## شناخت ویژگی‌های مثبت و توانمندی‌های خود

سوگند دفتر املایش را روی میز رها کرده بود و با گونه‌های خیس سرش را در بالش پنهان می‌کرد و می‌گفت من خنگ‌ترین دختر کلاسم و در هیچ کاری به درد نمی‌خورم، چون نمره خطش کمتر از دوستش شده بود و تمام دنیایش در همان یک صفحه سیاه به نظر می‌رسید.

مادر کنار تخت نشست اما با تعارف‌های توخالی نگفت نه تو باهوش‌ترینی؛ او با نگاهی پرمهر متوجه شد که دخترش دچار کوری توانمندی شده و یک کاستی کوچک، تمام نورها و استعدادهای درخشان درونش را در سایه‌ای سنگین پنهان کرده است.

کودکان زمانی که ارزش خود را تنها به یک خروجی خاص یا مقایسه با همسالان گره می‌زنند، در نخستین دست‌انداز احساس بی‌کفایتی مطلق می‌کنند، در حالی که آگاهی از جعبه‌ابزار نقاط قوت درونی، زیربنای اعتمادبه‌نفس پایدار است.

مادر جعبه کفش‌های قدیمی را باز کرد، تکه نقاشی ظریف هفته پیش و جوراب‌هایی که سوگند برای گنجشک یخ‌زده بافته بود را روی زانوی او گذاشت و گفت: «دست‌های تو شاید در نوشتن تند خسته شوند، اما در بافتن و مهربانی با حیوانات معجزه می‌کنند؛ بیا گنج‌هایت را با هم بشماریم.»

سوگند اشک‌هایش را پاک کرد، به دست‌هایش و نقاشی رنگارنگ خیره شد و لبخندی کم‌رمق زد و باور کرد که توانایی‌هایش بسیار فراتر از یک نمره روی کاغذ است.

## تحلیل روانشناس

خودپنداره مثبت از طریق کشف و نام‌گذاری توانمندی‌های واقعی و ملموس شکل می‌گیرد نه تعریف‌های کلی و اغراق‌آمیز؛ والد آگاه با آینه‌داری استعدادهای منحصربه‌فرد، مانع از فروپاشی تصویر درونی کودک در برابر ناکامی‌ها می‌شود.

## جعبه‌ابزار کلمات در لحظه بحران

یک نمره بد یعنی هنوز این درس را خوب یاد نگرفته‌ای، نه اینکه تو بی‌ارزشی؛ یادت هست چقدر قشنگ برای خواهرت شعر گفتی؟

تو در صبر کردن و کمک به دیگران یک قهرمان واقعی هستی، قرار نیست همه آدم‌ها در یک کار شبیه هم باشند.

## پروتکل روزمره

روی کمد اتاق یک درخت توانمندی بکشید و هر هفته با هم یکی از خصلت‌های خوب کودک مثل خوش‌قولی، دست‌ودلبازی یا دقت را روی یکی از برگ‌هایش بنویسید.

هنگام شام به جای پرسیدن نمره‌ها، از کودک بخواهید بگوید امروز در چه کاری حس کرد قوی و مفید بوده است تا زاویه دیدش به خودش عمیق‌تر شود.

Daneshyar

محتوایی که مطالعه فرمودید یک بخش از محتوای ۲۵ بخشی است

برای دانلود نسخه کامل محتوا ی لطفا به وبسایت دانشیار

www.fd49.irمراجعه فرمایید .

با توجه به اهمیت آموزش مهارتهای زندگی برای کودکان و نوجوانان و نقش بدون تردید آن در ساختن جامعه سعادتمند و بالندگی فرزندان این سرزمین ،لطفا این محتوا را در گروهها ، با عزیزانتان و سایر هموطنان به اشتراک بگذارید

www.fd49.ir