

درمان، بخش ۷ : درک همدلانه

کاربرگ ۴-۷ هنجارهای اجتماعی

|  |  |
| --- | --- |
| من در کدامیک از موقعیت های زیر در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل می شوم؟ چه اتفاقی افتاد؟  **(مثلا: "هفته گذشته با صدای بسیار بلندی، به خاطر صف طولانی در اداره پست اعتراض کردم")** | دفعه بعدی چه کاری دیگری می توانم انجام بدهم، و رفتار مناسب تر چیست؟  **(مثلا: درخواست مودبانه از پرسنل برای باز کردن صندوقی دیگر.)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |