

برنامه بنیان غنای سفر پدری



تمرین های جلسه پنجم

تمرین اول

در چه مواردی از روش های کنترلی (محرومیت، محدودیت، دریغ و مضایقه و مقایسه، برچسب زدن یا مقصریابی) استفاده کردم؟

تمرین دوم

از ایجاد چه احساس های ناراحت کننده ای (ترس، شرم و احساس گناه) برای تغییر رفتار فرزندم استفاده کردم؟

تمرین سوم

وقتی از روش های کنترلی استفاده می کنم با چه نتایج و پیامدهایی مواجه می شوم؟

تمرین چهارم

در چه مواردی از رویکرد راهبرانه استفاده کردم و پیامدش چه بود؟

تمرین پنجم

حداقل یک جلسه ی گروهی با گروهتان داشته باشید و از تجربه هایتان از انجام تمرین ها با آنها سهیم شوید.