अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

चिंता को धुएँ में उड़ाएँ

इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?

वयस्क और ८ साल से अधिक उम्र के बच्चे (किसी वयस्क की निगरानी में)

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?

जब आप चिंतित होते हैं, तनाव, गुस्सा या असहाय महसूस करते हैं।

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

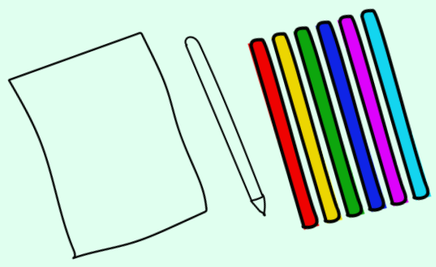
- अपनी चिंताओं को एक पेपर पर लिख लीजिए और फिर इसे जला दीजिए - इसे जलते हुए देखिए और महसूस कीजिए कि किस तरह आपकी चिंता धीरे-धीरे कम हो रही है।
- फिर किसी दूसरे पेपर पर लिखें या चित्र बनाएँ कि अब आप कैसा महसूस कर रहे हैं।

(नोट: कृपया पेपर को जलाने के लिए आग का इस्तेमाल करते वक्त सावधानी बरतें, क्योंकि यह खतरनाक हो सकता है। गतिविधि के दौरान बच्चों पर निगरानी रखें)

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?

- यह गतिविधि आपको घबराहट, बेचैनी या घुटन होना, साँसें तेज चलना और पसीना आने जैसी समस्या से शांत एवं सुकून महसूस करने में मदद करेगी।
- यह गतिविधि आपके दिमाग को स्थिर करने और आपको शांत करने में मदद करेगी, आपकी चिंता और गुस्से को कम करेगी।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?



- पेपर
- पेन/कलर
- माचिश बॉक्स (सावधानी से इस्तेमाल करें)