

तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम सेंसिटाइज़ेशन पुस्तिका:

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता एवं उचित रेफरल
पाने के लिए गतिविधियां

हिन्दी



विषय सूची

तनाव और समस्या-समाधान पुस्तिका

विवरण	4
भाग 1: प्रिंसिपल की सहभागिता	5
उद्देश्य	5
परिणाम	5
प्रक्रिया	5
मुलाकात तय करना	5
सामग्री	5
निर्धारित अवधि	5
मीटिंग में होने वाली चर्चा के विषयों की चेकलिस्ट	6
सहभागिता के लिए लिखित स्क्रिप्ट	6
भाग 2: शिक्षकों की सहभागिता	9
उद्देश्य	9
परिणाम	9
प्रक्रिया	9
सामग्री	9
निर्धारित अवधि	9
मीटिंग में होने वाली चर्चा के विषयों की चेकलिस्ट	10
शिक्षकों के लिए लिखित स्क्रिप्ट	10
पोस्टर और ड्रॉप बॉक्स	12
भाग 3: छात्रों के साथ कक्षा-अनुसार सेंसिटाइज़ेशन सेशनस का आयोजन	13
उद्देश्य	13
परिणाम	13
प्रक्रिया	13

कक्षा सेंसिटाइजेशन सेशन	13
मुलाकात तय करना	13
सामग्री	14
जगह का चुनाव	14
सेशन में होने वाली चर्चा के विषयों की चेकलिस्ट	14
सेंसिटाइजेशन सेशन की बनावट और स्क्रिप्ट	14
भाग 4: माता-पिता की सहभागिता	17
उद्देश्य	17
परिणाम	17
प्रक्रिया	17
सामग्री	17
निर्धारित अवधि	18
मीटिंग में होने वाली चर्चा के विषयों की चेकलिस्ट	18
अपेंडिक्स संग्रह	19
अपेंडिक्स A - शिक्षकगण, प्रिंसिपल और माता-पिता के लिए सामान्य प्रश्न	20
अपेंडिक्स B - विद्यार्थियों के लिए सामान्य प्रश्न	21
अपेंडिक्स C - स्वयं भरने के लिए रेफरल फॉर्म	22
अपेंडिक्स D - पोस्टर	24

प्रस्तावना

जागरूकता गतिविधियों का कुल ध्येय है स्कूलों में ऐसी उत्तम परिस्थितियों का निर्माण करना जिनसे इस कार्यक्रम को वहाँ सहज, सुसंगत और प्रभावी तरीकों के लागू किया जा सके। इस प्रोग्राम के विशेष उद्देश्यों का विवरण नीचे विस्तार से दिया गया है:

1. छात्रों से उचित रेफरल हासिल करना
2. मानसिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक मदद मांगने के विषयों पर सहभागिता को बढ़ाना
3. इन विषयों से जुड़े मिथको को कम करना
4. काउंसलर और स्कूल के कर्मचारियों एवं छात्रों के बीच विश्वास और सहयोग का निर्माण करना

स्कूल के टाईमटेबल के अनुसार इन गतिविधियों को उपलब्ध कराए जाने के उद्देश्य से इस प्रोग्राम की रूपरेखा तैयार की गई है। इन्हें एक छोटे से

प्रशिक्षण कार्यक्रम के बाद एक ऐसे 'काउंसलर' द्वारा भी दिया जा सकता है, जिसे पहले से मानसिक समस्याओं का अनुभव सीमित रूप में हो या बिलकुल न हो। उन्हें कुछ ऐसे संसाधनों की आवश्यकता पड़ेगी जो आम तौर पर स्कूलों में उपलब्ध हैं, जैसे कि एक कमरा जिसमें 30 से 50 लोगों का समूह लैपटॉप, प्रोजेक्टर और स्पीकर्स लेकर बैठ सके।

जरूरत पड़ने पर इस हस्तक्षेप को इंटरनेट-आधारित मंचों (उदाहरण के लिए, ज़ूम, गूगल मीट इत्यादि) के ज़रिए सुदूर क्षेत्रों से भी लागू किया जा सकता है। जब सेंसिटाइजेशन को ऑनलाइन माध्यम से करना हो तब इसे प्रदान करने वालों और उपयोगकर्ताओं के लिए निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है: इंटरनेट से स्थिरता से जुड़े हुए उपकरण (मोबाइल/कंप्यूटर), इंटरनेट-आधारित मंचों द्वारा निर्धारित सेशन तक पहुंचने के लिए लिंक, माइक्रोफ़ोन (यदि इन-बिल्ट माइक मौजूद नहीं है)। इन संसाधनों का उपयोग स्कूलों द्वारा ऑनलाइन क्लासेज के लिए नियमित रूप से किया जाता है।

नोट: इस पुस्तिका में विस्तार से यह दर्शाया जाएगा कि इन गतिविधियों को आमने-सामने बैठ कर स्कूल में कैसे पूरा किया जा सकता है। जैसा कि ऊपर बताया गया है, जरूरत पड़ने पर इन्हें ऑनलाइन रूप में भी उपलब्ध कराया जा सकता है।

टारगेट जनसंख्या

कक्षा 9वीं से 12वीं तक के विद्यार्थी

गतिविधियों की बनावट

जागरूकता बढ़ाने वाली गतिविधियों को स्कूल स्तर और एकल कक्षा स्तर पर चलाया जाएगा। स्कूल स्तर की गतिविधियों में निम्नलिखित शामिल हैं:

1. स्कूल के कर्मचारियों के साथ बातचीत (प्रिंसिपल, क्लास-टीचर और अन्य विषयों के शिक्षकगण)
2. उपयुक्त और दूर से दिखने वाली जगहों पर कार्यक्रम की जानकारी वाले पोस्टर लगाना (उदाहरण के लिए, काउंसलर के कमरे के बाहर)

कक्षा स्तर की गतिविधियों में शामिल है - हर क्लास सेक्शन के साथ ऐसा सेशन जहां युवाओं से जुड़ी आम मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में ऑडियो-विज़ुअल सामग्री के उपयोग से जानकारी प्रस्तुत की जाएगी, खुद की सहायता के बारे में जानकारी दी जाएगी, "तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम" के उद्देश्य और उन्हें पूरा करने की प्रक्रिया बताई जाएगी, और स्कूल की मौजूदा व्यवस्था में मदद तक पहुंचने के साधन बताए जाएंगे।

01.

प्रिंसिपल की सहभागिता

उद्देश्य

काउंसलर के साथ हुई मीटिंग के ज़रिए स्कूल के प्रिंसिपल को गतिविधियों के बारे में जानकारी दी जाएगी।

इस मीटिंग के उद्देश्य हैं:

1. कार्यक्रम और उसकी टारगेट जनसंख्या के बारे में एक विस्तृत रूपरेखा से परिचय करना।
2. काउंसलिंग से जुड़े कलंक और इसके प्रति झिझक को कम करना।
3. प्रिंसिपल को गतिविधियों के बारे में सविस्तार बताना, जिसमें सेंसिटाइजेशन क्रियाएं और काउंसलिंग के तरीके शामिल हैं।
4. इन सब से लिए मौखिक स्वीकृति लेना।

परिणाम

The school principal will be informed about the plan of activities via a meeting with the counsellor.

The objectives of this meeting are to:

1. स्कूल में कार्यक्रम को शुरू करने अनुमति मिलना।
2. इस कार्य के लिए ड्रॉप-बॉक्स और पोस्टर लगाने की अनुमति मिलना, और उचित जगह की पहचान करना।
3. काउंसलिंग के लिए एक कमरे और अन्य सामान की व्यवस्था करना।
4. शिक्षक एवं विद्यार्थी सेंसिटाइजेशन के लिए अनुमति और समय निर्धारित करना।

प्रक्रिया

ज़रूरी सामग्री

1. अक्सर पूछे जाने वाले सामान्य प्रश्न [अपेंडिक्स A]
2. प्रदर्शन के लिए गेम के साथ मोबाइल उपकरण (जहां उचित लगे वहाँ)
3. छात्रों के साथ काम करते समय उपयोग में आने वाली सामग्री के नमूने (उदाहरण के लिए, पुस्तिकाएं, सेल्फ-स्क्रीनिंग फॉर्म, पोस्टर, इत्यादि)
4. कक्षा सेंसिटाइजेशन वीडियो

 निर्धारित अवधि : 30 मिनट

मीटिंग में होनेवाली चर्चा के विषयों की चेकलिस्ट

- अपना परिचय दें।
- “तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम” के लक्ष्यों और इसमें भाग लेने वाले सदस्यों की जानकारी दें।
- विद्यार्थियों और शिक्षकों को सेंसिटाइजेशन गतिविधियों की योजना के बारे में जानकारी दें।
- रेफरल के तरीकों की जानकारी दें (जैसे कि, सेल्फ-रेफरल)।
- “तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम” की विधियों के बारे में जानकारी दें।
- किसी भी गतिविधि को करने के लिए अनुमति मांगें (उदाहरण के लिए, कार्यक्रम के प्रचार के लिए पोस्टर लगाना, सेल्फ-रेफरल के लिए ड्रॉप-बॉक्स रखना, इत्यादि)।
- सामान्य प्रश्नों को पढ़ लें [अपेंडिक्स A] यदि प्रिंसिपल कोई सवाल करना चाहते हैं।

सहभागिता के लिए स्क्रिप्ट

हमें मुलाकात का समय देने के लिए धन्यवाद।

मेरा नाम है और हम (काउंसलर/टीचर) का काम करते हैं। मैं आज आपसे “तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम” के बारे में बात करना चाहता/चाहती हूँ।

इस कार्यक्रम के ज़रिए हम उन सभी बच्चों की मदद करना चाहते हैं जो इस समय चिंता, उदासी या गुस्से जैसी भावनात्मक समस्याओं का सामना कर रहे हैं; लड़ाई करने/ स्कूल से छुट्टी करने/ स्कूल के अन्य नियमों का पालन न करने जैसी, व्यवहार से जुड़ी समस्याओं का सामना कर रहे हैं; उन्हें अपने साथियों/या परिवार के लोगों के साथ रिश्ते निभाने में परेशानी हो रही है। हम उन्हें समस्या-समाधान कौशल सिखाकर इन परेशानियों को दूर करते हैं। आप अगर इस बारे में और जानना चाहें तब हम आपको एक छोटा सा वीडियो दिखा सकते हैं। (प्रीव्यू “कक्षा सेंसिटाइजेशन वीडियो” लिंक <https://drive.google.com/file/d/1Y2NoMYf-NTjuNekYgxWZf7nNZlg88E98/view>)

मैं आपको इस अकादमिक वर्ष के लिए बनाए गए हमारे प्लान का सारांश बताना चाहूंगा/चाहूंगी। हमारा कार्यक्रम कक्षा 9 से कक्षा 12 तक के बच्चों पर खास ध्यान देगा। रिसर्च से पता चला है कि हमारे प्रोग्राम के विषयों को किशोर-किशोरियां बेहतर ढंग से अपनाते और समझते हैं।

विद्यार्थियों से परिचय के समय, हम हर क्लास के सभी सेक्शन्स से अलग-अलग मिलना चाहेंगे। इन क्लास-मीटिंग्स में, हम उन्हें इस प्रोग्राम के बारे में बताएंगे, और उन्हें खुद को रेफर करने के लिए प्रेरित करेंगे। क्लास-मीटिंग्स में, खास तौर पर इस उद्देश्य से बनाए गए वीडियो दिखाए जाएंगे। इनमें विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य के विषय में रुचि लेने, इसके बारे में जागरूकता बढ़ाने, उन्हें अपनी समस्याओं के लिए मदद मांगने, और इस कार्यक्रम की प्रक्रिया से जुड़ी हुई हर प्रकार की जानकारी दी जाएगी।

हर रेफर किए गए विद्यार्थी की ज़रूरतों को हम इंडीविजुअल रूप से जांचेंगे और इस प्रोग्राम को ‘पहले आओ, पहले पाओ’ के आधार पर उपलब्ध करवाएंगे।

यदि पी ओ डी का उपयोग किया जा रहा है

“तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम” को एक मोबाइल फ़ोन पर 4 सेशन में खेले जाने वाले गेम के ज़रिए उपलब्ध करवाया जाएगा। इन्हें एक-एक करके या फिर 6 विद्यार्थियों के एक छोटे सामूहिक सेशन में खेला जा सकता है। इस गेम का उपयोग केवल स्कूल परिसर के अंदर, काउंसलर की निगरानी में किया जाएगा। इसे घर नहीं ले जाया जा सकता। फ़ोन में इस गेम के अलावा कोई और डाटा/जानकारी नहीं, इसलिए विद्यार्थी इसका इस्तेमाल किसी और काम के लिए नहीं कर पाएंगे। **[गेम का प्रदर्शन किया जाए।]**

विद्यार्थियों की सहभागिता बढ़ाने और यह प्रोग्राम रोचक बनाने के लिए इस हस्तक्षेप को गेम के रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है। इसे ‘खेलते’ हुए, विद्यार्थी समस्या-समाधान के महत्वपूर्ण कौशल को सीखेंगे जिससे वे अपने अतीत, आज और भविष्य की समस्याओं का सामना कर पाएंगे। विद्यार्थियों को इस गेम की लत नहीं लगेगी क्योंकि इसमें कोई लत लगने वाले टॉप-स्कोर या लीडरबोर्ड जैसे भाग नहीं हैं, जो अक्सर अन्य खेलों में देखे जाते हैं।

यदि इन-पर्सन (विद्यार्थी से मिलकर) इंडीविजुअल काउंसलिंग की जा रही है

“तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम” को इंडीविजुअल विद्यार्थियों से बातचीत करते हुए उपलब्ध कराया जाता है। यहां विद्यार्थी अपने काउंसलर से 2-4 सत्रों के दौरान 6 बार तक मिलेंगे।

▶ (यदि प्रिंसिपल कोई सवाल करना चाहते हैं या अधिक जानकारी चाहते हैं तब कृपया अपेंडिक्स A के सामान्य प्रश्न देखें।)

यदि आप इस कार्यक्रम का मूल्यांकन कर रहे हैं

यह कार्यक्रम एक रिसर्च स्टडी का भाग है जिससे हमें यह समझने में मदद मिलेगी कि विद्यार्थियों को इस प्रोग्राम से क्या फायदे हो रहे हैं। पहले हम विद्यार्थी को इस प्रोग्राम के बारे में विस्तार से बताएंगे और इसमें भाग लेने के लिए उनकी सहमति का अनुरोध करेंगे। फिर उनसे पूछा जाएगा कि क्या हम उनके माता-पिता को इस प्रोग्राम और रिसर्च स्टडी के बारे में बता सकते हैं, ताकि वो अपने बच्चों को इसमें भाग लेने की अनुमति दें। सहभाग करने वाले बच्चों और उनके माता-पिता से यह जानकारी उनकी पसंद की जगह पर, और जिस तरह वो चाहते हैं उस तरह से दी जाएगी; यह काम स्कूल के अंदर या उनके घर पर/या उनकी इच्छा की किसी भी जगह पर हो सकता है।

विद्यार्थी किसी भी समय रिसर्च स्टडी और इस प्रोग्राम में भाग लेने से मना कर सकते हैं। हमारा मुख्य उद्देश्य है विद्यार्थियों को उनकी समस्याओं

का सामना करने के लिए पर्याप्त मदद/संसाधन प्रदान करना। यदि कोई विद्यार्थी इस रिसर्च स्टडी में भाग लेने से मना कर दे लेकिन प्रोग्राम का हिस्सा बने रहना चाहे, तब वे ऐसा कर सकते हैं।

हम इस रिसर्च स्टडी के लिए विद्यार्थियों से सहमति/अनुमति लेंगे, जहां ज़रूरी हो वहां उनके माता-पिता की सहमति भी ली जाएगी (जब विद्यार्थियों की उम्र 18 साल से कम हो)। सहमति/अनुमति से संबंधित कागज़ात का एक नमूना आपको दिया जाएगा, और साथ ही हमारे प्रोग्राम और गेम की अधिक जानकारी भी आपको मिलेगी।

मैं इन निम्नलिखित क्षेत्रों में आपके सहयोग का अनुरोध करता/करती हूँ, ताकि हम अपने प्रोग्राम को सबसे अधिक प्रभावी तरीके से लागू कर सकें।

1. हम शिक्षकों के साथ ओरिएंटेशन के लिए एक परिचय-मीटिंग करना चाहेंगे जिससे उन्हें जानकारी और जागरूकता के लिए अपने प्रोग्राम के बारे में बता सकें। यह कार्य हम कई छोटे-छोटे ग्रुप में या फिर एक बड़े ग्रुप में कर सकते हैं।
2. जैसा कि हमने पहले बताया, हम कक्षा 9 से 12 तक की कक्षाओं के सभी सेक्शन के बच्चों से अलग-अलग समूहों में मिलेंगे। वे 30 मिनट के कक्षा-सेशन में भाग लेंगे। इस सेशन में आपसी बातचीत के ज़रिए (a) विद्यार्थियों को इस प्रोग्राम के बारे में प्रत्यक्ष जानकारी मिलेगी, (b) उन्हें इस प्रोग्राम में भाग लेने की प्रक्रिया के बारे में सूचना प्राप्त होगी, (c) विद्यार्थियों को ख़ास सवाल करने का मौका मिलेगा।
3. हमारे प्रोग्राम के प्रचार के लिए क्या आप ऐसी जगहों के बारे में बता सकते हैं जहां हम पोस्टर लगा सकते हैं? यदि संभव हो तो हम एक पोस्टर काउंसलर के कमरे के बाहर लगाना चाहेंगे।
4. क्या कक्षा-सेशन के दौरान, बच्चों को वीडियो दिखाने के लिए हमें अपने प्रोजेक्टर और ऑडियो स्पीकर्स का सेट-अप करने या उनका इस्तेमाल करने की अनुमति मिल सकती है? हम इनका इस्तेमाल शिक्षकों के सेशन/सेशन्स में वीडियो दिखाने के लिए भी करना चाहेंगे।
5. हम एक ऐसी व्यवस्था का निर्माण भी करना चाहेंगे जहां एक ड्रॉप-बॉक्स के ज़रिए विद्यार्थी खुद को रेफर कर पाएंगे। क्या हम ड्रॉप-बॉक्स को स्कूल के कार्य-समय में काउंसलर के कमरे के बाहर लगा सकते हैं? आप यदि हमसे कोई सवाल करना चाहते हैं या हमें सुझाव देना चाहें, तो आप ज़रूर कर सकते हैं।



02.

शिक्षकों की सहभागिता

उद्देश्य

1. इस कार्यक्रम और उसकी टारगेट जनसंख्या का विस्तृत रूपरेखा से परिचय करवाना।
2. युवाओं की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में जानकारी देना।
3. “तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम” कैसे चलाया जाएगा, इसका विस्तृत विवरण देना।
4. सहभागिता और संचार कायम करने के लिए प्रणालियों की व्यवस्था करना।

परिणाम

इन मुलाकातों के अपेक्षित परिणाम हैं:

1. शिक्षकों को स्पष्ट रूप से समझ आएगा कि यह प्रोग्राम क्या है और कैसे इसका इस्तेमाल उन विद्यार्थियों की मदद के लिए किया जा सकता है जो समस्याओं का सामना कर रहे हैं;
2. शिक्षक एक संवेदनशील तरीके से विद्यार्थियों को उचित सेल्फ-रेफरल देने के लिए प्रेरित कर सकेंगे; और
3. शिक्षक रेफर किए गए विद्यार्थियों की व्यक्तिगतता और गोपनीयता के महत्व की जानकारी पाएंगे।

प्रक्रिया

जरूरी सामग्री

1. अक्सर पूछे जाने वाले सामान्य प्रश्न [अपेंडिक्स A]
2. प्रदर्शन के लिए गेम के साथ मोबाइल उपकरण (जहां उचित लगे वहाँ)
3. विद्यार्थियों के साथ काम करते समय उपयोग में आने वाली सामग्री के नमूने (उदाहरण, पुस्तिकाएं, सेल्फ-स्क्रीनिंग फॉर्म, पोस्टर, इत्यादि)
4. कक्षा सेंसिटाइजेशन वीडियो

 निर्धारित अवधि : 20-30 मिनट

मीटिंग में होनेवाली चर्चा के विषयों की चेकलिस्ट

- शिक्षकों को अपना परिचय दें।
- “तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम” के लक्ष्यों और इसमें भाग लेने वाले सदस्यों की जानकारी दें।
- विद्यार्थियों की सेंसिटाइजेशन गतिविधियों की योजना के बारे में जानकारी दें।
- कक्षा-सेंसिटाइजेशन वीडियो दिखाएं।
- प्रोग्राम के बारे में जानकारी दें।
- इस गतिविधियों के लिए उनकी मदद और सहभागिता का अनुरोध करें।
- सामान्य प्रश्नों को पढ़ लें [अपेंडिक्स A] यदि शिक्षक कोई सवाल करना चाहते हैं।

शिक्षकों के लिए स्क्रिप्ट

यहाँ दी गई स्क्रिप्ट को सरल रूप से लिखा गया है जिसे आप शिक्षकों के साथ बात करते समय, अपनी ज़रूरत के अनुसार बदल सकते हैं। हमने

इसमें आपके लिए एक [ऑप्शनल पॉवरपॉइंट प्रेजेंटेशन](#) को भी शामिल किया है, जिसमें स्लाइड पर दिखाए जाने वाले विषय लिखे हैं।

पॉवरपॉइंट प्रेजेंटेशन का विषय

हेलो गुड मॉर्निंग/ सभी को मेरा नमस्कार। इस मुलाकात में आने के लिए आपने समय निकला, इसके लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। मेरा नाम है।

हमारे सेशन का खास मकसद है आपको इस प्रोग्राम और मौजूदा अकादमिक साल की योजनाओं के बारे में बताना, और इस प्रोग्राम को आपके स्कूल के विद्यार्थियों के लिए अधिक मददगार बनाने में हम आपका सहयोग भी चाहते हैं।

आज के किशोरों एवं किशोरियों में तनाव और अन्य कई मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं जैसे कि चिंता, डिप्रेशन, या व्यवहार से जुड़ी समस्याएं आम तौर पर देखी जाती हैं। भारत में, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं विद्यार्थियों की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या है।

कक्षा-सेंसिटाइजेशन वीडियो दिखाएं

जैसा कि आप अपने अनुभव से जानते ही हैं, जब विद्यार्थी तनाव में होते हैं, या अपनी ज़िंदगी के किसी एक पहलू में परेशान हो, तब उन्हें बाकी पहलुओं में भी मुश्किलें आती हैं।

- क्या आप में से कोई यह बताना चाहेगा कि आपके हिसाब से इस ऐज-ग्रुप के विद्यार्थियों को किन-किन आम परेशानियों का सामना करना पड़ता है?
- आपके खयाल से तनाव, गुस्सा, उदासी इत्यादि जैसी भावनाओं के अनुभव से किसी विद्यार्थी की रोजमर्रा की ज़िंदगी पर क्या प्रभाव पड़ता होगा?

‘तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम’ को इस तरह बनाया गया है ताकि इससे विद्यार्थियों में समस्या-समाधान और तनाव को संभालने के कौशल का निर्माण किया जा सके। इससे वे अपनी ज़िंदगी के तनावों का मुकाबला कर पाएंगे, मानसिक रूप से स्वस्थ रहेंगे और अपनी पूरी क्षमता के अनुसार तरक्की करेंगे।

यह किसके लिए है?

यह प्रोग्राम कक्षा 9वीं से लेकर 12वीं तक के विद्यार्थियों के लिए है। कोई भी विद्यार्थी हमारे इस प्रोग्राम के लिए खुद को रेफर कर सकता/सकती है - यहां सीखे हुए कौशल से चिंता और डिप्रेशन से घिरे हुए विद्यार्थियों को मदद मिलेगी। साथ ही, ऐसे विद्यार्थी भी इसका लाभ उठा सकेंगे जिन्हें अपने जीवन की किसी कठिन परिस्थिति का सामना करने के लिए थोड़ी सहायता की ज़रूरत है। आपको यदि ऐसा लगे कि इस प्रोग्राम से कुछ विद्यार्थियों को फायदा होगा, तब आप बेझिझक उनसे एकांत में बात करके उन्हें खुद को रेफर करने का सुझाव दे सकते हैं।

‘तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम’ की शुरुआत कक्षा के अनुसार परिचय से होती है। इन कक्षा-अनुसार मीटिंग में, हम विद्यार्थियों को अपने काम के बारे में बताएंगे, और उन्हें हमारे प्रोग्राम में खुद को रेफर करने/भाग लेने के लिए आमंत्रित करेंगे। कक्षा की इन मीटिंग्स में, जैसा हमने अभी देखा वैसे ही खास तैयार किए गए वीडियो की मदद ली जाएगी। इसे विद्यार्थियों में रुचि जागृत करने और तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य के विषय के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए दिखाया जाएगा। वे यह भी जानेंगे कि ऐसी किसी समस्या का सामना करते समय उन्हें क्या करना चाहिए। यह प्रोग्राम सभी विद्यार्थियों के लिए ‘पहले आओ, पहले पाओ’ के आधार पर खुला रहेगा।

सेल्फ-रेफरल के बाद वो काउंसलर के साथ यह प्रोग्राम शुरू कर सकते हैं। यदि हमें कोई ऐसा विद्यार्थी मिलता है जिसे हमारी मदद के आलावा अधिक मात्रा में सहायता की आवश्यकता है, तब हम उनसे इस बात पर चर्चा करने के बाद उस विद्यार्थी को बाहर की काउंसलिंग सेवा की तरफ रेफर कर सकते हैं।

यदि पी ओ डी का उपयोग किया जा रहा है

जैसा कि मैंने पहले बताया, इस प्रोग्राम को खेल-खेल में सिखाने के लिए एक एजुकेशनल लर्निंग गेम “पी ओ डी एडवेंचर्स” के ज़रिए भी उपलब्ध करवाया जाता है। इसे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्कूलों में चलाए जाने वाले मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों की बेहतरीन कार्यप्रणालियों को ध्यान में रखकर डिज़ाइन किया गया है। इस गेम को मोबाइल फ़ोन द्वारा सेशन के बीच दिया जाएगा। इसका इस्तेमाल सिर्फ सेशन के दौरान और स्कूल परिसर के अंदर, काउंसलर की निगरानी में किया जाएगा। इसे सेशन के बाहर या घर ले जाने की सख्त मनाही है। प्रोग्राम के फ़ोन में इस गेम के अलावा कोई और डाटा/जानकारी नहीं, इसलिए विद्यार्थी इसका इस्तेमाल किसी और काम के लिए नहीं कर पाएंगे। मैं एक छोटे से वीडियो के माध्यम से आपको इस गेम के बारे में थोड़ा और विस्तार से बताना चाहता/चाहती हूँ।

[ऍप का ट्रेलर दिखाया जाए]

यह प्रोग्राम विद्यार्थियों के लिए इस रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है ताकि वे इसकी ओर आकर्षित हों और उन्हें यह रोचक एवं मज़ेदार लगे। इसे ‘खेलते’ हुए विद्यार्थी समस्या-समाधान के महत्वपूर्ण कौशल को सीखेंगे, जिससे वे अपने अतीत, आज और भविष्य की समस्याओं का सामना कर पाएंगे। विद्यार्थियों को इस गेम की लत नहीं लगेगी क्योंकि इसमें ‘लत लगने वाले’ टॉप-स्कोर या लीडरबोर्ड जैसे कोई भाग नहीं हैं, जो अक्सर अन्य खेलों में देखे जाते हैं। मैं जानता/जानती हूँ कि बहुत से शिक्षकों और माता-पिता के लिए यह एक चिंता का विषय है, इसलिए हम स्पष्ट रूप से बताना चाहते हैं कि हमने इस गेम को सुरक्षित बनाने के लिए बहुत सावधानी से काम किया है। क्या आप इसके बारे में कोई सवाल करना चाहते हैं?

► (यदि शिक्षक और सवाल करते हैं या अधिक जानकारी चाहते हैं तब कृपया अपेंडिक्स A के सामान्य प्रश्न देखें।)

यदि पी ओ डी एडवेंचर्स का उपयोग किया जा रहा है

पूरे प्रोग्राम का ढांचा इस प्रकार से बनाया गया है जिससे यह 2 हफ्तों में, 4 सेशन के दौरान प्रदान किया जा सके। यह हस्तक्षेप, विद्यार्थियों को अकेले या ज़्यादा से ज़्यादा 6 के ग्रुप में उपलब्ध करवाया जा सकता है। हर सेशन लगभग 30 मिनट का होगा, इसका मतलब है पूरे प्रोग्राम की अवधि कुल मिलाकर सिर्फ 3 घंटे है। मैं जानता/जानती हूँ कि सुनने में यह समय कम लगता होगा, लेकिन विद्यार्थी यदि अपने स्कूल की पढ़ाई ठीक से नहीं कर पाएंगे तब उन्हें परेशानी होगी। इसलिए, हमने प्रोग्राम को इस तरह तैयार किया है जिससे विद्यार्थियों को अपने स्कूल/क्लास की पढ़ाई से कम से कम अनुपस्थित रहना पड़े। साथ ही, हम यह भी सुनिश्चित करते हैं कि उन्हें इस प्रोग्राम द्वारा कौशल को सीखने का पर्याप्त समय मिले। इस ध्येय को पूरा करने में हमें आपके सहयोग की आवश्यकता है।

यदि इन-पर्सन (विद्यार्थी से मिलकर) काउंसलिंग की जा रही है (स्टेप 1)

“तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम” को इंडीविजुअल रूप से उपलब्ध करवाया जाता है जहां विद्यार्थी अपने काउंसलर को अगले 2-4 हफ्तों के दौरान 6 बार तक मिलते हैं।

संक्षेप में दोहराया जाए तो, हमारा ध्येय है विद्यार्थियों में समस्या-समाधान और तनाव को संभालने के कौशल का निर्माण करना ताकि वो एक खुशहाल और लाभप्रद जीवन जी सके।

विद्यार्थियों को जिस प्रकार की मदद की ज़रूरत है वो उन्हें मिल सके, इस काम में शिक्षक और स्कूल एक बहुत बड़ी सहायक भूमिका निभाते हैं। हमारा प्रोग्राम आपकी सहायता के बिना प्रभावी नहीं हो सकता है। जैसा कि हमने पहले बताया, विद्यार्थियों को ज़्यादा से ज़्यादा 3 हफ्तों तक 6 सेशन के लिए आना पड़ेगा। इसे संभव बनाने के लिए उन्हें स्कूल की कुछ क्लासेस से छुट्टी लेनी पड़ सकती है। जितना हो सके, हम इन सेशन को गैर-अकादमिक/गेम्स/लाइब्रेरी और अन्य फ्री पीरियड में चलाएंगे। इसके अलावा दूसरे पीरियड्स के लिए, हम सेशन की योजना बनाने से पहले शिक्षकों से ज़रूरी अनुमति लेंगे। आपने विद्यार्थियों को प्रोग्राम में भाग लेने की आज्ञा देने का सहयोग किया, हम इसके आभारी हैं। इन गतिविधियों के कारण यदि कोई चिंता का विषय उभरता है, तब कृपया हमें ज़रूर बताएं, हम उसका समाधान निकालने की पूरी कोशिश करेंगे। ध्यान रहे, विद्यार्थियों को उनके चुने हुए तरीके द्वारा निर्धारित अवधि से पहले सेशन के बारे में याद दिलाया जाएगा। उदाहरण के लिए, ‘रिमाइंडर स्लिप’ का इस्तेमाल किया जाएगा जिसे उनके साथियों के ज़रिए उन तक पहुंचाया जाएगा, या काउंसलर उन्हें खुद मिलकर याद दिलाएंगे, इत्यादि। इसे और अधिक बनाने के लिए आपके पास यदि कोई सुझाव है, तब हमें ज़रूर बताएं।

पोस्टर्स और ड्रॉप बॉक्स

ड्रॉप बॉक्स

काउंसलर के कमरे के बाहर एक ड्रॉप बॉक्स रखा जाएगा। इस ड्रॉप बॉक्स का मुख्य उद्देश्य है विद्यार्थियों के सेल्फ-रेफरल की गोपनीयता को अधिक आसान बनाना। ड्रॉप बॉक्स को वहां स्थायी रूप से लगा दिया जाएगा या उसे रोज़ दिन खत्म होने पर काउंसलर के कमरे में सुरक्षित रखा जाएगा, यह स्कूल द्वारा दी गई अनुमति पर निर्भर है। कक्षा में बातचीत के दौरान, काउंसलर विद्यार्थियों को यह बताएंगे कि वे इस प्रोग्राम में अपनी रुचि दिखाने के लिए एक सेल्फ-रेफरल फॉर्म भर कर जमा कर सकते हैं (भाग 3.3 देखें) या अपना नाम, क्लास और रोल नंबर एक पर्ची पर लिखकर ड्रॉप बॉक्स में डाल सकते हैं। उनके द्वारा दी गई कांटेक्ट की जानकारी के ज़रिए हर इंडीविजुअल विद्यार्थी से संपर्क किया जाएगा।

पोस्टर्स

स्कूल के परिसर में पोस्टर लगाने का मुख्य उद्देश्य है, इस बात की जानकारी देना और जागरूकता बढ़ाना कि विद्यार्थी मदद मांगने के लिए कैसे, कब और कहाँ काउंसलर से मिल सकते हैं। इन पोस्टर्स को महत्वपूर्ण जगहों पर लगाया जाएगा, जैसे कि नोटिस-बोर्ड, कॉरिडोर और काउंसलर के कमरे के बाहर। यह प्रिंसिपल की अनुमति पर निर्भर है।

03.

कक्षा के अनुसार विद्यार्थियों के साथ सेंसिटाइजेशन सेशन का संचालन

उद्देश्य

1. काउंसलर का विद्यार्थियों से परिचय अपनी समस्याओं के लिए मदद कब और कहाँ ढूँढ सकते हैं।
2. युवाओं की चिंता के आम कारणों और उनकी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों के बारे में जागरूकता बढ़ाना, और उनके अनुभवों को सामान्य स्थिति में वापस लाना।
3. स्कूल में 'तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम' की उपलब्धता और प्रक्रियाओं के बारे में जागरूकता बढ़ाना, और यह बताना कि विद्यार्थी
4. गोपनीयता का आश्वासन देना; और
5. सेल्फ-रेफरल के लिए प्रभावी और सभी को मान्य तरीके नियुक्त करना।

परिणाम

इन सेंसिटाइजेशन सेशन के अपेक्षित परिणाम हैं:

1. मानसिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कारणों के लिए मदद मांगने के विषयों पर विद्यार्थियों की बढ़ी हुई सहभागिता, और इससे जुड़े कलंक को कम करने का प्रयत्न।
2. विद्यार्थियों में सहायता ढूँढने के उद्देश्य और इस सेवा की उपलब्धता के बारे में जागरूकता बढ़ाना।
3. विद्यार्थियों और कर्मचारियों के बीच तालमेल बढ़ाना; और
4. विद्यार्थियों से सेल्फ-रेफरल पाना।

प्रक्रिया

कक्षा सेंसिटाइजेशन सेशन

काउंसलर, कक्षाओं के हर डिवीजन को अलग से बुलाकर, ऊपर दिए गए मानकों के बारे में बताएंगे।

मुलाकात का समय निर्धारित करना

कक्षाओं के चुने हुए डिवीजन के लिए मुलाकात का समय, संपर्क-शिक्षक के साथ चर्चा के बाद निर्धारित किया जाएगा।

सामग्री

1. विद्यार्थी सेंसिटाइजेशन पॉवरपॉइंट प्रेजेंटेशन

नोट: इस प्रेजेंटेशन का उपयोग, विद्यार्थी सेंसिटाइजेशन सेशन में आपसी संवाद को आसान बनाने के लिए किया जाता है। यह एक वैकल्पिक (ऑप्शनल) साधन है। यदि आप सेशन में इसका उपयोग न करना चाहें या इस प्रेजेंटेशन को न दिखा पाएं, तब आप नीचे दी गई लिखित स्क्रिप्ट और चेकलिस्ट का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

2. कक्षा सेंसिटाइजेशन वीडियो
3. ऐप ट्रेलर वीडियो
4. सेल्फ-रेफरल फॉर्म: अंग्रेजी (अपेंडिक्स C)
5. सामान्य प्रश्न (विद्यार्थियों के लिए) (अपेंडिक्स B)

चुनी हुई जगह

इंडीविजुअल क्लासरूम

✓ सेशन में पूरे किए जाने वाले कार्यों की चेकलिस्ट

नोट: 'फिडेलिटी चेकलिस्ट' एक साधन है जिसे किसी भी विकास की जांच करने के लिए आम तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। काउंसलर इसका उपयोग यह सुनिश्चित करने के लिए करते हैं कि उन्होंने कक्षा सेंसिटाइजेशन सेशन को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए सभी उचित कदम उठाए हैं। इस साधन का फायदा 'पीयर सुपरविजन मीटिंग' के दौरान भी लिया जा सकता है और इसमें आपकी जरूरत के अनुसार संशोधन भी किए जा सकते हैं।

- अपना परिचय दें
- "तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम" का परिचय दें
- तनाव पर संक्षेप में सवाल-जवाब
- समस्याओं पर संक्षेप में सवाल-जवाब
- खुद को संभालने और अपनी देखभाल के तरीकों का वर्णन
- कक्षा सेंसिटाइजेशन वीडियो से परिचय
- कक्षा सेंसिटाइजेशन वीडियो दिखाएं
- गेम के बारे में बात करें (जहां उचित हो वहां) और यह समझाएं कि यह प्रोग्राम कैसे काम करता है
- ऐप ट्रेलर वीडियो दिखाएं (जहां उचित हो वहां)
- स्पष्ट रूप से यह बताएं कि इस प्रोग्राम में क्या शामिल नहीं है

- गोपनीयता के बारे में स्पष्ट रूप से समझाएं
- रेफरल के तरीकों के बारे में जानकारी दें (जैसे कि, सेल्फ़ रेफरल)
- सेल्फ़-रेफरल फॉर्म का परिचय दें और बताएं कि इसे कैसे भरना है
- ड्रॉप बॉक्स का परिचय दें (ड्रॉप बॉक्स का चित्र और एक असली ड्रॉप बॉक्स दिखाएं)
- काउंसलर के काम करने के दिन और समय के बारे में जानकारी दें
- यदि विद्यार्थी प्रश्न करें तब सामान्य प्रश्न पढ़ लें (अपेंडिक्स B)

सेंसिटाइजेशन सेशन स्क्रिप्ट

स्क्रिप्ट विषयवस्तु

स्लाइड 1

हेलो/ सभी को मेरा नमस्कार!

मेरा नाम है और मैं आज यहां आपको एक “तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम” के बारे में बताने आया/आई हूँ जिसे हम आनेवाले साल में आपके स्कूल में चलाएंगे।

स्लाइड 2

तनाव क्या है?

क्या सभी लोग तनाव को महसूस करते हैं?

आपको किन कारणों से तनाव होता है?

स्लाइड 3 और 4

समस्याओं के प्रकार

वो कौन सी आम समस्याएं हैं जिनका सामना आपको करना पड़ता है?

इसका आप पर क्या प्रभाव पड़ता है?

इस तरह की समस्याएं होने पर आप तनाव के अलावा और कौन सी भावनाओं को महसूस कर सकते हैं?

जब आपको कोई समस्या हो और आप तनाव महसूस कर रहे हैं, तब इसका आपके जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है?

तनाव या समस्या होने पर, आप उसे किस तरह संभालते हैं?

स्लाइड 5

तनाव और समस्याओं से इन बातों पर प्रभाव पड़ता है:

- हम कैसे सोचते और महसूस करते हैं
- हमारे निर्णय
- गलतियां या चीजें भूल जाना
- आपसी रिश्ते
- हमारी उत्पादकता

स्लाइड 6

कक्षा सेंसिटाइज़ेशन वीडियो दिखाएं

यदि पी ओ डी एडवेंचर्स का उपयोग किया जा रहा है

स्लाइड 7

इस ऐप को आप जैसे विद्यार्थियों के सहयोग से बनाया गया है।

हम इस फीडबैक से एक ऐसा प्रोग्राम बनाना चाहते हैं, जो उन सभी समस्याओं और तनावपूर्ण परिस्थितियों में काम आए जिनका आपने जिक्र किया। यह ऐप उन समस्याओं को संभालने में आपकी मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। इसमें वो गंभीर समस्याएं और आम समस्याएं शामिल हैं जिनका हमें सामना करना पड़ सकता है

स्लाइड 8 ऐप के फ़ीचर्स (विशेषताएं)

एक इंटरैक्टिव ऐप जिसके कई भाग हैं।

हर भाग आपको एक अलग कौशल सिखाता है।

इसमें कहानियां हैं जो विद्यार्थियों को होने वाली आम समस्याओं पर आधारित हैं। साथ ही, एक व्यक्तिगत भाग भी है जिसमें आप किसी ऐसे निजी मुद्दे पर काम कर सकते हैं जो आपके लिए सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण है। जब भी आपको ज़रूरत पड़े तब सहायता के लिए हमारे काउंसलर आपके साथ रहेंगे। यहाँ पर जो भी होगा वह अत्यंत व्यक्तिगत होगा और उसे गोपनीय रखा जाएगा।

स्लाइड 10

काउंसलर आपसे आपकी समस्याओं के बारे में बात करेंगे

आपको ऐसे कहानियों वाले बुकलेट्स, सुझाव और प्रैक्टिस शीट्स दिए जाएंगे जिससे आपको फायदा होगा

जब भी आपको ज़रूरत पड़े, तब सहायता के लिए हमारे काउंसलर पूरा समय आपके साथ रहेंगे और

हर बात को अत्यंत व्यक्तिगत और गोपनीय रखा जाएगा।

स्लाइड 11 और 12

मैं सबको एक छोटा सा फॉर्म भी देने वाला/वाली हूँ [एक पृष्ठ के सेल्फ-रेफरल फॉर्म की तरफ इशारा करें]। आप यदि चाहें तो इसे भर सकते हैं। आप अगर हमारे प्रोग्राम में भाग लेना पसंद करेंगे, तब इसमें अपनी जानकारी लिखकर आप इसे हमें खुद दे सकते हैं या ड्रॉप बॉक्स में डाल सकते हैं। आप ड्रॉप बॉक्स में पूरा फॉर्म डाल सकते हैं या फिर सिर्फ़ उतना सा भाग अलग करके दे सकते हैं जिसमें आपका नाम और अन्य जानकारी लिखी है।

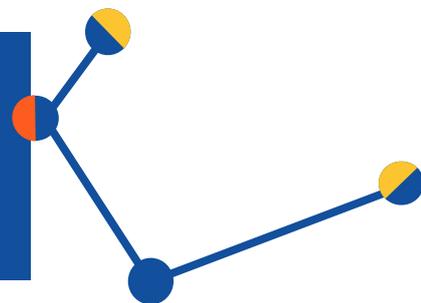
यदि आप इस फॉर्म को खो देते हैं और उसके बावजूद अपने आप को रेफर करना चाहते हैं, तब आप एक पर्ची पर अपना नाम, क्लास, और रोल नंबर लिखकर ड्रॉप बॉक्स में डाल सकते हैं। आगे की कार्यवाही और आपसे संपर्क हम करेंगे।



04.

माता-पिता की सहभागिता

नोट: टारगेटेड विद्यार्थी जनसंख्या के प्रति, स्कूल की गतिविधियों में उनके माता-पिता की सहभागिता नहीं के बराबर रही है। यदि प्रिंसिपल की इच्छा हो, तब हमारी टीम माता-पिता के लिए स्कूल में एक ओरिएंटेशन सेशन का आयोजन कर सकती है। यह ओरिएंटेशन सेशन उसी प्रकार का होगा जैसा हमने शिक्षकों के लिए किया था। इससे माता-पिता में प्रोग्राम की जागरूकता बढ़ेगी।



उद्देश्य

1. टारगेटेड जनसंख्या को प्रोग्राम की रूपरेखा से परिचित करवाना;
2. युवाओं की सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की जानकारी देना;
3. यह समझाना कि 'तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम' का आयोजन कैसे होगा; और
4. मौजूदा सहयोग-कार्य और कम्युनिकेशन के लिए प्रणालियां स्थापित करना।

परिणाम

इन मीटिंग्स के अपेक्षित परिणाम हैं:

1. माता-पिता को प्रोग्राम स्पष्ट समझ रूप से समझ आएगा और इस बात की जानकारी मिलेगी कि यदि उनके बच्चे समस्याओं का सामना करते हैं, तब वे इसका उपयोग कैसे कर सकते हैं;
2. माता-पिता संवेदनशील तरीके से अपने बच्चों को सेल्फ-रेफरल के लिए प्रेरित कर पाएंगे; और
3. माता-पिता, इस प्रोग्राम में रेफर किए गए विद्यार्थियों की व्यक्तिगतता और गोपनीयता के महत्व को समझ पाएंगे।

प्रक्रिया

जरूरी सामग्री

1. अक्सर पूछे जाने वाले सामान्य प्रश्न [अपेंडिक्स A]
2. प्रदर्शन के लिए गेम के साथ मोबाइल उपकरण (जहां उचित लगे वहाँ)
3. विद्यार्थियों के साथ काम करते समय उपयोग में आने वाली सामग्री के नमूने (उदाहरण, पुस्तिकाएं, सेल्फ-स्क्रीनिंग फॉर्म, पोस्टर, इत्यादि)
4. कक्षा सेंसिटाइजेशन वीडियो

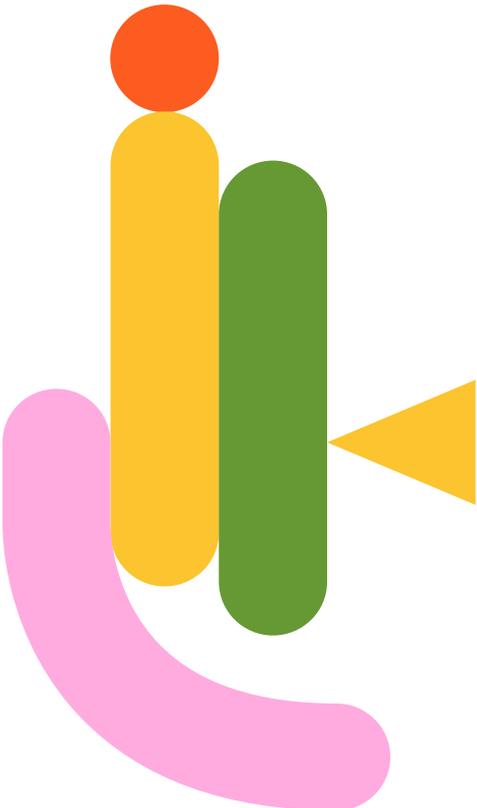
⌚ निर्धारित अवधि: 20-30 मिनट

✓ मीटिंग में होनेवाली चर्चा के विषयों की चेकलिस्ट

- माता-पिता को अपना परिचय दें
- 'तनाव और समस्या-समाधान कार्यक्रम' के लक्ष्यों और इसमें भाग लेने वाले सदस्यों की जानकारी दें।
- विद्यार्थियों की सेंसिटाइजेशन गतिविधियों की योजना के बारे में जानकारी दें।
- कक्षा-सेंसिटाइजेशन वीडियो दिखाएं।
- ऐप ट्रेलर वीडियो दिखाएं (जहां उचित लगे वहां)
- प्रोग्राम के बारे में जानकारी दें।
- इन गतिविधियों के लिए उनकी मदद और सहभागिता का अनुरोध करें।

माता-पिता के लिए, शिक्षकों की स्क्रिप्ट और उनके लिए इस्तेमाल की गई सेंसिटाइजेशन पॉवरपॉइंट प्रेजेंटेशन का संशोधित रूप उपयोग में लाया जा सकता है।

▶ सामान्य प्रश्नों को पढ़ लें [अपेंडिक्स A] यदि माता-पिता कोई सवाल करना चाहते हैं।



अपेंडिक्स संग्रह

अपेंडिक्स A

सामान्य प्रश्न - प्रिंसिपल या शिक्षकों या माता-पिता के लिए सेशनस

प्र) आपका प्रोग्राम किस तरह की समस्याओं में मदद कर सकता है?

उ) भावनात्मक समस्याएं जैसे कि चिंता करना, घबराना (नर्वस होना); रिश्तों से जुड़ी समस्याएं जैसे पारिवारिक मुद्दे, माता-पिता के साथ परेशानी, साथियों (पीयर) के साथ दिक्कत; व्यवहार से जुड़ी समस्याएं जैसे, स्कूल में शिक्षकों के साथ मुसीबत में पड़ना, घर पर माता-पिता के साथ, अनुशासन से संबंधित कठिनाइयां, इत्यादि।

प्र) क्या ऐसी कोई समस्याएं हैं जिनमें आपका प्रोग्राम मदद नहीं कर सकता?

उ) हम ऐसी समस्याओं का संबोधन नहीं करते जो केवल पढ़ाई की उपलब्धियों से जुड़ी हैं, जैसे कि सीखने या समझने की दिक्कत, पढ़ने और लिखने की कठिनाई, या किसी एक खास विषय को लेकर होने वाली परेशानी। हमारा ध्यान ऐसी भावनात्मक, व्यवहार संबंधी और मनोसामाजिक समस्याओं पर केंद्रित है, जो विद्यार्थियों की शिक्षा और प्रगति पर प्रभाव डालती हैं।

प्र) समस्या-समाधान एक तकनीक के रूप में किस प्रकार सहायक है/समस्या-समाधान क्या है?

उ) तनाव से घिरे होने पर, लोग समस्याओं की वजह से बोझिल महसूस करते हैं और समाधान को देख नहीं पाते। समस्या-समाधान एक ऐसा तरीका है जो लोगों की मदद करता है, ताकि वो समस्या की पहचान करें और बदलाव के लिए तैयार हो जाएं, और इनका मुकाबला करने के लिए संभव समाधानों के बारे में सोचें और उन्हें अमल में लाएं। इस प्रोग्राम का ध्येय है, बच्चों को समस्या का सामना करने के ऐसे कौशल सिखाना जो जीवन भर उनका साथ देंगे और वे इनका उपयोग अन्य तनावपूर्ण स्थितियों में भी कर पाएंगे। एक के बाद एक स्टेप्स का पालन करके, लोग अपनी समस्याओं की पहचान करना सीखते हैं, वे इन समस्याओं को सुलझाने/उनका सामना करने के समाधानों का विचार करते हैं और फिर उनमें से एक समाधान को चुन कर लागू करते हैं। इस तरह, विद्यार्थियों को किसी भी समस्या के आने पर उसका समाधान खुद खोजने की आदत पड़ जाती है।

प्र) आप हर उम्र के विद्यार्थियों को यह सेवा क्यों नहीं प्रदान कर रहे?

उ) हमारे इस प्रोग्राम को लागू करने के अनुभव में (स्कूल सांगात के प्राइड प्रोग्राम और अकादमिक दस्तावेज देख सकते हैं) रिसर्च ने यह दिखाया है कि हमें विद्यार्थियों के सर्वाधिक सेल्फ-रेफरल इस आयु वर्ग से आए हैं। यह भी देखा गया है कि इस आयु के विद्यार्थी प्रोग्राम को बेहतर समझ सकते हैं।

प्र) हमें यह आश्वासन कैसे मिलेगा कि बच्चों को इस गेम की लत नहीं लगेगी?

उ) एक गेम व्यसनकारी तभी होता है जब उसे बार-बार खेला जा सके और उसमें इनाम को बड़े तौर पर बढ़ावा मिले/या उसे कम्पीटीशन के रूप में प्रतिस्पर्धियों के साथ खेला जाए। इस ऐप को छोटे से सिंगल-यूज, यानि सिर्फ एक बार थोड़े समय के लिए खेलने वाले गेम्स के हिसाब से डिजाइन किया गया है (जो महत्वपूर्ण समस्या-समाधान कौशल सिखाते हैं) और इनमें कोई प्रतियोगिता वाले भाग नहीं हैं, जैसे कि टॉप स्कोर्स या लीडर बोर्ड्स। इस ऐप के विषयों को 30 मिनट के 4 सेशनसमें पूरा किया जा सकता है।

अपेंडिक्स B

सामान्य प्रश्न - विद्यार्थियों के लिए सेशन

प्र) मेरी समस्या को शेयर करने के बाद क्या होगा? जो कुछ मैंने आपको बताया है, क्या आप किसी और को वो बता देंगे? यदि मैं आपके साथ इन्हें शेयर करूँ, तब मेरी समस्याओं के बारे में किस-किस को जानकारी होगी?

उ) आपने जिस जानकारी/समस्या की चर्चा की है, उसे पूर्णतया गोपनीय रखा जाएगा। जो जानकारी आप गेम में दर्ज करेंगे, उसे भी गोपनीय रखा जाएगा। यदि आपको या अन्य लोगों को कोई खतरा है, तब आपसे चर्चा करने के बाद, किसी बालिग व्यक्ति (उदाहरण के लिए आपके माता-पिता और/या शिक्षकों) को इस परिस्थिति के बारे में बताया जाएगा।

प्र) इस ग्रुप-सेशन के बाद क्या होगा?

उ) आपको यदि लगता है कि समस्याओं का सामना करने और तनाव/टेंशन को कम करने के नए तरीके सीखने से आपको फायदा होगा, और आप गेम खेल कर देखना चाहते हैं, तब कृपया हमें एक-एक करके इंडीविजुअली मिलिए - या तो इस सेशन के बाद, या जो भी समय आपके लिए सुविधाजनक हो तब हमारे रूम पर आइए (रूम नंबर एक बार और बताएं)। आप इस फॉर्म को भर कर काउंसलर के रूम के बाहर रखे ड्रॉप बॉक्स में डाल सकते हैं। इस विषय पर आपके साथ चर्चा करने के लिए आगे की कार्यवाही हम करेंगे।

प्र) यदि इस गेम/प्रोग्राम से कोई मदद न मिली तो?

उ) हमें आशा है इस गेम से आपको अपनी समस्याओं का बेहतर तरीके से सामना करने में सहायता मिलेगी। इसके बावजूद, यदि आपकी समस्या में सुधार नहीं आ रहा, तब आप वापस आकर हमसे मिल सकते हैं और हम इसके बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे, ताकि आपकी मदद के लिए अगला कदम ले पाएं।

प्र) यदि मुझे पढ़ाई से जुड़ी परेशानी हो तो?

उ) कई बार जब विद्यार्थियों को उदासी, गुस्से, साथियों से जुड़ी समस्याओं, परिवार संबंधी मुश्किलों या स्कूल में परेशानी का मुकाबला करना पड़ता है, इससे उनकी पढ़ाई पर बुरा असर पड़ सकता है। आप अपनी पढ़ाई पर पूरा ध्यान नहीं दे पाते या फिर उनसे आपका मन उठ जाता है। ऐसे मामलों में, हमारे प्रोग्राम से आप तनाव से जुड़ी ऐसी समस्याओं का सामना बेहतर तरीके से कर पाएंगे, जो आपके स्कूल के काम में रुकावट बन रही हैं।

लेकिन, यदि आपको किसी एक विषय को सीखने में परेशानी हो रही है या पढ़ने और लिखने की समस्या है, अंग्रेजी और गणित बहुत कठिन लगते हैं, केमिस्ट्री की इक्वेशन्स समझ नहीं आती, इत्यादि, तब शायद हमारा प्रोग्राम आपकी मदद करने में पहला विकल्प न हो। हम करियर काउंसलिंग की सेवा भी प्रदान नहीं करते। इन मामलों में हमारा सुझाव है कि आप अपने शिक्षकों से बात करें।



अपेंडिक्स C

सेल्फ-रेफरल फॉर्म: अंग्रेज़ी और हिंदी

कोई परेशानी?

कई मुवा लोग किसी समय पर तनाव महसूस करते हैं।

हम सभी के पास बेहतर महसूस करने के अपने तरीके हैं...

कभी-कभी, हमें थोड़ी और सहायता की जरूरत हो सकती है।

खेल-कूद करना

व्यायाम करना

संगीत सुनना

अगर आपको लगता है कि आप तनाव महसूस कर रहे हैं और आपको काउंसलर से मिलने से फायदा होगा, तो कृपया नीचे दिए गए प्रश्नों को पूरा करें।

अगर कोई समस्या है और यह एक महीने से अधिक समय से है, तो आप इस फॉर्म को भर कर हमारी टीम के सदस्य को दे सकते हैं या इसे ड्रॉप बॉक्स में डाल सकते हैं और हम में से एक आपसे आकर मिल लेगे।

आपके द्वारा दी गई सारी जानकारी गोपनीय रखी जाएगी।

गुप्त

✂

नाम: _____ कक्षा: _____ सेक्सन: _____ तारीख: _____

क्या आप किसी भी समस्या के कारण परेशान हैं?

हाँ नहीं

क्या यह समस्या 1 महीने से ज्यादा समय से महसूस कर रहे हैं?

हाँ नहीं

गलत

सही



काउंसलिंग पर जाना मतलब आप पागल हो!

SCHOOL COUNSELLOR



मदद मांगना शर्म की बात है।



मह मेरी गलती है की मैं इस तरह हू इसलिए मुझे अपने आप को बदलने की जरूरत है।



हर किसी को अपने जीवन में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है- मह कोई बड़ी बात नहीं है! काउंसलर की कोई आवश्यकता नहीं है।



लोग बहुत कारण से काउंसलिंग के लिए जाते हैं, और तनाव और समस्याओं के साथ मदद पाने के लिए।



मदद लेने के लिए बहुत साहस लगता है, और मह बेहतर महसूस करने का एक अच्छा तरीका है। काउंसलिंग में जो कुछ भी आप कहते हैं वह गोपनीय रखा जाता है।



मदि आप समस्याओं का सामना कर रहे हैं तो मह आपकी गलती नहीं है। खुद की सहायता करना अच्छा है लेकिन कई लोगों को काउंसलर से अधिक मदद की जरूरत है।



कभी-कभी कठिनाइयों से हमारे स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है और हमें मदद की आवश्यकता हो सकती है। अगर आपको ऐसा लगता है तो काउंसलर से मदद मिल सकती है।



काउंसलर आपकी समस्याओं से निपटने के नई तरीके खोजने में आपकी मदद करते हैं।

खुद.....→

अपने स्कूल काउंसलर से आज ही बात करें!

काउंसलर
अब बताएं

अपेंडिक्स D

पोस्टर्स: अंग्रेजी और हिंदी

प्रिय छात्र,

क्या आप तनाव महसूस कर रहे हैं? क्या आप घर पर, दोस्तों या स्कूल से सम्बंधित समस्याओं के साथ मदद चाहते हैं?

प्रिय माता-पिता,

क्या आपके बच्चे को तनाव महसूस हो रहा है या घर, स्कूल में समस्याएं आ रही हैं?

यदि हाँ, तो आपको हमारी स्कूल काउंसलिंग सेवा से लाभ हो सकता है। आज ही हमारी टीम के एक सदस्य से बात करें!

आप अपना नाम और कक्षा, या अपने बच्चे का नाम और कक्षा को लिख सकते हैं और इसे ड्रॉप-बॉक्स में डाल सकते हैं जो काउंसलिंग कक्ष के बाहर है।

नाम :
कहाँ पर मिलना है :
दिन :
समय :

हमारी टीम के एक सदस्य आपसे या आपके बच्चे से मिल लेगे।

सभी पूछताछ गोपनीय रखी जाएगी।

