



پلن (برنامه) اجرایی دوره تربیت فرزند با اعتماد به نفس

هانیه فلاح



درباره هانیه فلاح

- مدرس فن بیان
- دانشجوی رشته مشاوره
- مدیر وبسایت www.haniyefallah.ir
- مدرس مهارت‌های ارتباطی کودک و نوجوان
- نویسنده ده ها مقاله آموزشی
- دارای مدرک تربیت مدرس
- دارای مدرک training mastery QAS انگلستان
- دارای مدرک معتبر از دانشگاه شریف
- مربی بیش از 1000 والد در زمینه
- اعتماد به نفس و فرزندپروری
- برگزارکننده دوره‌های آموزشی آنلاین و حضوری

قول من به شما و قول شما به من!

بیش از 5 ساله که در زمینه تقویت عزت نفس کودک و نوجوان تحقیق و مطالعه میکنم و مدام به این فکر میکنم چه چیزهایی باعث تقویت عزت نفس کودک میشود! و نتیجه شد، دوره تربیت فرزند بااعتماد به نفس!

در این دوره آموزش های فوق العاده ای در زمینه فرزندپروری در اختیارتان قرار میگیرد. به من قول بدهید که آموزش ها رو عملی کنید و این برنامه اجرایی برای اجرای فعالیت های دوره است.

اینجانب..... در تاریخ اول از همه به خودم
و بعد به هانیه فلاح متعهد میشوم که آموزش ها را با
جدیت دنبال کنم . هرروز تقریبا دقیقه به انجام
عملی این فعالیت ها در ارتباط با فرزندم پردازم .

نام و امضا

یک کار مهم ! تکمیل برگه ASQ

در صفحه بعد شما سه ستون میبینید ستون اول مربوط به اقدام یا ACTION هست یعنی اقداماتی که بعد از دیدن هر جلسه لازمه انجام بدید .

ستون دوم توقف یا STOP هست یعنی کارهایی که میخواهید متوقف کنید .

ستون سوم سوالات یا QUESTION یعنی سوالاتی که بعد از هر جلسه برایتان پیش می آید .

برگه ASQ جلسه صفرم

QUESTION

سوالات

STOP

توقف اقدام

ACTION

اقدامات

Blank space for writing the question.

Blank space for writing the stop action.

Blank space for writing the action.

Blank space for writing the question.

Blank space for writing the stop action.

Blank space for writing the action.

Blank space for writing the question.

Blank space for writing the stop action.

Blank space for writing the action.

فعالیت جلسه صفرم

قدم اول:

نوشتن لیست توصیفی فرزند شما

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت جلسه صفرم

قدم دوم :

نوشتن لیست ایده آل فرزند شما

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

قدم سوم: علامت زدن تفاوت ها و شباهت ها
مشخص کن کدام از موارد بالا با ویژگی های
فرزندتان **شباهت** و کدام **تفاوت** دارد.

فعالیت جلسه صفرم

قدم چهارم:

تفاوت ها رو به صورت جداگانه بنویس
کدام یک از این تفاوت ها را می توان
تغییر داد ؟
مثلا رنگ چشم را نمیتوان تغییر داد اما
عدم مسئولیت را چرا .

1.
2.
3.
4.
5.
6.

فعالیت جلسه اول

از بین سبک های نام برده شده در دوره، سبک فعلی شما کدام است؟

- سبک سختگیر یا مستبد
 - سبک سهل گیر یا آسان گیر
 - سبک قاطعانه
- (ممکنه تلفیقی از چند سبک باشه)

فکر میکنی در چه موقعیت هایی سبک سخت گیرانه را اعمال میکنی؟

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت جلسه اول

فکر میکنی در چه موقعیت هایی سبک
سهلگیرانه را اعمال میکنی؟

.....

.....

.....

.....

.....

فکر میکنی در چه موقعیت هایی لازمه
سبک قاطعانه را اعمال کنی؟

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت جلسه اول

قانون گذاری

تایم اولین جلسه قانون گذاری شما:

.....

5 قانونی که شما فکر میکنید لازمه رو

بنویسید.

..... 1.

..... 2.

..... 3.

..... 4.

..... 5.

حالا وقت برگزاری جلسه با فرزندتونه !

فعالیت جلسه اول

5 قانون و پیامدی که در جلسه با فرزندتون
مشخص کردید رو بنویسید. (مثال در صفحه بعد)

پیامد	قانون	
		1
		2
		3
		4
		5

برگه روتین روز و شب

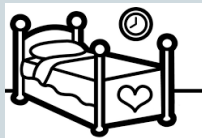
یکی از موضوعاتی که برای نظم و روتین میتونید در نظر بگیرید برگه روتین هست که میتونید برنامه از صبح تا شب فرزندتون رو بنویسید یا با عکس مشخص کنید .

میتونید برگه رو چاپ کنید یا خودتون بکشید .

قسمت خط چین رو برش بزنید و آهنن ربایی رو به پایین و بالا بچسبانید . هر کدام از کار ها که انجام شد به سمت بالا به بچسبانید .

و هرروز میتونید از این روتین استفاده کنید .

روتین صبح



دستشویی برم

مسواک بزنم

تخت ام رو مرتب کنم

لباسمو عوض کنم

صبحانه بخورم

بازی کنم

روتین شب



اتاقمو مرتب کنم



شام بخورم



لباسم رو بپوشم



مسواک بزنم



داستان گوش بدم

برای سنین بالاتر(10سال به بالا)میتونیم یک جدول روتین داشته باشیم

جدول روتین صبح

توضیحات	کارها	انجام شد/نشد
	شستن صورت و مسواک	<input type="checkbox"/>
	خوردن یک لیوان آب	<input type="checkbox"/>
	انجام مدیتیشن یا یک آهنگ ملایم	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

دومین فعالیت جلسه اول

10 اشتباه تربیتی خود

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

فعالیت جلسه دوم

زمان بازی روزانه شما :

.....

امروز چه بازی ای انجام خواهید داد ؟

.....

کجا قراره این بازی انجام بشه ؟

.....

فعالیت جلسه سوم

تکنیک 4 مرحله ای

یک موقعیت را درمورد فرزندتان بنویسید

.....

1. پرسش:

2. همدلی:

3. محدودیت:

4. پیشنهاد:

.....
موقعیت دوم:

1. پرسش:

2. همدلی:

3. محدودیت:

4. پیشنهاد:

فعالیت جلسه چهارم

نوشتن ویژگی های عزت نفس پایین

فرزند:

.....

.....

.....

.....

.....

امروز قصد داری کدام یک از راهکار های

تقویت عزت نفس رو عملی کنی ؟

.....

.....

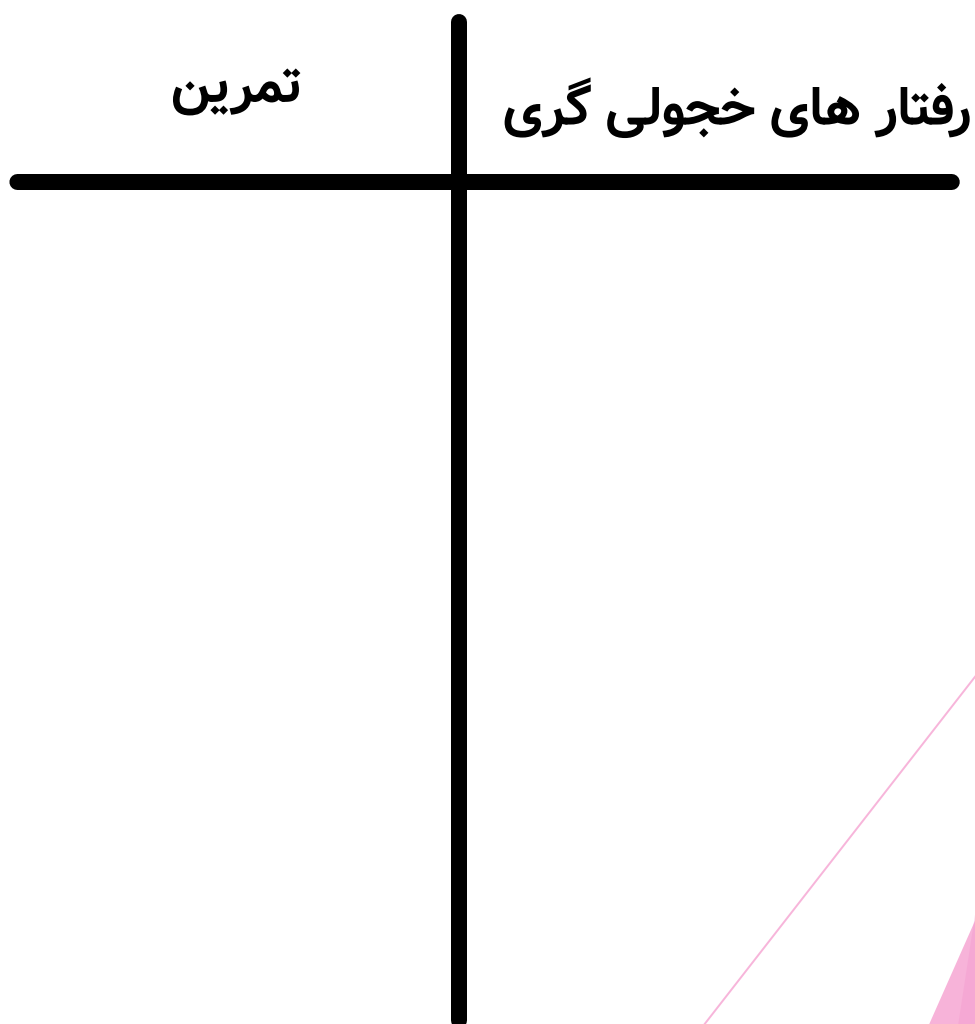
.....

.....

.....

فعالیت جلسه ششم: رفع خجالت

موقعیت هایی که فرزندت رفتار های
خجولی گری داره رو بنویس . بنظرت کدوم
تمرین رو برای هر موقعیت میتونی انجام
بدی ؟



فعالیت جلسه هفتم: فن بیان

مشخص کن امروز کدام تمرین رو دوست داری با فرزندت انجام بدی ؟

تمرین خودکار

تمرین داستان سازی با تصاویر

تمرین تندگویی

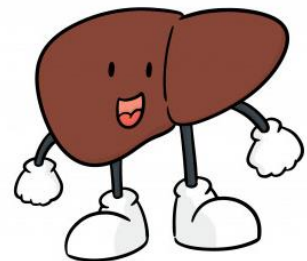
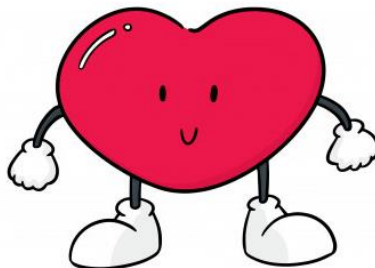
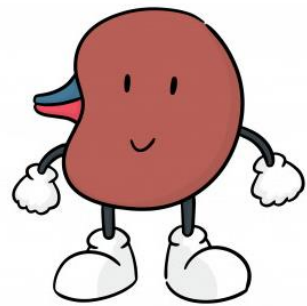
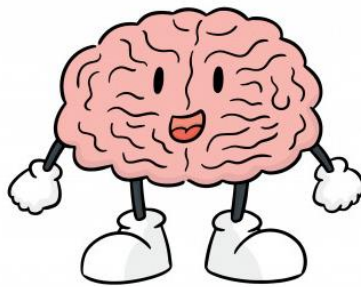
تمرین کلمات زجیری

بازی پانتومیم

تمرین گزارشگری

فعالیت جلسه هفتم: تمرین داستان سازی با تصاویر

با تصاویر زیر داستان بساز .



فعالیت جلسه هفتم: گزارشگری

میتونی سوالات زیر رو از فرزندت بپرسی!

□ چه مواقعی احساس خوشحالی داری؟

□ اگه دوستت وسایلت رو برداره چه احساسی

داری؟

□ با یادآوری کدام خاطره هیجان زده می شوی؟





از اینکه تا اینجا کنار ما بودین بسیار خوشحالیم
خوشحال میشیم نظرات و انتقادات شما رو
درمورد دوره تربیت فرزند بااعتماد به نفس به
گوش ما برسونید .



09138625837



Haniyefallah.ir



Haniye_fallah