



STRENGTHENING
families
PROGRAMME

برنامه تقویت بنیان خانواده برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

(برنامه آموزشی مبتنی بر DVD)

به نوجوانان کمک کنید:

- برای نوجوانی آماده شوند
- از مشکلات مصرف موادی که برای سلامتی مضر هستند پرهیز کنند
- ارتباطات اعضای خانواده را تقویت کنند

برای ۷ جلسه به ما بپیوندید:

بحث‌ها و بازی‌های خانوادگی

پذیرایی

جوایزی برای نوجوانان

بحث و گفتگوی والدین

فعالیت‌های نوجوانان

والدین / سرپرستان به بحث در مورد موارد زیر می‌پردازند:

- نوجوانان در این سن چگونه هستند؟

- تعیین قوانین و پیامدها

- شیوه حل مشکلات به همراه نوجوانان

- شیوه‌های ابراز عشق و تعیین حد و مرز

نوجوانان یاد می‌گیرند که :

- در مقابل فشار همسالان مقاومت کنند

- برای والدین/سرپرستان احترام قائل شوند

- با ناامیدی مقابله کنند

- به قوانین احترام بگذارند

- با دیگران سازگار باشند

خانواده‌ها:

از فعالیت‌ها و بازی‌ها لذت می‌برند

در مورد عوامل تقویت بنیان خانواده بحث می‌کنند

مشکلات را با هم حل می‌کنند.

..... مکان:

..... زمان: تاریخ شروع:

برای ثبت نام: تماس با..... و یا ارسال فرم ثبت نام به آدرس

جواب مثبت خانواده : بله ما تمایل به شرکت در برنامه‌ای را داریم که در تاریخ..... آغاز می‌شود.

..... نام:

..... نشانی: ارسال به:

..... تلفن:

..... نیاز به مراقبت از کودکان؟..... تعداد کودکان نیازمند مراقبت.....

فرم پیگیری سه ماهه

برنامه تقویت بنیان خانواده برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰سال

۳-۴ نفر (حدود ۳۰ درصد) از والدینی که در برنامه تقویت بنیان خانواده ۱۴-۱۰سال شرکت کرده‌اند را به صورت اتفاقی انتخاب و از طریق تماس تلفنی سوالات زیر را مطرح کنید. تنها والدینی را انتخاب کنید که خانواده‌شان در ۴ جلسه یا بیشتر حضور داشته‌اند.

۱- مهارت شما در گوش دادن به احساسات فرزندان و اطمینان دادن به وی از این که به خوبی او را درک می‌کنید تا چه حد بهبود یافته است؟

بدتر	یکسان	کمی بهتر	بهتر	بسیار بهتر	
۱	۲	۳	۴	۵	والد ۱
					والد ۲
					والد ۳
					والد ۴

۲- تا چه حدی قوانین و پیامدها را بهتر از قبل مدیریت می‌کنید؟

بدتر	یکسان	کمی بهتر	بهتر	بسیار بهتر	
۱	۲	۳	۴	۵	والد ۱
					والد ۲
					والد ۳
					والد ۴

۳- به طور کلی شما و خانواده‌تان تا چه حد از برنامه بهره برده‌اید؟

هیچ منفعتی	منفعت کمی	منفعت نسبی	منفعت بالا	منفعت بسیار بالا	
۱	۲	۳	۴	۵	والد ۱
					والد ۲
					والد ۳
					والد ۴

۴- در مقایسه با دوران قبل از شرکت در برنامه، چند وقت یک‌بار جلسه‌های خانوادگی برگزار می‌کنید؟

کمتر	مشابه	بیشتر از قبل	بسیار بیشتر	
۱	۲	۳	۴	والد ۱
				والد ۲
				والد ۳
				والد ۴

۵- لطفاً نظرات خود را ذکر کنید.

والد ۱

والد ۲

والد ۳

والد ۴



اهداف:

والدین

به شناسایی تنش‌ها و مشکلات دوره نوجوانی می‌پردازند

✱

به ویژگی‌های مورد نظرشان برای نوجوانان فکر می‌کنند.

✱

مطالبی در مورد ارزش عشق و حد و مرزهای وضع شده توسط والدین در کمک به نوجوان در رشد و توسعه این ویژگی‌ها فرا می‌گیرند.

✱

فرا می‌گیرند که از اهداف و رویاهای فرزند نوجوانشان حمایت کنند.

۲ خوشامد گویی و معرفی

۲ فعالیت آشنایی

۳ تنش‌ها و مشکلات نوجوانان

-مشکلات نوجوانان

-مشکلات نوجوانان (فعالیت)

-پدران در مورد از کیفیت‌های مورد نظرشان سخن

می‌گویند

-کیفیت‌هایی که از فرزندان انتظار دارید (فعالیت)

۶ عشق و حد و مرزها

-والدین خشن: کارتگزارش، ظاهر

-نتیجه تربیت خشن (فعالیت)

-والدین سهل گیر: صرف شب در منزل دوستان، تکالیف

-نتایج تربیت سهل گیرانه والدین (فعالیت)

-والدین عشق و حد و مرزها: صرف شب در منزل دوستان،

تکالیف

-نتایج تربیت با عشق و حد و مرزها (فعالیت)

-چک لیست: کارهایی که من به عنوان یکی از والدین انجام

می‌دهم (فعالیت)

۱۵ حمایت از رویاها و اهداف جوانان

-می‌خواهید چه کاره شوید؟ (فعالیت)

-احساسات نوجوانان (فعالیت)

۱۷ تمرین در خانه

۱۸ آمادگی برای جلسه خانوادگی

۱۸ جمع بندی

وسایل مورد نیاز

فهرست حضور و غیاب والدین / سرپرستان

✱برچسب‌های نام

✱تلویزیون و دستگاه پخش DVD، DVD جلسه ۱ والدین

✱فلیپ چارت و ماژیک

✱ماژیک بزرگ (۱ عدد برای هر یک از والدین /سرپرستان)برگه‌های یادداشت برچسب‌دار ۷ در ۱۲ سانتیمتر (۵ عدد برای هریک از والدین /سرپرستان)

✱شکل یک نوجوان که روی فلیپ چارت کشیده یا نصب شده است

✱کار برگ کارهایی که به عنوان یک والد/سرپرست به خوبی

انجام می‌دهم

✱مگنت‌های عشق و حد و مرز (۱ عدد برای هر یک از والدین /سرپرستان)

✱کارت‌های آهتربایی شعار والدین (۱ عدد برای هر یک از والدین /سرپرستان)

✱پوسترهای شعار والدین که توسط رهبر گروه تهیه

شده‌اند(نمونه را مشاهده کنید)

✱کارت‌های سؤالات و نقشه گنج

✱فرم مجوز انتشار عکس



هنگام ورود والدین / سرپرستان

۱. از افراد بخواهید نام خود را بر کاغذ برچسب‌دار بنویسند
۲. از افراد بخواهید تا نام خود را در لیست حضور و غیاب والدین / سرپرستان خط بزنند

خوشامدگویی و معرفی (۱ دقیقه)

نمونه متن خوشامد رهبر گروه به شرح ذیل است:

"به برنامه تقویت بنیان خانواده خوش آمدید. از دیدن شما در اینجا بسیار خرسند بوده و می‌دانیم که در اینجا راه‌های زیادی برای کمک به کودکان تا برای آماده شدن برای سال‌های نوجوانی خواهید یافت. نوجوانان در جلسه مجزایی برای یک ساعت حضور خواهند داشت در حالیکه ما در اینجا هستیم و بعد آن‌ها برای جلسه خانوادگی به ما می‌پیوندند. در اینجا فرصت خواهید داشت تا با نوجوانان خود به فعالیت‌های جذاب پرداخته، و مواردی را به آنها آموزش دهید که مشوق همدلی در خانواده بوده و به او بیاموزید که چگونه با پرهیز از مشکلات (در مدرسه و بیرون) با دوستان خود تعامل داشته باشد. حضور شما در جلسات ضروری است. اما اگر مجبور شدید از حضور در یک جلسه صرف‌نظر کنید، تلاش کنید تا حتماً در جلسه بعدی شرکت کنید.

اختیاری: در صورت استفاده از مشوق‌هایی مانند بلیت قرعه کشی، پاداش حضور به موقع در جلسات را خاطر نشان شوید.





گوینده ۱:

اگر شما همانند بیشتر والدین هستید ، بهترین‌ها را برای فرزندان خودتون می‌خواهید. شما می‌خواهید که آن‌ها سال‌های نوجوانی را بدون مشکلات مواد اعتیادآور و سیگار پشت سر بگذارند و شاهد مشکلات و درگیری با پلیس نباشید. شما می‌خواهید که آن‌ها کودکان خوبی باشند، مسئولیت‌پذیر باشند و تبدیل به افرادی بالغ و مراقب باشند. شما قادر به ایجاد تفاوت و اعمال تأثیر هستید. ما می‌دونیم که کودکان وقتی که از این امر اطمینان دارند که والدینشون دوستشون دارند و درعین‌حال، قواعدی هم دارند که باید از آن‌ها پیروی کنند در داخل و خارج مدرسه عملکرد خوبی رو از خودشون نشون می‌دهند.

گوینده ۲:

شما احتمالاً کارهای زیادی رو برای کودکانان انجام می‌دهید که درست و صادقانه هستند. ما می‌خواهیم به شما در اعمال تغییرات در حوزه‌هایی که کودکانتون مشکل دارند بپردازیم. توجه داشته باشید که شما مهم‌ترین تأثیر را بر کودکان خود دارید. کارهایی که در خانه با آن‌ها انجام می‌دهید، شیوه‌ای که به آن‌ها اجازه می‌دهید از مراقبت‌های شما آگاه شوند و عواقبی که رفتارهای نامطلوب آن‌ها باعث می‌شوند شما به کار ببرید به آن‌ها در داشتن عملکرد بهتر در مدرسه، انتخاب دوستان بهتر و ساده‌تر کردن زندگی در خانه کمک می‌کند.

کمال:

من همیشه به تو غبطه می‌خورم جمشید! بخصوص حالا که دوبچه‌را از مرحله نوجوانی گذروندی. به نظر من این کار در دوران بچگی به اندازه کافی سخت هست ، چه برسه به الان که نوجوان شدن . نگرانی در مورد اونا خیلی سخته . دیگه حالا همه اون چیزی که توی روزنامه‌ها می‌خونیم ، حوادث رانندگی به خاطر مصرف سیگار و قلیون و مواد اعتیاد آور ، همین ماه قبل، همین ماه قبل رو یادته؟! پسر همکارم با دوستش تو جاده چالوس تصادف کردن و کشته شدن . واقعاً نمی‌دونم من و نگار ۱۰ سال دیگه می‌خوایم چیکار کنیم!؟

جمشید: بله ، خوب منم فکر می‌کنم که این کار وقتی که سامان و میلاد نوجوان بودن ، ساده تر بود. یعنی ما خوش شانس بودیم که اونا می‌تونستن بدون مشکل و صادقانه حرفشون رو به ما بزنن . تو این وضعیت یه شرايطی به وجود میاد که کار را برای اونا دشوار می‌کنه ، کار را سخت می‌کنه . اما خوب ما هم امیدواریم که همین اتفاقی که برای سامان و میلاد افتاده برای عرشیا و دنیا هم اتفاق بیفته.

۱ - خود را معرفی نموده، سن فرزندتانرا ذکر کرده و یک

فعالیت را نام ببرید که دوست دارید به صورت خانوادگی آن را انجام دهید.

۲ -از هر یک از والدین/سرپرستان بخواهید که خود را

معرفی نموده، سن فرزندش را ذکر کرده و یک

فعالیت را نام ببرد که دوست دارد به صورت خانوادگی

آن را انجام دهد. از والدین بخواهید خلاصه

توضیح دهند.

۳ - قواعد بارش افکار را برای گروه شرح دهید و

ایده‌های آن‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید (ایده‌های

همه قابلاًحترام است و باید محرمانه باقی بماند)

۴ - قبل از پخش DVD، به شرکت کنندگان بگویید که

در جلسات آن‌ها از DVD استفاده می‌شود و آن‌ها

وقفه‌های زمانی برای بحث و انجام فعالیت‌های مربوطه

دارند.

پخش DVD

استرس‌ها و مشکلات نوجوانان

گوینده و نمایش (۲.۵ دقیقه)

فعالیت ۱.۱ (۵ دقیقه)



- ۱ - سوالات نمایش داده شده روی صفحه را پردازش و از گروه بخواهید تا در مورد استرس‌های روزانه و معمول نوجوانان بارش افکار داشته باشند. استرس‌های شناسایی شده را روی فلیپ چارت بنویسید.
- ۲ - از آن‌ها بخواهید تا مشکلات جدی دیگری را نیز نام برده و آن‌ها را در فلیپ چارت بنویسید.

اطمینان حاصل کنید که به مؤلفه‌های ذیل اشاره شده است.



تنش‌های معمول نوجوانان

مشکلات حاد نوجوانان

فشار همسالان	خرابکاری در مدرسه یا جامعه
نگرانی از ظاهر	مصرف مواد مضر برای سلامتی
قرار نداشتن در گروه مناسب	کشیدن سیگار
ناتوانی جسمی	دزدی از مغازه‌ها
مشکلات دوست دختر/دوست پسر	استفاده بیش از حد از فضای مجازی
مشکلات در مدرسه و یا با معلمان	اخراج از مدرسه
مشکلات مرتبط با همسالان	رانندگی بدون احتیاط
سرپیچی از قوانین	نا فرمانی
نداشتن پول تو جیبی کافی	

سؤال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)

- تنش‌ها و مشکلاتی که نوجوانان امروزه با آن‌ها مواجه هستند در مقایسه با دوران نوجوانی شما چه تفاوتی دارند؟



پایان فعالیت

روی صفحه

استرس‌های روزمره نوجوانان چه هستند؟

مشکلات عمده نوجوانان چه هستند؟

5:00

گوینده و نمایش..... (۲ دقیقه)

-پدران در مورد ویژگی‌های مورد نظر خود صحبت می‌کنند

گوینده: با همه مشکلاتی که نوجوان‌ها ممکن است با آن مواجه باشند، اکثر والدین نمی‌دانند که چه کاری باید بکنند تا کودکانشان از مشکلات به دور بمانند. خبر خوش اینکه کارهای زیادی هست که والدین می‌توانند برای کمک به کودکانشان انجام دهند.

کمال: من بعضی وقتا از خودم می‌پرسم آیا واقعاً کاری هست انجام بدی که مطمئن بشی که بچه‌ها به خوبی بزرگ میشن؟ دیشب راجع به همین با همسرم صحبت می‌کردم. ساعت‌ها صحبت می‌کردیم، هر دو تاملون از دست رامین و سینا و غزل خسته شده بودیم و ناراحت. مگه ما از بچه‌ها چی می‌خوایم؟! ما فقط می‌خوایم اونا مسئولیت پذیر باشن، کاری که بهشون می‌گیم رو انجام بدن و به نحو احسن انجام بدن و یه مقدار هم واسه والدینشون احترام قایل باشن. من از دست این رامین وقتی حاضر جوابی می‌کنه، خیلی ناراحت میشم و اونوقته که می‌خوام خفه اش کنم. البته اون هنوز یه بچه‌س. نمی‌دونم وقتی نوجوان شد باید چیکار کنم؟

جمشید: بله، خوب داشتن یک کم تجربه می‌تونه کمک کنه، بخاطر همینم هست که من نسبت به عرشیا و دنیا نگرانیم کمتره، علاوه بر این تصور می‌کنم که یه سری کارها هست که باید انجام بشن تا مطمئن بشیم، هیچ مشکل جدی پیش نیاد.

منظورم اینه که اونا باید دقیقاً بدونن که چه انتظاری ما ازشون داریم و خود اونا هم چیزی که می‌گن ما بفهمیم چی می‌گن؟ یه نکته دیگه هم هست که من تصور می‌کنم خیلی اهمیت داره، اونا باید بدونن که ما دوستشون داریم و براشون ارزش قائلم و نکته دیگه اینکه اونا باید بدونن که یه مطلب خیلی مهم هست که در ذهنشون بسپارند و اونم عشق و حد و مرز.

کمال: عشق و حد و مرز؟ (با تردید)

اره درسته ما فقط می‌خوایم که اونا کاراشونو به نحو احسن انجام بدن. فقط همین



ویژگی‌هایی که می‌خواهید در فرزندان ببینید:

فعالیت ۱.۲ (۷ دقیقه)

۱- از هر والد/سرپرست بخواهید که دو ویژگی که دوست دارند در بزرگسالی در فرزندشان ببینند را در نظر بگیرند. (مانند صداقت)

۲- به هر یک از والدین/سرپرستان بگویید که این ویژگی‌ها را با خط درشت روی کاغذ برچسب‌دار ۷ در ۱۰ سانتیمتر با ماژیک بنویسند.



گوینده ۱: یکی از پدران گفت که نوجوان به دو چیز نیاز دارد-عشق و حد و مرز. در زمان قبل از آغاز دوران نوجوانی، شما ایده‌هایی در مورد شیوه‌های مؤثر تعیین حد و مرزها، قواعد، برون دادها، عواقب و شیوه‌های ارتباط به دست خواهید آورد به گونه‌ای که کودکان به حرف شما گوش می‌دهند و من به شما راه‌های جدیدی معرفی می‌کنم که با آنها مطمئن می‌شوید که کودکان شما همچنان باور خواهند داشت که شما آن‌ها را دوست دارید. همان‌طور که پدر گفت، وقتی که کودکان ما می‌دانند که ما قطعاً آن‌ها را دوست داریم، آن‌ها هم دوست دارند ما را خوشحال کنند و کار درست رو انجام بدهند.

گوینده ۲: این برای بیشتر والدین سخته که حد و مرزهای مشخصی تعیین کنند و درعین حال ابراز محبت کنند. بیشتر والدین خود را در یکی از دو سر این خط می‌بینند به خصوص که ما با تنش‌های خودمان مواجه هستیم. برخی والدین می‌خواهند که حرف آن‌ها همیشه عملی بشه و خواسته‌های آن‌ها همیشه در اولویت قرار بگیره. چنین والدینی به شدت بچه خودشون رو کنترل می‌کنند و می‌گویند "نه" بدون این که فکر کنند که پاسخ می‌توانست "بله" یا "شاید" باشه. والدین در این حالت قوانین زیادی وضع می‌کنند ولی درواقع هیچ قانون خاصی ندارند. آن‌ها می‌خواهند کودکانشون ایده آل باشند و اشتباهی مرتکب نشوند.

۳- گروه را جمع کرده و از شرکت‌کنندگان بخواهید تا یادداشت‌های خود را به نوبت روی شکل نوجوانی که روی فلیپ چارت کشیده‌اید بگذارند (برای این بخش از فعالیت ۵ دقیقه وقت در نظر گرفته و در مورد ویژگی‌هایی بحث کنید که آن‌ها به شکل اضافه می‌کنند)



اطمینان حاصل کنید که به مؤلفه‌های پدیل اشاره شده است.

ویژگی‌هایی که می‌خواهید:

داشتن کار مناسب	صداقت
قابل اعتماد	مسئولیت‌پذیری
محترم	توجه و دلسوزی برای دیگران

پایان فعالیت

عشق و حد و مرزها

گوینده و نمایش (۳ دقیقه)

والد خشن، تأخیر

والد خشن، کارنامه

والد خشن، ظاهر

شیوه مد نظر کودکان	شیوه های والدین
خواستهای فرزند در اولویت قرار گیرد.	خواستهای والدین در اولویت است.
والدین تسلیم می شوند	والدین کنترل را در دست دارند
به ندرت می گویند نه	همیشه می گویند نه
قوانین خیلی کم	قوانین بسیار زیاد

گوینده ۱: ولی بودن در طرف دیگر خط هم درست نیست. از طرفی، والدین فکر می‌کنند که همه چیز باید آن طوری که کودکان می‌خواهند باشد. این والدین خواسته‌های کودکان را بهترین چیز برای آن‌ها و حتی کل خانواده می‌دانند. این والدین اغلب تسلیم بچه‌ها می‌شوند و گفتن "نه" برایشان دشوار است و قوانین کافی برای کنترل بچه‌ها ندارند. آن‌ها انتظار کافی از کودکان‌شان ندارند.

گوینده ۲: برنامه به شما کمک می‌کند راه تعادل بین عشق و حدود را پیدا کنید. وقتی که قوانین و عواقبی وجود دارند که با آن‌ها می‌توانید اطمینان حاصل کنید که کودکان آن چیزی را که از آن‌ها انتظار می‌رود انجام می‌دهند و شما کارهایی برای ایجاد یک رابطه عاطفی و مثبت انجام می‌دهید، فرزند شما می‌داند که شما قطعاً برای آن‌ها ارزش قائل هستید. بیایید نگاهی به مثال‌هایی از والدین ببینیم که می‌دانند چگونه "نه" بگویند.

(نوجوانی که عصر به خانه می‌آید)

مادر: نگین! بیا اینجا ببینم. نگین: بله

مادر: دیگه شورش رو در آوردی ها! اصلاً می‌دونی مسوولیت یعنی چی؟

الان ساعت چنده؟ مگه قرار نبود نیم ساعت پیش خونه باشی؟!

پدر:

نگین! بابا شما قبلاً هم این کار رو انجام دادی ها! تحمل این رفتارت دیگه خیلی سخت شده، واسه یکماه حق نداری بری باشگاه ها

(نگین با آه گفتن از اتاق خارج می‌شود.)

مادر رو به پدر:

می‌خواهی باهاش چیکار کنیم؟

پدر: نمی‌دونم دیگه باید چیکار کرد؟

کمال (در حال بازکردن کارنامه و صحبت با غزل):

خب بیا ببینم چیکار کردی! چطور بودی خب تو انگلیسی که نمرات همونه خوبه، تو درس علومت هم که پیشرفت کردی باریکلا عالیه ولی این چیه؟ نمره ریاضیت که مثل قبله من چی بهت گفتم غزل بهت گوشزد نکردم فقط داشتی وقتت رو بی خود تلف می‌کردی بعد از این باید بیشتر تلاش کنی کارنامه بعدیت باید بهتر از این باشه!

نیلوفر (با دیدن ظاهر عجیب دنیا):

دنیا! صبر کن مامان کجا داری میری؟ بیا اینجا ببینم. مامان چند بار بهت گفتم با این سر و وضع بیرون نرو زود برو، برو لباساتو عوض کن یه چیز دیگه بپوش. اون چیه ماسکو زدی رو صورتت عین عجزه ها شدی برو صورتت رو پاک کن.

دنیا: حالا فکر کردی اینا رو از کی یاد گرفتیم؟!

نتایج تربیت سخت‌گیرانه والدین

فعالیت ۱.۳ (۲ دقیقه)



بحث کنید

بحث و بررسی

- ۱ - سوالات نمایش داده شده روی صفحه را پردازش و گروه را تشویق نمایید تا در مورد آنها بحث کنند.
- ۲ - بحث را متمرکز نگاه داشته و اجازه ندهید بحث به این سمت پیش برود که در این شرایط، والدین چکار خواهند کرد؟

سؤال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)



- نتیجه تربیت سخت‌گیرانه چه رفتاری ممکن است باشد؟

پایان فعالیت

گوینده و نمایش (۲ دقیقه)

-والدین سهل گیر، سپری کردن شب بیرون از خانه

-والدین سخت‌گیر (تکالیف)

یک نوجوان در مورد والدینش

چه چیزی می فهمد؟

یک نوجوان در مورد خودش چه

چیزی یاد می گیرد؟

2:00

گوینده:

شما احتمالاً با این امر موافق هستید که والدینی که قبلاً با آنها مواجه شدیم بیش از حد سخت‌گیر، کنترل‌گر و عصبانی بودند. همین والدین می‌توانستند محدودیت‌هایی را با آرامش مشخص کرده و عواقبی را برای کودکانشان بدون دادوبیداد و سرزنش تعیین کنند.

حال بیایید نگاهی به مثال‌های موجود از والدینی بیندازیم که در طرف دیگر این خط هستند - بسیار فهیم هستند ولی واقعاً انتظار این را ندارند که کودکانشان آنچه را که انتظار می‌رود انجام دهند.

عرشیا:

بابا، می‌گم که میزاری شب جمعه رو بمونم خونه فرید اینا؟ یه بازی پلی‌استیشن جدید گرفته می‌خوام با هم آن را بازی کنیم.

جمشید: (به آرامی)

ولی فکر می‌کردم که پدر و مادر فرید آخر هفته نیستن؟!

عرشیا:

اری ولی داداشش می‌مونه خوب، اون ۱۷ سالشه احتیاجی نیست نگران باشی. اتفاقی که پیش نمیداد!

جمشید برای چند لحظه با خودش فکر می‌کند:

این فکر خوبی نیست. چون برادر فرید خیلی قابل اعتماد نیست. من باید بگم نه ولی می‌دونم که عرشیا عصبانی میشه اگه نه بگم. با خودش می‌گه که پدر خیلی بد اخلاقه!

جمشید: خیلی خوب. باشه. به شرطی که شما هم قول بدین که رفتار مناسبی داشته باشید.

عرشیا: باشه حتماً

جمشید: تو اصلاً متوجه شدی منظور من چیه؟

عرشیا: آره مشکلی واسه ما پیش نمیاد.

نگار: غزل جان الان وقتشه که بری تکالیفتو انجام بدی.

غزل: ولی مامان من این برنامه رو خیلی دوست دارم به محض اینکه تموم شد تکلیفمو انجام میدم..

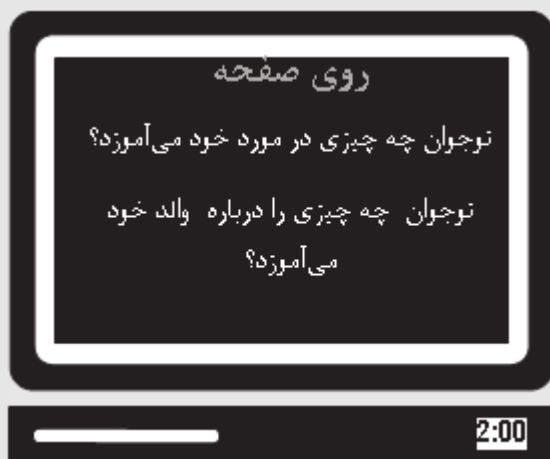
نگار: باشه (زمان می گذرد)

نگار: غزل جان برنامه که تموم شد مامان، الان دیگه وقتشه که تکالیفتو انجام بدی.

غزل: باشمیرم میارم همین جا بعد تبلیغات انجام میدم.

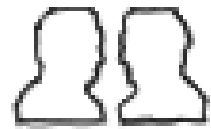
نگار: با خودش فکر می کند (احساس می کند ضعیف عمل کرده است)

من باید مجبورش کنم تلویزیون رو خاموش کنه و بره توی اتاقش و تکالیفشو انجام بده. اما می دونم چقدر هم دوست داره این برنامه رو تماشا کنه.



نتایج تربیت سهل گیرانه والدین

فعالیت ۱.۴ (دو دقیقه)



بحث کنید

۱ - سوالات نمایش داده شده روی صفحه را پردازش و

گروه را تشویق نمایید تا در مورد آنها بحث کنند.

۲ - بحث را متمرکز نگاه داشته و اجازه ندهید بحث به

این سمت پیش برود که در این شرایط، والدین چکار

خواهند کرد.

سؤال اختیاری (اگر وقت

کافی دارید)



- نتیجه تربیت سهل گیرانه چه رفتاری ممکن است باشد؟

پایان فعالیت

عشق و حد و مرز

تعیین قواعد و پیروی از آنها
در نظر گرفتن احساسات و نیازهای کودک
در نظر گرفتن نیازها و احساسات خودتان
عشق و احترام نشان دادن

1:30

گوینده و نمایش (۱.۵ دقیقه)

-والدین پیرو روش عشق و حد و مرز، سپری کردن شب بیرون از خانه

- والدین پیرو روش عشق و حد و مرز، انجام تکلیف

گوینده: ما شاهد مثال‌هایی از کنترل شدید در بین والدین و نیز وجود والدینی هستیم که خیلی سخت نمی‌گیرند. ما از مطالعات خانواده یاد می‌گیریم که کودکان زمانی بهترین عملکرد را دارند که والدین آن‌ها راه میانه‌روی را پیش می‌گیرند، قوانین را دارند ولی درعین حال احساسات کودکان را در نظر می‌گیرند و نسبت به آن‌ها عشق و احترام نشان می‌دهند. کودکان در مدرسه عملکرد بهتری در انتخاب دوست و یادگیری مسئولیت‌هایشان دارند این هنگامی است که کودکان از خودشان محبت نشان می‌دهند و محدودیت‌هایی دارند.

حالا، بیایید به والدینی نگاه بکنیم که قوانین و انتظارات محکمی دارند ولی درعین حال با کودکانشان منصفانه و با احترام رفتار می‌کنند.

مادر: نگین جان، میشه لطفاً بیای اینجا (نگین می‌آید و می‌گوید: بله).

مادر: ما با هم توافق کردیم که تو ساعت ۵ خونه باشی! اما الان یک ساعت دیر کردی. الان یه خورده عصبانیم بزار آرومتر که شدم با هم صحبت می‌کنیم (نگین می‌گوید: باشه و می‌رود).

سعید: خانم آروم شدی؟ **همسر:** آره خیلی خوبم.

عرشیا: بابا میگم که میزاری شب جمعه رو بمونم خونه فرید اینا یه بازی پلی استیشن گرفته می‌خوایم با همدیگه اونو بازی کنیم.

جمشید (آرام): ولی من فکر می‌کردم که پدر و مادر فرید آخر هفته نیستن!؟

عرشیا: اره ولی داداشش می‌مونه خوب اون ۱۷ سالشه احتیاجی نیست نگران باشی.

جمشید (آرام ولی محکم): پسرم قاعده کار اینکه وقتی کسی بخواد خونه کسی دیگه بمونه یا پدر یا مادر باید اونجا حضور داشته باشن.

عرشیا: ولی برادرش که می‌مونه بابا!

جمشید: عرشیا جان عزیزم میدونم که ناراحت میشی ولی جواب من "نه" هست.

عرشیا می‌رود ولی ناراحت به نظر می‌رسد).

نگار: غزل جان ، الان وقتشه که بری تکالیفتو انجام بدی.

غزل: ولی من برنامه ای که دوست دارم داره نشون میده بعد از اینکه تموم شد تکلیفمو انجام میدم.

نگار (محکم ولی مهربان): ببین این برنامه تازه الان شروع شده قرارمون چی بود؟ اول تکلیف بعد برنامه.

غزل: منصفانه نیست!

روی صفحه

نوجوان چه چیزی درمورد خود
می آموزد؟
نوجوان چه چیزی درمورد والدینش
می آموزد؟
نوجوان چه چیزی درمورد دنیای
اطرافش می آموزد؟

5:00

نتایج تربیت با روش عشق و حد و مرز

فعالیت ۱۰.۵ (۵ دقیقه)



- ۱ - سوالات نمایش داده شده روی صفحه را پردازش و گروه را تشویق نمایید تا در مورد آنها بحث کنند.
- ۲ - بحث را متمرکز نگاه داشته و اجازه ندهید بحث به این سمت پیش برود که در این شرایط، والدین چکار خواهند کرد.



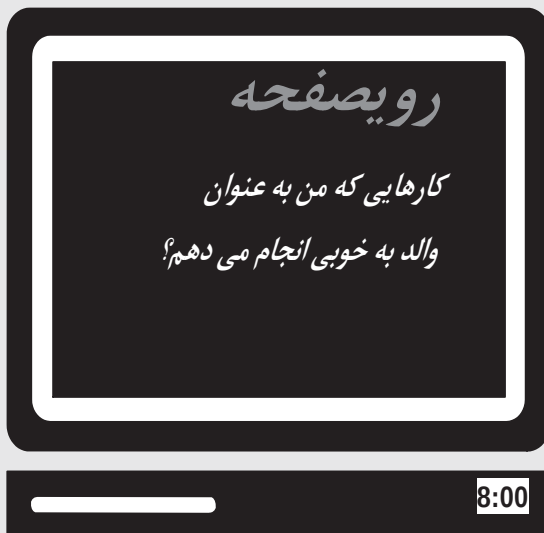
سؤال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)

- دشوارترین نحوه ابراز عشق همزمان با تعیین حد و مرز چیست؟

پایان فعالیت

نکته: تفسیر و یا نمایشی برای فعالیت های ذیل در نظر گرفته نشده/ند:

- نتایج تربیت والدین با استفاده از روش عشق و حد و مرز (بالا)
- چک لیست: کارهایی که به عنوان یک والد به خوبی از عهده آنها بر می آیم (بعد)
- چه کاره می خواستید بشوید؟ (بعد)



چک لیست: کارهایی که به عنوان یک والد به خوبی از

عهده انجام آنها بر می آیم

فعالیت ۱.۶ (۸ دقیقه)



۱- برگه‌های " کارهایی که به عنوان یک والد به خوبی از عهده آنها بر می آیم " را پخش کنید و از والدین بخواهید که دور عددی خط بکشند که نشان می‌دهد هر کاری را چه زمانی یا تا چه حدی انجام می‌دهند. به آن‌ها بگویید که هیچ کسی برگه آنها را نخواهد دید و تشویق کنید که برای بهره‌مندی هر چه بیشتر از برنامه صادقانه پاسخ دهند.

۲- به آن‌ها یادآور شوید که همه ما به خوبی از عهده برخی کارها برآمده و در برخی دیگر نیاز به پیشرفت داریم.

۳- هر یک از این مؤلفه‌ها را با صدای بلند خوانده و در صورت نیاز توضیح دهید. از شرکت‌کنندگان بخواهید تا پس از توضیح شما دور پاسخ مورد نظر خط بکشند. در صورت وجود سوال، توضیحات بیشتری ارائه کنید.

کارهایی که من به عنوان یک والد/سرپرست به خوبی از عهده انجام آن بر می آیم:

فعالیت چک لیست

۱ -تا وقتی که آرام شوم با مشکلات مواجه نمی‌شوم.

اگر تا آرام شدن صبر نمی‌کنید گزینه ۱، اگر گاهی صبر می‌کنید، گزینه ۲ و اگر اغلب صبر می‌کنید، گزینه ۳ را انتخاب کنید.

۲ -می‌گویم "دوستت دارم".

آیا "به ندرت"، "گاهی" یا "اغلب" به نوجوانتان می‌گویید که دوستش دارید؟

۳ -به نوجوانم کمک می‌کنم تا قوانین را درک کند.

آیا علت تعیین قوانین را توضیح می‌دهید؟

۴ -تفریحات خانوادگی دارید.

چند وقت یکبار تفریحات خانوادگی انجام می‌دهید؟

۵ -به نوجوانم توضیح می‌دهم که پیامدهای سرپیچی از قوانین کدامند.

چند وقت یکبار به نوجوانتان توضیح می‌دهید که پیامدها و یا تنبیه کار اشتباه آنها کدامند؟

- ۶ - در صورت رعایت قوانین، فرزند نوجوانم را تحسین کرده و پاداشی برای او در نظر می‌گیرم.
- آیا "به ندرت"، "گاهی" یا "اغلب" فرزند نوجوانتان را بخاطر انجام کارهای مورد انتظار تحسین می‌کنید؟
- ۷ - هنگامی که فرزند شما از قوانین سرپیچی می‌کند، پیامدهای تعیین شده را کاملاً عملی می‌کنید.
- چند و قتی که بار فرزند نوجوانتان را بخاطر انجام کاری اشتباه تنبیه می‌کنید؟
- ۸ - در آغوش گرفتن.
- آیا "به ندرت"، "گاهی" یا "اغلب" فرزند نوجوانتان را در آغوش می‌گیرید؟
- ۹ - حضور در جلسات عصر اولیاء و مربیان در مدرسه.
- آیا اغلب در جلسات مدرسه شرکت کرده یا عمدتاً در این جلسات حاضر نمی‌شوید؟
- ۱۰ - به تماشای فعالیت‌های ورزشی، موسیقی و غیره نوجوانان می‌روید.
- چند وقت یکبار برای دیدن فعالیت‌های ورزش و غیره فرزندان‌تان حضور پیدا می‌کنید؟
- ۱۱ - توضیح می‌دهید که کارهای روزانه چگونه انجام و در چه زمانی باید به اتمام برسند.
- هنگامی که از فرزندان‌تان می‌خواهید تا کاری را انجام دهند چند وقت یکبار شیوه انجام آن را به وی توضیح داده و زمان انجام آن را خاطر نشان می‌شوید؟
- ۱۲ - زمانی را برای گفتگوی رو در رو با فرزند نوجوانتان اختصاص می‌دهید.
- آیا "به ندرت"، "گاهی" یا "اغلب" زمانی را برای صحبت فردی یا تفریح با نوجوانتان اختصاص می‌دهید؟
- ۱۳ - منطق وضع قوانین را به فرزندم توضیح می‌دهم.
- آیا توضیح می‌دهید که چرا این قوانین را تعیین کرده‌اید؟
- ۱۴ - در زمان ناراحتی، حامی فرزند نوجوانم هستم.
- آیا زمانی که فرزند نوجوان شما مشکلی دارد و یا ناراحت است، به حرف وی گوش داده و کمکی کنید تا حس بهتری داشته باشد؟
- ۱۵ - زمان مشخصی را برای انجام تکالیف دارید.
- آیا همواره زمان مشخصی را برای انجام تکالیف فرزندان‌تان تعیین می‌کنید؟

۱۶ - هنگامی که فرزند نوجوانم به هدفی دشوار دست می‌یابد، به او می‌گویم که احساس غرور می‌کنم.

هنگامی که فرزندان برای انجام کاری سخت تلاش کند، آیا از او تعریف کرده یا او را تحسین می‌کنید؟

۱۷ - در حل مشکلات خانوادگی با فرزند نوجوانم همکاری می‌کنم.

هنگامی که مشکلی در خانواده پیش می‌آید، آیا به فرزندان کمک می‌کنید تا راهی برای حل این مشکل پیدا کند؟

۱۸ - تلاش می‌کنم که از دید فرزندم به مسائل نگاه کنم.

آیا به این مسئله فکر می‌کنید که فرزندان چه حسی دارد یا برداشت وی از شرایط چیست؟

۱۹ - انتظار خود از فرزندم نسبت به مصرف قلیان و سایر موادی که برای سلامتی مضر هستند توضیح می‌دهم.

آیا در مورد قوانین مربوط به مصرف سیگار، قلیان و سایر موادی که برای سلامتی مضر هستند با فرزند نوجوانتان صحبت می‌کنید؟

۲۰ - به فرزندان کمک می‌کنید تا شرایط دشواری که با دوستان یا در مدرسه به وجود آمده است را حل کنند.

اگر نوجوان شما بخاطر مسئله‌ای از دوست خود یا مدرسه ناراحت است، آیا در مورد نحوه تعامل با این مشکل با او صحبت می‌کنید؟

۱- در پایان لیست، از والدین بخواهید تا مواردی را که در آن گزینه‌های ۳ را انتخاب کرده‌اند با علامت X مشخص کنند.

۲- سپس، از آنها بخواهید تا مواردی را که در آن گزینه ۱ را انتخاب کرده‌اند با علامت ✓ مشخص کنند.

۳- از والدین بخواهید که فهرست را مرور کرده و تعیین کنند که آیا گزینه‌های X بیشتر هستند یا ؟ ✓

۴- توضیح دهید که مؤلفه‌هایی که در شماره‌های فرد آمده‌اند مربوط به تعیین حد و مرز هستند و از آن‌ها بخواهید تا لیست خود را مرور کرده و تعیین کنند که کدام موارد را اغلب انجام می‌دهند.

۵- این کار را برای اعداد زوج در مورد ابراز عاطفه و عشق تکرار کنید.

۶- در پایان از والدین / سرپرستان بخواهید تا به لیست خود نگاه کرده و موردی مشخص کنند که تمایل دارند بیشتر به آن‌ها بپردازند. از آن‌ها بخواهید تا گزینه مورد نظر را علامت زده و به آن‌ها بگویند که در هفته‌های آتی ایده‌هایی در مورد انجام هر یک از کارهای مذکور در لیست کسب خواهند کرد.

سؤال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)



- کاری را ذکر کنید که به خوبی از عهده انجام آن بر می‌آیید.

پایان فعالیت

حمایت از رویاها و اهداف نوجوان

می‌خواستید چه کاره شوید؟

فعالیت ۱.۷ (۴ دقیقه)

۱ - به گروه بگویید که در جلسه خانوادگی با نوجوانانشان در مورد رویاها و اهدافی که برای آینده دارند صحبت خواهند کرد.

۲ - یک یا دو دقیقه به گروه فرصت دهید تا رویاها و اهداف دوران نوجوانی خود را بخاطر آورند. مثالی بزنید که شما در نوجوانی می‌خواستید چه کاری را انجام داده یا چکاره شوید؟ سپس از والدین بخواهید تا رویاها و اهداف نوجوانی خود را به اشتراک بگذارند.

• در ۱۵-۱۰ سالگی می‌خواستید چه کاره شوید؟

پایان فعالیت



گوینده و نمایش (۱.۵ دقیقه)

- غزل می‌خواهد خواننده شود.
- عرشیامی‌خواهد بازیکن بسکتبال شود.

پایان فعالیت

گوینده ۱: نوجوان کم سن و سال بیشتر از پیش در مورد اینکه در آینده می‌خواهد چه کاره بشه؟ فکر می‌کنه. رویاهای آن‌ها ممکن است کمی واقع بینانه تر از زمانی که کم سن و سال تر بودند به نظر بیاند ولی آنها هنوز به اندازه کافی توانایی نگاه واقع گرایانه رو ندارند.

غزل:

بابا من تصمیم خودمو گرفتم که تو آینده می‌خوام چه‌کاره بشوم.

کمال: خوب

غزل:

بازیگری!

کمال:

عزیزم من میدونم که تو چقدر به بازیگری علاقه داری ولی فکر نمیکنم که بتونی یه بازیگر حرفه ای بشی.

بنظرمن اگر تو بازیگری رو به عنوان یه سرگرمی ادامه بدی بهتره.

(دختر سرش را پایین می‌اندازد.)

جمشید:

خوب دیگه عرشیا جان دیگه موقع تکالیفته جمع کن بریم..

عرشیا:

تکلیف؟ تکلیف واسه چی! من می‌خوام زمانی که بزرگ شدم یه بازی کن حرفه ای تنیس بشم. احتیاجی هم به ریاضی ندارم.

جمشید:

عرشیا جان تکالیفتو باید انجام بدی حتی اگه شانس اینو داشته باشی که یه تنیس باز حرفه ای هم باشی. بریم پسر.

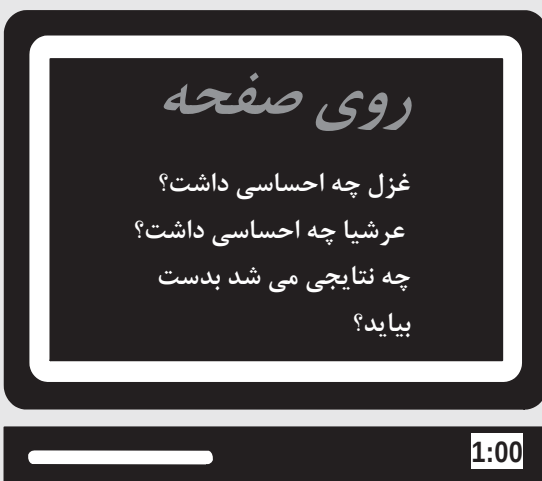
احساسات نوجوانان

فعالیت ۱.۸ (۱ دقیقه)



بحث کنید

- ۱ - سوالات نمایش داده شده روی صفحه را پردازش و گروه را تشویق نمایید تا در مورد آنها بحث کنند.



گویندگان و نمایش (۱.۵ دقیقه)

- پدر از یک هدف حمایت می‌کند.

گویندهٔ ۱:

گاهی، وقتی که می‌شنویم کودکان در مورد چیزی حرف می‌زنند که کاملاً غیر واقع‌گرایانه است، می‌خواهیم از آن‌ها حفاظت کنیم تا امید به چیزی نسپارند که اتفاق نمی‌افتد. ولی این خیلی دردآور که پدر یا مادر شما ناامیدتان بکنند و یا مسخره‌تون بکنند. ما می‌دونیم که وقتی نوجوان اهداف و رؤیاهایی برای آینده‌اش داره عملکرد بهتری توی مدرسه از خودشون نشون میدهو بیشتر احتمال داره که از مشکل و دردسر دور بمونه. ما می‌خواهیم که نوجوانان باور کنند که می‌توانند در زندگی پیشرو باشند. ما می‌خواهیم به آن‌ها اجازه بدیم تصور کنند که "آینده عالی ایی پیش روشونه که در آن احتمالات زیادی هست. به سمت هدفی حرکت کنن که ارزش زندگی شون را داره و رؤیاهاشون رو دنبال کنن".

گویندهٔ ۲: سعی کنید به نوجوانتون کمک کنید بفهمند که چه چیزی برای رسیدن به اهدافشون نیاز دارند. به جای این که وقتی که در مورد اهدافشان صحبت می‌کنند و شما این اهداف را غیر واقع‌گرایانه می‌دانید آن‌ها را مسخره کنید.

سینا:

می‌دونی بابا من از اینکه هیچ وقت پول کافی واسه چیزایی که می‌خوام بخرم، نداشتم واقعا ناراحتم. می‌دونم فکر می‌کنم من وقتی بزرگ شدم باید یه جراح مشهور بشم تا حسابی پولدار باشم.

کمال:

خوب، نداشتم پول واقعاً ناامید کننده س. دکترها هم دستمزد خوبی می‌گیرن. چرا حالا فکر می‌کنی باید جراح بشی؟

سینا:

چون که! چون من نمره‌های علوم خیلی خوبه و استاد به من گفتش که من بهترین پروژه‌های علوم رو دارم تو ی کلاس. فکر می‌کنم که بتونم یه جراح مشهور بشم و لازمه که حتماً نمره‌های خوبی توی این درس بگیرم.



توزیع کنید

تمرین در منزل ۲ دقیقه

۱ - به یکی از موارد تعیین حد و مرز در هفته توجه کنید.

۲ - به یکی از موارد ابراز عشق در هفته توجه کنید.

۳- مگنت‌های عشق و حد و مرز را به همراه کارت

آهنربایی شعار والدین ("ما والدینی توانمند هستیم که به فرزندانمان عشق می‌ورزیم. ما با تعیین حد و مرز، از فرزندانمان مراقبت می‌کنیم تا در آینده جوانان بالغ و مسئولیت‌پذیری شوند.") توزیع کنید.

۴- آن‌ها را تشویق کنید تا مگنت‌ها و کارت آهنربایی را در منزل روی یخچال نصب کنند.

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۲ دقیقه

- ۱ - اگر قصد دارید از اسلایدها و عکسها در جایی غیر از این گروه استفاده کنید (به بخش مقدمه در صفحه ۱۱ مراجعه نمایید) از والدین/ سرپرستان بخواهید تا فرم مجوز استفاده از عکس را امضا کنند.
- ۲ - به والدین/ سرپرستان بگویید که فرزندان نوجوان آنها، پروژه "اهداف و رویاها" را ارائه خواهد کرد که در جلسه نوجوانان تهیه کرده‌اند. والدین/ سرپرستان فرصت خواهند داشت تا سوالات خود را مطرح نموده و یا از فرزند خود حمایت کنند.

توزیع کنید

- ۳ - کارت‌های "سوالات نقشه گنج" را توزیع کنید. توضیح دهید که این سوالات به آنها کمک می‌کنند تا به اهداف و رویای نوجوان خود پی ببرند.

جمع بندی

..... (۱ دقیقه)

- ۱ - پوستر "شعار والدین" را نمایش دهید.
- ۲ - تمرین کنید تا گروه یک‌صدا شعار را تکرار کنند. توضیح دهید که آنها باید این شعار را برای نوجوانان خود در جلسه خانواده تکرار کنند.

روی صفحه

آماده شدن برای جلسه خانواده

2:00

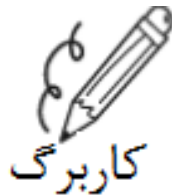
روی صفحه

"ما والدینی توانمند هستیم که به فرزندانمان عشق می‌ورزیم. ما با تعیین حد و مرز، از فرزندانمان مراقبت می‌کنیم تا در آینده جوانان بالغ و مسئولیت‌پذیری شوند"

1:00

جزوات و نمونه‌ها





کارهایی که به عنوان والد/سرپرست به خوبی از عهده انجام آنها بر می آیم

فعالیت ۱.۶

فهرست بررسی

دور عددی خط بکشید که بیانگر دفعات انجام کارهای مذکور در ذیل در برابر فرزندان است.

اغلب ۳	گاهی ۲	به ندرت ۱	
			۱- تا وقتی که آرام شوم با مشکلات مواجه نمی شوم.
			۲- می گویم "دوستت دارم".
			۳- به نوجوانم کمک می کنم تا قوانین را درک کند.
			۴- تفریحات خانوادگی دارید
			۵ - به نوجوانم توضیح می دهم که پیامدهای سرپیچی از قوانین کدامند.
			۶- در صورت رعایت قوانین، فرزند نوجوانم را تحسین کرده و پاداشی برای او در نظر می گیرم.
			۷- هنگامی که فرزند شما از قوانین سرپیچی می کند، پیامدهای تعیین شده را کاملاً عملی می کنید.
			۸- در آغوش گرفتن.
			۹- حضور در جلسات عصر اولیاء و مربیان در مدرسه.
			۱۰- به تماشای فعالیت های ورزشی، موسیقی و غیره نوجوانان می روید.
			۱۱- توضیح می دهید که کارهای روزانه چگونه انجام و در چه زمانی باید به اتمام برسند.
			۱۲- زمانی را برای گفتگوی رو در رو با فرزند نوجوانتان اختصاص می دهید.
			۱۳- منطق وضع قوانین را به فرزندم توضیح می دهم.
			۱۴- در زمان ناراحتی، حامی فرزند نوجوانم هستم.
			۱۵- زمان مشخصی را برای انجام تکالیف دارید.
			۱۶- هنگامی که فرزند نوجوانم به هدفی دشوار دست می یابد، به او می گویم که احساس غرور می کنم.
			۱۷- در حل مشکلات خانوادگی با فرزند نوجوانم همکاری می کنم.
			۱۸- تلاش می کنم که از دید فرزندم به مسائل نگاه کنم.
			۱۹- انتظار خود از فرزندم نسبت به مصرف سیگار، قلیان و سایر موادی که برای سلامتی مضر هستند توضیح می دهم.
			۲۰- به فرزندان کمک می کنید تا شرایط دشواری که با دوستان یا در مدرسه به وجود آمده است را حل کند.

سؤالات نقشه گنج

آماده شدن برای جلسه خانواده

بعد از آن که نقشه گنج نوجوان خود را یافتید، با او در مورد چیزی که می‌بینید صحبت کنید. سؤالات زیر را بپرسید:

- ۱ - هنگامی که بزرگ شدی، می‌خواهی چه نوع خانواده‌ای داشته باشی؟
- ۲ - در مورد شغل مورد علاقه‌ات حرف بزن.
- ۳ - برای رسیدن به این هدف، در حال حاضر چه کاری می‌توانی انجام دهی؟
- ۴ - دوست داری اوقات فراغت خود را چگونه سپری کنی؟

همچنین در مورد تصاویری در نقشه گنج آنها که برای شما نامفهوم هستند، بپرسید.

سؤالات نقشه گنج

آماده شدن برای جلسه خانواده

بعد از آن که نقشه گنج نوجوان خود را یافتید، با او در مورد چیزی که می‌بینید صحبت کنید. سؤالات زیر را بپرسید:

- ۱ - هنگامی که بزرگ شدی، می‌خواهی چه نوع خانواده‌ای داشته باشی؟
- ۲ - در مورد شغل مورد علاقه‌ات حرف بزن.
- ۳ - برای رسیدن به این هدف، در حال حاضر چه کاری می‌توانی انجام دهی؟
- ۴ - دوست داری اوقات فراغت خود را چگونه سپری کنی؟

همچنین در مورد تصاویری در نقشه گنج آنها که برای شما نامفهوم هستند، بپرسید.

سؤالات نقشه گنج

آماده شدن برای جلسه خانواده

بعد از آن که نقشه گنج نوجوان خود را یافتید، با او در مورد چیزی که می‌بینید صحبت کنید. سؤالات زیر را بپرسید:

- ۱ - هنگامی که بزرگ شدی، می‌خواهی چه نوع خانواده‌ای داشته باشی؟
- ۲ - در مورد شغل مورد علاقه‌ات حرف بزن.
- ۳ - برای رسیدن به این هدف، در حال حاضر چه کاری می‌توانی انجام دهی؟
- ۴ - دوست داری اوقات فراغت خود را چگونه سپری کنی؟

همچنین در مورد تصاویری در نقشه گنج آنها که برای شما نامفهوم هستند، بپرسید.

سؤالات نقشه گنج

آماده شدن برای جلسه خانواده

بعد از آن که نقشه گنج نوجوان خود را یافتید، با او در مورد چیزی که می‌بینید صحبت کنید. سؤالات زیر را بپرسید:

- ۱ - هنگامی که بزرگ شدی، می‌خواهی چه نوع خانواده‌ای داشته باشی؟
- ۲ - در مورد شغل مورد علاقه‌ات حرف بزن.
- ۳ - برای رسیدن به این هدف، در حال حاضر چه کاری می‌توانی انجام دهی؟
- ۴ - دوست داری اوقات فراغت خود را چگونه سپری کنی؟

همچنین در مورد تصاویری در نقشه گنج آنها که برای شما نامفهوم هستند، بپرسید.

شعار والدین

"ما والدینی توانمند، مستقیم که به فرزندانمان
عشق می‌ورزیم. مابا تعیین حدود مرز،
از فرزندان مان مراقبت می‌کنیم تا در
آینده جوانان بالغ و مسئولیت‌پذیری
شوند."

شعار والدین

"ما والدینی توانمند، مستقیم که به فرزندانمان
عشق می‌ورزیم. مابا تعیین حدود مرز،
از فرزندان مان مراقبت می‌کنیم تا در
آینده جوانان بالغ و مسئولیت‌پذیری
شوند."

شعار والدین

"ما والدینی توانمند، مستقیم که به فرزندانمان
عشق می‌ورزیم. مابا تعیین حدود مرز،
از فرزندان مان مراقبت می‌کنیم تا در
آینده جوانان بالغ و مسئولیت‌پذیری
شوند."

شعار والدین

"ما والدینی توانمند، مستقیم که به فرزندانمان
عشق می‌ورزیم. مابا تعیین حدود مرز،
از فرزندان مان مراقبت می‌کنیم تا در
آینده جوانان بالغ و مسئولیت‌پذیری
شوند."

شعار والدین

"ما والدینی توانمند، مستقیم که به فرزندانمان
عشق می‌ورزیم. مابا تعیین حدود مرز،
از فرزندان مان مراقبت می‌کنیم تا در
آینده جوانان بالغ و مسئولیت‌پذیری
شوند."

شعار والدین

"ما والدینی توانمند، مستقیم که به فرزندانمان
عشق می‌ورزیم. مابا تعیین حدود مرز،
از فرزندان مان مراقبت می‌کنیم تا در
آینده جوانان بالغ و مسئولیت‌پذیری
شوند."

شعار والدین

"ما والدینی توانمند، مستقیم کہ بہ فرزندانمان عشق

می ورزیم. ما با تعیین حد و مرز، از فرزندان

مان مراقبت می کنیم تا در آینده جوانان بالغ و

مسئولیت پذیری شوند."

فرم مجوز استفاده از عکس

برنامه تقویت بنیان خانواده: برای والدین ونوجوانان ۱۴-۱۰

تاریخ:

اینجانب به وزارت آموزش و پرورش اجازه می‌دهم تا از تصویر/صدای من و تصویر /صدای فرزندم برای اهداف آموزشی استفاده کند. بدینوسیله آگاهی خود را اعلام می‌دارم که تصویر/صدای من ممکن است در گزارشات تصویری جهت تسهیل نمایش و توضیح برنامه‌های آموزشی استفاده شود.

امضا:

آدرس:

نام فرزند:

فرم انتشار عکس

برنامه تقویت بنیان خانواده: برای والدین و جوانان ۱۴-۱۰

تاریخ:

اینجانب به وزارت آموزش و پرورش اجازه می‌دهم تا از تصویر/صدای من و تصویر /صدای فرزندم برای اهداف آموزشی استفاده کند. بدینوسیله آگاهی خود را اعلام می‌دارم که تصویر/صدای من ممکن است در گزارشات تصویری جهت تسهیل نمایش و توضیح برنامه‌های آموزشی استفاده شود.

امضا:

آدرس:

نام فرزند:

فرم انتشار عکس

برنامه تقویت بنیان خانواده: برای والدین و جوانان ۱۴-۱۰

تاریخ:

اینجانب به وزارت آموزش و پرورش اجازه می‌دهم تا از تصویر/صدای من و تصویر /صدای فرزندم برای اهداف آموزشی استفاده کند. بدینوسیله آگاهی خود را اعلام می‌دارم که تصویر/صدای من ممکن است در گزارشات تصویری جهت تسهیل نمایش و توضیح برنامه‌های آموزشی استفاده شود.

امضا:

آدرس:

نام فرزند:

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

جلسه ۱- نوجوانان

داشتن اهداف و رویاها



نیل به اهدافمان

اهداف:

کمک به نوجوانان برای

آشنایی

تعیین قوانین گروهی و پیامدهای تخطی از آنها
*

تفکر و تجسم رویاها و اهداف در آینده

فهرست مطالب

۲	فعالیت آشنایی
۳	بازبینی برنامه
۴	نظرات و قوانین گروهی
۵	اهداف و مراحل رسیدن به اهداف
۶	تهیه و به اشتراک گذاردن نقشه‌های گنج
۷	آماده شدن برای جلسه خانواده
۷	جمع بندی

وسایل مورد نیاز

- برچسب نام‌ها
- فهرست حضور و غیاب
- پتو یا ملحفه ضخیم
- فلیپ چارت
- ماژیک (۱ جعبه برای دو نوجوان)
- تکه‌های کوچک کاغذ (۱ عدد برای هر نوجوان) و ظرف
- نمونه نقشه گنج که توسط رهبر گروه تهیه شده است
- نوارچسب برای چسباندن پوسترها
- پوسترهای عناوین نقشه گنج که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید).
- کارت سفید یا کاغذ ضخیم بریده شده در مقاطع ۴۵ در ۶۰ سانتیمتری (یک تکه کاغذ برای هر نوجوان)
- گیره‌های چسب‌دار یا چسب (۱ عدد برای هر دو نوجوان)
- قیچی (یک عدد برای هر دو نوجوان)
- بریده جراید که قبلاً آماده شده‌اند
- جعبه‌ای درپوش‌دار برای جای دادن بریده جراید (۴)
- کارت‌های "وقتی که هم‌سن من بودی" (یک کارت برای هر نوجوان)
- پوستر "شعار والدین" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید)



هنگام ورود نوجوانان

..... ۱ دقیقه

- ۱- از افراد بخواهید تا نام خود را بر روی کاغذ برجسبدار بنویسند.
- ۲- از افراد بخواهید تا نام خود را در فهرست حضور و غیاب نوجوانان علامت بزنند.

فعالیت آشنایی

..... ۸ دقیقه

- ۱- از گروه بخواهید تا به دو دسته تقسیم شده و بر روی زمین، روبروی هم بنشینند. اگر نوجوانان نام همدیگر را نمی‌دانند، از افراد هر گروه بخواهید تا خود را معرفی کنند.
- ۲- دو رهبر گروه باید در بین دو گروه ایستاده و یک پتو را بین آنها بگیرند. آن‌ها پتو را به اندازه کافی بالا می‌گیرند تا افراد دو گروه نتوانند یکدیگر را ببینند.
- ۳- هر گروه یک نفر با به عنوان «آن» انتخاب می‌کند که نزدیک پتو نشسته و به گروه مقابل نگاه می‌کند («آن» تلاشی کند نام فردی را بگویند که مقابل آنها نشسته است).
- ۴- یکی از رهبران گروه به رهبر دیگر که پتو را گرفته است اشاره می‌کند. آنها همزمان با هم پتو را برای مدت زمانی کوتاه پایین می‌آورند تا «آن» از هر گروه بتواند نگاه سریعی به گروه دیگر داشته باشد. (رهبران مجدداً و سریع پتو را بالا می‌برند) هر کدام که سریع‌تر نام دیگری را بگوید برنده است.
- (نکته: اطمینان حاصل کنید که پتو بیش از حد پایین نیاید که برجسب نام مشخص شود).
- ۵- این کار را تا زمانی ادامه دهید که همه افراد شانس انتخاب شدن به عنوان "فرد منتخب تیم" را داشته باشند.

هشدار هشدار

اگر فعالیت‌های مقدماتی بیشتر از ۱۰ دقیقه طول بکشد، هنگامی که والدین در پایان جلسه به گروه بپیوندند، فعالیت نوجوانان هنوز به پایان نرسیده است.

۱۰ دقیقه





اختیاری (اگر وقت کافی دارید)

- دو گروه را با هم ادغام کرده و فعالیت‌های بیشتری برای حدس زدن نام انجام دهید.

کلیات برنامه

۲ دقیقه

رهبر گروه، اطلاعات ذیل را به گروه ارائه می‌نماید:

۱ - جلسات طی هفت هفته از ساعت X تا ساعت X برگزار خواهند شد (زمان تشکیل جلسه را به گروه اعلام کنید).

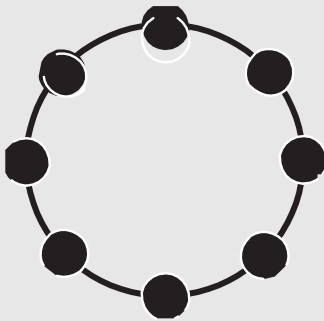
۲ - زمانی که والدین/سرپرستان در گروه‌های خاص خود هستند، نوجوانان در جلسات مخصوص خود شرکت می‌کنند.

۳ - در پایان ساعت اول، والدین/سرپرستان و نوجوانان جلسه‌ی مشترکی برای تمرین مهارت‌ها و تفریح خواهند داشت.

۴ - اگر نتوانستید در یک جلسه حضور داشته باشید، تلاش کنید تا هفته بعد حتماً در جلسه حاضر شوید.

اختیاری: اگر از مشوق‌هایی مانند جوایز استفاده می‌کنید، به گروه توضیح دهید که شرکت‌کنندگان به عنوان مثال با حضور به موقع در جلسه چه جوایزی دریافت خواهند کرد.

۸ دقیقه



۱. از گروه بخواهید که به صورت دایره‌ای بر روی زمین بنشینند.
۲. با تعریف/تمجید شروع کنید. هر فرد باید از فرد کناری خود تعریف/تمجید کند. افراد می‌توانند از لباس، رنگ چشم‌ها، مهارت‌ها و غیره تعریف کنند. اگر نوجوانی ۱۵-۲۰ ثانیه، نظری به ذهنش نرسید، رهبر گروه باید به جای اون نظر دهد.



۳. به نوجوانان توضیح دهید که باید قوانینی برای گروه تعیین کنند. پیشنهادات خود را روی فلیپ چارت نوشته و جایی برای ثبت پیامدهای تخطی از این قوانین باز بگذارند.



تلاش کنید تا قوانین، مانند موارد ذیل صریح و مشخص باشند:

قوانین اصلی: پیامدها:

- افراد به نوبت صحبت می‌کنند
- احترام به ایده‌های دیگران
- هول ندادن
- نباید اشیاء را برای هم پرت کنند
- حفظ محرمانه اسرار یکدیگر

(نکته: اگر گروه قوانین نامناسبی وضع کرد به آنها کمک کنید که دلیل نامناسب بودن این قوانین را درک کنند).

۴. از گروه بخواهید که برای تعیین پیامدهای مناسب برای تخطی از قوانین بارشافکار داشته باشند.

تلاش کنید تا پیامدها، مانند موارد ذیل صریح و مشخص باشند:



قوانین اصلی عواقب

- | | |
|-----------------------------------|---|
| • افراد به نوبت صحبت می‌کنند | • تذکر از سوی رهبر گروه |
| • احترام به ایده‌های دیگران | • سرپا ایستادن فردی که رفتار نامطلوب دارد |
| • هول ندادن | • فرد باید عذرخواهی کند |
| • نباید اشیاء را برای هم پرت کنند | |

نکته: اگر گروه پیامدهای نامناسبی تعیین کردند، از گروه بخواهید که مجدداً در این مورد فکر کنند. در نهایت رهبر گروه تصمیم می‌گیرد کدام پیامدها مناسب هستند.

کفش‌هایت را دوست دارم.

شما پشم‌های قهوه‌ای زیبایی دارید

فهرست قوانین اصلی را در هر جلسه به تابلو بنویسید.

فعالیت ۱.۱ (۱۰ دقیقه)



- ۱ - توضیح دهید که گروه در مورد رویاها و اهداف (آینده) صحبت خواهد کرد و تکه‌کاغذهای کوچک را بین گروه توزیع کنید.
- ۲ - از هر نوجوان بخواهید یکی از رویاها یا اهداف خود را روی کاغذ بنویسد. توضیح دهید که رویا، می‌تواند شغل مورد علاقه آنها برای آینده باشد، اما هدف مذکور باید قانونی باشد. از آنها بخواهید که نام خود را ذکر نکنند.
- ۳ - تکه کاغذها را در یک کاسه، سبد و یا کلاه بریزید



- ۴- یک هدف را از داخل ظرف بیرون آورده و روی فلیپ چارت بنویسید. از گروه بخواهید تعیین کنند که برای نیل به این هدف چه اقداماتی باید انجام شوند. این فعالیت را با ۲ تا ۳ هدف دیگر تکرار کنید (برگه فلیپ چارت مربوط به اهداف را برای جلسه خانواده نگاه دارید).

اقدامات معمول می‌توانند شامل موارد زیر باشد:



مراحل نیل به هدف

- یادگیری یک مهارت
- گذراندن کلاس‌های خاص
- دریافت مدرک
- کار به عنوان یک کارآموز

نکته: به گروه نوجوانان کمک کنید تا در حد امکان دقیق باشند (برای هر اقدام باید کجا بروند؟ آیا هزینه دارد؟ آیا شخصی هست که به آنها در نیل به آن هدف کمک کند؟)

پایان فعالیت