अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

# एकजुटता की शक्ति

## इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?

कोई भी!

## आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?

- जब आप और आपके परिवार के सदस्य या दोस्त तैयार हो।
- हर एक को याद दिलाने के लिए कि कठिनाइयों को कैसे दूर किया जाए।
- एक-दूसरे या बच्चों को प्रतिरोध का विचार सिखाने के लिए।

## इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?

- यह गतिविधि इस बात को समझने में मदद करेगी कि (बच्चे हो या बड़े) सभी के लिए कुछ मुश्किलें होती हैं।
- यह गतिविधि मौजूदा लॉकडाउन जैसे कठिन समय के दौरान एक-दूसरे की सहायता करने भावना को विकसित करेगी।
- यह गतिविधि सहायता पाने और बातचीत करने में एक-दूसरे की मदद करेगी।
- यह एक-दूसरे के प्रति एकता और संवेदनशीलता की भावना को बढ़ाएगी।
- यह प्रतिरोधक (resilience)क्षमता को बढ़ाने में मदद करेगी।

## किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

- नहीं आँकनेवाला नज़रिया और स्वीकार करनेवाला रवैया (A non-judgmental and accepting attitude)
- परिवार के सदस्य या दोस्त
- फोन / कंप्यूटर और इंटरनेट कनेक्शन, अगर परिवार के सदस्य या दोस्त अलग-अलग जगहों पर रहते हैं।

अर्पण
बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

# आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

- परिवार और दोस्तों के साथ समूह बनाकर बैठे और ऐसे पाँच कामों के बारे में लिखें, जिसे करना उन्हें मुश्किल लगता है।
- हर एक काम को 1 से 5 अंकों में निर्धारित करें, सबसे कम कठिन काम को 1 अंक और सबसे ज्यादा कठिन काम को 5 अंक।
- व्यक्तिगत रूप से किस काम को कब करना चाहिए, इसके बारे में एक-दूसरे का समर्थन करके एकमत होकर चर्चा करें। ऐसा सभी लोगों के लिए करें।
- पता लगाएँ कि मुश्किल से उबरने के लिए परिवार के सदस्य या दोस्त से किस तरह की सहायता की जरूरत होगी।
- प्रतिरोधक (resilience)का मतलब उतार और चढ़ाव का अनुभव करना है, यह जानते हुए कि आप काफी समय से इससे लड़ रहे हैं।
- हम सभी के पास ऐसा मौका होता है, जब हम हार मानना चाहते हैं, लेकिन इस खेल का नियम, कठिनाई पर काबू पाने में एक-दूसरे का हौसला बढ़ाना और एक-दूसरे की मदद करना है।