

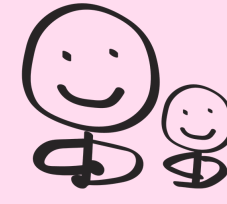


अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

वैयक्तिक रेसिलियन्स जर्नल

ही अॅक्टिव्हिटी कोण करू शकतं?



सर्वांना

ही अॅक्टिव्हिटी तुम्ही केव्हा करू शकता?



तुम्ही किंवा इतरांनी दाखवलेली चिकाटी किंवा जिद्द तुम्ही कधीही आठवलीत किंवा त्यावर विचार केलात तरी ते तुमच्यासाठी चांगलंच आहे. मी अडचणींवर मात करू शकतो का किंवा तेवढी क्षमता माझ्यात आहे का असे प्रश्न किंवा शंका जेव्हा तुमच्या मनात यायला लागतील तेव्हा तुम्ही हा प्रयोग करून बघा. यापूर्वीदेखील मी प्रतिकूलतेवर मात केली होती आणि आजही करू शकतो हे स्वतःला ठणकावून सांगण्याकरता ही अॅक्टिव्हिटी करा. मुलांसोबत वेळ घालवण्याचं हे एक उत्तम आणि प्रभावी साधन आहे.

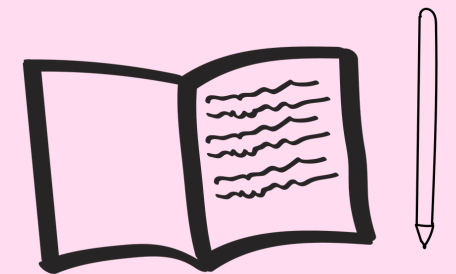
ही अॅक्टिव्हिटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?



- ही अॅक्टिव्हिटी करण्यामागची साधारण कल्पना ही आहे की यापूर्वी आपल्यावर जी संकटे आली, आणि त्यांच्याशी आपण ज्या जिद्दीने लढलो त्याचं एक चित्र मुलांच्या डोळ्यासमोर उभं करणं, त्यावेळच्या आठवणी ताज्या करणं, आणि अशा प्रसंगांवरसुद्धा मात करता येते हे त्यांना विविध वैयक्तिक अनुभव आणि पुराव्यांच्या आधारे पटवून देणं.
- जेव्हा आपण मनात ही समजूत पक्की रुजवतो की आपण चिवट आहोत आणि कोणत्याही परिस्थितीतून स्वतःला निभावून नेऊ शकतो तिथेच आपण अर्धी लढाई जिंकलेली असते.

काय साहित्य लागेल?

- तुमचं मन आणि ज्या जिद्दीने तुम्ही आधीच्या संकटांवर मात केलीत त्या जिद्दीवरचा विश्वास आणि त्या आठवणी
- पुस्तक/जर्नल/नोटपॅड/कॉम्प्युटर
- पेन आणि रंग (जर तुम्हाला जर्नलची सजावट करायची असेल तर)



हे तुम्ही कसे कराल?

- ही ॲक्टिव्हिटी गटामध्ये किंवा स्वतंत्रपणेदेखील करता येईल.
- अशा घटना आठवा जेव्हा तुम्ही/तुमच्या कुटुंबीयांनी/मित्रांनी आपल्या जिद्दी स्वभावाचा परिचय दिला असेल.
- जर्नल बनवून त्यात अशी उदाहरणे लिहा/टाईप करा. मग तो तुमचा शाळेतील पहिला दिवस असेल, एखादं खूप अवघड काम तुम्ही पहिल्यांदा करत असाल, एका वेळी अनेक कामं करत असाल, कोणत्या तरी कामात अपयशी झाल्यानंतर पुन्हा त्यासाठी प्रयत्न करत असाल, तुमच्या टीमसाठी काहीतरी करून बघत असाल, कुठल्यातरी गोष्टीविषयी वाटणाऱ्या भीतीवर विजय मिळवत असाल इत्यादी अनेक उदाहरणांचा यात समावेश करू शकता.
- जर तुम्ही दुसऱ्या व्यक्तीविषयी लिहित असाल आणि त्याने ते वाचावे अशी तुमची इच्छा असेल तर त्याला वाचायला देऊ शकता.
- जर्नलमध्ये दररोज काहीतरी नव्याने लिहित राहा.