

تمرینات جلسه چهارم پرنیان



تمرین

تکرار تمرین های جلسه قبل (چشم انداز ۱۰ ساله، شنیدن عمیق، ایستا مکث کن برو، ذهن آگاهی در روتین های روزمره، خودشفقتی، آگاهی به موسیقی ذهن جاری در ارتباط با اطرافیان و نوجوانانمان، پیدا کردن خطوط قرمز، نارنجی و سبز در ارتباط با نوجوانمان، تکمیل درخت شکرگزاری، مرتبط شدن با احساس و نیاز پشت رفتار نوجوان، دیدن موقعیت های پر فشار برای من والد و نحوه مراقبت از خودم، نام بردن احساسات)

لیست خطوط قرمز را با همراهی همسران تهیه کنید و سپس با کمک سؤالات مصاحبه خود را در موقعیتی که نوجوانتان خط قرمزی را رد کرده قرار دهید و به سؤالات پاسخ دهید.

ادقت به نیاز های نوجوان(زیر کوه آتشفشان)ببینید کجاها نیاز به دوده گیری دارد و به کمک چهار بستر بازیگوشی، پذیرش، کنجکاوی و همدلی در مواقع لازم دوده گیری کنید.

هر تمرینی که شما انتخاب کرده اید در راستای رشد خود انجام دهید.

پیشنهاد می کنیم از هر ابزاری که لازم است(تنظیم ریمایندر، یادآوری به یکدیگر، یادداشت گذاشتن در محل دید، و..) استفاده کنید تا اطمینان حاصل کنید در تمرین هستید.