



کاربرگ ۷-۵ تمرین "موقعیت های اجتماعی"

من می خواهم برای موقعیت های اجتماعی زیر تمرین/تلاش کنم (مثلا آغاز کردن یک گفتگو با همسایه جدید؛ ترتیب دادن یک رابطه صمیمانه تر با یکی از دوستان؛ مصاحبه شغلی؛ چیزهایی که برایتان آزار دهنده است را با یک نفر در میان گذاشتن؛ و غیره.)

چه چیزی برای توجه کردن ویژه می خواهم انجام بدهم (به اسلایدهای درمانی " چه چیزی باعث می شود هم صحبت خوبی باشید" و "قوانین اجتماعی نامکتوب" مراجعه کنید)

با توجه به تمرین چه دغدغه هایی دارم؟

بعد از تمرین: آیا نگرانی هایم درست و بجا بودند؟ اگر نه، چگونه می توانم چنین چیزی را تبیین کنم؟ این تجربه چطور بود – و چه چیزی از این تجربه برای دفعه بعدی می توانم بیاموزم؟