छात्रों को मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान करने के लिए मनोदर्पण की सेवाएं

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

और खुशहाल व्यक्ति बनने के लिए मदद लेना

मुफ्त टेली-काउंसलिंग सेवाएं

मनोदर्पण की मुफ्त टेली-काउंसलिंग हेल्पलाइन (8448440632) आई.वी.आर.एस. के माध्यम से छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों को मार्गदर्शन और काउंसलिंग कि सहायता प्रदान करती है। हेल्पलाइन पर कॉल करने वालों को स्वैच्छिक काउंसलिंग 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 हैं।

मनो-सामाजिक समर्थन के लिए ईमेल

टेली-काउंसलिंग हेल्पलाइन के अलावा, छात्र और अन्य दावेदार मनोदर्पण ईमेल (manodarpan-mhrd@gov.in) पर भी अपने प्रश्नों और चिंताओं को साझा कर सकते हैं।

काउंसलरों की ONLINE DIRECTORY

जो छात्र पेशेवर काउंसलर से मानसिक स्वास्थ्य से 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 Online Directory के रूप में भी उपलब्ध है ।

LIVE लाइव परस्पर संवादात्मक सत्र

छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों के विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कुशल-क्षेम संबंधी चिंताओं को दूर करने के लिए लाइव सत्र नियमित रूप से आयोजित किए जाते हैं। ये सत्र छात्रों को सहायता प्रदान करने के लिए विभिन्न विषयों पर ध्यान केंद्रित करते हुए उनसे संबंधित पहलुओं को शामिल करते हैं।

1. कक्षा VI-XII के छात्रों के लिए 'सहयोग' लाइव सत्र काउंसलरों के साथ विभिन्न विषयों पर सोमवार से शुक्रवार (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।

3. 'संवेदना' सत्र नियमित रूप से विशेषज्ञों के साथ आयोजित किए जाते हैं।

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

मनोदर्पण वेबपेज पर मानसिक स्वास्थ्य के लिए संसाधन

मनोदर्पण का वेबपेज (https://manodarpan.education.gov.in) मानसिक स्वास्थ्य को समर्थन देने और तनाव को कम करने के लिए स्कूल और विश्वविद्यालय स्तर पर विभिन्न संसाधन प्रदान करता है जैसे-

i. Advisory guidelines
ii.Modular Handbook on Early Identification and Intervention for Mental Health Problems in School Going Children and Adolescents
iii. Practical tips, FAQs, do's and don'ts for psychosocial support
iv. Online Directory of Counsellors