

२ वाढीचे वय

किशोरावस्था समजून घेताना..



उद्दिष्टे :

- (१) किशोरावस्थेची शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक वैशिष्ट्ये समजून ती सांगता येणे.
- (२) किशोरावस्थेत संभवणारे धोके सांगता येणे.
- (३) किशोरांचा मेंदू वेगळा कसा हे सांगता येणे.
- (४) 'स्वातंत्र्य व जबाबदारी या दोन्हीचा समतोल साधणे आवश्यक आहे' या वाक्याचे समर्थन करता येणे.
- (५) दिलेल्या पर्यायांपैकी प्रत्येक पर्यायाचे मूल्यांकन करून निवडलेल्या पर्यायाचे समर्थन करता येणे.

१. किशोरावस्था म्हणजे काय ?



तन्वी :

- मागील काही महिन्यात तिची शारीरिक वाढ मंदावली आहे.
- ती आपल्या भविष्याचा आणि करिअरचा गंभीरपणे विचार करते.
- ध्येयाच्या दिशेने तिचे योग्य प्रयत्न सुरू आहेत.
- तिचा आत्मविश्वास चांगला आहे. ती काळजीपूर्वक कामे करते.
- स्त्री आणि पुरुषांशी मोकळेपणाने बोलते आणि काम करते. कौटुंबिक कामाची जबाबदारी घेते.

मीना :

- खेळायला आवडते.
- मुला-मुलींशी सहज मैत्री करते. स्वभाव मनमोकळा आहे.
- फारसा विचार करित नाही.
- पालकांशी जवळीक आहे. पालकांबरोबर बाहेर जायला आवडते.
- शाळेत घडलेल्या सर्व घटना घरी आईला सांगते.



रवी :

- दिवसभर घराबाहेर खेळायला आवडते.
- इतरांनी त्याच्या उंचीवर आणि कपड्यांवर शेर मारले तरी त्याकडे दुर्लक्ष करतो.
- कोणतेही निर्णय घेताना पालकांवर अवलंबून असतो.





साधना :

- नेहमी उत्साही असते.
- हल्ली स्वतःच्या शरीर बांध्याबद्दल जागरूक असते.
- मागील एक दोन वर्षांत तिच्या शरीररचनेत झपाट्याने बदल झाले आहेत.

- दूरदर्शन मालिकेतील आणि चित्रपटातील स्त्री पात्रांशी स्वतःची तुलना करते.
- तिची वृत्ती चंचल व अस्थिर झाली आहे.
- आपण चांगले दिसतो ना? याची काळजी करते.
- मुलांशी बोलावेसे वाटते. पण बोलत नाही. तिची मुलींशी जास्त मैत्री आहे.
- पालकांपेक्षा मैत्रिणींबरोबर बाहेर जायला आवडते.
- स्वतःत मग्न असते. पालकांशी मोकळेपणाने बोलत नाही. आपले कपडे, वस्तू योग्य फॅशनच्या आहेत का? असे तिला सारखे वाटते.

मनीष :

- अभ्यासाचे आणि खेळाचे सामर्थ्य चांगले आहे.
- त्याच्या उंचीत व शरीरयष्टीत वेगाने वाढ झाली आहे.
- धोका पत्करण्याआधी फारसा विचार करत नाही. आपल्याला काही होणार नाही असे त्याला मनातून वाटते.
- त्याच्या वर्गातील मुलींशी त्याला बोलावेसे वाटते, पण तो त्यांच्याशी फारसे बोलत नाही.
- त्याला पटकन राग येतो. अनेकदा आपल्या आईवडलांशी त्याचे मतभेद होतात.
- आपले कपडे, वस्तू, केशरचना व दिसणे यांबाबत तो खूप काळजी घेतो.



अली :

- मागील काही महिन्यांत अलीची उंची फारशी वाढली नाही. तो खूप मेहनत घेतो.
- काम करताना सावधपणे धोका पत्करतो. ज्या कृतींमुळे नुकसान होण्याची शक्यता असते, ती कृती करताना नीट विचार करतो.
- स्वतःच्या शरीरयष्टीबद्दल समाधानी आहे. दिसण्याची किंवा रूपाची फार चिंता करत नाही.
- सर्वांशी मोकळेपणाने बोलतो. त्याला चटकन राग येत नाही.
- समस्या किंवा प्रश्न शांतपणे विचार करून सोडवतो.
- कौटुंबिक जबाबदारी स्वीकारतो.



विचार करण्यासाठी मुद्दे :

किशोरावस्थेला इंग्रजीमध्ये Adolescence असे संबोधले जाते. 'Adolescent' हा इंग्रजी शब्द 'Adolescere' या मूळ लॅटिन शब्दावरून घेतला आहे. त्या मूळ शब्दाचा अर्थ आहे - 'वाढणे', 'परिपक्व होणे'. या शब्दाचा आणखी एक अर्थ आहे. तो म्हणजे व्यक्तीची 'स्व-ओळख' होणे. किशोरावस्थेचा काळ हा साधारणपणे वयाच्या १३ ते १९ वर्षांचा कालखंड होय. किशोरावस्था हा बाल्यावस्थेकडून प्रौढावस्थेकडे संक्रमणाचा काळ आहे. या वयात बरेच शारीरिक, सामाजिक आणि भावनिक बदल होतात. यांपैकी काही बदलांमुळे इतरांशी जुळवून घेताना समस्या निर्माण होतात.

किशोरावस्था हा जीवनातील एक महत्त्वाचा काळ आहे, या वयात शिकण्याची आणि काम करण्याची ताकद आणि उत्साह जास्त असतो. सभोवताली घडणाऱ्या गोष्टींबद्दल खूप उत्सुकता असते.

२. किशोरावस्थेतील बदल :

विद्यार्थ्यांचे गट करा. पाठात दिलेल्या मनीष आणि साधना यांच्या गुणवैशिष्ट्यांशी स्वतःच्या अनुभवांची तुलना करा.
खालील तक्ता नीट वाचा.



शारीरिक बदल	भावनिक आणि सामाजिक बदल	वैचारिक बदल
मुलींच्या काही अवयवांचा आकार वाढतो.	समलिंगी आणि विरुद्धलिंगी व्यक्तींबद्दल शारीरिक, भावनिक, आकर्षण वाढते.	बौद्धिक विषयांची आवड वाढते.
मुलींची मासिक पाळी सुरू होते. इस्ट्रोजन या हार्मोनमुळे हे बदल दिसून येतात.	काही गोष्टींबाबत ठाम मते बनतात, तर अनेक विषयांबाबत मनात गोंधळ असतो.	विचारांवर आणि निर्णयांवर मित्र/मैत्रिणींचा प्रभाव जास्त असतो.
मुलांच्या जननेंद्रियांचा आणि अंडकोशाचा आकार मोठा होतो. अँड्रोजन या हार्मोनमुळे हे बदल होतात.	स्वतःच्या रूपाची व गुणांबद्दलची जाणीव वाढते.	भविष्याबद्दल दिवास्वप्नात रमतात.
चेहरा व त्वचा तेलकट होते. चेहऱ्यावर पुटकुळ्या (मुरुम) येऊ शकतात.	दुसऱ्यांशी तुलना करता स्वतःच्या रूपाबद्दल अस्वस्थता वाढते.	समाजमान्य वर्तन आणि श्रद्धा; विश्वास यांचा अर्थ कळू लागतो.
शरीरावरील केस वाढतात. विशेषतः मुलांच्या आवाजात बदल होतो.	गटातील मुलांकडून स्वीकार होण्यासंबंधी चिंता वाढते. तसेच समूहमान्यतेची चिंता वाढते.	नवीन क्षेत्रांची माहिती घेण्यास उत्सुक असतात. स्वतःची क्षमता सिद्ध करण्याचा प्रयत्न करतात.

तक्त्यातील वैशिष्ट्यांशिवाय किशोरावस्थेत होणारे काही बदल तुम्ही अनुभवले असतील तर त्यांची वहीत नोंद करा.

३. किशोरावस्था ही वैशिष्ट्यपूर्ण का आहे?

किशोरावयात मुलांचे शारीरिक तसेच मेंदूच्या कार्यातील बदल वेगाने होतात. सर्वसाधारणपणे मेंदूचे रचनात्मक आणि कार्यात्मक बदल सर्वसाधारणपणे चोविसाव्या वर्षापर्यंत पूर्ण होतात त्यामुळे 'मेंदूच्या प्रगतीचे काम चालू आहे' असे किशोरावस्थेचे वर्णन करता येईल.

४. मेंदूचा विकास व कार्य :

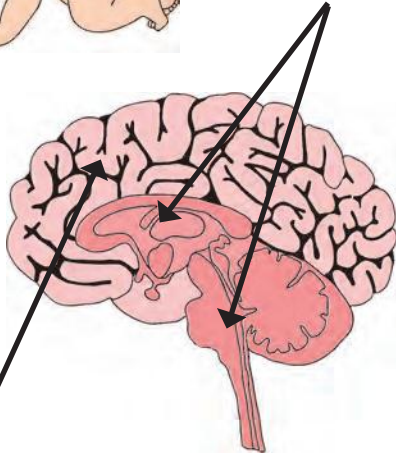
मानवी मेंदू हा मागील हजारो वर्षांत उत्क्रांत झाला आहे. मेंदूची रचना व कार्य फार गुंतागुंतीचे आहे. विज्ञान विषयात मेंदू व त्याचे विविध भाग यांचा अभ्यास केला आहे. या ठिकाणी आपण मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून किशोरावस्थेची वर्तन वैशिष्ट्ये समजून घेण्यासाठी मेंदूच्या तीन भागांचा विकास कसा होतो ते सोप्या पद्धतीने पाहूया.

१. कृती करणारा मेंदू (सरपटी मेंदू) :

मेंदूचा हा भाग जन्माच्या वेळी पूर्ण विकसित झालेला असतो. हालचाली चालू ठेवण्याचे मूलभूत कार्य हा मेंदू करतो. श्वसन, पचन, हृदयाचे कार्य, भूक, झोप, शरीराचे तापमान इत्यादी कार्यांवर या मेंदूचे नियंत्रण असते. तसेच धोकादायक परिस्थिती निर्माण झाल्यास कोणती प्रतिक्रिया द्यायची त्यावरही या मेंदूचे नियंत्रण असते.



१. आणि २.



२. भावनिक मेंदू (माकड मेंदू) :

मेंदूच्या या भागाचा विकास ० ते ५ वर्षे या काळात होतो. मेंदूच्या या भागावर भावना अवलंबून असतात. मेंदूचा हा भाग स्मरण, ताण-तणावांच्या प्रतिक्रिया, आहार, शरीराचे संवर्धन, काळजी घेणे, भीती, राग, सामाजिक नातेबंध यावर नियंत्रण ठेवतो. भावभावनांच्या अनुभवात विविध ग्रंथींचे जे स्राव स्रवतात त्यातही भावनिक मेंदूचा सहभाग असतो.



३. विचार करणारा मेंदू :

या मेंदूचा विकास सर्वात शेवटी पूर्ण होतो. सर्वसाधारणपणे हा विकास वीस ते चोवीस वर्षापर्यंत चालतो. आत्मनियंत्रण, समतोल विचार, समस्या सोडविणे, अवधानाचे नियोजन, सर्जनशीलता, स्व-जाणीव आणि स्वतःच्या भाव-भावना समजून घेणे ही सर्व कार्ये मेंदूचा हा भाग करतो.

५. किशोरांचा मेंदू वेगळा कसा ?

किशोरवयात भावनिक मेंदू जवळजवळ पूर्ण विकसित झालेला असतो. वैचारिक मेंदूचा विकास मात्र चालू असतो.

मेंदूच्या या दोन भागातील कार्यांच्या विकासाचा असमतोल आणि त्याच वेळेला वेगाने होणारे शारीरिक बदल, ग्रंथींचे स्राव यामुळे किशोरांचे वर्तन लहरीपणाचे आणि काहीसे धोकादायक दिसून येते.

अचानक घडणाऱ्या व धोकादायक परिस्थितीला कशा प्रतिक्रिया द्याव्यात याचा विचार किशोरांनी केलेला नसतो. उत्स्फूर्त तीव्र कृतींचाही ते विचार करत नाहीत त्यामुळे त्यांचे वर्तन बेजबाबदार वाटते.

किशोरवयीन उंदीर

मला काहीच
होऊ शकत नाही.



६. स्वातंत्र्याची गरज :

खाली दिलेली वाक्ये वाचा, तुम्हांला तुमच्या जीवनात कधी खालील गोष्टींचा त्रास झाला आहे का ?

- (१) तुमचे आईवडील किंवा शिक्षक तुम्हांला एखादी विशिष्ट केशरचना किंवा पेहराव करू देत नाहीत.
- (२) तुमचे पालक तुम्हांला रात्री उशिरापर्यंत बाहेर राहू देत नाहीत किंवा रात्री उशिरा बाहेर जाऊ देत नाहीत.
- (३) तुमचे आईवडील तुम्हांला हवा तितका वेळ टी.व्ही. पाहू देत नाहीत.
- (४) हवे ते बाहेरचे तेलकट पदार्थ तुमचे आईवडील तुम्हांला खाऊ देत नाहीत.

तरुण वयात प्रवेश करताना सगळ्यात जास्त खुणावणारी गोष्ट म्हणजे 'स्वातंत्र्य'. निर्णय घेण्यासाठी कोणावर अवलंबून नाही, योग्य/अयोग्य आता आपल्याला कळायला लागले आहे, आता हवे ते आपण करू शकतो असे वाटू लागते.

चर्चा करा :

दिलेल्या प्रसंगांमध्ये काही साम्य दिसून येते का ?
दिलेल्या प्रसंगांमध्ये नक्की त्रास कशाचा होतो ?

७. कृती आणि परिणाम :

खाली दिलेली वाक्ये वाचा. विचारलेल्या प्रश्नांवर विचार करा.

- (१) पावसात मुद्दामहून भिजायला गेलेल्या एखाद्या व्यक्तीला सर्दी ताप झाला तर तुम्हांला त्याबद्दल वाईट वाटते का ?
- (२) खूप जोरात, वेडीवाकडी, वाहतुकीचे नियम तोडून गाडी चालविणाऱ्या माणसाचा अपघात झाल्यावर तुम्ही खूप व्यथित होता का ?
- (३) वर्षभर काहीच अभ्यास न केलेला विद्यार्थी वार्षिक परीक्षेत नापास झाल्यास आपल्याला ते अयोग्य वाटते का ?

प्रत्येक कृतीचा काही परिणाम असतो. तो चांगला किंवा वाईट असू शकतो. कृती करण्याआधी त्यामुळे होणाऱ्या परिणामांचा विचार करणे आवश्यक आहे.

८. स्वातंत्र्य आणि जबाबदारी :

किशोरवयात प्रत्येकाला असे वाटते की, स्वातंत्र्य म्हणजे 'स्वतःला हवे ते करण्याची मुभा असणे' व ते प्रत्येकालाच हवेहवेसे वाटते. मात्र ती स्वातंत्र्याची अर्धीच बाजू असते. एखादी कृती करण्याचे स्वातंत्र्य जरी असले तरी त्याच्या परिणामांची जाण असली पाहिजे. ते परिणाम हाताळण्यासाठी आपण सक्षम असले पाहिजे. केवळ एखादी गोष्ट करण्याची मुभा आहे किंवा तो आपला हक्कच आहे या समजुतीतून एखादी कृती केली तर गोंधळ उडतो आणि मग एकतर आपण पळवाटा शोधायला लागतो किंवा मोठ्यांची मदत घ्यावी लागते. काही वेळा या प्रक्रियेमध्ये स्वतःचे नुकसानही होऊ शकते.

९. पर्याय निवडणे व जबाबदारी स्वीकारणे :

आपल्यासमोर प्रत्येक परिस्थितीमध्ये वेगवेगळे पर्याय असतात.

उदा. खूप वेळ टी.व्ही. बघत बसणे, मोबाईलवर चॅटिंग करत बसणे, मित्रांबरोबर गप्पा मारत बसणे हे पर्याय निवडण्याचा आपल्याला हक्क आहे परंतु या गोष्टी करायला जो वेळ आपण देऊ तो कशातून कमी केला? ज्या गोष्टीतून वेळ काढून आपण तो दुसऱ्या गोष्टीसाठी वापरला त्यात आपले नुकसान काय झाले? फायदा काय झाला? याचा विचार केला पाहिजे. उदा. अभ्यासाच्यावेळी टी.व्ही. पाहत बसलो तर अभ्यासाच्या कमी झालेल्या वेळामुळे होणारा तोटा आणि टी.व्ही. पाहिल्याने फायदा काय आणि किती? हा विचार केल्यास अभ्यास आणि टी.व्ही.तून होणारे मनोरंजन यांचा समतोल साधत वेळेचे गणित मांडणे शक्य आहे.

चला उपयोजन करू :

खाली काही प्रसंग दिले आहेत. ते वाचा. प्रत्येक प्रसंगात दोन पर्याय दिले आहेत. तुम्ही कोणता पर्याय निवडाल व का? तुम्ही स्वतःच्या मनाने आणखी पर्यायांची भर घालू शकता तसेच स्वतःच्या प्रसंगांची देखील भर घालू शकता.

१. तुमच्या मित्रांचा/मैत्रिणींचा रात्री उशिरा सिनेमा बघून परत येण्याचा बेत आहे पण तुमच्या आईवडिलांचा त्याला विरोध आहे.
पर्याय १ : तुम्ही आईवडिलांना न सांगता जाल.
पर्याय २ : तुम्ही मित्र/मैत्रिणींना नकार कळवाल.
२. तुमची उद्या परीक्षा आहे. पण आज टी.व्ही. वर अत्यंत चुरशीची क्रिकेट मॅच आहे.
पर्याय १ : तुम्ही मॅच पहाल.
पर्याय २ : तुम्ही परीक्षेचा अभ्यास कराल.
३. तुमचे मित्र/मैत्रिणी तुम्हांला एखाद्या वाईट गोष्टीचा आग्रह करतात. तुम्हांला कळत नाही की नक्की काय करावे.
पर्याय १ : तुम्ही त्यांचा आग्रह मान्य कराल.
पर्याय २ : तुम्ही त्यांना स्पष्ट नकार द्याल.
४. शेजारच्यांच्या बागेतील झाडावर खूप आंबे आहेत. मात्र ते शेजारी घरी नाहीत. तुम्हांला आंबे खाण्याची संधी मिळत आहे. तुम्ही काय कराल?
पर्याय १ : तुम्ही न विचारता आंबे खाल.
पर्याय २ : तुम्ही आंबे खाणार नाही.

५. तुमचा मित्र वाईट संगतीला लागला आहे हे तुम्हांला कळले आहे.

पर्याय १ : तुम्ही त्याच्या घरच्यांना सांगाल.

पर्याय २ : त्याला सुधारण्याचा प्रयत्न कराल.

६. तुमच्या वर्गातील एका गटाने शाळेच्या खिडक्या फोडल्याचे तुम्ही पाहिले आहे. पण त्याचा आळ एका दुसऱ्या मुलावर आला आहे.

पर्याय १ : तुम्ही वर्गशिक्षकांना सगळे खरे सांगाल.

पर्याय २ : तुम्ही काहीच करणार नाही.

चर्चा करा :

विद्यार्थ्यांचे गट करून प्रत्येक गटाला एक प्रसंग द्या. प्रत्येक गटाने दोन पैकी एक पर्याय निवडून त्याचे परिणाम काय असतील व त्या परिणामांची जबाबदारी घेण्यास ते कशा प्रकारे सक्षम आहेत ते सांगावे.

विचारात घेण्याचे मुद्दे :

मोठे होणे :

आपण मोठे झालो आहोत, लहान राहिलो नाहीत असे अनेकदा वडिलधाऱ्यांकडून ऐकायला मिळते. या वाक्याचा नक्की अर्थ काय? जसजसे आपण मोठे होत जातो, तसतसे आपले निर्णय स्वतः घेण्याचे, हव्या त्या गोष्टी करण्याचे स्वातंत्र्य मिळत जाते. मात्र हे निर्णय घेताना आपल्या मर्यादा काय याचे आपल्याला भान असणे आवश्यक असते. आपण जे पर्याय निवडतो त्याची जबाबदारी देखील आपली असते. तसेच ते निर्णय चुकले तर त्याची किंमत मोजायला देखील तयार असावे लागते. स्वातंत्र्य, त्याच्या मर्यादा, त्याची जबाबदारी व त्याची किंमत मोजण्याची तयारी या चारही गोष्टींचा समतोल साधता येणे म्हणजे खऱ्या अर्थाने मोठे होणे असे म्हणता येईल.

मूल्यमापन

भारांश - १०%				
निकष	उत्तम (खूप चांगले)	योग्य (समाधानकारक)	अयोग्य (असमाधानकारक)	गुण
किशोरवयीन मेंदू वेगळा का आहे याचे स्पष्टीकरण देता येणे.	स्वतःच्या शब्दांत नेमके स्पष्टीकरण देता आले.	स्पष्टीकरण दिले. परंतु त्यात काही चुका आढळल्या.	अर्धवट, ढोबळ स्पष्टीकरण.	
‘योग्य पर्याय निवडा’ या उपक्रमामध्ये पाठात शिकलेल्या संकल्पनांचे उपयोजन करणे.	पाठात दिलेल्या संकल्पनांचा योग्य वापर करून उत्तरे शोधली.	पाठातील किमान एका संकल्पनेचा वापर उपयोजनात केला.	पाठातील संकल्पना नीट समजल्या नाहीत. उपयोजनात त्यांचा अंतर्भाव दिसून आला नाही.	

