



www.hrak.ir

گزارش استعداد سنجی نوجوانان

سه استعداد برتر در:

نفیسه

گواهینامه استعداد یابی

گواهی استعداد ها برای خانم

نفیسه

برقراری ارتباط:

شما تمایل دارید که شروع کننده دوستی با دیگران باشید و آنها را برای مدت طولانی در کنار خود نگه دارید؛ شاید تا پایان عمر. شما حلقه دوستان خود و دیگران را بزرگتر و بزرگتر می کنید.

قابلیت اعتماد و اطمینان:

اعتماد برای شما بسیار مهم است و تمایل دارید به شما به عنوان فردی مسئولیت پذیر و قابل اعتماد نگاه کنند. افراد روی حرف شما حساب می کنند زیرا به آنچه می گویند عمل می کنند. وقتی قول یا تعهدی می دهید، به آن پایبند می مانید.

رقابت جویی:

شما زندگی را مانند یک مسابقه می بینید و تنها زمانی که در این مسابقه برنده شوید، برای شما بسیار لذت بخش خواهد بود. از باختن متنفر هستید زیرا همیشه برای مقام اول تلاش می کنید.



در گزارش من چه بخش هایی وجود دارد؟

- **۳ زمینه برتر استعدادی:** با توجه به جواب هایی که به سوالات مطرح شده در آزمون آنلاین داده اید، این گزارش سه زمینه استعدادی برتر شما از میان ۱۰ زمینه شناخته شده برای سنین ۱۰ تا ۱۵ سال، آشنا می کند.
- **اقدامات پیشنهادی برای خود شما:** در این بخش اقداماتی که می توانید برای استفاده هر چه بیشتر از این ۳ زمینه استعدادی انجام دهید، ارائه شده است. این اقدامات به شما ایده می دهد که چگونه می توانید هر چه بیشتر از استعداد های خود استفاده نمایید.
- **اقدامات پیشنهادی برای والدین یا مربیان:** این بخش به بزرگتر ها شامل والدین، مربیان و ... ایده می دهد که از چه روش هایی می توانند به شما کمک کنند تا استعدادهای خود را بیشتر و بیشتر به کار بگیرید.

گزارش آزمون نوجوانان

زمینه های استعدادی نوجوانان:

این آزمون به شما کمک می کند که به استعداد های خود فکر کنید. استعداد ها همان روش طبیعی تفکر، احساس و رفتار شما هستند. شاید فکر کردن درباره استعداد ها کمی برای شما تازگی داشته باشد. این گزارش به شما کمک می کند که بزرگترین استعداد های خود را کشف و بتوانید درباره آن گفتگو نمایید. برای این منظور حوزه های مشخصی که این استعداد ها در آنها نهفته اند، به شما معرفی شده است. در این گزارش ۳ زمینه برتر از میان ۱۰ زمینه استعدادی شناخته شده در نوجوانان به شما معرفی می شود. این ۳ زمینه نشان می دهد که شما در بیشتر مواقع چگونه هستید. دوستان، والدین و معلمین شما هم ممکن است از چنین کلماتی یا مشابه آنها برای توصیف استعدادهایی که در شما دیده اند استفاده کنند. دانستن و شناخت نسبت به استعدادها به شما کمک می کند که آنها را به نقطه قوت خود تبدیل کنید تا بتوانید در آینده موفق شوید.

وقتی که توضیحات مربوط به ۳ زمینه برتر استعدادهای خود را می خوانید ممکن است برخی از عبارات با شما کاملا منطبق نباشد اما با توجه به شناختی که از خودتان دارید، مهم این است که بسیاری از آنها برای شما آشنا به نظر برسد.

گزارش استعداد سنجی

نقیسه

برقراری ارتباط:

شما تمایل دارید که شروع کننده دوستی با دیگران باشید و آنها را برای مدت طولانی در کنار خود نگه دارید؛ شاید تا پایان عمر. شما حلقه دوستان خود و دیگران را بزرگتر و بزرگتر می کنید. روش های گوناگونی وجود دارد که بتوان در برقراری ارتباط با دیگران خوب عمل کرد. هر جا که بروید، براحتی می توانید با افراد جدیدی آشنا بشوید، نام آنها را به خاطر بسپارید و رابطه دوستی برقرار کنید. شاید پیدا کردن دوست کمی برای شما طول بکشد اما در عوض دوستی های بوجود آمده طولانی و بلند مدت خواهد بود. شاید در هر دوی این کارها خوب باشید. اگر در دوست یابی سریع هستید، به احتمال زیاد افراد شما را فردی شاد، خوش مشرب و بسیار دوست داشتنی می بینند. اگر تمایل دارید با گروه کوچکی از دوستان در تماس باشید تا بگویید، بخندید و تفریح کنید، این افراد احتمالاً شما را فردی قابل اعتماد می بینند که می تواند از هر دری با شما صحبت کنند. ممکن است در برقراری ارتباط با معلمین، خانواده ها و سایر بزرگسالان نیز عالی عمل کنید و بتوانید از آنها برای یادگیری بیشتر کمک بگیرید؛ این کار می تواند احساس خوبی نسبت به خودتان در شما ایجاد کند. سبک برقراری ارتباط شما هر چه که باشد، افراد شما را دوست دارند و رابطه داشتن با دیگران برای شما مهم است.

قابلیت اعتماد و اطمینان:

اعتماد برای شما بسیار مهم است و تمایل دارید به شما به عنوان فردی مسؤلیت پذیر و قابل اعتماد نگاه کنند. افراد روی حرف شما حساب می کنند زیرا به آنچه می گوید عمل می کنید. وقتی قول یا تعهدی می دهید، به آن پایبند می مانید. دوست دارید وقتی قرار است کاری را به سرانجام برسانند، شما را به عنوان مسوول آن انتخاب کنند زیرا می دانید معنی این انتخاب قابل اعتماد بودن و مسؤلیت پذیری شما است. بعضی اوقات وقتی از شما می خواهند کار بیشتری برایشان انجام دهید، مانند این است که به شما پاداش داده باشند زیرا از نظر شما این بدان معنی است که شما را باور دارند. احتمالاً شما در خانه و مدرسه مسؤلیت هایی را به عهده گرفته اید. هر کاری که به شما بسپارند، صرف نظر از اینکه چه باشد تمایل دارید آن را به سرانجام برسانید. بعضی ها معتقدند که شما فراتر از هم سالان خود عمل می کنید زیرا مسؤلیت پذیر هستید. شما می توانید مثال خوبی برای دیگران باشید. وقتی معلم و والدین تان به واسطه کارهایی که توانسته اید به سرانجام برسانید و انجام درست امور شما را تحسین کنند، احساس خوبی به شما می دهد. باز هم تکرار می کنیم: افراد روی حرف شما حساب می کنند؛ اینکه به آنچه می گوید، عمل می کنید.



رقابت جویی:

شما زندگی را مانند یک مسابقه می بینید و تنها زمانی که در این مسابقه برنده شوید، برای شما بسیار لذت بخش خواهد بود. از باختن متنفر هستید زیرا همیشه برای مقام اول تلاش می کنید. هر روز مشغول رقابت هستید. کسب رتبه اول در هر مسابقه ای که ارزش داشته باشد، به هدف شما تبدیل می شود. اگر کسی نباشد که با او رقابت کنید، با خودتان رقابتی را شروع می کنید؛ مثلاً خودتان را وادار می کنید که سریعتر و بهتر به اهدافتان برسید. ممکن است شما با کسی رقابت کنید اما خود او این را نداند که او را زیر نظر گرفته اید. از آنجاییکه از باختن متنفر هستید، ممکن است عصبانی و آشفته شوید یا حتی گریه کنید. برای شما مهم نیست که دیگران هم رقابت را مهم بدانند یا ندانند. اگر قرار است رقابتی در کار باشد، شما باید اول باشید. دیگران برای اینکه برنده باشند به شما نگاه می کنند تا انگیزه لازم را بدست آورند.

اقدامات پیشنهادی برای نوجوانان

در صفحات بعدی گزارش، ایده ها و راهکارهایی برای استفاده از استعدادهای شما ارائه شده است. استعدادها مانند عضلات و ماهیچه های بدن هستند. وقتی که ورزش کنید، عضلات رشد می کنند و شما را قویتر می سازند. عین همین اتفاق در مورد استعدادها رخ می دهد. هر چه بیشتر از استعداد هایتان استفاده کنید، به شما کمک بیشتری می کنند تا بتوانید آن ها را به نقطه قوت خود تبدیل کنید. شما می توانید در کنار هر یک از راه های پیشنهاد شده که دقیقا به شما می خورد و با شما تطابق دارد علامت تیک (✓) قرار دهید و هر کدام را که احساس می کنید در مورد شما صادق نیست با علامت ضربدر (×) مشخص نمایید. مواردی که در این گزارش ارائه می شوند در حقیقت نقطه شروعی برای فکر کردن در مورد استعدادهای شما و نحوه بکار گرفتن آنها هستند. ممکن است ایده های دیگری هم به ذهن خودتان برسد که باعث استفاده و تقویت استعدادها شوند. چیزی که مهم است این است که شما ایده ها و راه های مطرح شده را سریعا به کار بگیرید و از استعدادهای منحصر به فرد خود حداکثر استفاده را ببرید.

اقدامات و راه های استفاده از استعداد برقراری ارتباط:

- دوستان، بخش مهمی از دنیای شما را شکل می دهند. آیا دوستان شما هم سن، کوچکتر یا بزرگتر خودتان هستند یا از سنین مختلف هستند؟ آیا دوست دارید یکی از این دوستی ها را قوی تر کنید؟ سعی کنید همیشه با این دوستان دور هم جمع شوید. از آنها دعوت کنید که با هم کاری را انجام دهید یا با دوستان دیگرتان در کنار هم باشید و گپ بزنید. سعی کنید درباره خانواده و علایق این افراد بیشتر بدانید. در مورد خودتان نیز به آنها اطلاعاتی بیشتری دهید تا شما را بهتر بشناسند. هر چقدر زمان بیشتری را با هم صرف کنید به دوستان بهتری برای هم تبدیل می شوید.
- شروع دوستی با یک نفر برای شما می تواند سریع و مفرح باشد. برای شروع یک دوستی یک راه این است که سلام و احوالپرسی دوستانه باشد و اینکه اسم آن فرد را یاد بگیرید. آیا می توانید هر هفته یک نفر را بهتر بشناسید؟ نام این فرد را یاد بگیرید و هر روز چیز جدیدی درباره او پیدا کنید. چیزی پیدا کنید که هر دوی شما آن را دوست داشته باشید. این کار به برقراری رابطه دوستی کمک می کند.
- خودتان را به چالش بکشید و ببینید در مدرسه یا کلاس خود چه تعداد اسم را می توانید حفظ کنید. با خودتان مسابقه دهید و ببینید در هفته چند اسم را می توانید حفظ کنید. لیستی از این اسامی تهیه کنید. با زیاد شدن لیست افرادی که با آنها دوست می شوید، حلقه دوستان شما بزرگ و بزرگتر می شود.
- آدم ها وقتی دوست پیدا می کنند، احساس بهتری دارند. افراد وقتی برای اولین بار وارد مکان یا موقعیتی جدید می شوند مسلماً کمی عصبی خواهند بود؛ مثلاً وقتی وارد مدرسه جدید می شوند یا وارد مهمانی می شوند که کسی را نمی شناسند. در چنین مواردی شما می توانید به سرعت به آنها خوش آمد بگویید، اسمشان را بیورسید و آنها را به دوستان خود معرفی کنید.
- وقتی از کسی تعریف می کنید متوجه می شود که چیزی در او وجود دارد که شما از آن خوشتان آمده است. این کار کمک می کند که او روز بهتری داشته باشد و بدون شک کمک می کند که هر دوی شما احساس بهتری داشته باشید. سعی کنید در آدم های اطراف خود چیزهای که از نظر شما دوست داشتنی است پیدا کنید. هر روز حداقل از دو نفر تعریف کنید. این تعریف می تواند یک تشکر ساده باشد مثل اینکه "از این که مدداتان را به من قرض دادید متشکرم" یا گفتن "چه کفش های زیبایی دارید".

اقدامات و راه های استفاده از استعداد قابلیت اعتماد و اطمینان:

- شما وقتی احساس راحتی می کنید که کارهای مهم را به پایان رسانده باشید. لازم نیست کسی به شما بگوید تا کارتان را انجام بدهید، کارهایی از قبیل تکالیف مدرسه، کارهای خسته کننده روزمره یا تماس با دوستان؛ بنابراین از این بابت باید به خودتان آفرین بگویید. افراد دیگر معمولا برای انجام چنین کارهایی نیاز به یادآوری دارند. ببینید هر روز چه تعداد از این کارها را می توانید انجام دهید بدون اینکه کسی به شما یادآوری کند. به گونه ای که اگر کسی به شما یادآوری کرد، با افتخار به او بگویید که من این کار را قبلا انجام داده ام.
- خیلی مهم است که به آنچه می گوید عمل کنید. شما دوست دارید که به قول ها و وعده هایتان عمل کنید و این را برای ایجاد اعتماد لازم می دانید. قبل از این که به کسی قول یا وعده ای بدهید، اول ببینید آیا می توانید و دوست دارید که آن کار را واقعا انجام دهید؟ افراد وقتی که می خواهند دوست انتخاب کنند یا کسی را به عنوان رهبر خود برگزینند، تمایل دارند بدانند که آیا او به آنچه می گوید عمل می کند؟ پس این اعتبار را برای خود بسازید و به آن افتخار کنید.
- شما همیشه می دانید که چه کاری درست است. اگر کسی می خواهد کاری را انجام دهد که به نظر شما درست نیست، با او همراه نشوید. اگر دوستی می خواهد کاری را انجام دهد که ممکن است او را به دردسر بیندازد یا به احساس کسی صدمه وارد کند، با گفتن چه چیزی می توانید نظر او را تغییر دهید؟ آیا می توانید به کلماتی فکر کنید که در چنین شرایط سختی باید به او بگویید و برای این کار برنامه ریزی کنید؟ شما می توانید برای دوستان خود یک الگوی مناسب باشید و در عین حال در کارهایی که فکر می کنید درست نیستند هم وارد نشوید. شاید از اینکه ببینید با صحبت های شما دیگران چقدر خوشحال می شوند، تعجب کنید.
- دوستان هر فرد به کسی نیاز دارند که بتوانند رازهای خود را با آنها در میان بگذارند. افراد به شما اعتماد دارند بنابراین ممکن است چیزهایی به شما بگویند که دوست ندارند شخص دیگری آنها را بداند. شما باید ثابت کنید که ارزش این اعتماد را دارید و رازهای آنها را مخفی نگه دارید. اما اگر احساس کردید که شخص دیگری نیز باید این راز را بداند، به آن دوست کمک کنید که شجاع باشد و کار درست را انجام دهد. می توانید به دوستان بگویید که اگر به کمک نیاز دارد که بتواند راز خود را بگوید، شما هم می توانید با او بروید تا در کنار او باشید.

• چه مسؤلیت‌هایی هستند که دوست دارید آنها را قبول کنید؟ پذیرفتن مسؤلیت‌های بیشتر می‌تواند به افراد زیادی کمک کند. چه مسؤلیت جدیدی می‌توانید قبول کنید که به معلم، والدین، مربی یا همسایه خود کمک کنید؟ شاید این مسؤلیت کاری باشد که باید هر هفته انجام دهید و یا فقط یک بار انجامش دهید. هر چه باشد، شما بدین وسیله به کسی کمک می‌کنید. مثلاً می‌توانید کارهای زیر را قبول کنید:

- کمک به نظافت پارک
- قبول مسؤلیت یک نهار در خانه
- قبول مراقبت از یک بچه
- جمع کردن برگ‌هایی که در حیاط ریخته‌اند
- شرکت در دوره‌های کمک‌های اولیه و عضو هلال احمر شدن
- مراقبت از یک سالمند
- کمک در نظافت کلاس‌های مدرسه
- و ...

اقدامات و راه‌های استفاده از استعداد رقابت جویی:

• برنده شدن، انگیزه بسیار خوبی است. شما در درون خودتان نیاز به برنده شدن را حس می‌کنید. راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید از این انگیزه درونی در خانه، مدرسه و فعالیت‌های دیگر استفاده نمایید. اگر ورزش می‌کنید، مهارتی را به صورت مداوم تمرین کنید. این کار شما را برای برنده شدن آماده می‌سازد. در ارتباط با مدرسه، از خودتان بپرسید که چگونه می‌توانم مطالعه درس را به یک بازی تبدیل کنم که در آن برد و باخت مطرح باشد؟

• راه‌های برنده شدن را پیدا کنید. افراد دیگر وقتی نمی‌توانند راهی برای برنده شدن پیدا کنند، دست می‌کشند اما شما به فکر کردن ادامه می‌دهید. راه‌های مختلف برنده شدن را امتحان کنید و از بین آنها ساده‌ترین و سریع‌ترین راه را انتخاب نمایید. شاید میانبری وجود داشته باشد که شما را سریع‌تر به هدف‌تان برساند.

• ارزیابی از خودتان، به شما کمک می‌کند که ادامه داده و بهتر و بهتر عمل کنید. مثلاً اگر بسکتبال بازی می‌کنید، تعداد پرتاب‌های پشت سر هم خود را شمارش کنید. یا اگر آواز خواندن را تمرین می‌کنید، تعداد دفعاتی که بدون اشتباه می‌خوانید را ثبت کنید. به راه‌هایی فکر کنید که می‌توانید از آن طریق کارهای خود را ارزیابی کنید. این روش به بهبود مستمر عملکرد شما کمک می‌کند.

- رقابت با شخصی دیگر می تواند به شما کمک کند که بهتر عمل کنید. آیا دوستان دیگری دارید که بتوانید با آنها رقابت کنید و آنها نیز این چالش را قبول کنند؟ آیا دوستی دارید که بتواند کاری را بهتر یا هم اندازه شما انجام دهد؟ یکی از این دوستان را پیدا کنید و با او مسابقه دهید. رقابت دوستانه، شما را تحت فشار قرار می دهد که بهتر شوید و هر چه در توان دارید به کار گیرید.
- یک کار را که در همین هفته می خواهید انجام دهید، انتخاب کنید. با مادر، پدر، معلم، خواهر یا برادر خود درباره آن گفتگو کنید. از این افراد بخواهید به شما کمک کنند تا بتوانید در انجام دادن این کار، برای خود چالش درست کنید. مثلا ظرف دو روز، معنی و کاربرد ده کلمه انگلیسی را یاد بگیرید. یا بتوانید با توپ فوتبال، ۳۵ روپایی پشت سرهم بزنید. یا نام پنج فرد جدید را به خاطر بسپارید.

اقدامات پیشنهادی برای بزرگترها:

اگر شما بزرگتر کسی هستید که در این آزمون شرکت کرده، با خواندن این گزارش می توانید نقش مهم و مثبتی در زندگی او ایفا کنید. وقتی با نوجوانی در مورد استعدادهای برترش صحبت می کنید، می توانید تاثیر بیشتری بر توسعه و رشد استعدادهای او داشته باشید. استعدادها روش طبیعی فکر کردن، احساس و رفتارهایی است که در نوجوان شما شکل گرفته است. بخش مهمی از هویت افراد از طریق بارخوردهایی است که دیگران در مورد توانمندی هایشان به آنها ارائه می دهند و از این طریق متوجه می شوند که کدام بخش از وجود آنها با ارزش است و اهمیت زیادی برای موفقیت آنها دارد. به اشتراک گذاری علاقه، توجه و نظرهایتان درباره استعداد یک نوجوان، تاثیر چشم گیری بر زندگی بلند مدت او خواهد داشت. به نوجوان خود بگویید که به خاطر وجود چنین استعدادهایی، او را تحسین می کنید. به روش هایی که آنها از استعدادهای خود استفاده می کنند توجه کنید. با انتخاب و انجام دادن پیشنهاداتی که در صفحه های بعدی ارائه می شود – حداقل یکی از آنها – در استفاده این نوجوان از استعدادهایش نقش فعال و مهمی را ایفا می کنید و این کار زیربنای تعالی و موفقیت او را فراهم می سازد.

پیشنهاد ها و اقدامات لازم برای بزرگترها

اقدامات و راه های پشتیبانی از استعداد برقراری ارتباط:

- سعی کنید از نوجوان خود درباره دوستانش سوال کنید. از او بپرسید که دیگران درباره وجود چنین استعدادی در او چه نظری دارند و اجازه بدید که درباره نظر سایر بچه ها با شما صحبت کند. گوش دادن نوعی تایید است. وقتی او را نصیحت کنید که از شما بخواهد راهنمایی کنید.
- ارتباطات در قالب ها و اندازه های مختلفی می تواند بوجود آید. نوجوان شما در چه شرایطی بهتر ارتباط برقرار می کند؛ به صورت فردی یا در گروه؟ با چه کسانی ارتباط بهتری برقرار می کند؛ کسانی که کوچکتر از او هستند، هم سالان یا بزرگ ترها؟ بر اساس این اطلاعات، فرصت های برقراری ارتباط را برای او فراهم کنید. مثلا وقتی برای گردش به بیرون می روید از او بخواهید که یکی از دوستان خود را هم بیاورد. آیا فرصت هایی وجود دارد که نوجوان شما بتواند به کوچکتر از خودش کمک کند؟ مدام از خودتان بپرسید که چگونه می توانم کمک کنم که این استعداد برقراری ارتباط با دیگران در او تقویت شود؟
- توجه داشته باشید که واکنش نوجوان شما نسبت به دنیای اطرافش در قالب برقراری ارتباط با دیگران نمود می کند. تعاملاتی که در هر روز با دیگران دارد، تعیین کننده حس و حال او در آن روز است. فکر نکنید که دارد با شما لج می کند یا در برابر شما مقاومت نشان می دهد. او را درک کنید، تصدیقش کنید و به او و احساساتش گوش فرا دهید و از تفسیر هایی که از این تعاملات بیان می کند به صورت آگاهانه تقدیر کنید.

اقدامات و راه های پشتیبانی از استعداد قابلیت اعتماد و اطمینان:

- برای قبول یک مسؤلیت، فرد باید از نظر روحی و روانی آماده پذیرش آن باشد. بنابراین اجازه دهید نوجوان شما خودش مسؤلیت ها را انتخاب کند تا اینکه شما به او واگذار نمایید. چه کارها یا پروژه هایی هستند که اگر به او بسپارید به هیجان می آید؟ به او کمک کنید ایده ارائه دهد که فرصت های جدید برای پذیرش مسؤلیت های جدید و معنی دار، چه می تواند باشد.
- روش هایی که او می تواند نسبت به همسالان خود مسؤلیت های بیشتری را قبول کند، شناسایی و مشخص کنید. به او بگویید که چرا او را به خاطر کارهای سختی که انجام می دهد تحسین می کنید؛ به دلیل وجود قابلیت اعتماد و اطمینانی که در او هست. آیا راهی وجود دارد که او بتواند بواسطه این مسؤلیت پذیری و اثرگذاری مثبتی که دارد مورد تقدیر و قدردانی رسمی قرار بگیرد؟

- با گفتن ایده ها، افکار و احساسات خودتان، حس اعتماد خود را به او نشان دهید. توجه داشته باشید که دیگران هم (مثلا دوستانش) ایده ها، افکار و احساساتشان را با او به اشتراک می گذارند. وقتی به او نشان می دهید که متوجه هستید دیگران روی او حساب می کنند، در حقیقت استعداد او در این زمینه را به رسمیت شناخته اید.

اقدامات و راه های پشتیبانی از استعداد رقابت جویی:

- نوجوان شما احتمالاً در هنگام برد یا باخت، احساسات و هیجانات بسیار قوی از خود نشان می دهد. با گوش دادن به او، این احساسش را - چه شاد باشد، چه عصبانی - تصدیق کنید و به رسمیت بشناسید. شاید لازم باشد به او کمک کنید که روی این احساساتش کار کند. به یاد داشته باشید که این احساسات، سوخت لازم برای رقابت با دیگران را فراهم می کنند و در جای خود بسیار مفید خواهند بود.
- برای او فرصتی فراهم کنید که بتواند میزان پیشرفت یا موفقیت خود را اندازه گیری کند. بهترین عملکردها، نمره ها یا دست آوردهایی که تا امروز بدست آورده را پیگیری و به او یادآوری کنید، خواه یک دست آورد بزرگ و ارزشمند باشد و خواه یک فعالیت روزانه، یا یک تمرین خوب در طول هفته یا بیشترین تعداد صفحات کتابی که در هفته مطالعه نموده است.
- راه های گوناگونی برای رقابت وجود دارد. چگونه می توانید نوجوان خود را برای پیروزی و موفقیت آماده کنید؟ چه میادین مسابقاتی برای او مناسب هستند؟ ورزشی؟ هنری؟ تحصیلی؟ انجمن ها و باشگاه ها؟ آیا نوجوان شما تمایل دارد به صورت انفرادی رقابت کند یا به صورت تیمی؟ چه کسی می تواند هم آورد خوبی برای او باشد که باعث رشد مهارت های او گردد؟