

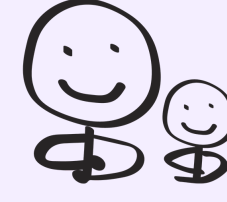


# अपर्णा

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

## रेखाचित्र

### ही अॅक्टिव्हिटी कोण करू शकतं?



आठ वर्षांची किंवा त्याहून मोठी कोणतीही व्यक्ती

### ही अॅक्टिव्हिटी तुम्ही केव्हा करू शकता?



- जेव्हा तुम्हाला चिंता, गोंधळ, कंटाळा किंवा कुठेतरी अडकल्याची भावना जाणवत असेल तेव्हा.
- जेव्हा तुमच्या मनात विचारांची गर्दी झाली असेल आणि तुम्हाला आपल्या विचारांना शिस्त लावायची असेल तेव्हा.

### हे तुम्ही कसे कराल?



- एक कोरा कागद आणि पेन्सिल घेऊन चित्र काढायला सुरुवात करा.
- सुरुवातीला फक्त रेषा काढा आणि त्यानंतर त्यांना वेगवेगळे आकार द्या. जर तुम्ही एखाद्या चेहऱ्याचे रेखाचित्र काढत असाल तर पहिल्यांदा रेषांनी आतले अवयव म्हणजे डोळे आणि नाक काढून घ्या आणि त्यानंतर त्याभोवती एक गोल आखून तो चेहरा असल्याचे दाखवा. आपल्यापैकी बहुतेकांना पहिल्यांदा चित्राचा बाहेरचा आकार रेखाटण्याची आणि त्यानंतर तो रेषांनी जोडून चित्र पूर्ण करण्याची सवय असते. त्यामुळे तुम्हाला हे चित्र एकाग्रतेने आणि लक्ष देऊन काढावे लागेल. कारण आज आपण चित्र काढण्याची एक वेगळी पद्धत वापरणार आहोत.
- जर तुम्ही आपल्या मुलांना रेखाचित्रे काढण्यास सांगत असाल तर त्यांना फक्त पहिली म्हणजे रेषांनी चित्राची सुरुवात करण्याची सूचना देऊन उर्वरित चित्र त्यांना त्यांच्या पद्धतीने किंवा मनाने काढू द्या. त्यांना अजून कोणत्याही सूचना न दिल्यास तुम्हाला असं जाणवेल की ते अगदी शांतपणे आणि मन लावून ही प्रक्रिया करत आहेत.

### ही अॅक्टिव्हिटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?



एकाग्रता सुधारल्यामुळे तुम्हाला तुमच्या विचारांमध्ये शिस्त आणि सुस्पष्टता आणण्यास मदत होईल.

### काय साहित्य लागेल?

कागद आणि पेन्सिल.

