



# Parenting Program for Farsi and Dari Speaking Families

Building healthy relationships with your children is a fundamental parenting skill. As a parent, we want to raise healthy individuals. This starts with knowing and practicing strategies that help us mitigate parenting challenges. Join us for a session full of helpful information and practical strategies. Some of these topics are:

## **Session 1: Fostering positive relationships with children with looking at self-esteem enhancement strategies**

- Tips on fostering a healthy and secure attachment with your child
- Useful communication strategies such as emotional validation and normalization
- Learning how to strengthen your child's self-esteem

## **Session 2: Regulating Emotions**

- Functionality of emotions: What can emotions do for you?
- Understanding and naming emotions
- Tips for addressing your child's emotions and strategizing healthy coping strategies to deal with challenging emotions

## **Session 3: Social Media and Parenting Concerns Q&A**

- Social media and recommendations regarding healthy social media habits
- Age-appropriate screen time
- Peer pressure and interpersonal skills

**Date:** February 27, March 27 and April 24, 2023

**Time:** 6:30 pm - 8:30 pm

**Location:** Zoom (Virtual) Held in Farsi / Dari

[Register Here](#)

For more information, please contact: **Maryam Jariani**  
Community Partnership Developer (Iranian/Afghan Community)  
[maryam.jariani@yrdsb.ca](mailto:maryam.jariani@yrdsb.ca); 905-727-0022 ext. 3512



Speaker: **Afsaneh Zafarani** School Social Worker

Speaker: **Mahsa Ghayoumi** Psychotherapist from (Family Service York Region)



## مزایای شرکت در این جلسه فارسی

ایجاد روابط با فرزندان یک مهارت اساسی است. ما به عنوان والدین می خواهیم افراد سالمی تربیت کنیم. این با دانستن و تمرین راهبردهایی شروع می شود که به ما در کاهش چالش های والدین کمک می کند. با ما برای جلساتی پر از اطلاعات مفید و استراتژی های کاربردی همراه باشید  
جلسه اول: ارتباط سازی مثبت والدین با فرزندان با نگاهی به روش های افزایش حرمت نفس

- نکاتی در مورد تقویت دلبستگی سالم و ایمن با فرزندان
- راهبردهای ارتباطی مفید مانند ارزش دادن به احساسات
- آموزش تقویت عزت نفس فرزندان

## جلسه دوم: مدیریت احساسات

- نقش احساسات در روابط
- شناخت احساسات
- روش های سالم مدیریت احساسات

جلسه سوم: دغدغه های والدین در ارتباط با شبکه های اجتماعی (پرسش و پاسخ)  
تاریخ جلسات: 27 فوریه - 27 مارچ - 24 آپریل ساعت 6:30 - 8:00 بعدازظهر آنلاین . زوم

## [لطفاً اینجا ثبت نام کنید](#)

مریم جاریانی : مسئول جامعه ایرانی/افغان 905-727-0022 [maryam.jariani@yrdsb.ca](mailto:maryam.jariani@yrdsb.ca)

سخنران: افسانه زعفرانی مشاور مدرسه

سخنران: مهسا قیومی روان درمانگر