پشتیبانی از کودکان و نوجوانان با خلق و خوی متغیر

مطالب گنجانده شده در این بسته

- کتاب ها
- *قدرت حضور: حضور والدین چگونه فرزندان ما را شکل می دهد و چگونه ذهن آنها را آماده می کند* نویسنده Daniel Siegel
- *برنامه والدین کودکان آرام* نویسنده Celebrate Calm
- *13 کاری که والدین مقتدر انجام نمی دهند: تربیت فرزندان دارای اعتماد به نفس و پرورش ذهنی آنها برای یک عمر با سعادت، پربار و موفقیت آمیز* نویسنده Amy Morin

- ویدئوهای یوتیوب:
  - آرام کردن درگیری: پرداختن به خلق و خوی متغیر در خانواده: https://youtu.be/Ofd_wZrEq7I
    - بیاموزید که چرا بعضی از کودکان احساسات شدید و خلق و خوی متغیر دارند.
    - بیاموزید که چگونه با تقویت انعطاف پذیری در کودکان و نوجوانان خود ، دفعات و شدت این رفتارها را کاهش دهید.
    - راهکارهای جدیدی را برای پیاده سازی در خانه و ایده هایی برای برقراری ارتباط با مدرسه بیاموزید.

منابع بیشتر درباره جزئیات

- مطالب و کتابهای موجود در کتابخانه:
  - کتاب الکترونیکی بزرگسالان *والدین در آرامش، کودکان خوشحال: چگونه داد و فریاد را متوقف کنیم و ارتباط برقرار کنیم* نویسنده Laura Markham
  - کتاب الکترونیکی برای نوجوانان: *ذهن شما نیاز به یک آغوش مهربان دارد: زندگی، عشق، سلامت روان و ساندویچ* نویسنده Rae Earl
  - برای نوجوانان: *درک خویشتن: راهنمای کودک در زمینه خلق و خو متغیر و احساسات شدید* نویسنده Mary Lamia
  - برای نوجوانان: *Soda pop head* نویسنده Julia Cook

- مجموعه منابع دیجیتال:
  - سرگرمی های خانوادگی: احساس امنیت در خانه https://padlet.com/prc9/summerfun
  - سلامت عاطفی و ذهنی برای خانواده ها: https://padlet.com/prc9/emotions

برای کسب منابع مرتبط، وبینارها، و توصیه کتاب از طریق ایمیل prc@fcps.edu و یا شماره 703-204-3941 تماس بگیرید.