

# **ST. MONTFORT SENIOR SECONDARY SCHOOL, BHOPAL**

## **SEMINAR ON EMOTIONAL WELLBEING AND MENTAL HEALTH**

"Mental health...is not a destination, but a process. It's about how you drive, not where you're going."  
— *Noam Shpancer*

A seminar on 'Emotional Well-Being and Mental Health' was held at St. Montfort Senior Secondary School, Bhopal on June 28th, 2024 for class IX students. The event initiated by the School Counsellor, Ms. Shraddha Balwani with some brain gym exercises, setting a proactive tone to the program. The resource person elaborated on the importance of emotional well-being and mental health, likely discussing strategies, techniques, and insights to promote various aspects among students and possibly educators as well.

In addition to the discussion on emotional well-being and mental health, Ms. Shraddha Balwani emphasized the detrimental impact of bullying, labeling it, as one of the most harmful practices prevalent in society today. Her statement underscored the urgent need to address and eradicate bullying within educational institutions and beyond. By highlighting this issue, Ms. Balwani aimed to raise awareness about the negative consequences of bullying on individuals' mental health and overall well-being, advocating for a safer and more supportive environment for all students.

Ms. Balwani used emojis which are in frequently used by all to connect with various emotions during the seminar, incorporating activities to engage students. The resource person stressed on feeling positive about oneself and being able to cope with life's challenges effectively. She spoke on detaching psychological issues and fostering a supportive environment.

Ultimately, the seminar on emotional well-being and mental health served as a crucial platform to address significant issues impacting students' lives. Beginning with a brain gym exercise, individual interaction with students, the event provided practical tools and insights into fostering emotional resilience and mental wellness.

Vidhya Sonwane

## कक्षा नवीं के लिए ओरिएंटेशन कार्यक्रम

"आत्मविश्वास के साथ किया हुआ कार्य हमेशा सफलता दिलाता है ।

28 जून, 2024-25 सेंट मोन्टफोर्ट स्कूल, भोपाल में कक्षा नवीं के छात्रों हेतु भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध बताते हुए सेमिनार का आयोजन किया । सेमिनार का आरंभ वरिष्ठ समन्वयक ज्योति मैडम के संबोधन के साथ हुई । जिसमें स्कूल काउंसलर श्रीमती श्रद्धा बलवानी ने युवा वयस्कों में होने वाले विभिन्न सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तनों के बारे में जागरूक किया गया । उन्होंने इस तरह के व्यवहार को रोकने और नियंत्रित करने के तरीके सुझाए और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए सकारात्मक समर्थन और स्वस्थ संबंधों के साथ अपने को सशक्त बनाने की सलाह दी ।

स्कूल काउंसलर श्रीमती श्रद्धा बलवानी ने अपने उद्बोधन द्वारा बताया कि किशोरावस्था के दौरान बच्चे बहुत सारे शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक परिवर्तनों से गुजरते हैं ।

उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य का अकादमिक सफलता पर सीधा प्रभाव पड़ता है और भावनात्मक कल्याण का समर्थन करने वाली प्रथाओं को विकसित करना महत्वपूर्ण है ।

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों और समुदायों के सामाजिक और भावनात्मक कल्याण से संबंधित एक सकारात्मक अवधारणा है । हमारे लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य को हल्के में लेना, अन्य चीजों को प्राथमिकता देना, इसे अगले सप्ताह तक टालना बहुत आसान हो सकता है । यह बहुत बड़ा और बहुत कठिन भी लग सकता है । लेकिन ऐसा नहीं है । कुछ चीजें ऐसी हैं जो हर कोई कर सकता है । आपको शुरू करने के लिए निम्नलिखित कुछ सुझाव दिए गए जैसे-पर्याप्त नींद लें योगासन करें व्यायाम करें और अपना आत्मविश्वास बढ़ाएं । इस प्रकार किए गए सकारात्मक सोच से पूर्ण आत्मविश्वास कर आगे बढ़ते रहें सफलता अवश्य प्राप्त होगी । इस अवसर पर कक्षा नवीं की सभी कक्षा अध्यापिकाएँ उपस्थित थी । उन्होंने कहा कीवर्तमान स्थिति को सकारात्मक तरीके से लेना चाहिए । कार्यक्रम में श्रद्धा मैडम ने कई एक्टिविटीज करते हुए कार्यक्रम को रोचक बनाया । कुल मिलाकर यह सेमिनार बच्चों के लिए बहुत ही उपयोगी रहा ।

सुश्री संगीता हसीजा