

બાળકોની એક્ટવિટી બુક

7-11
વર્ષ માટે



આપણાં શિશુનું મૃત્યું કેમ થયું?

ક્યારેક શિશુઓનો જન્મ એટલો જલ્દી થાય છે કારણ કે તેઓનો ઉછેર મમ્મીના પેટમાં યોગ્ય રીતે થયો હતો નથી.

ક્યારેક શિશુઓ જન્મ લેવાને તૈયાર હોતા નથી અને તેઓ બધાં નાના હોય છે કે તેઓ જીવી શકતા નથી.

ક્યારેક તેઓનું શરીર કામ કરતું અટકી જતું. આ ઠીક કરી શકાતું નથી.

તેઓ કંઈપણ અનુભવી શકતા નથી, તેઓ કોઈ પીડામાં નથી.

તમે કંઈપણ કરી શક્યા ન હોત.

તેમાં તમારી ભૂલ નથી.

તમે તેઓને યાદ કરશો.

તમને કેવું લાગે છે?

કોઈ મૃત્યુ પામે ત્યારે આપણે પુષ્કળ લાગણીઓ અનુભવી શકીએ છીએ, કંઈક તે જ સમયે અને ક્યારેક આપણને કોઈ લાગણી થતી નથી.

આપણે એક જ સમયે ખુશ અને ખિન્ન હોવાનું અનુભવી શકીએ છીએ.

તમને આવું કંઈક લાગી શકે...



ગુસ્સામાં



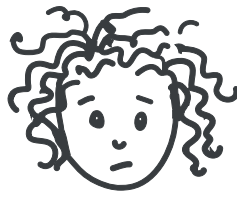
ખુશ



ચિંતિત



દુઃખી



મૂંઝાયેલ



દોષી

તમને આજે કેવું લાગે છે?

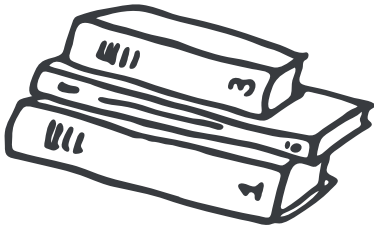
તમને જે લાગી રહ્યું હોય તેનું ચિત્ર દોરો અથવા લખીને બતાવો.

સ્કૂલમાં

તમે તૈયાર હોવાનું લાગશે ત્યારે, તમે સ્કૂલે પાછાં જશો.

તમે પાછાં જાવ તે પહેલાં શિશુ વિશે તમારા શિક્ષક અને મિત્રોને કહી શકો છો, જો તે તમને વધારે સુખદ હોવાનો અનુભવ કરાવી શકે. તમારું વિકસતું શિશુ તમને તેઓ સાથે વાત કરવામાં મદદરૂપ બની શકે.

તમે સામાન્યપણે કરતા હો તે કામ પણ તમને વધારે સારી અનુભૂતિ કરાવી શકે, જેમ કે સ્કૂલ સમય પછીની ક્લબ્સ કે શોખ. મોજમજા કરવી સારી બાબત છે, તમે દુઃખી હોવાનું અનુભવી રહ્યાં હો ત્યારે પણ, હકીકતમાં, તે તમને સારા કામો કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.



તમને મોજમજા કરવા શું કરવું ગમે છે?

એક ચિત્ર દોરો અથવા તમને કરવાનું ગમે તે બાબતોની
યાદી લખો

તમે યાહતા હો તે બધાં લોકોનું ચિત્ર દોરો

આ બધાં લોકો તમને યાહે છે અને તેઓ અહીં તમારા માટે
છે. તમે કોઈપણ સમયે દુઃખી હોવાનું અનુભવો ત્યારે તેઓ
સાથે વાત કરો.