



अपर्णा

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

कुछ पुरानी यादें!

इस गतिविधि को कौन कर सकता है?



कोई भी!

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?



- जब भी आप बोरियत महसूस करें
- जब आप पुरानी यादों को फिर से ताजा करना चाहें।

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?



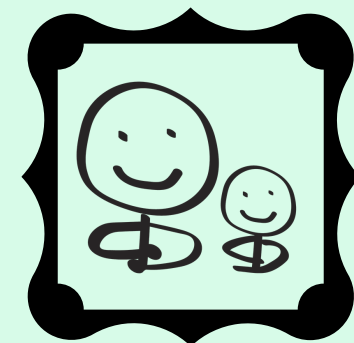
- आप पुरानी तसवीरों को निकाल सकते हैं, उसे अच्छी तरह सजा सकते हैं या उसका संकलन बना सकते हैं। इस गतिविधि में बच्चों या परिवार के सदस्यों को शामिल करने से एक-दूसरे के साथ रिश्ता मजबूत हो सकता है और हमारी बातचीत में भी निखार आ सकता है।
- आप अपनी अलमारी, कपाट या ड्रावर को सजाकर इस गतिविधि को अकेले भी कर सकते हैं।
- आप तसवीरों को सजाते हुए, उनसे जुड़ी कहानियों और यादों के बारे में भी बात कर सकते हैं।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?



- यह गतिविधि घबराहट और उदासी की भावना से आपका ध्यान हटाने में मदद करेगी।
- पुरानी यादों को ताजा करके रिश्तों को मजबूत बनाने में आपकी मदद करेगी।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?



- पुरानी तसवीरें
- फोटो आर्गेनाइजर / स्क्रेप बुक