

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 लाऊं |
| 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 |