

تمرینات جلسه چهارم پرنیان



تمرین

۱- 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 نوجوانانمان، 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)

۲- لیست **خطوط قرمز** را 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.

۳- بادقت 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.

۴- چنانچه در روزهای گذشته مشاهده گر فورانی بودید یا الان آتشفشان نوجوانتان فوران کرده است با کمک **ترمیم** گسست ها را به فرصتی برای یادگیری و احیای رابطه تبدیل کنید.