

دوره خیلی خفن  
به نفیس  
اعتماد  
و  
نفیس  
عزت  
حرفه ای ها  
به سبک

جلسه سوم

**مرور کردین؟**

# امروز چی می گیم؟

۱

- روابط
- کج فهمی ها

۲

- چرا اعتماد به نفس نداریم
- بررسی ۵ مورد

۳

- اعتماد به نفس و عزت نفس
- (کودکان و نوجوانان)



**ارزش ها ، روابط ، عزت نفس ، اعتماد به نفس**



**درمورده آدم مهم زندگیت**

**لیست ارزش هاشو بدون**

# چارت عصبانیت

دیر عصبانی میشن

زود عصبانی میشن

زود می بخشن

بهترین  
حالت ممکن

دل  
گنجیشکی

دیر می بخشن

به دل  
می گیرن

یه  
فکری بکن

**چیزی تحت عنوان  
خودش باید بفهمه  
اصلاً نداریم**





اکثر بحث ها

به خاطر

کج فهمی ها است



# امروز چی می گیم؟

۱

- روابط
- کج فهمی ها

۲

- چرا اعتماد به نفس نداریم
- بررسی ۵ مورد

۳

- اعتماد به نفس و عزت نفس
- (کودکان و نوجوانان)

# چرا اعتماد به نفس نداریم

به ۵ دلیل



A close-up photograph of a person's face and hands. The person is looking down intently at a pair of black-handled scissors they are holding. They are using the scissors to cut a single blade of green grass. The background is a soft, out-of-focus green field under a bright sky. Overlaid on the right side of the image is Persian text in bold, black and red fonts.

# ۱ کامل گرایی

تعیین استاندارد های

بیش از حد عالی



# برای انجام کارها زمان تعیین کن



ما همیشه از مغزمون عقییم



این طبیعی

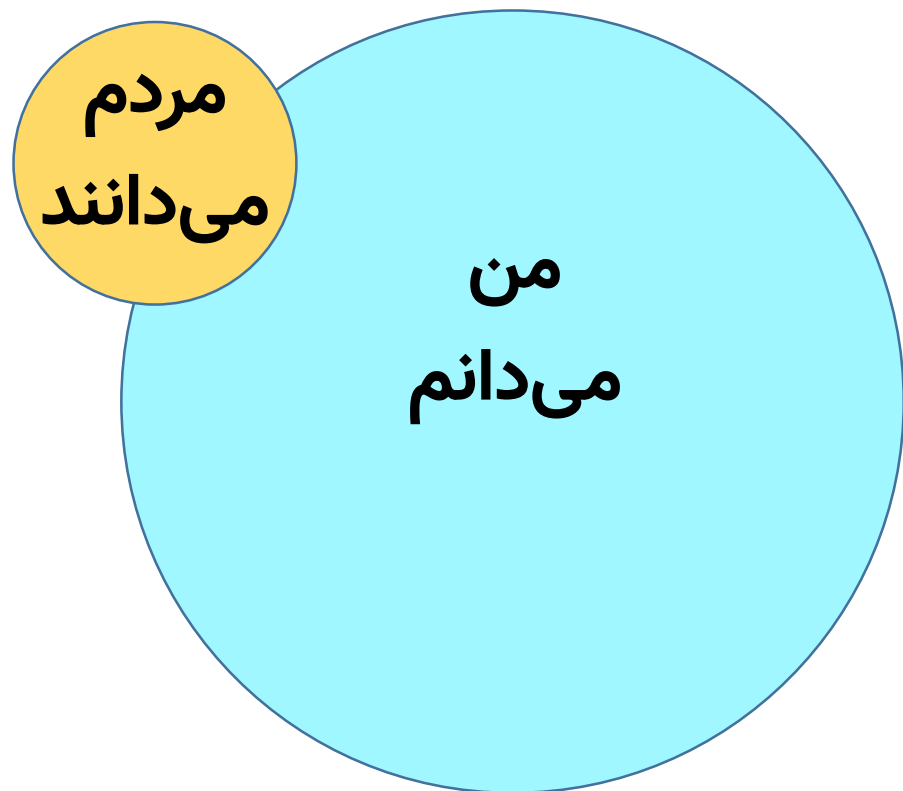
# ۲ سندروم ایمپاستر

در یک زمینه به موفقیت رسیده اید و احساس بی کفایتی می کنید و فکرمی کنید شما با لیاقت به اینجا نرسیده اید

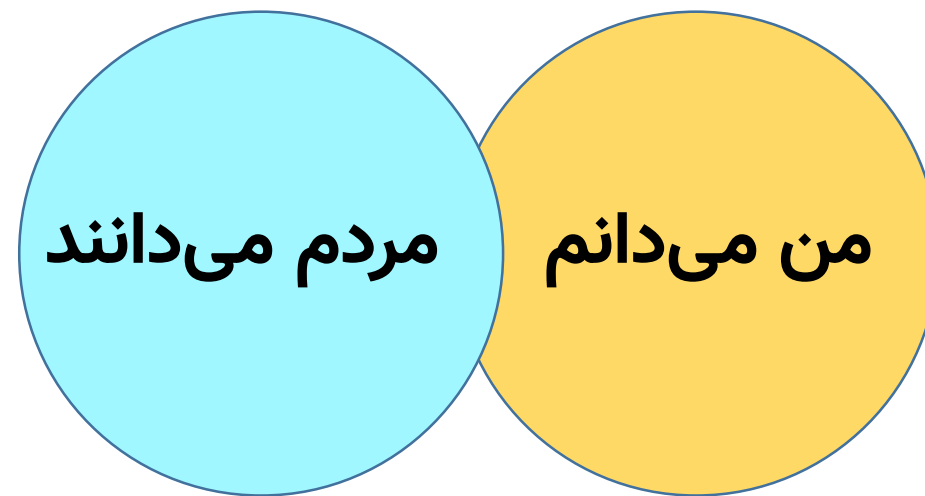




## چیزی که فکر می‌کنید



## واقعیت





**۳ بزرگ کردن ترس ها**

# ما از چي مي ترسيم

۱- پيچيدگي

۲- ابهام

۳- عدم قطعيت

۴- تغيير





# چیکار کنیم با هاشون؟

پذیرش شرایط  
در نظر گرفتن بدترین حالت ممکن  
دنبال حل مسئله  
آشنایی با شرایط مغز در هنگام ترس

اعتماد به نفس واقعی  
یعنی **بترس** و **اقدام** کن

# ۴ کم تجربگی



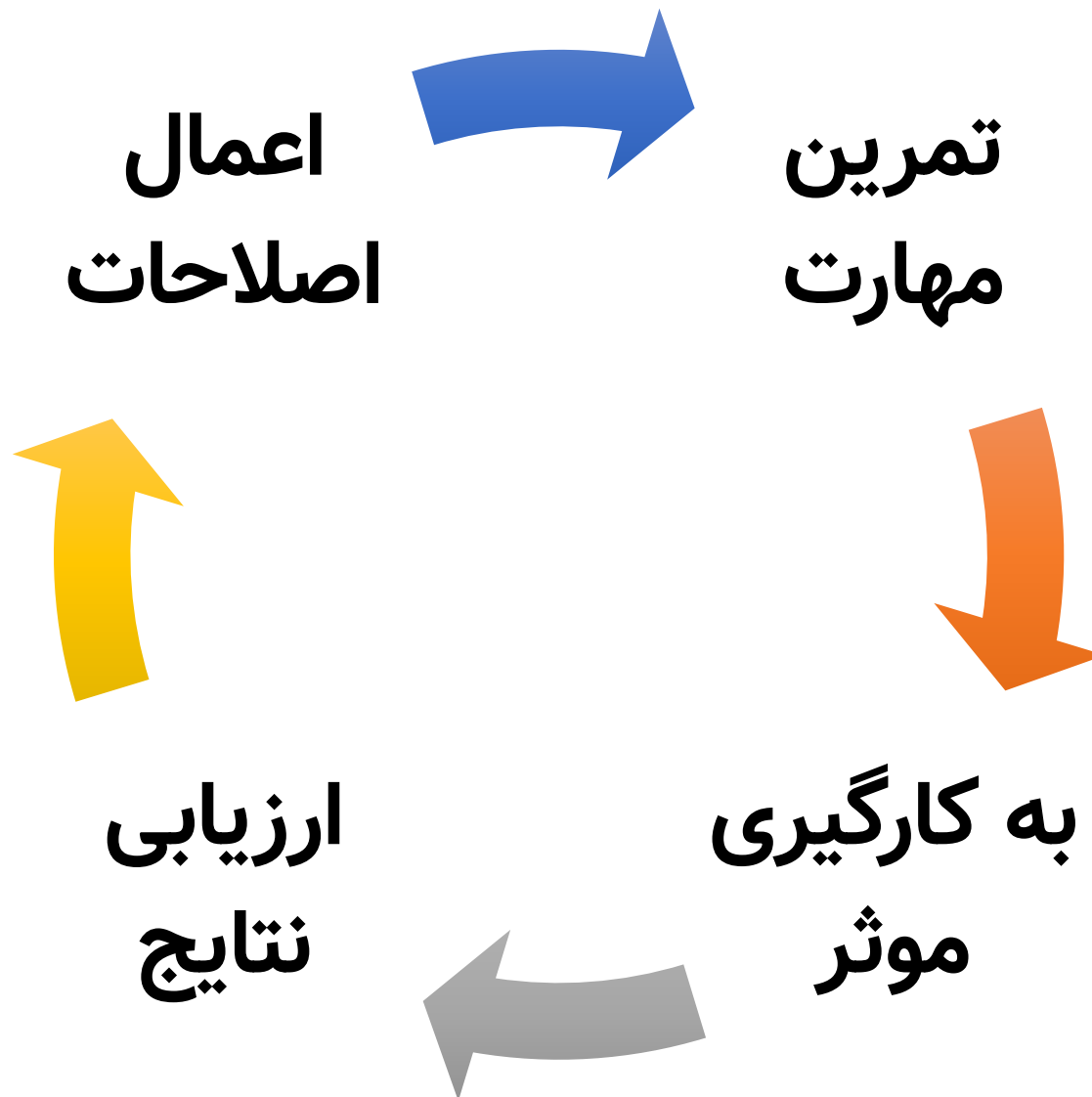


# ۵ تداشتن مهارت





# چرخه اعتماد به نفس



# امروز چی می گیم؟

۱

- روابط
- کج فهمی ها

۲

- چرا اعتماد به نفس نداریم
- بررسی ۵ مورد

۳

- اعتماد به نفس و عزت نفس
- (کودکان و نوجوانان)



# عزت نفس و اعتماد به نفس در کودکان



**فرزند شما در بهترین حالت شیشه شما خواهد شد**



# خودتون رو ارزیابی کنید

۱- صمیمیت

۲- صداقت

۳- شوخ طبعی

۴- صحبت کردن در جمع

۵- لبخند

۶- گوش دادن

۷- تماس چشمی

۸- مهربانی

۹- انتقاد پذیری

۱۰- به سرانجام رساندن کارها

# ویژگی های **ظاهری** بچه ای که عزت نفس ندارد



- ۱- تماس چشمی برقرار نمی کنه
- ۲- حالت بدنی منقبض سفت و محکم
- ۳- سر رو به پایین
- ۴- حرکات آهسته
- ۵- جمع شدگی
- ۶- راست نمی ایستد



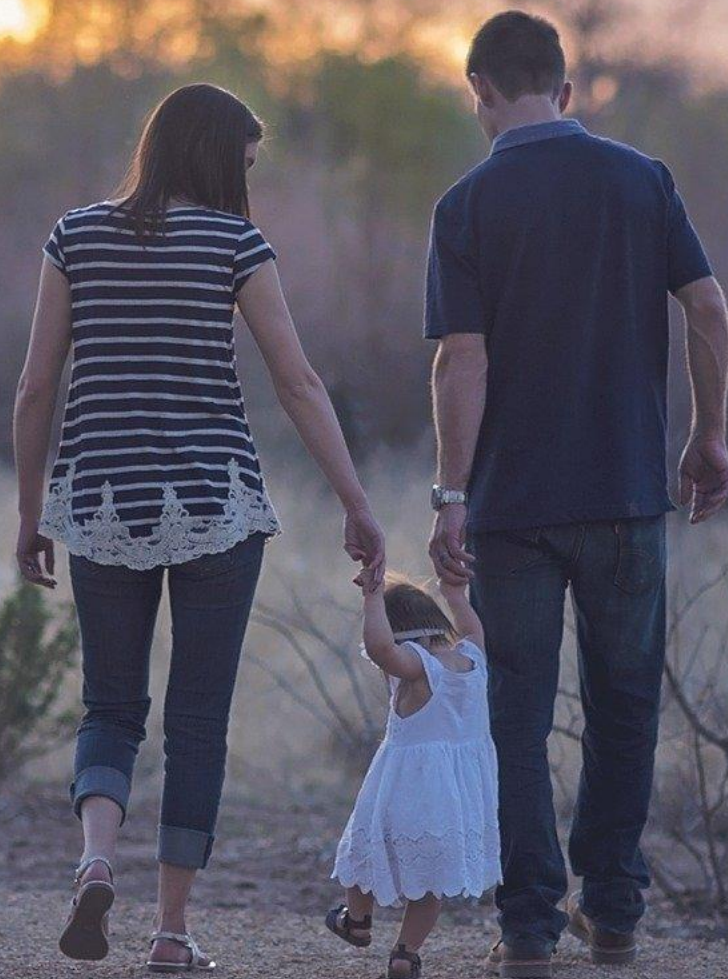
# ویژگی های باطنی بچه ای که عزت نفس ندارد

- ۱- مهم بودن تایید دیگران
- ۲- مهم بودن قضاوت دیگران
- ۳- عدم جرئت ورزی
- ۴- ترس از مقایسه شدن
- ۵- انجام دادن کارهای یکنواخت



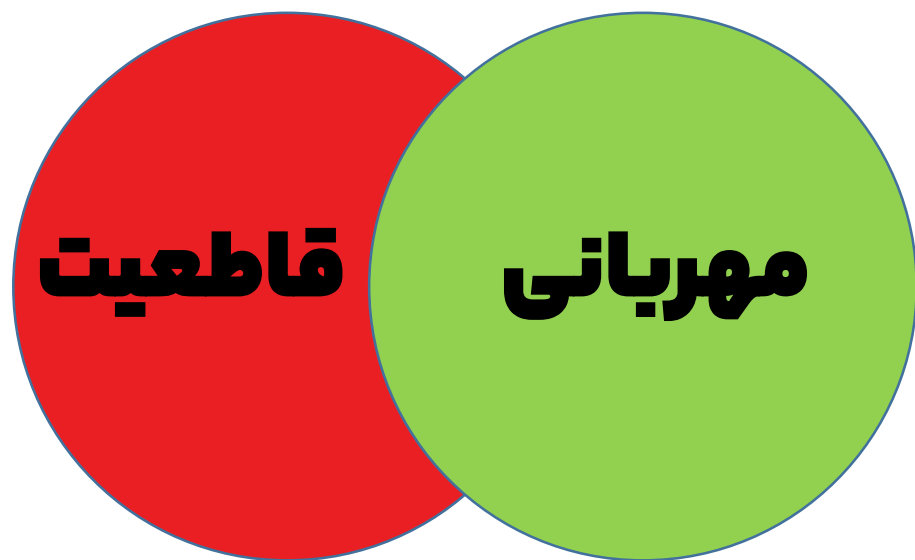


**رفتار پدر مادر  
باید قاطعانه باشد**

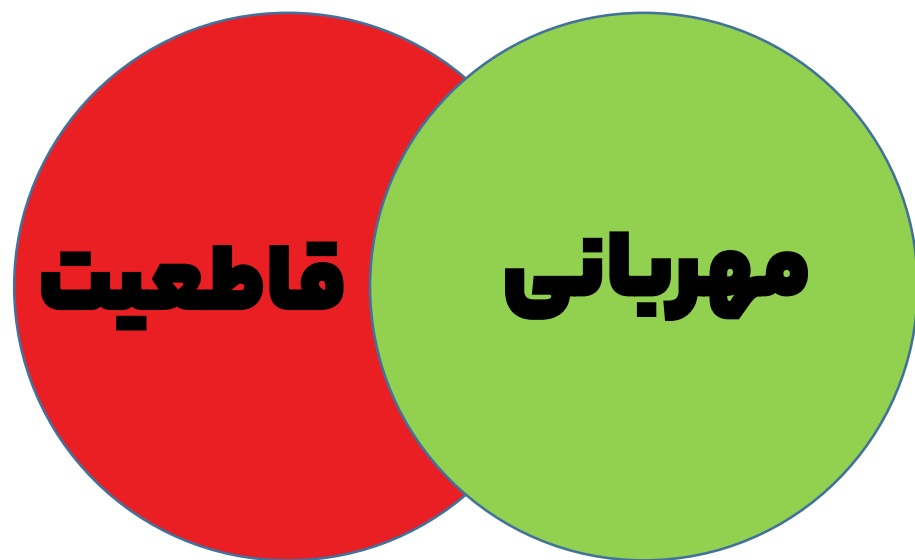




**مادر**



**پدر**





برد و باخت مهم نیست تلاش کردن مهمه







**تشویقش کنید کاری  
که دوست داره رو  
انجام بده ولی بهش  
فشار نیارید**

# جاده آسفالت کن فرزندتون نباشین





# دریادگیری چالش های جدید کمکش کنید



# تمرین

- ✓ مرور مطالب و شخصی سازی موقعیت ها
- ✓ نوشتن لیست ترس های خودتان
- ✓ نوشتن چک لیست رفتار با فرزندان
- ✓ گذاشتن تایمر برای مرور مطالب