अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

उँगली से चित्रकारी या फिंगर पेंटिंग

इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?

कोई भी

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?

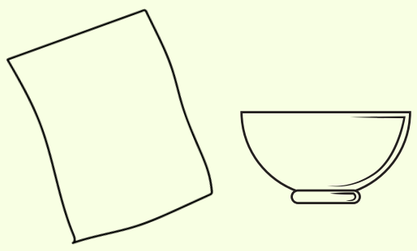
- कला खुद को और बच्चों को व्यस्त रखने का बहुत अच्छा तरीका है। इससे आपको अपने समय का अच्छी तरह इस्तेमाल करने में मदद मिलेगी।
- जब आप भावुक होते हैं।

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

- अपने पसंदीदा कलर और पानी का एक कटोरा लें।
- अपनी उँगलियों को पानी के कटोरे में डुबोएँ। उँगलियों को हल्का ही गीला करें, ध्यान दें कि उनसे पानी न टपकें। इससे कलर पतला होगा और कागज पर लगाने में आसानी होगी।
- अपनी उँगलियों को कलर में डुबोएँ। फिर अपनी उँगलियों से कागज पर चित्र बनाना शुरू करें; अपने हाथों को पोछने के लिए बेकार कपड़े का इस्तेमाल करें।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?

- इससे आपको अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में मदद मिलेगी; जब आप अपनी भावनाओं को कागज पर व्यक्त करेंगे, आप सुकून और तरोताजा महसूस करेंगे।
- यह तनाव-मुक्त होने का बेहतरीन तरीका है।
- इससे एकाग्रता में सुधार होता है।
- यह बच्चों और वयस्कों के मनबहलाव के लिए अत्यधिक फायदेमंद है और परिवार या दोस्तों के बीच मजबूत रिश्ता बनाने का एक शानदार तरीका हो सकता है।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

पानी और कटोरा, पानी-कलर (वॉटरकलर), कागज, बेकार कपड़ा