

PM SHRI JNV POKHAL TEHRI GARHWAL (UTTARKHAND)

1.6 A(ii) Guidance and Career Counselling-

प्रधानमंत्री स्कूल्स फॉर राइजिंग इंडिया (पीएम श्री) योजना के अंतर्गत वर्तमान समय में, छात्रों के समग्र विकास के लिए मार्गदर्शन और करियर काउंसलिंग अत्यंत महत्वपूर्ण हो गए हैं। सही मार्गदर्शन के अभाव में, कई बार छात्र अपनी क्षमताओं के अनुरूप करियर का चयन नहीं कर पाते, जिससे उनकी प्रतिभा का पूर्ण विकास नहीं हो पाता। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, काउंसलिंग छात्रों को आत्म-विश्लेषण, निर्णय लेने की क्षमता, और भविष्य की योजनाओं को स्पष्ट करने में सहायता करती है। इस प्रकार की कार्यशालाएं छात्रों को न केवल शैक्षणिक बल्कि व्यक्तिगत जीवन में भी संतुलन स्थापित करने में मदद करती हैं, जिससे वे समाज के सफल और संतुलित नागरिक बन सकें।

इस योजना के तहत मंथन अस्पताल और वेलफेयर सोसाइटी, हल्द्वानी के मनोविज्ञान विशेषज्ञों द्वारा जवाहर नवोदय विद्यालय, टिहरी गढ़वाल में मार्गदर्शन और करियर काउंसलिंग विभिन्न कार्यशालाओं एवं मनोवैज्ञानिक परीक्षण (Mental health assessment /Study habit assessment/ exam anxiety assessment /career Profiler test) का आयोजन (05/02/2025 से 09/02/2025/) किया गया। इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्रों को उनके समग्र विकास के लिए उचित मार्गदर्शन प्रदान करना।
उद्देश्य-

इस कार्यशाला और काउंसलिंग सत्रों का मुख्य उद्देश्य छात्रों को आत्म-विकास, करियर योजना, मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन से जुड़े पहलुओं पर मार्गदर्शन देना है, ताकि वे अपने जीवन में सही निर्णय लेकर सफल और संतुलित नागरिक बन सकें।

कार्यक्रम का विवरण

Date	Time	Service	Class	Experts Name
05/02/25	6.00 to 7.30 Pm	Workshop on Mental Health & Study Habit Assessment	6 th &7 th (A&B)	Ekta Singh Dependar Singh Sakshi Bora Reetu Karki
06/02/25	9.00to 1.30 Pm	Workshop on Mental Health Assessment Study Habit Assessment Mental Health & Study Habit Assessment Career Test & Exam. Anxiety Assessment Mental Health	8 th (A &B) 9 th (A &B) 10 th (A) 11 th (A&B) 11 th (A&B) 12 th	Ekta Singh Dependar Singh Sakshi Bora Reetu Karki

06/02/25	6.00 to 7.30pm	& Study Habit Assessment Workshop on Career Test & Exam Anxiety Assessment		
07/02/25	9.00 To 10.30 Am 10.30 to 12.00 pm 12.00 to 1.30 pm 3.00 to 4.30pm 6.00 to 7.30pm	Workshop on Group Career Counselling and Guidance Session insight to the results of test Individual Counselling Individual Counselling Workshop on Counselling of selected students inligh to the results of test Individual Counselling of sessions	6 th to 12 th (A &B)	Ekta Singh Dependar Singh Sakshi Bora Reetu Karki
08/02/25	10.00 to 11.30 pm 12.00 to 1.30 pm 2.15 to 3.45pm 6.00 to 7.30 pm	Workshop on Career Orientation Workshop on Mental Health and Wellbeing for Students Workshop on Mental Health and Wellbeing for Students Individual Counselling sessions of students	6 th to 12 th (A &B) 6 th to 8 th (A &B) 9 th to 12 th (A &B) 6 th to 12 th (A &B)	Ekta Singh Dr. Teshring Dolker, Assistant Professor, Department of Psychology, HNBGU, Srinager (UK) Dr. Teshring Dolker Ekta Singh
09/02/25	10.00 to 12.30pm	Workshop on Career Orientation/ Individual Counselling Session of Students and reports submitted to School Counselor.	6 th to 12 th (A &B)	Ekta Singh

Guidance and Career Counselling Session/Workshop: Empower Future-

1. आत्म-विश्लेषण और आत्म-जागरूकता विकसित करना-

- छात्रों को उनकी रुचियों, क्षमताओं और कमजोरियों को समझने में सहायता करना।
- आत्म-संवर्धन और आत्म-विश्वास को बढ़ावा देना।

2. करियर योजना और मार्गदर्शन-

- छात्रों को उनके व्यक्तित्व, क्षमताओं और रुचियों के आधार पर उपयुक्त करियर विकल्पों के बारे में जानकारी देना।
- उन्हें भविष्य की संभावनाओं और विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्ध अवसरों से अवगत कराना।
- करियर प्रोफाइलर टेस्ट के माध्यम से उचित मार्गदर्शन प्रदान करना।

3. अध्ययन की प्रभावी आदतें विकसित करना-

- Study Habit Assessment के माध्यम से छात्रों की अध्ययन शैली का मूल्यांकन करना।
- समय प्रबंधन और एकाग्रता को बेहतर बनाने की तकनीकों पर मार्गदर्शन देना।
- प्रभावी अध्ययन रणनीतियों और परीक्षा की तैयारी के तरीके सिखाना।

4. परीक्षा भय (Exam Anxiety) को कम करना-

- परीक्षा से संबंधित तनाव और चिंता को पहचानना और उसे प्रबंधित करने के उपाय सिखाना।
- Exam Anxiety Assessment द्वारा छात्रों की परीक्षा संबंधी समस्याओं का मूल्यांकन करना।

5. मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन बनाए रखना-

- छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन (Mental Health Assessment) द्वारा उनके मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का विश्लेषण करना।
- तनाव प्रबंधन, आत्म-नियंत्रण और सकारात्मक सोच विकसित करने में सहायता करना।
- भावनात्मक और सामाजिक चुनौतियों से निपटने के कौशल सिखाना।

6. प्रभावी निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना-

- जीवन के महत्वपूर्ण निर्णयों को लेने में आत्मनिर्भरता और आत्म-विश्वास बढ़ाना।
- भावनात्मक और तार्किक सोच के संतुलन पर जोर देना।

7. व्यक्तिगत एवं सामाजिक कौशल विकसित करना-

- संवाद कौशल, टीम वर्क और नेतृत्व क्षमता को प्रोत्साहित करना।
- सामाजिक जिम्मेदारियों और नैतिक मूल्यों की समझ विकसित करना।
- छात्रों को एक सफल और संतुलित नागरिक बनने के लिए प्रेरित करना।

8. अभिभावकों और शिक्षकों के साथ सहयोग बढ़ाना-

- माता-पिता और शिक्षकों को छात्रों की समस्याओं और आवश्यकताओं के प्रति जागरूक बनाना।

-अभिभावकों और शिक्षकों को छात्रों की मानसिक और शैक्षणिक आवश्यकताओं को समझने में सहायता करना।

1.मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन (Mental Health Assessment) -

मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन एक प्रक्रिया है, जिसमें किसी व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक (cognitive) स्वास्थ्य की जांच की जाती है। यह मूल्यांकन मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों (मनोवैज्ञानिक, मनोरोग विशेषज्ञ, परामर्शदाता) द्वारा किया जाता है ताकि किसी व्यक्ति की मानसिक स्थिति को समझा जा सके और जरूरत पड़ने पर उचित सहायता या उपचार दिया जा सके।

2.अध्ययन आदत मूल्यांकन (Study Habit Assessment) -

अध्ययन आदत मूल्यांकन एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें यह जांच की जाती है कि कोई व्यक्ति कितना प्रभावी ढंग से अध्ययन करता है। इसमें व्यक्ति की अध्ययन शैली, समय प्रबंधन, एकाग्रता, नोट्स बनाने की तकनीक, परीक्षा की तैयारी, और अध्ययन के प्रति दृष्टिकोण (attitude) का विश्लेषण किया जाता है। यह मूल्यांकन छात्रों, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वालों और पेशेवर व्यक्तियों के लिए उपयोगी होता है, ताकि वे अपनी अध्ययन आदतों को सुधारकर अधिक प्रभावी ढंग से सीख सकें।

3.परीक्षा चिंता मूल्यांकन परीक्षण (Exam Anxiety Assessment Test) -

परीक्षा चिंता मूल्यांकन परीक्षण एक मनोवैज्ञानिक आकलन (psychological assessment) है, जिसका उद्देश्य यह जांचना होता है कि किसी व्यक्ति को परीक्षा के दौरान कितना तनाव, घबराहट या चिंता महसूस होती है। यह परीक्षण विद्यार्थियों, प्रतियोगी परीक्षा देने वालों और अन्य शिक्षार्थियों के लिए उपयोगी होता है, ताकि वे अपनी परीक्षा से जुड़ी चिंता को समझ सकें और उसे कम करने के उपाय अपना सकें।

4.करियर प्रोफाइलर टेस्ट (Career Profiler Test)-

करियर प्रोफाइलर टेस्ट एक वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन (assessment) प्रक्रिया है, जो आपकी रुचियों, क्षमताओं, व्यक्तित्व लक्षणों और कौशलों का विश्लेषण करके आपको उपयुक्त करियर विकल्प सुझाता है। यह टेस्ट छात्रों, पेशेवरों और करियर बदलने की सोच रहे व्यक्तियों के लिए मददगार होता है।

प्रथम दिन-

परामर्शदाताओं ने कक्षा 6 एवं 7 के छात्र-छात्राओं के लिए "मेंटल हेल्थ एंड स्टडी हैबिट असेसमेंट" विषय पर एक विशेष कार्यशाला का आयोजन किया। इस कार्यशाला का उद्देश्य विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य, अध्ययन की आदतें, और बेहतर एकाग्रता तकनीकों के बारे में जागरूक करना था।

कार्यशाला की मुख्य विशेषताएँ:

1. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) की समझ

-मानसिक स्वास्थ्य क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है?

-तनाव (Stress) और चिंता (Anxiety) को पहचानने के सरल तरीके।

-सकारात्मक सोच और आत्म-विश्वास बढ़ाने की रणनीतियाँ।

-अपनी भावनाओं को सही तरीके से व्यक्त करने के तरीके।

2. अध्ययन की आदतों (Study Habits) का विकास

-सही समय पर पढ़ाई करने और समय प्रबंधन (Time Management) के तरीके।

-ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रभावी तकनीकें।

-नोट्स बनाने, दोहराने और याद रखने की रणनीतियाँ।

-डिजिटल उपकरणों (Mobile, Internet) का सकारात्मक उपयोग।

3. असेसमेंट फॉर्म भरवाना

-छात्रों को एक असेसमेंट फॉर्म दिया गया जिसमें उन्होंने अपनी मौजूदा अध्ययन आदतों और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी दी।

-इस फॉर्म के माध्यम से उनके मानसिक स्वास्थ्य और अध्ययन पद्धतियों को समझने में मदद मिली।

-इन आंकड़ों के आधार पर भविष्य में उनकी सहायता के लिए विशेष परामर्श सत्र (Counseling Sessions) आयोजित किए जाएंगे।



द्वितीय दिन.-

कार्यक्रम का विवरण

1. कक्षा 8वीं, 9वीं, 10वीं और 11वीं के लिए कार्यशाला

(i) मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन (Mental Health Assessment)

-मानसिक स्वास्थ्य क्या है और क्यों महत्वपूर्ण है?

-तनाव, चिंता और डिप्रेशन को पहचानने के तरीके।

-मानसिक शांति बनाए रखने की तकनीकें – ध्यान (Meditation), डीप ब्रीदिंग और पॉजिटिव थिंकिंग।

-सामाजिक और भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) को बढ़ाने के उपाय।

(ii) अध्ययन आदतों का मूल्यांकन (Study Habit Assessment)-

-प्रभावी अध्ययन की आदतें कैसे विकसित करें?

-समय प्रबंधन (Time Management) और लक्ष्य निर्धारण (Goal Setting)।

-ध्यान केंद्रित करने की रणनीतियाँ (Concentration Techniques)।

-नोट्स बनाने और दोहराने के प्रभावी तरीके।

-(iii) करियर टेस्ट (Career Test)

-छात्रों की रुचियों और क्षमताओं का मूल्यांकन।

-विभिन्न करियर विकल्पों की जानकारी – विज्ञान, कला, वाणिज्य, और व्यावसायिक कोर्स।

-निर्णय लेने की प्रक्रिया और आत्म-मूल्यांकन की तकनीक।

(iv) परीक्षा चिंता मूल्यांकन (Examination Anxiety Assessment)

-परीक्षा से पहले की चिंता को कैसे संभालें?

-परीक्षा के दौरान एकाग्रता बनाए रखने के उपाय।

-आत्म-विश्वास बढ़ाने और मानसिक रूप से परीक्षा के लिए तैयार होने की तकनीकें।

2. कक्षा 12वीं के लिए विशेष कार्यशाला और टेस्ट

(i) करियर टेस्ट (Career Test)

-छात्रों की रुचियों और क्षमताओं का विश्लेषण करने के लिए करियर अप्टीट्यूड टेस्ट कराया गया।

-टेस्ट के आधार पर विभिन्न क्षेत्रों में करियर के संभावित विकल्प सुझाए गए।

-व्यक्तिगत काउंसलिंग सत्र आयोजित कर छात्रों की शंकाओं का समाधान किया गया।

(ii) परीक्षा चिंता मूल्यांकन और प्रबंधन (Exam Anxiety Assessment & Management)

-परीक्षा चिंता को कम करने के लिए वैज्ञानिक तकनीकों पर चर्चा।

-मॉक टेस्ट और माइंडफुलनेस टेक्नीक्स के माध्यम से आत्मविश्वास बढ़ाने की रणनीतियाँ।

-परीक्षा के दौरान तनाव को कम करने के लिए व्यावहारिक सुझाव दिए गए।

कार्यशाला के प्रमुख निष्कर्ष:

1. छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य, अध्ययन की आदतें, करियर योजनाएँ और परीक्षा चिंता से निपटने के लिए उपयोगी जानकारी मिली।

2. करियर टेस्ट और परीक्षा चिंता मूल्यांकन ने छात्रों को आत्म-विश्लेषण करने और अपने लक्ष्य स्पष्ट करने में मदद की।

3. छात्रों ने कार्यशाला को अत्यंत प्रभावी बताया।



तृतीय दिवस – ग्रुप काउंसलिंग और रिजल्ट इनसाइट टेस्ट

कार्यक्रम का दिन: तृतीय दिवस

संबंधित कक्षाएँ: सभी कक्षाएँ (6वीं से 12वीं)

कार्यक्रम का उद्देश्य:-

-सामूहिक परामर्श (Group Counseling) के माध्यम से छात्रों को उनकी शैक्षणिक और मानसिक चुनौतियों का समाधान देना।

-रिजल्ट इनसाइट टेस्ट (Insight to the Result Test) द्वारा छात्रों को उनकी प्रगति का आकलन करने में सहायता करना।

-व्यक्तिगत परामर्श (One-on-One Counseling) के जरिए छात्रों की व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान।



चतुर्थ दिवस

चतुर्थ दिवस की कार्यशाला रिपोर्ट: "छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण"

विशेषज्ञ वक्ता: डॉ. तेशरिंग डोलकर (सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर, उत्तराखंड)

संबंधित कक्षाएँ: सभी कक्षाएँ (6वीं से 12वीं)

कार्यक्रम का उद्देश्य:

-छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण (Mental Health & Well-being) के महत्व को समझाना।

-बच्चों के व्यक्तिगत परामर्श (Individual Counseling) के माध्यम से उनकी व्यक्तिगत और शैक्षणिक चुनौतियों का समाधान करना।

-मानसिक तनाव, परीक्षा की चिंता और आत्म-विश्वास को बढ़ाने की रणनीतियाँ सिखाना।



पांचवें दिन-

पांचवें दिन की कार्यशाला रिपोर्ट: "आत्मविश्वास, करियर योजना और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता"

विशेषज्ञ वक्ता: सुश्री एकता सिंह (मनोवैज्ञानिक एवं काउंसलर)

संबंधित कक्षाएँ: सभी कक्षाएँ (6वीं से 12वीं)

कार्यक्रम का उद्देश्य:

-छात्रों में आत्मविश्वास (Self-Confidence) को बढ़ाना और उनके करियर योजना (Career Planning) में मार्गदर्शन देना।

-अध्ययन की प्रवाही आदतों (Effective Study Habits) को विकसित करने के उपाय सिखाना।

-परीक्षा चिंता (Exam Anxiety) को कम करने और मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) को मजबूत करने के तरीके बताना।

-भावनात्मक संतुलन (Emotional Balance) बनाए रखने और करियर को लेकर जागरूकता बढ़ाना।

कार्यशाला के प्रमुख निष्कर्ष-

1. आत्मविश्वास बढ़ा: छात्रों ने अपने करियर और भविष्य की योजनाओं के बारे में अधिक स्पष्टता महसूस की।

2. करियर जागरूकता बढ़ी: करियर टेस्ट और व्यक्तिगत परामर्श ने छात्रों को अपनी क्षमताओं और रुचियों को पहचानने में मदद की।

3. अध्ययन की आदतों में सुधार: छात्रों ने सीखा कि सही योजना बनाकर और व्यवस्थित तरीके से पढ़ाई करके वे बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकते हैं।

4. परीक्षा चिंता में कमी: सत्र के बाद कई छात्रों ने बताया कि वे परीक्षा को लेकर पहले से अधिक आत्म-विश्वास महसूस कर रहे हैं।

5. भावनात्मक संतुलन पर जागरूकता: मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने के महत्व को सभी ने समझा।

भविष्य की योजना:-

-छात्रों के लिए करियर गाइडेंस और परीक्षा तनाव प्रबंधन पर और अधिक गहन सत्र आयोजित किए जाएंगे।

-छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने के लिए नियमित रूप से माइंडफुलनेस और काउंसलिंग सत्र आयोजित किए जाएंगे।

-छात्रों को उनकी आवश्यकताओं के अनुसार व्यक्तिगत मार्गदर्शन (One-on-One Counseling) प्रदान किया जाएगा।



Working Committee-

- 1- S.K.Saini (I/C), PGT Maths
- 2- Manish Kumar, Counselor
- 3-Priya Kaushik ,TGT Hindi
- 4-Narendra ,PGT Physics
- 5- R. Chamola

प्राचार्य महोदय का संदेश

प्रिय छात्र-छात्राओं,

पीम श्री योजना के अंतर्गत हमारे विद्यालय में आयोजित 'मार्गदर्शन और कैरियर परामर्श सत्र' आपके के समग्र विकास में सहायक होगा। इस कार्यशाला के माध्यम से आपने आत्मविश्वास बढ़ाने, कैरियर योजना बनाने, परीक्षा चिंता को नियंत्रित करने, अध्ययन की प्रभावी आदतें विकसित करने और मानसिक स्वास्थ्य का बनाए रखने के महत्वपूर्ण पहलुओं को सीखा। आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में सफलता केवल पुस्तकीय ज्ञान से नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन, आत्म-विश्लेषण और सही मार्गदर्शन से प्राप्त कि जा सकती है। इस कार्यशाला का आयोजन इसी दिशा में एक सार्थक कदम था।

मैं सभी परामर्शदाताओं, शिक्षकों और सभी छात्र-छात्राओं को इस कार्यशाला को सफल बनाने के लिए हार्दिक धन्यवाद देता हूँ। हम भविष्य में इसी प्रकार के 'मार्गदर्शन और कैरियर परामर्श सत्र' आयोजित करेंगे ताकि आपकी शिक्षा और व्यक्तित्व विकास की यात्रा सुचारु रूप से आगे बढ़े।

सदैव आगे बढ़ें, स्वस्थ रहें, सफल बनें।

सादर,

भवदीय,

(श्री मनोज कुमार सिंह)
प्राचार्य

