

مراحل گام به گام:

چند ماژیک یا مدادشمعی، یک قیچی و کمی چسب آماده کنید. کاربرگ‌های فعالیت را که در صفحات بعدی قرار داده شده، چاپ کنید. برای هر صفحه یا هر گروه از توانمندی‌ها، یک رنگ انتخاب کنید. هر گروه یکی از نقاط قوت شخصیتی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های کلامی، مهارت خواندن، مهارت‌های منطقی و ریاضی، نقاط قوت تحصیلی و دیگر توانمندی‌ها و مهارت‌ها هستند. این رنگ‌ها به شما کمک می‌کنند تا پس از ساختن زنجیره، اصلی‌ترین توانمندی‌ها یا نقاط قوت کودک را تشخیص دهید. حین گفت‌وگو یا فکر کردن درباره‌ی هر گروه، توانمندی‌های مرتبط را با رنگ مورد نظر رنگ‌آمیزی کنید. در صفحه‌ی آخر جاهای خالی‌ای وجود دارد که می‌توانید توانمندی‌های بیشتری را که به ذهن‌تان می‌رسد اما در گروه‌های ذکر شده قرار ندارند، در آن‌ها بنویسید.



مرحله ۱

با همکاری کودک، تمام توانمندی‌هایی را که به او مربوط می‌شود، ببرید. می‌توانید به فراخور سن کودک، زبان برخی از جملات کاربرگ را تغییر بدهید تا برای کودکان در سنین متفاوت قابل درک باشد. اگر این فعالیت را با بیش از یک کودک انجام می‌دهید، از قبل مشخص کنید که هر یک می‌تواند تعداد مشخصی از توانمندی‌ها را انتخاب کند تا فعالیت جنبه‌ی رقابتی پیدا نکند. حتماً برای هر کودک یک مجموعه کامل از برگه‌ها چاپ کنید تا در صورت مشترک بودن توانمندی‌ها، مشکلی پیش نیاید.



مرحله ۲

با استفاده از چسب، زنجیره‌ای کاغذی از نوارهایی که هر کدام نمایانگر یکی از توانایی‌های فردی هستند درست کنید.



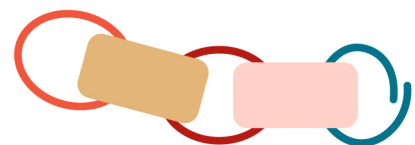
مرحله ۳

دو سر اولین نوار را به سمت بالا خم کرده و با چسب به هم وصل کنید. مطمئن شوید که متن مربوط به هر توانمندی روی قسمت بیرونی هر حلقه قرار بگیرد تا کودک بتواند آن را بخواند.



مرحله ۴

نوار بعدی را از حلقه‌ی اول رد کرده و به هم متصل کنید تا زنجیره ساخته شود. می‌توانید این زنجیره را به دیوار بزنید و هر زمان توانمندی جدیدی شکل گرفت، به آن اضافه کنید. اگر این فعالیت را گروهی انجام می‌دهید، می‌توانید زنجیره‌ها را به هم وصل کرده و درباره‌ی این موضوع گفت‌وگو کنید که هر فرد، سهم ارزشمندی در موفقیت جمعی دارد و چطور استفاده از توانمندی‌های همه، باعث تقویت گروه می‌شود.



مرحله ۵

رنگ پیشنهادی برای نوارهای این صفحه:



من راستگو و قابل اعتمادم.

من مهربان و دلسوزم.

من در انجام کارهای خانه مشارکت می‌کنم و مسئولیت کارهای شخصی‌ام را می‌پذیرم.

من نسبت به نیازهای دیگران حساس هستم.

من وفادارم.

من تاب‌آور هستم؛ وقتی کار سختی دارم زود ناامید نمی‌شوم و به تلاش ادامه می‌دهم.

من می‌توانم به تنهایی کار یا بازی کنم.

من می‌توانم با دیگران کار یا بازی کنم.

من فردی مشتاق هستم.

من کنجکاو و جست‌وجوگرم.

رنگ پیشنهادی برای نوارهای این صفحه:



من نوبت را رعایت می‌کنم، وسایلم را شریک می‌شوم و گاهی کوتاه می‌آیم.

من خوب گوش می‌دهم و سعی می‌کنم وسط حرف کسی نیرم.

من مراقب دوستانم هستم.

من می‌دانم همه مثل هم نیستند و این اشکالی ندارد.

من وقتی کمک لازم دارم، از دیگران می‌خواهم کمکم کنند و در مدیریت کردن عصبانیت یا ناراحتی‌ام مهارت دارم. (مثلا به جای پرخاش به دیگران هنگام عصبانیت راه‌های دیگری برای تخلیه احساساتم انتخاب می‌کنم)

من می‌دانم چه وقت با جمع همراه شوم و چه وقت نه بگویم.

مسئولیت کارهای درست و اشتباهم را بر عهده می‌گیرم؛ یعنی اگر کار خوبی یا اشتباهی انجام بدهم، قبول می‌کنم که من انجامش داده‌ام.

معمولا وقتی بزرگ‌ترها از من چیزی می‌خواهند، با آن‌ها جر و بحث نمی‌کنم!

راستش را می‌گویم و اگر اشتباهی کردم، معذرت‌خواهی می‌کنم.

شوخی و خنده را دوست دارم و حس شوخ‌طبعی خوبی دارم.

رنگ پیشنهادی برای نوارهای این صفحه:



می‌توانم خواسته‌ها و نیازهایم را با صحبت کردن بیان کنم، نه با گریه، قهر یا فریاد زدن.

از صحبت کردن با دیگران لذت می‌برم.

در گفت‌وگوهای خانه، مدرسه و بین دوستان شرکت می‌کنم.

می‌توانم موقع داستان گفتن یا سؤال پرسیدن، لحن صدایم را تغییر بدهم.

می‌توانم داستان‌هایی بگویم که آغاز، میانه و پایان دارند.

می‌توانم متناسب با سنم، درست حرف بزنم.

من از یاد گرفتن واژه‌های جدید و شعرهای آهنگ‌ها خوشم می‌آید.

من از شنیدن داستان لذت می‌برم.

من می‌توانم به سؤال‌هایی مثل «چه کسی؟»، «چه چیزی؟»، «چه زمانی؟»، «کجا؟»، «چرا؟» و «چگونه؟» پاسخ بدهم.

من معنی شوخی‌ها، بازی‌های زبانی و گاهی طعنه‌ها را می‌فهمم.

رنگ پیشنهادی برای نوارهای این صفحه:



من از خواندن یا شنیدن داستان‌هایی مثل کتاب‌های مصور یا مجله‌ها لذت می‌برم.

می‌دانم هر حرف چه صدایی دارد و وقتی صدایی را می‌شنوم، می‌دانم باید چه حرفی بنویسم (مثلاً می‌دانم حرف «ب» چه صدایی دارد).

می‌توانم کلمات ناآشنا را بخوانم.

من می‌توانم بعضی کلمه‌ها رو در اولین نگاه بخوانم و لازم ندارم حرف‌به‌حرف آن‌ها را بخوانم.

من می‌توانم هنگام خواندن، حال و هوای یک نوشته حفظ کنم و آن را با احساس بخوانم، مثل بازیگرهای برنامه‌های تلویزیونی.

من می‌توانم حدس بزنم بعداً در داستان چه اتفاقی می‌افتد.

من می‌توانم جزئیات را به خاطر بسپارم و بعد از خواندن، داستان را تعریف کنم.

وقتی داستان می‌خوانم، می‌فهمم که بعضی اتفاق‌ها و احساس‌ها مشابه چیزهایی هستند که خودم تجربه کرده‌ام.

من قدرت تخیل خوبی دارم و دوست دارم داستان تعریف کنم.

رنگ پیشنهادی برای نوارهای این صفحه:



می‌توانم تعداد اشیای داخل یک گروه را بشمارم.

می‌توانم اعداد نوشته شده را بخوانم.

می‌توانم اشیاء را بر اساس اندازه، رنگ و شکل دسته‌بندی کنم.

می‌توانم محاسبات پایه‌ای ریاضی مثل $۵ + ۴ = ۹$ را به خاطر بسپارم.

می‌توانم برخی محاسبات ریاضی را ذهنی انجام دهم.

می‌توانم مهارت‌های ریاضی را در زندگی روزمره استفاده کنم (مثلاً محاسبه‌ی نصف کردن اندازه‌های یک دستور غذا).

من اصطلاحات ریاضی مانند عبارت‌های «بزرگ‌تر از» و «کوچک‌تر از» را می‌فهمم.

من می‌توانم معماها یا مسائل ریاضی را حل کنم.

من دوست دارم بازی‌هایی انجام دهم که نیاز به استراتژی دارند، مثل شطرنج.

من دوست دارم وسایل را باز کنم و بفهمم چگونه کار می‌کنند.

توانمندی‌های مربوط به مهارت‌های مطالعه

رنگ پیشنهادی برای نوارهای این صفحه:



من می‌توانم برای خودم هدف تعیین کنم و از قبل برنامه‌ریزی کنم.

من می‌توانم کاری را شروع کنم و روی آن متمرکز بمانم.

من ذهنی انعطاف‌پذیر دارم؛ می‌توانم به یک موضوع از چند زاویه‌ی مختلف فکر کنم.

من می‌توانم هم وسایل و هم افکارم را نظم بدهم.

می‌توانم قوانین و برنامه‌های روزمره را رعایت کنم.

من می‌توانم زمان‌بندی کنم و حواسم به کارهایی که باید انجام دهم باشد.

من می‌توانم احساسات شدیدی را که تجربه می‌کنم تشخیص دهم و سعی کنم آن‌ها را کنترل کنم.

من می‌توانم قبل از تصمیم‌گیری یا انتخاب، مکث کنم و خوب فکر کنم.

من می‌توانم وقتی نیاز دارم از دیگران کمک بخواهم و از اشتباهاتم درس بگیرم.

من باور دارم که می‌توانم با تلاش، توانایی‌هایم را بهتر کنم.

سایر توانمندی‌ها و استعدادهای دیگر

رنگ پیشنهادی برای نوارهای این صفحه:



من خلاق هستم.

من به طراحی و خط‌خطی کردن علاقه دارم.

من می‌توانم برقصم، نمایش بازی کنم، آواز بخوانم یا ساز بزنم.

می‌توانم شنا کنم یا ورزش انجام بدهم.

من بازی‌های ویدیویی چالش‌برانگیز و فکری را دوست دارم.

من از انجام دادن کارهای داوطلبانه برای خدمت به جامعه لذت می‌برم (مثلاً شرکت در پاک‌سازی محیط‌زیست)

من به تمرین‌های یوگا، ذهن‌آگاهی یا مدیتیشن علاقه دارم.

من با حیوانات و بچه‌های کوچک با مهربانی رفتار می‌کنم.