

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 برداشتان از رفتار او چیست؟
 - ۴- 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.