

فهرست محتوای جلسات فرزندپروری سه تا هشت سال

فهرست

- 2 جلسه اول: عشق بدون قید و شرط
- 3 جلسه دوم: شناخت احساسات و پاسخ‌دهی همدلانه
- 4 جلسه سوم: اصول بازی و وسایل بازی
- 5 جلسه چهارم: اجرا و تحلیل بازی CPRT
- 6 جلسه پنجم: نحوه انجام بازی
- 7 جلسه ششم: تعیین قراردادها
- 8 جلسه هفتم: جمع‌بندی مهارت‌های بازی
- 9 جلسه هشتم: تمرین اصول فرزندپروری در بازی
- 10 جلسه نهم: افزایش اعتماد به نفس
- 11 جلسه دهم: تفاوت ترغیب و تحسین
- 12 جلسه یازدهم: تحلیل بازی مادر و کودک
- 13 جلسه دوازدهم: فرزندپروری در حل چالش‌ها
- 14 جلسه سیزدهم: حل چالش‌های رایج
- 15 جلسه چهاردهم: بازی و قصه
- 16 جلسه پانزدهم: تحلیل و جمع‌بندی بازی CPRT

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه اول: عشق بدون قید و شرط

خودشناسی و اهمیت آن

- مشاوره و روانپزشک
- درمان مشکلات خود
- تربیت خود پیش از تربیت فرزند
- هدف از تربیت
 - معنای عشق بدون قید و شرط
 - نقد روش تشویق و تنبیه
 - تعریف دقیق تشویق و تنبیه
- اثرات تنبیه
 - تاثیر موقتی
 - پایداری رفتار در صورت تکرار
 - تربیت انسان مطیع
- رویکرد انسان‌گرایی
 - نگاه به انسان
 - ارزشمندی ذاتی
 - عزت نفس سالم

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه دوم: شناخت احساسات و پاسخ‌دهی همدلانه

- عوامل موثر در سلامت روان کودک
 - تفریح و بازی
 - تغذیه مناسب
 - خواب کافی
 - دلبستگی به والدین
- چهار احساس اصلی
 - شادی
 - ترس
 - غم
 - خشم
- روش‌های شناخت احساسات
 - استفاده از کارتها و کتاب‌ها
 - بازی با آینه
 - انعکاس احساسات
- مراحل پاسخ‌دهی همدلانه
 - ایجاد آرامش
 - تصدیق کردن
 - بازتاب
 - گوش دادن فعال

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه سوم: اصول بازی و وسایل بازی

- اهمیت بازی در تربیت
 - توصیف به جای قضاوت
 - نقش مراقب اصلی
 - روایت‌گری کودک
- آشنایی با CPRT
 - اصول پایه
 - فواید روش
 - کاربردها
- وسایل مورد نیاز
 - شیشه شیر و وسایل نوزاد
 - وسایل زندگی واقعی
 - عروسک‌های خانواده
 - وسایل دکتربازی
 - حیوانات اهلی و وحشی
 - ابزار خلاقیت و هنر

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه چهارم: اجرا و تحلیل بازی CPRT

در این جلسه با سپهر، بازی را انجام می‌دهیم و نحوه اجرای بازی را به شما آموزش می‌دهیم.

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه پنجم: نحوه انجام بازی

- اصول اولیه بازی
 - کارگردانی کودک
 - آزادی عمل
 - عدم قضاوت
- قوانین اساسی
 - چیدمان یکسان وسایل
 - زمان مشخص
 - مکان ثابت
- بایدها و نبایدهای بازی
 - قطع مزاحمتها (تلفن و...)
 - نشستن در سطح کودک
 - پرهیز از هدایت و آموزش
- محدودیت‌های اصلی
 - محدودیت زمانی
 - محدودیت آسیب به وسایل
 - محدودیت آسیب به خود و دیگران

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه ششم: تعیین قراردادها

- اصول تعیین قرارداد
 - محدود و مشخص
 - مشارکتی با کودک
 - همراه با پذیرش
- انواع سبک‌های فرزندپروری
 - سهل‌گیرانه
 - مستبدانه
 - مقتدرانه
- روش تعیین قوانین
 - گفتگو درباره دلایل
 - گام‌های تدریجی
 - استفاده از قصه و بازی
- مثال‌های کاربردی
 - قانون تماشای تلویزیون
 - قوانین ایمنی
 - برنامه‌های روزمره

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه هفتم: جمع‌بندی مهارت‌های بازی

- مرور مهارت‌های پایه
 - ادبیات مناسب
 - همدلی با کودک
 - جملات کوتاه و موثر
- چک‌لیست مهارت‌ها
 - آمادگی فیزیکی جلسه
 - انتقال توجه و علاقه
 - دنباله‌روی از کودک
 - پرهیز از هدایت و راهنمایی
 - رعایت سطح فیزیکی
- مهارت‌های تکمیلی
 - انعکاس رفتارهای کلامی
 - انعکاس رفتارهای غیرکلامی
 - تطبیق لحن و حالات چهره
 - محدودیت‌گذاری مناسب

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه هشتم: تمرین اصول فرزندپروری در بازی

- اصول پایه
 - پرهیز از نقش معلم
 - تاکید بر رابطه عاطفی
 - اهمیت سلامت جسم و روان
- روش اجرا
 - شروع با زمان کوتاه
 - پیشرفت تدریجی
 - عدم توقع زیاد
- حق انتخاب در بازی
 - تصمیم‌گیری
 - حل مسئله
 - مسئولیت‌پذیری
 - احساس توانمندی

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه نهم: افزایش اعتماد به نفس

- تعاریف پایه
 - اعتماد به نفس: من می‌توانم/نمی‌توانم
 - عزت نفس: من ارزشمندم/نیستم
 - ریشه در سنین 1 تا 3 سالگی
- مراحل رشد اریکسون
 - اعتماد در برابر بی‌اعتمادی
 - خودگردانی در برابر شک و تردید
 - اهمیت مراحل حساس رشد
- راهکارهای عملی
 - کاهش "نه" گفتن
 - اجازه تجربه کردن
 - تعریف درست خطر
 - تشخیص فعالیت‌های ایمن
- تکنیک‌های افزایش اعتماد به نفس
 - ایجاد تجربه‌های موفق
 - تابلوی "من می‌توانم"
 - دادن مسئولیت متناسب
 - حق انتخاب مناسب

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه دهم: تفاوت ترغیب و تحسین

- تعریف تحسین و تشویق
 - پذیرش مشروط
 - وابستگی به نظر دیگران
 - تمرکز بر نتیجه
- تعریف ترغیب
 - تمرکز بر تلاش
 - تقویت انگیزه درونی
 - توصیف به جای قضاوت
- اصول ترغیب موثر
 - پرهیز از مطلق‌گرایی
 - اجتناب از صفات کلی
 - استفاده از سوالات برانگیزاننده
- نحوه تغییر رویکرد
 - حذف تدریجی تشویق
 - جایگزینی با ترغیب
 - پذیرش کودک برای آنچه هست

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه یازدهم: تحلیل بازی مادر و کودک

در این جلسه، به تحلیل بازی سپهر و مامانش پرداختیم.

این جلسه روی جملات ترغیبی و تحسین تمرکز دارد.

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه دوازدهم: فرزندپروری در حل چالش‌ها

- شناخت دلایل رفتار
 - دلایل پایه‌ای
 - دلایل لحظه‌ای
 - اهمیت مشاهده‌گری
- راهکارهای حین رخداد
 - همدلی با کودک
 - کمک به آرامش
 - پرهیز از قضاوت
- اصول مهم
 - حفظ ارتباط امن
 - مکث استراتژیک
 - زمان‌بندی مناسب آموزش

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه سیزدهم: حل چالش‌های رایج

- چالش‌های متداول
 - امتناع از نشستن در صندلی عقب
 - نرفتن به دکتر
 - مشق ننوشتن
 - نخوردن غذا
 - مقاومت در برابر مهد
 - مشکلات خواب
 - مقاومت در برابر دارو و مسواک
- راهکارهای عملی
 - بررسی دلایل
 - آماده‌سازی
 - استفاده از بازی و قصه
 - همدلی و گفتگو
- اصول آماده‌سازی
 - کاهش ابهام
 - تقسیم به گام‌های کوچک
 - استفاده از عکس و فیلم
 - آشنایی تدریجی

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه چهاردهم: بازی و قصه

- اصول پایه
 - شخصیت‌پردازی
 - زمان‌بندی
 - مکان‌یابی
 - طراحی اتفاق
- نکات کلیدی
 - تناسب با سن
 - سادگی
 - کوتاهی
 - استفاده از اشیاء ملموس
- اصول اجرا
 - ارتباط چشمی
 - حضور در لحظه
 - پرهیز از وظیفه‌مداری
- روش‌های جذاب‌سازی
 - استفاده از انگشتان
 - کاربرد تصاویر
 - الگوبرداری خلاق
 - حرکات نمایشی

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری

جلسه پانزدهم: تحلیل و جمع‌بندی بازی CPRT

در قسمت پایانی، آموزش‌های جلسات قبل و استفاده آن‌ها را جمع‌بندی می‌کنیم.
در بخش دوم جلسه، با آسمان بازی می‌کنیم و یک بازی اصولی CPRT را نمایش می‌دهیم.

الهه آقایی

روانشناس کودک و مدرس فرزندپروری و والدگری