माध्यमिक स्तर की छात्राओं को मासिक धर्म के दौरान निर्देशन और परामर्श की आवश्यकता

प्रो. (डॉ.) सुजीत कुमार मिश्रा
प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, गुरु घासीदास विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़ 495009
श्रद्धा
शोधकत्री, शिक्षा विभाग, गुरु घासीदास विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़ 495009

(Received: 13.03.2024, Accepted: 12.02.2025)

संक्षिप्तिका (Abstract): शिक्षा बालक की सभी अंतर्निहित शक्तियों को निकालकर उसे एक पूर्ण व्यक्ति बनने की ओर अग्रसर करता है। लेकिन शिक्षा का सही रूप से व्यवहार मे उतरना और पूर्ण व्यक्तिव और ज्ञान बालक मे तभी विकसित होगा। जब उन्हे सही रूप मे समय-समय मे मार्गदर्शन और परामर्श दिया जाए। वो भी विशेष प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा एवं हम सभी जानते है कि माध्यमिक स्तर जहाँ शिक्षा मे बहुत महत्वपूर्ण परिवर्तन होता है। और आज सामाजिक जटिलता और प्रतियोगतापूर्ण दौर के कारण बच्चे जो किशोरावस्था के स्तर मे होते है। जहाँ कि वो न तो बालक होते है, और न ही वयस्क बल्कि दोनों के बीच होते है उन्हे सही व गलत का सही ज्ञान नही होता है वे केवल भावना से सोचते है। इसी परिवर्तन के दौर में जब वे माध्यमिक स्तर की शिक्षा प्राप्त कर रहे होते हैं उसी दौरान मासिक धर्म जो छात्राओं में एक महत्वपूर्ण प्राकृतिक परिवर्तन होता है जिसका ज्ञान उन्हें नहीं होता है और हमारे भारतीय सन्दर्भ में मासिक धर्म के प्रति रुढ़िवादी सोच एवं दृष्टिकोण दिखाई पड़ता है। जहा की मासिक धर्म को छुआछुत एवं अपवित्रता जैसे सन्दर्भ में देखा जाता है। छात्राओं को मासिक धर्म के शुरुआती दौर से इसके विषय में घर में ही केवल बताया जाता है और कही इसके बारे में वैज्ञानिक ज्ञान नही दिया जाता है। ऐसे में जब वे माध्यमिक स्तर की प्रथम सीढ़ी में पैर रखती है जहा उन्हें अपने लक्ष्य चुनने कुछ बनने एवं दुनिया को समझने के लिए महत्वपूर्ण अवसर होता है। वही मासिक धर्म के प्रति अमनोवैज्ञानिक सोच एवं जटिलता मासिक धर्म की जिसके दौरान छात्राओं को दर्द, पीड़ा, और तनाव होता है। शारीरिक मनोवैज्ञानिक समस्या से गुजरना होता है और इस दौरान उन्हें स्कूल में, परिवार में, समाज से सही निर्देशन एवं परामर्श की आवश्यकता होती है ताकि वे अच्छे से पढ़े एवं मासिक धर्म को लेकर इतना डर, भय, तनांव न होने पाए। चूँकि माध्यमिक स्तर किशोरावस्था की अवस्था है जहा कई सारे परिवर्तन दिखाई पड़ते है। और शिक्षा की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है ऐसे में जब छात्राएँ मासिक धर्म से गुजरती है खुद को मायूस और असमर्थ पाती है स्कूल नहीं जाती है। कई छात्राएँ स्कूल छोड़ देती है। मासिक धर्म के हर महीने आने के डर से क्योंकि उन्हें सही मार्गदर्शन और परामर्श नहीं मिलता है। ऐसे में माध्यमिक स्तर की छात्राओं को मासिक धर्म में निर्देशन और परामर्श की आवश्यकता पड़ती है। वर्तमान दौर तकनीकी का है, शिक्षा का संदर्भ केवल पैसा कमाना नही बल्कि पूर्ण सर्वांगीण विकास है। और इसका सही अर्थ मे विकास तभी होगा। जब समय-समय मे मार्गदर्शन और परामर्श दिया जाए

कुंजी शब्द:-(keyword) मासिक धर्म, माध्यमिक स्कूल, निर्देशन और परामर्श।

प्रस्तावना

वर्तमान दौर मे जहाँ बालक-बालिका को शिक्षा के लिए ज्यादा प्रोत्साहित किया जाता है । हर कोई अपने बच्चे को डॉक्टर इंजीनियर बनाना चाहता है । बिना बच्चे की योग्यता और रुचि को जाने बिना और साथ ही बच्चे की अवस्था उसकी प्रकृति को जाने बिना, उसे मारना पीटना यह सब बच्चे के विकास और शिक्षा के सर्वांगीण विकास मे बाधा पहुंचाता है । प्राचीन काल से ही बच्चे को निर्देशन दादा-दादी, नाना-नानी, माता-पिता गुरु द्वारा दिया जा रहा है । अर्जुन को भी गुरु द्वारा दिया गया, तब वह अपने अंदर के शक्ति को पहचान सके । इसी तरह आज शिक्षा का अलग-अलग एरिया हो गया जहाँ की बालक को सही मार्ग के लिए सही निर्देशन की जरूरत है । बढ़ते ज्ञान के साथ व्यक्तिगत विभिन्नता और योग्यता दोनों को ध्यान मे रखकर आज बच्चे को शिक्षा देना है । चाहे कितनी भी अच्छी शिक्षा नीति बनी रहे उस शिक्षा का सही अर्थ तभी होगा जब बालक के व्यक्तिव मे झलके । आज हम देख रहे है समाज जटिल होते जा रहा है । शिक्षा मे भी जटिलता आते जा रही है एक ही वैसा ही के कई क्षेत्र बन रहे है समाज बदल रहा है तकनीकी का दिन आ गया है, सब काम अब डिजिटल से होने लगा । ऐसे मे परिपक्वता की ओर बढ़ रहे बच्चे द्वन्द मे होते है । खुद की रुचि योग्यता को समझ नही पाते और गलत विषय क्षेत्र एवं भावना मे बहकर अपने भविष्य और योग्यता के साथ समझौता करते है आज जब नयी शिक्षा नीति आयी है । अध्ययन की बाध्यता नही है, लेकिन ये उद्देश्य तभी पूरा होगा । गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की जब मार्गदर्शन और परामर्श छात्रो को माध्यमिक स्तर पर उचित और प्रशिक्षित अनुभवी व्यक्ति द्वारा दिया जाए । व्यापक संख्या मे लोग विश्वविद्यालय और महाविद्यालय मे आज दाखिला लेते है । वो भी बिना योजना के और वो शिक्षा भी पूरी नही करते छोड़ देते है । क्यूकी उनकी नीव स्कूल की कमजोर होती है उन्हे उस समय सही मार्गदर्शन और परामर्श नही दिया गया होता । जिससे वो अपनी पूरी शिक्षा एवं ज्ञान नही ले पाते । अपनी रुचि के क्षेत्र मे नही जा पाते है ।

सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण मार्गदर्शन की आवश्यकता माध्यमिक स्तर पर छात्राओं को होती है । क्योंकि छात्राएँ अलग अलग समुदायों एवं संस्कृति से स्कूल से आती है सबका सन्दर्भ अलग–अलग होता है । और माध्यमिक स्तर में जब छात्राएँ किशोरावस्था की परिवर्तन काल से गुजर रही होती है तो शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तन दिखाई पड़ते है उसके साथ ही अन्य भावात्मक ,संज्ञानात्मक ,सामाजिक ,अध्यात्मिक परिवर्तन दिखाई पड़ते है । शारीरिक परिवर्तन में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन दिखाई पड़ता है जब छात्राएँ 9 से 14 वर्ष की आयु की होती उनमे मासिक धर्म होना शुरु हो जाता है और वे परिपक्वता की तरफ बढती है। मासिक धर्म को प्राकृतिक परिवर्तन या कहे तो एक वरदान स्त्री के लिए होती है क्योंकि इससे एक लड़की को प्रकृति गर्भधारण के लिए तैयार करती है प्राकृतिक विकास के लिए यह ईश्वरीय प्रद्दत परिवर्तन है अगर एक लड़की को यह मासिक धर्म नही होता तो वो माँ नही बन सकती इसका जितना महत्त्व है उतना ही इसके प्रति हमारे भारतीय सन्दर्भ में रूढ़िवादिता और नकारात्मक सोच जटिलता का प्रभाव देखने को मिलता है । **श्रद्धा मिश्र (2020**) ने अध्ययन किया मासिक धर्म के दौरान छात्राओं की अधिगम व्यूह रचना का अध्ययन में पाया कि

मासिक धर्म के दौरान लड़कियों को 3 दिन तक या 4 से 5 दिन सतत रूप से रक्त-स्त्राव होता है जिसमे उन्हें शारीरिक दर्द, जैसे पेट में मरोड़, पैर हाथ दर्द, सर दर्द, तनाव, चक्कर, भूख नही लगती, जैसे समस्याओं से गुजरती है। और यह हर महीने नियमित या अनियमित होता है। जिसमे की छात्राओं को स्कूल में कई समस्याओं से गुजरना होता है। क्योंकि घर परिवार में उन्हें इसके वैज्ञानिक ज्ञान की बजाय अवैज्ञानिक, रुढ़िवादी सोच, जटिल नियम एवं छुआछुत जैसे चीज़े पहले ही सीखा दी जाती है और जब छात्राएँ स्कूल में पढ़ती है तो उन्हें मासिक धर्म के दौरान वह स्कूल के माहौल में रहने में दिक्कत होती है। क्युकी पहले से बैठे मन के डर और शारीरिक समस्या के साथ छात्राएँ स्कूल में खुद को प्रबंधित नही कर पाती है ऐसे में उनका माध्यमिक स्तर की शिक्षा जहाँ वो अपना लक्ष्य चुनने की प्रथम सीढ़ी में पैर रखती है उन्हें क्या बनना है क्या करना है यह चुनने की ओर बढती है और दूसरी तरफ अलग-अलग समुदायों आर सामाजिक रुढ़िवादी सोच मासिक धर्म के प्रति खुल कर बात न करना छुपना छुपाना शर्म करना इस पर यह मान्यताओं के बीच छात्राएं स्कूल में कैसे समायोजित हो। इसके लिए स्कूल में निर्देशन एवं परामर्श की अनिवार्य आवश्यकता होती है। जिससे उन्हें समय –समय पर उन्हें हो रही परेशानी और मासिक धर्म के बारे में सही वैज्ञानिक ज्ञान दिया जा सके डर भय दूर किया जा सके।

इसलिए आवश्यकता है मार्गदर्शन की। **जावेद (नवम्बर 2011)- ने सर्वेक्षण किया और पाया की माध्यमिक विद्यालय के बच्चो मे परीक्षा का बहुत भय डर पाया गया ।**

उद्देश्य :-माध्यमिक स्तर की छात्राओं को मासिक धर्म के दौरान मार्गदर्शन और परामर्श की आवश्यकता

मार्गदर्शन और परामर्श

निर्देशन एक ऐसी प्रक्रिया है जो व्यक्ति का परिचय विभिन्न उपायो से जिनमे विशेष प्रशिक्षण भी सम्मिलित है। जिनके माध्यम से व्यक्ति को प्राकृतिक शक्तियों का भी बोध कराती है। जिससे वह अधिकतम व्यक्तिगत एवं सामाजिक हित कर सके ।

परामर्श – परामर्श निर्देशन का एक हिस्सा है परामर्श एक प्रक्रिया है जिसमे छात्र या व्यक्ति से व्यक्तिगत स्तर पर संपर्क किया जाता है। शिक्षा मे परामर्श की अवधारणा को एक परामर्शदाता और एक व्यक्ति के बीच अनिर्णय भ्रम या संकट की अस्थाई स्थिति मे संबंधो के माध्यम से विकसित होने वाली बातचीत के रूप मे वर्णित किया जा सकता है, जो उस व्यक्ति को अपने निर्णय लेने मे मदद करता है। यह एक पेशेवर सेवा है ।

मार्गदर्शन और परामर्श का इतिहास बहुत पुराना है प्राचीन काल से ही चला आ रहा है। कहते है कि जैसा हमारा समाज होगा वैसे ही समाज की आवश्यकता होगी, वैसे ही व्यक्ति तैयार किए जाएंगे। प्राचीन काल मे लोगो को केवल व्यवसाय और नैतिकता और धर्म के लिए बनाया गया। क्यूकी उस समय वही समाज की जरूरत थी प्राचीन काल मे केवल एक भाषा मे शिक्षा स्वयं की रक्षा के लिए प्रशिक्षित किया जाता था। चरित्र निर्माण पर ज्यादा बल दिया जाता था। और बच्चे ज़्यादातर एक स्तर के होते साधारण जीवन यापन होता था। 21 वी सदी मे बदलते समय मे

समाज की जरूरत और शिक्षा दोनों मे बदलाव आया है। आज केवल एक पक्ष नही अपितु अपने ज्ञान से सारे संसार को उज्जवलित करना। देश विदेश जाना देश की स्वतन्त्रता के बाद बहुत बदलाव हुआ जिसमे उदारीकरण वैश्विकरण से जरूरतों मे बदलाव हुआ। और हम देखते है कि 1952 मे माध्यमिक स्कूल के लिए नीति बनी। जिसमे व्यवसायिक उत्पादकता पर बल दिया गया और मरदर्शन परामर्श ब्यूरो की स्थापना के लिए कहा गया। परंतु आज डिजिटल तकनीकी वैश्विकरण के कारण शिक्षा सामान्य नही है, न ही समाज का साधारण जीवन आज सभी ज्ञान की ओर अग्रसर है। बच्चो को बचपन से ही शिक्षा के लिए तैयार किया जा रहा है, और माध्यमिक स्तर मे कई विषय है, जहाँ उन्हे समझ नही आता क्या करना है किस फील्ड मे जाना है अपनी जरूरतों के लिए क्या करना है ।

मार्गदर्शन और परामर्श के सिद्धान्त ;- मार्गदर्शन और परामर्श के सिद्धान्त – **अक्तर खान (अगस्त 2019)** ने अध्ययन किया। माध्यमिक स्तर के स्कूल मे मार्गदर्शन और परामर्श की आवश्यकता पर जिसमे उन्होने बताया की, किशोरावस्था मे बच्चे भटक जाते है, खुद को समझ नही पाते, सही विषय का चुनाव नही कर पाते, ऐसे मे बहुत आवश्यकता है-

- निर्देशन वह प्रक्रिया जो व्यक्तियों की सहायता करती है।
- अपने मानसिक योग्यता के संदर्भ मे व्यक्ति अपने जरूरतों को पहचान सके और इस संदर्भ मे उसकी सहायता करना।
- वांछित जिसे कोई वस्तु प्राप्त न हुयी हो, मूल्यो के विकास मे व्यक्ति की सहायता करना ।
- व्यक्ति को अधिक से अधिक आत्म निर्देशित बनाने मे मदद करना ।
- व्यक्ति को एक आदर्श बनने मे उसकी योग्यता का का विकास करना ।
- बालक की समस्याओं के प्रति विद्यालय के समस्त शक्तियों का आचरण एकीकृत और सुसंगत हो।
- यथासंभव निर्देशन की मौलिक जिम्मेदारी निश्चित व्यक्तियों और निश्चित अभिकरण पर स्थापित हो जाए।
- सभी व्यक्ति यह जाने कि उनके विशिष्ट कर्तव्य और उत्तरदायित्व क्या हैं तथा
- प्रत्येक विद्यार्थी को एकीकृत सहयोग प्राप्त हो।
- ऐसी क्षमताओं का विकास जो उसे अपने बारे में विद्यालय व्यवसाय एवं जीवन के अन्य क्षेत्रों के बारे में विश्वसनीय सूचना अर्जित करने हेतु समर्थ बनाएं।
- बालकों को उपयोगी अनुभव प्राथमिक प्रयत्न परिवेश के अन्वेषण नई रुचि के विकास अपनी क्षमताओं की पहचान के लिए अवसर की आवश्यकता होती है।
- बालकों के लिए सहानुभूतिपूर्ण समझ (अन्य लोगों द्वारा बालक को समझा जाना) प्रबुद्ध परामर्श तथा सतर्कता पूर्ण देखभाल की आवश्यकता होती है बालक को ऐसे मित्र की आवश्यकता होती है जो सक्षम प्रशिक्षित तथा सहायता देने के लिए उपलब्ध रहे तथा जिसके पास बालक सहायता पाने के लिए स्वतंत्रता पूर्वक जा सके।

भारतीय संदर्भ में मासिक धर्म के प्रति दृष्टिकोण एवं अवधारणा

प्राचीन काल से ही मासिक धर्म के प्रति हमारे वेदों एवं शास्त्रों एवं चिकित्सा विज्ञान में वर्णन किया गया है और यह वर्णन वैज्ञानिक तौर पर मासिक धर्म के दौरान स्त्रियों को शुरुआती दौर से ही कैसे रहना है एवं उस दौरान 3 से 4 दिनों की मासिक धर्म की अवधि में अपने आप को किस प्रकार से रखना है और क्या खाना है ?क्या नहीं खाना है ?कौन सा व्यायाम करना है इसके अनेक तरीकों का वैज्ञानिक वर्णन मिलता है एवं सुश्रुत संहिता में बताया गया है की मासिक धर्म के दौरान स्त्रियों को किस प्रकार अपने आप को शांत तनावमुक्त रखकर मासिक धर्म की अवधि में स्वयं को मजबूत एवं स्वस्थ रखकर इस अवधि से गुजारना है परंतु हमारे समाज एवं कई समुदायों संस्कृतियों में मासिक धर्म की अवधारणा को शर्म छुआछूत और रूढ़िवादी दृष्टिकोण से देखकर ऐसी अवधारणाओं का प्रचार एवं मासिक धर्म के प्रति अनेक हेत्वाभासा जैसी अवधारणा देखने को मिलती है। श्रीधर (2017) मासिक धर्म के प्रति दृष्टीकोण पर अध्ययन किया और पाया की छात्राएं इस दौरान काफी असहज होती है सामाजिक दृष्टीकोण को लेकर क्योंकि कई तरह के नियमों के प्रति उन्हें बांध दिया जाता है जिससे उन्हें दिक्कत होती है।

(सबिया अस्मत 2019) ने मासिक धर्म के झूठे मिथकों के तथ्य पर अध्ययन किया जिसमे पाया की छात्राओं को इस दौरान अपवित्र माना जाता है ,मासिक धर्म का खून गन्दा खून कहा जाता है। मासिक धर्म के आने के बाद लड़कियां मानसिक धरिरिक रूप से परिपक्व हो गयी ऐसे अवधारणा है।

(लोपमुद्रा गांगुली 2021) में अध्ययन किया मासिक धर्म के व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर जिसमे पाया गया की सरकार सभी को सैनिटेशन सुविधा दे रही है लेकिन सांस्कृतिक मान्यताओं के कारण वो सुविधा का उपयोग नहीं कर पाती है और दूर रहती है जिससे की उनके स्वास्थ्य और भविष्य में बुरा असर पड़ता है।

यूएनसी स्कूल ऑफ़ मेडिसिन ने बताया की पीएमसी विकार होता है छात्राओं को मासिक धर्म के दौरान पीएमसी विकार उत्पन्न होते है। **चैनल मेरी सहेली यूटूब** में बताया गया की फिनलैंड और तंजानिया में मासिक धर्म में छुट्टी दी जाती है। आज जो पुराना अवैज्ञानिक ज्ञान जिसमे की प्राकृतिक वरदान को छूत मानते है और प्रारंभिक मासिक धर्म में बिना तर्कपूर्ण ज्ञान के छात्राओ को गलत ज्ञान थोपे जाते है जिससे की वो मानसिक रूप से अस्वस्थ हो जाती है और शिक्षा में यह प्रभाव डालता है इसलिए उन्हें अधिक से अधिक प्रेरणा की जरुरत होती है।

वही कई क्षेत्रों में मासिक धर्म के शुरुआती दौर में ही छात्राओं के प्रति देवी भावना से देखा जाता है। **(विकिपीडिया)** असम में कामाख्या देवी मंदिर में जहां मासिक धर्म के दौरान उन्हें देवी का दर्जा देकर पूजा जाता है वहीं अन्य क्षेत्रों में मासिक धर्म को लेकर एक जटिल सोच बैठी हुई होती है एवं तरह तरह के नियमों से छात्राओं को बांध दिया जाता है जिससे कि वह इस नियम से बंद कर स्वयं को खुला महसूस नहीं करती एवं इन नियमों और छुआछूत जैसी भावनाओं पवित्रता की अवधारणा रसोई घर में ना जाना पवित्र पुस्तकों को ना पढ़ पाना पूजा ना कर पाना स्वयं को सबसे अलग महसूस करना किसी भी मनोरंजक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग न ले पाना और सबकी नजरों में एक अलग दृष्टिकोण का पाना तरह तरह के वर्जित कार्य एवं नियम छात्राओं में एक तनाव का माहौल उत्पन्न करते हैं इनमें मुख्य अवधारणाएं हैं-:

1.मासिक धर्म के दौरान अपवित्र हो जाना

इस दौरान लड़कियों को काफी साफ सफाई एवं शुद्धता से रहना सिखाया जाता है वही मासिक धर्म को अपवित्र समझकर 3 दिनों तक सभी चीजों से दूर रखा जाता है और इससे अपवित्र माना जाता है।

2 . मासिक धर्म के दौरान स्वयं को सबसे अलग रखना

इस दौरान लड़कियों को सबसे अलग रखा जाता है एक अलग कमरे में बंद करके ताकि वह किसी से मिल न सके और ज्यादा बातचीत ना कर सके।

3 जमीन पर लेटना एवं सोना छात्राओं को घर की फर्श पर ही मासिक धर्म के दौरान सोना पड़ता है

चाहे वह कोई भी मौसम हो उन्हें जमीन पर ही मासिक धर्म में सोना पड़ता है और नियम का पालन करना पड़ता है ।

4 .घर की रसोई घर से दूर रहना एवं कोई भी सामग्री को ना छूना

लड़कियों को इस दौरान रसोई घर से एकदम अलग करके उन्हें अलग खाना-पीना दिया जाता है एवं वहां प्रवेश तक की अनुमति नहीं होती है मासिक धर्म के दौरान घर की महिलाएं खाना नहीं बनाती उस दौरान पुरुषों से खाना बनवाया जाता है और महिलाओं को अलग रखा जाता है पांचवा अच्छे खान-पान से दूर रखना मासिक धर्म के दौरान लड़कियों को अच्छे खान-पान से दूर रखा जाता है और उन्हें साधारण भोजन दिया जाता है।

6. मासिक धर्म को एक बीमारी समझना

मासिक धर्म को समाज में एक प्राकृतिक परिवर्तन ना समझ कर एक श्राप की तरह दृष्टिकोण बनाकर उसे एक बीमारी का रूप दे दिया गया है जहां मासिक धर्म के आने पर उसे एक बीमारी की तरह समझा जाता है और उसी तरीके का व्यवहार किया जाता है।

7. मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य से बढ़कर नियम को मानना

इस दौरान लड़कियों को नियम कानूनों का ज्यादा पालन करना सिखाया जाता है। ना कि स्वास्थ्य पर ध्यान देना जबकि स्वास्थ्य ज्यादा इंपॉर्टेंट महत्वपूर्ण है। नियम नहीं माने तो उनके देवी देवता नाराज हो जायेंगे ऐसी मान्यता है।

8. मासिक धर्म के दौरान अनियमित मासिक धर्म के होने से जादू टोना जैसी अमनोवैज्ञानिक सोच को बढ़ावा

मासिक धर्म में उत्पन्न विकारों को जादू टोना टोटकाका रूप देकर छात्राओं को तांत्रिक एवं गलत दवाओं को खिलाया जाता है। जिससे उनके स्वास्थ्य पर बुरा असर होता है एवं उनके में मासिक धर्म के प्रति डर भय जैसी भावना उत्पन्न हो जाती है और स्कूल में अनियमित मासिक धर्म के होने पर इसी तरीके का डर बैठ जाता है।

9. मासिक धर्म के दौरान नियम का पालन न करने से देवी देवता नाराज हो जाएंगे ऐसी मान्यता

इस दौरान लड़कियों को कई तरीके से नियमों का पालन करना होता है यदि वह अगर इन नियमों का पालन नहीं करती तो उनके देवी देवता नाराज हो जाएंगे जैसी मान्यता एवं अमनोवैज्ञानिक सोच का डर बताकर नियम का पालन करवाया जाता है।

10 .वा मासिक धर्म के दौरान पुरुषों के सामने नहीं जाना ऐसी मान्यता

मासिक धर्म के प्रति पुरुषों को इसके बारे में पता भी ना चले और इस दौरान लड़कियों को पुरुषों से दूर रखा जाता है। एवं पुरुषों के सामने जाना इस दौरान बहुत बड़ी अपराध है उन्हें इसके विषय में बिलकुल अनभिज्ञ रखा जाता है।

11. मासिक धर्म से शर्म महसूस करना

इस दौरान छात्राएं मासिक धर्म के दौरान अपने आप में शर्म महसूस करती हैं और लोगों से डरती हैं कि उन्हें उनके मासिक धर्म के विषय में ना पता चल जाए।

12 मासिक धर्म के दौरान हो रही समस्याओं को केवल अपनी मां से ही कहना

मासिक धर्म में लड़कियां अपनी बाते केवल अपनी माँ से ही कह सकती है और किसी से ना कहना लड़कियों के मन में मासिक धर्म के शुरू होते ही यह बैठा दिया जाता है कि सारी समस्या अपनी मां एवं घर की औरतों से ही कहा जाए पुरुषों से वे मासिक धर्म के बारे में खुलकर कोई बात नहीं कर पाती हैं और ना ही अपनी समस्याओं को कह पाती हैं।

13 मासिक धर्म के दौरान चिकित्सक एवं घर की पुरुषों से खुलकर बात ना कर पाना

मासिक धर्म के दौरान इलाज करवाने को लेकर मन में अज्ञानता है और अपनी बातो को डॉक्टर के खुल कर नही बताती है उन्हें शर्म संकोच होता है और इससे सही इलाज भी नही हो पाता है।

14 .मासिक धर्म के दौरान सेनेटरी पैड की जगह कपड़ों का यूज करना डिस्पोजल का यूज करना

मासिक धर्म के दौरान छात्राएँ पैड की जगह कपड़ों का उसे करती है जिसमे की एक ही कपडे को हर बार उसे उपयोग करती है इससे कई बीमारियाँ होती है।

15. लड़कियों के मासिक धर्म शुरू होते ही उन्हें पूर्णत: परिपक्व समझने लग जाना

समाज में यह मान्यता प्रचलित है कि जैसे ही छात्राओं की मासिक धर्म शुरू होती है वह पूर्ण रूप से एक स्त्री बन जाती है और परिपक्व हो जाती है 15 मासिक धर्म के शुरू होते ही उन्हें विवाह के बंधन में बांध देना जैसे ही छात्राएं मासिक धर्म होती हैं उन्हें विवाह के लिए तैयार किया जाता है कि अब वह विवाह योग्य हो गई है 12 साल की आयु से उन्हें परिपक्व्व समझा जाने लगता है।

मासिक धर्म के दौरान छात्राओं को स्कूल में समस्या

मासिक धर्म के दौरान सबसे ज्यादा समस्या छात्राओं को होती है क्योंकि स्कूल में सबके साथ रहना उस दौरान दर्द पीड़ा से गुजरना और साथ ही मानसिक तनाव में रहकर स्कूल में पढना मुश्किल होता है ऐसे में छात्राओं को कुक मुश्किलों का सामना करना होता है। **गेब्रियल गार्सिया, (2020)** “माहवारी और शिक्षा पर अध्ययन किया” और यह निष्कर्ष पाया कि क्रियाशील दुनिया में लड़कियों की शिक्षा को प्रभावित करते हैं यह मुख्य कारक। मासिक धर्म शुरूआत के दौरान सामाजिक तनाव तथा स्कूली शिक्षा में बाधा, स्कूल के बाहर होना यह मुख्य कारक निष्कर्षतः पाए गए। जिससे की किशोरियों की शिक्षा प्रभावित हुई। **एलिया फर्नांडीस और मार्टिनेस, (2020)** ने अपने अध्ययन स्पेन में नर्सिंग छात्रों के बीच माहवारी के दौरान अनुपस्थिति पर अध्ययन किया और पाया कि स्पेन में विश्वविद्यालय के नर्सिंग छात्रों के माहवारी के दौरान स्कूल में अनुपस्थिति पाई गई, जिसमें कि 83.70 प्रतिशत् छात्राएं दर्द के कारण एवं 76.30 प्रतिशत् छात्राएं चिड़चिड़ेपन से तथा 70.60 प्रतिशत् छात्राएं थकान से प्रभावित थी और इसके अलावा छात्राओं को मंथली पीरियड के दौरान उल्टी, चक्कर आना, नींद की गड़बड़ी, उदास रहना इन छात्राओं की स्कूल में अनुपस्थिति पाई गई एवं नकारात्मक अकादमिक प्रदर्शन पाया गया।

जार्ज मायरो एवं खामहे रूलकूम्पा, (2019) में अपने अध्ययन “किशोरी लड़कियों के बीच मासिक धर्म, स्वास्थ्य और स्कूल अनुपस्थिति” का एक व्यवहार्यता अध्ययन किया और निष्कर्ष पाया कि लड़कियों के गुणात्मक साक्षात्कार से यह पता चला कि मासिक धर्म में चिड़चिड़ाहट, दर्द एवं मासिक धर्म में स्वच्छता का प्रबंधन यह प्रभावी कारण स्कूल अनुपस्थिति तथा स्कूल छोड़ने के मुख्य कारक बने। **जूली हेनगेन और लिड दिपनचोल, (2019)** इन्होंने अपने अध्ययन घर और स्कूल में मासिक धर्म प्रबंधन करने का आत्मविश्वास पर अध्ययन किया और पाया कि घर और स्कूल के वातावरण में मासिक धर्म के प्रबंधन के कार्यों को करने के लिए लड़कियों के आत्मविश्वास की जांच की। 51 प्रतिशत् लड़कियों ने बताया की घर पर अपने मासिक धर्म प्रबंधन रक्तस्त्राव को प्रबंधित करने के लिए बहुत आश्वस्त महसूस करती है लड़कियां।

- मासिक धर्म के दौरान छात्राओं को घर से स्कूल जाने में समस्या होती है

मासिक धर्म के दौरान छात्राओं को स्कूल जाने में समस्या होती है क्योंकि कई छात्राओं के पास सुविधा की कमी से ऑटो ट्रेन या पैदल ही जाना होता है ।जिससे उन्हें चलने में समस्या पेट दर्द एवं रक्त स्त्राव से ज्यादा न चल सकना ।

- मासिक धर्म के दौरान उन्हें साइकिल चलाने में समस्या होती है

मासिक धर्म के दर्द एवं स्त्राव से छात्राओं को साइकिल में जाने से ज्यादा समस्या होती है उनके दर्द और तनाव में वृद्धि होती है ।

- कक्षा में बैठने एवं बार-बार उठने में समस्या होती है

कक्षा में शिक्षकों के बार -बार आने से एवं पढ़ने के समय सवाल पूंछने हेतु बार –बार उठना बैठना यह परेशानी होती है क्योंकि ऐसा करने से उन्हें खून की लीक होने की दिक्कत होती है ।

- मासिक धर्म के दौरान स्कूल में साफ सफाई की सुविधा को लेकर समस्या होती है

मासिक धर्म के दौरान छात्राएँ जब स्कूल जाती है तो उन्हें घर जैसा साफ़ सफाई नही मिलता है और एक ही बाथरूम होने से छात्राओं को घर में ही इस दौरान रहना अच्छा लगता है और उनका स्कूल छुट जाता है ।

- मासिक धर्म के दौरान स्कूल में आरामदायक स्थान न होना

जब छात्राएँ स्कूल में मासिक धर्म के दौरान कक्षा में बैठती है तो उन्हें सीधे बैठने में पीठ दर्द, पेट का दर्द,और सर दर्द होता है साथ जी खून का रिसाव होता है दाग लगने का दर्द होता है तो उन्हें आरामदायक स्थान की आवश्यकता होती है ।

- मासिक धर्म के दौरान छात्राओं को स्कूल में प्रेरणा एवं सहयोग की कमी

ग्रामीण इलाको में मासिक धर्म के दौरान स्कूल की लड़कियों को सहयोग और प्रेरणा की कमी से वो स्कूल जाना पसंद नही करती है और स्कूल नही जाती है ।

- स्कूल में मासिक धर्म के दौरान छात्राएं शिक्षकों से अंतर क्रिया नहीं करती है

मासिक धर्म के धर्म एवं डर से शिक्षकों से दूर रहती हैं

- मासिक धर्म के दौरान छात्राएं कक्षा में पीछे बैठती हैं और पढ़ने की वजह हुए अपने आप को मासिक धर्म के दर्द से आराम करने के लिए सतत रूप से प्रयास में रहती हैं । शिक्षकों से शर्माती है डरती है अपनी समस्या नही कह सकती है ।
- मासिक धर्म के दौरान स्कूल में छात्राएं किसी भी खेलकूद एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग नहीं ले पाते हैं

मासिक धर्म के दर्द और कमजोरी से छात्राएँ किसी भी खेल कूद में भाग नहीं ले पाती है अकेले शांत रहती है उन्हे थकान दर्द होता ऐसे में वो अन्य बालक छात्र से पीछे हो जाती है।

- मासिक धर्म के दौरान छात्राएं कक्षा में पढ़ाई गई संप्रत्ययों को पूर्ण रूप से नहीं लिख पाती हैं

मासिक धर्म के दर्द तनाव गुजर रही रही छात्राएँ क्काक्षा में ध्यान नही देती है उनका शारीरिक दर्द में और कपड़ों में ध्यान होता है एवं वो संप्रत्यय को समझ नहीं पाती हैं क्योंकि उस दौरान उन्हें अत्यधिक दर्द का सामना करना पड़ता है छात्राएं मासिक धर्म के दौरान स्कूल से जल्दी घर चली जाती हैं ।

- मासिक धर्म के दौरान एकाग्रता की कमी

  मासिक धर्म के दर्द और रिसाव पर छात्राओं का बार बार ध्यान होता है वो पढाई पर एकाग्रचित नही हो पाती है छात्राएं एकाग्रता से नहीं पढ़ पाती हैं।और उनका अध्ययन छुट जाता है।

- छात्राओं को कक्षा में ज्यादा देर तक बैठने मैं दाग लगने की समस्या होती है

- मासिक धर्म के दौरान छात्राएं एग्जाम परीक्षा होने के कारण अपने मासिक धर्म को आगे बढ़ाने के लिए गलत दबाव का प्रयोग करती हैं छात्राओं को स्कूल में दाग लगने और परीक्षा के दौरान छात्राएँ डर से गलत दवाए का प्रयोग करती है और बाद में उहने बीमारी होती है ।

- मासिक धर्म के दौरान छात्राएँ स्कूल की अपेक्षा में घर में ज्यादा समय बिताती है

- **बोर्ड परीक्षा के कारण परीक्षा का भय** –- माध्यमिक स्तर की शिक्षा का बहुत महत्व होता है। सब जगह से बच्चो को दबाव दिया जाता है और वो डर जाते है ऐसे मे वो तनाव मे होते है। **जावेद (2011) ने अध्ययन मे पाया विद्यार्थियो मे बहुत भय है ।**

- **उपयुक्त विषय चुनने मे कठिनाई –** विद्यार्थी जिस विषय मे रुचि रखते है उसे जो आगे बनना है उस विषय को चुनते है, यहाँ बच्चो को अपने रुचि और योग्यता के अनुसार विषय चुनने मे कठिनाई होती है, वो दबाव मे आकर या दोस्तो के रुचि का विषय ले लेते है। **वी जुरिस्ट (2009) मे बताया की बच्चो को यहा मार्गदर्शन की जरूरत है ।**

- **किशोरावस्था मे हो रहे परिवर्तनों का सामना करने मे समस्या – डेविड बैदू (2021)** माध्यमिक शिक्षा की चुनोंती मे बताया की किशोर हो रहे विभिन्न परिवर्तनों के कारण भावनात्मक रूप से विचलित पाये गए और विपरीत लिंग और आकर्षण मे आके शिक्षा को पीछे छोड़ रहे ।

- **अपव्यय और अवरोधन की समस्या – यूनिसेफ डाटा सेकेंडरी एजुकेशन (2021) 9**9 मिलियन बच्चे स्कूल से बाहर पाये गए। माध्यमिक स्तर के किसी के पास पैसे रोजगार की दिक्कत, तो किसी के जागरूकता की कमी, शिक्षा का महत्व नही पता और किसी ने डर भय से छोड दिया। नयी शिक्षा नीति मे सबको शिक्षा की बात कही गुणवत्तापूर्ण की बात की उसके लिए सही निर्देशन की जरूरत है।

- **विद्यालय की शैक्षिक गतिविधियो मे समस्या** – स्कूल मे बच्चे कई बार शैक्षिक गतिविधि मे भाग नही लेते है, रूचि होते हुये शर्माते है या संसाधनो की कमी से और ज्ञान के अभाव मे दूर रहते है ।

- **कक्षागत व्यवहार मे समस्या** – माध्यमिक स्तर मे किशोरवस्था मे बच्चे कई विविधता भरे जगह से आते है। ग्रामीण शहरी और ग्रुप मे रहते है ऐसे मे सबके साथ सामंजस्य रखने मे दिक्कत होती है और बच्चे मिलके अधिगम नही करते ।

- **शैक्षिक उपलब्धि का वांछित स्तर बनाए रखने मे समस्या ;-** माध्यमिक स्तर मे बच्चे किशोरावस्था मे होते है जिसमे की सामाजिक रूप से ज्यादा जुड़ जाते है और रोल नायक की भूमिका ज्यादा निभाने लगते है जिससे उनका ध्यान भटक जाता है और शैक्षिक प्रदर्शन कम होने लगता है । घर में आराम से पढ़ पाती है सोकर लेटकर आराम से लेकिन स्कूल में बंधन महसूस होता है ।

- मासिक धर्म के दौरान ज्यादा समस्या छात्राएँ स्कूल ही छोड़ देती है

मासिक धर्म के दौरान ज्यादातर ग्रामीण इलाकों की महिलाएं स्कूल छोड़ देती है नहीं जाती है क्युकी उन्हें हर महीने मासिक धर्म के दौरान स्कूल जाने उर पढने बैठने में दिक्कत होती है ऐसे में आदिवासी लड़कियों में विवाह कर दिया जाता है और स्कूल छोड़ देती है ।

मासिक धर्म के दौरान माध्यमिक स्तर की छात्राओं को निर्देशन एवं परामर्श की आवश्यकता

- मासिक धर्म के दौरान छात्राओं को स्वयं की क्षमता को समझने का मार्गदर्शन।
- मासिक धर्म के दौरान उत्पन्न द्वंद को सुलझाने में सहायता देना।
- मासिक धर्म के दौरान उन्हें हो रही शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं के प्रति सही अवधारणा के विकास में सहायता।
- मासिक धर्म के दौरान आ मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं एवं मन में बैठे डर को खत्म करना एवं मासिक धर्म के प्रति जागरूकता का भाव उत्पन्न करना।
- मासिक धर्म के दौरान उन्हें उच्च प्रेरणा के साथ पढ़ने के लिए प्रेरित करना।
- मासिक धर्म के दौरान छात्राओं स्वास्थ्य के संबंध में पोषक तत्व और सहयोग करने का मार्गदर्शन देना।
- मासिक धर्म के दौरान उत्पन्न निमित्त मासिक धर्म एवं अनियमित मासिक धर्म जैसी समस्याओं के प्रति चिकित्सक से सलाह लेने का मार्गदर्शन देना न की मासिक धर्म के अनियमित एवं नियमित होने पर जादू टोना का सहारा लेना ।
- स्कूल का वातावरण को अच्छा प्रेरणा युक्त एवं खुला बनाना।
- मासिक धर्म के दौरान विद्यालय की एवं कक्षा कक्ष के वातावरण में समायोजित होकर अध्ययन करने में सहायता।
- मासिक धर्म के दौरान अपने आपको उच्च प्रेरणा के साथ मजबुती से कार्य करने की प्रेरणा देना ।
- मासिक धर्म में सही दिनचर्या और तनावमुक्त रहने का मार्गदर्शन देना ।
- मासिक धर्म के दौरान छात्राओं को मासिक धर्म की सभी विकारों एवं उत्पन्न समस्याओं के प्रति जागरूक करना और उन्हें इससे संबंधित चिकित्सक से सलाह लेने के लिए संज्ञान बनाना।
- छात्राओं को अपने सर्वांगींण विकास के लिए मार्गदर्शन करना ।
- परीक्षा एवं परिणाम के डर तनाव से बच्चो को परीक्षा का सही अर्थ समझने और परीक्षा मे अच्छा प्रदर्शन करने मे सही दिशा प्रदान करती है, परीक्षा का डर को दूर कर सकारात्मक राह देती है ।
- उपयुक्त विषयो के चुनाव करने मे सहायक होता है बच्चे माध्यमिक स्तर मे दूसरों के बातो मे विषय ले लेते है या तो दोस्त जो लेते है वो लेते है लेकिन बच्चो को बाद मे परेशानी होती है वो दबाव महसूस करते है छोड़ देते है ऐसे मे मार्गदर्शन और परामर्श बच्चो को सभी विषय का सही स्कोप और मतलब बता कर उन्हे उनकी रुचि का विषय लेने के योग्य बनाती है ।

- किशोरावस्था मे हो रहे परिवर्तनों का ज्ञान एवं सामना करने के योग्य बनाती है क्यूकी माध्यमिक स्तर मे सभी छात्र - छात्रा किशोरावस्था मे होते है और उसमे तरह तरह के परिवर्तन भावनात्मक, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक परिवर्तन दिखाई देते है ऐसे मे बच्चे द्वंद और डर जाते है। **हाल का कथन है कि "किशोरावस्था तनाव और तूफान की अवस्था है। इस तूफान मे गलत निर्णय कर डालते है और जीवन का लक्ष्य भूल जाते है ऐसे मे निर्देशन परामर्श बच्चो को सही गलत और खुल कर सोचने और वास्तविकता से वाकिफ करवाता है जीवन का सही मार्ग दिखाता है।"**
- कक्षागत व्यवहार को समझने और साथ मे मिलकर काम करने अनुकूल व्यवहार करने स्वयं को समझने और दूसरों के विचारो के सम्मान करने इसमे सहायक होता है ।
- विद्यालय अनुशासन और नैतिक व्यवहार करने और सही व्यक्तिव विकास करने मे निर्देशन सहायक है।

समग्र शिक्षा में किशोरावस्था की छात्राओं के लिए कार्यक्रम

- **किशोरावस्था अपने जैविक ,मनोवैज्ञानिक ,सामाजिक ,सांस्कृतिक और नैतिक आयाम ,मासिक धर्म स्वक्छता प्रबंधन और स्वास्थ्य में**
- **किशोरियों की दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकता ,कुपोषण एवं एनीमिया**
- **बाल दुर्व्यवहार सम्बन्धी कानून प्रावधान –pocso act**
- **शीघ्र विवाह और बाल अधिकार**

विद्यालय शिक्षा में किशोरावस्था कार्यक्रम

भारत सरकार किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम एन.सी.ई.आर.टी -

- किशोरावस्था शिक्षा राष्ट्रिय पाठ्यचर्या की रुपरेखा एन सी एफ (2005) में निर्देशित है शिक्षा को विचारों और कार्यों की स्वतंत्रता दूसरों की भलाई भावना के प्रति संवेदनशीलता एक लचीली स्थिति में नयी परिस्थितियों का जवाब देना आना चाहिए |

- भारत में 10-24 आयु वर्ग के लगभग 35.8 करोड़ लोग हैं जो देश की जनसंख्या का 30.31 प्रतिशत है(2011 की जनगणना के अनुसार)| किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम युवाओं को स्वस्थ रूप से बड़े होने चुनौतीयों का सामना करने, सकारात्मक और उत्तरदायी तरीकों से अवसरों के प्रति आशान्वित होने के लिए सक्षम बनाता है |
- किशोरावस्था शिक्षा किशोरों को वर्तमान और निरंतर बदलती सजीव वास्तविकता को समझने और उनके उचित समाधान हेतु सक्षम बनाती है| यह कार्यक्रम किशोरावस्था के समय होने वाले परिवर्तन और उनके साथ सहज होना, सकारात्मक उत्तरदायी सम्बन्ध स्थापित करना और बनाये रखना जेंडर और लैंगिकता से सम्बंधित रुढिबद्धताओं और भेदभाव को समझना उनको चुनौती देना | गातिविधियों को समझने के लिए कम से कम 16 घंटे की वार्ता समय की अनुशंसा की गई |
- मंथली पीरियड पूर्णता एक सामान परिघटना है और यह अस्वच्छ माने जाते हैं क्योंकि मंथली पीरियड महिला के जनन योग्य होने के संकेत दिए जाते हैं जिसका सार्वत्रिक रूप से सम्मान किया जाना चाहिए | मंथली पीरियड पूर्णता प्राकृतिक होता है यह कोई बीमारी नहीं है लडकियां इस दौरान कोई भी गतिविधि खेल-कूद पढाई लिखाई नियमित गतिविधि व्यायाम कर सकती हैं | यह आड़े नहीं आता है |
- एन सी ई आर टी किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम में मंथली पीरियड के विषय में जागरूकता एवं समस्या से जुडी समाधान एवं विशिष्ट जानकारी किशोरावस्था के विषय में प्रदान करती ह**सर्व शिक्षा अभियान**
- **राष्ट्रीय प्राथमिक शिक्षा बालिका कार्यक्रम**
- **कस्तूरबा गाँधी विद्यालय**
- **किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम और जीवन कौशल**
- **जन शिक्षा संस्थान**
- **राष्ट्रीय किशोर श्रमिक योजना**
- **किशोर विकास और शक्ति योजना**
- **महिला समाख्या**
- **(AEP) किशोर शिक्षा कार्यक्रम शिक्षा मंत्रालय २००५ में आरम्भ**

अध्यापकों के लिए सुझाव -किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है जहाँ की व्यक्ति दुविधा में होते है की वो कौन है यह एक कठिन समय होता है|इस कठिन समय में यदि अच्छे शिक्षक हो स्कूल में तो वह कठिन समय भी सरल हो जाता है बालक या बालिका का अच्छे से विकास होता है वे अपने सर्वांगीण विकास से अपने आपको समझने और जानने के साथ समाज में भी एक अच्छा व्यक्तित्व बनांते है |ऐसे में आवश्यक है, की

शिक्षकों को स्कूल में बच्चो को उनके शारीरिक परिवर्तन के प्रति सजग करे एवं उन्हें वैज्ञानिक ज्ञान कराए की छात्र एवं छात्राओं में जो भी परिवर्तन हुए है इस दौरान वो एक प्राकृतिक प्रक्रिया है |एवं छात्राओं को उनके मासिक धर्म के बारे में पहले से ही सजग करे ताकि उन्हें पहले से मासिक धर्म के विषय का ज्ञान हो छात्राएँ किसी भी अंध विश्वास में न पड़े |इसके अलावा शिक्षक एवं शिक्षिका छात्राओं को उनके मासिक धर्म में वे आराम से पढ़े उनकी कक्षा न छुटे इसलिए उन्हें मिश्रित कक्षा द्वारा ऑनलाइन पढाया जाये ताकि वे स्वतंत्र रूप से बिना डर भय के आराम से लेटकर पढ़े और अपनी पढाई पूरी करे |मासिक धर्म में छात्राओं को विशेष रूप से स्कूल में आरामदायक स्थान दिया जाए ताकि उन्हें को न दिक्कत हो |तथा शिक्षको का कर्त्तव्य है, की इस दौरान अचानक जिन छात्राओं को मासिक धर्म होता है उनके लिए सैनेटरी पेड की सुविधा हो साथ ही उन्हें दवा और एनर्जी पाउडर दे एवं इस दौरान उन्हें योग जो मासिक धर्म के लिए है वह योग करवाए |और अध्यापक एक अच्छा वातावरण निर्माण करे जिससे उन्हें तनाव न हो |

छात्राओं के लिए सुझाव –

मासिक धर्म के दौरान छात्रों को काफी सजक रहने की आवश्यकता है इस दौरान बहुत ही विशेष ध्यान रखना होता है कि उन्हें किस तरीके से रहना है और क्या खाना है क्या पीना है इन सभी बातों का विशेष ध्यान रखना होता है |सबसे पहले हम देखते हैं –:

- ✓ **मासिक धर्म के दौरान छात्रों को मासिक धर्म को एक श्राप नहीं अपितु वरदान समझना चाहिए क्योंकि यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है इसलिए इसका तार्किक एवं वैज्ञानिक ज्ञान अति आवश्यक है अतः छात्रों को इसके विषय में किसी भी शिक्षक डॉक्टर एवं अपने अध्यापिका या अध्यापकों से चर्चा करना चाहिए ना की डर कर रहना चाहिए |**
- ✓ **इस दौरान छात्राओं को साफ सफाई का विशेष ध्यान रखना होता है सरकार द्वारा चलाई गई कार्यक्रमों का इस दौरान छात्रों को लाभ लेना चाहिए एवं जागरूक बनना चाहिए |**
- ✓ **स्कूल में पढ़ते समय कोई भी परेशानी हो तो अपने शिक्षकों से संपर्क करें उनसे फ्रेंडली होकर बात करें |**
- ✓ **इस दौरान मासिक धर्म में छात्राओं को गलत दावों का प्रयोग बिना जाने समझे नहीं करना चाहिए पहले डॉक्टर से उचित सलाह के द्वारा ही दवा का प्रयोग करना चाहिए|**
- ✓ **मासिक धर्म को छात्राओं को एक बीमारी के रूप में नहीं अभी तो इसे एक प्राकृतिक प्रक्रिया के रूप में समझना चाहिए और इस दौरान जो खाने-पीने के सुझाव है पोषण युक्त भोजन है उसका पालन करना चाहिए |**
- ✓ **इस दौरान छात्राओं को स्कूल में ज्यादा दौड़ - खुद नहीं करना चाहिए| उन्हें एक शांत एवं साधारण वातावरण में रहना चाहिए सातवा इस दौरान मासिक धर्म में छात्राओं को मानसिक रूप से किसी भी प्रकार का तनाव नहीं लेना चाहिए |अपने में शर्म एवं हीनता की भावना महसूस नहीं आनी चाहिए|**
- ✓ **इस दौरान छात्राओं को उपयुक्त सैनेटरी पेड का उपयोग करना चाहिए कपडे का नही करना चाहिए |**

निष्कर्ष

उपरोक्त अध्ययन के बाद यह हमने देखा की वर्तमान बदलते दौर मे जहाँ की प्रतियोगिता का दौर है आविष्कार हो रहा है समाज देश बदल रहा है, और बदलते समय समाज के अनुसार व्यक्ति को शिक्षा मार्गदर्शन परामर्श की आवश्यसकता होती है। किशोरावस्था के दौरान जब छात्राएं माध्यमिक स्तर में प्रवेश करती हैं तो उनमें तरह-तरह के परिवर्तन दिखाई पड़ते हैं एवं परिवर्तनों के दौर से और समाजिक नियम रुणिचा के साथ उन्हें सामंजस्य करके अपने व्यक्तित्व का विकास करना होता है इसी परिवर्तन के दौर में शिक्षा में भी एक बहुत बड़ा परिवर्तन होता है छात्राएं माध्यमिक स्तर में प्रवेश करती हैं जहां की कक्षा दसवीं की महत्वपूर्ण परीक्षा होती है और यह सामाजिक और परिवारिक एवं देश के भविष्य की दृष्टि से अति महत्वपूर्ण परीक्षा होती है जहां छात्र-छात्राएं अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं एवं अपने आप को कुछ बनाने के लिए प्रथम सीढ़ी होती है वही देखा जाए तो इस परिवर्तन के दौर में प्रकृति द्वारा प्रदत एक वरदान के रूप में छात्राओं में मासिक धर्म होता है परंतु हमारे सामाजिक संदर्भ में मासिक धर्म के प्रति अनेक रूढ़ियां हैं जिससे छात्राओं के मासिक धर्म के दौरान उन्हें तनाव और इन जटिलताओं के बीच अपनी शिक्षा मैं भी उन्हें सहयोग प्राप्त नहीं होता अपितु अपनी समस्याओं को लेकर यह स्वयं में ही दर्द में रहकर एवं मानसिक दबाव तनाव लेकर स्कूल में अध्ययन करती हैं कपड़े में दाग लगने के डर से एवं सर्व डर भय संकोच हिचकिचाहट के कारण वह किसी से भी अपनी समस्याओं को नहीं कहती हैं और अगर उन्हें ज्यादा समस्या होती है तो वह घर चली जाती हैं अपनी आधी पढ़ाई को छोड़कर कई जगह में छात्राएं अपने मासिक धर्म की समस्या न कर पाने के कारण और इसकी उत्पन्न विकारों के कारण अपनी पढ़ाई ही छोड़ देती हैं और विवाह कर लेती हैं जिससे उनके भविष्य के प्रति गलत प्रभाव पड़ता है अतः स्पष्ट है कि स्कूल में छात्राओं को प्रारंभिक किशोरावस्था से ही मासिक धर्म के विषय में पूर्णता ज्ञान कराया जाए और उनके मन में बैठे आ मनोवैज्ञानिक सोच और गलत अवधारणाओं को हटाकर मासिक धर्म एक वरदान की तरह है इसे बता कर अपने आप पर गर्व करना और साथ ही अपने अध्ययन को पूरे एकाग्रचित एवं मन से पढ़कर अपने लक्ष्य को पाना और एक अच्छी उपलब्धि के साथ पढ़ाई करना ऐसे प्रेरणा की आवश्यकता होती है एवं छात्राओं को मासिक धर्म के दौरान उनके व्यक्तिगत समस्याओं के प्रति मार्गदर्शन एवं परामर्श देकर उन्हें लक्ष्य की ओर प्रेरित किया जाए और माध्यमिक स्तर की शिक्षा में जो कई तरीके के परेशानियां होती हैं जैसे विषय चुनने में स्वयं की क्षमता को पहचानने में सभी समस्याओं को दूर करके मार्गदर्शन और निर्देशन द्वारा उनका सर्वांगीण विकास किया जाए जिससे कि वे अपने भविष्य और इस देश के प्रति समर्पित होकर अपने लक्ष्य को प्राप्त कर पाए और समाज में फैली रूढ़ियों के प्रति खुलकर बात कर पाए और जागरूक बने ना कि अब मनोवैज्ञानिक सोच और गलत दिशा में अपनी क्षमताओं का प्रयोग करें इसलिए स्कूलों में मार्गदर्शन और निर्देशन की अत्यंत महत्वपूर्ण आवश्यकता होती है और यह विशेषज्ञों द्वारा दिया जाए ताकि हर स्टेज में हर स्तर में छात्राएं अपना विकास कर सकें उन्हें किसी भी चीज को लेकर कोई परेशानी ना हो यह मानव तन एक मशीन की तरह है जिसमें की प्राकृतिक विकास के लिए तरह तरह के परिवर्तन होते रहते हैं लेकिन इसके लिए कई तरीके के उपचार भी बनाए गए हैं जो कि हमारे लिए बाधक सिद्ध ना हो परंतु समाज में इसके प्रति नकारात्मक अवधारणा को लेकर इन सुविधाओं के प्रति नकारात्मक दृष्टि है और सरकार द्वारा कई तरीके के सैनिटेशन प्लान सुविधा चलाई गई है लेकिन जागरूकता ना होने से वह इन सुविधाओं से दूर है अतः अगर स्कूलों में मार्गदर्शन और निर्देशन सही वक्त पर दिया जाए तो छात्राएं अपनी शिक्षा में पूरी तरीके से अपना योगदान दे पाएंगे और शिक्षा ले पाएंगी। शिक्षा नीति मे आज ज्ञान समाज की बात कही गयी जहाँ सभी मानव के पास ज्ञान और कौशल होगा आत्मनिर्भर होंगे स्वयं की क्षमता का ज्ञान होगा। आधुनिक तकनीकी डिजिटल दौर मे माता-पिता आज सभी नौकरी एवं कार्य मे व्यस्त है

ऐसे मे बच्चे और माता-पिता के बीच एक गैप हो रहा है, बच्चो को किशोरावस्था मे सही निर्देशन और परामर्श न मिलने से बच्चे भावनात्मक रूप से विचलित हो रहे और इसका प्रभाव सीधे शिक्षा पर पड़ता है। जिससे माध्यमिक स्तर की महत्वपूर्ण शिक्षा को बच्चे द्वारा महत्वपूर्ण निर्णय लेने, सही विषय चुनने एवं अपना लक्ष्य चुनने मे कठिनाई महसूस करते है और आज 34 साल बाद नयी शिक्षा नीति जो आज 21 वी सदी मे एक विषय का नही बल्कि बच्चे को सारे एरिया मे ज्ञान से कौशल से पूर्ण कर सके बच्चे स्वयं को आत्मनिर्भर बना देश-विदेश जाके आज तकनीकी और संस्कृति से ज्ञान का प्रसार कर सके। और यह सपना तभी पूरा होगा। एक अच्छी शिक्षा नीति तभी अच्छे से लागू होती है या व्यवहार मे तभी उतरती है जब उसको सही रूप से उसके उद्देश्यों को समझाया जाये बच्चो को सही निर्देशन दिया जाये ताकि वो अच्छे से ज्ञान को सकारात्मक रूप से अपने व्यवहार मे उतार सके। और अपने उद्देश्य को पूरा कर सके तब ही शिक्षा मे किया निवेश आगे जाके मानव सेवा का सही उपयोग होगा। समाज देश को अपनी ज्ञान से सेवा दे सकेगा। समाज देश परिवार द्वारा दिया निवेश उपयोगी हो केवल धन वृद्धि नही अपितु शिक्षा से आध्यात्मिक, सामाजिक व नैतिक विकास होगा जब मार्गदर्शन होगा उसे ज्ञान होगा की वो क्या है उन्हे क्या करना है और यह आज बहुत ज्यादा आवश्यक है। क्यूकी आज केवल एक विषय ज्ञान नही अपितु बहुविषयक ज्ञान है ऐसे मे बच्चे कैसे अधिगम करे सकारात्मक प्रभाव के लिए बहुत आवश्यक है ।

संदर्भ

1. गुप्ता, एस पी और गुप्ता ,ए (2013) *उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान*, शारदा पुस्तक भवन. इलाहाबाद.
2. गुप्ता, एस पी और गुप्ता ,ए (2011). *अनुसंधान संदर्शिका*, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद.
3. पाण्डेय, आर (2013). *शिक्षा के मूल सिद्धांत* , अग्रवाल पब्लिकेशंस. आगरा.
4. शिक्षा मंत्रालय.2020. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020. भारत सरकार, नयी दिल्ली. 12 दिसम्बर, 2020 को https://www.mhrd.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_final_HINDI_0.pdf से प्राप्त किया गया.
5. यूनिसेफ डाटा सेकेंडरी एजुकेशन 2021. Unisef.org
6. लाल, आर बी (2008). *भारतीय शिक्षा का इतिहास एवं समस्याएं*. एपसाइलन पब्लिशिंग हाउस प्रा०लि ० कानपुर.
7. डा प्रभु सुरेश (2015) मार्गदर्शन की आवश्यकता माध्यमिक स्कूलों में एक सर्वेक्षण पर अध्ययन. JOSRVOL.20.ISSUE.7.VERGEN.VII.
8. राव बसंता मदाशो (2020) मार्गदर्शन और परामर्श आवश्यकता सेकेंडरी स्कूल पर अध्ययन. *INTERNATIONAL JORNAL OF CREATIVE RESEARCH (IJCRT)*.org.vol.8.issue.ISBN2320:2882.
9. जूरिस्ट वी लिओनल (2009) सेकेंडरी स्कूल में मार्गदर्शन और परामर्श की व्यवस्था पर अध्ययन. *जर्नल ऑफ़ एजुकेशनल साइकोलाजी* वाल्यूम 3.

10. सुमनी एडम (2021) हाई स्कूल के छात्रों में सोशल मिडिया की लत पर अध्ययन.*बाल संकेतक अनुसंधान* 14 (06) 1-19 DOI 10 .1007/51218723021-09838-9.
11. मुहम्मद जावेद (2011) माध्यमिक विद्यालय स्तर पर छात्रों के बीच परीक्षा भय एक सर्वेक्षण. रिसर्च गेट. DOI 1022610/JEVRV.
12. अक्तर खान (2019) मार्गदर्शन और परामर्शन के सिद्धांत. टीचर स्पेश. TOPER.COM
13. करली अली (2015) यूनिवर्सिटी ऑफ़ वोल्लोगोंग थीसिस कलेक्शन.रिसर्च ऑनलाइन.
14. डेविड बैदू (2021) सामाजिक चैलेंज ऑफ़ किशोरावस्था माध्यमिक स्कूल.*INTERNATONAL JOURNAL OF ADOLESCENCE AND YOUTH (IJAY).*
15. मिश्रा रिंकू (2018) मार्गदर्शन और परामर्श माध्यमिक स्कूल में.*BPAS JOURNAL EDUCATION* VOL.1P 71-90.
16. अशमत सबिया एवं अन्य(2019)मासिक धर्म स्वास्थ्य और सामाजिक मिथक के बीच सह्चर्यात्मक सम्बन्ध .अंतरराष्ट्रीय जनरल वर्तमान सुक्ष्म बायोलॉजी .ISSN:2319-7706 VOLUME 8 .
17. डी श्रीधर (2017) मासिक धर्म धारणा और मासिक धर्म सांस्कृतिक अभ्यास .INTERNATIONAL JOURNAL OF COMMUNITY MEDICINE AND PUBLIC HEALTH VOL.4(11):4120-4124. ISSN 2394-6032.
18. GANGULI LOPMUDRA (2021)MENSTURATION AND PERSONAL HYGIENE PRACTICE .INTERNATION JOURNAL OF ADVANCED ACADEMIC STUDIES .ISSN NO.2706-8927.3(2) 24-29.