केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)
CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION
(An Autonomous Organisation under the Ministry of Education, Govt. of India)

प्रेस प्रकाशनी

06.01.2026

विद्यार्थियों हेतु सीबीएसई मनो-सामाजिक परामर्श सहायता 06 जनवरी 2026 से शुरु हुई

विद्यार्थियों के समग्र कल्याण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को पुनः पुष्ट करते हुए केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) कक्षा X एवं XII के परीक्षार्थियों के लिए अपनी वार्षिक निःशुल्क मनो-सामाजिक परामर्श सेवाओं का प्रथम चरण 06 जनवरी 2026 से प्रारंभ कर रहा है। यह सुविधा 01 जून 2026 तक जारी रहेगी।

यह पहल विद्यार्थियों के परीक्षा से संबंधित तनाव को दूर करने में सहायता करने और भावनात्मक स्वास्थ्य बनाए रखने हेतु प्रारंभ की जा रही है, ताकि विद्यार्थी 17 फरवरी 2026 से प्रारंभ होने वाली आगामी सैद्धांतिक परीक्षाओं का आत्मविश्वास, धैर्य एवं मानसिक स्पष्टता के साथ सामना कर सकें।

विद्यार्थियों के लिए इस सुविधा की प्रमुख विशेषताएँ:

1. **24×7 टोल-फ्री आईवीआरएस (1800-11-8004):**
   विद्यार्थी 1800118004 पर कॉल कर हिंदी एवं अंग्रेज़ी में 24 घंटों में कभी भी इंटरएक्टिव वॉयस रिस्पॉन्स सिस्टम (IVRS) के माध्यम से सहायता प्राप्त कर सकते हैं। इस सेवा के अंतर्गत तनाव रहित तैयारी, समय एवं तनाव प्रबंधन, प्रायः पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर तथा सीबीएसई से जुड़े आवश्यक संपर्क विवरण उपलब्ध कराए जाते हैं, जिनका विद्यार्थी आवश्यकता अनुसार उपयोग कर सकते हैं।
2. **टेली-परामर्श सेवाएँ (प्रातः 9:30 बजे से सायं 5:30 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार):**
   विद्यार्थी एवं अभिभावक टेली-परामर्श सेवाओं हेतु बनाए गए पैनल में शामिल 73 प्रशिक्षित विशेषज्ञों से बात कर सकते हैं, जिनमें सीबीएसई से संबद्ध विद्यालयों के प्राचार्य, परामर्शदाता, विशेष शिक्षक एवं योग्य मनोवैज्ञानिक शामिल हैं। इनमें से 61 परामर्शदाता भारत में तथा 12 परामर्शदाता नेपाल, जापान, कतर, ओमान एवं संयुक्त अरब अमीरात में कार्यरत हैं, जिनसे स्वैच्छिक आधार पर व्यापक एवं विविध सहयोग तंत्र सुनिश्चित होता है।
3. **डिजिटल संसाधन:**
   तनाव प्रबंधन, प्रभावी अध्ययन रणनीतियों एवं भावनात्मक स्वस्थता से संबंधित चयनित संसाधनों का संकलन सीबीएसई की वेबसाइट (www.cbse.gov.in) पर उपलब्ध है। ये संसाधन विद्यार्थियों के लिए रोचक, संक्षिप्त एवं सुगमता से सुलभ हैं।

सीबीएसई विद्यार्थियों एवं अभिभावकों से अनुरोध करता है कि वे कक्षा X/XII परीक्षा चक्र के दौरान विद्यार्थियों के मनो-सामाजिक कल्याण के समर्थन हेतु बोर्ड द्वारा उपलब्ध कराई जा रही इन सेवाओं का अधिकतम लाभ उठाएँ।

सचिव