# केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

# CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)

**संख्या : .** केमाशिबो/प्रशिक्षण एकक/2026 **दिनांक :** 20.02.2026

**परिपत्र संख्या : TRG-03/2026**

**केमाशिबो से सम्बद्ध सभी विद्यालयों के**
**प्रधानाचार्य/प्रमुख.**

**विषय : विद्यार्थियों में 'मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण' तथा 'सामाजिक भावनात्मक अधिगम'को सुदृढ़ करना'**

आज के गतिशील और चुनौतीपूर्ण शैक्षिक परिवेश में विद्यार्थियों की भावनात्मक सुदृढ़ता एवं मानसिक स्वास्थ्य हेतु सबके सामूहिक ध्यान और सक्रिय सहयोग की आवश्यकता है। भारत के माननीय सुप्रीम कोर्ट ने दिनांक 25.07.2025 को आपराधिक अपील सं. 3177/2025 में दिए गए अपने निर्णय में इस विषय पर दिशा-निर्देश निर्धारित किए हैं जिनका पालन करना हम सभी से अपेक्षित है, तदनुसार:

1. सभी शिक्षण एवं गैर-शिक्षण कर्मचारी वर्ष में कम से कम दो बार अनिवार्य प्रशिक्षण लेंगे, जो अधिकृत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा आयोजित किये जायेंगे । इस प्रशिक्षण में मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहायता, चेतावनी संकेतों की पहचान, आत्म-हानि जैसी स्थिति में उचित प्रतिक्रिया तथा रेफरल तंत्र की जानकारी शामिल होगी। सभी शिक्षण, गैर-शिक्षण एवं प्रशासनिक कर्मचारी, छात्रों के साथ संवेदनशील, समावेशी संवाद करने के लिए पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित हों।
2. विद्यालय द्वारा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विषयों पर अभिभावकों एवं संरक्षकों के लिए नियमित रूप से संवेदनशीलता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य अभिभावकों को अनावश्यक शैक्षणिक दबाव से बचने, मनोवैज्ञानिक तनाव के संकेतों की पहचान करने तथा सहानुभूतिपूर्ण एवं सहयोगात्मक प्रतिक्रिया देने के लिए जागरूक करना होगा। इसके अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता, भावनात्मक संतुलन, जीवन-कौशल शिक्षा तथा संस्थागत सहायता सेवाओं की जानकारी को छात्र अभिमुखीकरण कार्यक्रमों एवं पाठ्यक्रमीय गतिविधियों में समाहित किया जाएगा।
3. विद्यालय गोपनीय अभिलेख एवं एक वार्षिक प्रतिवेदन तैयार करेगा जिसमें वेलनेस पहलों की संख्या, लाभान्वित विद्यार्थियों की संख्या, रेफरल मामलों, प्रशिक्षण सत्रों तथा मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित गतिविधियों का विवरण सम्मिलित होगा।
4. विद्यालय सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों को प्राथमिकता देगा, जिनमें खेल, कला एवं व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम शामिल होंगे। परीक्षा पद्धति की समय-समय पर समीक्षा की जाए ताकि विद्यार्थियों में केवल परीक्षा, अंक एवं रैंक से परे व्यापक पहचान एवं आत्म-विकास की भावना विकसित हो।
5. विद्यालय विद्यार्थियों तथा उनके अभिभावकों / संरक्षकों के लिए नियमित एवं संरचित कैरियर परामर्श सेवाएं उपलब्ध कराएगा। इन्हें योग्य परामर्शदाता द्वारा संचालित किया जाएगा और इसका उद्देश्य अनुचित शैक्षणिक दबाव को कम करना, विविध शैक्षणिक एवं व्यावसायिक विकल्पों के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा विद्यार्थियों को उनकी रुचि एवं क्षमता के अनुरूप सूचित निर्णय लेने में सहायता प्रदान करना होगा। यह परामर्श सामाजिक,आर्थिक एवं मनोवैज्ञानिक संदर्भों के प्रति संवेदनशील एवं समावेशी होगा तथा सफलता या मेरिट की संकीर्ण परिभाषाओं को प्रोत्साहित नहीं करेगा।

सभी संबद्ध विद्यालयों को यह सुनिश्चित करना अनिवार्य है कि वे क्षमता संवर्धन कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों के केवल बौद्धिक विकास ही नहीं, बल्कि उनकी भावनात्मक सुदृढ़ता एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण को भी प्रोत्साहित करें। विद्यालयों से आग्रह है कि वे अपने शिक्षकों एवं कर्मचारियों को मानसिक स्वास्थ्य एवं समग्र कल्याण हेतु निम्नलिखित क्षमता निर्माण कार्यक्रमों में प्रशिक्षण के लिए नामित करें:

| क्षमता संवर्धन कार्यक्रम | प्रशिक्षण कार्यक्रम https://cbseit.in/cbse/2022/ET/frmListing पर उपलब्ध हैं,<br>इन कार्यकमों का उद्देश्य शिक्षकों एवं कर्मचारियों को आवश्यक कौशलों से सशक्त बनाना है ताकि: |
|---|---|
| विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य एवं समग्र कल्याण को प्रोत्साहित करना<br>(CBP : 1 दिन : 6 घंटे)<br>**डोमेन – I**<br><br>सामाजिक भावनात्मक अधिगम<br>(Social Emotional Learning)<br>(CBP : 1 दिन : 6 घंटे)<br>**डोमेन – I** | • विद्यालयों में ऐसा सहयोगात्मक एवं सहानुभूतिपूर्ण वातावरण निर्मित करना, जहाँ विद्यार्थी शैक्षणिक, भावनात्मक एवं सामाजिक रूप से प्रगति कर सकें।<br>• विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका को पहचानना तथा सकारात्मक प्रभाव डालने हेतु आवश्यक ज्ञान एवं कौशल से स्वयं को सुसज्जित करना।<br>• विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं समग्र कल्याण को प्रोत्साहित करने के लिए उपलब्ध विधिक एवं व्यावसायिक सहायता सेवाओं के प्रति जागरूकता बढ़ाना।<br>• विद्यालय-आधारित मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की स्थापना करना, जिसमें सभी हितधारकों की स्पष्ट एवं सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित हो, ताकि विद्यालयों में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दिया जा सके।<br>• यह प्रदर्शित करना कि सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम की रणनीतियों को दैनिक विषय-विशिष्ट शिक्षण में किस प्रकार समाहित किया जा सकता है।<br>• विद्यार्थियों के सामाजिक-भावनात्मक कल्याण एवं शैक्षणिक सफलता के समर्थन हेतु सामाजिक भावनात्मक अधिगम प्रथाओं के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए कार्ययोजना तैयार करना। |

विद्यालयों को ऐसे शिक्षकों एवं कर्मचारियों का चयन करने के लिए निवेदन किया जाता है जो छात्रों के साथ सक्रिय रूप से जुड़ाव रखते हों, ताकि प्रशिक्षण के परिणामों को विद्यालय की गतिविधियों में समाहित किया जा सके। सभी प्रधानाचार्यों/विद्यालय प्रमुखों से अनुरोध है कि वे इस पहल में सहयोग करें तथा शिक्षकों एवं कर्मचारियों के नामांकन को सुनिश्चित करें, ताकि एक ऐसा वातावरण विकसित किया जा सके जो मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दे और प्रत्येक छात्र को उन्नति करने के लिए सशक्त बनाए।

**(मनोज कुमार श्रीवास्तव)**
निदेशक (प्रशिक्षण)

'के.मा.शि.बो. एकीकृत मुख्यालय परिसर सेक्टर-23 द्वारका, नई दिल्ली –110077
'CBSE', Integrated Office Complex, Sector- 23, Dwarka, New Delhi – 110077
फ़ोन/Telephone: 011- 24050812 वेबसाइट/Website : https://cbseit.in/cbse/2022/ET/frmListing ई-मेल/e-mail: drtrgcbse@gmail.com.

# केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)
# CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION
(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)


No: CBSE/Training Unit/2026 Date: 20.02.2026

**Circular No. TRG-03 /2026**

**All the Principals/Heads of Schools**
**Affiliated to CBSE**

**Subject: Promoting `Mental Health and Wellness' and 'Social Emotional Learning' in Schools**

In today's dynamic and demanding educational landscape, the emotional resilience and mental health of our students require collective attention and proactive support. The Hon'ble Supreme Court of India in its Judgment dated 25.07.2025 in Criminal Appeal No 3177/2025, has laid down certain guidelines, compliance of which is expected from all of us. Accordingly,

1. All teaching and non-teaching staff shall undergo mandatory training at least twice a year, conducted by certified mental health professional, on psychological first aid, identification of warning signs, response to self-harm and referral mechanism. All teaching, non-teaching and administrative staff is adequately trained to engage with students in a sensitive, inclusive and non-discriminatory manner.
2. Schools shall regularly organise sensitisation program for parents and guardians on students' mental health. It shall sensitise parents and guardians to avoid placing undue academic pressure, to recognise signs of psychological distress, and to respond, empathetically and supportively. Further mental health literacy, emotional regulation, life skills education, and awareness of institutional support services shall be integrated into student orientation programmes and curricular activities.
3. The school shall maintain anonymous records and prepare an annual report, indicating the number of wellness interventions, student referrals, training sessions, and mental health related activities.
4. The school shall prioritise extra-curricular activities, including sports, arts, and personality development initiatives. The examination pattern shall be periodically reviewed to cultivate a broader sense of identity among students beyond test scores and ranks.
5. The school shall provide regular structured career counselling services for students and their parents or guardians. This session shall be conducted by qualified counsellor and shall aim to reduce unrealistic academic pressure, promote awareness of diverse academic and professional pathways, and assist students in making informed and interest-based career decisions. Such counselling shall be inclusive, sensitive to social, economic and psychological context and does not reinforce narrow definitions of merit or success.

All affiliated schools are required to ensure the mandatory capacity building to nurture not only the intellectual growth of children but also their emotional resilience and psychological well-being. Schools are urged to nominate teachers and staff for the following CBPs offered for promoting mental health and wellness:

| **CBP** | Offered through https://cbseit.in/cbse/2022/ET/frmListing ,<br>The objective of these programme is to empower teachers and staff with necessary skills to : |
|---|---|
| Promoting Mental Health and Wellness among Students<br>(CBP : 1 Day : 6 Hrs.)<br>Domain-I | • Create a supportive and empathetic environment in schools where students can thrive academically, emotionally, and socially.<br>• Recognize their critical role in safeguarding student mental health and equip them with the knowledge and skills to make a positive impact.<br>• Raise awareness of legal and professional support services available for promoting mental health and well-being among students. |
| Social Emotional Learning (SEL)<br><br>(CBP : 1 Day : 6 Hrs.)<br>Domain-I | • Establish school-based mental health services with clear contributions from all stakeholders to promote positive mental health in schools.<br>• Demonstrate how to integrate Social and Emotional Learning (SEL) strategies into daily subject-specific teaching.<br>• Create actionable plans for implementing SEL practices to support social and emotional well-being and academic success of the students. |

Schools are requested to select teachers and staff who are actively engaged with students so that the training outcomes can be integrated into school practices. All the Principals/School Heads are requested to support this initiative and ensure nomination of teachers and staff so as to build a school ecosystem that prioritises mental health and empowers every student to flourish.

**(Manoj K. Srivastava)**
**Director (Training)**


'के.मा.शि.बो. एकीकृत मुख्यालय परिसर सेक्टर-23 द्वारका, नई दिल्ली –110077
'CBSE', Integrated Office Complex, Sector- 23, Dwarka, New Delhi – 110077
फ़ोन/Telephone: 011- 24050812 वेबसाइट/Website : https://cbseit.in/cbse/2022/ET/frmListing ई-मेल/e-mail: drtrgcbse@gmail.com.

Copy to the respective Heads of Directorates, Organizations and Institutions as indicated below with a request to disseminate the information to all the schools under their jurisdiction:

1. The Commissioner, Kendriya Vidyalaya Sangathan, 18, Institutional Area, Shaheed Jeet Singh Marg, Delhi-16.
2. The Commissioner, Navodaya Vidyalaya Samiti, B-15, Sector-62, Institutional Area, Noida – 201309.
3. The Director of Education, Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi, Old Secretariat, Delhi -110054.
4. The Secretary, Eklavya Model Residential Schools (EMRS), Ministry of Tribal Affairs, Government of India.
5. The Director of Public Instructions (Schools), Union Territory Secretariat, Sector 9, Chandigarh -160017.
6. The Director of Education, Govt. of Sikkim, Gangtok, Sikkim – 737101.
7. The Director of School Education, Govt. of Arunachal Pradesh, Itanagar – 791111.
8. The Director of Education, Govt. of Andaman & Nicobar Islands, Port Blair – 744101.
9. The Director, School Education, Ladakh, Council Secretariat Kurbathang, Kargil, Ladakh.
10. The Director, Sambhota Tibetan Schools Society, Dept. of Education, CTA, Dharamshala, Kangra, HP.
11. The Secretary, Sainik Schools Society, Room No.101, D-1 Wing, Sena Bhawan, NewDelhi-110001.
12. The Additional Director General of Army Education, A – Wing, Sena Bhawan, DHQ, PO, New Delhi -110001.
13. The Secretary AWES, Integrated Headquarters of MoD (Army), FDRC Building No. 202, Shankar Vihar (Near APS), Delhi Cantt – 110010.
14. The Chairperson, Odisha Adarsha Vidyalaya Sangathan, N-1/9, Near Doordarshan Kendra, PO Sainik School Nayapalli, Bhubaneswar, Odisha-751005.
15. The Director, School Education, Vijayawada, Andhra Pradesh.
16. The Joint Secretary to Chairperson, CBSE - for information of the Chairperson, CBSE.
17. All the Heads of Department of the CBSE.
18. The Associate Professor & Joint Director (Media & Public Relations, CBSE), with request for proper publicity.
19. All the Regional Directors/Regional Officers/Head-COEs, ACCPD-Raebareli, CBSE with the request to send this circular to all theHeads of the affiliated schools of the Board in their respective regions for compliance.
20. The Commodore (NE), Directorate of Naval Education, Naval HQ, Ministry of Defence, New Delhi.