

बालक के मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के उपाय

1-परिवार का कर्तव्य-बालक के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने या उन्नत बनाने में परिवार की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण होती है ऐसी स्थिति में परिवार के दायित्व निम्न है।

*परिवार का वातावरण

*विकास के लिए जरूरी सुविधाएं देना।

2-शिक्षक एवं विद्यालय के कर्तव्य-शिक्षक को चाहिए कि वह विद्यालय में उपलब्ध साधनों का सदुपयोग करते हुए बालकों के मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाएं।

*शैक्षिक निर्देशन

*शिक्षक का सहानुभूति पूर्ण व्यवहार

*पाठ्य सहगामी क्रियाओं का आयोजन

*अनुशासन

*उपयुक्त पाठ्यक्रम

*धार्मिक और नैतिक शिक्षा

*संतुलित गृह कार्य

3-समाज के कर्तव्य-बालक जैसे सामाजिक परिवेश में रहता है उस पर उसी प्रकार का प्रभाव पड़ता है अतः बालक के मानसिक स्वास्थ्य के लिए कुछ दायित्व समाज के भी हैं जो निम्न है।

*बालकों के मानसिक स्वास्थ्य को कायम रखने के लिए उनके लिए स्वास्थ्य मनोरंजन के साधनों की व्यवस्था करना।

*बालकों के सुख और सुरक्षा का ध्यान रखना

*उनके संवेग और क्षमताओं की अभिव्यक्ति का अवसर मिलना

*उनके लिए शिक्षालय और चिकित्सालयों के व्यवस्था करना

*उसे शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाने के लिए डॉक्टरों की व्यवस्था की जाए।

बालकों के मानसिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने के कारक-

1-परिवार से संबंधित कारक-

*परिवार का वातावरण

*परिवार का कठोर अनुशासन

*अभिभावक के ऊंचे आदर्शों का असर

*माता-पिता का अनुचित पक्षपात

*अत्यधिक ममता

*परिवार की निर्धनता

2-विद्यालय से संबंधित कारक -

*शिक्षक के व्यक्तित्व का प्रभाव

*विद्यालय का वातावरण

*अनुचित पाठ्यक्रम

*दोषपूर्ण परीक्षा प्रणाली

*प्रतियोगिता की भावना

*अनुपयुक्त शिक्षण विधियां

3-समाज से संबंधित कारण

4-वंशानुक्रम का प्रभाव

5-शारीरिक स्वास्थ्य का प्रभाव

6-मनोवैज्ञानिक कारण

7-शारीरिक दोष या विकार का प्रभाव

शिक्षक के मानसिक स्वास्थ्य पर बाधा डालने वाले कारक

1-समाज में सम्मान का अभाव

2-बाहरी कार्यों पर रोक

3-नौकरी की असुरक्षा की भावना

4-शिक्षण कार्य का निरीक्षण

5-अध्यापकों में पारस्परिक संघर्ष

6-अत्यधिक कार्यभार

7- अपर्याप्त वेतन

8-अस्वस्थ निवास स्थान

9-पारिवारिक समस्याएं

10-अध्यापक हेतु मनोरंजन की कमी

11-विद्यालय की आंतरिक प्रणाली

12- शैक्षिक यंत्रों की कमी

अध्यापक के मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने का उपाय

1-विद्यालय का वातावरण

2-अध्यापक संघ का गठन

3-शैक्षिक सुविधाएं

4-उचित वेतन

5-नौकरी की सुरक्षा

6-कार्यभार में कमी

7-अध्यापक का स्वयं सहयोग

8-प्रशिक्षण संस्थाओं का सहयोग

9-मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की शिक्षा

10-सामाजिक सम्मान की प्राप्ति