

धौंस/डराना-धमकाना/बदमाशी वाली परिस्थिति में प्रतिक्रिया



कार्ड लेबल

<p>1. परिस्थिति कार्ड चुनें (कुछ होता है ... या अपनी खुद के डर से संबंधित स्थिति बनाएँ)</p>	<p>2. भावना कार्ड चुनें (आप उस स्थिति में कैसा महसूस करते हैं? या अपना खुद का बनाएं)</p>
<p>3. एक इच्छा कार्ड चुनें (यदि आप उन भावनाओं के साथ उस स्थिति में थे तो क्या मदद मिलेगी? या अपना खुद का बनाएं)</p>	<p>4. कार्यवाही कार्ड बनाएं (किसी व्यक्ति / स्थिति की सहायता के लिए आप क्या करेंगे यह दिखाने के लिए एक कार्ड लिखें)</p>



धोंस/डराना-धमकाना/बदमाशी दिखाने वाली भावनाओं में प्रतिक्रिया: परिस्थिति कार्ड
कृपया अपने दर्शकों के लिए उपयुक्त कार्ड चुनें या बनाएं। साथ ही एक ही रंग का ब्लैक कार्ड शामिल करें

मैं एक पार्टी में हूँ और सभी लोग शराब पी रहे हैं / धूम्रपान कर रहे हैं और मैं नहीं करना चाहता	कक्षा में कोई "बदसूरत लोगों" की एक सूची लेकर गुजरा और उस पर मेरा नाम था	मेरा लॉकर पर स्थायी मार्कर के साथ गुंडागिरी से लिखा गया था "अपने देश वापस जाओ"
मेरे पास दोपहर के भोजन पर बैठने के लिए कोई नहीं है और हर कोई आते जाते मेरी ट्रे को देख रहा है	जब मैंने कक्षा में अपना हाथ उठाया तो शिक्षिका ने कहा कि वह मुझे नहीं बुला रही थी क्योंकि कोई भी मेरी बात सुनने में दिलचस्पी नहीं ले रहा था	मैं पूरे दिन स्कूल में रहा और एक भी व्यक्ति ने मुझसे बात नहीं की। यह ऐसा था जैसे मैं अदृश्य था
जिस व्यक्ति को मैं वास्तव में पसंद करता हूँ, वह मुझ पर यौन चीजें करने के लिए दबाव डाल रहा है, जिनके बारे में मैं असहज महसूस करता हूँ	किसी ने सोशल मीडिया पर मेरी तस्वीरों पोस्ट कीं और अब हर कोई उन्हें साझा कर रहा है	मैं अपनी कक्षा के एक व्यक्ति को लगातार अन्य बच्चों द्वारा तंग किए जाते देखता हूँ
इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि मैं अपने फीड पर क्या पोस्ट करता हूँ, मुझे भद्दे कमेंट्स मिलते रहते हैं	मुझे याद नहीं कि कब पिछली बार मुझे ऐसा लगा जैसे मैं यहाँ से संबंधित हूँ	मेरे मित्र कहते हैं कि मैं इस सप्ताह के अंत में पार्टी में आ सकता हूँ लेकिन केवल तभी जब मैं उनके लिए शराब / ड्रग्स लाऊँ
मैं कक्षा में बहुत पीछे हूँ और भ्रमित हूँ इसलिए मैं भाग लेना या अपना होमवर्क करना बंद कर देता हूँ और कोई भी नोटिस नहीं करता	मेरे शिक्षक कहते हैं कि हमें समूहों में काम करना है लेकिन कोई भी मेरा साथी नहीं बनना चाहता है	जिम में कप्तानों ने खेल के लिए टीम चुनी और मैं सबसे आखिरी में मुझे चुना गया



धौंस/डराना-धमकाना/बदमाशी दिखाने वाली भावनाओं में प्रतिक्रिया: भावना कार्ड
कृपया अपने दर्शकों के लिए उपयुक्त कार्ड चुनें या बनाएं - टिप: 2-3 प्रतियाँ प्रिंट करें

गुस्सा	घृणा करना	अलग	हैरान
नाराज	खुश करने के लिए उत्सुक	अकेला	खामोश
शर्मिदा	लज्जित	पागल	चौंकना
पस्त	खाली	हेरफेर करना / चालाकी से काम निकलना	तनाव
विश्वासघात करना	गुस्सा होना	कुछ नहीं होना	अवाक
कडवा / पीड़ादायक	थका हुआ	अभिभूत	घिरा होना
भावना रहित	विस्फोटक / फटने वाला	दयनीय	धमकी
धूर्त	खोखला एहसास	शक्तिहीन	व्याकुल होना
कोने में धकेलना / कठिनाई में डालना	निराशाजनक	दबाव	क्षीण होना / पतन
भावशून्य	भयातुर	मजबूर करना	चाहना
उदास / दुखी	अपमानित	विद्रोही / बागी	महत्वाकांक्षी
बेकरार	तुच्छ / महत्वहीन	विद्रोह करना	चिंतित





धौंस/डराना-धमकाना/बदमाशी दिखाने वाली भावनाओं में प्रतिक्रिया: इच्छा कार्ड

कृपया अपने दर्शकों के लिए उपयुक्त कार्ड चुनें या बनाएं। साथ ही एक ही रंग के खाली कार्ड शामिल करें

मेरी बात सुनो	रौने के लिए कंधा / सहारा	मुझे एक जोक बताओ
एक सहयोगी	सुरक्षित जगह	मुझे खुश करो
कुछ चीजें सोचने के लिये	मुझे उनके साथ बैठने के लिए आमंत्रित करें	मुझे दावत दो
मुझे मदद लेने के लिए प्रेरणा दो	मेरे लिए मदद लेकर आओ	मुझसे पूछो कि मुझे कैसा लग रहा है
किसी को कहना होगा "यह ठीक नहीं है"	किसी वयस्क / प्राधिकारी को बताएं	जब मैं कार्रवाई करूंगा तो कोई मेरे साथ खड़ा होगा
बस मेरे साथ रहें	सलाह	सलाह नहीं दे



धौंस/डराना-धमकाना/बदमाशी दिखाने वाली भावनाओं में प्रतिक्रिया: कार्यवाही कार्ड
अलग रंग के खाली कार्ड शामिल करें

इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा	इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा
इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा	इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा
इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा	इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा
इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा	इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा
इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा	इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा
इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा	इसे बेहतर बनाने के लिए मैं कार्रवाई करूंगा