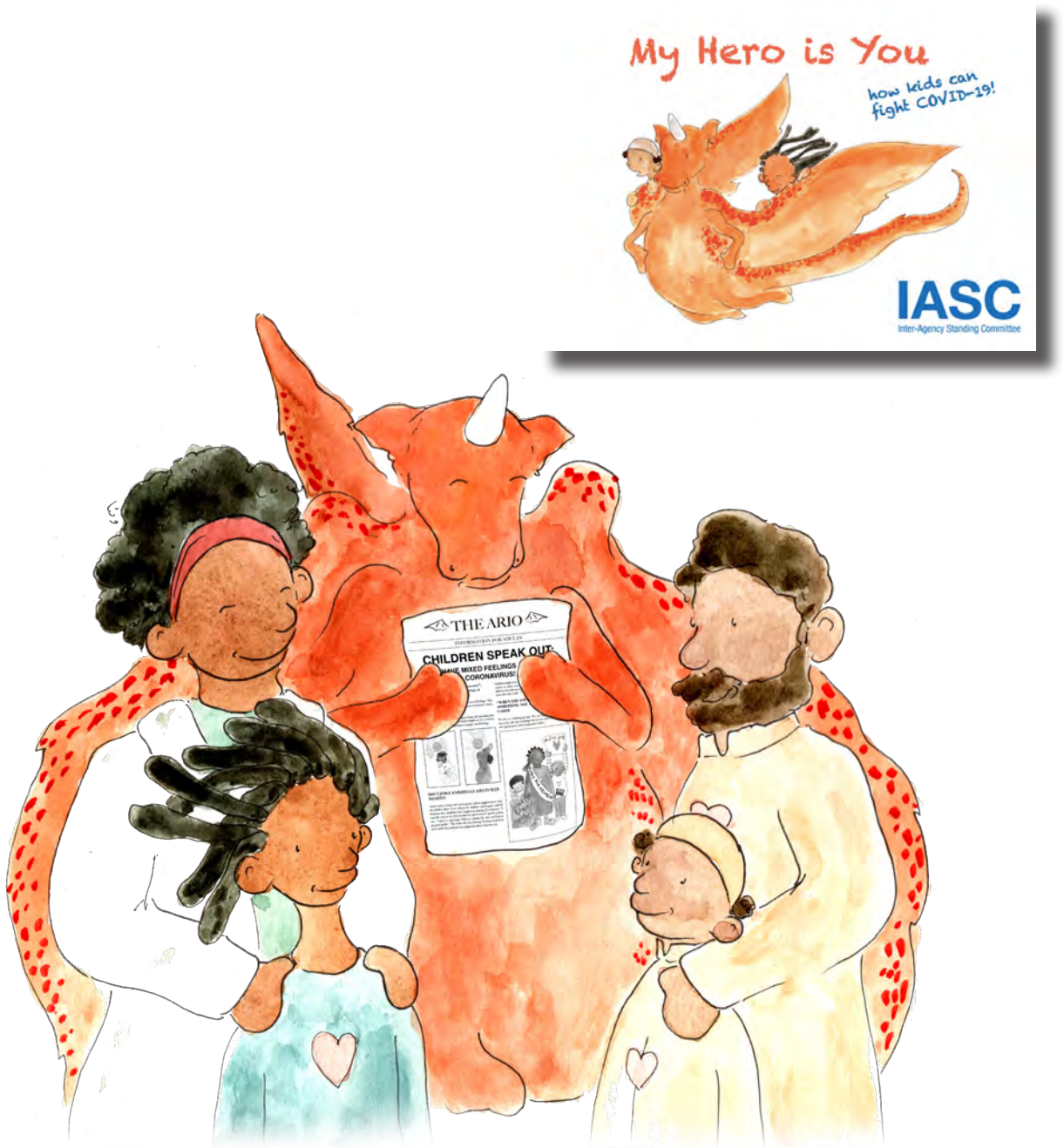


# हीरो के लिए कार्य

बच्चों के साथ मेरे हीरो तुम हो, बच्चों कोविड-19 का सामना कैसे कर सकते हैं  
पढ़ते समय दिल की बात करने के लिए एक गाइड



## मार्गदर्शक

हीरो के लिए कार्य गाइड इंटर-एजेंसी स्टैंडिंग कमेटी के रेफरेंस ग्रुप ऑन मेंटल हेल्थ एंड साइकोसोशल सपोर्ट इन इमरजेंसी सेटिंग्स (IASC MHPSS RG) द्वारा विकसित किया गया है, जिसमें बच्चों की किताब **मेरे हीरो तुम हो, बच्चों कोविड-19 का सामना कैसे कर सकते हैं!** के साथ पढ़ी जाए!

मेरे हीरो तुम हो की किताब बताती है कि कैसे बच्चे कोरोनावायरस से खुद को, अपने परिवार को और अपने दोस्तों को सुरक्षित रख सकते हैं और हमारी नई और तेजी से बदलती वास्तविकता के साथ सामना करते समय कठिन भावनाओं को कैसे संभालें। इस कहानी का 135+ भाषाओं में अनुवाद किया गया है और मल्टीमीडिया रूपांतरण किए गए हैं। आप IASC की वेबसाइट पर मुफ्त में इस पुस्तक को पढ़ और डाउनलोड कर सकते हैं। इन संसाधनों के पूर्ण लिंक इस गाइड के अंत में उपलब्ध हैं।

यह सलाह दी जाती है कि बच्चों के साथ बड़े कहानी की किताब पढ़ें। जैसे उन्होंने कहानी पढ़ी, हीरो के लिए कार्य बड़ों को बच्चों के साथ दिल से बातें करने के लिए निर्देशित करता है (इसलिए उन्हें चैट्स- CHATS कहा जाता है) और उन्हें कोविड-19 संबंधित तनाव और परिवर्तनों से मुकाबला करने के बारे में शिक्षित करता है। यह बताता है कि कैसे बड़ें अपने भय और चिंताओं सहित कोरोनावायरस और उनके दैनिक जीवन में निराशा के बारे में बच्चों के लिए अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए सुरक्षित स्थान बना सकते हैं। गाइड बड़ों को यह भी निर्देश देता है कि सकारात्मक कार्यों को कैसे बढ़ावा दिया जाए जो बच्चे खुद को और दूसरों को बचाने के लिए ले सकते हैं।

मेरे हीरो तुम हो के लिए एक सहायक है हीरो के लिए कार्य जिससे देखभाल करने वाले और शिक्षकों को लाभान्वित करेंगे मेरे हीरो तुम हो बच्चों के साथ पढ़ना। हस्तक्षेप को एक व्यापक परामर्श और IASC MHPSS RG के सदस्यों और मेरे हीरो तुम हो का उपयोग करने वाले देशों के बीच क्षेत्र परीक्षण प्रक्रिया के माध्यम से विकसित किया गया था। हमें उम्मीद है कि यह संसाधन इन असाधारण समय के दौरान बच्चों, उनके देखभाल करने वालों और शिक्षकों का समर्थन करेगा।

आईएएससी एमएचपीएसएस आरजी (IASC MHPSS RG) ने नैन्सी बैरन (Nancy Baron) को स्क्रिप्ट तैयार करने के लिए और हेलेन पेटक (Helen Patuck) को इस प्रकाशन में उनके चित्रण के लिए स्वीकार किया।

यह अनुवाद और तकनीकी समीक्षा डॉ राजेश सागर (Dr. Rajesh Sagar), एमडी, मनोचिकित्सा के प्रोफेसर और सुश्री शिवांगी तलवार (Ms. Shivangi Talwar), एम.फिल नैदानिक मनोविज्ञान, सीनियर रिसर्च फेलो, मनोरोग विभाग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, दिल्ली (Delhi) द्वारा निर्मित किया गया है।

## अनुवाद, सुलभ प्रारूप और अनुकूलन

अनुवाद और पसंदीदा स्वरूपों के समन्वय के लिए मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक सहायता (MHPSS) (mhps.refgroup@gmail.com) के लिए आईएएससी (IASC) संदर्भ समूह से संपर्क करें। सभी पूर्ण किए गए अनुवाद और संस्करण आईएएससी (IASC) संदर्भ समूह की वेबसाइट पर पोस्ट किए जाएंगे।

यदि आप एक अनुवाद या एक अनुकूलन या यह कार्य करते हैं, तो कृपया ध्यान दें:

- आपको उत्पाद में अपने लोगो (या किसी फंडिंग एजेंसी का) जोड़ने की अनुमति नहीं है।
- अनुकूलन (यानी, पाठ या छवियों में परिवर्तन) के मामले में, IASC लोगो के उपयोग की अनुमति नहीं है। इस कार्य के किसी भी उपयोग में, ऐसा कोई सुझाव नहीं होना चाहिए कि IASC किसी विशिष्ट संगठन, उत्पादों या सेवाओं का समर्थन करता है। IASC लोगो की अनुमति नहीं है। इस कार्य के किसी भी उपयोग में, कोई सुझाव नहीं होना चाहिए कि IASC किसी विशिष्ट संगठन, उत्पादों या सेवाओं का समर्थन करता है।
- आपको अनुवाद की भाषा में निम्नलिखित अस्वीकरण जोड़ना चाहिए: “यह अनुवाद / अनुकूलन अंतर-एजेंसी स्थायी समिति (IASC) द्वारा नहीं बनाया गया था। IASC इस अनुवाद की सामग्री या सटीकता के लिए ज़िम्मेदार नहीं है। मूल अंग्रेजी संस्करण “अंतर-एजेंसी स्थायी समिति: हीरो के लिए कार्य, बच्चों के साथ दिल से दिल की बातचीत के लिए 'मेरे हीरो तुम हो' पढ़ने के लिए एक गाइड है, आप बाध्यकारी और प्रामाणिक संस्करण होगा।

“हीरो के लिए कार्य के सभी पूर्ण अनुवादों और प्रारूपों के अवलोकन के लिए, मेरे हीरो तुम हो के साथ पढ़ने के लिए बच्चों के साथ दिल से बातचीत के लिए गाइड को कृपया यहां देखें:

<https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>”

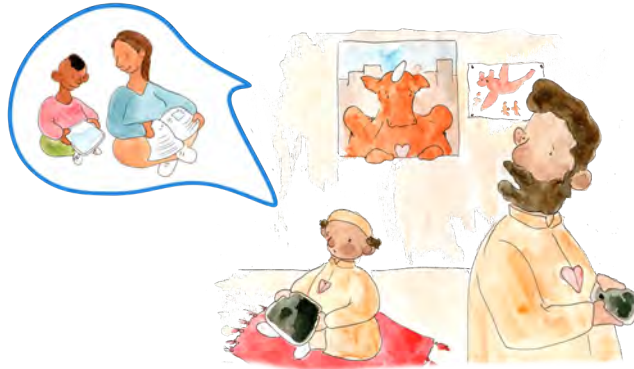
## चैट संदेश

**कृपया इस हीरो के लिए कार्य गाइड को बच्चों के साथ कहानी पढ़ना शुरू करने से पहले पढ़ें और खत्म होने के बाद उसकी सलाह का इस्तेमाल करते रहें।**

यह सबसे अच्छा है जब बच्चों को कोरोनावायरस और इसके जोखिमों के बारे में सही जानकारी दी जाए और कोविड -19 संक्रामक रोग को कैसे रोका जा सकता है यह बड़ों और उन लोगों द्वारा जो विश्वसनीय हैं जैसे देखभाल करने वाले और शिक्षक। तथ्यों को समझाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली भाषा सरल और प्रत्यक्ष हो सकती है और बच्चों की उम्र में संशोधित की जा सकती है। जिन बच्चों को अच्छी तरह से सूचित नहीं किया जाता है, उन्हें गंभीरता से सावधानी बरतने और खुद को और दूसरों को संक्रमण के जोखिम में लेने का खतरा होता है। इसके अलावा, कम सूचित बच्चों अनावश्यक रूप से चिंतित हो सकते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि बड़े उनसे सच्चाई छिपा रहे हैं। छोटी उम्र से भी, बच्चे अपने आस-पास के परिवर्तनों से अवगत होते हैं, इसलिए छोटे बच्चों के साथ यह बोलना महत्वपूर्ण है कि क्या चल रहा है।

चूंकि कहानी बच्चों को हीरो बनने के लिए प्रोत्साहित करती है और रोकथाम में सक्रिय भूमिका निभाती है, इसलिए बड़ों के लिए कोरोनावायरस की समस्याओं और जोखिमों की व्याख्या को संतुलित करना महत्वपूर्ण है। उसके साथ साफ़ विवरण की वे बच्चों की सुरक्षा कैसे करेंगे और बच्चे संक्रमण से बचाव के लिए क्या कर सकते हैं और अपनी और दूसरों की रक्षा कैसे करें।

जब बड़े और बच्चे कहानी पढ़ते हैं, उन्हें पूरे किताब में 9 चैट (CHAT) बुलबुले दिखाई देंगे, जो इस तरह दिखते हैं:



### ♡♡ इस गाइड में यह चैट (CHAT) संदेश हैं:

♡♡ चैट (CHAT) 1:	स्वस्थ रहना	p.10
♡♡ चैट (CHAT) 2:	बच्चे बोलते हैं	p. 13
♡♡ चैट (CHAT) 3:	तनाव का सामना	p. 15
♡♡ चैट (CHAT) 4:	एक-दूसरे को सुरक्षित रखना	p. 19
♡♡ चैट (CHAT) 5:	समस्याओं का समाधान	p. 22
♡♡ चैट (CHAT) 6:	सभी को सुरक्षित रखना ज़रूरी है	p. 25
♡♡ चैट (CHAT) 7:	दिल के दर्द के साथ रहना	p. 27
♡♡ चैट (CHAT) 8:	विश्व का नागरिक होना	p. 30
♡♡ चैट (CHAT) 9:	मेरे हीरो तुम हो	p. 34

# पढ़ने और चैट (CHAT) करने की तैयारी

## बच्चों के साथ पढ़ने की तैयारी करते समय कृपया याद रखें:

- कहानी को एक बच्चे या बच्चों के समूह के साथ पढ़ा जा सकता है।
- कोई बड़ा या एक बड़ा बच्चा एक - एक पन्ने को पढ़ सकता है।
- धीरे-धीरे पढ़ना और कहानी को थोड़ा नाटक के साथ बताना सबसे अच्छा है।
- बड़ें और बच्चे दोनों चित्रों को देखना चाहते हैं, इसलिए करीब बैठे पर बहुत करीब नहीं शारीरिक दूरी बनाने के लिए
- बैठने की व्यवस्था करें ताकि बच्चे आसानी से चित्र देख सकें।
- एक शांत जगह पर बैठने की कोशिश करें जहां आप रुकावटों से बच सकते हैं
- बच्चों के समूह के साथ पढ़ते समय, बड़ें यह सुनिश्चित करने के लिए जिम्मेदार होते हैं कि सभी बच्चों को चैट्स (CHAT)s के दौरान अपने विचारों और भावनाओं को सुरक्षित रूप से साझा करने का मौका मिले।
- चैट (CHAT) बड़ों द्वारा डर और तनावपूर्ण स्थितियों के प्रबंधन के लिए बच्चों को प्रभावी तरीके सिखाने का अच्छा अवसर है।




## चैट (CHAT) का समय है जब आप देखते हैं

हर कोई जो कहानी पढ़ता है और बच्चों के साथ चैट (CHAT) करता है, उसे इस गाइड में “बड़ा” कहा जाता है। इनमें है:

- माता-पिता
- दादा-दादी, नाना-नानी
- देखभाल करने वाले
- शिक्षक
- युवा नेता

बड़ें अपनी संस्कृतियों, वातावरण और सामाजिक मानदंडों की विशेष गतिशीलता को जानते हैं। यह अनुशांसा की जाती है कि चैट (CHAT) ईमानदार चर्चाएं हैं जिनमें सकारात्मक क्रियाएं शामिल हैं जो बच्चे यथार्थवादी ले सकते हैं और वास्तविक जीवन में अपने अद्वितीय अनुभवों में शामिल होते हैं। शहरों और ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों के लिए चैट (CHAT) और क्रियाएं अलग-अलग महाद्वीपों से, या उनके घरों में या किसी दूसरे देश में शिविर में रहती हैं, और आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक और सांस्कृतिक मूल्यों के आधार पर भिन्न होती हैं।


बच्चों के बड़ों के संबंध के आधार पर चैट (CHAT) भिन्न होता है। कोविड-19 के बारे में बच्चों को सूचित करने के अलावा, अपने बच्चों के साथ कहानी पढ़ने वाले माता-पिता अपने चैट (CHAT) में यह दर्शाएं कि वे कैसे माता-पिता बच्चों की रक्षा करेंगे और बच्चे कैसे परिवार की सुरक्षा में भाग ले सकते हैं। जब शिक्षक या युवा नेता बच्चों के साथ पढ़ते हैं, तो वे अपने चैट (CHAT) और कार्यों को यह दिखाने के लिए निर्देशित कर सकते हैं कि वे बच्चों की सुरक्षा में कैसे भाग लेंगे और बच्चे कैसे जिम्मेदार हो सकते हैं और अपने दोस्तों और सहपाठियों की सुरक्षा कर सकते हैं।

प्रत्येक  चैट (CHAT) में बड़ों के पास विभिन्न संदेशों के बारे में बच्चों के साथ बातचीत करनी होती है। चैट (CHAT) **दो दिशाओं में जा सकती है ...**



## सूचना देना

सबसे पहले, बड़ों को अच्छी तरह से सूचित किया जाना चाहिए ताकि एक चैट (CHAT) के दौरान वे बच्चों के साथ सटीक जानकारी साझा करें। याद रखें, यहां तक कि बहुत छोटे बच्चों को कोरोनावायरस के बारे में कुछ जागरूकता है क्योंकि वे उत्सुक श्रोता हैं। हर उम्र में, बच्चे बड़ों को बात करते सुनते हैं और उनके भावनात्मक संकेतों को महसूस करते हैं। बड़ों को बच्चों के सवालों का ईमानदारी से जवाब देना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि उन्हें कोरोनावायरस और इसके जोखिमों की स्पष्ट समझ है। उत्तर डरावने हो सकते हैं, इसलिए बड़े बच्चों को आश्वस्त करने के लिए चैट (CHAT) का उपयोग कर सकते हैं और उन कार्यों की व्याख्या कर सकते हैं जो वे और बच्चों सुरक्षित रखने के लिए ले सकते हैं। बच्चों के लिए सुरक्षित महसूस करना न केवल जानने वालों के रहने से आता है, बल्कि उन तरीकों को सीखने से भी जिनमें वे खुद को सशक्त या मजबूत महसूस कर सकते हैं और खुद को और उन लोगों को बचाने के लिए कदम उठा सकते हैं जिनसे वे प्यार करते हैं।

 चैट (CHAT) के लिए दूसरी दिशा बड़ों को यह सुनने के लिए समय देती है कि बच्चे आज के बदले हुए जीवन के बारे में क्या सोचते और महसूस करते हैं।

## बच्चों को सुनना

बच्चों को खुलके चैट (CHAT) करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए, बड़े ये कर सकते हैं:

- बच्चों की सोच और भावनाओं में उनकी रुचि दिखाने के लिए ईमानदारी से समय निकालें।
- **सुनें** और **धैर्य** रखें जब बच्चे बात करें और वे क्या कहते हैं और महसूस करते हैं।
- बच्चों के **साथ** बात करें। उन **पर** या **उनसे** बात न करें। उनके **साथ** बात करो।
- रुचि दिखाने और बच्चों के विचारों और भावनाओं को समझने के लिए **सवाल पूछें**।
- **दो-तरफा चर्चा** करने के लिए बच्चे क्या कहते हैं, इस पर चिंतन करें।
- बच्चों को **शिक्षित** करें और उन्हें वर्तमान स्थिति के बारे में ईमानदार तरीके से आश्वस्त करें।
- बच्चों को **यथार्थवादी सुरक्षा** प्रदान करें।
- बच्चों को **सहारा** और प्यार दें।
- साथ पढ़ने में बच्चों को बोलने के लिए समान अवसर दें।
- बच्चों को **सम्मानजनक** तरीके से एक-दूसरे को सुनने और जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।



## एक चैट (CHAT) का उदाहरण जो बच्चे को सुनता है:

एक पिता और उसका 10 साल का बेटा, सलेम, साथ में स्टोरीबुक पढ़ रहे हैं।

 चैट (CHAT) 2 में पिता कोरोनावायरस के बारे में अपनी भावनाओं के बारे में सलेम के साथ बात करना चाहते हैं।

पिता: कहानी में सारा को चिंता है कि कैसे सुरक्षित रहें। कोरोनावायरस के बारे में तुम्हे क्या चिंता है?

सलेम: मैं मरने से डरता हूँ। कुछ रातों को सोना मुश्किल होता है। मुझे चिंता है कि मैं जागूँगा ही नहीं।

पिता: मुझे ये जान कर बुरा लगा की तुम रात में चिंता करते हो। मुझे नहीं पता था कि तुम ऐसा महसूस करते हो। ऐसा क्या है जो तुम्हे नहीं जगाएगा ?

सलेम: मैंने सुना है कुछ बच्चों की मृत्यु कोरोना से हुई। मुझे नहीं पता कि वे क्यों मर गए लेकिन मैंने किसी को यह कहते सुना। अगर मुझे कोरोनावायरस हुआ तो क्या मैं मर जाऊँगा?

### तथ्य के लिए सही प्रतिक्रिया।

पिता: दुनिया भर में बहुत कम बच्चे वायरस से बहुत बीमार हुए और मर गए। यह बहुत कम हुआ है। तुम स्वस्थ हो और इनमें से अधिकांश बच्चों में वायरस के अलावा अन्य स्वास्थ्य समस्याएं थीं।

सलेम: तो अगर मुझे कोरोनावायरस हुआ तो मैं नहीं मरूँगा?

पिता: इसकी बहुत कम संभावना है कि अगर तुम्हे कोरोनावायरस हुआ हो तो तुम मर जाओगे। ज्यादातर बच्चें गंभीर रूप से बीमार नहीं पड़ते और न मरते हैं।

सलेम: यह जान कर अच्छा लगा।

### भावनाओं और सुरक्षा के बारे में बात करें।

पिता: मुझे आशा है कि जब तुम चिंतित महसूस करोगे तो हम बात कर सकते हैं। जब तुम रात में चिंता करते हो, तो हमें इस बात पर सहमत होना है कि हम तुम्हे सुरक्षित महसूस करने और सोने में मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं। हम क्या कर सकते हैं?

सलेम के पिताजी ने उसकी बात सुनी और उसकी भावनाओं को साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने दया, समर्थन और सटीक जानकारी के साथ जवाब दिया। उन्होंने सलेम को रात में सुरक्षित महसूस करने के तरीके खोजने में मदद की। सलेम ने सकारात्मक प्रतिक्रिया दी और उसे चैट (CHAT) जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

## चैट (CHAT) का उदाहरण जहां एक बच्चे को नहीं सुना जाता है:

आइए कल्पना करें कि सलेम के पिता ने निम्नलिखित बातें कही हैं:

पिता: कहानी में सारा को चिंता है कि कैसे सुरक्षित रहें। कोरोनावायरस के बारे में तुम्हे क्या चिंता है?

सलेम: मैं मरने से डरता हूँ। कुछ रातों को सोना मुश्किल होता है। मुझे चिंता है कि मैं जागूँगा ही नहीं।

दुर्भाग्य से सलेम के पिताजी सलेम को जल्दी से आश्वस्त करना चाहते हैं कि वह अपनी नींद में नहीं मरेगा।

पिता: चिंता मत करो, तुम जाग जाओगे।

सलेम: ठीक है।

सलेम ने चैट (CHAT) को बंद कर दिया।

चैट (CHAT) जल्दी खत्म हो गया। स्पष्ट रूप से, यह वह नहीं है जो हम चाहते हैं। सलेम ने चैट (CHAT) को समाप्त कर दिया क्योंकि उसकी भावनाओं को ठुकरा दिया गया था। सलेम के पिता ने उसका डर नहीं समझा। उसके पिता चाहते थे कि उसे पता चले कि वह सुरक्षित हैं और उन्हें यह समझ नहीं आया होगा कि किसी कठिन विषय पर चर्चा कैसे की जाए, इसलिए उन्होंने उसे जल्दी से जवाब दे दिया। यदि सलेम के पिता यह समझना चाहते हैं कि वह कैसा महसूस करता है और उसे यह महसूस करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं कि उसकी भावनाओं को साझा करना ठीक है, तो उसके पिता को उसकी भावनाओं को सुनने और जवाब देने की ज़रूरत है जैसा कि उन्होंने पहले उदाहरण में किया था।

## मुख्य संदेशों पर ध्यान दें

चाहे हम एक बच्चे या बच्चों के समूह के साथ बातचीत कर रहे हों, प्रत्येक चैट (CHAT) में बड़ों को आवश्यक संदेशों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और कहानी पढ़ने की तीव्रता को खोने से बचने के लिए चैट (CHAT) को संक्षिप्त रखना चाहिए। जैसे एक सवाल पूछना, "आपको क्या उदास करता है?" विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है। बच्चे कोरोनावायरस या स्कूल में एक धमकाने वाले के बारे में बात करके जवाब दे सकते हैं। वयस्कों को प्रत्येक चैट (CHAT) को केवल उस चैट (CHAT) के संदेश पर केंद्रित रखना चाहिए। बड़ों को चैट (CHAT) के लिए विशिष्ट प्रश्न पूछना चाहिए, जैसे "तुम्हें कोरोनावायरस के बारे में क्या उदास करता है?" बच्चे व्यक्त करते हैं। बड़े प्रत्येक चैट (CHAT) के संदेश और पाठों को सुनते हैं और उनका जवाब देते हैं और व्यक्त करते हैं। वे कहानी पढ़ने के बाद अन्य मुद्दों के बारे में चैट (CHAT) कर सकते हैं।

## चैट (CHAT) की लंबाई

हम सभी बच्चों को अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने के लिए अवसर देना चाहते हैं। हालाँकि, कुछ बच्चे बात करना पसंद करते हैं, कुछ शायद ही कभी बात करना चाहते हैं और कुछ बहुत ज्यादा बात करना चाहते हैं। बड़ों को प्रत्येक चैट (CHAT) की लंबाई को नियंत्रित करने की ज़रूरत है। यदि कोई बच्चा बहुत बात कर रहा है, तो बड़ों को उन्हें सुनना चाहिए और उन्हें याद दिलाना चाहिए कि हम कहानी पर वापस जाना चाहते हैं, और वे इसे पढ़ने के बाद अधिक बात करने की व्यवस्था करते हैं। कुछ बच्चे बोलने में झिझकते हैं, और उन्हें ज़बरदस्ती न बलवाना सबसे अच्छा है। यह कहानी का समय है और बच्चे सुन सकते हैं और सीख सकते हैं - हर किसी को बात करने की ज़रूरत नहीं है।

## अनोखा चैट (CHAT)

♡ चैट (CHAT) संस्कृतियों द्वारा और व्यक्तियों और बड़ों और बच्चों के रिश्ते के अनुसार भिन्न होते हैं। एक शिक्षक के साथ एक चैट (CHAT) एक माता-पिता के साथ चैट (CHAT) से अलग होगा।


हालाँकि, चैट (CHAT) का उद्देश्य हमेशा समान होता है। चैट (CHAT) बच्चों को उनके विचारों और भावनाओं को साझा करने के लिए, कोरोनावायरस के बारे में तथ्यों को जानने के लिए और यह समझने के लिए कि वे स्वयं और दूसरों की सुरक्षा के लिए जिम्मेदार कार्रवाई कैसे कर सकते हैं, के लिए एक सुरक्षित स्थान है।

## आर्यो (ARIO): बड़ों के लिए जानकारी

आर्यो (ARIO) एक अखबार है जो बच्चों के साथ चैट (CHAT) करने के बारे में बड़ों को मार्गदर्शन प्रदान करता है। इसके द्वारा दी गई सलाह से सीखने के लिए कृपया चैट (CHAT) से पहले प्रत्येक भाग को पढ़ें और बाद में याद रखने के लिए फिर से पढ़ें।



## गाइड को समझना

बड़ों को बच्चों के साथ कहानी की किताब पढ़नी चाहिए और प्रत्येक  भाग को उस खंड के पाठों के बारे में चैट (CHAT) का नेतृत्व करना चाहिए। ये उपकरण प्रत्येक चैट (CHAT) का नेतृत्व करने के लिए बड़ों की सहायता करेगा। चार उपकरण हैं:

### ♡ आर्यो (ARIO): बड़ों के लिए जानकारी

यह अखबार बड़ों को मार्गदर्शन प्रदान करता है कि बच्चों के साथ कैसे चैट करें। इसकी सलाह से सीखने के लिए कृपया आर्यो (ARIO) को चैट (CHAT) से पहले पढ़ें और कहानी पढ़ने के बाद याद रखने के लिए इसे फिर पढ़ें।

### ♡ मुख्य चैट (CHAT) संदेश

ये प्रत्येक चैट (CHAT) के लिए समग्र थीम या संदेश हैं। उदाहरण के लिए: **मुख्य संदेश 1: स्वस्थ रहना-** जैसा आप कहानी पढ़ते हैं, इस गाइड के संदेश कहानी के विषयों का अनुसरण करते हैं।

### ♡ आओ चैट (CHAT) करें

बड़ों के लिए यह जानकारी है कि इस चैट (CHAT) के दौरान बच्चों के साथ क्या व्यक्त करें।

### ♡ बच्चों से पूछें

ये विशिष्ट प्रश्न हैं जो वयस्क बच्चों को इस चैट (CHAT) में नेतृत्व करने के लिए कह सकते हैं।

कहानी में बच्चों को दुनिया के नायकों और नागरिकों के रूप में प्रोत्साहित किया जाता है, जिनके कार्यों के माध्यम से एक वैश्विक श्रृंखला बनती है, जिसके माध्यम से सभी लोग एक-दूसरे की रक्षा करते हैं। चैट (CHAT) के दौरान, बड़ें जिम्मेदारी और काम के इस संदेश को बढ़ावा देते हैं। बच्चे इस बात में लगे रहते हैं कि कैसे निर्णय लें और खुद को और वे जिसे प्यार करते हैं, सुरक्षित रखें, जिससे उन्हें उम्मीद और संभावना महसूस हो।

तैयार: इसे शुरू करने और चैट (CHAT) करने का समय आ गया है

जैसे ही आप किताब खोलते हैं, यह बड़ों द्वारा सबसे पहले कहा जाएगा।

### बच्चों के साथ बड़ें चैट (CHAT) करें

“मुझे पता है कि तुमने कोरोनावायरस के बारे में बहुत सारी बातें सुनी हैं। इसने हमारे जीवन को बदल दिया है। यह कहानी हमें चैट (CHAT) करने में मदद करने और कोरोनावायरस के बारे में हमारी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए लिखी गई थी। यह हमें इस बारे में जानकारी देगा कि हम कैसे स्वस्थ रह सकते हैं और जिम्मेदार हो सकते हैं अपनी और दूसरों की रक्षा के लिए। तैयार हो सुनने और चैट (CHAT) करने के लिए ?”

### > मेरे हीरो तुम हो का यह पेज पढ़ें





# आर्यो (ARIO)

बड़ों के लिए जानकारी

## बड़ों को फायदा होता है बच्चों की बात सुनने से

### सुनने के फायदें

बड़ें सवाल पूछते हैं बच्चों को बुलवाने के लिए की वे क्या जानते हैं कोरोनावायरस के बारे में। जैसा बच्चे बोलते हैं, और वे पहचानते हैं कि बड़ें सुन रहे हैं, वे अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने के बारे में सहज महसूस कर सकते हैं।

बड़ों को धैर्यपूर्वक उन सभी को सुनना चाहिए जो बच्चे वायरस के बारे में जानते हैं। उनकी कुछ जानकारी तथ्यात्मक होगी, और कुछ नहीं। बच्चों के जवाब के बाद, बड़ें उन्हें साझा करने के लिए उनकी प्रशंसा कर सकते हैं जो वे जानते हैं। उन्होंने वही दोहराया जो बच्चों ने कहा कि सही है। बिना कहे, "नहीं, वह गलत है", वे सुनते हैं कि क्या गलत है और तथ्यों की व्याख्या करते हैं।

महत्वपूर्ण रूप से, जब वे बच्चों के समूहों से बात करते हैं, तो उन्हें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे एक-दूसरे को सुन रहे हैं। चैट (CHAT) में स्वतंत्र रूप से बात करने के लिए सुरक्षित स्थान होना चाहिए, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि वे बच्चों को एक-दूसरे को छेड़ने या धमकाने से रोके। वे बच्चे के लिए जिम्मेदार होते हैं और यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होती है कि सभी बच्चे सुरक्षित रूप से चैट (CHAT) कर सकें।



**बच्चा: "नहीं। मुझे कोविड -19 के बारे में बात करने की आवश्यकता नहीं है!"**



आइए कल्पना करें कि एक बच्चा कहता है, "नहीं। मुझे कोविड -19 के बारे में बात करने की आवश्यकता नहीं है, मुझे इसके बारे में सब कुछ पता है। मैं एक बच्चा हूँ मैं इस वायरस से नहीं मरने वाला हूँ। मैं जाना चाहता हूँ और खेलना चाहता हूँ। "

कुछ बच्चे खुद को बताते हैं की वे सब जानते हैं। यह सबसे अच्छा है कि उन्हें अपमानित न करें और उन्हें याद दिलाएं कि उनकी कम उम्र में यह संभावना नहीं है कि वे सब कुछ जानते हों। हम सभी बच्चों के आत्म-सम्मान को प्रोत्साहित करना चाहते हैं।

हालाँकि, हम यह भी चाहते हैं कि वे अपनी सीमाओं को स्वीकार करें, इसलिए उन्हें पता है कि यह ठीक है जब वे नहीं जानते हैं, ठीक है कभी-कभी अनिश्चित या चिंतित होने जैसी भावनाएं होती हैं, और मदद मांगने के लिए ठीक है। हम उन्हें बता सकते हैं कि अभी भी सबसे प्रसिद्ध वैज्ञानिक कोरोनावायरस के बारे में सीख रहे हैं।

# आर्यो (ARIO)

बड़ों के लिए जानकारी

## बच्चों को कोविड-19 के बारे में तथ्यों को जानने की जरूरत है

कोरोनावायरस और कोविड-19 के बारे में स्पष्ट तथ्यात्मक जानकारी व्यक्त करके बच्चों के साथ अपनी बातें शुरू करें। बच्चे केवल तब ही खुद को सुरक्षित रखना सीख सकते हैं अगर वे वायरस और इसके जोखिमों को पूरी तरह से समझें।

**दुनिया भर में मशहूर वैज्ञानिक कोरोनावायरस के बारे में अभी भी सीख रहे हैं**



हम सभी अभी भी इस नए कोरोनावायरस के बारे में सीख रहे हैं। वैज्ञानिकों के पास सभी जवाब नहीं हैं। बड़ों के पास सभी उत्तर नहीं हैं। फिर भी, बच्चे सवाल पूछ रहे हैं और बड़ों को जवाब देने की पूरी कोशिश करनी चाहिए, साथ ही बच्चों को यह बताना चाहिए कि हम अभी भी सीख रहे हैं।

यदि बच्चे स्वयं के लिए जोखिमों को चुनौती देते हैं, तो बड़ें जवाब दे सकते हैं, "तुम सही हो। बच्चे अक्सर वायरस से गंभीर रूप से बीमार नहीं होते हैं। लेकिन कुछ होते हैं और अभी भी जोखिम हैं। कई लोग, जिनमें बच्चे भी शामिल हैं, उनके अंदर वायरस हो सकता है और इसे दूसरों को दे सकते हैं। आपकी छोटी बहन को हृदय की समस्या है और अगर उसे वायरस हो जाता है तो यह गंभीर हो सकता है क्योंकि उसे अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं। और दादी और दादाजी को वायरस से बचने की आवश्यकता है क्योंकि बड़े लोग बहुत बीमार हो सकते हैं और यहां तक कि वायरस से मर भी सकते हैं। "

बच्चों को लोगों की सुरक्षा करने और उन्हें वायरस होने से बचाने में मदद करने का हिस्सा बनना चाहिए। अगर सारा ने पूछा, "मैं किसी को बीमार नहीं करना चाहती। मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे अंदर वायरस है? " उसकी मम्मी जवाब दे सकती है, "ज़्यादातर तुम यह नहीं जानती क्योंकि तुम ठीक महसूस करती हो। कहानी को आगे पढ़ते हैं क्योंकि यह हमें सिखाएगा कि वायरस से खुद को कैसे बचाएं और हमें इसे किसी और को देने से कैसे रोके। "

### कितनी दूरी काफी है ?

विभिन्न देश की स्वास्थ्य प्रणालियां "सामाजिक" या "शारीरिक" दूरी करने के लिए 1-2 मीटर की सिफारिश करती हैं। कृपया जांचें कि आपके देश में क्या बताया है और बच्चों के साथ इसका उपयोग करें। यह सुनिश्चित करने के लिए कि बच्चे समझते हैं कि आप कितनी बड़ी दूरी पर हैं, इसे दिखा सकते हैं या एक पैमाना या स्ट्रिंग के टुकड़े का उपयोग कर सकते हैं, या बच्चों को फर्श पर 1 या 2 मीटर मापने के लिए लेटना होगा।





## चैट (CHAT) 1

### चैट (CHAT) करें:

इससे पहले कि हम कहानी में आगे बढ़ें, चलो कोरोनावायरस के बारे में बात करते हैं और तुम अपने आप को और दूसरों को इसके बारे में कैसे सुरक्षित कर सकते हो। मुझे बताओ कि तुम पहले से ही वायरस के बारे में क्या जानते हो।

### बच्चों से पूछें:

मुझे बताएं कि तुम पहले से ही वायरस के बारे में क्या जानते हो।



बच्चे कोरोनावायरस के बारे में जो जानते हैं वह बताते हैं। बच्चे कह सकते हैं ...

- “कोरोनावायरस टेबल और कुर्सियों और यहां तक कि कागज के टुकड़ों से आप पर आ सकता है।”-
- “कोरोनावायरस नकली है।”
- “कोरोनावायरस लोगों को मारता है।”
- “मैंने सुना है कि हम अपनी बांह में एक इंजेक्शन ले सकते हैं जो हमारी रक्षा करेगा।”

### आओ चैट (CHAT) करें

जो तुम जानते हो उसे व्यक्त करने के लिए धन्यवाद। ऐसा लगता है कि तुमने अपने आस-पास के बारे में अच्छी तरह से सुना है।

कोरोनावायरस कोविड -19 नामक बीमारी का कारण बन रहा है। यह एक नया वायरस है और बीमारी संक्रामक है - इसका मतलब है कि यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है। यह बीमारी एक वैश्विक महामारी बन गई है क्योंकि यह दुनिया भर के देशों में फैल गई है।

कोरोनावायरस एक संक्रमित व्यक्ति के मुंह या नाक से आने वाली बूंदों के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में जाता है जो बात करता है, हंसता है, रोता है, खांसी करता है या छींकता है। ये बूंदें हवा में उड़ती हैं और पास के लोगों के मुंह या नाक में उतर सकती हैं। बूंदें एक मेज, कुर्सी या अन्य सतह पर भी उतर सकती हैं और अगर हम इसे छूते हैं और फिर हमारी आंखों, नाक या मुंह को छूते हैं, तो हम संक्रमित हो सकते हैं।

यदि तुम्हें या तुम्हारे किसी परिचित व्यक्ति को सिरदर्द, खांसी, छींक, शरीर में दर्द, बुखार या गंध और / या स्वाद की भावना का नुकसान जैसे लक्षण हैं, तो तुम्हें मुझे तुरंत बताने की ज़रूरत है। हमें अतिरिक्त सावधानी बरतने की आवश्यकता है क्योंकि एक भी लक्षण का मतलब यह हो सकता है कि तुम संक्रमित हो और वायरस को दूसरों को दे सकते हो। अच्छी खबर यह है कि ज्यादातर लोग केवल हलका बीमार हो जाते हैं। हालांकि, भले ही वे कुछ दिनों में बेहतर महसूस कर रहे हों, फिर भी वे संक्रामक हो सकते हैं और घर पर रहने और हर किसी से दूर रहने की आवश्यकता होती है जब तक कि उनके डॉक्टर कहते हैं कि वे अब संक्रामक नहीं हैं।

यह एक छिपा हुआ वायरस है क्योंकि कई लोगों में वायरस होता है लेकिन वे ठीक महसूस करते हैं। वे इसे किसी और को दे सकते हैं, भले ही वे ऐसा जानबूझ के ना करें। मुझे पता है कि यह सब डरावना लगता है। इसीलिए हम बात कर रहे हैं और इस किताब को पढ़ रहे हैं। हमें स्वस्थ रखने के लिए मैं वह सब कुछ कर रहा हूँ जो मैं कर सकता हूँ। मैं यह सुनिश्चित करना चाहता हूँ कि तुम्हें पता हो कि तुम्हें अपनी सुरक्षा कैसे करनी है और वायरस से कैसे बचना है!

मुझे पता है कि तुम अपने दोस्तों के साथ खेलने के लिए बाहर जाना चाहते हो। लेकिन हमें सुरक्षित बाहर जाना चाहिए। संक्रमित व्यक्ति के बूंदों से बचने के लिए मास्क पहनना सबसे अच्छा है। हमें बूंदों से बचने के लिए शारीरिक रूप से दूरी की भी आवश्यकता है, इसलिए हमें अन्य लोगों से कम से कम एक मीटर दूर रहना चाहिए।

सबसे अच्छा संरक्षण हमारे हाथों को साबुन और पानी से धोना है, इसलिए हम अपने हाथों को पहले से अधिक धोएँगे। अगर हम अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचते हैं, तो अगर हम वायरस को छूते भी हैं तो हम इसे अपने शरीर में लाने से बच सकते हैं।

वैज्ञानिकों ने कड़ी मेहनत की और वायरस का अध्ययन किया और टीके बनाए जो उनका मानना है कि लोगों को संक्रमित होने से बचा सकते हैं।

दुनिया भर में हमारे जैसे लोग इस किताब को पढ़ रहे हैं और सीख रहे हैं कि वायरस के प्रसार को कैसे रोका जाए।

## बच्चों से पूछें

क्या आपके पास वायरस के बारे में कोई सवाल है इससे पहले कि हम पढ़ना जारी रखें?



**क्या आपके पास वायरस के बारे में कोई सवाल है इससे पहले कि हम पढ़ना जारी रखें?**

## आओ चैट (CHAT) करें-

वायरस ने हमारी दुनिया को पलट दिया है। चलो सारा के बारे में पढ़ना जारी रखें और देखें कि हम सुरक्षित रहने के लिए क्या कर सकते हैं ...

### > मेरे हीरो तुम हो के ये पन्ने पढ़ें



# आर्यो (ARIO)

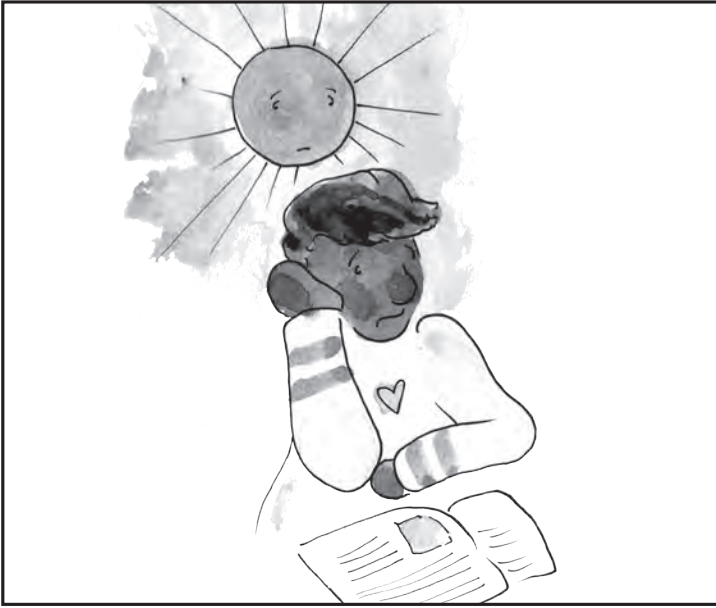
बड़ों के लिए जानकारी

## बच्चे बोलें

### बच्चा कहता है, “मुझे घर पर रहना पसंद है”

बच्चों में हर तरह की भावनाएं हैं की कैसे वायरस ने उनके जीवन को प्रभावित किया है। कुछ कहते हैं कि वे वायरस से घृणा करते हैं और इसने उन्हें ऊब, अकेला, क्रोधित महसूस कराया है।

कुछ बच्चों का कहना है कि उन्हें घर पर रहना और अपने परिवार के साथ समय बिताना पसंद है। अन्य बच्चों का कहना है कि स्कूल न जाना एक राहत की बात है। हर बच्चे में अपनी अनोखी भावनाएं होती हैं।



### निर्णय देने से परहेज़ करें। विशेषज्ञ कहते हैं “सुनो”


बड़ों को निर्णय के बिना सुनने और जवाब देने की आवश्यकता है जो बच्चे व्यक्त करें, खासकर उनकी भावनाओं के बारे में। बेशक, कुछ बच्चे गुस्से में और निराश हैं। यदि हम बच्चों की आलोचना करते हैं और असहमत होते हैं और उन्हें बताते हैं कि उन्हें कैसा महसूस करना चाहिए, तो वे

व्यक्त करना बंद कर सकते हैं। यदि कोई बच्चा कहता है, “मैं चाहता हूँ कि वायरस हमेशा के लिए रहे और स्कूल न जाना पड़े” और माता-पिता कहते हैं, “स्कूल महत्वपूर्ण है। इस तरह के रवैये के साथ तुम्हें कभी अच्छे नंबर नहीं मिलेंगे”, बच्चा बातचीत करना बंद कर देगा। बच्चे स्वतंत्र रूप से बात करते हैं जब बड़े सुनते हैं और वे जो कहते हैं उसके बारे में निर्णय नहीं देते। बच्चे अन्य कारणों का भी उल्लेख कर सकते हैं कि वे स्कूल क्यों नहीं जाना चाहते, या अन्य असंबंधित समस्याएं। यदि बच्चों के चैट (CHAT) पुस्तक के संदेशों से भिन्न हैं, तो बड़ें आगे पढ़ने के बाद चैट (CHAT) कर सकते हैं।

### बच्चों ज़रूरी संदेशों के साथ बोल सकते हैं


हम चुनौतीपूर्ण समय में रहते हैं। हम बच्चों को सुरक्षित रहने के तरीके के बारे में शिक्षित कर सकते हैं, और उन्हें अपनी आवाज का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं कि वे ऐसे नायक बनें जो दूसरों को सूचित करने और उनकी रक्षा करने के लिए बोलते हैं।



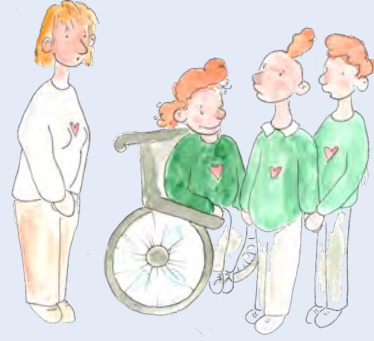
  चैट (CHAT) 2

**आओ चैट (CHAT) करें:** 

कहानी में सारा दुखी महसूस करती है। उसे लगता है कि कोरोनावायरस ने उसकी दुनिया को उलट-पलट कर दिया है।

**बच्चों से पूछें:** 

तुम कोरोनावायरस के बारे में कैसा महसूस करते हो और इसने तुम्हारी ज़िन्दगी को क्या किया है?




जब आप यह पूछेंगे, तो बच्चे अलग-अलग तरीकों से जवाब देंगे। वे कह सकते हैं ...

- “मैं खुश हूं। मुझे पसंद है स्कूल नहीं जाना।”
- “मुझे मेरे दोस्तों की याद आती है।”
- “मुझे वायरस से नफरत है।”

**बच्चों से पूछें** 

अभी, हम नहीं जानते हैं कि कोरोनावायरस से कैसे लड़ें और इसे दूर करें। सारा के मदद करने के तरीकों के बारे में अलग विचार हैं। सारा क्या करना चाहती है?

**जब आप यह पूछते हैं, तो बच्चे कह सकते हैं:** “सारा दुनिया में सभी बच्चों को यह बताने का तरीका खोजना चाहती है कि वे अपनी सुरक्षा कैसे करें, ताकि वे बाकी सभी की रक्षा कर सकें।”

**बच्चों से पूछें** 

हां, सारा में हिम्मत है। बच्चों के लिए बोलना और अपनी आवाज़ सुनाना आसान नहीं है। क्या तुम कोई किस्सा बता सकते हो जब तुमने अपनी आवाज़ का इस्तेमाल उस चीज़ के लिए किया था जिसे तुम मानते हो?

**बच्चे उदाहरण दे सकते हैं।** यदि बच्चे उदाहरणों के बारे में नहीं सोच सकते हैं, तो बड़े ऐसे उदाहरणों को व्यक्त कर सकते हैं जो एक बच्चे को बोलता हुआ दिखाते हैं।

**आओ चैट (CHAT) करें** 

सारा हीरो बनने की चाह में सोने चली गई। उसके सपने ने आर्यों को यह पता लगाने में मदद की कि वायरस से दूसरों की रक्षा कैसे की जाए। आओ पढ़ते हैं कि सारा कैसे बोलती है और दूसरों की सुरक्षा कैसे करें, इस बारे में अपनी आवाज़ उठाती है।

**>मेरे हीरो तुम हो के ये पन्ने पढ़ें**



# आर्यो (ARIO)

बड़ों के लिए जानकारी

## तनाव का सामना

### बड़े और बच्चों तनाव महसूस कर रहे हैं

आज का समय हर किसी के लिए, हर देश में, हर शहर में, हर सड़क पर, दुनिया भर में तनावपूर्ण है।

यह कल्पना करना अवास्तविक है कि बड़े या बच्चे तनाव से पूरी तरह से छुटकारा पा सकते हैं। हमारे तनाव का सामना करना सीखना वास्तविक है। यह ईमानदारी से स्वीकार करना बेहतर है कि हम सभी तनावग्रस्त महसूस करते हैं - बड़े और बच्चे - और बच्चों के साथ वास्तविक तरीकों के बारे में समझें जो वे अपनी उम्र, संस्कृतियों और वातावरण के अनुकूल कर सकते हैं। बेशक, आप बड़े के रूप में भी तनाव महसूस करते हैं। बच्चे आपके तनाव को देखेंगे और महसूस करेंगे और अक्सर आपकी नकल करेंगे।



### ईमानदार रहें और अपने तनाव को व्यक्त करें

अपने तनाव से निपटने के तरीके खोजना आपके मन की शांति के लिए महत्वपूर्ण है और उदाहरण है कि आपके बच्चे इस बात को सीख सकते हैं कि वे अपने तनाव का सामना कैसे कर सकते हैं।

### बच्चों के तनाव को समझना

बड़े बच्चों को उन तरीकों को खोजने में सहायता कर सकते हैं जिनमें वे तनाव का सामना कर सकते हैं। धैर्य रखना ज़रूरी है और तनाव महसूस करने के बच्चों के कारणों को समझने की कोशिश करें। बच्चों का सामना करने और उनके धैर्यवान बने रहने के प्रयासों के लिए उनकी प्रशंसा करना अच्छा है, क्योंकि उनका तनाव तुरंत गायब नहीं होता है।



### साँस लेने के व्यायाम मदद कर सकते हैं

बड़े बच्चों को सिखा सकते हैं कि उन्हें शांत करने में साँस के व्यायाम का उपयोग कैसे करें। बड़ों के लिए यह अच्छा है कि वे पहले व्यायामों को स्वयं ही आजमाएँ ताकि वे लाभ महसूस करें, और फिर उन्हें बच्चों को सिखाएँ। जब बड़े साँस लेने के व्यायाम सिखाएँ तो उन्हें धीरे और शांत स्वर में बोलना चाहिए। यदि बच्चे बहुत तेजी से साँस लेते हैं, तो यह सहायक नहीं होगा। यदि बच्चे बहुत धीरे-धीरे साँस लेते हैं, तो वे असहज होंगे। वे बच्चों को साँस लेने के व्यायाम का उपयोग जारी रखने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं ताकि जब भी उन्हें डर लगता है तो उन्हें आराम करने में मदद हो।

कुछ बच्चे कह सकते हैं, “साँस लेने से कुछ मदद नहीं हुई।” बड़े इन बच्चों को ऐसे समय में प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं जब उन्हें वास्तव में डर लगता है और फिर देखें कि क्या यह मदद करता है। वे बच्चों को आराम करने के अन्य तरीकों के बारे में सोचने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं।

## चैट (CHAT) 3

### आओ चैट (CHAT) करें:

आर्यो दुनिया भर में सारा और सलेम को उड़ाता है। यह विश्वास करना मुश्किल है कि सभी को कोविड -19 रोग के समान लक्षण हैं और उन्हें समान सावधानी बरतने की ज़रूरत है। सारा और सलेम दुनिया भर में आर्यों के साथ जाने और बीमार होने से बचने के लिए खुद को बचाने के तरीकों के बारे में सबको बताने के लिए असली नायक हैं।



### बच्चों से पूछें:

सारा और सलेम क्या सलाह दे रहे हैं?

**बच्चे कहेंगे:** "वे संक्रमित होने से बचने के लिए सभी को चेतावनी दे रहे हैं। उन्हें घर पर रहने की ज़रूरत है और जब वे बाहर न हों तो हाथ नहीं मिला सकते, अन्य लोगों से अलग रहें, अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं, और हवा में नहीं अपने बाजू में खांसी करें।"

### आओ चैट (CHAT) करें

सारा कहती हैं कि उसे "डर लगता है"। यहां तक कि सपने में वह अभी भी डरी हुई है और कोरोनावायरस ने उसके जीवन में क्या बदलाव किए हैं उनसे तनाव महसूस करती है। आर्यो एक विशाल जानवर है और वह भी कोरोनावायरस से डरता है।

### बच्चों से पूछें

सच यह है कि कोरोनावायरस डरावना है। जब आपको डर लगता है तो आपका शरीर क्या करता है?

### बच्चे कह सकते हैं:

- "मुझे पसीना आता है।"
- "मुझे सिरदर्द है।"
- "मेरे पैर दौड़ना चाहते हैं।"
- "मैं उछलता हुआ महसूस करता हूँ।"
- "मैं बीमार होना चाहता हूँ।"

### आओ बात करें

हमारे शरीर और हमारे दिमाग और हमारा दिल एक साथ बात करते हैं जब हम डरते हैं। हमारे दिमाग में हम इस बात को सोचते रहते हैं कि हमें किससे डर लगता है। हमारे दिल में, हमें डर लगता है। हमारे शरीर में [बच्चों ने जो कहा उसे दोहराएं]। कोरोनावायरस को लेकर हम सभी डरे हुए हैं। जब आपको डर लगता है तो हीरो बनना और खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखना मुश्किल होता है।

हालांकि डरावनी चीज़ अभी भी यहाँ है, फिर भी हम खुद को शांत करने के लिए कुछ चीज़ें कर सकते हैं। आराम करने से हमारा शरीर तनाव को दूर करता है। जब हम अपने शरीर में तनाव कम महसूस करते हैं, तो यह हमारे दिमाग में सोच और चिंता को धीमा कर देता है और हमारे दिल और हमारे डर को शांत करता है।

आराम करने से हमें अपने तनाव के साथ जीने में मदद मिल सकती है। यदि हम अधिक आराम महसूस करते हैं, तो स्पष्ट रूप से सोचना आसान हो जाता है और हम जो कार्य कर सकते हैं, उन्हें ढूँढना आसान हो जाता है।



## बच्चो से पूछे

जब आप कोरोनावायरस से डरते हैं तो आप खुद को आराम देने के लिए क्या करते हैं?

### बच्चे कह सकते हैं:

- "मैं इसे अनदेखा करता हूँ।"
- "मुझे गुस्सा आता है।"
- "मैं जाता हूँ और खेलता हूँ।"
- "मैं रोता हूँ।"

## बच्चो से पूछे

जब आप इन चीजों को करते हैं, तो क्या आप बेहतर महसूस करते हैं?

### बच्चे कह सकते हैं:

- "हाँ, थोड़ी देर के लिए।"
- "नहीं, कुछ फरक नहीं पड़ता।"
- "मुझे नहीं पता।"

## आओ बात करें

आपके सभी विचार अच्छे हैं। और अगर वे आपको आराम करने में मदद करते हैं तो और भी अच्छा है। मेरे पास कुछ और तरीके हैं कि जब हम डर जाते हैं तो क्या करना चाहिए। "

सबसे पहले, जब आप डरते हैं तो मुझे या किसी अन्य बड़े को बताना अच्छा होगा। हम हमेशा बात कर सकते हैं, न केवल आज जब हम कहानी पढ़ रहे हैं। मुझे आशा है कि जब आपको डर लगेगा तो आप मुझे बताएंगे और साथ में, हम आपको आराम करने में मदद करने के तरीके भी खोज सकते हैं। बातें करना हमें आराम करने में मदद कर सकता है। "बात करने से समस्या आधी हो जाती है।" आराम करने के बहुत सारे तरीके हैं। आराम करने के लिए हम खेल खेल सकते हैं, दौड़ सकते हैं, नृत्य कर सकते हैं, गा सकते हैं या प्रार्थना कर सकते हैं।

आर्यों का कहना है कि जब वह आराम करना चाहता है तो वह धीरे-धीरे सांस लेता है और बाहर आग आती है। आग डरावनी लगती है लेकिन धीमी सांस लेने से आर्यों को आराम मिलता है। हम अपने पेट से धीमी, गहरी सांस ले सकते हैं, बिना डरावनी आग के।

चलो इसे एक साथ कोशिश करते हैं। धीरे-धीरे और गहरी साँस लेने से हमें आराम करने में मदद मिल सकती है। हम धीरे-धीरे साँस लेते हैं और जैसा कि हम साँस लेते हैं, हम अपने मन में 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 गिनते हैं। हम अपनी साँस को रोकते हैं और 1 ... 2 ... 3 की गिनती करते हैं। धीरे-धीरे हम साँस छोड़ते हैं और हमारे मन में 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 गिनते हैं। चलो इसे एक साथ कोशिश करते हैं। यदि आप चाहें तो अपनी आँखें बंद करना अच्छा रहेगा। जब आप अपने मन में गिनोगे तब मैं आपके लिए जोर से गिनाँगा। हम इसे 3 बार करेंगे।

### तैयार हो ?



## बच्चो से पूछे

बड़े कहते हैं, "थोड़ा डर लगने दो ताकि हम देख सकें कि क्या धीरे-धीरे सांस लेने से मदद मिलती है। एक उड़ते कोरोनावायरस की डरावनी तस्वीर सोचो। चित्र को अपने दिमाग में रखो और धीरे-धीरे सांस लो साथ में।" "शुरू करने के लिए तैयार।"

बड़े कहते हैं, "मेरी आवाज़ सुनो और कृपया जो मैं कहता हूँ वह करो। धीरे-धीरे, जैसा मैं गिनता हूँ, एक गहरी सांस लो, 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5... अपनी सांस को रोको, 1 ... 2 ... 3 ... धीरे-धीरे जैसे मैं गिनता हूँ, अपनी सांस छोड़ो ... 1... 2... 3... 4... 5।"

चलो दूसरी बार जारी रखें। धीरे-धीरे, जैसा मैं गिनता हूँ, एक गहरी सांस लो, 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5। अपनी सांस को रोको, 1 ... 2 ... 3 ... धीरे-धीरे, जैसा मैं गिनता हूँ, अपनी सांस छोड़ो, 1 ... 2... 3... 4... 5। "

चलो फिर कोशिश करें। धीरे-धीरे, जैसा मैं गिनता हूँ, एक गहरी सांस लो, 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5। अपनी सांस को रोको, 1 ... 2 ... 3 ... धीरे-धीरे, जैसा मैं गिनता हूँ, अपनी सांस छोड़ो, 1 ... 2... 3... 4... 5।

## बच्चो से पूछे

बड़े पूछते हैं, "आपका शरीर कैसा महसूस कर रहा है? कोरोनावायरस के आपके सिर में चित्र का क्या हुआ?"

### बच्चे कह सकते हैं:

- "मैंने महसूस किया कि मेरा दिल शांत है।"
- "कोरोनावायरस चला गया।"
- "मुझे शांति महसूस हुई।"
- "मैं सोना चाहता था।"

## आओ बात करें

आइए पढ़ते हैं कि सारा शांत और सुरक्षित महसूस करने के लिए क्या करती है।

### > मेरे हीरो तुम हो के ये पन्ने पढ़ें



# आर्यो (ARIO)

बड़ों के लिए जानकारी

## सुरक्षित महसूस करना दिल से आता है

### कैसे बच्चे सुरक्षित महसूस कर सकते हैं ?

कोविड -19 की चुनौतियों के साथ सभी बच्चों को समर्थन की आवश्यकता है। सुरक्षा की भावना बड़ों से आती है जैसे माता, पिता, दादा-दादी, शिक्षक और धर्मगुरु। जहाँ बच्चे रहते हैं या धन, खिलौने, भोजन या कपड़े जो बड़े देते हैं, वे बच्चों को सुरक्षित महसूस करने में मदद नहीं करते हैं।

सुरक्षा की भावना दिल से आती है। बड़े जो ईमानदारी, दयालु समर्थन दे वही बच्चों को सुरक्षित महसूस कराता है। सुरक्षित महसूस करना बच्चों को उन चुनौतियों का सामना करने की अनुमति देगा, जो उन्हें घेरे हुए हैं।

### एक बच्चा जिसे दिक्कत है उससे बात करना

एक समूह को कहानी पढ़ने वाले शिक्षकों या अन्य लोगों को बच्चों के साथ अन्य बच्चों के सामने उनकी समस्याओं के बारे में बोलने में संभल के बात करने की आवश्यकता है। यदि कोई बच्चा समूह में पढ़ने के दौरान किसी विशिष्ट व्यक्तिगत समस्या के बारे में बताता है, तो उसे कहानी पढ़ने के बाद आपके साथ इसके बारे में बात करने के लिए कहना सबसे अच्छा है। यह बात करने के लिए हमेशा अलग से बच्चे के साथ बैठना सबसे अच्छा है कि यह बच्चा कैसे सुरक्षित महसूस कर सकता है।

यह सुनना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जब एक बच्चा कहता है, "मैं कभी भी सुरक्षित महसूस नहीं करता"। इस पर चर्चा करने और यह समझने में लंबा समय लग सकता है कि क्यों और क्या करना है।

चाहे आप बच्चे के माता-पिता या शिक्षक हों, आपकी प्रतिक्रिया समान होनी चाहिए। चूंकि आप एक कहानी पढ़ने के बीच में हैं, इसलिए शायद बच्चे से कहना सबसे अच्छा होगा, "मुझे यह सुनकर दुख हुआ। मैं आपसे इस बारे में और बात करना चाहता हूँ कि आप इस तरह क्यों महसूस करते हैं और मैं क्या मदद कर सकता हूँ। कहानी आगे पढ़ने के बाद हम इसके बारे में बात कर सकते हैं।" फिर, बच्चे को अपने डर के बारे में बात करने के लिए समय सुनिश्चित करें और उनके सुरक्षित महसूस करने के तरीके खोजें।

### गले मिलना ?

बच्चे के साथ संबंध के आधार पर, शारीरिक रूप से समर्थन दिखाने के विभिन्न तरीके हैं। माता-पिता या देखभाल करने वाले अपने बच्चों को सुरक्षित महसूस करने में मदद करने के लिए कहानी के दौरान और बाद में बहुत बार गले लगा सकते हैं।

स्कूल में मास्क पहनने वाले बच्चों के साथ उनके चेहरे को देखना मुश्किल है, इसलिए हमें यह पूछने की आवश्यकता है कि वे कैसा महसूस करते हैं क्योंकि हम अकेले हाव- भाव पर भरोसा नहीं कर सकते।

शिक्षक बच्चों को स्वतंत्र रूप से गले नहीं लगा सकते हैं, इसलिए उन्हें अपना समर्थन दिखाने के लिए अपनी संस्कृति में सबसे अच्छे तरीके खोजने की आवश्यकता है। वे बच्चों से कह सकते हैं, "सभी अपने आप को गले लगाएं।" शिक्षक खुद को गले लगा सकते हैं और बच्चों को सिखा सकते हैं कि कैसे वे अपने चारों ओर अपनी बाहों को लपेटें और खुद को गले लगाएं। वे बच्चों को याद दिला सकते हैं कि जब वे डरते हैं या उदास महसूस करते हैं, तो किसी भी समय खुद को गले लगाने से मदद मिल सकती है।



## चैट (CHAT) 4

### आओ चैट (CHAT) करें

सारा और सलेम बात करते हैं कि कैसे उनके दादा-दादी उन्हें सुरक्षित महसूस कराते हैं। कोरोनावायरस के साथ रहने से सभी को थोड़ा डर लगता है। सुरक्षित महसूस करने से हमें बड़ी राहत मिलती है और गले मिलने का सुकून महसूस होता है। यहां तक कि अगर कोई भी हमें नहीं छूता है, तो सुरक्षित महसूस करना हमें गले लगाने का अनुभव कराता है। सुरक्षित महसूस करने के कई तरीके हैं। कुछ बच्चों के लिए उनकी माँ की मुस्कुराहट देखकर मुश्किल समय में भी वे सुरक्षित महसूस करते हैं। अन्य बच्चों के लिए घर पर रहना और अपने भाइयों और बहनों के साथ खेलना और उन्हें छोड़ा नहीं जाना उन्हें सुरक्षित महसूस करने में मदद करता है। या उनके पिता उनके खेलों में शामिल होने से उन्हें सुरक्षित महसूस करा सकते हैं।



### बच्चों से पूछें

कौन आपको सुरक्षित महसूस कराता है, और ऐसा क्या है जो वे कहते हैं या ऐसा करते हैं जो आपको ऐसा महसूस होता है?

### बच्चे कह सकते हैं:

- "मेरे पापा के पास कोई काम नहीं है। वह अब पूरे दिन घर पर रहते हैं। वह हमेशा दुखी दिखते हैं। कल हम सभी ने मास्क लगाया और बाहर चले गए। हम बस दौड़े और एक-दूसरे को पकड़ने की कोशिश की लेकिन छुआ नहीं। मेरे पापा के साथ खेलने से मुझे सुरक्षित महसूस हुआ।"
- "मेरे परिवार के साथ रात को खाना मुझे सुरक्षित महसूस कराता है।"
- "परिवार के साथ एक आग जलाके आस पास बैठना मुझे सुरक्षित महसूस कराता है।"

### आओ चैट (CHAT) करें

कोरोनावायरस हमें एक और तरह की सुरक्षा के बारे में चिंतित करता है। हम स्वस्थ रहने और अपने शरीर को कोविड -19 से संक्रमित होने से सुरक्षित रखने के बारे में चिंता करते हैं। आर्यो ने साशा की तारीफ की क्योंकि वह घर में रह रही है। उसके पिता कोविड -19 से बीमार हैं और वह संक्रामक है और वायरस को अन्य लोगों को दे सकते हैं, इसलिए वह अलग अपने कमरे में अन्य लोगों से दूर रहते हैं। साशा बाहर फूलों को चुन रही है और बीमार महसूस नहीं कर रही है, लेकिन बीमार होने से पहले वह अपने पिता के साथ एक ही घर में रहती थी।

कभी-कभी लोगों के शरीर के अंदर वायरस हो सकता है और वे ठीक महसूस कर सकते हैं, लेकिन वे तब भी संक्रामक हो सकते हैं। साशा एक नायक है क्योंकि वह घर पर रह रही है और कोई संभावना नहीं है कि उसे वायरस हो और वह किसी और को बीमार कर सकती हो। वह और उसके पापा घर में रह रहे हैं और अन्य लोगों को बीमार होने से बचा रहे हैं।

सबसे दूर, अलग होकर रहने से अकेलापन महसूस हो सकता है। कई चीजें हैं जो साशा अपने पिता के चेहरे पर मुस्कान लाने के लिए कर सकती हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि साशा व्हीलचेयर में है या पैदल या उसी देश से या हमारे जैसे या किसी अन्य से, हम सभी जिससे प्यार करते हैं उनके चेहरे पर मुस्कान ला सकते हैं। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जब हम जिस व्यक्ति से प्यार करते हैं वह किसी परेशानी में है। उदाहरण के लिए, साशा अपने पापा की खिड़की के बाहर गा सकती थी।

### बच्चों से पूछें

बीमार होने पर साशा अपने पापा को किस तरह से हसा सकती है?

## बच्चे कह सकते हैं:

- "साशा चित्र बना सकती हैं और उन्हें उनके कमरे के दरवाजे के नीचे से दे सकती है।"
- "साशा अपने पापा को भोजन के लिए थाली पर फूल डाल सकती थी।"
- "वह उनके दरवाजे के बाहर अपने पापा से बात कर सकती थी।"

## बच्चों से पूछें

चलो यह मानते हैं कि हम साशा के पापा हैं। जब वह उनके लिए जाती है तो वह साशा को क्या कहते हैं यह जताने के लिए की वे उसके गाने के बारे में कैसा महसूस करते हैं?

## बच्चे कह सकते हैं कि साशा के पिता कह सकते हैं:

- "तुम्हारे गाने ने मुझे बेहतर महसूस कराया।"
- "तुम्हारे गाने ने मुझे खुश कर दिया। धन्यवाद। मैं तुम्हें बहुत प्यार करता हूँ।"

## Let's CHAT

कोविड-19 के दौरान अन्य लोगों के करीब और सुरक्षित महसूस करना ज़रूरी है। हमें ऐसा लगेगा की हमें गले लगाया गया है अगर हम रोज़ एक दूसरे के लिए कुछ ऐसा करें जो मुस्कराहट लाये और हमें सुरक्षित महसूस कराए।

## > मेरे हीरो तुम हो का यह पन्ना पढ़ें



# आर्यो (ARIO)

बड़ों के लिए जानकारी

## परिवार के सदस्य कोविड-19 से साथ में जूझें

### परिवार रोज़ घर पे रहते

कोविड-19 से पहले हम उन दिनों की कामना करते थे जब परिवारों को ज़्यादा समय मिल सके। हम उन दिनों का इंतज़ार करते थे जब मम्मी और पापा के पास कोई काम करने के लिए या अन्य चीज़ें नहीं थीं और बच्चों के पास कोई स्कूल नहीं था और हम अपने दिन एक साथ बिता सकते थे। कोविड-19 के साथ यह सच हो गया है। अब, दिन-ब-दिन एक साथ रहके हैं, हम अक्सर कुछ और करने की इच्छा रखते हैं। फिर भी, ऐसा लगता है कि हमें घर पर रहने और परिवार से अधिक घिरे रहने की आदत डालने की ज़रूरत है। हर दिन सुबह जागने का मन न करने के बजाय घर पर सुधार करने के लिए नए तरीके खोजना सबसे अच्छा है।

### एक दैनिक दिनचर्य पर सहमत हों

परिवारों को जागने, खाने और सोने के लिए एक निर्धारित समय की आवश्यकता होती है। सभी के लिए काम करना और खाना पकाने और

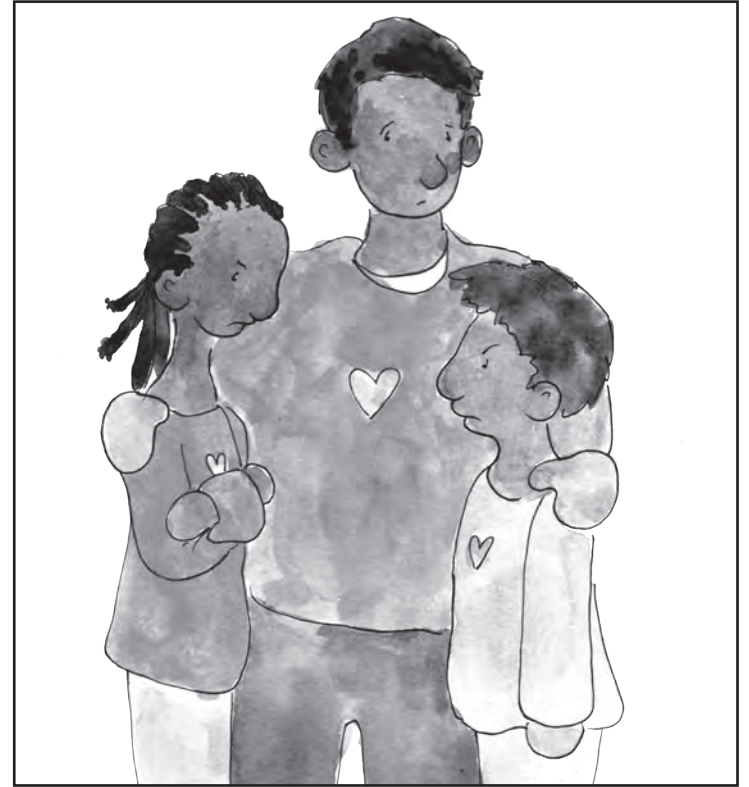


सफाई के लिए जिम्मेदारियों को साझा करना अच्छा है। हमें इस बात के लिए स्पष्ट योजनाओं की आवश्यकता है कि कैसे बच्चों को स्कूल का काम करने की जगह मिल सकती है और बड़े घर से कैसे काम कर सकते हैं।

मौज-मस्ती के लिए भी परिवार नियोजन की ज़रूरत है क्योंकि घर की सामान्य गतिविधियाँ कम रोमांचक हो सकती हैं। यह परिवारों के लिए स्वस्थ नहीं है कि वे बस बैठें, इसलिए व्यायाम और ताज़ी हवा को योजना का हिस्सा बनाने की आवश्यकता है। हालांकि, साशा ने कहा, खुद के साथ बैठना भी अच्छा लगता है।

### बात करो

लगातार परिवार की एकजुटता से जल्दी गुस्सा आ सकता है और असहमति हो सकती है। समस्याओं को सुलझाने के लिए बड़ों को कुछ निश्चित तरीकों पर बच्चों के साथ सहमत होना बेहतर है। उदाहरण के लिए- जब एक असहमति तनावपूर्ण हो जाती है और शब्द और कार्य इसे बदतर बना रहे हैं, तो इसे अलग होना सबसे अच्छा है। गुस्से के क्षण में कुछ कहने या करने से बचना हमेशा सबसे अच्छा है बजाए आपको बाद में पछतावा होगा। एक अलग स्थान या कोने में जाना और आराम करने और शांत होने के लिए धीमी सांस का उपयोग करना सहायक होता है।



मुद्दों को हल करने में मदद करने के लिए किसी तीसरे इंसान को शामिल करना उपयोगी हो सकता है। फिर साथ रहने के लिए वापस जा सकते हैं जब सहमति हो जाए की शान्ति से बात हो सकती है। समस्याओं को बात से हल किया जाता है!

प्रत्येक व्यक्ति बातचीत करता है - एक-एक करके - और हर कोई सुनता है। लक्ष्य समस्याओं को हल करना है, इसलिए हमें सकारात्मक बने रहना है और एक दूसरे पर दोष या आरोप लगाने की ज़रूरत नहीं है। समझौता करना सीखना, प्रत्येक व्यक्ति को सुना हुआ महसूस कराने के साथ, समस्याओं को एक साथ हल करने और हर किसी को जो वे चाहते हैं उसे देने की ओर ले जाता है।

## चैट (CHAT) 5

### आओ चैट (CHAT) करें

हर समय घर में एक साथ रहना अद्भुत और कठिन दोनों है। सबसे पहले क्या अद्भुत है इसके बारे में बात करते हैं। [बड़े पहले साझा करते हैं, कहते हैं कि उनके लिए क्या अद्भुत है]

### बच्चों से पूछें

पहले से कहीं ज्यादा हमारे साथ रहने के बारे में आपके लिए क्या अद्भुत है?



### बच्चे कह सकते हैं:

- "आपके साथ मेरा स्कूल का काम करना मजेदार है। यह केवल आप और मैं ही हैं इसलिए मैं सब कुछ समझ सकता हूँ।"
- "पापा के घर में रहना और हर समय काम न करना अद्भुत है।"
- "हर रात एक साथ देर तक रहना अद्भुत है।"

### आओ चैट (CHAT) करें

सलेम और साशा ने पारिवारिक झगड़े के बारे में बात की। कभी-कभी परिवार तब लड़ते हैं जब वे एक दूसरे से नाराज़ या निराश हो जाते हैं। अन्य समय में, जब वे थक जाते हैं या ऊब जाते हैं या केवल कुछ समय अकेले रहने की आवश्यकता होती है, तो वे लड़ने लगते हैं। साशा ने कुछ अच्छी सलाह दी। उसने कहा कि उसके परिवार में समस्याओं को हल करने का सबसे अच्छा तरीका "बहुत धीरज रखना, और अतिरिक्त समझ होना, और जल्दी से माफी मांग लेना" है। पारिवारिक झगड़े को ठीक करने के लिए मुझे साशा की सलाह पसंद है।

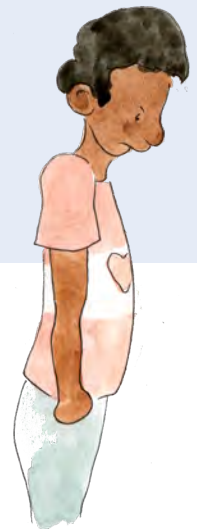
अपने परिवार से लड़ना हमेशा बुरा लगता है। हम परिवार के झगड़े को ठीक करने के तरीकों के बारे में एक साथ सोच सकते हैं। मेरे पास एक तरीका है। जब हम गुस्सा या निराश महसूस करें, तो हम एक-दूसरे से दूर हो जाएं। हम एक अलग कमरा या कोने ढूँढ लें और कहें, "कृपया, मुझे थोड़ा समय चाहिए" और हर कोई इसका सम्मान करे। लगभग 10 मिनट के बाद, हम एक दूसरे से पूछ सकते हैं, "क्या आप बात करने के लिए तैयार हो?" अगर परिवार के सदस्य लड़ रहे हैं, तो उनके लिए सबसे अच्छा है कि जब तक दोनों शांत और बातचीत के लिए तैयार न हों, तब तक इंतजार करना है। लड़ने वाले तब एक साथ बैठें और बात कर सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति बातचीत करता है - एक-एक करके - और हर कोई सुनता है। लक्ष्य समस्याओं को हल करना है, इसलिए हमें सकारात्मक बने रहना है और एक दूसरे पर दोष लगाने की आवश्यकता नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति को दूसरे को कुछ देना होगा जो वे समस्या को हल करने के लिए चाहते हैं। अगर हम शांत रहें और बात करें, तो शायद हम लड़ने से बच सकते हैं।

### बच्चों से पूछें

झगड़े से बचने के लिए तुम्हारे पास और कोई तरीका है?

### बच्चे कह सकते हैं:

- "मुझे आपका तरीका पसंद है। गुस्सा होने पर कोई मेरी बात नहीं सुनता। यह मुझे और गुस्सा दिलाता है।"
- "मेरे शिक्षक को लड़ाई के सभी पक्षों को सुनने की ज़रूरत है न कि केवल एक बच्चे की।"
- "मुझे गुस्सा आए तो मम्मी को मुझे सुनने की ज़रूरत है।"



## आओ चैट (CHAT) करें

शाशा की सलाह स्कूल में भी अच्छी है। उसने कहा कि समस्याओं को हल करने का सबसे अच्छा तरीका है "बहुत धीरज रखना, और अतिरिक्त समझ होना, और जल्दी से माफी मांग लेना"। कभी-कभी बच्चे स्कूल में लड़ते हैं। यह सबसे अच्छा है अगर हम साशा की सलाह लेते हैं और एक-दूसरे के साथ धैर्य और समझदारी से झगड़े से बचते हैं। जब कोई गुस्से में हो तो उनकी बात सुन्ना याद रखें यह समझने के लिए की वे गुस्से में क्यों हैं। यदि यह आपकी गलती है, तो "मुझे माफ़ कर दो" कहें। यदि दूसरा व्यक्ति निर्दयी हो रहा है या आपको चिढ़ा रहा है या धमकाता है, तो कृपया किसी बड़े को बताएं। लड़ाई से बचें। बड़े को बताये ताकि वे आपकी मदद कर सके सुलझाने में।

### > मेरे हीरो तुम हो का यह पन्ना पढ़ें





# आर्यो (ARIO)

बड़ों के लिए जानकारी

## कोविड-19 की कोई सीमा नहीं है



### एक कैम्प में रहने वालों के लिए अधिक परेशानियां हैं

कोविड-19 की कोई सीमा नहीं है। इसने दुनिया भर के लोगों को संक्रमित किया है। आर्यो एक कैम्प में गया है जहां कई लोग एक साथ मिलकर रह रहे हैं।

बड़े लोग बच्चों को यह सिखा सकते हैं कि लीला और अन्य बच्चे कैम्प में क्यों रहते हैं। खतरनाक स्थितियां जहां लोग लड़ रहे हैं, या पर्याप्त भोजन नहीं है, या बाढ़ या आग या कोई अन्य आपदा लोगों को एक कैम्प में स्थानांतरित करने का कारण बन सकती है। कुछ लोगों को सुरक्षित रहने के लिए अपने घरों को छोड़कर दूसरे देश में एक कैम्प में जाना पड़ता है, जबकि अन्य अपने देश में एक कैम्प में सुरक्षित रूप से रह सकते हैं। अधिकांश किसी दिन अपने अपने घरों में लौटने की उम्मीद करते हैं लेकिन यह हमेशा संभव नहीं होता है।

इन कैम्प में, लोगों को कोविड-19 से संक्रमित होने का अधिक जोखिम होता है। बच्चों के लिए उन नियमों का पालन करना मुश्किल है जो उनकी रक्षा कर सकते हैं यदि वे पानी और साबुन की कमी के साथ भीड़ की स्थिति में रहते हैं। इन स्थितियों में, बच्चे वायरस से सुरक्षित रहने के लिए रचनात्मक तरीके खोजकर नायक बन जाते हैं। वे सुरक्षित रहने के लिए व्यावहारिक तरीकों के बारे में जानकारी साझा कर सकते हैं जो दूसरों की सुरक्षा में मदद करने के लिए कैम्प में जीवन के लायक हो सकता है।

## हम सभी नए नियम सीख रहे हैं

बड़े समझा सकते हैं कि प्रत्येक कैम्प में बहुत से लोग रहते हैं और उन नियमों का पालन करना विशेष रूप से कठिन है जो उन्हें कोविड -19 से बचा सकते हैं। भले ही लीला के लिए यह अधिक कठिन हो, लेकिन वह संरक्षित रहने के लिए उन्हीं नियमों का पालन करने की पूरी कोशिश कर रही है।




  **चैट (CHAT) 6**

**आओ चैट (CHAT) करें** 

आर्यो सारा और सलेम को दूर ले गया। कोविड-19 की कोई सीमा नहीं है। इसने दुनिया की यात्रा की है, जहाँ भी जाता है लोगों को संक्रमित करता है - दुनिया के एक छोर से दूसरे छोर तक, देशों के बीच की सीमाओं को पार करना और उन लोगों को संक्रमित करना जो घर पर या कैम्प में रहते हैं। यह सब लोगों तक पहुँचता है जो किसी भी त्वचा के रंग, उम्र और धर्म के हो, अमीर या गरीब हो। यदि हम तस्वीर को करीब से देखते हैं, तो हम देख सकते हैं कि आर्यो एक कैम्प में उतरा है जहाँ कई लोग एक साथ मिलकर रह रहे हैं।



**बच्चों से पूछें** 

आपको क्या लगता है कि लीला को एक कैम्प में रहकर कोरोनावायरस से सुरक्षित रहने की कोशिश करने की लिए किन चीज़ों का सामना करना पड़ा होगा?

**बच्चे कह सकते हैं:**

- “उसके हाथ धोने के लिए पर्याप्त पानी नहीं हो सकता है।”
- “अगर बहुत से लोग एक साथ रहते हैं तो शारीरिक रूप से दूर रहना मुश्किल हो सकता है।”
- “अगर उसकी मां बीमार हो जाती है, तो वे अलग कैसे रहेंगे जहाँ अगर वे एक ही तम्बू में रहते हैं?”

**आओ चैट (CHAT) करें** 

एक कैम्प में रहना बहुत मुश्किल है, इसलिए लीला के लिए कोरोनावायरस से सुरक्षित रहना कठिन होगा।

लीला ने एक प्रश्न पूछा जिसका उत्तर देना मुझे मुश्किल लगता है। उसने पूछा, “क्या यह सच है कि लोग कोरोनावायरस से मर सकते हैं?” मैं पसंद करूँगा कि आपके जीवन में कभी भी आपको दुख न हो। आओ पढ़ते हैं आर्यो ने कैसे लीला के सवाल का जवाब दिया...

**> मेरे हीरो तुम हो का यह पन्ना पढ़ें**



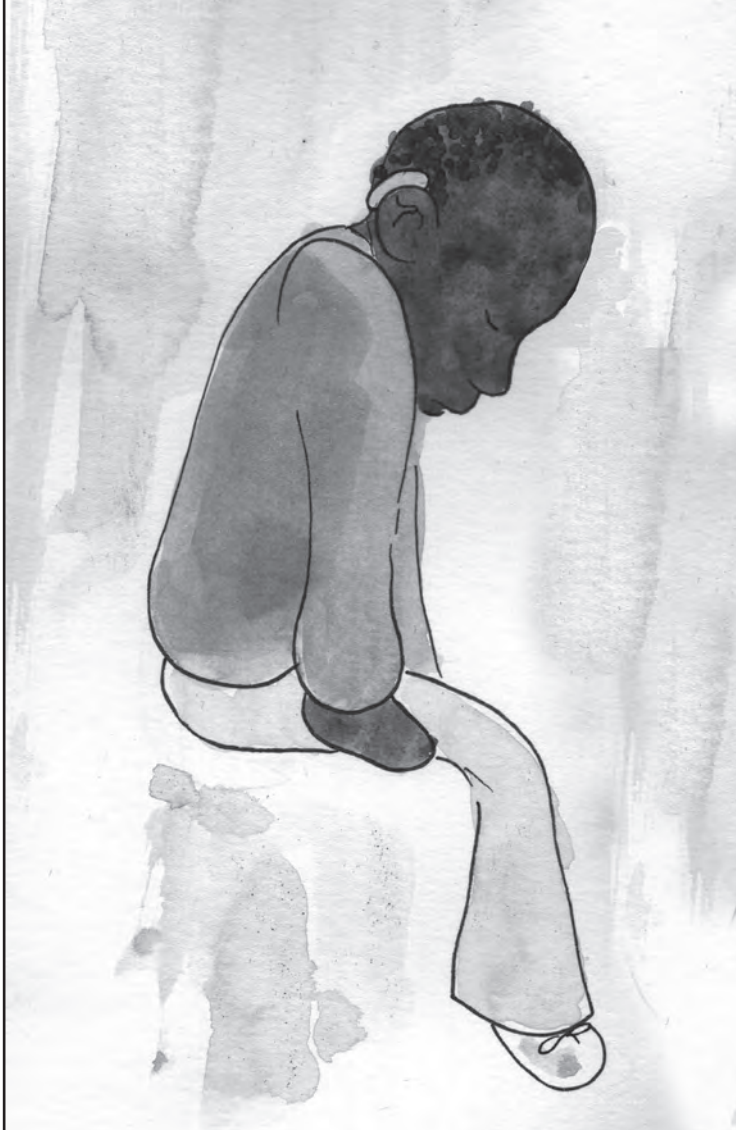
# आर्यो (ARIO)

बड़ों के लिए जानकारी

## उदास मन का कैसे खयाल रखें?

### बड़े लोग बच्चो को कुछ खोने के लिए तैयार कर सकते हैं

यह सबसे चुनौतीपूर्ण चैट (CHAT) है। बड़ों की जिम्मेदारी होती है कि वे बच्चों की सुरक्षा करें, उन्हें सुरक्षित रखें और उन्हें सबसे अच्छे तरीके से ढालें जिससे वे मन की उदासी सह सकें। अफसोस की बात है, यह हमेशा संभव नहीं है। जीवन की वास्तविकता बड़ों को अपनी उदासी होने पर भी कैसे जीवन जीने के लिए बच्चों को तैयार करने के लिए मजबूर करती है। वे बच्चों को बिना तैयारी के अकेले छोड़ देंगे यदि वे इस चैट (CHAT) को छोड़ देते हैं और वास्तविकता से सुरक्षित रूप से जूझने में नहीं मदद करेंगे।



### "क्या यह सच है कि कोरोनावायरस से मर सकते हैं?" लीला ने पूछा

लीला के मुश्किल सवाल का उत्तर, "क्या यह सच है कि लोग कोरोनावायरस से मर सकते हैं?" "हां " है। बड़ी के लिए ईमानदार होना सबसे अच्छा है ताकि बच्चे उन पर भरोसा कर सकें कि वे सच बता सकें। जितना भी मुश्किल हो, बड़ो को बच्चों के साथ मरने के बारे में बात करने की आवश्यकता है। कुछ लोगों के लिए, विश्वास और आध्यात्मिकता बच्चों को मृत्यु के साथ जीने में मदद करने के लिए महत्वपूर्ण है। वे अपनी संस्कृति, परंपराओं और धर्म के लिए सबसे महत्वपूर्ण जो है उसे शामिल कर सकते हैं।



  चैट (CHAT) 7

आओ चैट (CHAT) करें 

लीला ने एक सवाल पूछा जिसका जवाब देना मुश्किल है। उसने पूछा, “क्या यह सच है कि कुछ लोग कोरोनावायरस से मर जाते हैं?” आर्यो ने लीला के सवाल का जवाब देते हुए कहा, “कुछ लोग बिल्कुल भी बीमार महसूस नहीं करते हैं, लेकिन कुछ लोग बहुत बीमार हो सकते हैं और कुछ मर सकते हैं।”

मैं चाहूंगा कि तुम्हारे जीवन में कभी भी कोई मन की उदासी शामिल न हो। मैं, तुम्हारा पूरा परिवार और हर कोई जो तुमसे प्यार करता है, तुम्हारी रक्षा के लिए हम सब कुछ करेंगे। दुख की बात है कि मृत्यु जीवन का एक हिस्सा है और हम सभी को प्रभावित करती है। मैं तुम्हें मृत्यु का अनुभव करने से बचाने में असमर्थ हूँ। यह हमारे जीवन में सभी वास्तविकताओं में से एक है जो हमें उदासी देता है। हमारे जीवन में कई मोड़ आते हैं और मैं उन्हें प्रबंधित करने में तुम्हारी मदद करने के लिए यहां हूँ।

हां, कुछ लोग कोविड -19 से मर सकते हैं। ज्यादातर वे ऐसे लोग होते हैं जो अधिक उम्र के होते हैं या ऐसे लोग जो पहले से ही किसी अन्य बीमारी से पीड़ित हैं। इन लोगों को संक्रमित होने से बचाने के लिए हमें अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए। कभी-कभी, माँ, पापा या बड़े भाई, बहन या यहाँ तक कि बच्चे कोविड -19 से मर जाते हैं। यह अक्सर नहीं होता है, लेकिन ऐसा हो सकता है। जब हम सावधान होते हैं, तब भी कभी-कभी लोग बीमार हो जाते हैं और मर जाते हैं। किसी को दोष नहीं देना है। यह किसी की गलती नहीं है। जिन लोगों से हम प्यार करते हैं वे मर जाएँ, यह कुछ ऐसे हैं जो हम सभी अपने जीवन में कभी न कभी अनुभव करेंगे।

जब कोई मर जाता है, तो बहुत मदद होगी अगर हम कैसा महसूस कर रहे हैं इसके बारे में किसी ऐसे इंसान से बात करने से जो हमारे बारे में परवाह करता है। हम एक दूसरे को गले लगा सकते हैं। हम अपनी यादों में साझा कर सकते हैं जो मर गया। जब लोग मरते हैं, तो हम उन्हें याद करते हैं। जब हम एक साथ खुश थे, तब की यादों को साझा करके, हम इन लोगों को याद कर सकते हैं और उन्हें अपने दिल में जीवित रख सकते हैं।

अब हम सीखेंगे उन तरीकों को जो आर्यो ने सारा, सलेम और लीला को अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए सुझाव दिया था जब वे दुखी या डरा हुआ या असुरक्षित महसूस करते हैं। उसने सुझाव दिया कि वे अपने मन के अंदर एक ऐसी जगह के रूप में सुगंध की कल्पना करें जो कभी उन्हें खुश कर देती है। उसने सोचा कि इस जगह पर तुम्हारे साथ जाने के लिए एक अतिथि की कल्पना करना तुम्हें बेहतर महसूस करने में मदद कर सकता है। तुम्हारा अतिथि कोई भी हो सकता है जिसे तुम चुनते हो। इसलिए, सोचो की तुम उस जगह को अपने साथ किस स्थान पर ले जाना चाहते हो। मेरा सुझाव है कि हम इस सभी कल्पनाओं में कुछ गहरी साँसें लेते हैं, जैसे कि हमने पहले सीखा था, आराम करने के लिए।

यह कल्पना हमें तब मदद कर सकती है जब हम दुखी या चिंतित महसूस कर रहे हों। अभी, हम एक कहानी का आनंद ले रहे हैं और यह अच्छा लग रहा है। तो, मैं तुम्हें उसके सभी पैरों के साथ खौफनाक कोरोनावायरस की याद दिलाता हूँ। जिससे हम सभी को थोड़ा डर लगता है।



## आओ चैट (CHAT) करें

अब हम अपनी चिंतित भावनाओं को प्रबंधित करने का प्रयास करेंगे। अपनी आँखें बंद करो। चलो सांस लेना शुरू करते हैं।

धीरे-धीरे, जैसा कि मैं गिनता हूँ, एक गहरी सांस लें, 1... 2... 3... 4... 5। अपनी सांस रोकें, 1... 2... 3... धीरे-धीरे, जैसा मैं गिनता हूँ, अपनी सांस छोड़ें, 1... 2... 3... 4... 5।

वह समय याद करो जब तुम सुरक्षित महसूस करते थे। अपने मन में एक तस्वीर की कल्पना करो कि यह कैसा दिख रहा था, याद करो कि तुम्हें उस जगह पर कैसा महसूस हुआ था, और यहां तक कि याद करो कि वहां कैसी सुगंध आ रही थी। अब कल्पना करो कि तुम अपने अतिथि को अपने साथ उस सुरक्षित स्थान पर ला रहे हो। खुद को सुरक्षित महसूस करने दो। अब अपने मेहमान के साथ उस जगह पर एक सुखद समय की कल्पना करो। कल्पना करो कि तुम अपने मेहमान को देखके मुस्कुरा रहे हो।

धीरे-धीरे, जैसा कि मैं गिनता हूँ, एक गहरी सांस लें, 1... 2... 3... 4... 5। अपनी सांस रोकें, 1... 2... 3... धीरे-धीरे, जैसा मैं गिनता हूँ, अपनी सांस छोड़ें, 1... 2... 3... 4... 5।

याद रखो मैं यहां तुम्हें सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए हूँ। जब भी तुम दुखी, डरे हुए या भ्रमित महसूस करते हो, याद रखो कि हम हमेशा चैट (CHAT) कर सकते हैं।

अपनी आँखें खोल दो। आओ एक-दूसरे और लीला, सारा, सलेम और आर्यो पे हमारी कल्पना से वापस आते हैं। हमारी कहानी में आर्यो ने लीला को बताया कि वह और कई अन्य लोग उसके बारे में और सारा और सलेम के बारे में परवाह करते हैं। आओ पढ़ते हैं कि लीला क्या जवाब देती है।

### > मेरे हीरो तुम हो का यह पन्ना पढ़ें



# आर्यो (ARIO)

बड़ों के लिए जानकारी

## एक व्यक्ति जो संक्रमित था उससे हम कब सुरक्षित हो सकते हैं?

### आपका स्वागत है कोविड-19 के बाद

कुछ लोग कोरोनावायरस से संक्रमित हो जाते हैं और बीमार हो जाते हैं, लेकिन ज्यादातर ठीक हो जाते हैं। एक बार जब वे संक्रामक नहीं होते हैं, तो वे किसी के लिए जोखिम नहीं होते हैं। तार्किक रूप से, हमें उन्हें देखकर खुश होना चाहिए, और खाना, उनसे मिलना और खेलना चाहिए पहले जैसे। हमेशा ऐसा क्यों नहीं होता है? कुछ लोग जो कोरोनावायरस से संक्रमित हो चुके हैं उन्हें अपने दोस्तों, परिवार और समुदायों द्वारा अस्वीकार क्यों कर दिया है?



### डर विज्ञान से मजबूत नहीं होना चाहिए

भले ही विज्ञान हमें सिखाता है कि एक व्यक्ति अब सुरक्षित है, बहुत से लोग कोई भी जोखिम नहीं लेना चाहते हैं, इसलिए वे अपनी दूरी बनाए रखते हैं। जो लोग बीमार थे उन्हें कभी-कभी दूसरों द्वारा अस्वीकार कर दिया जाता है। लोग अस्वीकार नहीं करना चाहते हैं, इसलिए कभी-कभी वे अच्छे होने का दिखावा करते हैं और काम जारी रखते हैं, स्कूल जाते हैं और कोविड -19 से बीमार होने पर भी सामाजिककरण करते हैं। दूसरों को अपने परिवारों को खिलाने के लिए काम करने की आवश्यकता है, इसलिए वे काम करने का निर्णय लेते हैं, भले ही वे जानते हों कि वे बीमार हैं।

जब तुम बीमार होते हो तो अलग रहना वायरस को फैलाने को रोकने में मदद करता है। बच्चे वीर हो सकते हैं और बीमार होने पर बताकर ज़िम्मेदार नागरिक बनना सीख सकते हैं, ताकि वे अपनी ज़रूरत का ध्यान रख सकें। बच्चे बीमार होने पर लोगों से दूर रहके प्यार करना और उनकी देखभाल करना सीख सकते हैं और अपने दोस्तों और परिवार को अपने जीवन में वापस लेने के लिए तैयार हो सकते हैं जैसे ही वे संक्रामक नहीं हो।



## चैट (CHAT) 8

### आओ चैट (CHAT) करें

सुरक्षित महसूस करते हुए सारा, सलेम और लीला ने आर्यो के साथ दुनिया का चक्कर लगाया। अगले पड़ाव में, आर्यो उन्हें किम से मिलवाता है, जो सभी को बताती हैं कि जब वह कोविड-19 के साथ बीमार थी तो उसे कैसा लगा।

### बच्चों से पूछें

मेरा पहला खयाल है, “मुझे खुशी है कि जब किम बीमार हुई तो मैं वहाँ नहीं था। मैं ऐसा क्यों सोचूंगा?”

### बच्चे जवाब दे सकते हैं:

- “कोरोनावायरस किम से आपके पास आ सकते हैं और आप बीमार नहीं होना चाहते हैं और न मरना चाहते हैं।”
- “मुझे भी खुशी है कि मैं वहाँ नहीं हूँ।”
- “जो कोविड -19 से बीमार था उसके पास कोई भी इंसान नहीं होना चाहता।”

### आओ चैट (CHAT) करें

हम जानते हैं कि कोरोनावायरस छिपा हुआ है। हम इसे नहीं देख सकते जब यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक आसानी से जाता है। यह वायरस सभी लोगों को एक ही तरह से संक्रमित नहीं करता है। कुछ लोग बहुत बीमार हो जाते हैं और कुछ कम बीमार पड़ते हैं। कभी-कभी, हम यह नहीं बता सकते हैं कि लोगों में वायरस है। हर बीमार बाकी लोगों को नहीं बताता है कि वे बीमार हैं - वे इसे छुपा कर रखते हैं। कभी-कभी लोग बीमार होने पर अस्वीकार कर दिए जाते हैं, इसलिए वे इसे गुप्त रखते हैं क्योंकि वे अपने दोस्तों को खोना नहीं चाहते हैं। सभी को कोरोनावायरस से सुरक्षित रखने के लिए, जब भी वे बीमार महसूस करें तब तुरंत यह महत्वपूर्ण है कि वह कहे, “मैं बीमार महसूस कर रहा हूँ। मुझे आपकी मदद की ज़रूरत है।”

### बच्चों से पूछें:

बीमार होने पर हम सभी को तुरंत बोलने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए क्या कर सकते हैं?

### बच्चे जवाब दे सकते हैं:

- “हम उन्हें बता सकते हैं कि हम उन्हें अस्वीकार नहीं करेंगे।”
- “हम उन्हें मदद कर सकते हैं, जैसे कि उनके बीमार होने पर खाना खरीद के देना।”

### आओ चैट (CHAT) करें

यह एक बड़ी राहत की बात है कि कोरोनावायरस किसी व्यक्ति के शरीर में हमेशा के लिए नहीं रहता है। जब वे संक्रामक नहीं हैं, तो हमें कोई चिंता नहीं है क्योंकि हम उनसे कोरोनावायरस प्राप्त नहीं करेंगे। वे वही व्यक्ति हैं जो बीमार होने से पहले थे। बात करना और खेलना और साथ रहना सुरक्षित है। लोग यह कहते हुए सुरक्षित महसूस करेंगे कि “मैं बीमार हूँ” जब वे जानते हैं कि उन्हें हमारा समर्थन मिलेगा। कई तरह के सुरक्षित तरीके हैं जिनसे हम अपना समर्थन दिखा सकते हैं। बड़े लोग उन लोगों को भोजन और दवा भिजवा के मदद कर सकते हैं जो बीमार हैं और उनके लिए काम कर सकते हैं। बड़े और बच्चे उन्हें फोन कर सकते हैं और उन्हें बता सकते हैं कि उन्हें उनकी परवाह है। बच्चे लीला के जैसे उनकी खिड़कियों पर जा कर गा सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि जो लोग बीमार हैं उनकी देखभाल करना याद रखें - खासकर यदि वे बड़े या अकेले हो।

## आओ चैट (CHAT) करें

हमारी कहानी पर लौटें- यह लगभग पूरी हो गई है। आर्यो सारा को उसके कमरे में वापस ले जाता है। पूरी दुनिया में उसकी यात्रा पूरी हो गई है। जब सारा ने अपनी यात्रा शुरू की, तो वह डर गई और उसे लगा कि कोरोनावायरस ने उसकी जिंदगी चुरा ली है। वह एक हीरो बनना चाहती थी और अपनी रक्षा करना चाहती थी और दुनिया भर के बच्चों को यह बताना चाहती थी कि कैसे सुरक्षित रहें। जब वह सोने गई तो उसे नहीं पता था कि यह कैसे करना है। जैसे ही आर्यो अलविदा कहता है, सारा उससे कहती है, "तुम मेरे हीरो हो।" मुझे लगता है कि आर्यो मुस्कुराया जब उसने कहा, "तुम मेरी हीरो हो, सारा।"

## बच्चों से पूछें

आर्यो और सारा ने ऐसा क्या किया जो उन्हें हीरो बनाता है

### बच्चे कह सकते हैं:

"उन्होंने दुनिया भर के बच्चों को बताया कि कैसे सुरक्षित रहें और कोरोनावायरस से कैसे बचें।"

## आओ चैट (CHAT) करें

वे नायक थे क्योंकि वे दुनिया भर में गए और यह सुनिश्चित किया कि सभी बच्चे जाने कि कोरोनावायरस से संक्रमित होने से कैसे बचा जाए।

## बच्चों से पूछें

सभी बच्चों ने सुरक्षित रहने के लिए क्या करना सीखा?

### बच्चे कह सकते हैं:

- "साबुन और पानी से हमारे हाथ धोना।"
- "घर पर रहना।"
- "अगर मैं खेलने के लिए बाहर जाता हूं, तो मैं अपनी आँखें या नाक तब तक नहीं छूता जब तक मैं हाथ नहीं धोता।"
- "जब मैं घर से बाहर होता हूं, तो मुझे मास्क पहनना चाहिए।"







# आर्यो (ARIO)

बड़ों के लिए जानकारी

## आप ही हीरो हो!

### धन्यवाद, सब बड़ो को!

कहानी पूरी हो गई है, और आपने कोरोनाॉयरस से खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के तरीके सिखाने के लिए बच्चों के साथ कई महत्वपूर्ण जानकारी साझा की है।

आप गर्व महसूस कर सकते हैं कि आपके बच्चे अब हीरो हो सकते हैं और दूसरों की सुरक्षा में मदद कर सकते हैं।

कृपया अपने बच्चों के साथ उन संदेशों के बारे में बात करना जारी रखें जो आप सभी ने कहानी से सीखे हैं।




 चैट (CHAT) 9

आओ चैट (CHAT) करें 

मुझे किताब की यह आखिरी तस्वीर पसंद है जहां सारा और उसकी मम्मी मुस्कुरा रही हैं और गले मिल रही हैं। किताब की शुरुआत में सारा परेशान थी। अब सारा मुस्कुरा रही है। वह अपने मम्मी के साथ बात करती है और दुनिया भर के अपने कारनामों के बारे में बताती है। सारा की मां कहती हैं, "मेरी सबसे बड़ी हीरो तुम हो।" सारा की मुस्कान कहती है कि वह सहमत हैं। सारा एक नायक की तरह मज़बूत महसूस करती है क्योंकि वह अब जानती है कि कोरोनावायरस से खुद को कैसे बचाया जाए और उसे लगता है कि वह दूसरों को खुद की रक्षा करने में मदद कर सकती है।




बच्चों से पूछें 

क्या तुम ऐसी कुछ कहानियाँ साझा कर सकते हो जब तुम एक नायक थे अपनी रक्षा करते हुए या दूसरों को कोरोनावायरस होने से रोकते हुए?

बच्चे कह सकते हैं:

- "मेरी दादी बाज़ार चली गई थी। मैंने देखा कि वह अपना मास्क भूल गई और इसे लाने के लिए मैं घर भाग कर आया।"
- "मेरे पापा कोरोनावायरस से बीमार थे और मेरी छोटा भाई उनके कमरे में चुपके से उनके साथ खेलने जाता था। मैंने पापा के दरवाज़े को बंद कर दिया और अपने भाई को खिड़की पर ले गया और हमने उनके सामने खिड़की से अलग - अलग चेहरे बनाए।"

आओ चैट (CHAT) करें 

ये शानदार कहानियाँ हैं और वे दिखाती हैं कि तुमने बहुत कुछ सीखा है। अब जब तुम जानते हो कि कोरोनावायरस हीरो कैसे बनना है तो तुम अपने दोस्तों और परिवारों की रक्षा कर सकते हो और उन्हें दिखा सकते हो कि कैसे सुरक्षित रहें।

तुम मेरे हीरो हो!

>मेरे हीरो तुम हो का यह पन्ना पढ़ें



## मेरे हीरो तुम हो के लिंक ये हैं

मेरे हीरो तुम हो, मेरे हीरो तुम हो, बच्चों कोविड- 19 का सामना कैसे कर सकते हैं ! 135+ भाषाओं में कहानी उपलब्ध है:

<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

मेरे हीरो तुम हो, बच्चों कोविड- 19 का सामना कैसे कर सकते हैं ! की अनुकूलन और देश स्तर की पहल

<https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you>

मेरे हीरो तुम हो, बच्चों कोविड- 19 का सामना कैसे कर सकते हैं ! पर आधारित स्टैंडफोर्ड एनीमेशन है

<https://www.youtube.com/watch?v=FdO7MHlCkys>

यह फिल्म सारा की कहानी को दिखाता है। यदि आपका इंटरनेट अनुमति देता है तो आप अपने बच्चों के साथ फिल्म देख सकते हैं और बाद में एक साथ बात कर सकते हैं।

आप बच्चों से सवाल पूछ सकते हैं जैसे, 'तुम्हें फिल्म के बारे में क्या पसंद आया?', 'तुमने फिल्म से क्या सीखा?'

