

## Stress Management for Parents

Offline workshop on Stress management for parents of Pre vocational and vocational students was organized by GRIID special school, Sector 31, Chandigarh on 18<sup>th</sup> Oct, 2021. Dr. Manreet Kaur, Clinical Psychologist, and Ms. Deepika Lamba, Clinical Psychologist, were Resource Persons from Government Medical College and Hospital (GMCH), Sector 32, Chandigarh. In total 23 parents participated in the workshop.



Dr. R Vani Ratnam, Principal, GRIID school, addressing the participants. She talked about how stress is causing health problems. Therefore, it is important to learn to manage stress.



In photo: Dr. R Vani Ratnam, Principal, GRIID school (Centre). (From extreme left) Teachers-Mr. Prashant, Mr. Atul Sharma, Ms. Reetika, Ms. Saika and Ms. Ramandeep- were the co-ordinators of the workshop.





Ms. Deepika Lamba gave a practice of guided imagery relaxation technique.



Dr. Manreet Kaur stressed on various strategies for managing stress.

## बौद्धिक दिव्यांगबच्चों के अभिभावकों के लिए तनाव प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन



### दिव्यांग जगत @ चंडीगढ़

राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान (ग्रिड), सेक्टर 31 में संस्थान के अभिभावकों के लिए 18 अक्टूबर 2021 को तनाव प्रबंधन पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल (जीएमसीएच), सेक्टर 32, चंडीगढ़ के नैदानिक मनोवैज्ञानिक डॉ मनरीत कौर एवं सुश्री दीपिका रिसोर्स पर्सन थी।

इस कार्यशाला का शुभारंभ संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ. वाणी रत्नम ने किया। उन्होंने बताया की अभिभावकों के लिए तनाव प्रबंधन अत्यंत उपयोगी है। कार्यशाला के रिसोर्स पर्सन डॉ मनरीत कौर ने तनाव प्रबंधन के विभिन्न प्रायोगिक तकनीकों का अत्यंत सरल, सहज एवं रोचक तरीके से उल्लेख किया जैसे विश्राम तकनीक, शौक पूरा करना, परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना, मेडिटेशन और हंसने का व्यायाम इत्यादि। वहीं, सुश्री दीपिका ने विभिन्न तनावों की पहचान एवं उनके कारणों का उल्लेख किया एवं सभी अभिभावकों को निर्देशित इमैजिनरी संबंधित मेडिटेशन का अभ्यास कराया। श्री प्रशांत, अतुल, सुश्री रितिका, रमन एवं शायिका इस कार्यशाला के समन्वयक थे।

News coverage of the workshop