

શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં બાળકોનું માનસિક આરોગ્ય: નવી દિશા તરફ પગલાં

જિગરકુમાર શાહ (શિક્ષક)

અતુલ વિદ્યાલય, વલસાડ

સારાંશ

શાળાઓ, કોલેજો અને શિક્ષક-તાલીમ કેન્દ્રો સહિતની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને આકાર આપવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. ભારતમાં યુવાનોમાં ચિંતા, હતાશા, તણાવ અને મનોસામાજિક તકલીફોનું વધતું પ્રમાણ શિક્ષણના પરિપેક્ષમાં હકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંસ્કૃતિને પ્રોત્સાહન આપવા માટે વ્યવસ્થિત પ્રયાસોની જરૂરિયાત ઊભી કરે છે. આ લેખ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ કેવી રીતે યોગદાન આપી શકે છે તેનું વિશ્લેષણ કરે છે, જેમાં ખાસ કરીને ગુજરાત રાજ્યના પુરાવાઓ, વર્તમાન નીતિઓ અને વાસ્તવિક જીવનના ઉદાહરણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તે હાલના માળખાં, પડકારોની તપાસ કરે છે અને આ સેટિંગ્સમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાયને મજબૂત કરવા માટે વ્યવહારિક ભલામણો, જેમાં વર્ગખંડ-સ્તરની પ્રવૃત્તિઓનો પણ સમાવેશ થાય છે, તે રજૂ કરે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: માનસિક સ્વાસ્થ્ય, રાષ્ટ્રીય શિક્ષા નીતિ, વ્યવહારુ વર્ગખંડ પ્રવૃત્તિઓ

૧. માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા અને મૂળભૂત પરિપ્રેક્ષ્ય

"બાળકના મનમાં સ્વપ્નનો ભાર છે, હૈયે હર એક સપનાની ધાર છે;

શાળાનું આંગણું માત્ર ચોપડી નહિ, એ જ મનના ઘડતરનો સાર છે."

૧.૧. સ્વાસ્થ્યની વૈશ્વિક વ્યાખ્યા

વિશ્વ આરોગ્ય સંગઠન (WHO) ના મતે, "સ્વાસ્થ્ય એ ફક્ત રોગ ન હોવું નહીં, પરંતુ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ છે" (WHO Constitution, 1948). બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે.

૧.૨. માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા.

માનસિક સ્વાસ્થ્યને મનની સ્થિરતા, જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ, તણાવને સંભાળવાની ક્ષમતા, અને અન્યો સાથે સ્નેહપૂર્ણ સંબંધો બાંધવાની શક્તિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે. આ એક

એવી સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને ઓળખી શકે છે, સામાન્ય જીવનના તણાવોનો સામનો કરી શકે છે, ઉત્પાદનક્ષમ રીતે કામ કરી શકે છે, અને પોતાના વિકાસમાં યોગદાન આપી શકે છે. આ સ્થિતિમાં ભાવનાત્મક, માનસિક અને સામાજિક સંતુલન હોય છે.

૧.૩. વૈદિક અને યોગ શાસ્ત્રનો દ્રષ્ટિકોણ

વૈદિક વિજ્ઞાન અનુસાર, સાત્વિક ચિત્ત રાખવું અને યોગ, ધ્યાન તેમજ સંયમિત જીવનશૈલી દ્વારા જીવનમાં સંતુલન લાવી શકાય છે. યોગના દર્શન અનુસાર, માનસિક સ્વાસ્થ્યને શરીર, મન અને આત્માનો સમાવેશ કરતી એક સમગ્ર સ્થિતિનો અભિન્ન ભાગ માનવામાં આવે છે.

આ દૃષ્ટિકોણ સ્વાસ્થ્યને ગતિશીલ નિરંતરતા તરીકે જુએ છે, જ્યાં માનસિક કલ્યાણ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાયેલું છે. આદર્શ સ્થિતિને "સુખસ્થાનમ" તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જે સંતુલન અને સામંજસ્યની અવસ્થા છે. અહીં મન અને શરીર અલગ સત્તાઓ નથી, પરંતુ એકબીજાની ઉપર સતત પ્રભાવ ધરાવતા પરસ્પર સંબંધરૂપ છે. આયુર્વેદ અને યોગમાં આ આંતરસંબંધ મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે.

ભગવદ્ ગીતા અને . તૈત્તિરીય ઉપનિષદ જેવા પ્રાચીન ગ્રંથો મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માટે ઊંડું માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. ભગવદ્ ગીતા કર્મ યોગ, ભક્તિ યોગ, રાજ યોગ અને જ્ઞાન યોગ જેવા માર્ગો દ્વારા મનોવૈજ્ઞાનિક સંઘર્ષોનું સમાધાન કરવાનો વ્યાપક મોડેલ રજૂ કરે છે

૧.૪. વિવિધ જ્ઞાનશાખાના દ્રષ્ટિકોણ

માનસિક આરોગ્ય, સામાજિક વિજ્ઞાન, શૈક્ષણિક વિજ્ઞાન, વૈદિક વિજ્ઞાન અને આધુનિક સમજણ એક મુખ્ય વિચાર પર આધારિત છે: તે એક એવી સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને ઓળખી શકે છે, સામાન્ય જીવનના તણાવોને સામનો કરી શકે છે, ઉત્પાદનક્ષમ રીતે કામ કરી શકે છે અને પોતાના વિકાસમાં યોગદાન આપી શકે છે. આ સ્થિતિમાં ભાવનાત્મક, માનસિક અને સામાજિક સંતુલન હોય છે, જે સુખદ કાર્યો, સ્થિરતા અને સંતોષકારક સંબંધોની ક્ષમતા પ્રદાન કરે છે. આ સર્વગ્રાહી સ્થિતિ વ્યક્તિગત વિકાસ અને સામાજિક સંતુલનને ટેકો આપે છે માનસિક આરોગ્ય માત્ર રોગની ગેરહાજરી નથી; તે જીવનની પડકારો વચ્ચે સુખી અને શાંતિપૂર્વક જીવવાનું

૨. બાળપણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સંદર્ભ

શાળા એવી જગ્યા છે જ્યાં બાળકો અને કિશોરો તેમના દિવસનો નોંધપાત્ર સમય વિતાવે છે, અને તે ટેવોને આકાર આપવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

બાળપણમાં મળેલા અનુભવો – જેમ કે પ્રેમ, પ્રોત્સાહન અને સુરક્ષા – બાળકના આત્મવિશ્વાસને મજબૂત બનાવે છે. હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટી, સેન્ટર ઓન ધ ડેવલપિંગ ચાઇલ્ડ દ્વારા થયેલા સંશોધન દર્શાવે છે કે જે બાળકોને બાળપણમાં ભાવનાત્મક સમર્થન મળે છે, તેઓ જીવનમાં વધુ આત્મવિશ્વાસુ અને સફળ બને છે. જોકે, હિંસા, અવગણના અથવા ભયના અનુભવો લાંબા સમય સુધી અસરો પેદા કરે છે.

આજના ઝડપી યુગમાં, ભારતના બાળકો, વિદ્યાર્થીઓ, યુવાનો, શૈક્ષણિક દબાણ, પારિવારિક અપેક્ષાઓ, શહેરીકરણ અને સોશિયલ મીડિયાના પ્રભાવ , FOMO જેવા અનેક તણાવોનો સામનો કરી રહ્યા છે.

કવિ રઈશ મણિયારની કવિતા "Say Sorry, My Son!" દ્વારા બાળકો પર અભ્યાસનો અતિભાર અને પરિવારમાં લાગણીઓની અવગણના કેવી રીતે માનસિક તણાવ સર્જે છે તે દર્શાવવામાં આવ્યું છે.

૩. ગુજરાતમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના પડકારોના પુરાવા

માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ માત્ર પુખ્ત વયના લોકોને જ હોય તેવું જરૂરી નથી; બાળકોમાં પણ આ સમસ્યાઓ હોય છે, જોકે તેને ઓળખવી મુશ્કેલ છે. માતા-પિતા કે શિક્ષકો ઘણીવાર માને છે કે 'ઉંમર સાથે બદલાઈ જશે'. ગુજરાતમાં થયેલી ઘટનાઓ અને સર્વેક્ષણો આ પડકારને સ્પષ્ટ કરે છે:

૩.૧. અમદાવાદની ઘટના

૨૦ ઓગસ્ટ ૨૦૨૫ની સેવન ડે સ્કૂલ, અમદાવાદની ઘટના માનસિક સ્વાસ્થ્ય, આવેગો અને મનોવલણના તપાસની બાબત છે. આ ઘટના દર્શાવે છે કે શાળાઓમાં બાળકોની સંખ્યા વધુ હોવાથી, એક-એકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન આપવું મોટેભાગે સંભવ નથી હોતું.

૩.૨ અન્ય દ્રષ્ટિકોણ

માતા-પિતા, પરિવાર કે શિક્ષકો, સહુ એક સહજ અભિવ્યક્તિ સાથે કહે છે, 'આટલા નાનાં તો છે. એમને વળી શું માનસિક સમસ્યા હોઈ શકે?' પરંતુ, એટલું સરળ નથી હોતું. બીજાથી જુદું, થોડું સ્વો કે અત્યંત બુદ્ધિશાળી બાળક જે હાઈપર હોય એને સામાન્ય બાળકો સાથે સરખાવીને 'પાગલ' અથવા 'તોફાની'નું લેબલ ચોટાડી દેવામાં આવે છે. સાચું પૂછો તો માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ માત્ર પુખ્ત વયના લોકોને જ હોય એવું જરૂરી નથી. બાળકોમાં માનસિક બીમારી ઓળખવી મુશ્કેલ છે કારણ કે, એ લોકો વિકાસશીલ હોય છે. મોટાભાગનાં માતા-પિતા કે શિક્ષકો એવું માને છે કે, 'ઉંમર સાથે બદલાઈ જશે.' થોડાઘણા અંશે આ સાચું હોય તો પણ એ વિશે બેદરકાર તો ન જ રહી શકાય.

માનસિક રીતે અસ્વસ્થ બાળકનાં માતા-પિતા કેટલીકવાર ભાગ્ય, કર્મ અને ઈશ્વરને દોષ દે છે જે તદ્દન અયોગ્ય છે. ક્યારેક માનસિક રીતે અસ્વસ્થ બાળકનાં માતા-પિતા એને બોજ અથવા કલંકની જેમ જુએ છે, ક્યારેક સારવારના ખર્ચ વિશે ચિંતિત હોય ત્યારે પણ બેદરકાર રહીને આવાં માતા-પિતા બાળકને વધુ નુકસાન કરે છે. સૌથી વધુ જરૂરી છે કે, બાળકનું વર્તન જ્યારે અસામાન્ય લાગે ત્યારે સજાગ થઈને એને સમજવાનો કે ઓળખવાનો ગંભીરતાપૂર્વક પ્રયાસ કરવો.

૩.૩. રાષ્ટ્રીય સર્વેક્ષણોના આંકડા (Data)

- રાષ્ટ્રીય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સર્વે (NMHS) 2015-16 – NIMHANS દ્વારા કરાયેલા સર્વે મુજબ ભારતમાં ૧૦.૬% પુખ્ત વયના લોકો માનસિક બીમારીઓથી પીડિત છે.

- રાષ્ટ્રીય અભ્યાસો દર્શાવે છે કે ભારતના ૧૫% પુખ્ત વયના લોકોને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત એવી સમસ્યાઓ છે, જેના માટે સારવાર અથવા હસ્તક્ષેપ જરૂરી છે.
 - આ સમસ્યાઓનો ફેલાવો શહેરી વિસ્તારોમાં ૧૩.૫% જોવા મળે છે, જ્યારે ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં તે ૬.૯% છે.

૩.૩. ગુજરાતમાં બાળકો અને કિશોરો પરના અભ્યાસ.

- **સાબરકાંઠા જિલ્લાનો અભ્યાસ:** સ્ટ્રેન્થ્સ એન્ડ ડિફિકલ્ટીઝ ક્વેશ્ચનર (SDQ) નો ઉપયોગ કરીને જાણવા મળ્યું કે આશરે **૧૪.૬% છોકરાઓ અને ૧૨.૬% છોકરીઓમાં SDQ સ્કોર્સ અસામાન્ય (abnormal) હતા.** લગભગ ૧૫.૩% છોકરાઓ અને ૨૧.૯% છોકરીઓના સ્કોર્સ સરહદી (borderline) હતા. જોખમી પરિબલોમાં માતાની નિરક્ષરતા, પારિવારિક આર્થિક સમસ્યાઓ અને શારીરિક સજાનો સમાવેશ થતો હતો.
- **દક્ષિણ ગુજરાતનો તુલનાત્મક અભ્યાસ:** ૨,૧૬૦ છોકરાઓ પરના અભ્યાસે દર્શાવ્યું કે શહેરી અને ગ્રામ્ય માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના સ્કોર્સમાં નોંધપાત્ર તફાવત હતો, જે ઉછેર અને આર્થિક-સામાજિક યોગદાન સૂચવે છે.
- **કોમન મેન્ટલ ડિસઓર્ડર્સ (CMDs) સ્ક્રીનિંગ:** ગુજરાતના એક શહેરી વિસ્તારમાં ૭૪૨ કિશોરીઓ પરના અભ્યાસમાં, લગભગ **૪૮.૮% વિદ્યાર્થીનીઓ ચિંતા (anxiety), હતાશા (depression), અને મનોસામાજિક તણાવ (psychosocial distress) જેવા CMDs માટે સકારાત્મક જણાઈ હતી.**

આ આંકડાઓ શાળાઓમાં તાત્કાલિક અને વ્યવસ્થિત હસ્તક્ષેપની જરૂરિયાતને સમર્થન આપે છે.

૪. સરકારી નીતિઓ અને સંસ્થાગત માળખું

માનસિક સ્વાસ્થ્યને હવે એક અભિન્ન અને મહત્વપૂર્ણ ભાગ તરીકે ઓળખવામાં આવી રહ્યું છે, જેના પર છેલ્લા ૫ વર્ષથી વધારે સમયથી કાર્ય થઈ રહ્યું છે.

૪.૧. શિક્ષણ નીતિઓનું યોગદાન

- **NEP 2020 (રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ) :** NEP-2020 અનુસાર વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. આમાં જીવન કૌશલ્યો (*life skills*), આર્ટ ઇન્ટેગ્રેટેડ લર્નિંગ અને બાળમિત્ર શાળા પર્યાવરણનો સમાવેશ થાય છે, જે ભાવનાત્મક અને માનસિક આરોગ્યને મજબૂત બનાવે છે.
- **દિલ્હી સરકાર – હેપીનેસ પ્રોગ્રામ (2018):** આ કાર્યક્રમમાં ધ્યાન, વાર્તા કથન અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા આંતરિક શાંતિ શીખવવામાં આવી. સર્વે અનુસાર, પ્રોગ્રામ પછી વિદ્યાર્થીઓમાં વર્ગખંડમાં સહિયતા વધી અને તણાવ ઘટ્યો હતો (Source: Delhi Govt. Happiness Curriculum Report).

- **ગુજરાત સરકાર – ભાર વિનાનું ભણતર:** ગુજરાતમાં “ભાર વિનાનું ભણતર (નો બેગ ડે)” અને “ક્લાસરૂમ એક્ટિવ લર્નિંગ” જેવી પહેલ શરૂ કરવામાં આવી છે, જેના કારણે અભ્યાસનો તણાવ ઘટાડવા અને બાળકોની શીખવાની ક્ષમતામાં વધારો થયો છે.

૪.૨. સંસ્થાગત અને માળખાકીય પગલાં

ગુજરાત સરકારે વિદ્યાર્થીઓની સુખાકારી જાળવવા માટે નવી માર્ગદર્શિકા બહાર પાડી છે: જેમાં

1. **લાયકાત ધરાવતા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાયિકની નિમણૂક:** ૧૦૦થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ ધરાવતી શાળાઓએ ફરજિયાત માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાયિકની નિમણૂક કરવી. નાની શાળાઓએ બાહ્ય નિષ્ણાતો સાથે જોડાણ કરવું.
2. શૈક્ષણિક દબાણ ઘટાડવું અને અપમાનજનક ટિપ્પણીઓ દૂર કરવી.
3. સ્ટાફ માટે વર્ષમાં બે વાર **મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રાથમિક સારવાર (psychological first aid)** અને તકલીફના સંકેતોને ઓળખવાની તાલીમ ફરજિયાત કરવી.

અન્ય રાષ્ટ્રીય અને રાજ્ય કાર્યક્રમો:

- **સમગ્ર શિક્ષા (Samagra Shiksha):** શાળા સલામતી કાર્યક્રમમાં શારીરિક અને માનસિક સલામતી તેમજ ફરિયાદ નિવારણ પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે.
- **ચેતના (Chetna) કાર્યક્રમ:** આ શિક્ષક તાલીમ કાર્યક્રમ વિશેષ જરૂરિયાતોના શિક્ષણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, જે ભાવનાત્મક સુખાકારી સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલો છે.
- **કેન્દ્રીય કાર્યક્રમો:** આયુષ્માન ભારત અને મનોદર્પણ (Manodarpan) જેવા રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમો શાળાકીય સ્તરે ભાવનાત્મક સુખાકારીના મોડ્યુલ અને વર્કશોપ્સ પ્રદાન કરે છે

૫. ગુજરાતમાંથી સફળતાના ઉદાહરણો

રાજ્યભરની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં સકારાત્મક બદલાવ લાવવાના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે:

કાર્યક્રમનું નામ	સ્થળ/સંસ્થા	મુખ્ય વિગતો અને અસર
વેલસ્પાયર™ (Wellspire™)	સુરતની શાળાઓ (જેમ કે શ્રી સ્વામિનારાયણ, HV વિદ્યાલય)	શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓની ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તા, તણાવ વ્યવસ્થાપન અને સ્થિતિસ્થાપકતા (resilience) પર વર્કશોપ. પરિણામે, વિદ્યાર્થીઓમાં શિસ્ત અને જીવન કૌશલ્યોમાં સુધારો નોંધાયો.
માઇન્ડ સિંક (Mind Sync)	અંબાલી વિદ્યા મંદિર, અમદાવાદ	શિક્ષકોને “માનસિક સ્વાસ્થ્ય શિક્ષકો” તરીકે તાલીમ અપાઈ. ગ્રેડ ૬-૮ ના વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્વ-જાગૃતિ આકારણી અને માળખાગત અભ્યાસક્રમનું એકીકરણ કરાયું.

શિક્ષક તાલીમની અસરકારકતા	ગાંધીનગરની પ્રાથમિક શાળા	૬૦ શિક્ષકોમાં 'નિયોજિત શિક્ષણ કાર્યક્રમ' દ્વારા વ્યવહાર, ભાવનાત્મક અને આયરણ સંબંધિત સમસ્યાઓના સંચાલન અંગેના જ્ઞાનમાં નોંધપાત્ર સુધારો થયો, જે ક્ષમતા નિર્માણ કાર્ય કરે છે તે દર્શાવે છે.
જાગૃતિ સત્રો	ડો. નટુભાઈ પી. પટેલ પોલીટેકનિક, મહેસાણા	ગુજરાત સરકારના આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્યના મુદ્દાઓ, કારણો, ઉપાયો અને સારવાર અંગે જાગૃતિ સત્રોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

૬. પડકારો અને ઉપાયો

સકારાત્મક સંસ્કૃતિ સ્થાપિત કરવાના પ્રયાસો છતાં, કેટલાક પડકારો આજે પણ અસ્તિત્વ ધરાવે છે:

૬.૧. મુખ્ય પડકારો

- **લાંછન (Stigma) અને સાંસ્કૃતિક વલણ:** માનસિક સ્વાસ્થ્યના મુદ્દાઓ વિશે વાત કરવામાં સમાજમાં હજી પણ ખચકાટ છે, જેના કારણે વિદ્યાર્થી અને તેનું પરિવાર મદદ લેવાથી દૂર રહે છે.
- **સંસાધનોની અછત:** ગ્રામ્ય અને આદિવાસી વિસ્તારોમાં તાલીમ પામેલા કાઉન્સેલર્સ અને વ્યવસાયિકોની મોટી અછત છે. નાની અને બીજી શાળાઓ માટે નવા નિયમોનું પાલન કરવું મુશ્કેલ છે.
- **શિક્ષક પરનો બોજ:** શિક્ષકો ઘણીવાર વધારે પડતા બોજ હેઠળ હોય છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાક્ષરતામાં પૂરતી તાલીમનો અભાવ હોય છે.
- **અભ્યાસક્રમ સંકલન અને સલામત વાતાવરણ:** અભ્યાસક્રમમાં ભાવનાત્મક બુદ્ધિ (Emotional Intelligence), જીવન કૌશલ્યો (Life Skills), અને તણાવ વ્યવસ્થાપન (Stress Management) પરના મોડ્યુલોને સંકલિત કરવા.
- **નિરીક્ષણ અને અમલ:** સરકારે ખાતરી કરવી જોઈએ કે માર્ગદર્શિકાઓનો અમલ થાય, જરૂરી ભંડોળ ફાળવવામાં આવે, અને હસ્તક્ષેપોની અસરનું મૂલ્યાંકન કરવા અને પુરાવાઓના આધારે નીતિઓમાં સુધારો કરવા માટે સતત ડેટા એકત્રિત કરવો જોઈએ.

૬.૨. સકારાત્મક વાતાવરણ માટે પગલાં

સંસ્થાગત અને વર્ગખંડ સ્તરે પગલાં લેવા જરૂરી છે.

સંસ્થાગત સહાયક ઉપાયો :

1. **પરામર્શ સેવાઓનું સંસ્થાકીયકરણ:** ચોક્કસ સંખ્યા કરતાં વધુ વિદ્યાર્થીઓ ધરાવતી દરેક શાળા/કોલેજમાં ફરજિયાત કાઉન્સેલર હોવા જોઈએ. જે સહાયક કે માર્ગદર્શક તરીકેનું ભૂમિકા નિભાવે.
2. **નિયમિત શિક્ષક તાલીમ:** 'ચેતના' જેવા કાર્યક્રમોને મોડેલ તરીકે ઉપયોગમાં લઈને તમામ સ્ટાફને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રાથમિક સારવાર, તણાવ વ્યવસ્થાપન અને ભાવનાત્મક પાસાને સમજી સહાયક શિક્ષણશાસ્ત્રમાં તાલીમ આપવી.
3. **શૈક્ષણિક દબાણ ઘટાડવું:** પરીક્ષા પદ્ધતિઓમાં સુધારો કરવો અને સુખાકારી સાથે શૈક્ષણિક જરૂરિયાતનું સંતુલન જાળવવામાં મદદ.
4. **સલામત વાતાવરણ:** ધમકી, ભેદભાવ અને અપમાનજનક સંદેશાવ્યવહાર સામેની નીતિઓનું સામે સખત પાલન કરવું. વધુમાં, સંસ્થાઓએ ગુંડાગીરી, સતામણી અને અપમાન સામેની નીતિઓ જાળવી રાખવી જોઈએ અને આદરપૂર્ણ વ્યવહાર અને પીઅર સપોર્ટ જૂથોને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

૬.૩ વ્યવહારુ વર્ગખંડ પ્રવૃત્તિઓ (શિક્ષકો માટે):

પ્રવૃત્તિનું નામ	ઉદ્દેશ્ય	પ્રક્રિયાનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન
માઇન્ડફુલનેસ / શ્વાસોશ્વાસ વિરામ	તણાવ ઘટાડવો, ધ્યાન સુધારવું અને આરામને પ્રોત્સાહન આપવું.	શિક્ષક ૫-૭ મિનિટ માટે માર્ગદર્શિત શ્વાસ લેવાની અથવા શરીર જાગૃત કરે એવી કસરત કરાવે. શાંતિ જન્માવે એવું સંગીત વર્ગમાં વગાડે.
ભાવનાત્મક 'ચેક-ઇન'	વિદ્યાર્થીઓને પોતાની ભાવનાત્મક સ્થિતિ ઓળખવામાં મદદ કરવી.	ક્લાસની શરૂઆતમાં, વિદ્યાર્થીઓ પોતાનો મૂડ ઇમોશન ચાર્ટ પર માર્ક કરે; આરામદાયક હોય તો જોડીમાં (Pair-Share) કારણોની ચર્ચા કરે.
વાર્તા અને માનસિક પ્રતિબિંબ	કથા દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિષયો પર ચર્ચા કરવી અને સહાનુભૂતિ બનાવવી.	શિક્ષક એક પાત્રની વાર્તા (તણાવનો સામનો કરતા) વાંચે કે રજૂ કરે; પછી વિદ્યાર્થીઓ ચર્ચા કરે કે પાત્ર કેવી રીતે સામનો કરી શક્યું હોત.
પીઅર સપોર્ટ સર્કલ્સ	સહાયક નેટવર્ક બનાવવું અને એકલતા ઘટાડવી.	નાના જૂથો (શિક્ષક/સહાયક સાથે) સાપ્તાહિક ધોરણે મળે, જ્યાં પડકાર તકલીફોની ચર્ચા

		આભારની લાગણીઓ અથવા સંઘર્ષથી બહાર નીકળવાવ્યૂહરચનાઓ વહેંચવામાં આવે.
લક્ષ્ય નિર્ધારણ અને તજાવ વ્યવસ્થાપન	કાર્યભારનું સંચાલન કરવામાં અને પરીક્ષાનો તજાવ ઘટાડવામાં મદદ કરવી.	વર્કશોપ જેમાં વિદ્યાર્થીઓ લક્ષ્યોની યાદી બનાવે, તજાવના સ્ત્રોતોને ઓળખે અને સમય વ્યવસ્થાપન જેવી coping strategies શીખે.

૭. નિષ્કર્ષ

ગુજરાતની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ સકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંસ્કૃતિને પ્રોત્સાહન આપવા માટે નીતિગત અને કાર્યક્રમોના સ્તરે સક્રિયતા દર્શાવી રહી છે. જોકે, યોગ્ય પરિવર્તન લાવવા માટે, પ્રતિક્રિયાશીલ ઉપાયો (સમસ્યા ઊભી થયા પછી) થી આગળ વધીને સક્રિય, નિવારક અને પ્રોત્સાહક અભિગમ અપનાવવાની જરૂર છે.

પૂરતા સંસાધનોની ફાળવણી, સતત સ્ટાફ તાલીમ (ક્ષમતા નિર્માણ), અને નીતિઓનું યોગ્ય. સામાજિક સ્વીકારના અમલીકરણની જરૂર છે. આ પ્રયાસો થકી, શાળાઓ એવું વાતાવરણ બની શકે છે જ્યાં વિદ્યાર્થીઓ માત્ર શૈક્ષણિક રીતે જ નહીં, પરંતુ ભાવનાત્મક અને સામાજિક રીતે પણ વિકાસ કરી શકે.

"મનનો આ મહેલ જો સુરક્ષિત રહે, તો જ્ઞાનનો દીપ ત્યાં બળતો રહે;

શાળાનું આંગણું આપે જો સહારો, તો ભવિષ્યનું પંખી ઊંચે ઊડતું રહે."

સંદર્ભ:

Christian, D. S., Patel, M., & Solanki, A. K. (2020). An epidemiological study of health behavioral and protective factors among school going adolescents (aged 13–17 years) of Ahmedabad, Gujarat using the Global School-based Student Health Survey (GSHS) questionnaire. *Indian Journal of Community Health*. (IAPSMUPUK).

Gujarat government guidelines to safeguard student well-being, pre-primary & primary schools. (2025, September 19). *Times of India*.

Mental Health Status of School-Going Adolescents in Rural Areas of Gujarat. (n.d.). Anand District. (IP Indexing).

Ministry of Health and Family Welfare. (n.d.). *National Mental Health Programme*. Government of India. Retrieved October 1, 2025, from <https://www.mohfw.gov.in/?q=en/Major-Programmes/non-communicable-diseases-injury-trauma/National-Mental-Health-Programme-NMHP>

- Patel, M. P., & Chaudhari, A. D. (2018). A comparative study of South Gujarat urban and rural secondary schools students' mental health. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 3(1).
- Press Information Bureau. (2024, February 7). *Advancing mental healthcare in India* [Press release]. Government of India. Retrieved October 1, 2025, from <https://www.pib.gov.in/PressNoteDetails.aspx?NoteId=153716&ModuleId=3>
- Puwar, T. (2018). Are school-going adolescents mentally healthy? Case study from Sabarkantha, Gujarat, India. *Indian Journal of Community Medicine*, 43(Suppl 1), S23–S27. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_56_18
- Rathod, M. (2025). *A study to evaluate the effectiveness of a planned teaching programme on the knowledge of primary school teachers regarding the management of selected behavioral problems ... Gandhinagar City, Gujarat*. Journal of Neurological, Psychiatric and Mental Health Nursing. (MAT Journals).