

इन माय हार्ट फॉरएवर:

कोविड संकट में क्षति

और दुख से जुड़े बच्चों के अनुभवों का समर्थन करना।

31 May 2021

SAMVAD

Support, Advocacy & Mental health interventions for children
in Vulnerable circumstances And Distress

(A National Initiative & Integrated Resource for Child Protection,
Mental Health, & Psychosocial Care)

Dept. of Child and Adolescent Psychiatry

National Institute of Mental Health & Neurosciences

(NIMHANS), Bangalore

Supported by Ministry of Women & Child Development,
Government of India



इन माय हार्ट फॉरएवर:

कोविड संकट में खोने और दुख से जुड़े
बच्चों के अनुभवों को समर्थन देना।

सोमवार, 31st May 2021

5:30-8:00PM



बच्चों के कोविड संदर्भ में क्षति और दुःख से जुड़े मुद्दे

दूसरी लहर...

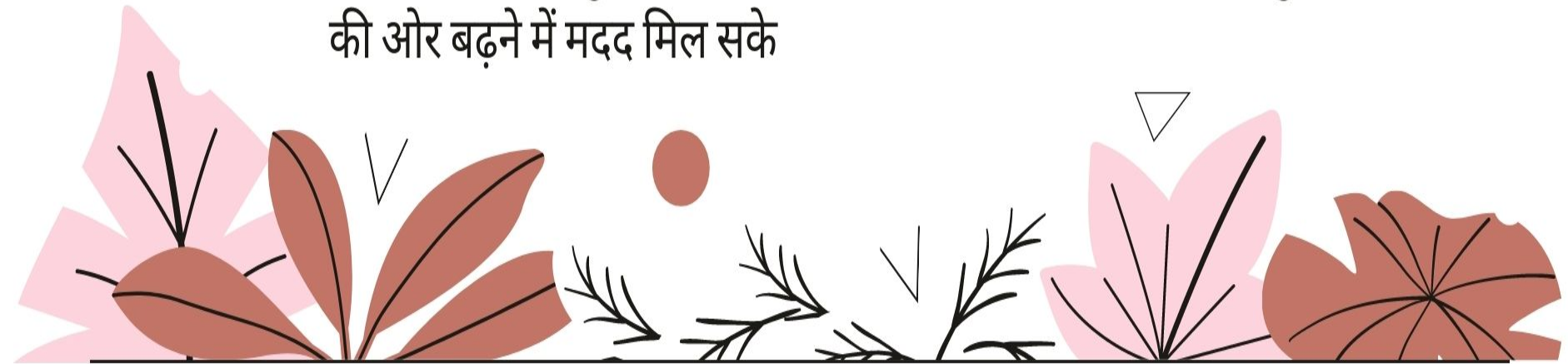
- वायरस की बढ़ती गंभीरता
- उच्च स्तर की संक्रामकता और फैलाव
- निरंतर लॉकडाउन / गतिशीलता प्रतिबंध होना
- यह अप्रत्याशित था...
- हम तैयार नहीं थे...
- सार्वजनिक स्वास्थ्य सिस्टम्स पर भारी बोझ
- जीवन से जुड़ी क्षति - युवा वयस्क आबादी में मृत्यु दर में वृद्धि



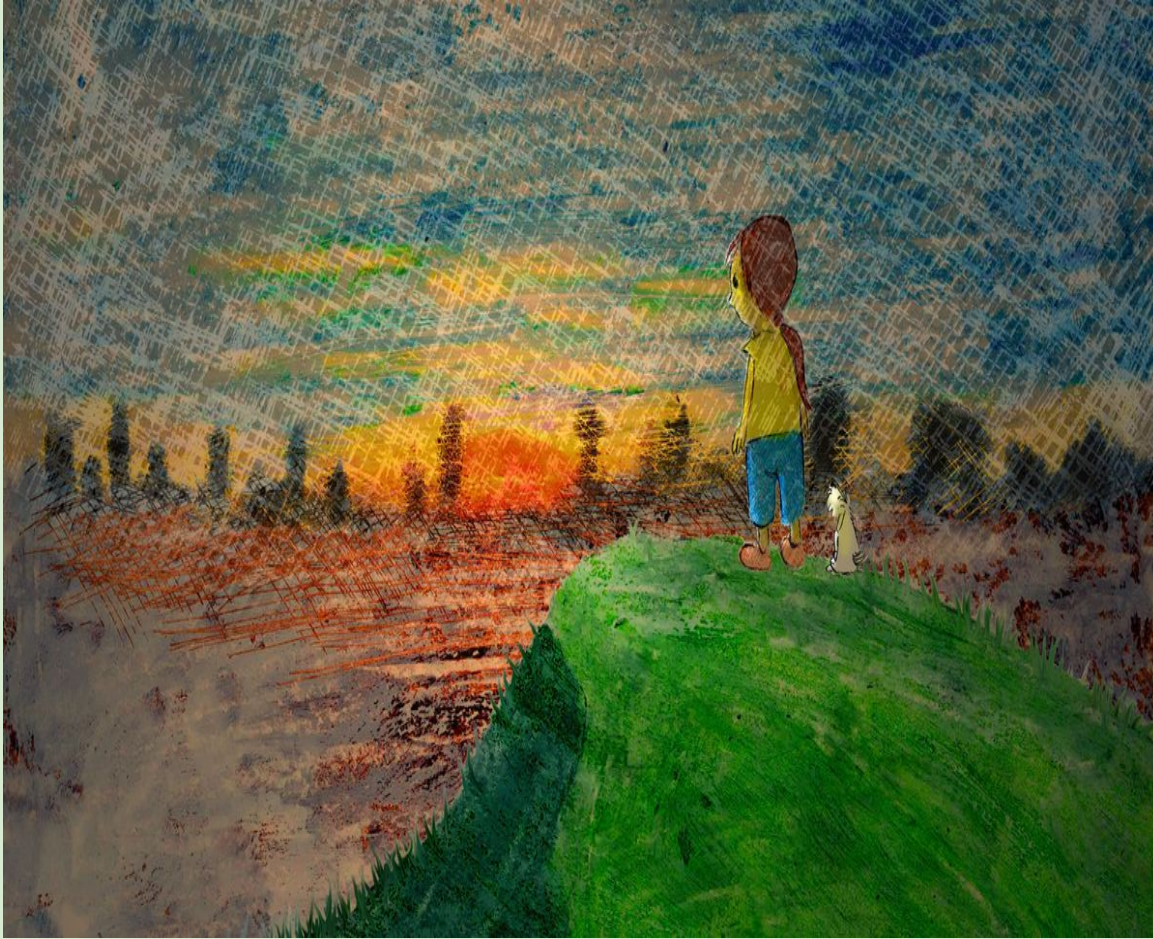
उद्देश्य --

कोविड के संदर्भ में खोने और दुःख के मुद्दों पर कार्य के लिए...

- क्षति के अनुभवों से बच्चे कैसे प्रभावित होते हैं, इस पर समझ विकसित करना
- बच्चों को अपने नुकसान और दुख के अनुभवों को व्यक्त करने में सक्षम बनाना
- (छोटे) बच्चों को उनके मृत्यु से सम्बंधित भ्रमों और सवालों के बारे में जवाब देना
- उनके क्षति के अनुभवों का समर्थन करना ताकि उन्हें उपचार और पुनर्प्राप्ति की ओर बढ़ने में मदद मिल सके



क्षति और दुःख में बच्चे



एक बच्चे को क्षति और मृत्यु का अनुभव कैसे होता है?

जिस घर/परिस्थिति में क्षति और मृत्यु होती है, वहां बच्चों के साथ क्या होता है?

वयस्क आमतौर पर (छोटे) बच्चों के समक्ष मृत्यु की व्याख्या कैसे करते हैं?



1. बच्चे क्षति और मृत्यु को नहीं समझते या अनुभव नहीं करते हैं।
(शिशु और बच्चे शोक करने के लिए बहुत छोटे हैं।)
2. बच्चों को अलगाव / क्षति / मृत्यु के बारे में कभी भी सच न
बताना ठीक है क्योंकि वे भूल जाएंगे। (अर्थात् 'माँ वापस आएगी
/ वह शहर से बाहर गई है' - जब माँ की मृत्यु हो गई हो)।
3. सच्चाई जानने के बाद बच्चे डर जाएंगे।

4. बच्चे को इतनी चोट नहीं पहुँचाती क्योंकि वे कम समझते हैं।
5. बच्चे लचीले होते हैं; वे जल्द ही साधारण रूप से जीवन व्यतीत करने लगते हैं।
6. मृतक के बारे में बात करने से बच्चे के दुःख के घाव फिर से खुल जाएंगे।
7. बच्चों को अंतिम संस्कार में शामिल नहीं होना चाहिए या शोक में शामिल नहीं होना चाहिए।

तरिके, जिस तरह से बच्चे शोक करते हैं.....



आयु 0-3 वर्ष

मृत्यु की समझ

- मृत्यु की समझ नहीं
- **अपने आस-पास, दूसरों की भावनाओं को अब्सॉर्ब करते हैं**

शोक के पैटर्न

- चिड़चिड़ापन का लक्षण दिखा सकते हैं
- **खाने, दूध पिलाने के पैटर्न, रोने, और आंत्र और मूत्राशय की गति में परिवर्तन प्रदर्शित कर सकते हैं।**
- अशाब्दिक संचार पर निर्भरता; शारीरिक देखभाल, स्नेह, आश्वासन

आयु 3-6 वर्ष

मृत्यु की समझ

- बच्चा सोचता है कि मृत्यु प्रतिवर्ती और अस्थायी है; विश्वास है कि मरने वाले लोग वापस आएंगे।
- "जादुई सोच"; वे मानते हैं कि उनके विचार, कार्य, शब्द मृत्यु का कारण है; या मृतक को वापस ला सकते हैं;

शोक के पैटर्न

- अजनबियों से भी स्नेह/शारीरिक संपर्क के लिए याचना करते हैं
- उन घटनाओं को जोड़ते हैं जो जुड़ी नहीं हैं
- माता-पिता की भावनात्मक स्थिति से बहुत प्रभावित होते हैं
- रिग्रेसिव / प्रतिगामी व्यवहार; बिस्तर गीला करना, सुरक्षा कंबल, अंगूठा चूसना आदि।
- मौखिक रूप से बोलने में कठिनाई, और भावनाओं को व्यवहार के माध्यम से दर्शाते हैं
- परित्याग की चिंता है और डर है कि जब दूसरे चले जाएंगे तो वे वापस नहीं आएंगे

आयु 6-9 वर्ष

मृत्यु की समझ

- बच्चा मृत्यु की अंतिमता को समझने लगता है; कुछ समझते हैं और कुछ नहीं।
- मृत्यु को एक लेने वाले या आत्मा के रूप में देखता है, जो आता है और आपको ले जाता है।

शोक के पैटर्न

- असहाय महसूस करने से बचाव करते हैं
- अपराधबोध होना- मृत्यु के लिए स्वयं को दोष देना
- मौखिक रूप से भावनाओं को व्यक्त करने में कठिनाई होती है
- बड़ी हुई आक्रामकता
- **चिकित्सकीय रूप से अस्पष्टीकृत दर्द और पीड़ा होना**
- **स्कूल जाने से इनकार**
- **मृत्यु के बारे में बहुत सारे प्रश्न होना**

आयु 9-13 वर्ष

मृत्यु की समझ

- बच्चे की मृत्यु को लेकर समझ वयस्क की समझ के करीब है;
- **मृत्यु की अंतिमता के बारे में अधिक जागरूक और मृत्यु का उन पर प्रभाव पड़ता है**

शोक के पैटर्न

- इस बात से चिंतित हैं कि उनकी दुनिया कैसे बदलेगी;
- प्रश्न रुक गए हैं
- खुल कर जीने के लिए अनिच्छुक
- विलंबित प्रतिक्रियाएँ - पहले ऐसा लगता है जैसे कुछ हुआ ही नहीं, फिर दुःख से भरी प्रतिक्रिया
- साथियों के साथ बिगड़ते रिश्ते
- बढ़ा हुआ **क्रोध, अपराधबोध**

आयु 13-18 वर्ष

मृत्यु की समझ

- मृत्यु को एक रुकावट के रूप में देखा जाता है
- मौत को दुश्मन के रूप में देखा जाता है
- शारीरिक परिवर्तन विकास और जीवन पर जोर देते हैं

शोक के पैटर्न

- चिंता को कम करने या भाग्य की अवहेलना करने के प्रयास में जोखिम बढ़ाना
- **बचने की कोशिश करना; ड्रग्स या शराब के माध्यम से, यौन कार्य के माध्यम से**
- **वयस्कों के बजाय अपने साथियों के साथ शोक करना चाहना**
- अस्वीकारना- इसके बारे में नहीं सोचने की कोशिश करना , इसके बारे में बात नहीं करना
- डिप्रेशन के लक्षण- आत्मघाती विचार
- गुस्सा

इंटरवेंशन 1: बच्चों के लिए क्षांत और मृत्यु के अनुभव पर विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने के लिए जगह बनाना



गतिविधि 1: किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जो आपके बेहद करीब थे, और उनकी मृत्यु हो चुकी है।

उद्देश्य:

- यह समझने के लिए कि क्षति क्या है और हम इसे कैसे देखते हैं।
- **विधि:** विज़ुअलाइज़ेशन, चित्रकारी, नैरेटिव
- **सामग्री:** कागज और रंग

प्रक्रिया:

- अपनी आँखें बंद करें और उस व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे आप बहुत प्यार करते थे, पर उन्हें मृत्यु के कारण खो दिया
- एक छवि के रूप में घटना / समय की कल्पना करें (शब्दों में नहीं) ... एक स्थिर तस्वीर की तरह।
- अब, इसे ड्रा करें।
- अब इसका वर्णन करें।





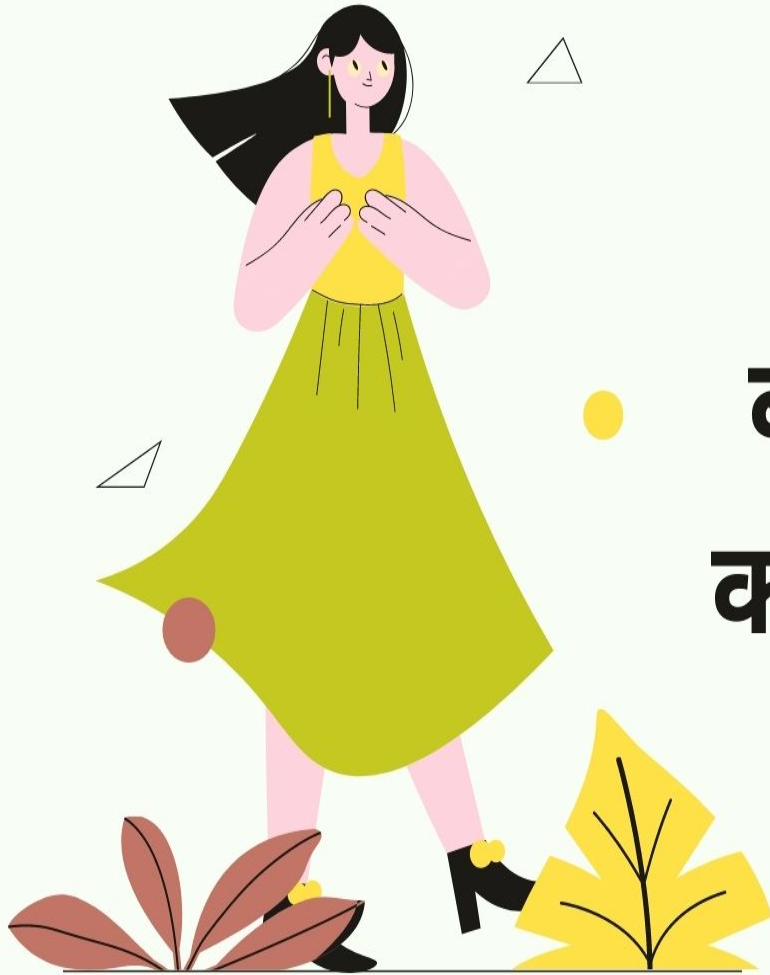
गतिविधि को प्रोसेस करना: निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए चित्र का उपयोग करें

- क्या हुआ?
- वहाँ कौन कौन थे?
- "यह आपके लिए मुश्किल रहा होगा"।
"आप डर गए होंगे?" (भावनाओं का सत्यापन करना और उन्हें मान्यता देना)



बच्चों के साथ इस गतिविधि का उपयोग करना:

- जब हम अपने स्वयं के क्षति से जुड़े अनुभवों के संपर्क में होते हैं, तो हमारे पास अन्य अनुभवों विशेषकर बच्चों की भावनाओं से निपटने की संवेदनशीलता होती है।
- कला एक प्रारंभिक बिंदु है, हर बच्चा कला के प्रति प्रतिक्रिया नहीं देगा लेकिन यह उनके लिए आपको बताने का एक संभावित तरीका है कि क्या हुआ।
- बातचीत शुरू करने के लिए और चित्र का उपयोग कर दुःखी व्यक्ति की भावनाओं का वर्णन करने के लिए।
- हर बच्चे के साथ इसका इस्तेमाल करना जरूरी **नहीं** है। इसे बच्चे के समक्ष प्रस्तुत करें, कुछ बच्चे केवल वर्णन करना चाहते हैं, अन्य कहानी पद्धति का उपयोग करना चाह सकते हैं।



इंटरवेंशन 2:

● बच्चों को मृत्यु और मरण को समझने में मदद करना

बच्चों के क्षति और दुःख के मुद्दों पर प्रतिक्रिया करने का आधार:

- सच्चाई रखें (झूठ नहीं!)
- बच्चे की उम्र और विकास के स्तर के आधार पर
- बच्चों की शंकाओं और सवालों के जवाब दें
- कोई एक-शब्द या अर्ध-वाक्य उत्तर नहीं - विस्तृत प्रतिक्रियाएँ प्रदान करें
- बच्चे को आश्वासन दें और शांत महसूस करवाएं ... शान्ति और समापन लाएं (उदासी और आघात को न बढ़ाएं)
- बच्चे के व्यक्तिगत विश्वासों पर केन्द्रित होना चाहिए (हमारे विश्वासों को थोपना नहीं चाहिए)



अंकित की कहानी

आईये, सुनते हैं अंकित
की कहानी को....

और जानते हैं कि इन्हें
कैसे अपने सवालों के
जवाब मिलें....

आपकी मम्मी बहुत बीमार थीं। कभी-कभी लोग बहुत बीमार हो जाते हैं और डॉक्टर द्वारा दवा से उन्हें ठीक करने की कोशिश करने के बाद भी, वे ठीक नहीं हो पाते हैं - जैसे कि माँ के साथ हुआ। जो लोग ठीक नहीं होते, उनकी मृत्यु हो जाती है - वे हमारे साथ नहीं रह सकते, इस दुनिया में।

जब लोग मरते हैं, तो वापस नहीं आते... इसलिए मम्मी वापस नहीं आएंगी (और मुझे पता है कि आप इसके बारे में दुखी हो)। मरने के बाद लोग कहां जाते हैं, इस बारे में कोई निश्चित रूप से नहीं जानता है, लेकिन हम सभी इसके बारे में अलग-अलग बातें मानते हैं... कुछ का मानना है कि मरे हुए लोग भगवान या स्वर्ग में जाते हैं... कुछ का मानना है कि वे एक पेड़ या फूल या आकाश में एक तारा बन जाते हैं... आप अपनी माँ के बारे में क्या मानना चाहते हैं?

मम्मी को क्या हुआ?



मम्मी कहां चली गई? क्या वह वापस आएंगी?

कुछ ऐसी बीमारियाँ हैं जो छोटी हैं (जैसे खांसी, जुकाम, बुखार...), जिसके लिए आप दवा लेंगे, तो आप ठीक हो जाएंगे। और कुछ ऐसी बीमारियाँ हैं जो बड़ी और इलाज के लिए अधिक कठिन हैं - केवल वही हैं जिनसे लोग मरते हैं। आमतौर पर दो तरह के लोग मरते हैं- एक जो बहुत बीमार हैं और दूसरे जो बहुत बूढ़े हैं... और आप बूढ़े या बीमार नहीं हैं। तो, आप अपनी माँ के पास नहीं जा सकते हैं - लेकिन मैं समझती हूँ कि आप उन्हें बेहद याद करते हैं।

यहाँ दो पौधे हैं... आप क्या देखते हैं? जैसा कि आप देख सकते हैं, पहला जीवित है... इसका मतलब है कि वह पानी पीता है और खाना खाता है, इसलिए यह स्वस्थ दिखता है और हवा चलने पर हिल सकता है; दूसरा मर चुका है - क्योंकि उसमें जीवन नहीं है, वह न तो पानी पी सकता है और न ही खा सकता है और यह सूख गया है और बिल्कुल भी नहीं चल सकता है। लोग भी ऐसे ही होते हैं - जब वे जीवित होते हैं, तो वे सांस ले सकते हैं, चल सकते हैं, सो सकते हैं, खा सकते हैं, खेल सकते हैं, काम कर सकते हैं, पर जब वो मर जाते हैं, वो ये सब नहीं उस जगह नहीं रह सकते जहाँ जीवित लोग रहते हैं। कुछ लोगों का यह भी मानना है कि पौधों और फूलों की तरह लोग भी मरने पर मिट्टी बन जाते हैं।

क्या मैं भी बीमार होने पर मर जाऊँगा? क्या मैं वहाँ जा सकता हूँ जहाँ माँ है?



मरने का क्या मतलब होता है?

जब किसी व्यक्ति की मृत्यु होती है, तो उसके शरीर को कब्र में दफना दिया जाता है या जला दिया जाता है और उसकी आत्मा स्वर्ग में चली जाती है। (आत्मा क्या है?)... शरीर गुलाब की तरह है... और आत्मा गुलाब की सुगंध की तरह है - आप इसे सूंघ सकते हैं और महसूस कर सकते हैं लेकिन आप इसे नहीं देख सकते हैं।

मेरा मानना है कि मम्मी आपको देखती हैं और हर दिन आप पर नजर रखती हैं। और क्योंकि वह आपसे बहुत प्यार करती है, वह चाहती है कि आप स्वस्थ और सुरक्षित और खुश रहें।

आत्मा का क्या
अर्थ है?

क्या माँ मुझे
देख सकती
हैं ?



नहीं, मम्मी दूर इसलिए नहीं गईं क्योंकि वह तुमसे नाराज़ थीं। जो हुआ उसके लिए आप बिल्कुल भी ज़िम्मेदार नहीं हैं - और माँ भी ऐसा कभी नहीं सोचेगी। वह तुमसे बहुत प्यार करती थी। कभी-कभी चीज़ें हमारी अपेक्षा के अनुरूप होती हैं... जैसे बीमारी या दुर्घटनाएं।

मुझे पता है कि आप इस बात से चिंतित हैं कि आपकी देखभाल कैसे की जाएगी... लेकिन हम यहां आपकी देखभाल करने और आपको सुरक्षित रखने के लिए हैं। हम आपको खिलाएंगे, सुनिश्चित करेंगे कि आपके पास वह सब कुछ है जो आपको चाहिए, आपको स्कूल भेजेंगे... और जबकि यह आपके लिए एक नई जगह है, और नई चीज़ों के साथ तालमेल बिठाना कठिन हो सकता है, हम आपकी मदद करेंगे...। मुझे विश्वास है कि आपको नए दोस्त मिलेंगे साथ खेलने के लिए ... और मुझे आशा है कि आप हमारे साथ रहकर खुश होंगे।

क्या मम्मी इसलिए चली गईं क्योंकि वो मुझसे नाराज़ थीं? हो सकता है मैंने कुछ गलत किया हो...

अब मेरी देखभाल कौन करेगा?



क्षति / दुः ख कार्य से जुड़ी केस स्टडी...

- **केस 2:** 14 वर्षीय रीता के पिता की कोविड की दूसरी लहर के दौरान आत्महत्या से मृत्यु हो गई, जब उन्हें नौकरी और आजीविका के नुकसान के कारण आर्थिक रूप से बोझ बढ़ने पर अपने गांव वापस जाने के लिए मजबूर होना पड़ा।



डिप्रेशन नाम की एक बीमारी होती है...जिस व्यक्ति को यह होता है वह हर समय बेहद दुखी, चिंतित और परेशान रहता है। जब अवसाद बढ़ जाता है, तो व्यक्ति अधिक से अधिक निराश महसूस करने लगता है - जैसे कि उनकी समस्याओं का कोई समाधान नहीं है। जब ऐसा होता है, तो व्यक्ति भी बहुत चिंतित हो जाता है और उनका दिमाग स्पष्ट रूप से निर्णय लेने में कम सक्षम हो जाता है... आपके पिता के साथ ऐसा ही हुआ था...

मैं समझती हूँ कि आपको लगता है कि जो हुआ वह उचित नहीं था और आपके लिए गुस्सा महसूस करना, और दुखी होना उचित है। आपने जो कुछ भी किया या कहा वह आपके पिता की मृत्यु का कारण नहीं बना है। कभी-कभी चीजें इस तरह से घटित होती हैं जिसकी हम अपेक्षा नहीं करते या समझ नहीं पाते हैं- चाहे वे बीमारी हों या दुर्घटनाएं।

मेरे पिता ने
ऐसा
[आत्महत्या]
क्यों किया?

मेरे साथ ऐसा क्यों
हुआ?



आप जो महसूस कर रहे हैं, वह उचित है- यह देखते हुए कि आप अपने पिता से कितना प्यार करते थे और वह आपके लिए कितने महत्वपूर्ण थे। आपकी भविष्य को लेकर क्या योजनाएं थी? आपके लिए आपके पिता के सपने क्या थे? आइए उनके बारे में बात करते हैं...

मुझे क्यों जीना चाहिए? मैं जीना नहीं चाहती...



मैं समझती हूँ कि आप निराश महसूस करते हैं... और इसमें कोई शक नहीं कि आप अपने पिता को मदद के लिए कहीं ले जाते, अगर आप उनकी हालत जानते। लेकिन अवसाद के बारे में दूसरी बात यह है कि इसे पहचानना आसान नहीं है... कभी-कभी डॉक्टरों को भी यह जानना मुश्किल हो जाता है कि अवसाद कितना गंभीर स्थिति में है।

हाँ, वह बता सकते थे, ऐसी स्थिति में आप भी अवश्य ही सहायता कर पाते। लेकिन शायद वह आपको उनके साथ परेशान नहीं करना चाहते थे / उन्होंने सोचा होगा कि वे आपको परेशान करेंगे। साथ ही, जब लोग बहुत उदास हो जाते हैं और जीने की इच्छा नहीं रखते हैं, तो उन्हें पहले से ही यह दृढ़ विश्वास होता है कि उनकी समस्याओं का कोई हल नहीं है, इसलिए उन्हें लगता है कि किसी को बताना भी व्यर्थ है...

मैं ऐसा होने से रोक सकती थी... और अपने पिता की जान बचा सकती थी।

मेरे पिता ने मुझे अपनी समस्याओं के बारे में क्यों नहीं बताया?



इंटरवेंशन 3: बच्चों को प्रियजनों को याद रखने में मदद करना



यादों / स्मृति पर कार्य करना...



बच्चे को अपने प्रियजन को याद रखने के लिए गतिविधियां करवाना और उनका उत्सव मनाना:



दीया / मोमबत्ती जलाना



पेड़ लगाना



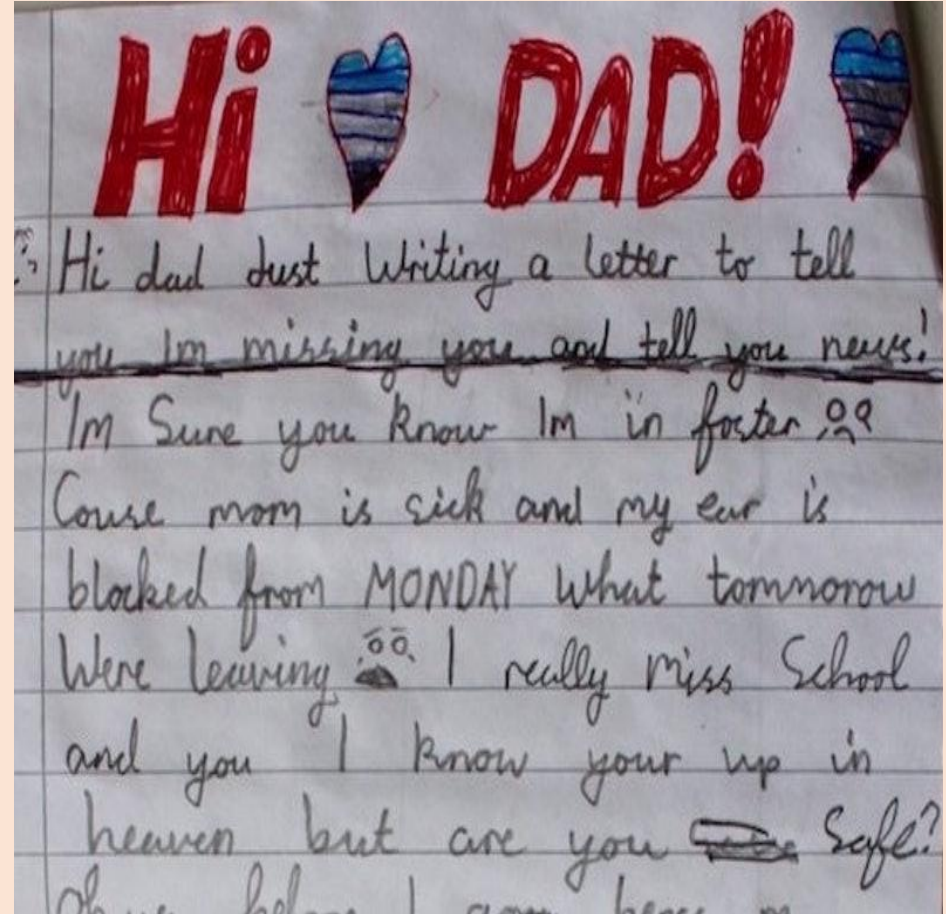
उनका पसंदीदा खाना बनाना



सुनहरी यादों से जुड़ी फोटो एल्बम बनाना

जब अलविदा कहने का समय नहीं मिला ...

- कभी-कभी हम जो गहरा दुःख महसूस करते हैं, उसे व्यक्त करने का अवसर नहीं मिलता है... **हमारे पास अलविदा कहने का समय नहीं था।**
- **पत्र-लेखन:** अपनी माँ/पिता को आप कैसा महसूस करते हैं, उस बारे में क्या कहेंगे? क्या उनकी मृत्यु से पहले ऐसा कुछ था, जो आपको उन्हें कहना था?



एक चित्र बनाएं या उस विशेष व्यक्ति की तस्वीर लें जिसे
आपने खो दिया है:



प्रसंस्करण / प्रोसेसिंग:

भाग ए: सकारात्मक / सुखद यादों को संरक्षित करना

- यह व्यक्ति कौन था?
- यह व्यक्ति कैसा था?
- आप जिस व्यक्ति से सबसे अधिक प्यार करते थे, उसके कुछ खास गुण क्या थे?
 - आपने एक साथ क्या क्या काम किया?
 - आपके पास उस व्यक्ति की एक बहुत ही सुखद स्मृति क्या है?
- इस व्यक्ति के आपके लिए क्या सपने/आकांक्षाएं थीं? ऐसी कौन सी कुछ बातें हैं जो उन्होंने कही हैं जो आपको प्रेरित / प्रोत्साहित करती हैं?

प्रसंस्करण/ प्रोसेसिंग:

भाग बी: यादों से हिम्मत प्राप्त करना

आप इस विशेष व्यक्ति की स्मृति का उपयोग कैसे करना चाहेंगे... उदास हो कर और अवसाद में रहकर या उनके बारे में सोचकर और साथ में बिताए गए अच्छे समय / मजेदार चीजों को याद कर?

आप इस तस्वीर को कहाँ रखना चाहेंगे? हर बार जब आप इसे देखेंगे तो आप क्या सोचेंगे?

"बेशक हम में से एक हिस्सा हमेशा बहुत दुखी होगा जब हम इस व्यक्ति के बारे में सोचेंगे, लेकिन ऐसे कई तरीके हैं जिनसे हम किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोच सकते हैं जिसे हमने खो दिया है जैसा आपने अभी बताया है .. तो क्या यह मुमकिन है कि हम खुशियों में बिताये वक़्त को याद कर अच्छा महसूस करें?"

अंत में, बच्चे के साथ चर्चा करें:

आप इस विशेष व्यक्ति की स्मृति का उपयोग कैसे करना चाहेंगे... उदास हो कर और अवसाद में रहकर या उनके बारे में सोचकर और साथ में बिताए गए अच्छे समय / मजेदार चीजों को याद कर? (चर्चा करें कि कैसे बच्चा मृत्यु सम्बंधित कठिन और दर्दनाक यादों को खुश और सकारात्मक यादों में बदल सकता है - जो फिर बच्चे की ताकत बन सकती है)।

आप इस तस्वीर को कहाँ रखना चाहेंगे? हर बार जब आप इसे देखेंगे तो आप क्या सोचेंगे? (इसे हिमायत की भावना के साथ जोड़ेंगे / मृतक से जुड़ी कुछ प्रेरक गुण की भावनाओं से जोड़ेंगे)।

अन्य सहायक इंटरवेंशन--



गाइडेड इमेजरी



बच्चे को वह करने के लिए प्रोत्साहित करें जो उन्हें करना पसंद है



दैनिक दिनचर्या



रिलैक्सेशन एक्सरसाइज

सहायता कब मांगे-



देखभालकर्ताओं के लिए एक नोट





1. बच्चे की भावनाओं और व्यवहार पर दुःख के प्रभाव को पहचानें और समझें।
2. मृत्यु के बारे में खुलकर और सीधे बात करने में परिवार की मदद करें।
3. बच्चों को पर्याप्त जानकारी प्रदान करें - बच्चे की उम्र और चिंताओं के अनुसार क्षति और मृत्यु के बारे में स्पष्ट और समझने योग्य जानकारी दें।
4. उनकी भावनाओं को मान्यता दें और उनकी चिंताओं और दुखों को कम न आंके।





4. बच्चों को दैनिक / दिनचर्या और गतिविधियों, जैसे कि खेल और स्कूल, परिवार और सामाजिक बातचीत फिर से शुरू करने के लिए प्रोत्साहित करें, ताकि उनके विकास की गति में किसी तरह का हस्तक्षेप न हो।

5 .बच्चों को आश्वस्त करें कि क्षति /मृत्यु की घटना के लिए वे दोषी नहीं हैं। उनके डर और चिंताओं को दूर करने के लिए उन्हें आश्वस्त करें कि उनका समर्थन किया जायेगा और देखभाल की जाएगी।



**When it comes to
grief, I wish people
knew...**

“That it takes a different
amount of time for
everyone and that it
doesn't go away, it just
changes.”

~Dougy Center Volunteer who was 10
when her mother died



IT DOESN'T MATTER
THAT YOU ARE
NOT HERE IN
PERSON
AS LONG AS YOU
ARE HERE IN MY
HEART.



The Little Prince Quotes via Gecko&Fly





SAMVAD



(Support, Advocacy & Mental health interventions for children in Vulnerable circumstances And Distress)
(A National Initiative & Integrated Resource for Child Protection, Mental Health & Psychosocial Care)
Dept. of Child and Adolescent Psychiatry, NIMHANS, Bangalore

Supported by: Ministry of Women & Child Development, Government of India



SAMVAD



(Support, Advocacy & Mental health interventions for children in Vulnerable circumstances And Distress)
(A National Initiative & Integrated Resource for Child Protection, Mental Health & Psychosocial Care)
Dept. of Child and Adolescent Psychiatry, NIMHANS, Bangalore

Supported by: Ministry of Women & Child Development, Government of India

1

Saving Children from the Brink.

ACTING UPON CHILD PROTECTION VULNERABILITIES IN THE COVID CRISIS.

Saturday, 15th May 2021
5:30-8:00PM



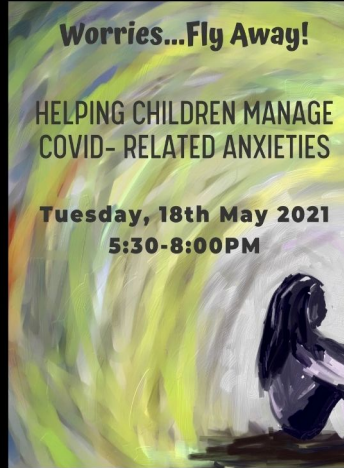
YouTube Live: https://youtu.be/yzkSzP_srcQ

2

Worries...Fly Away!

HELPING CHILDREN MANAGE COVID- RELATED ANXIETIES

Tuesday, 18th May 2021
5:30-8:00PM



YouTube Live: <https://youtu.be/mK9TFg9PC2k>

1

सेविंग चिल्ड्रन फ्रॉम द ब्रिंक

कोविड संकट में बाल संरक्षण सम्बंधित मुश्किलों पर कार्य करना।

मंगलवार, 25th May 2021
5:30-8:00PM



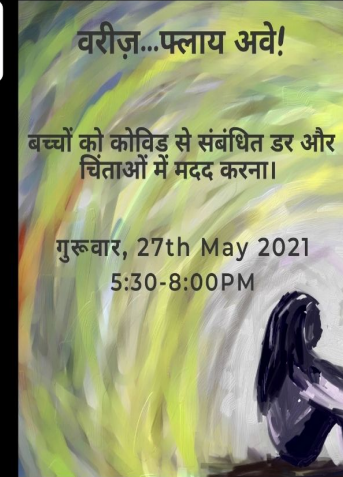
YouTube Live: <https://youtu.be/7W6sb9S1u10>

2

वरीज़...फ्लाय अवे!

बच्चों को कोविड से संबंधित डर और चिंताओं में मदद करना।

गुरुवार, 27th May 2021
5:30-8:00PM



YouTube Live: <https://youtu.be/ZnXNgFUe7GE>

3

Breaking Bad News

Disclosing Illness and Death to Children in the Covid Crisis

Thursday, 20th May 2021
5:30-8:00PM



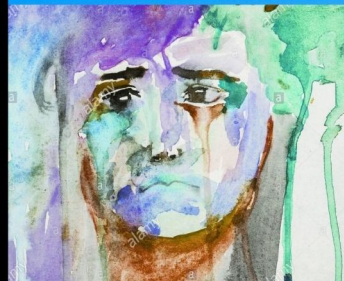
YouTube Live: <https://youtu.be/VLBHsNkPW4A>

4

In My Heart Forever

SUPPORTING CHILDREN THROUGH LOSS & GRIEF EXPERIENCES IN THE COVID CRISIS

Saturday, 22nd May 2021
5:30-8:00PM



YouTube Live: <https://youtu.be/6b0boDTeWis>

3

ब्रेकिंग बेड न्यूज़:

बच्चों के समक्ष कोविड संकट से जुड़ी बीमारी और मृत्यु के बारे में बातचीत करना।

शनिवार, 29May 2021
5:30-8:00PM



YouTube Live: <https://youtu.be/Md3J5Yzclcs>

4

इन माय हार्ट फॉरएवर:

कोविड संकट में क्षति और दुख से जुड़े बच्चों के अनुभवों का समर्थन करना।

सोमवार, 31st May 2021
5:30-8:00PM



YouTube Live: <https://youtu.be/k0mJ9PmWWJgt>



YouTube:

<http://www.youtube.com/c/NIMHANSChildProtection>

Instagram:

<https://www.instagram.com/nimhanschildprotect/>

Twitter:

https://twitter.com/nimhans_CPC

Facebook:

<https://www.facebook.com/childprotectnimhans>