

## मनोवैज्ञानिक परामर्श सेल मुस्कान

परामर्श ही प्रत्यक्ष उपचार की मुख्य विधि है। यह किसी व्यक्ति की मनोसामाजिक समस्याओं को स्पष्ट करने एवं उसके निदान और उपचार की दिशा में प्रयास करने का एक माध्यम है और साथ ही परामर्श एक विशेष प्रकार का व्यक्तिगत संचार है।

जिसमें भावनाएं, विचार एवं दृष्टिकोण प्रकट होते हैं परामर्श से व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य संतुलित रहता है।

### परामर्श का उद्देश्य :-

1. व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान एवं समायोजन में सहायता करना।
2. हताशा होने के कारण तनाव को कम करना।
3. समस्याओं को हल करने के लिये आवश्यक कौशल में सुधार करना।
4. इसका उद्देश्य आत्मज्ञान बढ़ाना है, ताकि छात्र अपने बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर सकें।
5. छात्रों को संस्थानों एवं पाठ्यक्रमों के चयन में मदद करना अध्ययन के तरीकों के चुनाव में सहायता करना।

### परामर्श के लक्ष्य :-

1. परामर्श का लक्ष्य छात्रों को स्वयं काम करने और अधिक परिपक्व करने से चर्चा करने में मदद करना।
2. छात्राओं के आत्म मूल्यांकन, एक व्यक्ति को प्रबुद्ध होने, अपने बारे में जानने, अपनी शक्तियों, क्षमताओं, संभावनाओं को पहचानने की आवश्यकता है।
3. व्यक्ति के सामाजिक जीवन में सहायक होना भी अनुभूति का एक महत्वपूर्ण लक्ष्य माना जाता है।

