

تمرین های جلسه اول پرنیان



تمرین ها

۱- تمرین چشم انداز ده ساله را در لحظاتی از هفته مرور کنید و از خودتان بپرسید: برای فرزندم نوجوانم یا دانش آموز نوجوانم چه ویژگی هایی آرزو دارم؟ این پاسخ را می توانید بارها و بارها مجسم کنید، تغییر دهید و هربار روشن تر و شفاف تر مسیر پیش رویتان را ببینید.

۲- تمرین شنیدن عمیق را در فضای گفتگوها انجام دهید، هر روز زمانی را به تمرین شنوایی عمیق اختصاص دهید و رصد کنید که در حین این تمرین چه چیزی را تجربه می کنید.

۳- هرآنچه در ذهنتان نسبت به نوجوانتان وجود دارد را بنویسید. همه آنچه به او تذکر می دهید را هم بنویسید. بعد نگاه کنید کدام جمله ها به **والد مراقب** تعلق دارد و کدام به **والد راهنما** ؟ کدام جمله ها از ابتدای کودکی او تغییر نکرده و کدام ها به تدریج تغییر کرده است؟
(می توانید از دستبرگ مغز والد مراقب و راهنما استفاده نمایید)

۴- از هر فرصتی برای تمرین *ذهن آگاهی* استفاده نمایید. شنیدن عمیق، تنفس ذهن آگاهانه یا هر تمرین دیگری که شما رو به اینجا و اکنون بیاورد

۵- از تمرین شفقت به خود غافل نشوید. کمی مهربان تر با خود حرف بزنید، راه دوری نمی رود!

۶- و هر تمرینی که خودتان در پایان جلسه اول انتخاب کرده اید طی این هفته انجام بدهید