31.12.2023

प्रेस नोट

सीबीएसई पूर्व-परीक्षा वार्षिक मनोवैज्ञानिक परामर्श की 1 जनवरी, 2024 से शुरूआत

सीबीएसई **1** जनवरी, **2024** से छात्रों और अभिभावकों को मनोवैज्ञानिक परामर्श सुविधा प्रदान करेगा। प्रैक्टिकल और थ्योरी पेपर के लिए परीक्षा कार्यक्रम क्रमशः **1** जनवरी, **2024** और **15** फरवरी, **2024** से पहले ही घोषित किया जा चुका है। छात्रों की सुविधा के लिए मनोवैज्ञानिक परामर्श तदनुसार संरेखित किया गया है।

वर्ष 2024 में परामर्श सुविधाएं

1. आईवीआरएस: बोर्ड के **टोल फ्री नंबर 1800-11-8004** पर छात्रों और अभिभावकों के लिए आईवीआरएस की निशुल्क सुविधा **24x7** उपलब्ध कराई जाएगी। इसके माध्यम से, परीक्षाओं की तनावमुक्त तैयारी, समय और तनाव प्रबंधन, प्राय: पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू), सीबीएसई कार्यालयों के महत्वपूर्ण संपर्क विवरण के बारे में जानकारी और सुझाव हिंदी और अंग्रेजी में प्राप्त किए जा सकते हैं।

2. पॉडकास्ट: इन्हीं विषयों पर द्विभाषी पॉडकास्ट सीबीएसई की आधिकारिक वेबसाइट www.cbse.gov.in पर भी सुने जा सकते हैं।

3. टेली-परामर्श: टेली-परामर्श एक स्वैच्छिक और निःशुल्क सेवा है, जो सोमवार से शनिवार तक प्रात: **9:30** बजे से सायं **5:30** बजे तक उपलब्ध रहेगी। इस वर्ष, सीबीएसई से संबद्ध सरकारी और प्राइवेट स्कूलों के कुल **65** प्रधानाचार्य, प्रशिक्षित परामर्शदाता व विशेष शिक्षक तथा मनोवैज्ञानिक यह सुविधा प्रदान कर रहे हैं। इनमें से **52** भारत से हैं, जबकि **13** परामर्शदाता कुवैत, नेपाल, जापान, दोहा-कतर, ओमान (मस्कट) और संयुक्त अरब अमीरात (दुबई, शारजाह, रास-अल-खेमा) से हैं।

सीबीएसई से संबद्ध स्कूलों के दसवीं और बारहवीं कक्षा के छात्रों व छात्राओं को परीक्षा के दौरान तनाव मुक्त रखने के उद्देश्य से बोर्ड वर्ष **1998** से लगातार दो चरणों में अर्थात परीक्षा से पहले और परिणाम के बाद वर्ष-दर-वर्ष मनोवैज्ञानिक परामर्श निरंतर प्रदान कर रहा है।

सीबीएसई शायद देश का एकमात्र ऐसा बोर्ड है जो पिछले **26** वर्षों से लगातार इतने व्यापक स्तर पर नवीन पद्धतियों/विधियों से छात्रों और अभिभावकों को मनोवैज्ञानिक परामर्श प्रदान कर रहा है चाहे वह टोल फ्री टेली-परामर्श हो या आईवीआरएस के माध्यम से सुझाव और जानकारी देना। पिछले कुछ वर्षों में, बोर्ड ने सोशल मीडिया पर कई महत्वपूर्ण संदेश साझा किए हैं और छात्रों के साथ सक्रिय रूप से जुड़ने के लिए यूट्यूब, फेसबुक और इंस्टाग्राम प्लेटफार्मों का भी सदुपयोग किया है।

इन सुविधाओं के अंतर्गत युवाओं के अनुभवों, आक्रामकता, अवसाद, इंटरनेट की लत के विकार, परीक्षा तनाव आदि पर दृश्य-श्रव्य सामग्री, विशिष्ट अधिगम दिव्यांगताओं, मादक द्रव्यों के उपयोग संबंधी विकारों और उनसे निपटने के लिए आवश्यक जीवन कौशल जैसे विभिन्न विषयों पर मल्टीमीडिया सामग्री भी देखी और सुनी जा सकती है।

रमा शर्मा
निदेशक (मीडिया एवं जन-संपर्क)