

परीक्षा के समय छात्रों के लिए मनोवैज्ञानिक सहायता सेवाएँ

मनोदर्पण "आत्मनिर्भर भारत अभियान" के अंतर्गत शिक्षा मंत्रालय (एम.ओ.ई.) की एक पहल है, जिसका उद्देश्य कोविड-19 और उसके बाद छात्रों, शिक्षकों और परिवारों को मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक क्शल-क्षेम के लिए मनोसामाजिक सहायता प्रदान



करना है। मनोदर्पण प्रकोष्ठ ने इस पहल के तहत छात्रों की मनोसामाजिक चिंताओं को दूर करने के लिए विभिन्न गतिविधियों की शुरूआत की हैं। दसवीं और बारहवीं कक्षा की बोर्ड परीक्षाओं को ध्यान में रखते हुए मनोदर्पण छात्रों को इन परिस्थिति का सामना करने का कौशल विकसित करने, तनाव और चिंता को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद करके मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान कर रहा है। यह छात्रों की मदद करने के लिए माता-पिता को मार्गदर्शन और शिक्षकों को सुझाव भी प्रदान कर रहा है।

छात्रों के लिए मनोवैज्ञानिक सहायता सेवाएँ

राष्ट्रीय (टोल-फ्री) टेली-काउंसिलंग सेवाएं (8448440632): मनोदर्पण की निःशुल्क टेली-काउंसिलंग हेल्पलाइन आई.वी.आर.एस. के माध्यम से छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों को मार्गदर्शन और काउन्सिलंग प्रदान करती है। हेल्पलाइन पर कॉल करने वालों को स्वैच्छिक काउंसिलंग सेवाएं प्रदान करने के लिए देश भर के विभिन्न क्षेत्रों के अस्सी काउंसलर सप्ताह के सभी दिनों में सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक उपलब्ध रहते हैं।

लाइव परस्पर संवादात्मक सत्रः छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों के विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कुशल-क्षेम संबंधी चिंताओं को दूर करने के लिए नियमित रूप से लाइव सत्र आयोजित किए जाते हैं। ये सत्र वर्तमान में परीक्षा पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, जिसमें छात्रों को सहायता प्रदान करने के लिए इस विषय से जुड़े हुए पहलुओं को शामिल किया गया है।

- 1. छात्रों (कक्षा VI-XII) के लिए **'सहयोग'** लाइव सत्र काउंसलरों के साथ विभिन्न विषयों पर सोमवार से श्क्रवार (शाम 5:00 से 5:30 बजे तक) आयोजित किए जाते हैं।
- 2. हर शुक्रवार दोपहर 2:30 बजे से शाम 4:00 बजे तक विशेषज्ञों के साथ 'परिचर्चा' वेबिनार आयोजित किए जाते हैं।

यह सत्र PM e-VIDYA चैनलों पर प्रसारित किए जाते हैं और 'NCERT Official' YouTube चैनल पर भी उपलब्ध हैं।

काउंसलरों की Online Directory जो छात्र पेशेवर काउंसलर से मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधित सहायता लेना चाहते हैं उनके लिए मनोदर्पण वेबपेज (https://manodarpan.education.gov.in) पर स्कूल और विश्वविद्यालय स्तर पर काउंसलरों का एक राष्ट्रीय स्तर का डेटाबेस भी उपलब्ध है ।

