

تمرینات جلسه پنجم پرند



تمرین ها

- ۱- توجه کنید به منحصر بفرد بودن خود بعنوان والد و فرزندان در دنیای منحصر بفرد بودن انسانها
- ۲- در دنیای ارتباط با فرزندان و تجربه چالش و گسست، ترمیم را (به وسیله کلام، اشاره و یا...) تجربه کنید
- ۳- در طی هفته و در تعامل با *کودکان* از دریچه احساس و نیاز با موقعیت مرتبط شوید. (احساس و نیاز والد، احساس و نیاز کودک)
- ۴- به تمایز مشاهده از قضاوت (دید دوربینی) توجه کنید.
- ۵- به اجزای مختلف ارتباط از منظر دانات ارتباطی (زبان بدن، کیفیت صدا و لحن، کلمات) توجه کنید.
- ۶- با توجه به نماد چینی شنیدن را تمرین کنید.
- ۷- در موقعیت های عادی و معمول زندگی ذهن آگاهی را تمرین کنید.
- ۸- در پویش کشف و بررسی پیام های گذشته باشید.