سلّم الشجاعة

نقسم الشي اللي يخوّفك لخطوات صغيرة، ونطلع السلم درجة درجة. كل درجة تطلعها لها مكافأة.

الشي اللي أبي أكون شجاع فيه

الدرجة	الخطوة	كم خايف (١–٥)	وش خفت يصير؟	وش صار؟	مكافأتي
٦ (الأصعب)					
٥					
٤					
٣					
٢					
١ (الأسهل)					

للوالدين

- خلوا الطفل يختار الخطوات معكم.
- امدحوا الشجاعة حتى لو كان خايف وهو يسويها.
- خلوه يكمل الخطوة المدة المتفق عليها حتى لو بقي خايف، وبعدها قارنوا معه وش خاف منه ووش صار فعلًا.
- كرروا الدرجة كم مرة قبل ما تنتقلون للي بعدها.

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.