

# چالش ۷ روزه مهارت زندگی

برای کودکان و والدین آگاه

روز چهارم

مکت درخشم

(کنترل هیجان)

روز سوم

گوش دادن فعال

(امنیت روانی و همدلی)

روز دوم

انتخاب‌های کوچک

(مهارت تصمیم‌گیری)

روز اول

نام‌گذاری احساسات

(خودآگاهی)

روز هفتم

لغتوی قلبی

(پیوند عاطفی)

روز ششم

حل مسئله مشترک

(تفکر و مسئولیت‌پذیری)

روز پنجم

تعریف توصیفی

(تقویت رفتار مثبت)



zehninoo.ir