

# पं थ क



अभिभावकों और शिक्षकों के लिए मानसिक स्वास्थ्य पर मार्गदर्शिका





विडियो  
के लिए  
स्कैन करें



# स्वास्थ्य-शिक्षा संबंध



unicef  
for every child

बच्चे अपना अधिकतर समय स्कूल में बिताते हैं इसलिए स्कूल एक ऐसी जगह है जहाँ बच्चों के अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की ओर और उनकी सामाजिक भावनात्मक (इमोशनल) योग्यता के विकास के लिए काम किया जा सकता है।

**सेहत और शिक्षा के बीच गहरा संबंध है,  
आइए उदाहरणों के माध्यम से समझें :**

**यह देखा गया कि :**

- "स्वस्थ छात्र बेहतर विद्यार्थी होते हैं"
- "जो बच्चे पौष्टिक खाना खाते हैं ,शारीरिक गतिविधि जैसे कि खेलना, व्यायाम ,योग आदि करते हैं वे पढ़ाई के क्षेत्र में भी अच्छा कर पाते हैं"
- "जो बच्चे स्कूल में अच्छा कर रहे हैं उनमें अच्छी स्वास्थ्य आदतें हैं जैसे कि पौष्टिक खाना खाते हैं ,शारीरिक गतिविधि जैसे कि खेलना, व्यायाम , योग आदि करते हैं"
- "जिन बच्चों के अपने शिक्षकों और बड़ों के साथ अच्छे संबंध होते हैं वे स्कूल से ज्यादा जुड़ाव महसूस करते हैं और उनमें भावनात्मक परेशानियाँ भी कम पाई जाती हैं"



**स्कूल में मानसिक स्वास्थ्य क्यों जरूरी है :**

- बच्चे अपना अधिकतर समय स्कूल में बिताते हैं
- यहाँ उनपर परीक्षा का, पढ़ाई का दबाव होता है
- यहाँ बच्चे दोस्त बनाना सीखते हैं
- यहाँ बच्चे भविष्य के लिए, समाज और देश के लिए तैयार हो रहे होते हैं
- यहाँ बच्चे सामाजिक भावनात्मक कौशल सीखते हैं
- यहाँ उन्हें छेड़छाड़, तुलना , झगड़े, भेदभाव इन सब का भी सामना करना पड़ सकता है
- स्कूल, बच्चों, माता-पिता और शिक्षकों को यह सिखाने में मदद कर सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दों को अपने और दूसरों में कैसे पहचाना जाए



अच्छी शिक्षा बेहतर स्वास्थ्य के अवसर देती है

- आय
- सामाजिक फायदा
- स्वस्थ व्यवहार



शिक्षा



स्वास्थ्य

- उपस्थिति
- ध्यान/एकाग्रता
- सीखने की क्षमता

खराब स्वास्थ्य शिक्षा को खतरे में डाल सकता है

**मानसिक स्वास्थ्य**

लोगों के जीवन की स्थितियाँ, स्वास्थ्य और शिक्षा दोनों को प्रभावित करती हैं।

# मानसिक स्वास्थ्य और बच्चे



unicef  
for every child

बचपन में **मानसिक रूप से स्वस्थ** होने का मतलब है भावनाओं के विकास तक पहुंचना और स्वस्थ सामाजिक कौशल सीखना।

यह सीखना कि समस्याओं का सामना कैसे करना है।

मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों का जीवन सकारात्मक होता है और वे घर, स्कूल और अपने समुदायों में अच्छी तरह से रह पाते हैं।

**बच्चों में मानसिक परेशानी :** बच्चों के सीखने, व्यवहार करने या अपनी भावनाओं को संभालने के तरीके में गंभीर परिवर्तन, जो दिन भर परेशानी और समस्याओं का कारण बनता है ऐसी स्थिति को मानसिक परेशानी कहा गया है। ऐसी स्थिति में बच्चे कभी-कभी भय और चिंताओं का अनुभव करते हैं या हानिकारक व्यवहार करते हैं।



## कैसे कर सकते हैं स्कूल बच्चों के बेहतर मानसिक स्वास्थ्य में सहयोग

- सुरक्षित- भरोसेमंद वातावरण (सुरक्षित का अर्थ है कि बच्चे शारीरिक और भावनात्मक रूप से शारीरिक नुकसान, हिंसा, मौखिक दुर्व्यवहार, चिढ़ाने और भेदभाव/छुआछूत से सुरक्षित महसूस करें)
- एक ऐसा माहौल जिसमें बच्चे सवाल पूछने या अपनी परेशानियों को बताने में संकोच न करें
- स्कूल में एक ऐसी प्रणाली हो जिसमें सुनना, समझना, फैसले लेना, भावनाओं को समझना, दुसरो के प्रति सहानभूति महसूस करना जैसे कौशल समझाए और सिखाये जाएँ
- शिक्षक सभी बच्चों की जरूरतों पर ध्यान दें ताकि सभी सीख सकें
- बच्चों के लिए स्व देखभाल गतिविधियाँ जैसे कि ध्यान, योग आदि के लिए समय
- प्राथमिक मदद के लिए काउंसलर की उपलब्धता





unicef  
for every child

बच्चों में अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के संकेत :

- परीक्षा से डर नहीं लगना
- किसी से अपनी तुलना नहीं करना
- झगड़ों में नहीं उलझना
- दोस्तों से मार पीट नहीं करना
- अच्छे से व्यवहार करना
- खुल के बात करना
- नई चीजे सीखने के लिए उत्साहित होना



## बच्चों के अनुसार चेकलिस्ट

- ✓ मेरे पास खेलने की जगह है
- ✓ सभी मुझसे प्यार करते हैं
- ✓ मेरे अच्छे दोस्त हैं
- ✓ मेरे पास खिलौने हैं
- ✓ मुझे स्कूल जाना पसंद है
- ✓ मुझे अच्छी शिक्षा मिल रही है
- ✓ मेरे साथ भेदभाव नहीं किया जाता



# बहुस्तरीय सहायता प्रणाली

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एमटीएसएस (मल्टी टियर सपोर्ट सिस्टम) को लागू किया जा सकता है। इसमें बच्चों के सामाजिक और भावनात्मक योग्यता को बढ़ावा देना, भावनात्मक और व्यवहारिक चुनौतियों में मदद करना शामिल है।



**स्तर 3**  
थोड़े बच्चों के लिए

यह उन बच्चों के लिए है जिन्हें व्यक्तिगत (पर्सनल) मदद की जरूरत है | यह वे बच्चे हैं जो मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित परेशानियों और समस्याओं से जुड़ा रहे हैं | बहुत ही कम बच्चों की इस स्थिति में आने की संभावना है | ऐसे बच्चों को काउंसलर/ मनोचिकित्सक /डॉक्टर की सहायता की आवश्यकता होती है।

**स्तर 2**  
कुछ बच्चों के लिए

कुछ बच्चे जिनमें मानसिक स्वास्थ्य समस्या होने का जोखिम अधिक होगा वह इसमें आएंगे | यहाँ पहले के मुकाबले कम बच्चे होंगे और इन्हें ज्यादा मदद की आवश्यकता होगी |

**स्तर 1**  
सभी बच्चों के लिए

स्कूलों में ऐसे कार्यक्रम और प्रणालियाँ हो जो सभी बच्चों के सामाजिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियों को कम करने का कार्य करे | सभी छात्रों के लिए सामाजिक और भावनात्मक चीजे सीखने के अवसर हो और समय समय पर सभी बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को समझा और परखा जाये |

**सहायता प्रणाली**

# बच्चों में सामाजिक भावनात्मक योग्यता का महत्व स्वयं भी सीखे तथा बच्चों को भी सीखाएं :



unicef  
for every child

## 1. आत्म-जागरूकता

आत्म-जागरूकता से भावनाओं, लक्ष्यों, विश्वासों, शक्तियों और कमजोरियों की समझ विकसित होती है।

**उदाहरण :** मुझे सबसे अच्छा व्यवहार करना है और मिल जुल कर रहना है।

मुझे भविष्य में चित्रकार बनना है।

मुझे गणित समझ नहीं आता, उसमें मुझे अधिक मेहनत करने की जरूरत है।



## 2. स्व-प्रबंधन/ खुद को संभालना

भावनाओं को समझने के बाद स्व-प्रबंधन के माध्यम से उन्हें संभालना जरूरी है। कई बार हम अपनी भावनाएं संभाल नहीं पाते, बहुत अधिक गुस्सा आना या किसी से बहुत अधिक नफरत करना यह सारी भावनाएं हमें संभालने की जरूरत है।

## 3. जवाबदेही के साथ निर्णय लेना

यह समझना कि कैसे समाज और भावनाओं दोनों का ध्यान रखते हुए एक समझदारी भरा निर्णय लेना है।

**उदाहरण :** दो सहपाठियों की लड़ाई होती देख, अपने मित्र की तरफदारी न करना, दोनों के पहलु को सुनना, समझना और फिर उनका झगड़ा सुलझाना।

माता-पिता को बच्चे की कोई बात बुरी लगने पर बच्चे को सबके सामने डाटने मारने की जगह, अपना गुस्सा शांत करके बच्चे को अकेले में शांति से समझाने का निर्णय लेना।





## 4. सामाजिक जागरूकता

दूसरों की भावनाओं को समझना और उन्हें महत्व देना, उनके साथ सहानुभूति रखने की क्षमता, अलग अलग क्षेत्रों से आये लोगों को बिना भेदभाव के अपनाना, सभी की संस्कृतियों और समाज के नियमों को समझने की क्षमता यह सभी सामाजिक जागरूकता कहलाता है।

### सामाजिक जागरूकता का उदाहरण :

- शिक्षक कक्षा में यह सोच कर जाता है कि आज वह परीक्षा लेगा।
- जब वह पहुँचता है तो देखता है कि सभी बच्चे उदास, मुँह लटकाए बैठे हुए हैं।
- परीक्षा लेने की बजाय वह बच्चों से उनकी समस्या पूछता है।
- उसे पता चलता है कि यह पाठ कठिन था और लगभग बच्चों को समझ नहीं आया है।
- शिक्षक वह पाठ दोबारा समझाता है।



### सामाजिक रूप से जागरूक नहीं होने का उदाहरण :

- एक बच्चे का उसके दोस्तों से झगडा होता है।
- वह घर पहुँच कर चिल्लाने और चीजें फेकने लगता है।
- यह सब देखकर उसकी छोटी बहन घबरा जाती है।
- उसकी माँ जब उसे समझाने की कोशिश करती है तो उन्हें भी दूर कर देता है।
- ऐसे में वह सामाजिक रूप से जागरूक नहीं है क्योंकि वह नहीं समझ पा रहा है कि उसके बर्ताव का उसके आस पास के लोगों पर बुरा असर हो रहा है।



## 5. संबंधो को पहचानने और निभाने की योग्यता :

दूसरों के साथ सकारात्मक संबंध बनाने की क्षमता

- अच्छी तरह से सुनना, प्रभावी ढंग से बात करना
- सही और गलत सामाजिक व्यवहारों को समझना
- दूसरों की भावनाओं, विचारों और मूल्यों पर विचार करने की क्षमता
- दूसरों के दृष्टिकोण समझने और उनके प्रति सहानुभूति रखने की क्षमता

इन सभी बातों को विकसित करना इसमें शामिल है।

कई अलग-अलग प्रकार की भावनाएँ होती हैं जो इस बात पर प्रभाव डालती हैं कि हम कैसे रहते हैं और दूसरों के साथ कैसे बातचीत करते हैं। हम जो भी फैसले करते हैं, जो कार्य करते हैं, और जो धारणाएँ होती हैं, वे सभी उन भावनाओं से प्रभावित होती हैं जो हम किसी भी वक्त अनुभव कर रहे होते हैं।



भय



क्रोध



विश्वास



निराशा/दुःख



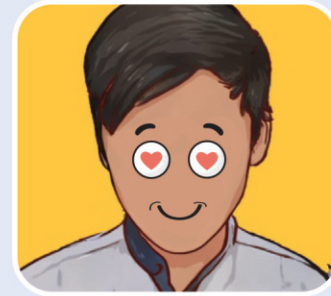
खुश



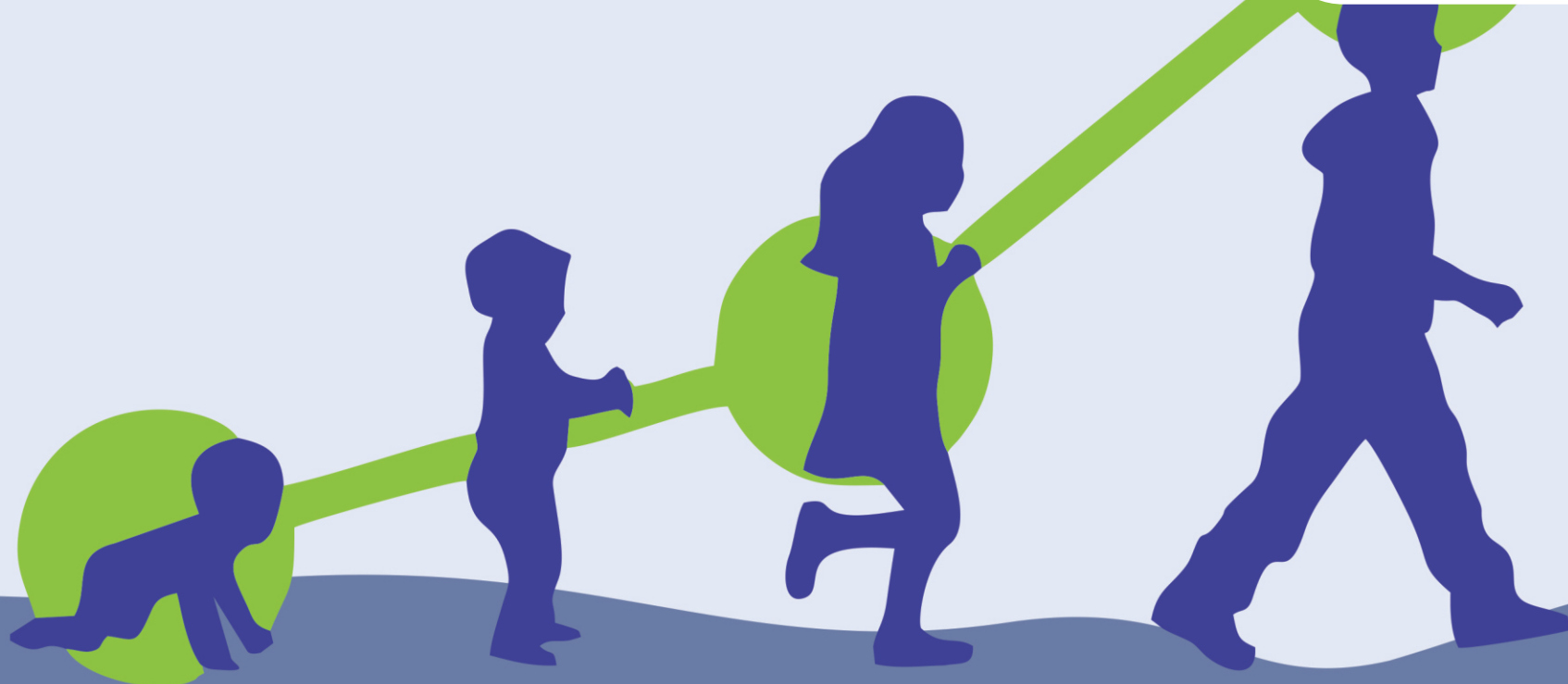
नफरत / घृणा



आश्चर्य



प्रेम/प्यार



## सामाजिक और भावनात्मक विकास कब शुरू होता है?

बच्चे जन्म से ही इसे सीखना शुरू कर देते हैं, जैसे ही वे लोगों के साथ बातचीत करना शुरू करते हैं जो उनकी देखभाल करते हैं, वे भावनाओं की समझ विकसित करना शुरू कर देते हैं।

## माता-पिता सामाजिक-भावनात्मक विकास को कैसे प्रभावित करते हैं?

- माता-पिता सामाजिक-भावनात्मक योग्यता का विकास करने में मदद करते हैं ताकि बच्चे दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ अच्छे संबंध विकसित कर सकें।
- आपका बच्चा सीख रहा है कि आप उनकी सामाजिक और भावनात्मक जरूरतों के प्रति कैसे प्रतिक्रिया करते हैं।
- बच्चे घर पर और आपकी उपस्थिति में सुरक्षित महसूस करते हैं।
- बच्चे आपको देखकर ही सीखते हैं कि कैसे प्यार जताए, कैसे गलती की माफ़ी मांगनी है किस बात पर नाराज होना है और किस पर नहीं, ये सारी बातें बच्चा आपको देखकर ही सीख रहा होता है।

# सदमा या बुरे अनुभव (Trauma)



unicef  
for every child

## कारण

- शारीरिक, यौन या मानसिक चोट के कारण
- प्राकृतिक और तकनीकी आपदाएं या आतंकवाद
- परिवार या सामुदायिक हिंसा
- किसी प्रियजन की अचानक मृत्यु
- गंभीर दुर्घटनाएं या जानलेवा बीमारी
- परिवार से संबंधित तनाव (जैसे, माता-पिता में झगड़ा, माता-पिता की मृत्यु, माता पिता का तलाक)

जब बच्चे ऐसी स्थितियों में होते हैं जहां उन्हें अपने जीवन के लिए डर लगता है, उन्हें लगता है कि वे घायल हो जाएंगे, हिंसा होगी, या किसी प्रियजन को दुखद रूप से खो दिया है, तो वे बच्चे के लिए सदमे का कारण हो सकते हैं और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर इसका बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

## क्या करें :

- स्कूल में शिक्षक समझे की “सदमा क्या है और ऐसे में बच्चे की कैसे मदद करनी है।
- उन्हें एक भरोसेमंद माहौल दें
- बहुत अधिक सख्त न हो
- सजा, चिल्लाना और शर्मिंदा करने की बजाये प्यार भरा माहौल देने की कोशिश करे
- कक्षा की शुरुवात में बच्चों से गहरी लम्बी साँस लेने की गतिविधि करवाएं
- बच्चों को समय समय पर अलग अलग गतिविधियाँ कराएँ जिससे की उनका मन शांत और खुश महसूस करे



# डर/ भय (Fear)



unicef  
for every child

जैसे-जैसे बच्चा दुनिया के बारे में अधिक सीखता है, उन चीजों की सूची बढ़ती जाती है जिनसे वे डरते हैं। कुछ डर वास्तविक होते हैं और कुछ काल्पनिक। सामान्य डर में अंधेरे, चोरी, युद्ध, मृत्यु, अलगाव या अपने माता-पिता के झगड़े, तलाक और अलौकिक प्राणियों का डर शामिल है।

- कई बच्चे परीक्षा से घबराते हैं, तैयारी अच्छी न होने के कारण या कोई विषय समझ न आने पर बच्चे परीक्षा से बहुत ज्यादा डरते हैं



- परीक्षा में अगर अंक कम आये तो घर वालो और आस पड़ोस द्वारा किसी दूसरे बच्चे से तुलना किये जाने का भी डर बच्चों के मन में होता है
- किसी प्रियजन की अचानक मृत्यु
- गंभीर दुर्घटनाएं या जानलेवा बीमारी
- परिवार से संबंधित तनाव (जैसे, माता-पिता की मृत्यु, झगड़े, माता पिता का तलाक )

## क्या करें :

- बच्चों पर पढ़ाई का दबाव ना बनायें ,हर बच्चे की पढ़ पाने की अपनी क्षमता होती है, उसकी तुलना दुसरो से ना करें
- उन्हें पढ़ाई के लिए अच्छा और शांत वातावरण दें
- उन्हें पढ़ाई करते वक़्त बीच बीच में आराम करने के लिए , समय से खाने पीने और सोने के लिए प्रोत्साहित करें
- उन्हें खेल/व्यायाम के लिए प्रोत्साहित करें

उनका तनाव कम करने के लिए उनके साथ कुछ गतिविधियाँ करें जैसे की :

- चित्र बनाना
- कोई ऐसा गाना जो उन्हें पसंद हो जिससे की उनका मन शांत और खुश महसूस करे



# किसी व्यक्ति का डर

माता पिता चंचल बच्चे को डराने के लिए कई बार किसी व्यक्ति के नाम का उपयोग करते हैं जिससे बच्चा डरता हो , लेकिन ऐसा करना कभी कभी बच्चों के मन पर गलत प्रभाव डालता है , उनके मन में उस व्यक्ति का डर उनके लिए तनाव का कारण बन सकता है

कई बार बच्चे के साथ कुछ गलत हुआ होता है पर वह बता नहीं पाता , ऐसे में माता पिता के लिए यह एक संकेत हो सकता है के उनका बच्चा किसी व्यक्ति से क्यों घबरा रहा है ?

अगर किसी बच्चे को मारा जा रहा हो तो वह अपने माता पिता से ही बहुत अधिक घबराता है और यह उसके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है



## बच्चे की मदद कैसे करें:

- बच्चे से कोई भी कार्य करवाने के लिए अथवा बात मनवाने के लिए डर का इस्तेमाल न करें।
- अपने बच्चे को बताएं कि आप उनके डर को गंभीरता से लेते हैं।
- गलती होने पर मारने की बजाये प्यार से समझाने की कोशिश करें
- अपने बच्चे को उसके डर का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे कि कुत्ते से डरता हो तो उसे समझाए की जानवरों के साथ प्यार से दोस्ती की जा सकती है।
- अपने बच्चे को कुछ चीजों की जिम्मेदारी दे । जैसे कि अगर वे चोर से डरते हैं , तो रात को कमरे की खिड़की को बंद करने की जिम्मेदारी उसे दे इससे वह निश्चिन्त होना शुरू करेगा के उसी ने खिड़की बंद की है।
- रोजमर्रा की जिंदगी में छोटी छोटी मुश्किलों का सामना कैसे करना है इस बात पर चर्चा करें।

# डराना- धमकाना (Bullying)



- किसी को जान-बूझकर परेशान करना /किसी कमजोर व्यक्ति को सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक नुकसान पहुंचाने के इरादे से छेड़ना गलत है।
- धमकाना, डराना, छेड़छाड़ तकलीफ पहुंचाने का एक तरीका है जो किसी को सुरक्षित, तनाव मुक्त खुशहाल जीवन जीने से रोकता है

## क्यों करते हैं बच्चे ऐसा :

- बच्चे अपने आस पास रंग-रूप को लेकर भेदभाव होता देखते हैं तो वे भी दुसरे बच्चों को रंग-रूप या शारीरिक कमी के लिए चिढ़ाने लगते हैं
- कम अंक लाने पर शिक्षक द्वारा अगर कक्षा में किसी बच्चे का मजाक बनाया जाता है तो सभी बच्चे उसे चिढ़ाने एवं मजाक बनाने लगते हैं
- कोई बच्चा अगर दुबला पतला या अधिक मोटा होता है तो उसे वजन को लेकर चिढ़ाया जाता है



## क्या करें :

- स्कूल में छेड़छाड़ के खिलाफ सख्त नियम हो।
- किसी भी बच्चे के साथ छेड़छाड़ होने पर उस मुद्दे को ऐसे ही न जाने दिया जाये।
- उसके परिणाम के रूप में सभी बच्चों को एक सबक मिलेगा।
- ध्यान रखे की कोई किसी को धमकाए न।
- शिक्षक और विद्यार्थी के बीच एक भरोसेमंद और मदद करने वाला रिश्ता हो।
- कक्षा में बच्चों के ऐसे समूह बनाना जो उस बच्चे की मदद करें जो छेड़छाड़ का शिकार हुआ हो।
- बच्चों को यह सिखाना कि जब वे किसी के साथ छेड़छाड़ होते देखे तो नजरअंदाज न करें। उस बच्चे का मजाक न बनाये उस पर हंसने की बजाये उसकी मदद करें।
- सिर्फ स्कूल में ही नहीं समाज में भी इस बात का ख्याल रखा जाना चाहिए कि बच्चे एक दुसरे के साथ सही बर्ताव करें, माता-पिता, पड़ोसी या आस पास का कोई भी व्यक्ति जो छेड़छाड़ होता देख रहा हो वह उन्हें रोके और समझाए।

# हिंसा और मानसिक स्वास्थ्य

- बचपन में बच्चे के साथ हिंसा और अगर बच्चा माँ के साथ हिंसा (मारपीट/झगड़ा) होते देखता है तो इन दोनों ही कारणों से बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है, कई घरों में हिंसा रोज की बात होती है।
- हिंसा शारीरिक और भावनात्मक दोनों प्रकार से होती है, बच्चों का मन जितना शारीरिक हिंसा से प्रभावित होता है उतना ही भावनात्मक हिंसा से भी प्रभावित होता है।



भावनात्मक हिंसा

- माता पिता द्वारा अपशब्द सुनना या किसी और से रोज तुलना किया जाना
- रंग-रूप या किसी शारीरिक समस्या की वजह से दोस्तों द्वारा चिढ़ाया जाना और सबके बीच मजाक का पात्र बनना
- शिक्षक द्वारा पूरी कक्षा के सामने रोज डाट या मार खाना और मजाक बनना



शारीरिक हिंसा

- माता पिता द्वारा गलती करने पर मारना
- किसी ताकतवर साथी या उम्र में बड़े साथी द्वारा शारीरिक हिंसा
- शराब के नशे में पिता द्वारा बेवजह मारा जाना / अगर बच्चा माँ के साथ मार पीट होते देखता है तो भी उसके मन पर बुरा प्रभाव पड़ता है



- पढाई ना करने पर या विषय समझ में ना आने पर शिक्षक द्वारा मारना



## माता-पिता

आप अपने बच्चे के पहले शिक्षक हैं और वे आपको एक आदर्श के रूप में देखते हैं। भावनाओं और व्यवहारों का मॉडल बनें जो आप अपने बच्चे को दिखाना चाहते हैं।

अपने बच्चे की भावनाओं और व्यवहारों के प्रति उत्तरदायी बनें। जवाब देने से आपके और आपके बच्चे के बीच विश्वास विकसित करने में मदद मिलेगी।

विभिन्न सामाजिक स्थितियों के बारे में अपने बच्चे से बात करने के लिए कहानियों का उपयोग करें।

- अपना या अपने काम का गुस्सा बच्चों पर न निकालें।
- उन्हें किसी काम के लिए किसी तरह का लालच न दें।
- सबके सामने उन्हें न चिल्लाएं।
- छोटी छोटी बातों पर उन्हें न मारें ,जितना हो सके ये समझने की कोशिश करें की उन्होंने जो किया क्यों किया और उन्हें प्यार से समझाएं।

## शिक्षक

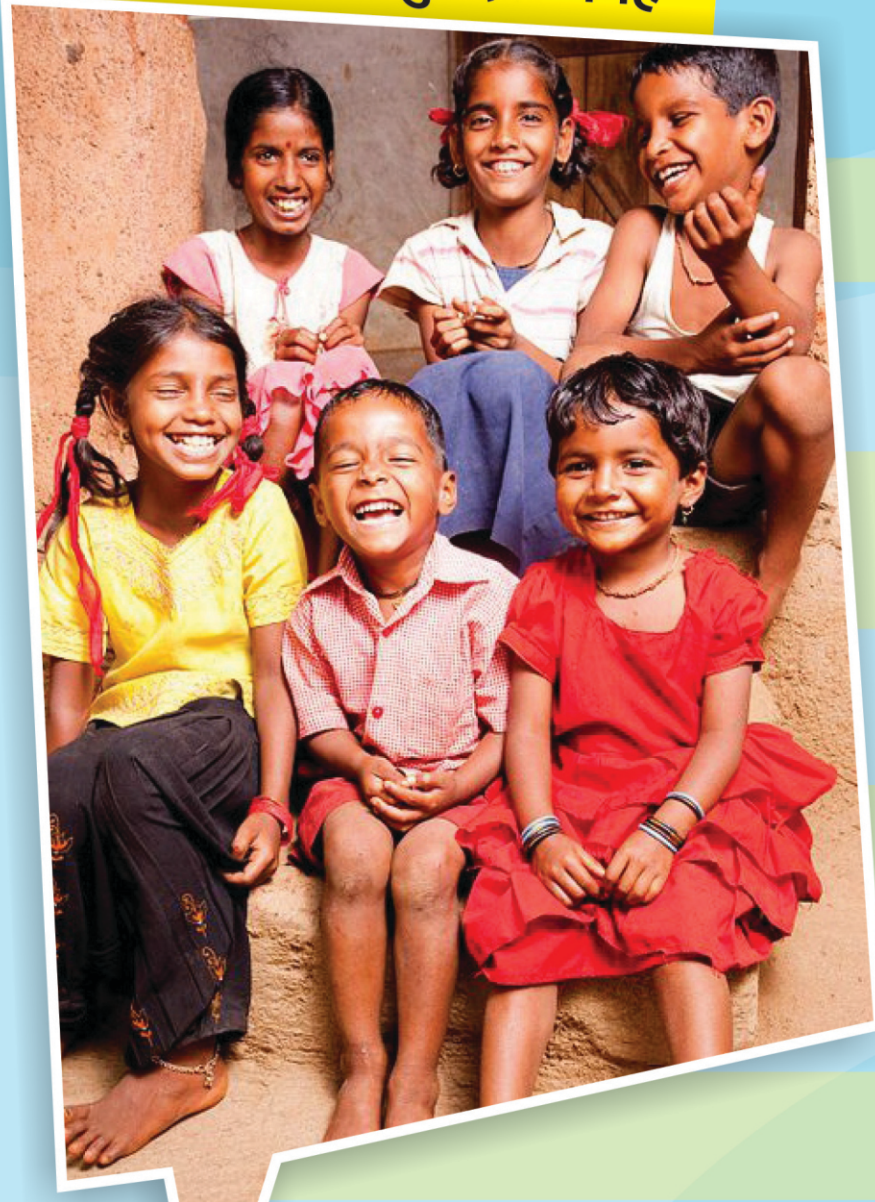
बच्चों को समझाएं- सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा (Social Emotional Learning ) एक प्रक्रिया है जो स्कूल, काम और जीवन की सफलता के लिए महत्वपूर्ण है।

प्रश्न पूछें, जैसे "किसी परेशानी में आप क्या करेंगे?" समस्या-समाधान कौशल विकसित करने में मदद करने के लिए।

बच्चों को नई चीजों को आजमाने और सीखने के लिए प्रोत्साहित करें , शिक्षकों का लक्ष्य एक ऐसा वातावरण प्रदान करना हो जहां ज्ञान का प्रवाह आसानी से होता हो और छात्र पूरी तरह से सीखने के लिए तैयार हों।

बच्चों को जीतना और हारना, शेयर करना और बातचीत करना सिखाने के लिए गेम खेलें।

## बच्चों के लिए सुरक्षित जगह



### बच्चों के लिए सुरक्षित जगह कैसे बनेगी :

- स्कूल बच्चों के लिए एक ऐसी जगह हो जहां वे सुरक्षित महसूस करें और निर्भय होकर सीख सकें और उन्हें सकारात्मक माहौल/ वातावरण प्राप्त हो
- स्कूल में छेड़छाड़/ भेदभाव, शारीरिक नुकसान, हिंसा, मौखिक दुर्व्यवहार, और डराने धमकाने के खिलाफ सख्त नियम हो
- शुरुवाती मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक सहायता (MHPSS) और प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध हों
- जिन बच्चों को अधिक मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और मनोसामाजिक सहायता की जरूरत हो उनकी पहचान करना और रेफरल सुविधा उपलब्ध करवाना
- समय समय पर बच्चों की काउंसलिंग करना और उनकी मानसिक स्वास्थ्य जरूरतों को समझना
- माता पिता को परवरिश में सहयोग और अच्छी परवरिश के लिए ट्रेनिंग/प्रशिक्षण प्राप्त हो
- स्कूल में शिक्षकों और कर्मचारियों को बच्चों के उचित देखभाल के लिए प्रशिक्षित किया जाए
- बच्चों के यौन शोषण और दुर्व्यवहार की रोकथाम (PSEA) पर भी प्रशिक्षित किया जाए



# छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति

404, प्रोग्रेसिव पाइंट, लालपुर, रायपुर (छ.ग.) 492001



# बच्चों के लिए सुरक्षित जगह

मैं निडर हूँ



मैं समझदार हूँ



हमें सुरक्षित  
माहौल मिलता है



हमें नई चीजे सीखने  
का मौका मिलता है



हमें गलती  
सुधारने का हक़ है



हमें प्यार भरा  
वातावरण मिलता है



हमने हिंसा  
नहीं देखी



बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य उतना ही जरूरी है जितना उनका शारीरिक स्वास्थ्य