

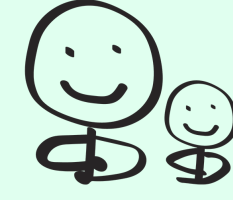


# अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

## तुमची चिंता जाळा

### ही अँक्टिव्हिटी कोण करू शकतं?



जे अठरा वर्षांपेक्षा मोठे आहेत त्यांना.

### ही अँक्टिव्हिटी तुम्ही केव्हा करू शकता?



जेव्हा कधी तुम्हाला चिंता, ताण, अस्वस्थता, किंवा राग येईल तेव्हा.

### हे तुम्ही कसे कराल?



- कागदाचा एक तुकडा घेऊन त्यावर चिंता निर्माण करणाऱ्या गोष्टी/आठवणी लिहून काढा. या गोष्टी किंवा आठवणी दाखवण्यासाठी तुम्ही चित्र देखील काढू शकता. आता तो कागदाचा तुकडा पेटवून द्या आणि कल्पना करा की त्या कागदाच्या तुकड्याप्रमाणे तुमच्या मनातल्या चिंतेचीही राख होत आहे.
- त्यानंतर दुसऱ्या एका कागदावर तुम्हाला ही अँक्टिव्हिटी केल्यानंतर कसं वाटतंय ते लिहा किंवा ते दाखवणारं चित्र काढा.

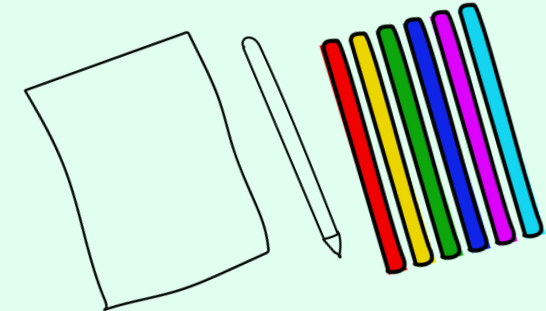
(सूचना: माचीस वापरताना योग्य ती खबरदारी घ्या आणि कोणतीही दुर्घटना होणार नाही याची काळजी घ्या. जर ही अँक्टिव्हिटी मुलं करत असतील तर त्यांच्यावर विशेष लक्ष ठेवा.)

### ही अँक्टिव्हिटी तुम्हाला कशासाठी मदत करेल?



- या अँक्टिव्हिटीमुळे तुम्हाला शांत वाटेल, आणि घाम येणे, छातीत धडधडणे किंवा श्वासाचा वेग वाढणे यांसारखी चिंतेची लक्षणे कमी होतील.
- तसेच तुमच्या मनाला योग्य दिशा मिळून चिंता आणि राग कमी व्हायला मदत होईल.

### किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?



- कागद
- पेन/रंगीत स्केचपेन्स, रंगपेटी
- काडेपेटी (वापरताना सावधानता बाळगा)