

TU DILO: مائنڈ فیلڈ*

تعارف: اپنی حفاظت کو یقینی بنانے اور مستقبل کے واقعات میں مثبت نتائج کو بڑھانے کے لیے اپنے قابو سے باہر ہونے والے حالات کے دوران اپنے جذبات کو سنبھالنے کا طریقہ سیکھیں۔

تندرستی اور مشکلات کے خلاف ہمت کے لیے سرگرمیاں

درکار وقت

15 منٹ

دشواری کی سطح

آسان

درکار وسائل

غبارے، ربن، مارکر

[Tu Dilo](#) یہ سرگرمی*

سے [Limitless Project](#)

منسلک سیکھنے کے

تسلسل کے طور پر بنائی

گئی تھی۔

مرحلہ نمبر 1

- سہولت کار ہر شریک کو ایک غبارہ دیں گے اور ان سے کہیں گے کہ وہ کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچیں جس کی وہ تعریف کرتے ہیں، یہ حالات، سرگرمیاں یا لوگ ہو سکتے ہیں۔

مرحلہ نمبر 2

- جب ہر ایک کے پاس غبارہ ہوتا ہے تو شرکاء غبارے پر وہ لکھتے ہیں جس کی وہ تعریف کرتے ہیں اور اسے اڑا دیتے ہیں۔

مرحلہ نمبر 3

- انہیں دو گروپوں میں تقسیم کیا جائے گا، ایک گروپ غبارے کو جوتے کے تسمے میں یا ٹخنے پر کمان یا ربن میں باندھے گا اور انہیں اس کی حفاظت کرنی ہوگی، جب کہ دوسری ٹیم اپنے ہم منصب کے غبارے پھوڑنے کی کوشش کرے گی۔

مرحلہ نمبر 4

- گروپوں کا تبادلہ کر کے مشق دہرائی جاتی ہے۔

مرحلہ نمبر 5

- وہ گروپ جو کم سے کم وقت میں غبارے پھاڑتا ہے وہ فاتح ہوتا ہے۔

مرحلہ نمبر 6

- ایک بار جب سرگرمی ختم ہو جائے تو، شرکاء سے پوچھ کر ایک چھوٹا سا غور و فکر کریں:
- جب کوئی اس چیز کو متاثر کرتا ہے جس سے آپ کو سب سے زیادہ پیار ہوتا ہے تو آپ کیسا ردعمل ظاہر کرتے ہیں؟
- آپ اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں؟
- کیا آپ کچھ مختلف کر سکتے تھے، اور اگر ایسا ہے تو، آپ کیا تبدیل کریں گے؟

