

वरीज़... फलाय अवे!

बच्चों को कोविड से सम्बंधित डर और चिंताओं में मदद
करना

२७ मई २०२१

SAMVAD

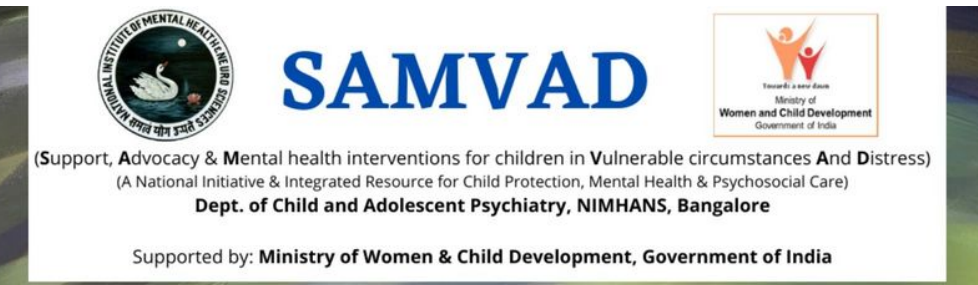
Support, Advocacy & Mental health interventions for children
in Vulnerable circumstances And Distress

(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,



वरीज़...फलाय अवे!

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

गुरुवार, 27th May 2021
5:30-8:00PM



उद्देश्य



विभिन्न हितधारकों को कोविद के संदर्भ में बच्चों की चिंताओं और चिंताओं का जवाब देने में सक्षम बनाना:

I. बच्चों को कोविद की समझ प्रदान करना

II. महामारी के दौरान बच्चों को उनके जीवन में रचनात्मक तरीकों का प्रयोग कैसे किया जाए

III. बच्चों को उनकी कोविद से संबंधित चिंताओं को प्रबंधित करने के लिए तकनीकों से सज्जित करना

महामारी में बच्चों के अनुभव



सामान्य अनुभव

पारिवारिक
अनुभव

स्कूल के अनुभव

सामाजिक अनुभव

कोविड का प्रभाव

- लॉकडाउन के कारण संचलन पर गंभीर प्रतिबंध: घरों या बाल देखभाल संस्थाएँ के भीतर
- स्कूल बंद होने से शिक्षा में व्यवधान
- ऑनलाइन क्लासेज- नए तरीके
- स्कूलों का भौतिक रूप से फिर से खोलना - दिनचर्या का नुकसान
- सामाजिक अंतःक्रियाओं और अनुभवों के
- माता-पिता के तनाव और चिंता का एक्सपोजर (नौकरी छूटने / वित्तीय असुरक्षा के परिणामस्वरूप)
- घरेलू हिंसा के परिणामस्वरूप जोखिम
- लैंगिक शोषण बढ़ने का खतरा
- साइबर-बुलडिंग
- अलग होना और लोगो को खोने का अनुभव
- परिवार के सदस्य/प्रियजन कोविड

महामारी में महसूस होने वाली एक
प्राथमिक भावना:

चिंता और डर



संदर्भ प्रयोज्यता



परिवार/ घर



बाल देखभाल
संस्थाएं



आयसोलाशन
सेंटर

चिंता पर काम करना क्यों महत्वपूर्ण है?

- यदि चिंता पर काम नहीं किया जाता है, तो बच्चे के लिए दैनिक गतिविधियों को करना मुश्किल हो जाता है
- अप्रत्याशितता और नियंत्रण की कमी की भावना बच्चों को दुर्बल बना सकती है
- बच्चे हर समय बातें सुनते हैं!
- वे टुकड़ों और टुकड़ों को एक साथ जोड़ते हैं... और सोचते हैं और प्रक्रिया करते हैं... जो वे समझते हैं वह हमेशा सटीक नहीं होता... और बहुत चिंता पैदा कर सकता है
- जानकारी की कमी बच्चों में चिंता की प्रक्रिया को बढ़ा सकती है

उद्देश्य १

बच्चों को कोविड के बारे में समझने की सहायता प्रदान

करना



बच्चों को कोविड के बारे में कैसे समझाए

?

बीमारी की अवधारणा को समझाने के लिए एक ढांचा :

- सच्चाई और तथ्य
- बच्चों के प्रश्नों और चिंताओं को दूर करने के लिए आयु उपयुक्त जानकारी (और विधि)
- आशा और आश्वासन



Video

<https://www.youtube.com/watch?v=kjzj-BGDY7c>

Anni & Addu Chat about COVID

कहानी के आधार पर हम बच्चों से कौन से प्रश्न
पूछ सकते हैं?

चर्चा

भाग 01: कहानी को समझने के लिए प्रश्न

1. अडू कहाँ रहता था ?
2. अडू के घर में कौन- कौन रहता था ?
3. अडू क्यों उदास था?
4. उनकी बहन ने कोविद वायरस के बारे में क्या कहा?
5. उसकी बहन ने क्या कहा कि वह बाहर क्यों नहीं खेल सकता और स्कूल क्यों बंद हैं?
6. उनकी बहन ने एसएमएस (SMS) के बारे में क्या कहा? इसका मतलब क्या है?
7. अडू को कोविद खत्म होने की क्या जानकारी मिली?

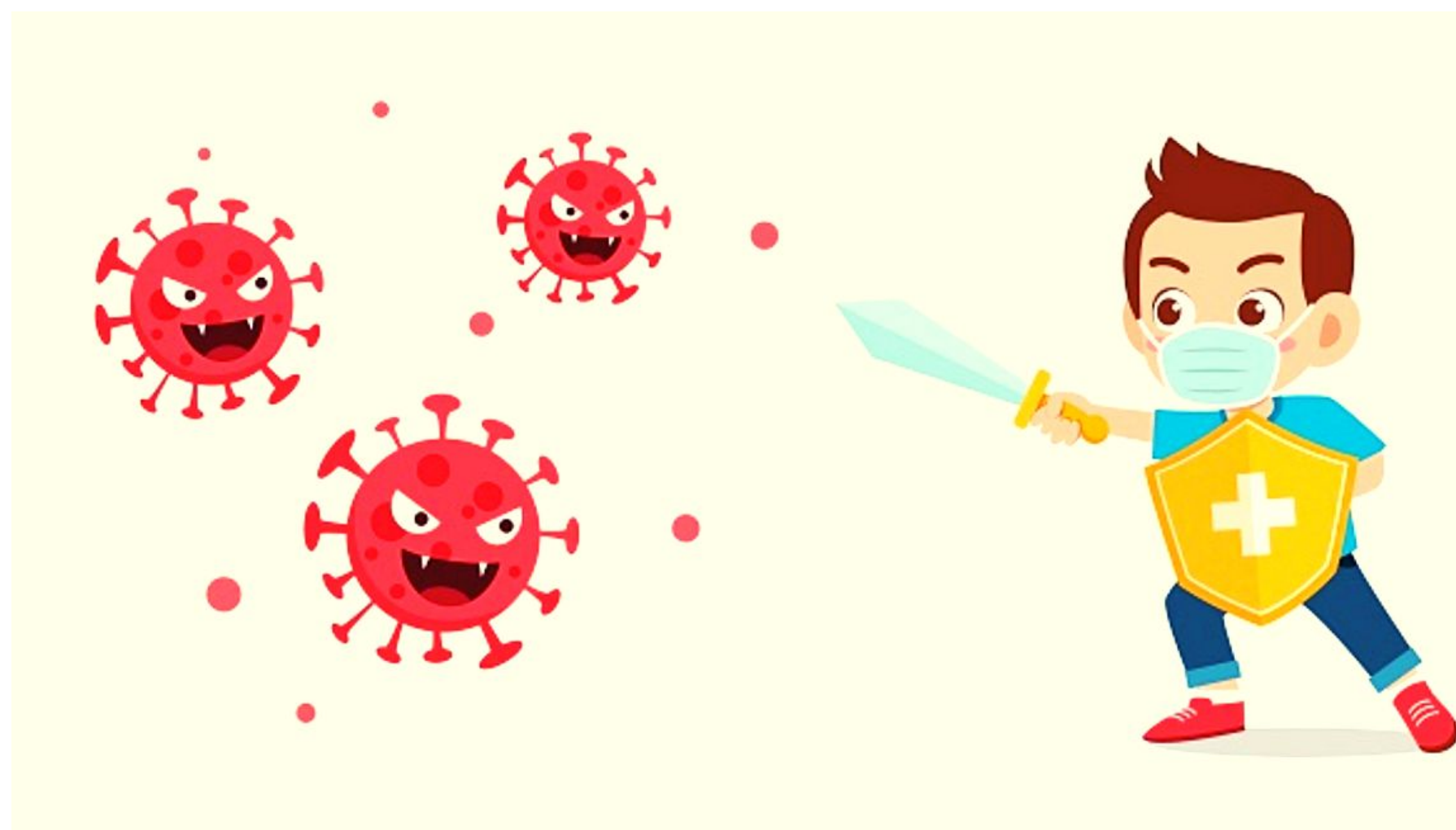
"तो, वह थी अडू के बारे में , हमने उसके बारे में कुछ सीखा, और उसने कोरोना के बारे में भी सीखा। ठीक उसी तरह जैसे अडू इन सभी महीनों में कोविद से सुरक्षित रहा । आइए देखें कि आप में से प्रत्येक व्यक्ति ने इन सभी महीनों में कोविद के बारे में कैसा महसूस किया। "

भाग 02: प्रसंस्करण प्रश्न

1. घर पर रहकर आपको कैसा लग रहा है?
2. आपकी मदद करने के लिए कौन था?
3. अन्नी ने अडू से क्या कहा?
4. क्या आप कोविड के बारे में जानकारी जानते हैं जो अडू की बहन ने कोरोना के बारे में बताई ?
5. आप कोरोना के बारे में क्या जानते हैं? अब आप क्या जानते हैं?
6. याद रखें कि उनकी बहन ने कहा था कि कोविड के बारे में अच्छी बातें हैं? कोरोना के बारे में एक अच्छी बात बताएं।

उद्देश्य २

कोविड से मुकाबला



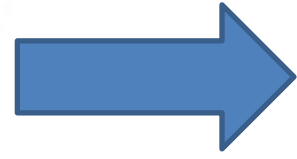




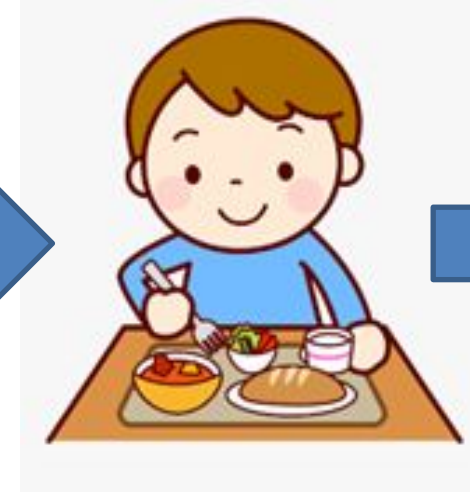
दैनिक दिनचर्या की एक झलक



7:00 बजे से 9:00 बजे



9:00 बजे से 1:00 बजे



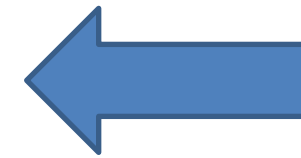
1:00 बजे से 2:00 बजे



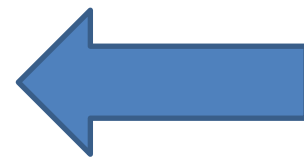
2:00 बजे से 4:00 बजे



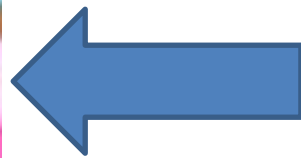
4:00 बजे से 6:00 बजे



6:00 बजे से 8:00 बजे

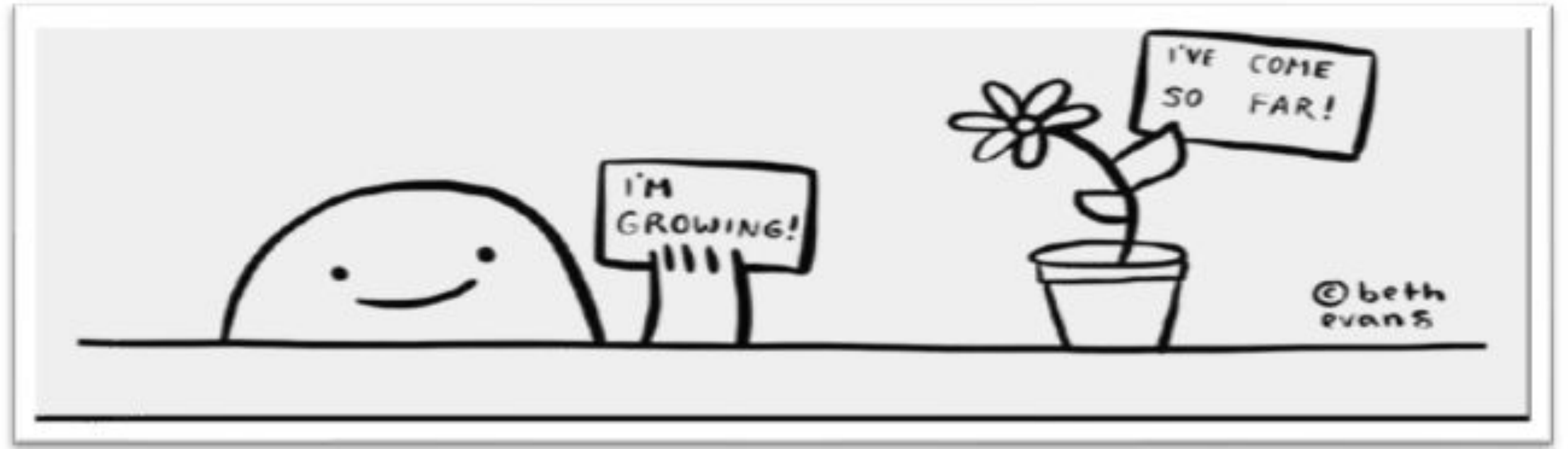


8:00 बजे से 9:00 बजे



9:00 बजे

ऐसी तीन अच्छी चीज़ें जो आपने महामारी के दौरान की हो



कोरोना वायरस को खत लिखना

उद्देश्य: कोविद महामारी के समय के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं को पहचानना

तरीके: कागज, पेन/पेंसिल

प्रक्रिया:

- प्रतिभागियों को अपने विचारों और भावनाओं पर विचार करने और उन्हें लिखने के लिए कहें।

प्रिय कोरोनावायरस...

- ✓ जिन चीजों को आपने हमारे लिए मुश्किल बना दिया है....
- ✓ कुछ अच्छी चीजें/समय जो हुआ...
- ✓ चीजें जो मैंने सीखी हैं...

वर्ना:



"मैं अपनी चिंताओं से बढ़ कर हूँ"

बच्चों को उनकी व्यक्तित्व को परिभाषित करने में मदद करना और चर्चा करना कि उनकी खुद की पहचान उनकी समस्याएं और चिंताएं से कहीं अधिक हैं।



सामग्री: कागज और पेंसिल

प्रक्रिया:

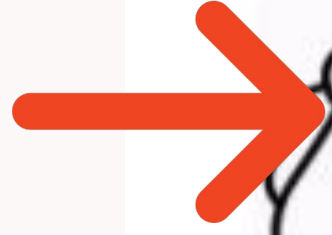
- एक बॉडी आउटलाइन बनाएं (जैसा कि अगली स्लाइड में दिखाया गया है) और समझाएं कि "यह आप हैं"
- आकृति को चार भागों में विभाजित करें, यह बताते हुए कि यह आपके विभिन्न भागों का प्रतिनिधित्व करता है
- निम्नलिखित में लिखें (शरीर के विभिन्न भागों पर चित्र बनाना, उदाहरण के लिए, सिर पर भूमिकाएँ और संबंध, पेट पर गुण और प्रतिभा, पैरों पर भय और चिंताएँ।

भूमिकाएँ और रिश्ते: (एक छात्र, परिवार के सदस्य, दोस्त के रूप में...)

गुण और ताकत: (जिन चीजों में आप अच्छे हैं, विशेषताएं, आपके पास विशेष उपहार हैं)

भय और चिंताएँ: (ऐसी चीजें जो आपको उदास, निराश करती हैं...)

भूमिकाएँ और
जिम्मेदारियां



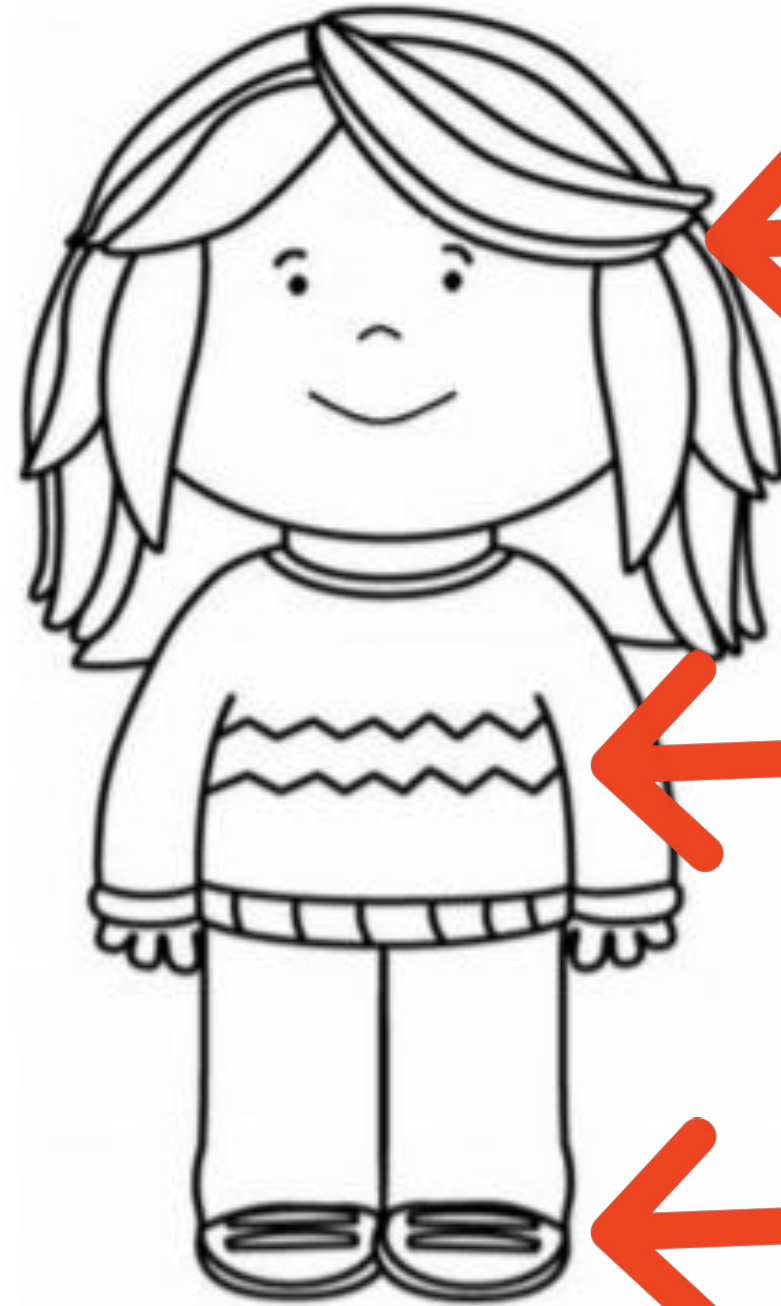
गुण और प्रतिभाएं



भय और चिंता



भूमिकाएँ और
जिम्मेदारियां



गुण और प्रतिभाएं



भय और चिंता



विचार-विमर्श

- पहचान यह है कि आप खुद को कैसे देखते हैं
- इसे अन्य चीजों (ताकत और रिश्तों को देखते हुए) द्वारा भी परिभाषित किया जाता है और तनाव के समय में, आप अपने लाभ के लिए उपयोग कर सकते हैं
- जीने के लिए सपने और आकांक्षाएं महत्वपूर्ण हैं
- वह कौन सी चीज है जिसके बारे में आप तुरंत सोचते हैं (एक महीने, 6 महीने और एक साल में)
- यह अर्थ, आशा, आनंद और विश्राम की स्थिति देता है
- और कैसे आपकी खुद की पहचान आपके मुद्दों और समस्याओं से कहीं

वाक्य पूरा करे...

उद्देश्य: भावनात्मक अभिव्यक्ति और मुकाबला

विधि: वाक्य समापन

- इस कोविद समय में मुझे महसूस कराता है, लेकिन मैं.....
- मैं बाहर जाने में सक्षम नहीं हूँ मुझे महसूस कराता है, लेकिन मैं.....
- ऑनलाइन कक्षाएं मुझे महसूस कराती हैं लेकिन मैं यह कर

वाक्य पूरा करे...



अगर मुझे
लगता है कि
चीजें बहुत
मुश्किल हैं, तो
मुझे मदद मिल
सकती है।

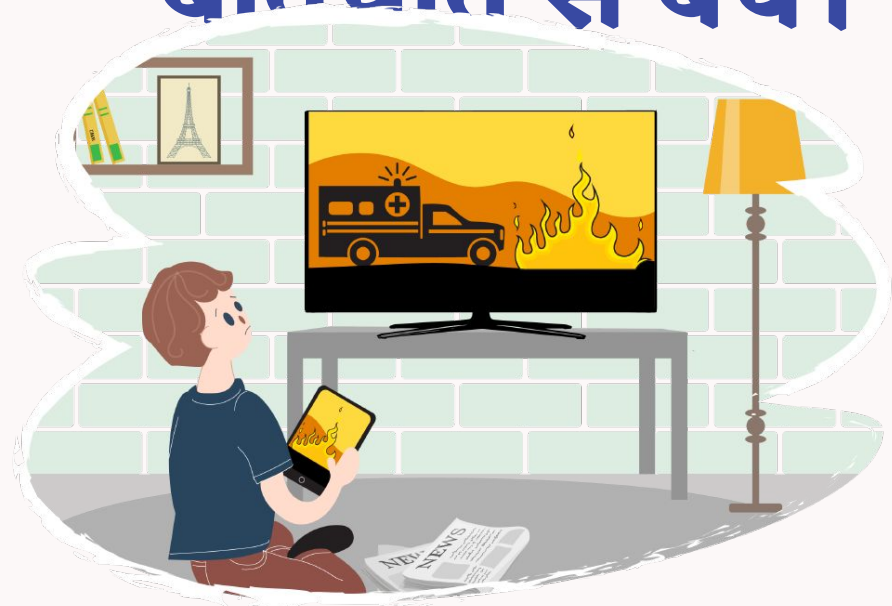


इसके अलावा हम और क्या कर सकते हैं?

- महामारी के बारे में समाचारों के संपर्क को सीमित करें क्योंकि इससे चिंता बढ़ जाती है



- बच्चों के आसपास हर समय महामारी के बारे में बातचीत से बचें।



बच्चों की सहनशीलता कैसे बढ़ाए ?

- प्रियजनों के साथ संचार बनाए रखना
- जूम/ऑनलाइन या फिर सीसीआई में एक साथ मूवी देखना
- अपने दोस्तों या प्रियजनों को व्हाट्सएप और अन्य वर्चुअल मोड के माध्यम से पत्र लिखना या पोस्टकार्ड भेजना



आइए कुछ ऐसा करें जो आपने कभी नहीं सोचा था कि आप करेंगे

लॉकडाउन और सीमित गतिशीलता बच्चों के लिए अपने परिवारों से सही मायने में जुड़ने का एक शानदार मौका है। बच्चों को आकर्षित करने के लिए कुछ खेल हैं:

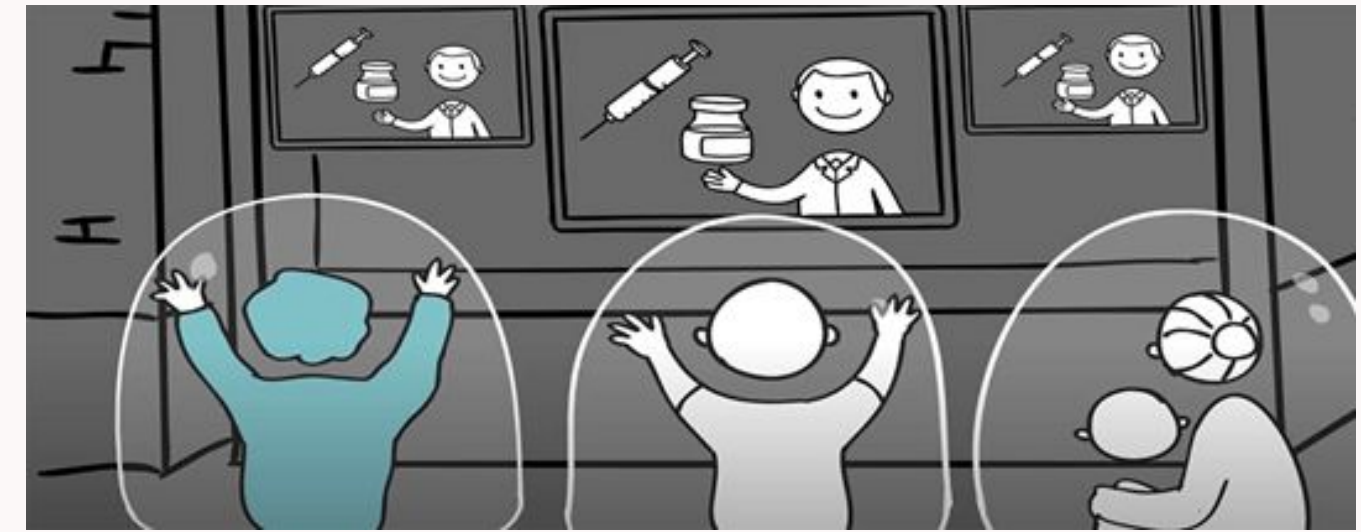


- सीसीआई में आपके माता-पिता/परिवार के सदस्यों या दोस्तों के बारे में मजेदार तथ्य
- अपने दैनिक/साप्ताहिक कार्यक्रम के भाग के रूप में कार्ड्स खेलना, बोर्ड गेम खेलना या एक साथ कोई गतिविधि करना।
- बच्चों को एक पौधे का पोषण करने या बागवानी की खुशियों की खोज करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- DIY वीडियो जहां बच्चे विभिन्न कौशल बनाने में मदद करने के



आइसोलेशन सेंटर

- अलग-अलग गतिविधियों में शामिल होने के लिए घर पर या संस्थानों या अस्पतालों में अलगाव में बच्चों की सबसे अधिक आवश्यकता होती है।
- सीसीआई कर्मचारी या नर्स/अस्पताल के कर्मचारी या माता-पिता इन गतिविधियों का उपयोग बच्चों को भी संलग्न करने के लिए कर सकते हैं।



उद्देश्य 3

चिंतना प्रबंधन के लिए गतिविधियाँ

गहरी सांस लेना (डीप ब्रीथिंग)

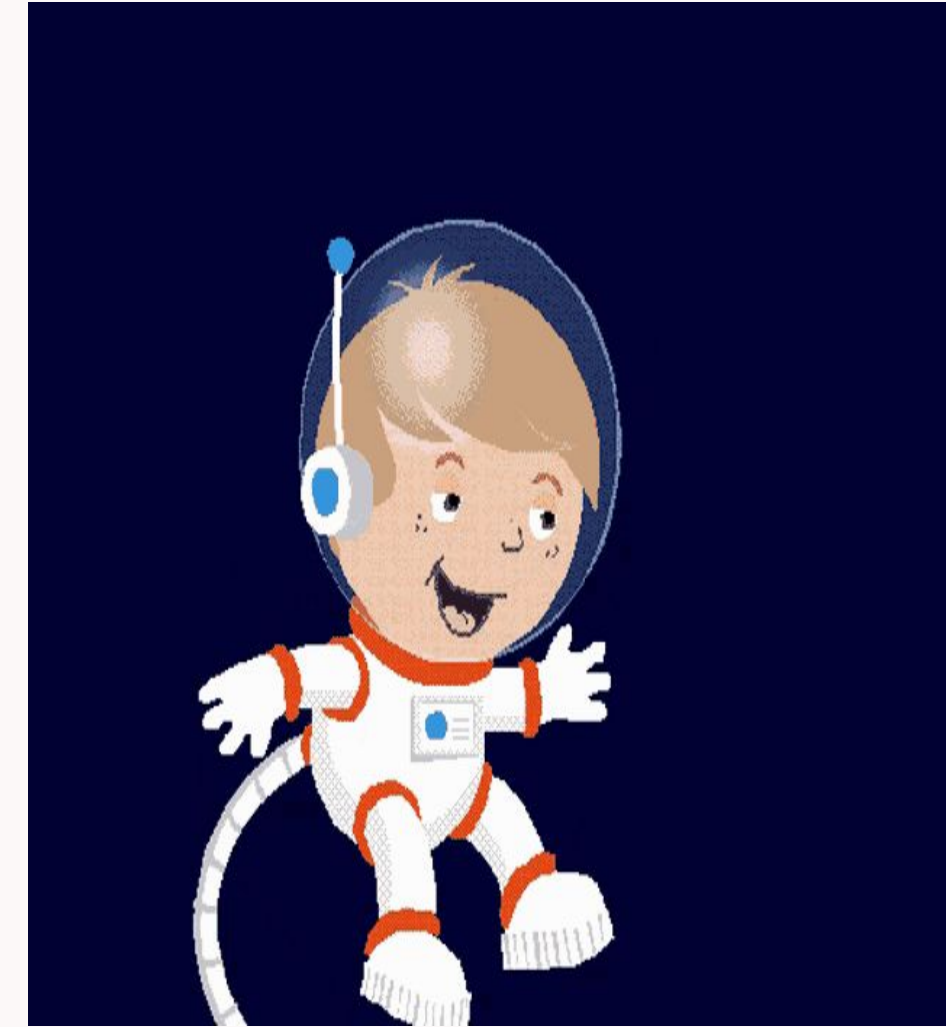


- आंखें बंद कर सीधे बैठ जाएं।
- अपना हाथ अपने पेट के निचले हिस्से/पेट पर रखें
- अपना मुंह बंद करें और अपनी नाक से गहरी सांस लें - जैसे ही आपका पेट / पेट बाहर की ओर बढ़ता है, आप अपने हाथ से बढ़ते हुए महसूस करें (जितना संभव हो सके, आप हवा अंदर ले)।
- अपने मुंह से धीरे-धीरे सांस छोड़ें- अपना मुंह खोलें और अपने द्वारा ली गई सारी हवा को बाहर निकाल दें।
- इसे कई बार करें... जैसे १० से २० बार या उससे अधिक जब तक आप शांत महसूस करने लगें।

निर्देशित कल्पना (गाइडेड इमेजरी)

- बच्चों को या तो आराम से बैठने के लिए कहें या पर्याप्त जगह होने पर लेट जाएं।
- बच्चों को बताएं कि वे अगले 20 मिनट तक दिवास्वप्न देखने जा रहे हैं।
- जब हम सोते हैं तो हम सपने देखते हैं, लेकिन तब हम यह तय नहीं कर पाते कि हम क्या सपना देखेंगे।
- हालाँकि, एक दिवास्वप्न में ठीक यही हम कर सकते हैं। तो अब अपने पसंदीदा व्यक्ति के बारे में सोचें।
- इसके अलावा, उस जगह के बारे में सोचें जो आपको पसंद है। यह कोई ऐसी जगह हो सकती है जहां आप गए हों या ऐसी जगह जिसे आपने किसी तस्वीर या फिल्म में देखा हो।
- यह एक ऐसी जगह भी हो सकती है जिसकी आप कल्पना करते हैं। यह वास्तविक होना जरूरी नहीं है।
- आपके लिए, यह दुनिया की सबसे अच्छी जगह है। अब सपने देखना शुरू करो। सपने में अपने पसंदीदा व्यक्ति के साथ इस जगह जाने की योजना बनाएं।

- सपने देखें कि आप कैसे जाएंगे, आप वहां क्या करेंगे। वहां लंबा समय बिताएं और ऐसी गतिविधियाँ करें जो आपको पसंद हों।
- अपने सपने का आनंद लें।
- जब दिवास्वप्न की स्व-निर्देशित कल्पना पूरी हो जाए, तो बच्चों से पूछें कि उन्हें कैसा लगा/यदि यह आराम महसूस हुआ।
- बच्चों को समझाएं कि वे बड़ी चिंता के समय कल्पनाशील यात्राओं का उपयोग कर सकते हैं, ताकि वे स्थिति को 'छोड़' सकें (जो कई बार बहुत भारी हो सकती है) 'अपने दिमाग में कहीं जाने' और शांत हो जाएं।



कृपया अपनी आंखें बंद करें। हम अब एक
काल्पनिक यात्रा पर जाएँगे।

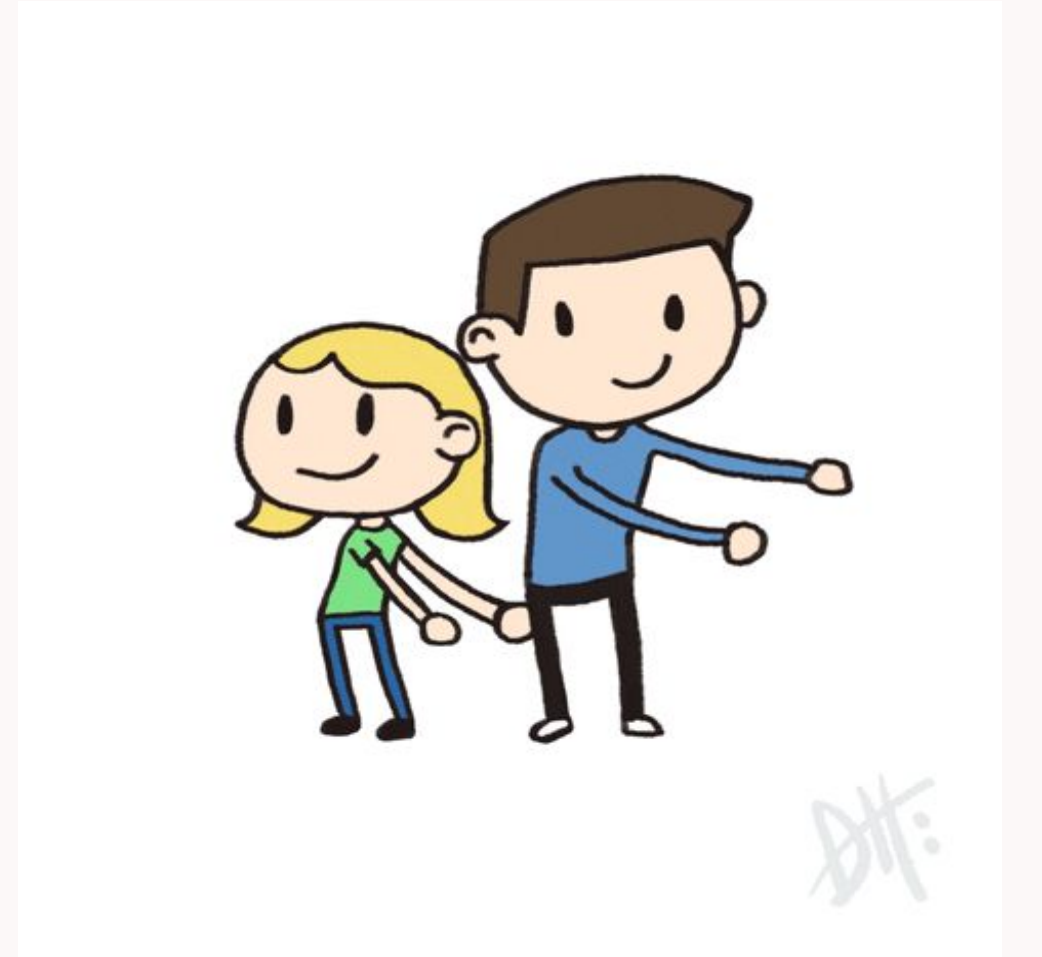
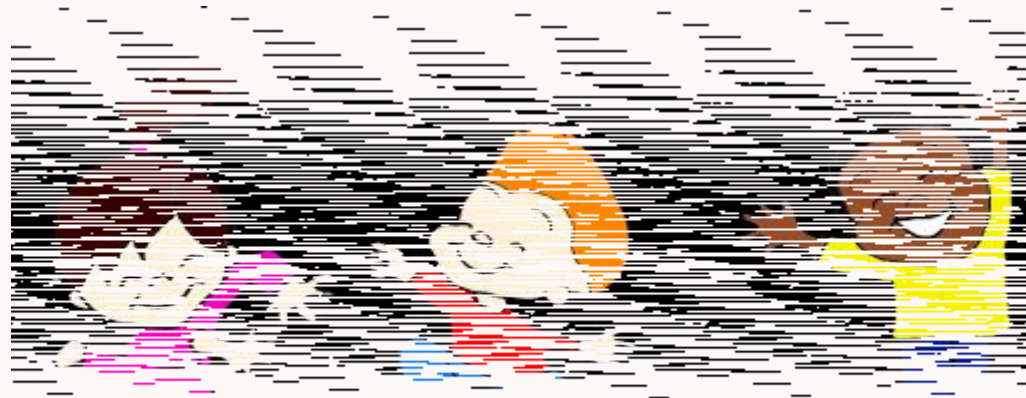


शारीरिक व्यायाम



मुक्त संचलन (फ्री मूवमेंट):

- तेज / जीवंत संगीत बजाएं और बच्चों को किसी भी तरह से नाचने या चलने के लिए कहें।
- गतिविधि को लगभग 5-6 मिनट तक जारी रखें, जिससे वे अपनी ऊर्जा बाहर निकाल सकें।



एनी-मेट:



- खेल का मैदान या खुली जगह चुनें।
- बच्चों से विभिन्न प्रकार के जानवरों और पक्षियों के नाम बताने को कहें।
- कागज की 2 अलग-अलग पर्चियों पर प्रत्येक जानवर के नाम लिखें, उदाहरण के लिए, दो अलग-अलग पर्चियों पर एक शेर... इसी तरह, 2 पर्चियों पर सभी प्रकार के जानवर और पक्षी।
- अब पर्चियों को शफल करें और बच्चों से एक-एक पर्ची लेने को कहें।
- बच्चों से कहें कि वे साझा न करें कि उन्हें कौन सा जानवर का नाम मिला है।
- बच्चे अब उन गतिविधियों को करते हुए घूमते हैं जो जानवर (उन्हें उनकी पर्ची पर मिलती है) - यह ध्वनि के रूप में हो सकता है ... चलने का तरीका ... दौड़ना ... खाना ... आदि।

पिघलने वाली आइस-क्रीम



उद्देश्य: बच्चे को विश्राम करने का तरीका

विधि: शरीर की गति

सामग्री: संगीत

प्रक्रिया:

- बच्चों से पूछें कि अगर आइसक्रीम को धूप में छोड़ दिया जाए तो उसका क्या होगा।
- उनसे कहो कि अब उन्हें आइसक्रीम की तरह पिघलना है।
- वे सीधे खड़े होकर शुरू कर सकते हैं और धीरे-धीरे, बहुत धीरे-धीरे अपने शरीर के अंगों को आगे बढ़ा सकते हैं ताकि अंत में 'पिघल' और फर्श पर गिर जाएं।
- उन्हें बताएं कि जो आइसक्रीम (बच्चा) सबसे आखिर में पिघलती है, उसको विजेता घोषित किया जाएगा।
- पिघलने में साथ देने के लिए नरम, सुखदायक संगीत बजाएं। बात करने या संचार से बचें।

चर्चा:



- बच्चों से पूछें कि गतिविधि के दौरान उन्हें कैसा लगा।
- क्या उन्होंने आराम किया?
- बच्चों को समझाएं... हम सभी को चिंता होती है और कई बार बहुत तनाव और चिंता महसूस होती है ... लेकिन अगर हम आराम करने के लिए कुछ समय निकाल सकें तो हम बेहतर महसूस करेंगे और हम अपनी चिंताओं को दूर करने के तरीकों के बारे में स्पष्ट रूप से सोच सकते हैं।
- बच्चों को बताएं कि वे इस गतिविधि को तब कर सकते हैं जब वे आराम करना और शांत होना चाहते हैं।

 **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

सेविंग चिल्ड्रन फ्रॉम द ब्रिंक
कोविड संकट में बाल संरक्षण सम्बंधित
मुश्किलों पर कार्य करना।

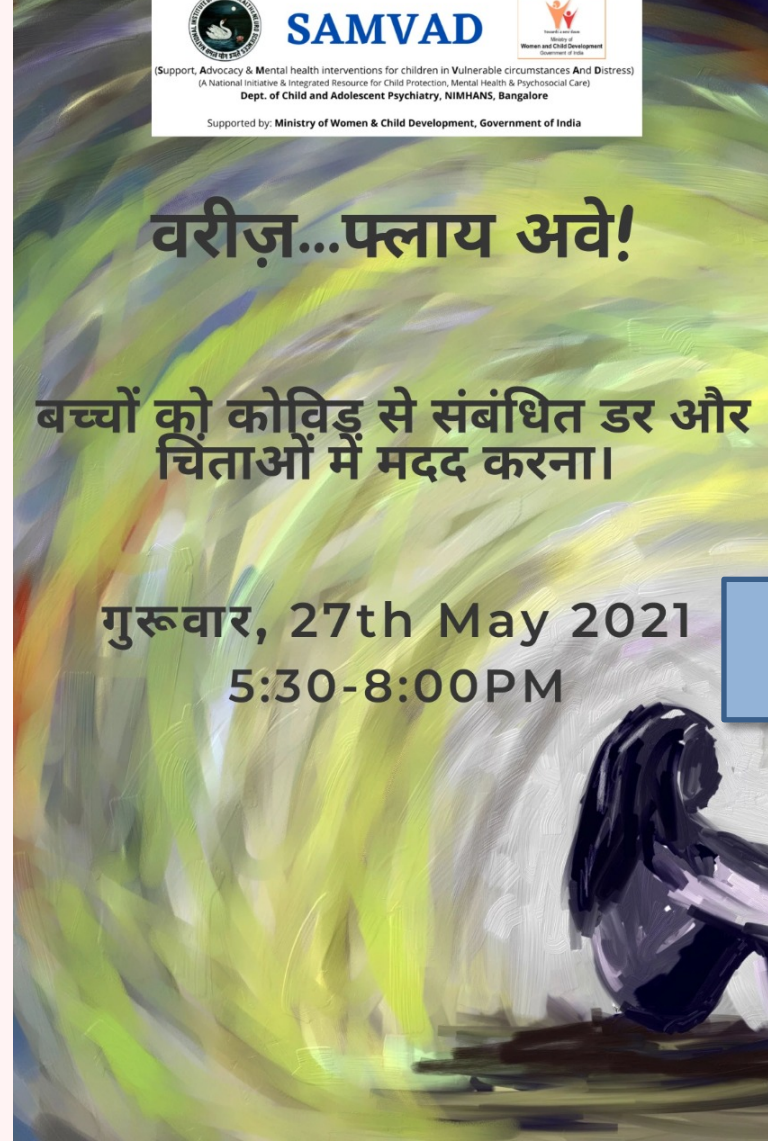
मंगलवार, 25th May 2021
5:30-8:00PM



 **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

वरीज़...फ्लाय अवे!
बच्चों को कोविड से संबंधित डर और
चिंताओं में मदद करना।

गुरुवार, 27th May 2021
5:30-8:00PM





 **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



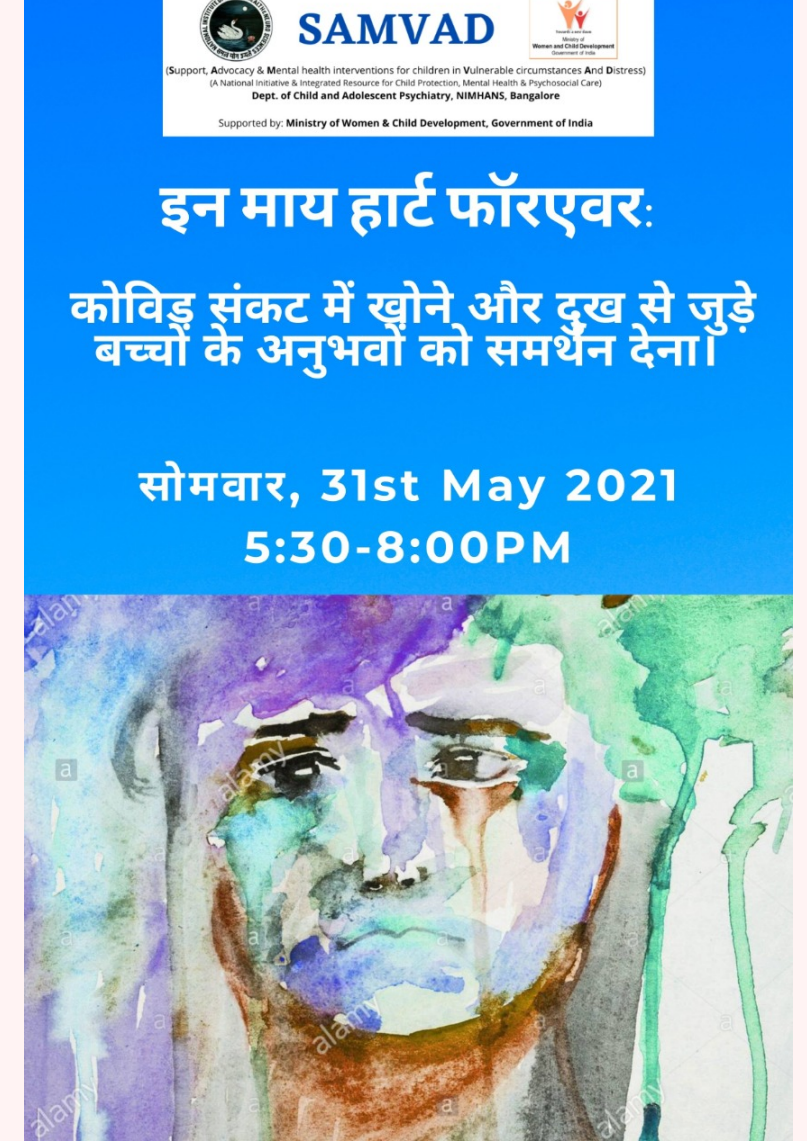
ब्रेकिंग बॉड न्यूज़:
बच्चों के समक्ष कोविड संकट से जुड़ी
बीमारी और मृत्यु के बारे में बातचीत /
खुलासा करना ।

शनिवार , 29May 2021
5:30-8:00PM

 **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

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



SAMVAD's COVID Series...
"Children in the Covid Crisis...Like We Never Expected It to Be:
The What and How of Working with Child Protection and
Psychosocial Issues"