आपदाघात

बड़ी आपदा के मानसिक तनाव से कैसे निपटें

अंग्रेज़ी मूल

ब्रायन जेरार्ड, पीएच.डी., एमिली जिरॉल्ट, पीएच.डी., वलेरी एप्पलटन, एड.डी.,
सुज़ैन जीराउदो, एड.डी., तथा स्यू लिनविले शफ़र, एड.डी.

हिंदी अनुवाद

आलूरु राधिका, जय शंकर बाबु छायापुरम, पीएच.डी.,
भावना अग्रवाल, रमा सरिपल्ली, लीना सुजान, तथा श्रुति तिवारी

डिज़ास्टरशॉक वैश्विक कार्यकर्ता दल

यह लिखते समय दि.25 जुलाई, 2020 तक के लेखन के रूप में, 27 अलग-अलग देशों का प्रतिनिधित्व करने वाली इस 102-व्यक्तियों की टीम ने अपने समय को 20+ विभिन्न भाषाओं में **डिजास्टरशॉक** का अनुवाद करने और 2020 कोविद -19 महामारी के दौरान दुनिया भर में **आपदाघात पुस्तिका (डिजास्टरशॉक)** को वितरित करने में मदद करने के लिए अपना समय दिया। हमारी टीम अभी भी बढ़ रही है, और अन्य लोग इस प्रयास की पहुंच का विस्तार करने के लिए टीम में शामिल हो रहे हैं। कृपया पुस्तक को दूसरों के साथ साझा करके अपना काम जारी रखें और हमारी वेबसाइट देखें कि आप कैसे मदद कर सकते हैं: www.disastershock.com

Aluru Radhika - India
Olufunke Olufunsho Adegoke – Nigeria
Bhavna Agarwal- USA/India
Nyna Amin - South Africa
Parto Aram – USA
Vince Nyabunga Arasa - Kenya
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
C. Jaya Sankar Babu - India
Liat Ben-Uzi – Israel
Helena Berger - Czech Republic
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Nagaraj Boobalan - India
Antoine P. Broustra – USA
Wei-Yi Chin - Taiwan
Julia Lam Iok Chu - China
Andrea Circella - Italy
Alexandre Coimbra – USA/Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA
Carmen E. Dawson – USA/Philippines
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - USA
T.R.A.Devakumar – India
Elena Dvortsova - Russia
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany
Xinyue Fan – China
Yohko Fick - Japan
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraudo – USA
Elaine Gouvêa - USA/Brazil
Jessica Gunawan - Indonesia
Seth Hamlin - USA
Aan Hermawan - Indonesia
Van Van Hoang– Vietnam
Ming-Kuo Hung - Taiwan
Lenka Josifkova - Czech Republic
Motoko Katayama - Japan
Tatiana Khalaf – Lebanon
Sheena Kim – USA
Celma Kirkwood – USA/Brazil
Joanna Wong Pui Kei - China
Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio - China
Celina Korzeniowski – Argentina
Geliya Kudryavtseva – USA
Olga Kuznetsova - USA/Russia
Amy Lang - USA
Jia Rebecca Li – USA
Chung-Jung Lin - Taiwan
Akiko Lipton – Japan
Lucía Lemos - Ecuador
Marizela Maciel - USA
Elizabeth Moon – USA
Susie Montermoso – USA/Philippines
Christine Nazareth - USA/Brazil
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Yasemin Özkan – Turkey
Francesca Pagano – USA/Brazil
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
Amy Paul - India
David Paul - India
Joseph Puthussery - USA
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Eliana Ponce de Leon Reeves – USA
Célia Queiroz - USA/Brazil
Aluru Radhika - India
Jen Raynes - USA
Andrea Riedmayer - Germany
Karin Rohlfs - Germany/USA
Nihal Sahan USA
Marie-claude Sannazzari – France
Rama Saripalle – USA/India
Erwin Schmitt - Germany
Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Danışmaz Sevin – Turkey
Sue Linville Shaffer - USA
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Alena Skrbkova- Czech Republic/Belgium
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su – China
Leena Sujan – USA/India
Emilia Suviala - USA/Finland
Ning Tang – China
Shruti Tewari - USA/India
Svetlana Tikhonova - USA/Russia
Lucia Pavia Ticzon – Philippines
Armin Touserkanian – Iran
Ludmila Vasilyeva - Russia
Raymond Vercruysse- USA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
Pınar Kütük Yılmaz - Turkey
Philip C. H. Yuen - China
Jiayuan Zhang – China
Ruoyun Zhu – China

आपदाघात

बड़ी आपदा के मानसिक तनाव से कैसे निपटें

अंग्रेज़ी मूल

ब्रायन जेरार्ड, पीएच.डी., एमिली जिरॉल्ट, पीएच.डी., वलेरी एप्पलटन, एड.डी.,
सुज़ैन जीराउदो, एड.डी., तथा स्यू लिनविले शफ़र, एड.डी.

हिंदी अनुवाद

आलूरु राधिका, जय शंकर बाबु छायापुरम, पीएच.डी.,
भावना अग्रवाल, रमा सरिपल्ली, लीना सुजान, तथा श्रुति तिवारी

आपदाघात - बड़ी आपदा के मानसिक तनाव से कैसे निपटें
(Aapadaghat – baree aapada ke manasik tanav se kaise nipaten)

अंग्रेज़ी मूल
ब्रायन जेरार्ड, पीएच.डी., एमिली जिरॉल्ट, पीएच.डी., वलेरी एप्पलटन, एड.डी., सुज़ैन जीराउदो, एड.डी., तथा स्यू लिनविले शफ़र, एड.डी.
Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D., Suzanne Giraudo, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

हिंदी अनुवाद
आलूरु राधिका, जय शंकर बाबु छायापुरम, पीएच.डी.,, भावना अग्रवाल, रमा सरिपल्ली, लीना सुजान, तथा श्रुति तिवारी
Aluru Radhika, Chayapuram Jaya Sankar Babu,Ph.D., Bhavana Agrawal, Rama Saripalle, Leena Sujan, and Shruti Tiwari

आवरण पृष्ठ के चित्रों का श्रेय

वन की आग - जीन ब्यूफोर्ट द्वारा
कोविड-19 चित्र - टेडवार्ड क्विन
ज्वालामुखी चित्र - योश गिंजू द्वारा
हरिकेन चित्र - फेमा फोटो लाइब्रेरी
बाढ़ का चित्र - क्रिस गल्लगर द्वारा
वृत्त में हाथ: एडोब स्टॉक पिक्चर

ISBN: 978-1-952741-07-4

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

प्रकाशक / **Publisher:**
Institute for School-Based Family Counseling
8533 SW Sea Captain Drive
Stuart, Florida, USA

(For Free Circulation / निःशुल्क प्रकाशन के लिए)

समर्पण

यह पुस्तिका डॉ. एलिज़ाबेथ बिगेलो, डॉ. लैरी पालमाटिएर एवं डॉ. वैलेरी एप्पलटन की स्मृति को समर्पित है जिन्होंने अपने साहस, प्रेम व प्रतिबद्धता से संकट के क्षणों में दूसरों की सहायता करने की हमें प्रेरणा दी है।

इस पुस्तक में स्वास्थ्य संबंधी विचार, सुझाव एवं प्रक्रियाएं शामिल हैं। इनका आशय आपके चिकित्सक अथवा मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता के परामर्श के विकल्प के रूप में नहीं है। पुस्तक के लेखक व्यावसायिक तौर पर किसी भी पाठक को परामर्श या सेवा प्रदान करने की ज़िम्मेदारी नहीं ले रहे हैं। इस पुस्तक में छपी किसी भी सूचना या सुझाव से कथित तौर पर उत्पन्न किसी नुकसान अथवा क्षति के लिए लेखकों को उत्तरदायी या भागी नहीं ठहराया जाएगा। हालांकि लेखकों ने हर प्रयास किया है कि वे पुस्तक प्रकाशित होने के समय सही इंटरनेट पते एवं अन्य संपर्क सूचना प्रदान करें, किसी गलती या प्रकाशन के उपरांत हुए बदलाव की ज़िम्मेदारी उन पर नहीं है। तीसरे व्यक्ति द्वारा जोड़ी गई बातों पर लेखकों का कोई नियंत्रण नहीं है, न ही वे इसकी जिम्मेदारी लेंगे। पुस्तक के लेखक इस पुस्तक पर आधारित या इस पुस्तक से उत्पन्न किसी कृति अथवा किसी भी अन्य भाषा में इसके अनुवाद की अनुज्ञप्ति, बिना उनकी पूर्व लिखित सम्मति के, किसी को नहीं दे रहे हैं।

विषय सूची

'आपदाघात' के बारे में मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ क्या कहते हैं ? 3
प्रस्तावना 7
परिचय 9
भाग 1: आपदाघात से निपटने के दस तरीके 12
तरीका 1: गहरी साँस लेना 12
तरीका 2: मांसपेशियों का लघु विश्राम 13
तरीका 3: तनाव कारकों और आपके तनाव स्तर की निगरानी 14
तरीका 4: विचार-रोक 15
तरीका 5: नाम बदलना 16
तरीका 6: खुद के साथ सकारात्मक बातें करना 17
तरीका 7: सकारात्मक कल्पना 18
तरीका 8: तर्कहीन विश्वासों को चुनौती देना 19
तरीका 9: सकारात्मकता की बहाली / नकारात्मकता का घटाव 20
तरीका 10: क्रिया द्वारा प्रवीणता की भावना विकसित करना 21
भाग 2: आपदाघात से निपटने में अपने बच्चे की मदद कैसे करें 24
कैसे पहचानें कि आपका बच्चा तनावग्रस्त है? 24
कैसे पुन: आश्वस्त करें अपने बच्चे को 29
कैसे सुनें ताकि, आपका बच्चा आपसे बात करे 33
आपके बच्चे को तनाव से निपटने में मदद के लिए कला का उपयोग कैसे करें 36
अपने बच्चे को आराम करने में कैसे मदद करें: बारह तरीके 43
तरीका 1: खुद को आराम दें 43
तरीका 2: गहरी साँस लेना 43
तरीका 3: मांसपेशियों को आराम 44
तरीका 4: अपनी पसंदीदा गतिविधि की कल्पना करना 45
तरीका 5: विचार-रोक 45
तरीका 6: स्वयं अपने प्रशिक्षक बनें 46
तरीका 7: "हाँ ... लेकिन" तकनीक 47
तरीका 8: आपस में कहानियाँ सुनाना 47
तरीका 9: साहस और प्रशांति को पुरस्कृत करना 48
तरीका 10: बच्चों को डर से निपटने के लिए किताबें 48
तरीका 11: मज़ेदार गतिविधियों में शामिल होना 50
तरीका 12: पारिवारिक बैठक 50
भाग 3: अतिरिक्त पुस्तकें, वीडियोज़ तथा अंतरजाल स्रोत 54
लेखकों के बारे में 56
अनुवादकों के बारे में 59

'आपदाघात - बड़ी आपदा के मानसिक तनाव से कैसे निपटें' के बारे में मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ क्या कहते हैं ?

"इस अपेक्षाकृत संक्षिप्त पुस्तक का महत्व इसकी विस्तृत एवं सरल प्रस्तुति में है। इसकी व्यापकता के अंतर्गत मानसिक तनाव के नियंत्रण के लिए नाना प्रकार के विमर्श प्रस्तावित हैं और विभिन्न आयु के बच्चों के विश्राम एवं मानसिक तनाव झेलने में सहायक बातों पर भी ध्यान दिया गया है। इसमें प्रस्तावित प्रक्रियाओं के सुझाव सरलता से कार्यान्वित किये जा सकते हैं - ख़ास तौर पर तब जब आप आकस्मिक घात और तनाव से प्रभावित हैं। यह वह किताब है जो आपकी शेल्फ पर होनी चाहिए उस समय के लिए जब आपको अनहोनी आघात को झेलना पड़े।"

हान्स एवेर्ट्स, पीएच.डी.,
एमेरिटस प्रोफ़ेसर
फैकल्टी ऑफ़ एड्युकेशन
यूनिवर्सिटी ऑफ़ ऑकलैंड
ऑकलैंड, न्यूज़ीलैंड

"यह उन सबसे उपयोगी किताबों में से एक है जिन्हें मैंने इस्तेमाल किया है अपने 28 साल से घरेलू चिकित्सा के प्रोफ़ेसर के रूप में अपनी सेवा के दौरान एवं 34 साल से लाइसेंस प्राप्त मनोचिकित्सक के रूप में । मुख्यतः यह मानसिक आघात की अवस्था और अलग-अलग लोगों पर उसके प्रभाव के संबंध में यह अधिक सूचनापरक है। इससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि इसमें कई उपयोगी एवं प्रभावी तकनीकें हैं जिनसे बच्चों और वयस्कों में आपदा उपरांत आघात की परेशानी (पी टी एस डी) के बढ़ने को घटाया जा सकता है। यह अपनी उपयोगिता के कारण समय के तराज़ू पर खरी साबित हुई है और अनेकानेक मानसिक आघातों के उपचार में चिकित्सकों के प्रशिक्षण के लिए महत्वपूर्ण नींव है।"

माइकल जे कार्टर, एल एम् ऍफ़ टी, पी एच डी
एसोसिएट प्रोफ़ेसर
डिपार्टमेंट ऑफ़ स्पेशल एजुकेशन एंड काउन्सेलिंग
चार्टर कॉलेज ऑफ़ एजुकेशन
कैलिफ़ोर्निया स्टेट यूनिवर्सिटी, लॉस एंजेलेस
लॉस एंजेलेस, कैलिफ़ोर्निया

"आपदा नियंत्रण संस्थाओं, उन के कर्मचारियों एवं प्राकृतिक व मानवीय आपदा से ग्रस्त लोगों के लिए। यह एक सुगठित गाइड है जो कि मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य लाभ के विषय में सक्रिय जानकारी देती है ताकि जान पर खतरा पैदा करने वाले माहौल और परिस्तिथियों के परिणाम से निबटा जा सके।"

नाइना अमिन, पीएच.डी.

एसोसिएट प्रोफेसर: करिकुलम स्टडीज
यूनिवर्सिटी डिस्टिंगुइशेड टीचर
स्कूल ऑफ़ एजुकेशन
यूनिवर्सिटी ऑफ़ क्वाजुलू-नाताल
दक्षिण अफ्रीका

"यह एक उत्तम किताब है और इसकी बहुत ज़रूरत है चूँकि यह आपातकालीन भावनात्मकशॉक को नियंत्रित करने के लिए एक सरल और व्यावहारिक मार्गदर्शिका है। आपातकालीन विनाश के समय बच्चे मूक हो जाते हैं और इसका प्रभाव उन पर आजीवन रह सकता है। मैं लेखकों को बधाई देती हूँ कि उन्होंने अपनी प्रतिभा व तकनीक बाँट कर बच्चों और वयस्कों को सशक्त करने में ख़ास योगदान दिया है।"

प्रोफेसर सिसिलिया एल.डब्लू. छान, पीएच. डी., आर.एस.डब्लू., जे.पी.
सी युआन चेयर प्रोफेसर इन हेल्थ एंड सोशल वर्क
चेयर एंड प्रोफेसर:
डिपार्टमेंट ऑफ़ सोशल वर्क एंड सोशल एडमिनिस्ट्रेशन
दी यूनिवर्सिटी ऑफ़ होन्ग कोंग, होन्ग कोंग (एस ऐ आर)

"आपदाघात पुस्तक अवगत सक्रिय हस्तक्षेपों के ज़रिये दोनों वयस्क, बच्चों और मनोचिकित्सकों को भावनात्मक तनाव के क्षेत्र की माईनफील्ड को बेहतर संचालित करने में उपयुक्त है। यह किताब कई सार्थक उपकरण सुझाती है जिनको चिकित्सक के मौजूदा वैचारिक ढाँचे के साथ बुना जा सकता है।"

हुडा अय्याश-अब्दो, पीएच. डी
एसोसिएट प्रोफेसर ऑफ़ साइकोलॉजी
डिपार्टमेंट ऑफ़ सोशल साइंसेज
लेबनीज अमेरिकन यूनिवर्सिटी
बेरूत कैंपस, लेबनान

"यह एक अति उत्तम पुस्तक (गाइड) है अपनी स्पष्टता और सरलता के कारण, जिसमें आसानी से समझ आने वाली प्रामाणिक प्रक्रियाएं उल्लेखित हैं कि कैसे माता-पिता तुरंत अपने बच्चे/बच्चों की बड़ी विपदाओं का सामना करने में मदद कर सकते हैं। हालाँकि यह विशेष रूप से माता-पिता को सम्बोधित है, यह उन व्यवसायिकों के लिए भी एक व्यापक संसाधन है जो कि उन बच्चों की करुणामय देखरेख और इलाज से जुड़े हैं जो कि भावनात्मक तनाव महसूस कर रहे हैं ख़ास तौर पर किसी आपदा के बाद। मैं निश्चय ही इस अमूल्य संसाधन-धनी पुस्तक के विषय में बात ज़ारी रखूँगी और अपने मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े सहकर्मियों, मित्रों व परिवारजनों को भी बताऊँगी।"

टेरेसिता ऐ जोसे, पीएच. डी., आर. साइक

साइकोलोजिस्ट
कैलगरी, अल्बर्टा

"सरल और संवेदनशील तरीके से, पुस्तक के लेखक पाठकों को मुश्किल क्षणों को झेलने के लिए मददगार प्रकरण प्रदान कर रहे हैं। वे पाठकों को एहसाँस दिला रहे हैं कि वे इस दुनिया में अकेले नहीं हैं। उनका सन्देश बहुत स्पष्ट है: लेखकों को आप पर विश्वास है! उन्हें भरोसा है आपकी हर विपदा पर जीत पाने की शक्ति पर, चाहे आप वयस्क हों, माता-पिता अथवा एक बच्चा। अतः, वे पाठकों को यह पहचानने में मदद कर रहे हैं कि किसी विपदा में लगे शॉक से कैसा निबटा जाए और सबको तनाव घटाने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं। लेखक हमें विभिन्न प्रकार के तनाव घटाने के तरीकों से अवगत कराते हैं और हमें एहसाँस दिलाते हैं कि हमारा जीवन पूर्ण रूप से हमारे वश में है ख़ास तौर पर तब-जब कोई विपदा आ पड़ी हो। यह पुस्तक एक सकारात्मक सन्देश देती है: अधिकतर वयस्क एवं बच्चे एक गंभीर विपदा के बाद उत्पन्न होनेवाले अपने डर और चिंताओं से, सफलतापूर्वक निबट सकते हैं। उपाय हमारे हाथ में है! मैं इस पुस्तक की ज़ोरदार हिमायत करूंगी कि इसे हमारे आपात कालीन तैयारी किट का हिस्सा बनाया जाए।"

नूरित कप्लान ट्रेन, पीएच.डी.
एसोसिएट प्रोफेसर
डिपार्टमेंट ऑफ़ लर्निंग, इंस्ट्रक्शन, एंड टीचर एजुकेशन
फैकल्टी ऑफ़ एजुकेशन
यूनिवर्सिटी ऑफ़ हैफा, हैफा, इजराइल

"यह पुस्तिका एक सर्वोत्तम संसाधन है किसी भी परामर्शदाता अथवा थेरेपिस्ट के लिए जो कि उन लोगों के साथ काम करते हैं जिन्होनें एक बड़ी आपदा का सामना किया है। हालाँकि लेखकों का ध्यान आतंकवाद, भूचाल, रेलगाड़ी या कार से दुर्घटना जैसी विपदाओं पर केंद्रित है, मेरा मानना है कि यह पुस्तिका कम भयावह या डर पैदा करने वाले मानसिक आघातों के लिए भी उपयुक्त है। हाल ही में यूनाइटेड किंगडम में ग्रेनफेल आग दुर्घटना हुई, 'स्कैरी क्लाऊन' से जुड़ी सोशल मीडिया में उत्कंठा पैदा हुई, और यू के एवं यूरोप में आतंकवादी प्रकरण हुए जहाँ बच्चों और जवान लोगों को खौफनाक और ग्राफ़िक समाचारों से अवगत होना पड़ा। यह कई बच्चों और उनके अभिभावकों के लिए बहुत कठिन अनुभव था।

यह एक अति उत्तम और व्यावहारिक मार्गदर्शिका है जिसमें साक्ष्य आधारित सिद्धांत एवं प्रथाओं से निकले सुझाव और नीतियाँ शामिल हैं। मेरा मानना है कि इस किताब से अभिभावकों, अध्यापकों और काउंसलरों को बच्चों के भावनात्मक एवं मानसिक लचीलेपन को बरकरार रखने में मदद मिलेगी। इसमें स्पष्ट सक्रिय नीतियाँ उल्लेखित हैं सदमे के गवाह वयस्कों के लिए या अनेकानेक चुनौतीपूर्ण सदमों या आपदाओं से बच निकलने वालों के लिए। मैं इस सर्वोत्तम और जानकारी से भरी गाइड को 300 स्कूलों के परामर्शदाताओं में और 1200 स्वयंसेवक परामर्शदाताओं में पूरे यूनाइटेड किंगडम में बाँटूगा और मेरा मानना है कि यह स्कूल के अभिभावकों और

परामर्शदाताओं के लिए उपयुक्त है जिन्हें सदमे या आपदा से उपजे मानसकि घात झेलने वालों का सामना करना पड़ता है।"

स्टीफेन एडम्स लैंगली, पीएच.डी.
सीनियर क्लीनिकल कंसलटेंट
प्लेस 2 बी
लंदन, यूनाइटेड किंगडम

प्रस्तावना

हमने यह पुस्तिका एक आपदा के दौरान लिखी थी जिससे हम खुद गुज़ारे थे: 1989 के लोमा प्रिएटा भूकंप जो सैन फ्रांसिस्को खाड़ा के प्रांत में हुआ था। यह 6.9 मात्रा का भूकंप 1989 बेसबॉल के वर्ल्ड सीरीज के दौरान हुआ और इसकी वजह से 63 लोगों कि मौत हुई और 3757 को चोट पहुंची। एक कार में चल रहा यात्री मारा गया जब गोल्डन गेट ब्रिज का एक अंश ढह गया था। इसके अतिरिक्त 42 लोग मारे गए जब ओकलैंड के निमिट्ज फ्रीवे का ऊपरी हिस्सा ढहा जिससे निचले हिस्से पर कारें कुचली गयीं। सांता क्रूज़ में 40 इमारतों के ढहने से 6 लोग मारे गए। सैन फ्रांसिस्को में 74 इमारतें नष्ट हो गयीं, शहर के अलग अलग हिस्सों में आग भड़क उठी, और $13 बिलियन की संपत्ति का नुक्सान भी हुआ। भावनात्मक सदमे कि लहरें कई महीनों तक उड़ती रहीं। कई हफ़्तों तक स्थानीय व राष्ट्रीय टेलीविज़न ने तबाही का नज़ारा निरंतर दिखाया। कैलिफ़ोर्निया में रहने वाले हर किसी के लिए इससे बुरी तरह से त्रस्त होने से बचना मुश्किल था।

इस गाइड के पाँचों लेखक यूनिवर्सिटी ऑफ़ सैन फ्रांसिस्को के सेंटर फॉर चाइल्ड एंड फॅमिली डेवलपमेंट में प्रोफेसर और डाक्टरल इंटर्न्स थे। इस सेंटर फॉर चाइल्ड एंड फॅमिली डेवलपमेंट की स्थापना ब्रायन जेर्राई और एमिली गिरॉल्ट ने की थी ताकि वे स्कूलों में सैन फ्रांसिस्को बे एरिया के समुदाय के लिए फॅमिली काउन्सलिंग सर्विस प्रदान कर सकें। हमने देखा कि कई सारे मनोवैज्ञानिक संसाधन जिन्हें वयस्कों और बच्चों को सुझाया गया था, बहुत ही सामान्य प्रकृति के थे: खूब सोना, अपने बच्चों की भावनाओं को सुनना, विश्राम करने के लिए गहरी श्वास लेने का अभ्यास करना। परन्तु, इन सामान्य सुझावों ने पाठक को यह नहीं बताया कि कैसे "अपने बच्चों की भावनाओं को सुनें" या कैसे "गहरी श्वास का अभ्यास करें।" आपदाघात अन्य संसाधनों से फ़र्क़ है क्योंकि इसमें स्पष्ट अनुदेश दिए हैं कि कैसे 20 अलग विधाओं से तनाव घटाया जा सकता है। इनमें से अधिकतर संज्ञानात्मक-व्यवहार और प्रामाण आधारित विधियाँ हैं जो कि तनाव कम करने के लिए एवं दहशत के परिणामों को घटाने के लिए जानी जाती हैं।

इस गाइड के 3 भाग हैं। भाग 1 वयस्कों के लिए तनाव घटाने की 10 तरकीबें प्रदान करता है। भाग 2 अभिभावकों, अध्यापकों, और बच्चों के साथ काम करने वालों के लिए लिखा गया है और इसमें बच्चों में तनाव कम करने के लिए उनकी मदद करने के 14 तरीके हैं। भाग 3 में अतिरिक्त पुस्तकों, वीडियो, और इंटरनेट के संसाधन शामिल हैं। हमने आपदाघात को संशोधित किया है: 2001 में न्यू यॉर्क में घटी 9/11 त्रासदी के बाद; 2017 में ब्रसेल्स, पेरिस, लाहौर और सैन बर्नार्डिनो के आतंकी हमलों के बाद; 2020 में पूरे विश्व में फैली कोरोना वायरस विपदा के दौरान। दी सेंटर फॉर चाइल्ड एंड फॅमिली डेवलपमेंट और दी ऑक्सफ़ोर्ड सिंपोजियम की भागीदारी के माध्यम से, आपदाघात को निशुल्क बांटा जा रहा है उन समुदायों में जो कि दुनिया भर में इस आपदा की चपेट में हैं।

हमने खुद इन तरकीबों का आपातकालीन समय में प्रयोग किया है और अब हम इन्हें आप के लिए प्रस्तुत कर रहे

हैं, केवल इसलिए नहीं कि हम शोध के माध्यम से जानते हैं कि ये काम करते हैं, बल्कि इसलिए कि हमें इनसे निजी स्तर पर मदद मिली है। चूंकि यह हमारे लिए कारगर सिद्ध हुईं, इसका मतलब ज़रूरी नहीं कि यह आपके लिए भी काम करें। फिर भी, इनसे कई परिवारों को तनाव से निबटने में मदद मिली है। हमने बहुत सारे सुझाव दिए हैं जिन्हें आप इस्तेमाल करके देख सकते हैं कि उनमें से कौन से आपके लिए व आपके बच्चों के लिए कारगर सिद्ध होते हैं। यदि आप पाते हैं कि हमारे सुझाये तरीकों से आपका, या आपके बच्चों का, तनाव नहीं कम हो रहा है, तो कृपया किसी योग्य मनोचिकित्सक से संपर्क करें।

परिचय

सारी आपदाएं, चाहे महामारी, आतंकी हमले, भूचाल, बाढ़, तूफ़ान, बवंडर, आग, विस्फोट, ज्वालामुखी ज्वार भाटा, हवाई जहाज़ या ऑटोमोबाइल दुर्घटना, रेल दुर्घटना, क़त्ल, इत्यादि के कारण हों, उन सब में एक बात मिलती है: आपदाघात ऐसा भावनात्मक तनाव है जो कि वयस्क और बच्चे आपदा झेलने के बाद महसूस करते हैं।

वो जो आपदा झेलते वक़्त अपनी जान गँवा बैठते हैं या चोट खाते हैं, और उनके परिवारजन, तो निश्चय ही आपदा से पीड़ित होते हैं। मगर वे लोग, जो कि परोक्ष रूप से आपदा से प्रभावित होते हैं, उनकी पीड़ा भी घनघोर हो सकती है। आपदाघात प्रभावित वयस्कों और बच्चों पर आपदा के कई वर्षों बाद तक भी अपना असर दिखा सकता है। इस पुस्तक का उद्देश्य आपकी मदद करना है ताकि आप आपदा संबंधी तनाव को स्वयं में एवं अपने परिवार जनों में कम कर सकें।

अधिकतर आपदाएं अनअपेक्षित भीषण बल के साथ आती हैं और बर्बादी और जान माल के नुक्सान को पीछे छोड़ कर कुछ ही समय में ख़त्म हो जाती हैं। परन्तु कुछ आपदाएं बहुत धीरे चलती हैं, जैसे कि 2020 की विश्व व्यापी कोरोना वायरस महामारी जहाँ हर दिन, हफ़्ते और महीने संक्रमण और मृत्यु के नए आंकड़े सामने आते हैं। आपदाएं हमें ये याद दिलाती हैं कि मानव प्रजाति कितनी विवश और असहाय हो सकती है। आपदाएं घट सकती हैं वैश्विक स्तर पर (2020 की कोरोना वायरस महामारी), राष्ट्रीय स्तर पर (उदाहरण के लिए, एक आतंकी हमला जिसका उद्देश्य एक संपूर्ण राष्ट्र को प्रभावित करना हो), प्रदेश या शहर के स्तर पर (उदहारण के लिए, जब किसी के पड़ोसी की हत्या हो) या फिर व्यक्तिगत स्तर पर (जब एक परिवार का सदस्य या मित्र मर जाए)। चाहे आपदा राष्ट्रीय या निजी स्तर पर हो, प्रभावित लोग आपदाघात का अनुभव करते हैं। जितनी ज़्यादा बुरी विपदा हो, उतने ही ज़्यादा लोग आपदाघात से प्रभावित होते हैं।

आपदाघात के कुछ आम लक्षण हैं:

अस्थिरता

तनाव अनुभव करना

न सो पाना

बुरे सपने देखना

आकस्मिक शोर अथवा कंपन से चौंक जाना (उदाहरण के लिए एक गुज़रता हुआ ट्रक)

अकेले रहने से डरना

अन्य परिवार जनों की चिंता करना

चीज़ें भूलना

छोटी मोटी दुर्घटनाएं होना

आसानी से रोना

सुन्न महसूस करना

साधारण से ज़्यादा जल्दी बातें करना

उन जगहों पर न जाना जो कि आपदा ग्रस्त क्षेत्र जैसी हों

बेचैन रहना

गुस्सा या चिड़चिड़ापन अनुभव करना

कुछ बहुत बुरा होने कि आशंका होना

असहाय महसूस करना

खुद जीवित रहने के लिए आत्मग्लानि अनुभव करना

पुरानी दर्दनाक घटनाओं को पुनः अनुभव करना

यदि आप या परिवार का कोई सदस्य इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव कर रहे हैं, तो ये जानना आवश्यक है कि ये सभी लक्षण आम बात हैं जब तक कि इनकी तीव्रता और कठोरता न बढ़ने लगे या कि ये कुछ हफ़्तों से ज़्यादा टिके रहें।

इस पुस्तक का उद्देश्य आपकी और आपके परिवार की सहायता करना है कि आप आपदाघात पर नियंत्रण पा सकें।

भाग 1 में 10 प्रभावी तरीकों का विवरण है जिनका प्रयोग आप तथा अन्य वयस्क तनाव घटाने के लिए कर सकते हैं।

भाग 2 में तनाव घटाने के तरीकों का विवरण है जिन्हें आप अपने बच्चों के साथ इस्तेमाल कर सकते हैं। हालाँकि भाग 2 विशेष रूप से अभिभावकों के लिए लिखा गया था, फ़िर भी अध्यापकों और अन्य वयस्कों के लिए भी यह उपयुक्त है। बच्चों के साथ काम करते हैं।

इस पुस्तिका में सम्मिलित अधिकतर बातें प्रमाणों पर आधारित हैं। यह सभी सुझाव विस्तृत शोध पर आधारित हैं जिनमें इन्हें बच्चों और वयस्कों की मदद करने में कामयाब पाया गया है।

यदि आप या आपके परिवार का कोई सदस्य तीव्र तनाव से ग्रस्त हैं, तो तुरंत किसी योग्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ (जैसे कि एक मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता, पारिवारिक चिकित्सक, मनोचिकित्सक या समाज सेवक) से संपर्क करने की सलाह देते हैं। यदि इस पुस्तक में बताये गए तनाव नियंत्रण के तरीकों से आपका (या आपके परिवार जन का) तनाव नहीं घटता है, तो आपको किसी योग्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से राय लेनी चाहिए जो कि आपकी ख़ास परिस्थितियों को समझ सकें।

भाग 1: आपदाघात से निपटने के दस तरीके

यदि आप आपदाघात के किसी भी लक्षण से ग्रस्त हैं जिनका जिक्र इस पुस्तक की भूमिका में किया गया है, तो आप इस भाग में उल्लेखित 10 तनाव घटाने की विधियों में से कई विधियों को आज़मा सकते हैं। हमारी राय है कि आप दो या तीन विधियों का चयन करें जो आपको सर्वाधिक पसंद हों, और उनका दिन में कई बार अभ्यास करें। इनमें से अधिकतर तरीकों के कामयाब होने के लिए, आपको इनका हर बार अभ्यास करना होगा जब भी आप तनाव महसूस करना शुरू करें।

तरीका 1: गहरी साँस लेना

यह वह प्रक्रिया है जिसमें शारीरिक तनाव को घटाने के लिए धीरे-धीरे गहरी साँसे लेने का अभ्यास करना होता है। जब कभी आप तनावग्रस्त या चिंतित महसूस करें, आप इस विधि का प्रयोग कर सकते हैं। इसका अभ्यास बैठकर या लेटकर किया जाना चाहिए जहाँ आपको कोई परेशान न करें। यदि आप किसी भी समय तकलीफ़ महसूस करें, तो इस व्यायाम को तुरंत रोक दें।

चलिए, प्रयास करते हैं।

धीरे धीरे, एक लम्बी श्वास अपनी नाक से दो सेकंड के लिए खींचिए: 1-2

अब अपनी श्वास को दो सेकंड के लिए रोकिये: 1-2 और धीमे धीमे नाक से साँस दो सेकंड के लिए छोड़िये: 1-2
अब फिर से, अंदर साँस खींचिए दो सेकंड के लिए: 1-2, दो सेकंड के लिए रोकिये: 1-2, दो सेकंड के लिए साँस छोड़िये: 1-2

अब तीन सेकंड तक जाइये: साँस अंदर खींचिए: 1-2-3। रोकिये: 1-2-3। साँस छोड़िये: 1-2-3। अब फिर से: साँस अंदर: 1-2-3। रोकिये: 1-2-3। अब निरंतर गहरी साँस लीजिये तीन सेकंड के अंतराल पर जब तक सुविधात्मक लगे।

जब आप 4 सेकंड तक जाने को तैयार हैं। साँस अंदर लीजिये 1-2-3-4। रोकिये 1-2-3-4। साँस छोड़िये 1-2-3-4। अब फिर से: साँस अंदर लीजिये 1-2-3-4। रोकिये 1-2-3-4। साँस छोड़िये 1-2-3-4। अति उत्तम!

जब आप तैयार महसूस करते हैं, तो 5 सेकंड की कोशिश कीजिये।

अब आप धीरे-धीरे और गहरी साँसे ले रहे होंगे। यदि आप चाहें, तो आप अपने श्वास के अंतरालों को 6, 7, 8, 9

या 10 सेकंड तक बढ़ा सकते हैं। यदि किसी भी समय परेशानी महसूस करें तो इसे रोकना न भूलें। इस गहरी श्वास प्रक्रिया का कम से कम 5 मिनटों तक अभ्यास करें। आप इस विधि का प्रयोग कभी भी तनावग्रस्त होने पर कर सकते हैं - जब आप अकेले हो या फिर लोगों के बीच में।

तरीका 2: मांसपेशियों का लघु विश्राम

तनाव-घटाने का यह तरीका तब काम करता है जब आप अपनी सभी प्रमुख मांसपेशियों के वर्गों को एक साथ 10 सेकंड के लिए खूब तानें, फिर अचानक ढील दें। शुरुआत में इसका अभ्यास अकेले बैठ कर करें। इसका अभ्यास गाड़ी चलाते समय कतई न करें।

कोशिश करते हैं। क्या आप सुविधापूर्वक बैठे हैं? चलिए, शुरू करें:

अपने दोनों हाथों से मुक्का बनाइये और अपनी उँगलियों को एक साथ भींचिये...कसिय...कसिये...कसिये...

अपनी आँखें कस के बंद कीजिये और होठों को कस के भींचिये। अपना पेट अंदर खींच कर रोकिये, कसिये...कसिये...

अब अपने घुटनों को और पैरों को जितना संभव हो सके कस के एक दूसरे के साथ भेड़िये। अपनी सारी मांसपेशियों को कस लीजिये 5 सेकंड के लिए 1, 2, 3, 4, 5।

अब ढील दीजिये। अपनी सभी मांसपेशियों को शिथिल होने दें। अपने शरीर को बिना हड्डी की गुड़िया सा होने दें। ध्यान दीजिये कि आप कैसा अनुभव कर रहे हैं। अपने शरीर पर फैलती हुई गरमी और शांति पर ध्यान दें।

अब फिर से कोशिश करें। दोनों हाथों से मुक्के बनाकर, उँगलियों को एक साथ भींचिये कसिय...कसिये...कसिये...

अपने मुक्कों को अपनी जंघा पर बाहर की तरफ से अंदर की तरफ धकेले ताकि आप अपने घुटने एक दूसरे से भिड़ा दें। भिड़ाइये...भिड़ाइये...भिड़ाइये...

अब अपने पैरों को इक्कठा कर जितना जोर से हो सके दबाएं। अपनी सभी मांसपेशियों को कस कर और 5 सेकंड के लिए रोकिये: 1, 2, 3, 4, 5

अब आराम कीजिए. अपनी सभी मांसपेशियों को पूरी तरह से ढीला छोड़ दीजिए । जैसे ही आप ऐसा करते हैं, एक गहरी गहरी साँस लीजिए, इसे रोकें और इसे धीरे से बाहर आने दें। अपने आप से 'शांत' शब्द सोचें। अपने आप को एक चीर गुड़िया की तरह कर लें। अपने शरीर के माध्यम से फैलने वाली गर्मी और शांति की भावना पर ध्यान करते हुए, धीरे-धीरे गहरी साँस लेना जारी रखिए।

आपके लिए यह विधि, पहली विधि 1: गहरी साँस के साथ मिलाने में सहायक हो सकती है। आप इस विधि का उपयोग आराम करने के लिए कभी भी कर सकते हैं, जब आप अकेले हैं या भीड़ में (लेकिन गाड़ी चलाते समय नहीं)।

तरीका 3: तनाव कारकों और आपके तनाव स्तर की निगरानी

इस पद्धति में उन चीजों की सही पहचान करना शामिल है जो आपको तनाव दे रहे हैं (हम इन्हें कहते हैं "स्ट्रेसर्स" यानी "तनाव कारक") और उस स्तर का ध्यान रखना जिस पर आप तनाव का अनुभव कर रहे हैं। अगर आपको नहीं पता है कि आप तनाव महसूस कर रहे हैं, तो आपको पता नहीं चलेगा कि आपको तनाव कम करने के तरीकों का कब अभ्यास करना है। यदि आप नहीं जानते कि वास्तव में आपको किस बात से तनाव हो रहा है, तो आपको यह समझ में नहीं आएगा कि तनाव कम करने के किन तरीकों को कहाँ निर्देशित करना है ।

शुरुआत करते हैं तनाव कारकों से। आपदाओं के कारण होने वाले कुछ सामान्य तनाव कारक हैं:

उन व्यक्तियों की संख्या पर दैनिक रिपोर्ट जो बीमार या मर चुके हैं।

आप अपने घर को छोड़ने के लिए सुरक्षित नहीं महसूस करते।

क्षतिग्रस्त भवनों के चित्र।

अस्पताल और एम्बुलेंस में बीमार और घायलों की तस्वीरें।

लोगों की मौत कैसे हुई, इसके बारे में पढ़ना।

घरों को आग लगे हुए या नष्ट होते हुए देखना।

यह सोचना कि आप जहाँ रहते हैं वह सुरक्षित नहीं है।

अन्य परिवार के सदस्य कहाँ हैं, यह नहीं पता।

ये केवल कुछ ऐसे तनाव कारक हैं जो आपको प्रभावित कर रहे हैं। तनाव कारक वह हो सकता है जिसे आप देखते हैं अथवा ऐसा कुछ जिसके बारे में आप सोचते हैं। जो भी हो, यह आपके तनाव को शुरू करता है। यदि आप अपने आप को तनावग्रस्त या चिंतित महसूस करते हैं, तो अपने तनाव की प्रतिक्रिया को सक्रिय करने वाले तनाव कारक को पहचानने का प्रयास करें। क्या आपने सिर्फ खबर देखी और क्षतिग्रस्त संपत्ति की तस्वीर देखी? क्या आप पीड़ितों के बारे में सोच रहे हैं? एक बार जब आप अपने तनाव के स्रोत को जान लेते हैं तो आप अपने तनाव को कम करने के लिए निर्दिषट तनाव को कम करने वाले तरीकों को अपना सकते हैं।

अगला, पहचानें कि आप कितने तनाव में हैं। यदि आप किन्हिं भी भावनाओं से अवगत नहीं हैं, तो अपने व्यवहार को देखें।

क्या आप चीजों को भूल रहे हैं, चिड़चिड़ाहट काव्यवहार कर रहे हैं, सोने में परेशानी हो रही है, स्थिर नहीं बैठ पाते हैं?

ये तनाव के संकेत हैं। अपनी भावनाओं के बारे में जागरूकता विकसित करने का प्रयास करें: क्या आप सुन्न, उदास, डर, असहाय, क्रोधित या दोषी महसूस कर रहे हैं। अपनी भावनाओं को नाम दें । देखें कि क्या आप अपनी भवनाओ को किसी विशिष्ट तनाव के साथ मिला सकते हैं (उदाहरण के लिए, एक क्षतिग्रस्त इमारत की एक छवि)। यह आपकी मदद करता है आपको अपनी भावनाओं को समझने में जब आप अपनी भावनाओं को सक्रिय करने वाले तनाव कारकों की पहचान करते हैं।

1 से 10 के पैमाने का उपयोग करके अपने तनाव के स्तर का मूल्यांकन करें। 10 सबसे अधिक तनाव जो आपने कभी महसूस किया है, और 1 सबसे अधिक आराम जो आपने कभी महसूस किया है। अभी आपके तनाव का स्तर क्या है? अपना ध्यान रखने के लिए दिन के दौरान कई बार अपने तनाव के स्तर का मूल्यांकन करें। ध्यान रखें कि समय आपका तनाव स्तर बढ़ जाता है, और उस समय इसे नीचे लाने के लिए कुछ अन्य तनाव कम करने के तरीकों का उपयोग करें।

तरीका 4: विचार-रोक

यह अप्रिय विचारों और छवियों को बंद करने के लिए एक तरीका है। आप इस दृष्टिकोण का उपयोग कर सकते हैं जब आप एक अप्रिय विचार या छवि को बार-बार बनाते रहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप उस जगह के बारे में बार-बार सोचते हैं जहाँ किसी की मौत हो गई और आप इस विचार को रोक नहीं सकते तब आपको यह तरीका मददगार लग सकता है।

आइए इसे कोशिश करते हैं।

जब आप अपने अप्रिय विचार या छवि के बारे में सोच रहे हैं, तो अपने आप को हल्के से बाँह पर चुटकी काटों और "रुको" शब्द सोचें!

एक गहरी साँस लें और, जैसा कि आप धीरे-धीरे इसे बाहर निकालते हैं, "शांत" शब्द सोचें और अपने आप कल्पना

करें कि सबसे शांत दृश्य, जिसके बारे में आप सोच सकते हैं (उदाहरण के लिए, समुद्र तट पर लेटे हुए, पहाड़ पर या झील के किनारे आराम करते हुए, या आपके घर के पिछवाड़े के बगीचे में चैन से साँस लेते हुए)।

कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने शांतिपूर्ण दृश्य की कल्पना करें जितना विस्तार में आप कर सकते हैं।

आपके द्वारा रचे सुंदरता के दृश्य की कल्पना करने पर ध्यान केंद्रित करें।

धीरे-धीरे गहरी साँस लेते हुए अपने शरीर को विश्राम की भावना विकसित करने दें। (तरीका 2 देखें: गहरी साँस लेना।)

इस तरीके को काम करने के लिए, आपको इसे *हर बार* उपयोग करना होगा, दोहराना: हर बार जब आप अवांछित विचार या छवि को अनुभव करना शुरू करते हैं । यह तरीका अप्रिय विचारों या छवियों को बाधित करके और उन्हें सकारात्मक छवियों के साथ बदलकर काम करती है ।

जब भी आप अपने आप को एक नकारात्मक संज्ञा का उपयोग करते हुए पाते हैं, तो एक सकारात्मक संज्ञा की खोज करें। सिद्धांत है: हर काले बादल में आशा की एक किरण होती है। जब तक आप इसे नहीं पा लेते तब तक इसे खोजें!

तरीका 5: नाम बदलना

नाम बदलना आपके द्वारा की गई किसी चीज़ के वर्णन के लिए नकारात्मक नाम या शब्द के बदले सकारात्मक शब्द या नाम का उपयोग करने का तरीका है। जैसे कि "गिलास आधा-खाली है" कहने के बजाय आप कहते हैं "गिलास आधा भरा हुआ है"। आप इस स्थिति में सकारात्मकता शब्द की तलाश करें और उसपर जोर दें। यह आपके तनाव को कम करने में मदद करेगा। उदाहरण के लिए, यदि आप क्षतिग्रस्त इमारत की तस्वीर देखते हैं तो नकारात्मक संज्ञाओं का उपयोग करने के बजाय जैसे कि:

"यह भयानक है।"

"वहाँ इतने मर गए।"

"यह भयानक है।"

सकारात्मक शब्दों की खोज करें:

"वहाँ कितने साहसी स्वयंसेवक हैं।"

"इतने लोग नहीं मरे उसकी तुलना में जितनों की पहले संभावना थी।"

"ऐसे कई लोगों के बारे में सोचो जो बच गए।"

"कई व्यक्तियों का वीरता से बचाव हुआ।"

इसी तरह, जब कुल मिलाकर आपदा के बारे में सोचते हैं, तो सकारात्मक लेबल का उपयोग करें

"तुलनात्मक रूप से जितनी आशंका थी उससे कम मौतें हुईं।"

"अधिकांश इमारतों को नुकसान नहीं पहुँचा।"

"हम इस आपदा से ____________ सीख सकते हैं।"

तरीका 6: खुद के साथ सकारात्मक बातें करना

ये तनाव से पहले, तनाव के दौरान और तनाव होने के बाद खुद से सकारात्मक बात करके तनाव को कम करने का तरीका है।

यहाँ देखिए यह कैसे काम करता है। मान लीजिए कि आप जानते हैं कि आप कुछ ऐसा देखने जा रहे हैं जो वास्तव में तनावपूर्ण है - उदाहरण के लिए, आपको काम पर जाना है और आपको इस बात का तनाव है कि जिस पुल से आपको गुजरना है आप कल्पना करते हैं कि वो पुल ढह जाएगा।

अपने से सकारात्मक बात करने का तरीका उपयोग करने के लिए, कुछ सकारात्मक चीजों की एक सूची बनाएं जिन्हें आप पहले खुद सोच सकते हैं पुल पर चढ़ने से पहले, जब आप वास्तव में पुल पर होते हैं, और पुल के ऊपर से गुजरने के बाद।

उदाहरण के लिए, जैसा कि आप सोच सकते हैं इससे पहले कि आप पुल के सामने आते हैं

"पुल है, लेकिन मैं इसे संभाल सकता हूँ।"

"सब कुछ सही होगा।"

"मैं धीरे-धीरे और गहरी साँस लेकर अपने तनाव को प्रबंधित कर सकता हूँ।"

"मैंने इससे पहले सफलतापूर्वक इसे संभाला है।"

जब आप पुल पर होते हैं तो आप सोच सकते हैं

"मैं इसे संभाल सकता हूँ।"

"कुछ ही सेकंड में खत्म कर दूँगा।"

"आराम से रहो और गहरी साँस लो।"

"मैं शांत रह सकता हूँ।"

"सब ठीक हो जायेगा।"

पुल से गुजरने के बाद, आप सोच सकते हैं

"बधाई हो!"

"मैंने एक उत्कृष्ट काम किया।"

"मैंने अपना तनाव प्रबंधित किया।"

"मैंने अपनी साँस अच्छी तरह से ली"

यदि आप ये सकारात्मक बातों की सूची पहले से तैयार रखते हैं और फिर ध्यान इनपर केंद्रित करते हैं तो आपको यह मददगार लगेगा। इनका ध्यान रखो जब तनाव के 3 चरणों के बीच से निकलो: पहले, दौरान, बाद में। यह विधि नकारात्मक छवियों और सोचों के प्रवाह को बाधित करने का काम करती है जब आप अपने तनाव कारक का सामना कर रहे होते हैं। आप सकारात्मक बात करने के तरीके का उपयोग कर सकते हैं जब आपको किसी तनाव का सीधे तौर पर सामना करना पड़ता है (उदाहरण के लिए, एक जागह से गुजरना जहाँ किसी की मृत्यु हो गई है या सर्वव्यापी महामारी के दौरान किराने की दुकान में प्रवेश करना जहाँ अन्य लोग हैं)।

तरीका 7: सकारात्मक कल्पना

सकारात्मक कल्पना का अर्थ कुछ ऐसा करने की कल्पना करना है जो बहुत सुखद हो। जो नकारात्मक चित्र और विचार आपको तनाव देते हैं, ये उसमें बाधा डालता है। यदि आप आमतौर पर तनाव महसूस कर रहे हैं, तो आप ये कल्पना कर सकते हैं कि आप छुट्टी पर जा रहे हैं। (यदि आप गाड़ी चला रहे हैं तो यह कोशिश न करें।)

आइए यह कोशिश करते हैं। कल्पना कीजिए कि आप अपने पसंदीदा अवकाश स्थान पर छुट्टी पर हैं। यदि अपनी कल्पना में आप समुद्र तट पर हैं तो, अपनी त्वचा पर सूरज की गर्मी महसूस करें, अपने तौलिए के नीचे समुद्र तट के रेत की गर्मी महसूस करें, हवा को धीरे-धीरे अपने शरीर पर उड़ते हुए महसूस करें, लहरों को बौछार धीरे से सुनें। अपनी सभी इंद्रियों के माध्यम से वहाँ होने का अनुभव करने का प्रयत्न करें। इसे लगभग 5 मिनट तक जारी रखें।

यदि आपको सीधे एक तनावग्रस्त स्थिति से गुजरना पड़ता है (जैसे कि पुल को पार करना या क्षतिग्रस्त मार्ग से गुजरना), अपने आप को सुखद बनाने की कल्पना करें जिसमें गति शामिल हो। कल्पना कीजिए आप दौड़ रहे हैं; कल्पना करें कि आप एक फुटबॉल को लक्ष्य रेखा तक ले जा रहें हैं, कल्पना कीजिए बर्फ का छिड़काव जब आप

बर्फ के पहाड़ पर स्की करते हुए मोड काटते हैं और बर्फ आपके स्की की नोक से उड़ती है।

यह तरीका आपकी कल्पना को कुछ सुखद अनुभव फिर बारीकी से याद दिलाने पर केंद्रित करती है।

तरीका 8: तर्कहीन विश्वासों को चुनौती देना

यह विधि है उस आपदा के बारे में मान्यताओं को लिखने की जो आपको लगता है कि तर्कहीन हैं (लेकिन जिस पर आप अभी भी विश्वास करते हैं) और फिर इनके विपरीत तर्कसंगत विश्वासों को पाकर इन तर्कहीन मान्यताओं को चुनौती देने की।

आपके कुछ सामान्य तर्कहीन मान्यताएँ हो सकती हैं:
"मेरे परिवार का सदस्य बीमार हो जाएगा और मर जाएगा"
"हाइवे पुल मुझ पर गिर जाएगा।"
"कल एक और आपदा आएगी।"

"मेरा घर ढहने वाला है।"
"मैं मारा जाऊँगा।"
"मैं कुछ और नहीं बल्कि आतंक से घिरा हुआ हूँ।"
ये सभी तर्कहीन मान्यताओं के उदाहरण हैं क्योंकि वे विनाशकारी हैं और एक नकारात्मक दृष्टिकोण को अधिक बल देती हैं, और सकारात्मक जानकारी की उपेक्षा करती हैं।

इसे कोशिश कीजिए
किसी भी विश्वास की पहचान करें जो आपके पास आपदा के बारे में है जो आपको लगता है कि यह तर्कहीन या अत्यधिक नकारात्मक है।
इसे एक कागज के टुकड़े पर एक शीर्षक के तहत लिखें : तर्कहीन विश्वास।
दाईं ओर शीर्षक लिखें तर्कसंगत विश्वास।

तर्कसंगत विश्वासों के तहत स्थिति के बारे में कुछ सकारात्मक, तर्कसंगत मान्यताओं को लिखने का प्रयास करें।

उदाहरण के लिए,
इसके बजाय: "मेरा परिवार का सदस्य बीमार हो जाएगा और मर जाएगा।"
लिखें: "अगर मेरे परिवार के सदस्य बीमार हो जाते हैं, तो वे स्वस्त हो सकते हैं और ठीक हो सकते हैं।"
इसके बजाय: "पुल ढहने वाला है।"

लिखें: "किसी भी पुल की मेरे (या किसी और के) नीचे से गिरने की संभावना बहुत ही दूरस्थ है, आपदा में केवल 1 पुल है जो ढह गया है। "

इसके बजाय: "कल एक बड़ी बाढ़ (आग, भूकंप, आदि) आएगी।"
लिखें: " संभवतः कल एक बड़ी बाढ़ (आग, भूकंप, आदि) की संभावना नहीं है। आखिरी बार इस तरह की आपदा 20 साल पहले हुई थी। "
इसके बजाय: "मैं भयावहता से घिरा हुआ हूँ।"

लिखो: "यह सच है कि कई लोग मारे गए हैं और बहुत सारी संपत्ति को नुकसान पहुँचा है; यह भी सच है कि मैं जीवित हूँ और सराहना करने के लिए जीवन में बहुत कुछ है; यह एक बहुत ही विशेष समुदाय है और मुझे गर्व है कि यहाँ के नागरिक साहसी हैं और एक-दूसरे की मदद करने के लिए प्रेमपूर्ण हैं। "

इस इस तरीके का आशय नकारात्मकताओं पर पर्दा डालने में नहीं बल्कि सच्चाई को देखने में है: वास्तविकता यह है कि सबसे दुखद परिस्थितियों में सकारात्मक स्थितियाँ भी हैं।

तरीका 9: सकारात्मकता की बहाली / नकारात्मकता का घटाव

जब हम संकट से घेरे जाते हैं तो उससे निपटते समय उन आनंददायक गतिविधियाँ को जारी रखना आसानी से भूल जाते हैं जो स्वाभाविक रूप से हमारे तनाव को कम करती हैं। ऐसी कुछ गतिविधियों के नाम हैं : बाहर का खाना खाना, टेनिस खेलना, घर के पीछे के बगीचे में धूप में कुर्सी पर लेटना, पसंदीदा टीवी शो देखना; हमारे कुत्तों और बिल्लियों के साथ खेलना, संगीत सुनना, फुटबॉल और बेसबॉल खेल देखना और परिवार और अच्छे दोस्तों की कंपनी का आनंद लेना ऐसी कुछ गतिविधियाँ हैं।

आपके लिए ये मददगार होगा अगर आप उन सुखद गतिविधियों को पहचाने जो आप आपदा से पहले जिनके आदी थे और खुद को फिर से इन्हें करने पर मजबूर करें। इन सुखद गतिविधियों में आपको फिर से शामिल करना भूकंप के कारण होने वाली नकारात्मक छवियों और विचारों के प्रवाह को बाधित करेगा और आप अपने आप को याद दिला सकेंगे कि आपदा जीवन का बहुत छोटा हिस्सा है।

इससे आपके जीवन में सकारात्मकता बहाल करने के अलावा, नकारात्मक को कम करने में भी मदद मिल सकती है। अगर आप आपदा से होने वाली क्षति की तस्वीरों से तनाव महसूस करते हैं, उन्हें अभी मत देखिए। समाचार का एक हिस्सा जो आपदा क्षति को दर्शाता है उसे बंद करें। इंटरनेट पर अप्रिय चित्रों को मत देखो। कुछ समय के लिए समाचार के बजाय कुछ संगीत सुनें। उतनी ही नकारात्मक छवियाँ देखें और जानकारी लें जितनी आप संभाल सकते हैं। यदि आपके जीवन में अप्रिय लोग हैं जिनसे आप अभी बच सकते हैं, उनसे बच के रहें। नकारात्मक

व्यक्तियों और उन चीजों को पहचानें जो आपको अवसादग्रस्त करती हैं और कुछ समय के लिए उनके साथ अपने संपर्क को कम कर दें।

तरीका 10: क्रिया द्वारा प्रवीणता की भावना विकसित करना।

तनाव का एक महत्वपूर्ण स्रोत एक आपदा के कारण उत्पन्न असहायता की भावना है जो प्राय आपदा के समय ज्यादातर पैदा होती है। एक आपदा चेतावनी के बिना हमला करती है और उसपर हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता। हालाँकि, कुछ कार्य हैं जो आप असहायता की भावनाओं के कारण होने वाले तनाव को कम करने के लिए प्रयोग कर सकते हैं। ये गतिविधियाँ हैं जिनपर प्रवीणता की भावना हासिल करके आप आपदा के समय पर अपने और अपने परिवेश पर नियंत्रण की भावना विकसित कर सकते हैं।

सबसे पहले, आप अपने और अपने परिवार के लिए एक *आपदा तैयारी किट* बना कर सकते हैं (यदि आपकी आपदा ऐसी है जिसने बिजली और अन्य बुनियादी सेवाओं को बंद कर दिया)। इनमें ऐसी सामग्री शामिल है जैसे पानी, भोजन, एक बैटरी संचालित रेडियो, टॉर्च, प्राथमिक चिकित्सा किट, कंबल और एक लिखित योजना जिसमें उन बातों का वर्णन हो कि परिवार के सदस्य - अगर अलग हो जाते हैं - तो कैसे संपर्क में रहेंगे। आप ऐसा एक किट रखना चाहें तो अपने घर में और एक अपनी कार में भी रख सकते हैं। 2020 की कोरोनावायरस जैसी महामारी से निपटने के लिए हैंड सैनिटाइज़र, कीटाणुनाशक और सर्जिकल मास्क(मुखकवच) जिनका उपयोग परिवार के सदस्यों की सुरक्षा के लिए किया जाना बहुत ज़रूरी हैं। इस तरह से तैयार होने से आपकी बेबसी की भावना कम हो जाएगी। आपको पता चल जाएगा कि यदि कोई अन्य आपदा आती है, तो आपके पास अपनी और अपने परिवार की रक्षा के लिए जीवन-रक्षा सामग्री है।

दूसरा, आप आपदा से प्रभावित लोगों की मदद करने के लिए स्वयंसेवक बन सकते हैं। यदि आपके पास एक अतिरिक्त कमरा है तो एक बेघर परिवार को अस्थायी आवास दे सकते हैं । आप रेड क्रॉस को रक्त दान कर सकते हैं। आप जीवित बचे लोगों की मदद करने वाली सामाजिक संस्था को भोजन, वस्त्र या धन दान कर सकते हैं। इनमें से कोई भी स्वयंसेवक गतिविधियाँ जिनसे आप दूसरों पर आपदा का नकारात्मक प्रभाव कम कर रहे हैं आपको आपदा पर निपुणता की भावना प्रदान करेंगी। अधिक व्यक्तिगत मोर्चे पर, दोस्तों और विस्तारित परिवार के सदस्यों की आप पूछताछ कर सकते हैं (मेल, ईमेल, फोन या वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग का उपयोग करके) आप उन्हें बताएं कि आप उनकी मदद करने के लिए उनके साथ हैं।

तीसरा, आप उन सभी आपदाओं के बारे में सब कुछ पढ़कर आपदाओं और आपदा के अस्तित्व पर एक विशेषज्ञ बन सकते हैं । उदाहरण के लिए, भूकंप का सामना करने वाले व्यक्तियों के लिए, एक पुस्तक जिसे हम पसंद करते हैं, उसका नाम है "भूकंप देश में मन की शांति"। अगर आप भूकंप प्रवण राज्य में रहते हैं तो भूकंप के बारे में जानना आपकी असहायता की भावना को कम कर सकता है। उदाहरण के लिए, भूकंप के दौरान आपको चाहिए

की एक इमारत के अंदर रहें या कोशिश करें और खुले में बाहर निकलें? बवंडर के दौरान सबसे सुरक्षित जगह कहां है? इस तरह के सवालों के जवाब खोजने से आपको प्रवीणता की भावना हासिल करने में मदद मिलेगी।

अंत में, हम आपको तनाव कम करने में एक विशेषज्ञ बनने की सलाह देते हैं क्योंकि यह तनाव में आपको आपकी भावनाओं में निपुणता का एहसाँस दिलाएगा। तनाव में कमी पर कई बेहतरीन किताबें हैं जैसे:

ब्लोना, रिचर्ड (2011) " कोपिंग विथ स्ट्रेस इन अ चेंजिंग वर्ल्ड, न्यूयॉर्क, एनवाई: मैकग्रा-हिल एजुकेशन "

बर्न्स, डेविड (2008)। " फीलिंग गुड: द न्यू मूड थेरेपी "। न्यूयॉर्क,
एनवाई: हार्पर।

चेन, डेविड (2016) " स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड प्रिवेन्शन " : अप्लिकेशन्स टु डेली लाइफ़।

डेविस, मार्था; एशेलमैन, एलिजाबेथ और मैके, मैथ्यू (2008)। " दि रिलैक्सेशन एंड स्ट्रेस रिडक्शन "। ओकलैंड, CA: न्यू हर्बिंगर पब्लिकेशन।

फ्रेक्स, मेरी (1999)। माइण्डवॉक: "100 इज़ी वेज़ टु रिलीव स्ट्रेस, स्टे मोटिवेटेड एंड नौरिश युअर सोल " । कैम्ब्रिज, मास: लाइफ लेसन।

रिक्स, जीन (2014) " बी मोर स्ट्रेसलेस - द वर्कबुक ": रियालइज़ युआर बेस्ट लाईफ़ । न्यू डे परस्पेक्टिव्स।

Blonna, Richard (2011). *Coping with Stress in a Changing World*. New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition.* New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). *Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul.* Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). *Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress.* Nu Day Perspectives.

हम अनुशंसा करते हैं कि आप उपरोक्त दस तनाव कम करने के तरीकों में से कई का प्रयोग करने की कोशिश

कीजिए, और उन्हें एक से ज्यादा बार आज़माएं। यदि आप पाते हैं कि ये तरीके आपके तनाव को कम नहीं करते हैं और आप तनाव बेहद ज्यादा ही अनुभव करते हैं, तो हम दृढ़ता से सलाह देते हैं कि आप एक योग्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श करें।

भाग 2: आपदाघात से निपटने में अपने बच्चे की मदद कैसे करें

कैसे पहचानें कि आपका बच्चा तनावग्रस्त है?

तनाव क्या है? यह मन और शरीर की विशेष रूप से अस्थिर अनुभवों की प्रतिक्रिया है। सभी उम्र के लोग तनाव की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं से गुजरते हैं। आपदा की स्थिति में बच्चों का तनाव की प्रतिक्रियाएँ स्पष्ट या सूक्ष्म हो सकती हैं। बच्चों की जरूरतों की पहचान और उन्हें पूरा करने पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

आपदा में बच्चों की सबसे आम प्रतिक्रिया भय और चिंता है। एक बच्चा डरता है आपदा की पुनरावृत्ति से। एक और आम डर यह है कि आपदा की पुनरावृत्ति से बच्चे या परिवार के किसी सदस्य को चोट लग सकती है। परिवार से अलग होना और अकेला रह जाना बच्चे का एक और डर हो सकता है। इस तरह के समय में परिवार का साथ में रहना जरूरी है। यदि रोजमर्रा की जिंदगी में आपके परिवार के सदस्य अलग-अलग जगहों पर रहते हैं तो बच्चों को यह बताकर कि आप कहाँ हैं चाहे काम पर या किराने की दुकान पर बच्चे को अधिक आश्वस्त किया जा सकता है।
जो परिवार वाले इस क्षेत्र से बाहर हैं उनसे जुड़ने के लिए इंटरनेट से वीडियो (उदाहरण के लिए फेसटाइम) का उपयोग करना चाहिए। एक और आपदा आए तो परिवार के सदस्य इस घटना में क्या कर सकते हैं इसका पूर्वाभ्यास करना एक और कदम है जिसे करने से बच्चे की चिंता कम कर सकते हैं। घर पर परिवार को कौन सी सुरक्षा सावधानियां बरतनी चाहिए? योजना बनाएं कि क्या करना है अगर आपदा आती है जब बच्चा स्कूल में है। स्कूल से आपके बच्चे को कौन उठाएगा?

एक आपदा के दौरान, माता-पिता भी तनावग्रस्त होते हैं। माता-पिता का डर और चिंताओं का असर बच्चों पर भी पड़ता है। बड़े लोगों को तनाव का सामना करने में अधिक अनुभव होता है, जबकि बच्चों को अक्सर इनका अनुभव नहीं होता । इसलिए, माता-पिता के लिए बच्चे की भावनात्मक जरूरतों को पहचानना महत्वपूर्ण है। आपका बच्चा चिंतित और डरा हुआ हो सकता है। यह चिंता अक्सर खुद से गायब नहीं होती है। आपको बच्चे के साथ यह स्वीकार करने की आवश्यकता है कि उसका भय और चिंता बहुत वास्तविक हैं। आप ये समझने की कोशिश करें कि विशिष्ट भय क्या हैं। इसका पता लगाने का एकमात्र तरीका है कि अपने बच्चे से बात करें।

सुनिए कि आपके बच्चे के विशिष्ट भय क्या हैं। अपने बच्चे से उसकी भावनाओं के बारे में बात करें। पता करें कि आपके बच्चे को क्या लगता है कि क्या हुआ है। हो सकता है कि आपका बच्चा टेलीविज़न और रेडियो रिपोर्ट से घबरा गया हो जिसने संकट को बढ़ा-चढ़ा के बताया हो । आप बच्चे के साथ बैठें और आपदा के सत्य के बारे में बात करें। बच्चे को सुनना जारी रखें क्योंकि वह प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से आपदा से जुड़े भय को व्यक्त करेगा । बच्चे के प्रति धयान देने की महत्वपूर्ण प्रतिक्रिया उन्हें सुनना है और उन्हें बात करने केलिए प्रेरित करना और

उनसे बात करके गले लगाकर और उनकी और ध्यान देकर उन्हें आश्वास्त करें ।

ऐसी विशिष्ट प्रतिक्रियाओं की पहचान की गई है जो कि सभी उम्र के बच्चे एक आपदा में अनुभव कर सकते हैं। आपदा के तुरंत बाद, नींद की गड़बड़ी और रात में भय लगना आम हैं। अन्य बच्चों को स्कूल में रुचि कम हो सकती है। इससे हो सकता है कि बच्चा अलग होने से डरे, उसे चिंता हो कि स्कूल सुरक्षित नहीं है, वह स्कूल की गतिविधियों के प्रति उदासीनता दिखाएँ, या और बच्चों के साथ बातचीत छोड़ दे। जब स्कूल केवल ऑन-लाइन और शिक्षकों के साथ संचार केवल वीडियो द्वारा या बिल्कुल नहीं है तब यह और भी चुनौतीपूर्ण है । आमतौर से सभी उम्र के बच्चों में देखा गया की उनका व्यवहार प्रतिगामी हो जाता है। हो सकता है कि बच्चा पूर्व व्यवहारों पर वापस लौट जाए जो पहले का विकासात्मक चरण था क्योंकि यह अधिक सुरक्षित और संरक्षित प्रतीत हो सकता है। वर्तमान स्थिति अनिश्चित है इसलिए पिछली सुरक्षित स्थिति से आश्वासन मिल सकता है। ये प्रतिक्रियाएँ आम हैं, लेकिन आपदा के बाद इस तरह के व्यवहार को लंबे समय तक जारी नहीं रहना चाहिए।

विभिन्न आयु वर्ग के बच्चों में एक आपदा के लिए विशिष्ट तनाव प्रतिक्रियाएं होती हैं। एक बच्चा जो 5 वर्ष का है वह 14 वर्ष विभिन्न कमजोरियों का अनुभव करता है । इस पुस्तक के उद्देश्य के लिए, आयु समूहों में विभाजित किया जाएगा जैसे पूर्वस्कूली (उम्र 1-5); प्रारंभिक बचपन (उम्र 5 -11); पूर्व किशोर (उम्र 11 - 14); और किशोर (उम्र 14 -18)। तालिका 1 विभिन्न आयु समूहों के सबसे सामान्य तनाव प्रतिक्रियाओं का सार है।

पूर्वस्कूली आयु वर्ग (1 - 5 वर्ष) के बच्चे अपने सुरक्षित वातावरण के विघटन के लिए विशेष रूप से कमजोर होते हैं । उनका विकास उस स्तर तक नहीं पहुंच पाया है जहाँ वो एक आपदा को समझने की क्षमता रखते हो। पूर्वस्कूली में अपने भय और चिंताओं का संचार करने के मौखिक कौशल का अभाव है। इसलिए प्रदर्शित व्यवहार को देखकर एक पूर्व स्कूली तनाव को सबसे अच्छी तरह से पहचाना जाता है। ये व्यवहार अप्रत्यक्ष हो सकते हैं, इसलिए बच्चे की जरूरतों पर विशेष ध्यान देना महत्वपूर्ण है । अंगूठा चूसना और बिस्तर गीला करना वे प्रतिगामी प्रतिक्रिया हैं जो सामान्य मानी जाती हैं। एक 5 साल का बच्चा जिसने अपने अंगूठे को चूसना 3 साल की उम्र में बंद कर दिया हो, हो सकता है वह अनायास इस व्यवहार को फिर से शुरू करे। यह सामान्य है, लेकिन अनिश्चित काल तक जारी नहीं रहना चाहिए। एक और प्रतिक्रिया अंधेरे और बुरे सपने का डर है। यह विशेष रूप आपदा के तुरंत बाद बढ़ जाती है। यह पूर्वस्कूली के अकेले होने के डर से भी जुड़ा हुआ है और यह डर रात को और बढ़ जाता है। प्रीस्कूलर एक व्यवहारिक प्रतिक्रिया प्रदर्शित कर सकता है जैसे माता-पिता से ज्यादा चिपकना।

तालिका 1. आपदा में बच्चों के सामान्य तनाव प्रतिक्रियाओं की सूची

बच्चों की सामान्य तनाव प्रतिक्रियाएँ (सभी आयु वर्ग)

आपदा की पुनरावृत्ति का डर

चोट का डर

अलग होने का डर

अकेले होने का डर

नींद की परेशानियाँ

रात के डर

स्कूल में रुचि कम होना

साथियों में रुचि की कमी

प्रतिगामी व्यवहार

शारीरिक लक्षण (सिरदर्द, पेट में दर्द आदि)

एकांत

उदासी

पूर्वस्कूली बच्चों की तनाव प्रतिक्रियाएं (उम्र 1-5)

अंगूठा चूसना

बिस्तर गीला करना

अँधेरे का डर

रात से डर

ज़्यादा चिपके रहना

बोलने की दिक्कतें

भूख की कमी

पेशाब और टट्टी पर नियंत्रण खोना

बचपन की तनाव प्रतिक्रियाएं (उम्र 5-11)

शिकायती

चिपके रहना

अलगाव की चिंता

अँधेरे का डर

बुरे सपने

स्कूल से परहेज

कमज़ोर एकाग्रता

आक्रामकता में वृद्धि

साथियों से दूर रहना

पूर्व किशोर की तनाव प्रतिक्रियाएँ (उम्र 11-14)

भूख की कठिनाइयाँ
सिर दर्द
पेट दर्द
मनोदैहिक शिकायतें
नींद की दिक्कतें
बुरे सपने
स्कूल में दिलचस्पी की कमी
साथियों के साथ व्यवहार में दिलचस्पी की कमी
घर में विद्रोही का बढ़ना
आक्रामक व्यवहार

किशोरों की तनाव प्रतिक्रियाएं (उम्र 14-18)

सिर दर्द
पेट दर्द
मनोदैहिक शिकायतें
भूख में गड़बड़ी
नींद में खलल
कार्य क्षमता में कमी
"गैरजिम्मेदाराना" व्यवहार
माता-पिता पर निर्भरता में वृद्धि
साथियों से विमुखता
स्कूल की समस्याएं

पूर्वस्कूली (उम्र 1-5) की तनाव प्रतिक्रियाओं में, आपदा से बच्चे में अलगाव की चिंता बढ़ जाती है एक और तनाव का लक्षण बोलने की कठिनाइयों की बेहतर ढंग से बोलपाने के दौर में ही तुतलाहट हकलाहट सहित स्पष्ट रूप से कहने में दिक्कत महसूस कर सकते हैं। भाषा अपेक्षाकृत नई हैविकासात्मक सीमा चिन्ह है और पूरी तरह से सुसंगत तरीके से व्यक्त करने में हकलाना, लुकनत और कठिनाई जैसे तरीकों से पीड़ित हो सकता है। पूर्वस्कूली में भूख की कमी एक और तनाव संकेत है। पेशाब प नियंत्रण न होना, मुख्यत पुराने प्रीस्कूलीमें अक्सर तनाव का

संकेत देता है। पूर्वस्कूली आयुवर्ग के बच्चों में अलगाव की बढ़ती चिंता और अकेलेपन का डर भी रहता है ।

प्रारंभिक बचपन (उम्र 5 - 11) समूह की तनाव प्रतिक्रियाएं आमतौर पर प्रतिगामी व्यवहार के रूप में दिखने लगती हैं। अभिभावकों के साथ अत्यधिक शिकायत होना और चिपके रहना जैसे व्यवहार आम हैं। इस समूह में माता-पिता से अलगाव की चिंता बढ़ सकती है जो एक पूर्वस्कूली बच्चे का अधिक विशिष्ट व्यवहार है। 5 से 11 साल की उम्र में अंधेरे और बुरे सपने का डर शुरू हो सकता है। बुरे सपने आपदा की पिछली घटनाओं के साथ-साथ भविष्य की घटनाओं के डर से भी जुड़े हो सकते हैं। कई तनाव व्यवहार स्कूल में प्रदर्शित किए जाते हैं। यह बच्चा स्कूल से बचना चाह सकता है और यहाँ तक कि अगर स्कूल जाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, तो उसकी रुचि कम हो सकती है और स्कूल में अपेक्षाकृत कम एकाग्रता हो सकती है। इन लक्षणों को भी शिक्षक के ध्यान में लाया जाना चाहिए ताकि माता-पिता और शिक्षक एक साथ मिलकर बच्चे के तनाव को प्रभावी ढंग से दूर कर सकें। यह आपदा के दौरान ऑन-लाइन स्कूल पर भी लागू होता है। अन्य व्यवहार संकेतों में एक बढ़ी हुई आक्रामकता से लेकर मित्रों और परिवार से विमुखथा भी शामिल हैं। इन तनाव संकेतों को निर्धारित करने के लिए, माता-पिता को यह याद करने की कोशिश करनी चाहिए कि आपदा से पहले बच्चे के सामान्य व्यवहार पैटर्न क्या थे। इस तरह से आदर्श से विचलन का मूल्यांकन किया जा सकता है क्योंकि प्रत्येक बच्चे का तथाकथित "सामान्य" व्यवहार अलग है। एक बच्चे में जो तनाव के संकेत हम पाते हैं जरूरी नहीं है कि अगले बच्चे में भी वे ही संकेत मिलें।

पूर्व किशोर (उम्र 11 - 14) की तनाव प्रतिक्रियाओं में व्यवहारिक अंतर के साथ-साथ शारीरिक प्रतिक्रियाएं भी शामिल हैं। तनाव के संकेत देने वाले शारीरिक लक्षण सिरदर्द, पेट में दर्द, अस्पष्ट दर्द और मनोदैहिक शिकायतें हैं। पूर्व किशोर अवस्था में रात को सोने और प्रात: जागते समय कठिनाई हो सकती है। एक और शारीरिक लक्षण भूख न लगना हो सकता है। पूर्व किशोर बच्चे में, शारीरिक लक्षणों को स्कूल की समस्याओं के साथ जोड़ा जा सकता है। बच्चे को सुबह सिरदर्द की शिकायत हो सकती है और वह स्कूल से दूर रह सकता है। यह स्कूल में रुचि की कमी और साथियों से दूर रहने के लक्षण हो सकते हैं, जो एक सामान्य तनाव प्रतिक्रिया भी है। अन्य बच्चे तनाव के संकेतों को अधिक आक्रामक तरीके से व्यक्त करेंगे। इन व्यवहारों में घर पर विद्रोह की प्रवृत्ति और परिवार की गतिविधियों में भाग लेने से इनकार करना शामिल है। साथियों के साथ प्रतिक्रियाएं विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं और दोस्तों के साथ विमुखता होने से लेकर आक्रामक व्यवहार तक होती हैं।

पूर्व किशोर अवस्था के बच्चों में से शारीरिक व व्यवहार की प्रतिक्रियाएँ सामान्य होती हैं, इन्हें पहचानकर अन्य लोग मुख्यत: उसके या उसकी साथी की उसे मदद करना आवश्यक है।

किशोर (उम्र 14 - 18) तनाव प्रतिक्रियाओं में शारीरिक और व्यवहार संबंधी संकेत भी शामिल होते हैं लेकिन इस आयु वर्ग के तनाव में बढ़ जाती है क्योंकि वे बीच की अवस्था में होते हैं (बच्चे और वयस्क के बीच की अवस्था, बच्चे के रूप में दूसरों से मदद की अपेक्षा होती है, वयस्क के रूप में वे अपने आप सामना कर सकते हैं)। किशोर

वयस्क नहीं है बल्कि एक बड़ा बच्चा है जिसकी विशेष आवश्यकताएँ होती हैं, जैसा कि अन्य आयु वर्ग के बच्चों की आवश्यकताएँ होती हैं।

शारीरिक प्रतिक्रियाओं में सिरदर्द, पेट में दर्द और संभावित मनोदैहिक शिकायतें शामिल हैं, जैसे चकत्ते। भूख और नींद की गड़बड़ी भी आम है। एक अन्य लक्षण ऊर्जा स्तर में कमी हो सकती है जहां एक बार ऊर्जावान और उत्साही किशोर पहले की गतिविधियों में उदासीन और पहले की गतिविधियों में उसकी बिल्कुल रुचि घट जाती है।

व्यवहार तनाव प्रतिक्रियाएँ अक्सर किशोरों में साथियों के साथ बातचीत में दिखाई देती हैं क्योंकि साथी ही इस विकास के चरण में केंद्रीय होते हैं। यदि आपदा क्षति के कारण बच्चे का स्कूल अस्थायी रूप से या यहां तक कि स्थायी रूप से बंद है, तो इसका गहरा तनाव प्रभाव हो सकता है जिसे पहचानना चाहिए और सीधे संबोधित किया जाना चाहिए। अन्य व्यवहार तनाव प्रतिक्रियाओं में शामिल है गैर-जिम्मेदार व्यवहार - "कुछ भी मुझे प्रभावित नहीं कर सकता" दृष्टिकोण, या इसके बिल्कुल विपरीत पक्ष का व्यवहार जहाँ किशोर कम स्वतंत्र हो जाता है और परिवार पर ज़्यादा निर्भर हो जाता है। किशोरों को सुनना और उनसे बात करना सबसे महत्वपूर्ण है और बच्चे को अपने साथी समूह के साथ फिर से जोड़ने की कोशिश करें।

किसी भी आयु वर्ग में बच्चे की तनाव प्रतिक्रियाओं को निर्धारित करने का सबसे महत्वपूर्ण तरीका बच्चे की आशंकाओं और चिंताओं को सुनना है। हालाँकि ये आशंकाएँ किसी वयस्क के लिए बचकानी या तुच्छ लग सकती हैं लेकिन वे बच्चे के लिए बहुत वास्तविक हैं। यदि आपका बच्चा वह है जो संवाद करने में शर्माता है तो आपको चर्चा शुरू करनी पड़ सकती है। माता-पिता का प्यार, गले मिलना और अतिरिक्त ध्यान बच्चों को तनावपूर्ण स्थिति से निपटने में मदद करने के महत्वपूर्ण तरीके हैं। आपदा ऐसी स्थिति नहीं है जिसे हम कह सकते हैं कि यह स्थायी रूप से खत्म हो गया है। हमें एक और आपदा की संभावना के साथ रहना चाहिए, साथ ही साथ मूल आपदा के प्रभावों के साथ रहना जारी रखना चाहिए, चाहे वह एक स्कूल का समापन हो, एक घर का पुनर्निर्माण हो या आवागमन की पूर्वस्थितों का नुकसान हो। प्रभाव तुरंत गायब नहीं होते हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि अधिकांश बच्चे किसी आपदा के भय और चिंताओं का सामना करेंगे और दूर करेंगे। लेकिन कुछ बच्चों को नुकसान होता रहता है। यदि शारीरिक या व्यवहार संबंधी तनाव के लक्षण कुछ हफ्तों के बाद कम नहीं होते हैं या यदि लक्षण बदतर हो जाते हैं, तो यह पेशेवर मदद लेने का समय है। एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर तनाव प्रतिक्रियाओं से मुकाबला करने में आपकी और आपके बच्चे की सहायता कर सकता है।

कैसे पुन: आश्वस्त करें अपने बच्चे को

जब बच्चे एक महत्वपूर्ण आघात या बड़ी हानि का अनुभव करते हैं, तो कई तरह की भावनाएँ उत्पन्न होती हैं

व्यवहारमें भी बदलाव होता है, जो सामान्य हैं। माता-पिता अपने बच्चों की सहायता करने के कई विशिष्ट तरीके हैं। चाहे आघात एक प्राकृतिक हो, जैसे महामारी, अग्नि, बवंडर, भूकंप, या बाढ़, या आघात एक व्यक्तिगत क्षति हो जैसे कि परिवार में मृत्यु। ऐसे संदर्भों में बच्चे अक्सर उन वयस्कों के अनुरूप भावनाओं के साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं। जैसे कि भय या चिंता। ऐसे में उन्हें प्यार देने वाले लोगों से अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता होती है।

*

जब कोई परिवार या समुदाय विनाशकारी आघात का सामना करता है, तो कई माता-पिता अपने बच्चों के बारे में अधिक चिंता करते हैं जितना वे अपने बारे में करते हैं। संक्रमण और पुनरावृत्ति की अवधि के दौरान, आप ऐसे प्रश्न पूछ सकते हैं जैसे "क्या मेरे बच्चे उसी तरह से तनाव महसूस करते हैं जो मैं करता हूँ? हाल ही की आपदा की तरह एक अनुभव के माध्यम से बच्चों के लिए सामान्य व्यवहार क्या है? मैं क्या कह सकता हूँ या क्या कर सकता हूँ?" सबसे सकारात्मक तरीके से अनुभव के माध्यम से मेरे बच्चों की मदद करने के लिए? "

कुछ दिशानिर्देश हैं, जो उन माता-पिता के लिए सहायक हो सकते हैं जो अपने बच्चों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और अपनी चिंताओं के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं।

सबसे पहले, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि वयस्कों की तुलना में बच्चों को नुकसान होता है और विभिन्न तरीकों से तनाव पर प्रतिक्रिया होती है। वे केवल लघु वयस्क नहीं हैं ... वे अलग-अलग चीजों को देखते हैं और सोचते हैं और महसूस करते हैं, यह उनके विकास की उम्र, उनके व्यक्तित्व पर निर्भर करता है कि उन्हें क्या तकलीफ़ हुआ है, और कई अन्य कारक भी हैं। उदाहरण के लिए, एक बच्चा जिसने एक त्रासदी का अनुभव किया था और माता-पिता द्वारा तुरंत संरक्षित और आराम किया गया था।उसकी तुलना में उस बच्चे की कहीं अधिक अलग प्रतिक्रिया होती है जो घबरा गया था और अपने आप निपटने का अनुभव किया था। दोनों बच्चों को संबल देने के लिए अलग-अलग तरह के और अलग-अलग मात्रा में आश्वासन की आवश्यकता होती है क्योंकि बच्चों की धारणाएं इतनी अलग थीं।

एक अलग उदाहरण देखेंगे, एक शिशु या बच्चा आपदाओं के बारे में नहीं सोचता है, और इस शब्द का अर्थ भी नहीं समझ सकता है। लेकिन बच्चा अपने आस-पास के लोगों की भावनाओं को महसूस कर सकता है, उनके चेहरे पर संकट देख सकता है और नुकसान का एहसाँस कर सकता है। एक अभिभावक से बच्चे को सबसे ज्यादा जिस चीज की जरूरत होती है, वह है कि उसे पकड़ना, छूना और प्राथमिक तरीकों से आश्वस्त किया जाना जैसे नाचना, गाना, और सिर्फ पास होना। दूसरी ओर, 5 और 7 वर्ष की आयु के बीच का बच्चा कुछ अधिक समझता है, लेकिन जो कुछ भी हुआ है उसकी समग्रता को समझने में अभी भी असमर्थ है। यह बच्चा आँसू, क्रोध, या किसी अन्य आपदा के भय के माध्यम से सीधे भावनाओं को व्यक्त कर सकता है, या बुरे सपने, गुस्सा द्खाने, अंधेरे से डरने, स्कूल जाने के लिए अनिच्छुक होने या किसी अन्य तरीके से अप्रत्यक्ष रूप से भावनाओं को व्यक्त कर सकता है।

यह सबसे ज्यादा मददगार होता है अगर कोई अभिभावक इस तरह के भावों को स्वीकार कर सकता है और बच्चे

को आश्वस्त कर सकता है कि ऐसी भावनाएं सामान्य हैं, कि बच्चा असफल नहीं है, और यह कि बदलाव और तनावपूर्ण भावनाओं से निपटना सभी के लिए अलग-अलग है। आप समझते हैं कि एक बच्चे को आश्वस्त करना बच्चे को स्वतंत्रता और आत्मसम्मान के पुनर्निर्माण में मदद करने के लिए पहला कदम है।

आपदा से जुड़ी भावनाओं के बारे में बात करने के लिए अवसर देना कई तरीकों से किया जा सकता है। अपने स्वयं के विचारों और भावनाओं को साझा करना शुरुआत का एक तरीका हो सकता है। उदाहरण के लिए: "आज मैंने कुछ लोगों को बात करते हुए सुना और वे एक और आपदा के बारे में बहुत चिंतित थे। मुझे भी कभी-कभी चिंता होती है, और आप कैसे महसूस कर रहे हैं? क्या आप चिंतित हैं? आपकी सबसे बड़ी चिंताओं में से एक क्या है?" कैसे, क्या, क्यों, कब, कहाँ, के साथ शुरू होने वाले प्रश्नों का उपयोग करते हुए, अक्सर एक बच्चे को "हाँ" या "नहीं" द्वारा उत्तर दिए जा सकने वाले प्रश्नों से अधिक भावनाओं का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। उदाहरण के लिए: "आपको कैसा लगा जब आपदा हुई थी। ? आपको क्या लगा कि क्या हो रहा है? आपको क्या लगता है कि ऐसा क्यों हुआ? आप सबसे ज्यादा चिंतित कब थे? ”

कुछ बच्चे बात करने के लिए उत्सुक होंगे और अन्य लोगों को उनकी भावनाओं को आकर्षित करना या उन पर कार्य करना आसान हो सकता है। कभी-कभी "अभ्यास करना" कि आपका परिवार क्या करेगा, बच्चों को उन भावनाओं के संपर्क में रहने में मदद करता है जो वे अन्यथा अस्वीकार करते हैं। परिवार सुरक्षित स्थानों को कैसे पाएगा और एक-दूसरे का ख्याल रखने के परिदृश्यों को देखते हुए, आश्वस्त होता है और परिणाम के नियंत्रण में एक बच्चे को अधिक महसूस करने में मदद करता है। बाढ़, बवंडर या भूकंप आने की स्थिति में पूर्वतैयारी के रूप में फ्लैशलाइट्स, बैटरी कहां डालनी है और रेडियो आदि का एक परिवार किट तैयार करने बच्चे को आमंत्रित करना भी सबके लिए एक चिकित्सकीय अभ्यास होगा। यदि आपदा महामारी की तरह अधिक है, तो माता-पिता रचनात्मक हो सकते हैं और सहायक गतिविधियों के साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं। हर मामले में, माता-पिता या देखभाल करने वाले अपने बच्चों को सबसे अच्छी तरह से जानते हैं, और वे रचनात्मक हो सकते हैं और गायन, खेल में या कहानियाँ बोलने जैसी सहायक गतिविधियों के साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं।

कुछ बच्चे, आपके प्रोत्साहन के बावजूद, अपनी भावनाओं को प्रकट करने के लिए तैयार नहीं हो सकते हैं। यह ठीक भी है। ऐसा कोई नियम नहीं है जो कहता है कि आपको बात करनी ही है कम बात करने का मतलब भावनाओं की कमी नहीं है: यह संकेत कर सकता है, बल्कि, समय की आवश्यकता है।

हम सभी अपनी-अपनी स्थिति के अनुसार चीजों को काम में लेते हैं। ऐसा आवसर देना और बच्चे को प्रोत्साहित करना एक उपहार है। अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि आपका बच्चा बड़ा होने और एक महान बच्चा होने का बहुत अच्छा काम कर रहा है। अंत में, कुछ बच्चे रोए होंगे, दूसरों को कोई आँसू निकला होगा या न भी निकला होगा। यदि वे बात करने के लिए मजबूर हैं तो बच्चे भ्रमित और गलत समझ सकते हैं। यकीन मानिए कि आपका बच्चा ठीक वैसा ही कर रही है जैसा कि उन्हें खुद के लिए जरूरी है। कोई सवाल नहीं है कि आपका बच्चा बहुत

अच्छा कर रही है और करता है या नहीं, इसके लिए आउटलेट की खोज कर सकता है।

आघात या हानि के बाद बच्चे अक्सर कई सवाल पूछते हैं। प्रश्न व्यावहारिक चीज़ों के आस-पास हो सकते हैं जैसे: "क्या हम वहीं रहेंगे जहाँ हम अभी हैं? यदि हम अलग हो गए तो क्या होगा और मैं आपसे नहीं मिल सकता?" कभी-कभी जीवन और मृत्यु के बारे में सवाल होते हैं। अक्सर, इन सवालों के नीचे दो या तीन बुनियादी प्रश्न होते हैं: "क्या मैं सुरक्षित हूँ? क्या मैं बचूंगा? क्या हम ठीक होंगे? "सबसे अच्छी बात यह है कि अपने बच्चे के सवालों का हमेशा सीधे और यथासंभव ईमानदारी से जवाब दें।" हाँ, हम यहाँ रहने की कोशिश करेंगे। अगर हम अलग हो जाते हैं तो कोई ऐसा व्यक्ति होगा जो आपकी मदद करेगा। मैं जितनी जल्दी हो सके वहाँ रहूँगा। "जितना संभव हो सके बच्चे को आश्वस्त करना भी महत्वपूर्ण है कि वह सुरक्षित रहेगा या कि " हम ठीक होंगे "। शब्द उतने महत्वपूर्ण नहीं हैं जितना कि स्वर । बच्चा आपके स्वर और आश्वस्तता से बताएगा कि डरने का कारण है या नहीं।

आघात के बाद बच्चे तनाव से निपटने का एक सामान्य तरीका व्यवहार या पहले के समय की भावनाओं को पुनः प्राप्त करना है। जब बच्चे वापस आ जाते हैं, तो वे अक्सर अस्थायी रूप से अपनी सबसे हाल ही में अर्जित विकासात्मक उपलब्धि खो देते हैं। उदाहरण के लिए, यदि वे हाल ही में शौचालय प्रशिक्षित थे, तो उन्हें अचानक कई "दुर्घटनाएं" हो सकती हैं। यदि उन्होंने हाल ही में प्रकाश के साथ सोना शुरू कर दिया है, तो वे डर सकते हैं और रात को प्रकाश चाहते हैं। व्यवहार को धीरे से स्वीकार करना और बच्चे को आश्वस्त करना महत्वपूर्ण है कि यह फिर से करना ठीक है। "हर कोई अलग-अलग तरीकों से चिंतित हो जाता है और जल्द ही आप अंधेरे में फिर से सो पाएंगे।" एक महत्वपूर्ण संदेश जो आप अपने बच्चे को दे सकते हैं, उसे आश्वस्त करना है कि अन्य लोग आपदा से निपटने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं और उसे कुछ भी ठीक नहीं करना है: "आपको इन समस्याओं को ठीक करने के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। चीजों को बेहतर बनाने के लिए बहुत सारे मेहनती, फुर्तीले लोग एक साथ काम कर रहे हैं। हम ठीक हो जाएंगे।"

अंत में, एक दर्दनाक घटना जैसे कि एक बड़ी आपदा अपने बच्चों के लिए अतिरिक्त सहायता प्रदान करने में माता-पिता के महत्व को बढ़ाती है। देखभाल, प्यार, और स्वीकृति के वातावरण में, बच्चे बदलते माहौल में अनुकूलन करने की अपनी क्षमता के बारे में समायोजित करने और अच्छा महसूस करने में सक्षम होते हैं। यह कहने के लिए नहीं है कि बच्चे घटना से संबंधित भय या चिंता का अनुभव नहीं करते हैं। हालांकि, बच्चों को पोषण वाले वातावरण में कम खतरा है जो उन्हें अद्वितीय, योग्य और सामना करने में सक्षम मानते हैं।

एक अभिभावक के रूप में, आपको निरंतर चिंता महसूस करनी चाहिए कि आपका बच्चा सकारात्मक समायोजन नहीं कर रहा है, मदद के लिए पूछना सुनिश्चित करें। उन अन्य अभिभावकों से बात करना जिन पर आप भरोसा करते हैं, अपने बच्चे के शिक्षकों के लिए, शायद एक काउंसलर जो बच्चों के विकास में माहिर हैं, आपको यह तय करने में मदद कर सकते हैं कि क्या कोई समस्या है जिस केलिए बाहर की मदद की ज़रूरत है। कई प्यार करने

वाले लोग हैं जो अच्छी तरह से प्रशिक्षित, उपलब्ध हैं, और मदद करने के लिए उत्सुक हैं। आप अपने बच्चों को किसी और से बेहतर जानते हैं; आप और आपके परिवार को क्या चाहिए, इसके बारे में अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा करें।

कैसे सुनें ताकि, आपका बच्चा आपसे बात करे

किसी दर्दनाक दौर केबाद माता-पिता केलिए इससे बड़ा कोई कौशल नहीं है कि वे अपने बच्चे से बात करें, उसके अनुभव, उसकी भावनाएँ और चिंताओं को ध्यान से सुने और उनकी मदद करें । इस खंड में वर्णित सभी दृष्टिकोणों को ज्यादातर माता-पिता द्वारा जाना जाता है और अभ्यास किया जाता है जब चीजें आसानी से चल रही होती हैं। कठिनाई, संकट या आघात के समय - जैसे कि हाल ही में आई आपदा - जब हम वयस्क खुद असाधारण तनाव में होते हैं तो कभी-कभी इन तरीकों को भूलना आसान होता है। यह खंड आपके बच्चे के साथ बात करने में आपकी मदद के लिए कुछ सबसे महत्वपूर्ण बातों की एक संक्षिप्त समीक्षा प्रदान करता है। जैसा कि आप इस खंड को पढ़ते हैं, आप अपने बच्चे के लिए कुछ भी ऐसा नहीं पढ़ सकते हैं जो आपके लिए सही हो या आपके सुनने के तरीके से। हमारा सुझाव है कि आप इस कठिन अवधि के दौरान अपने बच्चे की मदद करने के इन कुछ महत्वपूर्ण तरीकों की याद दिलाने के लिए एक प्रकार की समीक्षा सूची के रूप में उपयोग करें।

–

आपके प्यार व स्वीकृति के पहचान में आपका लड़का आपसे अपने में भय उत्पन्न करनेवाले विचारों, तनाव उत्पन्न करनेवाली भावनाओं को व्यक्त कर पता करना चाहता है। आप अपने आपको याद दिलाएँ कि उसके साथ सक्रिय रहना और आपके प्यार व स्वीकृति उसको पता चले। ऐसा व्यवहार करना चाहिए। इसमें यह भी शामिल है कि, "मैं आप से प्यार करता हूँ ", या "मुझे वास्तव में आपके साथ रहना पसंद है" और कोई अन्य शब्द और वाक्यांश जो आपके बच्चे को आपके सम्मान और उसके लिए पसंद की अभिव्यक्ति करते हैं।

स्पर्श करना भी इन महत्वपूर्ण भावनाओं को संप्रेषित करने का एक सरल और शक्तिशाली तरीका है। गले लगना, थपथपाना, और हाथ फेरना यह सब आपके बच्चे को यह बताने के बहुत मूल्यवान तरीके हैं कि वह आपके लिए कितना विशेष है।

आपके बच्चे को जो कुछ भी अनुभव हो रहा है और वह महसूस कर रहा है, उसे ध्यानपूर्वक सुनने में आपकी वास्तविक रुचि हो। सच्चे हित की इस भावना से हम अपने बच्चों को यह बता सकते हैं कि हम उन्हें सुनना चाहते हैं; हम उन्हें अपनी गहरी पहचान के बारे में बता सकते हैं उनके अनुभव और उनके विचारों और भावनाओं में रुचि दिखा सकते हैं।
हम सभी को बता सकते हैं कि कोई व्यक्ति वास्तव में हमें सुन रहा है - हम इसे पढ़ते हैं कि वे क्या करते हैं और वे कैसे कहते हैं। हम इस जागरूकता का उपयोग अपने लिए एक ध्यानार्थसूची बनाने के लिए कर सकते हैं क्योंकि हम उन तरीकों को देखते हैं जिनसे हम अपने बच्चों को हमारे साथ साझा करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। एक

शुरुआत की सूची में चार ध्यान देने की बातें शामिल होंगे; आप दूसरों को जोड़ने में सक्षम होंगे जो आपके लिए स्वाभाविक प्रतीत होंगे। शुरू करने के लिए चार बिंदु हैं:

पहला:

अपने बच्चे को ध्यान और रुचि के साथ देखना; प्रत्यक्ष नेत्र संपर्क बनाना और बनाए रखना;

दूसरा:

यह सुनिश्चित करना कि प्रत्येक दिन में कुछ समय शामिल है जब आप अपने आप को सब कुछ बंद कर देते हैं जो आप कर रहे हैं और बस अपने बच्चे को सुनें;

तीसरा:

"अरे-वॉ" "और फिर आपने क्या किया?" जैसे प्रोत्साहनात्मक अभिव्यक्तियों का प्रयोग करें कि अपने बच्चे को यह बताने के लिए कि आप वास्तव में उसका अनुसरण कर रहे हैं कि वह क्या कह रहा है;

चौथा:

बस अपने बच्चे को अपनी कहानी अपने तरीके से और अपने शब्दों में और समय की अपनी समझ के साथ बताने की अनुमति दें।

तीन अन्य विशिष्ट बिंदु आपके लिए सहायक अनुस्मारक हो सकते हैं। ये हैं: प्रतीक्षा-समय का उपयोग करना, "मैं" संदेशों का उपयोग करना और रक्षा-उत्तेजक सवालों से बचना। आइए इनकी संक्षिप्त समीक्षा करें।

जब आप अपने बच्चे से एक सवाल पूछते हैं, तो आप खुद को दोहराने से पहले या सुझाव की शृंखला शुरू करनेसे पहले कितने समय तक जवाब का इंतजार करते हैं, कि आगे। प्रतीक्षा-समय, जैसा कि इसके नाम का तात्पर्य है, उस समय की अवधि को संदर्भित करता है जब आप अपने बच्चे से सवाल पूछने के बाद जवाब की प्रतीक्षा करते हैं। यदि आप कई माता-पिता की तरह हैं, तो आप अपने बच्चे को अपने प्रश्न का उत्तर देने के लिए बहुत कम समय कभी-कभी केवल एक सेकंड दे सकते हैं। और फिर, जब कोई बच्चा अपनी प्रतिक्रिया देता है, तो कई माता-पिता इस बात का इंतजार करने से कम समय तक इंतजार करते हैं कि बच्चे ने जो कहा, उसे दोहराने के लिए या उसे फिर से समझने या किसी अन्य प्रश्न को पूछने के लिए उसके उत्तर से पहले ही इंतजार कर लिया। यदि आपको लगता है कि यह कई बार आपको बताता है, तो आप अपने प्रतीक्षा-समय को बढ़ाने के लिए प्रयोग करने का निर्णय ले सकते हैं। जब आप कोई प्रश्न पूछते हैं, तो आप स्वयं जिस ढंग से तुरंत जवाब देते हैं वैसी अपेक्षा न करें और उनके उत्तर की प्रतीक्षा करने का प्रयास करें। हम जानते हैं कि पाँच से सात सेकंड तक इंतजार करना

कभी-कभी बच्चे के जवाब में कुछ गहरा बदलाव ला सकता है। आप अपने आप को "एक-1000, दो-1000, तीन-1000, चार-1000"ऐसे ही आगे कहते हुए अपने प्रतीक्षा-समय के पलों को गिनने का प्रयास कर सकते हैं और इससे आगे स्पष्ट रूप से समझ पाएंगे कि आपके पास कितना समय है कि अपने बच्चे को प्रतिक्रिया देने की अनुमति दे पाएँ।

जैसा कि आपका बच्चा जानता है कि आप किसी अन्य प्रश्न या टिप्पणी के साथ जल्दी नहीं कर रहे हैं, आपको पता चल जाएगा कि वह अपने उत्तर को जोड़ना शुरू कर देगा, थोड़ा और कहने के लिए और अपने स्वयं के विचारों औरभावनाओं को भी अधिक खोज करने के लिए प्रयास करेगा।

"मैं" संदेशों का उपयोग करके अपने बच्चे के साथ खुद को साझा करना परिवार के संवाद को समृद्ध करने के सबसे उपयोगी तरीकों में से एक हो सकता है। याद रखें कि यह विधि " मैं " को एक प्रारंभिक बिंदु के रूप में उपयोग करती है और इसमें उस समय आपकी अपनी भावनाओं और आपके स्वयं के अनुभव की वास्तविक अभिव्यक्ति और रिपोर्ट शामिल होती है। उदाहरण के लिए, आपका बच्चा कहता है, "मुझे वास्तव में आपके साथ रहना पसंद है, पप्पा।" तब "यह अच्छा है, बेटा।" जवाब देने के बजाय कुछ ऐसा कहने की कोशिश करें, "जब आप कहते मैं सुनता हूँ तो वास्तव में अच्छा लगता है। मुझे आपके साथ रहना भी ऐसा ही लगता है।"

हमारा अंतिम अनुस्मारक इस तरह से सवाल करने से बचने की कोशिश करना है जो आपके बच्चे को रक्षात्मक बनाता है। यहाँ एक आसान गड्ढा गिरना केवल "क्यों" जैसे कि "आपने ऐसा क्यों किया?" जैसे सवाल पूछने की आदत में फिसलना है। या "आप वहाँ क्यों गए?" "क्यों" प्रश्न आमतौर पर हम में से अधिकांश कारणों या स्पष्टीकरणों के बारे में सोचने की कोशिश करते हैं और हमें आसानी से रक्षात्मक स्थिति पर डाल सकते हैं और हमें हमारे संवाद के करीब बना सकते हैं। हमारे बच्चों के साथ भी ऐसा ही है। अपने बच्चे को अधिक स्वतंत्र रूप से बात करने में मदद करने का एक तरीका यह है कि इन सवालों को नरम ढंग से, अधिक तलाशने वाले तरीके से फिर से बना लीजिए। इसके बजाय कि "आपने ऐसा क्यों किया?" आप कुछ ऐसा कहने की कोशिश कर सकते हैं जैसे "आप जो सोच रहे थे, उसके बारे में और अधिक कहें जब आपने ऐसा किया ..." "आप अभी भी भयभीत क्यों हैं?" " जैसा सवाल करने के बजाय, आग,बाढ़, आदि के बारे में अब आपको सबसे ज्यादा भयावह क्या लगता है?"

सुनने के इन तरीकों को ध्यान से नियोजित करने के लिए आप ध्यान दीजिए जिससे आपके और आपके बच्चे के लिए बड़ा इनाम ला सकता है। सावधानीपूर्वक सुनना एक आपदा के बाद अपने बच्चे के साथ मजबूत, सकारात्मक संबंध बनाने के सबसे महत्वपूर्ण तरीकों में से एक है।

इस ढंग से सुनने पर आपके बच्चे को रचनात्मक और कम तनावपूर्ण तरीकों से खुद को सुनने का अवसर मिलता है। उसे सुनने का आपका तरीका उसे अपने भीतर की आवाज़ों को सुनने के तरीकों को और अधिक प्यार, आत्म-स्वीकार करने के तरीकों से विकसित करने में मदद कर सकता है जो उसके आपदाओं को काफ़ी कम कर देगा।

आपके बच्चे को तनाव से निपटने में मदद के लिए कला का उपयोग कैसे करें

कला आपके बच्चे को आपदा से संबंधित तनाव से निपटने में मदद करने का एक शानदार तरीका है। यह खंड कुछ सरल कला गतिविधियों का वर्णन करता है जिन्हें आप घर पर कर सकते हैं। उद्देश्य यह है कि अपने बच्चे को सहज बनाने और सहज होने की क्षमता का उपयोग करके अपने बच्चे को प्रवीणता हासिल करने का अवसर दें। आपको कुछ सरल सामग्रियों की आवश्यकता होगी। पहली परियोजना के लिए, "अपनी पेटी", (चित्र 1 देखें) घर पर आपको कुछ पुरानी पत्रिकाओं, कुछ गोंद और कैंची जिटाने की ज़रूरत है, और किसी भी आकार का एक बॉक्स ढूंढें जो विशेष रूप से आपके बच्चे को पसंद आ रहा है।

यह छोटा या बड़ा हो सकता है। इस परियोजना में गोलाकार, या ओटमील बॉक्स विशेष रूप से मजेदार हैं जो घर पर एकाध आसपास पड़े हों। पत्रिकाओं में छपे चित्र जिनको बच्चे बॉक्स पर चिपकाते हैं जिससे उनके मन के भीतर की भावनाओं को पहचान सकते हैं।जिन चित्रों का वे चयन करते हैं, वे उनके मन के भीतर की भावनाओं को प्रकट करते हैं। उदाहरण के लिए, इच्छाओं, या रहस्यों और निजी विचारों या सपनों को बॉक्स के अंदर रख सकते हैं। जैसे कि जाने के लिए जगह, चीजों की तस्वीरें, या ऐसी चीजें जो विशेष रूप से मजेदार हैं, उन्हें बॉक्स के बाहर रखा हैं और बॉक्स के बाहर उन तस्वीरों को चिपकाते हैं जहाँ घूमने की इच्छा है या जिन चीजों के पाने की इच्छा है।

चित्र 1. "मी बॉक्स"

इस "मी बॉक्स" का एक अन्य पहलू बॉक्स पर चिपकाने के लिए घर के अंदर और घर के बाहर की चीजों को बटोरने के लिए खोज पर जाना है। फोटो, कपड़े के टुकड़े, या विशेष ट्रिंकेट जो बच्चे के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं, बॉक्स के अंदर रख सकते हैं। घर के बाहर जो चीजें आपको मिलती हैं जो बगीचे या सड़क पर विशेष रूप से होती हैं और यह उन तरीकों को दर्शाता है जिससे बच्चे के आसपास की दुनिया बदल गई हो उसे बॉक्स के बाहर जोड़ा जा सकता है। इस तरह आपका बच्चा वह बनाता है जिसे हम "मी बॉक्स" कहते हैं जिससे परियोजनात्मक रूप में पता चलेगा कि आपका बच्चा अपनी दुनिया में कौन है ।

"मी बॉक्स" विचार का एक विस्तार है, मुड़ा हुआ कागज के एक टुकड़े पर अंदर की छवियों और बाहर की छवियों को रखना है। एक 18 " बटा 14" गद्देदार कागज जिसे आप एक स्थानीय दवा की दुकान में पा सकते हैं, इसके लिए ठीक होगा। बक्से या कागजात पर ग्लूइंग छवियां लगभग किसी भी उम्र में बच्चों के लिए विशेष रूप से मजेदार हैं। ग्लिटर, पंख, रिबन, और अन्य पाए गए सजावटी सामान को बॉक्स या पेपर कोलाज प्रोजेक्ट को सजाने और इसे वास्तव में विशेष और अभिव्यंजक बनाने के लिए जोड़ा जा सकता है।

यदि आपके पास घर के आसपास कुछ ड्राइंग या पेंटिंग सामग्री है या आप उन्हें आसानी से प्राप्त कर सकते हैं, तो आप "एक परी कथा की ड्राइंग या पेंटिंग" नामक अगली परियोजना की कोशिश कर सकते हैं (चित्र 2 देखें)। अपने बच्चे के काम करने के लिए शुरुआत करें, जैसे कि मेज पर काम करने के लिए एक विशेष स्थान, और वह कला माध्यम चुनें जिसे वह सबसे ज्यादा पसंद करती है। अपने बच्चे को बताएं कि यह कला परियोजना एक राज्य के बारे में है और इन निम्नलिखित शब्दों का सुझाव दें। "एक समय की बात है एक राज्य जहाँ एक तूफान था (बाढ़, भूकंप, आदि) "और फिर अपने बच्चे को इस कहानी में चित्र बनाने या चित्र बनाने के द्वारा बाकी की कहानी को भरने दें। ड्राइंग और पेंटिंग में जानवरों और कल्पित या वास्तविक पात्रों को लगाने के लिए अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें।

चित्र 2. एक बार परी कथा की ड्राइंग या पेंटिंग

चित्र में बच्चे के आपदा के वास्तविक अनुभव का प्रतिनिधित्व नहीं होना चाहिए। यह कल्पना के माध्यम से, आपके बच्चे को उसकी चिंताओं के बारे में बात करने का एक सुरक्षित तरीका प्रदान करता है। जैसा कि यह फंतासी साम्राज्य बनाया गया है, आप ऐसे पात्रों का सुझाव दे सकते हैं जो आपको लगता है कि सहायक हो सकते हैं, जैसे कि डॉक्टर या नर्स, पुलिसकर्मी या माता-पिता, या यहाँ तक की फ़ंतासी पात्र जो फ़ांतासी किसी आपदा की स्थिति में विशेष रूप से सहायक हो सकते हैं (चित्र 3 देखें) । चित्रों को बनाने का एक और रचनात्मक तरीका रंगीन कागज या पत्रिकाओं के टुकड़ों को फाड़कर चित्रों को कागज के एक टुकड़े पर चिपकाने के लिए है (चित्र 4 देखें)।सामान्य आकार जैसे वृत्तों अथवा त्रिकोण का उपयोग किया जा सकता है। आप एक संरक्षक भावना या एक

सुरक्षात्मक चरित्र (चित्र 5 देखें) की 3-डी प्ले डोह या पेपर मेशी की मूर्ति भी बना सकते हैं।

चित्र 3. काल्पनिक साम्राज्य में सहायक पात्र

चित्र 4. कागज को काटकर और चिपकाकर एक चित्र बनाना

शरीर के आकार के पेपर मेशी की मूर्ति एक गुब्बारे के उपयोग से बनाई जा सकती है। गुब्बारे को फुलाये, इसे बान्धे, और बस गोन्द में डूबे हुए अखबार स्ट्रिप्स गुब्बारे पर डाल दें और इस तरह से मूल शरीर का निर्माण होता है। बाद में जब पेपर मेशी सूख गया है, तो आप एक पिन के साथ गुब्बारा पॉप कर सकते हैं। आप पात्रों के आकार और कपड़ों (जैसे पंख और टोपी और अन्य विवरण) का निर्माण कर सकते हैं और चेहरे, हाथ और पंजे टिशू पेपर के छोटे टुकड़े जोड़कर या अख़बार के छोटे-छोटे टुकड़े गोंद में डुबा कर का निर्माण कर सकते हैं। इस परियोजना कार्य के दौरान उँगलियाँ बहुत गन्दी हो जाती हैं तथा टेबल भी, इसलिए आपको पूरे कार्य क्षेत्र को अख़बार के साथ कवर करने की आवश्यकता होगी, और हो सके तो अपने बच्चे को एक स्मॉक (ढीली कमीज) पहना दे। पेपर मेशी का आकार रात भर सूखने की आवश्यकता होगी। इसके सूखने के बाद, आपका बच्चा इसे पेंटिंग करना या सजाना चाहेगा ताकि यह सही मायने में आपके बच्चे के आकार जैसा बन जाए। हो सकता है आपके बच्चे ने मूर्तिकला के टुकड़े को एक राक्षस या एक डरावनी आकृति में बदल दिया हो ना कि सुरक्षात्मक अभिभावक का आकार। ऐसी कलाकृति बनाना या खेल के माध्यम से तनावरहित होना बच्चों का प्राकृतिक स्वभाव है। आप यह अवसर लेकर अपने बच्चे को भावनाओं को तलाशने के लिए प्रोत्साहित कर सकते है और डरावने विचार पर एक साथ विचार करके और फिर वैकल्पिक आराम देने वाले पात्र जो शायद आपने एक बच्चे के रूप में किया था, सुरक्षित रहने के लिए प्रोत्साहित करने पर विचार कर सकते हैं। 3-डी स्कल्पचर या पेपर मेश में ऐसे राहत देने वाले आकार बनाकर और इसे सजाकर डरावना राक्षसों या बुरे सपने का पीछा छुड़ाने के लिये इसे बच्चे के कमरे में रखा जा सकता है। यह, संक्षेप में, बच्चे के लिए एक दोस्त बन सकता है।

बच्चे स्वाभाविक रूप से अपनी दुनिया के बारे में उत्सुक हैं और आप अपने बच्चे के साथ काम करके भूकंप (बाढ़, आदि) कला पत्रिका बना सकते हैं जिसमें बच्चे का आपदा से अपना विशेष अनुभव होगा (चित्र 6 देखें)। आर्ट जर्नल को एक तरफ़ स्पैरल के साथ आर्ट पैड में बनाया जा सकता है जिसमे अलग-अलग खंड टैब के साथ शामिलकर सकते हैं जिसमें वास्तविक समाचार-पत्रों की कतरनों, ऐसे स्थान जहाँ चित्र या कविताएँ हो सकती हैं।

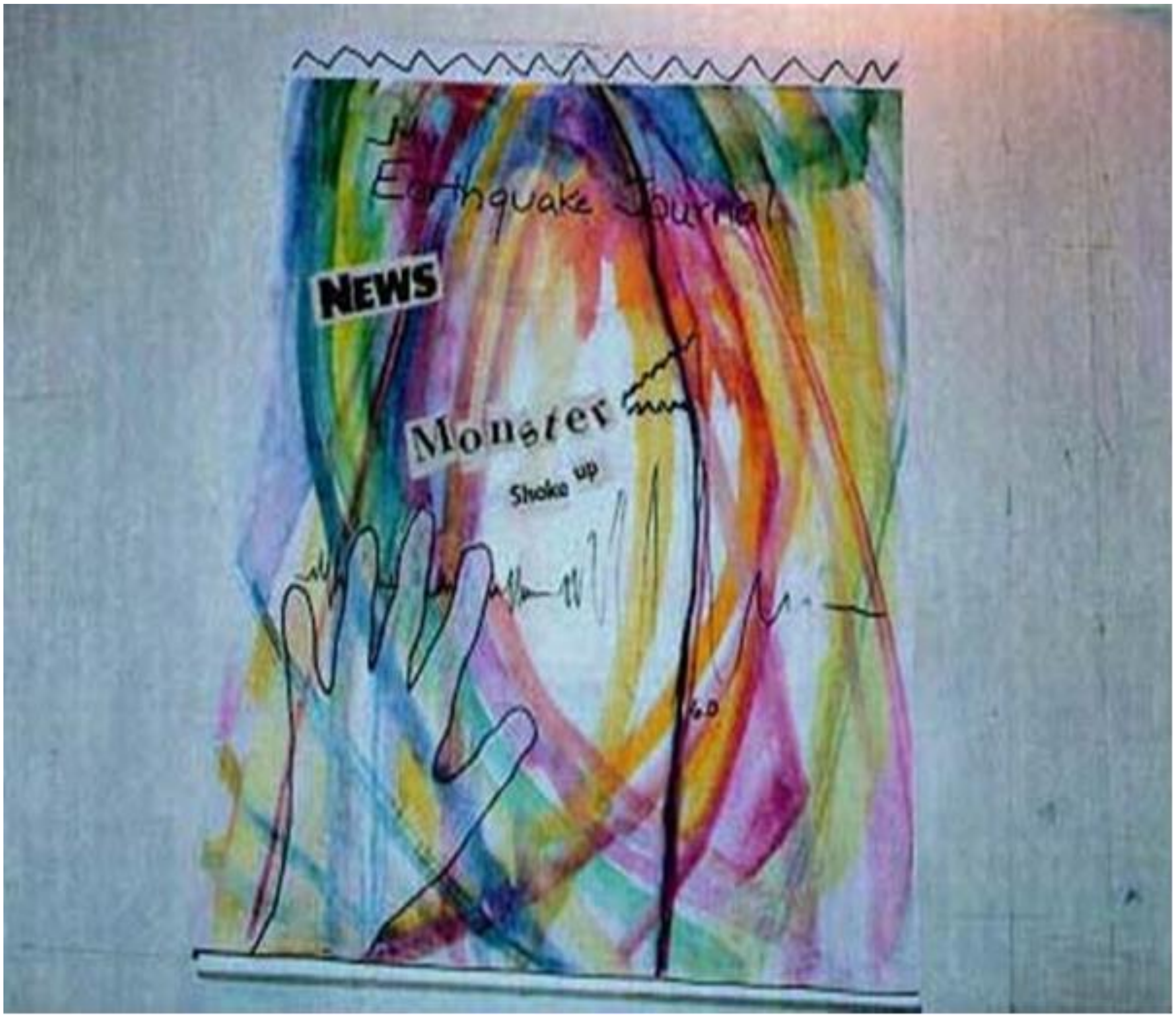
चित्र 5. 3-डी देवात्मा या सुरक्षात्मक चित्र

आपदाओं के बारे में उनके विचारों के बारे में बताया जाए। एक अन्य खंड में दुनिया को पुन: एक सकारात्मक दिशा में रखे जाने के तरीके शामिल हो सकते हैं । मसलन, लोग कैसे एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं, अन्य और विचार जो आपके बच्चे के पास हो सकते हैं कि वे अपने परिवार या दूसरों की मदद कर सकें। कला पत्रिका के एक अन्य खंड को "इच्छाएँ" कहा जा सकता है। इसमें चित्र या इच्छाओं की सूची शामिल हो सकती है जो कि बच्चा अपने लिए, परिवार के लिए, या अन्य लोगों के लिए रखता है या आपके बच्चे ने किसी के बारे में सुना है या जानता है। एक अन्य खंड घर के नक्शे या सुरक्षा मार्ग हो सकते हैं, सुरक्षित रहने के तरीके और योजनाएँ जो आपदा जैसी स्थितियों में सुरक्षित रहने के लिए बनाई जा सकती हैं।

इस कला पत्रिका के बाह्य आवरण सजाने के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है। पेंटिंग या ड्राइंग जो बताती है कि उनके लिए यह कैसा था और वे भूकंप के बाद सुरक्षित हैं, महत्वपूर्ण है। बच्चों को यह जानने की

जरूरत है कि वे सफल थे और एक आपदा जिसने हम सभी को प्रभावित किया, से बचे हैं। उन्हें अपनी भावना की समीक्षा करने की अनुमति दी जानी चाहिए जो कि इतिहास के इस हिस्से का एक हिस्सा है। कला पत्रिका उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का एक तरीका है एक रचनात्मक कला परियोजना जो आपदा से संबंधित है तथा जिसमें प्रवीणता की आवश्यकता होती है। अपने बच्चों के साथ इस प्रोजेक्ट पर एक साथ मिलकर काम करना आरामदायक हो सकता है। वास्तव में, पूरा परिवार भाग ले सकता है और यह एक पारिवारिक परियोजना हो सकती है।

हम आशा करते हैं कि आप इन सुझावों को उपयोगी पाएंगे और सुनिश्चित करेंगे कि आपके बच्चे अपने स्वयं के अनूठे और बहुत रचनात्मक तरीकों से विचारों को विस्तृत रूप से बताएंगे । न केवल व्यक्त करने के लिए कला एक उपयोगी तरीका है बल्कि भावनाओं और उन्हें बाहर निकालने के लिए, तनाव के दौरान उसे बदलने के तरीके के रूप में इस माध्यम का प्रयोग किया जा सकता है।



चित्र 6. एक आपदा कला जर्नल

कला में सक्रिय भागीदारी व्यक्तिगत अनुभव पर एक सामयिक दृष्टिकोण रखने में मदद करती है। उदाहरण के लिए, एक आपदा के बारे में एक ड्राइंग एक अतीत की घटना के बारे में हमें एक ठोस, दृश्य तरीके से देखने का मौका देता है, वास्तव में, तनावपूर्ण घटना खत्म हो गई है। यह बच्चों को इस बात पर विचार करने की अनुमति देता है कि जीवन अभी कैसा है और भविष्य में कैसा होगा। बच्चों को बचपन का सहज काम सृजनात्मक कला माध्यम से जुड़ने, जोड़ने व काटने, बनाने और कुछ नया खोजपाने, उनके अपने हाथों और अपनी आँखों से खुद करने का अवसर देने से उन्हें अपनी भौतिक और भावनात्मक दुनिया को व्यक्त करने की अनुमति देती हैं। कला एक महान उपाय है किसी के लिए भी, और यह घर पर करना भी आसान है। और हम कहते हैं कि यह बहुत मज़ेदार है!

अपने बच्चे को आराम करने में कैसे मदद करें: बारह तरीके

यह खंड 10 प्रभावी तरीकों का वर्णन करता है जिनका उपयोग आप अपने बच्चे को आपदाओं से संबंधित तनाव, चिंता या भय का सामना करने तथा आराम करने में मदद कर सकते हैं।

तरीका 1: खुद को आराम दें

यह आपके बच्चे की मदद करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण तरीका है। यदि आप तनाव महसूस कर रहे हैं, तो आपका बच्चा भी तनाव को महसूस कर सकता है और तनावग्रस्त हो जाता है। यदि आप चिंतित और तनाव महसूस कर रहे हैं, तो आप अपने बच्चे से आराम महसीस करने की उम्मीद कैसे कर सकते हैं? अपने आप को तनावमुक्त कर के आप अपने बच्चे केलिए शांत स्वभाव के रोल-मॉडलबन पाएँगे। आपका बच्चा आपके तनावमुक्त व्यवहार की नकल करने की संभावना होगी। इस पुस्तक के भाग I में वर्णित वयस्कों के लिए 10 तरीकों को अपनाकर आप आराम करना सीख सकते हैं ।

तरीका 2: गहरी साँस लेना

यह धीरे-धीरे और गहरी साँस लेने की विश्राम विधि है। धीरे-धीरे और गहरी साँस लेते हुए अपने बच्चे को दिखाएं कि यह कैसे करना है । 2 सेकंड के लिए अपनी नाक के माध्यम से धीरे-धीरे साँस लें, 2 सेकंड के लिए अपनी साँस रोके, फिर 2 सेकंड के लिए धीरे-धीरे साँस छोड़ें। ऐसा कई बार दोहराएं ताकि आपके बच्चे को प्रक्रिया समझ आये, फिर अपने बच्चे को अपने साथ दोहराने को कहें। अपने बच्चे से पूछें कि वो प्रत्येक श्वास को चुपचाप गिनें। अपने बच्चे के साथ मिलकर 20 गहरी साँस लेने एवं छोडने का अभ्यास करें। फिर रुकें और बात करें कि आप कितना आराम महसूस करते हैं। अपने बच्चे को प्रत्येक साँस में गिनती पर ध्यान केंद्रित करने के लिये कहे, इससे अपना ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।

अपने बच्चे को गहरी साँस लेने पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करने का एक और तरीका यह है कि आप अपने बच्चे को अभ्यास करते समय आँखें बंद करने के लिए कहें। अपने बच्चे से कहें कि गर्म स्नान करते समय गहरी साँस लेने का अभ्यास करें अपने बच्चे को आराम करने में मदद करें। अगर आपका बच्चा 10 या उससे कम उम्र का है, तो गहरी साँस का एक गेम बनाएँ अपने बच्चे को कुंग फू मास्टर होने की छूट, या गहरे समुद्र मे गोताखोर अभ्यास या अंतरिक्ष यात्री वायु का संरक्षण करने की कल्पना करने के लिए कहें। अगर आपके बच्चे को गहरी साँस का अभ्यास करने में कोई असुविधा महसूस होती है, तो एक और तरीका प्रयास करें । यदि आपका बच्चा गहरी साँस का अभ्यास करने में सक्षम है, तो जब भी आपका बच्चा तनाव महसूस करता है उसे गहरी साँस लेने के अभ्यास करने का निर्देश दें।

तरीका 3: मांसपेशियों को आराम

यह आपके बच्चे को उसकी मांसपेशियों को आराम देने का तरीका है। अगर आपकी मांसपेशियां आराम महसूस कर रही हैं तो यह कठिन है कि आप तनाव महसूस करें ।

अपने बच्चे को मांसपेशियों को आराम दिलाने की विधि सिखाने के 2 तरीके हैं। सबसे पहले, गर्म स्नान करते समय अपने बच्चे को "आराम" शब्द सोचने के लिए कहें। बाद में, स्नान के बाद अपने बच्चे को "आराम" शब्द सोचने के लिए कहें और कल्पना करने के लिये कहे कि वह गर्म स्नान मे लेटा हुआ है। दूसरा, आप अपने बच्चे को दिखा सकते हैं कि कैसे मांसपेशियों को 5 सेकंड के लिए ऊपर उठाकर तनावपूर्ण करे, फिर अचानक "आराम" शब्द सोचते हुए आराम करें । एक कुर्सी पर बैठकर अपने पैरों और घुटनों को एक साथ रखकर अपने बच्चे के लिए यह प्रदर्शित करें । अपने हाथों को अपनी जांघों के किनारों पर रखें ताकि आप अपने घुटने को एक साथ दबा रहे हों । अब, अपने पैरों को एक साथ धक्का दें और अपने घुटनों को एक साथ धक्का दें जब तक आप आपकी मांसपेशियों में दबाव महसूस न करें । 5 सेकंड के लिए धक्का देते रहें, और फिर अपनी मांसपेशियों को लचीला होने दें।

सोचे: "आराम करो" जैसा कि आपने जाने दिया। कल्पना कीजिए कि आप आराम से हैं और कपड़े की गुड़िया की तरह लचीला बनाकर चल रहे हैं। आपकी मांसपेशियों के तनावपूर्ण होने और तनावमुक्त रहने के अन्तर पर ध्यान दे । यदि आपको किसी भी समय दर्द महसूस होता है, तो रुकें। अब इसे अपने बच्चे के साथ मिलकर करें। अपने बच्चे से बात करें कि लचीला बनाकर चलने के बाद आपकी मांसपेशियों को कितना आराम मिलता है । जब भी आपका बच्चा तनाव महसूस कर रहा है या घर पर अकेला है ऐसे समय पर यह आपके बच्चे के लिए एक अच्छा आराम करने के तकनीक है ।

तरीका 4: अपनी पसंदीदा गतिविधि की कल्पना करना

जब भी आपका बच्चा तनाव महसूस करने लगता है आप अपने बच्चे को उसकी पसंदीदा गतिविधि की कल्पना करने को कहे । आप अपने बच्चे के साथ बैठकर इसका अभ्यास स्वयं करें और ऐसा करने के लिए अपने बच्चे को कहे । कहिए: "मैं आपको एक पसंदीदा गतिविधि की कल्पना करके आराम करने का एक अच्छा तरीका दिखाने जा रहा हूँ । मेरी पसंदीदा गतिविधि है ... "(और यहाँ आपको अपने बच्चे को बताना चाहिए कि आपकी पसंदीदा गतिविधि क्या है। आपके लिए यह एक पसंदीदा बिल्ली या कुत्ते के साथ बैठे समुद्र तट पर लेटे रहना हो सकता है, एक पसंदीदा खेल देखना, कुछ भी) । फिर अपनी आँखें बंद करें और लगभग 30 सेकंड के लिए अपनी पसंदीदा गतिविधि की कल्पना करें । जब आप अपनी आँखें खोलते हैं, तो अपने बच्चे को बताएं कि आपने क्या कल्पना की है और इसे कितना आराम दिया है। इसके बाद, अपने बच्चे से पूछें कि उसकी पसंदीदा गतिविधि क्या है जिसकी वह कल्पना करना चाहता है। उससे उसकी आँखें बंद करें और 30 सेकंड के लिए कल्पना करें। जब 30 सेकंड का समय हो, तो उससे पूछें कि उसने क्या कल्पना की और क्या वह अधिक आराम महसूस करता है। उसे इस बात के लिए बधाई दें कि उसने उसे कितना अच्छा व्यायाम किया है। इसके बाद, आप दोनों को अपनी पसंदीदा गतिविधि की एक साथ कल्पना करने का अभ्यास करना चाहिए। 30 सेकंड के बाद, अपनी पसंदीदा गतिविधियों की कल्पना करने के बारे में बात करें जिससे आपको आराम महसूस हो। अपने बच्चे को बताओ जब भी उसे तनाव महसूस होता है, वह अपनी पसंदीदा गतिविधि की कल्पना करके आराम कर सकती है।

तरीका 5: विचार-रोक

यह एक रिलैक्सेशन मेथड है जिसका उपयोग आपका बच्चा तब कर सकता है जब उसने तरीका संख्या 2, 3, और 4 सीखा हो। विचार-रोक तरीका गहरी साँस लेना, मांसपेशियों को आराम देना और आपकी पसंदीदा गतिविधि की कल्पना करने का मिश्रण है । जब भी आपके बच्चे को आपदा के बारे में एक अप्रिय विचार शुरू होता है, या कुछ भी, वह विचार-रोक तरीके का उपयोग करके अप्रिय विचार को बंद कर सकता है।

अपने बच्चे को बताएं: "जिस क्षण आप एक अप्रिय विचार सोचना शुरू करते हैं, कल्पना करें कि कोई शब्द “रुको” चिल्ला रहा है। फिर एक धीमी, गहरी साँस लें, शब्द आराम से सोचें, अपनी मांसपेशियों को एक चीर गुड़िया की तरह लचीला कर चलने जैसा महसूस होने दें और अपनी पसंदीदा गतिविधि के बारे में सोचें क्योंकि आप धीरे-धीरे साँस लेना जारी रखते हैं । " अपने बच्चे को प्रत्येक चरण का विस्तार से वर्णन करते हुए यह कैसे करें यह दिखाएं । कहिए “मैं आपको विचार-रोक कैसे करें दिखा रहा हूँ । पहले, मैं एक आपदा के बारे में अप्रिय विचार सोचना शुरू कर रहा हूँ । यह बहुत अप्रिय है इसलिए मैं इसे सोचना बंद करना चाहता हूँ। दूसरा, मैं किसी को "बंद करो" चिल्लाते हुए कल्पना कर रहा हूँ । तीसरा, मैं एकधीमी गहरी साँस लेता हूँ (माता-पिता: साँस अंदर लें और फिर धीरे-धीरे और बाहर की ओर)। चौथा, मुझे लगता है कि शब्द "आराम" और मेरी मांसपेशियों को लचीला होने देता हूँ । पाँचवा, जैसा कि मैंने दस बार धीरे-धीरे और गहरी साँस ली, मैं अपने पसंदीदा गतिविधि के बारे में सोचता हूँ।

"जब आप समाप्त कर लें, तो अपने बच्चे को बताएं कि यह तरीका आपको कितना आराम देता है। अगला, " अपने बच्चे को बताने के लिए कहें कि विचार-रोक के 5 चरण क्या हैं। किसी भी त्रुटि को ठीक करें। जब आपका बच्चा 5 चरणों का वर्णन करता है, उसे अपने अभ्यास का वर्णन करने के लिए कहे। एक बार फिर, उसके किसी भी त्रुटि को सही करे। प्रत्येक कदम पर उसे अच्छा करने के लिए बधाई दे। इसके बाद, उसे विचार-रोक के 5 चरणों का अभ्यास करने के लिए कहिए । उसे विचार-रोक का अभ्यास

आपके सामने 3 या 4 बार (लगभग हर मिनट) करने को कहिए। उसके साथ बात करें कि वह विचार-रोक की कोशिश करने के बाद कितना आराम महसूस करता है। अपने बच्चे को बताएं कि विचार-रोक एक ऐसी विधि है जिसका वह उपयोग हर बार कर सकता है जब उसके पास एक अप्रिय विचार होता है जो उसे तनाव या डर महसूस कराता है।

तरीका 6: स्वयं अपने प्रशिक्षक बनें

यह खुद को प्रोत्साहित करने वाले विचारों को सोचकर आराम करने की विधि है। आप अपने आपको "जोशिला भाषण" दें, जिस तरह से एक अच्छा कोच एक बड़े खेल से पहले एक टीम की भावना को बढ़ावा देने के लिए "जोशिला भाषण" देता है।

अपने बच्चे से इस तरह बात करें: "हर बार जब आप तनाव या डर महसूस करने लगते हैं, तो सोचे कि आप अपनी पसंदीदा टीम के कोच हैं।" और अपने आप को प्रोत्साहन दें। अपने सोच को सकारात्मक बनायें।
जैसे:
"तुम कर सकते हो।"
"आराम करो, सब ठीक हो जाएगा।"
"शांत रहो।"
"मैं इसे संभाल सकता हूँ।"
"धीरे-धीरे साँस लें और इसे आसानी से लें।"
"मैं पहले सफल रहा हूँ।"
"मेरे माता-पिता को मुझ पर गर्व होगा।"

अपने बच्चे को दिखाएँ कि वह यह कैसे कर सकता है। कहो: "मुझे देखो यह कोशिश करो। ठीक है, मैं तनाव महसूस करना शुरू कर रहा हूँ इसलिए मुझे पता है कि यह एक संकेत है कि मुझे अपना खुद का कोच बनना शुरू करना चाहिए और अपने आप को थामना चाहिए। चलो शुरु करते हैं ... मैं इसे संभाल सकता हूँ ... आराम करो ... मैं यह कर सकता हूँ .... धीरे से साँस लो और इसे आराम करो ... रहो शांत ... मैं पहले भी सफल रहा हूँ .... मेरे

परिवार को मुझ पर गर्व होगा ... "। अपने बच्चे के साथ विचार करे कि आपका खुद का कोच होना आपको अधिक सुकून देता है। इसके बाद, अपने बच्चे को अपने खुद के कोच होने के अनुभव को जोर से वर्णन करने के लिए कहें जैसा कि वह आपके सामने कोशिश करती है। किसी भी त्रुटि को ठीक करें और हर सही पद पर बधाई दें कि उसने अच्छा काम किया। इसके बाद, अपने बच्चे को चुपचाप 2 मिनट के लिए आपके सामने अपने कोच होने का अभ्यास करने के लिए कहें। इस बारे में बात करें कि यह कैसा लगा और उससे पूछें कि वह खुद से क्या बात करती है। एक अच्छा कोच बनने के लिए उसे बधाई दें। जब भी वह तनाव महसूस करें, उसे यह कोशिश करने के लिए कहें। आप एक छोटे से फाइलिंग कार्ड पर कुछ ऐसे सकारात्मक कोचिंग कथन लिख सकते हैं जिनका उपयोग आपका बच्चा करना चाहेगा। उसे बताएं कि वह इसे जेब में रख सकती है और जब भी उसे उसके सकारात्मक कोचिंग स्टेटमेंट की याद दिलाने की आवश्यकता हो तो उसे पढ़ें।

तरीका 7: "हाँ ... लेकिन" तकनीक

यह आपके बच्चे को ऐसी स्थिति जिसके बारे में वह नकारात्मक सोचता है कुछ सकारात्मक बनाने का विश्राम तरीका है । यदि आपका बच्चा कहता है: "मुझे डर है कि आपको कोरोनावायरस पकड़ लेगा और आप मर जाएंगे", तो आप कह सकते हैं: "इसकी संभावना नहीं है कि मुझे कोरोनोवायरस पकड़े क्योंकि मैं सामाजिक दूरी और हैंड सैनिटाइज़र उपयोग कर रहा हूँ। कोरोनावायरस से बीमार होने वाले अधिकांश व्यक्ति ठीक हो जाते हैं। तो अगर मै बीमार हो गया तो मैं ठीक हो जाऊँगा।" यदि आपका बच्चा कहता है: "भूकंप (आग, आदि) ने लोगों को मार डाला, "आप कह सकते हैं:" हाँ, यह सच है, लेकिन कई लोग मारे नहीं गए और ज्यादातर लोगों को नुकसान नहीं पहुँचा। "यदि आपका बच्चा कहता है:" आतंकवादी हमारे शहर के विनाश के लिए जा रहे हैं", आप कह सकते हैं" आतंकवादियों ने एक शहर पर हमला किया, लेकिन आगे और कोई हमला नहीं हुआ है यहाँ सुरक्षित हैं। " यदि आपका बच्चा कहता है: "मुझे डर है कि एक और बाढ़ (बवंडर, आदि) और होगा और उसे नहीं पता होगा कि आपको कहाँ ढूँढना है, ": हाँ, संभवतः कोई और आपदा हो सकती है, लेकिन भले ही हम थोड़ी देर के लिए अलग हो गए थे, हम आपको ढूँढेंगे और एक साथ होंगे "(और फिर आप हो सकते हैं यदि आप अस्थायी रूप से अलग हो गए हैं तो आप सभी को एक साथ कैसे मिलेंगे, इसके लिए एक परिवार की योजना पर चर्चा करें।

इस "हां ... लेकिन" दृष्टिकोण का उपयोग करने के लिए, आप स्वीकार करते हैं कि आपके बच्चे के लिए भयभीत घटना वर्णित आंशिक रूप से सच है, तो आप कुछ सकारात्मक इंगित करते हैं जिसे उसने अनदेखा किया है। यह अपने बच्चे को एक उम्मीद देने और उसके तनाव को कम करने का तरीका है।

तरीका 8: आपस में कहानियाँ सुनाना

यह दृष्टिकोण विशेष रूप से 10 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के साथ उपयोगी है। आप अपने बच्चे से आपको आपदा के बारे में एक कहानी बताने के लिये पूछें। यदि उसकी कहानी में एक डरावना अंत है, तो आप कहानी को दोबारा

बना सकते हैं, लेकिन इसे सुखद अंत दें। अपने बच्चे के पसंदीदा नायक की कहानी में रखें और वर्णन करें कि नायक कैसे आपके बच्चे को सफलतापूर्वक सामना करने में मदद करता है। लड़कों के लिए आप कह सकते हैं: "... और स्पाइडरमैन के साथ आप अन्य बच्चों को सुरक्षा की ओर ले जाते हैं। आप स्पाइडरमैन को टेलीफोन एक साथ इंगित करे और अपने माता-पिता को एक साथ फोन करें। स्पाइडरमैन आपसे कहता है: "आपके पास बहुत साहस है। मैं भाग्यशाली हूँ कि आप मेरे साथ हैं"। लड़कियों के लिए आप कह सकते हैं: "वंडर वुमन के साथ आप स्कूल छोड़ कर घर की तरफ चलती हैं। वंडर वुमन आपको बधाई देती है कि आप कितने बहादुर हैं और आप घर पर हैं और हम सभी एक साथ वंडर वुमन के साथ बैठे हैं। "ये विचार आपको देने के लिए संक्षिप्त उदाहरण हैं। आप लंबी कहानियाँ बना सकते हैं जिसमें आपके बच्चे का नायक आपके बच्चे की मदद करता है और अपने बच्चे को उसकी बहादुरी के लिए बधाई देता है।

तरीका 9: साहस और प्रशांति को पुरस्कृत करना

यह उन क्षणों को नोटिस करने की विधि है जब आपका बच्चा एक बहादुर या शांत तरीके से कार्य करता है और फिर अपने बच्चे की तारीफ़ करना। यदि आपका बच्चा बहुत चिंतित है, तो एक पल के लिए प्रतीक्षा करें जब वह चुपचाप हो कर टीवी देख रहा है (या शांति से कुछ अन्य गतिविधि कर रहा है) कहो: मुझे गर्व है कि तुम कैसे आराम कर रहे हो। "अगर वह स्कूल जाने और आपसे दूर रहने से डरती है, लेकिन एक बार जाती है या दो बार, कहो: "जिस तरह से आप आज स्कूल गए, मुझे बहुत गर्व है। आप बहुत बहादुर थी।" यदि आपका बच्चा तनावग्रस्त, चिंतित या भयभीत हो रहा है तो इस तथ्य पर एक बड़ा उपद्रव न करें । ये भावनाएँ स्वाभाविक हैं। अपने बच्चे के सूक्ष्म व्यवहारों को भी देखें जो शांति दर्शाते हैं, उसकी प्रशंसा करे: "मुझे गर्व है जब मैंने तुम्हें आज स्कूल छोडा तब तुम रोये नहीं थे। तुम एक बहुत बहादुर लड़की हो। " आपका बच्चा आपकी प्रशंसा को महत्व देता है और यहाँ तक कि साहस और शांति दिखाना चाहता है।

तरीका 10: बच्चों को डर से निपटने के लिए किताबें

आप अपने बच्चे को पढ़ने के लिए एक पुस्तक देकर आराम करने में मदद कर सकते हैं जिसमें वैसे लोगों के बारे में एक कहानी है जो डर और डरावनी स्थितियों से ढंग से सामना करते हैं।

बच्चों के लिए कुछ किताबें जो सामान्य रूप से बच्चों के डर से निपटती हैं:

Crist, James J. (2004). *What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids*. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). *David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety*. Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). *What's in the Dark?* New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). *12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety*. Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). *Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary.* London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). My *Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things*. New York, NY: Simon & Shuster

और मृत्यु के बारे में बच्चों की आशंकाओं को समझाने वाली तीन पुस्तकें हैं:

Buscaglia, Leo (1982). *The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages.* Thorofare,NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). *The memory box: A book about grief.* MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). *I Miss You: A First Look at Death.* Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

आपकी पुस्तक भंडार, वेबसाइट या स्थानीय पुस्तक भंडार या पुस्तकालय में कई अन्य किताबें होंगी जो आपके बच्चे को डर का सामना करने मे मदद कर सकती हैं। आप अपने लाइब्रेरियन या बुकस्टोर प्रबंधक से सलाह लें

और फिर किताबें स्वयं पढ़कर देखें कि क्या वे आपके बच्चे के लिए उपयुक्त हैं।

आप अपने बच्चे को आराम करने में मदद करने के लिए इनमें से कई तरीकों को आजमाना चाहेंगी। जिस विधि के बारे में सबसे अधिक आत्मविश्वास महसूस करते हैं पहले आप उन्हें आज़माकर देखिये। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण यह याद रखें कि आपको पहले खुद को तनावमुक्त करने की आवश्यकता है।

तरीका 11: मज़ेदार गतिविधियों में शामिल होना

अक्सर किसी आपदा के दौरान, सुरक्षित रहने के लिए हर किसी का घर में रहना जरूरी है। ये विशेष रूप से इस तरह के महामारी के समय में कोरोना वायरस के दौरान। माता-पिता अक्सर बोरियत से निपटने और बाहर जाने में असमर्थता में अपने बच्चों की मदद कैसे करें इस विषय पर चिंतित होते हैं । करेन वुड पेयटन (Karen Wood Peyton) ने इस विषय पर एक उपयोगी पुस्तक लिखी है जिसका नाम है: Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic. । यह पुस्तक (इस लेखन में) अमेज़न पर मुफ्त में उपलब्ध है । इस पुस्तक में 100 से अधिक गतिविधियाँ हैं जो आप अपने बच्चों के साथ कर सकते हैं। किताब 9 खंडों में विभाजित है:
घर में सामाजिक गतिविधियाँ (जैसे कि पारिवारिक खेल रात खेल सकते हैं; एक पारिवारिक पोशाक पार्टी हैं)।
घर के चारों ओर चालन गतिविधियाँ (जैसे कि सपरिवार (scavenger hunt) खेलें; सपरिवार व्यायाम करें)।
घर के चारों ओर बेहतरीन चालन गतिविधियाँ (जैसे कि बोर्ड गेम्स खेलना; ब्लॉक के साथ खेलना)।
मज़ेदार खाना गतिविधियाँ (जैसे कि आँखों पर पट्टी बान्ध कर खाना चखना ; एक अंतरराष्ट्रीय डिनर नाइट की मेजबानी करें)।

सीखने का समय: (जैसे, एक शो का आयोजन और किसी वस्तु के बारे मे बताएं; "संग्रहालय" पर जाएं)।
लाइट्स, कैमरा, एक्शन! (जैसे, टैलेंट शो करें; पुरानी सिनेमा देखें)।
गतिविधियाँ बनाने और निर्माण की (जैसे, एक किले का निर्माण करें; एक किताब बनाएं और उसका चित्रण करें)।
बाहर की गतिविधियाँ (जैसे, पत्ते संग्रह करना; फ्रीज़ टैग खेले)।
स्व-देखभाल गतिविधियाँ (जैसे, पोषण; स्वच्छता; नींद)।

इन गतिविधियों में जुडने का लाभ यह है कि उनमें पूरे परिवार को शामिल करना तथा कुछ ऐसा करना जो मज़ेदार और शैक्षिक हो और जिससे तनाव दूर हो।

तरीका 12: पारिवारिक बैठक

जब किसी परिवार में तनाव होता है, तो बच्चे प्रभावित होते हैं। परिवार की बैठक आयोजित करना परिवार के

तनाव और मतभेदों को प्रबंधित करने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। उदा: क्या टीवी शो देखना है इस पर परिवार के सदस्यो की बहस; भोजन या बिस्तर के बारे में असहमति; कोई भी मामला जहाँ परिवार के सदस्य परिवार के अन्य सदस्यों के साथ असहमति में है। एक पारिवारिक बैठक वह बैठक है जिसमे परिवार के सभी सदस्यों एक सर्कल में बैठे हैं। परिवार की बैठक आम तौर पर एक सप्ताह में एक बार आयोजित की जाती है (या कम समय अवधि यदि असहमति अक्सर होती है, उदाहरण के लिए सप्ताह में दो बार) और सीमित समय के लिए अवधि (एक बड़े परिवार के लिए 1 घंटा, एक छोटे परिवार के लिए 30 मिनट)।

एक माता-पिता परिवार की बैठक के लिए बुनियादी नियमों का वर्णन करके शुरू करते हैं:

a) सभी को बोलने का मौका मिलता है।
b) कोई नाम-कॉलिंग, शपथ ग्रहण या चिल्लाने की अनुमति नहीं है।
c) प्रत्येक परिवार के सदस्य को चिंता के कुछ मामलों के बारे में 2-3 मिनट के लिए बोलना पड़ता है।
d) प्रत्येक परिवार के सदस्य की चिंताओं को समझने की कोशिश करने और किसी भी समस्या का समाधान खोजने पर जोर है।
e) बोलनेवाले की अनुमति के रूप में, एक कपड़ों से बनी जानवर की गुड़िया या गेंद की तरह, बोलनेवाले को दिया जाता है, जिससे स्पष्ट हो कि वह जिसके हाथ में हो उसी व्यक्ति को बोलने की अनुमति है।

बोलनेवाले की अनुमति के साथ परिवार के सदस्य ने अपनी चिंता को अधिकतम 3 मिनट के लिए साझा किया है (एक परिवार के सदस्य को समय नियंत्रण होना चाहिए), बोलनेवाले की अनुमति उस व्यक्ति के पास जाता है जो दाईं ओर 3 मिनट तक बोल सकता है यदि वे चाहें तो , या वे अगले व्यक्ति को दाईं ओर बोलनेवाले की अनुमति पास कर सकते हैं। बोलने में यह मोड़ तब तक जारी रहता है जब तक कि परिवार की बैठक के लिए आवंटित समय समाप्त नहीं हो जाता। फैमिली मीटिंग का निम्नलिखित उदाहरण एक ऐसे परिवार के लिए है जहाँ एक माँ और पिता ने एक पारिवारिक बैठक का अनुरोध किया है कि बेटे (उम्र 10) और बेटी (उम्र 8) के बीच एक बहस पर चर्चा करें।

माँ: मैं हमारी पारिवारिक बैठक शुरू करना चाहूँगी। कृपया नियमों को याद रखें: हम सभी को सम्मानजनक तरीके से बोलने की आवश्यकता है: कोई चिल्लाना, नाम-पुकार या शपथ ग्रहण नहीं करना। हमारा लक्ष्य प्रत्येक परिवार के सदस्य की चिंताओं और बिंदुओं को सुनना और किसी भी समस्या के समाधान के लिए प्रयास करना है। पिता: हम एक परिवार हैं और हममें से जो एक को प्रभावित करता है, वह हम सभी को प्रभावित करता है। केवल बोलनेवाले की अनुमति रखने वाले व्यक्ति को याद रखें - हम इस गेंद का उपयोग करेंगे वह जिसके हाथ में है - बोलने की अनुमति है और 3 मिनट तक बात कर सकते हैं।

माँ: (बेटी को गेंद सौंपते हुए)। ठीक है, आप क्यों नहीं शुरू करते हैं और आपको जो भी चिंताएँ हैं, उनके बारे में

हमें बताएँ।

बेटी: (गेंद पकड़ते हुए) जब भी मैं टीवी देखती हूँ, वह (भाई की ओर इशारा करते हुए) अंदर आता है और चैनल बदल देता है।

बेटा: नहीं, मैं नहीं करता!

माँ: बेटा, तुझे अपनी बारी का इंतज़ार करना होगा। केवल गेंद वाला व्यक्ति ही बोल सकता है। बेटी, जारी रखो।
बेटी: मेरा पसंदीदा शो बुधवार को शाम 5 बजे है और कल जब मैं इसे देख रहा था तो उसने टीवी रिमोट पकड़ लिया और कुछ पुलिस शो देखने के लिए चैनल बदल दिया। मैंने उसे वापस बदलने के लिए कहा और उसने मुझे दूर जाने के लिए चिल्लाया।

माँ: अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए धन्यवाद। जो आपके लिए परेशान करने वाला रहा होगा। अब अपने भाई को गेंद सौंप दो। बेटा, अब बात करने की तुम्हारी बारी है।

बेटा: यह उचित नहीं है! वह सिर्फ कार्टून देख रही है। मेरा शो खेल के बारे में है और यह उसी समय का है और यह अधिक महत्वपूर्ण है। और मैं बड़ा हूँ!

माँ: अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए धन्यवाद। कृपया पिता को गेंद दें। पिता जी आपकी बारी है।

पिता: मुझे लगता है कि हमें एक समाधान की आवश्यकता है जो आप दोनों के लिए काम करे। मेरा सुझाव है कि हम प्रत्येक सप्ताह दोनों कार्यक्रमों को रिकॉर्ड करते हैं और फिर आप में से प्रत्येक इसे अलग समय पर वापस खेल सकते हैं। (माँ को गेंद सौंपता है)।

माँ: मैं एक समस्या देख सकती हूँ: क्या होगा अगर दोनों एक ही समय में अपना कार्यक्रम वापस खेलना चाहते हैं? (बेटी को गेंद सौंपता है)।

बेटी: अगर हमने करवट ली तो क्या होगा? मैं एक दिन अपना शो देख सकता था और वह दूसरे दिन अपना शो देख सकता है (भाई को गेंद सौंपता है)।

बेटा: मैं दिनों को एक कागज़ पर लिख सकता हूँ और अलग-अलग दिनों में अपने नाम रख सकता था, इसलिए हम जानते हैं कि यह किसकी बारी है (माँ को गेंद सौंपता है)।

माँ: पारिवारिक बैठक का हमारा समय लगभग खत्म हो चुका है। यह एक अच्छा समाधान की तरह लगता है! क्या हर कोई इस बात से सहमत है कि हम इसे आज़माएँ? (सब सहमत हैं)। जब हमारी अगली पारिवारिक बैठक होगी तो हम इस बारे में बात कर सकते हैं कि यह कैसे हुई।

पारिवारिक बैठक आयोजित करने का लाभ यह है कि यह परिवार के मुद्दों को एक संरचित तरीके से साझा करने की अनुमति देता है जो किसी भी एक परिवार के सदस्य को बातचीत पर एकाधिकार करने से रोकता है। परिवार की बैठक आयोजित करने के अन्य तरीके हैं। इस तरह की पारिवारिक बैठकें करने पर एक उपयोगी पुस्तक है: Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each other

भाग 3: अतिरिक्त पुस्तकें, वीडियोज़ तथा अंतरजाल स्रोत

माता-पिता / अभिभावकों को बच्चों में पैदा होनेवाले डर से संबंधित दो पुस्तकें:

Chansky, Tamar E. (2004*).* *Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias.* New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children.* Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

केवल वयस्कों के लिए (*Just for Adults*)

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). *Coping With Public Tragedy (Living With Grief).* New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). *A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas.* London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

अतिरिक्त अंतरजाल स्रोत वेबसाइट एवं वीडियोज़ (*Additional Internet Resources: Websites and Videos*)

नीचे कुछ वेबसाइटों की सूची प्रस्तुत है जो बच्चों को तनाव से निपटने की विधियों को स्पष्ट करते हैं ।

Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (from MercyCorps)
https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (from *Eunice Kennedy Shriver* National Institute of Child Health and Human Development)
https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (from American School Counselor Association)
https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis

Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles)
http://smhp.psych.ucla.edu

Age–related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network)
http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticev

ent.pdf

School safety and crisis (from National Association of School Psychologists)
https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis

The child survivor of traumatic stress
http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html

Coping with emotions after a disaster
http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx

वीडियोज़ (*Videos*)

Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations).
http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/

Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri)
https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ

Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters).
https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVFw

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital).
https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs

निष्कर्ष

अपने बच्चे को शांत करने के लिए आप इनमें से कई तरीके अपना सकते है। सबसे पहले उन विधियों का चुनाव करें जिन पर आपको सर्वाधिक विश्वास हो। पर सबसे महत्वपूर्ण बात याद रखें: आपको खुद पहले शांत होना होगा। यदि, इस पुस्तक को पढ़ने के बाद और इसमें बताये गए कई तरीकों को इस्तेमाल करने के बाद, आपको लगता है कि आप या आपका बच्चा फिर भी तनावग्रस्त हैं, तो हमारी दृढ सलाह है कि आप तुरंत किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से संपर्क करें।

लेखकों के बारे में

डॉ. वलेरी एप्पलटन

डॉ. एप्पलटन, सेन फ्रांसिस्को विश्वविद्यालय से शिक्षा मनोविज्ञान में एड.डी. प्राप्त हैं। आप उन डॉक्टरल इंटर्न्स में से हैं जिन्होंने सबसे पहले सेन फ्रांसिस्को विश्वविद्यालय के बाल एवं परिवार विकास सामुदायिक परामर्श केंद्र में काम किया। डॉ एप्पलटन ने बतौर एक प्रोफेसर और डीन भी काम किया है, चैनी, वॉशिंगटन केपश्चिम वॉशिंगटन विश्वविद्यालय में जहाँ वे कला रोगोपचार पढ़ाती थी। वे अन्य कला रोगोपचार पढ़ाने वालों की अनुभवी परामर्शदाता भी थी, जिन्होंने उनकी ख़ास पढ़ाने की शैली की प्रशंसा की। उनके द्वारा प्रकाशित लेखों में "एवेन्यूस ऑफ़ होप: आर्ट थेरेपी एंड दी रेसोलुशन ऑफ़ ट्रोमा," "ऍन आर्ट थेरेपी प्रोटोकॉल फॉर दी मेडिकल ट्रोमा सेटिंग," "टीम बिल्डिंग इन एजुकेशनल सेटिंग्स," "स्कूल क्राइसिस इंटरवेंशन: बिल्डिंग इफेक्टिव क्राइसिस मैनेजमेंट टीम्स," और "यूसिंग आर्ट इन ग्रुप काउन्सलिंग विथ नेटिव अमेरिकन यूथ" शामिल है। हमें बड़े दुःख के साथ कहना पड़ रहा है कि 2005 में उनकी असामयिक मृत्यु हो गयी। हम डॉ. एप्पलटन के आभारी हैं उनकी ख़ास कला रोगोपचार के योगदान के लिए जो कि इस पुस्तक "आपदाघात: हाउ टु कोप विथ दी इमोशनल स्ट्रेस ऑफ़ ए मेजर डिजास्टर" में सम्मिलित है।

डॉ. ब्रायन जेरार्ड

डॉ. जेरार्ड ने न्यू साउथ वेल्स विश्वविद्यालय, ऑस्ट्रेलिया से समाजशास्त्र में पीएच. डी. की है और टोरंटो विश्वविद्यालय से परामर्शी मनविज्ञान में भी पीएच. डी. की है। डॉ. जेरार्ड सेन फ्रांसिस्को विश्वविद्यालय में एमेरिटस फैकल्टी मेंबर हैं जहाँ उन्होंने मास्टर्स एम् ऍफ़ टी प्रोग्राम को विकसित किया और 14 वर्षों तक एम् ऍफ़ टी समन्वयक के पद पर कार्यरत थे। उनका दृष्टिकोण पारिवारिक प्रणालियों के एकीकरण एवं समस्याओं के समाधान के तरीकों पर केंद्रित है। वे एक अनुभवी प्रबंधक हैं और यू एस ऍफ़ काउन्सलिंग साइकोलॉजी डिपार्टमेंट के तीन बार अध्यक्ष भी रह चुके हैं। वर्तमान में वे यूनिवर्सिटी ऑफ़ सेन फ्रांसिस्को सेंटर फॉर चाइल्ड एंड फॅमिली डेवलपमेंट बोर्ड के सदस्य हैं। यह सेंटर, जिसकी सह-संस्थापना डॉ जेरार्ड ने की थी, कई सालों से अमरीका के सबसे बड़े और सबसे लम्बे समय तक चलने वाले स्कूलों के फॅमिली काउन्सलिंग प्रोग्राम का संचालन करता है। इसके मिशन पॉसिबल प्रोग्राम के ज़रिये 70 से ज़्यादा बे एरिया के स्कूलों में 20,000 से अधिक बच्चों और उनके परिवारों को मदद मिली है। डॉ. जेरार्ड इंस्टिट्यूट फॉर स्कूल-बेस्ड फॅमिली काउन्सलिंग के अध्यक्ष हैं और ऑक्सफ़ोर्ड सिम्पोजियम फॉर स्कूल-बेस्ड फॅमिली काउन्सलिंग के सिम्पोजियम डायरेक्टर भी हैं। वर्तमान में, डॉ. जेर्राड चीफ़ एडमिनिस्ट्रेट अफ़सर एवं कोर फैकल्टी मेंबर हैं वेस्टर्न इंस्टिट्यूट फॉर सोशल रिसर्च के जो कि बर्कले, कैलिफ़ोर्निया में स्थित है। वे एक पुस्तक के वरिष्ठ संपादक हैं जिसका शीर्षक है "स्कूल-बेस्ड फॅमिली काउन्सलिंग: ऍन इंटरडिसिप्लिनरी प्रैक्टिशनर्स गाइड (रूटलेज 2019)। वे अपनी पत्नी

ओलिव के साथ फ्लोरिडा में रहते हैं और उनके पास बिल्लियों की संख्या उससे अधिक है जितनी की वो खुद कभी मानेंगे नहीं।

डॉ. सुज़ैन जीराउदो

सुज़ैन जीराउदो कैलिफ़ोर्निया पसिफ़िक मेडिकल सेंटर के कैमनोविट्ज़ चाइल्ड डेवलपमेंट सेंटर में डिपार्टमेंट ऑफ़ पीडियाट्रिक्स में क्लीनिकल डायरेक्टर हैं। डॉ. जीराउदो एक मनोवैज्ञानिक हैं जो कि बच्चों, किशोर, युवा एवं उनके परिवारों के साथ काम करती हैं और मेडिकल सेंटर की सामुदायिक स्वाथ्य योजनाओं में 25 वर्षों से सक्रिय हैं। इसके अलावा, उन्होंने चिल्ड्रन एंड फैमिलीज़ कमिशन फॉर सेन फ्रांसिस्को में 12 वर्षों तक काम किया है, वर्तमान में वे इस आयोग की सदस्या हैं, डेमरिल्लाक अकादमी की ट्रस्टी हैं और यूनिवर्सिटी ऑफ़ सेन फ्रांसिस्को के हेल्थ प्रोफेशंस के सलाहकार बोर्ड में भी हैं। डॉ. जीराउदो कई गैर लाभकारी संस्थाओं के बोर्ड में हैं जिनमें हैमिलटन फॅमिली सेंटर, होम अवे फ्रॉम होमलेसनेस एंड कैथोलिक चैरीटीस एवं कोलमेन एडवोकेट्स शामिल हैं। उन्होंने निम्नलिखित क्षेत्रों में कई वक्तव्य दिए हैं और शोध का हिस्सा बनी हैं - शिक्षा, स्वास्थ्य, बाल विकास और मानसिक/व्यावहारिक स्वास्थ्य। डॉ. जीराउदो को अपने योगदान के लिए कई सम्मान प्राप्त हैं जिनमें बैंक ऑफ़ अमेरिका लोकल हीरोज अवार्ड, कैलिफ़ोर्निया पसिफ़िक मेडिकल सेंटर का प्रेसिडेंटस अवार्ड और स्टेट लेजिस्लेचर 12 असेंबली डिस्ट्रिक्ट वुमन ऑफ़ दी इयर अवार्ड शामिल हैं। सुज़ैन हमेशा से सेन फ्रांसिस्को में रही हैं और अब वहाँ अपने पति के साथ रहती है।

डॉ. एमिली एस जिरॉल्ट

डॉ. जिरॉल्ट ने स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय से शिक्षा के क्षेत्र में पीएच. डी. प्राप्त की। वे सेन फ्रांसिस्को विश्वविद्यालय के काउन्सलिंग साइकोलॉजी विभाग में एमेरिटस प्राध्यापक सदस्या हैं। उन्होंने ग्रुप काउन्सलिंग, फॅमिली थेरेपी, एवं मैरिटल और फॅमिली थेरेपी फील्डवर्क के कोर्स पढ़ाएं हैं। डॉ. जीरॉल्ट की मदद से काउन्सलिंग साइकोलॉजी विभाग का पहला ऑफ-कैंपस मैरिटल एंड फॉमिली थेरेपी प्रोग्राम पालो आल्टो, कैलिफ़ोर्निया में विकसित किया गया, जिसके आधार पर विश्वविद्यालय के चार अन्य ऑफ-कैंपस कार्यक्रमों को विकसित किया गया। वे यूनिवर्सिटी ऑफ़ सेन फ्रांसिस्को के सेंटर फॉर चाइल्ड एंड फॅमिली डेवलपमेंट की सह-संस्थापिका भी थीं। इस सेंटर ने वर्षों से अमरीका में इस तौर के सबसे बड़े और सबसे लम्बे समय तक चलने वाले स्कूल-बेस्ड फॉमिली काउन्सलिंग प्रोग्राम का संचालन किया है। इसके मिशन पॉसिबल प्रोग्राम के ज़रिये 70 से ज़्यादा बे एरिया के स्कूलों में 20,000 से अधिक बच्चों और उनके परिवारों को मदद मिली है। डॉ. जिरॉल्ट इंस्टिट्यूट फॉर स्कूल-बेस्ड फॅमिली काउन्सलिंग के संस्थापकों में से हैं और उन्होंने ऑक्सफ़ोर्ड सिम्पोजियम इन स्कूल-बेस्ड फॅमिली काउन्सलिंग का विकास करने में अहम भूमिका निभाई है। उनका सह-लिखित आलेख "रिसोर्स पर्सनेल वर्कशॉप्स: ऐ टीम एप्रोच टू एजुकेशनल चेंज," जर्नल ऑफ़ स्कूल एजुकेशन में प्रकाशित हुआ है। डॉ जिरॉल्ट अपनी शोध के लिए निम्न विषयों में रुचि रखती हैं - स्कूल-बेस्ड फॉमिली

काउन्सलिंग, रिफ्लेक्टिव टीचिंग और मनोवैज्ञानिक विषयक (मायर्स ब्रिग्ग्स टाइप इंडीकेटर्स)।

डॉ. सू लिनविल शेफर

सू लिनविल शेफर, सेन फ्रांसिस्को विश्वविद्यालय से काउन्सलिंग साइकोलॉजी में एड डी डिग्री प्राप्त है। उन्होंने सेन फ्रांसिस्को विश्वविद्यालय के काउन्सलिंग साइकोलॉजी के ग्रेजुएट प्रोग्राम में सन 1989 से 2018 तक एड्युकंट प्राध्यापक सदस्या के पद पर पढ़ाया था। सू ने बतौर एक सलाहकार एवं बिछोह विशेषज्ञ के रूप में 1990 से 2005 तक मिड पेनिनसुला पाथ्वेज़ हॉस्पिस में भी काम किया था, जहाँ पर उन्होंने हॉस्पिस समूहों का डिज़ाइन करने में और सरल बनाने में, एवं बिछोह के दौरान बे एरिया के अस्पतालों और नर्स कर्मचारियों को सर्विस के दौरान प्रशिक्षण भी प्रदान की। 2006 की शुरुआत से, सू ने कारा (Kara) नामक एक गैर लाभकारी शोक काउन्सलिंग संस्था, जो कि शोक व आघात के वक़्त पालो आल्टो, कैलिफ़ोर्निया में परिवारों और बच्चों को सहारा देती है, में बतौर सलाहकार एवं क्लीनिकल कर्मचारी के पद पर काम किया। 2006 से 2020 तक वे इस संस्था में डायरेक्टर ऑफ़ क्लीनिकल सर्विसेज के पद पर कार्यरत थीं। 2011 और 2016 के बीच में, सू ने बे एरिया की एडवांस्ड क्रिटिकल स्ट्रेस मैनेजमेंट टीम (सी आई एस एम) में भाग लिया और डी ब्रीफ़िंग्स एवं संकट में हस्तक्षेप को विभिन्न परिस्थितियों में, जैसे स्कूल, संस्थाएं, एवं सम्पूर्ण बे एरिया के कर्म क्षेत्रों के लिए सुगम बनाया। 30 सालों से सू ने मेनलो पार्क, कैलिफ़ोर्निया में एक निजी क्लीनिकल प्रैक्टिस चलाई है। वे आजकल व्यक्तिगत तौर पर, युवा लोगों के साथ एवं परिवारों के साथ, और साथ ही सामूहिक तौर पर युवा विधवाओं और विधुरों के साथ, उन बेटियों के साथ जो अपनी माँ के खोने का शोक मना रही हों, और अन्य समूहों के साथ जो कि सदमे या जटिल नुक्सान में उपचार खोज रहे हों, काम करती हैं।

अनुवादकों के बारे में

आलूरु राधिका

आलूरु राधिका का जन्म दक्षिण भारत के आंध्र प्रदेश राज्य में हुआ । बी.एससी., व बी.एड. की उपाधियाँ इन्होंने श्री कृष्णदेवराय विश्वविद्यालय, अनंतपुरम से और एम.ए. हिंदी तथा एम.ए. अंग्रेज़ी की उपाधियाँ इग्नो, दिल्ली से तथा एम.एड. की उपाधि पांडिच्चेरी विश्वविद्यालय से हासिल की है । वे शिक्षा विषय में पीएच.डी. के लिए अन्नामलै विश्वविद्यालय में शोधरत हैं । इनके कई शोध प्रपत्र जानी-मानी पत्रिकाओं में प्रकाशित हुई हैं । रचनात्मक लेखन और ललित संगीत में इनकी रुचि है। वे अध्यापन में अत्यंत रुचि रखती है। पिछले 23 वर्षों से विभिन्न विद्यालयों में हिंदी व गणित पढ़ा रही हैं । हिंदी के अलावा तेलुगु, कन्नड, तमिल, अंग्रेज़ी, मलयालम और संस्कृत में इनका ज्ञान है। वे पत्रकारिता से भी जुड़ी हैं। गत 23 वर्षों से 'युग मानस' साहित्यिक पत्रिका के माध्यम से साहित्य की सेवा में संलग्न हैं। इन्होंने वर्ष 2000-2001 के बीच कर्नाटक राज्य की हुब्ली और धारवाड़ प्रदेश से हिंदी दैनिक राजस्थान पत्रिका की संवाददाता के रूप में सेवाएँ दीं । हिंदी के प्रचार-प्रसार में इनका सक्रिय योगदान रहा है। इन सेवाओं के लिए वे विभिन्न संस्थाओं से पुरस्कृत हुई हैं।

छायापुरम जय शंकर बाबु

सी. जय शंकर बाबु, पीएच.डी., ने दक्षिण भारत में हिंदी पत्रकारिता पर अंतर्विषयी अनुसंधान कार्य मैसूर विश्वविद्यालय से संपन्न किया है । इन्होंने पत्रकारिता से अपनी सेवाएँ शुरू कीं । तेलुगु, हिंदी अख़बारों, पत्रिकाओं के साथ जुड़े रहें । 'युग मानस' साहित्यिक पत्रिका के संस्थापक संपादक हैं और विगत एक दशक से 'आंतर भारती' मासिक के वे प्रधान संपादक हैं । 'कोंगुनिधि' के अंकों, 'मीडिया विमर्श' के विशेषांकों के संपादन किया है । कई शोध-पत्रिकाओं के संपादक मंडल के सदस्य व शोध-आलेखों के समीक्षक हैं । वे विभिन्न सामाजिक संगठनों से सक्रिय रूप से जुड़े हैं । दक्षिण एशियाई मैत्री युवा सम्मेलनों में सक्रिय प्रतिभागिता और सम्मेलन स्मारिकाओं का संपादन कार्य किया है । वे आंतर भारती न्यास के न्यासी हैं । कई विश्वविद्यालयों की शैक्षिक समितियों में वे जुड़े हैं । वे विगत दो दशकों से डिजिटल विभाजन को कम करने की दिशा में करते हुए डिजिटल साक्षरता मिशन का संचालन के क्रम में देश के विभिन्न प्रदेशों में 1700 से अधिक कार्यशालाओं का आयोजन कर चुके हैं । इन कार्यशालाओं में भारतीय भाषाओं (बहु-भाषाई) कंप्यूटिंग के अलावा शिक्षकों को शिक्षण कार्य में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का प्रशिक्षण दिया है । भाषा, भाषाविज्ञान, साहित्य के अलावा तकनीकी एवं मीडिया विषयों के शिक्षण में उनकी रुचि है । उन्होंने 4 पाठ्यपुस्तकों का लेखन किया है - 'भाषा प्रौद्योगिकी', 'नई मीडिया', 'प्रयोजनमूलक हिंदी', 'हिंदीतर प्रदेशों में हिंदी भाषा एवं साहित्य' । हिंदी, कन्नड विभिन्न भाषाओं में इनकी 20 संपादित पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं । हिंदी भाषा एवं साहित्य एवं समाज सेवा के लिए विभिन्न संगठनों

ने उन्हें सम्मानित व पुरस्कृत किया है । वे विभिन्न सरकारी संगठनों में विभिन्न प्रशासनिक पदों पर सेवाएँ दे चुके हैं । भारत सरकार के श्रम मंत्रालय के अधीन कर्मचारी भविष्य निधि संगठन में सहायक निदेशक की सेवा के बाद, विगत एक दशक से पांडिच्चेरी विश्वविद्यालय में अध्यापनरत हैं तथा फिलहाल वे विभाग्यध्यक्ष प्रभारी भी हैं । वे विभिन्न अंतर्विषयी अनुसंधान परियोजनाओं के कार्यान्वयन में सक्रिय हैं ।

भावना अग्रवाल

भावना अग्रवाल को छोटे और मध्यम आकार के व्यापार के साथ बिक्री और विपणन का 17 वर्षों का अनुभव है। वह आईटी फर्मों और वितीय संस्थानों के साथ काम करने का अपना अमूल्य अनुभव लेकर आई हैं। वह उपया-द सॉल्यूशन में मार्केटिंग और सेल्स के प्रयासों की अगुवाई करती है और कंपनी की सह-स्थापना भी उन्होंने की थी। उन्होंने उपया में बिक्री और विपणन संरचना की रूपरेखा स्थापित की है। उनकी ताकत उनकी सफल ग्राहक केंद्रित योजनाएं रही हैं। अपने सक्षम मार्गदर्शन के तहत, उपया 9 वर्ष की अवधि में 20 ग्राहकों से 750+ ग्राहकों तक पहुंच गई है। उनके पास लेडी इरविन कॉलेज, भारत से स्नातक की डिग्री और कॉर्नेल विश्वविद्यालय से एमबीए है। भावना अपने खाली समय में कथक (भारतीय शास्त्रीय नृत्य रूप) और विभिन्न गैर-लाभकारी संगठनों में स्वयंसेवकों को सिखाती हैं। वह दक्षिण एशियाई हृदय केंद्र के लिए परोपकारी परिषद और उनके धन उगाही के लिए सह अध्यक्ष के रूप में बैठती हैं।

रमा सरिपल्ली

रमा सरिपल्ली एक प्रौद्योगिकीविद्, एक कलाकार और एक उद्यमी हैं। वह आर्म ट्रेजर डेटा में ग्लोबल कस्टमर सक्सेस लीडर हैं। उसके पास विभिन्न प्रौद्योगिकी कंपनियों के साथ काम करने का 20+ वर्ष का अनुभव है। वह प्रौद्योगिकी पहल में महिलाओं में व्यापक रुचि के साथ एक उत्साही हैं। यह उसका जुनून है। उन्होंने महिलाओं की पहलों की मदद करने के लिए एक गैर-लाभकारी (टीम शक्ति) की स्थापना की है। वह विभिन्न संगठन में WIT / DI बोर्डों का नेतृत्व करती हैं। उन्होंने CWIC (कॉर्पोरेट महिला पहल कंसोर्टियम, बे एरिया) की अध्यक्षता की। ग्राहक केंद्रित संगठनों का नेतृत्व करने के अलावा जो उनकी नौकरी है, वह स्वेच्छा से गैर-लाभकारी सन्सथानो जैसे D4S महिलाओं को उन्नत बनाने में मदद करते हैं, में अपना वक्त बिताती है । वह SYAAM की सह-संस्थापक हैं, जो बे एरिया में योग, कला और संगीत को बढ़ावा देने के लिए स्थापित की गई है, जो भारत के ग्रामीण गांवों में स्वास्थ्य और शिक्षा का समर्थन करती है।

लीना सुजान

लीना सुजान मुंबा टेक्नोलॉजीज, इंक. की संस्थापक हैं । मुंबा टेक्नोलॉजीज खाड़ी क्षेत्र में स्थित एक स्टाफिंग और

भर्ती कंपनी है जो कंपनियों को उच्च कैलिबर प्रौद्योगिकी संसाधनों को किराए पर लेने में मदद करती है। इसके अलावा, लीना महिलाओं को कैरियर ब्रेक के बाद प्रशिक्षण, सलाह और संसाधन प्रदान करके कार्यबल में वापस लाने में मदद करती है। मुम्बा टेक्नोलॉजीज से पहले लीना ने डेलॉयट और ओरेकल जैसी कंपनियों के साथ एक तकनीकी सलाहकार के रूप में एक सफल कैरियर बनाया। लीना ने बे एरिया थिएटर दृश्य में नाटक संस्था के साथ एक नाटक मंचन किया है। पेंटिंग, दोस्तों के लिए अनोखे उपहार बनाने और समाजीकरण में लीना की रुचि है । वह वारियर्स बास्केटबॉल को पसंद करती है और कभी भी गेम देखने से नहीं चूकती और दोस्तों के साथ मनोरंजन के लिए पोकर खेलती है। लीना को संगीत और नृत्य करना पसंद है। उनके पास हास्य की एक अच्छी भावना है और उनके फेसबुक प्रोफाइल पर उनके चुटकुलों के लिए कई प्रशंसक हैं। लीना अपना समय प्राकृतिक आपदाओं, सामाजिक अन्याय और घरेलू हिंसा के शिकार लोगों की मदद करने के लिए बिताना पसंद करती है। वह अपने तीन बच्चों सहित पोकर और सामाजिक जिम्मेदारी के जुनून में रुचि रखती है ।

श्रुति तिवारी

श्रुति तिवारी ने रचनात्मक कलाओं में दो दशक से अधिक समय बिताया है, जिसमें बॉलीवुड ब्लॉकबस्टर से लेकर कई पुरस्कार विजेता स्वतंत्र फिल्में शामिल हैं। निवेश बैंकिंग और तकनीक में उसके कदमों के बाद, मुंबई से एमबीए और कोलंबिया विश्वविद्यालय से एमआईए ने अल्पसंख्यक आवाजों का प्रामाणिक रूप से प्रतिनिधित्व करने के लिए पाठ्यक्रम को बदल दिया। वह तब से दो दर्जन से अधिक फिल्में कर चुकी हैं और हाल ही में नेटफ्लिक्स श्रृंखला "यू" में दिखाई दीं। वह सिलिकॉन वैली से एक हिंदी पॉडकास्ट की सह-होस्ट भी हैं, जिसे "हिंदीवादी" कहा जाता है। इसमें वह भारत में अपने बचपन के बारे में अपनी आत्म-रचित कविताओं और tidbits को साझा करती है एवम् उन्हें इसमें आनंद मिलता है। इस साल, उन्हें अपनी पहली फीचर फिल्म "फ्लेयर्स" को विकसित करने के लिए सनडांस कोलाब के निर्देशकों और निर्माताओं के कार्यक्रमों के लिए चुना गया, जिसके लिए पटकथा बिग एप्पल फिल्म फेस्टिवल में फाइनल हुई और ओक्साका फिल्म फेस्टिवल, एक सेमी-फाइनलिस्ट ला फीडबैक फीमेल फिल्म फेस्टिवल और बेस्ट लॉगलाइन और बेस्ट सीन के लिए स्टोरीपाइक्स पर स्पॉट किया गया। 2018 में, उन्होंने लघु और "ट्रायल पास्ट प्रेजुडिस" का लेखन और निर्देशन किया, जिसका प्रीमियर दिल्ली इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में हुआ, जिसने वर्ल्डफेस्ट ह्यूस्टन में सिल्वर रेमी पुरस्कार जीता और इसे शॉर्ट्स टीवी, यूके द्वारा खरीदा गया। वह 2019 में कांस में खेली गई आभासी वास्तविकता कॉमेडी - "यूटर्न" में भी थी। सैन फ्रांसिस्को, शिकागो और लॉस एंजिल्स में उनके व्यंग्य "बीबीजीस एंड आंटीजीस" का प्रदर्शन किया गया है। उसने दस साल से अधिक समय तक जोखिम वाले युवाओं के साथ भी काम किया है और उसे किशोर हॉल में अपनी मेंटरशिप के दौरान कला के माध्यम से सकारात्मक प्रभाव पैदा करने के लिए सिटी ऑफ सैन फ्रांसिस्को द्वारा सर्टिफिकेट ऑफ ऑनर से सम्मानित किया गया।

कृपया हमारी पुस्तक ***आपदाघात - बड़ी आपदा के मानसिक तनाव से कैसे निपटें*** पर अपने सुझाव एवं विचार निस्संकोच ई-मेल के द्वारा डॉ. ब्रायन जेरार्ड तक इस पते पर पहुँचाएँ - gerrardb@usfca.edu आप हमारी मदद कर सकते हैं, यह बताकर कि पुस्तक में बतायी गयी किन विधियों ने आपकी या आपके बच्चों की सर्वाधिक सहायता की हैं और हमें सुझाव देकर जिनसे किसी भी तरह से यह पुस्तक ***आपदाघात - बड़ी आपदा के मानसिक तनाव से कैसे निपटें*** बेहतर बन सकती है ।