

किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि



रूपान्तरण

सहजकर्ता तालिम पुस्तिका

खण्ड

५

किशोरावस्था





प्राक्कथन

नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि उनीहरूको अधिकार र विकाससँग सम्बन्धित सवालहरूलाई आफ्ना नीति, योजना तथा कार्यक्रमहरूमा एकीकृत रूपमा समायोजन गर्दै विकास प्रक्रियाको मूलप्रवाहमा समाहित गर्ने पहल गरेको छ।

किशोरावस्थामा आउने विभिन्न शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र सामाजिक परिवर्तनहरूलाई बुझ्न नसक्दा र यस्ता परिवर्तनहरूमा अभिभावकहरूको उचित साथ र सहयोग नपाउँदा किशोरकिशोरीले विभिन्न जोखिमपूर्ण र संवेदनशील परिस्थितिको सामना गर्न बाध्य हुनुपर्दछ। अर्कातिर, समाजमा विद्यमान गलत धारणा, परम्परा, मूल्यमान्यता र सोचाइले किशोरकिशोरीको समग्र विकासमा असर पुऱ्याएको पाइन्छ। यिनै चुनौतीहरूलाई मध्यनजर गरी नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका निम्ति आवश्यक सवालहरूलाई सम्बोधन गर्दै उनीहरूको अधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धनका लागि “किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजना २०७०/७१-२०७४/७५” तयार गरी, सो कार्ययोजनाको कार्यान्वयन अगाडि बढाएको छ। उक्त कार्ययोजनामा समावेश गरिएका विभिन्न सवालहरूमा किशोरकिशोरीको ज्ञान र सिप अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य अनुरूप “रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयार गरिएको हो।

यस तालिम पुस्तिकामा स्वस्थ र सुरक्षित वातावरण, शिक्षा र सीप, जीविकोपार्जन तथा आर्थिक सशक्तीकरण, नागरिक संलग्नता र सहभागिता, लैङ्गिक समता र सामाजिक समावेशीकरण जस्ता कार्ययोजनाले महत्त्वपूर्ण ठानेका सवालहरूलाई समावेश गरिएको छ। १०-१४ वर्ष र १५-१९ वर्षका किशोरकिशोरीमा आउने फरक परिवर्तनहरूलाई ध्यान दिँदै तालिमका सत्र तथा मुख्य सन्देशहरू तयार गरिएका छन्। त्यसैगरी किशोरकिशोरीको विकासका लागि समुचित वातावरण तयार गर्न अभिभावकहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले अभिभावकहरूका लागि पनि छुट्टै तालिम पुस्तिका तयार गरिएको छ।

“रूपान्तरण”ले किशोरकिशोरीको स्थितिमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने अपेक्षा सहित यसलाई राष्ट्रिय कार्ययोजना कार्यान्वयनको एउटा अंशको रूपमा लिइएको छ।

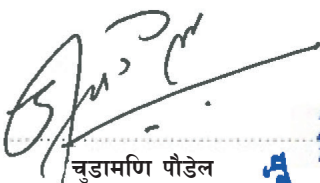
तालिम पुस्तिका तयारीका क्रममा किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजनाले पहिचान गरेका सवालहरूलाई आत्मसात् गर्दै उनीहरूको विकासका लागि तयार गरिएका विभिन्न स्रोत सामग्रीहरू, तालिम निर्देशिकाहरू, प्रतिवेदन आदिको सङ्कलन, अध्ययन तथा विश्लेषण गरिएको थियो। किशोरकिशोरीका सवालहरू, अपेक्षाहरू र उनीहरूले रुचाउने सिकाइ विधिहरूको पहिचानका लागि अछाम, सप्तरी र दोलखाका किशोरकिशोरी तथा सरोकारवालाहरूसँग परामर्श गरिएको थियो। विषयगत प्राविधिक विशेषज्ञहरूसँग सल्लाह तथा सुझाव लिइएको थियो। यसरी तयार गरिएको तालिम पुस्तिकाको खकालाई अछाम र सप्तरी जिल्लाका किशोरकिशोरी र अभिभावकहरूसँग पूर्व परीक्षण गरी अन्तिम रूप दिइएको थियो।

“रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयारीका लागि अग्रसरता देखाउने सम्बन्धित मन्त्रालयका पदाधिकारीहरू, आर्थिक तथा भौतिक सहयोग गर्ने संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (UNICEF) तथा संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (UNFPA), तालिम पुस्तिका तयारी गर्ने संस्थाहरू रेस्टलेस डेभलपमेन्ट, सिविन नेपाल र रिन्युएबल वर्ल्ड, तालिम पुस्तिकालाई अछाम र सप्तरीका किशोरकिशोरी र अभिभावक विचमा पूर्व परीक्षण गरी महत्त्वपूर्ण सुझावहरू सङ्कलन गर्ने सम्झौता नेपाल र बाइ पियर नेपाल प्रति नेपाल सरकार आभार प्रकट गर्दछ। तालिम पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेन नेपालले दिएको सल्लाह र सुझाव तथा यस पुस्तिकाको पूर्व परीक्षणका लागि गरेको महत्त्वपूर्ण सहयोग सराहनीय छ।

त्यस्तै यो तालिम पुस्तिका लेखन तथा सम्पादनमा संलग्न व्यक्तित्वहरू, निर्माणका क्रममा सरसल्लाह तथा सुझाव दिनुहुने संस्थाहरू, किशोरकिशोरीहरू, शिक्षक तथा अभिभावकहरू धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ।

तालिम पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनले किशोरकिशोरीको उज्ज्वल भविष्य निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ। अन्त्यमा, नेपाल सरकार यस पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि सम्बन्धित सबै सरकारी र स्थानीय निकाय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरू, दातृ निकायहरू र नागरिक समाजसँग हार्दिक आग्रह गर्दछ।

धन्यवाद।


चुडामणि पौडेल
सह सचिव,
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय




महिला तथा बालबालिका विभाग
कृष्ण प्रसाद पौड्याल
महानिर्देशक
महिला तथा बालबालिका विभाग

परिचय:

शारीरिक विकासका विभिन्न चरणहरूमध्ये किशोर अवस्था एउटा महत्त्वपूर्ण चरण हो। १० देखि १९ वर्ष सम्मको उमेर समूहलाई किशोर अवस्था भनिन्छ। साधारण शब्दमा भन्ने हो भने, बाल्य अवस्था र युवा अवस्था बिचको उमेरलाई किशोर अवस्था भनिन्छ। यस अवस्थामा केटा र केटी दुवैमा शारीरिक परिवर्तन देखापर्नुका साथसाथै मानसिक स्थितिमा समेत परिवर्तन आउँछ। यसै बेलादेखि केटा र केटीमा यौवनको सुरुवात हुन्छ। यो उमेरमा अरूको देखासिकी गर्न मन पराउनुका साथै व्यक्ति विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षित हुन थाल्दछ।

किशोरावस्था किशोरकिशोरीहरूमा तीव्र रूपमा शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन हुने अवस्था हो। यो उमेरमा हुने शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनले उनीहरूका सोचाइ, आशा, आकाङ्क्षा जस्ता कुराहरू समाज र परिवारले तोकेको वा मान्दै आएको विश्वास तथा मान्यताहरू भन्दा फरक हुन सक्छन्। जसले गर्दा किशोरकिशोरीले आफूलाई असहज र अप्ठ्यारो स्थितिमा भएको महसुस गर्न सक्छन्। यो बेला उनीहरूलाई आफूमा आएको परिवर्तनलाई सजिलै आत्मासात् गर्न सक्ने बनाउनका लागि उचित ज्ञान दिनु आवश्यक हुन्छ। यस्तो स्थितिमा उचित वातावरण (शिक्षा, सूचना तथा परामर्श आदि) को अभाव हुन दिनु हुँदैन। उचित वातावरण सिर्जना गरी किशोरकिशोरीलाई परिवर्तनको क्रममा हुने विभिन्न उतारचढावहरूलाई व्यवस्थापन गर्न सक्ने बनाउनु पर्दछ।

यस सत्र अन्तर्गत सहभागीहरूले किशोरावस्था र यसमा हुने शारीरिक, संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरू प्राकृतिक हुन् भनी बुझ्नुका साथै किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू जस्तै: यौन अङ्गको विकास हुने, हस्तमैथुन गर्ने बानी बस्ने, स्वप्नदोष हुने र महिनावारी हुने जस्ता परिवर्तनका प्रचलित धारणाहरूबारे थाहा पाउनेछन्।



किशोरावस्था



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- किशोरावस्था भनेको के हो भनेर बताउन सक्नेछन् र यस अवस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन्।
- किशोरावस्थामा हुने संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरूका बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन्।
- किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू : यौन अङ्गको विकास हुने, हस्तमैथुन गर्ने बानी बस्ने, स्वप्नदोष हुने र महिनावारी हुने जस्ता परिवर्तनका प्रचलित धारणाहरू बारे वर्णन गर्न सक्नेछन्।



समय :

२ घण्टा



आवश्यक सामग्रीहरू :

फरक फरक रङ्गका मार्करहरू, न्युजप्रिन्ट, मास्किङ टेप, टाँसिने कागज, मेटाकार्ड



पूर्व तयारी :

हस्तमैथुन, स्वप्नदोष र महिनावारी लेखिएको ठूलो तिनवटा छुट्टाछुट्टै न्युजप्रिन्ट पेपर, सत्य र मिथ्या लेखिएको दुईवटा मेटाकार्ड



तिथि :

मस्तिष्क मन्थन, शारीरिक नक्साङ्कन, समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण, सत्य मिथ्या खेल



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनारावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धि बारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



१०-१५ वर्ष
उमेर
समूहका
लागि

क्रियाकलाप १ : शारीरिक परिवर्तन



४० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

किशोरावस्था भनेको के हो भनेर बताउन सक्नेछन् र यस अवस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

विधि : नक्साङ्कन

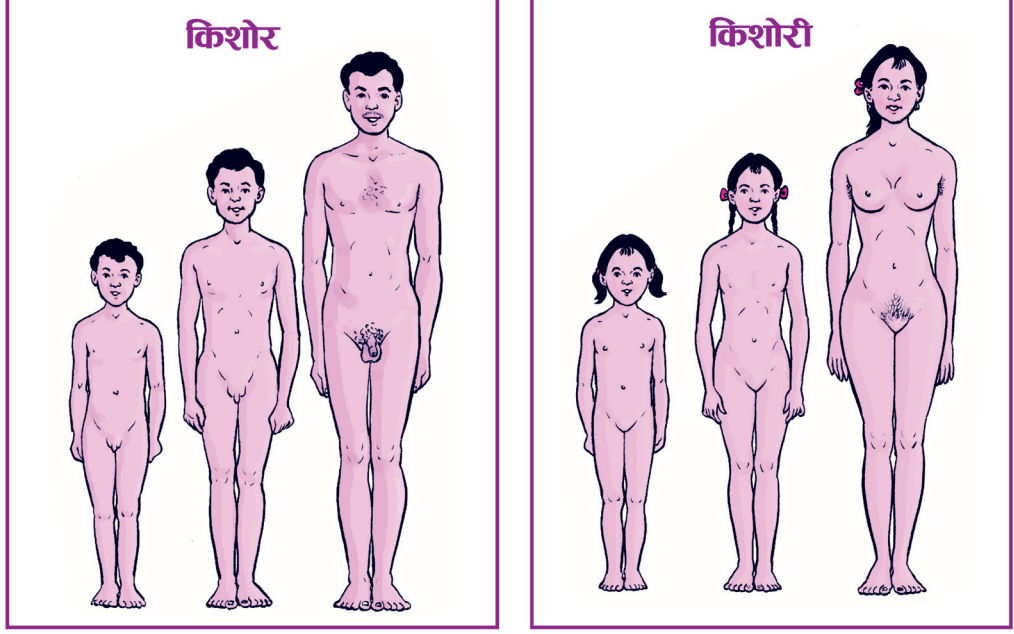
आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप

(नक्साङ्कनको लागि २० मिनेट र प्रस्तुतीकरणका लागि ३/३ मिनेट समय व्यवस्थापन गर्ने)

- सहभागीहरूलाई छुट्टाछुट्टै दुई समूहमा विभाजन गर्ने । (यदि सहभागीहरू किशोर किशोरी दुवै भएमा किशोरहरूको मात्रै एउटा समूह र किशोरीहरूको मात्रै अर्को समूह गरी दुई समूह बनाउने ।)
- दुवै समूहलाई न्युजप्रिन्ट दिने र मान्छे, सुत्न मिल्ने गरी न्युजप्रिन्ट जोड्न लगाउने ।
- दुवै समूहका सहभागी मध्येबाट एक एक जनालाई न्युजप्रिन्टमाथि सुत्न लगाउने
- शरीरको आकार अनुसार चित्र कोर्न लगाउने । यी दुई समूह मध्ये किशोर समूहलाई किशोरको र किशोरी समूहलाई किशोरीकै शरीरको नाङ्गो चित्र कोर्न लगाउने । यसरी चित्र कोर्न असहज महसुस गरेमा सहज वातावरण बनाइदिने र समय समयमा उनीहरूले गरेको कामलाई अवलोकन गर्ने ।



किशोर अवस्थामा शारीरिक परिवर्तन



निष्कर्ष:

- १० देखि १९ वर्षभित्रको समयलाई किशोरावस्था भनिन्छ। विभिन्न व्यक्तिहरूमा फरक-फरक समयमा शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनहरू आउन सक्छन्। यो अवस्थामा यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू परिपक्व हुन थाल्दछन्।
- यस्ता परिवर्तनहरू सबै केटा तथा केटीमा एकैसाथ नभई व्यक्तिपिच्छे फरक उमेर तथा फरक गतिमा हुनसक्छ। केटीहरूमा द्रुत गतिमा शारीरिक परिपक्व हुने प्रक्रिया १०-१२ वर्षमा सुरु हुन्छ भने केटाहरूमा १२ देखि १४ वर्षको उमेरमा हुन्छ।



क्रियाकलाप २: मानसिक वा संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तन



२५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
किशोरावस्थामा हुने संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरूका बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

विधि : समूह छलफल र प्रस्तुतीकरण

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, सेतो पाटी

१. सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने ।
पहिलो समूहलाई किशोर अवस्थामा हुने मानसिक वा संवेगात्मक परिवर्तन र दोस्रो समूहलाई सामाजिक परिवर्तनहरूको बारेमा छलफल गर्न लगाउने (समूह छलफलको लागि १५ मिनेट र प्रस्तुतीकरणको लागि १५ मिनेट समय व्यवस्थापन गर्ने ।)

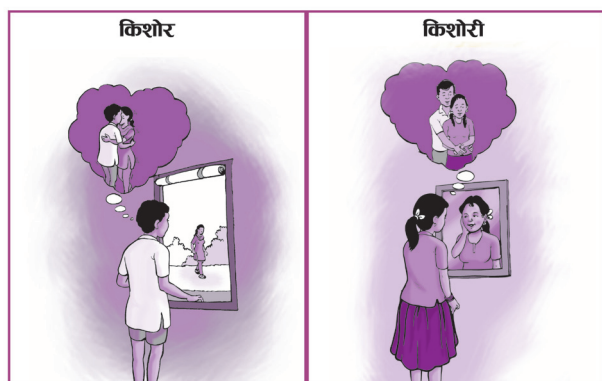
२. समूह प्रस्तुतीकरण गर्दा अन्य सहभागीहरूले केही थप्नु पर्ने भएमा थप्न लगाउने र सहजकर्ताले केही अपुग भएमा थपी प्रस्ट पारिदिने ।

३. त्यसपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई शारीरिक, मानसिक वा संवेगात्मक परिवर्तन किन हुन्छ भनी प्रश्न गर्ने र सहभागीहरूबाट आएका भनाइहरूलाई कालोपाटी वा सेतोपाटीमा टिप्दै जाने । सहभागीहरूलाई थप प्रस्ट पारिदिनका लागि सन्दर्भ सामग्रीको सहयोग लिने ।

४. सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई विशेष गरी अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीका लागि किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनका बेलामा विशेष सहयोग चाहिन सक्छ भनी जानकारी गराउने । किशोरावस्थामा शारीरिक र मानसिक परिवर्तनको कारणले हुने तनाव व्यवस्थापन गर्नका लागि किशोरकिशोरीलाई किशोरावस्थामा हुने शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन सम्बन्धी सही सूचना र ज्ञान दिनु आवश्यक पर्छ भनी बताउने ।



किशोर अवस्थामा मानसिक र संवेगात्मक परिवर्तन



निष्कर्ष:

- किशोर अवस्थामा हुने विभिन्न परिवर्तनहरू प्राकृतिक हुन् र परिवर्तनहरू व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । शरीरको कुनै अङ्ग सानो वा ठुलो हुँदा कुनै व्यक्तिको पहिचान कस्तो हुन्छ भनी छुट्टयाउन सकिँदैन ।
- अपाङ्ग किशोरकिशोरीका लागि यस अवस्थामा हुने परिवर्तनका बेलामा विशेष सहयोग चाहिन सक्छ ।



३० मिनेट

क्रियाकलाप ३: किशोर अवस्था सम्बन्धी चलन चल्तीका शब्दहरू

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले : हस्तमैथुन गर्ने बानी बस्ने, स्वप्नदोष हुने र महिनावारी हुने, स्वरमा परिवर्तन हुने जस्ता किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरूका प्रचलित धारणाहरूबारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।

विधि : मस्तिष्क मन्थन र खेल

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट, मेटाकार्ड, मार्कर

- सहजकर्ताले तालिम हलको ३ वटा फरक फरक ठाउँमा न्युजप्रिन्टमा हस्तमैथुन, महिनावारी र स्वप्नदोष लेखेर टाँसी सहभागीमध्ये कुनै ३ जनालाई एक एकवटा शब्द पढ्न लगाउने ।
- हरेक सहभागीलाई तिन तिनवटा एकै रङ्गका मेटा कार्ड दिने ।
- सहभागीहरूलाई यी तिन शब्दहरूको चलनचल्तीका शब्द वा स्थानीय शब्दहरू मेटाकार्डमा लेख्न लगाई ती कार्डहरू सम्बन्धित न्युजप्रिन्टमा टाँस्न लगाउने ।



मिथ्या वा सत्य खेल

सहजकर्ताले तालिम हलको दुईवटा कुनामा सत्य र मिथ्या लेखी टाँसिदिने । सहभागीलाई तल दिइएका भनाइहरूलाई क्रमशः पढ्न लगाई ती वाक्यहरू सत्य वा मिथ्या के हुन् भनी छुट्याउन लगाउने । सत्यको पक्षका सहभागीहरू सत्यतिर र मिथ्याको पक्षका सहभागीहरू मिथ्यातिर र थाहा नभएका वा अस्पष्ट भएका सहभागीहरूलाई विचमा उभिन लगाउने । सहभागीलाई किन सत्य पक्षमा वा मिथ्या पक्षमा वा विचमा गएको भनी छलफल गर्ने ।

हस्तमैथुन:

क्र. सं.	धारणाहरू	सत्य / मिथ्या
१.	हस्तमैथुन भनेको यौन अङ्गलाई चलाएर वा घर्षण गराएर यौन आनन्द लिने व्यवहार हो ।	सत्य
२.	हस्तमैथुन केटाहरूले मात्र गर्दछन् ।	मिथ्या केटा केटी दुवैले हस्तमैथुन गर्न सक्छन् ।
३.	हस्तमैथुन अप्राकृतिक र गलत कुरा हो ।	मिथ्या यो कुनै अप्राकृतिक र गलत कुरा होइन किनकि यसले केटा वा केटीको स्वास्थ्यमा कुनै नकारात्मक प्रभाव पार्दैन ।

४.	हस्तमैथुन गरेमा अन्धोपन, पागलपन वा शारीरिक वृद्धिमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।	मिथ्या हस्तमैथुन कुनै गलत कुरा होइन किनकि यसले केटा वा केटीमा कुनै शारीरिक अस्वस्थता हुँदैन साथै यसले दैनिक क्रियाकलाप, शिक्षा, सामाजिक जीवन आदिमा असर पार्दैन भने यसलाई राम्रो मानिन्छ । हस्तमैथुन कुनै गलत कार्य होइन । हस्तमैथुनले यौन आनन्द प्रदान गर्दछ, जसले गर्दा मानसिक तनाव हुनबाट मुक्त गर्दछ ।
----	---	---

स्वप्न दोष:

क्र. स.	धारणाहरू	सत्य/ मिथ्या
१.	स्वप्न दोष भनेको किशोर किशोरी तथा युवायुवतीले निदाएको बेलामा सपना देखी यौन उत्तेजनाको अनुभव गरेमा, कहिलेकाहीं निदाएको अवस्थामा सम्भोग विना स्वलन हुने अवस्था हो ।	सत्य स्वप्नदोष किशोरावस्थामा हुने सामान्य प्रक्रिया हो । यो किशोर तथा किशोरी दुवैमा हुन्छ । यो किशोरावस्थाको सुरुवात देखि नै सुरु हुन्छ । किशोरहरूले स्वप्नदोष महसुस गर्न सक्छन् तर किशोरीहरूले महसुस नगर्न पनि सक्छन् ।
२.	स्वप्न दोष बाँझोपनाको सङ्केत हो ।	मिथ्या यो प्राकृतिक र सामान्य हो । यसले शरीरमा कुनै पनि नकारात्मक असर जस्तै: बाँझोपन, यौन इच्छामा कमी ल्याउँदैन ।
३.	स्वप्न दोष प्रक्रिया केटाहरूमा मात्र हुन्छ ।	मिथ्या केटाहरूमा वीर्य पूरै बाहिर आउने भएकाले सजिलै थाहा हुन्छ भने केटीहरूमा स्वप्न दोष हुँदा स्वलन हुने तरल पदार्थ योनीमार्गमै रहने वा बाहिर आए तापनि प्रायः सामान्य योनी स्राव जस्तो लाग्ने भएकाले स्वप्न दोष भएको थाहा नहुन सक्छ ।
४.	स्वप्न दोष सामान्य प्राकृतिक अवस्था हो यसले केही नकारात्मक असर गर्दैन ।	सत्य
५.	स्वप्न दोषलाई नियन्त्रण गर्न सकिँदैन ।	सत्य किनकि यो क्रिया निदाएको बेलामा मात्र हुन्छ र यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो ।

महिनावारी :

क्र. स	धारणाहरू	सत्य/मिथ्या
१.	महिनावारी एउटा रोग वा एउटा स्वास्थ्य समस्या हो ।	मिथ्या यो प्राकृतिक अवस्था हो । कुनै पनि महिला महिनावारी भइसकेपछि मात्र बच्चा जन्माउन सक्दछिन् ।
२.	सामान्यतया महिनावारी १०-१४ वर्षका किशोरीहरूमा सुरु हुन्छ र ४५-५५ वर्षको उमेर हुँदा रोकिन्छ ।	सत्य
३.	महिनावारी यौन सम्पर्क गरिसकेका महिलाहरूमा मात्र हुन्छ ।	मिथ्या महिनावारी र यौन सम्पर्क हुनुको सम्बन्ध छैन ।
४.	महिनावारी एउटा फोहोरी अवस्था हो र यो समयमा कुनै कुरा छोडियो भने त्यो अपवित्र अथवा फोहोरी हुन्छ ।	मिथ्या यो प्राकृतिक अवस्था हो र यसमा शारीरिक सरसफाइमा राम्रो ध्यान पुऱ्याएमा कुनै फोहोर सदैँन तथा वस्तु वा मानिस अपवित्र हुँदैन । यी अपमान गर्ने शब्द हुन् । तसर्थ यी शब्दको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
५.	पहिलो पटक महिनावारी हुँदा कसैलाई भन्नु हुँदैन र अँध्यारो कोठा (घाम नलाग्ने) ठाउँ वा गोठमा बस्नुपर्छ ।	मिथ्या पहिलो पटक महिनावारी हुने समयमा स्वस्थ र सफा रहनका लागि आफूभन्दा ठुला दिदी, आमा, साथीहरूलाई भन्नु पर्दछ र आवश्यकता अनुसारको सहयोग र सल्लाह लिनुपर्दछ ।

निष्कर्ष:

किशोर अवस्थासँग सम्बन्धित विभिन्न गलत धारणाहरू जस्तै; हस्तमैथुनले बाँभोपन, तौल घट्ने, कमजोर हुने जस्ता समस्याहरू ल्याउँछ । स्वप्नदोष नपुंसकताको लक्षण हो वा कुनै रोग लागेमा मात्रै यस्तो हुन्छ, महिनावारी फोहोरी अवस्था हो र यो अवस्थामा कसैलाई छुन हुँदैन आदि कुराहरू समाजमा भेटिन्छन् । सबैले प्रयास गरे मात्रै यस्ता गलत धारणाहरू हटाउन सकिन्छ । महिनावारीको समयमा किशोरी तथा महिलालाई छुट्टै राख्ने, छुट्टै खान दिने, पोषणयुक्त खानेकुराबाट वञ्चित गराउने जस्ता क्रियाकलापहरू कानुनी रूपमा वर्जित गरिएका छन् । महिनावारीको चक्र सुरु हुने उमेर किशोरी किशोरी बिच फरक हुनसक्छ ।



५ मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए ?
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये तालिम सकेर घर गएको ७ दिन भित्रमा के के गर्न सक्नुहुन्छ ?



पाठ्य सामग्री : किशोरावस्था भनेको के हो ?

शारीरिक विकासका विभिन्न चरणहरूमध्ये किशोर अवस्था एउटा महत्वपूर्ण चरण हो । १० देखि १९ वर्ष सम्मको उमेर समूहलाई किशोर अवस्था भनिन्छ । साधारण शब्दमा भन्ने हो भने, बाल्य अवस्था र युवा अवस्था बिचको उमेरलाई किशोर अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा केटा र केटी दुवैमा शारीरिक परिवर्तन देखापर्नुका साथसाथै भावनात्मक परिवर्तनहरू समेत आउन थाल्छन् । यसै बेलादेखि केटा र केटीमा यौवनको सुरुवात हुन्छ । यो उमेरमा अरूको देखासिकी गर्न मन पराउनुका साथै व्यक्ति विपरीत लिंगीप्रति आकर्षित हुन थाल्दछ ।

किशोरावस्था कहिलेदेखि सुरु हुन्छ ?

साधारणतया किशोरावस्थाको सुरुवात केटीहरूमा १० देखि १४ वर्ष बीचमा भएको पाइन्छ भने केटाहरूमा यो अवस्था अलि ढिलो देखापर्ने हुनाले केटाहरू, १२ देखि १४ वर्षको हुँदा यस अवस्थामा प्रवेश गरेको पाइन्छ । प्रायः केटाहरू ११-१२ देखि १५ वर्ष र केटीहरू १०-११ देखि १४ वर्षको हुँदा उनीहरूको उचाइमा वृद्धि हुन्छ । प्रायः केटीहरूमा १०-११ देखि १४ वर्षको बिचमा पहिलो महिनावारी सुरु हुन्छ ।

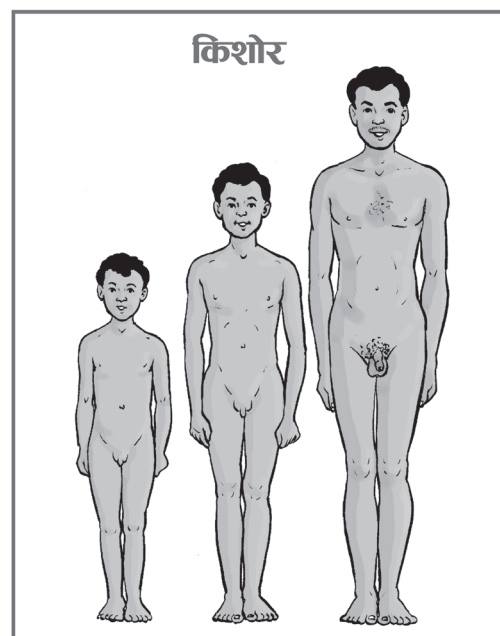
यस अवस्थाका केटाकेटीहरूमा विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन आउँछन् ।

किशोरावस्थामा देखापर्ने परिवर्तनहरू

१. शारीरिक परिवर्तन

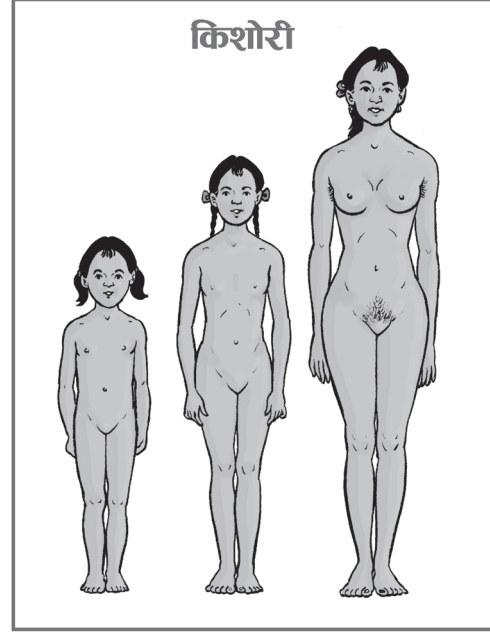
(क) किशोरावस्थामा केटामा देखापर्ने शारीरिक परिवर्तनहरू :

- लिङ्ग र अण्डकोषको आकारमा वृद्धि हुनु,
- जननेन्द्रिय वरिपरि रौंहरू उम्रन थाल्नु,
- शुक्रकीटको उत्पादन सुरु हुनु,
- छातीको चौडाइ बढ्नु,
- शरीर सुगठित हुनु,
- पसिना आउने क्रममा वृद्धि हुनु र अर्कै किसिमको गन्ध निस्कनु,
- दाही र जुँगाका रेखाहरू देखापर्नु,
- काखीमुनि रौं पलाउन सुरु गर्नु,
- शरीरको उचाइमा र तौलमा वृद्धि हुनु,
- स्वरमा परिवर्तन आउनु वा धोद्रो हुनु,
- छालामा खस्रोपन, डण्डीफोर, विमिरा तथा दागहरू देखापर्नु ।
- स्वप्नदोष हुनु ।



ख) किशोरावस्थामा केटीहरूमा देखापर्ने शारीरिक परिवर्तनहरू:

- शरीर सुगठित र पुष्ट हुँदै जानु,
- स्तन बढ्दै जानु,
- महिनावारी सुरु हुनु,
- काखीमुनि रौं पलाउनु,
- बाहिरी जननेन्द्रिय (यौनाङ्ग) वरिपरि रौं पलाउनु र जनेन्द्रियको आकारमा वृद्धि हुनु,
- पसिना आउने क्रममा वृद्धि हुनु र त्यसबाट निस्कने गन्धमा परिवर्तन आउनु,
- शरीरको उचाइ र शारीरिक तौलमा वृद्धि हुनु,
- डिम्बको उत्पादन सुरु हुनु,
- छाला नरम हुनु र साना-साना बिमिरा (डण्डीफोर) र दागहरू देखापर्नु ।
- तिघ्रा सोली आकारको हुनु ।



२. मानसिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू

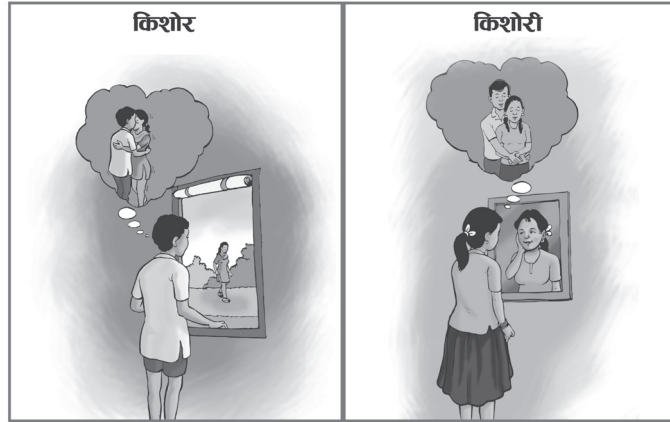
- आत्मपरिचयको सवालमा सङ्घर्षरत हुनु ।
- भौँकी, रिसाहा र निरास हुनु ।
- बढी संवेदनशील हुनु ।
- छिट्टै दिक्क मान्ने,ससाना कुरामा रिसाउने र परिवार तथा साथीहरूसँग भर्कने हुनु ।
- बढी स्वतन्त्रता र गोपनीयता खोज्ने हुनु ।
- साथीहरूसँगको सम्बन्ध र धारणालाई बढी महत्त्वपूर्ण मान्ने हुनु ।
- आफू कस्तो देखिन्छु भन्नेबारेमा चासो, चिन्ता र तनावसमेत उत्पन्न हुनु ।
- भविष्यको बारेमा चिन्ता (स्कुल, परिवार, जागिर आदि बारे) बढ्नु ।
- अभिनेता, गायक, शिक्षक, साथी आदिप्रति भट्ट भवनात्मक लगाव आउने हुनु ।
- यौनाङ्गहरूका बारेमा उत्सुकता बढ्नु ।
- हस्तमैथुन गर्न सुरु गर्नु ।
- विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षित हुनु ।

३. सामाजिक परिवर्तनहरू

- विवाहका लागि दबाव आउन थाल्नु ।
- परम्परागत लैङ्गिक भूमिका निभाउनका लागि दबाव आउनु ।

- आकर्षक र समय सुहाउँदो बन्नका लागि दबाव आउनु ।
- काम गर्न र पैसा कमाउन दबाव बढ्नु ।
- पढाइमा प्रगतिका लागि दबाव आउनु ।

किशोर अवस्थामा मानसिक र संवेगात्मक परिवर्तन



यी माथि देखिएका परिवर्तनहरू सामान्यतया किशोरकिशोरीमा १५ वर्षको उमेरमा पूर्ण रूपमा विकसित भइसकेका हुन्छन् । किशोरावस्थामा देखिने यी विभिन्न किसिमका

परिवर्तनहरूले उनीहरूलाई चिन्तित

पार्न पनि सक्छ । किन यस्तो भएको भन्नेबारेमा उनीहरूमा कौतूहलता पनि जाग्न सक्छ । यौनसम्बन्धी विभिन्न जिज्ञासाहरू पनि आउन सक्छन् । यस्ता खाले जिज्ञासाहरू समाधान गर्नका लागि अभिभावक, शिक्षक, आमाबाबु, जिम्मेवार व्यक्ति आदिबाट समयमै आवश्यक जानकारी दिइएन भने किशोरकिशोरीमा विभिन्न विकृतिहरू देखापर्न सक्छन् । आफ्ना जिज्ञासा मेट्न उनीहरू विभिन्न जोखिमपूर्ण क्रियाकलापमा संलग्न हुनसक्छन् । किशोरावस्थामा देखिने परिवर्तनहरू जीवनको विकासक्रममा देखिने सामान्य परिवर्तनहरू हुन् । यस्ता परिवर्तनले कुनै किसिमको शारीरिक तथा मानसिक वा भावनात्मक हानि गर्दैन भन्ने ज्ञान, सीप र सूचनाको आवश्यकता किशोरावस्थामा पर्दछ । यस अवस्थामा गरिने गलत निर्णयले जीवनलाई नै जोखिममा पार्न सक्छ भन्ने कुराको सिकाइ जीवन उपयोगी सीपबाट मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

किशोरावस्थाका केही चासो, चिन्ता र तिनको व्यवस्थापन

१. महिनावारी के हो ?

महिनाको एकपटक महिलाको योनीबाट रगत बग्नुलाई महिनावारी वा रजस्वला भनिन्छ । केटीहरू पहिलो पटक कहिले महिनावारी हुन्छन् भन्ने कुरा उनीहरूको शारीरिक अवस्था, मानसिक अवस्था, हावापानी, खानपान, वंश आदिमा निर्भर रहन्छ । सामान्यतया: केटीहरू १० देखि १४ वर्षसम्ममा पहिलो पटक महिनावारी हुन्छन् र ४५ देखि ५५ वर्षको बिचमा यो रोकिन्छ । महिनावारी चक्र सुरु भएपछि महिला गर्भधारण गर्न सक्ने बन्दछिन् ।

महिनावारी कसरी हुन्छ ?

साधारणतया महिनामा एक पटक महिलाको योनीबाट रगत बग्छ जसलाई महिनावारी हुनु भनिन्छ । यो १० देखि १४ वर्ष उमेरका किशोरीहरूमा सुरु हुन्छ र प्रायः ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ । प्रायः महिलाहरूमा महिनावारी सुरु भएको २७ देखि ३१ दिनमा अर्को पटक महिनावारी हुन्छ र ३ दिन देखि ७ दिनसम्म रगत बग्छ । केही महिलाहरूमा महिनावारी केही दिन चाँडो हुन्छ भने कसैलाई केही दिन ढिलो हुन्छ । एउटै महिलामा पनि कहिलेकाहीँ यो चक्र ढिलो वा चाँडो हुन सक्छ । पहिलोपल्ट महिनावारी भएपछि केही समयसम्म यो नियमित नहुन सक्छ ।

महिलाहरूको डिम्बाशयबाट इस्ट्रोजेन तथा प्रोजेस्टेरोन नामक राग रसहरू उत्पादन हुन्छन् । यिनै राग रसहरूको प्रभावमा पाठेघरको भित्री तह बिस्तारै बढ्दै जान्छ र सो तह बाक्लो बन्छ । शिशुको विकासका लागि यो आवश्यक हुन्छ । महिनावारी हुनु करिब १४ दिन अगाडि डिम्बाशयबाट एक परिपक्व डिम्ब निस्कन्छ । उक्त परिपक्व डिम्ब डिम्बाशयमा शुक्रकीटसँग निशेचित भएमा गर्भ रहन्छ । यदि डिम्ब निशेचित नभएमा गर्भ रहँदैन र सो तहको कुनै प्रयोजन हुँदैन साथै डिम्बाशयबाट उत्पादन हुने दुवै राग

रसको परिमाणमा कमी आउँछ र अन्त्यमा पाठेघरको भित्री तह तुहिन्छ । यसरी भित्री तह तुहिएर रगत योनीबाट बाहिर आउनुलाई नै रजस्वला अथवा महिनावारी भनिन्छ ।

महिनावारी हुँदा सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

महिनावारी हुँदा प्रजनन अङ्गको सरसफाइ एकदम आवश्यक हुन्छ । सरसफाइको कमीले प्रजनन अङ्गमा सङ्क्रमण हुन सक्ने भएको हुनाले तलका केही कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ ।

- साबुनको प्रयोग गरी नियमित नुहाउने गर्नुपर्छ । मन तातो पानीले नुहाए अझ बेस हुन्छ । साबुनको प्रयोगपछि सफा पानीले राम्ररी पखाल्नुपर्छ तर यौन अङ्ग सफा गर्दा कुनै पनि किसिमको साबुनको प्रयोग गर्नु हुँदैन । महिनावारी हुँदाको रगतमा एक विशेष गन्ध हुने भएकाले नुहाउँदा यौन अङ्गलाई सफा पानीले मात्र सफा गर्नु पर्दछ ।
- महिनावारीको रगत सोस्नलाई स्यानिटरी प्याड वा सफा सुती कपडाको प्रयोग गर्नुपर्छ । प्याड लगाएको ४ देखि ६ घण्टा भित्रमा फेर्नु पर्छ वा आवश्यकता अनुसार त्यो भन्दा अगाडि पनि फेर्नु पर्ने हुनसक्छ ।



महिनावारी पूर्व देखिने लक्षणहरू तथा समाधानका उपायहरू

कुनै कुनै महिलाहरू महिनावारी हुनुभन्दा केही दिन अगाडिदेखि नै अप्ठ्यारो महसुस गर्न थाल्छन् र उनीहरूमा महिनावारी हुनुपूर्वका लक्षणहरू (Pre-menstrual syndrome) देखापर्छन् जसलाई निम्नलिखित बुँदामा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

- स्तन गह्रौं हुनु वा दुख्नु
- तल्लो पेट दुख्नु
- कब्जियत/भाडापखाला हुनु
- थकित महसुस गर्नु
- तल्लो पेट या ढाडका मांसपेशीहरू दुख्नु (बाउँडिनु)
- अनुहारमा चिल्लो हुनु वा डन्डीफोर आउनु
- मन बेचैन भए जस्तो हुनु



सबै महिलामा यी लक्षणहरू देखा पर्छन् नै भन्ने छैन । महिनैपिच्छे यी मध्ये फरक फरक लक्षणहरू देखिन पनि सक्छन् । यी लक्षणहरू सामान्य भएकाले यसमा पीर मान्नु पर्दैन ।

महिनावारी हुँदा हुनसक्ने कठिनाइहरू

महिनावारी हुँदा कसैकसैलाई असजिलो एवं पीडादायक हुनसक्छ । जस्तै: स्तनहरू दुख्ने, जीउ भारी हुने, टाउको दुख्ने, पेट तथा कम्मर दुख्ने, वाकवाक लाग्ने, बान्ता आउने तथा मुर्छासमेत हुने हुनसक्छ । खास गरी हर्मोन (रागरस) को गडबडीले यस्तो हुन जान्छ ।

महिनावारी हुँदा हुनसक्ने कठिनाइहरू व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू :

- सफाई तथा स्वच्छतामा ध्यान दिनुपर्दछ ।
- स्यानिटरी प्याड वा सफा कपडाको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- हरेक दिन नुहाउनुपर्दछ ।
- धेरै रगत बगेमा आराम गर्नुपर्दछ, धेरै गाह्रो काम गर्नु हुँदैन ।
- सन्तुलित खाना खानुपर्दछ, ज्यादा चिल्लो, पिरो, मसला भएको खाने कुरा खानु हुँदैन ।
- हरेकपटक पिसाब गरेपछि योनीलाई सफा पानीले पखाल्नुपर्दछ ।
- महिनावारी हुँदा बढी पीडाजनक स्थिति देखापरे चिकित्सकसँग परामर्श लिनु पर्दछ ।
- तल्लो पेट दुख्ने समस्या भएमा तातोपानी/तातो तरल पदार्थ पिउनु पर्छ ।



गर्भधारण कसरी हुन्छ ?

पुरुषको लिङ्ग महिलाको योनी भित्र प्रवेश हुनुलाई सम्भोग भनिन्छ । महिला र पुरुषबीचको सम्भोग हुँदा पुरुषको लिङ्गबाट लाखौं शुक्रकीट वीर्यका माध्यमबाट स्खलित हुन्छन् । स्खलित शुक्रकीट महिलाको डिम्बाशयबाट निस्किएको डिम्बसँग निषेचन हुन पाठेघरको मुखको बाटो गरी पाठेघर र त्यहाँबाट डिम्बवाहिनी नलीमा पौडिँदै जान्छन् । यदि डिम्बवाहिनी नलीमा शुक्रकीटको परिपक्व डिम्बसँग मिलन भएमा डिम्ब निषेचन हुन्छ । एक पटकको स्खलनमा करोडौं शुक्रकीट निस्किए तापनि एउटा मात्र शुक्रकीटको परिपक्व डिम्बसँग मिलन हुन्छ । यही मिलनबाट महिला गर्भवती हुन्छन् । निषेचित डिम्ब डिम्बवाहिनी नलीबाट पाठेघरमा आउँछ, र पाठेघरको सतहमा टाँसिएर बस्छ, जो पछि गएर शिशुको रूपमा विकसित हुन्छ । यदि डिम्ब र शुक्रकीटको निषेचन भएन भने महिलाको महिनावारी हुन्छ ।

यदि महिनावारी चक्रमा देखाएअनुसारको समय मिलेको छ अर्थात् डिम्ब डिम्बवाहिनी नलीमा आइसकेको छ भने एकै पटकको सम्भोगमा पनि कुनै केटी वा महिला गर्भवती हुन सकिन्छन् ।

२. हस्तमैथुन भनेको के हो ?

आफ्नो शरीरका कुनै पनि यौनाङ्गलाई चलाएर उत्तेजित पारी यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्नुलाई हस्तमैथुन भनिन्छ । आफ्नो यौनाङ्गलाई मुसारेर वा अन्य तरिकाले उत्तेजित गरेर हस्तमैथुन गरिन्छ । हस्तमैथुन हानिकारक हुँदैन ।

हस्तमैथुनका बारेमा केही जानकारी :

- यसले शारीरिक तथा मानसिक तनाव कम गराउँछ ।
- यसले शरीरमा हानि हुन्छ, कमजोर बनाउँछ, भन्ने कुरा गलत सोचाइ हो ।
- यौनजन्य सङ्क्रमण र अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट बच्न सकिन्छ ।
- यसप्रति अत्यधिक तल्लीन भएको खण्डमा भने व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक स्थितिमा राम्रो गर्दैन ।
- हस्तमैथुनले प्रत्यक्ष रूपमा कुनै प्रकारको नपुङ्सकता ल्याउँदैन ।

- केटीहरूमा पनि हस्तमैथुन सामान्य कुरा हो ।
- कसै-कसैले यसलाई 'सुरक्षित यौन' को संज्ञा दिने गर्दछन् ।

हस्तमैथुनका असरहरू

हस्तमैथुन किशोरावस्थामा व्यक्तिले धेरै पटक गर्न सक्छ भने उमेरअनुसार पछि हस्त मैथुन क्रिया घट्दै जान्छ । यसले कुनै प्रतिकूल असर गर्दैन तर यसैमा तल्लीन भएर अत्यधिक मात्रामा गर्दा हीन भावना र चिन्ता उत्पन्न भई नियमित कार्यमा बाधा पर्नसक्छ ।

हस्तमैथुनको असर व्यवस्थापन कसरी गर्ने

साधारणतया: मनलाई कुनै सिर्जनशील काममा लगाएर शारीरिक क्रियाकलापहरू जस्तै: खेलकुद तथा व्यायाम गरेर वा आफूलाई व्यस्त राखेर हस्तमैथुनको मात्रा कम गर्न सकिन्छ । यदि कुनै कारणले हस्तमैथुनद्वारा कसैको कार्यमा बाधा पुगेको छ भने चिकित्सकसँग वा सम्बन्धित परामर्शदातासँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

३. स्वप्नदोष भनेको के हो ?

कहिलेकाहीं कुनै व्यक्ति गहिरो निन्द्रामा भएको बेलामा कामुक सपना देख्न पुग्छ र यौनाङ्ग उत्तेजित भई वीर्य खस्छ । यसलाई स्वप्नदोष वा शीतस्वप्न पनि भनिन्छ । स्वप्नदोष हुनुलाई एक शारीरिक प्रक्रियाको रूपमा लिनुपर्दछ ।



स्वप्नदोष कहिले हुन्छ र यसले के असर गर्दछ ?

- यो किशोरावस्थामा सुरु हुन्छ, र साधारणतया विवाह भएपछि कम हुनसक्छ ।
- सामान्य अवस्थामा वीर्य सकिँदैन तर पटक-पटक खलन हुँदा तत्कालका लागि प्रोटीनको मात्रा कम भएर यो केही पातलो हुनसक्छ । यसबाट बाँझोपन वा नपुङ्सकता हुँदैन ।
- यसले स्वास्थ्यमा कुनै हानि पुऱ्याउँदैन ।
- यसको कुनै उपचार आवश्यक छैन ।

स्वप्नदोष कसरी ठीक गर्न सकिन्छ ?

शारीरिक व्यायामले प्रत्यक्ष रूपमा स्वप्न दोषलाई असर पार्दैन तर नियमित व्यायाम गर्दा किशोरकिशोरीको ध्यान यौनसम्बन्धी कल्पनाहरू र स्वप्नदोषबाट अन्यत्र जान्छ । यसले उनीहरूको आत्मसम्मानमा वृद्धि हुन्छ र उत्सुकता, चिन्ता आदि कम गर्न मद्दत पुग्छ ।

धेरैजसो मानिसहरूलाई कुनै न कुनै बेला स्वप्नदोष हुन्छ, तर यस्तो हुनैपर्छ भन्ने चाहिँ होइन । यदि नभएमा ऊ असामान्य छ वा उससँग सामर्थ्य छैन र उसले सन्तान जन्माउन सक्दैन भन्ने कुरा पनि होइन ।

महिलाहरू पनि कहिलेकाहीं कामुक सपनाहरू देख्न सक्छन् र यौनरस प्रवाह हुन सक्दछ । यो सामान्य प्रक्रिया हो र यसलाई पुरुषहरूमा हुने स्वप्नदोषसँग तुलना गर्न सकिन्छ ।

किशोरावस्थामा उत्पन्न हुनसक्ने समस्याहरू:

- धूम्रपान गर्ने, रक्सी खाने, लागू पदार्थको सेवन गर्ने जस्ता दुर्व्यसनमा लाग्न सक्दछन् ।
- लापरवाहीपूर्वक सवारी साधन चलाउनेजस्ता खतरापूर्ण बानीको विकास हुन सक्दछ ।
- असुरक्षित यौन दुर्व्यवहारमा लाग्न सक्दछन् ।
- शारीरिक शोषण तथा यौन दुर्व्यवहारमा पर्न सक्छन् र जबरजस्ती वेश्यावृत्तिमा लगाइन सक्दछन् ।
- कम उमेरमा विवाह भई बच्चा पाउने अवस्था आउन सक्दछ, जुन प्रजनन स्वास्थ्यका दृष्टिले ज्यादै खतरापूर्ण हुन्छ ।

किशोरावस्थामा हुन सक्ने समस्याबाट बच्ने उपायहरू

- किशोरावस्थामा हुने शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरूबारे जानकारी लिनेदिने,
- सुरक्षित यौनसम्पर्कका बारेमा उचित सल्लाह लिनेदिने,
- २० वर्ष उमेर नपुग्दै गर्भधारण गर्दा आफ्नो स्वास्थ्यलाई हानि हुन्छ भनी सल्लाह लिनेदिने,
- किशोरकिशोरीका भावना र आवश्यकताप्रति सबैजना संवेदनशील र सकारात्मक हुने ।

सहयोग :



वि. सं. २०७१ (सन् २०१४)

