

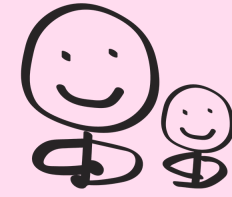


अपर्णा

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

व्यक्तिगत प्रतिरोधक पत्रिका

इस गतिविधि को कौन कर सकता है?



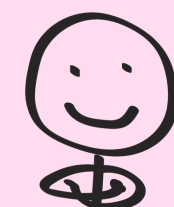
कोई भी!

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?



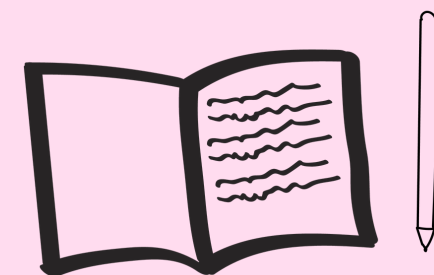
आपने या दूसरों ने जो साहस दिखाया है, उसके बारे में सोचने का कोई सही या निश्चित समय नहीं है। जब आप मुसीबतों से लड़ने की अपनी क्षमता को लेकर अनिश्चित हो तो इसके बारे में सोचें। जब आपको खुद को यह याद दिलाने की जरूरत पड़े कि आप मुसीबतों से लड़ सकते हैं, तब इसे याद करें। बच्चों के साथ समय बिताने का यह बढ़िया तरीका है।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?



- साहसी व्यवहार के अनुभवों को याद रखने से आप या आपके बच्चे बहुत सारे व्यक्तिगत सबूतों के साथ मानसिक रूप से मजबूत हो सकते हैं,
- इस विश्वास का समर्थन करने के लिए कि एक साहसी व्यक्ति में यह विश्वास होने से ही वह अपनी आधी लड़ाई जीत जाता है।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?



- आपका दिल, जो आपको याद दिलाए कि जिस तरह आपने पहले अपनी समस्याओं को दूर किया था, वैसे आप इसे अभी भी कर लेंगे।
- पुस्तक/पत्रिका/ नोटपैड/कंप्यूटर
- पेन, कलर (अगर आप पत्रिका को सजाना चाहते हैं)

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

- आप इसे समूह के तौर पर या व्यक्तिगत रूप से कर सकते हैं।
- उस वक्त के बारे में याद करें, जब आपने, आपके परिवार के सदस्यों या दोस्तों ने साहस दिखाया हो।
- एक पत्रिका लें और उसपर इन उदाहरणों को लिखें (या कहीं पर टाइप करें)। उदाहरण के तौर पर, यह स्कूल का पहला दिन हो सकता है, पहली बार कोई मुश्किल काम करना हो सकता है, उम्मीद से बढ़कर करना हो सकता है, किसी काम में असफल होने के बाद उसे दोबारा करने की कोशिश करना हो सकता है, टीम के लिए कुछ कोशिश करना हो सकता है/डर को दूर करना हो सकता है या फिर कुछ और भी हो सकता है।
- अगर आप किसी और के बारे में लिख रहे हैं तो आप चाहें तो इसे उनके साथ शेयर कर सकते हैं।
- पत्रिका में नियमित रूप से कुछ न कुछ नया जोड़ते रहें।