

SELECTED WORKSHEETS IN DARI

For full instructions
in English, refer to
USCRI's
Toolkit for
Providers:
Strategies and
Activities to
Support Refugee
Youth Engagement
and Resilience

USCRI Refugee Youth
Resource Center

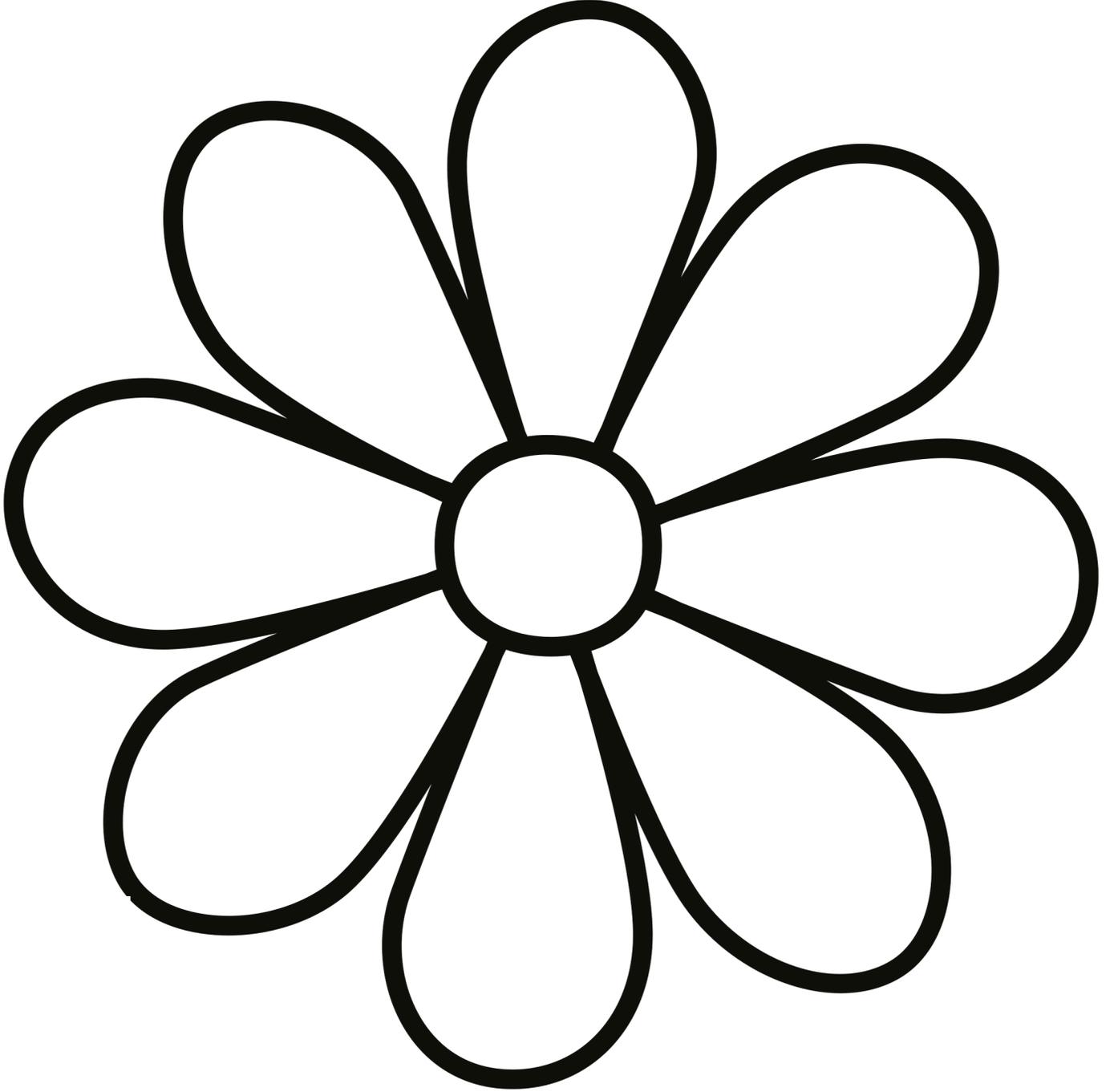


The production of this material was supported by Grant #90RB0054 from the Administration for Children and Families (ACF). Its contents are solely the responsibility of the U.S. Committee for Refugees and Immigrants (USCRI) and do not necessarily represent the official views of ACF.

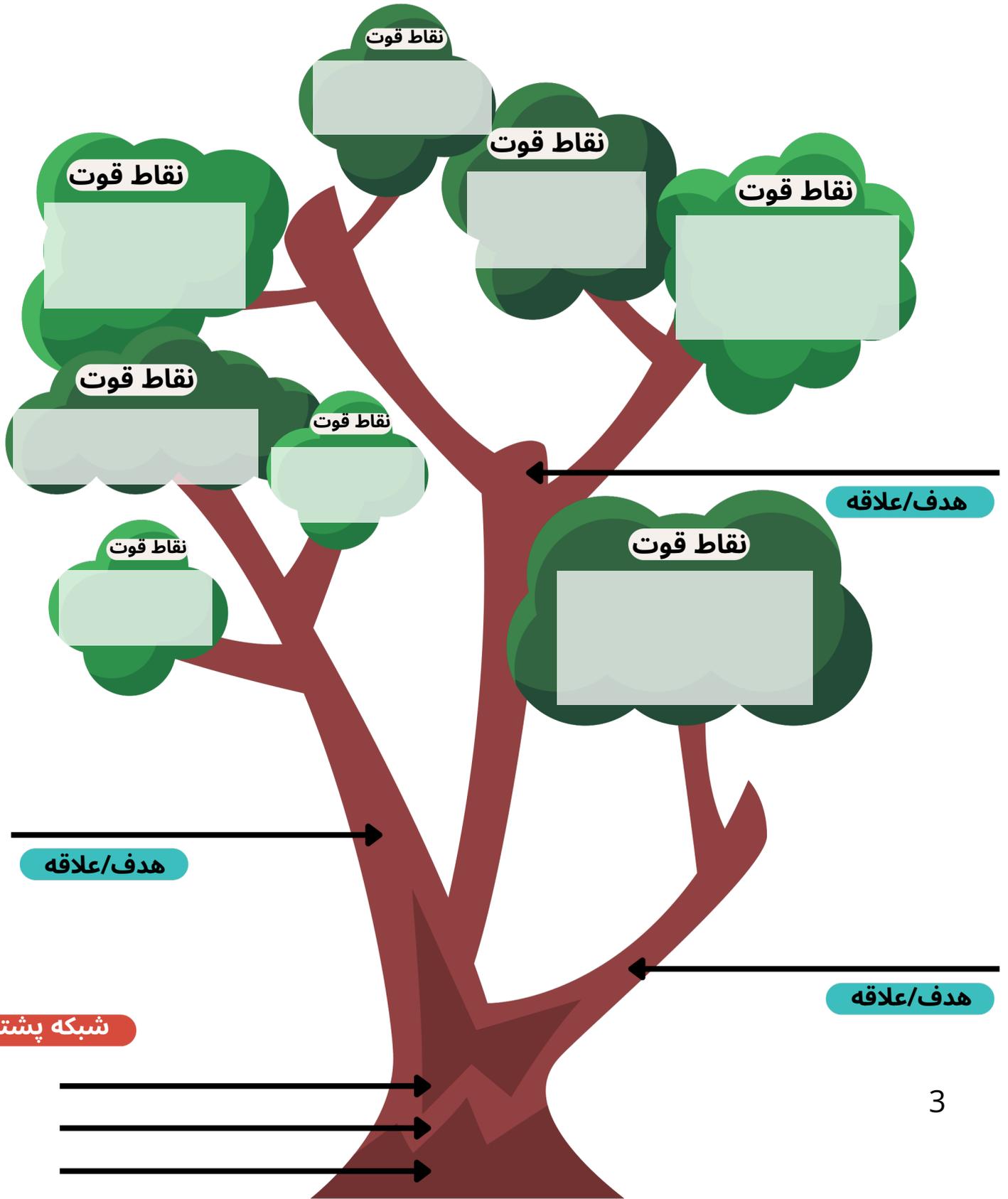


refugees.org





درخت نقاط قوت



تعیین و دستیابی به اهداف

اهداف من

اولویت

ارزش

من باید چه کاری انجام بدهم؟

پشتیبانی

نقاط قوت

ژورنال آموزشی

- سه ویژگی که در خودتان دوست دارید، را نام ببرید.
- وقتی احساس ترس یا استرس می کنید چگونه از خود مراقبت می کنید؟
- زمانی را توصیف کنید که کاری را انجام دادید که شما از انجام آن می ترسیدید.
- بزرگترین نقاط قوت شما چیست؟ دوست دارید چه چیزی را در مورد خودتان بهبود ببخشید؟
- درگیری که شما با کسی داشتید را توصیف کنید. چگونه با آن کنار آمدید و آیا کاری متفاوت انجام می دادید؟
- زمانی را توصیف کنید که در برابر فشار منفی همسالان خود مقاومت کردید. چطور آن را انجام دادید؟
- زمانی را توصیف کنید که در مورد کسی که با شما متفاوت بود قضاوت اشتباهی کردید. چه را یاد گرفتید؟

