



आत्मदीपो भव!

रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनी
Rambhau Mhalgi Prabodhini



SUMAN
सु-मन

**Supporting
Programme for
Mental well being
of Students
And
Nurturing whole
campus concept**



अल्मदीपो भव!

रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनी
Rambhau Mhalgi Prabodhini

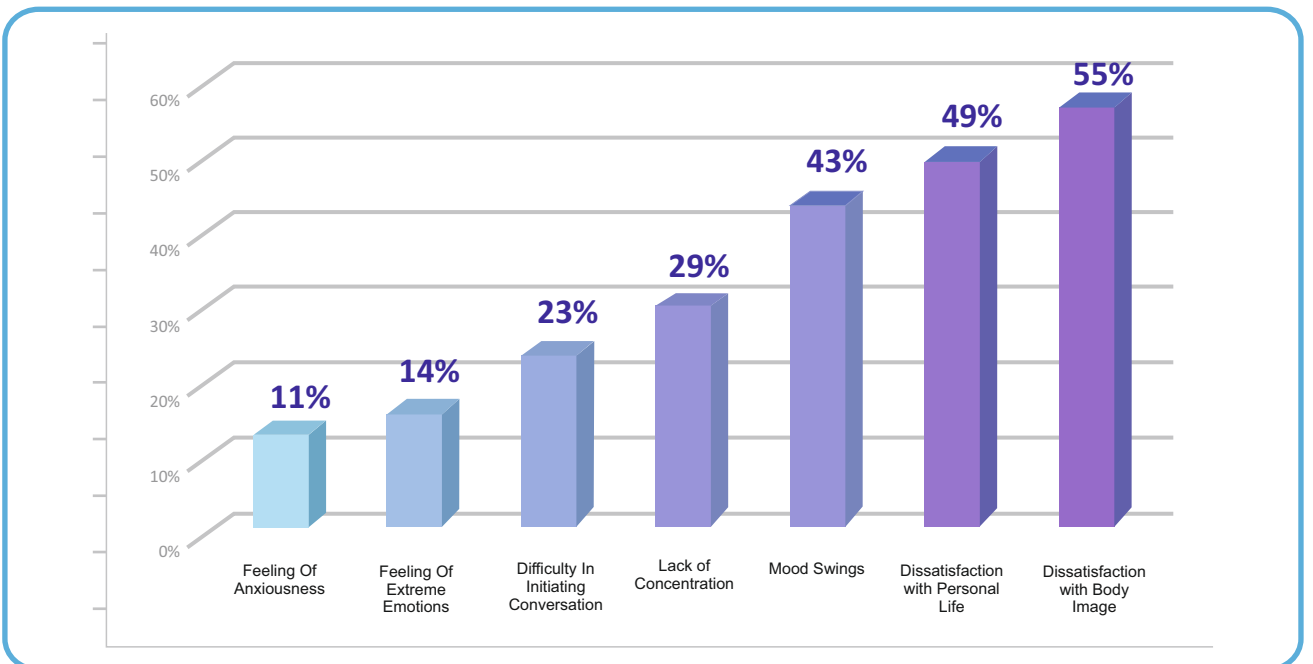
व्यवस्थापन समिती

देवेन्द्र फडणवीस	अध्यक्ष
डॉ. विनय सहस्रबुद्धे	उपाध्यक्ष
विजय (भाई) गिरकर	सचिव
अरविंद रेगे	कोषाध्यक्ष
प्रा. अनिरुद्ध देशपांडे	सदस्य
प्रदीप पाण्डेय	सदस्य
रामस्वामी बालासुब्रमण्यम	सदस्य
रेखा महाजन	सदस्या
वी. सतीश	सदस्य
श्रीकांत बडवे	सदस्य
सुधीर मेहता	सदस्य
डॉ. जयंत कुलकर्णी	कार्यकारी संचालक

Supporting programme for Mental well-being of students And Nurturing the whole-campus concept

राजकीय आणि सामाजिक क्षेत्रातील विविध घटकांसाठी प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून क्षमता संवर्धन आणि नेतृत्व विकास साधणारी स्वयंसेवी संस्था म्हणून रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनी सुपरिचित आहे. प्रबोधन, प्रशिक्षण आणि संशोधन या त्रिसूत्रीनुसार कार्यरत असणा-या प्रबोधिनीस संपूर्ण दक्षिण-पूर्व आशियासाठी संयुक्त राष्ट्रसंघाने 'विशेष सल्लागार संस्था' हा दर्जाही बहाल केला आहे. सुशासन, शिक्षण, व्यक्तिमत्त्व विकास, संस्था बांधणी, महिला सक्षमीकरण, इत्यादी अनेक महत्त्वाच्या विषयांवर प्रबोधिनीतर्फे सातत्याने उपक्रम आयोजित केले जातात. **विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य हा असाच एक अत्यंत महत्त्वाचा विषय आहे. आज अनेक शैक्षणिक संस्थांपुढील हा कळीचा प्रश्न बनला आहे. या समस्येचे आकलन आणि त्यावरचे उपाय या विषयी मार्गदर्शन करणारा प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रबोधिनीने तयार केला आहे.**

स्वतःच्या बौद्धिक क्षमतांचा वापर करणे, भावभावना जाणवणे आणि त्या व्यक्त करणे, सामाजिक सहसंबंध असणे आणि त्याचबरोबर वैयक्तिक आणि सामाजिक स्तरावर आनंदाने आयुष्य उपभोगता येणे ही कौशल्ये म्हणजे मानवाला मिळालेली देणगी आहे. ही सर्व कौशल्ये प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी 'मानसिक आरोग्य' हा महत्त्वाचा घटक आहे. व्यक्ती आणि समाजाचे मानसिक आरोग्य हे सामाजिक, आर्थिक, राजकीय, पर्यावरणीय आणि काही तात्कालिक नैसर्गिक किंवा मानवनिर्मित संकटे अशा अनेकानेक घटकांवर अवलंबून असते. यातील अनुकूल घटकांमुळे मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक तर प्रतिकूल घटकांमुळे नकारात्मक परिणाम होत असतो. नकारात्मक परिणाम वयाच्या कोणत्याही टप्प्यावर होऊ शकतो पण लहान किंवा कुमारवयात मानसिक आरोग्यावर झालेला नकारात्मक परिणाम त्यांच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वावर, आयुष्यावर गंभीर ओरखडे उठवणारा ठरतो. म्हणूनच शालेय आणि महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य सुदृढ राखण्यासाठी प्रयत्न करण्याची नितांत आवश्यकता आहे. हीच गरज २०२० साली तयार झालेल्या राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणातही नमूद केलेली आहे. विद्यार्थ्यांना जाणवणा-या विविध प्रकारच्या मानसिक / भावनिक समस्यांची पुढील आकडेवारी या विषयाचे गांभीर्य सांगायला पुरेशी आहे.



(Ref: Mental Health & Well-being of School Students, A Survey 2022 By Ministry of Education, Government of India)

या गांभीर्याची दखल घेऊन रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनीने 'शालेय / महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य' या विषयावर काम करण्याचे निश्चित केले आहे. विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाच्या असलेल्या या कार्याची सुरुवात शाळेपासूनच होणे स्वाभाविक आहे. अनेक शाळांमध्ये मुलांचे व्यक्तिमत्त्व घडवण्यासाठी वर्षानुवर्षे काम केले जात आहे. विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य अधिक सकारात्मक घडवण्यासाठी शाळांना त्यांच्या सक्षमीकरणात मदत करण्याचा प्रबोधिनीचा मानस आहे. लहान मुलांच्या संगोपनात सहभागी असलेल्या मोठ्यांचे मानसिक आरोग्य सकारात्मक आणि सुदृढ असेल तरच लहानांचे मानसिक आरोग्य सुदृढ होऊ शकते यावर तज्ज्ञांचे एकमत आहे. हे साध्य करण्यासाठी शैक्षणिक संस्थांचे प्रतिनिधी अर्थात शाळांमधील शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, प्राचार्य, शाळा समिती सदस्य अशा सर्वांसाठी परिणामकारक ठरू शकणारा दोन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रबोधिनीने तयार केला आहे. या द्वारे स्वतःचे मानसिक आरोग्य सकारात्मक दृष्ट्या संतुलित राखणारे हे प्रतिनिधी आपल्या संस्थेतील विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य सकारात्मक होण्यासाठी स्वतः पुढाकार घेऊन अधिक सक्रीय होतील, असा विश्वास आहे.

प्रशिक्षण पूर्वतयारी:

राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग (NCPCR) आणि रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनी यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'शालेय विद्यार्थ्यांची मानसिक सक्षमता' या विषयावर एका राष्ट्रीय चर्चा-सत्राचे आयोजन दि. ११ डिसेंबर २०२३ रोजी प्रबोधिनीच्या उत्तम येथील ज्ञान नैपुण्य केंद्रात करण्यात आले होते. शिक्षणाधिकारी, शैक्षणिक संस्थांचे संचालक, शिक्षक, प्राचार्य, पालक, संशोधक, मानसिक आरोग्य तज्ज्ञ, समुपदेशक, मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या स्वयंसेवी संस्था तसेच या विषयाशी संबंधित असलेल्या शासकीय शिखर संस्थांचे प्रतिनिधित्व करणारे १४० प्रतिनिधी देशभरातून या राष्ट्रीय चर्चासत्रात सहभागी झाले होते.

राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोगासह (NCPCR) राष्ट्रीय शैक्षणिक, संशोधन आणि प्रशिक्षण परिषद (NCERT) आणि राष्ट्रीय शिक्षक शिक्षण परिषद (NCTE) या दोन महत्त्वाच्या केंद्रीय संस्थांचाही या आयोजनात महत्त्वाचा वाटा होता. या चर्चासत्रातून व्यक्त झालेल्या उपाय योजनांचा समावेश प्रबोधिनीने आपल्या प्रशिक्षण कार्यक्रमात केला आहे.



प्रशिक्षण कोणासाठी ? :

- शिक्षक (१ ली ते १२ वी)
- प्राध्यापक
- संस्थाचालक, मुख्याध्यापक (शाळा)
- संस्थाचालक, प्राचार्य (महाविद्यालय)
- शाळा / महाविद्यालयीन प्रशासकीय कर्मचारी
- शालेय विद्यार्थ्यांचे पालक



प्रशिक्षण : गट आणि विषय

गट ०१- शिक्षक/ प्राध्यापक :

प्रबोधिनीच्या वतीने शिक्षकांशी साधलेल्या संवादातून विद्यार्थ्यांच्या वर्तन समस्या आणि त्यांचे अध्ययनातले प्रश्न हे दोन घटक शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्यावर सर्वाधिक नकारात्मक परिणाम करणारे विषय म्हणून समोर आले आहेत.

शिक्षकांच्या नकारात्मक भावना कमी होऊन सकारात्मक भावना वाढल्या तरच ते विद्यार्थ्यांच्या सर्व समस्यांवर अधिक चांगले उपाय शोधू शकतील. शांत, स्थिर, आनंदी चित्ताने विद्यार्थ्यांच्या विकासात ते योगदान देऊ शकतील. त्यामुळे 'त्यांच्या' भावभावनांचे व्यवस्थापन होणे आवश्यक आहे. तसेच 'राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणात' नमूद केल्याप्रमाणे शिक्षकांनी जर कृती / प्रयोगाच्या माध्यमातून, नाविन्यपूर्ण पद्धतींनी शिकवले तर विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनातल्या अडचणी कमी होतील. असा विचार करून या प्रशिक्षण कार्यक्रमातील विषयांची आखणी केलेली आहे.

- विद्यार्थ्यांच्या वर्तन समस्या, त्याची कारणे आणि उपाय
- आपले भावनिक व्यवस्थापन
नकारात्मक भावनांचे व्यवस्थापन- ताण-तणाव, राग, काळजी, नैराश्य, अगतिकता, मत्सर, भीती, एकटेपणा, दुःख
सकारात्मक भावभावनांचे दृढीकरण- कृतज्ञता, सकारात्मक विचार, संवेदनशीलता, सहअनुभूती, आत्मविश्वास, मानसिक शांतता

- संवाद कौशल्य, पालकांचा सहभाग मिळवण्यासाठी उपाय
- अध्यापनाच्या कृतीआधारित सृजनात्मक पद्धती
- अध्यापनात आधुनिक तंत्रज्ञानाचा आणि शैक्षणिक साधनांचा वापर
- अभ्यासेतर उपक्रमांमधून शिक्षण आणि त्याद्वारे विद्यार्थ्यांचा परिपूर्ण सहभाग



गट ०२- संस्थाचालक, मुख्याध्यापक, प्राचार्य:

शैक्षणिक संस्थेची ध्येय-उद्दिष्टे प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी अंतिम निर्णय घेणारी सर्वोच्च समिती म्हणजे व्यवस्थापन समिती. मुख्याध्यापक, प्राचार्य ही ध्येय-उद्दिष्टे प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी कार्यरत असतातच. तसेच समिती, शिक्षक, पालक आणि विद्यार्थी या सर्वांमधला ते महत्त्वाचा दुवा देखील असतात. या दोन्ही घटकांच्या नेतृत्व कौशल्यातून संस्थेची 'कार्यसंस्कृती' तयार होत असते. शाळेतील सर्व घटकांचे मानसिक आरोग्य हा या कार्यसंस्कृतीचाच परिपाक असतो. समिती सदस्य आणि मुख्याध्यापक / प्राचार्य यांच्यामध्ये असलेले नेतृत्व कौशल्य अधिक फुलण्यासाठी पुढील विषयांचा समावेश प्रशिक्षणात केला आहे.

Whole-campus concept

शाळा / महाविद्यालय ही एक 'परिपूर्ण' संस्था असायला हवी. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक, शारीरिक आणि बौद्धिक विकासाच्या सर्व गरजांची परिपूर्ती ही संस्थांतर्गत घटकांच्या (संचालक-शिक्षक-कर्मचारी-पालक) परस्पर समन्वयातून आणि संवादातून व्हायला हवी. शिक्षक-विद्यार्थी संबंध हा या संकल्पनेचा पाया आहे, जो सुदृढ आणि सक्षम असला पाहिजे.

- विश्वस्त / व्यवस्थापन समिती सदस्यांची जबाबदारी आणि भूमिका
- बदलणाऱ्या सामाजिक संदर्भात शिक्षण संस्थांची भूमिका आणि सिद्धता
- संस्थेची ध्येय-उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी सक्षम संघबांधणी
- आपल्या संघ/ समूहाच्या क्षमता/ मर्यादा समजावून घेऊन त्यांचे क्षमता संवर्धन
- संस्थेचा प्रेरणास्रोत होण्यासाठी स्वतःच्या नेतृत्व कौशल्यांचा विकास
- संस्थेची ध्येय-उद्दिष्टे साध्य करतानाही ताण-तणाव विरहित आयुष्य जगण्याचा मार्ग
- शारीरिक, मानसिक, भावनिक, बौद्धिक आरोग्य उत्तम राखण्याचा मार्ग
- नवे शैक्षणिक धोरण - आव्हान नव्हे संधी !
- संस्था सक्षमीकरणासाठी आर्थिक नियोजन आणि व्यवस्थापन कौशल्ये



गट ०३- शालेय / महाविद्यालयीन प्रशासकीय कर्मचारी :

शिक्षकेतर कर्मचारी हा शैक्षणिक संस्थेतील प्रशासकीय चौकट सांभाळणारा महत्त्वाचा घटक आहे. विद्यार्थी केंद्रीत परिसराच्या निर्मितीत सर्वच कर्मचाऱ्यांचे योगदान असणे आवश्यक व महत्त्वाचे आहे. संस्थेच्या कामकाजाच्या नियमांबरोबरच सकारात्मक कार्यसंस्कृतीला आवश्यक असणाऱ्या प्रमुख विषयांचा समावेश या प्रशिक्षण कार्यक्रमात असेल.

- भूमिका आणि जबाबदारी
- स्वयंविश्लेषण (SWOT)
- स्वयंप्रतिमा विकसन (Self-Image Development)
- संवादकौशल्य

- मानसिक संघर्ष, ताण-तणाव, भावनिक व्यवस्थापन
- विद्यार्थ्यांच्या समस्यांचे आकलन आणि निवारण
- विद्यार्थी केंद्रीत कार्यसंस्कृती



गट ०४- पालक : (एक दिवसीय प्रशिक्षण)

विद्यार्थ्यांच्या मानसिक क्षमतांवर सकारात्मक परिणाम करणारा सर्वात महत्त्वाचा घटक म्हणजे पालकांशी होणारा त्यांचा संवाद! पालकांच्या सहभागाशिवाय मुलांच्या मानसिक क्षमता संवर्धनाचा कोणताच प्रयोग यशस्वी होणार नाही. समाजात वेगाने बदलणारी मूल्यव्यवस्था, विज्ञान-तंत्रज्ञानाच्या प्रसारामुळे असणारी माहितीची व्यापक उपलब्धता या दोन गोष्टींच्या संदर्भात पालकांनी अतिशय सजग असले पाहिजे. या सजगतेचे महत्त्व आणि स्वरूप दोन्ही अधोरेखित करणाऱ्या विषयांचा समावेश या एक दिवसीय प्रशिक्षणात असेल.

- पाल्यांच्या वैयक्तिक, कौटुंबिक आणि सामाजिक समस्यांची कारणे आणि उपाय
- कौटुंबिक सुसंवाद आणि विश्वासाहता
- मूल्ये आणि नैतिकता
- पालक-शिक्षक-शाळा यांच्यातील सुसंवाद

प्रशिक्षणाची वैशिष्ट्ये :

- निसर्गरम्य वातावरण, अत्याधुनिक सुविधांसह प्रशस्त प्रशिक्षण संकुल
- चर्चा, सादरीकरण, प्रश्नोत्तरे, खेळ, दृक-श्राव्य माध्यमांचा वापर
- गरजाधिष्ठीत (Need Based) अभ्यासक्रम
- प्रशिक्षणार्थींसाठी प्रशिक्षणपूर्व प्रश्नावली
- प्रशिक्षणानंतर प्रशिक्षणार्थींशी ऑनलाईन संपर्क
- प्रशिक्षणार्थींचा प्रश्नावली आधारीत मूल्यमापन अहवाल



प्रशिक्षणाचे अपेक्षित परिणाम :

- भावनिक व्यवस्थापनेच्या जाणीवेची वृद्धी
- भावनिक व्यवस्थापनामुळे व्यक्तिमत्त्व, विचारांची स्थिरता आणि समृद्धी
- मानसिक संतुलनामुळे शाळा / महाविद्यालयातील आणि वैयक्तिक प्रश्न सोडवण्यासाठी शैक्षणिक संस्थांच्या प्रतिनिधींचे क्षमता विकसन
- शिकवण्याच्या सृजनशील पद्धतींमुळे विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक प्रश्न कमी होऊन यशस्वी विद्यार्थ्यांच्या संख्येत वृद्धी
- सर्व घटकांच्या सुसंवाद आणि समन्वयातून विद्यार्थी केंद्रीत, आनंदी आणि परिपूर्ण शैक्षणिक परिसराची निर्मिती
(Whole Campus Concept)

एका प्रशिक्षणार्थीने त्याच्या / तिच्या व संस्थेच्या सोयीने कोणत्याही एकाच प्रशिक्षण कार्यक्रमात सहभागी होणे अपेक्षित आहे.

शुल्क : १८% जी.एस.टी., निवास, भोजन, चहा-नाश्ता आणि प्रशिक्षण साहित्यासह प्रत्येकी रु.३,०००/- (रुपये तीन हजार मात्र).
संपूर्ण वर्षासाठी एकत्रित शुल्क भरल्यास एकूण शुल्कामध्ये १०% सवलत.

स्थान : प्रबोधिनीचे 'ज्ञान-नैपुण्य केंद्र', केशव सृष्टी, एस्सेल वर्ल्ड रस्ता, उत्तन भाईंदर (प.) जि. ठाणे ४००१०६.

शिक्षण संस्थांना आवाहन:

बदलत्या सामाजिक स्थितीत आणि स्पर्धात्मक वातावरणात विद्यार्थ्यांची मानसिकता सुदृढ आणि सक्षम राखण्यासाठी तसेच त्यांच्या सर्वांगीण विकासाला पूरक असे शैक्षणिक वातावरण निर्माण करण्यासाठी विशेष प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. संस्थेचे विश्वस्त, पदाधिकारी, शिक्षक / प्राध्यापक, मुख्याध्यापक / प्राचार्य, प्रशासकीय कर्मचारी आणि पालकांना या प्रशिक्षण कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी अवश्य प्रोत्साहित करावे.

संस्थेतर्फे सहभागी होणारे प्रशिक्षणार्थी एकत्र अथवा विविध गटांमध्ये, वर्षभर सुरु राहणाऱ्या (जून २०२४ ते जून २०२५) या प्रशिक्षण कार्यक्रमात आपल्या सोयीने सहभागी होऊ शकता. प्रशिक्षणाच्या तपशिलासंबंधी नाव-नोंदणी केलेल्या संस्थांना कळवले जाईल.



संपर्क

क्षिप्रा रोहित

प्रकल्प समन्वयक (मानसिक आरोग्य)

kshiprar@rmponweb.org

9834453106

अमेय देशपांडे

प्रकल्प अधिकारी

ameyad@rmponweb.org

8888803073

राहुल टोकेकर

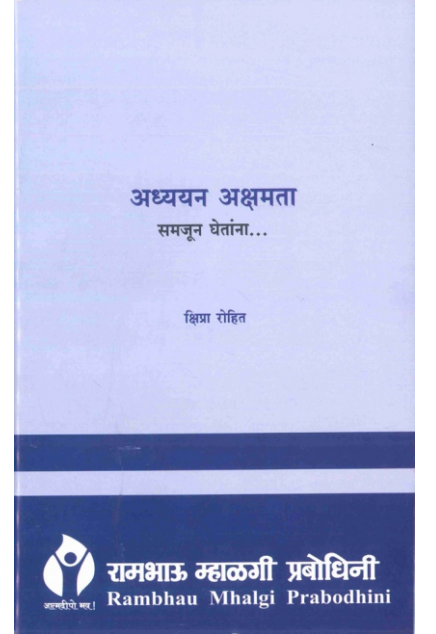
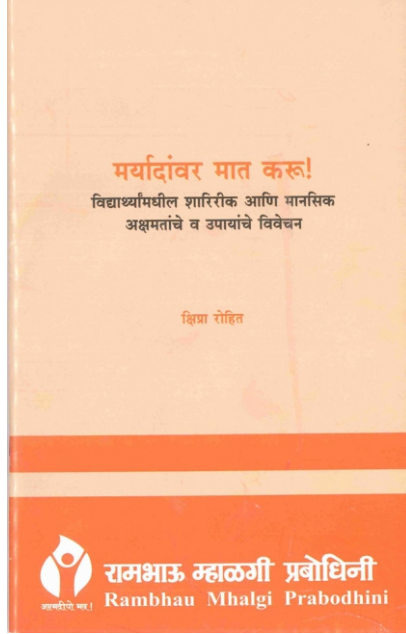
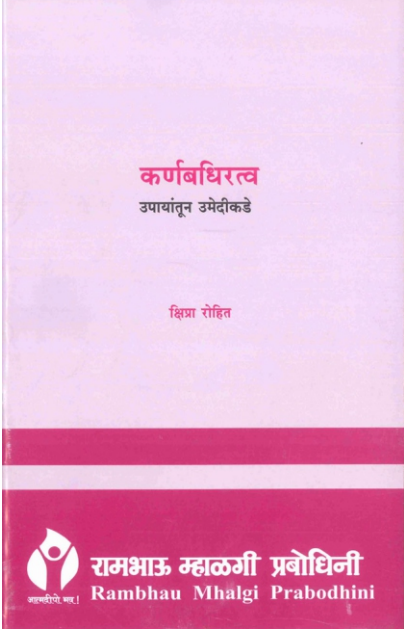
कार्यकारी अधिकारी

rahult@rmponweb.org

9822971079



रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनी
अध्ययन आणि संशोधन केंद्र (मानसिक आरोग्य)
प्रकाशने



• मुंबई कार्यालय (नोंदणीकृत) •
१७, चंचल स्मृती, गां.द.आंबेकर मार्ग,
श्रीराम इंडस्ट्रीयल इस्टेट समोर, वडाळा,
मुंबई - ४०० ०३१, महाराष्ट्र, भारत.
दूरध्वनी : +९१ - २२ - २४१३ ६९६६ /
२४१८ ५५०२ / २४१५ ६७२५
ई मेल - rmpchanchal@rmponweb.org



• ज्ञान-नैपुण्य केंद्र (प्रशिक्षण संकुल) •
केशव सृष्टी, उत्तन, एस्सेल वर्ल्ड रोड, भाईंदर (पश्चिम)
जि. ठाणे - ४०१ १०६, महाराष्ट्र, भारत.
दूरध्वनी : +९१ - २२ - २८४५ ०१०१ / २ / ३ / ६
ई मेल - samparka@rmponweb.org



• पुणे कार्यालय •
६२६, नारायण पेठ, लोखंडे तालीम शेजारी,
पुणे - ४११ ०३०, महाराष्ट्र, भारत.
दूरध्वनी : +९१ - २० - २४४७ ३२७१
ई मेल - cibls@rmponweb.org



• दिल्ली कार्यालय •
१३६ नॉर्थ एव्हेन्यू, नवी दिल्ली - ११०००१
दूरध्वनी : +९१ - ११ - २३०९ २०३२
ई मेल - rmpdelhi@rmponweb.org