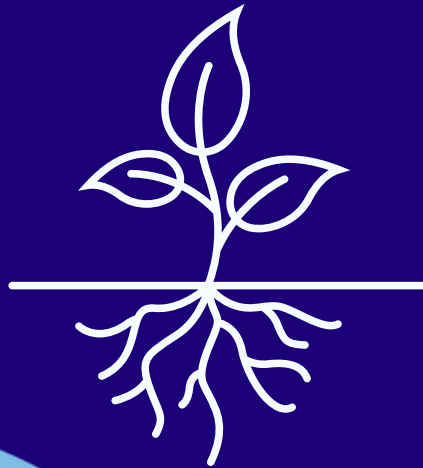


Karatasi ya mazoezi ya Tafakari kuhusu Ustahimilivu: “Niko na, Niko, Minaweza”



Niko na

*Ni nani ao ni nini inakusaidiya kujisikiya
salama, kuungwa mukono na kusaminiwa?*

Mifano:

- Niko na muyomba wangu mwenye ananisikiyaka wakati minahuzunika.
- Niko na timu yangu ya muchezo ya kabumbu kwenye minajisikiyaka minahesabiwa.
- Niko na kanisa yangu yenye inanipatiyaka

Sasa ni zamu yako:

Niko na _____

Niko na _____

Niko na _____

Shuguli ya “Niko na”:

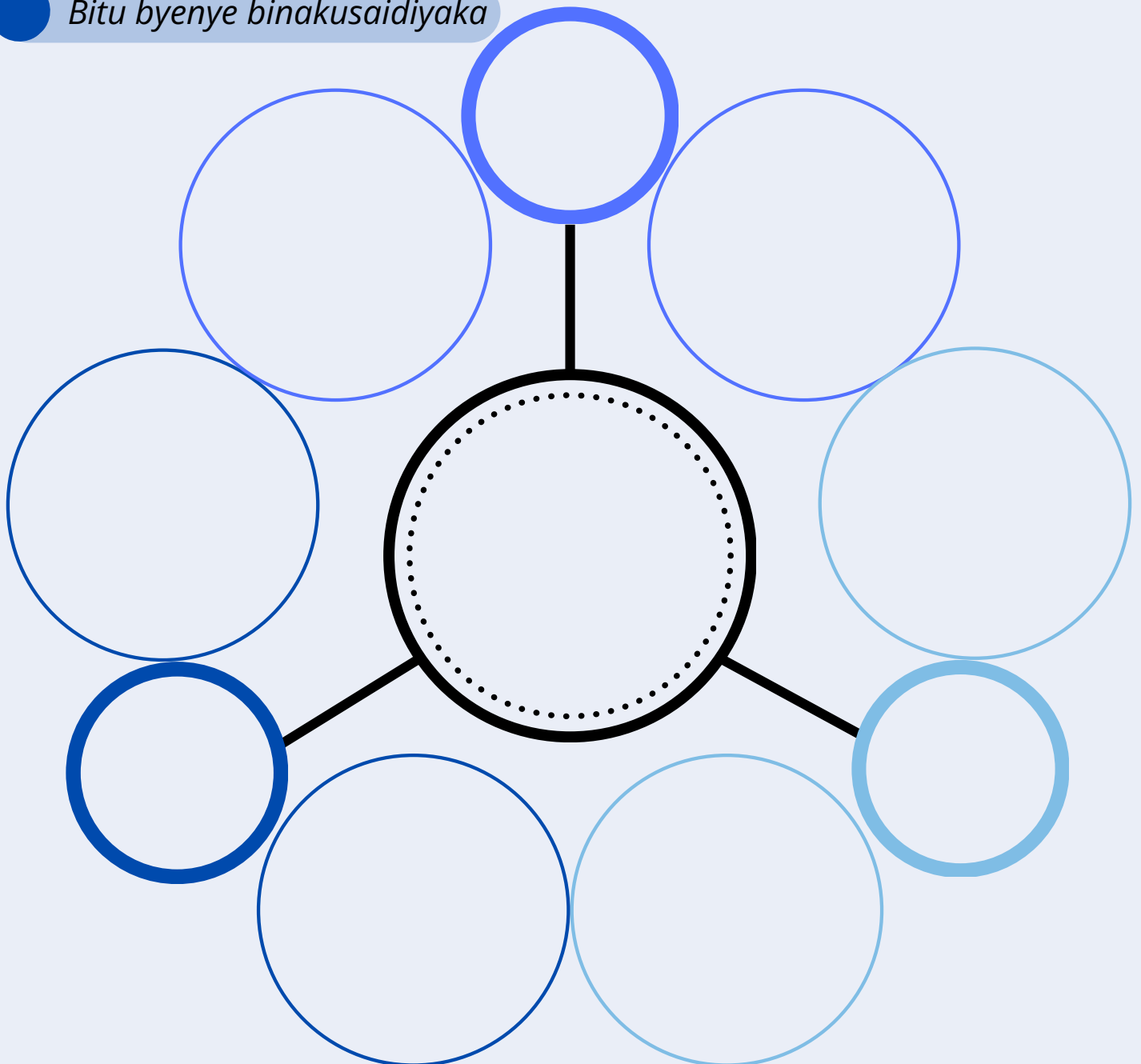


Tengeneza Ramani ya Mutandao yako ya Msaada — Jichape mu kati katika ya ukurasa, kisha uchape ao uandike majina ya batu, maeneo na bitu byenye biko karibu yako byenye binakufanyaka ujisikiye salama na kuungwa mukono.

Fasi za kupata Msaada

Batu benye banakusaidiyaka

Bitu byenye binakusaidiyaka



Karatasi ya mazoezi ya Tafakari kuhusu Ustahimilivu: “Niko na, Niko, Minaweza”

Niko

Ni bitu gani njo bya muzuri ku weye? Ni kitu gani inakufanya ukuwe mutu wa pekee?

Mifano:

- Niko jasiri.
- Niko rafiki muzuri.
- Minajivuniya utamaduni yangu.

Chagula maneno fulani yenye inakuelezea:

Mutu muzuri, Wa kuchekesha, Mwenye kusaidiya, Mwenye akili, Mubunifu, Mwenye nguvu, Mwenye urafiki, Mwenye kuwajibika

Ao andika maneno yako weye peke:

Niko _____

Niko _____

Niko _____

Shuguli ya “Niko”:

Chupa ao Kadi za maneno ya muzuri — Tengeneza oroza ya maneno ya muzuri yenye inaanza na “Niko”. Andika kila neno ku kadi ya kidogo ao ku kipande ya karatasi na uiweke mu chupa, mu kijalada ao mu sakoshi. Chagula moya na uisome wakati yoyote yenye unapitisha siku mubaya.



Karatasi ya mazoezi ya Tafakari kuhusu Ustahimilivu: “Niko na, Niko, Minaweza”



Minaweza

*Mambo gani yenye unaweza fanya wakati
uko unapitiya kipindi ya nguvu?*

Mifano:

- Minaweza lomba msaada wakati yenye minaihitaji.
- Minaweza tuliya na kukokota pumzi kwa kina.
- Minaweza zungumuza na mwalimu kama niko na shida.

Sasa ni zamu yako:

Minaweza _____

Minaweza _____

Minaweza _____

Shuguli ya “Minaweza”:

Kumbuka Mbinu za kupambana na musongo wa mawazo

— Fanya oroza ao chapa mbinu mbalimbali za kupambana na musongo wa mawazo zenye ulishaka tumia, (sawa vile kuzungumuza na rafiki, kuchapa, kupiga muziki, na kazalika). Kisha chagula mbinu 1 ao 2 zenye unajisikiya kupima wakati ingine saa utajisikiya unasirika ao saa utakuwa na wasiwasi.

Chaguo: Tumia hii shuguli pamoya na kadi za ma neno yamuzuri na unaweza ongeza maneno ya “Minaweza”.

1. Kuzungumuza na rafiki

2. Kusikiliza muziki

3. Kuenda jitembeza

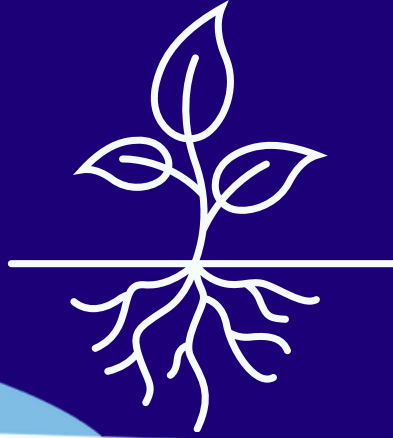
4. Kuchapa

5. Kucheza na imbwa yangu

6. Kucheza kabumbu

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 _____

Yo tengo _____

Actividad 'Yo Tengo'

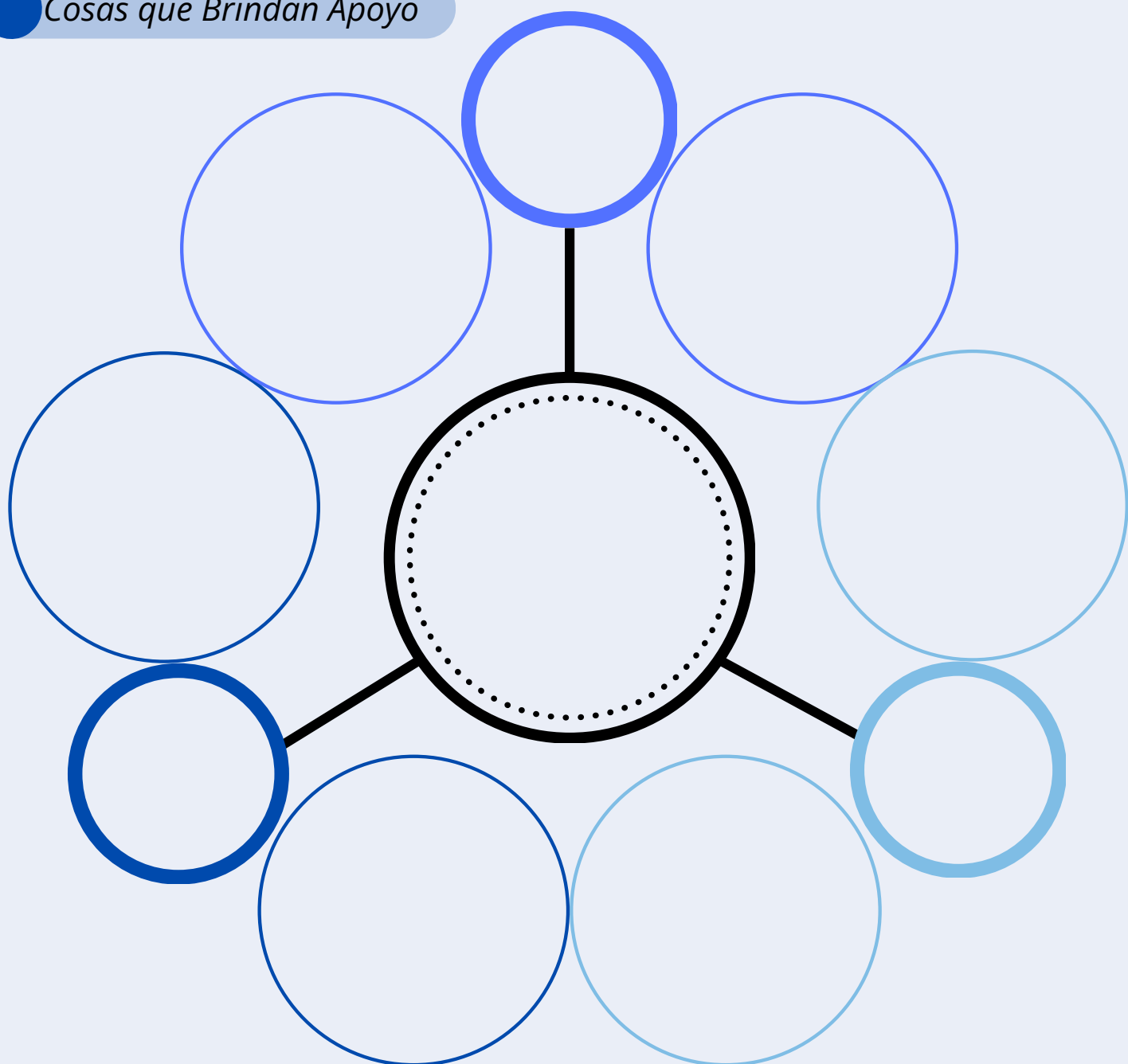


Mapa de Comunidad de Apoyo — Dibújate a ti mismo/a en el centro de la hoja, luego dibuja o escribe los nombres de las personas, lugares y cosas a tu alrededor que te hacen sentir seguro/a y apoyado/a.

 *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 _____

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 _____

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