

مرور تمرينات جلسه اول تا پنجم پرنیان



تمرین

جلسه اول: چشم انداز ۱۰ ساله، شنیدن عمیق، ایستا مکث کن برو، ذهن آگاهی در روتین های روزمره، خودشفقتی

جلسه دوم: آگاهی به موسیقی ذهن جاری در ارتباط با اطرافیان و نوجوانانمان، پیدا کردن خطوط قرمز، نارنجی و سبز در ارتباط با نوجوانانمان، تکمیل درخت شکرگزاری

جلسه سوم: 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

جلسه چهارم: استفاده از دستبرگ pace جهت دوده گیری روابط ، قدم برداشتن در مسیر ترمیم روابط

جلسه پنجم: توجه به پیام های غیر کلامی و کلامی در ارتباط با نوجوان، پیدا کردن موانع ارتباط موثر با نوجوان، تهیه لیست ۵۰ راه مراقبت از خود