



زبان ارتباط سالم بین والدین و فرزندان برای خانواده فارسی و دری

مزایای شرکت در این جلسه فارسی

ایجاد روابط با فرزندان یک مهارت اساسی است. ما به عنوان والدین می خواهیم افراد سالمی تربیت کنیم. این با دانستن و تمرین راهبردهایی شروع می شود که به ما در کاهش چالش های والدین کمک می کند. با ما برای جلساتی پر از اطلاعات مفید و استراتژی های کاربردی همراه باشید

جلسه اول: ارتباط سازی مثبت والدین با فرزندان با نگاهی به روش های افزایش حرمت نفس

- نکاتی در مورد تقویت دلبستگی سالم و ایمن با فرزندان
- راهبردهای ارتباطی مفید مانند ارزش دادن به احساسات
- آموزش تقویت عزت نفس فرزندان

جلسه دوم: مدیریت احساسات

- نقش احساسات در روابط
- شناخت احساسات
- روش های سالم مدیریت احساسات

جلسه سوم: دغدغه های والدین در ارتباط با شبکه های اجتماعی (پرسش و پاسخ)
تاریخ جلسات: 27 فوریه - 27 مارچ - 24 آپریل ساعت 6:30 - 8:00 بعدازظهر آنلاین . زوم

[لطفاً اینجا ثبت نام کنید](#)

مریم جاریانی : مسئول جامعه ایرانی/افغان 905-727-0022 maryam.jariani@yrdsb.ca

سخنران: افسانه زعفرانی مشاور مدرسه

سخنران: مهسا قیومی روان درمانگر