

تمرین جلسہ چہارم پر نیاں



تمرین ها

- ۱- تکرار تمرین های **جلسه قبل** (چشم انداز ۱۰ ساله، شنیدن عمیق، وایستا مکث کن برو، ذهن آگاهی در روتین های روزمره، خودشفقتی، آگاهی به موسیقی ذهن جاری در ارتباط با اطرافیان و نوجوانانمان، پیدا کردن خطوط قرمز، نارنجی و سبز در ارتباط با نوجوانمان، تکمیل درخت شکرگزاری، مرتبط شدن با احساس و نیاز پشت رفتار نوجوان، دیدن موقعیت های پر فشار برای من والد و نحوه مراقبت از خودم، نام بردن احساسات)
- ۲- لیست **خطوط قرمز** را تهیه کنید و سپس با کمک سئوالات مصاحبه خود را در موقعیتی که نوجوانتان خط قرمزی را رد کرده قرار دهید و به سئوالات پاسخ دهید.
- ۳- بادقت به نیاز های نوجوان(زیر کوه آتشفشان)ببینید کجاها نیاز به دوده گیری دارد و به کمک چهار بستر بازیگوشی، پذیرش، کنجکاوی و همدلی در مواقع لازم دوده گیری کنید.
- ۴- چنانچه در روزهای گذشته مشاهده گر فورانی بودید یا الان آتشفشان نوجوانتان فوران کرده است با کمک **ترمیم گسست ها** را به فرصتی برای یادگیری و احیای رابطه تبدیل کنید.