

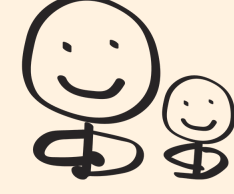


# अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

## या लॉकडाऊनदरम्यान तुम्हाला कोणत्या पाच गोष्टींचे आभार मानायचे आहेत?

**ही अॅक्टिव्हिटी कोण करू शकतं?**



सर्वांसाठी

**ही अॅक्टिव्हिटी तुम्ही केव्हा करू शकता?**



जेव्हा तुम्हाला चिंता किंवा तणाव जाणवेल त्यावेळेस.

**हे तुम्ही कसे कराल?**



एखाद्या शांत ठिकाणी जा आणि आज तुम्हाला कोणत्या गोष्टी/व्यक्तींचे आभार मानायचे आहेत यावर विचार करा. एका कागदाच्या तुकड्यावर या गोष्टी लिहून काढा.

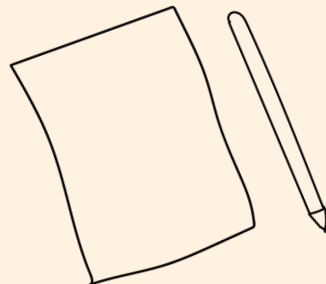
**ही अॅक्टिव्हिटी तुम्हाला कशासाठी मदत करेल?**



- ही अॅक्टिव्हिटी केल्यामुळे तुम्हाला शांत वाटेल, घाम येणे किंवा छातीत धडधडणे कमी होईल आणि तुमच्या श्वासाचा वेगदेखील सामान्य होईल.
- तसेच नकारात्मक गोष्टींपासून मन विचलित झाल्यामुळे तुम्हाला आराम मिळेल आणि त्यामुळे तुमची चिंता अजून कमी होईल.
- ही अॅक्टिव्हिटी नियमितपणे केल्यामुळे तुमचा आत्मसन्मान, सहनशक्ती आणि चिवटपणा (संकटात तग धरून राहाण्याची वृत्ती) वाढण्यासाठी मदत होईल.

**काय साहित्य लागेल?**

कागद आणि पेन





# अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

## या लॉकडाऊनच्या काळात अर्पणला खालील गोष्टींचे आभार मानायचे आहेत...

- आमच्या टिमचे आरोग्य आणि सुरक्षिततेबद्दल
- आमच्या टिमने दाखवलेले समर्पण आणि सांघिक कामगिरीबद्दल
- आमच्या जोडीदारांकडून मिळालेला पाठिंबा आणि आधाराबद्दल
- लांब असूनदेखील आपापल्या गतीने काम करण्याची मुभा आणि लवचीकता दिल्याबद्दल
- अशा वेळी समुपदेशनामार्फत समाजाला मदत करण्याची संधी मिळाल्याबद्दल