

किशोरावस्था – जीवन का महत्वपूर्ण पड़ाव

सारांश

किशोरावस्था जीवन की महत्वपूर्ण सीढ़ी है जिसपर पैर रखे बिना कोई भी बालक युवावस्था की दहलीज नहीं चढ़ सकता है। माता-पिता, अध्यापक और वर्तमान का ठोस धरातल उसे बार-2 उसकी सपनीली दुनिया से जबरदस्ती खींचने का प्रयत्न करते हैं। माता-पिता और शिक्षक जो तकलीफें स्वयं झेल चुके होते हैं उनसे अपने किशोरों को बचाने का निरन्तर प्रयास करते हैं। इसीलिये उनकी देख-रेख, टोका-टाकी नित्य बढ़ती जाती है। इन चारों ओर से आने वाली अप्रत्याशित सलाहों से किशोर मन उत्तेजित हो उग्र होता चला जाता है, यही वह उग्र है, जिसमें बच्चों को उनके माता-पिता की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। किशोर इस अवस्था में माता-पिता को उपदेशक नहीं वरन एक मित्र के रूप में देखना चाहते हैं। जिससे वह अपने मन की हर एक उथल पुथल को उनसे बांट सकें। भारतीय परिवारों में अपने बच्चों को विलासी जीवन देना बेहतर परवरिश का मानक बनता जा रहा है। यूनिसेफ द्वारा किये गये एक शोध में चेतावनी दी गई है कि अभिभावक भौतिकवाद के चक्कर में फंसकर अपने बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताने से बचते हैं, जो कि बच्चों के लिये किसी रूप में हितकारी नहीं है। अवसाद अब बड़ों की बीमारी नहीं रही वह बच्चों, किशोरों को अपनी गिरफ्त में ले रही है। किशोरावस्था में किशोरों से माता पिता के सम्बन्ध ऐसे हो कि वे निसंकोच अपनी भावनायें बांटे। अपने परिवार तथा स्वयं पर विश्वास रखें।

विद्याधर पाण्डेय

एसोसिएट प्रोफेसर, समाजशास्त्र
विभाग,
राजकीय महाविद्यालय,
सैदाबाद, इलाहाबाद

प्रस्तावना

किशोरावस्था जीवन की महत्वपूर्ण सीढ़ी है जिसपर पैर रखे बिना कोई भी बालक युवावस्था की दहलीज नहीं चढ़ सकता है। यही वह समय होता है जहाँ से नाजुक मांसपेशियों और उतकों में मजबूती व दृढ़ता आने लगती है। इन शारीरिक व भावनात्मक परिवर्तनों से किशोर में बौखलाहट सी रहती है, जिससे वह भ्रम व संदेह में रहता है इसीलिये उसके व्यवहार में परिवर्तन होना शुरू हो जाता है। भावुक मन भटकता है वह कुछ और करना चाहता है किन्तु पढ़ाई, माता-पिता, अध्यापक और वर्तमान का ठोस धरातल उसे बार-2 उसकी सपनीली दुनिया से जबरदस्ती खींचने का प्रयत्न करते हैं। माता-पिता और शिक्षक जो तकलीफें स्वयं झेल चुके होते हैं उनसे अपने किशोरों को बचाने का निरन्तर प्रयास करते हैं। इसीलिये उनकी देख-रेख, टोका-टाकी नित्य बढ़ती जाती है। इन चारों ओर से आने वाली अप्रत्याशित सलाहों से किशोर मन उत्तेजित हो उग्र होता चला जाता है, धीरे-2 वह नाजुक कमजोर सा बच्चा किशोरावस्था में आते-2 विद्रोही बन जाता है। जब उसके विद्रोह को उसकी बदतमीजी या गलत संगत की उपाधियां देकर माता-पिता या शिक्षक सम्बोधित करते हैं, तब किशोर बिखरने लगते हैं वे तनावग्रस्त होकर मनोविकारों से ग्रस्त होने लगते हैं। ऐसे में वे नशे या गलत संगत में अपना हित देखते हैं। माता पिता यह सोचते हैं कि केवल बालपन में ही बच्चों को देख-रेख की आवश्यकता होती है, किन्तु समस्या की भयावहता को देखते हुये किशोरावस्था पर हुये विविध शोध और सर्वे बताते हैं कि, यही वह उग्र है, जिसमें बच्चों को उनके माता-पिता की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। किशोर इस अवस्था में माता-पिता को उपदेशक नहीं वरन एक मित्र के रूप में

मीनाक्षी व्यास

एसोसिएट प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग,
रामस्वरूप ग्राम उद्योग परास्नातक महाविद्यालय,
पुखरायाँ, कानपुर देहात

मुख्य शब्द : अप्रत्याशित, मनोवृत्ति, सांस्कृतिकमूल्य,
गुणवत्तापूर्ण।

देखना चाहते हैं। जिससे वह अपने मन की हर एक उथल पुथल को उनसे बांट सकें।

अध्ययन के उद्देश्य

1. वर्तमान समय में किशोरों के व्यवहारों में होने वाले परिवर्तनों का अध्ययन करना।
2. किशोरावस्था में होने वाले महत्वपूर्ण परिवर्तनों के प्रमुख उत्तरदायी कारकों का अध्ययन।
3. परिवर्तनों के दुष्प्रभावों से बचने या कम करने के उपायों का अध्ययन।

शोध प्रविधि

इस शोध प्रपत्र में तथ्यों का संकलन द्वितीयक स्रोतों द्वारा किया गया है। आज मोबाईल और इन्टरनेट किशोरों को उम्र से पहले ही बड़ा बना रहे हैं। पढ़ने लिखने, अच्छी चीजें सीखने के स्थान पर वे मौज-मस्ती और जिन्दगी के तमाम सुख भोगने को किसी भी हद तक जा रहे हैं। चकाचौंध में फंसकर किशोर गलत कदम उठा रहे हैं। बलात्कार, लूट, गर्लफ्रेंड के साथ मौज-मस्ती, किशोर को आज की वास्तविकता दिखाई देती है। कम समय में बुलंदी को छूने की मनोवृत्ति ही कच्ची उम्र के किशोर को अपराधों की दुनिया की ओर ले जा रही है। ग्लैमर से प्रभावित किशोर बच्चे किसी भी अपराध से नहीं डर रहे हैं। शिक्षा का स्ट्रक्चर बदला नहीं, और हाथों में अत्याधुनिक डिवाइस आ गई। बच्चे गुमराह हो रहे हैं, पहले पेट की आग बुझाने के लिये चोरी करते थे, परन्तु आज तो अच्छे घरों के बच्चे भी अपराध में लिप्त हो रहे हैं। बंगलोर में साफ्टवेयर आइकान, इन्फोसिस के सह संस्थापक श्री एन0आर0नारायणमूर्ति ने एक पुस्तक के विमोचन समारोह में कहा था "आज बच्चों, युवाओं के पास रोल मॉडल नहीं है। वह देखता है मात्र उन्ही को जो बेईमान हैं, धोखा देकर आगे बढ़े हैं अथवा चलता है" मानसिकता के हैं। इससे हमारे सांस्कृतिक मूल्यों को भी चोट पहुँच रही है। परिवर्तन के नियम के कारण सदैव सब कुछ एक सा नहीं रहता। खुले बाजार की नीति ने जहाँ हमारी अर्थव्यवस्था को बेहतर बनाया, वहाँ एक मिश्रित संस्कृति भी जन्मी। संयुक्त परिवार की संकल्पना को नकार कर एकल परिवार को महत्व दिया जाने लगा। वहाँ आजादी के नाम पर बच्चों व माता पिता के बीच भी दीवार खड़ी हो रही है। उससे उपजे तनाव को दूर करने के लिये नशे की गिरफ्त में किशोर व युवा फंसते चले जाते हैं। बच्चों की परवरिश हमारे समाज में किस तरह उपेक्षा का शिकार बनती जा रही है इसका अंदाजा "इप्सास मोरी ग्लोबल ट्रेंड सर्वे" के नये अध्ययन से लगाया जा सकता है। इस सर्वे में पाया गया है कि लगभग 77 प्रतिशत भारतीय अभिभावक अपने बच्चों के व्यवहार के बारे में कोई जिम्मेदारी लेने से बचते हैं। अभिभावक रात-दिन अपने बच्चों के अच्छे भविष्य के लिये प्रयत्नशील रहते हैं। वे बच्चों को दुनिया भर की सुविधायें देने का प्रयास करते हैं, लेकिन यह अलग पक्ष है। बच्चों की गलत आदतों व हरकतों के लिये माता पिता उनके दोस्तों, कार्टून पात्रों को दोषी बताते हैं। वे उस गिनती में स्वयं को कभी नहीं गिनते, परन्तु बच्चों के नकारात्मक व्यवहार का उत्तर दायित्व माता-पिता का है और उसका विश्लेषण करना उनके लिये आवश्यक है। एम्स के बाल

चिकित्सा विभाग के शोध से पता चलता है, कि पिछले वर्षों में गुस्सैल बच्चों की तादाद में 70 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी हुई है। अटेंशन 'डेफिशिएंसी हाइपर एक्टिव डिजॉर्डर' अर्थात् 'एडीएचडी' के शिकार ये वे बच्चे हैं जिन्हें अपने माता पिता के साथ समय बिताने का कम मौका मिलता है। यह समस्या उच्च आय वर्ग के प्रत्येक 10 वें बच्चे में देखी जा रही है।

भारतीय परिवारों में अपने बच्चों को विलासी जीवन देना बेहतर परवरिश का मानक बनता जा रहा है। अधिकांश समय काम में व्यस्त माता पिता यही सोचते हैं कि वे अपने बच्चों को मंहगे उपहार देकर उन्हें खुश रख सकते हैं, लेकिन वास्तविकता ठीक इसके विपरीत है। यूनिसेफ द्वारा किये गये एक शोध में चेतावनी दी गई है कि अभिभावक भौतिकवाद के चक्कर में फंसकर अपने बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताने से बचते हैं, जो कि बच्चों के लिये किसी रूप में हितकारी नहीं है। तीन साल से कम उम्र के बच्चों के हाथ में अभिभावक स्मार्टफोन थमा देते हैं, धीरे-2 बच्चे उसी में उलझते चले जाते हैं और माता-पिता को तथाकथित रूप से परेशान नहीं करते लेकिन ये छोटा सा कार्य बच्चों को विध्वंसक और अवसादग्रस्त बनने की राह पर चलाने में सहयोगी होता है। एक सर्वे बताता है कि ऐसी वेबसाइटों पर जिन्हें बच्चों को नहीं देखना चाहिये, पर जाने वाले भारतीय बच्चों की संख्या अमेरिकी और ब्रिटिश बच्चों के मुकाबले ज्यादा है। ये सामग्रियां बच्चों को उम्र से पहले परिपक्व बना रही है। एन.सी.आर.बी. के ताजा आंकड़े बताते हैं कि दुष्कर्म के अपराध में शामिल किशोरों की संख्या में 60 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी हुई है। यह एक गम्भीर चेतावनी है उन अभिभावकों के लिये जो अपनी महत्वाकांक्षायें पूरी करने में अपने बच्चों को अंधेरी सुरंग में धकेल रहे हैं। इसका दोष वह किसी और को नहीं दे सकते। गणेश शंकर विद्यार्थी मेडिकल कालेज के मनोचिकित्सक डॉ0 गणेश शंकर ने बताया कि मोबाइल से लोगों में व्यवहारिक परिवर्तन शुरू हो गया है। हैलट के मानसिक रोग विभाग में हर हफ्ते मानसिक उलझन, तनाव, और अनिद्रा से ग्रसित लगभग 40 मामले आ रहे हैं और ये मोबाइल फोन के अधिक प्रयोग से जन्म ले रहे हैं। नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ0 आर0सी0गुप्ता का कहना है कि मोबाइल पर ज्यादा समय बिताना आंखों को कमजोर कर रहा है।

हमारा विश्व और समाज तीव्रगति से बदल रहा है इसे जेट स्पीड परिवर्तन का नाम दिया जा रहा है। मोबाइल पर घंटों बात करना बहरा बना रहा है। इस बारे में सीनियर ई.एन0टी0 सर्जन डॉ0 देवेन्द्र लालचन्दानी बताते हैं— लम्बे समय तक ईयरफोन से गाने सुनना कानों के लिये हानिकारक होता है। लम्बे समय तक तेज ध्वनि में गाने सुनने से कान के पर्दे की मोटाई प्रभावित होती है, जिससे सुनने की क्षमता कम होती जाती है और धीमी आवाजे सुनाई नहीं देतीं। फोन से निकलने वाली आर0एस0फ्रिक्वेंसी के कारण ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है, जिसके कारण कानदर्द, सनसनाहट, सिरदर्द चक्करआना, याददाश्त कमजोर होना जैसी परेशानियाँ हो जाती हैं। वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ0 विपुल सिंह का कहना है, "लगातार ईयरफोन के प्रयोग से ब्रेन ट्यूमर के

साथ, बोलने की क्षमता भी प्रभावित हो रही है। सुनने में ऐसा लगता है कि कोई संगीत या रिंगटोन लगातार बज रही है, पर असलियत में ऐसा नहीं होता है। सोने से पहले ईयरफोन से गाने सुनने की वजह से दिमाग के एक हिस्से में लगातार गाने की आवाज आती रहती है, जिससे दिमाग शांत नहीं हो पाता है, इस कारण नींद न आना, नींद पूरी न होना अवसाद, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द, छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना जैसी परेशानियां होने लगती हैं।

अवसाद अब बड़ों की बीमारी नहीं रही वह बच्चों, किशोरों को अपनी गिरफ्त में ले रही है। दक्षिण पूर्व एशिया में 'किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति' 'कार्वाई का सबूत' नामक विश्व स्वास्थ्य की रिपोर्ट ने यह खुलासा किया कि भारत में 13-15 साल के उम्र के हर चार बच्चों में से एक बच्चा अवसाद से ग्रसित है, और आठ प्रतिशत किशोर चिंता की वजह से बेचैनी का शिकार हैं, लगभग इतने ही प्रतिशत बच्चे हमेशा अकेलापन महसूस करते हैं। रिपोर्ट में चौंकाने वाली यह बात सामने आई कि बड़ी संख्या में भारतीय बच्चों ने माता-पिता के उनके साथ कम घनिष्टता की शिकायत की है। शोध लगातार इशारा कर रहे हैं, कि बच्चों के भविष्य को लेकर अभिभावकों का जरूरत से ज्यादा संवेदनशील होना ही बच्चों को अवसाद की ओर ले जा रहा है। बच्चों पर मानसिक दबाव का कारण माता-पिता से निरन्तर कम संवाद होना तो है ही, साथ ही कामकाजी माता-पिता बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पाते हैं। जिस रिश्ते में सबसे अधिक भावनात्मक सबलता और विश्वास मिलना चाहिये वहाँ रिश्तों का यांत्रिक होना, बच्चों के आत्मविश्वास को तोड़ रहा है। लगातार बेहतर प्रदर्शन का दबाव बच्चों में चिन्ता और तनाव का खतरनाक स्तर पैदाकर रहा है।

वर्तमान समय में किशोरों को अपराध की ओर प्रवृत्त करने के लिये उत्तरदायी परिस्थितियां-

पारिवारिक कारण

परिवार बच्चों की प्रथम पाठशाला है, जहाँ वह अपने माता पिता एवं भाई-बहन के व्यवहारों से प्रभावित होता है। जब माता-पिता बच्चों के प्रति अपने दायित्वों का निर्वाह करने में असमर्थ रहते हैं, तो बच्चे से भी श्रेष्ठ नागरिक बनने की अपेक्षा नहीं की जा सकती है।

भौतिक वंशानुक्रमण

बच्चों के शरीर और स्वास्थ्य का सम्बन्ध उसके वंशानुक्रमण से भी है, जो उसकी शारीरिक व सामाजिक भूमिकाओं को प्रभावित करता है। इटली के अपराध शास्त्री लोम्बोसो ने तो अपराधी प्रवृत्ति को व्यक्ति की शारीरिक विशेषताओं से जनित माना था।

माता-पिता द्वारा तिरस्कार

माता-पिता बच्चे के विकास और अन्तःकरण पर सीधा प्रभाव डालते हैं। अंतः विवेक की कमी के कारण माता-पिता बच्चों में शत्रुता की भावना तथा साथ ही आक्रामकता को जन्म दे देते हैं। अपराधी व्यवहार वाले बच्चों को माता पिता का कम प्यार मिल पाता है।

अपराधी भाई-बहन

बच्चे सदैव अनुकरण से सीखते हैं, वे हर अच्छे बुरे काम को अनुकरण के आधार पर ही सीखते हैं। यदि परिवार में बड़े भाई बहन अपराधी हैं, और उसके साथ बुरा व्यवहार करते हैं, तो बच्चों का व्यक्तित्व विकृत हो जाता है। उनमें विद्रोही भावना के स्वर मुखरित हो जाते हैं, और गलत संस्कार प्राप्त कर वे अपराधी बन जाते हैं। जब माता-पिता बच्चे को समान रूप से स्नेह नहीं देते तो भी बच्चे अपने को परिवार से अलग मानने लगते हैं और गलत रास्ते पर जाने की सम्भावनायें बढ़ जाती हैं।

दोषपूर्ण अनुशासन

कट्टर अनुशासन के बीच बच्चे अपनी बातों को अभिव्यक्त करने में डरते हैं, और नम्र अनुशासन बच्चों के व्यवहार को निर्देशित करने के लिये आवश्यक नियन्त्रण नहीं प्रदान करता है, अतः दोनों ही स्थितियाँ खतरनाक हैं- वातावरण स्नेहिल हो साथ ही गलत कार्य पर तुरंत नियन्त्रण बहुत आवश्यक होता है।

कानपुर महानगर में 456 बच्चों का एक सर्वे किया गया। सर्वे में 166 बच्चे ऐसे पाये गये जिनका आइक्यू तो बेहद तेज था, लेकिन पढ़ाई में वे अन्य बच्चों के मुकाबले बेहद कमजोर थे। मण्डलीय मनोवैज्ञानिक एल0के0सिंह ने बताया कि, ऐसे बच्चों को संवेदात्मक व्यवहार की बेहद जरूरत होती है। यदि ऐसे बच्चों को अभिभावक डांटते हैं, तो बच्चों का मन पढ़ाई से और दूर हो जाता है। यह हाल भारत ही नहीं दुनिया के अन्य देशों का भी है। अमेरिका की सेंट लुई यूनीवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में प्रोफेसर स्टुअर्ट स्लोविन के अध्ययन में भी यही बात सामने आई। उन्होंने हाईस्कूल के छात्रों में तनाव और चिंतन का सर्वेक्षण किया तो पाया कि 54 प्रतिशत छात्रों में तनाव के लक्षण और 80 प्रतिशत में चिन्ता के लक्षण मध्यम से गम्भीर थे। बच्चे सात घण्टे से ज्यादा समय स्कूलों में व्यतीत करते हैं, रात में होमवर्क करते हैं। खेलकूद, म्यूजिक, डांस क्लास और इसी तरह की अन्य गतिविधियों का निरन्तर उन पर दबाव बना रहता है। हर गतिविधि में श्रेष्ठता, सफल जीवन की भौतिकता से भरी परिभाषा उनको पल-पल घुटने के लिये मजबूर करती जाती है। बच्चों को अधिकार सम्पन्न और योग्य बनाने की अपेक्षा परवरिश का यह तरीका उनके स्वास्थ्य पर भी असर डाल रहा है, उनकी क्षमतायें घट रही हैं। शिक्षकों, अभिभावकों का दबाव इतना अधिक बढ़ रहा है कि नन्ही उम्र से ही बच्चे परिणामों की असफलता से भयभीत होने लगते हैं।

अवसाद अचानक नहीं आता है इसका प्रारम्भ बचपन से ही होने लगता है, जो धीरे-धीरे 2 किशोरावस्था तक आते-2 इतना घनीभूत हो जाता है कि बच्चे आत्महत्या जैसा घातक कदम भी उठा लेते हैं। हमारे देश में हर घंटे लगभग एक छात्र खुदकुशी करता है। यह एक चेतावनी है, न सिर्फ अभिभावकों के लिये बल्कि सम्पूर्ण समाज और शिक्षा व्यवस्था को। पति-पत्नी द्वारा तलाक लिये जाने के कारण उसका सबसे दुखद पहलू बच्चों को ही भुगतना पड़ता है जिसका उस मामले में कोई दोष नहीं होता है। एक तो पति-पत्नी के बीच ऐसी स्थिति आनी ही नहीं चाहिए, फिर भी यदि यह होता है तो अपने

अहं की लड़ाई में बच्चों को मोहरा बनाकर एक दूसरे को चोंट पहुंचाने की प्रवृत्ति बहुत घातक है। डेली टेलीग्राफ में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार अमेरिका और यूरोप में 30 प्रतिशत तक तलाक ऐसे होते हैं कि पिता का संतान से सम्पर्क पूरी तरह टूट जाता है। वहाँ के स्वास्थ्य व विकास सर्वेक्षण ने बताया कि टूटे हुये परिवारों के बच्चों में शिक्षा में पिछड़ने, भरोसे की कमी, और नशा करने की प्रवृत्ति सामान्य से अधिक पाई गई है। विवाह विच्छेद और बच्चे ऐसे संवेदनशील विषय है जिनके सम्बन्ध में एक निश्चित परिपाटी को नहीं अपनाया जा सकता है। मानवीय भावनायें किसी परिभाषा में नहीं बंध सकती। माता- पिता के बीच निरन्तर होते झगड़े बच्चों के भीतर डर और अवसाद को पैदा करते हैं। तनावग्रस्त माहौल के मुकाबले बच्चे एकल अभिभावक के साथ स्वयं को अधिक खुश महसूस करते हैं।

हरियाणा सरकार ने बच्चों को राहत देने तथा उन्हें दबाव व चिन्ता से बचाने के लिये एक अच्छी पहल की। राज्य के 50स्कूलों में छात्रों को बैग लेकर नहीं जाना होगा। उनकी किताबें स्कूल में ही रहेंगी, जिससे बच्चों पर घर पर होमवर्क का दबाव नहीं होगा। इसके अलावा क्लास रेडीनेस प्रोग्राम के अर्न्तगत खेलों के माध्यम से छात्रों को पढ़ाने की भी तैयारी है। अगर यह पद्धति सफल रहे तो सम्पूर्ण देश की शिक्षा व्यवस्था का हिस्सा बन जाये तो निश्चित रूप से बच्चे, किशोर दबावमुक्त माहौल में पढ़ सकेंगे। माता-पिता को भी यह समझना होगा कि बच्चे उनसे प्यार, भरोसे और प्रोत्साहन की अपेक्षा रखते हैं, इनमे कमी उन्हें बीमार कर रही है।

निष्कर्ष

यूनीवर्सिटी आफ नॉटर डैम,यू.एस.ए. के शोधकर्ताओं के अनुसार बचपन में माता-पिता के प्यार दुलार का सकारात्मक असर बच्चे के विकास पर पड़ता है। शोधकर्ताओं ने लगभग 600 लोगों पर किये गये अध्ययन के दौरान शोध में शामिल लोगों से उनके बचपन

के अनुभव और शारीरिक सक्रियता आदि के बारे में पूछा गया। जिन युवाओं ने बताया कि बचपन में उन्हें अभिभावकों से ढेर सारा प्यार दुलार मिला बड़े होकर उन्हें अवसाद, चिंता जैसी समस्याओं का बहुत कम सामना करना पड़ा। अतः कहा जा सकता है कि किशोरावस्था में किशोरों से माता पिता के सम्बन्ध ऐसे हो कि वे निसंकोच अपनी भावनायें बांटे। अपने परिवार तथा स्वयं पर विश्वास रखें। माता पिता बच्चों से मित्रवत व्यवहार करेंगे तो वे गलत संगति में कभी नहीं पड़ेंगे। स्वाध्ययन केवल बच्चों के लिये नहीं वरन माता-पिता के लिये भी आवश्यक होता है। यदि माता पिता सफल व्यक्तियों की जीवनी पढ़ते हैं, बच्चों से उसकी चर्चा करते हैं तो उनके मन में अच्छी चीजों के लिये चिंगारी अपने आप उत्पन्न होती है और यही आवश्यक है, ज्ञान थोपा नहीं जाना चाहिये बस उसके लिये बच्चों में जिज्ञासा जगाना ही आवश्यक है। उसी तरह इन्टरनेट का उपयोग नई-नई ज्ञानवर्धक जानकारियों को प्राप्त करने के लिये, नवीन सृजन के लिये किया जाय तो स्थिति बहुत बेहतर होगी।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. किशोरावस्था- अखण्ड ज्योति पृष्ठ-6 मार्च 2012
2. हिन्दुस्तान हिन्दी दैनिक 09 मार्च 2016
3. किशोरावस्था का बीमार मन- सपना मांगलिक -विज्ञान प्रगति पृष्ठ -52 मार्च 2017
4. बच्चों को हमारा साथ चाहिये, मंहगे खिलौने नहीं- ऋतु सारस्वत- हिन्दुस्तान सितम्बर 2017
5. झगड़ालू और भुलकड़ बना रहा है मोबाईल- राजेश द्विवेदी- हिन्दुस्तान 15 मार्च 2017
6. जरा कानों की भी सुनो- आरती तिवारी - दैनिक जागरण 25 फरवरी 2017
7. बच्चों को बीमार कर रही हैं, बड़ों की उम्मीदें और दबाव-ऋतु सारस्वत-हिन्दुस्तान 25 अप्रैल 2017
8. अभिभावकों की लड़ाई में अधिकार खोते बच्चे- ऋतु सारस्वत- हिन्दुस्तान 25 फरवरी 2017