भूकम्प सम्बन्धी बाल कथा

साथमा अभिभावक तथा शिक्षकका लागि निर्देशन

गीता र श्याम
जमिन हल्लिएको दिन

कथा लेखकहरू

चन्द्रा मिचिको घोष इपेन
मेलिसा ब्राइमर
जेनिफर ग्रेडी

चित्र

एरिक इपेन, जेआर.

अभिभावकका लागि निर्देशन

चन्द्रा मिचिको घोष इपेन
मिन्दी क्रोनबर्ग
मेलिसा ब्राइमर

अनुवाद तथा अनुकूलन

डा. किशोर श्रेष्ठ
गम्भिर श्रेष्ठ

भूकम्पको अनुभव गरेका बालबालिका तथा परिवारहरूका लागि

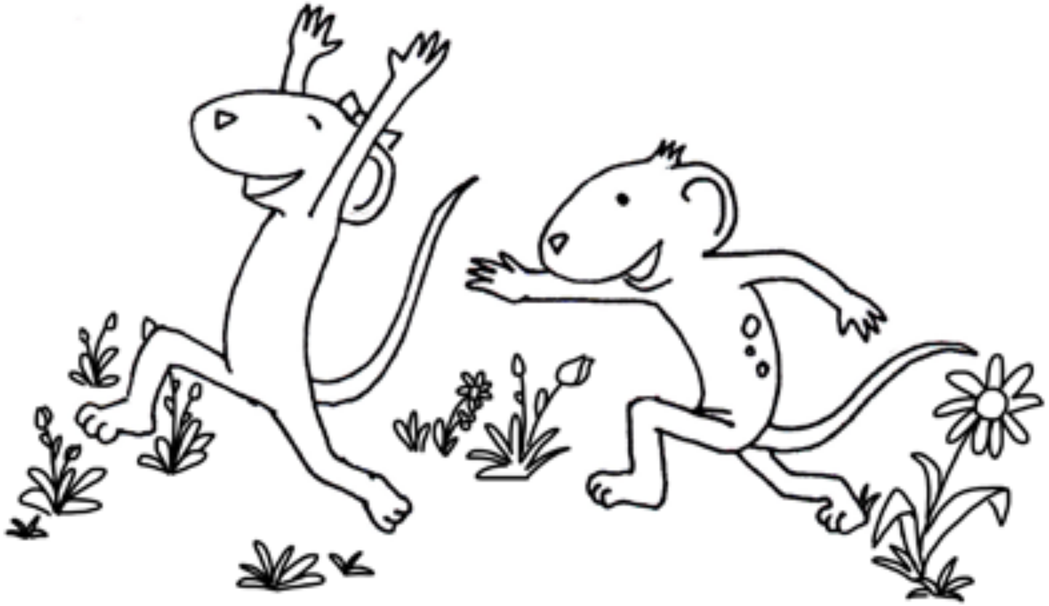
यो पुस्तक भूकम्पको नराम्रो अनुभव गरेका बालबालिकाहरूका लागि तयार पारिएको हो । कृपया तपाई (अभिभावक तथा शिक्षक) आफै यो पुस्तक पढ्नुहोस् र यसमा दिइएको कथा तपाईका बालबालिकाका लागि उपयुक्त भए नभएको निर्णय गर्नुहोस् । यदि तपाईका बालबालिकाले भूकम्पको अनुभव नगरेका वा कम मात्र अनुभव गरेका भए यस कथामा भएका विस्तृत विवरणहरू तपाईका बालबालिकालाई सुनाउन आवश्यक नभएको पनि तपाईलाई लाग्न सक्छ । तर त्यस्तो लागे तापनि पुस्तकमा भएको कथा र अभिभावक तथा शिक्षकका लागि पुस्तकको अन्तमा दिइएका निर्देशनहरूले तपाईका बालबालिकाहरूको भूकम्प सम्बन्धी प्रतिक्रियाहरू बुझ्न तपाईलाई मद्दत गर्नेछ ।

©२०११ चन्द्रा मिचिको घोष इपेन । यस पुस्तकको प्रतिलिपि बनाउन र निःशुल्क वितरण गर्न पाइने छ । तर यसको बिक्री गर्न भने पाइने छैन । लेखक (chandra.ghosh@ucsf.edu) को पूर्वस्वीकृति बिना यसमा उल्लिखित विषय वस्तुहरू परिवर्तन गर्न पाइने छैन ।

उनी गीता हुन् ।

ऊ श्याम हो ।

उनीहरू छिमेकी हुन् ।
उनीहरू सँगसँगै मिलेर खेल्न मन पराउँछन् ।

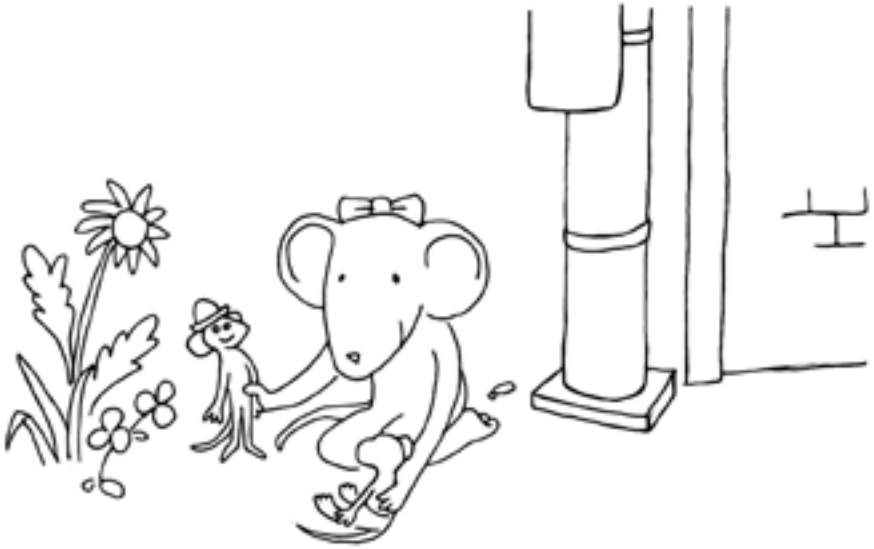


उनीहरू बाहिर खेल्न असाध्यै मन पराउँछन् ।

गर्मी याममा उनीहरू पानी जमेका खाल्डाखुल्डीमा खुट्टा बजारेर खेल्ने गर्छन् ।

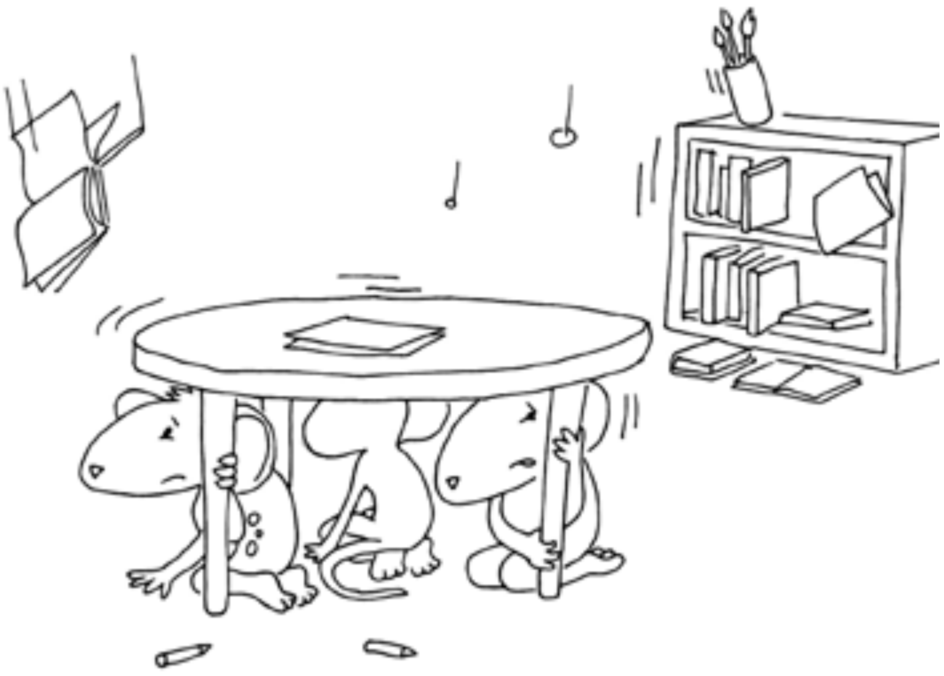
तर जब उनीहरूका आमाबुवाले उनीहरूलाई बोलाउँछन्, उनीहरू खेल्न छाडी घरतिर दौडेर जान्छन् ।

उनीहरू हुर्कँदै छन् अनि धेरै कुराहरू पनि सिक्दै छन् । श्याम हालै मात्र विद्यालयमा भर्ना भए ।

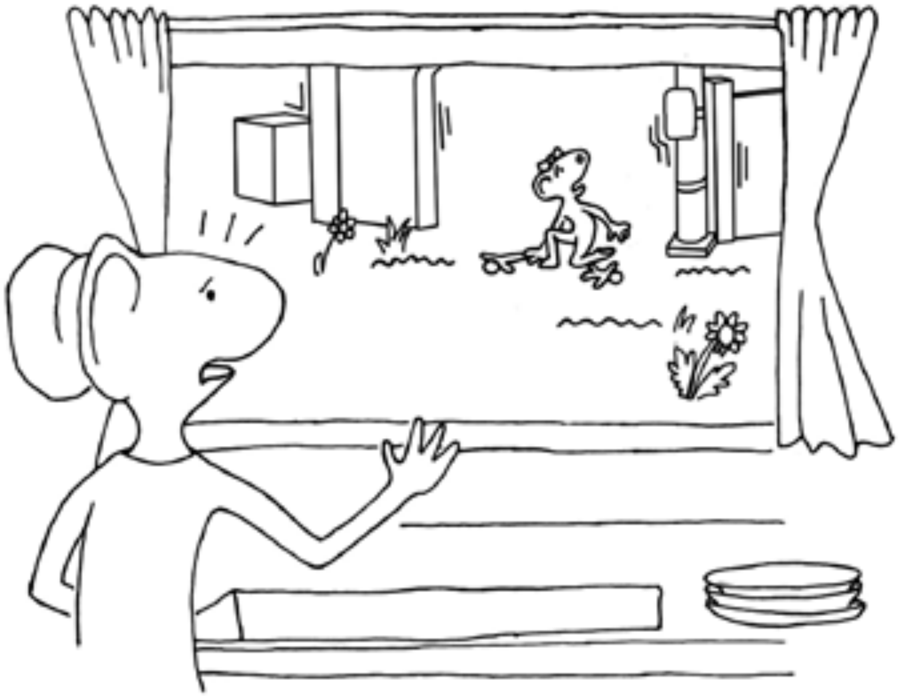


गीता विद्यालयमा भर्ना हुन अझै सानी छिन् । तर उनकी आमाले उनलाई अक्षर चिन्न सिकाइन् । उनले पुतलीसँग पनि खेल्न सिकिन् ।

तर एक दिन, केही डरलाग्दो घटना घट्यो । अचानक जमिन हल्लन थाल्यो ।

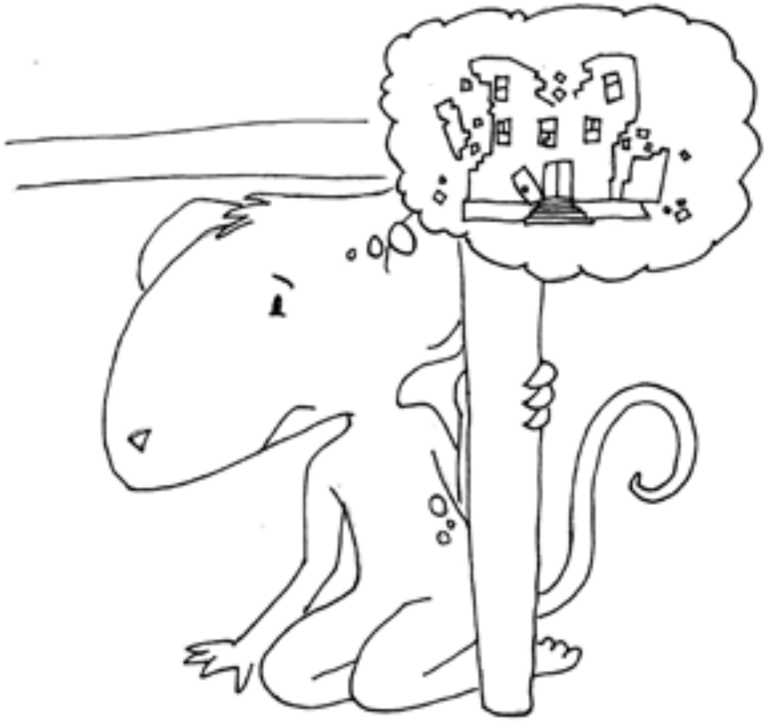


श्याम आफ्ना शिक्षक तथा साथीहरूसँग टेबुलमुनि लुके ।

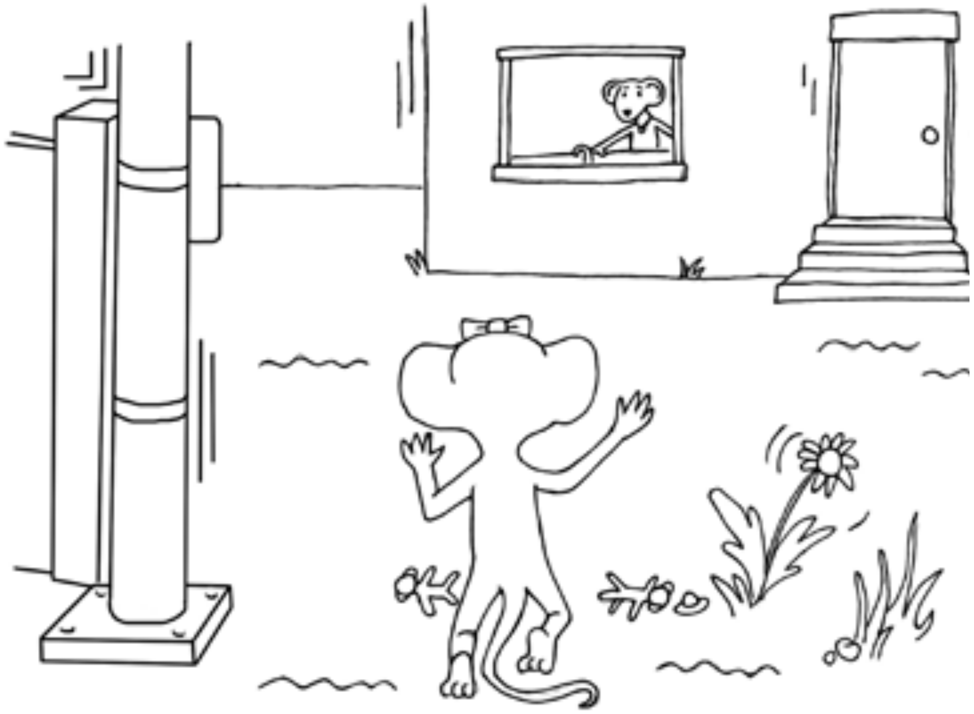


गीता आँगनमा खेल्दै थिइन् । उनलाई के गर्ने, के नगर्ने थाहा थिएन ।

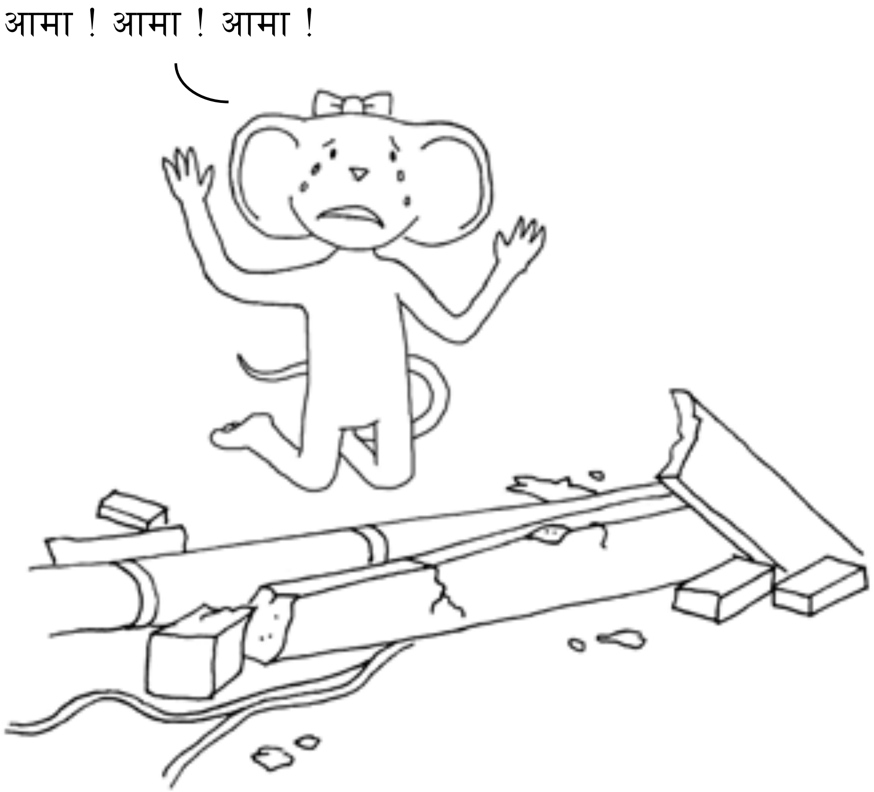
जमिन रिसाए झैँ गरी थररर हल्लियो । यो हल्लियो, हल्लियो र फेरि पनि हल्लियो । यस्तो लाग्थ्यो कि यो कहिले पनि रोकिँदैन ।



श्यामलाई आफ्नो विद्यालय ढल्छ कि भन्ने चिन्ता लाग्यो ।



गीताले आफ्नी आमालाई खोजिन् ।



यस लगत्तै जमिन चर्केर एउटा खम्बा ढल्यो । गीताले “आमा ! आमा ! आमा” भन्दै चिच्याइन् ।

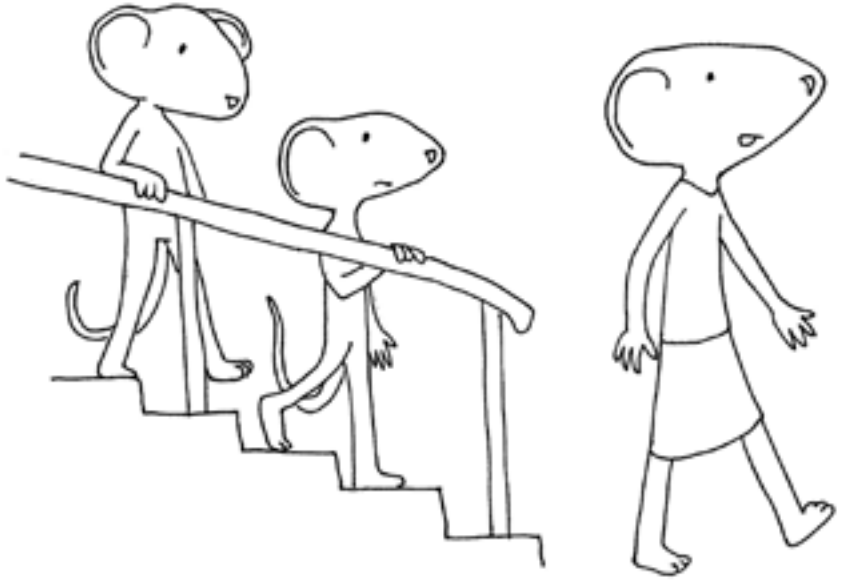
गीताकी आमाले उनको आवाज सुनिन् तर घरको ढोका खोल्न सकिनन् । तिनी गीतासम्म पुग्न सकिनन् ।

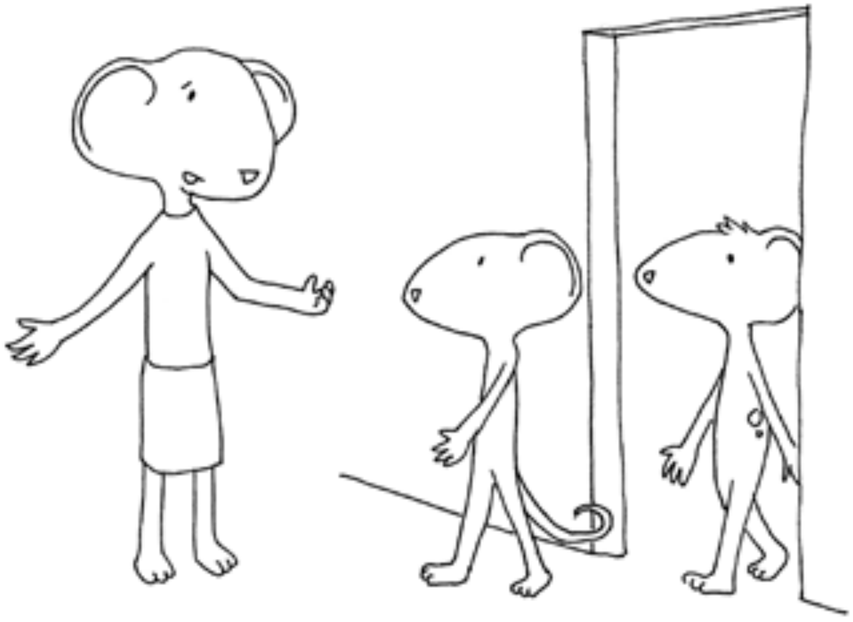
उनले निरन्तर प्रयास गरिन् । अन्तमा ढोका खोल्न सफल भइन् र गीतालाई खोज्न बाहिर दौडिन् ।

उनले गीतालाई अँगालो मारिन् । गीता रुन थालिन् । उनकी आमा पनि रुन थालिन् । उनीहरू डराएका थिए ।

श्याम आफ्नो कक्षामा थियो । उनीहरूको शिक्षकले अब बाहिर जान सुरक्षित छ भन्नु भयो ।

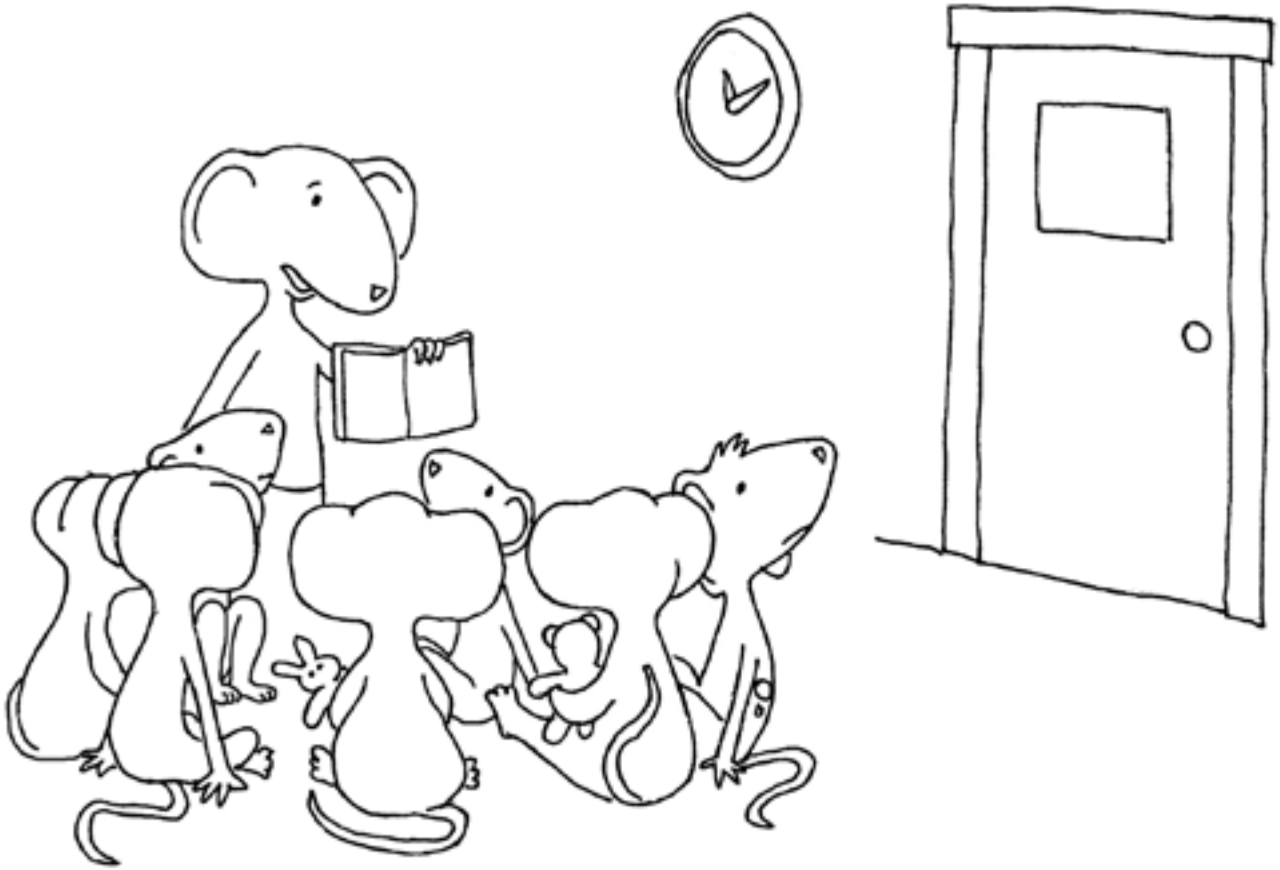
उनीहरूको खेलौना राख्ने दराज ढलेको थियो । उनीहरूका सबै खेलौना फुटेका थिए । श्यामले आफ्ना आमाबुवालाई भेट्न चाहे । कोही बालबालिकाहरू रुँदै थिए ।



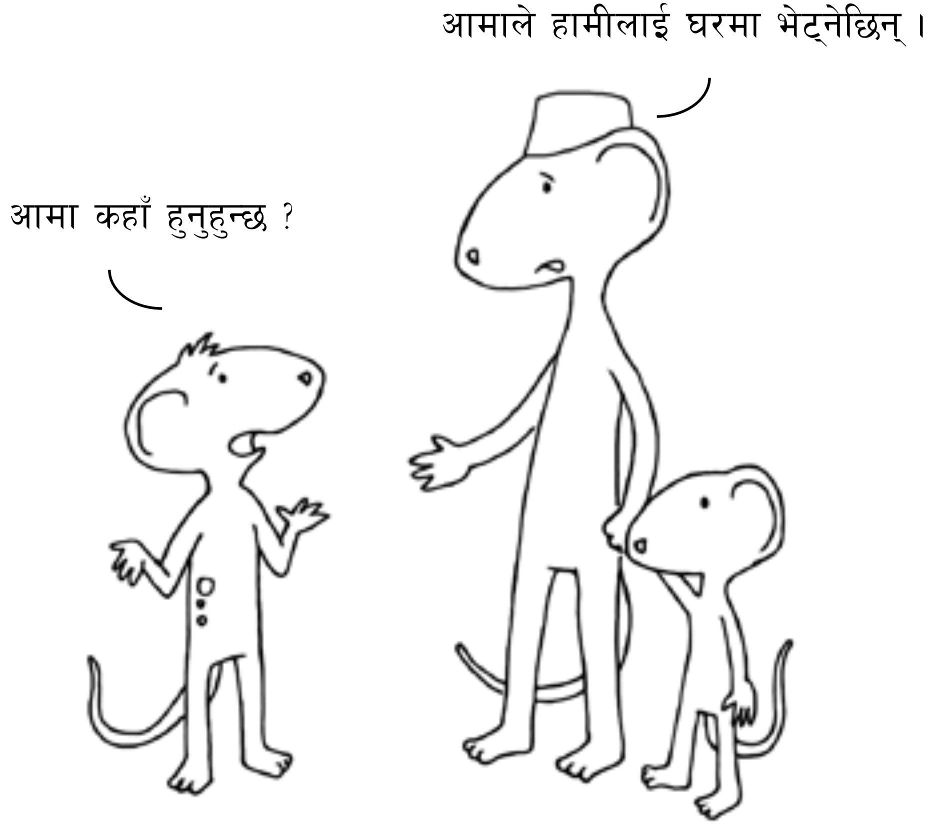


शिक्षकहरूले भने, “अब तिमीहरू सुरक्षित छौ”। अब उनीहरूलाई पहिले अभ्यास गरेअनुसार बाहिर निस्कनु थियो। तिनीहरू सबैजना पङ्क्तिमा बसी शिक्षकको निर्देशन अनुसार बाहिर लागे।

केही बेरपछि अब भित्र फर्कन ठिक छ भनी उनीहरूका शिक्षकले भन्नुभयो। बालबालिकाहरूले शिक्षकको कुरा राम्ररी सुने। उनीहरूले शिक्षकको कुरा राम्रोसँग पालना पनि गरे।



अब उनीहरू घर फर्कनका लागि आफ्ना आमाबुवाको पर्खाइमा बसे । उनीहरूका आमाबुवालाई उनीहरू कहाँ छन् भन्ने कुरा थाहा थियो । उनीहरू एउटा गोलाकारमा बसेर एउटा कथा पढ्न थाले । श्यामले कथा सुन्न ठूलो प्रयास गरे । उनी आफ्ना आमाबुवा चाँडै आऊन् भन्ने चाहन्थे । उसलाई पर्खिन साह्रै गाह्रो भएको थियो ।



लामो समयपछि श्यामको बुवा आउनुभयो ।
श्याम रिसाए ।

श्यामको आमा त्यहाँ हुनुहुन्नथ्यो । श्याम आमाका बारेमा चिन्तित थिए ।

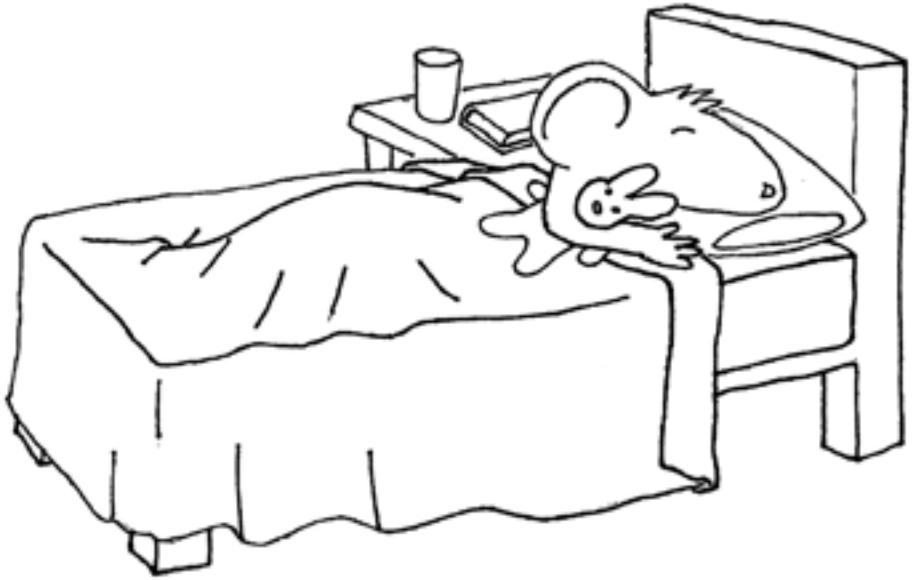
उनीहरू घर गए । श्यामले बाटोभरि भूकम्पले गरेको विनाशलाई देख्यो ।

गीताले घरको झ्यालबाट हेरिन् । खेलमैदान भाँसिएको थियो ।

छिमेकीको घर ढलेको थियो । राम र उसको परिवार अन्त कतै बस्न जानुपर्ने भयो ।

गीताले श्याम घर आएको देखिन् ।

गीतालाई श्याम ठिक भएकोमा खुसी लाग्यो । श्याम पनि गीतालाई देखेर खुसी भए ।



भूकम्प सकिइसकेको थियो । सुत्ने बेला पनि भएको थियो । श्याम सुत्न गए ।

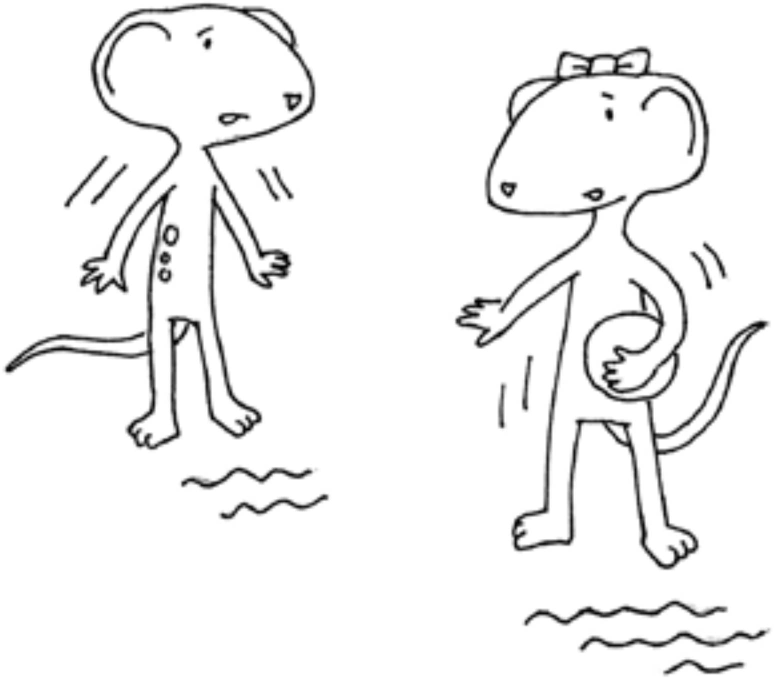
गीता पनि सुत्न गइन् । तर तिनलाई आमाको जरुरत थियो । तिनकी आमा उसँगै सुत्न गइन् ।

जब उनीहरू निन्द्रामा थिए, भूकम्प फेरि फर्केर आयो । जमिन फेरि थर्क्यो । भूकम्प सकिएको थिएन । खाटहरू हल्लिए । गीता र श्याम ब्युँझे । उनीहरू खाटबाट फुत्त हाम्फालेर बाहिर गए ।

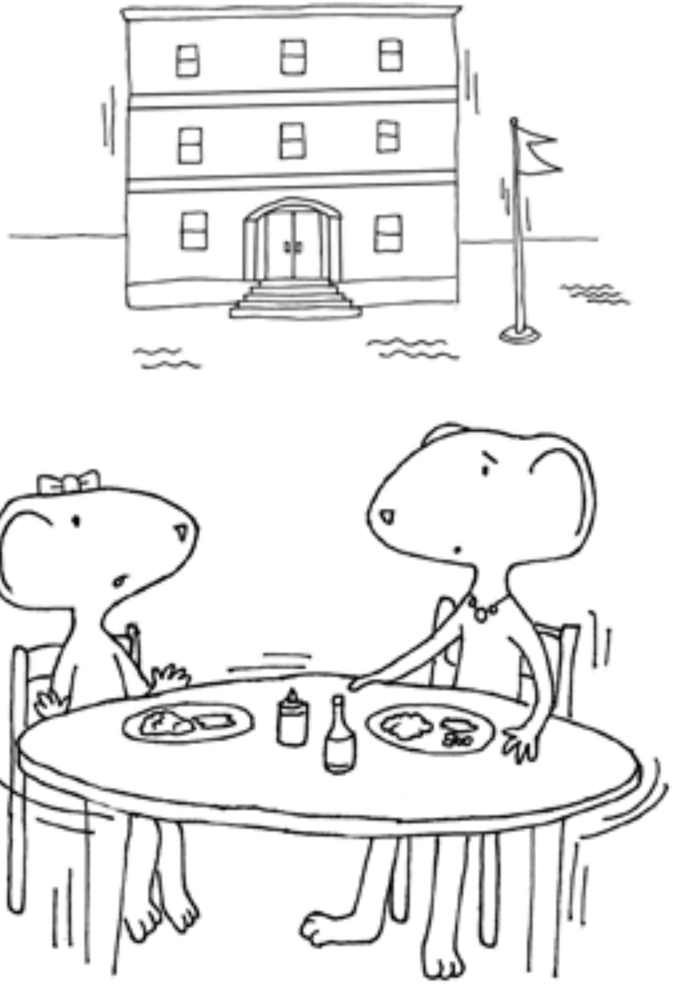
परकम्पनहरू डर लाग्दा हुन्छन् । ती परकम्पनहरूले हामीलाई भूकम्पको पुनः याद दिलाए । भूकम्प आउँदा खाट वा टेबुलमुनि लुक्ने, बलियो गरी समाउने र तकियाहरूले छोपेर टाउको बचाउने गर्नुपर्छ ।

भूकम्प आउँदा डर लाग्नु स्वाभाविक हो । म पनि डराएकी थिएँ । मलाई माफ गर, मैले तिमीलाई परकम्पन बारे भनिनँ । ठूलो भूकम्प आएपछि थुप्रै साना साना कम्पनहरू आइरहन्छन्, जसलाई परकम्पन भनिन्छ ।

गीताकी आमा र श्यामको बुवाले भने, “त्यो एउटा परकम्पन थियो । एउटा भूकम्पपछि धेरै ओटा परकम्पनहरू आउन सक्छन् । ती परकम्पनहरूले हामीलाई तर्साउन सक्छन् ।” यस्तो अवस्थामा के गर्ने भनेर गीताकी आमा र श्यामको बुवाले उनीहरूलाई सम्झाए ।



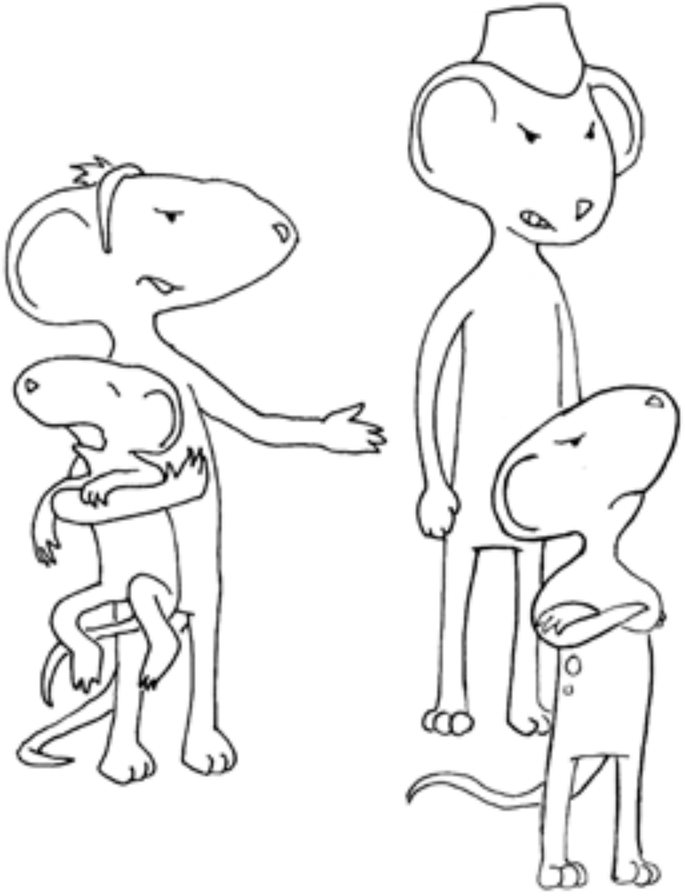
परकम्पनहरू आइनै रहे । गीता र श्याम खेलिरहँदा परकम्पन आयो ।



विद्यालयमा रहँदा परकम्पनहरू आए । साँझ खाना खाने बेलामा पनि परकम्पनहरू आए ।

भुइँ थर्कंदा गीता डराइन् ।

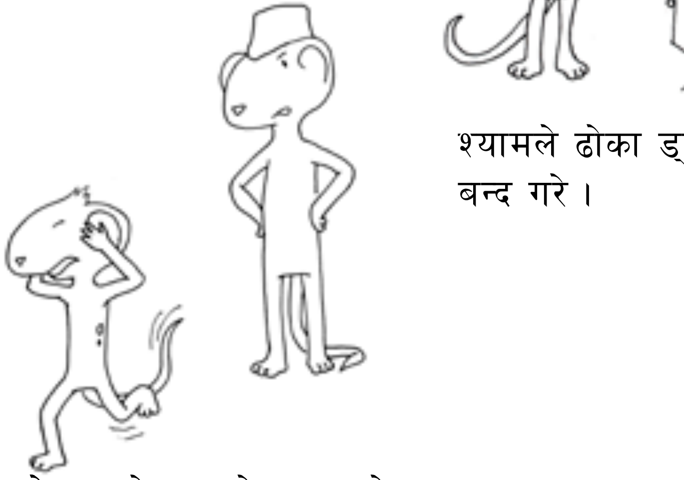
उनी डराउँदा उनलाई आमाको आवश्यकता पर्थ्यो । आमाले उनलाई सुरक्षित महसुस गर्न सहयोग गर्नुभयो ।



जब भुइँ थर्कन्थ्यो, श्यामको पेट दुख्थ्यो ।
उनी विद्यालय जान चाहँदैनथे ।

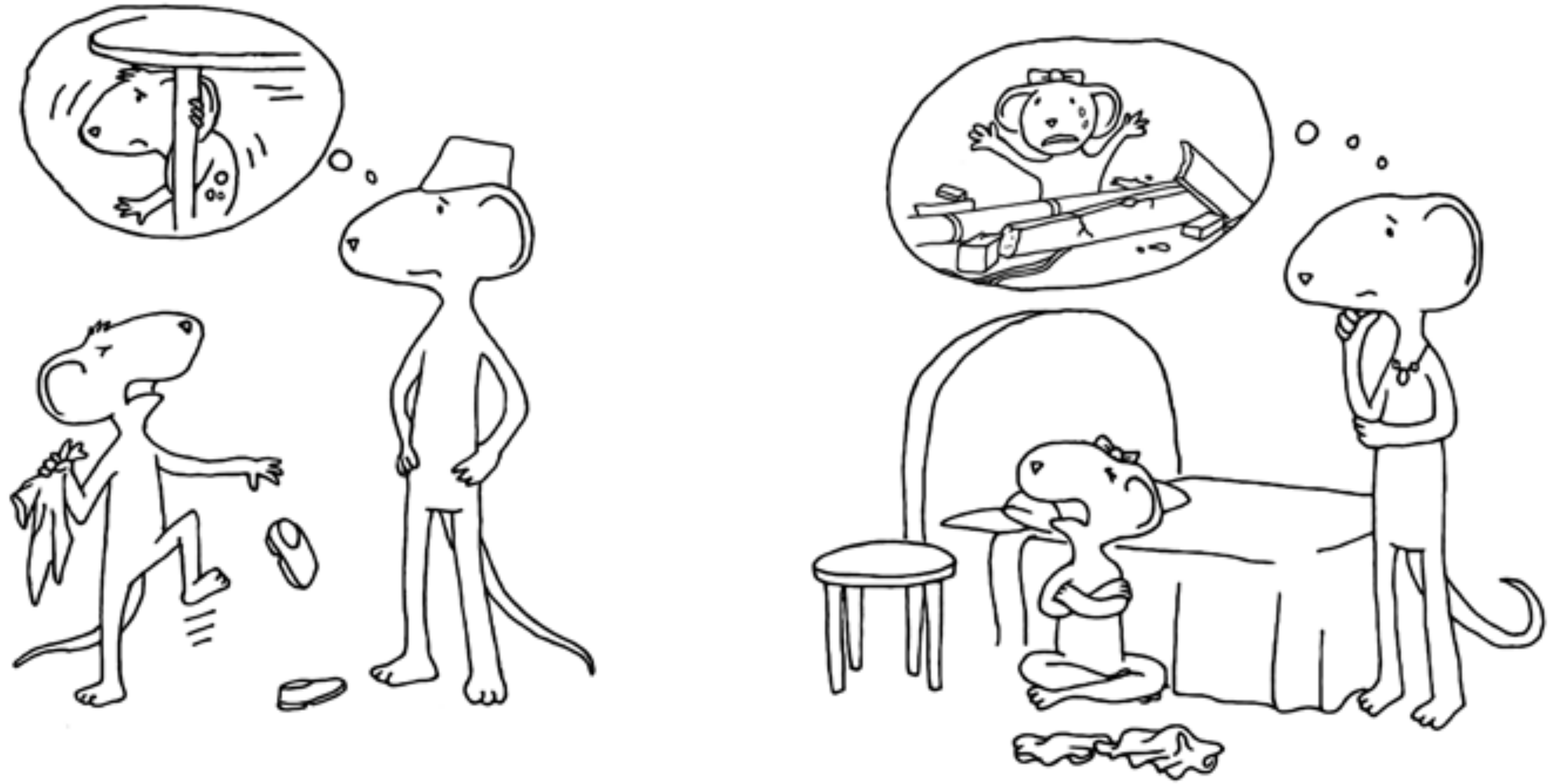
श्यामले आफ्नो भाइको
खेलौना लिए ।

श्यामले ढोका ड्याम्म
बन्द गरे ।

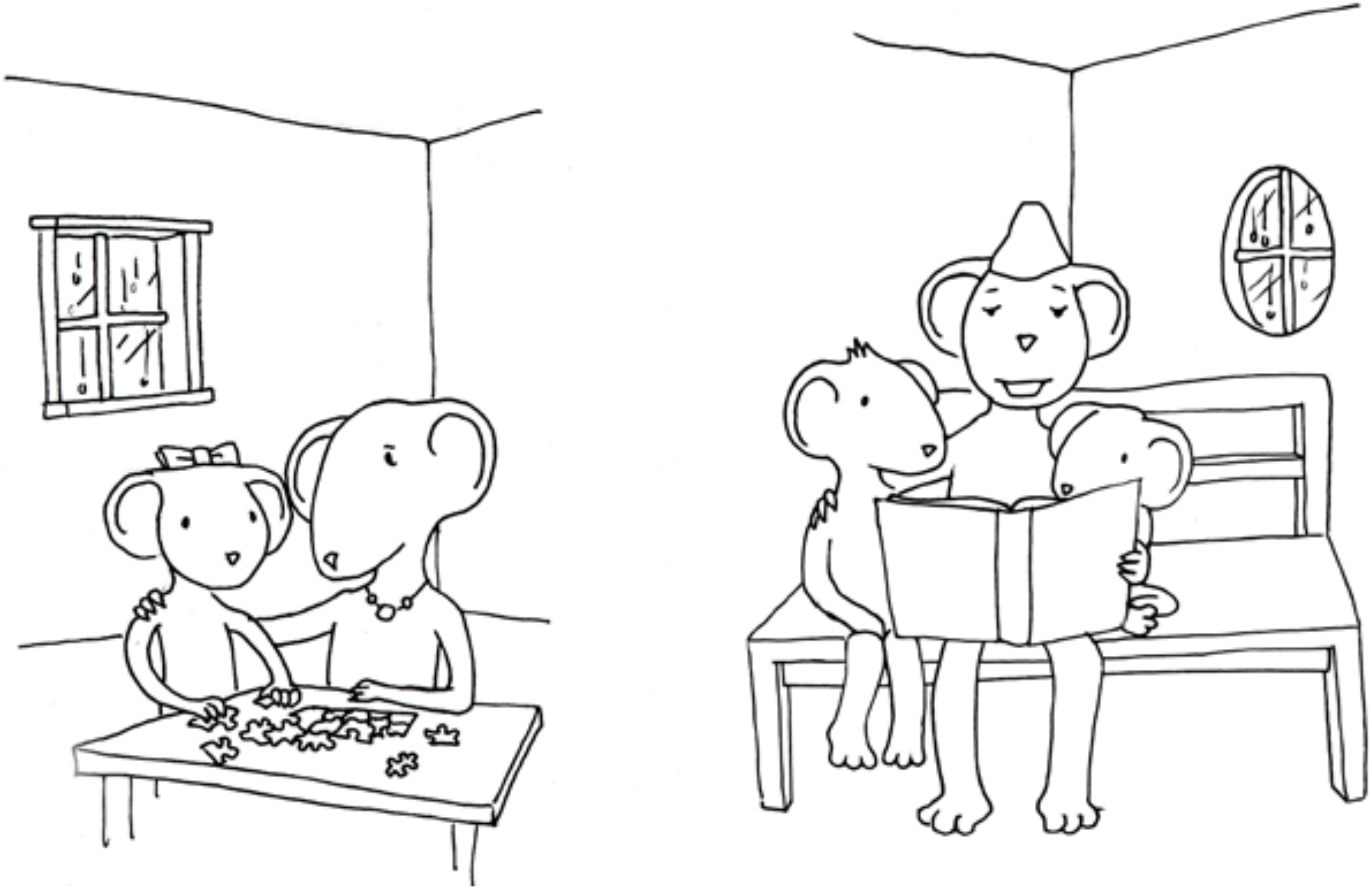


श्यामले आफ्नो बुवाको कुरा सुनेनन् ।

श्यामले चिडचिडाहट महसुस गरे ।

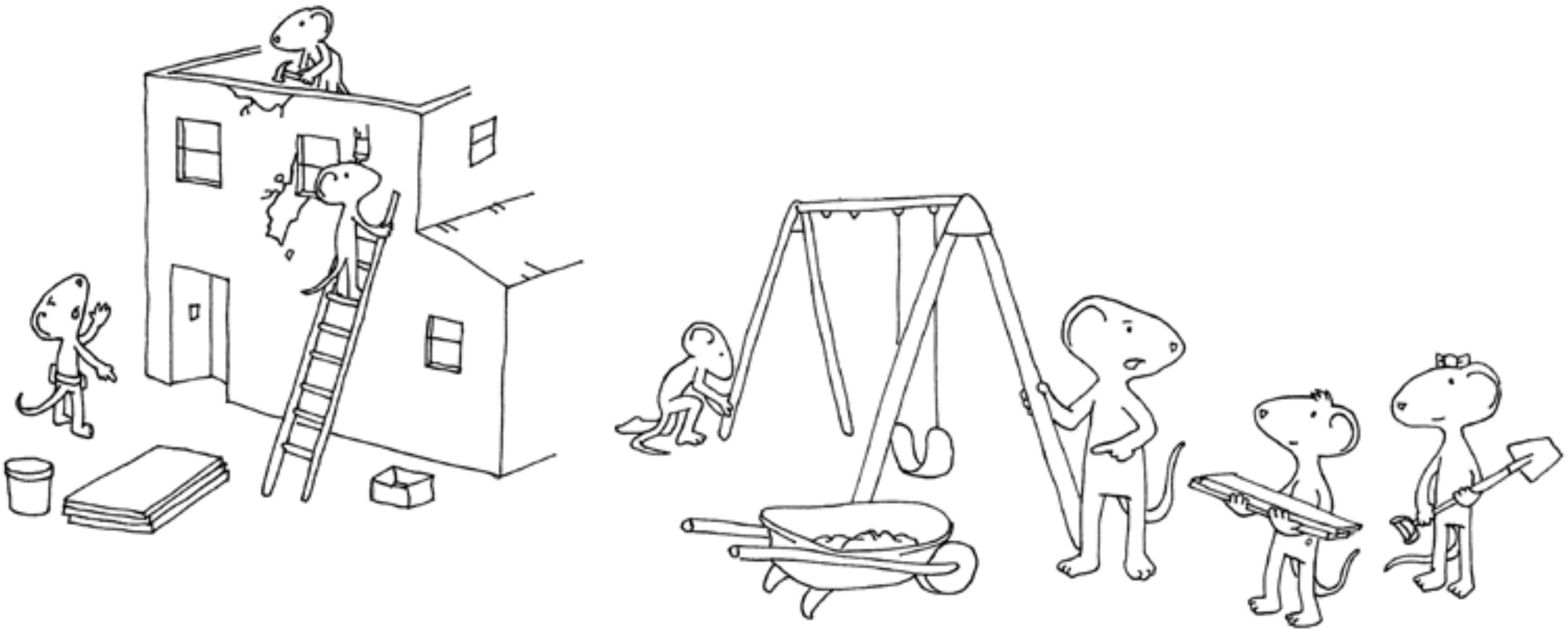


गीताकी आमाले यो कुरा थाहा पाउनुभयो । श्यामको बुवाले पनि यो कुरा थाहा पाउनुभयो । भूकम्प रोकिए तापनि गीता र श्याम भने डराइनै रहे ।

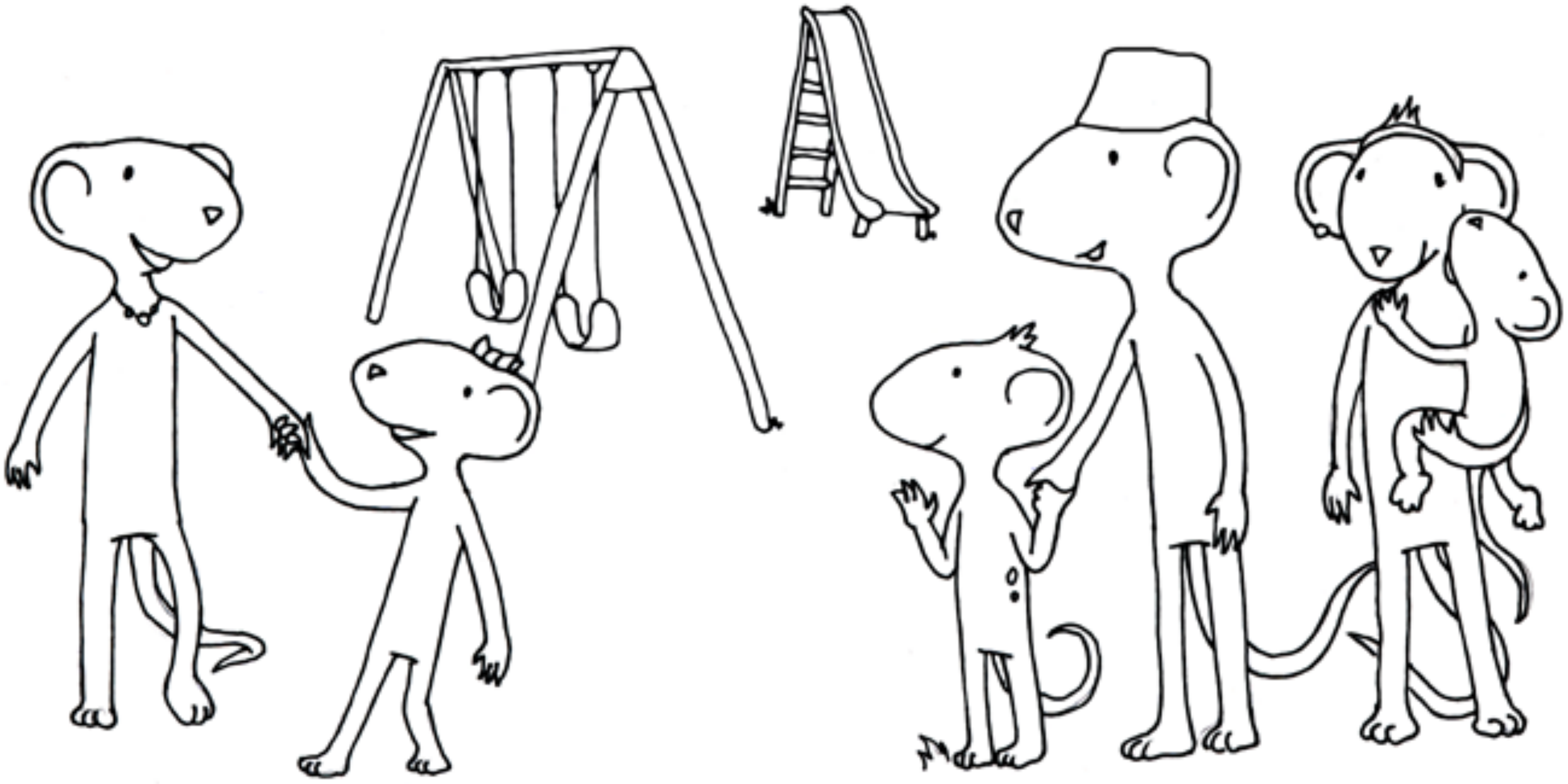


केही समयपछि जमिन हल्लिन र परकम्पनहरू आउन बन्द भयो । बिस्तारै गीता र श्यामले पनि सुरक्षित महसुस गरे ।

उनीहरू पर्खिबस्दा, उनीहरूका अभिभावक उनीहरूलाई सहयोग गर्न त्यहाँ आइपुगे ।



केही समयपछि विद्यालय र घर पुनः निर्माण गरिए । खेल मैदान मर्मत गर्न तिनीहरू एकजुट भएर लागे ।



अन्तमा तिनीहरू सबै जना खेल्न बाहिर निस्कन्छन् ।

मेरो चित्र

मेरो चित्र

अभिभावक तथा शिक्षकका लागि निर्देशन

यस कथाको उद्देश्य भूकम्पको अनुभव गरेका बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको डर र चिन्तासित सामना गर्न सिकाउनु हो। यस पुस्तकको प्रयोगबाट कथामा देखाइए जस्तै तपाईले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई उनीहरू सुरक्षित छन् र उनीहरूलाई माया गर्नेहरू पनि छन् भन्ने अनुभूति गराउन सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ।

यो पुस्तक प्रयोग गर्ने तरिका

१. तपाईका बालबालिकासँगै बसेर यो पुस्तक पढ्नुहोस् र पुस्तकका बारेमा उनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

- आफ्नो बालबालिकालाई कथा पढ्न वा कथाका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस्।
- कथा पढ्दै गर्दा केही बालबालिकाहरूले रोकेर पुस्तकको पानामा के छ भन्ने बारेमा कुरा गर्न चाहन सक्छन्। त्यसो भएमा पुस्तक देखाएर छलफल गर्नुहोस्। यसो गर्नाले उनीहरू आफ्ना भावनाहरू र आफूले सम्झेका कुराहरू प्रकट गर्न थाल्ने छन्।
- केही बालबालिकाहरू पुस्तक पढ्ने क्रममा चिन्तित हुन सक्छन्। त्यसो भएमा केही समय रोकिनुपर्ने हुन्छ। जुन स्वाभाविक मान्नुपर्छ। यस्तो बेला तपाईले यस्तो भन्न सक्नुहुन्छ, “मलाई पनि भूकम्पको बारेमा कुरा गर्न गाह्रो छ। केही समय रोक्नु राम्रै हुन्छ।”

२. यसलाई रङ्ग लगाउने पुस्तकका रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

- रङ्ग लगाउने काम रमाइलो र आनन्दमय हुन्छ। बालबालिकाहरूले विभिन्न अनुभूतिहरू प्रकट गर्न विभिन्न रङ्गहरूको प्रयोग गर्न सक्छन्।

उदाहरणका लागि श्याम रिसाएको देखाउन चित्रमा तिनीहरूले रातो रङ्ग लगाउन सक्छन्। श्याम र गीता डराएको देखाउन तिनीहरूले डरको रङ्ग रोज्न सक्छन् र ती पानाहरूमा “डर” को चित्र बनाउन सक्छन्। यी क्रियाकलापहरूले तपाईको बालबालिकालाई विभिन्न अनुभूतिहरूको बारेमा सोच्न सहयोग गर्नेछन् ।

- बालबालिकाहरू रङ्ग लगाउँदै गर्दा प्रायः जसो तिनीहरू आफूले सोचिरहेको कुरा भन्न सुरु गर्नेछन्।
- केही बालबालिकाहरूले भूकम्पका चित्रहरूमा केरमेट गरेर उनीहरू भूकम्पसित कति रिसाएका छन् अथवा भूकम्प घटेको हेर्न नचाहेको कुरा देखाउन सक्छन्। यो अनुभवहरू साटासाट गर्ने एउटा राम्रो तरिका हो।

३. यो पुस्तक तपाईको परिवारमा भूकम्प आएको बेला र त्यसपछि के भयो भन्ने बारेमा कुरा सुरु गर्न प्रयोग गर्नुहोस्।

- साना बालबालिकाहरूका लागि कथाहरू महत्वपूर्ण हुन्छन्। यसले के भइरहेको छ भन्ने बारे बुझ्न तिनीहरूलाई मद्दत गर्छ।
- जब तपाई आफ्ना बालबालिकाहरूलाई कथा पढेर सुनाउनु हुन्छ, तिनीहरूलाई यो के भइरहेको छ भनेर कुरा गर्न र प्रश्नहरू सोध्न सकिन्छ भन्ने थाहा हुन्छ।
- भूकम्पले प्रत्येक परिवारलाई फरक किसिमले प्रभाव पारेको हुन्छ। यो समय आफ्नो परिवारको अनुभवका बारेमा आफ्ना बालबालिकाहरूसँग कुरा गर्न प्रयोग गर्नुहोस्। भूकम्प सम्बन्धी तथ्य कुराहरू सरल शब्दहरू प्रयोग गरेर दिनुहोस्।

- यदि बालबालिकाले तपाई निराश भएको देख्यो भने, यसका बारेमा कुरा गर्नुहोस् । तपाई पनि भयभीत वा निराश हुनु भएको थियो भनेर स्वीकार गर्नुहोस् । तपाई अहिले निर्धक्क हुँदै हुनुहुन्छ र तपाई दरिलो हुनुहुन्छ र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित राख्न सबै कुरा गर्न सक्नुहुन्छ भनेर देखाउन आफ्ना बालबालिकालाई सहयोग गर्नुहोस् ।

- तपाईसँग कुरा गरेर तिनीहरू आफूले भोगेका अप्ठ्यारा अनुभवहरू आदानप्रदान गर्न सक्छन् । जब बालबालिकाहरू कुरा गर्न सक्षम हुन्छन् र आफ्ना अनुभवहरू व्यक्त गर्न हाउभाउ गर्न नपर्ने हुन्छ, तब प्रायः तिनीहरूको व्यवहारमा सुधार आउँछ ।

- तपाईका बालबालिकालाई कुराकानी गर्न मद्दत गर्नका लागि उनीहरूलाई भूकम्प बारे के सम्झना छ र उनीहरूले गीता र श्यामले अनुभव गरे झैँ अनुभव गरेका छन् कि भनेर सोध्नुहोस् । तपाई आफूले पनि डरको महसुस गरेको कुरा राख्नुहोस् र उनीहरूको प्रत्येक प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

- कहिलेकाहीँ जब बालबालिकाहरू आफ्ना अनुभवहरूका बारेमा कुरा गर्न सहज वा तयार हुँदैनन् तब कथाका पात्रहरूले के कस्तो अनुभव वा व्यवहार गरे भन्ने बारेमा कुरा गरेर उनीहरूको अनुभवहरू व्यक्त गराउन सकिन्छ । यदि तपाईले श्याम र गीताको अनुभव र व्यवहारहरू र आफ्ना बालबालिकाका बीचका समानता पाउनु भएको भए तपाईले छलफललाई कथाका ती भागहरूसँग जोड्न सक्नुहुन्छ । उदाहरणका लागि भूकम्पपछि श्याम आफ्नो बुवासित एकदम रिसाउँछ किनभने श्यामलाई लाग्छ उसको बुवाले उसलाई लिन आउन धेरै समय लगायो । साना बालबालिकाहरू प्रायः आफ्ना अभिभावकहरू सँग रिसाउने गर्छन् । त्यस्तै गरी अभिभावकको गल्ती नभए तापनि केही घटना घट्यो भने उनीहरूलाई नै दोषी देख्छन् । यसो हुनुमा उनीहरूले ठान्छन् कि अभिभावकहरू एकदम बलिया र शक्तिशाली हुन्छन् र यदि कुनै कुरा नगरेमा अभिभावकहरूले नचाहेर नगरेको ठान्छन् । श्यामका लागि के महत्वपूर्ण छ भने बुवाले उसको रिसको लागि प्रतिक्रिया नगरिदिऊन् । तर ऊ एकदम डराएको र बुवाको आवश्यकता भएको कुरा बुवाले थाहा पाऊन् । यस अवस्थामा उनी त्यहाँ सक्दो छिटो आएर श्यामलाई समाल्न र सुरक्षित ठाउँमा राख्न चाहेको र आफू कसरी सकेसम्म चाँडो त्यहाँ आइपुगे भन्ने बारेमा श्यामसँग कुरा गर्नु राम्रो हुन्छ ।

  भूकम्पपछि गीता पनि आफ्नी आमासँग रिसाइन् किनभने उनलाई लाग्छ आमाले उनलाई भूकम्प सकियो भनेर झुटो बोल्नुभयो । आमाले गीतालाई सुरक्षित महसुस गराउन मात्र प्रयास गर्दै थिइन् । तर गीताले त्यो कुरा बुझ्न सकिनन् । यो आवश्यक छ कि गीताकी आमाले तिनलाई समाल्ने र के भइरहेको छ भन्ने बारे जान्न मद्दत गर्नुपर्छ । यदि तपाईका बालबालिका तपाईसँग रिसाएका छन् भने श्याम र गीता कसरी आफ्ना आमाबुवासँग रिसाएका थिए भन्ने बारे छलफल गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले तपाईका बालबालिकालाई आफ्ना अनुभवहरूका बारेमा कुराकानी सुरु गर्न सहयोग मिल्न सक्छ ।

४. यसलाई भूकम्पका बारेमा तपाईका बालबालिकासँग कुराकानी सुरु गर्न प्रयोग गर्नुहोस् ।

- साना बालबालिकासँग भूकम्प सम्बन्धी थुप्रै प्रश्नहरू हुन सक्छन् । तर उनीहरू सानै भएकाले ती प्रश्नहरू कसरी सोध्ने भन्ने थाहा नहुन सक्छ । उनीहरूसँग हुन सक्ने केही प्रश्नहरू तल दिइएका छन् ।
  - भूकम्प के हो ?
  - भूकम्प कसरी जान्छ ?
  - के यो फेरि आउँछ ?
  - यो कहिले आउँछ ?
  - यदि यो फेरि आएमा हामीले के गर्नुपर्छ ?

- जब बालबालिकाहरूले आफ्ना प्रश्नहरूको उत्तर पाउँछन् तब तिनीहरूले कम मात्रै डरको महसुस गर्छन् । तिनीहरूलाई अझै डर लागेको भए तापनि अब तिनीहरूलाई थाहा हुन्छ कि तिनीहरू एक्लै छैनन् । तिनीहरूलाई यो पनि थाहा हुन्छ कि तिनीहरू यस बारेमा तपाईसँग कुरा गर्न सक्छन् ।

- भूकम्पका बारेमा बालबालिकालाई बुझाउन सहयोग गर्न यहाँ केही सूचनाहरू छन्, जुन तपाई उनीहरूलाई बताउन सक्नुहुन्छ । विषय वस्तु सुरु गर्दा तपाई यसरी भन्न सक्नुहुन्छ,"भूकम्पका बारेमा थाहा पाउनाले हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ । मलाई यसका बारेमा थाहा भएका कुराहरू निम्नलिखित छन् ।"

    - पृथ्वीमा पजल जस्ता टुक्राहरू छन् । जसलाई हामी टेक्टोनिक प्लेट्स भन्दछौं । तिनीहरू सधैं चलिरहेका हुन्छन् । प्रायः जसो तिनीहरू बिस्तारै चल्छन् । भूकम्पहरू त्यत्तिखेर घट्छन् जब ती प्लेटहरू (पजल जस्ता टुक्राहरू) एक आपसमा ठोकिन पुग्छन् ।

    - भूकम्पहरू सधैंभरि घट्छन् । ती धेरैजसो निकै साना हुन्छन् जुन हामी महसुस समेत गर्दैनौं ।

    - जमिन प्रायः दायाँ र वायाँतिर, तल र माथि वा छाल जस्तो हल्लिन्छ ।

    - भूकम्पहरू विशेषतः एक मिनेट भन्दा कम समयका हुन्छन् । तिनीहरू धेरैजसो साना घरघराहत आवाजबाट सुरु हुन्छन् वा ठूलो गाडीको आवाज झैँ हुन्छन् ।

    - घरभित्र हुँदा भूकम्प आए हामी सुरक्षित साथ बाहिर जानुपर्छ । सम्भव नभए घरभित्रै सुरक्षित साथ बस्नुपर्छ । घर बाहिर हुँदा भूकम्प आए जहाँ सुरक्षित खाली चउर छ, त्यहाँ बस्न जानुपर्छ ।

    - भूकम्पका बेलामा कुनै वस्तु हामी माथि नखसून् भन्ने कुरामा हामी निश्चिन्त हुनुपर्छ । त्यसैले तिम्रा शिक्षकहरू र मैले पनि भन्ने गरेको छु, भूकम्प आएको बेला टेबुलमुनि लुक्ने, तकियाले टाउको छोप्ने र बलियो गरी समाउने गर्नुपर्छ ।

    - एउटा ठूलो भूकम्प गएपछि प्रायः थप भूकम्पहरू आउँछन् । तिनीहरूलाई परकम्पन भनिन्छ । ती धेरैजसो पहिलो भूकम्पभन्दा साना हुन्छन् । तर ती पनि डरलाग्दा हुन सक्छन् । पहिलो भूकम्प पछि परकम्पनहरू आउँछन् किनभने पहिलो झट्का पछि जमिन आफै (पजल जस्ता टुक्राहरू मिल्ने) समायोजित भइरहेको हुन्छ । विशेषतः जति ठूलो पहिलो भूकम्प हुन्छ, त्यति नै ठूला र थुप्रै सङ्ख्यामा परकम्पनहरू आउँछन् । परकम्पन आउने बेलामा पनि वस्तुहरू खस्न र फुट्न सक्ने भएको हुनाले निहुरेर बस्ने, ओत खोज्ने र बलियो गरी समाउने कुरा याद राख्नुपर्छ ।

    - रातको समयमा भूकम्प वा परकम्पन आउँदा खाटको मुनि बस्ने, निहुरेर बस्ने र बलियो गरी समाउने गर्नुपर्छ । टाउको तकियाले छोपेर बचाउनुपर्छ ।

याद गर्नुपर्ने मुख्य बुँदाहरू

- प्राकृतिक विपत्ति सकेपछि पनि यसले हामीलाई प्रभाव पारिराख्न सक्छ ।
- तपाई र तपाईका बालबालिकालाई भूकम्पको धेरै कुराहरूको याद आइरहन सक्छ ।
- परकम्पनहरू आइरहन सक्छन् ।
- ठूला गाडीहरू गुड्दा जमिन हल्लिने हुँदा भूकम्प आएको भान हुन सक्छ ।
- परिवार र साथीहरूसँग विछोड भएको हुन सक्छ ।
- निराश वा रोइरहेका मानिसहरू देखिन सक्छन् ।

- साना बालबालिकाहरूले प्रायः तिनीहरूलाई याद आइरहेको कुरा भन्न सक्दैनन् । तिनीहरू आफ्ना डर उनीहरूको व्यवहारबाट देखाउँछन् । गीताले आफूलाई लिन आऊन् भन्ने इच्छा राखिन् । श्याम आफ्नो भाइको खेलौना लिएर घर वरिपरि दौडिए । केही बालबालिकाहरूले टाउको, पेट वा जिउ दुखेको अनुभूति गर्दछन् ।
- फरक फरक बालबालिकाले फरक किसिमको प्रतिक्रिया देखाउँछन् । गीता डराउँछिन् र उनी आमासित मात्र टाँसिने गर्छिन् । श्याम पनि डराउँछन् र सोहीअनुसार व्यवहार गर्छ ।
- कथामा बालबालिकाहरूको व्यवहारको कारणले अभिभावकहरू निराश र दिक्क हुन्छन् । तर उनीहरू आफ्ना बालबालिकाहरूले किन त्यस्तो व्यवहार गर्दैछन् भन्ने बुझ्न प्रयास गर्छन् । साथै बालबालिकाहरूलाई किन यस्तो हुन्छ भनेर बुझाई उनीहरूलाई सहयोग गर्ने प्रयास गर्छन् ।
- बालबालिकाहरू डराउँदा, रिसाउँदा वा दुःखी हुँदा पनि उनीहरूले आक्रमक व्यवहार देखाउनु ठिक होइन । यस सम्बन्धमा बालबालिकाको लागि सीमा तोकिदिँदा उनीहरूलाई सुरक्षित महसुस गर्न सघाउ पुग्नेछ ।
- साना बालबालिकाले एउटै प्रश्नहरू बारम्बार सोध्छन् । यसो गर्नुको कारण यो होइन कि तपाईले भनेका कुराहरू उनीहरूले भुले । तर यो उनीहरूको के भयो भनेर अर्थ पत्ता लगाउने सिकाईको एउटा तरिका हो । जति सक्दो त्यति माया र धैर्यपूर्वक उही प्रश्नहरूका उत्तर पाउन बारम्बार उनीहरूलाई तपाईको आवश्यकता पर्छ ।
- विगतमा डरलाग्दा कुराहरू भएको भए तापनि अहिले उनीहरू सुरक्षित छन् भन्ने कुरा बालबालिकाहरूलाई थाहा दिनुहोस् । सुरक्षित रहने परिवारको योजना उनीहरूलाई याद दिलाउनुहोस् ।

तपाईका बालबालिकाका बारेमा सोच्नुहोस्

- के तपाईको बालबालिकाले भूकम्प आएदेखि फरक व्यवहार देखाएका छन् ?
- के कुराले तपाईको बालबालिकालाई भयभीत बनाउँछ ?
- तपाईको बालबालिका डराएको कसरी थाहा पाउनु हुन्छ ?
- तनावमा वा भयभीत हुँदा तपाईका बालबालिकाले कस्तो व्यवहार देखाउने गर्छन् ?
- तपाईका बालबालिकालाई राम्रो महसुस गराउन तपाई र बालबालिका मिलेर के गर्न सक्नु हुन्छ ?

तपाईले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्न सक्ने तरिका

- भूकम्प आएको बेला के भएको थियो भन्ने बारेमा तपाईसँग कुरा गर्न बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- उनीहरूसँग भएको अनुभूतिहरू पत्ता लगाउन बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् र त्यस्तो अनुभूति हुनु स्वाभाविक हो भन्ने कुरा उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् ।
- तपाईको बालबालिकालाई सुरक्षित महसुस गर्न सहयोग गर्नुहोस् । मनोवैज्ञानिक सुरक्षामा (तपाईको बालबालिकाले कस्तो महसुस गर्छ) र वास्तविक भौतिक सुरक्षा (यदि अर्को भूकम्प आयो भने के गर्ने, कुन ठाउँमा सुरक्षित हुन्छ) जस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस् ।
- तपाई साथमा हुँदा साना बालबालिकाहरूले सुरक्षित महसुस गर्छन् ।
- जब उनीहरूलाई अब के गर्ने भन्ने दिनचर्याको सूची थाहा हुन्छ (जस्तैः नियमित भोजन र दैनिक तालिका र नियमित कुराहरू) र अब अर्को के गर्नुपर्छ भन्ने उनीहरूलाई थाहा हुन्छ तब बालबालिकाहरू सुरक्षित महसुस गर्छन् ।

- परिवारको विपत योजना बनाउनुहोस्, जसले गर्दा बालबालिकाहरूलाई यदि अर्को भूकम्प आएको खण्डमा के गर्ने भन्ने थाहा हुन्छ। परिवारमा तयारीका लागि निहुरेर बस्ने, ओत खोज्ने र बलियो गरी समाउने अभ्यास गर्नुहोस्। खस्न वा फुट्न सक्ने फर्निचर वा अन्य वस्तुहरूबाट बच्ने व्यवस्था गर्नुहोस्। आपत्कालीन सामानहरू एकै ठाउँमा मिलाएर राख्नुहोस्। जसलाई सजिलै भेटाउन सकियोस्। रातको समयमा बत्ती (टर्च लाइट) र जुत्ताहरू सबैको ओछ्यान छेउमै राख्नुहोस्। भूकम्प आउँदा जानका लागि घर र विद्यालयमा सुरक्षित ठाउँ कहाँ छ भन्ने थाहा दिनुहोस्। यदि ठाउँ छाडेर जानु पर्यो भने कहाँ जाने भन्ने सबै जनालाई थाहा दिनुहोस्।

आफैलाई सुरक्षित राख्ने तरिका

- प्राकृतिक विनाशले बालबालिका लगायत ठूला मानिसलाई पनि प्रभाव पार्न सक्छ। तपाई भयभीत हुन सक्नुहुन्छ। तपाईलाई घटेका सबै कुराले गर्दा निरास, रिस वा ग्लानी महसुस हुन सक्छ।
- बालबालिकाहरूलाई सक्दो सहयोग गर्न पहिले तपाई आफ्नै ख्याल राख्नुपर्छ। बालबालिकाहरूले र एकदम साना बालबालिकाहरूले समेत आफ्नो वरिपरिका वयस्कहरूले राम्रो गरे नगरेको कुरामा ध्यान दिइराखेका हुन्छन्।
- आफूलाई हेरविचार गर्न पहिलो कदमका रूपमा आफूलाई समय दिनुहोस्। आफैलाई सोध्नुहोस्.....
  - के विपत्तिको स्थितिका बारेमा सोच राखेर मैले आफूले चाहेजस्तो गर्न वा आफूलाई आवश्यक कुरा गर्न सकिराखेको छु ?
  - के म विपत्तिको बारेमा सोच्न छोड्ने पूरा प्रयास गरिरहेको छु ?
  - के म चिन्तित, व्याकुल वा चिडचिडाहट महसुस गर्छु ?
  - के म एकदम दु:खी वा निराश महसुस गर्छु ?
  - के मेरा विपत सामना गर्ने प्रयासहरूले पछि मलाई समस्याहरूमा पार्छन् ? के गर्नुपर्ने कुराहरू मैले बेवास्ता गरिरहेको छु वा गरिरहेका कुराहरू मेरा लागि राम्रा छैनन् ?
  - के म राम्रा कुराहरू गरिरहेको छु ?
- यदि तपाई विपत्तिले ल्याएका ठुला प्रतिक्रियाहरूको सामना गर्दै हुनुहुन्छ भने:
  - साथीहरू र परिवारका सदस्यहरूसित कुराकानी गर्नुहोस्।
  - आफूलाई समय दिनुहोस् र तपाईलाई रमाइला लाग्ने कुराहरू गर्नुहोस्।
  - स्वस्थ रहनुहोस्, राम्रोसँग खानुहोस्, व्यायाम गर्नुहोस् र पर्याप्त सुत्नुहोस्।
  - आफूले पनि दु:खको महसुस गर्नुहोस्।
- सामान्य दैनिकीमा फर्कन प्रयास गर्नुहोस्। यदि तपाईलाई समस्याहरूसँग जुध्न एकदम व्याकुल महसुस भएको छ भने ठूला समस्याहरू सामना गर्न साना कदमहरू चाल्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- आफ्नै बारेमा ध्यान केन्द्रित वा हेरविचार गर्दा धेरैजसो वयस्कहरूले गल्ती महसुस गर्छन्। तर याद गर्नुहोस्, तपाईका बालबालिकाहरू त्यति बेला सबभन्दा बढी खुसी महसुस गर्छन्, जब उनीहरूलाई थाहा हुन्छ कि तपाई ठिक हुनुहुन्छ।

Additional Resources

- NCTSN.org – information about children, natural disasters, and trauma

  http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters
- Futureunlimited.org – information about young children and mental health
- FEMA – Earthquake information for children: http://www.fema.gov/kids/quake.htm
- Sesame Street – *Let's Get Ready! Planning Together for Emergencies* with tips, activities, and other tools to help the whole family prepare for emergencies (both in English and Spanish): http://www.sesamestreet.org/ready
- Redcross.org
  - Earthquake-related activities for families with children ages 5-14 http://www.redcross.org/preparedness/familymodule/fam-cd-earthquakes-14.html
- Zerotothree.org – information about young children and early childhood development.

गीता र श्याम
जमिन हल्लिएको दिन

अङ्ग्रेजी भाषाको यस पुस्तकको प्रारम्भिक संस्करण Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS) को आर्थिक सहयोगमा तयार पारिएको थियो । यस पुस्तकमा उल्लिखित विचारहरू, नीतिहरू र धारणाहरू लेखकहरूका हुन् । यसमा SAMHSA वा HHS को विचार प्रतिविम्बित भएको मानिने छैन ।

यो पुस्तक Early Trauma Treatment Network / National Child Traumatic Stress Network,USA को सहकार्यमा तयार पारिएको थियो ।

A PARTNER IN NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

अङ्ग्रेजी भाषामा प्रकाशित यो पुस्तक ग्लोबल फेमिली भिलेज इंक, अमेरिकाका श्री फ्रीमा डेभिसको सक्रियता र प्राविधिक सहयोगमा ग्लोबल फेमिली भिलेज-नेपालले नेपाली भाषामा अनुवाद गर्नुका साथै नेपालको भौगोलिक, सामाजिक र साँस्कृतिक वस्तुस्थितिलाई ध्यानमा राखेर आवश्यक परिमार्जन गरिएको छ ।

यस पुस्तकले हालै नेपालमा गएको विनाशकारी भूकम्पबाट प्रभावित बालबालिका, अभिभावक तथा शिक्षकहरूलाई भूकम्पबारे थप जानकारी हासिल गर्न र साना साना बालबालिकाहरूसँग भूकम्पका बारेमा छलफल गर्न मद्दत मिल्ने विश्वास गरिन्छ ।

धन्यवाद

यस पुस्तकको प्रकाशनमा विशेष सल्लाह सुझाव दिनुहुने देविना प्रधानाङ्ग, शालिकराम भुसाल, लक्ष्मीभक्त बासुकला, बाबुकाजी श्रेष्ठ, मधु राजभण्डारी, मुकुन्द क्षेत्री, विष्णु भट्ट, जीतेन श्रेष्ठ, निवेदिता शर्मा, मुना ताम्राकार, इन्द्रमाया लिम्बु, राजन बुर्लाकोटी, उषा के. लिटल, रोशना देवकोटा, नन्दकुमार भण्डारी, मधुकर तुलाधर र सन्तोषी गौतमलाई ग्लोबल फेमिली भिलेज-नेपाल हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छ ।

GLOBAL FAMILY VILLAGE-NEPAL

थप जानकारीका लागि सम्पर्क :

ग्लोबल फेमिली भिलेज-नेपाल, सानेपा, ललितपुर, नेपाल ।
फोन नं : 977-01-5539882 ई-मेल : gfvnepal@gmail.com

Supported by Global Family Village, USA
www.globalfamilyvillage.org

Printing funded by Ama Foundation, USA
www.ama-foundation.org