अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

५, ४, ३, २, १ (ग्राउंडिंग तकनीक)

इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?

कोई भी!

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?

जब आप चिंतित होते हैं, तनाव में होते हैं, असहाय महसूस करते हैं या आपको गुस्सा आता है।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?

- यह गतिविधि चिंताओं से आपका आपका ध्यान हटाने में और वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करेगी।
- यह आपकी भावनाओं को प्रबंधित करने या अधिक चिंता को कम करने में मदद करेगी।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

सिर्फ आपकी

अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

पेट से गहरी साँस लें।

५ - देखें: अपने आस-पास ५ चीजें देखें और ज़ोर से उसका नाम लें। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं, "मैंने कंप्यूटर देखा , मैंने कप देखा, मैंने फोटो फ्रेम देखा..."

४ - महसूस करें: अपने शरीर पर ध्यान दें और ४ ऐसी चीजों के बारे में सोचें, जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं और ज़ोर से उनका नाम लें। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं, "मैं अपने मोजे की गरमाहट महसूस कर सकता/ती हूँ, मैं अपनी पीठ पर अपने बालों को महसूस कर सकता/ती हूँ, मैं अपने गद्दे को महसूस कर सकता/ती हूँ, जिस पर मैं बैठा/ठी हूँ।"

३ - सुनें: ३ आवाजों को सुनें। यह बाहर से किसी चिड़िया के चहचहाने की आवाज़ हो सकती है, कीबोर्ड टाइपिंग की आवाज़ हो सकती है या आपके पेट से गुड़गुड़ की आवाज हो सकती है। आपने जो सुना, ज़ोर से कहें।

२ - सूँघे: ऐसी दो चीजों के बारे में ज़ोर से कहें, जिसे आप सूँघ सकते हैं; अगर जरूरत पड़े तो घर में किसी दूसरी जगह पर जाएँ और कुछ सूँघें। अगर आप इस समय कुछ भी नहीं सूँघ सकते हैं या आप दूसरी जगह नहीं जा सकते हैं, तो अपनी २ पसंदीदा सुगंध के बारे में ज़ोर से कहें।

१ - स्वाद लें: किसी एक ऐसी चीज के बारे में कहें, जिसका आप स्वाद ले सकते हैं। यह टूथपेस्ट का स्वाद हो सकता है या दोपहर के खाने के बाद पुदीने का स्वाद हो सकता है। यदि आप किसी चीज़ का स्वाद नहीं ले सकते हैं, तो अपनी पसंदीदा स्वाद के बारे में ज़ोर से कहें।

आखिर में एक बार फिर पेट से गहरी साँस लें।