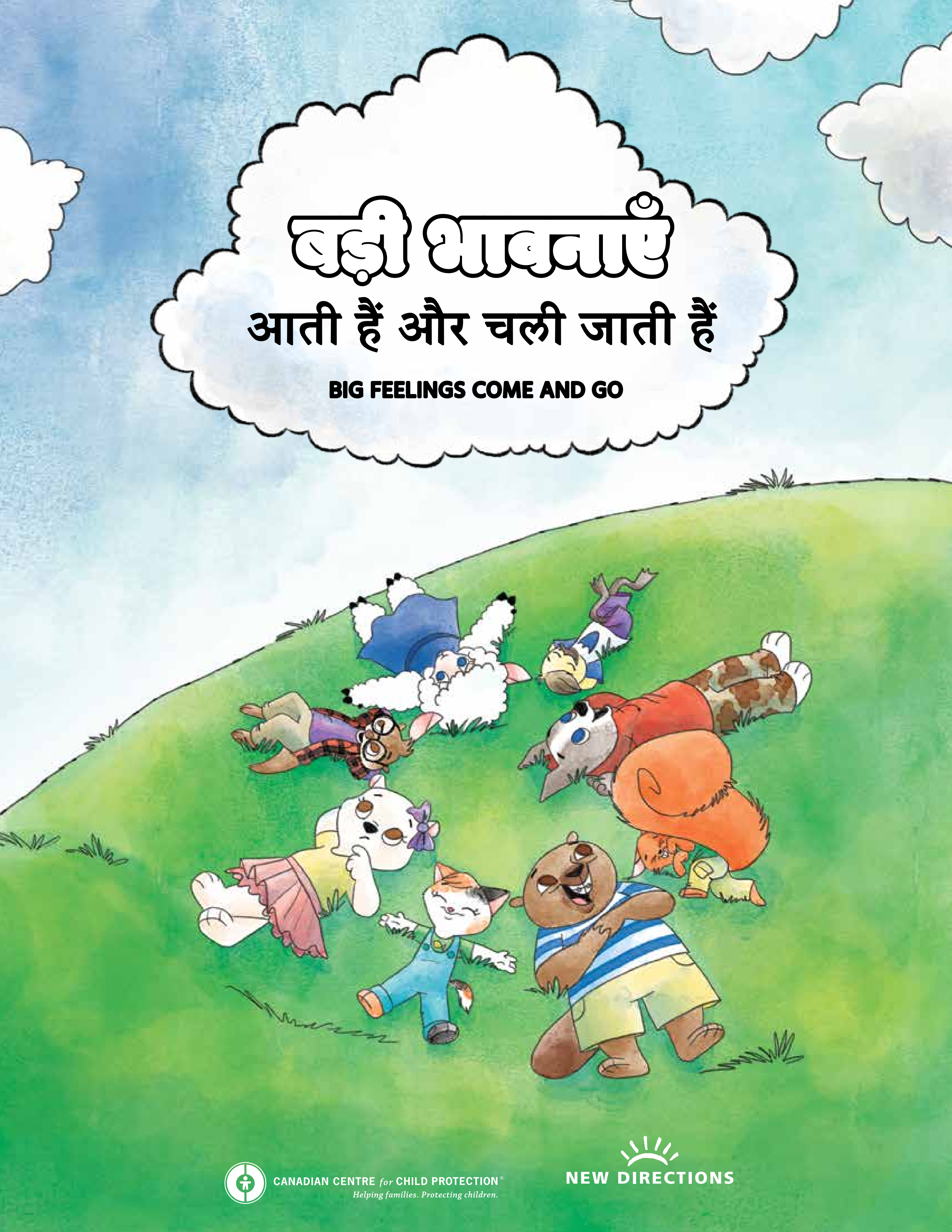
बड़ी भावनाएँ
आती हैं और चली जाती हैं

BIG FEELINGS COME AND GO



CANADIAN CENTRE *for* CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.

NEW DIRECTIONS

बड़ी भावनाएँ
आती हैं और चली जाती हैं

BIG FEELINGS COME AND GO

डिज़ाइन और लेआउट © 2018 कैनेडियन बाल संरक्षण केंद्र इंकॉर्प के हैं, विषय बस्तु © 2018 कैनेडियन बाल संरक्षण केंद्र आई एन सी के हैं और न्यू डायरेक्शंस फॉर चिल्ड्रेन, यूथ, एडल्ट्स एंड फैमिलीज़। सर्वाधिकार सुरक्षित। किसी को भी इस प्रकाशन के संपूर्ण या किसी भाग का इलेक्ट्रॉनिक संस्करण पोस्ट करने की अनुमति नहीं है। नीचे दी गई शर्तों को छोड़कर, किसी भी प्रकार की प्रतिलिपि बनाना, वितरण करना या सूचना संग्रहण एवं पुनः प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत करना प्रतिबंधित है। प्रतियां (पूर्ण या आंशिक, मुद्रित या इलेक्ट्रॉनिक) किसी भी समय या व्यावसायिक उद्देश्य के लिए, किसी व्यक्ति के के राजस्व उत्पन्न करने के लिए नहीं बनाई जानी चाहिए। माता-पिता/अभिभावक व्यक्तिगत उपयोग के लिए एक प्रति डाउनलोड और प्रिंट कर सकते हैं। ऊपर दी गई अनुमति के अलावा किसी भी अन्य उपयोग के लिए, कृपया अपना अनुरोध यहां भेजें:

contact@protectchildren.ca

यह पुस्तक न्यू डायरेक्शन और कैनेडियन सेंटर दोनों संस्थाओं के कई व्यक्तियों की कड़ी मेहनत और समर्पण के बिना पूरी नहीं हो सकती थी। विशेषतः न्यू डायरेक्शन, केट किरनन और बिली ब्रोडोव्स्की के योगदान को स्वीकार करता है और कैनेडियन सेंटर इस परियोजना पर काम करने वाली अपनी शिक्षा और डिज़ाइन टीम को धन्यवाद देना चाहते हैं।

CANADIAN CENTRE *for* CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.

कैनेडियन सेंटर फॉर चाइल्ड प्रोटेक्शन इंकॉर्प (कनाडियन सेंटर) एक पंजीकृत गैर लाभकारी संस्था है, जो सभी बच्चों की व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए समर्पित है। कैनेडियन सेंटर, कैनेडियन नागरिकों के लिए कई कार्यक्रम, सेवाएं और संसाधन प्रदान करता है ताकि वे बच्चों की सुरक्षा कर सकें और उनके उत्पीड़न के जोखिम को कम कर सकें। अधिक जानकारी के लिए कनाडियन सेंटर की वेबसाइट **www.protectchildren.ca** पर जाएँ।

NEW DIRECTIONS

न्यू डायरेक्शंस फॉर चिल्ड्रेन, यूथ, एडल्ट्स एंड फैमिलीज़ (न्यू डायरेक्शंस) एक गैर-लाभकारी संस्था है जो समुदायों में लोगों की बदलती सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक, शैक्षिक और व्यावसायिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए विभिन्न सेवाएं प्रदान करती है। हम परिवार परामर्श से लेकर युवाओं के लिए संसाधन, रोजगार प्रशिक्षण से लेकर विशेष जीवन-यापन, सामुदायिक उपचार गृह से लेकर पालक देखभाल तक, तथा बौद्धिक विकलांगता वाले व्यक्तियों, बधिर समुदाय और स्वदेशी समुदाय द्वारा उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के संसाधन प्रदान करते हैं। अधिक जानकारी के लिए **www.newdirections.mb.ca** पर जाएँ।

बच्चों और सदमा के बारे में तथा वयस्क लोग कैसे मदद कर सकते हैं पर अधिक जानकारी के लिए कृपया **www.makingsenseoftrauma.ca** पर जाएं। वहाँ एक मुफ्त वेबिनार ***" Making Sense of Trauma: Practical Tools for Responding to Children and Youth "*** और अतिरिक्त संसाधन उपलब्ध हैं।

कैनेडियन सेंटर फॉर चाइल्ड प्रोटेक्शन, कनाडा में कैनेडियन सेंटर फॉर चाइल्ड प्रोटेक्शन इंकॉर्प के ट्रेडमार्क के रूप में पंजीकृत है और न्यू डायरेक्शन्स का लोगो, न्यू डायरेक्शन्स फॉर चिल्ड्रन, यूथ, एडल्ट्स एंड फैमिलीज़ की संपत्ति है।

आईएसबीएन: 978-1-998379-23-1 (इलेक्ट्रॉनिक संस्करण)

Centre of Excellence
In Alternative Care (India)

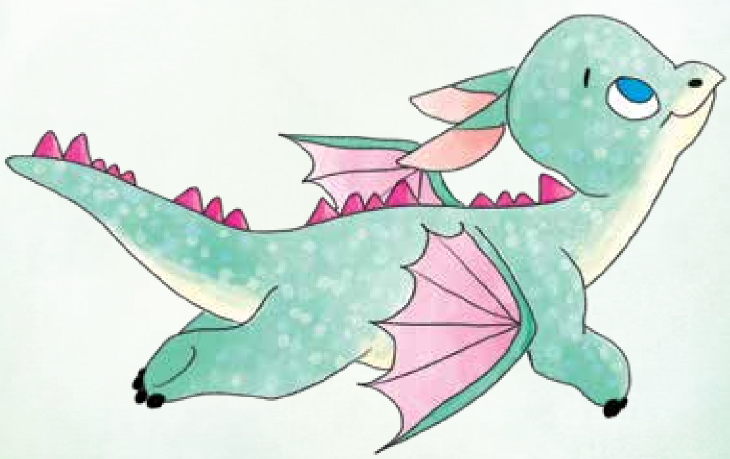
यह पुस्तक Big Feelings Come and Go का अनुवाद है, जो पहली बार अंग्रेजी में प्रकाशित हुई थी, और इसका कॉपीराइट/ प्रतिलिपिक (नक़लनवीस) 2025 में " New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 पोर्टेज एवेन्यू, विन्निपेग, मैनिटोबा, कनाडा और कैनेडियन सेंटर फॉर चाइल्ड प्रोटेक्शन इंक (Canadian Centre for Child Protection Inc.), 615 एकेडमी रोड, विन्निपेग, मैनिटोबा, कनाडा " के पास है। यह सेंटर ऑफ़ एक्सीलेंस इन अल्टरनेटिव केयर ऑफ़ चिल्ड्रन, कॉपीराइट/ प्रतिलिपिक (नक़लनवीस) मालिकों की अनुमति के साथ (Centre of Excellence in Alternative Care of Children), मूल पुस्तक की विषयावली का हिंदी में अनुवाद किया है। यह संगठन (सेण्टर ऑफ़ एक्सीलेंस इन अल्टरनेटिव केयर ऑफ़ चिल्ड्रन) (Centre of Excellence in Alternative Care of Children), अनुवाद की सटीकता तथा इसमें किसी भी त्रुटि या चूक के लिए सभी उत्तरदायित्व स्वीकार करता है। जो भी सामग्री अंग्रेजी संस्करण में नहीं है) (Centre of Excellence in Alternative Care of Children), उसे सेण्टर ऑफ़ एक्सीलेंस इन अल्टरनेटिव केयर ऑफ़ चिल्ड्रन द्वारा जोड़ा गया है, अतिरिक्त जोड़ी गई विषय वस्तु की पूरी जिम्मेदारी लेता है। हिंदी अनुवाद का प्रतिलिपिक New Directions for Children, Youth, Adults & Families, न्यू डायरेक्शंस फॉर चिल्ड्रेन, यूथ, एडल्ट्स एंड फैमिलीज़ (New Directions for Children, Youth, Adults & Families,) और कैनेडियन सेंटर फॉर चाइल्ड प्रोटेक्शन इंकॉर्प (Canadian Centre for Child Protection Inc.) के पास है। सर्वाधिकार सुरक्षित।

This book is a translation of Big Feelings Come and Go which was first published in English by, and is copyright 2025 of, New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. The Centre of Excellence in Alternative Care of Children, with permission from the copyright owners, translated the contents of the original book into Hindi. The Centre of Excellence in Alternative Care of Children assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by the Centre of Excellence in Alternative Care of Children, which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Hindi translation belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

इस पुस्तक को पढ़ने वाले सभी लोगों के लिए

इस कहानी को पढ़ने के लिए समय निकालने और *फ्रीज़, फ्लाइट और फाइट* के बारे में जानने के लिए बहुत धन्यवाद। यह हमारे शरीर का एक स्वाभाविक तरीका है, जो हमें तब सुरक्षित रखता है जब हमारी भावनाएँ बहुत तीव्र हो जाती हैं

सभी को बड़ी भावनाएं आती हैं, बड़े हों या बच्चे। कृपया इस कहानी को पढ़ने के लिए जितना समय चाहिए उतना समय निकालें। इसे एक बार में या थोड़ा-थोड़ा करके पढ़ें। इस पर ध्यान दें कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है।



आज हम यह सीखेंगे कि जब हम चिंतित या भयभीत महसूस करते हैं और जब हमारी भावनाएं बढ़ जाती हैं तो हमारा शरीर कैसी प्रतिक्रिया करता है।

हमारे मस्तिष्क में एक हिस्सा जो
अलार्म की तरह होता है जिसे
एमिग्डाला कहते हैं।

जब हम चिंतित या भयभीत
महसूस करते हैं तो यह अपने आप
काम करना बंद कर देता है।

यह हमारी रक्षा करने में
मदद करता है।

जब हमारा मस्तिष्क काम करना बंद कर देता है तो हम जड़वंत हों जाते हैं, भाग जाते हैं या लड़ने लगते हैं।

कभी-कभी हम महसूस करते हैं कि हम हिल- डुल नही सकते या सोच नही सकते।

इसे फ्रीज कहते हैं।

कभी-कभी हमें ऐसा महसूस होता है कि हम यहाँ से दूर भाग जाएँ।

इसे फ्लाइट कहते हैं।

और कभी-कभी हमें ऐसा लगता है कि हम चिल्लाएँ और किसी को मारें।

इसे फाइट कहते हैं।

हम यह सीखेंगे और अभ्यास करेंगे कि एमिग्डला जब अलार्म बजाता है तो हमें क्या करना चाहिए।

बड़े और बच्चे, सभी जब चिंतित या डरा हुआ महसूस करते हैं, तो वे फ्रीज़, फ्लाइट या फाइट की स्थिति में आ जाते हैं।

हमारा शरीर इस तरह हमारी मदद करने की कोशिश करता है।

आओ कल्पना करते है कि एक ड्रैगन खिड़की से झांक रहा है! हमारा मस्तिष्क अलार्म बजाता है और हम फ्रीज़ हो जाते हैं।

फ्रीज़ होना एक ऐसी स्थिति है जब हमारी भावनाएँ बड़ी हो जाती हैं और हम भाग या लड़ नही सकते।

हमारा दिल तेजी से धड़कने लगता है और हमारी सांसें तेज हो जाती हैं।

हर कोई अलग तरीके से फ्रीज़ होता है।

कल्पना कीजिए... आपके आप फ्रीज़ होने पर कैसा महसूस करेंगे।करेंगे।

मुझे ऐसा महसूस होगा ...

...मैं गायब हो रहा हूँ।

...मेरा सिर हव में तैर रहा है।

...मैं फंस गया हूँ।

...मेरा दिल तेजी से धड़क रहा है और फिर इतना शांत जाता है कि मैं उसे सुन नहीं सकता।

...अपने आप को बहुत
छोटा कर लिया है।

...मैं ज
सा गया हूँ।

...मैं अदृष्य हूँ

...मेरे मुंह से शब्द नहीं
निकल पा रहें हैं।

हम चिंता या डर महसूस करने के बाद
अपने शरीर को संभाल लेते हैं।

हम यहाँ क्या कर सकते हैं।

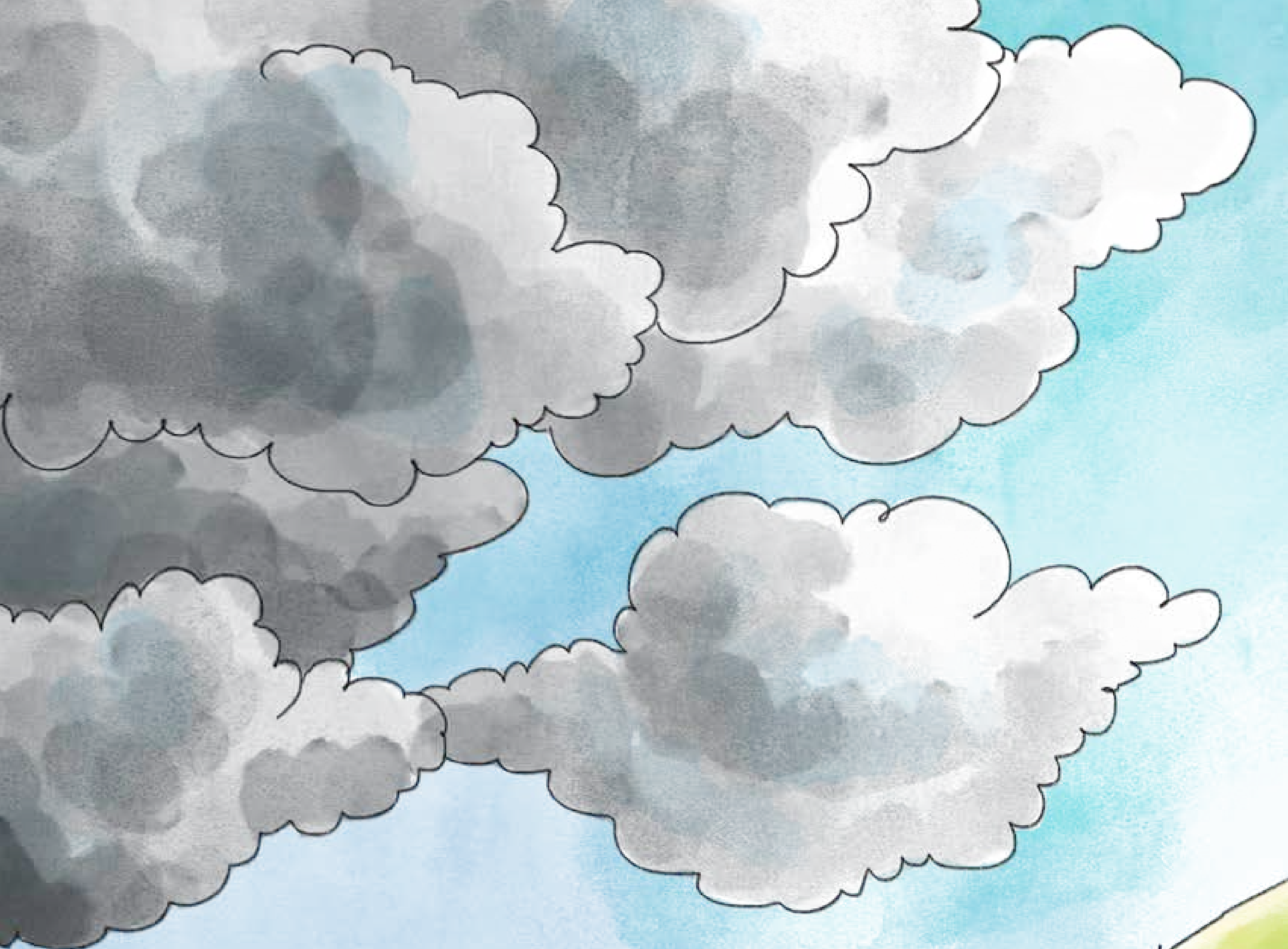
चारों ओर देखें और कमरे में
तीन नीली चीज़ें गिनें।

एक सांस अंदर लें... और धीरे से
लम्बी साँस बाहर छोड़ें।

एक और सांस अंदर लें...
और धीरे से लम्बी साँस बाहर छोड़ें।

यदि आप किसी सख्त या
मुलायम चीज़ पर बैठे हैं, तो अपने
पैरों की उँगलियों को हिलायें

फिर एक बार सांस अंदर लें... और एक
लंबी, धीमी सांस बाहर छोड़ें।



ध्यान दिया, कि स्थिर होने पर आपका
शरीर कैसा महसूस करता है।

जैसे-जैसे अलार्म शांत होता है, आपका दिल और
साँस धीमी और शांत होती जाती है

बादल कि तरह तैरते हुए बड़ी भावनाएं
भी, आती और चली जाती हैं

अब, इस बार हम कल्पना करते हैं कि एक ड्रैगन खिड़की से झाँक रहा है, तब हमारा मस्तिष्क अलार्म बजाता है और हम (फ्लाइट) भागना चाहते हैं।

फ्लाइट वह स्थिति होती है जब हमारी भावनाएँ बड़ी हो जाती हैं और हम हटना या भागना चाहते हैं।

हमारा दिल तेजी से धड़कने लगता है, हमारी सांसें तेज हो जाती हैं और हमारे पैर उछल-कूद करने लगते हैं।

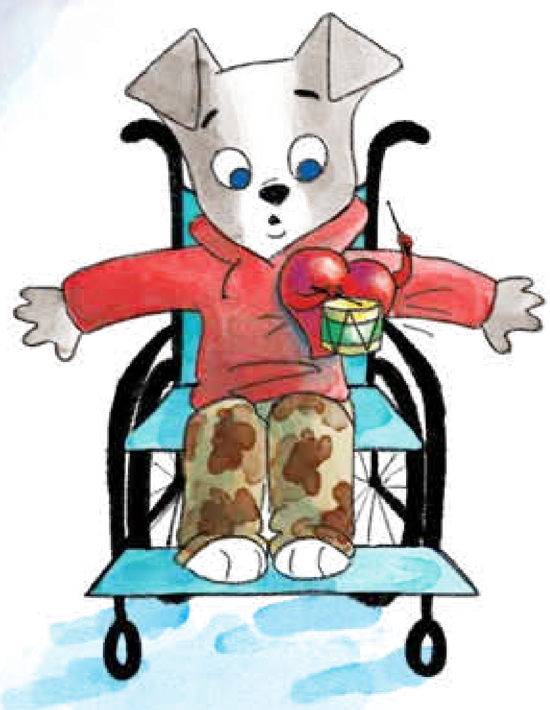
हर कोई अलग-अल तरीके से भागता है।

कल्पना कीजिए...आपके लिए भागना कैसा अनुभव होगा?

मुझे ऐसा लगेगा जैसे...

...मैं बहुत, बहुत दूर चला जाऊं।

... मैं रेस के घोड़े की तरह दौड़ूँ



...मेरा दिल एक ढोल की तरह तेजी से बज रहा है

...मेरे शरीर बहार
निकल जाएगा

...मेरी साँस काबू
में नहीं है।

...मैं चक्कर खा रहा हूँ।

...मैं भागती हुई रेलगाड़ी
की तरह तेज बात कर रहा हूँ

...मैं जितनी जल्दी हो सके
भाग जाना चाहता हूँ

हम चिंतित या भयभीत होने के बाद
अपने शरीर को संभाल लेते हैं।

यहाँ हम यह कर सकते हैं।

सबसे पहले अपने पैर की उंगलियों को मोड़ें।देखा,
कैसे आपके पैरों की मांसपेशियाँ सख्त हो जाती हैं।

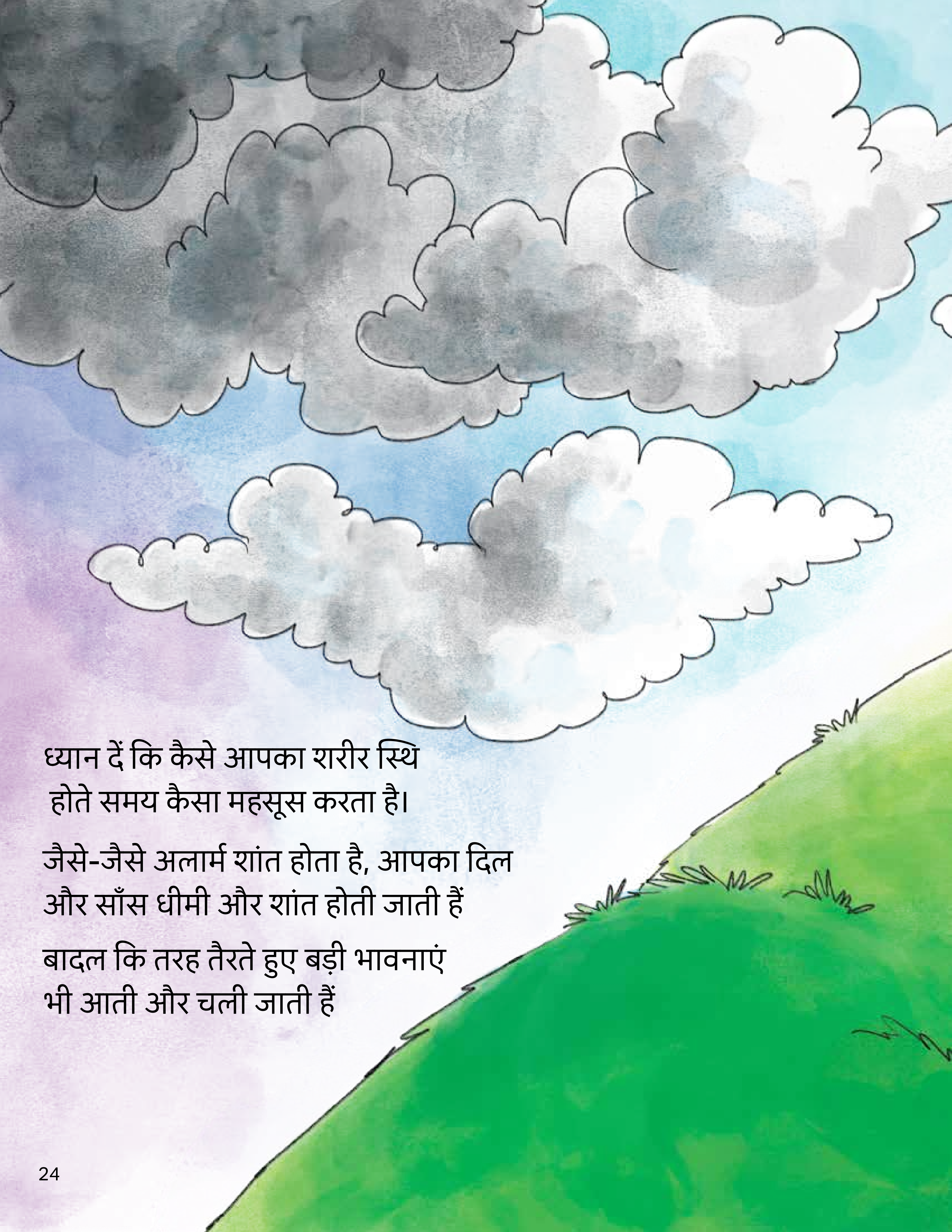
अब अपने पैर की उंगलियों
को ढीला छोड़ दे

एक सांस अंदर लें...
और धीरे से लम्बी
साँस बाहर छोड़ें।

एक और सांस अंदर लें...
और धीरे से लम्बी साँस बाहर छोड़ें।

यदि आप किसी सख्त या मुलायम चीज़ पर
बैठे हैं, तो अपने पैरों की उँगलियों को हिलाएँ।

फिर एक बार सांस अंदर लें... और
एक लंबी, धीमी साँस बाहर छोड़ें।



ध्यान दें कि कैसे आपका शरीर स्थि
होते समय कैसा महसूस करता है।

जैसे-जैसे अलार्म शांत होता है, आपका दिल
और साँस धीमी और शांत होती जाती हैं

बादल कि तरह तैरते हुए बड़ी भावनाएं
भी आती और चली जाती हैं

इस बार फिर, जब हम कल्पना करते हैं कि एक ड्रैगन खिड़की से झांक रहा है, तब हमारा मस्तिष्क अलार्म बजाता है और हम (फाइट) लड़ना चाहते हैं।

लड़ाई तब होती है जब हमारी भावनाएँ उग्र हो जाती हैं और हम मुक्का मारना या पैर पटकना चाहते हैं!

हमारा दिल तेजी से धड़कता है और हमारी सांसें तेज हो जाती हैं।

हर व्यक्ति लड़ाई को थोड़ा अलग तरीके से करता है।

कल्पना करें... लड़ाई का अनुभव आपके लिए कैसा होगा?

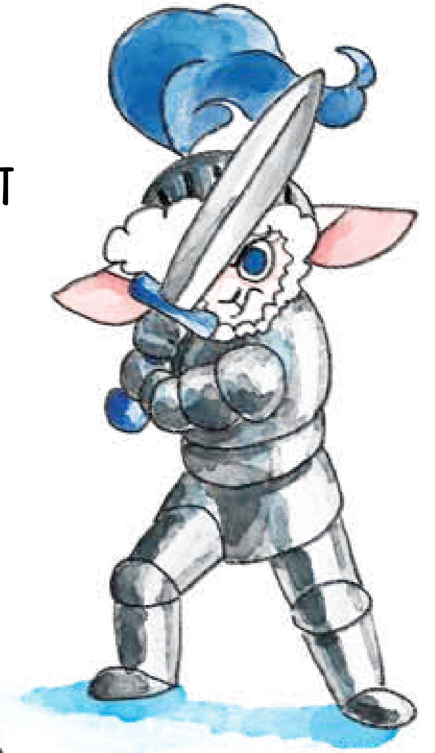
मुझे ऐसा लगेगा ...

...मुंह से आग उगलना

...मैं किसी चीज पर
हथौड़ा मारना चाहता हूँ

...मैं एक विशालकाय
व्यक्ति जितना
बड़ा हूँ

...एक शूरवीर
की तरह लड़ना



...मैं लात मारना
और कुचलना चाहता हूँ

...शेर की तरह
दहाड़ना चाहता हूँ

...मैं ज्वालामुखी
की तरह गर्म हूँ

...गोरिल्ला की
तरह कुश्ती लड़ना

हम चिंतित या भयभीत होने के बाद
अपने शरीर को संभाल लेते हैं।

हम यहाँ यह कर सकते हैं।

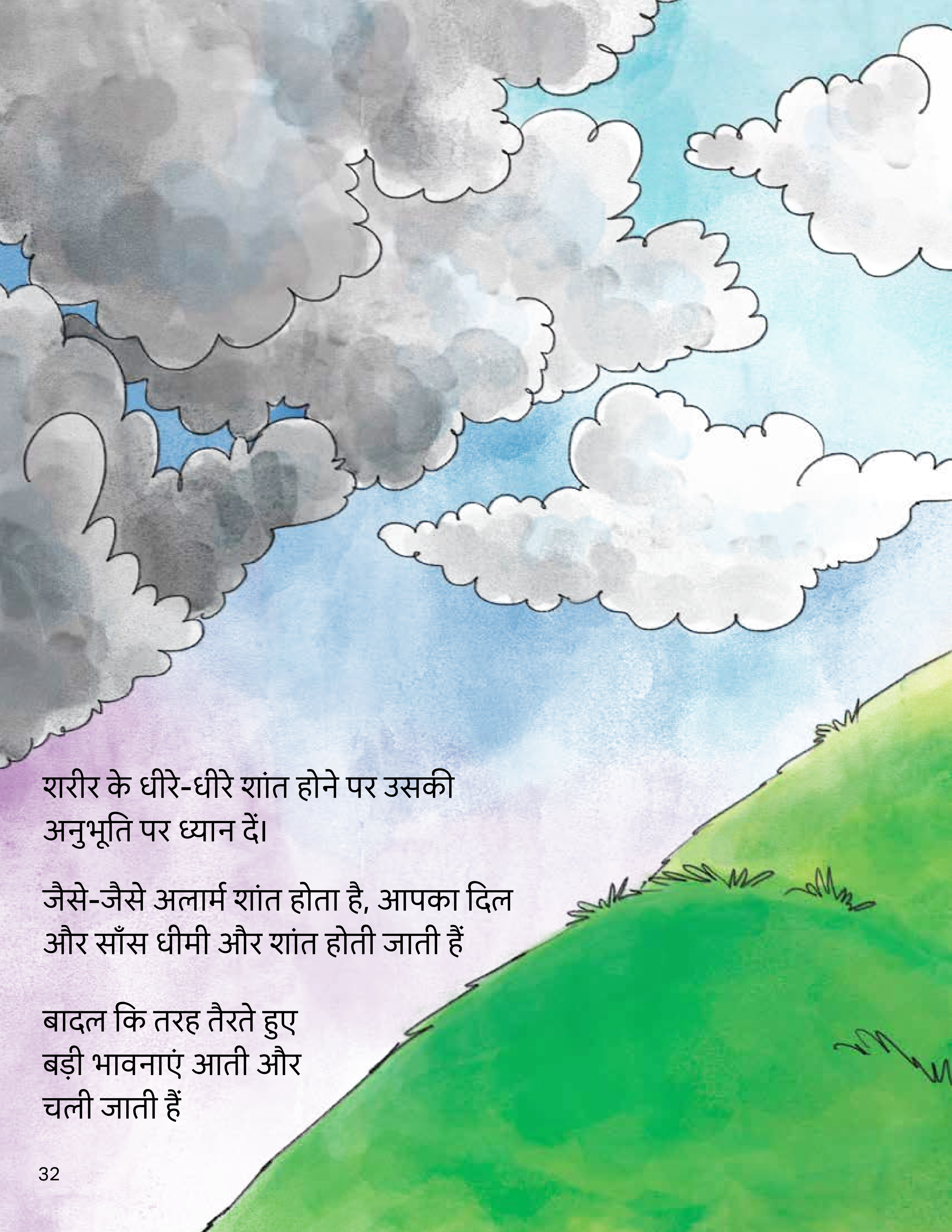
अपने दोनों हाथों को आपस में मिलाएं और
इस तरह से दबायें जैसे एक गेंद को दबा रहे हों...
सांस अंदर लें... और फिर छोड़ दें।

अब एक सांस अंदर लें...
और धीरे से लम्बी साँस बाहर छोड़ें।

अब एक और सांस अंदर लें...
और धीरे से लम्बी साँस बाहर छोड़ें।

ध्यान दें, यदि आप किसी सख्त या
मुलायम चीज़ पर बैठे हैं, तो अपने पैरों
की उँगलियों को हिलाएँ।

एक और सांस अंदर लें...
और एक लंबी, धीमी सांस बाहर छोड़ें।



शरीर के धीरे-धीरे शांत होने पर उसकी अनुभूति पर ध्यान दें।

जैसे-जैसे अलार्म शांत होता है, आपका दिल और साँस धीमी और शांत होती जाती हैं

बादल कि तरह तैरते हुए
बड़ी भावनाएं आती और
चली जाती हैं

देखो, खिड़की पर वास्तव में एक ड्रैगन है!

मन करता है...

...बहुत, बहुत दूर
जा रहा हूँ

...एक शूरवीर की
तरह लड़ रहा हूँ।

...अदृश्य हो रहा हूँ।

...मैं अपने शब्द
बोल नहीं पा रहा हूँ

...रेस के घोड़े की
तरह दौड़ रहा हूँ

...मेरा सिर हवा
में तैर रहा है

...मैं ज्वालामुखी
की तरह गर्म हूँ

...मैं जितनी जल्दी हो
सके भाग जाना चाहता हूँ

कोई बात नही। यह ड्रैगन भटक गया है। ड्रैगन पालक इसके माता-पिता को बुला लेगा।

खिड़की के बाहर ड्रैगन को देखना वाकई में डरावना था।

हमारे शरीर ने वही किया जो करना चाहिए था।

आइए, चिंता या डर महसूस करने के बाद अपने शरीर को व्यवस्थित करने का अभ्यास करें।

एक सांस अंदर लें... और धीरे-धीरे लंबी सांस बाहर छोड़ें।

अब एक बार और सांस अंदर लें... और एक लंबी धीमी सांस बाहर छोड़ें।

ध्यान दें, यदि आप किसी सख्त या मुलायम चीज़ पर बैठे हैं, तो अपने पैरों की उँगलियों को हिलाएँ।

एक और सांस अंदर लें... और एक लंबी, धीमी सांस बाहर छोड़ें।

अब जब आप व्यवस्थित और सुरक्षित महसूस कर रहे हैं तो आपका शरीर क्या करना चाहता है?

मैंने देखा कि मैं ...

...खेलना
चाहता हूँ

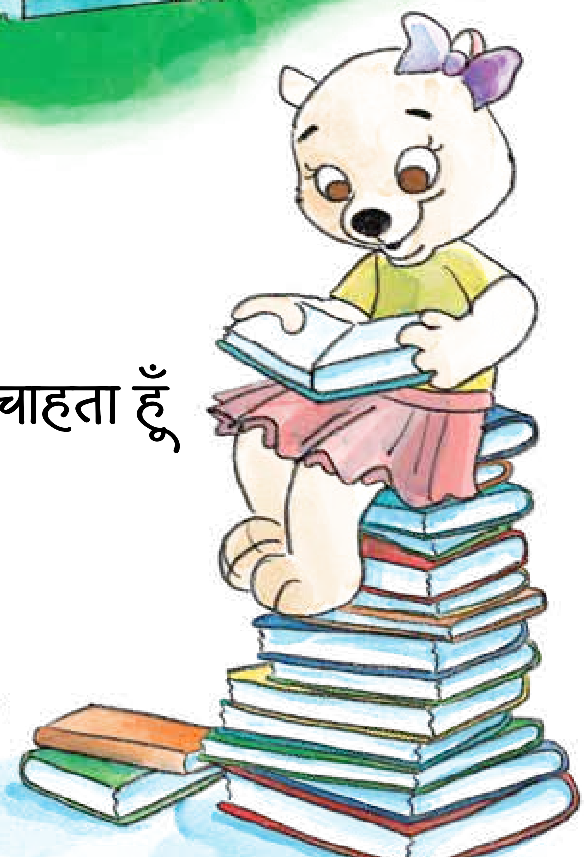
...बंदर की तरह
हंसना चाहता हूँ

...एक गहरी साँस
ले सकता हूँ

...मेरी भावनाएं
मेरे काबू में हैं।

...एक जासूस की
तरह जिज्ञासु हूं

... अपने दोस्तों के
साथ शरारती हूँ।



...सीखना चाहता हूँ

...अपनी बात इस तरह
कह सकता हूँ कि लोग
उसे सुनें और समझें।

क्या तुम्हें गर्व नही है कि तुम अपने शरीर को शांत करना और अंदर के अलार्म को बंद करना जानते हो?

हम जानते हैं कि जब हमारी भावनाएँ बहुत बड़ी हो जाती हैं, तो हम उन्हें संभाल सकते हैं।

चलो, अब बाहर जाकर खेलते हैं!