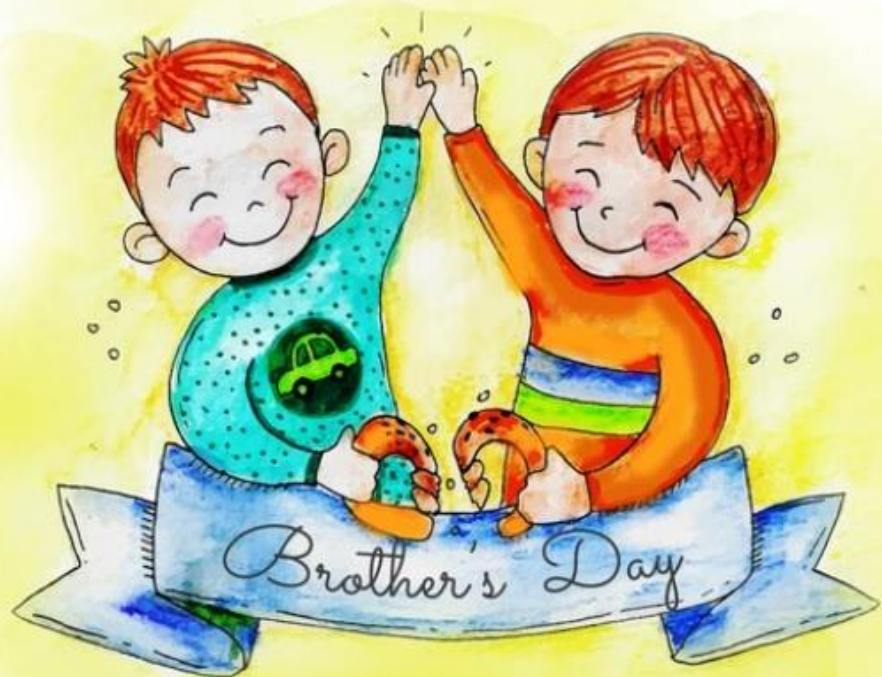


دوره جامع عزت نفس کودکان و والدین



میراث

رابطه خواهر و برادری - رابطه با همسالان



رابطه با همسالان و دوستان

هیچ کس با من دوست نمیشه



چرا رابطه با همسالان مهمه؟



- منبع سرگرمی و تعلق
- خارج از خانه خودشان را بشناسند
- خودشان انتخاب می کنند
- همکاری و همیاری یاد می گیرند
- مقابله با سختی ها

یک دوست صمیمی



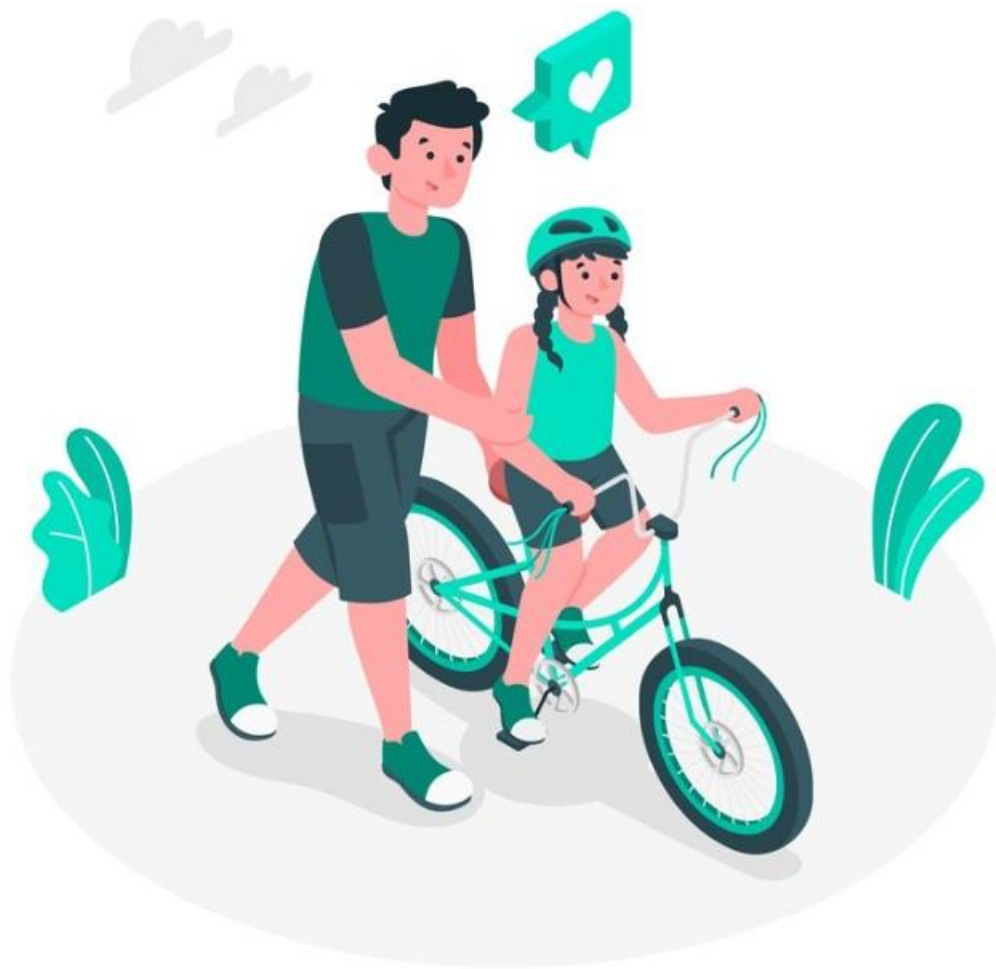
- عزت نفس بالاتری
- احساس تنهایی کمتری
- نگرش مثبت تری به مدرسه
- کمتر مورد اذیت و آزار
- با اتفاقات تنش زا بهتر کنار میان

دلایل طرد شدن بچه ها



- عصبانیت
- ریاست کردن
- برای سرگرمی
- گریه زیاد کردن
- مضطرب و گوشه گیر
- هماهنگ نبودن

مهارت دوست يابی



دوست یابی

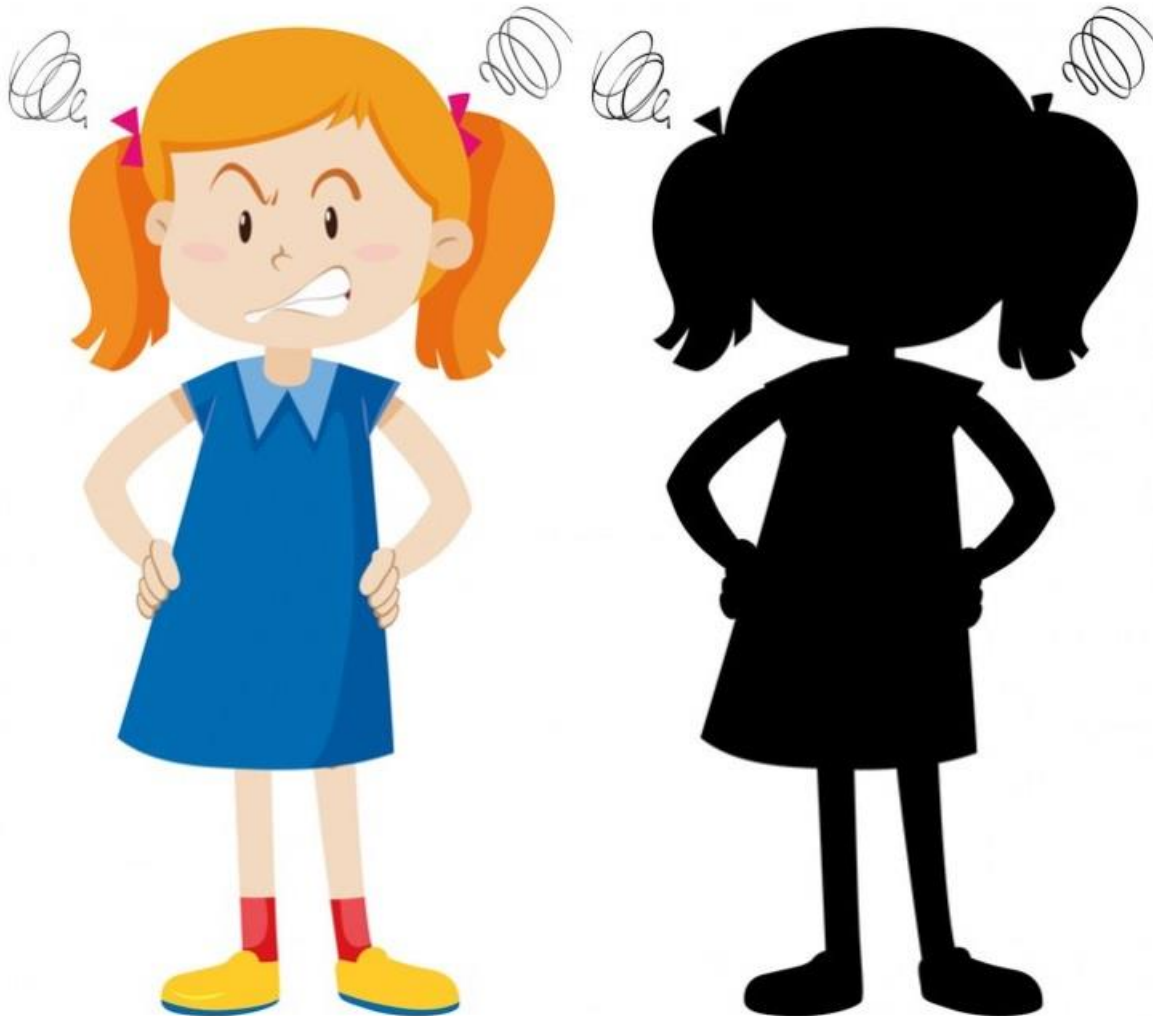


□ شروع

□ نگهداری

□ حل تعارض

پرهیز از رفتار ناراحت کننده



نمایش های هیجانی



به جای بدگویی حل مسئله را تقویت کنید



- بدگویی اولین راهکار
- ارتباط مستقیم
- ابراز وجود
- دوری از این همسالان

ابراز وجود



ابراز وجود همراه با عصبانیت یا بیش از حد نرم
و همراه با دودلی برای انتقال پیام بچه ها
کارایی ندارند



مثال ابراز وجود

- لقبی آزار دهنده
- گرفتن خودکار
- در صف جلو میزته
- پنهان کردن خوراکی

ابراز وجود همیشه جواب نمیده

احساس مالڪيت



روابط دوستانه باید مانند توپ بازی باشد



احساس حسادت و خیانت





به فرزندمان کمک کنیم
تا ارتباط برقرار کند

سلام کردن



A photograph of two children, a girl on the left and a boy on the right, holding hands. The girl is wearing a grey long-sleeved shirt, and the boy is wearing a white t-shirt with a colorful plaid scarf. They are both smiling and looking at each other. The background is a bright, slightly blurred indoor setting with a yellow surface visible at the bottom.

ارتباط برقرار کردن

در یک زمینہ مشترک



تماشا كن بعد ملحق شو



دوست بد



قطع رابطه دوستی ناسالم



روابط دوستی پیدا شدنی نیست



روابط خارج از مدرسه



دعوت کردن



دوستان متفاوت



نگهداری دوستان



حل و فصل اختلافات



انتخاب دوستان و هویت



فشار همسالان

