

تمرین جلسه ششم پرنیان



تمرین ها

- ۱- با مرور دست برگ پیشینه‌های فرهنگی ببینید چه بخشهایی از ارزش ها و آداب و رسوم را از گذشته خود آورده اید و کدام ها را برای نوجوانتان می خواهید؟ چقدر پذیرای انتخاب های مستقل و هستید؟
- ۲- با تأمل در ساختار درخت انجیر معابد ببینید انجام چه کارهایی و رفتارهایی با نوجوان ریشه داشتن و تعلق به خانواده را همزمان با تجربه استقلال و خودمختاری به همراه دارد؟
- ۳- با مرور دست برگ ۴ نوجوان در موقعیتهای مختلف ببینید چه برداشتی از رفتار نوجوان دارید و در نقش والد راهنما برداشتتان از رفتار او چیست؟
- ۴- هر تمرینی که شما انتخاب کرده اید در راستای رشد خود انجام دهید.
- ۵- 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.