

تمرین جلسہ پنجم پرنیان



تمرین ها

- ۱- لیستی از روش های مراقبت و مهربانی با خود 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.
- 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.