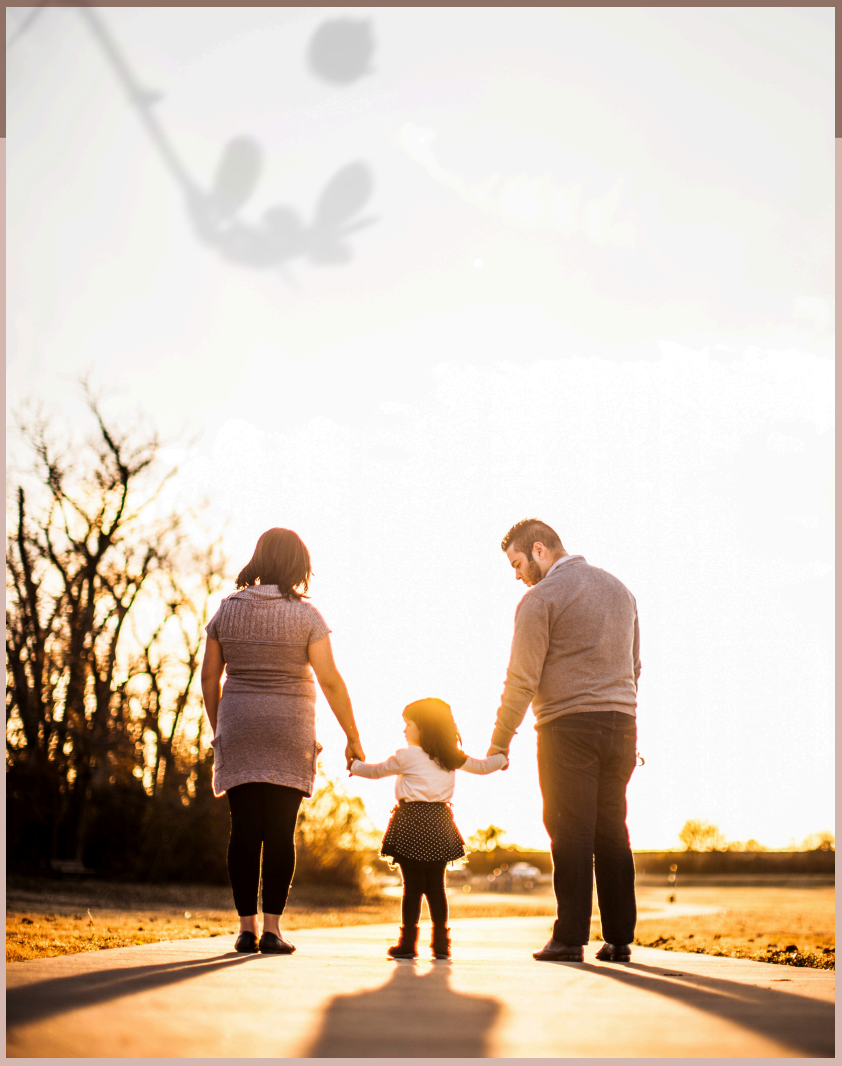
Hindi Edition



STAYING CALM
5 simple steps

PARENTING SERIES FROM STORY WITH ANVI | VOLUME 1

Table of Contents

01 अपने trigger को समझें
Page 5 to 8

02 Slow down and breath
Page 9 to 10

03 Look inward and validate
Page 11 to 12

04 खुद को इन मंत्रों से encourage करें
Page 13 to 14

05 Knowledge is power
Page 15

Welcome!

लोग समझते हैं कि parenting तो हो हीं जाती है. जैसे हम पले-बढ़े हैं, वैसे हीं हमारे बच्चे भी बड़े हो जाएंगे. लेकिन सच यह है कि हम जिस दुनिया में पले-बढ़े हैं, वो दुनिया आज बहुत पीछे जा चुकी है, तो parenting की वह style आज के बच्चों के लिए कैसे relevant हो सकती है? आज की parenting, आज की दुनिया के according होनी चाहिए.

ABOUT ME

Hello Parents! मेरा नाम है Anvi. मैं एक parenting coach और Instagram influencer हूं. Journalism and Mass communication कर देश के कई बड़े media houses में 10 सालों तक काम करने के बाद FM Channel में 4 साल खुद का show run किया. उसी दौरान यह ख्याल आया कि आज भी देश में parenting को लेकर awareness नहीं है, जो है भी वो metro cities में रहने वालों तक हीं सीमित है. लेकिन इसकी जरूरत हर parents को है. तो क्यों न उनके बीच, उनकी हीं भाषा में उनसे parenting पर बात की जाए. इसके बाद Psychology की पढ़ाई और NLP (Neuro Linguistic programme) के साथ हीं दो बच्चों की मां होने ने बच्चे के mind को समझने में काफी help की.

मेरा मानना है कि parenting को लेकर आपके mind में जो एक pattern बना हुआ है, आप उसे हीं बच्चों पर apply करती हैं, इससे न तो आप बच्चों को समझ पाती हैं, न बच्चे आपकी बात समझ पाते हैं. सवाल है कि यह pattern आया कहां से? आपके parents से, यानी आपने अपने parents की जो parenting style देखी है, उसी ने आपके mind में parenting का एक pattern create कर दिया है और आप उसे हीं follow करती हैं. parenting की बदलती जरूरत के according आपको इस pattern को break करना होगा, ताकि आप समझ सकें कि आज के बच्चे सोचते कैसे हैं और उनके mind पर parents के कहे गए शब्दों, उनके behaviour, activities और घर के माहौल का असर क्या होता है.

मेरे पास parents के सबसे ज्यादा सवाल इस पर आते हैं कि वो अपना गुस्सा control नहीं कर पातें. वो बच्चों के साथ calm रहना चाहते हैं, लेकिन यह हो नहीं पाता, इसलिए story with anvi के prenting series की पहली book 5 steps to staying calm लिखी गई है. इस book को बहुत ध्यान से पढ़िएगा, क्योंकि इससे आप यह समझ सकेंगी कि अपने mind के pattern को change कर कैसे आप खुद को आसानी से calm रख सकती हैं.

Anvi

STAYING CALM 5 SIMPLE STEPS

अक्सर बच्चे के कारण कुछ moms काफी stress में रहती हैं. कभी उनके बात नहीं सुनने के कारण, तो कभी उनके रोने या चिल्लाने के कारण तो कभी हाथ उठाने पर या कभी उनके झूठ बोलने पर. इन behaviour के कारण mom के अंदर गुस्सा और stress बढ़ता जाता है. और फिर वो अपने गुस्से को control नहीं कर पातीं और बच्चे पर चिल्लाते हुए उसे इतना कुछ कह देती हैं, जो न तो उसके बारे में सोचती हैं और न कहना चाहती हैं. बाद में उन्हें guilt महसूस होता है और इस बात का अफसोस होता है कि उन्होंने ऐसा क्यों किया.

क्या यह आपके साथ भी होता है?

निश्चित रूप से होता होगा. मेरे पास पेरेंट्स के इससे जुड़े सबसे ज्यादा सवाल आते हैं. वो वाकई अपने बच्चों के साथ calm और patience के साथ रहना चाहते हैं, लेकिन लाख चाहने के बावजूद ऐसा हो नहीं पाता. अगर आपकी भी यही problem है, तो आप अकेली नहीं हैं.
पहली बात तो यह समझ लीजिए कि यह किसी के लिए भी possible नहीं है कि वह हमेशा 100% time खुद को calm रख सके. क्योंकि आप एक इंसान हैं, आपके अंदर भी feelings हैं, trigger point आपका भी है. लेकिन फिर भी आपका goal यही होना चाहिए कि आप हमेशा खुद को calm रख सकें. मैंने ये दोनों ही बातें आपको क्यों बताई? ताकि आप actively और लगातार अपने goal पर काम कर सकें और इस process में खुद को भी patient रखें. खुद के लिए empathy रखें और कभी भी हार न मानें.

STAYING CALM 5 SIMPLE STEPS

1

अपने TRIGGER को समझें

Calm रहने के लिए सबसे पहले आपको अपने trigger को समझना होगा. जो trigger दिख रहा है, वो तो surface trigger है, असल में जो trigger point है, आपको उसे पहचानना होगा.

मेरे कहने का मतलब समझिए

पहले ये सोचिए कि आपका trigger क्या है? आपका बच्चा ऐसा क्या करता है, जिसके कारण आप trigger हो कर frustrate या गुस्सा हो जाती हैं.

अब मैं अगर आपसे कहूं कि सोचिए कि आपको बच्चे पर गुस्सा कब आता है. तो आप कुछ इस तरह सोच सकती हैं कि '' मुझे तब बहुत गुस्सा आता है, जब मेरा बच्चा मेरी बात नहीं सुनता.'' या ''जब मेरा बच्चा public place पर जिद करता है, तो मैं upset हो जाती हूं.'' या ''मेरा बच्चा जब रोता है, तो मैं frustrate हो जाती हूं.''

ये सब trigger point तो हैं, लेकिन ये surface trigger हैं. ये valid भी हैं, लेकिन आपको यहां रुकना नहीं है, खुद से यही सवाल फिर से पूछना है और depth में जाकर समझने की कोशिश करनी है कि आप trigger क्यों होती हैं? ये surface trigger बच्चे के उस समय के action के कारण है, लेकिन आप trigger कैसे और क्यों हुईं, यह समझने की जरूरत है. आपने क्या feel किया?

चलिए, इसे अब अलग-अलग समझते हैं कि surface trigger और real trigger क्या है? जब आप यह समझ लेंगी तो आपके लिए calm रहना ज्यादा आसान होगा.

STAYING CALM 5 SIMPLE STEPS

"मुझे तब बहुत गुस्सा आता है, जब बच्चा मेरी बात नहीं सुनता"

यह surface trigger है

फिर real trigger क्या है?

- Real trigger यह है कि चीजें आपके हिसाब से नहीं हो रहीं और आपके control में नहीं दिख रहीं.
- Real trigger यह है कि मैं अब तक यही जानती-समझती हूं कि बात नहीं सुनना disrespectful है और इसलिए मैं offended feel करती हूं.
- Real trigger यह है कि मुझे वो response नहीं मिलता, जो मैं चाहती हूं, इसलिए मुझे अच्छा नहीं लगता.

इनमें से कोई एक आपका REAL TRIGGER POINT हो सकता है, इसे पहचानिए.

"मैं UPSET हो जाती हूं, जब मेरा बच्चा PUBLIC PLACE पर जिद करता है."

यह surface trigger है

यहां real trigger क्या है?

- Real trigger यह है कि मैं इसे लेकर concerned हूं कि मेरे और मेरे बच्चे के बारे में लोग क्या सोच रहे होंगे.
- Real trigger यह है कि मेरे लिए यह ज्यादा important है कि मैं एक अच्छे parents के रूप में जानी जाऊं.
- Real trigger यह है कि मैं इस बात को लेकर सोचने लग जाती हूं कि कहीं मेरे बच्चे में या मेरी parenting में कोई कमी तो नहीं है.

इनमें से कोई एक आपका REAL TRIGGER POINT हो सकता है, इसे पहचानिए.

"मैं FRUSTRATE हो जाती हूं, जब मेरा बच्चा रोता है."

यह surface trigger है

यहां real trigger क्या है?

- Real trigger यह है कि यह behaviour मुझे out of control feel कराता है.
- Real trigger यह है कि negative emotions से मैं डरती हूं.
- Real trigger यह है कि मुझे भी बचपन में अपने emotions को express करना allowed नहीं था.

इनमें से कोई एक आपका REAL TRIGGER POINT हो सकता है, इसे पहचानिए.

आपने देखा, SURFACE TRIGGER और REAL TRIGGER में क्या अंतर है?

आपने ध्यान दिया होगा कि जितने भी surface trigger हैं, वो सब बच्चे को हीं आपके trigger होने के लिए blame करते हैं, लेकिन जब आप उसके root में जाती हैं और real trigger को समझती हैं, तो सारा focus आप पर और आपके reaction पर चला जाता है.

तो सबसे पहले तो आपको **REAL TRIGGER** को पहचानना होगा. जब एक बार आप इसे पहचान जाएंगी, तभी आप उस पर काम कर सकेंगी और तभी उसे **MANAGE** कर पाएंगी.

STAYING CALM 5 SIMPLE STEPS

अपने TRIGGER POINT को और बेहतर तरीके से समझने के लिए खुद से ये 8 सवाल जरूर पूछें...

- मैं इस समय गुस्से में या frustrate क्यों feel कर रही हूं. वजह क्या है इसकी?
- पिछली बार मैं अपने बच्चे से बहुत परेशान हो गई थी. क्या हुआ था मुझे, मैं उस समय कैसा feel कर रही थी?
- मैंने इस तरह से क्यों react किया था. मैंने ऐसा reaction देना कहां से सीखा?
- मेरे अंदर क्या trigger हो रहा था.
- जब भी ऐसा दोबारा होगा तो मैं कैसे react करना चाहूंगी.
- क्या मैं हमेशा इसी तरह से react करती हूं या मेरे अंदर कुछ चल रहा था?
- क्या मैं अपने emotions को manage करने के लिए किसी और का support चाहती हूं.
- **क्या यह वास्तव में मेरे बच्चे के बारे में है, या यह सिर्फ मेरे बारे में है?**

ये कुछ सबसे common real parenting trigger हैं-

- **Control:** सब कुछ control में feel करने की जरूरत. आप परेशान हो जाती हैं, जब चीजें आपके control में नहीं रहतीं. जैसे बातें न सुनना, तेज बोलना, गंदगी फैलाना आदि.
- **Doubt:** जब आपको बच्चे की capabilities और खुद की parenting पर भरोसा नहीं होता तो आप trigger होती हैं.
- **Fear:** सभी तरह का trigger आपके किसी न किसी डर से जुड़ा होता है.

2

SLOW DOWN AND BREATH

Slowdown मतलब थोड़ा ठहरना, थोड़ा रुकना, pause लेना.

अब सोचिए कि क्या होता है जब आप खुद को slowdown करने की practice करती हैं, जो खुद को calm रखने के लिए बहुत जरूरी है.

जब भी आप frustrated या triggered होती हैं तो आपको कैसा feel होता है? आपकी chest tight हो जाती है, सांसों की रफ्तार बदल जाती है.

जब आप slowdown होंगी, तो बच्चे भी slowdown होंगे, क्योंकि वो सब कुछ आपसे सीखते हैं.

इसलिए जब भी triggered हों तो सबसे पहले slowdown होना जरूरी है, अगर आप slowdown नहीं करती हैं, तो आप body के उस signal को miss कर देंगी, जो वो देना चाहती है और आप तुरंत react करने लगेंगी.

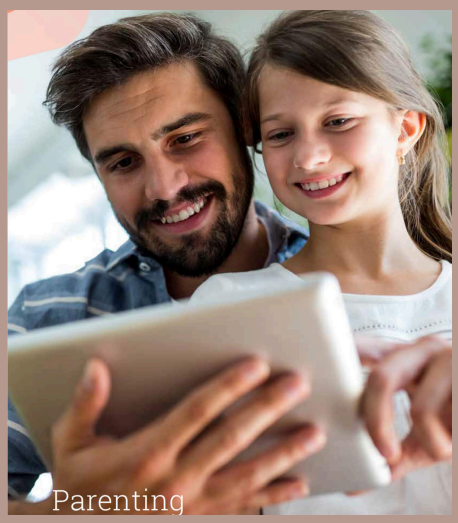
अब समझिए कि ये क्यों जरूरी है

जब आप slowdown होती हैं, तो आप खुद को सोचने के लिए एक space दे रही होती हैं. देखिए, जब आपके पास सोचने का समय होगा, तभी आप emotionally react करने की जगह सोच-समझ कर respond कर पाएंगी.

आगे बढ़ने से पहले यह समझिए कि reaction और respond में क्या फर्क है. देखिए, reaction हमेशा immediate होता है, emotionally charged होता है और अक्सर out of control होता है. जबकि respond करना thoughtful होता है और इसका focus guidance पर होता है. इसलिए slowdown करने से आप खुद को सोचने के लिए एक space दे पाती हैं, ताकि आप सोच-समझ कर बच्चे को respond कर सकें.

STAYING CALM 5 SIMPLE STEPS

बच्चे immediate और intense होते हैं. यह उनका nature है. कई बार parents भी उसी level की immediacy और intense के साथ respond करते हैं. Simple सी बात है कि अगर आप ऐसा नहीं करेंगी, तो वो भी नहीं करेंगे. तो हमेशा respond करने के पहले time लें और तब decision लें. बच्चे को यह पता होना चाहिए कि वह कुछ पूछ रहा हो और तुरंत जवाब देना जरूरी न हो तो मम्मा इस बारे में सोचेंगी और फिर उन्हें बताएंगी. यह उनमें patience और mindfulness जैसी quality develop करता है.



Slowdown होना आपकी सांसों को normal करता है. Deep breathing calm और connected रहने का सबसे बेहतरीन तरीका है और यह आप कहीं भी, कभी भी कर सकती हैं.

तो जब भी आपको लगे कि आप frustrate, गुस्सा या upset होने वाली हैं, तो उस moment सब कुछ छोड़ दीजिए कि आपको क्या बोलना था, क्या करना था, बस खुद को slowdown कीजिए और गहरी सांसें लेना शुरू कर दीजिए.

अगर बच्चा आपके सामने हो तो भी कोई दिक्कत नहीं है. In fact यह tips वह भी आपसे सीख पाएगा कि calm कैसे हुआ जाता है.

जरूरी नहीं कि tough moment आने पर हीं इसका use करें, आप शांत माहौल में भी इसकी practice कर सकती हैं, ताकि जरूरत पड़ने पर इस tips का आसानी से use कर सकें.

3

LOOK INWARD AND VALIDATE

कई बार ऐसा होता है न कि सुबह की शुरुआत बहुत अच्छी हुई, दिन भी अच्छा बीता और फिर रात में खाना खाते समय अचानक से किसी बात पर बात बढ़ गई और घर का माहौल negative हो गया.

आप बच्चे के साथ park में उसे लेकर खेलने गईं. बहुत अच्छे से सब कुछ चल रहा था, फिर वापस आते समय अचानक ही आपको उस पर चिल्लाना पड़ गया और फिर दोनों का mood खराब.

आप सोचने लगती हैं कि ये अचानक से क्या हो गया? सब कुछ तो ठीक जा रहा था. लेकिन actually यह अचानक नहीं होता. इसका signal आपको पहले से मिलता रहता है, जो आप notice नहीं कर पातीं.

इसलिए यह जरूरी हो जाता है थोड़ी देर के लिए pause लेकर अपने अंदर झांकें और देखें कि पूरे दिन भर क्या हुआ. अंदर झांकने का मतलब यह है कि खुद को check करें और खुद से पूछें, मैं इस समय कैसा महसूस कर रही हूं. यह पूछने की आदत डालें.

इससे होगा क्या कि किसी भी reaction से पहले आप एक moment का break लेंगी और respond करने से पहले यह समझने की कोशिश करेंगी कि इस समय आप emotions के किस phase से गुजर रही हैं.

आपको पूरे दिन हर तरह के अलग-अलग मूमेंट में इसकी practice करनी है. जैसे जब आप calm हों, जब आप परेशान हों, जब आप frustrate हों, दिन में कम से कम दो से तीन बार खुद से यह जरूर पूछें कि इस समय मैं कैसा महसूस कर रही हूं.

STAYING CALM 5 SIMPLE STEPS

आप यह जानकर **SHOCKED** हो जाएंगी कि कैसे अब तक आप दुनिया से **INTERACT** कर रही थीं, बिना यह जाने कि आप उस समय कैसा **FEEL** कर रही हैं.

- आप जितना ज्यादा खुद के अंदर देखने की practice करेंगी, Trigger वाले moment पर आप उतना ही अच्छा respond कर पाएंगी. यही आपका goal भी है. इसे ऐसे समझिए कि जब भी आप बच्चे के किसी भी activity के कारण trigger होंगी तो आप तुरंत यह समझ लेंगी कि उस समय आपके अंदर किस तरह की feeling आ रही है और जैसे हीं आप उस feeling को समझ लेंगी, आप उसे validate और manage कर calm होकर respond कर पाएंगी.
- बच्चे की हर feeling को जिस तरह से validate करना जरूरी होता है, उसी तरह खुद की feeling को भी validate करना भी उतना हीं जरूरी है.
- Validation इस बात का acknowledgement है कि आप जैसा भी feel कर रही हैं वह OK है.

अब समझिए, यह work कैसे करता है-

- आप पूरे दिन खुद को check करती हैं कि आपके अंदर क्या चल रहा है या आप emotions के किस phase से गुजर रही हैं. आप notice करती हैं कि आप इस समय कुछ extra sensitive हैं. आप इसे validate करती हैं. आप खुद से कहती हैं कि ठीक है, कभी-कभी ऐसी feelings आती है. हमेशा तो मैं ऐसा नहीं होती, लेकिन अभी ऐसा ही फील कर रही हूं.
- फिर दिन के किसी समय जब आप खुद के अंदर झांकती हैं, तो आप महसूस करती हैं कि बच्चे के कारण आपको गुस्सा आ रहा है. तो जब आप अपनी feelings को validate करेंगी और खुद से कहेंगी कि मुझे गुस्सा आ रहा है. जैसे ही आप अपने emotions को realize करती हैं, यह आपके negative reaction को घटाने में help करता है, और आप ज्यादा grounded और responsive parents बनती हैं.

4

खुद को इन मंत्रों से ENCOURAGE करें

ये mantra personal affirmation है, जिसे आपको tough moment पर खुद से कहना है. यह खुद को encourage और cheer करने का बेहतरीन तरीका है.

आप ये mantra खुद के लिए create कर सकती हैं, या नीचे दिए गए किसी mantra का खुद के लिए use कर सकती हैं.

ये रहें कुछ favourite mantra, जिनमें से एक का मैं भी use करती हूं.

- कोई बात नहीं, सब ठीक है.
- यह मुश्किल है, लेकिन फिर भी मैं इसे कर सकती हूं.
- मैं calm रह सकती हूं, मुझे calm रहना आता है.
- मुझे खुद पर भरोसा है और मुझे पता है कि मुझे क्या करना है.
- यह समय भी गुजर जाएगा.
- मैं अपने बच्चे की mentor हूं.
- Slowdown, slowdown
- मुझे पता है कि मैं बहुत शांत रहने की कोशिश करती हूं, लेकिन मेरा बच्चा बिल्कुल तूफानी है.

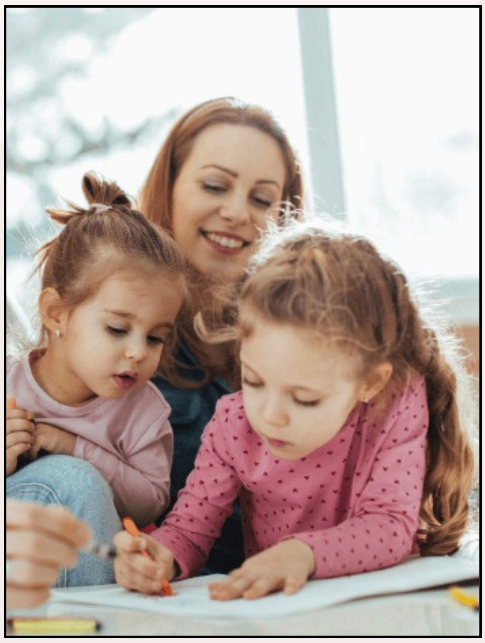
आप इनमें से कोई मंत्रा अपने लिए choose कर सकती हैं.

Frustration के moment में जब आप खुद के लिए इन mantra का use कर खुद को encourage करती हैं, तो आप वाकई उस पर believe करेंगी, जो आप खुद से कह रही होती हैं.

STAYING CALM 5 SIMPLE STEPS

तो अब इन चारों STEPS को एक साथ कर दें और देखें यह किस तरह WORK करता है और कैसे बच्चे के साथ आपका पूरा SCENARIO CHANGE हो जाता है.

- आप अपने trigger के बारे में deeply सोच पाएंगी और आप समझ पाएंगी कि ज्यादातर आपका tough समय आपसे हीं जुड़ा है. आपको अपने तरीके से चीजों को handle करना अच्छा लगेगा, आप खुद को control feel करेंगी और अपने trigger को सही से मैनेज कर पाएंगी.
- चलिए इसे थोड़ा और गहराई से समझते हैं. आप घर साफ करना चाहती हैं, लेकिन आपके पास time नहीं है. आप जब दिन में बार-बार खुद को check करेंगी तो आप समझ पाएंगी आप stressed feel कर रही हैं, क्योंकि जो आपने plan किया था, वो आप नहीं कर पा रही हैं. आपका बच्चा घर आता है और तुरंत अपने जूते-मोजे और bag फेंक देता है. आप फिर खुद को check करती हैं, आपको गुस्सा आ रहा होता है, लेकिन इस बार आप तुरंत react करने की जगह slowdown हो कर पहले अपनी feeling को check करती हैं.
- मुझे गंदगी बिल्कुल पसंद नहीं है. यह मुझे out of control कर देता है...मैं चाहती थी कि मैं घर साफ कर दूं, लेकिन मैं नहीं कर सकी और इसलिए मैं परेशान भी रही....तो यह मुझसे जुड़ा है, मेरे बच्चे से नहीं. गहरी सांस लेती हैं आप, slow down करती हैं खुद को और खुद से बोलती हैं कि OK, मैं यह कर सकती है, मैं ठीक हूं और मुझे पता है कि अब मुझे क्या करना है.
- आप बच्चे के पास जाती हैं और उससे calm होकर confidently कहती हैं, अब तुम्हें अपने जूते और मोजे को अपने कमरे में रखना चाहिए. है न. मुझे पता है बेटा, तुम्हारा मन नहीं है अभी ये करने का, चलो दोनों मिल कर ये काम करते हैं. मैं तुम्हारे मोजे उठाती हूं और तुम अपने जूते उठाकर ले चलो. इसे सही जगह रख कर आते हैं.
- बच्चे के साथ बातचीत के दौरान आप गहरी सांस भी ले रही हैं, खुद के अंदर भी झांक रही हैं और खुद को अपने mantra से encourage भी कर रही हैं.
- मैं कर सकती हूं...हम बिल्कुल सही हैं...ये मेरा बच्चा है और मैं उसकी mentor हूं.
- इस पूरे process की आपको लगातार practice करनी होगी. शुरू में समय लगेगा, लेकिन जब एक बार आप इन चारों steps की practice लगातार करने लगेंगी तो ये चारों steps आपके लिए कुछ सेकेंड का काम होगा और यही कुछ सेकेंड पूरे scenario को बदल कर रख देते हैं.



5

KNOWLEDGE IS POWER

Parents frustration के कई moment unmet expectations के कारण आते हैं.

इसे समझते हैं कि मेरे कहने का मतलब क्या है. अगर आप बच्चे से यह expect करती हैं कि वो 4 घंटे चुप चाप बैठ कर काम करता रहे और ऐसा नहीं हो तो आप upset और frustrate feel करेंगी. अगर आप ये सोचती हैं कि आपका teenager बच्चा आपकी हर command को तुरंत follow करे तो उसके ऐसा नहीं करने पर आपको गुस्सा आएगा.

इसी तरह अगर आपको इस बात की जानकारी नहीं है कि tantrum करना छोटे बच्चों के लिए बिल्कुल healthy है, तो जब भी बच्चा tantrum करेगा, आप frustrate feel करेंगी.

ये कुछ ऐसे examples हैं, जहां आपको अपने बच्चे की capacity के अनुसार अपने expectations को reset करना पड़ सकता है, इसलिए यह बहुत important है कि आपको यह पता हो कि आपका बच्चा उम्र के किस stage से गुजर रहा है और इस दौरान उसके behaviour में क्या changes आते हैं और इसे किस तरह handle करना होगा. वैसे अभी भी इस e-book को पढ़ते हुए भी आप यही कर रहे हैं. आप जितना अपने बच्चे के development के बारे में जानेंगे, parenting में आप उतना हीं confident और relaxed feel करेंगे.

और इन सबसे जरूरी बात यह कि आप इंसान हैं और हर इंसान लगातार practice से हीं अपनी आदत बदल सकता है. इसलिए कभी हार न मानें और यह समझें कि आप हमेशा अपने emotions को control नहीं कर पाएंगी और यह बिल्कुल OK है.

COUNSELING SESSION
ONE TO ONE LIVE IN HINDI

Parenting solution for 3 to 16 years kids

To book your slot, scan this QR code

Whatsapp for assistance 91-7068947282

https://www.instagram.com/storywithanvi_official

https://www.facebook.com/parentingwithanvi

SEND YOUR FEEDBACK TO ANVI@STORYWITHAMVI.COM