



मॉड्यूल - मानसिक स्वास्थ्य

भाग - 1

मानसिक स्वास्थ्य की
अवधारणा एवं महत्त्व

भाग - 2

मानसिक स्वास्थ्य को
बढ़ावा देने में परिवार
विद्यालय एवं समुदाय की
भूमिका

भाग - 3

विद्यालय में मानसिक
स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के
तरीकों एवं नवाचारों का
विवरण



शीर्षक :

विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा मध्यप्रदेश के परिप्रेक्ष्य में

मॉड्यूल का क्षेत्र- विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

उद्देश्य :

1. मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूक हो सकेंगे।
2. विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को संबोधित कर सकेंगे।
3. प्रधानाध्यापक, परिवार एवं समुदाय की भूमिका एवं जिम्मेदारियों को पुनः परिभाषित कर सकेंगे।
4. विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के तरीकों एवं नवाचारों को लागू करने में सहयोग प्रदान कर सकेंगे।

की-वर्ड- मानसिक स्वास्थ्य, परिवार, समुदाय, विद्यालय, परामर्शदाता, तनाव

मानसिक स्वास्थ्य

स्कूल और परिवार महत्वपूर्ण सामाजिक इकाइयां हैं, जो सभी व्यक्तियों के स्वास्थ्य और कल्याण के साथ जुड़ी हुई हैं। विद्यालयों की प्रमुख जिम्मेदारी है कि वे विद्यार्थियों के शारीरिक, सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करें और इन्हें बेहतर बनाएं। उभरती चुनौतियों के कारण यह जरूरी हो गया है कि स्कूल विद्यार्थियों की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं पर ध्यान केंद्रित करें और उनके समग्र कल्याण का ध्यान रखें। समय पर पहचान और रोकथाम अनिवार्य रूप से विद्यालय वातावरण को सुरक्षित बना सकते हैं।

इस मॉड्यूल में आपको विद्यार्थियों के विभिन्न विकासात्मक चरणों में उनकी तत्काल देखभाल के लिए माता-पिता, विद्यालयों, शिक्षकों, काउंसलर, विशेष शिक्षकों एवं समुदाय की भूमिका और महत्व को संरेखित करने का प्रयास किया गया है। पूरी आशा है कि इससे प्रधानाध्यापकों को अपने विद्यालयों में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु मार्गदर्शन मिलेगा।

मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और विद्यार्थियों के कल्याण के लिए नवाचार के तरीकों और सर्वोत्तम प्रथाओं को लागू करना।





भाग - 1 :

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा एवं महत्व

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा:

हमारे देश में मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक कल्याण सबसे उपेक्षित क्षेत्रों में से एक है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2016 दर्शाता है कि हमारे देश में ऐसे लगभग एक सौ पचास मिलियन नागरिक हैं जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य कल्याण के लिए देखभाल और सहायता की आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त, यह पता चला कि इनमें से 70 से 90 प्रतिशत लोग सही समय पर गुणवत्ता युक्त सहायता प्राप्त नहीं कर सके।

मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा:

मानसिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध में विभिन्न विद्वानों द्वारा अनेक परिभाषाएं दी गई हैं। इनमें से कुछ प्रमुख परिभाषाओं को निम्न प्रकार से बतलाया गया है-

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास होता है। इस स्थिति में व्यक्ति दूसरों के साथ सकारात्मक तरीके से बातचीत कर सकता है। साथ ही तनाव की समस्या से निपटने की क्षमता भी रखता है। **सम्पूर्ण व्यक्तित्व की पूर्ण एवं सन्तुलित क्रियाशीलता को मानसिक स्वास्थ्य कहते हैं।**

अन्य शब्दों में मनुष्य द्वारा वातावरण से पर्याप्त समायोजन करने की योग्यता हैं। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं एवं आदर्शों में संतुलन बनाए रखने की योग्यता है। इसका अर्थ जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने तथा उनको स्वीकार करने की योग्यता है।

मानसिक स्वास्थ्य क्यों आवश्यक है?

- मानसिक रोगों तथा विचारों से अपने को बचाना।
- मानसिक तनाव से बचाव करना।
- मानसिक रोगों का प्रारंभिक उपचार करना।
- नकारात्मक सोच समाप्त कर भावनात्मक सोच उत्पन्न करना।
- आत्मविश्वास जाग्रत करने के अवसर प्रदान करना।
- मानसिक रोग के उपचार हेतु उपयोगी विधियों को प्रयोग में लाना।
- व्यक्तित्व को गतिशील बनाना।

मानसिक स्वास्थ्य संकेतक :

- मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक बौद्धिक और आध्यात्मिक रूप से विकास।
- पारस्परिक रूप से संतोषजनक संबंधों की शुरुआत, विकास और इन्हें बनाए रखना।
- एकांत और इसका आनंद लेना।
- खेल-कूद में भाग लेना और सीखना।
- सही और गलत की भावना विकसित करना।
- समस्याओं को हल करना और उनसे सीखना।

मानसिक कठिनाइयों से जूझ रहे बच्चे शिक्षण-प्रक्रिया तथा सामान्य व्यवहार में शिक्षक, अभिभावक एवं मित्रों के लिए नई-नई कठिनाइयाँ पैदा करते हैं। चूँकि इस प्रकार की अनेक कठिनाइयों का मूल कारण बालक की मानसिक परेशानी है, जिससे उनका संपूर्ण व्यक्तित्व, उसकी कार्यप्रणाली तथा व्यवहार प्रभावित होता है। सीधी सी बात है जिसका मन स्थिर नहीं रहता है, वह हर जगह नई-नई समस्याएँ उत्पन्न करते हैं। मानसिक रूप से अस्वस्थ बालक में निम्न समस्याएँ देखी जा सकती हैं -

1. व्यवहारगत समस्याएं :-

- विद्यार्थियों का आपस में मित्रवत व्यवहार न होना।
- बोलने, बैठने व समूह कार्य करने में व्यावहारिक कठिनाई होना।

2. विद्यार्थियों के समायोजन की समस्याएं :-

- कक्षा के शैक्षिक वातावरण से समायोजन न कर पाना।
- झूठ बोलना, लड़ना, झगड़ना आदि।
- घर व शाला के परिवेश में समायोजन में कठिनाई।

3. विद्यार्थियों के सीखने-सिखाने की समस्याएं :-

- सीखने की प्रक्रिया मंद होना।
- कक्षा तथा गृह कार्य नियमित न करना।
- कक्षा-अंतः क्रिया में भाग न लेना।

नेतृत्वकर्ता को शाला में प्रत्येक समस्या एवं विद्यार्थियों को चिन्हित कर सूची बनाना चाहिए।

हम सभी को विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति, प्रवृत्ति आदि की जानकारी होनी चाहिए। वातावरण एवम् वंशानुक्रम का भी विद्यार्थियों के सीखने तथा व्यवहार पर सीधा प्रभाव पड़ता है। ये व्यवहार और आदतों में अपनी पुरानी शैली नहीं भूल पाते हैं। अतः इन विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य में अपेक्षित सुधार कर सीखने-सिखाने की प्रक्रिया को बढ़ाया जा सकता है।

1.1 मानसिक अस्वस्थता को समझना-

मानसिक अस्वस्थता की वजह से कार्य क्षमता कम होने से अनमने व चिड़चिड़े हो जाते हैं। कुंठा व दबाव के कारण मानसिक परेशानी देखी जा सकती है। जिससे शिक्षण के विभिन्न क्षेत्रों जैसे -

1. कक्षा शिक्षण-

- शाला में पाठ्य सामग्री न लाना, गृह कार्य न करना, नकल करना, आदेशों को न मानना, कोलाहल व शरारत करना, कक्षा से भाग जाना आदि।

2. सांस्कृतिक कार्यक्रम-

- कार्यक्रमों में भाग न लेना, उपस्थित न होना,
- तैयारी न करना।

3. खेलकूद संबंधी गतिविधियां-

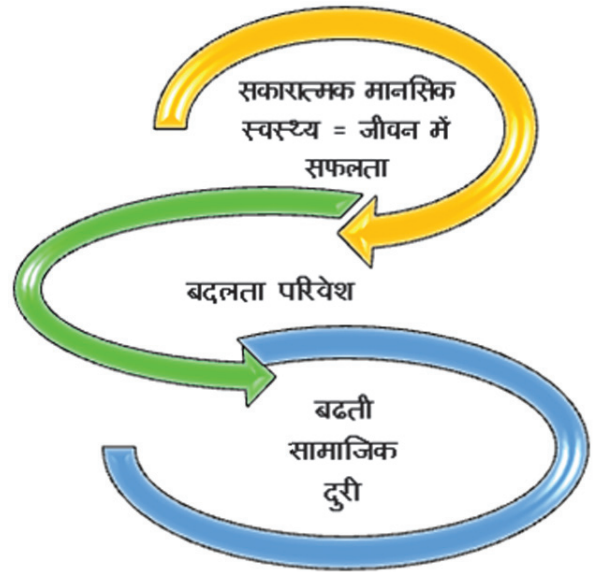
- नियमित अभ्यास न करना, खेल-सामग्री की तोड़-फोड़ करना, साथियों से लड़ना- झगड़ना तथा अन्य अवांछित कार्य आदि।

1. विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन की आवश्यकता -

विद्यार्थियों की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए, विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य सेवा और सहायता की उपलब्धता पहला कदम है। मानसिक स्वास्थ्य के दायरे में भावनात्मक, व्यावहारिक और सामाजिक कल्याण को शामिल किया जाना चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता 'अनुकूलनशीलता', दैनिक जीवन की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करने की क्षमता है। इसलिए विद्यालयों में विद्यार्थियों को सुरक्षित वातावरण देना महत्वपूर्ण है।

वर्तमान समय की आवश्यकता का कारण: शोध बताते हैं कि पांच में से लगभग एक किशोर तनाव, चिंता, धमकाने, अधिगम निःशक्तता शराब और मादक द्रव्यों के सेवन जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या का सामना करता है। मानसिक जटिलताओं के प्रति उपेक्षा भाव और गलत अवधारणाओं की वजह से बड़ी संख्या में विद्यार्थियों पर ध्यान नहीं दिया जाता और उन्हें आवश्यक देखभाल नहीं मिल पाती है। इसलिए, स्कूली विद्यार्थियों के सामने आने वाली मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का समाधान करने के लिए व्यापक जागरूकता होना जरूरी है।

प्रशिक्षित व्यावसायिकों की आवश्यकता: स्कूल काउंसलरों की आवश्यकता का एक कारण है कि, इन्हें विशेष रूप से विद्यार्थियों और किशोरों के समक्ष आने



वाली व्यावहारिक और भावनात्मक चुनौतियों से निपटने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। इन शिक्षकों में विद्यार्थियों के संघर्ष एवं बाल विकास को समझने की व्यावहारिक क्षमता होती है।

प्रशिक्षण संस्थान:

- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ मेंटल हेल्थ एण्ड न्यूरो साइंसेस (निमहंस), बेंगलूरू
- टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ़ सोशल साइंस, मुंबई

निष्कर्ष :-

विद्यार्थियों और विद्यालयों की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक सुरक्षा को बेहतर बनाने के लिए विद्यालयों में ऐसा वातावरण बनाना महत्वपूर्ण है जो विद्यार्थियों को अपनी सुरक्षा के बारे में जागरूक करने में समर्थ हो। स्कूल के मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता विद्यार्थियों की अधिक गहन या चल रही जरूरतों की पहचान करते हैं और इन पर सहयोग प्रदान करते हैं।





भाग - 2 :

परिवार, विद्यालय एवं समुदाय की भूमिका

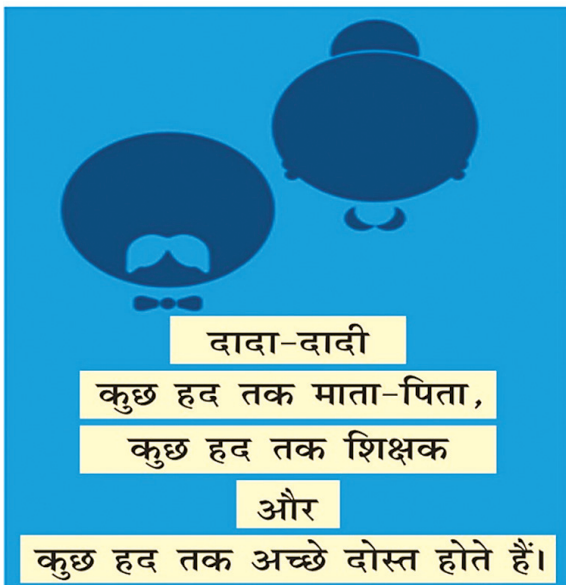
2.1 परिवार की भूमिका :

परिवार वह पहली समाजीकरण संरचना है जिसमें विद्यार्थियों को दुनिया से परिचित किया जाता है। यह विद्यार्थियों के लिए एक महत्वपूर्ण आधारशिला है क्योंकि लगाव, भावनाएं, व्यक्तित्व लक्षण, व्यवहार परिवार से उत्पन्न होते हैं। भोजन की प्राथमिकता से लेकर रुचि और सामाजिक संपर्क तक सभी इस एक इकाई पर निर्भर करते हैं।

सामाजीकरण की अगली संरचना स्कूल है। यह समग्र विकास के लिए अधिकाधिक अवसर और मनोवैज्ञानिक दायरा प्रदान करता है।

विकासात्मक दृष्टिकोण से समुदाय का एक व्यापक अर्थ है। इसमें परिवारों और आस-पड़ोस द्वारा दी गई मनोसामाजिक सहायता भी

मनोवैज्ञानिक सामाजिक कल्याण के लिए मॉडल



हो सकती है। इस समुदाय में शिक्षक भी शामिल होते हैं। संक्षेप में, इसमें विभिन्न स्थान, व्यक्ति शामिल हैं, जिनसे विद्यार्थी अपनापन महसूस करते हैं और अपनेपन की भावना रखते हैं।

विद्यार्थियों का रिश्ता परिवार से शुरू होता है और फिर विद्यार्थी धीरे-धीरे बाहर के लोगों को शामिल करता है। शिक्षक इस रिश्ते का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। विशेष रूप से, परिवार, स्कूल और समुदाय मिलकर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए काम करते हैं और उसके पालन-पोषण में बराबर के हिस्सेदार होते हैं।

- अभिभावक-विद्यार्थियों के रिश्ते जटिल हो सकते हैं। यदि विद्यार्थी भावनात्मक और व्यवहार संबंधी कठिनाइयों का सामना कर रहा है तो कई बार माता-पिता के लिए देखभाल करना मुश्किल हो सकता है।
- माता-पिता को ध्यान और धैर्य रखना चाहिए।
- नियमित रूप से विद्यार्थियों के साथ गुणात्मक समय बिताना चाहिए और संभावित हस्तक्षेपों के बारे में काउंसलरों और अन्य मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिकों से परामर्श करना चाहिए।

5 एक-दूसरे के **मानसिक स्वास्थ्य** की देखभाल के लिए परिवारों के लिए टिप्स

मानसिक स्थिति के बारे में खुलकर बात करने से न डरें

आज आप कैसा महसूस कर रहे हैं जैसे सरल प्रश्न पूछकर एक-दूसरे का हाल-चाल जाने।

शांति से और एक-दूसरे के साथ बातचीत करने के लिए कुछ पारिवारिक समय निर्धारित करें

धैर्य रखें। आलोचना न करें और ध्यान दें कि आप अपने परिवार के सदस्यों से कैसे बात करते हैं।

प्रोत्साहित करें और समर्थन दें

2.2 विद्यालय की भूमिका :

सभी विद्यार्थी स्कूल जाते हैं और उस परिवेश में वे हर दिन 6-7 घंटे का समय सीखने में बिताते हैं। इसलिए स्कूली पाठ्यचर्या में मानसिक स्वास्थ्य को शामिल करने से विद्यार्थियों के कल्याण पर काफी प्रभाव पड़ सकता है। वह स्कूल जो लगातार अपने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और उनके कल्याण के लिए जागरूक प्रयास करता है, वह जीवन जीने और सीखने के लिए एक स्वस्थ व्यवस्था और अपनी क्षमता को मजबूत करता है। पिछले दशक में, विद्यालयों में हिंसा, बदमाशी, मादक द्रव्यों के सेवन, भेदभाव से निपटने और स्वस्थ अनुशासन बनाए रखने के लिए स्कूल मानसिक स्वास्थ्य का दायरा बढ़ा है।

यहां दो मुख्य लक्ष्य हैं - विद्यार्थियों के व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाना और शैक्षणिक रूप से उनकी क्षमता को अनुकूलित करना ताकि विद्यार्थियों पर नकारात्मक प्रभाव रोके जा सकें। इसलिए, स्कूल परामर्श कार्यक्रम और नीति स्कूल व्यवस्था, माता-पिता, शिक्षकों, प्रशासन और प्रबंधन में विद्यार्थियों और उनके कई हितधारकों के लिए लाभकारी प्रयास हैं।

विद्यालय स्तर पर परिवर्तनों को सुगम बनाने के लिए प्रयास -

बदलाव को स्वीकार करना और सामंजस्य स्थापित करना सबसे महत्वपूर्ण चुनौतियों में से एक है और विद्यार्थियों से

अपेक्षा की जाती है कि वह विभिन्न चुनौतियों को स्वीकारे, जिन्हें वह अपने विकास के दौरान अनुभव करता है। हमें यही सिखाया जाता है कि जीवन में स्थिर रहने वाली एकमात्र घटना 'परिवर्तन' है। एक अवस्था से दूसरी अवस्था में जाना हमारे जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है और यह हमारी बाल्यावस्था से शुरू होने वाली विभिन्न जीवन स्थितियों में होता ही रहता है। इसलिए, विद्यार्थियों के दृष्टिकोण से स्थिति परिवर्तन बहुत चुनौतीपूर्ण हो सकता है। उदाहरण के लिए, प्री-प्राइमरी ग्रेड पर कुछ विद्यार्थी उस समय असुरक्षित महसूस करते हैं जब उनकी प्राथमिक स्कूल में प्रवेश होता है तो दिनचर्या बदल जाती है।

निम्नलिखित तालिका में महत्वपूर्ण विद्यालय स्तर पर होने वाले परिवर्तनों के सुझाव दिए गये हैं -

| कक्षा स्तर | विभिन्न प्रस्तावित बदलाव |
|----------------------------------|--|
| प्राइमरी शाखा | <ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थियों को दिनचर्या में बदलाव के लिए तैयार करना चाहिए - बैठने की व्यवस्था बदलने की बात करनी चाहिए। समूह कार्य से जुड़ी गतिविधियों को सुगम बनाना चाहिए। विद्यार्थियों का नई कक्षाओं या नए विद्यार्थियों से परिचय कराना चाहिए। |
| शिक्षक से विषय शिक्षक के रूप में | <ul style="list-style-type: none"> शिक्षक विद्यार्थियों को यह समझने में मदद कर सकते हैं कि परिवर्तन के दौरान चिंतित होना स्वाभाविक है। सत्र शुरू होने से पहले ही परिचय कराने की एक योजना बनानी चाहिए- विद्यार्थियों को उन सभी शिक्षकों से मिलवाना बेहतर होता है, जो उन्हें पढ़ाएंगे। |
| पेंसिल से पेन में बदलाव | <ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थियों की तैयारियों को इन बातों के संदर्भ में देखा जाना चाहिए- 9 साल की उम्र एक अच्छा समय है। परामर्शदाता सुझाव देते हैं कि विद्यार्थियों को पेन से लिखने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। समन्वय गतिविधियों का अभ्यास करवाना चाहिए। |
| प्राइमरी से मिडिल | <ul style="list-style-type: none"> शारीरिक परिवर्तनों के बारे में कार्यशालाओं का आयोजन किया जा सकता है। धमकाने और इसके बुरे प्रभावों के बारे में कक्षाओं में छोटी-छोटी बातचीत की योजना बनाई जा सकती है। पाठ्यचर्या में नए बदलावों; उदाहरण के लिए इतिहास, नागरिक शास्त्र, राजनीति विज्ञान, भूगोल, अर्थशास्त्र में विभाजित सामाजिक विज्ञान के बारे में विस्तार से बताया जाना चाहिए। जिनके प्रति शैक्षणिक और व्यवहार संबंधी चिंताएं हैं, उन विद्यार्थियों के लिए साथी प्रणाली शुरू की जा सकती है। किशोरों की चिंताओं से संबंधित कुछ कार्यशालाएं; जैसे- लक्ष्य निर्धारण इत्यादी पर भी आयोजित की जा सकती है। |

विद्यार्थियों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन करना।

प्रधानाचार्यों, शिक्षकों एवं अभिभावकों द्वारा मानसिक रूप से अस्वस्थ विद्यार्थियों के व्यवहार में सुधारात्मक प्रयास किये हैं, जिन्हें इसके अध्ययन से समझा जा सकता है।

केस स्टडी - 1

सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेना एवं सीखने की प्रक्रिया में सुधार होना

छात्रा- रीना (काल्पनिक नाम), कक्षा-8वीं शाला-शा.महाराणी लक्ष्मीबाई उ.मा.वि, हटा जिला-दमोह (म.प्र.) रीना सत्र 2019-20 में कक्षा- 6वीं की छात्रा थी, उसके लिये शाला नयी थी, उसके पापा उसे लेकर शाला आए, वह रोने लगी। सभी ने समझाया, पर वह कक्षा में नहीं बैठी। घर से वह रोज शाला आने के लिए मना करती, पिता उसे शाला छोड़कर जाते, तो वह रोने लगती। कक्षाध्यापिका श्रीमती सुनीता सैनी ने उसकी कुछ सहेलियाँ बना दी। वे उनके साथ कुछ समय बैठती, लंच करती, फिर भी वह रोने लगती। सहेलियों के पूछने पर कहती, कि मुझे कुछ समझ में नहीं आता। क्योंकि मैं पढ़ने में बहुत कमजोर हूँ।

शनिवार का दिन था, बाल सभा की तैयारी चल रही थी। रीना ने मौका पाकर शाला से दौड़ लगा दी वह घर भाग गई। सैनी मैडम ने उसके पिता को फोन किया, तो उसके पिता उसे लेकर तुरन्त शाला ले आये। सभी शिक्षिकाओं ने उसे समझाया, उसने माफी भी मांगी।

एक दिन शाला में बाल सभा चल रही थी, उक्त छात्रा भी कार्यक्रम देखने लगी एवं उसकी पास बैठी सहेलियों को बतलाया कि बहुत मजा आ रहा है। क्या मैं भी भाग ले सकती हूँ? उसकी सहेलियों ने हाँ कहा। उसकी सहेली ने शिक्षिका को जाकर रीना की सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग लेने की इच्छा बताई।

कुछ समय बाद जब रीना का नाम बोला गया, तो बाल सभा में उपस्थित सभी छात्राओं ने खूब तालियाँ बजाईं, फिर रीना ने छोटा सा डांस किया, तो चारों ओर तालियों की गड़गड़ाहट हुई। रीना का डर दूर हो गया, वह रोज स्कूल आने लगी। वह स्मार्ट क्लास में तथा विज्ञान क्लब में भी भाग लेने लगी। वह कक्षा शिक्षण में भी रुचि लेने लगी एवं नियमित विद्यालय आने लगी।

उपरोक्त केस स्टडी से यह बात परिलक्षित होती है कि प्रोत्साहन एवं सहयोग देकर विद्यार्थियों का आत्मबल एवं विश्वास बढ़ाया जा सकता है। परिवार और शिक्षकों को आपसी विश्वास और सम्मान की स्थिति से बच्चों के साथ खुला परामर्श करना चाहिए। आइए, एक विडियो की मदद से समझते हैं कि शिक्षकों को किस प्रकार अपने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करना चाहिए। विडियो देखने के लिए नीचे दिए गए लिंक पर जाएं -

<https://youtu.be/hqRZ6GiaXsl>

2.3 समुदाय की भूमिका

‘समुदाय’ शब्द का दायरा विशाल है, शब्द का सार बनाए रखते हुए, समुदाय वह है जिसमें विद्यार्थियों को सुरक्षा और समर्थन की भावना महसूस होती है। समर्थन और सुरक्षा की भावना उन्हें खेलने, खोजने और सीखने का आत्मविश्वास देती है। इसलिए, समुदाय से संबंध जुड़ने से एक संवेदनशील, सुरक्षित और स्थिर वातावरण बनता है। समुदाय सकारात्मक बातचीत और संबंध को बढ़ावा देते हैं।



भाग - 3 :

विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के तरीकों एवं नवाचारों का विवरण

3.1. परामर्शदाता के रूप में शिक्षक की भूमिका :

स्कूल विद्यार्थियों के लिए सीखने के अवसर और उनके भौतिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विकास के लिए होता है। वे विद्यार्थियों को स्वावलंबी बनाते हैं एक शिक्षक अनिवार्य रूप से शिक्षण सहायता प्रदान करता है, शिक्षण में प्रयोग कर यथासंभव मार्गदर्शन करता, एक व्यापक रूपरेखा प्रदान करता है। विद्यार्थियों के सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए शिक्षक सबसे महत्वपूर्ण कड़ी है। वे एक विद्यार्थी के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे ज्ञान, नैतिक समर्थन, प्रोत्साहन और प्रेम के प्रतिरूप हैं।

विद्यार्थियों के भविष्य को आकार देने में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका है कक्षा स्तर पर, शिक्षक विद्यार्थियों की व्यक्तिगत, भावनात्मक या परिवार संबंधी समस्याओं के लिए परानुभूति दिखा कर मार्गदर्शन और सहायता कर सकते हैं। शिक्षक उन कारण को समझने की कोशिश कर सकता है जो विद्यार्थियों के भावनात्मक विकारों और उनके गलत व्यवहारों का आधार बनते हैं। विद्यार्थियों के साथ गैर आलोचनात्मक और खुले तौर पर संवाद से उनकी काफी मदद हो सकती है। कई स्थितियों में, शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच एक स्वस्थ और संवादपूर्ण व्यवहार विचलन और भावनात्मक संघर्षों की पहचान करने में मदद करता है, जिससे अनेक महत्वपूर्ण चिंताओं की रोकथाम होती है।

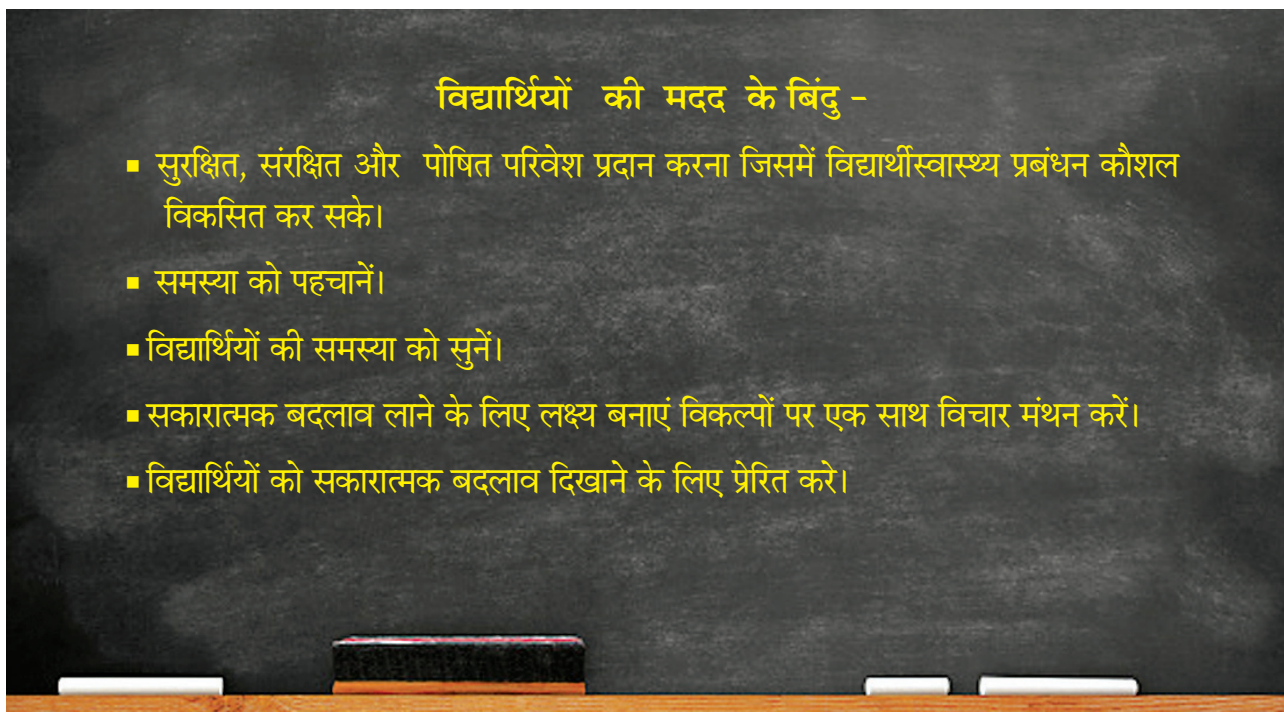


- विद्यार्थियों की समस्या को समझने के बाद, शिक्षक की भूमिका विद्यार्थियों को मुख्य रूप से समस्या को हल करने में सक्षम बनाने की है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति को यदि ठीक से निर्देशित किया जाए तो उसमें मुकाबला करने के बेहतर कौशल विकसित हो सकते हैं। समानुभूति एक शिक्षक का सबसे महत्वपूर्ण कौशल माना जाता है। कई बार शिक्षक स्कूल से परे और स्कूल से सम्बंधित समस्याओं का भी समाधान करता है।

- एक शिक्षक काउंसलर की विशेषज्ञता को प्रतिस्थापित नहीं कर सकता है, लेकिन एक प्रशिक्षित काउंसलर की अनुपस्थिति में, एक सहायक की भूमिका अदा कर सकता है। यदि शिक्षक किसी भी अस्वस्थ भावना या व्यवहार संबंधी अभिव्यक्तियों को नोटिस करता है तो सबसे पहले चेतावनी देने और काउंसलर या स्कूल से जुड़े किसी भी मानसिक स्वास्थ्य कर्मी तक इसे प्रेषित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इन परिस्थितियों में शिक्षक- काउंसलर टीम विद्यार्थियों की मदद करने के लिए सहयोग और काम करने में सक्षम हो सकती है।

जानने योग्य बिंदु- प्रधानाध्यापक विद्यार्थियों की सहायता निम्न बिन्दुओं के माध्यम से कर सकता है -



घनिष्ठता बनाना : शिक्षक द्वारा विद्यार्थियों को सहज होने की छूट देनी चाहिए। मौखिक , सकारात्मक प्रतिक्रिया देकर और गैर-मौखिक सकारात्मक प्रतिक्रिया देकर।

भावनाओं की उन्मुक्त अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करना : खुलकर बातचीत होने पर विद्यार्थियों के मन की बात बाहर निकल सकती है और साझा की गई बातों की सही व्याख्या व विद्यार्थियों को स्वयं को बेहतर समझने में मदद कर सकती है।

गैर-आलोचनात्मक रूप से सुनना और प्रतिक्रिया देना : विद्यार्थियों के प्रति समानुभूति दिखाना।

पूर्ण गोपनीयता: प्रायः 'आप जो भी मुझसे कहेंगे वह केवल मुझ तक रहेगा जब तक कि आप खतरे में नहीं हैं या आप दूसरों को खतरे में नहीं डालते हैं।' कहकर शिक्षक को आगे संवाद शुरू करना चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बेहतर बनाए रखें -

मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कई तरीकों को आजमाया जा सकता है। उन तरीकों के बारे में हम नीचे विस्तार से बता रहे हैं।

1. व्यायाम (एक्सरसाइज)

मानसिक स्वास्थ्य के उपाय के तौर पर व्यायाम कर सकते हैं। दरअसल, व्यायाम के दौरान होने वाली शारीरिक गतिविधि से तनाव और अवसाद कम होता है। साथ ही यह मूड में सुधार करने का भी काम कर सकता है। इसलिए, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्यायाम करना जरूरी है।

2. ध्यान योग (मेडिटेशन)

यह मन और शरीर का अभ्यास होता है, जिसे ध्यान केंद्रित करने के लिए किया जाता है। इससे मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है। मेडिटेशन के कई तरीके होते हैं, जिसे दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है। इनमें माइंडफुलनेस मेडिटेशन और ट्रांससेंडेंटल मेडिटेशन भी शामिल हैं। ये दोनों ध्यान करने की तकनीक हैं, जिनके माध्यम से मन को शांत रखा जा सकता है।



3. रचनात्मक गतिविधियों एवं खेल-कूद के सतत आयोजन:-

विद्यालयों में रचनात्मक गतिविधियों का आयोजन अति आवश्यक है। इससे विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में योगदान मिलता है व मानसिक तनाव को कम करने में सहायता मिलती है। इससे मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है।

4. लिखना (राइटिंग)

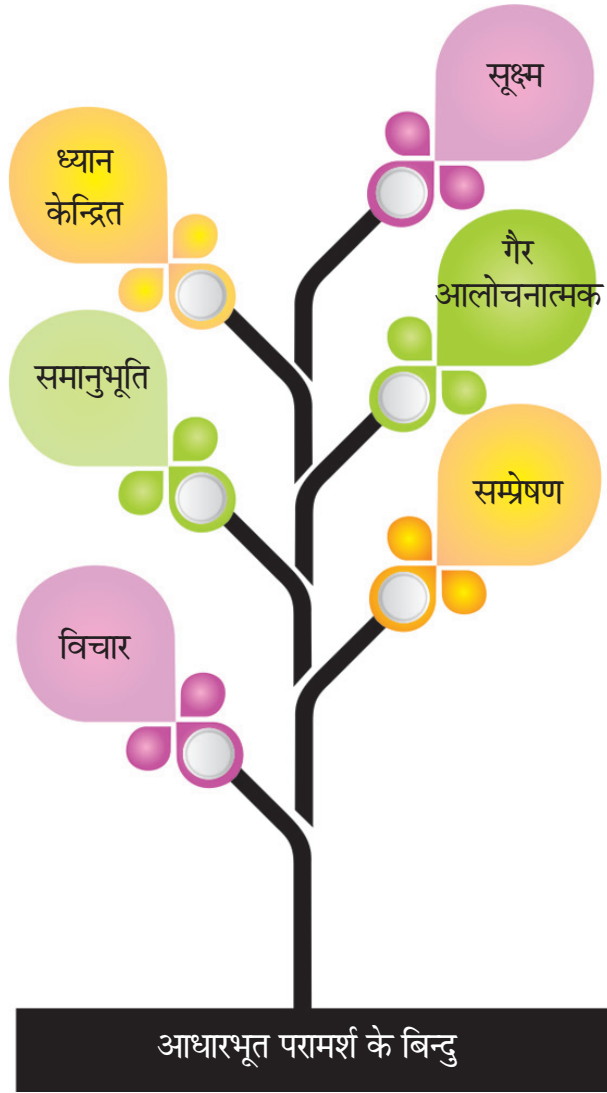
कई सारी चीजों को दिमाग में रखने से टेंशन हो सकती है। इससे मानसिक स्वास्थ्य धीरे-धीरे बिगड़ते जाता है। ऐसे में लेखन की मदद से चीजों को दिमाग से निकालने से मन को हल्का महसूस हो सकता है। इससे मूड बेहतर करने में भी सहायता मिल सकती है।

5. समय प्रबंधन के तरीके (टाइम मैनेजमेंट स्ट्रेटेजीज)

एनसीबीआई (National Center for Biotechnology Information) की वेबसाइट पर प्रकाशित वैज्ञानिक परीक्षण में मानसिक स्वास्थ्य के लिए टाइम मैनेजमेंट ट्रेनिंग को प्रभावी बताया गया है। टाइम मैनेजमेंट स्ट्रेटेजी चिन्ता, अवसाद, नींद की गुणवत्ता में सुधार करने के साथ ही नकारात्मक भावनाओं से बचाने का काम कर सकता है। इस ट्रेनिंग के दौरान यह खास ध्यान दिया जाता है कि व्यक्ति का ध्यान परेशान करने वाली बातों में न जाए और उसका दिमाग किसी-न-किसी कार्य में व्यस्त रहे।

परामर्श द्वारा कई तरीकों से विद्यार्थियों की मदद होती है। जैसे -

- दुर्भावनापूर्ण और हानिकारक व्यवहार की अभिव्यक्तियों को अनुकूल और स्वस्थ विचारों में बदलने में।
- समय प्रबंधन और संगठनात्मक कौशल के निर्माण में स्पष्ट शैक्षणिक लक्ष्य स्थापित करने में।
- पारस्परिक समस्याओं के समाधान और सकारात्मक समूह व्यवहार को बढ़ावा देने में।
- संघर्ष के समाधान में।
- आत्मसम्मान को बढ़ाने में।
- व्यक्तिगत समस्याओं के समाधान में जो भावनात्मक संकट का कारण बनती हैं।



समेकन

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार किशोर आयु समूह में आत्म-क्षति दर वैश्विक स्तर पर सबसे अधिक संख्या में पाई जाती है। अधिकांश शारीरिक बीमारियों के लिए भावनात्मक तनाव और अन्य चिंताएं एक प्रमुख कारक हैं। मनोचिकित्सक, नैदानिक मनोवैज्ञानिक, काउंसलर और पेशेवरों जैसे मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इस बात से सहमत हैं कि हम ठीक समय पर सहायता देकर भविष्य की कई मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों को रोक सकते हैं। स्वस्थ व्यक्ति समग्र रूप से लाभकारी गतिविधियों में संलग्न होता है, दूसरों के साथ संबंधों का ख्याल रखता है और परिवर्तन के साथ अनुकूलन करने और प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने की क्षमता प्रदर्शित करता है।

अपने
मानसिक स्वास्थ्य
 को एक
 प्राथमिकता बनाएं

शोध निष्कर्ष बताते हैं कि शारीरिक बीमारी, सीमित बुनियादी संसाधन, स्वयं और परिवार के साथ-साथ जीवन में अधूरी इच्छाओं को पूरा करने में असमर्थता प्रमुख कारक हैं जो मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करते हैं।

उपलब्ध निःशुल्क हेल्पलाइन नंबर -

1. नाम- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ मेंटल हेल्थ एण्ड न्यूरो साइंसेस (निमहंस), बेंगलूरु हेल्पलाइन

■ नंबर: 080-461100007

■ कब कॉल कर सकते हैं?

■ 24×7

2. नाम- ICall , टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ़ सोशल साइंसेस, मुंबई (TISS) की हेल्पलाइन

■ नंबर: 9152987821

■ कब कॉल कर सकते हैं?

■ सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से रात के 8 बजे तक

3. नाम: फोर्टिस नेशनल हेल्प लाइन

■ नंबर: 8376804102

■ कब कॉल कर सकते हैं?

■ 24×7

4. नाम: उमंग हेल्प लाइन

■ नंबर: 14425

विचारात्मक प्रश्न:-

1. विद्यालय में किन-किन गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी समायोजन की प्रक्रिया को सुनिश्चित किया जा सकता है?

.....
.....

2. यह विचार करें कि आपके विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए क्या-क्या प्रयास किये जा सकते हैं ? सूची बनाये।

.....
.....
.....
.....

3. परिवार एवं समुदाय की भूमिका विद्यार्थी के समायोजन में किस प्रकार उपयोगी हैं?

.....
.....
.....
.....

4 . समाज में व्याप्त रूढ़िवादी परम्पराएं सामाजिक समावेशन को किस प्रकार अवरुद्ध करती हैं?

.....
.....
.....

सन्दर्भ सूची -

1. www.ncert.nic.in
2. www.aiims.edu.ac.in
3. www.nimhans.ac.in
4. www.tata.edu.ac.in
5. नेशनल बुक ट्रस्ट: www.nbtindia.gov.in
6. अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन; 2013, डायग्नोस्टिक एण्ड स्टेटिस्टिकल मैनुअल आफ मेंटल डिस्ऑर्डर
7. थोम्पसन, चाइल्ड साइकोलॉजी; 2017
8. एस पी चौबे, एक्सपेरिमेंटल साइकोलॉजी 2016
9. भटनागर, ए.बी. भटनागर, मीनाक्षी भटनागर, अनुराग, शिक्षा मनोविज्ञान, पृ. 352

लेखक का नाम
राजेंद्र प्रसाद विश्वकर्मा
डाईट हटा, जिला - दमोह

मेंटर/एक्सपर्ट का नाम
शीतल शर्मा
सलाहकार - लीपफॉरवर्ड
जिला - भोपाल
मोबाइल- +91 7471115858
ई मेल- write20sheetal@gmail.com

