

बच्चों से युद्ध के बारे में बात करना

आपकी उम्र चाहे जो हो, युद्ध डरावना होता है, और यह गंभीर परेशानी और अनिश्चितता पैदा कर सकता है। एक देखभालकर्ता के रूप में, यह जानना मुश्किल हो सकता है कि इन मुद्दों के बारे में आपकी देखभाल में आने वाले बच्चों से कैसे बात करें।

हालाँकि, इतनी परेशान करने वाली और जटिल बातों को समझाना आसान नहीं है, लेकिन यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं कि कैसे शुरुआत की जाए।



सबसे पहले, अपनी भावनाओं को समझें और उन पर काम करें

बच्चे अपनी भावनाओं को समझने और उन्हें आकार देने के लिए अपने जीवन में वयस्कों से मार्गदर्शन और संकेत चाहते हैं। आदर्श रूप से, आप अपने देखभाल में आने वाले बच्चों से शांत भावना या कम से कम नियंत्रण की उस स्थिति से बात करने में सक्षम होंगे, जिसे आप नियंत्रित कर सकते हैं। इसे ध्यान में रखते हुए, आप व्यक्तिगत रूप से जो भी अनुभव कर रहे हैं और महसूस कर रहे हैं, उसे समझने की पूरी कोशिश करें, और सबसे पहले अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने और उनका सामना करने के लिए कदम उठाएँ।

आपकी स्थिति के आधार पर — जिसमें अन्य स्थितियों के बीच अधिक कठिन परिदृश्य भी शामिल हैं, जैसे कि युद्ध में आपके प्रियजन खतरे में हैं, किसी साथी को युद्ध क्षेत्र में तैनात किया गया है, या आप पिछले युद्ध से जीवित बच निकले हैं — आप बहुत तीव्र भावनाओं को महसूस कर रहे होंगे, जैसे कि चिंता, अवसाद, भय, आघात या किसी अन्य प्रकार की पीड़ा। आप अपनी भावनाओं को जितने बेहतर तरीके से समझ पाएँगे, उतने ही बेहतर तरीके से आप अपनी देखभाल में आने वाले बच्चों को उनकी खुद की परेशानी से दूर रखने में मदद कर पाएँगे। (यदि आप किसी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से जूझ रहे हैं, तो सहायता के लिए किसी चिकित्सक, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल विशेषज्ञ या सहायता समूह से परामर्श करने पर विचार करें।)

इसका अर्थ यह नहीं है कि आपको अपनी भावनाओं को प्रकट नहीं करना चाहिए या आपमें भावनाएँ होनी नहीं चाहिए। बच्चों को उनकी उम्र के मुताबिक समझाना ठीक है कि आप क्या और क्यों महसूस कर रहे हैं, लेकिन आदर्श रूप से, आपको यह भी बताना चाहिए कि परिस्थितियों से यथासंभव बेहतर ढंग से निपटने के लिए आप क्या कदम उठा रहे हैं। यह बताकर कि आप कैसे अपनी भावनाओं को संभाल रहे हैं और खुद की देखभाल का अभ्यास कर रहे हैं, आप बच्चों को उनकी अपनी भावनाओं को पहचानने, मुकाबला करने के कौशल का उपयोग करने और डटे रहने के स्वस्थ तरीके सीखने हेतु प्रेरित कर सकते हैं।



स्पष्ट बातचीत शुरू करें

यह मानकर चलें कि स्कूल जाने वाले और उससे बड़ी उम्र के बच्चे इंटरनेट, टीवी शो, सोशल मीडिया, आसपास की बातचीत आदि के माध्यम से कम से कम अस्पष्ट रूप से जानते हैं कि दुनिया में क्या चल रहा है, चाहे वह सीधे तौर पर हो या अप्रत्यक्ष रूप से हो। बच्चों तक जो जानकारी पहुँच रही है, उसका सक्रिय रूप से सामना करना सबसे अच्छा है ताकि उन्हें उसे समझने में मदद मिल सके, खासकर ये देखते हुए कि गलत सूचना (और दुष्प्रचार) कितनी तेजी से फैल सकते हैं।

उनसे बातचीत शुरू करने के लिए, उनसे पूछें कि उन्हें उदाहरण के लिए, युद्ध के बारे में क्या पता है, और उनकी बातों को असल में रुचि लेकर सुनें और बीच-बीच में अधिक न टोकें। कुछ मामलों में, बच्चा इस बारे में बात नहीं करना चाहेगा — और ये भी ठीक है। बस उन्हें यह बताना सुनिश्चित करें कि जब वे बात करने के लिए तैयार हों, तो आप उनके लिए मौजूद हैं। और कुछ समय बीत जाने के बाद फिर से उनसे इस विषय पर बात करने की योजना बनाएँ।

यदि वे खुलकर बात करते हैं, तो कोई राय बनाए बिना सुनें। उन्हें बात करने दें और उनकी भावनाओं को गंभीरता से लें। (हाँ, यह डरावना है। हाँ, लोग खतरे में हैं।) उनके सवाल का जवाब सही ईमानदारी और यथार्थ के साथ दें। यदि आप उत्तर नहीं जानते हैं, तो उन्हें बताएँ कि आप नहीं जानते हैं या, यदि सटीक है, तो उत्तर जाना नहीं जा सकता। उनकी भावनाओं को भड़काए, नजरअंदाज किए या अमान्य किए बिना, सटीक (उम्र के अनुसार) जानकारी के साथ परिप्रेक्ष्य प्रदान करने की पूरी कोशिश करें। मतलब, उनके साथ आम तौर पर क्या हो रहा है इस बारे में और उनकी और उनके प्रियजनों की सुरक्षा और कल्याण के बारे में बात करें।

उदाहरण के लिए, यदि वे युद्ध क्षेत्र के पास नहीं रहते हैं और वे इससे सुरक्षित हैं, तो उन्हें यह समझाएँ। यदि वे युद्धग्रस्त क्षेत्र के पास रहते हैं, तो आप उन्हें समझा सकते हैं कि वे घटनास्थल के कितने निकट हैं, और उनसे उन्हें और खुद को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए किए जा रहे उपायों और सावधानियों को साझा करें। यदि उनके माता-पिता या जिसकी वे परवाह करते हैं वह युद्ध में है, तो यह स्वीकार करना ठीक है कि उस व्यक्ति की सुरक्षा खतरे में है, लेकिन वह व्यक्ति, उदाहरण के लिए, प्रशिक्षित है और खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए पूरी कोशिश कर रहा है।

इस बारे में एक से अधिक बार बातचीत होने की अपेक्षा करें, और यह संभावना है कि वे कई बार समान सवाल दोहराएँगे। बातचीत खुली रखें, और उन्हें बताएँ कि आप उनके लिए मौजूद हैं। साथ ही, उनसे तनाव से निपटने के तरीके साझा करें, ताकि वे सामना करना सीख सकें।

साथ ही, महत्वपूर्ण रूप से, इस प्रक्रिया के हिस्से के रूप में, उन्हें यह समझने में मदद करें कि जरूरी नहीं है कि किसी राष्ट्र के लोग उनकी सरकार के कार्यों के प्रतिनिधि हों या समर्थक हों। इसलिए, उदाहरण के लिए, उन्हें उन लोगों के प्रति किसी भी तरह की दुर्भावना या नकारात्मक भावना नहीं रखनी चाहिए जो एक निश्चित देश के नागरिक या मूल के वंशज हैं।



उनके संपर्क को सीमित करें

बच्चे टीवी, रेडियो पर और ऑनलाइन क्या देखते या सुनते हैं, इस पर ध्यान दें। युद्ध की खबरों पर केंद्रित स्क्रीन टाइम कम करने पर विचार करें। एक विषय पर बहुत अधिक जानकारी चिंता पैदा कर सकती है।

यदि वे घटनाओं के बीच में हैं, तो उन्हें अनिश्चितता, सुर्खियों और अन्य लोगों की तीव्र भावनाओं के भँवर से कम से कम कुछ समय के लिए दूर जाने के लिए एक सुरक्षित स्थान या रास्ता खोजने में मदद करें। यह एकसाथ मिलकर कोई गीत गाने, कोई खेल खेलने या भोजन बनाने जितना आसान हो सकता है। चाहे जो भी हो, उन्हें (और खुद को) थोड़ा आराम दें।



उनकी भावनाओं को प्रबंधित करने में उनकी सहायता करें

बच्चों को सुरक्षित वातावरण और सहायक माहौल में उन्हें जो महसूस हो रहा है उसे प्रोसेस करने में मदद करने के लिए रचनात्मक गतिविधियों — जैसे खेलना, चित्र बनाना, लिखना, या किसी अन्य प्रकार की अभिव्यक्ति — में शामिल करें। यह बच्चों को क्रोध, भय या उदासी जैसी कठिन भावनाओं को व्यक्त करने के सकारात्मक तरीके खोजने में मदद करता है।

साथ ही, उन्हें गहरी साँस लेने, स्ट्रेचिंग करने या ध्यान लगाने जैसे तरीकों से आराम करने के तरीके खोजने में उनकी मदद करें और उन्हें उन गतिविधियों को करने के लिए प्रोत्साहित करें जिनका वे आनंद लेते हैं, जैसे बाहर खेलना, नृत्य करना, पढ़ना या अन्य शौक। विपरीत परिस्थितियों और आघात के अनुकूल होने की क्षमता बच्चों को तनाव, चिंता और अनिश्चितता की भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद कर सकती है। लचीलापन विकसित करने के कई रचनात्मक तरीके हो सकते हैं, जिनमें ये शामिल हैं:

- दोस्तों के साथ समय बिताना — या नए दोस्त बनाना। कई बार जब लोग तकलीफ में होते हैं, तो वे अक्सर अपने को अलग-थलग कर लेते हैं, लेकिन सामाजिक सहायता ऐसे में एक अहम पहलू साबित हो सकती है।

- दूसरों की मदद करना बच्चों को सशक्त महसूस करा सकता है। किसी ऐसे काम में उनकी मदद लें जिसमें वे निपुण हो सकते हैं या फिर उन्हें किसी ऐसे काम में व्यस्त रखें जो उनकी उम्र के अनुसार उपयुक्त हो।
- एक नियत दिनचर्या बनाना और उसका सख्ती से पालन करना उन्हें न केवल अच्छे बल्कि उस मुश्किल समय में भी सहज बने रहने में मदद कर सकता है जब कुछ भी ठीक से पता न हो या चीजें उनके नियंत्रण से बाहर हों।
- उन्हें अपनी देखभाल के तौर-तरीके सिखाना और उनका अभ्यास कराना — जैसे कि पोषकता युक्त खाद्यपदार्थ का सेवन करना, चलना-फिरना, आराम करना आदि से- उनकी शारीरिक, बौद्धिक और भावनात्मक क्षमताओं को व सहनशक्तियों को विकसित करने में मदद करता है।

उन्हें आशावात बनने के कारण उपलब्ध कराना

बच्चों को सशक्त बनाना और उन्हें ये याद दिलाते रहना बहुत जरूरी है कि उन्होंने बीते समय में मुश्किलों का सामना कितनी बेहतर तरीके से किया है और ये मुश्किलें उन्हें इससे भी ज्यादा कठिन मुश्किलों से भरी नई चुनौतियों का सामना करने के लिए और अधिक मजबूत बनाएंगी। अपनी देखभाल में रहने वाले बच्चों को खुद पर भरोसा करना सिखाएँ कि वे समस्याओं को स्वयं सुलझा सकते हैं और सही निर्णय ले सकते हैं, जैसे कि उन्हें रोल प्ले करवाए जा सकते हैं या फिर संभावित परिदृश्यों, प्रतिक्रियाओं और विकल्पों के बारे में उनसे बातचीत की जा सकती है।

साथ ही, आशावादी बने रहने के कारण खोजने की कोशिश करें। अनुसंधानों का बढ़ता हुआ समूह दर्शाता है कि सकारात्मक सोच बेहतर स्वास्थ्य से जुड़ी है, संभवतः इसलिए क्योंकि सकारात्मक भावनाएँ तनाव को कम करने में मदद करती हैं। उदाहरण के लिए, बच्चे को अपने अच्छे अनुभव याद रखने और उनके बारे में सोचने में मदद करना उन्हें ये भरोसा दिलाएगा कि जीवन में अच्छी चीजें होती हैं और आगे भी होंगी। यहाँ तक कि सकारात्मक बदलावों के बहुत मामूली चिह्नों पर भी ध्यान देना उनकी इस उम्मीद को बढ़ावा देगा कि चीजें बेहतर हो सकती हैं।

 **नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो**
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter

स्रोत

1. American Psychological Association. Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens. [apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine](https://www.apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine). 26 अप्रैल, 2022 को एक्सेस किया गया।
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Talking to children about the war in Ukraine: 15 tips for parents. [aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf). 26 अप्रैल, 2022 को एक्सेस किया गया।
3. Healthychildren.org. How to talk with your child about the war in Ukraine. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx). 26 अप्रैल, 2022 को एक्सेस किया गया।
4. Healthychildren.org. Effects of deployment on children & families. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx). 26 अप्रैल, 2022 को एक्सेस किया गया।
5. Council of Europe. Psychological first aid for Ukrainian people. [coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people](https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people). 26 अप्रैल, 2022 को एक्सेस किया गया।
6. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. [apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers](https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers). 27 अप्रैल, 2022 को एक्सेस किया गया।
7. Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950). 27 अप्रैल, 2022 को एक्सेस किया गया।
8. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking. [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking). 27 अप्रैल, 2022 को एक्सेस किया गया।

Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्यटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।