अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

तारीफ़ों की टोली

इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?

कोई भी!

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?

कभी-भी। किसी की तारीफ़ करने और किसी के साथ दया से पेश आने का कोई सही एवं निश्चित समय नहीं होता है।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?

- यह गतिविधि सामाजिक दूरी के इस समय में अपनेपन की भावना को बढ़ाने में मदद करेगी।
- यह हर किसी को यह जानने में मदद करेगी कि परिवार के सदस्य या दोस्त उनसे प्यार करते हैं और उनकी सराहना करते हैं।
- यह रिश्तों में सकारात्मक भावना को बढ़ाने में मदद करेगी।
- इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?
- यह अपने परिजनों के लिए मूल्यवान होने की भावना को बढ़ाता है।
- आप तारीफ़ों से जुड़ी भावनाओं और इसके नतीजों से आश्चर्यचकित हो सकते हैं।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

- दया और तारीफ़ों से भरा हुआ दिल
- परिवार के सदस्य या दोस्त
- फोन / कंप्यूटर और इंटरनेट कनेक्शन, अगर परिवार के सदस्य या दोस्त अलग-अलग जगहों पर रहते हैं।

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

- परिवार के सदस्यों या दोस्तों के समूह के साथ घेरा बनाकर बैठें, सभी अपने दोनों पैर आगे की तरफ फैलाकर बैठें।
- एक व्यक्ति घेरे में से किसी एक व्यक्ति को चुनेगा और उसकी तारीफ़ करेगा।
- जिस व्यक्ति की तारीफ़ की जा चुकी है, वह अपने पैरों को मोड़कर बैठ जाएगा, ताकि सभी को पता चलें कि उनकी तारीफ़ हो चुकी।
- जब तक कि सबकी तारीफ़ नहीं हो जाती है, ऐसा करना जारी रखें।
- अगर परिवार के सदस्य या दोस्त एक ही घर में नहीं हैं तो आप इस गतिविधि को ज़ूम या स्काइप एप्लिकेशन का इस्तेमाल करके भी कर सकते हैं।
- इसका असली मजा तब आएगा, जब सभी लोग शक्ल-सूरत की तारीफ़ करने के बजाय काबिलियतों, गुणों की तारीफ़ करें, ताकि तारीफ़ें ज्यादा प्रामाणिक लगें।