केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

08.01.2023

प्रैस नोट

इस वर्ष सीबीएसई मनोवैज्ञानिक काउंसलिंगप्रथम चरण जनवरी से

कोविड के बाद पहली बार सीबीएसई की कक्षा X और XII की वार्षिक परीक्षाएँ सामान्य रूप से संचालित की जाएंगी। लगभग दो वर्षों के अंतराल के बाद छात्र लिखित परीक्षा में शामिल होंगे। बोर्ड द्वारा पहले से ही नमूना प्रश्न पत्र, पैटर्न, अंक वितरण वैबसाइट पर उपलब्ध करा दिये गये थे। तथापि छात्रों को मनोवैज्ञानिक स्तर पर सहायता व समाधान प्रदान करने के लिए काउंसलिंग जो पहले वर्षों में फरवरी में शुरू होती थी, इस वर्ष जनवरी में शुरू की जा रही है।

2023 में काउंसलिंग सुविधाएं :

आईवीआरएस:छात्रों और अभिभावकों के लिए बोर्ड के टोल फ्री नंबर **1800 11 8004** पर आईवीआरएस की मुफ्त सुविधा 24x7 उपलब्ध है। इसके द्वारा देश में कहीं से भीपरीक्षा की तनाव रहित तैयारी, समयऔर तनाव प्रबंधन, प्राय: पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs) कोविड से बचाव,सीबीएसई कार्यालयों के महत्वपूर्ण संपर्क विवरण, आदि पर हिन्दी व अँग्रेजी में सुझाव व सूचना सुने जा सकते हैं ।

पॉडकास्ट : इन्हीं विषयों में द्विभाषी पॉडकास्ट भी सीबीएसई आधिकारिक वैबसाइट cbse.gov.in पर सुने जा सकते हैं।

टेली-काउंसलिंग:टेली-परामर्श एक स्वैच्छिक एवं नि:शुल्क सेवा है, जो बोर्ड द्वारा **सोमवार से शनिवार प्रातः 09:30 बजे से शाम 05:30 बजे तक** प्रदान की जा रही है। इस वर्ष परामर्श सेवा में अपना योगदान देने वाले **84** प्रधानाचार्य और परामर्शदाता भारत तथा अन्य देशों से यह सुविधा प्रदान कर रहे है। जिनमे 73 परामर्शदाता भारत और 11 परामर्शदाता नेपाल, ओमान, जापान, संयुक्त अरब अमीरात, कुवैत, कतर एवं सिंगापुर से शामिल है ।

बोर्ड **वर्ष 1998** से लगातार परीक्षा से पूर्व एवं परीक्षा परिणाम के उपरांत, दो चरणों में नि:शुल्क मनोवैज्ञानिक परामर्श प्रदान करता आ रहा है जिसका मुख्य उद्देश्य सीबीएसई से संबद्ध स्कूलों के कक्षा X और XII के छात्रों को परीक्षा के दौरान तनाव मुक्त रखना रहा है।

शायद सीबीएसई देश का एक मात्र बोर्ड है जो नए तरीकों से छात्रों और अभिभावकों को निरंतर 25 वर्षों से मनोवैज्ञानिक परामर्श इतने विस्तृत स्तर पर दे रहा हो।चाहे वह टोल फ्री टेली-काउंसलिंगहो या आईवीआरएस के माध्यम से सुझाव व सूचनाएँ हों। पिछले वर्षों में बोर्ड ने **सोशल मीडिया** पर कई महत्वपूर्ण संदेशों को साझा किया है और छात्रों के साथ सक्रिय रूप से जुड़ने के लिए यूट्यूब, फेसबुक और इंस्टाग्राम प्लेटफॉर्म का भी उपयोग किया है।

बोर्ड की वैबसाइट www.cbse.nic.in पर **'मीडिया एवं पब्लिक रिलेशन्स'**के टैब के अंतर्गत **'काउंसलिंग'**के माइक्रो लिंक पर **ऑडियो-विजुअल कंटेंट** में युवाओं के अनुभव, आक्रामकता, अवसाद, इंटरनेट लत संबंधी विकार,परीक्षा का तनाव, विशिष्ट अधिगम अक्षमता, मादक पदार्थ विकार तथा उन से निपटने के लिए जीवन कौशल जैसे विभिन्न विषयों के मल्टिमीडिया सामग्री को भी देखा और सुना जा सकता है।

रमा शर्मा
निदेशक (मीडिया एवं जन संपर्क)

"शिक्षा केन्द्र", 2, सामुदायिक केन्द्र, प्रीत विहार, दिल्ली – 110092
"Shiksha Kendra", 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi - 110 092
फोन / Telephone : +91-11-22509256, 22509257 वेबसाइट/Website: www.cbse.nic.in