

سپتامبر، اکتبر، نوامبر ۲۰۱۹؛ نسخه والدین

متصل شوید LINK UP

خبرنامه الکترونیکی رسمی IUSD برای صحبت کنید، ما اهمیت می‌دهیم



چالش والدین

با فرزندان یک شام بپزید
بدون اینکه در مورد
مدرسه یا آینده با او
صحبت کنید

چالش خود را با این
هش تک پست کنید

#speakupwecare

اهمیت رابطه

تعداد بیشماری از مطالعات گزارش می‌دهند که ما انسانها، به عنوان حیواناتی اجتماعی به یکدیگر نیاز داریم. ما نیاز به حس حمایت شدن، متصل بودن و دوست داشته شدن داریم. داشتن روابط عمیق و خوب منجر به داشتن احساس شادی و زندگی سالمتری می‌شود. شبکه‌های اجتماعی ممکن است در ما حس برقراری ارتباط راحت با دیگران را ایجاد کنند، اما این ارتباطات عمدتاً سطحی هستند. ما باید با استفاده از این نکات مفید به اصول اولیه برقراری ارتباط برگشته و ارتباط رو در رو را بیشتر ترغیب کرده و پرورش بدهیم.



نکات مفید برای ایجاد رابطه



- بوجود آوردن رسوم و سنتها ی جدید با یکدیگر روش خوبی برای ایجاد ارتباط و پیوند و داشتن زمانی خوش است
- پیوند و ارتباط با گوش کردن بدون نظر دادن شروع می شود
- علایق آنها را حمایت و دنبال کنید - هر کجا یا وقتی که می توانید خود را با مسائل مورد علاقه آنها درگیر کرده و علایق شان را حمایت کنید
- از طریق ابراز محبتت و تمجید براحتی ارتباط برقرار کنید با گفتن دوستت دارم و اینکه به آنها افتخار می کنید
- با فرزندان بدون صحبت کردن در مورد مدرسه یا آینده یک شام بپزید یا بیرون بروید
- نوبتی کتاب انتخاب کرده و با یکدیگر خانوادگی بخوانید

کدامیک را برای این هفته انتخاب می کنید؟

پیوند انرژیست که بین انسانها

زمانیکه احساس ارزشمندی،

دیده و شنیده شدن کنند، ایجاد

می شود؛ زمانیکه بتوانند بدون

قضاوت شدن اهد کرده و

دریافت کنند.

-BRENE BROWN

