

تمرینات جلسه پنجم پرنیان



تمرین ها

۱- پوستری از ۵۰ روش مراقبت و مهربانی با خود تهیه نمایید.

۲- با دقت به پیام‌های غیرکلامی تان آنهایی را که در رابطه، مخرب یا موثر هستند، شناسایی کنید.

- توجه به زبان بدن و لحن در مواقع پرفشار به این موضوع کمک می کند.

- میتوانید با نگاهی به نوجوانی خود، ببینید چه پیام غیرکلامی خوشایند یا ناخوشایندی دریافت کردید که در رابطه اکنون شما با نوجوانتان وجود دارد.

۲- بررسی کنید که چگونه میتوانید از تکنولوژی و ابزار آن، به نفع رابطه با نوجوان استفاده کنید.

۳- با لحاظ ریسک‌پذیری نوجوان، ببینید در چه موقعیت‌هایی حضور به این موضوع میتواند به ارتباط موثر شما با نوجوان کمک کند.

۴- بر اساس دست‌برگ موانع ارتباطی، جمله‌های رایج خود در گفتگو با نوجوان را شناسایی کنید و برای رفع حداقل یکی از جملات مانع رابطه، 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.