अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

भावनाओं का संकलन (इमोशन कोलाज या इमोशन क्राफ्ट)

इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?

भावनाओं को महसूस करनेवाला कोई भी इसे कर सकता है। इसलिए, सभी इसे कर सकते हैं।

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?

जब आप चिंतित होते हैं या तनाव महसूस करते हैं।

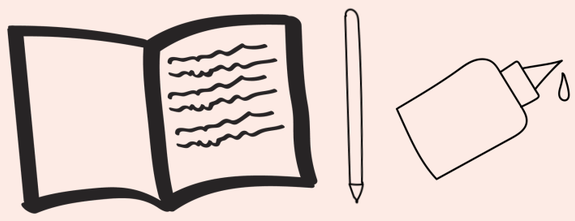
आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

- इसके लिए कोई भी कठिन नियम नहीं है।
- आपके घर में जो भी पेपर है उसे अलग-अलग आकार में काटें। अगर आप मैगज़ीन/न्यूज़पेपर या किसी और पेपर से कोई तस्वीर काटना चाहते हैं तो आप उसे भी काट सकते हैं। आपको सबकुछ फाड़ना नहीं हैं।
- इन कटे हुए आकार को किसी कार्ड-पेपर, चार्ट पेपर या आपकी नोटबुक में चिपकाइए और अपना संकलन (कोलाज) बनाइए।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?

- यह गतिविधि आपकी रचनात्मकता को जारी रखने में आपकी मदद करती है।
- रचनात्मकता मन को सक्रिय करती है और इस प्रकार हमें सक्रिय रखती है।
- इससे आप मानसिक रूप से शांत महसूस करेंगे|

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?



- पेपर/कार्ड-पेपर/चार्ट पेपर/नोटबुक
- गोंद (ग्लू)
- कैंची
- पुराने न्यूज़पेपर/ मैगज़ीन