

تمرینات جلسه سوم پرنیان



تمرین

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)

۲- با دیدن رفتار های نوجوان به جای گیر کردن در ظاهر رفتار نوجوان، زیر آتشفشان او **احساس و نیاز** را حدس بزنید

۳- در طول روز چندین بار **احساس و نیاز** خود را حدس بزنید.

۴- با دیدن رفتار هایی از نوجوان که به شما **استرس** می دهد و به اصطلاح **دکمه شما را می زند**؛ ویژگی های آن رفتار را کشف کنید و ببینید آیا واقعا از خط قرمزی رد شده است؟ در این مواقع چگونه از خودتان حمایت می کنید؟

۵- تمرین "**نام ببر تا رامش کنی**" را به یاد آورید و با نام بردن احساسات نیرومندی که تجربه می کنید ببینید کدام بخش هایی از بدنتان درگیر است و با همه وجود به آن بخش ها حضور داشته باشید و با انجام تمرین **ذهن آگاهی** آرام شوید.

۶- لیست **مراقبت از خود** را کامل کنید و مطمئن شوید که حدود ۳۰ روش مراقبت از خود دارید

- 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.