

ଆଣଗାର ପଞ୍ଜା ଝିନାଢ଼ାଢ଼ି

3-7
ଢ଼ର୍ଷ ଡାଢ଼ି

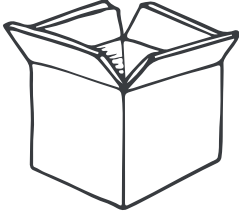


યાદગાર પળો બનાવવી

તમે કોઈકની ખોટ અનુભવી રહ્યાં હો ત્યારે, યાદગાર પળો તમને વધારે સારી અનુભૂતિ કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે અને સારા કામો તમને હસાવશે. તમે તેઓને યાદ કરવા કરી શકો તેવી કેટલીક બાબતો અહીં જણાવી છે.

એક યાદોનું ખોખું બનાવો

1



એક ખાલી ખોખું શોધી કાઢો અને બહારની બાજુએ રંગ, ફેલ્ટ પેન્સ કે ક્રેયોન્સથી શણગારો.
તમારા મનપસંદ રંગોનો ઉપયોગ કરો.

2

કેટલીક ચીજવસ્તુઓ એકઠી કરીને તેને ખોખામાં મૂકો.

એક ચિત્ર દોરો કે તેમાં રંગો ભરો.
તેમાં નાનું ટેડી બીયર કે રમકડું મૂકો.



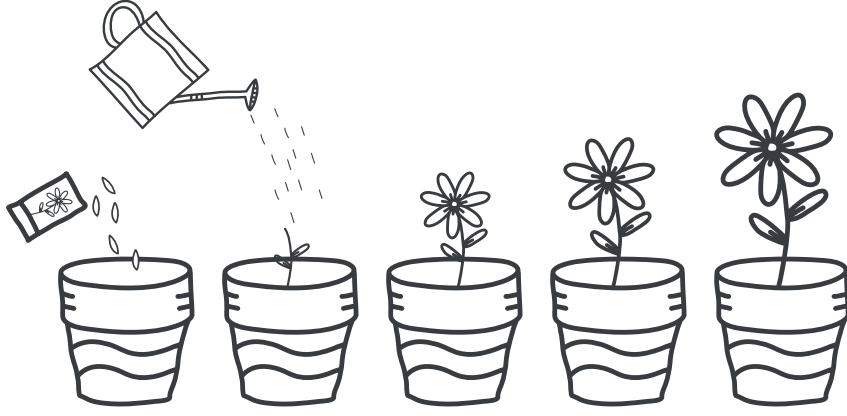
3



તમને જ્યારે પણ તે ખાસ વ્યક્તિની ખોટ લાગે ત્યારે, તમને તે વ્યક્તિની યાદ અપાવતી બધી વસ્તુઓના ખોખામાં જુઓ.

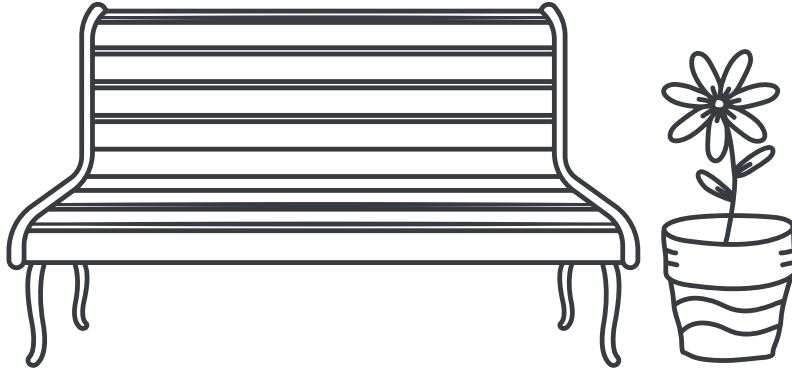
ફૂંડાઓનો બગીચો

છોડ વાવવા એક ફૂંડુ, થોડીક માટી અને થોડાક ફર્ગેટ-મી-નોટ (માયોસોટિસ ફ્લાવરના) બીજ શોધી કાઢો. તેઓને ફૂંડામાં વાવો, નિયમિતપણે પાણી રેડો અને છોડને વિકસતા જુઓ. તેઓ તમને તે ખાસ વ્યક્તિની યાદ હંમેશા અપાવશે. તમે ઘરેણાં, વિન્ડમિલ્સ અને સુંદર સજાવટો પણ ઉમેરી શકો છો.



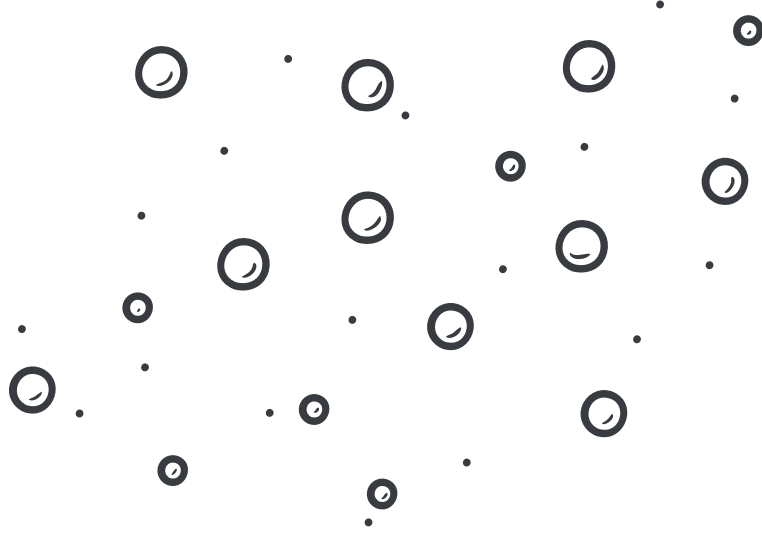
ખાસ વ્યક્તિને ક્યાંક શોધી કાઢો

સ્થાનિક બગીચામાં એક વૃક્ષ પસંદ કરો અથવા તમે બહુ પ્રિય શિશુને યાદ કરવા થોડોક સમય કાઢી શકતા હો તેવી એક ખાસ જગ્યા શોધી કાઢો.



હું શિશુને યાદ કરવા
વધુ શું કરી શકું છું?

થોડાક પરપોટા ઉડાડો અને તે ટપકી ના પડે ત્યાં સુધી તેનો
પીછો કરો!



કોઈકની સાથે વાત કરો

તમે ખોટા અનુભવતા હો તે વ્યક્તિ વિશે તમારા કુટુંબીજનો
સાથે વાત કરો કારણ કે તેઓને પણ તે વ્યક્તિની ખોટા લાગતી
હશે. અથવા તમે તમારા મિત્રો કે કોઈ શિક્ષક સાથે વાતચીત
કરી શકો છો.

હેલો,
તમે કેમ છો?