ਰਾਜ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਪੰਜਾਬ

6ਵੀਂ ਮੰਜਿਲ, ਈ-ਬਲਾਕ, ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਬੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਵਿਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ-8 ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ

Email:- directorscert@punjabeducation.gov.in, ਫੋਨ ਨੰ: 0172-2212221

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਐ.ਸਿੱ,ਸੈਸਿੱ.)
ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ (ਸਰਕਾਰੀ/ਅਰਧ ਸਰਕਾਰੀ/ਪ੍ਰਾਇਵੇਟ)
ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੋ ਨੰ: 349/G&C/2025
ਮਿਤੀ : 17.10.2025

ਵਿਸ਼ਾ: **ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਬੰਧਿਤ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ।**

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਯੋਗ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲਾਂ/ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।ਆਪ ਵੱਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸਕੂਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਰਾਉਣੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ।

1. ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਪੁੰਨ ਕਾਊਂਸਲਰ/ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਨਾਅ ਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੱਜਿਠਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਬਣਾਉਣ ।
2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ/ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਤਨਾਵਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੱਜਿਠਿਆ ਜਾਵੇ।
3. ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰਫੋਰਮੈਂਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੋਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਬੈਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਰੈਂਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ।
4. ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ Tele-MANAS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 14416 ਜਾਂ 18008914416 ਲਿਖਵਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਇਸ ਸੱਮਸਿਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ , ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।
5. ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿੰਗ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਟੀਚਿੰਗ ਸਟਾਫ ਦੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ।
6. ਇਨ੍ਹਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕੈਟੇਗਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਭੇਦਭਾਵ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

7. ਹਰ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ harassment ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਮਸਿਆ ਖੁੱਲ ਕੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਣ ।
8. ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਨਾ ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਮਾਪੇ-ਅਧਿਆਪਕ ਮਿਲਣੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਲਈ ਸੈਂਸੇਟਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।
9. ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਬਣਾ ਕੇ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ।
10. ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਕਸਟਰਾ ਕਰੀਕੂਲਰ ਐਕਟੀਵੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
11. ਸਕੂਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ।
12. ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਛੱਤ ਤੇ ਬਨੇਰੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਮਰੇ ਲਗਵਾਏ ਜਾਣ, ਹਾਊਸ ਮਾਸਟਰ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਨੀਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਬੰਧਿਤ ਸਲੋਗਨ ਲਿਖਵਾਏ ਜਾਣ।
13. ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਬੰਧਤ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ Institutional Task Force ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਨ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ।
14. ਉਕਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇੰਨ ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ (ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ.)
ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.,ਪੰਜਾਬ।

ਪਿੱਠ ਅੰਕਣ ਨੰ. ਉਕਤ ਮਿਤੀ:- 17.10.2025

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :-

1. ਪੀ.ਏ. ਟੂ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪੰਜਾਬ।
2. ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਗਾਇਡੈਂਸ ਕਾਉਂਸਲਰ।

ਕਿਰਨ ਸ਼ਰਮਾ (ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ.)
ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.,ਪੰਜਾਬ।