

برنامه بنیان



# تمرین

## تمرین اول

در چه مواردی فضای امن برای ابراز فرزندان اگرچه با نظر شما متفاوت بود فراهم کردید و او را برسمیت شناختید؟ نتیجه چه بود؟

## تمرین دوم

در چه مواردی او را همدلانه شنیدید؟ بدون قضاوت، نصیحت، تصحیح کردن و آموزش دادن و ...

## تمرین سوم

در چه مواقعی نسبت به فرزندان قدردانی و سپاس خودتان را ابراز کردید؟

## تمرین چهارم

اگر در موارد فوق موفق نبودید و آنگونه که نیت شما بود اتفاق نیفتاد مانع چه بود؟

## تمرین پنجم

با دوستان همگروهتان جلسه داشته باشید و تجارب خود را مبادله کنید.