बालसखा–मार्गदर्शन एवं परामर्श कार्यक्रम

(BALSAKHA- Guidance and Counselling Programme)

वर्तमान में विद्यार्थियों के सामने विभिन्न प्रकार की चुनौतियाँ एवं मुद्दे हैं जिनका समाधान सहयोगात्मक वातावरण में किया जाना आवश्यक है। इन चुनौतियों में प्रमुख हैं– माता–पिता की आशाएँ व महत्वकांक्षाएँ, शिक्षकों की अपेक्षाएँ, सहपाठियों का दबाव आदि। इन चुनौतियों/मुद्दों से समायोजन करते–करते बच्चों के सपने कहीं खो जाते हैं। इसके साथ–साथ सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के तहत मोबाइल, टी.वी., इंटरनेट जैसी सेवाओं व सुविधाओं के साथ एक संतुलन बनाए रखना वर्तमान समय की आवश्यकता है तभी प्रगति की ओर बढ़ा जा सकता है। इन चुनौतियों के साथ बच्चे द्वारा समुचित संतुलन न बना पाना उनमें तनाव का कारण बन रही है। विभिन्न शिक्षा आयोगों, शिक्षा नीतियों, राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखाओं तथा विभिन्न हस्तक्षपों की संस्तुतियों में मार्गदर्शन एवं परामर्श सेवाओं को विद्यालयी स्तर पर सुदृढ़ करने पर विशेष बल दिया गया है। इसी क्रम में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की संस्तुतियों में भी इसके महत्व को उजागर किया गया है।

इस दिशा में सतत चिंतनशील एवं प्रयासरत रहते हुए एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड द्वारा 'बालसखा' (मार्गदर्शन और परामर्श) कार्यक्रम वर्ष 2017–18 में आरंभ किया गया। विद्यालयी स्तर पर मार्गदर्शन और परामर्श सेवाओं को धरातल तक पहुँचाने के उद्देश्य से प्रथम चरण में जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान द्वारा एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड के दिशा निर्देशन में जनपद के एक राजकीय बालिका इण्टरमीडिएट कॉलेज एवं राजकीय बालक इण्टरमीडिएट कॉलेज का चयन कर बालसखा प्रकोष्ठ का गठन किया गया। द्वितीय चरण में राज्य के प्रत्येक विकासखण्ड से दो विद्यालयों (95 विकासखण्डों हेतु कुल 190 विद्यालय) का चयन कर प्रकोष्ठ की स्थापना की गई। तृतीय चरण में वर्ष 2021–22 में इस कार्यक्रम का विस्तार उत्तराखण्ड के समस्त राजकीय माध्यमिक विद्यालयों में किया गया। इस प्रकोष्ठ का गठन इस उद्देश्य के साथ किया गया कि बच्चों को उनकी रुचि, प्रतिभा, क्षमता, योग्यता के अनुरूप विकसित होने के साथ–साथ उन्हें व्यवसाय चयन में समुचित सहयोग एवं मार्गदर्शन प्राप्त हो सके। यह प्रकोष्ठ बच्चों को न केवल उनकी शिक्षा से संबंधित सवालों का उत्तर देगा बल्कि उन्हें अपने को समझने में व आगे का रास्ता चुनने में सहायता करेगा। यह एक ऐसा मंच होगा जहाँ पर बच्चा अपने दिल के हर सवाल को, डर को, शंका को बेझिझक कह सकेगा साथ ही वह स्वयं अपने सवालों का समाधान करने का कौशल विकसित कर सकेगा। इस प्रकोष्ठ के माध्यम से विद्यार्थियों को वैयक्तिक, शैक्षिक एवं कॅरियर मार्गदर्शन एवं परामर्श प्रदान किया जाता है। इस हेतु विद्यालय स्तर पर विभिन्न गतिविधियों यथा– कक्षावार्ता, कॅरियरवार्ता, समूह चर्चा का संचालन भी किया जाता है। विद्यार्थियों को कॅरियर मार्गदर्शन दिए जाने हेतु **'जिज्ञासा.....आप पूछें हम बताएँ'** मार्गदर्शिका का विकास भी किया गया

है। अतः वर्तमान संदर्भ में मार्गदर्शन एवं परामर्श सेवाओं को और अधिक सुदृढ़ करने की आवश्यकता है ताकि विद्यार्थी अपनी क्षमताओं और कमियों की पहचान कर आत्मनिर्भर बन सकें।

उद्देश्य : बालसखा कार्यक्रम के माध्यम से–

- छात्र–छात्राओं को अपनी क्षमताओं के अनुरूप विकसित होने का अवसर प्राप्त होगा।
- छात्र–छात्राओं में समुचित जीवन कौशलों का विकास होगा।
- छात्र–छात्राएँ विद्यालय एवं भावी जीवन की चुनौतियों का सामना व समाधान करने में समर्थ होंगे।
- छात्र–छात्राओं में आजीविका/रोजगार संबंधी जागरूकता का विकास होगा।
- छात्र–छात्राओं को योग्य, उत्तम एवं उत्पादक नागरिकों के रूप में विकसित होने के अवसर प्राप्त होंगे।
- शिक्षक छात्र–छात्राओं को तथा अभिभावक अपने पाल्यों को उनकी क्षमताओं के अनुरूप मार्गदर्शित करने का कौशल विकसित कर सकेंगे।

बालसखा की संकल्पना :

बालसखा किसके लिए?, क्यों?, कहाँ?, कैसे? तथा किसके द्वारा?

किसके लिए?	क्यों ?	कहाँ ?	कैसे ?	किसके द्वारा ?
विद्यार्थी	• विद्यार्थी के वैयक्तिक–सामाजिक , शैक्षिक, कॅरियर मार्गदर्शन व परामर्श हेतु। • सर्वांगीण विकास हेतु। • जीवन कौशल विकास हेतु। • विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी हेतु। • एक उत्पादक नागरिक के रूप में विकसित होने हेतु।	घर व विद्यालय स्तर पर	• कक्षा वार्ता • कॅरियर वार्ता • जीवन कौशल विकास कार्यशाला • मार्गदर्शित अभ्यास • समूह चर्चा–परिचर्चा • परीक्षण • वैयक्तिक एवं सामूहिक तकनीक द्वारा	• बालसखा समन्वयक • अतिथिवक्ता / विषय विशेषज्ञ द्वारा • विशेष परिस्थिति में मनोवैज्ञानिक /परामर्शदाता द्वारा

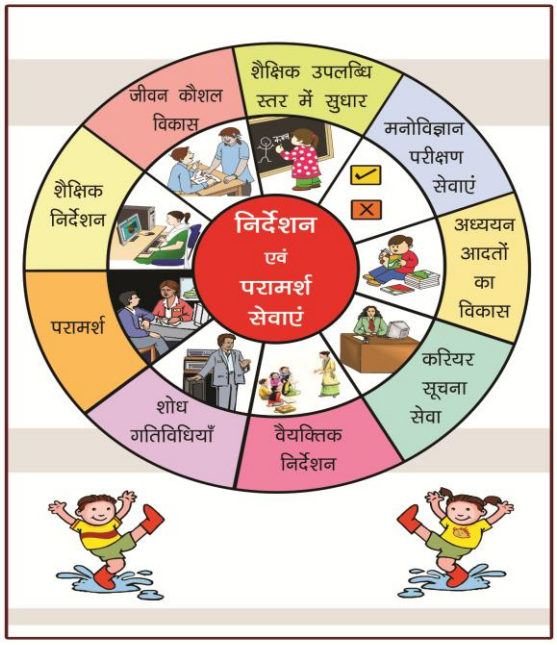
शिक्षक	• शिक्षकों को उन क्षेत्रों में प्रशिक्षित करने हेतु जो छात्रों या स्वयं के जीवन की समस्याओं /चुनौतियों से जुड़े हों।	जिला एवं राज्य स्तर पर डायट एवं एस. सी.ई. आर.टी.	विभिन्न कार्यशालाओं व प्रशिक्षण सत्रों के आयोजन द्वारा मार्गदर्शन एवं परामर्श।	
अभिभावक	• बच्चों के समग्र विकास में सहयोग हेतु। • बच्चों की आवश्यकताओं एवं चुनौतियों के प्रति संवेदित करने हेतु ताकि वे अपने बच्चों के साथ मार्गदर्शक की भूमिका निभा सकें।	विद्यालय , ब्लॉक, जिला, एवं राज्य स्तर पर	पी.टी.ए./ एस.एम. सी. की बैठकों के माध्यम से अभिभावकों से सीधे संवाद के माध्यम से। विभिन्न कार्यशालाओं एवं अभिमुखीकरण कार्यक्रमों के माध्यम से।	

कैसी सहायता ?

मार्गदर्शन के कार्यक्षेत्र	**विवरण**
वैयक्तिक–सामाजिक मार्गदर्शन एवं परामर्श	छात्र– छात्राओं की व्यक्तिगत चुनौतियों (हीन भावना, आत्म विश्वास की कमी, गुस्सा आना, भूलना, अकेलापन आदि) की पहचान व हल करने की क्षमता का विकास करना।
	जीवन जीने के कौशल जैसे सकारात्मक सोच, प्रभावी सम्प्रेषण, निर्णय लेना, समस्या समाधान, स्वजागरुकता जैसे अन्य कौशलों का विकास करना।
	छात्र–छात्राओं को योग्य, उत्तम एवं उत्पादक नागरिकों के रूप में विकसित होने के अवसर प्रदान करना।
शैक्षिक मार्गदर्शन एवं परामर्श	अपनी पढ़ाई–लिखाई से सम्बन्धित चुनौतियों जैसे विषय चयन, ध्यान न लगना, विषय समझ न आना, पढ़ा हुआ भूल जाना, परीक्षा में तनाव, घबराहट या किसी अन्य शैक्षिक समस्या/चुनौती का हल ढूँढ सकने की क्षमता विकसित करना।
कॅरियर	कॅरियर जागरूकता बढ़ाना, विभिन्न कॅरियर विकल्पों में से अपनी

मार्गदर्शन एवं परामर्श	रुचि, क्षमता एवं अभिक्षमता के अनुरूप कॅरियर चयनित करना व कॅरियर संबंधी निर्णय लेना। कॅरियर नियोजन एवं विकास संबंधी कौशल विकसित करना।

प्रकोष्ठ द्वारा दी जाने वाली सेवाएँ :



शिक्षक प्रत्येक बच्चे में यह विश्वास जगाएँ कि–

प्रिय विद्यार्थियों!

हमें आप पर पूरा विश्वास है।

हमें आपकी परवाह है।

आप हमारे लिए महत्वपूर्ण हो।

आपमें बहुत सी खूबियाँ हैं।

आपमें अपार क्षमताएँ हैं।

आप सब काम करने में सक्षम हो।

आप कठिन परिश्रम से सफलता पा सकते हो।

जरूरत के समय में हम हमेशा आपके साथ हैं।

आप बेझिझक हमसे अपनी बात कर सकते हो।

आप कॅरियर संबंधी जानकारी को एस.सी.ई.आर.टी.उत्तराखण्ड की वेबसाइट से प्राप्त कर सकते हैं। साथ ही यदि आपकी कोई भी व्यक्तिगत, शैक्षिक एवं कॅरियर संबंधी समस्या हो तो इसके लिए आप एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड की ई मेल– balsakhascertuk@gmail.com पर सम्पर्क कर सकते हैं।

बालसखा कार्यक्रम के अंतर्गत मार्गदर्शन एवं परामर्श संबंधी गतिविधियों का विवरण :

मार्गदर्शन के क्षेत्र	विवरण
वैयक्तिक–सामाजिक मार्गदर्शन एवं परामर्श	विद्यार्थियों की व्यक्तिगत समस्या के समाधान हेतु मार्गदर्शन एवं परामर्श।
	समूह दबाव (Peer pressure) एवं आक्रामकता (Bullying) पर बच्चों से बातचीत/चर्चा–परिचर्चा आयोजित करना।
	मादक द्रव्य एवं नशीले पदार्थों के दुष्परिणामों के संदर्भ में कक्षावार्ता/विषय विशेषज्ञ द्वारा वार्ता।
	मोबाइल एवं इंटरनेट के सकारात्मक उपयोग पर बच्चों से कक्षावार्ता।
	मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य संचेतना एवं स्वच्छता के संदर्भ में

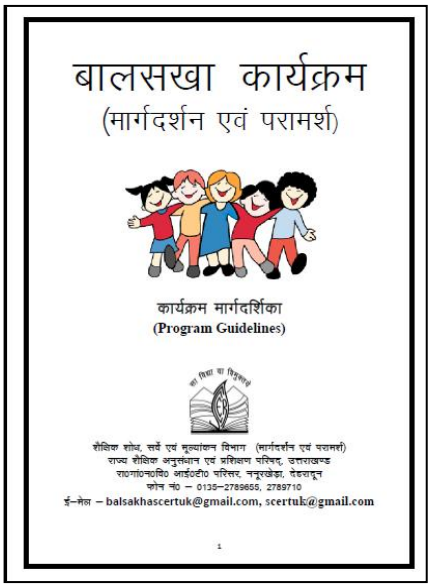
	विद्यार्थियों का चिकित्सक/विषय विशेषज्ञ/कक्षा अध्यापक द्वारा संवेदीकरण।
	जीवन कौशलों (स्वजागरूकता, समस्या समाधान, निर्णय लेना, समय प्रबंधन, तनाव प्रबंधन, संवेगों की पहचान, तदनुभूति, अंतर्वैयक्तिक संबंध, आदि) के विकास हेतु गतिविधियों का आयोजन। PRAKASH मार्गदर्शिका में दिए गए 21वीं सदी के कौशलों यथा– समालोचनात्मक चिंतन, सृजनात्मकता व नवाचार, सहयोग, संप्रेषण, सूचना एवं तकनीकी साक्षरता, लचीलापन, उत्तरदायित्व की भावना का विकास एवं नेतृत्व, पहल, जवाबदेही आदि से संबंधित गतिविधियों का संचालन।
	किशोरावस्था की विभिन्न समस्याओं एवं चुनौतियों से समायोजन करने हेतु चिकित्सक/विषय विशेषज्ञ/कक्षा अध्यापक द्वारा संवेदीकरण।
शैक्षिक मार्गदर्शन एवं परामर्श	अध्ययन आदतों का विकास व स्वअध्ययन हेतु समय सारणी बनाना।
	स्मृति को समृद्ध करने के तरीके।
	परीक्षा के संदर्भ में तनाव प्रबंधन व परीक्षा परिणाम हेतु मानसिक तैयारी।
	परीक्षा के दौरान प्रश्नपत्र हल करने के तरीके के संदर्भ में विद्यार्थियों का संवर्धन।
	विभिन्न छात्रवृत्ति परीक्षाओं के विषय में संवेदित करना व उनके प्रश्नपत्रों का अभ्यास कराना
	विषयों के महत्व व उसके चयन के संदर्भ में विद्यार्थियों का अभिमुखीकरण।
कॅरियर मार्गदर्शन एवं परामर्श	विभिन्न कॅरियर क्षेत्रों के संदर्भ में विद्यार्थियों का अभिमुखीकरण।
	जिज्ञासा.....आप पूछें हम बताएँ की सतत जानकारी व कॅरियर संबंधी सूचनाओं को डिस्प्ले बोर्ड पर प्रदर्शित करना।
	ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया के संदर्भ में विद्यार्थियों को अवगत कराना।
	ऑनलाइन, ऑफलाइन परीक्षा एवं Mock Test के विषय में छात्रों का संवेदीकरण।
	अपने क्षेत्र/कार्यक्षेत्र में सफल व्यक्तियों की सफलता की कहानी (Success stories)

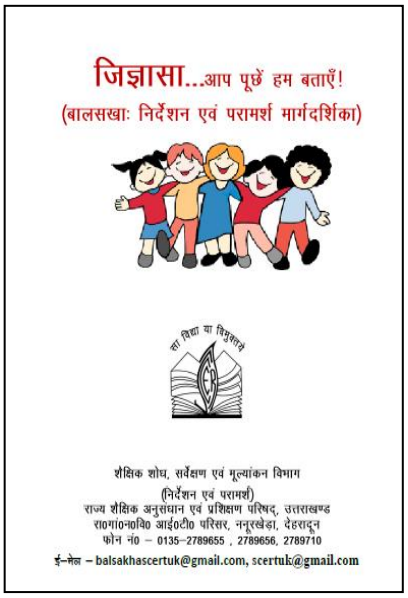
इस कार्यक्रम के अंतर्गत सम्पादित प्रमुख कार्य :

राज्य स्तर :

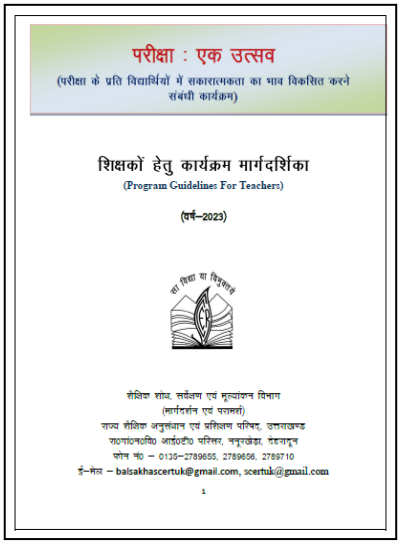
राज्य स्तर पर इस कार्यक्रम के सफल संचालन हेतु एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड द्वारा समय–समय पर निम्नवत कार्यो का सम्पादन किया जाता है–

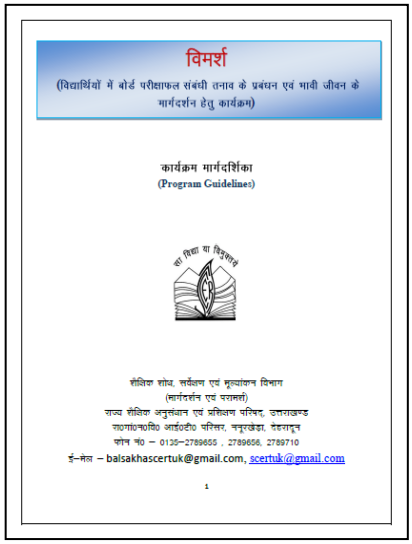
- शिक्षकों एव डायट समन्वयकों का ऑनलाइन एवं ऑफलाइन माध्यम से क्षमता संवर्धन।
- विद्यालय स्तर पर कार्यक्रम के सफल संचालन हेतु कार्यक्रम मार्गदर्शिका तैयार करना।
- वैयक्तिक–सामाजिक, शैक्षिक एवं कॅरियर मार्गदर्शन एवं परामर्श संबंधी साहित्य का निर्माण करना।



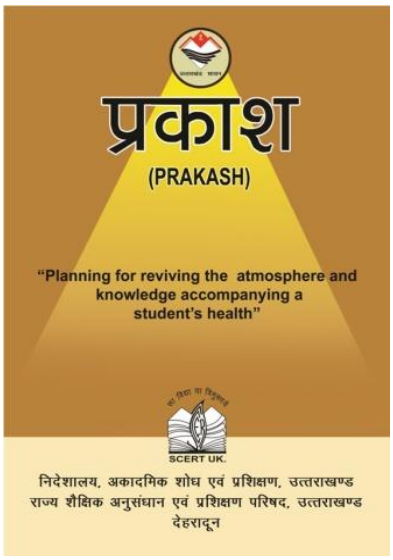


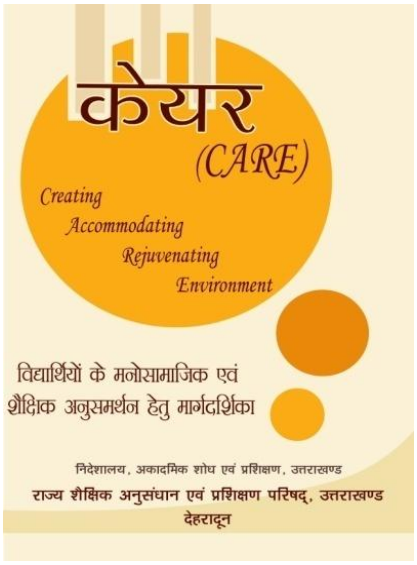
- एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड की वेबसाइट में समय–समय पर कॅरियर मार्गदर्शन संबंधी सूचना को अपडेट व अपलोड करना।
- विद्यार्थियों को कॅरियर मार्गदर्शन प्रदान किए जाने हेतु **'जिज्ञासा आप पूछें हम बताएँ.....'** कॅरियर मार्गदर्शिका का विकास।
- **'परीक्षा– एक उत्सव' कार्यक्रम :** विद्यार्थी परीक्षा के समय तनाव रहित रहें यह हम सभी का उद्देश्य है। विद्यार्थी परीक्षा को सकारात्मक रूप में लें इसके दृष्टिगत **'परीक्षाः एक उत्सव'** कार्यक्रम संबंधी मार्गदर्शिका तैयार की गई है जिसके अंतर्गत विद्यार्थियों को तनाव मुक्त रहने हेतु ध्यान /माइन्डफुलनेस क्रियाएँ, मांसपेशी विश्राम तकनीक, स्लोगन लेखन, चार्ट निर्माण आर्ट थेरेप जैसी महत्वपूर्ण क्रियाएँ समाहित की गई हैं। साथ ही इस मार्गदर्शिका के अंतर्गत **परीक्षा उत्साह भी है आनंद भी है.....**पर चर्चा–परिचर्चा एवं अभिमुखीकरण व काउंसलिंग सत्र संचालित किए जाने संबंधी दिशा–निर्देश दिए गए हैं।

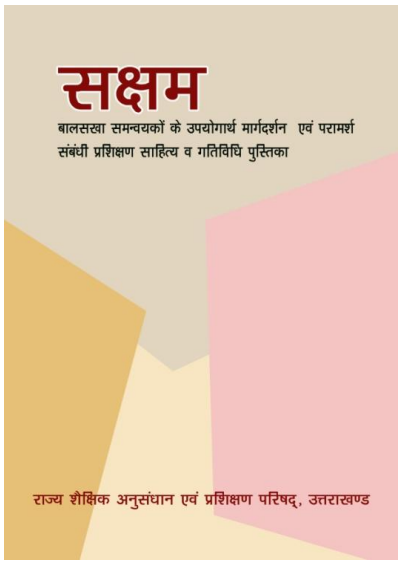




- **विमर्श कार्यक्रम :** बोर्ड परीक्षाफल संबंधी तनाव को दूर करने हेतु विद्यार्थियों एवं अभिभावकों की काउंसलिंग किए जाने हेतु मार्गदर्शिका तैयार कर विमर्श कार्यक्रम का विद्यालय स्तर पर संचालन।





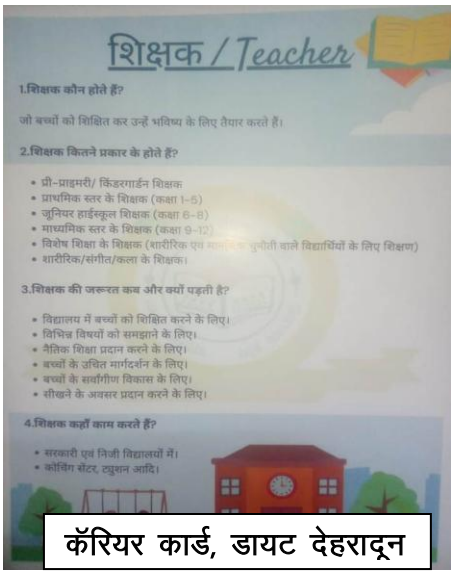


जनपद स्तर :

जनपद स्तर पर इस कार्यक्रम का संचालन जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान द्वारा किया जाता है। इसके अंतर्गत डायट द्वारा निम्नवत कार्य किए जाते हैं–

- शिक्षकों एवं संस्थाध्यक्ष का क्षमता संवर्धन।
- राज्य स्तर से प्राप्त निर्देशों का अनुपालन।
- साहित्य निर्माण।
- बालसखा प्रकोष्ठ का संवर्धन।
- विद्यालयों का अनुश्रवण।
- शोध एवं सर्वेक्षण संबधी कार्य।
- ऑनलाइन एवं ऑफलाइन माध्यम से विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिभावकों का कॅरियर मार्गदर्शन एवं परामर्श में अभिमुखीकरण।
- 'Motivational talks' का आयोजन।

कॅरियर मार्गदर्शन, डायट पिथौरागढ़



कॅरियर कार्ड, डायट देहरादून

विद्यालय स्तर पर संचालित विविध गतिविधियाँ :

1. वैयक्तिक मार्गदर्शन के अंतर्गत सम्पादित गतिविधियाँ:

- विद्यालयों में विद्यार्थियों की वैयक्तिक समस्याओं के समाधान हेतु ''हमारी समस्या हमारा समाधान पेटिका'' बनाई गई है, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों की वैयक्तिक चुनौतियों के समाधान हेतु मार्गदर्शन दिया जाता है।
- विद्यालयों में किशोरी स्वास्थ्य जागरूकता, Drug Abuse, Cyber Security के प्रति जागरूकता विकसित करने के संदर्भ में छात्रों के साथ कक्षावर्ता का आयोजन।

''हमारी समस्या हमारा समाधान पेटिका''

- विद्यार्थियों में सम्प्रेषण कौशल, आत्मविश्वास, बेझिझक अपनी बात कह सकने का कौशल विकसित करने हेतु समूह चर्चा का आयोजन ।
- वीडियों क्लिप्स के माध्यम से सफलता की कहानियों का प्रदर्शन कर विद्यार्थियों को अभिप्रेरित करना।
- विद्यालयों में किशोरावस्था की समस्याओं पर विषय विशेषज्ञों द्वारा कक्षावार्ता का आयोजन किया जाता है।

शैक्षिक एवं कॅरियर मार्गदर्शन :

- प्रभावी अध्ययन आदतों के विकास हेतु कक्षावार्ता का आयोजन। स्मृति को समृद्ध करने हेतु विद्यार्थियों का मार्गदर्शन।
- विभिन्न विषय क्षेत्रों यथा कला, विज्ञान एवं वाणिज्य विषय के संयोजन के विषय में विद्यार्थियों का अभिमुखीकरण। कक्षा 11 में विषय चयन के संदर्भ में विद्यार्थियों का अभिमुखीकरण।
- विभिन्न कॅरियर संबंधी क्षेत्रों के विषय मे विद्यार्थियों को जागरूक करना।

- विद्यार्थियों को अभिप्रेरित किए जाने हेतु अभिप्रेरणा सत्रों एवं विषय विशेषज्ञों द्वारा वार्ता।
- विद्यालयों में समय–समय पर नोटिस बोर्ड पर प्रवेश परीक्षाओं के संदर्भ में सूचना उपलब्ध कराई गई।
- बोर्ड परीक्षा से पूर्व तनाव प्रबंधन हेतु '**परीक्षा : एक उत्सव ' कार्यक्रम** का आयोजन।
  परीक्षा एक उत्सव कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थी तनाव प्रबंधन हेतु Muscular Relaxation technique and Art Therapy **का प्रदर्शन करते हुए–**

''परीक्षा एक उत्सव कार्यक्रम के अंतर्गत Muscular Relaxation technique का प्रदर्शन।

''परीक्षा एक उत्सव कार्यक्रम के अंतर्गत पोस्टर निर्माण''

- बोर्ड परीक्षा परिणाम संबंधीतनाव प्रबंधन हेतु **'विमर्श'** कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों एवं अभिभावकों की काउंसलिंग।

विमर्श कार्यक्रम के अंतर्गत बोर्ड परीक्षाफल से पूर्व विद्यार्थियों एवं अभिभावकों की काउंसलिंग

SGS GIC TAITHI
बाल सखा कॉर्नर
परीक्षा की तैयारी कैसे करें?
बाल सखा
True Words
How to Succeed in life?
Pay attention
Ask questions
Success-ful Students
The beautiful thing about learning is that no one can take it away from you.
कोशिश करने वालों के लिए कुछ भी असंभव नहीं है।
PERSIST
WORK
IMPROVE
IDEAS
SUCCESS
FOCUS
SERVE
PUSH
PASSION
Speak 5 lines to yourself every morning.
1. God is always with me.
2. Today is my day.
3. I am a Winner.
4. I am the best.
5. I can do it.
A.P.J. Abdul Kalam

****