़कियों में भी यह अलग हो सकता है.
- इस दौरान शरीर में होनेवाले कुछ परिवर्तन इस प्रकार हैं:

श्रेणी	लड़की	लड़का
लम्बाई	11-13 वर्ष के बीच करीब 8 सेमी लंबाई बढ़ती है.	13-15 वर्ष के बीच करीब 20 सेमी लम्बाई बढ़ती है.
आवाज	----------	आवाज में भारीपन आना.
अन्य शारीरिक बदलाव	• स्तनों का विकास. • नितम्बों का बड़ा होना. • बगल में बाल आना. • गुप्तांग में बाल आना.	• चहरे के बालों का बढ़ना. • कन्धों का चौड़ा होना • बगल में बाल आना. • गुप्तांग में बाल आना.
यौवनारंभ	रजोधर्म की शुरुआत.	स्वप्नदोष.

भावानात्मक परिवर्तन

- किशारावस्था जीवन में सैलाब लाने वाला एक बेचैनी भरा दौर है
- मूड स्विंग
- जरूरत से ज्यादा भावुक होन
  खुद के प्रति जागरूकता या सजगता
- लैंगिक भावनाएं जागना
- वैचारिक द्वंद्व
- अपने स्व या आइडेंटिटी की खोज

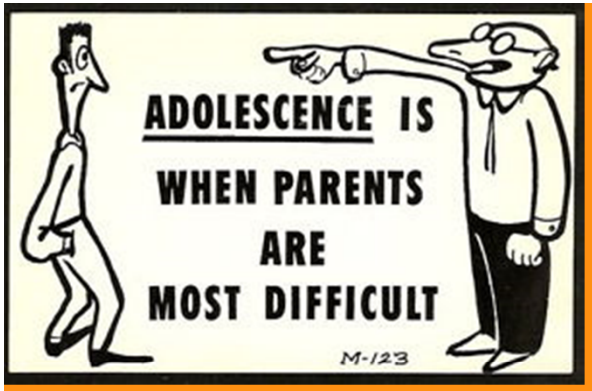


सामाजिक परिवर्तन

- ज्यादा आजादी की चाह.
- समवयस्कों या दोस्तों का प्रभाव.
- अधिक जिम्मेदार बनाने की कोशिश.

ज्ञानात्मक परिवर्तन

- तर्कयुक्त या विवेकपूर्ण सोच.
- सवाल करना.



अभिभावकों की भूमिका

- अभिभावकों को अपने विचारों में उदारता लाकर किशोरों को अधिक स्वतंत्रता प्रदान करनी चाहिए.
- उन्हें स्वतंत्र और जिम्मेदार बनने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए.
- किशोरावस्था की स्थिति को समझकर उनके समस्याओं को हल करना चाहिए .
- किशोरों को निर्णय लेने में सहभागी बनाना उनके विकास पर सकारत्मक प्रभाव डालता है.

हमउम्र दोस्तों की भूमिका

हमउम्र दोस्तों की भूमिका

- सामाजिक परिवेश का किशोरावस्था पर भारी प्रभाव पड़ता है.
- समूह में हर कोई समान समस्याओं से जूझ रहा होता है.
- किशोरों को ऐसा महसूस होता है कि अभिभावकों की अपेक्षा उनके दोस्त उन्हें ज्यादा अच्छी तरह से समझ पाते हैं.
- उनका अपना एक परिवेश बन जाता है जिसमें वे एक जैसा रहना, बोलना, अच्छे कपड़े पहनना आदि पसंद करते हैं.
- अभिभावक किशोरों को इस परिवेश से दूर रखना चाहते हैं लेकिन उन्हें इसे बढ़ने की एक प्रवृत्ति के नजरिये से देखना चाहिए.

समस्यायें

- आहार संबधी समस्याएं.
- आत्महत्या की तरफ प्रवृत्ति.
- समवयस्कों का दबाव.
- निजी समस्याएं.
- शारीरिक समस्याएं.
- सामाजिक समस्याए.
- कुंआरी माता.