

تمرین جلسہ پنجم پرنیان



تمرین

- ۱- راه خودمراقبتی از خودتان را بنویسید.
 - ۲- با مرور گذشته خود یاد بیاورید که پیام کلامی و غیرکلامی ناخوشایندی دریافت کردید که مانع ارتباط موثر بود و ببینید کدام ها در رابطه شما با نوجوانتان حضور دارد.
 - ۳- با دقت به پیام‌های غیرکلامی تان آنهایی را که منجر به تعارض می شوند را شناسایی کنید و توجه به (زبان بدن و لحن در مواقع پرفشار به این موضوع کمک می کند).
 - ۴- لیستی از راه هایی که در موارد تعارض به کار می برید تهیه کنید و ببینید آنها را تعارض را تشدید می کند یا به ارتباط موثر منجر می شود.
 - ۵- موانعی که معمولاً در ارتباط موثر با نوجوان تجربه می کنید را شناسایی کنید و برای رفع حداقل یکی از آنها یک قدم مثبت بردارید.
 - ۶- 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.