

ಹದಿಹರೆಯವನ್ನು

ನಿಭಾಯಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಾಧಾರಿತ ನೆರವು

ಅನಿತಾ ರಾವತ್

ಹದಿಹರೆಯವು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾದ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ತರಗತಿಗಳು ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲವು?

ಎಳನೇ ತರಗತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ (ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್. ಟಿ., 2025) ಅಧ್ಯಾಯ 6ರಲ್ಲಿ ('ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ: ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯ ಒಂದು ಹಂತ'), ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಓದುತ್ತಾರೆ: "...ಇದು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನದ ಅವಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10-19 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ, ದೇಹವು ವಯಸ್ಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ."¹ ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು "ಮಾನವರಿಗೆ, ಬಹುಪಾಲು ಇತರ ಜೀವಿಗಳಂತೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಅವರ ದೇಹವು ಬೆಳೆದು ಪಕ್ವತೆಯ ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಅವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಅಂತರಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದೇ ಹೋಗಬಹುದು."¹

ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು (ಬಾಕ್ಸ್ 1 ನೋಡಿ).² ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ತರಗತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ (ಬಾಕ್ಸ್ 2 ನೋಡಿ).¹

ಬಾಕ್ಸ್ 1. ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತಗಳು:

ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ:

- ಆರಂಭಿಕ ಹದಿಹರೆಯ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10-14 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯು ತ್ವರಿತವಾದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಆಪರೇಷನಲ್ ಥಿಂಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು (self-consciousness) ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಮಧ್ಯಮ ಹದಿಹರೆಯ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15 ರಿಂದ 17 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಂಗಕ್ಕೆರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ

ಲೈಂಗಿಕ ಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ, ಅಮೂರ್ತ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ತಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ, ಗೆಳೆಯರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅನ್ಯ-ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ನಂತರದ ಹದಿಹರೆಯ: ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲವಾದ ಫಾರ್ಮಲ್ ಆಪರೇಷನಲ್ ಥಿಂಕಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ, ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುರುತು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮಸಂಯಮ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಲವಾರು ಆತಂಕಗಳು ಮತ್ತು ಭಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಪೂರಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ನನಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದವು.

ಆದರೆ, ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಅವು ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಾನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು

ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾನು ಬಳಸಿದ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ

ನಾನು ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಅಧ್ಯಾಯ 6ರ ಚಟುವಟಿಕೆ 6.1ರೊಂದಿಗೆ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ:

ಬಾಕ್ಸ್ 2. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಅಧ್ಯಾಯದ ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಫಲಿತಗಳ ನನ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ:

13-17 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅವಧಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಹದಿಹರೆಯದವರು ತ್ವರಿತವಾದ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ವಿರಳಿತಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ತಲುಪಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕಾ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಾನು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ:

- ಹದಿಹರೆಯ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಈ ಅವಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- ಋತುಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.
- ಅನ್ಯ ಲಿಂಗದವರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
- ಪೌಢ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿರುವ ಸಮುದಾಯದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ನಾನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಲಿಕಾ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದೆ:

- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹಿಂಜರಿಯಿಲ್ಲದೆ ತಿಳಿಸುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಲ್ಲ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾವು ವಹಿಸಲಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

“ಒಂದು ಜಾಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 5 ರಿಂದ 8 ನೇ ತರಗತಿಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಇವು ಎತ್ತರ, ಶಕ್ತಿ, ನಡವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಇತರ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು. ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಬೇಡಿ. ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ...”¹ ನನಗೆ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೀಗಿದ್ದವು:

- ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದರು.
- ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಭುಜ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗ ಅಗಲವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಅಗಲವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸೇರಿವೆ.
- ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಧ್ವನಿ ಗಡಸಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.
- ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.
- ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹುಡುಗರು ಮೀಸೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.
- ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.
- ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಯೋನಿಯಿಂದ ಬಿಳಿ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು (Leucorrhoea - ಬಿಳಿ ಸೆರಗು) ತಿಳಿಸಿದರು.

ಈ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ನಾನು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸ್ಟೇಟಿಯಾದ ಕಿರು ವಿಡಿಯೋ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದೆ.² ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಅವರ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಈ ಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆದೆ: “ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ (ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು) ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ.”³ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಗವೆಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಂತರಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಅವು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸದಿರಬಹುದು ಎಂದೂ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ: “...ಇದು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಆಂತರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ... ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ 28-30 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ‘ಮುಟ್ಟು’ ಎಂದು

ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವು 21-35 ದಿನಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರವು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.”⁴ ಆದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು (ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿ 1 ನೋಡಿ). ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಅಳಿಯಲು ನಾನು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದವು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದುಬಂದವು:

- ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೆತ್ತೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕೈಕಾಲು ನೋವು, ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ವರದಿ ಮಾಡಿದರು.
- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಂತೆಯೂ (ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ‘ಬಡಿ’ ಎಂಬ ಒಣಗಿಸಿದ ಬೇಳೆಯ ಉಂಡೆಗಳು), ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು, ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಮತ್ತು ಓಡುವಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದೆಂದು ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರುತ್ತಾರೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗಿಯರು ತಮಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.
- ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಟ್ಟನ್ನು ‘ನಾಚಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಿಷಯ’ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದರು. ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇತರರಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ರಕ್ತದ ಕಲೆ ಮೂಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.
- ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುವಾಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಇರುವ ಅರಿವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅವರ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ಸೂಚಿತವಾಯಿತು.
- ಸುಮಾರು 80%ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ತಾವು ಎಂದಿಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಹಪಾಠಿ ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿ II ನೋಡಿ).

ನಾನು ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಯನ್ನು ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡು, ನಾನು ಹುಡುಗಿಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಿದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ

ಚರ್ಚಿಸಿದೆ. ಈ ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶವು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು:

- ಮುಟ್ಟು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವುದಲ್ಲ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆ/ಸ್ನಾನಿಟರಿ ಪ್ರಾಡ್‌ಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ರಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಗೆಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇದೇನೂ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕ ತಕ್ಷಣ ಕಲೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಐದನೇ ತರಗತಿಯ ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಅಧ್ಯಾಯ 3ರಲ್ಲಿ ('ಆಹಾರ ಜಗತ್ತಿನ ನಿಗೂಢಗಳು'), ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಓದುತ್ತಾರೆ.⁴ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ 'ಬಡಿ', ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಥವಾ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಯಿತು.
- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ನೋವು ಉಂಟಾಗದ ಹೊರತು, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಷ್ಟು ಅತಿಯಾದ ನೋವುಂಟಾದರೆ, ಅಂಥವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಿಶೋರ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ'ದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, 11-19 ವರ್ಷದವರಿಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರಾವೆಯಾಗಿ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವು, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾ, ಮುಟ್ಟಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹುಡುಗರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ

ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗದಂತೆ, ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವವಾಗದಂತೆ ಹುಡುಗರು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಿದೆವು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡಿದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಾನು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ:

- (ಎ) ಪೋಷಕರಿಗಿಂತ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವೆನಿಸುವುದು.
- (ಬಿ) ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಬೇಗ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳುವುದು.
- (ಸಿ) ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು.
- (ಡಿ) ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದು.
- (ಇ) ಪ್ರೇಮದ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು (ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಲು ತೊಡಗುವುದು, ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿ ಇನ್ನಾರ ಮೇಲೋ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವುದು).
- (ಎಫ್) ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- (ಜಿ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುವುದು.
- (ಎಚ್) ದೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮರೆಮಾಡಲು ಬಯಸುವುದು.
- (ಐ) ಇತರರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ:

- ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸವಾಲಿನ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮೀಪ್ಯದ ಭಾವನೆಗಳು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಇವು ಈ ಹಂತದ ಪ್ರಮುಖ ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಂತವೂ ಹೌದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಓದು, ಸ್ನೇಹ, ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೇವಲ ತಮ್ಮದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ತಮ್ಮಂತಹದೇ ಅನುಭವವಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ

ಅವರು ಇನ್ನಾರ ಬಳಿ ಹೋಗಬಹುದು?

- ಹದಿಹರೆಯದ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಂಕೋಚದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಈ ಸಂಕೋಚ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರು ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು 'ಅನಾಮಧೇಯ' ಪ್ರಶ್ನೆ ಪಟ್ಟಿಗೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ಅತ್ಯಂತ ಸವಾಲಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಅರಿಯಲು, ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಖಾಲಿ ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿ, ಅವರ ಜೀವನದ ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನಾಮಧೇಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದೆ. ಇದು ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಪಡುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ತರಗತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಪಟ್ಟಿಗೆ ತಮ್ಮ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರು (ಚಿತ್ರ 1 ನೋಡಿ). ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- “ಒಮ್ಮೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ನನ್ನನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಹೇಳಲು ನನಗೆ ಸಂಕೋಚವಾಯಿತು. ನಾನು ಇದನ್ನು ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆ?”
- “ನನಗೆ 11 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದಾಗಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ?”
- “ನನಗೆ 13 ವರ್ಷವಾದಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಕೆಲವು ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರಲಾಯಿತು. ಈಗ ನನಗೆ 14 ವರ್ಷ, ನನ್ನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಅಣ್ಣನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಯಾರೂ ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ಇದು ಸರಿನಾ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು?”
- “ಒಮ್ಮೆ ರಾಮಲೀಲಾ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೋಡಿ ರಾತ್ರಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಿತು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ಗುಂಪೊಂದು ಇತ್ತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಭಯವಾಯಿತು.”
- “ಯಾರಾದರೂ ಹುಡುಗ ನನ್ನನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ, ಚುಡಾಯಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ನನ್ನನ್ನು ಪೀಡಿಸಲು ವಿಚಿತ್ರ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆದರೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?”
- “ನಾನು ಯಾವುದಾದರೂ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?”
- “ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ

ಅಥವಾ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?”

- “ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಅವಳು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ ನನಗಿದೆ.”
- “ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ, ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮ ಸಂಗಾತಿ ಎಂದು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನು ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು.”
- “ದವ್ವುಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೆ. ದವ್ವುಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇವೆಯೇ?”
- “ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸರಿಯೇ ಅಥವಾ ತಪ್ಪೇ?”
- “ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮನೆಗೆಲಸ ಕಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸ ಕಲಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?”
- “ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಶಾಲೆಯ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗರು ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯನ್ನು ಪೀಡಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ‘ಬಾ ಇಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿಹೋಗೋಣ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿ ಬಂದೆವು. ನಂತರ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ಸರ್ ನಮ್ಮ ದೂರನ್ನು ಕೇಳಿ ಆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಬೈದರು. ಆ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತೆ ನಮಗೆ ಎದುರಾದರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?”

ನಾನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೀಟಿಯನ್ನೂ ಓದಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಜೋರಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ. ಜೋರಾದ ಧ್ವನಿಯು ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೀಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಅಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಸಹ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ನೀವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.
- ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿರ್ಬಂಧದಂತೆ ಭಾಸವಾದರೂ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಮೇಣ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ವಾಸ

(13) (1) ಮೆರೆಗೆ ಶಕ ಬೇಸು ಕೆ, ಜೊ ಮುಸೆ ಕರ್ತಾ ಹೆ, (2) ಕೊ ಮೆ, ಶಕ ಲಡ್ಕೆ ಕೊ ದೇಶ ಕಡೆ ಸ್ಕೂಲ ಆ (3) ರಹಿ ಥಾ, ತಬ್ ಉನಿ ಮುಸೆ ಲಾಡುನ ಮಾರಿ (4) ಮುಸೆ ಬೊಲೆ ಬತ ಮೆ ಕಗಾ ಕರ್ತೆ ಮೆನೆ (5) ಕಡೆ ತು ಗಡ್ ಬಾತ ಅಪನೆ ಏಡೆ ಬಲೆ ಕೊ (6) ಬತ ಪರ ಉನಿ ಮುಸೆ ಮನ ಕಡೆ ರಿಗಾ (7) ಮೆನೆ ದಿಮಾಬ್ ಮೆ ಕುಡ್ ಸಮಸೆ ನಡೆ ಆಗಾ (8) ನಾಡೆ ಕೊ ಮೆರೆ ಬಾತ ಮಾನ ರಹಿ ಥಾ, ನಾಡೆ (9) ಅಪನೆ ಗಡೆ ಬಾತೆ ಕೊ ಬಾತ ನಡೆ ಮಾನ ರಹಿ (10) ಥಾ ಫಿರ್ ಮೆನೆ ಸೊಂಪಾ ಕಿ ಅವ ಮೆ ಕಗಾ ಕರ್ತೆ	ಉಕೆ ಲಾರ ಮೆ ರಾಮಲಿಲಾ ಸೆ ಏರ ಆರಾತಿ ಯೆ ತೊ ಮುಸೆ ರಾಸತೆ ಪರ ಕುಡ್ ಲಡ್ಕೆ ಮೆನೆ ದೇಶೆ ತೊ ಮುಸೆ ಓರ ಲಗನೆ ಲಗಾ ಮುಸೆ ಲಗಾ ಕೊ ಮೆ ಅಪನಿ ದೇಶೆ ಕೊ ಲಗಾಡ್ ಪರ ಮುಸೆ ಲಗಾ ಕೊ ಲಗನಾ ಸಡಿ ನಡಿ ಹೆ ಫಿರ್ ಮೆನೆ ಅಪನಿ ಮೆನ ಕೊ ಲಗನಾ ಸಮಜಾ
ಉಕೆ ಲಾರ ಮೆ ಉನಿ ಸುಸೆ ಸೆ ಜಾರ್ಹಿ ಯೆ ತೊ ಮುಸೆ ಉಡ್ ಲಡ್ಕೆ ಓಡೆ ರಹಿ ಯೆ ತೊ ಮೆ ಓರ ಗಡೆ ಉನಿ ಯೆ ಮೆನೆ ಅಪನಿ ದೇಶೆ ಕೊ ಲಗನಾ ಸಡಿ ನಡಿ ಸಮಜಾ ಫಿರ್ ಮುಸೆ ಲಗಾ ಕೊ ಮೆನೆ ಸಡಿ ಕಿಯಾ ತಾಜ್ ಲಗನಾ ಆರೆ ಮುಸೆ ಲಗಾ ಕೊ ಮೆ ಅಪನಿ ಮಮಿ ಕೊ ಬತಾಡ್	ಮೆ ಕಿಶೋರಿ ಮೆ ಜನ್ಮ ಆಡಿತನ್ ವರ್ಷಿ ಯೆ ತನ್ ಮುಸೆ ಯೆ ಸಮಜೆಮೆ ಲಡಿ ಆ ಸಾ ಥಾಕಿ ಮುಸೆ ಸೇಖ್ ಕುಡ್ ಸೆ ಸೊಕಾ ಕಯೆ ಜಾತಾ ಹೆ ಜ್ಯಾಡ್ ಲೆಖಿನ್ ಫಿರ್ ಯೆ ಪೊಜ್ ಕಯೆ (2) ಜನ್ಮ ಮೆ 13 ವರ್ಷಿ ಹೊ ಗಡೆ ತವ್ ಮುಸೆ ಉನಿ ಅಪನೆ ಧರ ಸೆ ನಿಖಾಬನಾ ಪೊಜ್ ಪುಟ್ ಲಗ್ ಕರಾ ದಿಯಾ ಕಯೆ ಮುಸೆ ಸಮಜೆಮೆ ಉನಿ ಲಡಿ ಆ ಥಾ
ಉಕೆ ಲಾರ ಸಕಾ ಲಡ್ಕಾ ಸಡ್ಕೆ ಜೆ ಜಾರ್ಹಿ ಯೆ ತನ್ ಸಕಾ ಲಡ್ಕಾ ಸಡ್ಕೆ ಯೆ ತನ್ ಲಡ್ಕೆ ನೆ ತನ್ ಲಡ್ಕೆ ಜೊ ಕೆಪಾ ತನ್ ಮೆ ತನ್ ದೇಶ-ತೊ ಕೊ ಬತಾಡ್ ಕಿ ನೊ ಲಡ್ಕೆ ಮೆ ಪೊಜ್ಕಾ ಹೆ	(3) ಜನ್ಮ ಮೆ 14 ವರ್ಷಿ ಹೊ ಗಡೆ ತನ್ ತೊ ಶಾಮ ಕೊ ಭಿ ನಿಖಾಬನಾ ಪೊಜ್ ದಿಯಾ ಲೆಖಿನ್ ಮುಸೆ ಯೆ ಸಮಜೆಮೆ ಆ ಗಯಾ ಕಿ ಮೆ ಲಡಿ ಹೊ ರಹಿ ಹೆ ಪೂ ಕಯೆ ಲಡಿ ಹೊ ಸೆ ನಿ ನಿಖಾಬನಾ ಲಗ್ ಹೊ ಜಾತಾ ಹೆ
ಉಗರ ಮುಸೆ ಕೊ ಭಿ ಲಡ್ಕಾ ಸೆಡೆ ಜೊ ಸೊಲ ತಗ್ ಕರೆ ಆರೆ ಮುಸೆ ಸೊಲ ದೇಶೆ ಆರೆ ಅಜಿಬ-ಅಜಿಬ ನಾಮೊ ಸೆ ಪುಕರೆ ತೊ ಮುಸೆ ಕರನಾ ಪಡಿರೆ (2) - ಉಗರ ಮುಸೆ ಸೆ ಕೊ ಭಿ ಲಡ್ಕೆ ಹೊ ದೋಲೆ ಆರೆ ಲೊ ಗಲರಿ ಲಡ್ಕೆ ಬುರಿ ಹೊಲೆ ಮುಸೆ ಗಲರಿ ಕೊ ಸುಖರ ನೆ ಕೊ ಲಿಖಿ ಕಯೆ ಕರನಾ ಪಡಿರೆ (3) ಏಮಾಡೆ ಮಗ ಲಿ ಲತ ಏಮೆ ಕಿಸಕೊ ಲತನಾ ಪಡಿರೆ (4) ಲೊ ಲತ ಏಮಾಡೆ ಮಗ ಮೆ ಹೊಲೆ ಹೆ. ತನ್ ಏಮೆ ಲತ ದೆನಾ ಪಡಿರೆ ಯಾ ನಡಿ	(1) ಮೆರೆ ಉಕೆ ದೇಶೆ ಹೆ ವಡ್ ಕಡೆ ಹೆ ಕಿ ಕಿಶೋರಾಪಣಾ ಕ ಮೆ ಅವಕೊ ಗಲತ ಪಿಚಾರ ಆತೆ ಹೆ ಬಡ್ ಸಡಿ ಹೆ ಯಾ ಗಲತ (2) ಸಬ್ ಕಡೆ ಹೆ ಕಿ ಪಡ್ಡಿ ಲಿಖಾಡಿ ಸೆ ಕೊ ಭಿ ಕಾಯಾ ನಡಿ ಲಡ್ಕೆ ಕೊ ಏರ ಸಮಾಜನಾ ಸಿಖಾಡಾ ಆರೆ ಲಡ್ಕೆ ಕೊ ಕಾಮ ಪೆಲಗಾ ಯೆ ಸಬ್ ಸೆಸಾ ನಿರ್ಣಯ ಕಯೆ ಲೆಖಿ ಹೆ

ಚಿತ್ರ 1. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸವಾಲುಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಇವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 'ಅನಾಮಧೇಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪಟ್ಟಿ'ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಕೆಲವು ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳಾಗಿವೆ.

ಕೃಪೆ: ಶಿವ್ ಪಾಂಡೆ ಅವರು ತೆಗೆದ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಚಿತ್ರಗಳು. ಪರವಾನಗಿ: CC BY-NC-ND.



ಚಿತ್ರ 2. ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಇದು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ವಯಸ್ಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೃಪೆ: ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ChatGPT ಬಳಸಿ ಐ ವಂಡರ್...ಗಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಂಪ್ಟ್ ನೀಡಿದವರು ಚಿತ್ರಾ ರವಿ (ನವೆಂಬರ್ 2025). ಪರವಾನಗಿ: CC BY-NC-ND

ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವ 'ರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಬಾಯಿ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣಾ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ'ದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸರಳ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಓದು ಮುಖ್ಯ, ಆದರೆ ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಚಿತ್ರ 2 ನೋಡಿ). ಮನೆಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇದು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಹಾಗೂ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮತ್ತು

ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ಶಾಲಾ ಪಾಠಗಳ ಕೆಲಸಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗಬಹುದು (ಚಿತ್ರ 3 ನೋಡಿ). ಇಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ (NEP) 2020 ಕೂಡ ವೃತ್ತಿಪರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಓದಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇಂತಹ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 3. ವೃತ್ತಿಪರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶಾಲಾ ಪಾಠಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೃಪೆ: ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ChatGPT ಬಳಸಿ ಐ ವಂಡರ್...ಗಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಂಪ್ಟ್ ನೀಡಿದವರು ಚಿತ್ರಾ ರವಿ (ಡಿಸೆಂಬರ್ 2025). ಪರವಾನಗಿ: CC BY-NC-ND

ಬಾಕ್ಸ್ 3. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಣೆ:

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ:

ಎ) ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಹಂತದ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಗುರಿ: CG-4:

[ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು] ಆರೋಗ್ಯ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ/ಳಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು (C-4.3) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ: “ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿನ ಜೈವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು (ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆ) ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.”

ಬಿ) ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಲಿಕಾ ಫಲಿತಗಳು:

- [ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು] ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ

ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು, ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ/ಳಿ.

- [ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು] ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಹದಿಹರೆಯ ಮತ್ತು ಅದರ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳಿ.
- [ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು] ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು, ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೈಜ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಂತಿಮ ನುಡಿ

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳು ನಾನು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅನುಭವಿಸಿದ ಕೆಲವು ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದವು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದ ಧೋರಣೆಗಳು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಬಲವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರ (ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು) ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮುಂದಿನ ದಾರಿ ಹುಡುಕಲು ಪರದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಕ್ಷಿಪ್ರವಾದ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನನಗಾದ ಈ ಅನುಭವವು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಹಂತದ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಕುರಿತಾದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿತು

(ಬಾಕ್ಸ್ 3 ನೋಡಿ). ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬಹಳ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಇದು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವಾಗ ಮಾನವ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು, ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಕೋಚ ಅಥವಾ ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಮುಕ್ತ ಸಂವಾದ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಅನಾಮಧೇಯವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಕಾಳಜಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ತನಗೆ ಬೆಂಬಲವಿದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಕಲಿಕೆಗಳು

- ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವನ್ನು ದೈಹಿಕ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವೆಂದು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರಿಂದ, ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವು ಎಂದು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರ ಮುಟ್ಟಿನ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹುಡುಗರು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿರುವವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು, ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸುರಕ್ಷಿತ ತರಗತಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನಾಮಧೇಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.



ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು: ಲೇಖಕರಿಗೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಆಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನ ಶಿವ್ ಪಾಂಡೆ ಅವರಿಗೆ 'ಐ ವಂಡರ್...' ತಂಡವು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮೂಲ ಲೇಖನವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ಗೆ ಅನುವಾದಿಸಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ಆಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಾಜೀಶ್ ಉತ್ತಾಹಿ ಅವರಿಗೆ ಸಹ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

- (ಎ) ಲೇಖನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಚಿತ್ರದ (ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ) ಕೃಪೆ: ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ChatGPT ಬಳಸಿ ಐ ವಂಡರ್... ಗಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಂತ್ಯ ನೀಡಿದವರು ಚಿತ್ರ ರವಿ (ಡಿಸೆಂಬರ್ 2025). ಪರವಾನಗಿ: CC BY-NC-ND.
- (ಬಿ) ಈ ಲೇಖನವು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆ: ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು—ಅವು ಮಿಥೆಯೇ ಅಥವಾ ಸತ್ಯವೇ?, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿ I: ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಗಳು, ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿ II: ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ.
- (ಸಿ) ಶಿಕ್ಷಕರು ಏಕಲವ್ಯ ಪಿಟಾರಾ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಹದಿಹರೆಯದ ಕುರಿತಾದ ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು: 'ಮೈ ಬಾಡಿ ಮೈ ಲೈಫ್' (URL: <https://eklavypitara.in/products/my-body-my-life?>) ಮತ್ತು 'ಬೇಟಾ ಕರೆ ಸವಾಲ್' (URL: <https://eklavypitara.in/products/beta-kare-sawal?>). ಜೂನ್ 2022ರ 'ಐ ವಂಡರ್...' ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಧನ್ಯಾ ಕೆ. ಅವರ 'ಮಾನವ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಬೋಧನೆ' (URL: <https://publications.azimpremiuniversity.edu.in/4148/>) ಎಂಬ ಲೇಖನವೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

ಪರಾಮರ್ಶನ:

1. National Council of Educational Research and Training (2025). 'Chapter 6: Adolescence: A Stage of Growth and Change'. Curiosity, Textbook of Science for Grade VII: 73–88. URL: <https://ncert.nic.in/textbook/pdf/gccu106.pdf>.
2. Fiveable Content Team (2024). '1.1 Defining adolescence and its stages—Adolescent Development'. Fiveable. Last updated in Sep 2025. URL: <https://fiveable.me/adolescent-development/unit-1/defining-adolescence-stages/study-guide/JNmXpy8kKnRp1ka>. Accessed on: Nov 10, 2025.
3. Sampark Didi (2024). 'किशोरावस्था एवं यौवनारम्भ'. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nu1igmJ81I8>.
4. National Council of Educational Research and Training (2025). 'Chapter 3: The Mystery of Food'. Our Wondrous World, Textbook of EVS (The World Around Us) for Grade V: 40–54. URL: <https://ncert.nic.in/textbook.php?eeev1=3-10>.
5. Ministry of Human Resource and Development, Government of India (2020). 'National Education Policy 2020'. Ministry of Education. URL: https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_Final_English_0.pdf.
6. National Steering Committee for National Curriculum Frameworks (2023). 'National Curriculum Framework for School Education 2023'. National Council of Educational Research and Training. URL: https://ncert.nic.in/pdf/NCFSE-2023-August_2023.pdf.
7. Central Board of Secondary Education (2020). 'Teachers' Resource for Achieving Learning Outcomes, Classes 1 to 10'. URL: https://cbseacademic.nic.in/web_material/Manuals/TeachersResource_LODoc.pdf.



ಅನಿತಾ ರಾವತ್ ಅವರು ಉತ್ತರಾಖಂಡದ ಉಧಮ್ ಸಿಂಗ್ ನಗರದ ರುದ್ರಾಪುರದ ಚೌಕೋನಿಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 27 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನಿತಾ ಅವರು ಬಹು ನಾವೀನ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುವುದನ್ನು ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪರ್ಕ: anitarawat7988@gmail.com.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ

ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಹದಿಹರೆಯ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ 'ಮನುಷ್ಯರ ಸಮಸ್ಯೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಇತರ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳು ಸಹ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾವಸ್ಥೆಯ ನಡುವೆ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲೂ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತವು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರದಿದ್ದರೂ, ಎಳೆಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಡನಾಟವನ್ನು ಹೊಂದುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಬಳಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಕರುಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಕೆ ಮರಿಗಳು, ಕ್ರಮೇಣ ತಾವಾಗಿಯೇ ಮೇಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಮರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮೇಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನೊಂದು ತಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ತಲೆಯಿಂದ ಗುದ್ದುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಅವುಗಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತರಬೇತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಿರಿಯ ನಾಯಿಗಳು, ತ್ವರಿತವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿರವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಎಳೆಯ ಬೆಕ್ಕುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಚರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣಾ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಪರಿಚಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಲು, ಎತ್ತರದ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಹತ್ತಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೋತಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ, ಕಿರಿಯ ಕೋತಿಗಳು ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹಿರಿಯ ಕೋತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರೂ, ಸಮವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಹಾಗೂ ಕುಸಿಯಂತಹ ಬಿರುಸಿನ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಈ ಹಂತವು ಮುಂದುವರಿದ ದೈಹಿಕ ವಿಕಸನ, ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆರಂಭಿಕ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಯಸ್ಸಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮರಿಯನ್ನು (ಹಸು, ನಾಯಿ, ಮೇಕೆ, ಬೆಕ್ಕು ಅಥವಾ ಕೋತಿ) ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದರ ನಡವಳಿಕೆ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲ ಮಟ್ಟ ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ? ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆ ಪ್ರಾಣಿಯು ತಾನು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು?