विद्यार्थियों में मनोविकारों की पहचान एवं शैक्षिक रणनीतियाँ

प्रीति मौर्या*

शिक्षा मानव के सर्वोन्मुखी विकास का सर्वोत्तम साधन है। शिक्षा का कार्य व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना है। व्यक्तित्व का विकास उसी स्थिति में संभव है जब बच्चे का शरीर एवं मन पूर्ण रूप से स्वस्थ हो। बच्चे भविष्य की नींव हैं, इसलिए उनका मानसिक रूप से स्वस्थ रहना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि यदि वे ही मानसिक रूप से अस्वस्थ होंगे तो देश के उज्ज्वल भविष्य की कल्पना नहीं की जा सकती है। मानसिक स्वास्थ्य के अभाव में व्यक्ति के विकास का मार्ग अवरुद्ध हो जाता है। शिक्षण प्रक्रिया की सफलता मानसिक स्वास्थ्य पर ही निर्भर करती है। इस दृष्टि से बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। कई बार बच्चों के समक्ष ऐसी परिस्थितियाँ उत्पन्न हो जाती हैं कि वे वातावरण के साथ सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाते हैं और मनोविकारों का शिकार हो जाते हैं। इस दृष्टि से इस लेख के माध्यम से यह संदेश दिया गया है कि परिवार, विद्यालय तथा समाज, बच्चों को सुसमायोजन की ओर प्रवृत्त करने और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाए रखने में अपने-अपने स्तर पर महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करते हुए, अपनी ज़िम्मेदारियों का निर्वहन करें।

© NCERT not to be republished

शिक्षा के माध्यम से बच्चों के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करने, उनके व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन लाने तथा उन्हें समाज के योग्य नागरिक के रूप में रचनात्मक भूमिका निभाने के लिए तैयार किया जाता है। बच्चे के व्यक्तित्व का विकास उसी स्थिति में संभव है जब बच्चे का शरीर एवं मन पूरी तरह से स्वस्थ हो। शिक्षा के माध्यम से ही बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम बनाया जा सकता है। आज के बच्चे कल का भविष्य हैं, यदि वे ही मानसिक रूप से अस्वस्थ होंगे तो हम देश के उज्ज्वल भविष्य की कल्पना कैसे कर सकते हैं? कक्षा में देश के भविष्य का निर्माण किया जाता है और इन बच्चों के भविष्य के निर्माणकर्ता देश के विद्यालय होते हैं। किंतु कई बार ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जब बच्चे विद्यालय में स्वयं को भली-भाँति समायोजित नहीं कर पाते हैं और कुसमायोजन का शिकार हो जाते हैं, जिससे धीरे-धीरे वे मनोविकार की ओर बढ़ने लगते हैं जो न केवल उनके स्वयं के लिए हानिकारक होता है, अपितु संपूर्ण समाज के लिए हानिकारक होता है। इस दृष्टि से यह आवश्यक है कि शिक्षक अपनी ज़िम्मेदारी को समझते हुए कक्षा-कक्ष संबंधी शिक्षण-अधिगम गतिविधियों के लिए ऐसी उपयुक्त परिस्थितियाँ तथा वातावरण उपलब्ध कराएँ, जिससे बच्चों को सीखने में सहायता प्राप्त हो।

**विभागाध्यक्ष*, कला संकाय, नेशनल पी.जी. कालेज, लखनऊ, उत्तर प्रदेश 226001

मानसिक स्वास्थ्य का संप्रत्यय

मानव एक मनो-शारीरिक प्राणी है। उसका व्यवहार शारीरिक तथा मानसिक, दोनों ही प्रकार के अनेक कारकों पर निर्भर करता है। इसलिए स्वास्थ्य से अभिप्राय केवल शारीरिक स्वास्थ्य से नहीं होता है, वरन् शारीरिक तथा मानसिक दोनों ही प्रकार के स्वास्थ्य से होता है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य व्यक्ति की उस मनोस्थिति से है जिसके द्वारा व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में सामाजिक तथा व्यक्तिगत समायोजन करने में समर्थ होता है। जब व्यक्ति इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं, आदर्शों आदि को जीवन की वास्तविकताओं के अनुरूप ढालकर अपने तथा वातावरण के मध्य एक संतोषजनक संबंध स्थापित कर लेता है, तब उसे समायोजित व्यक्ति कहा जाता है।

इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य एक प्रकार का समायोजी व्यवहार है जो व्यक्ति को जीवन के सभी प्रमुख क्षेत्रों, जैसे— सांवेगिक, सामाजिक एवं शैक्षिक आदि में सफलतापूर्वक समायोजन करने में मदद करता है; जबकि मानसिक रोग या मनोविकार वातावरण के साथ कुसमायोजी व्यवहार को कहा जाता है।

बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य तथा शिक्षा

लगभग पाँच में से एक बच्चे और युवा को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ रहती हैं, जिसमें दुश्चिंता एवं अवसाद सम्मिलित हैं। शिक्षा का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है— बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के बिना बच्चों की योग्यताओं का उचित विकास संभव नहीं है और जिन बच्चों में भय, चिंता, निराशा तथा अन्य समायोजन संबंधी दोष व्याप्त हो जाते हैं, उनका पढ़ने में मन नहीं लगता और सीखने में उन्नति नहीं हो पाती। इसके अतिरिक्त समायोजन दोष वाले बच्चे विद्यालय में कई प्रकार की समस्याओं का सामना करते हैं। इन समस्याओं को समझने व समाधान के लिए शिक्षक को मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान होना आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य बच्चों के समग्र स्वास्थ्य का एक अनिवार्य अंग है। इसका बच्चे के स्वास्थ्य के साथ तथा विद्यालय में, कार्यस्थल पर और समाज में उनकी सफलता प्राप्त करने की योग्यता के साथ अत्यंत गहरा संबंध है। मानसिक और शारीरिक, दोनों ही प्रकार के स्वास्थ्य हमारे सोचने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करते हैं। बेहतर मानसिक स्वास्थ्य बच्चों और युवाओं को समस्याओं का समाधान करने की क्षमता का विकास करने तथा उन्हें एक सर्वोन्मुखी, स्वस्थ वयस्क के रूप में विकसित होने में सहायता करता है। सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य यह सुनिश्चित करता है कि बच्चा अपनी संवेदनाओं को प्रभावशाली ढंग से व्यक्त कर सकता है, मित्र बना सकता है और विश्व को जान सकता है।

मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों के लक्षण

शिक्षा प्रक्रिया का संबंध बच्चों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक विकास से है। इसलिए शिक्षा प्रक्रिया की सफलता के लिए शिक्षक एवं विद्यार्थी, दोनों का ही मानसिक दृष्टि से स्वस्थ होना आवश्यक है। मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों के कुछ लक्षण होते हैं जिनका विस्तारपूर्वक वर्णन निम्नलिखित है —

© NCERT not to be republished

- मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चे संवेगात्मक रूप से स्थिर होते हैं। उनमें अपने संवेगों को नियंत्रित रखने तथा उन्हें वांछनीय ढंग से व्यक्त करने की क्षमता होती है। वे क्रोध, भय, ईर्ष्या, प्रेम, घृणा आदि संवेगों में व्यस्त नहीं होते हैं।
- मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों का शारीरिक और सामाजिक विकास उत्तम होता है। वे अपने शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देते हैं। उनकी एक नियमित दिनचर्या होती है। उनके रहन-सहन, खान-पान, सोने-जागने तथा अन्य क्रियाकलापों आदि की कुछ निश्चित आदतें होती हैं। उनमें आत्मविश्वास होता है और वे स्वयं को सुरक्षित समझते हैं।
- मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चे सामाजिक व रचनात्मक क्रियाओं में बढ़-चढ़कर भाग लेते हैं तथा दूसरों से अच्छे संबंध बनाए रखते हैं अर्थात् ऐसे बच्चों के अपने माता-पिता, शिक्षकों, सहपाठियों तथा अन्य दूसरे व्यक्तियों के साथ अच्छे संबंध होते हैं।
- मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों में वातावरण के अनुसार समायोजन की योग्यता होती है। वे अपनी क्षमतानुसार ही अपनी आवश्यकताएँ एवं आकांक्षाएँ निश्चित करते हैं और समाज के आदर्शोनुकूल अपने व्यवहार को सुनिश्चित करते हैं।
- मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों की रुचियाँ तथा व्यवहार पूर्ण रूप से विकसित होते हैं। वे मनोरंजन के लिए स्वस्थ मनोरंजक साधनों का प्रयोग करते हैं। साथ ही वे विनोदी स्वभाव के होते हैं और प्रसन्न रहते हैं।
- मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों की मानसिक शक्तियाँ उचित ढंग से विकसित होती हैं। उनमें स्वतंत्र रूप से निर्णय लेने की क्षमता होती है। वे समस्याओं का हल करने के लिए रचनात्मक तथा स्पष्ट ढंग से चिंतन करने की क्षमता रखते हैं।
- ऐसे बच्चे अनावश्यक चिंताओं, कुंठाओं से पीड़ित नहीं होते हैं अर्थात् उनमें निराशा तथा कुंठाओं का सामना करने की क्षमता होती है। वे असफलताओं से बहुत जल्दी विचलित नहीं होते हैं।
- मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चे अपनी दुर्बलताओं को पहचानने और स्वीकार करने में समर्थ होते हैं। साथ ही वे दूसरों को जानने व समझने की क्षमता भी रखते हैं।
- मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों का एक निश्चित जीवन-दर्शन होता है, उनके अंदर संसार की वास्तविकताओं से पलायन करने की प्रवृत्ति नहीं होती तथा जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण रखते हैं।

बच्चों के लिए मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता

व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए स्वस्थ शरीर के साथ-साथ स्वस्थ मस्तिष्क का होना अत्यंत आवश्यक है। व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य का जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उसके समायोजन पर प्रभाव पड़ता है। वैसे तो मानसिक रूप से स्वस्थ रहना प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है, परंतु बच्चों के लिए इसकी आवश्यकता अपेक्षाकृत सबसे अधिक होती है, क्योंकि यह काल मनुष्य के बनने-बिगड़ने का काल होता है। यदि इस समय वे मानसिक दृष्टि से स्वस्थ नहीं रहते और कुसमायोजन की ओर बढ़ जाते हैं, तो फिर उन्हें सही राह पर लाना कठिन हो सकता है। बच्चों को अपनी

© NCERT not to be republished

शिक्षा सुचारू रूप से पूरी करने के लिए भी मानसिक दृष्टि से स्वस्थ रहना आवश्यक होता है। मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चे शारीरिक रूप से भी स्वस्थ होते हैं। वे नकारात्मक संवेगों से मुक्त होते हैं और परिस्थितिनुसार स्वयं को भली-भाँति समायोजित भी कर लेते हैं। अपने साथियों व शिक्षकों के साथ अच्छा व्यवहार रखते हैं और यह उनके सीखने में सहायक होता है। इसके विपरीत मानसिक रूप से अस्वस्थ बच्चे शारीरिक रूप से भी अस्वस्थ होते हैं, उनकी संवेगात्मक स्थिति भी ठीक नहीं होती, वे नकारात्मक संवेगों से ग्रसित होते हैं, चिड़चिड़े स्वभाव के होते हैं और अपनी परिस्थितियों के साथ सही समायोजन नहीं कर पाते। ये सब उनके सीखने में बाधा उत्पन्न करते हैं।

'मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम 1987' में कहा गया है कि, 'जहाँ पर किसी बच्चे का अभिभावक किसी बच्चे को मानसिक रोगी समझता है तथा बच्चे को इलाज के लिए किसी मनोचिकित्सीय अस्पताल तथा मनोचिकित्सीय नर्सिंग होम में भर्ती करना चाहता है, तो वह प्रभारी चिकित्सीय अधिकारी से बच्चे को स्वैच्छिक रोगी के रूप में भर्ती करने के लिए अनुरोध कर सकता है।' जागरूकता बढ़ाने और समाज के सभी स्तरों पर प्रभावी रणनीतियों और कार्यवाही को लागू करने और कार्यान्वित करने के लिए आवश्यक राजनीतिक इच्छाशक्ति को बढ़ावा देने के लिए सुलभ प्रारूपों में तथ्यों के व्यापक प्रसार की आवश्यकता जारी रहेगी। 'बाल अधिकार अधिनियम' में यह कहा गया है कि —

- राज्य सभी प्रकार के यौन दुर्व्यवहार सहित माता-पिता की देखभाल में, कानूनी अभिभावकों या अन्य कोई व्यक्ति जिसकी देखभाल में बच्चा है, सभी प्रकार की शारीरिक या मानसिक हिंसा, चोट या दुर्व्यवहार, उपेक्षा या लापरवाही, उपचार, अत्याचार या शोषण से बच्चे को बचाने के लिए, सभी प्रकार के उचित वैधानिक, प्रशासनिक, सामाजिक और शैक्षिक उपाय करेंगे।
- इस तरह के सुरक्षा उपायों को उचित रूप से बच्चों के लिए आवश्यक समर्थन प्रदान करने के लिए, सामाजिक कार्यक्रमों की स्थापना और उन लोगों के लिए जिनके पास बच्चे की देखभाल है, साथ ही साथ रोकथाम के अन्य रूपों के लिए और पहचान, रिपोर्टिंग, रेफ़रल, जाँच, उपचार और न्यायिक भागीदारी के लिए, पहले वर्णित बाल अत्याचार के उदाहरणों की जाँच करने के लिए, प्रभावी प्रक्रियाएँ शामिल करनी चाहिए।

'शिक्षा का अधिकार अधिनियम, 2009' के अंतर्गत धारा 17 में किसी भी बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक उत्पीड़न का निषेध किया गया है अर्थात् यह कहा गया है कि किसी भी बच्चे को शारीरिक एवं मानसिक प्रताड़ना न दी जाए। एक गलत धारणा है कि बच्चों में अनुशासन दण्ड एवं भय से आता है। अतः विद्यालय में अनुशासन स्थापित करने के लिए भी भय एवं दण्ड का प्रयोग न किया जाए। आज शिक्षाविदों द्वारा भी यह स्वीकार किया गया है कि प्रारम्भिक वर्षों में बच्चों को सीखने का जो वातावरण मिलता है, वह उनकी बचपन की अवधारणा को प्रभावित करता है तथा उनके वयस्क जीवन को भी प्रभावित करता है। अतः विद्यालय का वातावरण अच्छा होना चाहिए। बच्चों के शरीर कोमल और कमज़ोर होते हैं। एक छोटी-सी सज़ा से उन्हें चोट लग

© NCERT not to be republished

सकती है। यहाँ तक कि थप्पड़ के परिणामस्वरूप एक बच्चा बहरा हो सकता है। शारीरिक दण्ड के कारण बच्चों पर गंभीर चोट के कई उदाहरण हैं। शारीरिक दण्ड मानसिक आघात पहुँचाता है। सभी शारीरिक दण्ड एवं मानसिक आघात संभावित रूप से अनिश्चित और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 39 (एफ) में कहा गया है कि, 'राज्य यह सुनिश्चित करेगा कि बच्चों को स्वस्थ तरीके से और स्वतंत्रता एवं गरिमा की स्थिति में विकसित करने के अवसर दिए जाएँ और बच्चों व युवाओं को शोषण से बचाएगा।'

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 ने भी शिक्षकों की बदलती भूमिका को रेखांकित किया है। आज एक शिक्षक के लिए आवश्यक है कि वह बच्चों को जाने-समझे, कक्षा में उनके व्यवहार को समझे, उनके सीखने के लिए उपयुक्त माहौल तैयार करे, उनके लिए उपयुक्त सामग्री व गतिविधियों का चुनाव करे, बच्चे की जिज्ञासा को बनाए रखे, उन्हें अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान करे, व उनके अनुभवों का सम्मान करे। तात्पर्य यह है कि आज की जटिल परिस्थितियों में शिक्षक की भूमिका कहीं अधिक उत्तरदायित्वपूर्ण व महत्वपूर्ण हो गई है। इसी परिप्रेक्ष्य में, शिक्षक शिक्षा को और अधिक कारगर बनाने की आवश्यकता है। शिक्षक शिक्षा में आमूलचूल बदलाव की आवश्यकता बताते हुए *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005* में, शिक्षकों की भूमिका के संबंध में कहा गया है कि वे सीखने-सिखाने की परिस्थितियों में उत्साहवर्धक, सहयोगी तथा सीखने को सहज बनाने वाले बनें। जो अपने विद्यार्थियों को उनकी प्रतिभाओं की खोज में उनकी शारीरिक तथा बौद्धिक क्षमताओं को पूर्णता तक जानने में, उनमें अपेक्षित सामाजिक तथा मानवीय मूल्यों व चरित्र के विकास में तथा ज़िम्मेदार नागरिक की भूमिका निभाने में समर्थ बनाए।

मानसिक रूप से अस्वस्थ बच्चे के लक्षण

बच्चों में मानसिक अस्वस्थता एक गंभीर समस्या है। यह उनके संपूर्ण व्यक्तित्व को प्रभावित करता है। शिक्षकों को इसका ज्ञान होना भी आवश्यक है। मानसिक रूप से अस्वस्थ बच्चों के कुछ लक्षण होते हैं, जिसके आधार पर मानसिक रूप से अस्वस्थ बच्चों की पहचान आसानी से की जा सकती है। इसका विस्तारपूर्वक वर्णन तालिका 1 में दिया गया है।

तालिका 1— मानसिक रूप से अस्वस्थ बच्चों के लक्षण

मनोदशा संबंधी लक्षण	• स्वयं को लोगों से अलग कर लेना, बहुत शांत रहना व किसी कार्य में मन न लगना। • निम्न आत्मसम्मान की भावना, असफलता का भय और स्वयं को अयोग्य समझना। • अत्यधिक चिड़चिड़ापन, जो कि आज्ञा की अवहेलना व आक्रामकता के रूप में परिलक्षित होता है। • निराशा व व्याकुलता अनुभव करना। • अस्थिर मनोदशा का होना। • अत्यधिक चिंतित व भयभीत रहना। • अत्यधिक गंभीर मुद्रा में रहना।

© NCERT not to be republished

	• व्यक्तित्व या व्यवहार में भारी परिवर्तन। • दो सप्ताह अथवा इससे अधिक समय से उदासी अनुभव करना। • नियमित रूप से विद्यालय जाने से मना करना।
शैक्षिक लक्षण	• कठिन परिश्रम करने के बाद भी विद्यालय में कम अंक प्राप्त करना। • अवधान केंद्रित करने में असफलता, विद्यालय के कार्य में लापरवाही बरतना। • प्रत्यक्ष बोलने पर भी सुनने के लिए प्रकट न होना। • कार्य को समाप्त करने संबंधी नियमों अथवा निर्देशों का पालन न करना। • कार्यों व गतिविधियों को संगठित करने में कठिनाई होना। • बहुत जल्दी ध्यान भंग हो जाना। • दैनिक गतिविधियों में भूलने के कारण समस्या उत्पन्न होना। • किसी एक चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होना। • बहुत जल्दी ऊब महसूस करना। • अकसर चीज़ें भूल जाना। • व्यक्तिगत कार्य अथवा कक्षा क्रियाओं को करने में कठिनाई अनुभव होना।
सामाजिक सम्प्रेषण कौशल संबंधी लक्षण	• अधिकतर अकेले रहना। • समूह में दूसरों का ध्यान अपनी ओर लाने के लिए मूर्खतापूर्ण कार्य करना। • खेल के मैदान में अच्छा प्रदर्शन न करना और दूसरे बच्चों को चोट पहुँचाना। • चालक कौशलों का अच्छा न होना, जैसे— गेंद को पकड़ने अथवा फेंकने में असफलता। • बिना किसी कारण के खिलौनों को तोड़ना। • बिना सोचे-समझे बोलना।

स्रोत— द फ़ोर्स सोसाइटी. 2008. *ओरियेन्टेशन टू चाइल्ड — यूथ मेंटल हेल्थ सर्विसेज़— ए गाइड फ़ॉर टीचर्स*. पृ.सं. 8–9. वेस्ट वैनक्यूलर.

© NCERT not to be republished

अपसामान्य (पैरानॉर्मल) व्यवहार वह व्यवहार है जो विसामान्य, कष्टप्रद, अपक्रियात्मक और दुःखद होता है। उन व्यवहारों को अपसामान्य समझा जाता है जो सामाजिक मानकों से विचलित होते हैं और जो उपयुक्त संवृद्धि एवं क्रियाशीलता में बाधक होते हैं। मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण विश्व स्वास्थ्य संगठन (*इंटरनेशनल क्लासिफ़िकेशन ऑफ़ डिसिसेज—आई.सी.डी.*) और अमेरिकी मनोरोग संघ (*डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिस्टिकल मैनुअल— डी.एम.एम.*) के द्वारा किया गया है। अमेरिकी मनोरोग संघ ने विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्णन तथा वर्गीकरण करते हुए एक अधिकारिक पुस्तिका प्रकाशित की है। इसका वर्तमान संस्करण *डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिस्टिकल मैनुअल ऑफ़ मेंटल डिसऑर्डर*, चतुर्थ संस्करण (डी.एस.एम.-4) है। भारत में तथा अन्य देशों में, मानसिक बीमारियों के अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण का दसवाँ संस्करण (आई.सी.डी.-10) उपयोग में लाया जाता है, जिसे आई.सी.डी.-10 व्यवहारात्मक एवं मानसिक विकारों का वर्गीकरण कहा जाता है। इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तैयार किया है। मनोवैज्ञानिक विकारों को समझने के लिए उसका वर्गीकरण करना आवश्यक है। बच्चों में होने वाले ऐसे ही कुछ मानसिक विकारों व उनके लक्षणों का वर्णन तालिका 2 में दिया गया है।

तालिका 2—बच्चों में होने वाले मनोविकार, उसके लक्षण व अनुदेशनात्मक रणनीतियाँ

विकार	लक्षण	अनुदेशनात्मक रणनीतियाँ
दुश्चिंता	• लगातार विद्यालय में अनुपस्थित रहना। • सामाजिक गतिविधियों में सम्मिलित होने से मना करना। • अलग-थलग रहना। • विभिन्न प्रकार की शारीरिक समस्याएँ होना। • गृहकार्य/ग्रेड के संबंध में अत्यधिक चिंता करना। • नवीन परिस्थितियों में भयभीत होना। • दवा अथवा शराब का सेवन करना।	• विद्यार्थियों को उनकी आयु व क्षमतानुसार गृहकार्य दिया जाना चाहिए। • कठिन गृहकार्य हेतु विद्यार्थियों को पर्याप्त समय प्रदान किया जाना चाहिए। • जहाँ तक संभव हो सके विद्यार्थियों को गृहकार्य कम दिया जाना चाहिए। उन्हें खेलकूद व रचनात्मक क्रियाओं द्वारा सीखने का अवसर प्रदान किया जाना चाहिए। • विद्यार्थियों की अधिगम शैली को बेहतर बनाने के लिए इस बात की ओर ध्यान दिया जाना चाहिए कि पाठ्यक्रम विद्यार्थियों के स्तर के अनुरूप हो, जिसके लिए पाठ्यक्रम में समयानुसार संशोधन भी किया जाना चाहिए। • विद्यार्थियों के विद्यालयी-कार्यभार को कम किया जाना चाहिए। • विद्यार्थियों की अनुपस्थिति को रोकने के लिए नियमित रूप से उपस्थिति-पंजिका में उपस्थिति दर्ज करें। • विद्यालय की समय-सारणी लचीली व कम समयावधि की होनी चाहिए। • शिक्षकों को विद्यार्थियों के माता-पिता से पूछना चाहिए कि वे घर पर क्या काम करते हैं? • शिक्षकों को कक्षा-कक्ष में विद्यार्थियों को सिखाने के लिए शैक्षिक-तकनीकी का प्रयोग करना चाहिए। इससे विद्यार्थियों में रुचि व प्रेरणा को बढ़ाया जा सकता है। • शिक्षकों का विद्यार्थियों के प्रति व्यवहार सहयोगात्मक एवं प्रेमपूर्ण होना चाहिए।
एस्पर्जर सिंड्रोम	• वयस्क व्यक्ति द्वारा किए जाने वाले बौद्धिक कार्य, रुचियों, सामाजिक व संप्रेषण संबंधी व्यवहार का अभाव। • खेल व शारीरिक गतिविधियाँ संबंधी कठिनाइयाँ होना।	• विद्यालयी-वातावरण शांत एवं भय-मुक्त होना चाहिए। • विद्यार्थियों में होने वाली मनोवैज्ञानिक/संवेदी समस्याओं हेतु मनोवैज्ञानिक/मनोचिकित्सक की व्यवस्था होनी चाहिए।

© NCERT not to be republished

	• किसी व्यवहार को बार-बार दोहराना। • शोर, प्रकाश या अप्रत्याशित स्पर्श जैसे उद्दीपकों के प्रति बहुत कम अथवा बहुत अधिक संवेदनशील होना। • चिढ़ाने व धौंसियाने से पीड़ित रहना।	• विद्यार्थियों को सामाजिक गतिविधियों द्वारा सीखने के अवसर प्रदान करने चाहिए। इससे समाजीकरण की प्रक्रिया में मदद मिलती है। • विद्यार्थियों द्वारा कक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने पर प्रशंसा की जानी चाहिए। इससे उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है। • विद्यार्थियों की मौखिक एवं बौद्धिक कौशलों की शिक्षकों द्वारा सराहना की जानी चाहिए। • विद्यार्थियों को रटने पर ज़ोर न देकर समझकर पढ़ना सिखाया जाना चाहिए। • शिक्षकों को विद्यार्थियों के माता-पिता को सहयोग प्रदान करना चाहिए।
अवधान— न्यूनता/ अतिक्रियाशीलता विकार (ए.डी./एच. डी.)	• असावधानी संबंधी विकार • बहुत कम समय तक ध्यान एकाग्र हो पाना। • संगठन के साथ समस्या। • आसानी से ध्यान भटकना। • प्रत्यक्ष रूप से बोली जा रही बातों को सुनने में असमर्थ होना। • कार्य को समाप्त करने में असफल होना। • अत्यधिक गलतियाँ करना। • भुलक्कड़ होना। • अतिक्रियाशीलता-आवेगशीलता संबंधी विकार • विकल होना व घबराहट होना। • बैठने में कठिनाई अनुभव होना। • चीज़ों के चारों ओर चक्कर लगाना व उनके ऊपर चढ़ना। • चुपचाप खेलने में कठिनाई का अनुभव करना। • बहुत अधिक बोलना। • प्रश्न पूर्ण होने से पहले ही बहुत ज़ोर से उत्तर बोलना। • दूसरों के कार्यों में व्यवधान उत्पन्न करना।	• विद्यार्थियों की एकाग्रता कम होने पर उसे स्व-अध्ययन के विकल्प के रूप में पुस्तकें प्रदान करें। • पाठ्यक्रम में लचीलापन होना चाहिए। • गृहकार्य को खण्डों में बाँटकर दिया जाना चाहिए। गृहकार्य अधिक मात्रा में नहीं दिया जाना चाहिए। • विद्यार्थियों में ऊर्जा का स्तर कम होने पर शैक्षिक माँग कम कर देनी चाहिए तथा ऊर्जा का स्तर अधिक होने पर शैक्षिक उपलब्धियों के अवसरों में बढ़ोतरी कर देनी चाहिए। • विद्यार्थियों को स्व-प्रबंधन व आत्म-नियंत्रण करना सिखाया जाना चाहिए। • शिक्षकों का ऐसे विद्यार्थियों के प्रति व्यवहार आक्रामक न होकर संवेदनशील व सकारात्मक होना चाहिए।

© NCERT not to be republished

अवसाद	• कक्षा में नींद आना। • कक्षागत-गतिविधियों में भाग लेने से मना करना। • उद्दण्ड या विघटनकारी व्यवहार करना। • गृहकार्य न करना। • परीक्षा में असफलता। • अत्यधिक तनावपूर्ण स्थिति में रहना। • अन्य विद्यार्थियों को विचलित या बेचैन करना। • अकेलापन, अत्यधिक शांत रहना। • कक्षा में लगातार अनुपस्थित रहना। • विद्यालय का कार्य करने से मना कर देना। • विद्यालय के नियमों का पालन न करना। • मरने या आत्महत्या करने के बारे में बात करना।	• कक्षागत-दबाव को कम किया जाना चाहिए। • विद्यार्थियों को दिए जाने वाले कार्यों को छोटे-छोटे भागों में बाँटकर देना चाहिए। • विद्यार्थियों को आश्वस्त करें कि वे सीख सकते हैं, कोई काम कठिन नहीं है। • विद्यार्थियों को अपने कक्षागत-प्रदर्शन एवं भविष्य की योजनाओं के प्रति यथार्थवादी व सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने पर बल देना चाहिए। • विद्यार्थियों को सामाजिक अंत:क्रिया हेतु अधिक से अधिक अवसर प्रदान किया जाना चाहिए। • बच्चों में अवसाद की समस्या दूर करने के लिए शिक्षकों को माता-पिता से भी सलाह व सहयोग लेना चाहिए। • शिक्षकों को चाहिए कि विद्यार्थियों पर से दबाव खत्म करें एवं उन्हें प्रेरित करें। • विद्यार्थियों द्वारा सकारात्मक योगदान एवं प्रदर्शन करने पर शिक्षकों द्वारा प्रशंसा की जानी चाहिए। • विद्यार्थियों को समूह में कार्य करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
आचरण संबंधी विकार	• सहपाठियों अथवा अन्य व्यक्तियों को चिढ़ाना व धमकाना। • उपस्थिति रिकार्ड का अच्छा न होना व कामचोरी करना। • लगातार निलंबन का इतिहास। • दूसरों के लिए कम सहानुभूति रखना एवं अपराध व पश्चाताप संबंधी उचित भावों का अभाव। • निम्न आत्मसम्मान की भावना। • साथियों और शिक्षकों से झूठ बोलना। • लड़ाई-झगड़ा करना व हथियारों का उपयोग करना। • सम्पत्ति का विनाश करना। • कक्षा में सोना।	• सर्वप्रथम शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि पाठ्यक्रम विद्यार्थियों के स्तर के अनुरूप हो। यदि पाठ्यक्रम अधिक कठिन होता है तो विद्यार्थियों में चिंता व कुंठा की भावना होती है। यदि पाठ्यक्रम बहुत आसान होता है तो विद्यार्थी ऊबने लगते हैं और ये दोनों ही स्थितियाँ कक्षागत समस्याओं को जन्म देती हैं। • शिक्षकों को विद्यार्थियों को कक्षा में सिखाते समय उपयुक्त सकारात्मक व सार्थक शिक्षण-सामग्री का प्रयोग करना चाहिए, जिससे विद्यार्थियों में रुचि उत्पन्न हो सके। • शिक्षकों को कक्षा में शैक्षिक तकनीकी का प्रयोग करना चाहिए। • शिक्षकों को विद्यार्थियों के साथ सकारात्मक संवाद स्थापित करना चाहिए।

© NCERT not to be republished

	• विद्रोही व विध्वंसकारी व्यवहार। • गतिविधियों में भाग लेने से मना करना। • गृहकार्य न करना, परीक्षाओं में असफल होना। • अत्यधिक शिथिलता। • बेचैन रहना, अन्य विद्यार्थियों का ध्यान भंग करना। • मृत्यु व आत्महत्या के बारे में बात करना।	• शिक्षकों को विद्यार्थियों द्वारा पूछे जाने वाले प्रश्नों का भली-भाँति उत्तर देना चाहिए। उन्हें उन पर चिल्लाना नहीं चाहिए और न ही अपमानित करना चाहिए। • विद्यालयी-वातावरण भयमुक्त होना चाहिए तथा शिक्षकों को विद्यार्थियों पर बहुत अधिक सख्ती नहीं करनी चाहिए। • विद्यार्थियों को क्रोध-प्रबंधन, संघर्ष-समाधन कौशल और उपयुक्त-मुखरता जैसे सामाजिक कौशल सिखाए जाने चाहिए।
भोजन संबंधी विकार	• प्रवीणता अभिवृत्ति। • एकाग्रता में कमी। • पलायन करना। • उदास रहना। • चिड़चिड़ापन। • सुस्त रहना। • अत्यधिक चिंतित रहना। • बेहोशी व चक्कर आने की समस्या। • सिरदर्द की समस्या। • उन गतिविधियों से दूर रहना जिसमें भोजन सम्मिलित हो। • बार-बार मूत्र त्याग के लिए जाना।	• प्रतिस्पर्धा के उच्च स्तर से बचें। • विद्यार्थियों को गृहकार्य कम दिया जाना चाहिए। इससे तनाव को कम किया जा सकता है। • शिक्षकों को विद्यार्थियों में हर समय, हर काम को अत्यधिक प्रवीणता से करने के दबाव को कम करना चाहिए। इससे तनाव को कम किया जा सकता है। विद्यार्थियों को यह बताया जाना चाहिए कि किसी भी कार्य को करते समय उसमें त्रुटि होना स्वाभाविक है। • शिक्षकों को विद्यार्थियों के लिए नकारात्मक कथनों अथवा टिप्पणियों का प्रयोग नहीं करना चाहिए, इससे विद्यार्थी स्वयं को आहत एवं हतोत्साहित अनुभव करते हैं। • शिक्षकों को विद्यार्थियों पर अपनी क्षमता से बढ़कर कार्य करने का दबाव नहीं डालना चाहिए।
फीटल एल्कोहल स्पेक्ट्रम सिंड्रोम	**प्रारंभिक बाल्यावस्था (5–1 वर्ष)** • देर से बोलना या चलना सीखना। • अत्यधिक स्पर्श संवेदनशीलता अथवा असंवेदनशीलता। • निद्रा व भोजन संबंधी अनियमितता। • गलत आदतें विकसित होना।	• विद्यार्थी सीखी गई सामग्री का नियमित रूप से अभ्यास करें। • शिक्षकों को विद्यार्थियों के प्रति सकारात्मक, सहयोगात्मक एवं सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार रखना चाहिए। • शिक्षकों को ऐसे विद्यार्थियों को शिक्षित करने हेतु बहु-संवेदी अनुदेशन तकनीक का प्रयोग करना चाहिए।

© NCERT not to be republished

	• क्रोधित होना। • अमूर्त वस्तुओं के विषय में विचार करने में असमर्थ होना (जैसे— क्रिया/परिणाम, संबंध, निर्णय, तर्क व क्रमबद्ध रूप से विचार न कर पाना।)	• शिक्षकों को विद्यार्थियों द्वारा सही उत्तर दिए जाने पर सकारात्मक पुनर्बलन प्रदान किया जाना चाहिए। • शिक्षकों को विद्यार्थियों को पढ़ाते समय चित्र, रेखाचित्रों, प्रतीकों, चार्ट्स आदि का प्रयोग करना चाहिए जिससे वे प्रभावी ढंग से समझ सकें।
	प्रारंभिक वर्ष (12–6) • सामान्य, सीमांत अथवा उच्च बुद्धिलब्धि होने पर भी अपरिपक्वता। • समस्याओं के लिए दूसरों को दोषी ठहराना। • अस्थिर व आवेगी स्वभाव, उचित तर्क न दे पाना। • सामाजिक रूप से अलग रहना व भावनात्मक रूप से न जुड़ पाना।	
	किशोरावस्था (18–13 वर्ष) • चाकू और आग जैसी घातक वस्तुओं से लगाव रखना। • उचित निर्णय न ले पाना, उचित तर्क न रख पाना व याद्दाश्त का अच्छा न होना। • अकेलापन, उदास रहना व आत्महत्या संबंधी बातें मन में आना। • सामाजिक कौशलों का अभाव। • अपनी गलतियों से न सीख पाना।	
मनोग्रसित-बाध्यता विकार	• किसी वस्तु को बार-बार छूना अथवा एक ही व्यवहार को बार-बार दोहराना। • वस्तुओं को बार-बार अनावश्यक रूप से गिनना अथवा उन्हें बार-बार व्यवस्थित करना। • बार-बार मूत्र त्याग के लिए जाना।	• उन स्थितियों एवं व्यवहारों को समायोजित करना, जिस पर विद्यार्थियों का नियंत्रण नहीं है। • मनोग्रसित-बाध्यता विकार के बारे में साथियों को भी शिक्षित करना। • विद्यार्थी के व्यवहार में होने वाले परिवर्तनों के प्रति सचेत रहना।

© NCERT not to be republished

	• एकाग्रता में कमी। • विद्यालय जाने से मना करना। • चिंतित व उदास रहना।	• मनोग्रसित-बाध्यता विकार से ग्रसित विद्यार्थी के व्यवहार को पुनर्निर्देशित करने का प्रयास करना। • विद्यार्थी को देर से काम करने पर हतोत्साहित न करें। • शिक्षकों को कक्षा में शैक्षिक तकनीकी का प्रयोग करना चाहिए, जैसे—कम्प्यूटर सहायक अनुदेशन कार्यक्रम, श्रव्य-दृश्य की प्रस्तुतियाँ। इससे मनोग्रसित-बाध्यता विकार से ग्रसित विद्यार्थियों को सिखाने में लाभ मिलेगा।

स्रोत— मिनीसोटा एसोसिएशन फ़ॉर चिल्ड्रेंस मेंटल हेल्थ. 2007. *चिल्ड्रेंस मेंटल हेल्थ डिसऑर्डर फ़ैक्ट शीट फ़ॉर द क्लासरूम*. पृ.सं.1–13.

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के उपाय

बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही उनके मानसिक स्वास्थ्य का विशेष महत्व है। बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने में परिवार, विद्यालय और समाज, तीनों की ही महत्वपूर्ण भूमिकाएँ होती हैं। निम्न उपायों के आधार पर बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का प्रयास किया जा सकता है।

परिवार के कार्य

मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के कार्य में परिवार का सर्वाधिक महत्व है। प्रायः परिवार ही बच्चे को मानसिक स्वास्थ्य या अस्वास्थ्य की ओर अग्रसरित करता है। निम्नांकित उपायों को करके परिवार बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायता प्रदान कर सकता है —

- परिवार को बच्चे की शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए उत्तम परिस्थितियाँ प्रदान करनी चाहिए, जिससे उसे मानसिक योग्यता के विकास का पूर्ण अवसर प्राप्त हो सके।
- बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को बनाने के लिए परिवार का वातावरण स्वच्छ और शांतिपूर्ण होना चाहिए। परिवार के सभी सदस्यों में प्रेम और सद्भावना होनी चाहिए। बच्चे को उसकी रुचि के अनुसार कार्य करने हेतु प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। यदि परिवार में स्वस्थ और शांतिपूर्ण वातावरण नहीं होगा तो बच्चे का मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाएगा।
- माता-पिता का बच्चों के प्रति उचित व्यवहार बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान करता है। माता-पिता को बच्चों के साथ प्रेम तथा सुरक्षा से परिपूर्ण व्यवहार करना चाहिए। बच्चों से अत्यधिक प्रेम तथा अनावश्यक सुरक्षा अथवा बच्चों की अवहेलना दोनों ही उनके मानसिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं।

विद्यालय के कार्य

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में विद्यालय महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बच्चे के व्यक्तित्व का विकास परिवार से आरंभ होता है,

© NCERT not to be republished

परंतु विद्यालय के विभिन्न साधनों द्वारा भी उसका समुचित विकास होता है। बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति हेतु विद्यालय में निम्नलिखित उपायों पर ध्यान दिया जाना चाहिए —विद्यालय का अच्छा वातावरण तथा शांत सौम्य परिवेश शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से आवश्यक है। अतः विद्यालय का वातावरण इस प्रकार का होना चाहिए कि बच्चे का समुचित रूप से शारीरिक और मानसिक विकास हो।

- बच्चों के प्रति शिक्षकों का स्नेहपूर्ण सहयोगात्मक व्यवहार उनके मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन करता है। यदि विद्यार्थियों के प्रति शिक्षक का व्यवहार सहानुभूतिपूर्ण एवं प्रेमपूर्ण है तो इससे विद्यार्थियों में शिक्षक के प्रति जुड़ाव उत्पन्न होता है। इसके विपरीत यदि शिक्षक का व्यवहार बच्चों के प्रति भेदभावपूर्ण व रूखा होता है तो इसका उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
- पाठ्यक्रम संतुलित व विद्यार्थियों की रुचि, आवश्यकता तथा परिस्थितियों के अनुरूप होना चाहिए। यदि पाठ्यक्रम असंतुलित व विद्यार्थियों की आवश्यकता के अनुरूप नहीं होता है तो विद्यार्थियों में मानसिक थकान होने लगती है, वे पढ़ने व समझने में रुचि नहीं लेते हैं। इससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि एवं आत्मविश्वास में कमी आ जाती है। जो उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए उचित नहीं है।
- भय, दण्ड, दमन तथा कठोरता पर आधारित अनुशासन बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को नष्ट करता है। जिसके कारण कई बार विद्यार्थी विद्यालय जाने से मना करते हैं, उनमें 'स्कूल फ़ोबिया' (भय) की समस्या उत्पन्न हो जाती है। अतः विद्यालय में जनतंत्रीय सिद्धांतों पर आधारित स्वानुशासन पर बल दिया जाना चाहिए। यह विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में उन्नति करने वाला होता है।
- शिक्षक को विद्यार्थियों की आयु, योग्यता व विषय के अनुसार शिक्षण विधियों का प्रयोग करना चाहिए। इससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि होगी, उनमें आत्मबल, आत्मविश्वास जैसे गुण विकसित होंगे और उनका मानसिक स्वास्थ्य उन्नत होगा।
- विद्यालय में खेलकूद, मनोरंजन, स्काउटिंग, सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि का आयोजन किया जाना चाहिए। इन क्रियाओं के द्वारा बच्चों की प्रवृत्ति, प्रेरणा व इच्छा आदि की अभिव्यक्ति हो जाती है।
- विद्यालय में विद्यार्थियों को व्यक्तिगत, शैक्षिक व व्यावसायिक निर्देशन प्रदान करने की व्यवस्था की जानी चाहिए, जिससे वे अपनी विभिन्न समस्याओं का उचित समाधान कर सकें।
- विद्यालय में बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य-संबंधी समस्याओं का अध्ययन करने तथा उनका निदान करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों से परामर्श लिया जाना चाहिए। समस्यात्मक बच्चों का अध्ययन करने के लिए विशेषज्ञों का परामर्श लिया जाना चाहिए और उनके उपचार की समुचित व्यवस्था करनी चाहिए।

समाज के कार्य

बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान देने वाला तीसरा अभिकरण समाज है। अतः मानसिक

© NCERT not to be republished

स्वास्थ्य के क्षेत्र में समाज निम्नलिखित कार्य कर सकता है —

- बच्चे की मौलिक आवश्यकताओं, यथा प्रेम, स्नेह, वात्सल्य और प्रसन्नता की पूर्ति।
- बच्चे को सुख व सुरक्षा प्रदान करना।
- बच्चे के सांवेगिक-सामाजिक विकास हेतु पर्याप्त अवसर उपलब्ध कराना।
- बच्चे के विकास के लिए उत्तम शिक्षा संस्थाओं की स्थापना करना।
- बच्चे में लोकतांत्रिक नागरिकता के गुणों को प्रोत्साहित करना।
- बच्चे में सामुदायिक तथा राष्ट्रीय भावनाओं का विकास करना।
- जातीय विद्वेष, सामाजिक विद्वेष, राजनीतिक प्रपंच, धार्मिक उन्माद आदि की समाप्ति करके बच्चे के सम्मुख सामाजिक परिवेश का विकास करना।

निष्कर्ष

शिक्षा का मूल लक्ष्य है, बच्चों का सर्वांगीण विकास। इसका तात्पर्य मानसिक एवं शारीरिक क्षमताओं के समेकित विकास से है। बच्चे खेलने-कूदने, दौड़ने-भागने की अवधि में जितने क्रियाशील होते हैं, उतना ही जल्दी वे सीखते हैं एवं अपने तनावों, अवसादों (निराशा एवं उदासी) को सहज रूप से भूलते जाते हैं। इससे उनका शरीर स्फूर्तिवान एवं मस्तिष्क पुनः तरोताज़ा होकर सीखने के लिए तैयार होता है। बच्चों के विकास के ये अवसर परिवार एवं विद्यालय, दोनों स्तर पर होते हैं। बच्चों का यह विकास तब संभव होगा जब बच्चों का स्वास्थ्य ठीक होगा। भारतीय परिदृश्य में बच्चों के स्वास्थ्य की परिस्थितियों में विविधता दिखाई देती है एवं इस विविधता को समझे बगैर उनका सर्वांगीण विकास सुनिश्चित नहीं हो सकता है। शिक्षण प्रक्रिया को सफल बनाने के लिए यह आवश्यक है कि बच्चों में होने वाली मानसिक अस्वस्थता को रोका जाए और यह ज़िम्मेदारी सभी व्यक्तियों की है। यदि शिक्षक यह ज़िम्मेदारी परिवार पर डाल दे अथवा परिवार यह ज़िम्मेदारी विद्यालय पर डाल दे, तो इससे समस्या का समाधान नहीं होगा। क्योंकि एक-दूसरे के ऊपर ज़िम्मेदारी थोपने से बच्चे मानसिक रूप से पीड़ित रहेंगे। अतः बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की ज़िम्मेदारी परिवार, विद्यालय व समाज, तीनों की है। इसलिए तीनों को सहयोगपूर्ण ढंग से कार्य करते हुए देश के भविष्य के निर्माण में योगदान देना चाहिए।

© NCERT not to be republished

संदर्भ

द फ़ोर्स— सोसाइटी फ़ॉर किड्स मेंटल हेल्थ. 2008. *ओरियेन्टेशन टू चाइल्ड + यूथ मेंटल हेल्थ सर्विसेज— ए गाइड फ़ॉर टीचर्स*. पृष्ठ 8–9. द फ़ोर्स सोसाइटी, वेस्ट वैनक्यूलर.

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ मेंटल हेल्थ. 25 जुलाई, 2018 को http://www.nimh.nih.gov से लिया गया है.

भारत सरकार. 2009. *निःशुल्क और अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार अधिनियम, 2009*. भारत सरकार, नयी दिल्ली.

मिनीसोटा एसोसिएशन फ़ॉर चिल्ड्रेंस मेंटल हेल्थ. 2007. *चिल्ड्रेंस मेंटल हेल्थ डिसऑर्डर फ़ैक्ट शीट फ़ॉर द क्लासरूम*. वेस्टर्न एवेन्यू नॉर्थ, सेन्ट पॉल 16 सितंबर, 2016 को http://www.macmh.org से लिया गया है.

मेंटल हेल्थ. 22 जुलाई, 2018 को http://www.mental.health.com से लिया गया है.

राज्य विधिक सेवा प्राधिकार. 1987. *मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम*. राज्य विधिक सेवा प्राधिकार, राँची.

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्. 2006. *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005*. रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली.

साइंस डायरेक्ट, जर्नल एंड बुक्स. 20 दिसंबर, 2018 को http://www.sciencedirect.com से लिया गया है.

शोध गंगा — ए रिज़र्वयर ऑफ़ थीसिस. 12 अक्तूबर, 2018 को http://shodhganga.inflibnet.ac.in से लिया गया है.

7 अगस्त, 2018 को http://www.ncert.nic.in. से लिया गया है.

© NCERT not to be republished