



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

किशोरावस्था के योवनोन्मुख समस्याएं व समाधान

डॉ. रीमा कुमारी,

एम.ए., बी.एड. पीएचडी (पटना विश्वविद्यालय)
प्रोजेक्ट कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय,
जगदीशपुर, भागलपुर, बिहार

सारांश :-

बाल- विकास की प्रक्रिया में बाल्यावस्था के उपरांत आनेवाली अवस्था को किशोरावस्था कहा जाता है, यह आयु बाल्यावस्था तथा प्रौढावस्था के मध्य की आयु है ! अंग्रेजी भाषा में एडोलेसेन्स, शब्द के रूप में प्रयुक्त की उत्पत्ति लेटिन भाषा के शब्द एडोलेसकर से हुई है, जिसका अर्थ ही होता है परिवर्तन की ओर बढ़ना !

समान्यतया, 12 से 18 वर्ष की आयु अवधि को किशोरावस्था माना जाता है ! इस परिवर्तन की अवस्था में किशोर व किशोरियों में अनेक शारीरिक परिवर्तनों के साथ - साथ मानसिक, सामाजिक और सांवेगिक परिवर्तन सहित कई परिवर्तन देखने को मिलते हैं ! इस तरह के अचानक हुए परिवर्तनों से बालक - बालिकाओं का मन विचलित हो उठता है, पारिवारिक और सामाजिक वातावरण में खुद को अभियोजित कर पाने में कठिनाई का अनुभव करते हैं! सांवेगिक परिवर्तनों की वजह से कभी कभी मानसिक दृष्टि से विक्षिप्त सदृश और व्यावहारिक और सामाजिक दृष्टि से दिशा- हीन, लक्ष्य- विहीन भटकते से प्रतीत होते हैं ! इनमें इच्छाओं की पूर्ति के लिए अभाव को महसूस करने की गहराई बढ़ती जाती है ! समाजविद ने इस अवस्था को " तूफान और दबाव " अर्थात् उथल - पुथल का समय बताया है, जो अग्नि परीक्षा का काल होता है !

कुछ युवक - युवतियां अपने शील -गुणों, आदर्श व आसपास के अच्छे माहौल के सहारे इस अग्नि परीक्षा को अच्छे से पास करके अपने जीवन को तपे हुए स्वर्ण की भाँति बनाकर परिवार, समाज व देश के लिए सृजनशील और लाभकारी सिद्ध होते हैं !

इस अवस्था में युवक - युवतियां बहुत सारी समस्याओं के बीच जीते हैं ! उनमें विकट असमंजस की स्थिति बनी रहती है! अपने भले के लिए भी निर्णय ले पाने की स्थिति में वो नहीं होते, जबकि बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय पर ही उसका स्वर्णिम भविष्य निर्भर होता है ! इस वक्त माता- पिता, परिजनों, शिक्षकों व समाज के लोगों का कर्तव्य बनता है कि इन्हें स्वर्णिम भविष्य के अवसर प्राप्त करने में अपना सहयोग व समय दें !

इस आलेख में किशोरावस्था में परिवर्तन, योवनोन्मुख समस्याएं और इसके सामाधान के लिए क्या- क्या उचित कदम उठाये जायें और हम माता - पिता, परिवारजनों और शिक्षकों के क्या कर्तव्य हो इसका अध्ययन करेंगे !

संकेत शब्द :-

किशोरावस्था, परिवर्तन, योवनोन्मुख समस्याएं व सामाधान

किशोरावस्था :-

शैशवावस्था से बाल्यकाल और इसके बाद पूर्व किशोरावस्था आती है ! जहाँ शैशवावस्था से बाल्यकाल तक विकास की गति रहती है, वहीं पूर्व किशोरावस्था के दौरान शारीरिक व मानसिक विकास की गति धीमी पर जाती है ! इस अवस्था में बच्चे अपने आप में सीमित से हो जाते हैं और ऐसा प्रतीत होता है कि उन्हें जीवन में विशेष रूचि नहीं है ! ऐसी अवस्था महज दो से तीन वर्षों की होती है ! इसके बाद ही किशोरावस्था का आगमन होता है !

मनोवैज्ञानिक जरसिल्ड के अनुसार, " किशोरावस्था वह अवस्था है, जिसमें मनुष्य बाल्यावस्था से परिवर्तन की ओर बढ़ता है !"

मनोवैज्ञानिक कुल्हन के अनुसार, " किशोरावस्था बाल्यावस्था और प्रौढावस्था के मध्य का परिवर्तन काल है !"

मनोवैज्ञानिक स्टेनलीहॉल कहते हैं - " किशोरावस्था गहरे संघर्ष, तनाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था है! किशोरावस्था में तीव्र रूप से परिवर्तन होते हैं! यह परिवर्तन मुख्य रूप से शारिरिक और मानसिक विकास में होते हैं ! मानव विकास में किशोरावस्था का विशेष महत्व है!"

मनोवैज्ञानिक जोन्स ने 12 से 18 वर्ष की आयु को किशोरावस्था माना है , जबकि मनोवैज्ञानिक हरलॉक ने 12 से 21 वर्ष को किशोरावस्था माना है , पर समान्यतया 12 से 18 वर्ष की आयु अवधि को किशोरावस्था माना जाता है !

" किशोरावस्था में परिवर्तन"

किशोरावस्था में एकाएक परिवर्तन तथा वृद्धि और विकास का मूल कारण मुख्य रूप से जैविक है ! शरीर में कुछ विशेष हारमोन उत्पन्न होने लगते हैं ! पीयूष ग्रंथि और यौन ग्रंथि की सक्रियता की वजह से उत्पन्न प्रभाव परिलक्षित होने लगते हैं !

किशोरावस्था में शारीरिक और मानसिक परिवर्तन समकालीन होते हैं और एक- दूसरे के सामानांतर चलते हैं ! सभी में यह परिवर्तन समान्य रूप से एक जैसे नहीं होते , बल्कि पीयूष ग्रंथि और यौन ग्रंथि की क्रियाशीलता के कारण अलग अलग ही दृष्टिगोचर होते हैं !

किशोरावस्था के परिवर्तन को समझने के लिए किशोरावस्था को दो भागों में प्रारंभिक किशोरावस्था और उत्तर किशोरावस्था में बाँट कर अध्ययन करना ज्यादा उचित होगा !

" प्रारंभिक किशोरावस्था में परिवर्तन"

1. विपुल परिवर्तन का समय :- प्रारंभिक किशोरावस्था में किशोर व किशोरियों के शरीर में विपुल परिवर्तन प्रारंभ हो जाते हैं ! किशोरों में जहाँ दाढ़ी - मुँछें निकल आती, वजन - लम्बाई बढ़नें लगती और आवाज भारी हो जाती है , वहीं लडकियों में स्तन और नितम्ब उभरने , मासिक स्त्राव का प्रारंभ , वजन- लम्बाई का बढ़ना और आवाज का मधुर होना देखा जाता है! इस अंतः शारिरिक प्रतिक्रिया से इनके हाव - भाव में बदलाव सामने आने लगते हैं !

2. द्वयर्थक और अनिर्धारित प्रास्थिति :- इस वक्त जब किशोरवय बिछुड़े बालपन का व्यवहार करते तो उसे अब वो बच्चा नहीं है और यदि बडेपन का व्यवहार करते तो उसे अभी तुम बच्चे हो , सुनना पडता ! इस बालपन और व्यस्कावस्था की दुविधाजनक स्थिति से किशोर भ्रमित हो जाते और क्रोध - ग्लानि से भर उठते, और खुलकर प्रदर्शन ना कर पाने की स्थिति में मानसिक दबाव में रहते हैं !

3. तीव्र एवं गहन संवेगात्मकता :- बाल्यावस्था की प्रवृत्तियों से पुरी तरह छुटकारा मिले बिना व्यस्कावस्था में प्रवेश करने की वजह से शरीर में विपुल और बहुरूपिये परिवर्तनों से काफी कठिनाइयों , समस्याओं और परेशानियों से भर जाते हैं ! परिपक्वता की अभाव की वजह से कल्पना की उडान भरने और कल्पना जगत में ज्यादा विचरित करने लगते हैं! अगर इच्छा पुर्ति कल्पनानुसार ना हुई तो तनावग्रस्त व परेशान रहने लगता है !

4. संवेदनशीलता और भावुकता :- एक और अनोखा अंतःमन का परिवर्तन परिलक्षित होता है - इस काल में किशोर अत्यधिक भावुक और संवेदनशील हो जाते हैं ! मामूली बातों पर भडकना , दिल में गहरे से लेने की प्रवृत्ति की वजह से घंटों अवसाद के सागर में डूबे रहते हैं ! उसके विचार अपरिपक्व और पहुंच अव्यवहारिक होते , इस वजह से संतुलन बनाए रखना कठिन होता है !

5. माता- पिता के प्रतिबंध :- शरीर और व्यवहारजनित परिवर्तनों के कारण किशोर - किशोरियों के अभिभावकों के व्यवहार में भी परिवर्तन आ जाता है ! प्रारंभ में उसके स्वतंत्र प्रकृतियों पर हल्के- फुल्के ढंग से और बाद में कडाई से रोक लगाते हैं, जिसे किशोरमन बडी गंभीरता से लेते हैं! किशोरियों पर तो ज्यादा प्रतिबंध और रोक -टोक लगा दी जाती है! इस वक्त किशोर - किशोरियों का मन कल्पना के पंखों के सहारे खुले आकाश में , वास्तविकता से कोसों दूर उडान भरने लगता है ! ऐसे में अभिभावकों का प्रतिबंधात्मक व्यवहार उन्हें हतप्रभ कर देता और ऐसे में सामाजिक बंधनों को मानने को तैयार नहीं होते !

6. अस्थिरता और असुरक्षा :- बहुत सारे निजी और वाह्य परिवर्तनों के कारण किशोर खुद को अस्थिर समझते , इससे उनके अंदर असुरक्षा की भावना पैदा हो जाती है ! ना ये बच्चों के साथ निभा पाते , ना ही बडों के साथ और मित्रता में भी अंतर आ जाने के कारण किशोरवय में अस्थिरता आ जाती है ! दृश्य और अदृश्य परिवर्तनों की वजह से वह कभी कल्पना की उडान भरने लगता है , जो ठोस जगत की चट्टानों से टकराकर जब चकनाचूर हो जाता है , तो वह निराशावादी हो जाता है! कभी बहुत खुश , कभी बहुत दुखी ऐसी मानसिक अवस्था को भी भोगने को विवश होते हैं!

7. नाखुशी :- अनेकानेक अचानक हुए शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों की वजह से, किशोर चकित, भ्रमित रहते और उनके अंदर क्रोध पैदा होता है ! बराबर यही सोचता है कि " कोई उसे समझता क्यों नहीं..?" ! इससे वो नाखुश रहता -- कभीकभी तो बहुत ही शांत और लज्जालु और कभीकभी झगडालू और आक्रामक हो जाता है ! यह स्थिति क्षणिक होती है और इसमें शीघ्र बदलाव आ जाता है !

8. समस्याओं में विपुलता :- प्राकृतिक परिवर्तन से नया रूप ग्रहण करती शारीरिक बनाबट, स्वास्थ्य की अवस्था, सामाजिक व्यवहार व सामाजिक संबंध , लडके- लडकियों के संबंध, वोकेशन का चयन व निर्धारण तथा भविष्य की योजनाओं से संबंधित जैसी विपुल समस्याओं का सामना करना पडता है ! किशोरियों की समस्याएं किशोर से ज्यादा और जटिल होती है! सामान्य किशोर - किशोरियों की अपेक्षा तेज , गुणवान और कुशाग्र बुद्धि वालों की समस्याएं कम होती है और वे उनका सामना बडे ही सक्षम तरीकों से कर लेते हैं !

" उत्तर किशोरावस्था में परिवर्तन"

प्रारंभिक किशोरावस्था से उत्तर किशोरावस्था में कुछ स्पष्ट अंतर परिलक्षित होते हैं , जिसमें प्रारंभिक अवस्था की अस्थिरता का धीरे धीरे स्थिरता की ओर बढ़ना प्रमुख है! इसमें व्यक्तित्व में संतुलन , व्यवहार में नियंत्रण, स्वभाव में स्थायित्व और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है ! उत्तर किशोरावस्था को पुरा होते - होते ये लोग पूर्णता को प्राप्त कर लेते हैं ! किशोरियों में उत्तर किशोरावस्था किशोर से एक वर्ष पूर्व ही प्रारंभ हो जाती है ! लडकों में ये जहां 17 से 21 वर्ष की आयु तक का होता है , वहीं लडकियों में यह 16 से 20 वर्ष आयु तक का !

1.व्यवहार में स्थायित्व :- इस अवस्था में पूर्व की अवस्था की अस्थिरता में कमी आने लगती है, व्यवहार में स्थिरता व परिपक्वता आती है! इस समय किशोर अपने व्यवहार से परिवार व समाज में अपना स्थान बनाने लगता है , सब लोग उन्हें पसंद करने लगते हैं!

2. व्यक्तित्व में संतुलन :- प्रारंभिक किशोरावस्था में वाह्य व अंतःपरिवर्तनों की वजह से जो संतुलन बिगड़ जाता है , उसे वह प्राप्त कर लेता है ! व्यक्तित्व में संतुलन की वजह से लोगों से उसे अनूकूल प्रतिक्रिया मिलती है ,जिससे वह सुख प्राप्त कर अपने व्यक्तित्व को दिन प्रतिदिन निखरता हुआ पाता है !

[14/10, 10:32 pm] Sanjay K Binit: 3.) प्रतिबंधों और रोक टोक में कमी --- किशोरों का व्यस्क के रूप में विकास होता देख उसे समझदार माना जाने लगता है किशोर वचन व व्यवहार में अब संतुलन स्थापित कर पाते हैं, इसलिए अब उसकी आलोचना बंद हो जाती है व रोक-टोक में कमी आ जाती है। अब उसे हल्की सी स्वतंत्रता प्राप्त हो जाती है।

4. समस्याओं से लड़ने की क्षमता का विकसित होना--- प्रारंभिक किशोरावस्था के वक्त अनेकानेक समस्याओं से जूझते किशोरवय लोग अब समस्याओं के समाधान के पहलुओं से अवगत हो जाते हैं! उनके अंदर बढ़ा हुआ आत्मविश्वास छोटी-छोटी समस्याओं को स्वतःसुलझा लेती है । अब अपने व्यवहार से समस्याओं को मजे से समझाते हुए सबके साथ अपने को अभियोजित कर लेता है और परिवार के लोग भी अब उसे समस्या नहीं समझते।

5. वास्तविकता को समझने की क्षमता का विकास --- प्रारंभिक किशोरावस्था में किशोर जहां काल्पनिक दुनिया में विचरण करता है वही उत्तर किशोरावस्था में उसका दृष्टिकोण बदल जाता है और वह वास्तविकता को समझने लगता है! वास्तविकता को समझने की क्षमता का विकास होने से वह सबके सामने प्रारस्थिति ग्रहण कर लेता है, जिससे उसे प्रसन्नता मिलती है और वह आशावादी बन आगे बढ़ता है।

6. संवेगात्मक स्थिरता----उत्तर किशोरावस्था में किशोरों को अपने संवेग के ऊपर नियंत्रण हो जाता है। अब वे भावुक नहीं होते, क्रोध आदि का भी प्रदर्शन अब सोच समझ कर ही करते। ना तो शीघ्र उत्तेजित होते और ना ही थोड़ी सी असफलता से निराश होते।

7. शारीरिक परिवर्तनों में समायोजन--- प्रारंभिक किशोरावस्था में अचानक हुए शारीरिक परिवर्तनों से भ्रमित हो जाते हैं, जिससे उनके व्यवहार में भी परिवर्तन आ जाता है। उत्तर किशोरावस्था में यह लोग इन परिवर्तनों से अपने आप को अभियोजित करना सीख जाते हैं।

वैसे, परिवर्तनों की तीव्रता में कमी आ जाने से भी इसे स्वभाविक और सामान्य से ही प्रतीत होते हैं!

8. बड़ों का अनुसरण :- प्रारंभिक किशोरावस्था की द्वयर्थक स्थिति का अब समापन होने लगता है और युवा-वयस्क के रूप को धारण करने लगता है। प्रौढ़ और व्यस्क की भूमिका को अच्छी तरह समझते हुए वह अनुसरण करने लगता है और बड़ों सी आदतें और व्यवहार उसमें दिखने लगता है। इसका यही बदला हुआ व्यवहार उससे व्यस्क जन में एकाकार होने में सहयोग देता है और समाज की मुख्यधारा से जुड़ जाता है।

यौवनोन्मुख समस्याओं का समाधान

किशोरावस्था समस्याओं की विपुलता की आयु होती है। उसके बुद्धिमत्ता पूर्वक निर्णय पर उसका संपूर्ण भविष्य निर्भर करता है। ऐसे में उसके माता-पिता, अभिभावक, विद्यालय शिक्षकों को एक बड़ा दायित्व निर्वहन को तैयार रहते हुए भविष्य संवारने के लिए प्रयत्नशील रहना चाहिए।

मुख्य रूप से क्या समस्याएं सामने आ सकती है और हम उसके समाधान के लिए क्या कर सकते हैं इसका अध्ययन करना आवश्यक हो जाता है। शरीर, स्वास्थ्य, घर-समाज, विद्यालय और यौन समस्याओं प्रमुख रूप से सामने आती है और इसके समाधान के लिए हमें तैयार होना आवश्यक होता है।

1. शरीर रचना और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान:-

अपने शरीर के सुंदर समानुपातिक विकास से नवरूप में देखकर जहां किशोर- किशोरियाँ गौरव महसूस करती हैं, उनका मन प्रफुल्लित रहता है वहीं अगर मोटापा, पतलापन लंबाई जैसी व्याधियों हो तो वह उपहास के पात्र होकर चिंतित रहते हैं। नवनिर्मित अति क्रियाशील हार्मोनों के कारण फोड़े, फुंसी, मुहासे आदि से भी किशोर किशोरियों चिंतित रहती हैं। लड़कियां भी वक्ष स्थल की वृद्धि और मासिक धर्म के आरंभ हो जाने से चिंतित भयभीत रहती है। ऐसी स्थिति में निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए!

A. शरीर की वृद्धि कुछ दिनों में स्वतः ठीक हो जाती है इससे अवगत कराना।

B. हार्मोन के संतुलन के लिए संतुलित आहार, पूर्ण आराम, निद्रा तथा व्यायाम कब्ज दूर करना, चिंता मुक्त रहना और इसके लिए दवाई का सेवन करवाना- लगवाना।

C. लड़कियों को शारीरिक नुकसान को छिपाने की तरीकों से अवगत कराया जाना चाहिए। उचित और सुंदर परिधानों से काफी हद तक उनके अंदर आत्मविश्वास पैदा किया जा सकता है। श्रृंगार प्रसाधन तथा साज सज्जा के उपकरण उपलब्ध कराया जाना चाहिए।

D. घरेलू कार्यों में सहायता लेना और प्रशंसा करनी चाहिए।

E. पसंदीदा कार्यों में लगाकर कुछ कर दिखाने का अवसर देना चाहिए।

2. घर और समाज की समस्याओं का समाधान

अपनी अल्प आयु का अनुभव अल्प शिक्षा, अल्प ज्ञान, मिथ्या आदर्शवाद और कल्पनाजनित और अव्यावहारिकता के बावजूद वे घर और समाज में अपने को सबसे अधिक बुद्धिमान समझते। इस वक्त परिवार समाज में अपने अलग अस्तित्व को लेकर संघर्षरत रहते। महत्व ना मिलने पर वे अपमानित महसूस करते। फलतः गृह कलह, घर से भागने, आत्महत्या तक की धमकी देते ऐसी स्थिति में निम्न बातों पर ध्यान दिया जाना चाहिए।

A. उन्हें महत्व देते हुए उनके साथ नियंत्रण और स्वतंत्रता की मध्य नीति अपनाते हुए उनके सलाह और सम्मति को सुनना चाहिए ताकि उसके अहं को धक्का ना लगे।

B. सहानुभूति पूर्वक व्यवहार करते हुए अच्छे मित्रों से मिलने जुलने देकर उनके अंदर सामाजिक भावना का विकास होता है। दुश्चरित्रों की संगत ना हो सजग रहना चाहिए।

C. वात्सल्य स्नेह प्रेम देकर उसका विश्वास बड़े प्राप्त कर सम्मान पूर्वक ढंग से संबोधित करें व कभी भी उसका उपहास ना बनाएं।

D. उन्हें व्यस्त रखने के लिए मनपसंद खेल एवं पत्र - पत्रिकाएं , उत्पादपयोगी सामग्री उपलब्ध कराया जाना चाहिए।

3. विद्यालय संबंधी समस्याओं का समाधान

मानसिक संघर्षों और उलझन से घबराए किशोर पढ़ाए जाने वाले विषय में रुचि ना रहने पर भटक जाते, पढ़ाई पर ध्यान नहीं देते , विद्यालय में ही झंझट खड़ा करते। इससे परीक्षाफल खराब हो जाता है। अध्यापक अभिभावक से अपशब्द सुनकर उदंड हो जाते हैं और विद्यालय से गायब रहना , कुसंगति में पडकर विद्यालय अनुशासन के लिए चुनौती तक बन जाते हैं। ऐसी स्थिति उत्पन्न ना हो इसलिए निम्न बातों पर ध्यान दिया जाना चाहिए।

A. किशोर के रुझान और रुचि को देखते हुए मनपसंद विषय की पढ़ाई अच्छे से कर पाए इसके लिए वह उपयोगी सामग्री उपलब्ध कराकर अनुकूल परिस्थिति बनानी चाहिए।

B. परीक्षाफल पर कभी कोसा नहीं जाना चाहिए और ना ही बेरोजगार हो जाने का भय दिखाया जाना चाहिए। हमेशा उसके शत-प्रतिशत प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और उचित माहौल प्रदान करना चाहिए। डांट मार, दंड विधान से हटकर उसके साथ प्रेम स्नेह सहानुभूति पूर्वक व्यवहार कर प्रोत्साहित करना चाहिए।

C. अच्छी सेहत के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन, विचार शक्ति व तर्कशक्ति के लिए उसे शिक्षात्मक पर्यटन, स्काउटिंग , भ्रमण , वाद विवाद प्रतियोगिता में शामिल होने का अवसर प्रदान करना चाहिए।

D. उसे स्वयं शिक्षा के मार्ग पर अग्रसर होने के लिए प्रेरित , उचित मार्गदर्शन के लिए सदैव सचेत व्यावसायिक एवं रचनात्मक शिक्षा के लिए प्रेरणा देनी चाहिए।

4. यौन समस्याओं का समाधान

यौन अंगों में अचानक हुए परिवर्तनों से यौन के प्रति जिज्ञासा बढ़ जाती है, किशोर समलैंगिक तथा उभय लिंगी कार्यों में अपनी अतृप्त इच्छाओं की संतुष्टि करते हैं। यौन जैसी बातों को मनोरंजन का साधन बना कर कभी-कभी अनेक संकटों में फँस जाते हैं। इस व्यवहार से परिवार की प्रतिष्ठा को धक्का, कभी-कभी कुंवारी मां बन जाने से कुल परिवार व समाज के लिए कलंक और आत्महत्या जैसी स्थिति बन जाती है।

ऐसी स्थिति उत्पन्न ना हो इसके लिए निम्न बातों पर ध्यान देना आवश्यक होता है।

A यौन संबंधी समुचित शिक्षा उपलब्ध कराना खासकर इसके कुप्रभावों का।

B. यौन इच्छाओं को समय रहते नृत्य -संगीत, चित्रकारी या अन्य कलाओं के तरफ मुड़कर इससे हासिल उपलब्धि से तृप्ति मिले ऐसा प्रयास हो।

निष्कर्ष

किशोरावस्था में शारीरिक और मानसिक परिवर्तन मनुष्य का स्वाभाविक गुण है और आवश्यक भी। किशोर अपने शीलगुण और आदर्शों व आसपास के अच्छे माहौल के सहारे इस अग्रि परीक्षा को अच्छे से पास करते हुए अपने जीवन को तपे हुए खरे सोने की भांति बनाकर परिवार समाज व देश के लिए सृजनशील और लाभकारी सिद्ध हो इसमें अभिभावकों और शिक्षकों की अहम भूमिका होने जरूरी है।

मानव शास्त्री कुप्पूस्वामी के अनुसार माता-पिता बच्चों को समझे उनके साथ स्वतंत्र व्यस्क व्यक्ति के समान व्यवहार करें ! उन्हें निर्णय स्वयं करने दे, गलतियों की कड़ी आलोचना न करें ! इस आयु में परस्पर की समझदारी के अभाव से न केवल माता पिता और बालक के संबंधों को हानि पहुंच सकती है बल्कि विकासशील बालकों के व्यक्तित्व को सँवारने की दृष्टि से भी यह स्थिति अनिष्टकारी होती है।"

हम माता-पिता शिक्षक का स्नेहवत व्यवहार तथा बच्चों का हमारे प्रति लगाव इस कार्य की अनेक समस्याओं स्थितियों को संभालने में सहायक सिद्ध होता है।

संदर्भ :-

1. वर्मा एवं पाण्डेय, आधुनिक गृह- विज्ञान , मानव विकास !
2. मीरा गोयल , गृह विज्ञान , एस. बी. पी. डी पब्लिकेशन्स, आगरा !
3. श्रीमती एस. पी. सुखिया , पोषण एवं आहार विज्ञान के मूल सिद्धांत, शिवलाल अग्रवाल एण्ड कंपनी , आगरा !

