

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ: ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ವಾಣಿ. ವೈ.ಡಿ.¹

ಪೀಠಿಕೆ

ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಂಶೋಷಯುಕ್ತ, ಒತ್ತಡಮಯ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಹಂತವೇ ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತ ಹರೆಯ ಬಾಳಿನ ವಸಂತಕಾಲ, ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆ ಕಳೆದು ಪ್ರೌಢತೆ ಬರುವ ಕಾಲ. ಹರೆಯದವರ ಆಸೆಗಳು ನೂರಂಟು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹತ್ತಾರು. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಪ್ರೀತಿ-ಆಸರೆಯ ಕೊರತೆ, ಅನುಕೂಲ-ಅವಕಾಶಗಳ ಕೊರತೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳ ಅಭಾವ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಹಂತವು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ತಿರುವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನರಕವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಮರಗಿಡಗಳು ಚಿಗುರೋಡೆದು, ಹೂಬಿಟ್ಟು ನಳನಳಿಸುವ ಹಾಗೆ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕನಸುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ದ್ವಂದ್ವಗಳು, ಗೊಂದಲಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು, ನಿರಾಶೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಹಿರಿಯರು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೈತಿಕವಾಗಿ ಅವರು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯಾ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಆಮ್ಲಜನಕ, ನೀರು, ಆಹಾರ, ವಿರಾಮ, ನಿದ್ರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ-ಮುಂತಾದವು ಭೌತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಾದರೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಾಗಿವೆ.

¹ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಶ್ರೀಮತಿ ಗೌರಮ್ಮ ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಕೋಡಿಹಳ್ಳಿ, ಕನಕಪುರ ತಾಲೂಕು, ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪೋಷಕರಾಗಲಿ, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲಿ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹತ್ತು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಆಕಾರದ ಮಗು 20 ವರ್ಷ ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ, ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರ, ಶಾರೀರಿಕ ಬಲ, ಲಿಂಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಕುತೂಹಲ, ಭಯ, ಯೋಚನೆ, ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಇತರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂದರೆ ಥೈರಾಯಿಡ್, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರಾನ್ ಹಾಗೂ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರಾನ್ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಂತಹ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಾಗುವ ಭೌತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಿಳುವಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವು ಕೂಡ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದುವುದು, ನಗ್ನ-ಅರೆನಗ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ದೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಐಯೋಡಿನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಉತ್ತಮ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಕರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಮತ್ಸರ, ಕೀಳರಿಮೆ, ವಿಕೃತ ಕಾಮ, ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದು ಕೂಡ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ-ಕುತೂಹಲ-ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ, ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತಾಡಲು, ಸ್ನೇಹ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ತವಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಮುಟ್ಟಲು

ಆಲಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮತ್ತು ಕೊಡಲು, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಲು ಕನಸು ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಲು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅನೇಕ ತಪ್ಪು, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜಿತ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಭಯ, ನಾಚಿಕೆ, ಮುಜುಗರ, ಕುತೂಹಲ, ರೋಚಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೂರದರ್ಶನ, ಸಿನಿಮಾ, ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಯುವ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರಣಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಪ್ರಣಯಭರಿತ ಕಾದಂಬರಿ, ಸಿನಿಮಾಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಅವಶ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತಣಿಸಲು, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆ-ಕುತೂಹಲಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಆಯ್ಕೆ, ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವ ಸಮಯ, ಮಾತಿನ ಶೈಲಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ನಡವಳಿಕೆ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಪೋಷಕರ ಅನುಭವವನ್ನು ಅಥವಾ ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಮತ್ತು ಹರೆಯದವರ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಪೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಗುವೂ ಅಲ್ಲದ ಯುವಕನೂ ಅಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬಯಕೆಗಳ ಈಡೇರಿಕೆಗೆ ಪೋಷಕರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಲೇಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯೂ ಬೇಕು. ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಮಕಾಲೀನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಪಾದಕರು ಹರೆಯದವರನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಾಗಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಆತುರವನ್ನು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಅದು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ತಂದೆ-

ತಾಯಿಗಳು ಬೇಡವೆಂದಾಗ ನಿರಾಶೆಗೊಳಗಾಗಿ ಸಿಟ್ಟಿಗೆಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಜೀವಿಸಲು, ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕ್ಕ-ದೊಡ್ಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾರ ಸಲಹೆ, ಬುದ್ಧಿವಾದ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು, ಸರಳ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು, ಸಿಟ್ಟು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಸಹನೆ-ಸಹಕಾರದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು, ಹಿಂಸೆಗೆ ಹಿಂಸೆ ಮದ್ದಲ್ಲ ಬದಲಿಗೆ ಹಿಂಸೆಗೆ ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಬೇಕು.

ಶಾಲೆಯ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೂರ ಶಾಸನಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೇಳಿಕೆಗೂ ವಿರೋಧವಾದ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ, ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗಲಾಟೆ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸವಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೀಡುವ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಡುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳಾವುವು. ಗುರಿ ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳೇನು, ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯ-ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ, ಶ್ರಮವೇ, ಅದೃಷ್ಟವೇ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೇ....? ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎದುರಾದ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು, ಬದಲಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವಿಫಲತೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ ನಿರಾಶೆ, ಅತ್ಯಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು, ಗುರಿಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಕರ, 'ಪ್ರಯತ್ನ ನನ್ನದು ಫಲ ದೇವರದು ಎನ್ನಿ' ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡಬೇಡಿ ಎಂಬ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು.

ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು, ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಜನರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತಂಕ, ಭಯ ಅವರನ್ನು

ಕಟ್ಟಿಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ವೇದಿಕೆಗೆ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಭಯ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬಂದರೂ, ಇಂಪಾಗಿ ಹಾಡಲು ಬಂದರೂ, ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಶಕ್ತನಾದರೂ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು, ಇತರರಿಂದ ತಿರಸ್ಕಾರದ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಹಿಂದಿನ ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳು, ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಮಾತನಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಹೇಳಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿನಯ, ಗೌರವದಿಂದ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಳಬೇಕು. ಯಾರಿಗೂ ಅಗೌರವ, ಅವಮಾನ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಇರಬಾರದು, ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕತೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಆದರ್ಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ, ತರುಣ-ತರುಣಿಯರು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ವೇಷ-ಭೂಷಣ, ಉಡಿಗೆ-ತೊಡಿಗೆ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ಆಹಾರ, ಭಾಷೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅನುಕರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು, ಸಹನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಹಳೆಯದೆಲ್ಲ ತ್ಯಾಜ್ಯವಲ್ಲ, ಹೊಸತೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಳೆಯದೆಲ್ಲ, ಹೊನ್ನಲ್ಲ, ಹೊಸದೆಲ್ಲ ಹೊಲಸಲ್ಲ ಎಂದು ಬುದ್ಧಿಹೇಳಬೇಕು. ಈ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಹಳೆಯದು-ಹೊಸದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ-ಆಧುನಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗದೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಒಳತನ್ನು, ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದು ನಮಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಮನ-ಒಲಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರು ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕೌಶಲಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ-ಅನೀಮಿಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ, ನಗರ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಪೆಪ್ಪರಮಿಂಟ್‌ಗಳು, ಸಿಹಿ-ತಿಂಡಿಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕೇಕ್‌ಗಳನ್ನು ಅತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಅನೇಕರು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ

ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳು, ಇಡೀ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜಗಿಯಲಾರದೇ, ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿ/ಉಸಿರು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇತರರೂ ಅವರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆ ಇವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧದ ರೋಗಗಳು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೀಲುಬೇನೆ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚೊತೆಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಟೆನ್ಷನ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟೆನ್ಷನ್, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಟೆನ್ಷನ್, ಕೀಳರಿಮೆಗಳು, ವೇಗದ ಜೀವನ ಇವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಐಸಕ್ರೀಂ, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕುಳಿತು ಕಾಲಕಳೆಯುವುದು, ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದು, ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಸಿಹಿ-ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುವುದು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮೋಜು-ಮಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ದುರ್ಮರಣಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಪರವಾನಗಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಂಚಾರ-ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ, ವಾಹನವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡದೆ, ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಸೀಟ್-ಬೆಲ್ಟ್‌ನ್ನು ಧರಿಸದೆ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಹಸ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಫೀಲಿಂಗ್, ರೇಸಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಹುಚ್ಚು ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ರಸ್ತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು, ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ಸೀಟ್ ಬೆಲ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು, ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಇಲ್ಲದೆ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಅಪರಾಧ, ಇತರ ವಾಹನಗಳೊಂದಿಗೆ ವೇಗದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ತಪ್ಪು ಎಂಬುದರ ಅರಿವನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಹದಿಹರೆಯವು ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢತೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಧಿಕಾಲ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಾಸದ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತ, ಶಾರೀರಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಡ್ಡಿ, ಆತಂಕಗಳು, ಏರುಪೇರುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮಾತು, ವರ್ತನೆ, ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಆದರೆ, ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ, ಶಿಕ್ಷಕರ, ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ ಪಾತ್ರ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಒಡನಾಟ, ಬಾಂದವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು, ತಮ್ಮ ಅಹಂ ಬಿಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

- Astha Kakkad et.al (2014). “Study for Adolescent Problem and Psychology”. Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences Vol. 3, Issue 37, Page: 9564-9574.
- ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಸಿ.ಆರ್ (2012). ಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು. ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಸಿ.ಆರ್ (2015). ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿವಾರಣೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆ ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ!. ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಸಿ.ಆರ್ (2018). ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತರಾಗಿರಿ: ನೆಮ್ಮದಿಯ ಮನಸ್ಸು ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸು. ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು
- ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ ಎಚ್.ಆರ್. (2013). ಮಹಿಳೆಯರ ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ. ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.