# भावनाओं के जासूस

Cleo & Cuquin के साथ एक मज़ेदार सफ़र, यह जानने के लिए कि हम क्या महसूस करते हैं



**उम्र:** 2-6 साल

**समय:** 10 मिनट

**ज़रूरी सामान:** यह शीट और Cleo & Cuquin का एपिसोड ***Emotion Song*** (अंग्रेज़ी में)।

**Cuquin ढेर सारे एडवेंचर करता है और हमारी तरह उसे भी बहुत कुछ महसूस होता है! कभी वह खुश होता है, कभी कोई चीज़ उसे हैरान कर देती है या उसे गुस्सा दिला देती है। चलो, यह जानने में उसकी मदद करें कि उसे कैसा लग रहा है?**

कोई जवाब सही या गलत नहीं है। एक ही स्थिति में हर किसी को कुछ अलग महसूस हो सकता है। चलो, साथ मिलकर खोज करें!

## 1 चलो, देखें!

साथ मिलकर Cleo & Cuquin का ***Emotion Song*** देखो। अगर मन हो, तो किसी ऐसे सीन पर रुक सकते हो जहाँ लगे कि Cuquin कुछ खास महसूस कर रहा है।

### Cuquin के साथ क्या हुआ?

अपने साथ वाले को बताओ या जो देखा, उसकी ओर इशारा करो।

जो हुआ, उसकी ड्रॉइंग बनाओ

## 2 Cuquin को कैसा लग रहा है?

चेहरों को देखो और वह चेहरा चुनो जो सबसे ज़्यादा वैसा लगे जैसा तुम्हें लगता है कि Cuquin महसूस कर रहा है। तुम एक से ज़्यादा चेहरे भी चुन सकते हो!



**खुशी**

कोई चीज़ हमें अच्छी लगती है या उसका हमें बेसब्री से इंतज़ार होता है।



**उदासी**

जो चीज़ हमें प्यारी थी, वह खत्म हो गई या खो गई।



**गुस्सा**

कुछ वैसा नहीं हुआ जैसा हमने सोचा था।



**डर**

कोई चीज़ हमें परेशान करती है या डराती है।



**हैरानी**

कुछ ऐसा हुआ जिसकी हमें उम्मीद नहीं थी।



**शांति**

हम सुकून और आराम महसूस करते हैं।

### तुम्हें क्यों लगता है कि Cuquin को ऐसा लग रहा है?

उसके चेहरे पर, जो हुआ उस पर और वह क्या कर रहा है, उस पर ध्यान दो।

इशारा करो, बताओ या ड्रॉइंग बनाओ

*याद रखो:* चेहरे हमें सुराग देते हैं, लेकिन जो हुआ वह भी मायने रखता है। एक ही स्थिति को हम अलग-अलग तरह से समझ सकते हैं!



# 3 और तुम्हें कैसा लगता?

अब Cuquin जैसी ही किसी स्थिति के बारे में सोचो।

## क्या तुम्हें कभी ऐसा महसूस हुआ है?

तुम किसी चेहरे की ओर इशारा कर सकते हो, अपने साथ वाले को बता सकते हो या ड्रॉइंग बनाकर दिखा सकते हो कि तुम्हें कैसा लग रहा है।



खुशी



उदासी



गुस्सा



डर



हैरानी



शांति

**आज मेरी भावना है:** _____

**मुझे ऐसा इसलिए लग रहा है क्योंकि:** _____

_____

अपनी भावना दिखाता हुआ चेहरा बनाओ

# 4 हम अपनी भावनाओं के साथ क्या कर सकते हैं?

हर भावना आ सकती है। ठीक रहने के लिए हमें डर, गुस्सा या उदासी महसूस करना बंद नहीं करना पड़ता। हम उन्हें पहचानना और यह जानना सीख सकते हैं कि हमें किस चीज़ की ज़रूरत है।

## अगर कोई भावना बहुत तेज़ हो जाए, तो हमारी मदद किससे हो सकती है?

किसी भरोसेमंद इंसान से बात करना।

अगर मन हो, तो गले लगाने के लिए कहना।

धीरे-धीरे साँस लेना या थोड़ा रुकना।

बताना कि क्या हुआ।

जो चीज़ डराती है, उससे थोड़ा दूर हो जाना और किसी सुरक्षित जगह से उसे देखना।

हल ढूँढने के लिए मदद माँगना।

## और जब तुम्हें कुछ बहुत तेज़ महसूस होता है, तो तुम्हें किस चीज़ से मदद मिलती है?

**मेरा भरोसेमंद इंसान है:** _____

**मुझे इससे मदद मिलती है:** _____

# मिशन पूरा!

### शाबाश, जासूस!

आज हमने अभ्यास किया कि किसी स्थिति को ध्यान से कैसे देखें, कैसे सोचें कि किसी और को कैसा लग रहा होगा, और भावनाओं के बारे में बात करने के लिए शब्द कैसे ढूँढें।

**हर भावना हमें कुछ बताती है! हम उन्हें सुनना और ज़रूरत पड़ने पर मदद माँगना सीख सकते हैं।**



**परिवार के साथ बात करने के लिए एक सवाल:** जब हमें कुछ बहुत तेज़ महसूस हो, तो हम एक-दूसरे की मदद के लिए क्या कर सकते हैं?

यह गतिविधि किसी बड़े के साथ मिलकर करें। हर बच्चा अपनी गति से हिस्सा ले सकता है; सभी सवालों के जवाब देना या सभी स्टेप पूरे करना ज़रूरी नहीं।