

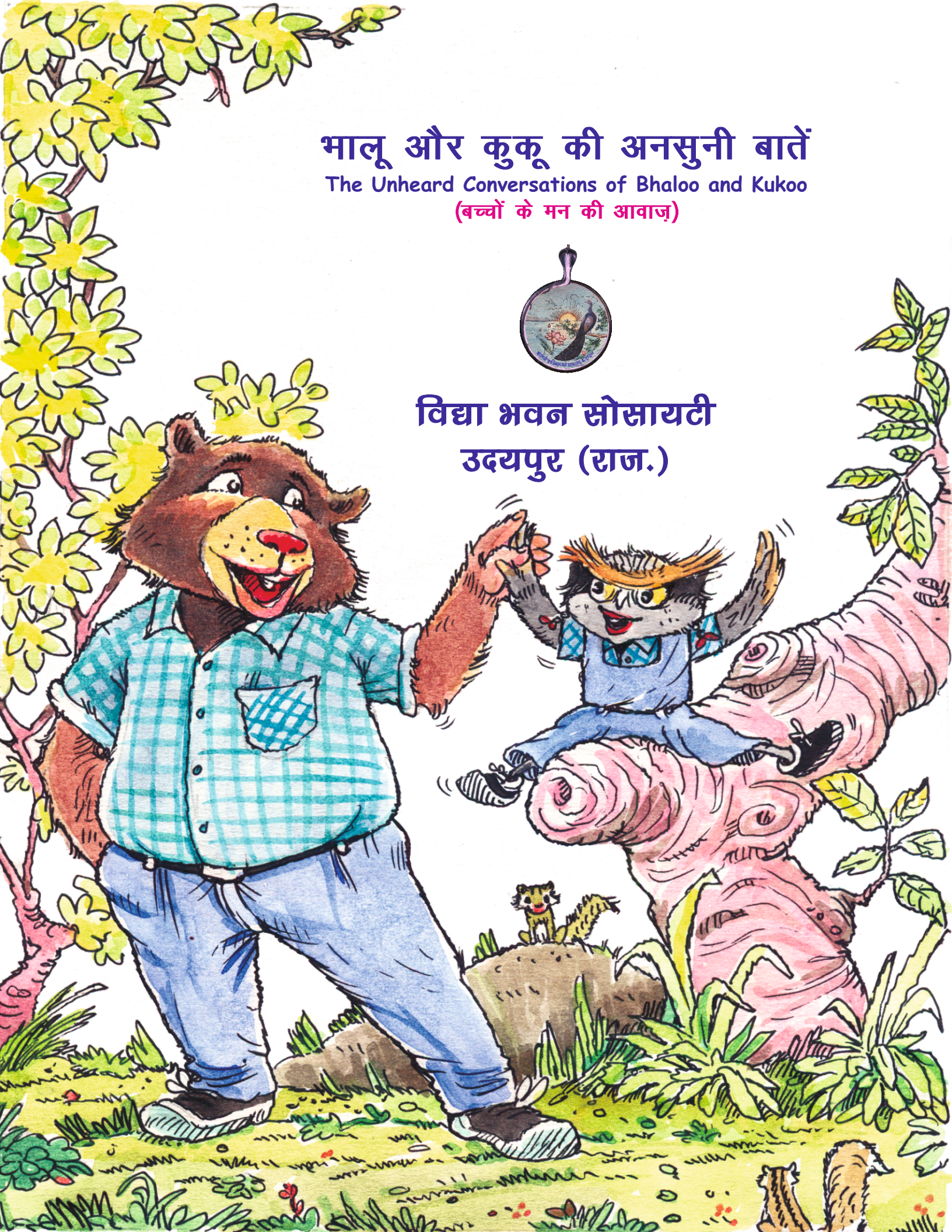
भालू और कुकू की अनसुनी बातें

The Unheard Conversations of Bhaloo and Kukoo

(बच्चों के मन की आवाज़)



विद्या भवन सोसायटी
उदयपुर (राज.)



ये कहानियाँ दो पात्रों, भालू, जो बियर है और कुकू जो उल्लू है, उनके बीच होती छोटी-छोटी बातचीत पर आधारित है। वे स्कूल के संदर्भ से जुड़े हमारे प्यारे बच्चों के बचपन के अनुभवों को चित्रित करते हैं। ये बातचीत बच्चों की भावनाओं, उनकी दुविधाओं, उनकी जरूरतों और अनुभवों को उजागर करेंगी और आपको उन यादों को याद करने में मदद करेंगी, जहाँ आपने भी उनके जैसा कभी महसूस किया होगा। साथ ही, ये बातचीत किसी भी आयु सीमा से मुक्त हैं, जिसका अर्थ है, भले ही आप उन्हें एक वयस्क के रूप में पढ़ रहे हों, आप तुरंत उनकी कहानियों से खुद को जोड़ पाएंगे। ये द्विभाषी हैं, जो कि हिन्दी और अंग्रेज़ी में हैं।

These stories are short conversations between the two characters, Bhaloo the Bear and Kukoo the Owl. They will be portraying the childhood experiences of our lovely children in the context of school. These conversations will highlight children's emotions, their dilemmas, their needs, and experiences, and will take you on a ride to feeling relatable by helping you to recall memories where you have felt the same. To add, these conversations are free of any age limit, which means, even if you are reading them as an adult, you would instantly relate to their stories. They are bilingual, i.e., in Hindi and English.

Author: Pragya Tank

Illustrator: Prashant Soni

Layout Designer: Bhavani Shankar

November 2022



स्कूल का पहला दिन

भालू : आज मेरे स्कूल का पहला दिन था। तुम्हें पता है, मैं काफी डरा हुआ था। क्या होता अगर तुम मुझे नहीं मिलते और हम दोस्त नहीं बनते? फिर, मैं यहाँ अकेले पता नहीं क्या कर पाता और कैसा महसूस करता?

कुकू : तुम्हें कोई और मिल जाता। देखो, जीवन ना एक जलेबी की तरह है, लेकिन तुम खुद इसका आनंद लेने के अपने तरीके खोज ही लेते हो।

भालू : हम्म... तुम सही कह रही हो! थैंक यू कुकू!

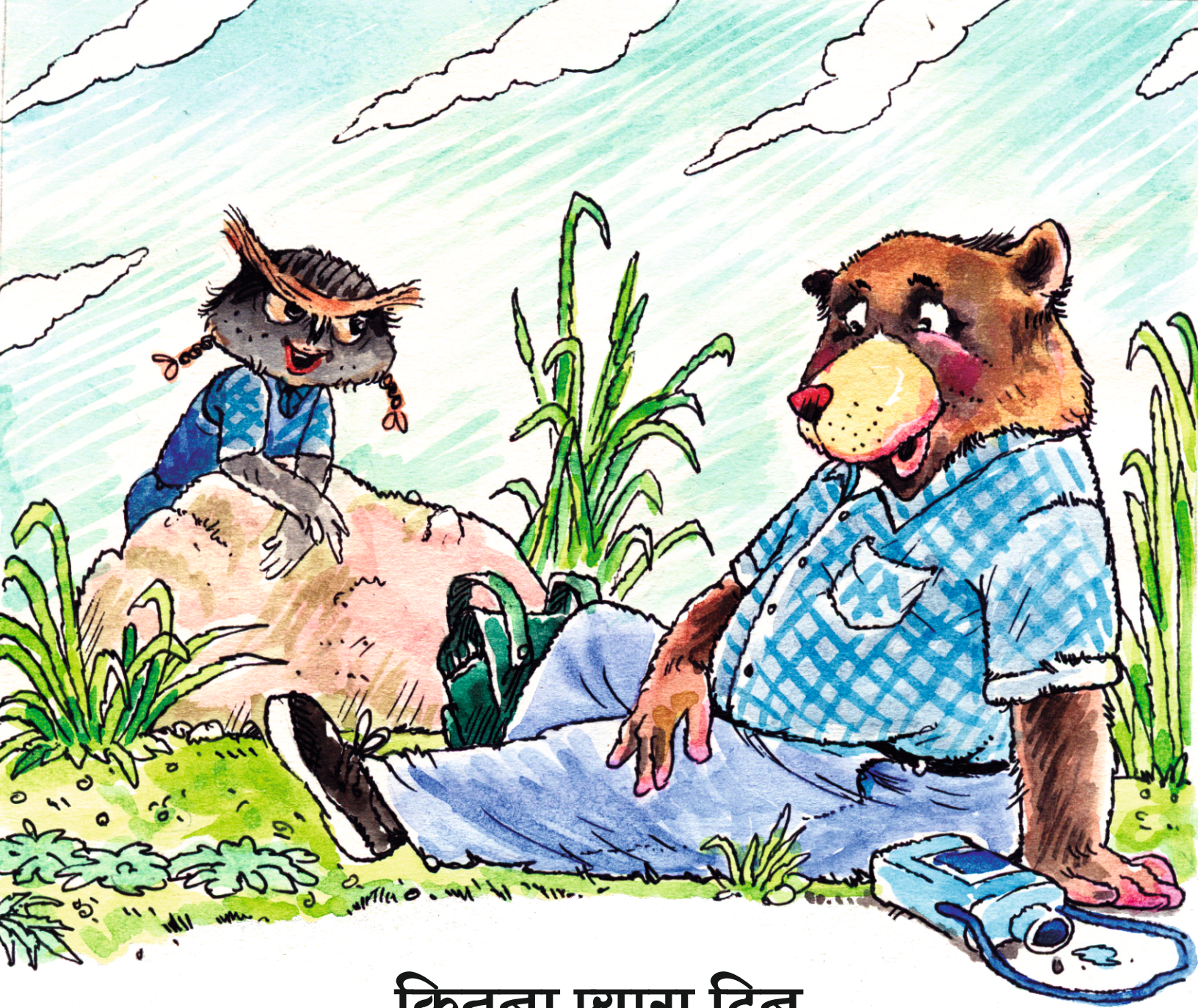


First Day of School

Bhaloo : Today was the first day of my school. I was quite scared, you know. What if I didn't find you and we didn't become friends? What would I have done here, all alone?

Kukoo : You would have found someone else. You see, life is like a jalebi but you find your own ways to enjoy it.

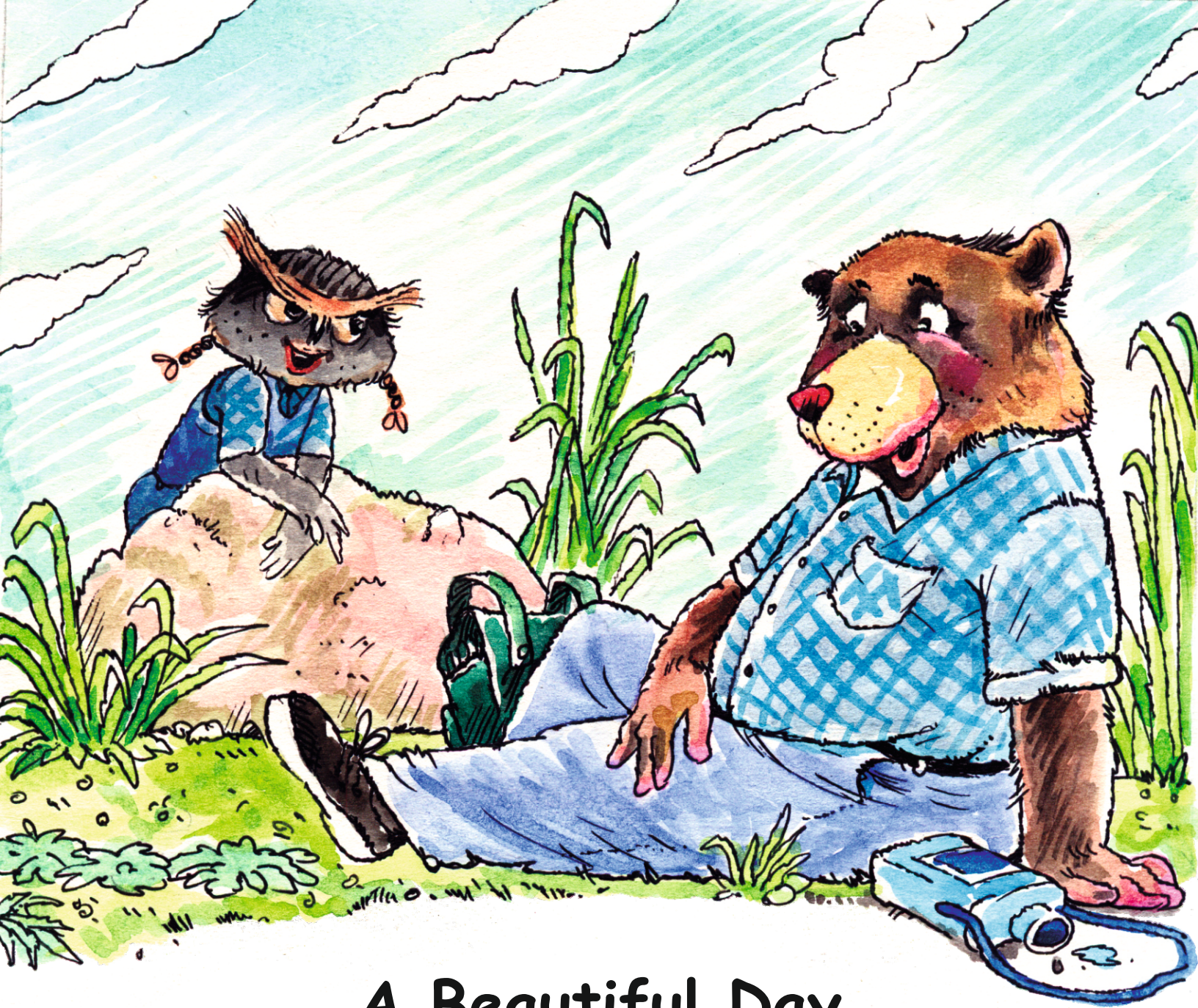
Bhaloo : Hmmm... you are right, I guess! Thanks!



कितना प्यारा दिन

कुकू : आज का दिन कितना सुंदर था ना! कुछ दिन ऐसे लगते है कि उन्हें खत्म ही नहीं होना चाहिए। हम खेले, हम हँसे, और तुम मेरे लिए आलू के परांठे भी लेकर आये... अहाआआआ! बड़ा मजा आया आज तो!

भालू : हाँ कुकू, कुछ दिन जीने और मजे करने के लिए कुछ ज्यादा ही अच्छे होते हैं।



A Beautiful Day

Kukoo: What a beautiful day it was, today! Some days just feel like they shouldn't end. We played, we laughed, and you even got Aloo Parantha for me.... Aaahhh! It was amazing!

Bhaloo: Yes Kukoo, some days are just too good to live and enjoy.



जब मुझे बुरा लगा

भालू : बाय कुकू! मेरा आज किसी से बात करने का मन नहीं है। मुझे अकेला छोड़ दो।

कुकू : मुझे पता है कि तुम्हें आज बुरा लगा। श्री सर को तुम्हें ऐसे नहीं डांटना चाहिए था। तुम कल उनसे बात कर तुम्हें कैसा लगा, वो उन्हें बता सकते हो।

भालू : मुझे लगता है कि मैं ये तो नहीं कर पाऊँगा। मुझे डर लगता है।

कुकू : हम्म, मैं समझती हूँ... कोई बात नहीं, आज तुम आराम करो थोड़ा... शायद कल तुम बेहतर महसूस कर पाओ।

भालू : हम्म, थैंक्स... मुझे समझने के लिए।

कुकू : हमेशा...



When I felt bad

Bhaloo : Bye Kukoo! I don't want to talk to anyone today. Leave me alone.

Kukoo : I know you are hurt today. Shri Sir shouldn't have scolded you like that. You may want to talk to him tomorrow.

Bhaloo : I think I can't. I am scared.

Kukoo : It's ok..... I understand.. No problem, you take proper rest today... may be, tomorrow you will feel better then!

Bhaloo : Thanks.... for understanding me.

Kukoo : Always!!!

जब मैंने अकेलापन महसूस किया

कुकू : मेरे साथ हमेशा बुरा ही क्यों होता है, भालू? मैं हमेशा सबका सम्मान करती हूँ, फिर भी वे मुझे क्यों चोट पहुंचाते हैं।

भालू : मैं समझता हूँ कि तुम कैसा महसूस कर रही हो , कुकू... ऐसे दिन होते हैं जब मुझे भी ऐसा लगता है। तुम अकेली नहीं हो। मुझे पता है कि यह तुम्हें दुःखी करता है, लेकिन ये कुछ समय के लिए तुम्हें परेशानी देगा, फिर तुम इसका सामना कर आगे बढ़ जाओगी। हम साथ में ऐसे समय को पार कर लेंगे।



When I felt alone

Kukoo : Why do bad things always happen to me, Bhaloo? I always respect everyone, then why do they hurt me.

Bhaloo : I understand how you are feeling, Kukoo... There are days when I feel like this too. You are not alone. I know it makes you feel sad, but you will sail through. Together, we will sail through.





मैं किस चीज़ में बेहतर हूँ?

भालू : मुझे अपने आप पर शर्म आ रही है... मैं एक आसान सा गणित का सवाल कैसे हल नहीं कर पाता, जो पूरी कक्षा कर पाती है !!! सब मुझे देख रहे थे और मुझ पर हंस रहे थे, कुकू।

कुकू : हम्म!! भालू याद है, वो मेरा भिंडी का चित्र जो आम की तरह दिख रहा था और हर कोई उसे देख कर मुझ पर हंस रहा था, और अभी भी मेरे कुछ चित्रों पर हंसते हैं। ऐसे भी दिन होते हैं भालू... कल का दिन देखना.... आज से बेहतर होगा!!!



What am I good at?

Bhaloo : I am ashamed of myself..... How can I not solve a simple arithmetic sum that whole class could!!! Everybody was looking at me and laughing at me!!!

Kukoo : Hmmm!! Remember, that lady finger drawing that looked more like a mango and everybody laughed at me, and still laughs at some of my drawings. There are days like these, Bhaloo..... Tomorrow will be a better day!!!

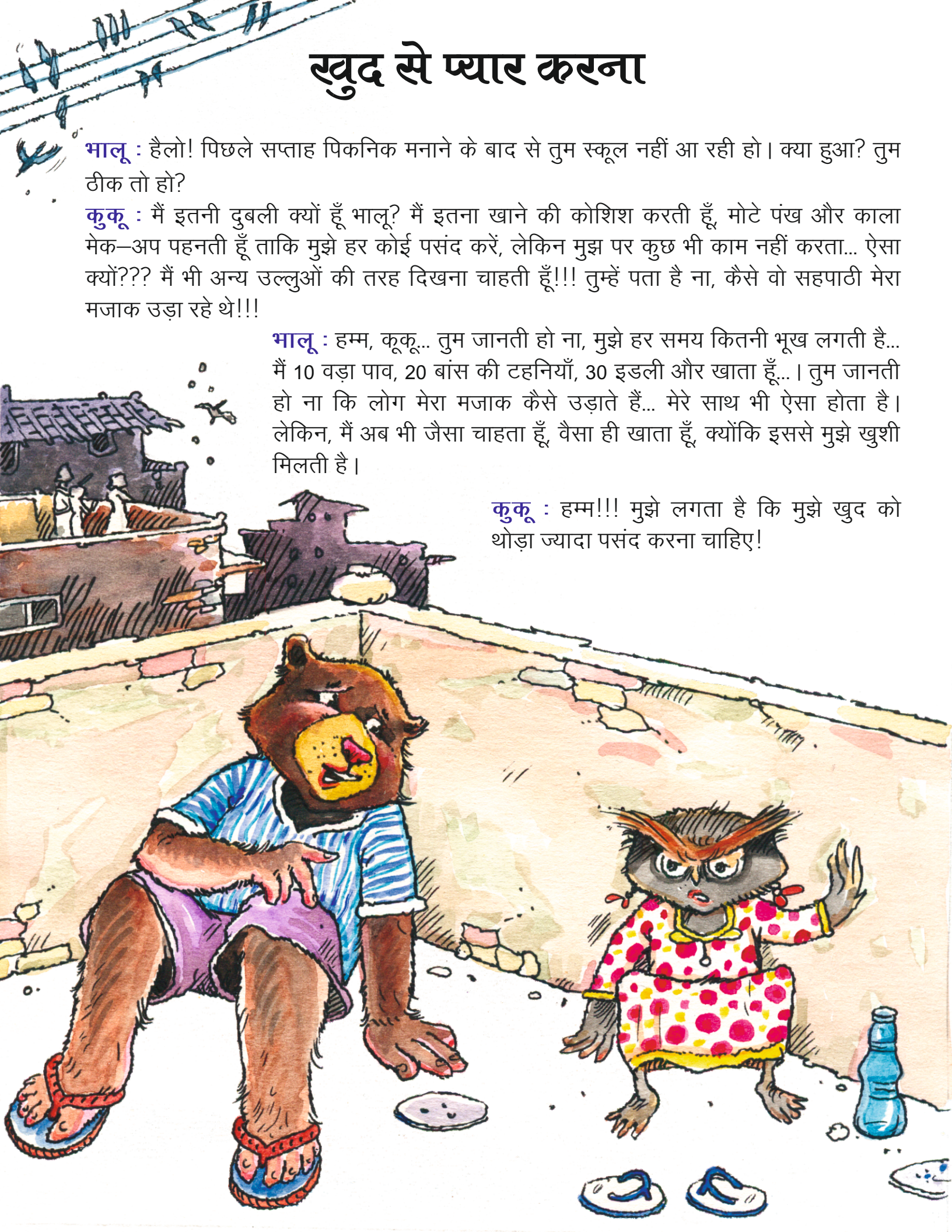
खुद से प्यार करना

भालू : हैलो! पिछले सप्ताह पिकनिक मनाने के बाद से तुम स्कूल नहीं आ रही हो। क्या हुआ? तुम ठीक तो हो?

कुकू : मैं इतनी दुबली क्यों हूँ भालू? मैं इतना खाने की कोशिश करती हूँ, मोटे पंख और काला मेक-अप पहनती हूँ ताकि मुझे हर कोई पसंद करें, लेकिन मुझ पर कुछ भी काम नहीं करता... ऐसा क्यों??? मैं भी अन्य उल्लुओं की तरह दिखना चाहती हूँ!! तुम्हें पता है ना, कैसे वो सहपाठी मेरा मजाक उड़ा रहे थे!!!

भालू : हम्म, कूकू... तुम जानती हो ना, मुझे हर समय कितनी भूख लगती है... मैं 10 वड़ा पाव, 20 बांस की टहनियाँ, 30 इडली और खाता हूँ...। तुम जानती हो ना कि लोग मेरा मजाक कैसे उड़ाते हैं... मेरे साथ भी ऐसा होता है। लेकिन, मैं अब भी जैसा चाहता हूँ, वैसा ही खाता हूँ, क्योंकि इससे मुझे खुशी मिलती है।

कुकू : हम्म!!! मुझे लगता है कि मुझे खुद को थोड़ा ज्यादा पसंद करना चाहिए!



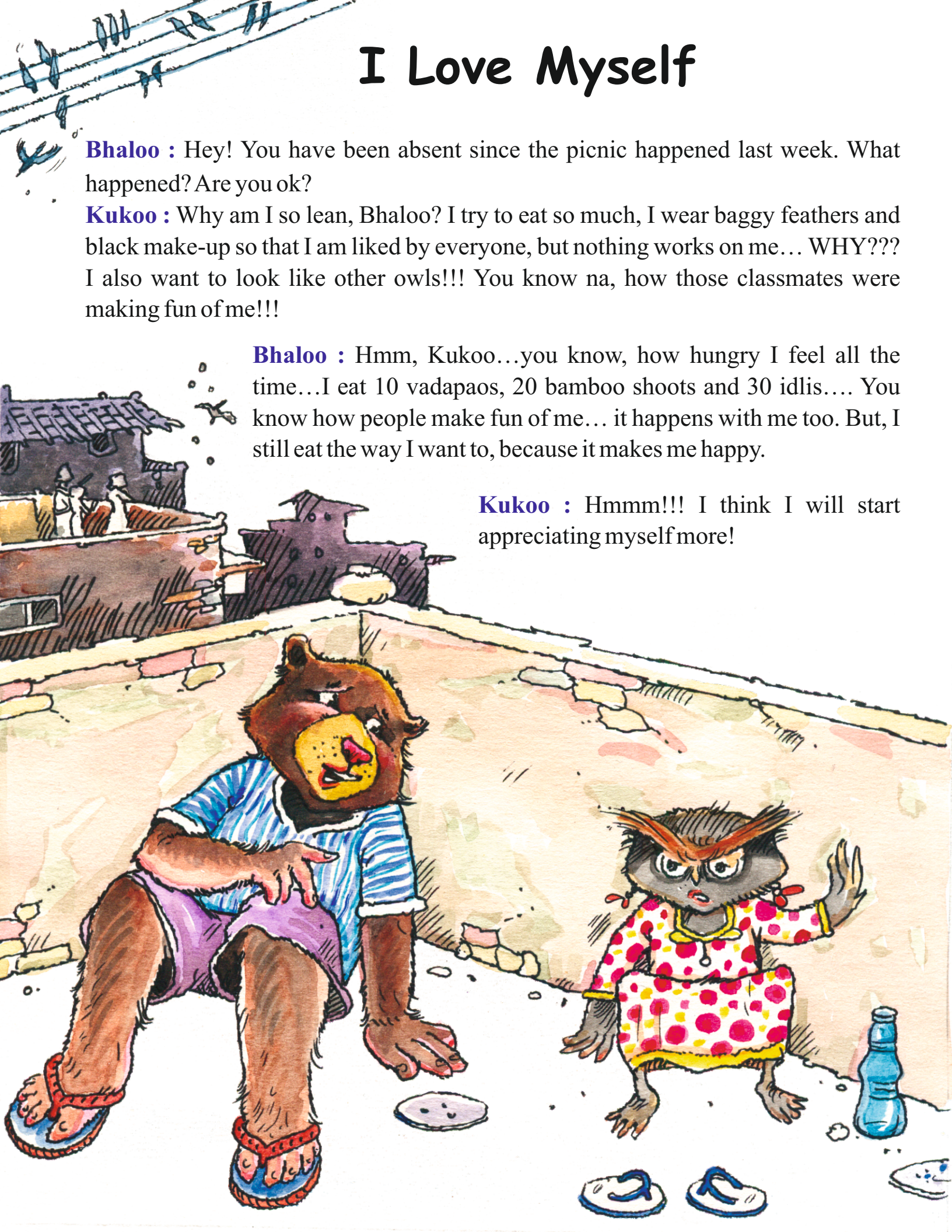
I Love Myself

Bhaloo : Hey! You have been absent since the picnic happened last week. What happened? Are you ok?

Kukoo : Why am I so lean, Bhaloo? I try to eat so much, I wear baggy feathers and black make-up so that I am liked by everyone, but nothing works on me... WHY??? I also want to look like other owls!!! You know na, how those classmates were making fun of me!!!

Bhaloo : Hmm, Kukoo...you know, how hungry I feel all the time...I eat 10 vadapaos, 20 bamboo shoots and 30 idlis.... You know how people make fun of me... it happens with me too. But, I still eat the way I want to, because it makes me happy.

Kukoo : Hmmm!!! I think I will start appreciating myself more!



हर दिन बेहतर होना

भालू : तुम आज खुश नहीं लग रही हो। क्या हुआ? अगर तुम ठीक महसूस करती हो, तो मेरे साथ शेयर कर सकती हो, जो भी बात तुम्हारे मन में चल रही हो।

कुकू : हम्म! ज्यादा कुछ नहीं! बस इतना ही, कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं कुछ भी कर या समझ नहीं पाती ठीक से। तुम और कक्षा के सभी विद्यार्थी पढ़ाई में बहुत अच्छा करते हो, लेकिन मैं...

भालू : हम्म! मुझे लगता है कि तुम एक खास बात भूल रही हो कि तुम कितनी शानदार पियानो वादक हो! कुकू, हम सभी में कुछ ताकतें और कमजोरियां होती हैं। किसी में तुम अच्छा करोगे, तो किसी में सीखते रहोगे। तो, ठीक है ना, आराम से अपनी गति से चीजें सीखो।

कुकू : हाँ! मुझे अपने बारे में बेहतर महसूस कराने के लिए थैंक्स भालू।



Getting Better Everyday

Bhaloo : You don't seem happy today. What happened? You may want to share if you feel comfortable.

Kukoo : Hmm! Nothing much! Just that, sometimes I feel that I am unable to do or understand anything at all. All the students in the class, including you, do so well, but I....

Bhaloo : Hmm! I think you are really forgetting, what an amazing pianist you are! Kukoo, we all have our own set of strengths and weaknesses. In some, you will do well, and in some, you will keep learning. So, it's fine, walk at your own pace.

Kukoo : Yeahhhhhh! Thanks for making me feel better about myself.





दोस्ती

भालू : कुकू, मैं हमेशा तुमसे कुछ कहना चाहता था। क्या मैं आज बोल दूँ?

कुकू : हाँ-हाँ भालू! बोलो ना।

भालू : मेरे जीवन में आने के लिए, मुझसे मिलने के लिए और मेरे साथ दोस्ती रखने के लिए थैंक यू... तुम नहीं जानती कि तुम मेरे जीवन में कितनी जरूरी हो!

कुकू : (मुस्कराते हुए) तुम्हे भी मेरा दोस्त बनने के लिए थैंक यू। तुम भी नहीं जानते कि तुम मेरे लिए क्या मायने रखते हो !!



Friendship

Bhaloo : Kukoo, I always wanted to tell you something. Can I, today?

Kukoo : Yes yes, Bhaloo! Go ahead!

Bhaloo : Thanks for existing in my life.... You don't know what you mean to me!

Kukoo : (smiling) Thanks for being my friend. You also don't know what you mean to me!!

मेरी परेशानियाँ

कुकू : मुझे समझ नहीं आता भालू, मेरे माता-पिता ने शादी क्यों की जब वे एक-दूसरे से प्यार नहीं करते। वे चिल्लाते हैं और लड़ते रहते हैं... वे मुझे बिना किसी कारण के डांटते हैं... कभी-कभी, ऐसा भी लगता है कि वे मुझसे प्यार नहीं करते, वे मुझे नहीं चाहते...

भालू : कुकू, मैं समझ सकता हूँ कि तुम्हें कितना बुरा महसूस होता है... यह जानकर दुःख होता है कि तुम इन सब परेशानियों से गुजरते हो... मैं केवल इतना कह सकता हूँ कि मैं तुमसे प्यार करता हूँ और मैं तुम्हारी मदद करने या तुम्हारी परेशानियाँ सुनने के लिए हमेशा तुम्हारे साथ हूँ...

कुकू : हम्म!!! मुझे सुनने और मेरी परेशानियाँ समझने के लिए थैंक्स... थैंक्स कि जब भी मैं उदास होती हूँ, तुम मेरे साथ होते हो...

भालू : हमेशा!



My Sad Moments

Kukoo : I don't understand Bhaloo, why my parents got married when they don't love each other. They shout and keep fighting... they scold me for no reasons... Sometimes, I even feel that they don't love me, they don't want me...

Bhaloo : I can understand Kukoo.... It's sad to know that you feel so and go through all this... all I can say is, I love you and I am there for you...

Kukoo : Hmmm!!! Yeah... thanks for hearing me...my sad stories.... Thanks for being there when I feel low...

Bhaloo : Always!



मेरी सुरक्षित जगह

भालू : क्या तुम जानती हो कुकू... मेरे लिए स्कूल का क्या मतलब है?

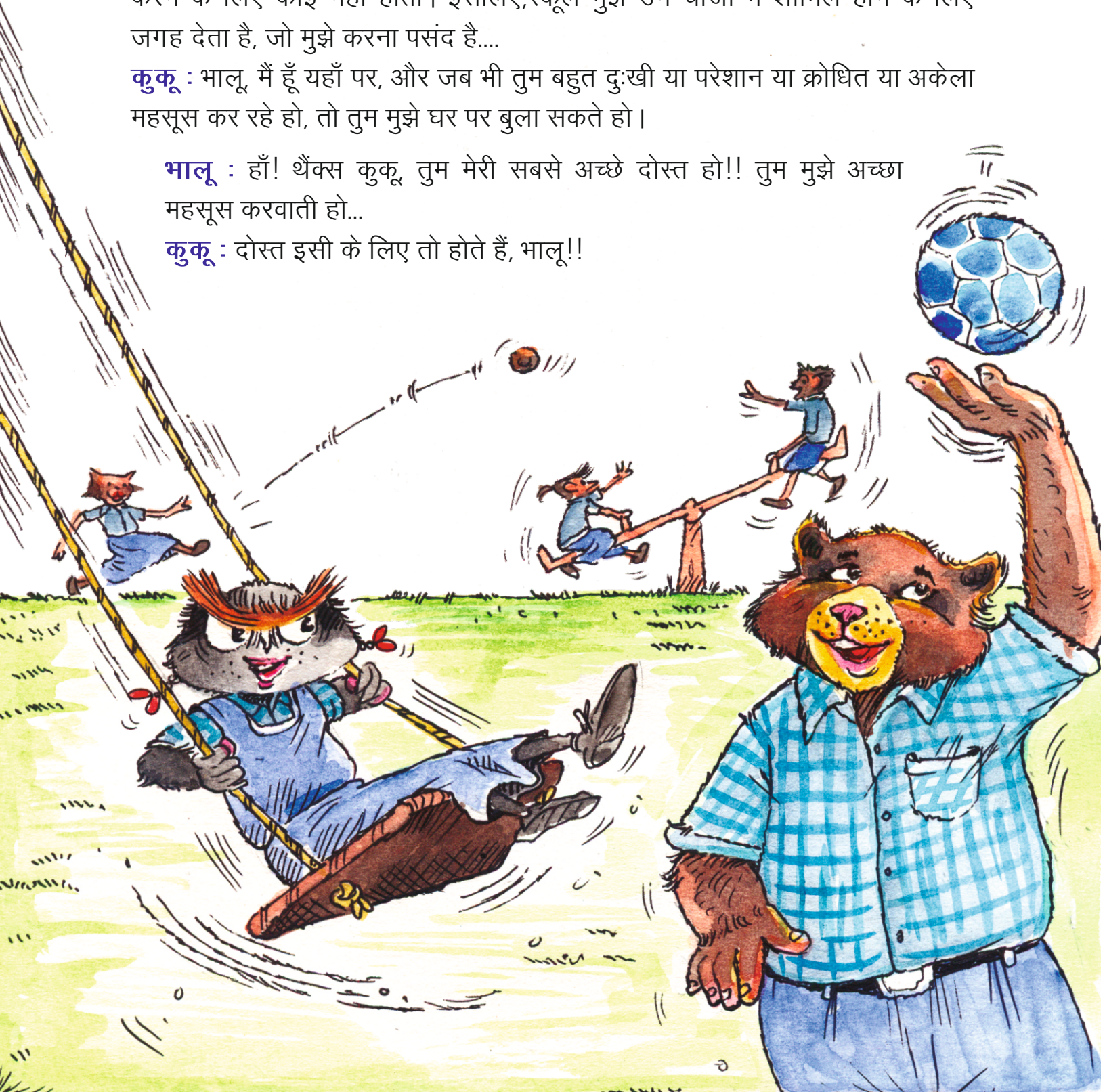
कुकू : अम्म, मेरे साथ समय बिताना हो सकता है, शायद?

भालू : हाँ बिल्कुल! पर कुछ और भी है... मुझे स्कूल एक सेफ प्लेस लगती है...। मैं कभी-कभी घर पर अकेलापन महसूस करता हूँ। क्योंकि मां पापा ज्यादातर समय काम पर बाहर रहते हैं, इसलिए मेरे पास अपनी कहानियों, भावनाओं को साझा करने और बात करने के लिए कोई नहीं होता। इसलिए, स्कूल मुझे उन चीजों में शामिल होने के लिए जगह देता है, जो मुझे करना पसंद है...

कुकू : भालू, मैं हूँ यहाँ पर, और जब भी तुम बहुत दुःखी या परेशान या क्रोधित या अकेला महसूस कर रहे हो, तो तुम मुझे घर पर बुला सकते हो।

भालू : हाँ! थैंक्स कुकू, तुम मेरी सबसे अच्छे दोस्त हो!! तुम मुझे अच्छा महसूस करवाती हो...

कुकू : दोस्त इसी के लिए तो होते हैं, भालू!!



My Safe Space

Bhaloo : You know Kukoo.... what school means to me!!?

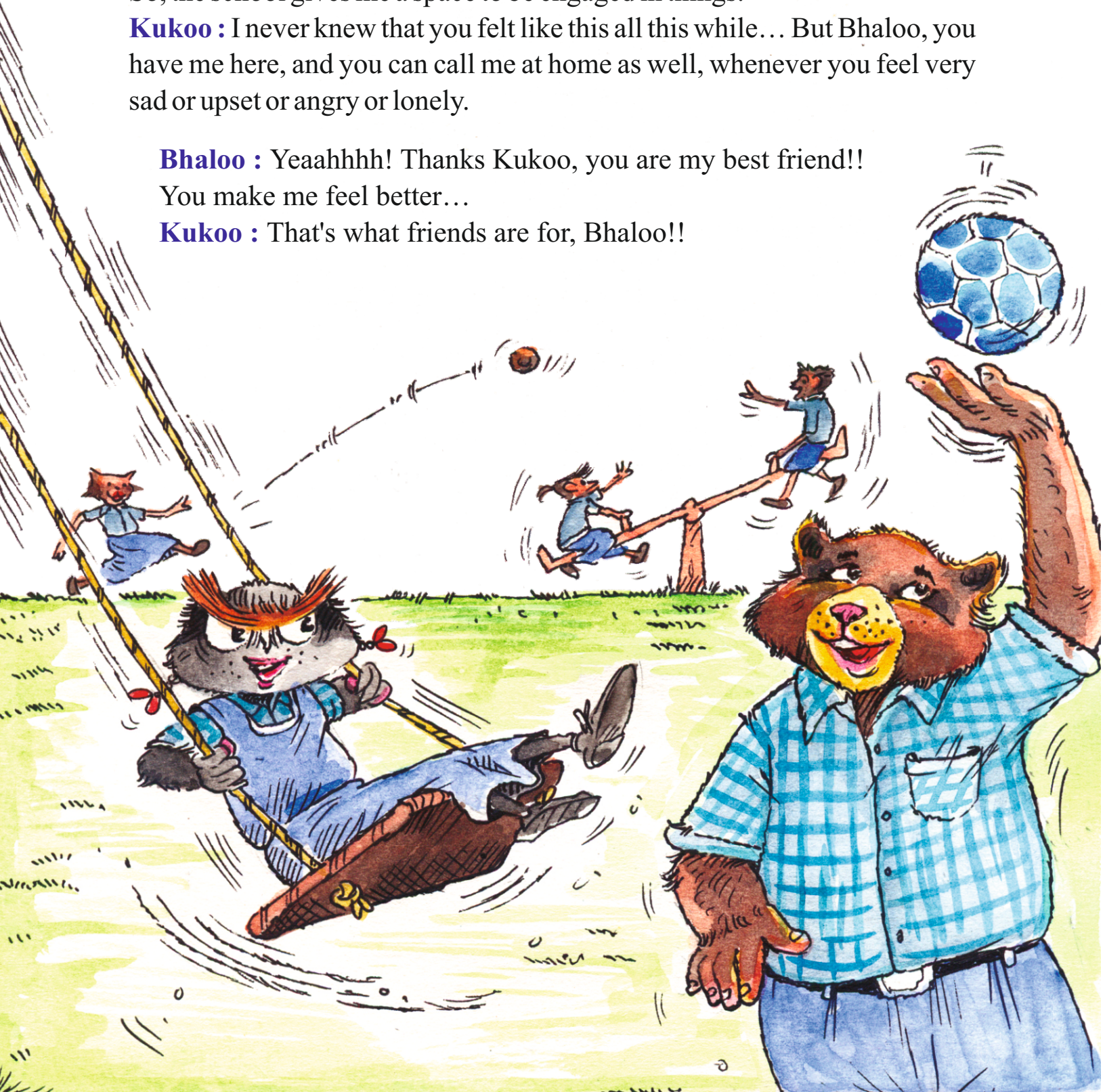
Kukoo : Ammm, spending time with me, may be?

Bhaloo : Yes of course! But something else too... It feels like my safe place.... I feel lonely at home sometimes. As Maa Papa are out on work most of the day, I have no one to talk to and share my stories, my feelings. So, the school gives me a space to be engaged in things.

Kukoo : I never knew that you felt like this all this while... But Bhaloo, you have me here, and you can call me at home as well, whenever you feel very sad or upset or angry or lonely.

Bhaloo : Yeaahhhh! Thanks Kukoo, you are my best friend!!
You make me feel better...

Kukoo : That's what friends are for, Bhaloo!!



Facilitation Note / फ़ैसिलिटेशन नोट

Before starting the story conversations, you may open the session by greeting students and telling them that we all will be learning about our experiences and stories related to the respective story you have picked.

As a reference, you may use the questions given below (for each story conversation) while processing, along with using your own creative ideas and thoughts.

कहानी पर बातचीत शुरू करने से पहले, आप विद्यार्थियों का अभिवादन कर, उन्हें यह बताकर सत्र की शुरुआत कर सकते हैं कि हम आपके द्वारा चुनी गई कहानी से संबंधित अपने अनुभवों और कहानियों को आपस में बाँट कर एक दूसरे के बारे में जानेंगे और सीखेंगे।

आप अपने स्वयं के रचनात्मक विचारों का उपयोग करने के साथ-साथ प्रसंस्करण करते समय इन प्रश्नों का उपयोग कर सकते हैं—

First Day of school / स्कूल का पहला दिन

1. How was Bhaloo feeling about his first day at school?
2. Why do you think he was scared about it? Did you ever feel scared about going to school?
3. In case, you were scared, what did you do to manage your fear?
4. What do you think about Kukoo as a friend? Did you find someone at school who is very close to you and makes you feel safe and happy?

1. भालू स्कूल में अपने पहले दिन के बारे में कैसा महसूस कर रहा था?
2. आपको क्यों लगता है कि वह डरा हुआ था? क्या आपको कभी स्कूल जाने से डर लगा / लगता है?
3. यदि आप डरे हुए थे, तो आपने अपने डर को प्रबंधित करने के लिए क्या किया?
4. एक दोस्त के रूप में आप कुकू के बारे में क्या सोचते हैं? क्या आपको स्कूल में कोई ऐसा व्यक्ति मिला जो आपके बहुत करीब हो और आपको सुरक्षित और खुश महसूस करवाता हो?

Beautiful Day / कितना प्यारा दिन

1. Do you have days where you feel joyous?
2. What situations or people make you the happiest?
3. Let's draw or write about any incident that still makes you happy?

1. क्या आपके जीवन में ऐसे दिन आते हैं जब आप खुशी महसूस करते हैं?
2. कौन सी परिस्थितियाँ या लोग आपको सबसे ज्यादा खुश करते हैं?
3. आईए, किसी ऐसी घटना के बारे में लिखें या चित्र बनाएं जो आपको आज भी खुशी देते हैं!

When I felt bad / जब मुझे बुरा लगा

1. Do you have days where you feel scared or upset or angry?
2. What do you do when you feel so?
3. Do you talk about it with someone? If yes, who are the ones you talk to (it could be your pets or plants too)?
4. What makes you feel scared or upset or angry?
5. Kukoo did not force Bhaloo to talk to her when she knew Bhaloo was upset after getting scolded by the teacher. She assured her that she understands and that Bhaloo will feel better the next day. Do you think, sometimes, helping or being there for someone may also be about just understanding each other and not doing a lot?
6. How would you feel if you were at Bhaloo's place?
7. What would you do if you were at Kukoo's place?

1. क्या आपके जीवन में ऐसे दिन आते हैं जब आप डरे हुए या परेशान या क्रोधित महसूस करते हैं?
2. जब आप ऐसा महसूस करते हैं, तो आप क्या करते हैं?
3. क्या आप इसके बारे में किसी से बात करते हैं? यदि हां, तो आप किससे बात करते हैं? (यह आपके पालतू जानवर या पौधे भी हो सकते हैं)
4. आपको किस बात से डर लगता है या परेशानी या गुस्सा आता है?

5. कुकू ने भालू को उससे बात करने के लिए मजबूर नहीं किया जब उसे पता था कि शिक्षक द्वारा डांटे जाने के बाद भालू परेशान है। उसने उसे आश्वासन दिया कि वह समझती है और भालू अगले दिन बेहतर महसूस करेगा। क्या आपको लगता है कि कभी-कभी किसी की मदद करने का तरीका सिर्फ पास में शांत बैठ कर रहना भी हो सकता है?
6. अगर आप भालू की जगह होते तो आपको कैसा लगता?
7. अगर आप कुकू की जगह होते तो आप क्या करते?

When I felt alone / जब मैंने अकेलापन महसूस किया

1. Do you have days where you feel scared or upset or angry?
 2. What makes you feel scared or upset or angry?
 3. What do you do when you feel so?
 4. Do you talk about it with someone? If yes, who are the ones you talk to (it could be your pets or plants too)?
 5. If you were to suggest some activities to your friend when they are feeling bad/ upset/ angry or scared, what will be those activities? List them down, also, you can create some new fun activities too.
-
1. क्या आप ऐसे दिनों से गुजरते हैं जब आप डरे हुए या परेशान या क्रोधित महसूस करते हैं?
 2. आपको किस बात से डर लगता है या परेशानी होती है या गुस्सा आता है?
 3. जब आप ऐसा महसूस करते हैं, तो आप क्या करते हैं?
 4. क्या आप इसके बारे में किसी से बात करते हैं? यदि हां, तो आप किससे बात करते हैं (यह आपके पालतू जानवर या पौधे भी हो सकते हैं)?
 5. अगर आपके दोस्त बुरा/ परेशान/ गुस्से में या डरा हुआ महसूस कर रहे हों, तो आप उन्हें क्या गतिविधियाँ करने के सुझाव देंगे? उन्हें नीचे सूचीबद्ध करें, आप कुछ नई मजेदार गतिविधियाँ भी बना सकते हैं।

What am I good at / मैं किस चीज़ में बेहतर हूँ?

1. What are the different roles I play in my life?
2. What are my strengths and talents?
3. What are my worries and fears?
4. Is my identity only what I can't do or am I so many roles that I play and different strengths and talents that I have?
5. What are the three things I want to say to myself when I feel low or when someone makes me feel that I am not good enough?

1. मैं अपने जीवन में कौन-कौनसी विभिन्न भूमिकाएँ निभाती / निभाता हूँ?
2. मेरी ताकतें और प्रतिभाएँ क्या हैं?
3. मेरी चिंताएँ और भय क्या हैं?
4. क्या मेरी पहचान सिर्फ वही है जो मैं नहीं कर सकता या मेरी पहचान अलग-अलग भूमिकाएँ, विभिन्न ताकतें और प्रतिभाएँ हैं, जो मेरे पास हैं?
5. जब मैं उदास महसूस करती / करता हूँ या जब कोई मुझे यह महसूस करवाता है कि मैं अच्छा नहीं हूँ, तो मैं खुद से कौन सी तीन बातें कहकर खुद को शांत महसूस करवाऊंगी / करवाऊंगा?

I Love Myself / खुद से प्यार करना

1. What do you understand by respect?
2. Do you enjoy respecting others around you, be it, persons, animals, plants, or, things?
3. How do you feel when you are respected or disrespected by others?
4. Do you love or admire yourself?
5. What is body image? Do someone else has a say in how your body should appear or look?
6. Have you ever been bullied or body-shamed for the way you look? If yes, how did you feel at that time? Did you report it to someone?

1. सम्मान से आप क्या समझते हैं?
2. क्या आप अपने आस-पास दूसरों का सम्मान करने का आनंद लेते हैं, चाहे वह व्यक्ति, जानवर, पौधे या चीजें हों?
3. जब दूसरे आपका सम्मान करते हैं या आपका अपमान करते हैं, तो आप कैसा महसूस करते हैं?
4. क्या आप खुद से प्यार करते हैं या खुद की प्रशंसा करते हैं?
5. शरीर की छवि क्या है? क्या किसी और का कहना ठीक है कि आपको कैसा दिखना चाहिए या आपका शरीर कैसा दिखना चाहिए?
6. क्या आपको अपने दिखने के तरीके पर कभी परेशान किया गया या आपको शर्मिंदगी महसूस हुई? यदि हाँ, तो उस समय आपको कैसा लगा? क्या आपने इसकी सूचना किसी को दी?

Getting Better Everyday / हर दिन बेहतर होना

1. What are the different roles I play in my life?
 2. What are my strengths and talents?
 3. Can everyone be good at everything? If yes, would the world look the same then?
 4. List down 10 things you are good at. (It could be as simple as packing your bag neatly or your handwriting or keeping your space clean, etc.)
1. मैं अपने जीवन में कौन-सी विभिन्न भूमिकाएँ निभाता हूँ?
 2. मेरी ताकतें और प्रतिभायें क्या हैं?
 3. क्या हर कोई हर चीज में अच्छा हो सकता है? यदि हाँ, तो क्या दुनिया वैसी ही दिखेगी जैसी अभी हमें दिखती है?
 4. उन 10 चीजों की सूची बनाएं जिनमें आप अच्छे हैं। (यह आपके बैग को बड़े करीने से पैक करने या अपनी लिखावट या अपने स्थान को साफ रखने, आदि के रूप भी हो सकता है।)

Friendship / दोस्ती

1. Who is someone in your life you are thankful for? (It could be a person, place, animal, plant, thing or yourself.)
2. Write a letter to express your gratitude/ thankfulness towards them.
1. आपके जीवन में ऐसा कौन है जिनके प्रति आप आभारी हैं? (यह एक व्यक्ति, स्थान, पशु, पौधा, वस्तु या स्वयं आप हो सकते हैं।)
2. उनके प्रति अपनी कृतज्ञता / आभार व्यक्त करने के लिए एक पत्र लिखें।

My Sad Moments / मेरी परेशानियाँ

1. Did you experience something similar at some point in your life? If yes, how did you manage your emotions that time?
2. There are moments in our lives when we feel people around us or nobody loves us. It is a very sad thought to think and feel. What do you think shall be done when you or your friend or your family member feels so?
3. How would you react if you were at Bhaloo's place?
4. How would you react if you were at Kukoo's place?
1. क्या आपने अपने जीवन के किसी मोड़ पर ऐसा कुछ अनुभव किया है? यदि हाँ, तो उस समय आपने अपनी भावनाओं को कैसे प्रबंधित किया?
2. हमारे जीवन में ऐसे क्षण आते हैं जब हमें लगता है कि हमारे आसपास के लोग या कोई हमसे प्यार नहीं करता है। सोचने और महसूस करने के लिए यह एक बहुत ही दुखद विचार है। आपको क्या लगता है कि जब आप या आपके दोस्त या आपके परिवार के सदस्य ऐसा महसूस करेंगे तो आप क्या करेंगे?
3. अगर आप भालू की जगह होते तो आपकी क्या प्रतिक्रिया होती?
4. अगर आप कुकू की जगह होते तो आपकी क्या प्रतिक्रिया होती?

My Safe Space / मेरी सुरक्षित जगह

1. What is school for you?
2. What is home for you?
3. Who according to you is a friend? What are some of the things a friend must do and must not do according to you?
4. Was Kukoo a helpful friend for Bhaloo? What makes you feel so?
5. What according to you is friendship and how can you become a helpful friend for someone else?

1. आपके लिए स्कूल क्या है?
2. आपके लिए घर क्या है?
3. आपके अनुसार दोस्त कौन है? आपके अनुसार ऐसी कौन सी चीजें हैं जो एक दोस्त को करनी चाहिए और जो नहीं करनी चाहिए?
4. क्या कुकू भालू का मददगार दोस्त था? आपको ऐसा क्यों लगता है?
5. आपके अनुसार दोस्ती क्या है और आप किसी और के लिए मददगार दोस्त कैसे बन सकते हैं?

Note for the Teacher/ Facilitator/ Educator

प्रत्येक लीफलेट में एक विशिष्ट विषय है। इनमें दिखाई गयी सभी बातचीत अलग हैं, इसलिए, आप कोई भी लीफलेट चुन सकते हैं और दिए गए विषय पर बच्चों के साथ बातचीत शुरू कर सकते हैं। ये बातचीत बच्चों के साथ उनकी छिपी भावनाओं और कहानियों पर चर्चा और संवाद शुरू करने के रचनात्मक तरीके हैं। ये खुशी के क्षण हो सकते हैं, जो वे जीवन भर संजो कर रखना चाहते हैं या दर्दनाक यादें जो उनके मन में छिपी हुई हैं। मुझे आशा है कि यह आपकी कक्षा या विद्यालय में करुणा और सम्मान की संस्कृति का निर्माण करेगा।

Each leaflet has a specific theme. All the conversations are separate, so, you may pick any leaflet and start the conversation with children around the given theme. These conversations are creative ways to initiate discussions and dialogue with children on their hidden emotions and stories....it could be happy moments they want to cherish life-long or painful memories stuck in their heart. I hope it builds a culture of compassion and respect in your classroom or school.

Details to contact Vidya Bhawan Society, Udaipur:

Website Link: <https://vidyabhawan.in/>

Email Address: vbs@vidyabhawan.in

Contact Information: 0294-2450911

To know more about our work, please follow:

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCcaqhjSK_dPIYDZLXDslg3A

Instagram: https://instagram.com/vidyabhawansociety?utm_medium=copy_link

Facebook: <https://www.facebook.com/1612411682123408/>



विद्या भवन
सोसायटी

