

تمرین جلسہ پنجم پرنیان



تمرین ها

- ۱- لیستی از روش های مراقبت و مهربانی با خود تهیه نمایید. ♥
- ۲- با مرور گذشته خود یاد بیاورید که **پیام کلامی و غیرکلامی** ناخوشایندی دریافت کردید که مانع ارتباط موثر بود و ببینید کدام ها در رابطه شما با نوجوانتان حضور دارد.
- ۳- با دقت به پیام های غیرکلامی تان آنهایی را که منجر به **تعارض** می شوند را شناسایی کنید و توجه به (زبان بدن و لحن در مواقع پرفشار به این موضوع کمک می کند).
- ۴- موانعی که معمولاً در ارتباط موثر با نوجوان تجربه می کنید را شناسایی کنید و برای رفع حداقل یکی از آنها یک قدم مثبت بردارید.
- 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.