



Личностно развитие



за родители

Упражнение „Моите тригери“

Опишете ситуация от деня, в която сте реагирали по-остро от необходимото.

Запишете:

Кое точно ме провокира? (Шумът, закъснението, усещането, че не ме чуват?).

Какво се случваше в тялото ми точно преди да избухна?



Моите тригери:

1. _____

2. _____

Упражнение „Проверка на ценностите“

Изберете една ценност (напр. търпение, честност, доброта). Опишете един момент от деня, в който успяхте да проявите тази ценност, и един, в който не успяхте. Какво ви попречи във втория случай?

Една ценност



Родителството е пътят, по който ние порастваме заедно с децата си.

Упражнение „Писмо от моето дете“



Представете си, че детето ви е на 25 години и ви пише писмо, в което ви благодари за нещо, което сте направили днес. Какво би написало то?

A large, empty rounded rectangular box with a pink border, intended for writing a letter.

Полезно за малки и
големи

