

تمرین جلسه پنجم پرند



تمرین

سلام عزیزان، شبتون بخیر باشه، خداقوت به همگی 🌸

میخواستم تمرین هارو یادآوری کنم و همه مون خودمون رو متعهد کنیم که انجامشون بدیم و اگر مانعی میبینیم برای کنار زدنش قدم برداریم...

تمرین نفس عمیق به روش کوه و تپه و دقت به جزئیات دست و خط و خطوط دست

تمرین وایسا مکث کن برو

تمرین پیدا کردن پیام های گذشته

تمرین پیدا کردن پیامهای غیر کلامی

تمرین گوش دادن عمیق به روش نماد زبان جینی

تمرین خوردن ذهن آگاهانه

تمرین پیدا کردن احساس و نیاز خودمان و ابراز آن به فرزندان

تمرین حدس زدن احساس و نیاز کودکان و ابراز آن به فرزندان

تمرین مشاهده رفتار کودکان بدون قضاوت

تمرین ترمیم کردن در زمانی که رفتاری را داریم که انتخاب مان نیست

تمرین ذهن آگاهی ده تا نفس عمیق موقع لذت بردن از چیزی

تمرین کشف و مشاهده کودکانمان بر اساس سن، جنسیت، مرحله رشدی، خلق و خو، شخصیت

و تمرین شنیدن بر اساس تمرین آهنگ پلنگ صورتی (گویی اولین بار است که میشنوید، بدون به یاد آوردن خاطره ای طرف مقابل تان را بشنوید،

بدون اینکه برچسبی به طرف مقابل تان بزنید او را بشنوید)

تمرین جلسه پنجم پرند



سورخ
Simorgh School