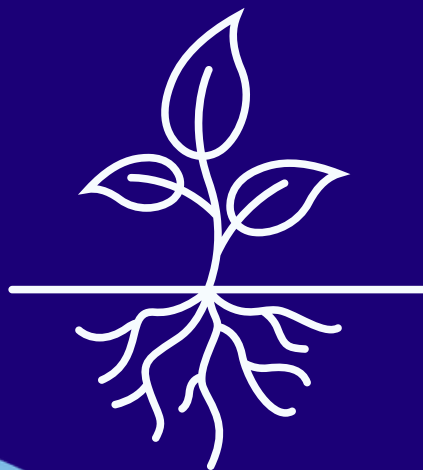


ورقه کاری بازتاب انعطاف پذیری: «من دارم، من هستم، من می توانم»



من دارم

چه کسی یا چه چیزی به شما کمک می کند احساس
مصنویت، حمایت و ارزشمندی کنید؟

مثالها:

- من کاکایم را دارم که وقتی احساس غمگینی می کنم به حرف هایم گوش می دهد.
- من تیم فوتبال ام را دارم که احساس می کنم به آن تعلق دارم.
- من جامعه کلیسایی خودم را دارم که مرا سرشار از امید می کند.

نوبت شما:

من دارم

من دارم

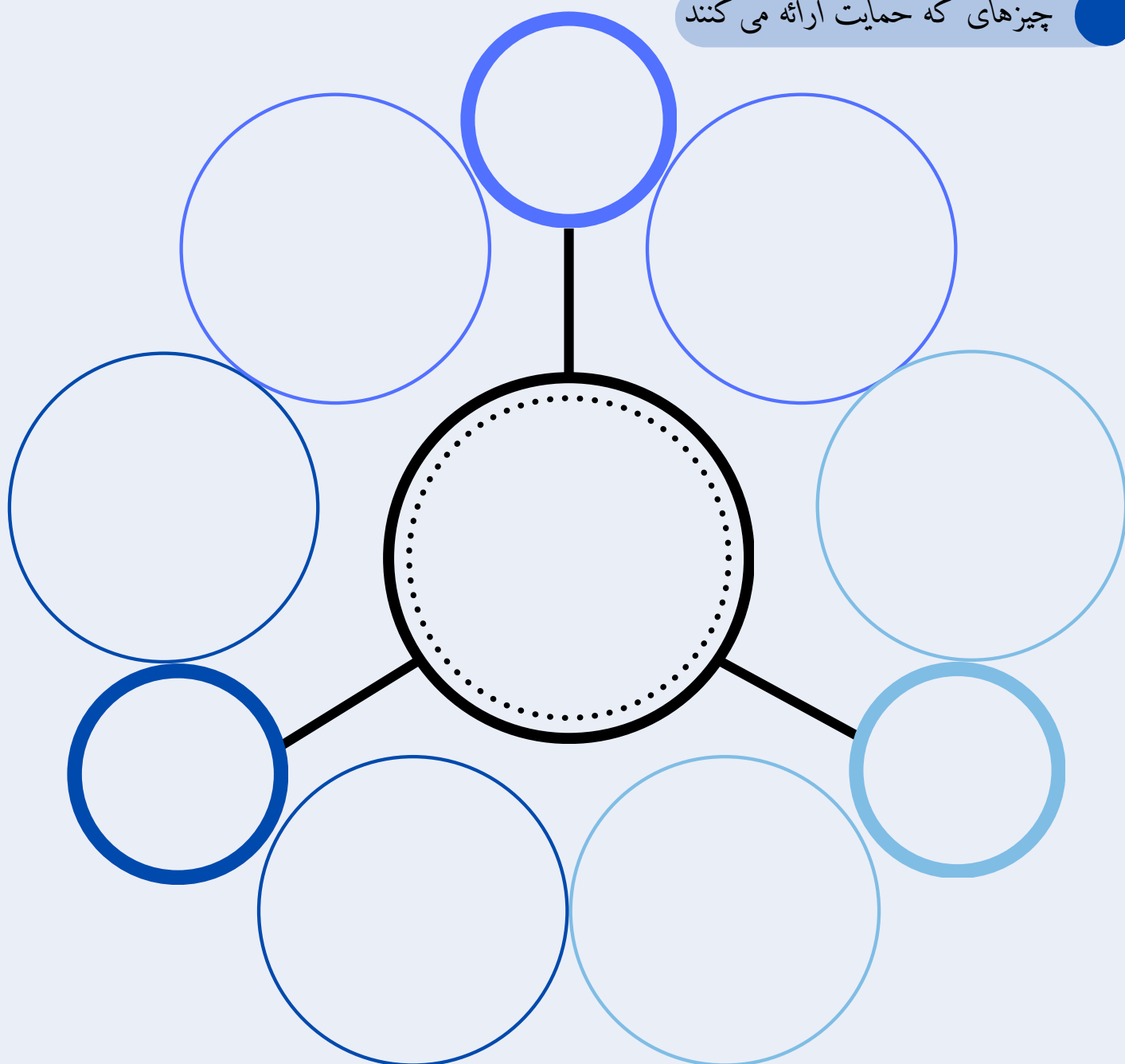
فعالیت دارم:

نقشه اجتماع حمایتی خود را ترسیم کنید - خودتان را در وسط یک صفحه بکشید، سپس افراد، مکان‌ها و چیزهای را که در اطراف‌تان به شما احساس مصونیت و حمایت می‌دهند، بکشید یا برچسب‌گذاری کنید.

جاهای حمایت

افرادى که حمایت ارائه می‌دهند

چیزهای که حمایت ارائه می‌کنند



ورقه کاری بازتاب انعطاف پذیری: «من دارم، من هستم، من می توانم»

من هستم

بعضی از چیزهای خوب در مورد شما چیست؟ چه چیزی شما را خاص می سازد؟

مثال ها:

- من شجاع هستم.
- من یک دوست خوب هستم.
- من به فرهنگ خود افتخار می کنم.

چند کلمه را انتخاب کنید که شما را توصیف می کند:

مهربان، خنده روی، کمک کننده، باهوش، خلاق، قوی، دوستانه، مسئول

یا از خود تان بنویسید:

من هستم

من هستم

من فعالیت هستم:

جعبه یا کارت‌های تصدیق مثبت — یک لیست از بیانیه‌های مثبت "من هستم" ایجاد کنید. هر کدام را روی یک کارت کوچک یا یک کاغذ بنویسید تا در یک جعبه، دوسیه یا بکس پشتی نگهداری شود. یکی را انتخاب کنید و هر زمانیکه روز سختی دارید آن را بخوانید.



ورقه کاری بازتاب انعطاف پذیری: «من دارم، من هستم، من می‌توانم»



من می‌توانم

زمانیکه بایک زمان سخت روبرو هستید شما قادر به انجام
چه هستید؟

مثال‌ها:

- من می‌توانم زمانیکه نیاز داشته باشم کمک بخواهم.
- من می‌توانم آرام بمانم و نفس‌های عمیق بکشم.
- اگر من یک مشکل داشته باشم می‌توانم با یک معلم صحبت کنم.

نوبت شما:

من می‌توانم

من می‌توانم

من فعالیت انجام داده می‌توانم:

نظریه پردازی مهارت‌های کنار آمدن با مشکل — ابزارهای مختلف کنار آمدن با مشکل را که قبلاً استفاده کرده اید لیست یا ترسیم کنید (صحبت کردن با یک دوست، نقاشی کردن، پخش موسیقی، و غیره). سپس، دفعه‌ی بعدی که احساس ناراحتی یا اضطراب کردید، 1-2 مورد را که با امتحان کردنشان راحت هستید، انتخاب کنید.

گزینه: این را با کارت‌های تائیدی‌ها جور کنید تا شما بتوانید بیانیهِ های "من می‌توانم" را نیز اضافه کنید.

1. صحبت کردن با یک دوست

2. شنیدن موسیقی

3. پیاده‌روی رفتن

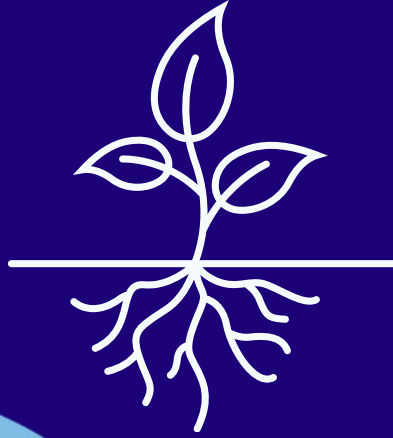
4. رسامی

5. بازی کردن با سگام

6. بازی فوتبال

Hoja de Reflexión sobre la Resiliencia:

“Yo Tengo, Yo Soy, Yo Puedo”



Yo Tengo

*¿Quién o qué te ayuda a sentirte seguro/a,
apoyado/a y valorado/a?*

Ejemplos:

- Yo tengo a mi tío, que me escucha cuando me siento triste.
- Yo tengo a mi equipo de fútbol, donde siento que pertenezco.
- Yo tengo a mi comunidad en la iglesia, que me llena de esperanza.

Ahora tú:

Yo tengo

Yo tengo

Actividad ‘Yo Tengo’

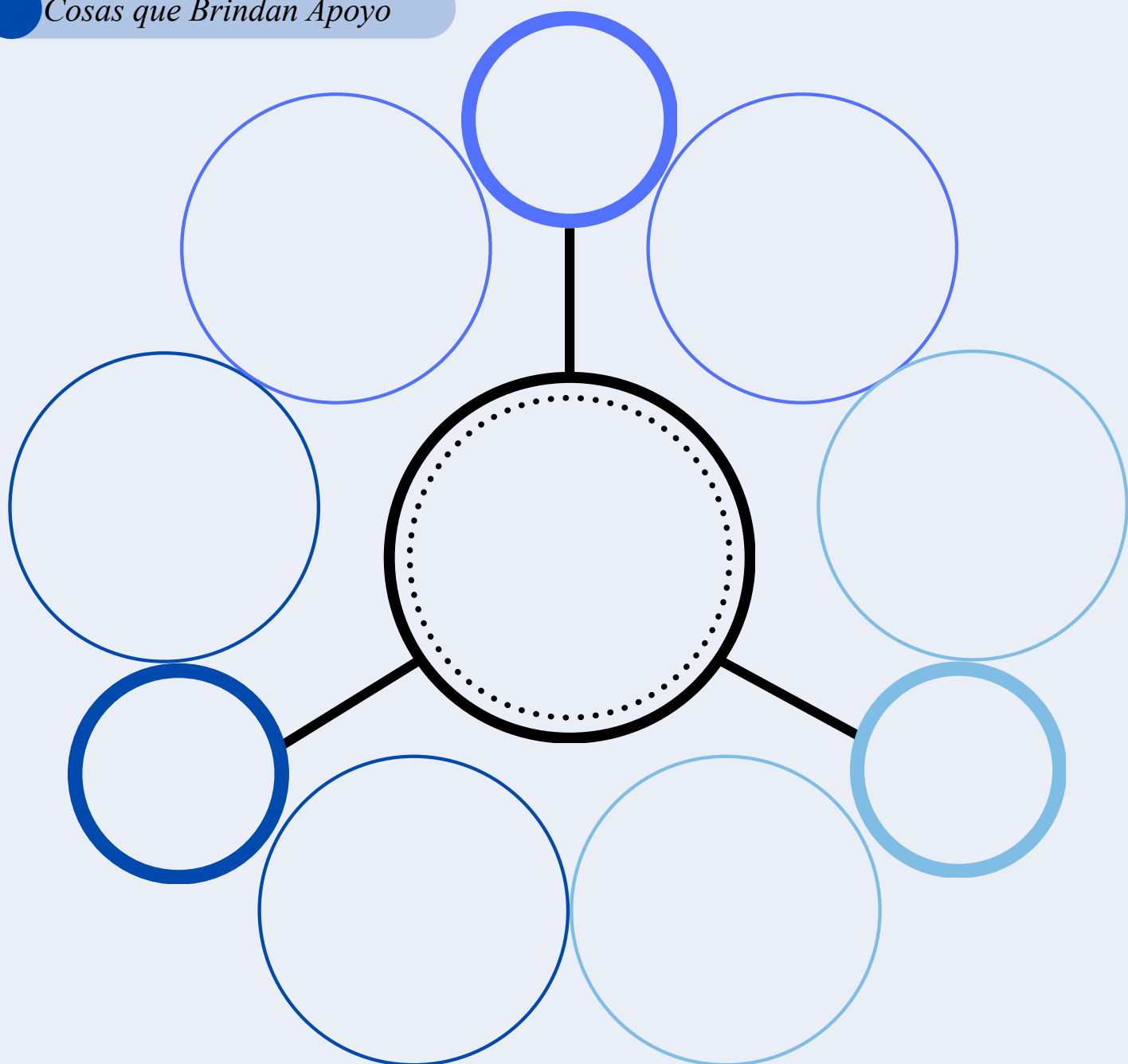


Mapa de Comunidad de Apoyo — Dibújate a ti mismo/a en el centro de la hoja, luego dibuja o escribe los nombres de las personas, lugares y cosas a tu alrededor que te hacen sentir seguro/a y apoyado/a.

Lugares de Apoyo

Personas que Brindan Apoyo

Cosas que Brindan Apoyo



Hoja de Reflexión sobre la Resiliencia: “Yo Tengo, Yo Soy, Yo Puedo”

Yo Soy

*¿Cuáles son algunas cosas buenas sobre ti?
¿Qué te hace especial?*

Ejemplos:

- Soy valiente.
- Soy un buen amigo / una buena amiga.
- Estoy orgulloso/a de mi cultura.

Elige algunas palabras que te describan:

Amable, Chistoso, Inteligente, Creativa, Fuerte, Responsable

O escribe las tuyas:

Yo Soy

Yo Soy

Actividad ‘Yo Soy’:

Tarjetas de Afirmaciones Positivas — Crea una lista de frases positivas de “Yo soy”. Pueden escribir cada una en una tarjeta pequeña o pedacito de papel para guardar en un frasco, carpeta o mochila. Saca una y leela cuando estés teniendo un día difícil.



Hoja de Reflexión sobre la Resiliencia:

“Yo Tengo, Yo Soy, Yo Puedo”



Yo Puedo

¿Qué eres capaz de hacer cuando estás pasando por un momento difícil?

Ejemplos:

- Yo puedo pedir ayuda cuando la necesito.
- Yo puedo mantener la calma y respirar profundo.
- Yo puedo hablar con un maestro/a si tengo un problema.

Ahora tú:

Yo puedo

Yo puedo

Actividad ‘Yo Puedo’:

Estrategias para Sentirme Bien — Haz una lista o dibuja diferentes herramientas que has usado antes para sentirse mejor (hablar con un amigo/a, dibujar, escuchar música, etc.). Elige 1 o 2 que se sientan cómodos/as intentando la próxima vez que se sientan tristes, molestos/as o ansiosos/as.

Opción: Combina esta actividad con las tarjetas de afirmaciones para que también puedan añadir frases de “Yo puedo”.

1. Hablar con un amigo / una amiga

2. Escuchar música

3. Salir a caminar

4. Dibujar

5. Jugar con mi perro

6. Jugar fútbol