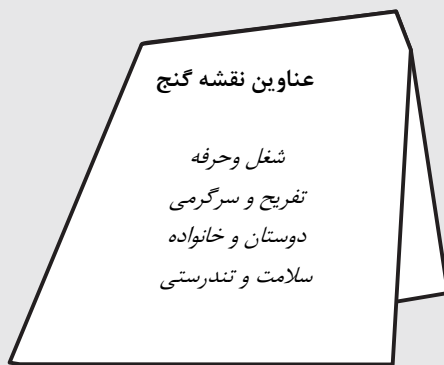


تهیه نقشه گنج

جلسه ۱ - نوجوانان

۳۰ دقیقه



- ۱ - به گروه توضیح دهید که باید یک نقشه گنج تهیه کنند که بیانگر اهداف و رؤیاهای آنها باشد. به آنها بگویید که می‌توانند از تصاویر و واژگان مجلات و روزنامه‌ها استفاده کرده یا روی نقشه گنج خود نقاشی کشیده یا مطلب بنویسند.
- ۲ - یک یا دو نمونه نقشه گنج کامل را نشان داده و آنها را تشویق کنید تا در حد امکان خلاق باشند. توضیح دهید که باید چهار بخش در نقشه در نظر گیرند که در آنها واژه‌ها و تصاویری در مورد: شغل و حرفه، تفریح و سرگرمی، دوستان و خانواده، سلامت و تندرستی ذکر شده باشند.
- ۳ - فهرست عناوین روی پوستر را نشان دهید (به نمونه مراجعه کنید)
- ۴ - به آنها بگویید که نام خود را روی نقشه ذکر نکنند زیرا والدین/سرپرستان آنها باید نقشه نوجوان خود را حدس بزنند.
- ۵ - از نوجوانان بخواهید مقوا، چسب، قیچی و ماژیک برداشته و سپس تصاویری از مجلات و روزنامه‌ها انتخاب کنند. شما باید قبل از شروع جلسه، تصاویر را از مجلات بریده و آنها را به چهار دسته تحت عناوین مذکور، تقسیم کنید. هر عنوان از تصاویر را در یک جعبه درپوش‌دار کم‌عمق و چهار جعبه را در نقاط مختلف کلاس قرار دهید. از نوجوانان بخواهید که هر بار تعداد محدودی عکس انتخاب کنند تا ازدحام ایجاد نشود.



۶ - هر از گاهی، زمان را یادآور شوید تا نوجوانانی که سرعت کمتری در فعالیت خود دارند، پروژه خود را به موقع به اتمام برسانند.

به اشتراک گذاشتن نقشه‌های

گنج

۱ - بپرسید که چه کسی تمایل دارد نقشه گنج خود را به اشتراک گذاشته و رؤیایها و اهداف خود را بیان کند. کسانی که هنوز کار خود را به پایان نرسانده‌اند، از این زمان استفاده کرده و به کار بر پوسترهایشان ادامه دهند.

۲ - قبل از ورود والدین/سرپرستان برای جلسه خانوادگی، از نوجوانان بخواهید تا نقشه گنج خود را روی دیواری بزرگ در کلاس نصب کنند.

نکته: اگر جلسه خانواده در اتاق نوجوانان برگزار نمی‌شود، پوسترها را جمع کنید و آن‌ها را روی دیوار اتاق جلسه خانواده بچسبانید.

پایان فعالیت

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

۱ - برای نوجوانان توضیح دهید که جلسه خانواده با بازی شروع می‌شود.

۲ - توضیح دهید که والدین/سرپرستان باید حدس بزنند که کدام نقشه گنج متعلق به فرزند آنهاست و سپس با هر یک از آنها در مورد نقشه گنج صحبت می‌کنند.

وقتی که شما هم سن من بودید

- ۱- می‌خواستید چه کاره شوید؟
- ۲- تفریح مورد علاقه‌تان چه بود؟
- ۳- سخت‌ترین کار برای شما چه بود؟
- ۴- دوست داشتید همراه با خانواده‌تان چه کاری انجام دهید؟
- ۵- دوست داشتید خانواده با شما چگونه رفتار کند؟

توزیع کنید

۳ - در مرحله بعد نوجوانان از والدین/سرپرستان خود در مورد اهداف و رؤیاهایشان وقتی که (والدین/سرپرستان) هم سن آنها بودند می پرسند. کارت "وقتی که شما هم سن من بودید" را بین نوجوانان توزیع کنید.

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم"

جمع بندی

۱ دقیقه

- ۱ - پوستر "شعار نوجوانان" را نصب کنید.
- ۲ - به صورت گروهی "شعار نوجوانان" را تکرار کنید. توضیح دهید که آنها باید این شعار را برای والدین/سرپرستان در جلسه خانواده تکرار کنند.

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

وقتی که شما هم سن من بودید:

- ۱- می‌خواستید چه کاره شوید؟
- ۲- تفریح مورد علاقه‌تان چه بود؟
- ۳- سخت‌ترین کار برای شما چه بود؟
- ۴- دوست داشتید همراه با خانواده‌تان چه کاری انجام دهید؟
- ۵- دوست داشتید خانواده با شما چگونه رفتار کند؟

وقتی که شما هم سن من بودید:

- ۱- می‌خواستید چه کاره شوید؟
- ۲- تفریح مورد علاقه‌تان چه بود؟
- ۳- سخت‌ترین کار برای شما چه بود؟
- ۴- دوست داشتید همراه با خانواده‌تان چه کاری انجام دهید؟
- ۵- دوست داشتید خانواده با شما چگونه رفتار کند؟

- ۱- می‌خواستید چه کاره شوید؟
- ۲- تفریح مورد علاقه‌تان چه بود؟
- ۳- سخت‌ترین کار برای شما چه بود؟
- ۴- دوست داشتید همراه با خانواده‌تان چه کاری انجام دهید؟
- ۵- دوست داشتید خانواده با شما چگونه رفتار کند؟

- ۱- می‌خواستید چه کاره شوید؟
- ۲- تفریح مورد علاقه‌تان چه بود؟
- ۳- سخت‌ترین کار برای شما چه بود؟
- ۴- دوست داشتید همراه با خانواده‌تان چه کاری انجام دهید؟
- ۵- دوست داشتید خانواده با شما چگونه رفتار کند؟

نقشه گنج باید شامل تصاویری با این عناوین باشد:

۱. شغل و حرفه

۲. تفریح و سرگرمی

۳. دوستان و خانواده

۴. سلامت و تندرستی

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم.
ما تصمیم‌های مناسبی می‌گیریم تا به هدف‌هایمان
برسیم."

جلسه ۱- خانواده
حمایت از اهداف و رویاها



اهداف:

کمک به خانواده‌ها در جهت:

- ایجاد روابط مثبت

- حمایت از اهداف و رؤیاهای فرزندان

برنامه تقویت بنیان خانواده برای

والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ سال

فهرست محتوا

۲	بازی‌های گروهی
۳	بازدید والدین/سرپرستان از نقشه‌های گنج نوجوانان و بحث و بررسی آنها
۴	مراحل نیل به اهداف
۴	تا چه حد یکدیگر را می‌شناسیم؟
۷	حلقه پایان جلسه

وسایل مورد نیاز

- کارت‌های "وقتی که تو هم سن من بودی" (برای نمونه به جزوه جلسه اول نوجوانان مراجعه کنید)
- کارت‌های "سوالاتی در مورد نقشه گنج" (برای نمونه به جزوه جلسه ۱ والدین مراجعه کنید)
- نوارچسب‌هایی برای چسباندن پوسترها و فلیپ چارت‌ها
- پنج بطری خالی
- کارت‌های راهنمای بازی "گرداندن بطری" و "بازی گره" (یک کارت برای هر گروه)
- فلیپ چارت‌های اهداف (از جلسه ۱ نوجوانان)
- ۲۰ ورق کاغذ سفید (۲۱ در ۲۷ سانتیمتر)
- فلیپ چارت (۲ عدد) و ماژیک
- کاغذ باطله
- پوستر "حسن ختام حلقه پایان جلسه" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر "شعار نوجوانان" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه کنید)
- پوستر "شعار والدین" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به جلسه ۱ والدین مراجعه کنید)
- پوستر "شعار خانواده" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)

بازی های گروهی

..... مجموعاً ۱۰ دقیقه

توزیع کنید

۱ - همان گونه که در جدول رو به رو آمده است، باید مطابق با تعداد شرکت کنندگان، گروه تشکیل دهید. کارت های راهنمای بازی های "گره" و "چرخاندن بطری" را در اختیار هر گروه قرار دهید.

بازی گره

اعضای هر گروه در یک دایره می ایستند. آن ها باید دست دو نفر دیگر از اعضای گروه را بگیرند که در آن سوی دایره و مقابل آنها ایستاده اند (افراد نباید دو دست یک نفر یا دست فردی را بگیرند که کنار آنها ایستاده است). سپس هر گروه تلاش می کند که با رد شدن از زیر و داخل دست های به هم بافته، گره ایجاد شده را باز کند.

بازی چرخاندن بطری

افراد بر روی زمین نشسته و به نوبت یک بطری نوشابه را در وسط دایره می چرخانند. سر بطری به سمت هرکسی اشاره کرد، آن فرد باید بگوید که چه تفریح و سرگرمی را دوست دارد. بعد همان فرد، بطری را می چرخاند تا سر بطری به نفر دیگری اشاره کرده و او در مورد تفریح و سرگرمی مورد علاقه خود بگوید.



اختیاری اگر وقت کافی دارید

-یک بار دیگر بازی چرخاندن بطری را تکرار کنید.

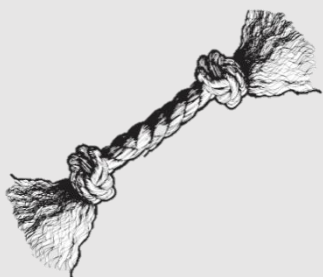
-هر فرد، عنوان می کند که چه چیزی در خانواده او مورد تحسین یا باعث افتخار اوست.

پایان فعالیت

در طول بازی های زیر، یک یا دو نفر از رهبران گروه ها، نقشه های گنج نوجوانان را نصب می کنند. سایر رهبران باید به گروه های کوچک بپیوندند.

هر گروه (۴-۸ شرکت کننده)	۲-۳ نوجوان
	۲-۵ نفر از والدین/سرپرستان نوجوانان حاضر در گروه

۵ دقیقه



۵ دقیقه



بازدید والدین / سرپرستان از نقشه

گنج نوجوانان و بحث در مورد آنها

فعالیت ۱.۱..... (مجموعاً ۱۵ دقیقه)

۱- هر خانواده به صورت جمعی در این فعالیت شرکت می‌کند.

۲- از والدین/ سرپرستان بخواهید تا نقشه‌های گنج را بررسی کرده و نقشه گنج نوجوان خود را بیابند. از نوجوانان بخواهید که بدون راهنمایی، والدین/ سرپرستان خود را همراهی کنند.

۳- در صورت انتخاب نقشه مورد نظر، والدین/ سرپرستانی که تصور می‌کنند نقشه نوجوان خود را یافته‌اند، باید با اشاره به نقشه مورد نظر از نوجوان خود بپرسند که آیا انتخاب آنها صحیح است یا خیر. نوجوان هم باید با اشاره سر به نشانه‌ی "بله" یا "خیر" پاسخ دهد.

۴- هنگامی که والدین/ سرپرستان نقشه صحیح را انتخاب کردند، باید با فرزند نوجوان خود به گفتگو نشسته و از او بخواهند که در مورد نقشه توضیح دهد. از والدین/ سرپرستان بخواهید تا از مهارت‌های گوش دادن فعال و کارت‌های "سوالات نقشه‌های گنج" که در جلسه والدین توزیع شد، استفاده کنند.

۵- از نوجوانان بخواهید تا با استفاده از کارت‌های "وقتی که شما هم‌سن من بودید" که در جلسه نوجوانان توزیع شد، سوالات خود را از والدین/ سرپرستان مطرح کنند.

۶- از والدین/ سرپرستان بپرسید که در مورد اهداف نوجوان خود به چه چیزی پی برده‌اند.

۷- از نوجوانان بپرسید که در مورد دوره نوجوانی والدین/ سرپرستان خود به چه چیز جدیدی پی برده‌اند.

پایان فعالیت

در طول این فعالیت، هر کدام از رهبران گروه با یک‌سوم از خانواده‌ها به فعالیت پرداخته و از یک خانواده به خانواده دیگر می‌رود تا به آن‌ها کمک کند (شاید بهتر باشد که هر رهبر در جلسات خانوادگی با خانواده‌های مشخصی فعالیت کند).

هر خانواده به صورت مجزا

۱۰ دقیقه

بحث گروهی

۵ دقیقه

مراحل نیل به اهداف

فعالیت ۱.۲ ۱۰ دقیقه

- ۱ - هر خانواده به صورت جمعی در این فعالیت شرکت می‌کند.



هر خانواده به صورت مجزا

۸ دقیقه

بحث گروهی

۲ دقیقه

- ۲ - صفحه فلیپ چارت جلسه ۱ نوجوانان را نمایش دهید که اهداف بر روی آن نوشته شده است.
- ۳ - از هر نوجوان بخواهید یک هدف یا رؤیا از نقشه گنج خود انتخاب کند. نوجوانان می‌توانند از مراحل بارش فکری خانواده برای نیل به این هدف استفاده کنند.
- ۴ - از خانواده‌ها بخواهید تا ایده‌های خود را روی کاغذ بنویسند و در صورتی که زمان کافی در اختیار داشتید، برای هدفی دیگر نیز این فعالیت را تکرار کنید.
- ۵ - ایده‌های حاصل از بارش فکری را با کل گروه به اشتراک بگذارید.

پایان فعالیت

تا چه حد یکدیگر را می‌شناسیم

فعالیت ۱.۳ (۲۰ دقیقه)

۱. همان‌گونه که در جدول رو به رو نشان داده شده است، یک گروه با والدین/سرپرستان و یک گروه بانوجوانان تشکیل دهید.

۵ تا ۶ نوجوان	گروه ۱ (در یک طرف میز، رو به روی اعضای خانواده)	ترکیب گروه (۱۰-۱۲) شرکت‌کننده، افرادی که در گروه شرکت نمی‌کنند، مخاطبان این فعالیت را تشکیل می‌دهند
۵ تا ۶ نفر از والدین/سرپرستان نوجوانان شرکت‌کننده	گروه ۲ (در یک طرف میز، رو به روی اعضای خانواده)	

۲- از گروه دوم (والدین/سرپرستان) بخواهید تا اتاق را ترک کنند. از هر نوجوان دو سؤال از مجموعه سوالات زیر در مورد والدین/سرپرستانشان بپرسید. ورقه سفید ۲۱ در ۲۷ سانتیمتری را از نیمه تا بزنید (یک برگ در اختیار هر نوجوان قرار دهید). نوجوانان، پاسخ اولین سوال را با حروف درشت در قسمت بیرونی کاغذ تا شده و پاسخ سوال دوم را در قسمت داخلی آن یادداشت می کنند. (کاغذ تا شده به شما امکان می دهد تا پاسخ ها را به نوبت به مخاطبین نشان دهید).

دو سوال از مجموعه سوالات ذیل از هر نوجوان بپرسید (برای پاسخ به هر سوال ۱۵ ثانیه در نظر بگیرید):

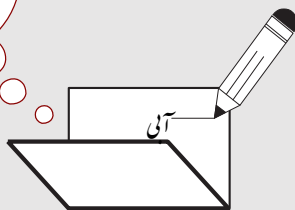
- ✓ مهارتی که والد/سرپرست من نسبت به آن احساس غرور می کند "....." است.
- ✓ غذای مورد علاقه والد/سرپرست من "..." است.
- ✓ رنگ مورد علاقه والد/سرپرست من "..." است.
- ✓ یکی از کارهای خانه را که والد/سرپرست من دوست ندارد انجام دهد "....." است.
- ✓ اگر والد/سرپرست من ۱۰۰ هزار تومان داشته باشد، آن را برای "....." خرج می کرد.
- ✓ یکی از کارهای خانه که والد/سرپرست من دوست دارد آن را انجام دهد "....." است.
- ✓ اگر والد/سرپرست من می توانست آخر هفته فعالیت مورد علاقه اش را انجام دهد، احتمالاً ".....".



۳- از والدین/سرپرستان بخواهید تا به اتاق بازگردند و همان سؤالاتی را که از نوجوانان پرسیده اید از آنها بپرسید. پس از شنیدن پاسخ والدین/سرپرستان به هر یک از سوالات، فرزند نوجوان آنها پاسخ خود را نشان می دهد. برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز برای گروه والد-نوجوان ثبت کنید (امتیازات را روی فلیپ چارت یادداشت کنید).

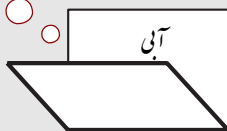
عرشیا، رنگ مورد علاقه
مادرت مییه؟

آبی



مادر عرشیا، رنگ مورد
علاقه شما مییه؟

قرمز



۴- از گروه ۱ (نوجوانان) بخواهید تا اتاق را ترک کنند و از هر والدین/سرپرستان دو سوال از مجموعه سوالات ذیل در مورد نوجوانشان بپرسید. از والدین/سرپرستان بخواهید تا پاسخ خود را روی کاغذ تاشده بنویسند به گونه‌ای که در هر نوبت تنها یک پاسخ قابل مشاهده باشد.

از هر والد/سرپرست دو سوال از مجموعه سوالات ذیل بپرسید

(برای پاسخ به هر سوال ۱۵ ثانیه در نظر بگیرید):

- ✓ مهارتی که نوجوان من نسبت به آن احساس غرور زیادی می‌کند "....." است.
- ✓ رنگ موردعلاقه فرزند نوجوان من "....." است.
- ✓ فعالیت موردعلاقه نوجوان من "....." است.
- ✓ غذای موردعلاقه نوجوان من "....." است.
- ✓ اگر نوجوان من ۱۰۰ هزار تومان داشته باشد، آن را برای "....." خرج می‌کند.
- ✓ درس موردعلاقه نوجوان من "....." است.

۵- از نوجوانان بخواهید تا به داخل اتاق بازگردند و همان دو سؤالی را که از والدین/سرپرستان آنها پرسیده‌اید از آنها بپرسید. پس از شنیدن پاسخ نوجوانان به هر یک از سوالات، والد/سرپرست آنها پاسخ خود را نشان می‌دهد. برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز برای گروه والد-نوجوان ثبت کنید (امتیازات را روی فلیپ چارت یادداشت کنید).

۶- پس از آنکه همه نوجوانان به سوالات خود پاسخ دادند، گروه برنده‌ها تعیین کنید.



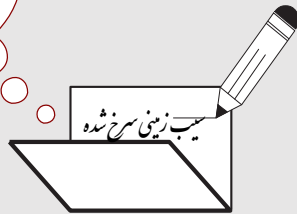
سؤال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)

گروه دیگری از والدین/سرپرستان و نوجوانان را دعوت کنید تا در این بازی شرکت کنند.

پایان فعالیت

مادر **عرشیا**، غذای مورد
علاقه **عرشیا** پیه؟

سیب زمینی سرخ
شده



عرشیا، غذای مورد
علاقه شما پیه؟

همبرگر





ترکیب گروه
(همه شرکت کنندگان یک دایره تشکیل می دهند)

حلقه پایان جلسه

والدین/سرپرستان:
"یکی از اهداف پسر/دختر من است."
نوجوانان:
"یکی از اهداف من برای آینده است"

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده ای روشن، ستیم، ما تقسیم های مناسبی
می گیریم تا به هدف ایمان برسیم"

شعار والدین

"ما والدینی توانمند، ستیم که به فرزندانمان عشق می ورزیم. بابا
تعیین حدود مرز، از فرزندانمان مراقبت می کنیم تا آینده
جوانان بالغ و مسئولیت پذیری شوند."

شعار خانواده

"ما خانواده هایی توانمند، ستیم که با مهربانی از یکدیگر مراقبت می کنیم و
اوقات خوشی را باهم می گذرانیم."

حلقه پایان جلسه

..... ۵ دقیقه

۱ - همان گونه که در سمت راست نشان داده شده
است، با همه شرکت کنندگان یک گروه تشکیل
دهید.

۲ - رهبر گروه در حالی که پوستر "حسن ختام
حلقه پایان جلسه" را بالا نگاه داشته است، با
حرکت به دور حلقه از هر یک از سرپرستان/
والدین می خواهد تا یکی از اهداف فرزند نوجوان
خود را بیان کند و پس از آن از نوجوان همان
خانواده دعوت می کند تا اهداف خود را بازگو
نماید.

نکته: پوسترهای شعارها را به نوبت نشان دهید.

۳ - از نوجوانان بخواهید تایک صدا شعار نوجوانان
را تکرار کنند.

۴ - از والدین/سرپرستان بخواهید تایک صدا شعار
والد/سرپرست را تکرار کنند.

۵ - از کل گروه بخواهید تایک صدا شعار خانواده را
تکرار کنند.

پایان فعالیت

جزوات و نمونه‌ها





چرخاندن بطری

اصول بازی

- ۱- همه روی زمین می‌نشینند و به نوبت بطری خالی را (که به یک پهلوی روی زمین قرار دارد) در وسط حلقه‌ای که تشکیل داده‌اند، می‌چرخانند.
- ۲- شخصی که سر بطری به وی اشاره دارد باید تفریح مورد علاقه خود را عنوان نماید. سپس همان فرد بطری را می‌چرخاند تا سر آن به شخص دیگری اشاره کند که او نیز تفریح مورد علاقه خود را عنوان می‌نماید.
- ۳- بازی تا زمانی ادامه می‌یابد که همه به این سؤال پاسخ داده باشند.
- ۴- یک‌بار دیگر این بازی را تکرار کنید و این بار هر شخص باید نکته‌ای را در مورد خانواده‌اش بیان کند که از نظر وی قابل تحسین (یا باعث افتخار) است.



بازی با گره

اصول بازی

- ۱- همه افراد در یک دایره ایستاده و دست خود را به آن سوی دایره دراز کرده و دست دو نفر دیگر از اعضای گروه را می‌گیرند.
- ۲- دو دست یک فرد را بگیرید. دست‌های شخصی که کنار شما ایستاده است را بگیرید.
- ۳- پس از آن که همه افراد دست‌های یکدیگر را گرفتند، بازیکنان با گذر از روی دستان، حرکت به زیر، چرخاندن و انجام هر کار ممکن دیگری باید برای باز کردن گره تلاش کنند.
- ۴- دست طرف مقابل را رها نکنید. گره زمانی باز شده است که بازیکنان در دایره اصلی رو به داخل دایره ایستاده باشند.

فرم مجوز استفاده از عکس

برنامه تقویت بنیان خانواده: برای والدین و نوجوانان 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 مجوز استفاده از عکس

برنامه تقویت بنیان خانواده: برای والدین و نوجوانان 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:

والد / سرپرست:

"یکی از اهداف پسر/دختر من.... است".

نوجوان:

"یکی از اهداف من برای آینده است".

شعار خانواده

"ما خانواده‌های توانمند هستیم که با مهربانی از یکدیگر مراقبت می‌کنیم و
اوقات خوشی را با هم می‌گذرانیم."

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- بازبینی تمرین در منزل ۲
- نوجوانان در این سن چگونه اند ۳
 - نوجوانان در این سن چگونه اند
 - نوجوانان در این سن چگونه اند (فعالیت)
- نیاز به تعیین قوانین منزل ۵
 - قانون حضور در منزل برای شام
 - قانون انجام تکالیف
 - قوانین و وظایف فرزند نوجوان من (فعالیت)
- استفاده از عبارت هایی با "من": "من احساس می کنم..." ۹
 - من احساس می کنم تکالیف، ظروف، دروغ
 - "من احساس می کنم..." (فعالیت)
- استفاده از عبارت هایی با "من": "وقتی که..." ۱۱
 - وقتی که تکالیف خانه، ظرف ها، دروغ
 - "من احساس می کنم... وقتی که..." (فعالیت)
- استفاده از عبارت هایی با "من": "من می خواهم که تو..." ۱۴
 - می خواهم که تو... تکالیف، ظرف ها، دروغ
 - "احساس می کنم... وقتی که... چون که... می خواهم که تو..." (فعالیت)
 - تمرین عبارات با "من" (فعالیت)
- تمرین در منزل ۱۷
- آماده شدن برای جلسه خانواده-تهیه درخت خانواده ۱۷
- جمع بندی

جلسه ۲-والدین

تعیین قوانین خانه



اهداف:

- کمک به والدین در جهت
- درک تغییرات در نوجوانان
- درک نیاز به تعیین قوانین
- فراگرفتن نحوه یادآوری قوانین به فرزندان بدون انتقاد

وسایل موردنیاز

- فهرست حضوروغياب والدین/ سرپرستان (از جلسه ۱ والدین)
- برچسب نام ها
- تلویزیون و دستگاه پخش DVD، DVD جلسه ۲ والدین
- فلیپ چارت
- ماژیک (۱ عدد برای هر والد/سرپرست)
- برگه های یادداشت برچسب دار ۷ در ۱۲ سانتیمتری (۵-۶ عدد به ازای هر والد/سرپرست)
- کار برگ "قوانین و وظایف نوجوان من" (۱ عدد برای هر والد/سرپرست)
- مگنت جملات "من" (۱ عدد برای هر والد/سرپرست)
- پوستر "ایجاد موقعیت هایی برای عبارات با "من" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- کار برگ "تمرین استفاده از جملات با "من"
- پوستر "درخت خانواده" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۲ خانواده مراجعه کنید)
- پوستر درخت های مختلف خانواده که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۲ خانواده مراجعه نمایید)

هشدار

هشدار
اگر فعالیت‌های مقدماتی
بیش از ۱۰ دقیقه طول
بکشد، هنگامی که نوجوانان در
پایان جلسه به گروه می‌پیوندند، فعالیت
والدین هنوز به اتمام نرسیده است.

۱۰ دقیقه



هنگام ورود والدین / سرپرستان

..... ۱ دقیقه

۱ - از افراد بخواهید تا نام خود را روی برچسب نام
بنویسند.

۲ - از افراد بخواهید که نام خود را در فهرست
حضور و غیاب والدین / سرپرستان علامت بزنند.

بازبینی تمرین در منزل

..... ۱۰ دقیقه

- ۱ - سوالات ذیل را از سرپرستان / والدین بپرسید و به
صورت گروهی آن‌ها را بررسی کنید:
 - در طول هفته چه حد و مرزهایی برای فرزندان
خود تعیین کردید؟
 - در منزل چگونه محبت خود را به فرزند خود
نشان دادید؟
 - چه چیزی در خانه به خوبی پیش می‌رود؟

پخش DVD

نوجوانان در این سن چگونه اند؟

گویندگان و نمایش ۳ دقیقه

- نوجوانان در این سن چگونه هستند؟

گوینده ۱: در این بخش، به گفتگو در مورد این امر پرداخته می‌شود که کودکان در این سن چگونه بوده و چه انتظاراتی می‌توانیم از آنها داشته باشیم. برخی والدین احساس می‌کنند که نوجوان آنها هر آنچه که بهش آموزش دادند رو فراموش کرده. شنیدن این که سایر والدین در کودکان خود شون چه چیزی رو می‌بینند مفیده. این که بدانند چه چیزی برای این سن عادیه و سایر خانواده ها چه قوانینی دارند.

گوینده ۲: کودکان هم به عشق و هم به حد و مرز نیاز دارند. آنها باید مطمئن بشن که ما به آنها عشق می‌ورزیم ولی آنها به برخی حد و مرزها هم نیاز دارند-قوانین و پیامد سرپیچی از انجام آنها که از آنها انتظار می‌ره را انجام می‌دهند. بیایید با تفکر در مورد اینکه کودکان در این سن چطور به نظر می‌رسند؟ و چه نوع قوانینی مناسب آنهاست، شروع کنیم. در این جا دو گروه والدین را می‌بینیم که در مورد فرزندانشان صحبت می‌کنند

نگار: میدونی پریسا، من اصلاً فکر نمی‌کنم که آمادگی این دوران نوجوانی را داشته باشم باورت نمی‌شه که سینا طی این سال‌ها چقدر عوض شده قبلاً انقدر حرف گوش کن بود. خیلی بچه راحتی بود. هر چی بهش می‌گفتم انجام می‌داد اما الان هر کاری که بهش می‌گم با من بحث می‌کنه. مثلاً هر وقت بهش می‌گم آشغالارو بزار بیرون حس می‌کنم دارم عذابش می‌دم. **پریسا:** خب می‌دونی نگار چون منم این مشکل رو با الناز دارم. اون هیچ وقت منو نادیده نمی‌گیره ها ولی چند وقت پیش با الناز رفتیم بازار برای خرید تصادفاً یکی دوتا از دوستاشو توی بازار دیدیم باورت نمی‌شه نگار، الناز چیکار کرد با من. خیلی قشنگ منو نادیده گرفت. اصلاً انگار می‌خواست یه جورى رفتار کنه من مامانش نیستم. باور نمی‌کنی نگار من خیلی ناراحت شدم خیلی. تازه خانم دستشو می‌زازه رو لباسای گرون قیمت. برامن عاشق لباسای برنده. من نمی‌تونم هزینه کنم قربونت برم بهش می‌گم اینکف دست من، بکن. اگه مو داره بکن. باورت نمی‌شه اصلاً تو این گوشش نمی‌ره.

نگار: خب ببین بچه‌ها دارن بزرگ می‌شن ما که نمی‌تونیم اونا رو همیشه کوچک نگه داریم. باورت نمی‌شه سینا هر دو ماه یکدفعه یه شلوار جدید می‌خواد. ببین سایش فقط نیست که تغییر می‌کنه. خلق و خوش هم عوض می‌شه. باورت نمیشه دیروز اومده به من خیلی سنگین و رنگین می‌گه که مامان ما باید آشغالامونو بازیافت کنیم می‌گم برای چی می‌گه آخه بعد یه مدت باید روی یه تپه‌آشغال زندگی کنیم. یه دقیقه حالش خوبه یه دقیقه دیگه حالش بده اصلاً خلق و خوش می‌دونی دوران نوجوانی اینطوریه مدام در حال تغییرن.

پریسا: می دونی چیه نگار جون، خیلی خوبه که می تونم باهات حرف بزنم خیلی. بعضی مواقع نمی دونم باید چیکار کنم. با خودم می گم شاید نوجوانا همشون باید این اخلاقا رو داشته باشن. این تغییر اخلاق و داشته باشن. منظورمو می فهمی که. بعضی مواقع واقعاً تو کار خودم می مونم یادش بخیر الناز وقتی ۲ سالش بود خیلی خواستنی و شیرین بود باور نمی کنی خیلی دوسداشتنی بود ولی بعضی مواقع اینقدر جیغ می کشید مثل یه دیو کوچک وحشتناک می شد وحشتناک. باورت نمی شه چند بار به خاطر جیغ های الناز با همسایمون دعوا می شد.

گوینده:

همان طور که والدین گفتند، در این سن، تغییرات بسیاری در کودکان رخ میدهد. بدن آنها تغییر می کند و اخلاق و شیوه رفتار آنها با خانواده و دوستانشان هم دچار تغییر میشود. تفکر آنها مستقل تر شده و فعالیتهاشون تغییر می کنه. آنها زمان بیشتری را در تنهایی صرف میکنند. برای چند دقیقه به تغییراتی که در پسر یا دختر خودتون مشاهده کردید فکر کنید.

نوجوانان چگونه‌اند؟

فعالیت ۱.۲ ۱۰ دقیقه

- ۱ - برای گروه توضیح دهید که طی جلسه نمونه‌هایی از تغییرات گوناگون بیان خواهند شد.



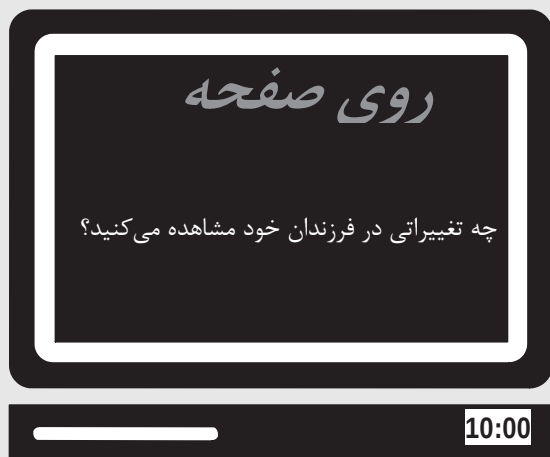
- ۲ - سه مورد را بر روی فلیپ چارت نوشته و فضایی در زیر هر مورد برای پاسخ‌ها خالی بگذارید. برای هر تغییر مثالی بزنید:

- جسمانی (پاهای بزرگ‌تر)
 - تعامل با خانواده (استقلال بیشتر)
 - فعالیت‌ها (بیشتر با دوستان)
- ۳ - والدین/سرپرستان را به ۳ گروه تقسیم کنید.

- گروه ۱: تغییرات فیزیکی
- گروه ۲: تغییرات در شیوه تعامل نوجوانان با خانواده
- گروه ۳: تغییرات در فعالیت‌ها

توزیع کنید

- ۴ - برگه‌های یادداشت را در هر گروه توزیع کرده و از آن‌ها بخواهید ۵ یا ۶ تغییر را درباره موضوع گروه خود یادداشت کرده و روی هر برگه تنها یک تغییر را بنویسند. از آن‌ها بخواهید تا با استفاده از مایک و حروف بزرگ به صورت خلاصه موارد را یادداشت کنند.



۵ - بعد از ۶-۵ دقیقه، از هر گروه بخواهید یادداشت خود را خوانده و آن را زیر عنوان مورد نظر بر روی فلیپ چارت نصب کنند.



اطمینان حاصل کنید که به این مؤلفه‌ها اشاره شده است.

جسمانی:

- اندازه، افزایش قد، بروز مشکلات پوستی، عرق کردن بیشتر، ظهور ویژگی‌های جنسی

فعالیت‌ها:

- صرف زمان بیشتر به تنهایی، صرف زمان بیشتر با دوستان، نیاز به استفاده از تلفن، پرداختن به کارهایی که سایر نوجوانان دیگر انجام می‌دهند.

تعامل در خانه:

- زودجوش بودن، پرحرف بودن، بلوغ فکری بیشتر، به چالش کشیدن بیشتر قوانین، صرف زمان کمتر با والدین

نکته: این تمرین بر رشد عادی تمرکز دارد. اگر والدین نکاتی را ذکر می‌کنند که عادی نیستند (مانند درگیری با قانون، دزدی، دروغ‌گویی و داشتن روابط جنسی)، توجه آنها را به نکات و مؤلفه‌های عادی جلب کنید. به گروه بگویید که آنها فرا می‌گیرند که چگونه به تغییر رفتارهایی کمک کنند که مورد پسندشان نیستند.

پایان فعالیت

نیاز به قوانین منزل

گویندگان و نمایش (۲ دقیقه)

- نیاز به قوانین منزل

گوینده ۱:

احتمالاً تا اینجامتوجه شدید که سایروالدین درفرزندان خود شون متوجه برخی تغییرات مشابه با آنچه که شما در دختریایسر خود می بینید، شده اند. به چالش کشیدن قوانین، بداخلاقی وگاهی نیز حاضر جوابی در آنها امری عادیه. جای تعجب نیست که پدریا مادر بودن تا این حدخسته کننده باشه! اما دانستن تغییرات عادی، موثره. اگرهنوز بسیاری از این موارد رو مشاهده نکردید، می فهمید که بابزرگتر شدن بچه ها، بایدانتظار چه چیزی را از اونها داشته باشید. فرزندان شما برای این که تبدیل به افرادمسئولیت پذیر و دلسوزی که شما در نظر دارید بشن، راه زیادی برای رشدپیش رو دارند.

گوینده ۲: صرفاً به خاطر عادی بودن این تغییرات، شما نباید بشینید و اجازه رخدادن این تغییرات را بدین. حال که آنها بزرگتر می شوند، بیشتر از گذشته برای نوجوان کم سن و سال شما این امر اهمیت داره که یاد بگیره به حرف‌های شما گوش بده و با شما با احترام برخورد کنه. اگر اجازه بدین که بچه‌ها تون شما را نادیده بگیرن، حاضر جوابی کنند و آن چیزی را که می‌گید انجام ندهند، وضعیت کاملاً از کنترل خارج میشه.

پریسا: نیلوفر جان من واقعاً احتیاج دارم با یه کسی حرف بزنم نمی دونم با دخترم الناز چیکار کنم خیلی زبون دراز شده به خدا. چند روز پیش خونه مادرم دعوت بودیم برای ناهار، یهو وسط حرفای مادر بزرگش شروع کرد به حرف زدن هر چی نگاش کردم اشاره کردم که زشته مادر، نکن این کارا رو خیلی قشنگ منو نادیده گرفت در صورتی که اصلاً دختر زبون درازی نیستا، ولی واقعاً نمی دونم چرا این کارا رو می کنه به خدا.

نیلوفر: می دونی باید برای الناز توی خونه یه قوانینی رو وضع کنی.

پریسا: چی می گی به خدا!! الناز همه قانونای خونه ما رو می دونه انقدر قانونا رو براش تکرار کردم همشو از برم. خیلی گفتن قانون جواب نمی ده.

نیلوفر: خب شرط می بندم که اون میدونه نباید اینجوری صحبت کنه می دونی ما چیکار کردیم اومدیم توی خونه یه فهرستی از قوانین خونه نوشتیم. نمیدونی جواب خیلی خوبی می ده. باعث شد که هم توی ذهن بچه ها قوانین ثبت بشه. هم اینکه اونو بهتر درکش کنن از نظر من شبیه بازی فوتبال می مونه بین انگار داری بازی می کنی وقتی که قوانینشو رعایت نکنی چی می شه؟ کارت زرد می گیری. نظرت چیه؟ خیلی جالبه. بین توی خونه ما سر و صدا خیلی زیاده مسائل زیاده اما وقتی که پای قانون مطرح می شه و کسی خرابکاری بکنه دیگه هیچ بهانه ای قابل قبول نیست.

پریسا: خوب از کجا باید شروع کنم نیلوفر جان بین منظورم اینه که انقدر مسائل بچه ها زیاده نمی دونم باید از کجا شروع کنم. موضوع خواب به موقع هست، بیدار شدن صبح زود هست. انجام دادن تکالیف هست، دعوا نکردن با برادرش هست، زبون درازی نکردنش هست ماشالله از این بچه ها که چقدر زبون دارن. از کجا باید شروع کنم؟ کدومشو اول شروع کنم؟

نیلوفر: آره حق داری. به نظر می رسه که انجام دادن این کارها همه با هم خیلی سخت باشه بخوای همه رو یکدفعه با هم تغییر بدی. کم کم اینجوری نتیجه بهتری می گیری.

گوینده: شروع کردن با چند قانون محدود ایده خوبیه. و اگر قوانین قرار است موثر واقع بشوند، باید آنها را به طور کامل به فرزندان خودمون توضیح بدیم.

پسر به مادر: سلام مامان .

مادر: سلام ، سروش خان، شب قبل برای شام خیلی دیر اومدی خونه. از این به بعد قانون خونه اینکه سر ساعت ۶ باید خونه باشی. خوب؟ مگه اینکه زنگ بزنی و قبلش به من اطلاع بدی.

پسر: شرمنده ، چشم.

جمشید: دنیا دخترم دیشب که عصبانی شده بودی به این خاطر بود که هنوز تکالیفتو انجام ندادی و دیر وقت بود، ما به همین خاطر یه قانون جدیدی نوشتیم که دیدن تلویزیون و بازی قبل از اینکه کاراتو انجام بدی و شامتو نخورده باشی دیگه ممنوعه. اینو می چسبونیم رو در یخچال که شما رعایت بفرمایید. باشه دختر گلم؟

دنیا: بله، بله

تصمیم گیری در مورد قوانین و مسئولیت ها

گویندگان و نمایش (۱ دقیقه)

- قانون حضور در خانه برای صرف شام
- قانون انجام تکالیف

قوانین و مسئولیت‌های

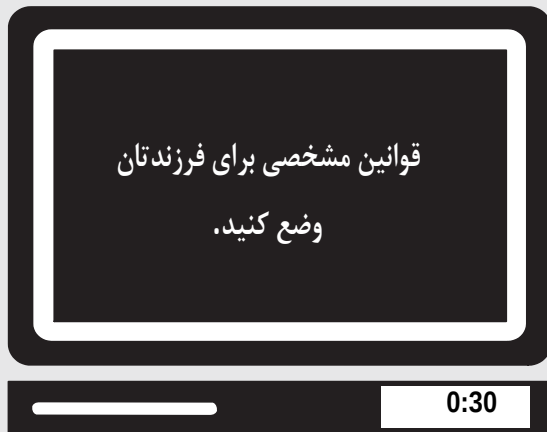
فرزند نوجوان من

فعالیت ۲.۲ (۴.۵) دقیقه



۱ - کار برگ "قوانین و مسئولیت‌های فرزند نوجوانم" را پخش کنید.

۲ - در حین شنیدن سخنان گوینده، در بین والدین/ سرپرستان حضور یافته و در صورت نیاز به آنها کمک کنید.

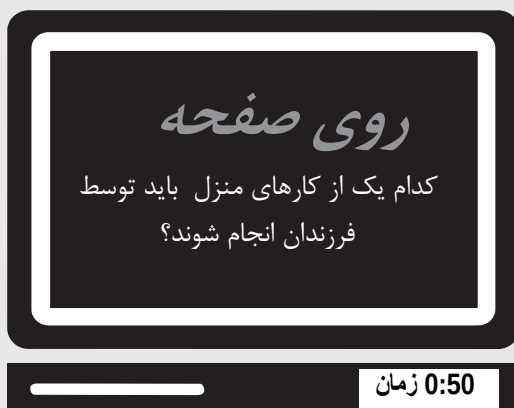


گوینده ۱:

ایجاد یک لیست از قوانین خانه یعنی چیزهایی که کودکان در خانواده شما باید به یادشون باشه- به همه کمک می‌کنه تا امور قابل انتظار از خودتون رو بر اساس اون انجام و پیگیری کنید. همان‌طور که پدر گفت " به این صورت آن‌ها نمی‌توانند بگویند که نمی‌دانستند". از فرزندان خودتون انتظار دارید تا در منزل یا خارج از منزل چه کارهایی انجام دهند؟ و چه کارهایی را انجام ندهند؟ در مورد قوانین کارهای روزمره منزل، تکالیف درسی، زمان صرف غذا و زمان خواب فکر کنید

گوینده ۲:

از فرزندان انتظار دارید در کدام یک از کارهای منزل کمک کنند؟ یک یا دو کار را بنویسید- مثل جمع کردن یا مرتب کردن رختخواب، انداختن سفره یا چیدن میز، بیرون بردن زباله ها و یا کمک در جمع کردن و شستن ظروف.



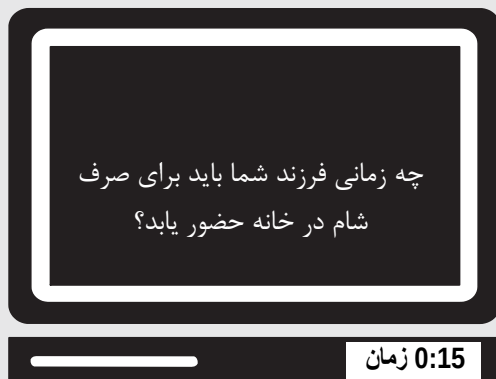
گوینده ۱:

در مرحله بعد، فکر کنید که فرزند شما پس از بازگشت از مدرسه چه زمانی باید تکلیفش رو باید انجام بدهد؟ بعد از غذا؟ قبل از تماشای تلویزیون؟ پاسخ خود را بنویسید.



گوینده ۱:

در مورد زمانی که فرزند شما قراره برای صرف شام در منزل حضور داشته باشه و یا اگر همگی با هم شام نمی‌خورید، چه زمانی اون باید به منزل برگرده؟



گوینده ۱:

در نهایت، فرزند شما در طول هفته چه زمانی باید بخوابه؟ آیا زمان خواب آنها بین ۸:۳۰ تا ۹ شبه؟ چه زمانی را برای خواب در نظر دارید؟ پاسخ خودتون رو بنویسید.



گوینده ۲: در این کاربرد، تنها به ۴ نکته اشاره شده که میتوندند جزو وظایف یاقوانین به شمارروند. احتمالاًموارددیگری نیزهستند که تمایل دارید قانون حاکم باشه- مثل دروغ نگفتن و بدون اجازه چیزی برنداشتن،حاضرجوابی نکردن ودعوانکردن باخواهر وبرادرها . نکته مهم اینه که تصمیم بگیریدکه درموردنکات فوق چه کارهایی راتمایل دارید فرزندانان انجام بدهند یا انجام ندهند وسپس این مواردرا با آنهادر میان بگذارید.

گوینده ۱: نکاتی که بایدبرآن تمرکزکنید، مواردی هستنکه فرزند شما با آنها مشکل داره. نوشتن قوانینی که فرزند شمادرشرایط از آن پیروی می کنه، فایده ای نداره. اما،این فرایند رو باجدی ترین مشکلاتی که دغدغه اصلی شما هست شروع نکنید. بهتره باقوانینی شروع کنیدکه به راحتی میتونیدآنها را اجراکنید. البته، برخی کودکان نسبت به برخی دیگردرپیروی ازقوانین مشکلات بیشتری دارند. اگرکودک شمادرحال حاضر به راحتی ازقوانین پیروی می کنه، به خاطرداشته باشیدکه بابروز مشکلات متفاوت درآینده ممکنه به قوانین بیشتری درمنزل نیازداشته باشید.

گوینده ۲: تا اینجا درمورد استفاده ازقوانین منزل برای تعیین حدودمرزها مطالبی شنیدیم- تاکودکان ازانجام وظایف خوددشون شانه خالی نکنند. همین طور میدونیم که هم به عشق وهم به حد و مرز نیاز داریم. به عبارت دیگر، بایدبدون دادزدن، انتقاد و یا مقصردانستن فرزندانمان به آنهاکمک کنیم تا از قوانین پیروی کنند . زیرا وقتی ما داد بزنییم یا انتقادکنیم،کودکان یاحس بدی نسبت به خودشان پیدا می کنند ویابیشترازقوانین سرپیچی می کنند. یادگرفتن شیوه ابراز جملاتی با "من" به شمافرصت میدهد تا بدون شرمندگی کردن فرزندان، قانونی رابه آنها یادآوری کنید. جمله هایی با "من"،از ۴ بخش تشکیل شده اند. در بخش اول، بااستفاده ازکلماتی که احساسات واقعی رایبان می کنند مثل : خسته، ناامید، ناراحت یا عصبانی، احساس خودتون رو بیان کنید. ازجملات "من" میشه برای بیان احساسات مثبت وتحسین هماستفاده کرد اما درحال حاضر، ما برجنبه دیگر اون تمرکز می کنیم که شماهنگام عصبانیت ویانجام کاری اشتباه از طرف فرزندتون از این جملات استفاده می کنید. حالا ببینیم که چطور برخی از والدین ، ناراحتی خودشون رو نسبت به یک مسئله به فرزندانشون بیان می کنند.

پدر: غزل ، من خیلی ناراحتم.

مادر در آشپزخانه خطاب به نگین: نگین، من خیلی عصبانی ام.

جمشید (به عرشیا در پارک، با لحنی آرام ولی محکم):
من ناراحتم.

پایان فعالیت

استفاده از جملات با "من"

مانند " من احساس می کنم..."

گویندگان و نمایش (۱.۵ دقیقه)

- احساس می کنم.... تکالیف خانه...
- احساس می کنم.... ظرف ها....
- احساس می کنم.... دروغ.....

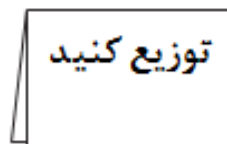
گوینده ۱:

گاهی، افراد کلمه "من" استفاده نادرستی می کنند و جملاتی مثل :
 "احساس می کنم تو باید بیشتر تلاش کنی" رو بیان می کنند. جمله
 "احساس میکنم" باید با بیان حس واقعی شما تکمیل بشه . حالا،
 فرصت پیدا می کنید که ببینید والدین دربرخی شرایط رایج و متداول
 ممکنه چه حسی داشته باشند؟



"احساس می‌کنم...."

فعالیت ۲.۳..... (۲ دقیقه)



مگنت (آهنربای) ساختنیک جمله با "من" را
 پخش کنید و از والدین/سرپرستان بخواهید که از این رویه
 برای ادامه جلسه استفاده کنند.

موقعیت‌های ذیل را از روی پوستر، ساختن یک جمله با
 "من" (که والدین /سرپرستان آن را می‌بینند) خوانده و
 از شرکت‌کنندگان داوطلبان بخواهید تا احساس خود را در
 چنین شرایطی بیان کنند. از هر فرد بخواهید، با عبارت
 "احساس می‌کنم...." شروع کرده و آن را به گونه‌ای
 تکمیل کند که بیانگر احساس او باشد. به آن‌ها بگویند که
 هدف ارائه راه‌حل نبوده بلکه باید احساس خود را بیان
 کنند.

الف: با وجود این که نیم ساعت از وقت خواب
 گذشته اما دختر شما همچنان با تلفن صحبت
 می‌کند.

مثال: "احساس ناامیدی (یأس)،

عصبانیت)" می‌کنم.

ب: پسر شما، مسئولیت خود برای بیرون

گذاشتن زباله را انجام نداده است.

مثال: "من احساس ناراحتی (عصبانیت،

یأس) می‌کنم."

پ: هنگامی که به دختر خود گفتید که

نمی‌توانید او را با ماشین به خرید ببرید، حاضر

جوابی کرد.

مثال: "من احساس ناامیدی (ناراحتی،

عصبانیت)" می‌کنم.

استفاده از جملات با "من":

"وقتی که..."

گویندگان و نمایش (۱ دقیقه)

- وقتی که، تکالیف
- وقتی که، ظروف
- وقتی که، دروغ

"من احساس ... می کنم"

وقتی که شما..."

فعالیت ۲.۴ (۳ دقیقه)

- ۱ - موقعیت‌های مشابه موجود در پوستر (از فعالیت قبلی) را خوانده و از شرکت‌کنندگان احساس خود را به عنوان والدین تکرار کرده و به این ترتیب شرايطی را تشریح نمایند که باعث واکنشی در آنها شده است.
- ۲ - به گروه بگویید که هنوز زمان ارائه راه‌حل نبوده و تنها باید احساس خود به همراه موقعیتی که باعث چنین احساسی شده است را تشریح نمایند.
- الف: با وجود این که نیم ساعت از زمان خواب گذشته، دختر شما هنوز با تلفن صحبت می‌کند.
- مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می‌کنم زمانی که می‌بینم از وقت خواب گذشته و تو هنوز داری با تلفن صحبت می‌کنی."

گوینده ۱:

بخش بعدی یک جمله با "من" برای تشریح موقعیته که باید تا جای ممکن در شرح آن دقیق باشید. ببینیم والدین چگونه موقعیتی را توصیف می‌کنند که نسبت به آن واکنش نشان داده اند.

پدر به دختر:

غزل من ناراحت‌م از اینکه می‌بینم قبل از انجام تکالیف نشستی پای تلویزیون.

مادر به دختر:

نگین، چند دفعه بهت بگم وقتی ظرفا نشسته است عصبانی می‌شم.

جمشید (به عرشیا):

عرشیا، من ناراحت‌م از اینکه از مدرسه که اومدی به من دروغ گفتی که کجا رفته بودی. من نا امید شدم از این حرکت.

گوینده ۲:

مهمه که در تشریح یک رفتار از مقصر دانستن، نصیحت کردن یا سرزنش کردن، پرهیز کنید. تنها رفتار یا موقعیت خاصی را تشریح کنید. حالا، رهبر گروه، موقعیت‌های قبلی را که با آنها تمرین کردید رو مجدداً خوانده و شما احساس خودتون رو بیان کردین و موقعیت مورد نظر را تشریح می‌کنید.



ب: پسر شما، مسئولیت خود برای بیرون گذاشتن زباله را انجام نداده است.

مثال: "من احساس ناراحتی (عصبانیت،

نالامیدی) می‌کنم وقتی می‌بینم که زباله‌ها هنوز زیر سینک است".

پ: هنگامی که به دختر خود گفتید که

نمی‌توانید او را با ماشین به خرید ببرید، حاضر جوابی کرد.

مثال: "من احساس ناراحتی (نالامیدی،

عصبانیت) می‌کنم وقتی حاضر جوابی می‌کنی".

پایان فعالیت

استفاده از جملات با "من":

"چون که....."

گویندگان و نمایش(۱.۵ دقیقه)

- چون که، تکلیف
- چون که، ظروف
- چون که، دروغ

گوینده ۲:

مثل جملات "من احساس می‌کنم" در زمان تشریح شرایط هم مهمه که سرزنش یا انتقاد نکنید. تنها به حقایق خاص اکتفا کنید. این امر مانع از اون میشه که بحث به نزاع قدرت تبدیل بشه و احتمال عصبانیت و رفتار دفاعی فرزند شما را کاهش می‌دهد.

گوینده ۱:

در بخش بعدی جملات با "من"، توضیح بدهید که چرا چنین حسی دارید. پس از بیان احساس و تشریح مشکل، باید دلیلی ارائه بدهید که اهمیت برآورده ساختن انتظاراتی از سوی فرزندان چیست؟ نوجوانان، در این سن، اگر دلیلی قانع کننده به آنها ارائه کنید که چرا باید کاری را انجام بدهند، احتمال انجام اون بیشتره. هنگامی که سن آنها کمتره، گفتن این که "قانون این است" مناسبه اما در سن ۱۰ تا ۱۱ سالگی، آنها باید دلیل انجام هر کاری رو بدانند.

پدر به غزل:

غزل من ناراحتم از اینکه می‌بینم قبل از انجام تکالیف نشستی پای تلویزیون. انجام تکلیف مهمه.

مادر به نگین:

نگین، چند بار بهت بگم عصبانی می‌شم وقتی سینک پر از ظرفای کثیفه، وقتی ظرفا کثیف باشه، پختن غذا سخت می‌شه.

جمشید: (به عرشیا):

عرشیا، ببین پسر من ناراحتم از این که وقتی که به من گفتی از مدرسه اومدی و کجا رفتی به من دروغ گفتی.

من می‌خوام بهت اعتماد کنم که تو داری همیشه حقیقت رو به من می‌گی.

گوینده ۱:

حال باگفتن جملات "من احساس... می‌کنم وقتی که.....چون که....." برای این موقعیت ها تمرین کنید.

"من احساس ... می کنم

وقتی ... چون که ..."

فعالیت ۲.۵ (۴ دقیقه)

- ۱ - موقعیت‌های قبلی را از روی پوستر خوانده و از شرکت‌کنندگان بخواهید احساس خود را تکرار کرده - شرایط را توضیح داده و دلایل خود را عنوان کنند.
- ۲ - به گروه بگویید که هنوز زمان ارائه راه حل نیست. الف: با وجود این که نیم ساعت از زمان خواب گذشته، دختر شما هنوز با تلفن صحبت می‌کند.
مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می‌کنم زمانی که می‌بینم ساعت از ۹ گذشته و تو هنوز داری با تلفن صحبت می‌کنی چون الان زمان خواب است".

ب: پسر شما، مسئولیت خود برای بیرون گذاشتن زباله را انجام نداده است.
مثال: "من احساس ناراحتی (عصبانیت، ناامیدی) می‌کنم وقتی می‌بینم که زباله‌ها هنوز زیر سینک است چون بوی بدی دارد".

پ: هنگامی که به دختر خود گفتید که نمی‌توانید او را با ماشین به خرید ببرید، حاضر جوابی کرد.
مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می‌کنم وقتی حاضر جوابی می‌کنی چون من لیاقت احترام دارم".

پایان فعالیت

روی صفحه

به موقعیت‌های مختلف با گفتن "من احساس ... می‌کنم وقتی که ... چون که ..."
پاسخ دهید.

4:00

استفاده از جملات با "من": از

تو می خواهی که"

گوینده و نمایش (۲ دقیقه)

- من می خواهی که تو، تکلیف
- من می خواهی که تو، ظروف
- من می خواهی که تو، دروغ

گوینده ۲:

بخش آخر جملات با "من" بیانگر کاری است که تمایل دارید فرزند شما در حال حاضر یا در آینده انجام بدهد. در این بخش از جمله باید به منظور اصلی اشاره کنید. به طور مثال، اگر بگویید: "انتظار دارم که در آینده مسئولیت پذیرتر باشی" به اندازه کافی دقیق نیست. باید دقیقاً به کاری اشاره کنید که انتظار دارید فرزندتان انجام دهد. والدین در مثال ما کل پیام را به فرزندان منتقل می کنند: "من احساس می کنم، وقتی که تو، ... چون که، ... و دفعه بعد لطفاً، ... یا می خواهی که تو..."

پدر خطاب به غزل:

غزل من ناراحتی از اینکه می بینم قبل از انجام تکالیف نشستنی پای تلویزیون. انجام تکلیف مهمه همین حالا خاموش کن و برو بشین سر ریاضیات.

مادر خطاب به نگین:

نگین، چند بار بهت بگم عصبانی می شم وقتی سینک پر از ظرفای کثیفه. وقتی سینک تمیز نباشه پختن غذا سخت می شه ازت می خوام همین الان ظرفا رو بشوری.

جمشید (خطاب به عرشیا):

عرشیا، من خیلی ناراحتی از این که بعد از اینکه از مدرسه اومدی به من دروغ گفتی که کجا رفته بودی. من می خوام همیشه بهت اعتماد بکنم که تو داری حقیقتو می گی. من دوست دارم بدونم که تو بعد از مدرسه کجا رفتی و چه اتفاقی افتاده؟

گوینده ۱:

بخاطر داشته باشید که جملات با "من" به شما اجازه می دهند که به فرزندانتون بگویید که وقتی کاری خاص از آنها سر میزنه، شما چه حسی دارید و انتظار دارید که چه کاری رو اونا انجام بدن و به چه دلیل؟ مهمترین بخش جمله اینه که بدون سرزنش یا انتقاد می تونید حرف خودتون رو به فرزندانتون بگید.

گوینده ۱:

حالا جمله با "من" کامل شده است. شاید فکر کنید که والدین نمایش باید پیامدهایی را برای رفتار نادرست فرزندانشان در نظر بگیرند - به عنوان مثال محرومیت از برخی فعالیتها یا انجام کارهای بیشتر در خانه. عواقب رفتارهای نامطلوب اهمیت دارند و در ادامه این جلسات در مورد تعیین پیامدها یا جریمه برای رفتار نامطلوب صحبت می کنیم. در حال حاضر، با فراگرفتن بیان جملات با "من"، جلسه خودمون را به پایان می بریم.

"من احساس... می کنم وقتی که...."

چون که....می خواهم که تو...."

فعالیت ۲.۶..... (۵ دقیقه)

- ۱- موقعیت‌های مشابه را خوانده و از شرکت کنندگان بخواهید احساس خود را تجسم کرده-موقعیت خاص را بیان، دلیل آن را گفته و به انتظار خود از نوجوانشان اشاره کنند.
 - ۲- به گروه بگویید که هنوز زمان تعیین پیامدها نبوده بلکه باید اضافه کنند که نوجوانان چه کاری باید انجام دهند
- الف: با وجود این که نیم ساعت از زمان خواب گذشته، دختر شما هنوز با تلفن صحبت می کند.

مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می کنم زمانی که می بینم ساعت از ۹ گذشته و تو هنوز داری با تلفن صحبت می کنی، چون که الان زمان خواب است. می خواهم خدا حافظی کرده و برای خواب آماده شوی."

ب: پسر شما، مسئولیت خود برای بیرون گذاشتن زباله را انجام نداده است.

مثال: "من احساس ناراحتی (عصبانیت، ناامیدی) می کنم وقتی می بینم که زباله ها هنوز زیر سینک است چون که بوی بدی دارد. لطفاً همین الان زباله ها رو ببر بیرون."

پ: هنگامی که به دختر خود گفتید که نمی توانید او را با ماشین به خرید ببرید، حاضر جوابی کرد.

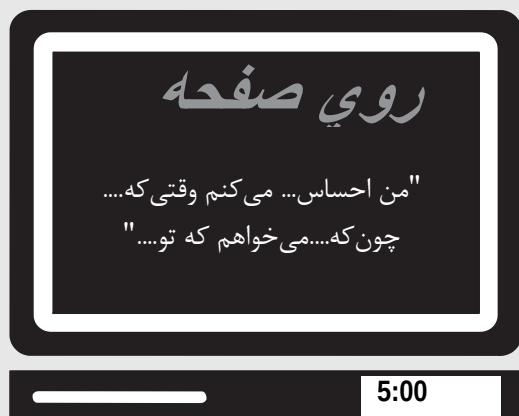
مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می کنم وقتی حاضر جوابی می کنی چون که من لیاقت احترام دارم. می خواهم بدون حاضر جوابی احساسات را به من بگویی."

سؤال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)



- در چه موقعیت‌هایی در خانه می توانید از جملات "من" استفاده کنید؟

پایان فعالیت



تمرین جملات با "من"

فعالیت..... (۶ دقیقه)

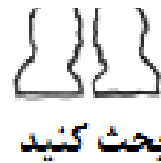


روی صفحه

تمرین جملات با "من"

6:00

- ۱- برگه‌های تمرین جملات با "من" را پخش کنید.
- ۲- هر موقعیت را خوانده و از والدین بخواهید به صورت گروهی هر بخش از جملات با "من" را تمرین کنند.
- الف: صدای پسران را می‌شنوید که هنگام صحبت با دوستش پشت تلفن، کلمات ناسزا به کار می‌برد پس از آنکه صحبتش تمام شد، می‌گویید....
- ب: شما پیراهنی را که به پسر/دختر خود قرض داده‌اید کف اتاق او پیدا می‌کنید. می‌گویید....
- پ: نیم ساعت از زمانی که پسر/دختر شما باید به رختخواب می‌رفت گذشته ولی او هنوز تلویزیون تماشا می‌کند. می‌گویید....
- ۳- از والدین/سرپرستان بخواهید تا کاربرگ "قوانین و مسئولیت‌های فرزند نوجوانم" را مرور کنند



- ۱- از والدین/سرپرستان بخواهید که یک جمله با "من" در مورد نوجوان خود بنویسند (اگر آن‌ها از یکی از این قوانین سرپیچی کنند).
- ۲- از والدین بخواهید جملات با "من" را با گروه به اشتراک بگذارند.
- ۳- به گروه‌ها پیوسته و در صورت نیاز به آنها کمک کنید.

سؤال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)



- از والدین/سرپرستان بخواهید که جمله خود را بخوانند.
- از والدین/سرپرستان بخواهید مشکلی را در منزل نام ببرند که برای آن می‌توانند از جمله با "من" استفاده کنند.

پایان فعالیت

تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

- ۱ - اگر نوجوان شما در منزل رفتار اشتباهی کرد، از جملات با "من" استفاده کنید.
- ۲ - طی هفته آینده، بررسی کنید که نوجوان شما در مورد قانونی که تعیین کرده‌اید، چگونه رفتار کرده است. توجه کنید که چه زمانی نوجوان شما از قانون پیروی و چه زمانی از آن سرپیچی می‌کند.

- ۳ - گروه را تشویق کنید که مگنت جملات با "من" را روی یخچال نصب کنند.

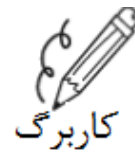
آماده شدن برای جلسه خانواده - تهیه

نمودار درختی خانواده

..... ۳ دقیقه

- ۱ - به والدین/سرپرستان بگویید که در جلسه خانواده، باید یک نمودار درختی تهیه کنند. پوستر یک نمودار درختی کامل را نشان دهید.
- ۲ - به آن‌ها بگویید که هر شاخه نشان‌دهنده یک عضو از خانواده بوده و بزرگسالان خانواده شاخه‌های بزرگ‌تری خواهند داشت. والدین/سرپرستان نقاط قوت و تمجیدهایی را بر روی هر برگ شاخه نوجوانان نوشته و نوجوانان نیز نکات مثبتی را در مورد والدین/سرپرستان خود بر روی برگ‌ها می‌نویسند.
- ۳ - اگر زمان کافی باشد، می‌توانند نکات مثبتی را در مورد پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها نوشته و بر ریشه‌های درخت چسبانده و نکات مثبت خانواده را روی تنه درخت یادداشت کنند.
- ۴ - اگر زمان کافی باشد، می‌توانند شاخه‌هایی برای سایر اعضای خانواده اضافه کنند.



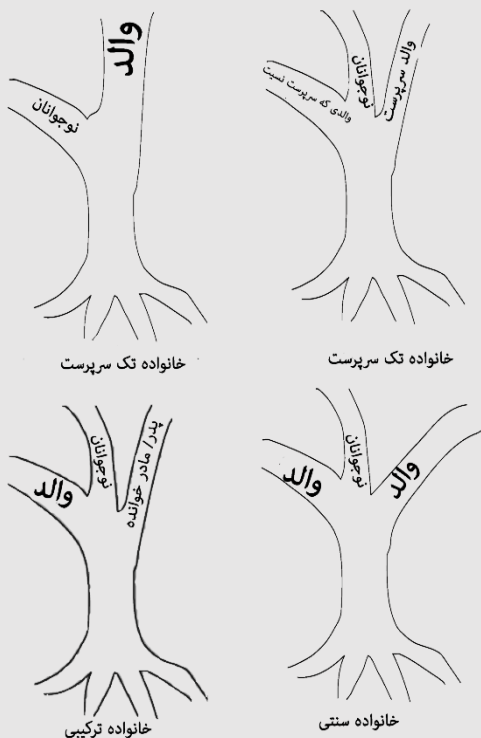


۵ - توضیح دهید که شکل نمودار درختی بسته به

ساختار خانواده‌های مختلف، متفاوت است.

پوستره‌های نمودارهای درختی متفاوت خانواده‌را

نشان دهید.



۶ - به والدین / مراقبان بگویید که یک شاخه اصلی را برای هر والد/سرپرست حاضر در خانه و یک شاخه کوچک هم برای هر فرزند و یک ریشه برای هریک از پدربزرگ و مادربزرگ‌ها رسم نمایند. خانواده‌های تک سرپرست می‌توانند خودشان تصمیم بگیرند که آیا می‌خواهند یک شاخه دیگر برای سرپرست یا والدی که حق حضانت ندارد اضافه کنند یا خیر. شاید بهتر باشد که دو درخت در هر طرف پوستر رسم کنید. شاید خانواده‌های ترکیبی تمایل داشته باشند که ریشه‌های بیشتری را برای پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های هر دو طرف داشته باشند. فرزندان هم می‌توانند یک نمودار درختی دیگر برای والد بدون حضانت رسم کنند.

نکته‌ای برای رهبر گروه: فعالیت نمودار درختی خانواده برای ایجاد عزت‌نفس و هویت خانوادگی طراحی شده است؛ اما ممکن است باعث ابهام، شرمندگی و یا تنش گردد مگر این که نمادین بودن آن را توضیح دهید. نمودار درختی بیانگر نوع خانواده است-اولین ازدواج هسته‌ای، تک سرپرست یا ترکیبی. شاخه‌های فرزندان خصوصاً در خانواده‌های تک سرپرست باید کوچک‌تر از شاخه والدین باشد تا فرزند تصور نکند که نقش والد را بر عهده دارد.

جمع‌بندی

..... ۳۰ ثانیه

۱ - "شعار والدین" را به صورت گروهی تمرین

کنید.

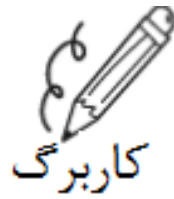
روی صفحه

"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."

0:30

جزوات و نمونه‌ها





قوانین و مسئولیت‌های فرزند نوجوانم

فعالیت ۲.۲

۱- کارهای روزانه

۱ یا ۲ کار روزانه را نام ببرید که انتظار دارید فرزند نوجوانتان هرروز انجام دهد.

۲- تکالیف

فرزند نوجوان من باید تکلیفش را در ساعت انجام بدهد.

۳- زمان صرف غذا

انتظار دارم که فرزند نوجوان من برای صرف شام رأس ساعت.... در منزل باشد.

۴- زمان خواب

فرزند نوجوان من باید طی روزهای هفته ساعت ... در رختخواب باشد.

جملات دارای "من"

من احساس..... می کنم

وقتی که تو.....

چون که.....

می خواهم که تو.....

.

.

جملات دارای "من"

من احساس..... می کنم

وقتی که تو.....

چون که.....

می خواهم که تو.....

.

.

جملات با "من"

من احساس..... می کنم

وقتی که تو.....

چون که.....

می خواهم که تو.....

.

.

جملات با "من"

من احساس..... می کنم

وقتی که تو.....

چون که.....

می خواهم که تو.....

.

.

ایجاد موقعیت برای استفاده از جملات با "من"

موقعیت ۱:

با وجود این که نیم ساعت از زمان خواب گذشته، دختر شما هنوز با تلفن صحبت می کند.

موقعیت ۲:

پسر شما، مسئولیت خود برای بیرون گذاشتن زباله را انجام نداده است.

موقعیت ۳:

هنگامی که به دختر خود گفتید که نمی توانید او را با ماشین به خرید ببرید، حاضر جوابی کرد.

تمرین استفاده از جملات با "من"

فعالیت ۲.۷

موقعیت ۱:

صدای پسران را می شنوید که هنگام صحبت با دوستش پشت تلفن، کلمات ناسزا به کار می برد پس از آن که صحبتش تمام شد، می گویند:

"من احساس می کنم وقتی که تو..... چون که..... من می خواهم که تو....."

موقعیت ۲:

شما پیراهنی را که به پسر/دختر خود قرض داده اید کف اتاق او پیدا می کنید.
می گویند:

"من احساس می کنم وقتی که تو..... چون که..... من می خواهم که تو....."

موقعیت ۳

نیم ساعت از زمانی که پسر/دختر شما باید به رختخواب می رفت گذشته ولی او هنوز تلویزیون تماشا می کند. می گویند:

"من احساس می کنم وقتی که تو..... چون که..... من می خواهم که تو....."

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

۲	فعالیت تعریف/تمجید برای آشنایی
۳	دور تعریف/تمجید
۳	در نوجوان یا والد بودن، چه چیزی خوب و چه چیزی دشوار است؟
۶	بازی فعال-ژست بدن
۷	چرا والدین/سرپرستان استرس دارند
۸	هدایا
۱۰	تمرین در منزل
۱۱	آماده شدن برای جلسه خانواده
۱۱	جمع‌بندی

وسایل موردنیاز

- برچسب نام
- فهرست حضور و غیاب نوجوانان
- فهرست قوانین اصلی (از جلسه ۱ نوجوانان)
- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری (۱ عدد برای هر نوجوان و رهبران گروه)
- نوارچسب
- فلیپ چارت (۲) و ماژیک
- خودکار (۱ عدد برای هر فرد)
- وسایلی برای گروه‌های "والدین و نوجوانان" (یکی برای هر نفر)
- وسایل مخصوص والدین: ژاکت، لباس کار، پیش‌بند، ظروف آشپزخانه، کفش، کلید ماشین، دفترچه ثبت قرار ملاقات، ژاکت یونیفرم (وسایل را به گونه‌ای انتخاب کنید که هم برای زن و هم مرد مناسب بوده و برای نوجوانان گروه آشنا باشد).
- وسایل مخصوص نوجوانان: کتاب داستان تصویری، قوطی نوشابه، چیزی که لوگوی ورزشی داشته باشد، تلفن، واکمن (بدون باتری)، CD، جین با اندازه بچه‌گانه (از آوردن توپ، اسکیت‌بورد و یا وسایلی که نوجوانان تمایل به بازی کنند دارند، خودداری کنید).

جلسه ۲- نوجوانان

درک والدین



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوانان:

- به ناامیدی و مشکلات خود (و والدین خود) اذعان می‌کنند.

- درک می‌کنند که استرس والدین ممکن است سبب شود برخی کارها را انجام داده یا برخی حرف‌ها را به زبان بیاورند.

- قدر کارهایی را می‌دانند که والدین برای آنها انجام می‌دهند.

- کارتهای "کودک بودن سخت است" (۵ عدد برای هر گروه)
- کارتهای "والد/سرپرست بودن سخت است" (۵ عدد برای هر گروه)
- کیفی پر از شیرینیهای کوچک همانند آب نبات های کوچک و یا اسمارتیز (اختیاری)
- کارتهای دغدغههای والد/سرپرست (۱ سری)
- کارتهای چیزهایی که والد/سرپرست شما گفته یا انجام می دهد (یک سری)
- پوسترهدایا که رهبر گروه تهیه نموده است (به نمونه مراجعه نمایید)
- کاربرگ هدایا (۱ عدد برای هر نوجوان)
- پوستر نمودار درختی نقاط قوت خانواده که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۲ خانواده مراجعه نمایید)
- پوستر شعار نوجوانان که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید)



هنگام ورود نوجوانان

..... ۱ دقیقه

۱- از افراد بخواهید نام خود را روی برچسب نام بنویسد.

۲- از افراد بخواهید تا نام خود را در فهرست حضور و غیاب نوجوانان علامت بزنند.

۳- قوانین اساسی (که در جلسه ۱ نوجوانان مشخص شد) را در معرض دید قرار دهید.

تعریف و تمجید مخفی

..... ۴ دقیقه

توزیع کنید

۱- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری (یکی برای هر نفر از جمله رهبر) به همراه حلقه نوارچسب پخش کنید. از هر فرد بخواهید که کارت را روی کتف خود بچسباند.



۲- عبارت زیر را بر روی فلیپ چارت نصب کنید: "چیزی که در تو دوست دارم این است که...." و از هر فرد در گروه از جمله رهبر بخواهید تا تعریف/تمجیدی برای هر فرد روی کارت او بنویسد. توضیح دهید که آن‌ها ممکن است دوستان خوبی برای هم نبوده یا یکدیگر را به خوبی نشناسند اما همواره می‌توانند موردی برای تعریف و تمجید بیابند، مانند لبخند فرد، کفش‌ها، مهربانی با شخصی در گروه، رنگ چشم و غیره.



۳- خودکارها را پخش کرده و اطمینان حاصل نمایید که همه از یک نوع خودکار استفاده می کنند تا با تفاوت نوع آنها، اظهارات و گفته ها به آسانی قابل تشخیص نباشد.

۴- پس از آن که همه کارت های خود را نوشتند، از آنها بخواهید که کارت ها را برداشته و نوشته های خود را بخوانند. سپس از آنها بخواهید تا کارت ها را تا زده و در جیب خود گذاشته و به منزل ببرند. کارت ها نباید دور انداخته شوند.



دور تعریف/تمجید

..... ۲ دقیقه

۱- از رهبران و فرزندان بخواهید تا در یک دایره بر روی زمین نشسته و از فرد کناری تعریف کند.

۲- اگر نوجوانی در عرض ۱۵-۲۰ ثانیه نظر خاصی به ذهنش نرسید، یکی از رهبران گروه باید از شخص کنار وی تعریف و تمجید کند.

چه چیزی در مورد نوجوان یا پدر و مادر بودن خوب یا دشوار است؟

..... ۲.۱ فعالیت ۱۹ دقیقه

۱- هدف از این فعالیت، ایجاد فرصتی برای فرزندان است به ناامیدی های خود فکر کرده و برخی ناامیدی های والدین/سرپرستان خود را درک کنند.

۲- به تعداد مساوی از وسایل والدین و فرزندان را که در بالا ذکر شد، روی یک میز قرار داده و بدون این که دلیل وجود این وسایل را توضیح دهید، از آنها بخواهید تا انتخاب کنند (به فهرست وسایل لازم مراجعه نمایید).

۲ دقیقه

۳- کسانی که از وسایل "والدین" انتخاب می‌کنند با هم گروه والدین و کسانی که از وسایل نوجوانان انتخاب می‌کنند با هم گروه نوجوانان را تشکیل می‌دهند.

نکته: اگر قابلیت کلامی نوجوانان تفاوت بسیار دارد، شاید بهتر باشد که وسایل را خودتان بین آنها تقسیم کنید تا هر دو گروه از قابلیت‌های مشابهی برخوردار باشند.

۴- برای نوجوانان توضیح دهید، افرادی که وسایل مخصوص بزرگسالان را انتخاب کرده‌اند، والدین را بر عهده داشته و کسانی که از وسایل نوجوانان انتخاب کرده‌اند، نقش نوجوان را دارند.

۵- هر یک از رهبران گروه‌ها، در مکانی مجزا با گروه خود ملاقات

"دستورالعمل‌های گروه نوجوانان"



نوجوانان در دو گروه فعالیت می‌کنند (گروه "نوجوانان" و گروه "والدین")

۱۰ دقیقه

الف: از گروه نوجوانان بخواهید فهرستی از مواردی تهیه کنند که از نظر آنها در "جوان بودن" خوب است. اگر آن‌ها در تفکر به نکات مثبتی با مشکل هستند، از آن‌ها بخواهید تا به وسایل خود نگاه کنند تا به ایده‌های مناسبی دست یابند. در صورت نیاز راهنمایی کنید. تا زمانی ادامه دهید که ۱۰-۱۵ دلیل را فهرست کرده باشند مانند:

تعطیلات تابستانی	گرفتن پول توجیبی
رفتن به مکان‌های مختلف	فراغت از کارهای زیاد
با دوستان	روزانه
فوتبال بازی کردند	داشتن دوستان زیاد
بیدار ماندن تا آخر شب در آخر هفته‌ها	

گروه "والدین" باید ۵ دلیل اصلی را حدس بزنند.

پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.

ب: از گروه "والدین" بخواهید فهرستی از ۱۰-۱۵ مورد مشکلات والدین بودن، تهیه کنند. پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت نوشته و ۵ مورد را انتخاب کرده اما روی فلیپ چارت علامت زنید.

توزیع کنید

پ: کارت‌های "والد/سرپرست بودن سخت است" را پخش کنید (۵ کارت برای هر گروه "والدین"). از فرزندان بخواهید یکی از ۵ دلیل اول را بر روی هریک از ۵ کارت (۱ دلیل برای هر کارت) با ماژیک و خط درشت بنویسند.

دستورالعمل‌های گروه "والدین"



الف: از "گروه والدین" بخواهید فهرستی از چیزهایی که در مورد پدر و مادر بودن خوب است را ارائه دهند. در صورت نیاز اشاره‌ها و نکاتی را هم ارائه دهید. تا زمانی ادامه دهید که آن‌ها به فهرستی شامل ۱۰-۱۵ دلیل برسند مانند موارد زیر:

داشتن پول زیاد رفتن به هرجایی که

می‌خواهند

نداشتن رئیس و آقا بالاسر وادار کردن فرزندان به انجام

کارهای روزمره

بیدار ماندن تا دیروقت دیر رفتن به خانه

پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.

ب: از گروه والدین بخواهید ۱۰-۱۵ مورد دشوار در مورد ایفای نقش "والدین" را بنویسند. پاسخ‌هایشان را بر روی فلیپ چارت بنویسید و ۵ تای بالایی را روی فلیپ چارت بنویسید.

گروه نوجوانان باید ۵ دلیل اصلی را حدس بزنند.

گروه‌ها برای حدس زدن ۵ دلیل اصلی گرد هم می‌آیند

۵ دقیقه



توزیع کنید

پ: کارت‌های "والد/سرپرست بودن سخت است" را پخش کنید (۵ کارت برای هر گروه "والدین"). از فرزندان بخواهید یکی از این ۵ دلیل را بر روی هریک از ۵ کارت (۱ دلیل برای هر کار) و با ماژیک بزرگ بنویسند.

۶- فهرست دلایلی که "نوجوان بودن" سخت است را در جای مناسب قرار دهید و گروه‌های والدین و فرزندان را روبروی هم قرار دهید.

۷- از فرزندان در گروه "والدین بخواهید که به نوبت ۵ دلیل بالایی "دشواری نوجوان بودن" را حدس بزنند.

۶. فهرست دلایل سخت بودن نوجوانی را نمایش داده و از گروه نوجوانان و گروه والدین بخواهید، رو به روی یکدیگر بنشینند.

۷. از جوانان گروه والدین بخواهید تا پنج دلیل اصلی سخت بودن نوجوانی را حدس بزنند.

۸. آنها می‌توانند به فهرست کلی که روی فلیپ چارت نوشته شده است، نگاه کنند. هنگامی که یکی از دلایلی عنوان شده، صحیح بود، فردی که در گروه نوجوانان کارت متناسب را در اختیار دارد، آن را بالا می‌گیرد. اگر گروه والدین نمی‌تواند پنج دلیل اصلی را حدس بزنند، گروه مقابل می‌تواند آنها را راهنمایی کند.

اختیاری: هر بار که یکی از اعضای گروه والدین درست حدس می‌زند، با پخش آب‌نبات بین تمام گروه می‌توانید آنها را تشویق کنید.

۹. همین فرایند را با گروه نوجوانان طی کنید که طی آن باید پنج دلیل اصلی سختی والد بودن را حدس بزنند. همانند گروه قبل آنها را راهنمایی نموده یا پاداش دهید.

۱۰. سوالات ذیل را بپرسید:

- آیا هیچ کدام از موارد سختی نوجوانی باعث تعجب شما شد؟
- آیا هیچ کدام از موارد سختی والدین بودن باعث تعجب شما شد؟
- والد/سرپرست شما چه موردی را در سرپرست/والد بودن دشوار می‌داند؟

۲ دقیقه



پایان فعالیت

بازی فعالانه – ژست بدن

۵ دقیقه

- ۱ - به گروه بگویید که به نوبت اصطلاحات و تعبیر خاص را با حرکات بدن و صورت و با تقلید از فردی مشهور نشان دهند؟



- ۲ - از گروه بخواهید که با بارش افکار فهرستی از ۱۰-۱۵ فرد مشهور (ستاره‌های ورزشی، رهبران دولت‌ها، ستاره‌های فیلم، شخصیت‌های داستان‌های گرافیکی) تهیه و پاسخ خود را روی فلیپ چارت بنویسند.
- ۳ - از یک داوطلب بخواهید نقش یکی از افراد مشهور را با شیوه خاص ایستادنش اما بدون کلام، بازی کند.
- ۴ - دیگران باید با استفاده از اسامی روی فلیپ چارت، حدس بزنند. برای حدس زدن بیشتر از یک دقیقه به گروه فرصت ندهید.
- ۵ - اولین کسی که حدس درست بزند باید نقش شخصیت دیگری را بازی کند.

پایان بازی

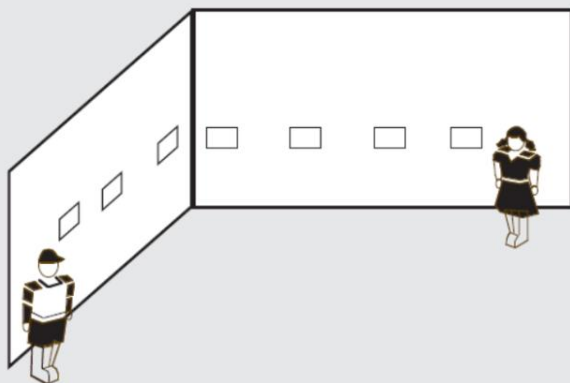
چرا والدین/سرپرستان همیشه

دچار استرس هستند.

فعالیت ۲.۲ ۱۲ دقیقه

۱۰ دقیقه

دغدغه‌های والدین/سرپرستان	دغدغه‌های والدین/سرپرستان
والدین/سرپرستان: والدین/سرپرست شما روز بدی سر کار داشته است.	والدین/سرپرست نگران است که دوستان فرزندانشان ممکن است تأثیر بدی بر آن‌ها داشته باشند.



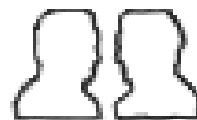
- ۱ - هدف از این فعالیت کمک به فرزندان برای درک این مطلب است که دلایلی وجود دارند که والدین/سرپرستان ممکن است گاهی دچار استرس شده یا عصبانی شوند.
- ۲ - به فرزندان یادآور شوید که قبل از بازی، در مورد چیزهایی صحبت شد که در ایفای نقش به‌عنوان والد/سرپرست دشوار هستند. به آن‌ها بگویید که ناراحتی یا عصبانیت والدین در منزل، ممکن است ناشی از چنین تنش‌ها و استرس‌هایی باشد. به فرزندان بگویید که در جلسات مخصوص والدین، آن‌ها می‌آموزند که از دیدگاه فرزندان به مسائل نگاه کنند و این امر به والدین/سرپرستان و فرزندان کمک می‌کند تا بهتر با وضعیت موجود کنار بیایند.

توزیع کنید

- ۳ - از فرزندان بخواهید تا به شما در نصب برگه‌های مجزای دغدغه‌های والدین/سرپرستان (با استفاده از نوار چسب) به شما کمک کنند. این برگه‌ها را ردیفی بر روی دیوار یا سطحی دیگر نصب کنید.

۴ - از فرزندان بخواهید کارتهایی را از مجموعه "حرف‌هایی که والدین/سرپرست شما به زبان آورده یا کارهایی که انجام می‌دهد" بردارند. از آن‌ها بخواهید فکر کنند که چه چیزی باعث می‌شود که والدین/سرپرستان آنها کار یا حرفی را که روی کارت نوشته شده، انجام داده یا بیان کنند. سپس هریک از آن‌ها باید یکی از برگه‌های "دغدغه‌های والدین/سرپرستان" را انتخاب و کنار برگه انتخابی خود بایستد. بیشتر از یک نفر هم می‌تواند کنار یک برگه بایستد.

۵ - در مرحله بعد، از هر فرد بخواهید تا کارت انتخابی "حرف‌هایی که والدین/سرپرست شما به زبان آورده یا کارهایی که انجام می‌دهد" را با صدای بلند خوانده و دلیل انتخاب کارت مورد نظر را بیان نماید.



بحث کنید

۶ - از نوجوانان بخواهید تا بنشینند و سپس سؤالات زیر را بپرسند:

- در مورد دلایل برخی کارها یا حرف‌های والدین/سرپرستان چه آموختید؟
- در مورد تعامل با والدین/سرپرستان چه آموختید؟

۲ دقیقه



سؤالات اختیاری: اگر وقت کافی

دارید

- به آن‌ها بگویید که ما هرگز به صورت قطعی نخواهیم دانست که چرا فردی عمل خاصی را انجام می‌دهد و در حقیقت، حدس همه آنها در مورد دلیل این که چرا والدین/ سرپرستان کارهایی را انجام داده به حرف‌هایی می‌زنند، اشتباه بوده است. از هر فرد بخواهید که دغدغه دیگری را انتخاب کنند که باعث واکنش یا بیان حرف‌هایی می‌شود که بر روی کارت آنها نوشته شده است.
- فرایند را تکرار کرده و از هر فرد بخواهید تا با صدای بلند چیزی که روی کارتش نوشته شده را بخواند و دلیل انتخابش را بگوید.

پایان فعالیت

هدایا

فعالیت ۲.۳.....۱۳ دقیقه

۱ - هدف از این فعالیت کمک به فرزندان در درک

این مطلب است که آن‌ها چیزهای زیادی از والدین/سرپرستان خود می‌گیرند (جسمانی، عاطفی، مزایا و غیره).

۲ - توضیح دهید که در این فعالیت آن‌ها باید به

چیزهایی فکر کنند که والدین/سرپرستانشان برای آن‌ها یا همراه با آن‌ها انجام می‌دهند.

مثالی از کاربرگ **هدایا** را نشان دهید. به آن‌ها

بگویید که شما این برگه توزیع نموده و آن‌ها

باید عبارات زیر را با حروف درشت در هر یک از

چهارخانه‌ها بنویسند (یک عبارت برای هر

چهارخانه).

- گذراندن اوقات خوش

- چیزهایی که یاد می‌گیرید

- چیزهای مادی

- شیوه‌هایی که به شما نشان می‌دهند

که دوستان دارند.

پوستر **هدایای نوجوانان** را نصب کنید (به نمونه مراجعه

نمایید).

۳ - به آن‌ها بگویید که باید تصاویر، واژگان و

نمادهایی را برای یکی از این چهارخانه‌ها رسم

کنند. مثالی را برای گروه بنزید. روی یک برگه

دیگر تصاویر یا نمادهایی رسم کنید؛ ترجیحاً

تصاویر یا نمادهایی که به ذهن آن‌ها نرسد.

گذراندن اوقات خوش	چیزهایی که یاد می‌گیرید.
چیزهای مادی	شیوه‌هایی که به شما نشان می‌دهند که دوستان دارند

دو دقیقه

نمونه‌ها عبارتند از:



• گذراندن اوقات خوش:

- تصویر یک پازل و یا رفتن به

پیک‌نیک

• چیزهایی که یاد می‌گیرید:

- تصویر هرس علف‌ها (و یا دستگاه

هرس)/تصویر مراقبت از بچه‌های

خردسال

• چیزهای مادی:

- تصویری از یک خانه یا غذا

• شواهدی که به شما نشان می‌دهند که

دوستتان دارند

- تصویر یک گوش که نشان می‌دهد

والدین به آنها گوش می‌دهند

- تصویر یک کتاب (یک کاغذ یا

خودکار) که نشان می‌دهد

والدین/سرپرستان به فرزندان در

تکالیف خانه کمک می‌کنند.

توزیع کنید

۴ - کاربرگ هدایا را توزیع کنید (یکی برای هر

نفر). از فرزندان بخواهید تا نمادها، واژگان و

تصاویری را بکشند که بیانگر چیزهایی است که

والدینشان به آنها می‌دهند. آنها می‌توانند

بسته‌های هدایای خود را تزئین کنند. به آنها

بگویید که در صورت تمایل می‌توانند تصاویر

خود را به اشتراک بگذارند اما الزامی نیست.

۵ - از کسانی که زودتر کارشان را به پایان رسانده‌اند

بخواهید تا در صورت تمایل، بسته‌های خود را

به اشتراک بگذارند و در این فرصت بقیه کار

خود را تکمیل کنند.

۸ دقیقه

توزیع کنید

۶- توضیح دهید که آن‌ها با نوشتن یک کار و پنهان کردن آن در منزل برای والدین که آن را پیدا کنند فرصت خواهند داشت تا چیزهای دیگری را با والدین/سرپرستان خود به اشتراک بگذارند. یک کارت ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر در اختیار هر فرد قرار دهید.



۷- عبارت‌های زیر را بر روی فلیپ چارت بنویسید تا آن‌ها این عبارت‌ها را روی کارت خود بنویسند.

- عزیز
- یکی از کارهایی که تو برای من انجام می‌دهی (یا یکی از چیزهایی که به من می‌دهی) که برای من قابل احترام است است.
- بسیار خوشحال می‌شود زمانی که تو

۸- دور کلاس چرخیده و در صورت نیاز کمک کنید. از نوجوانان بخواهید تا با نوشتن عباراتی مانند "دوستت دارم" یا "متشکرم" و سپس قید نام خود، کارت را امضاء کنند. (۱ دقیقه)

۹ - نوجوانان را تشویق کنید تا کارت‌ها را با خود به منزل برده و در جایی پنهان کنند که والدین/سرپرستان آن‌ها بتوانند این کارت‌ها را بیابند.



سوال اختیاری اگر زمان کافی دارید

۳ دقیقه

سؤال زیر را بپرسید:

- والدین/سرپرستان شما چه کارهایی برای شما انجام داده‌اند که شما قبلاً در مورد آن فکر نکرده بودید؟

پایان فعالیت

تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

- ۱ - از فرزندان بخواهید که در طول هفته به یک مورد از عصبانیت والدین/سرپرستان خود توجه کرده و تلاش کنند تا علت آن را بیابند.
- ۲ - در مرحله بعد، آن‌ها باید به احساسات خود و کاری که انجام داده‌اند، توجه کنند.

آماده شدن برای جلسه خانواده

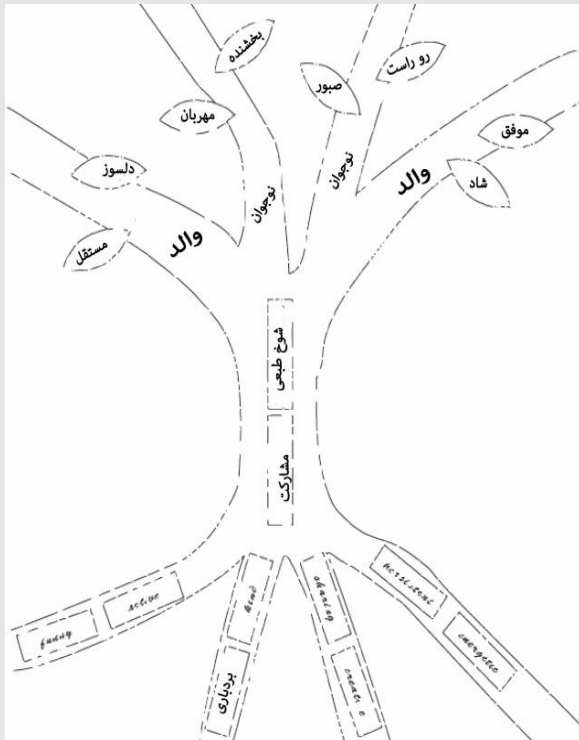
..... ۲ دقیقه

۱ - در جلسه خانواده، شما و والدین/سرپرستان، باید نقاط قوت و ویژگی‌های مطلوب یکدیگر و خانواده را برشمارند. پس از نوشتن کاربرگ‌ها باید نمودار درختی نقاط قوت خانواده رسم کنید (برای نمونه به جلسه ۲ خانواده مراجعه نمایید).

۲ - یک نمودار درختی کامل را نشان داده و تشریح کنید که هر بخش بیانگر چیست، یعنی:

- برگ‌ها می‌توانند نشانگر نقاط قوت هر یک از اعضای خانواده باشند
- ریشه‌ها بیانگر نقاط قوت پدر/بزرگ‌ها/مادر/بزرگ‌ها باشند
- تنه‌ی درخت بیانگر نقاط قوت کل خانواده باشد.

درخت خانواده



جمع‌بندی

..... ۳۰ ثانیه

۱- پوستر "شعار نوجوانان" را بالا بگیرید.

۲- به صورت گروهی و با هم شعار نوجوانان را بخوانید.

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

فرزند بودن دشوار است

یکی از پنج دلیل اصلی فرزند بودن دشوار است، این است که:

فرزند بودن دشوار است.

یکی از پنج دلیل اصلی فرزند بودن دشوار است، این است که:

والد / سرپرست بودن دشوار است.

یکی از پنج دلیل اصلی والد / سرپرست بودن دشوار است، این است که:

والد / سرپرست بودن دشوار است.

یکی از پنج دلیل اصلی والد / سرپرست بودن دشوار است، این است که:

والدین / سرپرستان شما نگران هستند
که دوستان شما ممکن است تأثیر
بدی بر شما بگذارند.

والدین / سرپرستان شما روز کاری
بدی را پشت سر گذاشته‌اند.

والدین / سرپرستان شما می‌خواهند
که نسبت به خانواده خود احساس
غرور کنند.

والدین / سرپرستان شما نگران این
هستند که شما کاری انجام دهید که
باعث دردسر یا آبروریزی شما شود.

والدین / سرپرستان از کار مستمر در
بیرون از خانه، آشپزی و تمیز کردن
خانه خسته شده است.

والدین / سرپرستان شما نگران
هستند که شما در مدرسه مواد مضر
برای سلامتی مصرف کنید.

والدین / سرپرستان شما می‌خواهند
که شما در بزرگسالی موفق باشید.

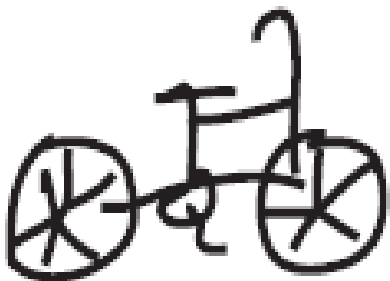
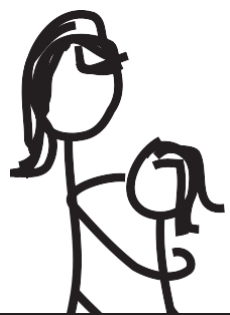
والدین / سرپرستان شما به علت
نگرانی در مورد مسئله‌ای، قادر به
تمرکز نیستند.

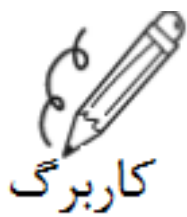
والدین / سرپرستان شما هم باید
زمانی برای تفریح و سرگرمی داشته
باشند.

والدین / سرپرستان شما دوست دارد
زمانی را با شما سپری نماید.

چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. از والد/سرپرستان خودمی خواهید تا شلوار جین نوی شما را بشویند تا در مهمانی بیوشید ولی آنها مشغله زیادی دارند و نمی توانند این کار را برای شما انجام بدهند.	چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. والد/سرپرست شما با ترشویی به خانه آمده و پشت روزنامه پنهان می شود.
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. والد/سرپرست برای انجام تکالیف به شما غر می زند.	چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. هنگامی که ۲۰ دقیقه دیر از سینما باز می گردید، والد/سرپرست سؤالات زیادی از شما می پرسد.
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. اتفاقی در مدرسه را برای والد/سرپرست خود تعریف می کنید. او حرف شما را قطع کرده و می گوید که باید شام را آماده کند. چیزهای زیادی هست که می خواهید به او بگویید.	چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. والد/سرپرست دوستانی را به منزل دعوت کرده و عصبانی است که شما کارهای معمول و روزانه را انجام ندهاید.
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. شما با خانواده برای دیدن کنسرت/ بازی فوتبال می روید. والد/سرپرست شما اصرار دارد که همراه با خانواده یکجا بنشینید ولی شما ترجیح می دهید که با دوستان خود برنامه/مسابقه را تماشا کنید.	چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. والد/سرپرست سعی دارد شما را وادار به پوشیدن لباسی درمهمانی کند که از نظر شما جلف است.
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. به دوستان گفته اید که به مهمانی اش می روید. والد/سرپرست می گویند که شما اجازه این کار را ندارید زیرا که والدین دوست شما را نمی شناسد.	چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. والد/سرپرست بر سر شما داد می کشد چراکه یادتان رفته که ظرف شویی را خالی کرده و میز را بچینید.
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. شما می خواهید که در یک مراسم مهم در مدرسه شرکت کنید ولی والد/سرپرست شما می گوید که شما باید از فرزند جوان تر خانواده مراقبت کنید. آن ها می گویند " وقتی که ما هم سن تو بودیم مجبور بودیم در کارهای خانه کمک کنیم."	چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می گویند یا انجام می دهند. وقتی که بعد از مدرسه به اتاق خود می روید، متوجه می شوید که والد/سرپرست شما آنجا بوده و احتمالاً دفتر خاطرات شما را خوانده است.

هدایا

گذراندن اوقات خوش 	چیزهایی که یاد می گیرید 
چیزهای مادی 	شیوه‌هایی که به شما نشان می‌دهند که دوستان دارند. 



هدایا



برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ سال

فهرست

۲	مقدمات شروع فعالیت "استارپرست"
۳	تهیه نمودار درختی خانواده
۴	حلقه پایان جلسه

وسایل لازم

- پوستر "استارپرست" که توسط رهبر تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید)
- شیرینی‌های ستاره‌ای شکل (و یا شیرینی‌هایی با بسته‌بندی رنگی)
- کلاه یا جعبه
- فلیپ چارت و ماژیک
- برگه نقاط قوت خانواده (یک عدد برای هر خانواده)
- پوستر نمونه‌های مختلف نمودارهای درختی خانواده (که توسط رهبر گروه تهیه شده است، به نمونه مراجعه نمایید)
- نمونه کامل نمودار درختی خانواده (که توسط رهبر گروه تهیه شده است، به نمونه مراجعه نمایید)
- کاربرگ نقاط قوت خانواده (یک کاربرگ برای هر خانواده)
- کاربرگ نقاط قوت کل خانواده (یک کاربرگ برای هر خانواده)
- چهارضلعی‌های نقاط قوت (کپی شده روی مقوا، یک کاربرگ برای هر خانواده)

جلسه ۲- خانواده درک اعضای خانواده



اهداف:

کمک به خانواده‌ها در

شناسایی نقاط قوت

قدردانی

- برگ‌های نقاط قوت (کپی شده روی کاغذ سبز، یک کاربرگ برای هر خانواده)
- مقوای سفید ۴۵ در ۶۰ سانتیمتر (یک عدد برای هر خانواده)
- ماژیک (۱ جعبه از رنگ‌های متفاوت برای هر خانواده)
- چسب مایعیا نواری (یک عدد برای هر خانواده)
- پوستر "حلقه پایان جلسه" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر شعار نوجوانان (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه کنید)
- پوستر شعار والدین (برای نمونه به جلسه ۱ والدین مراجعه کنید)
- پوستر شعار خانواده (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده مراجعه کنید)

کنار گذاشتن رودر بایستی،

..... ۵ دقیقه

دو گروه	اعضای خانواده با هم.
هر گروه (متشکل از ۱۰ تا ۱۵ شرکت کننده)	



- ۱ - با همه شرکت کنندگان همان گونه که در رو به رو نشان داده شده است، گروه هایی تشکیل دهید.
- ۲ - از هر گروه بخواهید که به صورت دایره ای روی زمین بنشینند.
- ۳ - پوستر "شکلات های رنگی و سوالات مربوطه" را در جایی قرار دهید که همه آن را ببینند.
- ۴ - شیرینی های آیدین یا شیرینی هایی با بسته بندی رنگی در یک کلاه / جعبه قرار دهید تا شرکت کنندگان قادر به دیدن آنها نباشند.
- ۵ - ظرف را دور حلقه ایجاد شده بگردانید تا هر فرد هر بار یک شیرینی بردارد.
- ۶ - به افراد بگویید که باید به سؤال روی پوستر که هم رنگ شیرینی آن هاست، پاسخ دهند. پس از پاسخ به سوال از او بخواهید تا کلاه/ جعبه را به فرد کناردستی خود بدهد.



اختیاری، در صورتی که وقت

داشتید.

- مجدد ظرف/کلاه را دور بچرخانید

پایان بازی

تهیه نمودار درختی خانواده

فعالیت ۲.۱ ۴۵ دقیقه

۱ - به نوجوانان و والدین / سرپرستان بگویید که با هم دیگر در قالب گروه‌های خانوادگی بنشینند.

۲ - پوستر نمونه‌های مختلف کامل نمودارهای درختی خانواده را نشان دهید.

۳ - به آن‌ها توضیح دهید که شاخه‌ها فرزندان و والدین / سرپرستان و ریشه‌ها پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها هستند.

نکته: اگر فرد بالغ یا نوجوان دیگری با خانواده زندگی می‌کند، یک شاخه هم می‌توان برای نشان دادن آن فرد اضافه کرد. ممکن است پدر بزرگ سرپرست اصلی خانواده باشد و باید به وی شاخه اصلی نمودار را داد.



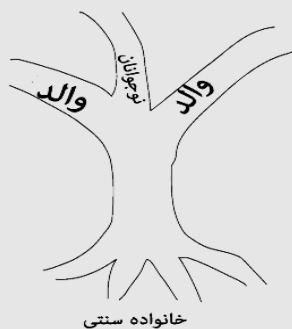
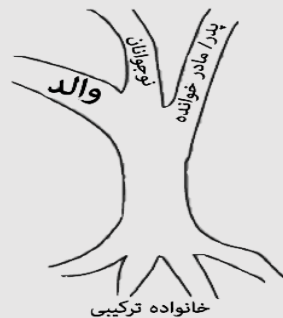
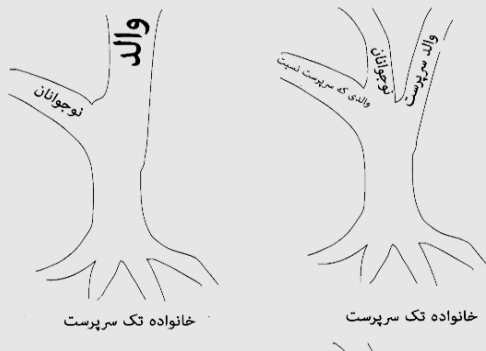
۴ - به گروه بگویید که برگ‌ها بیانگر نقاط قوت هر یک از اعضای خانواده هستند. هر عضو از خانواده حداقل ۴ نقطه قوت برای اعضای دیگر می‌نویسد. هر فرد می‌تواند نقاط قوت دیگری برای خود اضافه کند. کار برگ نقاط قوت خانواده را بین افراد توزیع کنید (یک کار برگ برای هر خانواده)

نکته‌ای برای رهبران گروه‌ها:

به نوبت به خانواده‌ها پیوسته و در صورت نیاز به آن‌ها کمک کنید.

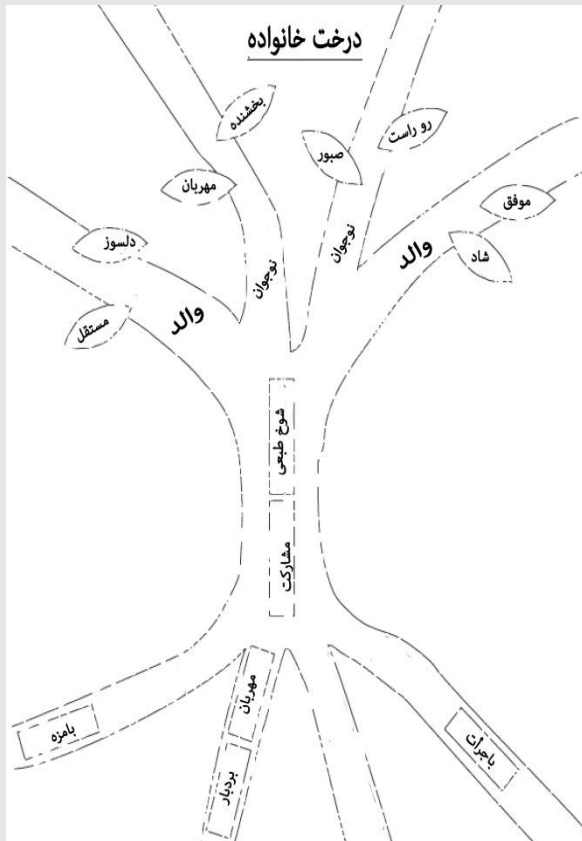
هر خانواده دور یک میز بنشینند.

نمودارهای درختی متفاوت خانواده‌ها





درخت خانواده



۵ - چهارضلعی‌ها بیانگر نقاط قوت پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها بوده که به ریشه‌های درخت چسبانده می‌شوند. چهارضلعی‌های دیگری را هم می‌توان برای نشان دادن نقاط قوت کل خانواده به کاربرد. کاربرگ "نقاط قوت کل خانواده" را بین اعضا توزیع کنید (یک کاربرگ برای هر خانواده)

۶ - از خانواده‌ها بخواهید که اول از شاخه‌ها شروع کرده و به این ترتیب اعضای خانواده حاضر را مشخص کنند و در صورت داشتن وقت کافی، شاخه‌هایی را برای اعضای سایر خانواده اضافه کنند.

۷ - به فرزندان بگویید که مقوا، قیچی، ماژیک، چسب را به همراه کاربرگ‌های نقطه قوت و چهارضلعی‌های نقطه قوت را برداشته و نمودار خانواده را شروع کنند

۸ - خانواده‌ها را تشویق کنید که نمودارهای درختی خانواده را با کشیدن پرنده و خورشید تزئین کنند..

پایان فعالیت



حلقه پایان جلسه

..... ۵ دقیقه

۱ - از خانواده‌ها بخواهید که حلقه کوچکی تشکیل داده و فرزندان در کنار والدین / سرپرستان خود بایستند.

۲- پوستر "حلقه پایان جلسه" را بالا نگه دارید و از والدین / سرپرستان بخواهید جمله زیر را گفته و کامل کنند:

"یکی از نقاط قوت پسر/دخترم ... است."

سپس نوجوانان باید بگویند که:

"یکی از نقاط قوت والدین / سرپرستان من است."

نکته : ببینید آیا گروه می‌تواند شعارها را بدون نگاه به پوسترها تکرار کند.

۲ - از نوجوانان بخواهید که به صورت گروهی "شعار نوجوانان" را بخوانند.

۳ - از والدین بخواهید که به صورت گروهی "شعار والدین" را بخوانند.

۴ - از کل گروه بخواهید که به صورت گروهی "شعار خانواده" را بخوانند.

مرحله حلقه بستن

والدین / سرپرستان:

"یکی از نقاط قوت پسر / دختر من است"

فرزند

یکی از نقاط قوت والد / سرپرست من است"

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تقسیم‌های مناسبی می‌گیریم تا به هدف پایان برسیم"

شعار والدین

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

شعار خانواده

"ما خانواده‌های توانمند، هستیم که با مهربانی از یکدیگر مراقبت می‌کنیم و اوقات خوشی را باهم می‌گذرانیم."

جزوات و نمونه ها



"پوستر شکلات های رنگی"

قرمز

موقعیتی که در آن شما احساس خجالت کردید

زرد

چیزی که از آن می ترسید

سبز

چیزی که مورد تحسین شماست

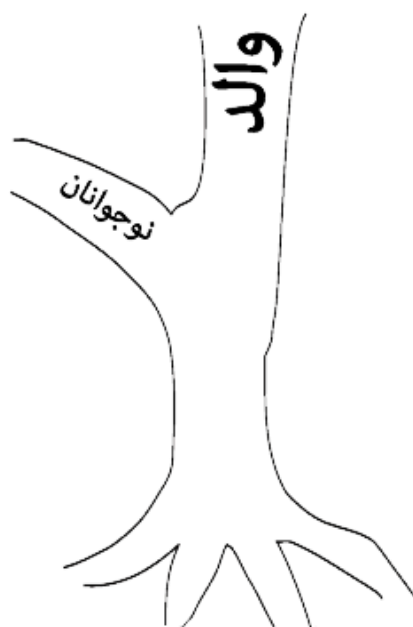
بنفش

چیزی که باعث عصبانیت شما می شود

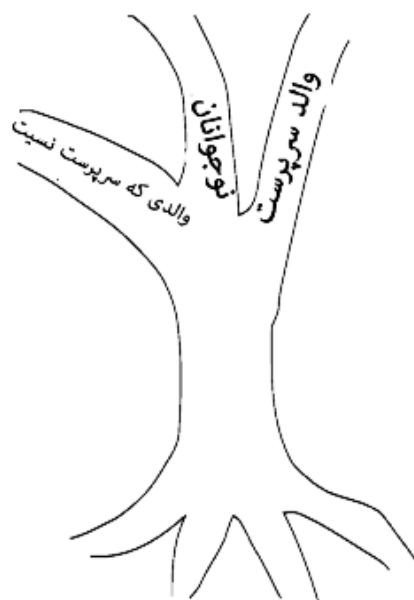
پرتقالی رنگ

لحظه غرور

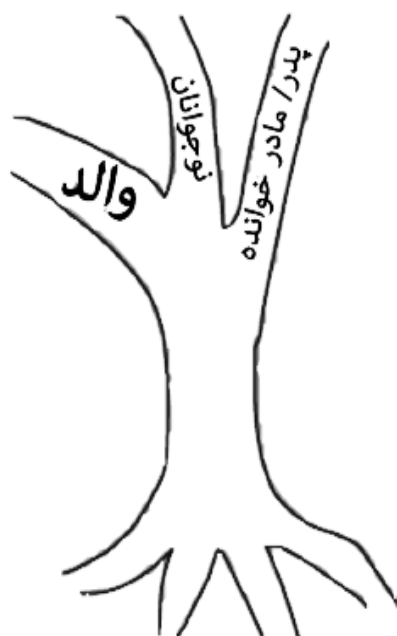
نمونه‌های مختلف نمودارهای درختی خانواده‌ها



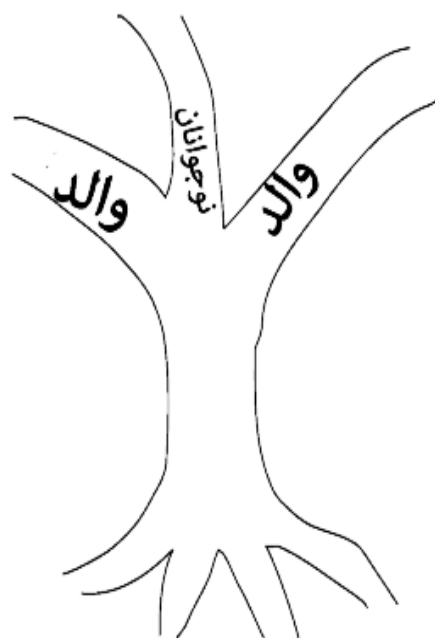
خانواده تک سرپرست



خانواده تک سرپرست

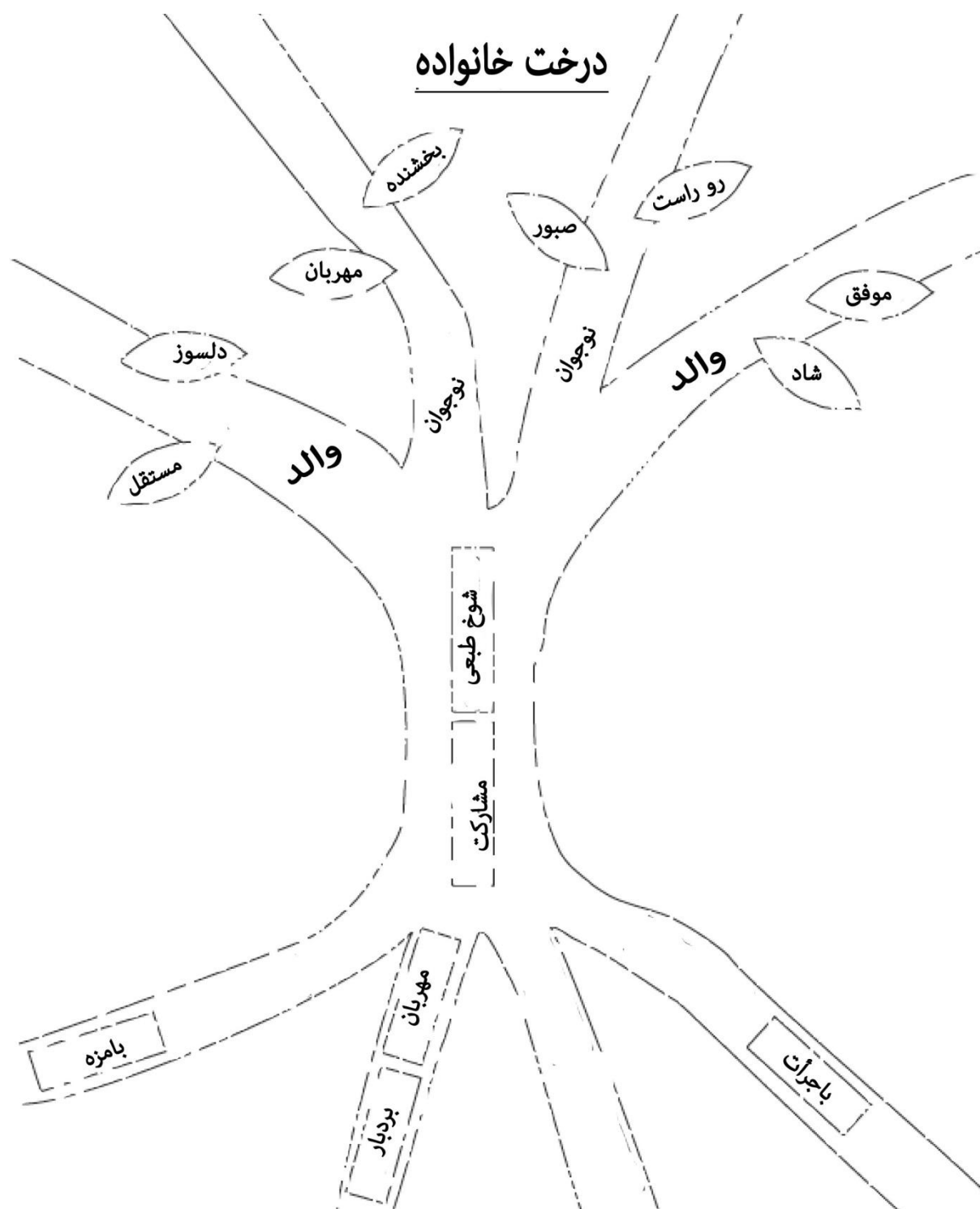


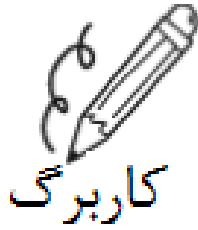
خانواده ترکیبی



خانواده سنتی

نمودار درختی خانواده





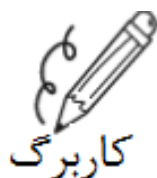
نقاط قوت خانواده

همه افراد نقاط قوتی دارند - یعنی کارها و چیزهایی که به خوبی انجام می‌دهند و ویژگی‌هایی که دیگران آن‌ها را تحسین می‌کنند. از فهرست زیر مواردی را انتخاب کنید و یا نقاط قوت دیگری را به این فهرست اضافه کنید.

نکات و دستورالعمل‌ها :

نقاط قوت فرزندان و والدین / سرپرستان را روی برگ‌ها و نقاط قوت پدر/مادر بزرگ‌ها را روی چهارضلعی‌ها بنویسید. برگ‌ها را بر روی شاخه مناسب و چهارضلعی‌ها را بر روی ریشه مناسب بچسبانید.

شوخ طبع	آماده کمک	هوشمند	همکار	مسئولیت پذیر
با ظرفیت	زیبا	مهم	قوی	چالاک
زیرک	زرنگ	ساکت	ورزشکار	دلسوز
مراقب	تمیز	نکته بین	سرگرم کننده	حلال مشکلات
بغل کننده خوب	شاد	خوش بر خورد	مهربان	دوست داشتنی
آشتی دهنده	وابسته	مقبول	خوش تیپ	تخیلی
متفکر	آشپزی خوب	لذت آفرین	حامی	باپشتکار
فهییم	عاطفی	حساس	صبور	صادق
خوشحال	پرانرژی	بامزه	رک	
خلاق	سخت کوش	کنجکاو	دست و دل باز	
دوستدار	شنونده خوب	مرتب	فعال	
بازیگوش	دوست داشتنی	کنجکاو	توانا	



نقاط قوت کل خانواده

همه خانواده‌ها در برخی کارها قابلیت مناسبی دارند. از این فهرست مواردی را انتخاب کرده و یا موارد دیگری به آن اضافه کنید.

دستورالعمل‌ها:

نقاط قوت را بر روی چهارضلعی‌ها بنویسید و آن‌ها را به بدنه درخت بچسبانید.

با هم کار کنید.

عملکرد خوب در نشان دادن درک متقابل زمان گذاشتن برای یکدیگر

با هم کار کردن

عملکرد خوب در حل مسئله

به اشتراک گذاری

داشتن اعتقادات مشابه

حضور در جامعه

عملکرد خوب

.....

حس شوخ طبعی

.....

کمک به دیگران

.....

تفریح خانوادگی

مربع نقطه قوت

نقاط قوت پدر / مادر بزرگ‌ها

به ریشه‌های درخت بچسبانید.

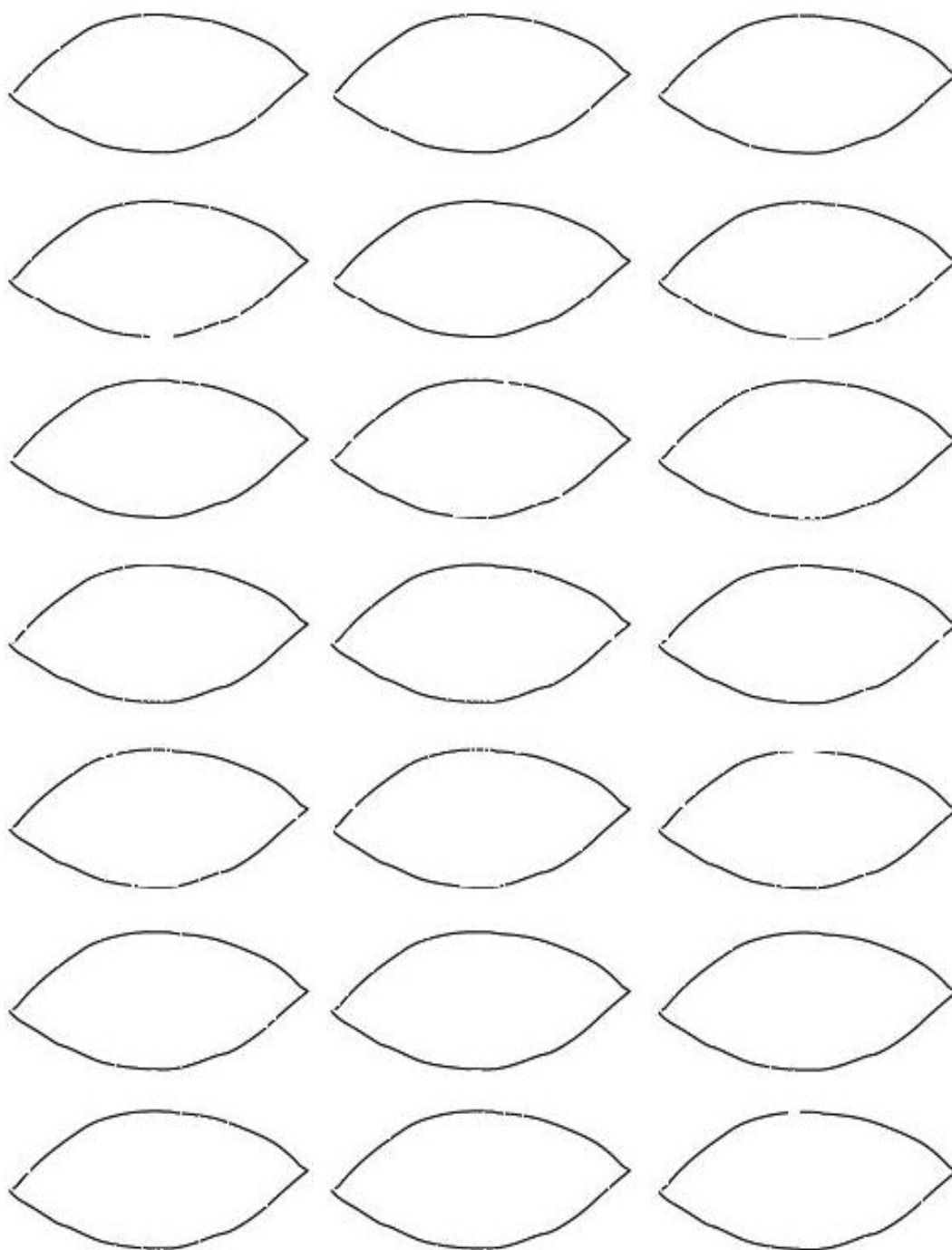
نقاط قوت کل خانواده

به تنه درخت بچسبانید.

برگ‌های نقاط قوت

نقاط قوت اعضای خانواده

به شاخه‌های مناسب بچسبانید



والدین / سرپرستان:

"یکی از نقاط قوت پسر/دخترم است."

نوجوانان:

"یکی از نقاط قوت والدین / سرپرستان من
است."

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ ساله

فهرست

• بحث در مورد تکالیف خانه ۲

• پاسخ و واکنش به پیام‌های ۳

مثبت

- تعریف/تمجید، هرس کردن، مرتب کردن تختخواب، شستن ظروف، و همکاری نوجوانان
- بحث در مورد تعریف/تمجید (فعالیت)
- قدر ندانستن (فعالیت)
- هیچ‌کس متوجه نشد

• ارزش ایجاد انگیزه ۶

- تبدیل نکات منفی به مثبت (فعالیت)
- هنگامی که تعریف و تحسین دشوار است.
- تعریف کردن (فعالیت)

• استفاده از جدول امتیازات ۹

برای تشویق رفتار مثبت

- پدرها در مورد گرفتن امتیاز صحبت می‌کنند.
- استفاده از جدول امتیازات (فعالیت)
- مزایا و پاداش‌ها (فعالیت)
- مادر در مورد امتیازات صحبت می‌کند، آماده شدن برای رفتن به مدرسه
- "تشنه" نگه‌داشتن آن‌ها (برای کسب امتیاز)

جلسه ۳- والدین

تشویق رفتار خوب



اهداف:

والدین می‌توانند:

رفتار خوب را تشخیص داده

و از آن تعریف کنند

با استفاده از پاداش رفتار جدید آموزش دهند

از سیستم امتیاز محور برای آموزش رفتار خوب

استفاده کنند

رابطه مثبتی ایجاد کنند

- **ایجاد رابطه مثبت** ۱۵
 - تعامل بهتر (پدرها)
 - نحوه درست شروع تعامل
 - سپری کردن زمان با یکدیگر.
 - ایجاد رابطه مثبت (فعالیت)
- **تمرین در منزل** ۱۷
- **آماده شدن برای جلسه** ۱۸
- خانواده**
- **جمع بندی** ۱۸

وسایل مورد نیاز

- برچسب نام
- **فهرست حضور و غیاب والدین / سرپرستان**
 - (از جلسه ۱ والدین)
- تلویزیون و دستگاه پخش DVD، DVD جلسه ۳ والدین
- فلیپ چارت، ماژیک و کاغذ چرک نویس
- کارت های ۷ در ۱۲ سانتیمتر (۱ عدد برای هر یک از والدین)
- پوستر "کسب امتیاز برای کسب پاداش" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید)
- کارت های کسب امتیاز برای کسب پاداش (۲ عدد برای هر والد / سرپرست، ۱ عدد برای استفاده در کلاس و ۱ عدد برای استفاده در منزل)
- مگنت "راه های عشق ورزیدن" (۱ عدد برای هر یک از والدین / سرپرستان به همراه کارت)



هنگام ورود والدین

۱ دقیقه.....

- ۱ - از افراد بخواهید تا نام خود را روی برچسب نام بنویسند.
- ۲ - از افراد بخواهید تا نام خود را در فهرست حضور و غیاب والدین/سرپرستان علامت بزنند.

بحث در مورد تمرین در منزل

۱۰ دقیقه.....

سوالات ذیل را از والدین پرسیده و با گروه آنها را بررسی کنید:

- در مورد شیوه‌ای پیروی فرزندان از قوانین در منزل در طول هفته، چه چیزی متوجه شدید؟
- آیا کسی از عبارت با "من" در منزل برای فرزندش استفاده کرده است؟ در این صورت، چه به او گفتید؟ فرزند شما چطور جواب داد؟
- چه کارهایی در خانه و در ارتباط با فرزندان به خوبی پیش می‌روند؟

پخش DVD



۱۰ دقیقه



پاسخگویی به پیام‌های مثبت

گویندگان و نمایش‌ها..... ۲ دقیقه

-تعریف، آب دادن چمن و

-تعریف، مرتب کردن رختخواب

-تعریف، شستن ظروف

-تعریف، همکاری فرزندان

گوینده ۱:

هنگامی که والدین هم حد و مرز قائل شده و هم به فرزندان خودشون عشق می‌ورزند، کودکان در منزل، مدرسه، و با دوستان خودشون عملکرد بهتری دارند. نوجوانان نیاز دارند که حد و مرزهایی برای آنها تعیین بشه و زمانی که دقیقاً از انتظارات شما اطلاع دارند، عملکرد بهتری دارند.

گوینده ۲:

با استفاده از شیوه‌های مختلف می‌توانید به فرزندان خودتون آموزش بدهید که مطابق با انتظارات شما رفتار کنند -از قوانین پیروی کرده، افراد مسئولیت‌پذیری بوده و با احترام با شما رفتار کنند. زمانی که آنها از قوانین پیروی نمی‌کنند باید عواقب و جریمه‌هایی را برای آنها در نظر بگیرید. در مباحث بعد، در این مورد صحبت خواهیم کرد، اما تشویق و تحسین شیوه مناسب دیگری است که با استفاده از آن می‌توانید فرزند خودتون رو وادار کنید به انجام کاری که از آنها انتظار میره. تشویق نه تنها به فرزندتون نشون میده که برای آنها اهمیت قائل هستید بلکه باعث میشه آنها کاری رو انجام بدهند که از آنها انتظار میره.

گوینده ۱:

افراد، در هر سنی، زمانی یادگیری بهتری دارند که به آنها گفته بشه که چه کاری رو درست انجام می‌دهند. تصور کنید که در حاضر شدن به موقع برای کار مشکل دارید. چه اظهار نظری از سوی رئیس شما باعث میشه که سر وقت در محل کار حاضر بشید؟ (رئیس با ترشویی) "مدتی که دیر سر کار حاضر میشی. باید حتماً حقوقت رو کم کنم تا سر وقت سرکار بیای اداره و یا (رئیس با لحن آرام) "من متوجه شدم که امروز صبح رأس ساعت ۸ اینجا بودی. از این که به موقع سرکار حاضر میشی سپاسگزارم." اگر شما هم مثل اکثر مردم جامعه باشید، و هنگامی که از رئیس خودتون بشنوید که کار درستی را انجام دادید، بیشتر تلاش می‌کنید تا به موقع سر کار حاضر بشید. این به این معنیه که اون انگیزه سر وقت بودن شما را تقویت کرده. در اینجا می‌بینیم که چگونه برخی والدین نظارت خاصی داشته و فرزندانشون رو تشویق می‌کنند.

کمال (خطاب به رامین):

هی رامین، چمن باغچه خیلی خوب شده، هرس دور درختا رو خیلی دوست دارم، عالیه. دمت گرم، رفیق.

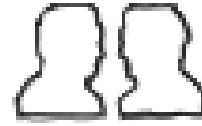
مادر (خطاب به مریم):

چه عالی! تختتو کاملاً مرتب کردی، لباساتم که جمع کردی سی دی هاتم رو که مرتب کردی! آفرین، خوشم اوم، شبت بخیر.

بحث در مورد تعریف و

تمجیدها

فعالیت ۳.۱ ۲ دقیقه



بحث کنید

۱-سوالات صفحه نمایش را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.

۲-به والدین/سرپرستان کمک کنید تا دریابند که تعریف‌ها باید خاص بوده و والدین باید چیزی را بیان کنند که مورد پسند آنهاست. همچنین والدین تعریف و تمجید را وسیله‌ای برای نصیحت قرار نمی‌دهند. مانند، ممنون که ماشین ظرفشویی را خالی کردی. بهتر است بیشتر به این کار رسیدگی کنی.

پایان فعالیت

نکته: هیچ روایت و تصویر بین فعالیت‌های مذکور در فوق و ذیل نمی‌شود.

نگار (خطاب به سینا – با خوشحالی):

سینا جان خیلی ممنون که دیشب ظرفا رو شستی و همه چیز و مرتب کردی الان بریم خونه می تونم با خیال راحت شام درست کنم. بیا بریم.

(عرشیا و دنیا روی مبل نشستند و با هم صحبت می کنند) پدر می آید و باخوشحالی می گوید:

وقتی که می بینم شما با هم هستید و دعوا نمی کنید از ته قلب خوشحال میشم. شاد میشم . آفرین.

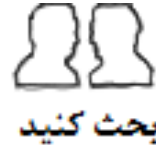
روی صفحه

در این تشویق‌ها چه چیزی متوجه شدید؟

2:00

قدر ندانستن

فعالیت ۳.۲..... ۴ دقیقه



۱- گروه‌های دو نفره تشکیل دهید (والدین یک خانواده در یک گروه نباشند).

۲- از هر فردی بخواهید یه کار مثال بزند که کسی قدر آن را نمی‌داند.

۳- در کل گروه، از والدین بپرسید که چه کاری انجام می‌دهند که دیگران قدر آن را ندانسته و از آن‌ها بخواهید احساس خود را شرح دهند.



سؤال اختیاری، اگر وقت کافی

دارید

- دوست دارید از کسی که قدر کارهای شما را نمی‌داند چه بشنوید؟
- آیا فرزند شما کار خوبی انجام می‌دهد که شما قدر آن را نمی‌دانید؟

پایان فعالیت

روی صفحه

آیا حس می‌کنید قدر شما را
نمی‌دانند؟

4:00

گوینده ۱:

این که حس کنید که قدر شما را نمی‌دونند، حس مطلوبی نیست. انجام کارهایی که مورد توجه دیگران قرار گرفته و از آنها قدردانی میشه، حس بهتری برای ما داره. فرزندان ما نیز، هنگامی که کار آنها مورد توجه قرار میگیره یا تحسین می‌شوند، عملکرد بهتری دارند. از طرف دیگه، وقتی آنها تلاش می‌کنند که کاری رو که از آنها خواستیم انجام بدهند و این تلاش مورد بی توجهی ما قرار می‌گیره، دلسرد می‌شوند.

.....

سینا (در حال فکر کردن):

واژه‌های والدین

مادر:

زودباش بیا وگرنه به صبحونه نمی‌رسی.

پدر:

یادت نره مسواک بزنی

مادر:

تکلیفت یادت نره

پدر:

با خواهرت دعوا نکن

سینا (ناراحت و عصبی):

هیچ کس متوجه نشد که من امروز سر وقت بیدار شدم.

.....

گویندگان و نمایش‌ها ۲:۳۰ دقیقه

- هیچ کس متوجه نشد.

ارزش تشویق

گوبنده ۱:

به احتمال زیاد، سینا فردا به موقع بیدار نمیشد. آیا بخاطر دارید زمانی که کودک شما اولین گام خود را برداشت چگونه به تلاش او توجه کردید و اونو تشویق کردید؟ شما با توجه، لبخند و به آغوش کشیدن، آن‌ها را تشویق کردید. این کار شما باعث شد تا فرزندتون علی‌رغم سختی کار، به تلاش خودش ادامه بدهد.

گوبنده ۲:

برای یک دقیقه به کاری فکر کنید که از انجام آن لذت برده یا قابلیت انجام اون رو دارید. آیا از غذا پختن و باغداری لذت می‌برید؟ ماهیت برخی کارها مشوق ما هستند - به این معنا که ما از انجام آنها یا دیدن نتیجه حاصل لذت می‌بریم. هنگامی کهغذای لذیذی می‌پزد که خانواده از آن لذت برده و طعم دلپذیری داره، تشویق می‌شید. عامل مشوق در باغبانی هم ، سبزیجات خوشمزه و گل‌های زیبای حاصل هستند.

گوبنده ۱:

اگر در بازی تنیس مهارت ندارید، یا اگر کسی متوجه کیفیت غذایی نمیشه که پختید یا اگر گیاهان باغچه شما، سبزیجات یا گل زیادی تولید نمی‌کند، هیچی مشوق شما نیست تا به تلاش خودتون ادامه بدهید.

گوبنده ۲:

خیلی از کارهایی که انتظار داریم فرزندمون انجام بدهند، ماهیت تشویقی نداشته یا در ابتدا جالب نیست. ممکنه مرتب بودن اتاق برای سینا، یا انجام تکالیف برای میلاد خیلی مهم نباشه. بیرون بردن زباله‌ها چه انگیزه طبیعی در یک کودک ۱۲ ساله ایجاد می‌کنه؟

گوبنده ۱:

به همین دلیل، برای کارهایی که انتظار داریم فرزندمون انجام بدهند باید انگیزه ایجاد کنیم. هنگامی که فرزندمون، جملاتی تحسین‌آمیزی مانند، "ممنونم که در شستوی ظرف کمک کردی" و یا "ممنونم که زباله‌ها رو بردی بیرون" یا "خیلی خوشحالم که قبل از تماشای تلویزیون تکالیفت رو انجام دادی"، را می‌شنوند احتمال تکرار این کار بیشتره.

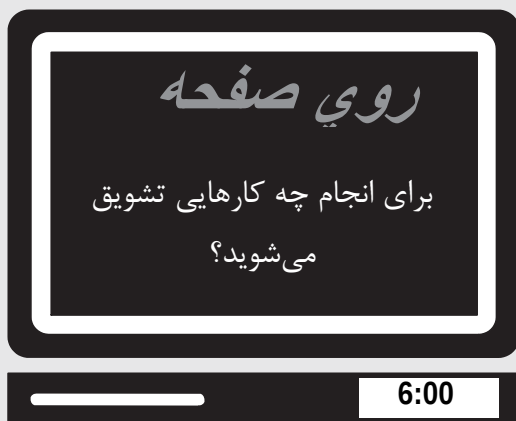
تبدیل نکات منفی به مثبت

فعالیت ۳.۳..... ۶ دقیقه



۱- (۱ دقیقه) از والدین بخواهید که به‌صورت خلاصه کارهایی را نام ببرند که از انجام آن‌ها در منزل و محل کار لذت برده و بابت آنها تشویق می‌شوند. (به‌طور مثال، مهارت، سرگرمی، و یا چیز دیگری که بابت آن در محل کار مورد تشویق قرار می‌گیرند).

۲- (۵ دقیقه)، از والدین بخواهید فهرستی از رفتارهایی را تهیه نمایند که در فرزندان خود مشاهده کرده و دوست دارند که این رفتارها رفع شده یا بهبود یابند. مانند: عدم رعایت قوانین و یا عدم انجام کارهای روزانه در خانه و تکالیف. سه الی چهار نمونه را روی فلیپ چارت و یا تخته وایت‌برد بنویسید. زیر هر مثال منفی فضای کافی خالی بگذارید.



گوینده ۱:

هدف اینه که فرزندانمون از انجام کار درست، حس خوبی در خودشون داشته باشند - حس خوبی از انجام تکالیف، انجام کار منزل یا آموختن کنترل عصبانیت خودشون داشته باشند. تقدیر و تحسین به آنها کمک می کند تا خودشون رو تشویق کنند - تا از انجام کارهایی که باید، حس خوبی داشته باشند.

گوینده ۲:

ممکنه فکر کنید، "پیدا کردن دلیلی برای تعریف از فرزندم خیلی سخته". ما عادت کردیم همیشه کارهای بد فرزندانمون رو ببینیم و بخاطر آوردن کارهای خوبی که انجام دادند، خیلی سخته. اما کسانی که بر خانواده ها تحقیق کرده اند به ما می گویند که حتی کودکانی که مشکلات زیادی دارند، یک سوم موارد، کاری را که باید انجام می دهند. بنابراین، والدین حتی برای مشکل سازترین کودکان هم می توانند موارد قابل تحسینی پیدا کنند.

نیلوفر:

می دونی چیه دارم سعی می کنم که به حرف خوب پیدا کنم به عرشیا بزنم ولی خیلی کار سخته وقتی از صبح از خواب بیدار میشه تا شب عصبانیه. همه عصبانیتش هم سر من خالی می کنه. می دونم که باید بهش حرفای خوب بزنم. خوب خوشحالش می کنه، این خیلی خوبه، ولی چیزی واقعاً پیدا نمی کنم که بهش بگم.

نگار:

می دونم خیلی سخته. ما هم به همچنین مشکلی رو با سینا داشتیم. خیلی سخته. ببین اما من شاید بتونم کمکت کنم به کارای خوبی که میکنه فکر کنی

بتونی تشویقش کنی. حالا به روز عادی رو در نظر بگیر صبحا به موقع از خواب بیدار می شه؟

- ۳ - از والدین بخواهید، رفتارهای خاص و مثبتی را که در مقابل هر رفتار منفی انتظار دارند، یادداشت نمایند. مانند تبدیل "تمیز نکردن اتاق" به "مرتب کردن رختخواب و جمع کردن لباس ها تا ساعت ۱۰ صبح جمعه".
- ۴ - برگه های چرک نویس را بین افراد توزیع و از هریک از والدین بخواهید یک رفتار مثبت را که دوست دارند فرزندشان انجام دهد در آن بنویسند.



سؤال اختیاری: اگر وقت کافی

دارید

- مزیت نام بردن از رفتار مثبت مورد انتظار به جای اشاره به رفتار مشکل آفرین چیست؟

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش ها ۲ دقیقه

- وقتی که تعریف / تمجید دشوار است.

تعریف کردن

فعالیت ۳.۴ ۶ دقیقه

- ۱ - گروه‌های دو نفره تشکیل دهید (والدین یک خانواده در یک گروه نباشند) تا بحث کنند که نوجوانشان چه کار خوبی انجام می‌دهند که شایسته تعریف و تمجید است.

توزیع کنید

- ۲ - کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری را توزیع کنید. به آن‌ها بگویید که پاسخ خود را روی کارت‌ها بنویسند (۱ پاسخ در هر کارت). این کارت‌ها به نوجوانان داده می‌شوند.



- ۳ - درحالی‌که آن‌ها در مورد این تعاریف فکر می‌کنند، چند تعریف را به عنوان نمونه روی فلیپ چارت بنویسید.

- امشب تکالیف را خوب انجام دادی.
- ممنون که اتاق تلویزیون را جمع کردی. کارت عالی بود.
- خیلی دوست دارم که سروقت برمی‌گردی خونه.

به گروه یادآوری کنید که قسمتی از زمان خود را صرف مواردی کنند که شایسته تحسین هستند.

نیلوفر (باعصبانیت):

هیچ وقت باید سرش جیغ و داد کنم. با داد و فریاد از تخت می کشمش بیرون..

نگار: فکر نمی کنم خودش هم آماده بشه و وسایلش رو با خودش ببره؟ هان؟

(نیلوفر سرش رو تکان می‌ده). خب، بعد از ظهرها چطور، وقتی که از مدرسه برمی‌گرده چیکار می‌کنه؟

نیلوفر:

خوب، معمولاً تا وقت شام با دوستاش بیرونه. (در حال فکر کردن) ولی حقیقتش اینه که چند شب پیش، سروقت اومد خونه. اصلاً به این قضیه توجه نکرده بودم. این دقیقاً همون چیزیه که من می‌خوام. خوب می‌تونم همین موضوع را بهش بگم، اره بهش می‌گم "که خیلی خوشحالم از اینکه سر وقت میای خونه"

نگار: خب اره! این خیلی خوبه. بین تو بعضی از بچه‌ها باید خیلی دقت کنی که کار خوب از شون پیدا کنی عرشیا هم از این جمله بچه هاست.



گوینده ۱:

تعریف و ستایش برای همه کودکان خوبه. به آن‌ها کمک می‌کنه که احساس خوبی نسبت به خودشون داشته باشند و نشون می‌ده که شما کارهای خوبشون رو می‌بینید و بهشون توجه می‌کنید. اما تنها تحسین کافی نیست. برخی والدین، ممکنه با کمک به فرزندان خودشون برای کسب امتیازاتی که شامل مزایا یا پاداش‌هایی هستند، بتونند مسائل را بهبود ببخشند.

گوینده ۲:

این‌که چطور ما انگیزه لازم را به دست می‌آوریم، به ما در مورد کارهای مورد علاقه‌مون چیزهای زیادی را می‌آموزد. ما کارهایی را انجام می‌دهیم که برای آن‌ها انگیزه مثبتی به دست آوردیم-تمجیدها، ستایش‌ها، پاداش‌ها و لذت. کارهایی را که انگیزه‌های منفی در ما ایجاد می‌کنند، مثلاً زدن دیگران بر سر، تنبیه و غیره را انجام نمی‌دیم. در مورد استفاده از انگیزه‌های منفی صحبت خواهیم کرد ولی در حال حاضر در مورد استفاده از انگیزه‌های مثبت صحبت می‌کنیم.

گوینده ۱:

اگر تلاش می‌کنید تا به فرزندتان کمک کنید تا در انجام کارهای روزانه، یا انجام تکالیف، یا سر وقت به خانه آمدن، مسئولیت‌پذیر باشند، اگر آنها را تشویق کنید، بیشتر تلاش خواهند کرد. یک روش خوب برای ایجاد انگیزه، امتیاز دادن است تا با این امتیازات از مزایا یا پاداش‌های خاصی بهره‌مند بشوند. لازم نیست این پاداش حتماً پول باشد؛ می‌تونه یک امتیاز باشد. به‌طور مثال، ۱۰ امتیاز در انجام تکالیف برابر با اجازه رفتن به سینما و یا صرف پیتزا در خارج از منزل. امتیاز دهی برای بهره‌مندی از مزایا و پاداش‌های خاص به فرزندانشما انگیزه می‌دهد تا کارهای قابل انتظاری رو انجام بدهند.

گوینده ۲:

امتیاز گرفتن در مقابل رفتار خوب در مورد همهٔ کودکان موثر است. مسائل الزاماً نباید خیلی بزرگ باشند. شاید بخواهید به فرزندانتون کمک کنید تا نمرهٔ او در ریاضی از C به B برسد. یا شاید بخواهید اونرو تشویق کنید که بدون نیاز به یادآوری، درس موسیقی خودش رو تمرین کنه. حتی والدینی که فرزندانی بسیار مشکل‌ساز دارند، به این نتیجه رسیده‌اند که برای کسب امتیاز، کودکان آنها بیشتر تلاش می‌کنند.

جمشید:

آقا کمال پارچه را بکش طرف خودت. یعنی واقعاً تو می‌تونی ماشینتو پارک کنی تو پارکینگ؟

کمال:

آره، جالبه، نه؟ نمی‌دونی از وقتی که سیستم امتیاز رو پیاده کردیم چقدر وضعیتمون بهتر شد. بچه‌ها هم واسه ی چیزایی که می‌خوان تلاش می‌کنن و امتیاز کسب می‌کنند.

جمشید:

جالبه! امتیاز؟ بعد سیستمش چجوری کار می‌کنه؟

کمال:

رامین حتی پیشنهاد کرد که پارکینگ هم تمیز بکنه.

جمشید:

شوخی می‌کنی!

کمال: باور کن

جمشید: رازش چیه؟



۴- بعد از ۴ دقیقه، بحث گروهی انجام داده و پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید. به آنها بگویید که کارت‌های تعریف را به خانه ببرید و آن را درجایی مخفی کنند که فرزندشان بتوانند آن را پیدا کند

پایان فعالیت

استفاده از جدول امتیازات

برای تشویق رفتار خوب

گویندگان و نمایش‌ها ۳:۳۰ دقیقه

- پدران در مورد کسب امتیاز صحبت می‌کنند.

کمال:

راستش نگار یه چیزایی در موردش شنیده بود منم بدم نمی یومد که امتحان بکنم اینجوریه که بچه ها باید امتیاز کسب بکنن. چجوری؟ باید برای اینکه امتیاز کسب بکنن تلاش بکنن مثلاً کارای روزانه خونه رو انجام بدن. تکالیفشون رو انجام بدن. بدون اعتراض برن مدرسه. خلاصه من و نگار نشستیم و خوب فکر کردیم. فکر کردیم که کدوم یک از کارای اونا رو عصبامونه بعد به اون ها گفتیم که ما چی می خوایم. بعد بهشون مسئولیت بدیم. و بهشون تفهیم کردیم که اگه امتیاز می خوان باید تلاش بکنن. حالا اونا دارن امتیاز جمع می کنن مثلاً سینا می خواد یه جفت کفش تنیس بخره. رامین می خواد یه اردوی فوتبال بره. غزل هم داره امتیاز جمع می کنه که چند تا فیلم بخره

جمشید: البته، به نظر میرسه که این چیزا باید خیلی هم گرون باشه؟

کمال: نه. این طوری نیست. فقط واسه چیزایی که می تونی بخری بایستی بهشون امتیاز بدی. واسه چیزای گرون تر باید امتیازات بیشتری بگیرن

جمشید: خوبه! فکرت رو دوس دارم.

کمال: البته یه سری محدودیت هم هست. یعنی این که نباید اجازه بدی که واسه چیزایی که نمی تونی تهیه کنی امتیاز کسب کنند. مثلاً ما اون شب، تصمیم گرفتیم که اگه همه بچه ها همه تو تمیز کردن خونه کمک کنن، شام میریم بیرون از خونه پیتزا می خوریم. بچه ها خیلی خوششون اومد جمشید: راستش منم خوشم اومد. می خوام ببینم این سیستم امتیاز در این مورد جواب می ده که این خرت و پرت های تو اتاق نشیمن رو بچه ها جمع کنن.

استفاده از جدول امتیاز

فعالیت ۳.۵ ۳۰:۳۰ دقیقه

توزیع کنید

۱- کارت های "کسب امتیاز برای کسب پاداش" را توزیع کنید (۴ نسخه برای هریک از والدین/سرپرستان و یا زوجین)، پوستر را نمایش داده و و بین آن ها چرخیده و در صورت نیاز کمک کنید.

گوینده ۳۰ ثانیه



گوینده ۱:

حال در مورد شیوه استفاده از جدول امتیاز صحبت کنیم. برای شروع، نام فرزندتون را در بالای جدول بنویسید و بعد قوانین خانواده را به همراه برخی رفتارهایی که دوست دارید در دختر یا پسرتون تغییر کند، مشخص کنید - مشکل ممکنه انجام ندادن به موقع تکالیف و یا دیر آمدن به خانه برای صرف شام باشد. سپس این مسئله را در قالب عبارتی مثبت در آورید مانند "اتمام تکالیف تا ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه و یا حضور در منزل تا ساعت ۶ عصر برای صرف شام". دقیق ذکر کنید که فرزندتون چه کاری رو باید به شیوه ای متفاوت انجام بده. در گروه تمرین کرده و یک مسئله را با استفاده از عبارات مثبت به خواسته خود از فرزندانتون تبدیل کنید.



گوینده ۱:

حالا تصور کنیم که فرزند شما هر روز برای انجام کارهای مورد انتظار یک امتیاز دریافت می کنه. در این نمونه ما "۱" را در جای خالی نوشته و شما عدد مورد نظر را در جای خالی جدول خودتون بنویسید در طول هفته، شما برای هر روزی که فرزندتون کارها رو مطابق با انتظارات شما انجام داده، عدد "۱" رو یادداشت می کنید. در مثال ما، پسر هر روز که تکالیفش رو تا ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه به پایان برسونه "۱" امتیاز می گیره.



گرفتن امتیاز برای دریافت پاداش

نام فرزند: هفته:

رفتار مثبت: امتیاز شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۱-انجام تکلیف تا ساعت ۷:۳۰

۱

۲-

تعداد امتیازات موردنیاز برای دریافت پاداش=مجموع امتیاز گرفته شده=

امتیاز یا پاداش مورد نظر=

ده ثانیه فرصت

گوینده ۱:

حالا، باید تعیین کنیم که برای دستیابی به پاداش، فرزند شما باید چند امتیاز در هفته کسب کند. نباید وادارش کنید که به هر ترتیب ممکن امتیاز لازم را برای کسب پاداش، به دست بیاورد، زیرا که اونها در حال یادگیری کاری هستند که قبلاً اون رو درست انجام ندادند. در مثال ما، تصور کنید فرزندمون باید ۴ امتیاز بگیرد، به این معنا که باید حداقل ۴ روز تکلیفش رو به موقع انجام بده، تا پاداش بگیرد.

۱ - از هریک از والدین / سرپرستان بخواهید که رفتار مثبتی را که در کاغذ چرک‌نویس (فعالیت ۳.۳) نوشته‌اند در کارت جدول امتیاز وارد کنند.

گوینده ۱:۳۰ دقیقه

گرفتن امتیاز برای دریافت پاداش

نام فرزند: هفته:

رفتار مثبت: امتیاز شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۱- انجام تکلیف تا ساعت ۷:۳۰

۱

۲-

تعداد امتیازات مورد نیاز برای دریافت پاداش = مجموع امتیاز گرفته شده =

امتیاز یا پاداش مورد نظر =

۵ ثانیه فرصت

گوینده: در نهایت، باید تصمیم بگیرید که فرزند شما چه پاداشی دوست دارد دریافت کند- چیزی که از نظر مالی برای شما ممکن بوده، شما می‌تونید به آسونی آن را فراهم نموده یا فرزند شما برای دستیابی به آن سخت تلاش خواهد کرد. برای تعیین پاداش باید با فرزند خودتون صحبت کنید.



پایان فعالیت

نکته: روایت و تصاویری بین این دو فعالیت گنجانده نشده/اند.

امتیازات و پاداش‌ها

فعالیت ۳.۶ ۳ دقیقه



۱ - از والدین بخواهید در انتهای فلیپ چارت فضایی خالی بگذارند تا در جلسات خانوادگی، نوجوانان در تعیین امتیازات و پاداش‌ها به آن‌ها کمک کنند.

۲ - به گروه بگویید که با بارش افکار امتیازات و پاداش‌ها مشخص کرده و ایده‌های خود را روی فلیپ چارت بنویسند.

نکته: این صفحه فلیپ چارت را برای استفاده در جلسه خانوادگی نگاه دارید.

۳ - به آن‌ها بگویید که در صورت تمایل بعداً می‌توانند رفتار مثبت دیگری را نیز بنویسند.



سؤال اختیاری، اگر وقت

کافی دارید

- کدام یک از پاداش‌ها و امتیازات ذکر شده، از سوی شما قابل ارائه است؟

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها ۴:۳۰ دقیقه

- مادران در مورد امتیازات صحبت می‌کنند، آماده شدن برای رفتن به مدرسه
- "تشنه" نگاه داشتن آن‌ها (برای کسب امتیاز)

گوینده ۱:

بسیاری از والدین نتیجه گرفتند که فرزندان‌شان برای کسب امتیاز و رسیدن به پاداش یا مزایا سخت تلاش می‌کنند. اما رویکرد شما نسبت به آنها در کسب امتیازات تأثیرگذاره. حالا، مادری را خواهیم دید که برای کسب امتیاز با پسرش صحبت می‌کنه.

رامین با سلام وارد می‌شود.

نگار: سلام عزیزم- رامین جان یه دقیقه بشین می‌خوام باهات حرف بزنم. ببین عزیزم می‌دونم صبح‌ها خیلی سختته که از خواب بیدار بشی و سایلنتو آماده کنی بری مدرسه. تازه به موقع هم بررسی. یه وقتایی هم میبینم وقتی دیر می‌رسی خودت خیلی ناراحت می‌شی حالا من می‌خوام کمکت کنم که یه خورده مرتب تر بشی تا همیشه به موقع بررسی به مدرسه‌ها! حالا ببین من می‌خوام چیکار کنم؟ یه فهرست برات درست بکنم از کارایی که باید انجام بدی تا به موقع به مدرسه بررسی. نظرت چیه؟

رامین: خوبه

نگار: خوب ببین برای هر بار به موقع رسیدن به مدرسه ات یک امتیاز قرار می‌دیم. نظرت چیه؟
رامین: امتیاز به چه درد می‌خوره؟
نگار: خوب، این امتیازها را با هم جمع می‌کنیم، آخر هفته یه پاداش میگیری.

رامین: خوبه، ولیچه نوع پاداشی؟

نگار: پاداش! یه پاداشی که تو دوستش داشته باشی تلاش کنی، بدستش بیاری، البته منم پولشو داشته باشم‌ها.

رامین: خیلی خوبه

نگاره: آره، ببین به نظرم برای هر ۴-۵ بار به موقع رسیدن به مدرسه ات. یه دونه پاداش می‌زاریم. نظرت چیه؟

رامین: خوبه

نگار: خوب، پس بشینیم با هم یه فکری بکنیم. بذار من اینو اطو بکنم.

گوینده ۲:

بخاطر داشته باشید، وقتی فرزندان شما پاداش امتیازات خودشان را برنخواهند داشت، این پاداش نباید چیزی باشد که یا به دلیل گرونی و یا طولانی بودن زمان کسب امتیاز لازم، شما امکان تهیه آن را نداشته باشید. فرزندان زمانی انگیزه پیدا می کنند که بلافاصله بعد از انجام کار مورد انتظار، تشویق بشوند.

گوینده ۱:

چیزهای زیادی هست که بدون هزینه اضافی همیشه اونها رو به دست آورد. مانند انتخاب غذا برای شام و یا این که کسی به جای اونها کارهای روزانه را انجام بده، یا DVD مورد علاقه را بخره یا دوستی رو به منزل دعوت کنه. اما این پاداش باید چیزی باشد که می خوان و در حال حاضر از آن برخوردار نیستند.

گوینده ۲:

این هم دلیل خوبیه تا مزایای زیادی را «رایگان» در اختیار فرزندان قرار ندیم. به عنوان والدین، وظیفه داریم تا نیازهای اساسی فرزندمون مثل غذا، لباس و سرپناه رو تأمین کنیم. اما موارد زیادی مثل انواع شام، لباس های خاص، تفریح و حتی گذراندن زمانی ویژه با پدر و مادر هستند که فرزندان باید برای کسب آنها تلاش کنند.

پریسا: باورت نمی شه بعضی از آدم ها چه پولایی برای بچه هاشون خرج می کنن نگار جون. یکی از دوستای الناز هست هر روز با یه کیف و کفش می یاد مدرسه. همین چند وقت پیش پدر و مادرش براش سنتور خریدن. الناز میاد تو خونه همه این چیزا رو از من می خواد من نمی تونم به درخواست هاش جواب بدم. خب شرمنده می شم وقتی نمی تونم یه کاری براش بکنم. نگار: ببین عزیزم ما هم برای بچه ها این کارها رو نمی کنیم اگه قرار باشه بچه ها هر چیزی رو که می خوان داشته باشن دیگه چیزی نمی مونه براش تلاش کنن مثلاً همین رامین ما، ما براش امتیاز بندی کردیم اگر هر وقت تکالیفشو درست انجام بده یه امتیاز می گیره می تونه یه پیتزا بخره یه دونه دی وی دی هم انتخاب کنه. می خوایم اینو برای بچه های دیگه ام اعمال کنیم.

پریسا: بله ایده خوبیه. یعنی ما باید به بچه ها فرصت بدیم که برای بدست آوردن هر چیزی باید تلاش کنن. اخیراً الناز خیلی مکالمات تلفنیش طولانی شده، باهم به توافق رسیدیم که بیشتر از ۱۵ دقیقه نباید طول بکشه، اگه به حرفمن گوش داد و ۱۵ دقیقه شد، مکالمات بعدیشو بیشتر می کنم. ببین نگار جون من دوست دارم این سیستم رو تا وقتی که بزرگ می شه

مدیریت کنم تا وقتی که می خواد تنهایی بره بیرون چون اگه فکر کنه آزاده و هر جا دلش خواست می تونه بره و بیاد دیگه نمی تونم به عنوان پاداش ازش استفاده کنم می فهمی؟

نگار :

درسته، به نظرم کاری که ما باید بکنیم اینه که از الان به فکر کارایی باشیم که اونا می خوان تو آینده انجام بدن اونوقت از اونا به عنوان امتیاز و پاداش استفاده کنیم مثلاً من اگر الان به سینا اجازه بدم که بیش از حد بیرون بمونه دیگه بعداً نمی تونم به عنوان امتیاز و پاداش ازش استفاده کنم. خوب! وقتی اینطوری باشه ما یک قدم جلوتریم همیشه باید به کارایی فکر کنیم که اونا قراره توی آینده انجام بدن یعنی دوست دارن انجام بدن. اینجوری ما می تونیم از اون ها به عنوان امتیاز استفاده کنیم.

نظرت چیه؟

پریسا: خیلی جالبه، جواب می ده

گوینده ۱:

برخی والدین تصور می کنند که استفاده از سیستم امتیاز و پاداش به منزله رشوه دادن به فرزندان، تا کارهایی رو که از آنها انتظار میره را انجام دهند. اما سیستم امتیاز-محور، راهی برای کمک به مسئولیت پذیری فرزندان. این سیستم اونها رو در جهت تلاش برای دستیابی به اهداف مثبت سوق می ده.

گوینده ۲:

به هر حال، افرادی که برای یک کارفرما کار می کنند هم در مقابل کار مورد انتظار از آنها پاداش دریافت می کنند. این پاداش، چک حقوقیه. چک حقوقی تنها پاداش کار کردن نیست - روابط دوستانه با همکاران، تقدیر و تحسین در مقابل حسن انجام کار و حس خوب انجام یک کار خوب، عوامل دیگه ای هستند.

ایجاد رابطه مثبت

گویندگان و نمایش‌ها ۴ دقیقه

- داشتن تعامل بهتر (پدران)
- اقدام صحیح برای تعامل
- سپری کردن وقت با یکدیگر

گوینده ۱:

امتیاز و پاداش تنها روش آموزش کارهای مورد انتظار از کودکان به آنها نیست. هر کاری که در جهت کمک به آنها برای داشتن رفتاری درست و برقراری رابطه‌ی مثبت انجام می‌دیم به آنها کمک می‌کنهتا عملکرد بهتری در بین دوستان و در آینده داشته باشند.

گوینده ۲:

داشتن رابطه خوب با فرزندان و آگاهی آنها از اهمیتی که شما برایشان قائل هستید به آنها کمک می‌کنه تا عملکرد بهتری داشته باشند. البته، زمانی که کودکان تلاش می‌کنند تا مستقل‌تر شده و دوست دارند زمان بیشتری را با دوستان خودشان سپری کنند، برقراری رابطه‌ی مثبت با آنها کار ساده‌ای نیست.

کمال: تازگیا من با رامین خیلی مشکل دارم. انگار همیشه عصبانیه و این منو ناراحت می‌کنه. به نظرم که نمی‌تونیم با هم یه جا باشیم و رو اعصاب همدیگه نرییم. قبلاًها خیلی دوست داشت یه کارهایی رو با هم انجام بدیم، مثلاً توپ بازی، بازیهای فکری یا فیلم دیدن. کاش همه چی مثل قبل بود!

جمشید: خوب، البته منم از جنگ و دعوی توی خونه متنفرم. یه موقع هایی که عرشیا ناراحت می‌شه منم بدتر می‌شم. متاسفانه هنوزم دوست داره که یه وقتشو با دوستاش بگذرونه. البته این اواخر یه مقدار رابطه بینمون بهتر شده.

کمال: چطور اوضاع رو بهترش کردی؟

جمشید: خوب فکر می‌کنم که یه موقع هایی باید مسائل و از دیدگاه اون بهش نگاه کرد می‌دونم یه موقع هایی می‌شه که اون ناراحته و از مدرسه میاد. شاکیه، میگه که از معلم گلایه دارم یا از دوستانم و من فقط بهش می‌گم این کارو باید بکنی این کارو نباید بکنی. این کارو بکن، این کارو نکن، یه موقع هایی میشه که دیگه اصلاً باهام حرف نمی‌زنه می‌فهمی؟

کمال: حالا دیگه نصیحتش نمی‌کنی؟

جمشید :

چرا خوب، یه موقع هایی می رم بیرون فیلم می گیرم وقتی که خواهر بزرگش نیست می شینیم با هم نگاه می کنیم یا بازی می کنیم از این کارایی که بین خودم و خودش باشه.

کمال:

آره فکر خوبییه. فکر کنم رامین هم دوست داشته باشه وقتشو با من بگذرونه. خصوصاً وقتی که خواهر برادرش نباشن. آخه اگر اونا باشن هی با هم دعوا می کنن و من عصبانی می شم. به نظرم بایستی به نوبت با بچه ها وقت گذاشت.

جمشید: خوب آره دیگه باید سعی کنیم که وقتمونو بین همه تقسیم بکنیم. مهم اینه، باید وقتتو برای همه بگذاری.

کمال:

شاید اگه اجازه بدم رامین نظر بده که چجوری با هم بریم بیرون و چیکار بکنیم خیلی بهتره، رامین هم خوشحال میشه.

جمشید:

خوب آره دیگه ، یه امتحانی بکن.

گوینده:

یکی از پدران گفت وقتی که اون و پسرش با هم کنار نمیان، وضعیت بدتر می شه. اما می تونیم شرایط رو در جهت مثبت هم تغییر بدیم. هرچه زمان بیشتری رو با فرزندانمون سپری کنید، بیشتر احتمال داره که اون بهتر با اوضاع کنار بیادو احساس بهتری داشته باشه. توجه به این که فرزندان کاری رو که از آنها انتظار میره انجام می دهند و در مقابل امتیاز و پاداش دریافت می کنند، دو روشی هستند که با استفاده از آنها می تونید رابطه مثبتی برقرار کنید.

کمال: رامین جان ، می دونم وضعی تاخیراً زیاد خوب نبوده. از این که دائماً سرت داد بزنم هیچ خوشم نمیاد. نظرت چیه، دوباره قشنگ و خوب از اول شروع کنیم ولی درست . و آخر هفته خوبی داشته باشیم ؟ هان! واسه شروع، بهتره یکم ذرت بو داده درست کنیم و با هم بشینیم مسابقه رو ببینیم. نظرت چیه؟ خوبه؟

رامین: باشه.

کمال: بریم

پریسا:

الان بیشتر دوست دارم با سحر وقت بگذرونم. قبلاً دوست داشت با من وقت بگذرونه. اما الان دائم تو اتاقشه یا داره موسیقی گوش می کنه یا با دوستاش حرف می زنه نمی دونم باید کاری کنم که وقتشو با من بگذرونه یا بزارم تو حال خودش باشه؟

نیلوفر:

می دونی بچه های هم سن و سال اینا دوست دارن که، یعنیتر جیح میدان که تو حال و هوای خودشون باشن. یا با دوستاشون باشن وقتی سعی می کنیم یا اونا رو وادار می کنیم که یه کاری رو انجام بدن، اصلاً اوضاع بدتر می شه. می دونی تو خونه ما هم کلاً اوضاع همین طوره.

پریسا:

درسته! سحر زماناییهم که میخواد تنها باشه من بهش فرصت میدم. وقتایی هم که با هم هستیم سعی می کنیم با هم کنار بیایم. مخصوصاً زمانی که دارم می رسونمش جایی. خیلی با هم شوخی می کنیم، می خندیم. زمانی که تلویزیون تماشا می کنیم، موقع تبلیغ، خیلی سر به سر هم می زاریم شوخی می کنیم، می خندیم.

نیلوفر:

بچه ها خیلی خوشحال میشن مخصوصاً وقتی که بیرون می بریمشون مثلاً میریم پیتزا میخوریم یا سینما میریم. فقط باید حواسمون باشه غر نزنیم و نصیحتشون نکنیم خوششون نیاد. پریسا: درسته ، درسته .

گوینده ۲:

حالا فکر کنید که از چه راه دیگری می تونید به فرزندانتون نشون بدید که برای آنها ارزش قائلید. فهرستی از کارهایی که برای فرزندانتون انجام می دید، تهیه کنید و فکر کنید که پیغام دوست داشتن چگونه منتقل میشه؟ .

ایجاد رابطه مثبت

فعالیت ۳.۷ ۵ دقیقه



- ۱ - از گروه بخواهید تا با بارش افکار، فهرستی از کارهایی به غیر از تعریف و تمجید و دادن امتیاز تهیه کنند که با انجام آنها می‌توانند عشق و محبت خود را به نوجوانان نشان دهند. پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.
- ۲ - از آن‌ها بپرسید که کدام کارها، به طور حتم، پیام عشق و محبت را منتقل می‌کند.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های

زیر اشاره شود.

- به آغوش کشیدن
- گفتن "دوستت دارم"
- نوشتن یادداشتی محبت‌آمیز

پایان فعالیت

روی صفحه

ایجاد رابطه مثبت

5:00

تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

۱ - از والدین بخواهید در طول هفته از کارت‌های "کسب امتیاز جهت کسب پاداش" در خانه استفاده کرده و به آن‌ها بگویید که در ابتدای جلسه بعد، روند پیشرفت کار را با هم بررسی خواهید کرد.

۲ - به آن‌ها یادآور شوید که کارت‌های تعریف/تمجید را مخفی و در خانه از فرزندان خود تعریف کنند.

توزیع کنید

۳ - مگنت "راه‌های عشق‌ورزی" را توزیع و آن‌ها را تشویق کنید تا در منزل آن‌ها را بر روی مگنت عشق و حد و مرز قرار دهند.

روی صفحه

تمرین در منزل

1:00

آماده شدن برای جلسه خانواده

.....۱ دقیقه

۱ - به والدین/سرپرستان بگویید که جلسه خانوادگی با پخش یه قسمت کوتاه از DVD آغاز می‌شود که صحنه تعامل فرزندان و والدین را نشان می‌دهد. بعد از پخش DVD، والدین/سرپرستان جدول "کسب امتیاز برای کسب پاداش" را باید به اشتراک بگذارند. والدین/سرپرستان و نوجوانان می‌توانند در مورد پاداش‌ها و امتیازاتی صحبت کنند که باید برای کسب آنها تلاش کنند.

۲ - در پایان، خانواده‌ها در برخی فعالیت‌های خانوادگی سرگرم‌کننده شرکت خواهند کرد.

جمع‌بندی:

.....۳۰ ثانیه

۱ - شعار والدین را به صورت گروهی تمرین کنید.

روی صفحه

آماده شدن برای جلسه خانواده

1:00

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."

00:30

جزوات و نمونه‌ها





گرفتن امتیاز به عنوان پاداش

نام فرزند: هفته:

رفتار مثبت :

۱-انجام تکلیف تا ساعت ۷:۳۰

مقدار امتیاز شنبه.....جمعه

۱

۲-

مقدار امتیازات موردنیاز برای کسب پاداش =

مجموع امتیاز گرفته شده =

امتیاز یا پاداش گرفته شده =



گرفتن امتیاز به عنوان پاداش

نام فرزند: هفته:

رفتار مثبت :

۱-انجام تکلیف تا ساعت ۷:۳۰

مقدار امتیاز شنبه.....جمعه

۱

۲-

مقدار امتیازات موردنیاز برای کسب پاداش =

مجموع امتیاز گرفته شده =

امتیاز یا پاداش گرفته شده =

راه‌های ابراز محبت

- تعریف/تمجید
- استفاده از امتیازات جهت کسب پاداش
- **سپری** کردن زمان با یکدیگر
- درک نقطه‌نظر فرزند
- به آغوش کشیدن فرزندان
- **گفتن "دوستت دارم"**

راه‌های ابراز محبت

- تعریف/تمجید
- استفاده از امتیازات جهت کسب پاداش
- **سپری** کردن زمان با یکدیگر
- درک نقطه‌نظر فرزند
- به آغوش کشیدن فرزندان
- **گفتن "دوستت دارم"**

راه‌های ابراز محبت

- تعریف/تمجید
- استفاده از امتیازات جهت کسب پاداش
- **سپری** کردن زمان با یکدیگر
- درک نقطه‌نظر فرزند
- به آغوش کشیدن فرزندان
- **گفتن "دوستت دارم"**

راه‌های ابراز محبت

- تعریف/تمجید
- استفاده از امتیازات جهت کسب پاداش
- **سپری** کردن زمان با یکدیگر
- درک نقطه‌نظر فرزند
- به آغوش کشیدن فرزندان
- **گفتن "دوستت دارم"**

کسب امتیاز برای کسب پاداش

نام فرزند:

تاریخ:

رفتار مثبت :

۱-انجام تکلیف تا ساعت ۷:۳۰

مقدار امتیازشنبه.....جمعه

۱ پایان تکالیف خانگی تا ۷:۳۰

۲-

تعداد امتیازات موردنیاز برای کسب پاداش=۴

مجموع امتیاز کسب شده=

امتیاز یا پاداش گرفته شده=

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ سال

جلسه ۳- نوجوانان

مدیریت استرس



نیل به اهدافمان

اهداف:

کمک به نوجوانان در:

- شناسایی موقعیت‌هایی که باعث

ایجاد استرس می‌شوند

- شناسایی نشانه‌های استرس

- آموختن شیوه‌های سالم

مدیریت استرس

فهرست محتوا:

- | | |
|----|---|
| ۲ | تقلید از رهبر گروه برای کنار گذاشتن رودربایستی |
| ۲ | دور تعریف/تمجید و بررسی تمرین در منزل |
| ۳ | درک استرس |
| | -مقدمه‌ای بر استرس |
| | -موقعیت‌هایی که باعث ایجاد استرس می‌شوند (فعالیت) |
| | - چگونه متوجه می‌شوید که دچار استرس شده‌اید (فعالیت) |
| | - بازی‌های فعال-نقطه اشتراک ما چیست؟ |
| | -یافتن راه‌های درست مدیریت استرس (فعالیت) |
| | -یافتن تکنیک‌های مدیریت استرس که برای من مناسب هستند. |
| ۹ | تمرین در منزل |
| ۱۰ | آماده شدن برای جلسه خانواده |
| ۱۰ | جمع‌بندی |

مواد مورد نیاز

-برچسب نام

-فهرست حضور و غیاب نوجوانان (جلسه ۱ نوجوانان)

-فهرست قواعد اساسی (از جلسه ۱ نوجوانان)

- شش برگ کاغذ رنگی ۲۱ در ۲۷ سانتیمتر

-نوارچسب

- ۱۲ یا ۱۳ سانتیمتر کاغذ (کاغذ دیواری ساده)

-فلیپ چارت و ماژیک

-یادداشت‌های برچسب‌دار ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر (۳ تا ۵

عدد برای هر گروه)

-کاغذ چرک‌نویس

- ماژیک (یک عدد برای هر نوجوان)

-بطری نوشابه خالی

- کاربرگ "تکنیک‌های مدیریت استرس که برای من

مناسب هستند" (یک کاربرگ برای هر نوجوان)

-پوستر شعار فرزندان (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان

مراجعه نمایید)



هنگام ورود نوجوانان

..... ۱ دقیقه

- ۱ - از افراد بخواهید تا نام خود را روی برچسب نام بنویسند.
- ۲ - از افراد بخواهید تا نام خود را در فهرست حضور و غیاب نوجوانان علامت بزنند.
- ۳ - فهرست "قواعد اساسی" را در معرض دید قرار دهید (از جلسه ۱ نوجوانان)



تقلید از رفتار رهبر گروه برای

کنار گذاشتن رودربایستی

..... ۴ دقیقه

- ۱ - از گروه بخواهید یک حلقه بسازند. فردی را به عنوان «آن» انتخاب کنید و از او بخواهید پشت به حلقه بایستند. در این حین، گروه در سکوت کسی را به عنوان رهبر انتخاب می کند که با هر حرکت، گروه نیز از او پیروی می کند.
- ۲ - در حالی که همه از حرکات رهبر (پريدن، دست زدن و غيره) پیروی می کنند، «آن» باید حدس بزند، رهبر گروه چه کسی است. رهبر باید هر چند دقیقه یکبار فعالیتش را تغییر دهد. هنگامی که «آن» رهبر را شناسایی کرد، رهبر نقش «آن» را گرفته و بازی ادامه می یابد.

دور تعریف/تمجید و بررسی

تمرین در منزل



..... ۴ دقیقه

- ۱ - از نوجوانان و رهبران گروه بخواهید تا در یک دایره نشسته و از نفر کنار دستی خود تعریف کنند. اگر فردی ظرف ۱۵ تا ۲۰ ثانیه نظری نداد، یکی از رهبران گروه باید به جای او از فرد مورد نظر تعریف کند.
- ۲ - از داوطلبان بخواهید به زمانی در طول هفته اشاره کنند که متوجه ناراحتی والد/سرپرست خود شده‌اند.
- ۳ - از آن‌ها پرسید که چه چیزی سبب استرس والد آن‌ها شده است، والدین آن‌ها چه کار انجام داده و آن‌ها چگونه واکنش نشان داده‌اند.

درک استرس

مقدمه ای بر استرس

..... ۲ دقیقه

۱. به نوجوانان بگویید که آن‌ها بازی خاصی به نام "چرخ سرنوشت" انجام خواهند داد، که در آن، آن‌ها باید حروفی را نام ببرند تا زمانی که بتوانند عنوان مورد نظر را حدس بزنند (واژه مدنظر "استرس" است ولی شما این را به گروه نمی‌گویید).
۲. پنج برگ سفید A4 یا برگه چرکنویس را روی دیوار بچسبانید.
۳. هر زمانی که حرفی را نام می‌برند که در واژه استرس هست، آن حرف را درشت در جای خالی مناسب قرار دهید. از آن‌ها بخواهید که واژه را در اولین فرصت حدس بزنند.

استرس

موقعیت‌های استرس‌زا

فعالیت ۳.۱ ۸ دقیقه



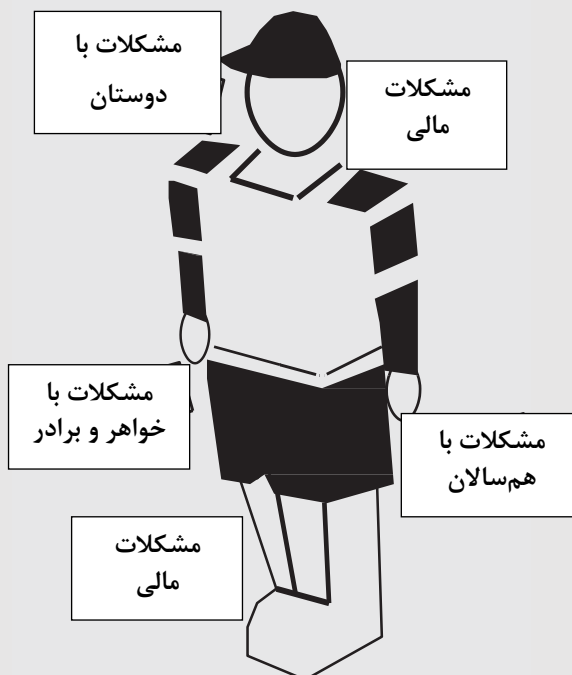
شرایطی که ممکن است استرس‌زا باشند

شرایط در خانه

شرایط در مدرسه

شرایط با دوستان

۶ دقیقه



۳ - گروه اصلی را به گروه‌های کوچک دو یا سه نفره

تقسیم کنید و ۳-۵ یادداشت برچسب‌دار در اختیار هر یک از این گروه‌ها قرار دهید. از آن‌ها بخواهید با خط درشت چندین موقعیت را یادداشت کنند که سبب ایجاد استرس در نوجوانان می‌شوند (برای کمک به شروع بحث، موارد زیر را روی فلیپ چارت بنویسید: موقعیت‌ها در خانه، موقعیت‌ها در مدرسه و غیره)

۴ - از هر گروه کوچک بخواهید یادداشت‌های برچسب‌دار را دور عکس قرار داده و برای کل گروه بگویند که چه موقعیت‌هایی را ذکر کرده‌اند.



مطمئن شوید که به مؤلفه‌های ذیل اشاره

شده باشد.

مشکلات با والدین	مشکلات با فرزندان دیگر
فشار همکلاسی‌ها	نگرانی در مورد رفتن به مدرسه جدید
نگرانی مالی	نگرانیدر مورد دوست داشته شدن
نگرانی در مورد مشکلات خانواده	مشکلاتی با دوستان
نگرانی در مورد تغییرات بدنی	عدم تعامل با معلم
کارهای زیادی که باید انجام دهند	دوست‌نداشتن ظاهر خود
راه نیافتن در گروه	اجبار به ایستادن جلوی کلاس

پایان فعالیت

چگونه متوجه می شوید که

دچار استرس شده اید

فعالیت ۳.۲ ۷ دقیقه



۱ - به نوجوانان بگویید که حداقل به چهار روش می توانند بفهمند که دچار استرس شده اند: نشانه های بدنی، احساسات و عواطف، تغییرات رفتاری، تغییرات در شیوه تعامل با دیگران. در حین صحبت، هریک از واژه های زیر را روی فلیپ چارت بنویسید.

۲ - مجدداً به گروه های کوچک تقسیم شده و یکی از ۴ نشانه استرس را برای هر گروه در نظر بگیرید. از آن ها بخواهید فهرستی از نشانه های استرس را برای عنوان خود مشخص نموده و راهی برای نشان دادن این علائم برروی "آرین" پیدا کنند.

۳ - در بین گروه ها چرخیده و با استفاده از ایده های زیر به گروه ها کمک کنید.

جسمانی (سردرد، معده درد، عرق کردن کف دست، سرخ شدن صورت)

عاطفی (عصبانیت، ناامیدی، ترس، دلهره، غم)
رفتار (گفتن سخنان ناراحت کننده، غر زدن)
روابط (تمایل به تنهایی، فکر این که هیچ کس شما را دوست ندارد)

فیزیکی (نشانه های بدنی)

احساسات و عواطف

تغییرات رفتاری

روابط با دیگران

۲ دقیقه



۴ - گروهی که اول از همه این فهرست را کامل کرد می‌تواند نمادها و شکل‌هایی کشیده (یا مستقیماً واژگانی روی "آرین" بنویسد) تا بیانگر فهرست علائم آنها باشند. هنگامی که کار تمام گروه‌ها پایان یافت، از آنها بخواهید شکلی را که رسم نموده‌اند، توضیح دهند.

فعالیت جایگزین

- از کل گروه بخواهید با بارش افکار علائم را تعیین کرده واز داوطلبان بخواهید تصاویری کشیده یا واژه‌هایی بر روی شکل بنویسند.
- آرین را به جلسه خانوادگی ببرید. بهنوجوانان اجازه دهید برای والدین/ سرپرستشان در مورد استرسی که "آرین" ممکن است داشته باشد گفته و راه‌های درست مدیریت استرس را شرح دهند.

پایان فعالیت

بازی فعال - نقطه اشتراک ما

چیست؟

.....۱۰ دقیقه

- ۱ - از گروه بخواهید که بر اساس تاریخ تولدشان در یک خط قرار گرفته و فردی دارای اولین تاریخ تولد در سال است در رأس خط قرار گیرد.
- ۲ - از گروه بخواهید که از ابتدای خط هر کس با فرد کناردستی خود گروه دو نفره تشکیل داده و روی برگه کاغذ نکات مشترک خود را بنویسند. با مثال‌های زیر آنها را راهنمایی کنید:

- رنگ چشم
 - مو
 - تعداد خواهران و برادران
 - بزرگ‌ترین و یا کوچک‌ترین
 - سرگرمی‌ها
 - کارهایی که دوست دارید و دوست ندارید در مدرسه انجام بدهید
- ۳ - بعد از ۳-۴ دقیقه، مشخص کنید کدام جفت بیشترین نکات مشترک را دارند. از آن‌ها بخواهید فهرست را با صدای بلند بخوانند.

پایان فعالیت

رنگ چشم

مو

تعداد خواهران و برادران

بزرگ‌ترین یا کوچک‌ترین

سرگرمی‌ها

کارهایی که دوست دارند و دوست ندارند در

مدرسه انجام دهند

مشکلات "آرین"

جریحه‌دار شدن احساسات

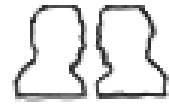
مشکلات با مدیر مدرسه

اجازه بیرون رفتن با دوستانش را نداشتن

یافتن راه‌های درست مدیریت

استرس

فعالیت ۳.۳ ۱۷ دقیقه



بحث کنید

۱- از گروه بخواهید راه‌هایی را نام ببرند که "آرین" می‌تواند استرس را مدیریت کند و ممکن است مشکلات بیشتری هم ایجاد کند. سعی کنید پاسخ‌هایی برای مواردی مانند "از دست دادن کنترل، دست بلند کردن، داد زدن و ناسزا گفتن، شکستن چیزی و یا همیشه تنها ماندن" را مدنظر قرار دهید.



۲ - از گروه بپرسید اگر "آرین" این اعمال را انجام دهد، چه مشکلاتی برای او پیش خواهند آمد. پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.

۳ - شرح دهید که شیوه‌های گوناگونی برای تعامل با استرس وجود دارند. از گروه نوجوانان بخواهید به روش‌هایی برای آرام کردن خود در هنگام عصبانیت فکر کنند. برای آنها توضیح دهید که برخی اقدامات را می‌توان در زمان استرس انجام داده در حالی که برخی اقدامات دیگر در طولانی مدت موثر هستند. فهرست را روی فلیپ چارت بنویسید.



اطمینان حاصل نماید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شود:

مدیریت کلی استرس اقدامات مقتضی در زمان استرس

ورزش	عمیق نفس کشیدن
مدتی را تنها سپری کردن	تا ۱۰ شمردن
گوش دادن به موسیقی	"گفتن این که "از عهده"
انجام سرگرمی‌ها	این هم بر خواهم آمد
موارد دیگر	تفکر آرام، فکرهای آرام
	موارد دیگر

۴ - از گروه بخواهید تا اقداماتی را برای هر نوع

تعامل تعیین و آنها را تمرین کنند.

۵ - به گروه بگویید که شرح کوتاهی از موقعیت‌های

استرس‌زا برای آنها می‌خوانید و آنها باید

به‌نوبت با استفاده از تکنیک تعاملی مناسب که

گروه شناسایی کرده‌اند راهی برای مدیریت آن

ارائه نمایند. (می‌توانید اول "تکنیک‌های کلی

تعامل با استرس" را به کار ببرید و سپس از

تکنیک‌های "لحظه‌ای" تعامل با استرس

استفاده کنید).

۶ - برای تعیین این که چه کسی اقدام را آغاز

می‌کند، برای ۸ موقعیت اولیه، هشت بار بطری

را در میانه دایره شرکت‌کنندگان بچرخانید. بعد

از ۸ بار اول، موقعیت‌ها را سریع‌تر بخوانید تا

گروه همزمان اقدام کنند. به این ترتیب، بازی

هیجان‌انگیزتر بوده و متوجه خواهند شد که

چقدر سریع می‌توانند به ایده‌های تعامل دست

یابند. اگر اقدامات جوانان با موقعیت سازگار

نیست، آنها را برای یافتن موارد مناسب به

چالش بکشید.

۷ دقیقه



نکته: با توجه به زمان موجود، موارد را بخوانید و ۱۰ دقیقه زمان برای باقی جلسه اختصاص دهید.

موقعیت‌های استرس‌زا :

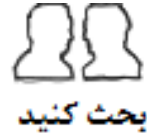
- ۱ - نمره قابل قبولی در آزمون نگرفته‌اید.
- ۲ - پدر بر سر شما داد کشید زیرا دوچرخه خود را بیرون رها کرده بودید.
- ۳ - بهترین دوستان شما را نادیده می‌گیرد.
- ۴ - خواهر شما اتفاقات را به هم می‌ریزد.
- ۵ - می‌ترسید که نتوانید وارد گروه ورزشی شوید.
- ۶ - به خاطر بحث کردن تنبیه می‌شوید.
- ۷ - یک روز خیلی بد را پشت سر گذاشتید.
- ۸ - در فوتبال، از بازی کنار گذاشته شده‌اید.
- ۹ - تکالیف زیادی دارید.
- ۱۰ - از مشاگره والدین خود بسیار نگران هستید.
- ۱۱ - مادر شما به خاطر دیر آمدن به خانه سرتان داد می‌کشد.
- ۱۲ - دوست صمیمی شما که دوستش دارید با شخص دیگری بیشتر از شما وقت می‌گذراند.
- ۱۳ - به مهمانی دعوت نمی‌شوید.
- ۱۴ - شما فراموش کرده‌اید که تکالیف خود را به مدرسه بیاورید.
- ۱۵ - شلوارتان پاره شده است.
- ۱۶ - یک لکه بزرگ روی لباستان افتاده است.
- ۱۷ - شما تکالیف ریاضی را درک نمی‌کنید.
- ۱۸ - برادر شما باعث شرمندگی‌تان شده است.
- ۱۹ - پول توجیبی شما زودتر از موعد تمام شده است.
- ۲۰ - شما به موقع به مدرسه نمی‌رسید.

پایان فعالیت

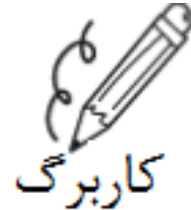
یافتن تکنیک‌های تعامل که

برای من مناسب هستند

فعالیت ۳.۴ ۵ دقیقه



- ۱ - از گروه بخواهید که نگاهی به تصویر "آرین انداخته و به موقعیت‌هایی توجه کنند که باعث بروز مشکل یا استرس برای او می‌شوند.



- ۲ - کاربرگ "تکنیک‌های تعاملی مناسب برای

من" را توزیع و از نوجوانان بخواهید به یک موقعیت استرس‌زایی فکر کنند که ممکن است در هفته آینده رخ دهد و تکنیک‌های تعاملی احتمالی که برای آن‌ها مناسب به نظر می‌رسند را مشخص کنند.

- ۳ - بین گروه چرخیده و در صورت نیاز به آن‌ها کمک کنید.

- ۴ - از داوطلبان بخواهید که موقعیت‌ها را از کاربرگ خود خوانده و تکنیک‌های تعاملی خود را به اشتراک بگذارند. اگر هیچ‌کسی داوطلب نشد، مورد زیر را بخوانید:

موقعیت:

شما غمگین هستید چراکه بهترین دوست شما با شما صحبت نمی‌کند.

تعامل احتمالی:

شما سرگرمی مانند پازل را برای خود در نظر می‌گیرید.

موقعیت:

شما از این که معلم بر سرتان داد زده، عصبانی هستید.

تعامل احتمالی:

شما این موضوع را با دوستان خود در میان می‌گذارید.

موقعیت:

شما از مشاجره والدین خود نگران هستید.

تعامل احتمالی:

موسیقی گوش داده و با دوست تماس می‌گیرید تا با هم کاری انجام دهید.

پایان فعالیت

تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

- ۱ - از نوجوانان بخواهید دو موقعیت را در طول هفته در نظر بگیرند که مسئله‌ای در خانه یا مدرسه باعث ناراحتی آنها می‌شود.
- ۲ - از آنها بخواهید در مورد احساسی که دارند فکر کنند و راهی را برای تعامل با این استرس انتخاب کنند.

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

- ۱ - به نوجوانان بگویید که در جلسه خانواده در مورد جلسات خانوادگی صحبت خواهید کرد. جلسات خانوادگی مخصوص برای نوجوانان مفید هستند زیرا به آنها فرصت می‌دهند تا در تعیین قوانین و تصمیم‌گیری مشارکت کنند.
- ۲ - آن‌ها جلسه خانواده را با تماشای یک بخش کوتاه از DVD با والدین شروع خواهند کرد که در این بخش، نمونه‌هایی از جلسات خانوادگی نشان داده می‌شود. از آن‌ها بخواهید در کنار والدین/سرپرستان خود بنشینند.
- ۳ - بعد از دیدن DVD، آن‌ها جلسات خانوادگی را با والدین/سرپرستانشان تمرین خواهند کرد.

جمع‌بندی

..... ۳۰ ثانیه

- ۱ - پوستر شعار نوجوانان را نمایش دهید (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید).
- ۲ - سعی کنید "شعار نوجوانان" را به صورت گروهی تکرار کنید.

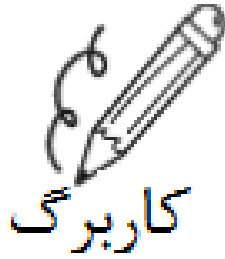
شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، مستقیم، مالتصیح‌های مناسبی می‌گیریم تا به هدف ایمان برسیم"

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف



تکنیک‌های تعاملی که برای من مناسب هستند

موقعیتی استرس‌زا که ممکن است هفته بعد رخ دهد.

من بهتر می‌توانم این موقعیت را به وسیله.....مدیریت کنم.

یکی از موارد زیر را تائید کنید:

- فوتبال بازی کردن
- دویدن
- انجام یک سرگرمی خاص (نام ببرید:.....)
- صحبت کردن با یک دوست
- گوش دادن به موسیقی مورد علاقه
- مدتی تنها ماندن
- صحبت کردن با والدینم (و یا بزرگترها)
- خواندن کتاب
- نوشتن مطلب در دفتر روزانه یا خاطرات
- موارد دیگر

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

۲	بازی فعال - بازی بادکنک در هوا
۲	مقدمه‌ای بر جلسات خانوادگی
۳	جلسات خانوادگی
۱۱	بازی کارت خانواده
۱۲	حلقه پایان جلسه

وسایل موردنیاز

- تلویزیون و DVD
- کارت قوانین اساسی جلسات خانوادگی
- کاربرگ "کارهای تفریحی که باید به صورت خانوادگی انجام داد" (یکی برای هر خانواده)
- ۱۲ بادکنک بزرگ و دایره‌ای شکل
- جدول امتیازات (جلسه ۱ والدین)
- پوستر حلقه پایان جلسه که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر شعار نوجوانان (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه کنید)
- پوستر شعار والدین (برای نمونه به جلسه ۱ والدین مراجعه کنید)
- پوستر شعار خانواده (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده مراجعه کنید)
- راهنمای بازی کارت تمرکز و جستجو
- بسته کارت (۱ بسته برای هر خانواده)

جلسه ۳ - خانواده

استفاده از جلسات خانوادگی



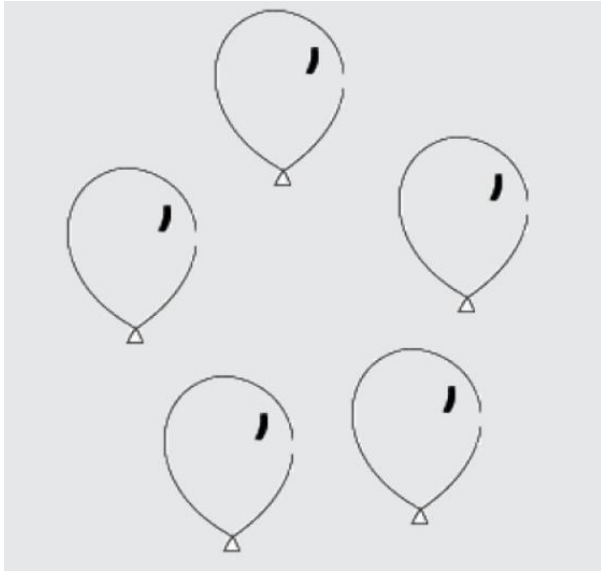
اهداف:

خانواده‌ها:

- به ارزش جلسات خانوادگی پی می‌برند
- شیوه برگزاری جلسات خانوادگی را یاد می‌گیرند.
- رویمزیای و پاداش‌های جدول امتیازات کار می‌کنند
- فعالیت‌های تفریحی برای خانواده طراحی می‌کنند

بازی فعال - بادکنک‌ها در هوا

۸ دقیقه



۱ - افراد را به دو گروه ۵-۶ نفره تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید یک دایره‌ایجاد کنند و دست همدیگر را بگیرند. یکی از رهبران گروه مسئول هر گروه خواهد بود.

۲ - یک بادکنک به هر گروه بدهید و از والدین/فرزندان بخواهید تا بدون این که دست یکدیگر را رها کنند، بادکنک را در هوا نگاه‌دارند. آنگاه دستوراتی را برای نگاه داشتن بادکنک در هوا به آنها می‌دهید، به عنوان مثال، اگر بگویید "آرنج" آن‌ها باید با آرنج به بادکنک ضربه بزنند. (از زانو، بینی، گوش، سر و غیره استفاده کنید). بعد از آنکه آن‌ها با یک بادکنک تمرین کردند، بادکنک دیگری هم اضافه کنید و بعد از آن ۴ بادکنک دیگر را در هر حلقه قرار دهید.

۳ - بعد، یک توالی را نام ببرید مانند "زانو، آرنج، بینی". نفر اول از زانو، نفر دوم از آرنج و نفر سوم از بینی خود استفاده می‌کند.

۴ - وقتی که بادکنکی روی زمین افتاد نباید دوباره استفاده شود هدف قرار دادن حداکثر تعداد بادکنک در هواست.

پایان فعالیت



شکل "آرین" را از جلسه نوجوانان به والدین/سرپرستان نشان دهید. فرصتی در اختیار نوجوانان قرار دهید تا در مورد استرس‌های جورج و شیوه‌های سالم تعامل و رفع استرس برای والدین/سرپرستان توضیح دهند.

مقدمه‌ای بر جلسات خانوادگی

..... ۲ دقیقه

۱ - به گروه بگویید که جلسات خانوادگی راه خوبی برای برنامه‌ریزی، حل مسائل و تفریح خانواده با یکدیگر هستند.

۲ - با افزایش مشغله نوجوانان، جلسات خانوادگی فرصتی مناسب برای بررسی برنامه‌ها و پیگیری نیاز به ایاب و ذهاب و غیره هستند.

۳ - با بزرگ‌تر شدن فرزندان، آنها نظرات بهتری را در مورد قوانین خانواده و پیامدهای سرپیچی ارائه خواهند نمود.



پخش DVD

(نیلوفر، خانم خانواده روی مبل نشسته و جمشید، مرد خانواده وارد می شود) نیلوفر: خسته نباشی

جمشید: ای بابا-دیشب این دنیا خیلی عصبانیم کرد.

نیلوفر: اِه چرا؟

جمشید: تا آخرین لحظه میگو که پاشو منو ببر باشگاه ورزشی، می دونی ما به عنوان یه خانواده هی روز به روز داره سرمون شلوغ تر می شه وقتی هم برای برنامه ریزی نداریم شرایط هی داره دشوارتر می شه.

نیلوفر: آره می فهمم چند روز پیش دنیا اومده به من میگو که مامان برو برای من یک کیک بگیر می خوام برای فروش ببرم تو نمایشگاه مدرسه دقیقا همون روز اومده داره به من میگو. مشکلی نبودا اگه چند روز قبلش می گفت. یه فکری می کردم. جمشید اینجوری نمی شه باید بچه ها رو دور هم جمع کنیم. باید بشینیم صحبت کنیم. اینا هم که دارند وارد

دنیا بنوجوانیشون می شن. نمی دونم احساس می کنم همینجوری دارن دور هم می چرخن اصلا یه حس بدی دارم اصلا نمی تونیم مثل یه خانواده یه وقتیه و دور هم بگذرونیم.

جمشید: خوب به هر صورت اینجوری نمی شه که! ولی یه ساعتی وقت بزاریم و برنامه ریزی کنیم نباید اجازه بدیم یه مسئله کوچیک تبدیل بشه به یه مسئله بزرگ.

نیلوفر: آره! کیباید این کار رو کنیم؟ کی؟ وقتشو می کنیم؟

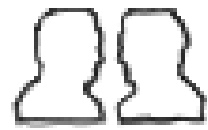
جمشید: به هر صورت باید وقتی رو پیدا کنیم مثلا صبح جمعه؟

نیلوفر: نه بابا صبح جمعه مناسب نیست. وقت خوبی نیست بچه ها خوابن بعد بیدارشون کنیم بد اخلاقی می کنن تازه صبح جمعه هم وقت خرید کردن منه، نه بزاریم عصر جمعه چطوره؟ جمشید: باشه چه فرقی میکنه؟! عصر جمعه.

نیلوفر: آره بچه ها وقتشون بازتره. می شینیم دور هم صحبت می کنیم احتیاجی هم نیست وقت زیادی بزاریم. چطوره خوبه؟ جمشید: باشه موافقم.

جلسات خانوادگی

فعالیت ۳.۱ ۲۵ دقیقه



بحث کنید

۱ - با نمایش سوال روی صفحه،

شرکت کنندگان را تشویق به بررسی و

بحث کنید.

گویندگان و نمایش ها ۴ دقیقه

- نیاز به جلسات خانوادگی
- اولین جلسه خانوادگی

گوینده ۱: به نظر می‌رسد که اکثر خانواده‌ها امروزه وقت زیادی ندارند. با با توجه به این که والدین کار می‌کنند، کار خونه رو انجام می‌دن و خرید می‌کنند، فرزندان بیشتر درگیر کارها و فعالیت‌های خودشون بوده و زمان بیشتری را با دوستان خودشون سپری می‌کنند و روزهای هفته ی پرمشغله ای دارند. اما تخصیص زمانی کوتاه برای جلسات خانوادگی، فرایندها رو برای همه آسون‌تر می‌کنه. نوشتن کارها بر روی تقویم، سوءبرداشت‌ها و مشکلات را کمتر می‌کنه. زمان سپری شده خستگی کمتری را داشته و ارزش داره.

گوینده ۲: یکی از مزایای جلسات خانوادگی، بخصوص برای خانواده‌هایی که فرزندان نوجوان دارند اینه که فرزندان فرصت این رو دارند تا همراه با دیگر اعضای خانواده مشکلات خودشون رو حل کنند. هنگامی که کودکان از قوانین شکایت دارند و یا با هم کنار نمی‌آیند، از آنها بخواهید تا این مسئله را در دستور کار جلسه بعدی خانواده قرار دهند. وقتی مجبور نباشید که با بروز هر مسئله‌ای به آن رسیدگی کنید، در وقت خود تون صرفه‌جویی می‌کنید.

گوینده ۱:

حال با هم یک جلسه خانوادگی را می‌بینیم. توجه داشته باشید که اولین اقدام، تعریف و تمجیده. جلسه را با ابراز نظرانی خوب مانند تقدیر یا تشکر نسبت به یکدیگر آغاز کنید. این امر جوی مثبت بر جلسه حاکم می‌کنه. حتی برادران و خواهرانی که دائم با هم دعوا می‌کنند نیز می‌توانند شیوه تمجید از یکدیگر را یاد بگیرند.

خانواده‌ای چهارنفره که در اتاق نشیمن نشسته‌اند:

جمشید: خیلی خوب من فکر می‌کنم که جلسه رو یواش یواش شروع کنیم. توی این جلسه قرار هست که از هم دیگه تعریف کنیم .

عرشیا: تعریف کنیم؟! این که خیلی خنده داره.

جمشید:

نه خنده دار نیست. این باعث می‌شه که بیشتر در کنار هم باشیم. اصلاً از دنیا شروع می‌کنیم دنیا جان بازی شطرنج حرف نداره. گل کاشتی.

دنیا:

مرسی. ممنونم. مامان از تو هم خیلی ممنونم شامی که امشب پخته بودی واقعاً خوشمزه بود.

مادر(نیلوفر): خواهش می کنم عزیزم. منم ممنونم ازت
جمشید جان به خاطر اینکه اونروز زود اومدی خونه و من
تونستم به باشگام برسم. واقعا بهش نیاز داشتم.

عرشیا: دنیا منم از تو ممنونم چون که توی ریاضیات از زمانی
که بهم کمک کردی می تونم ریاضی ها رو بهتر بفهمم.
دنیا: خواهش می کنم.

جمشید:

خیلی خوب. در هر صورت ما تونستیم این جلسه رو برگزار
کنیم. یعنی سعی خودمون را کردیم. هفته پیش هم می
خواستیم این کارو بکنیم اما خوب نشد اما به هر صورت برگزار
کردیم. درسته؟

کلیه اعضای خانواده : درسته؟

نیلوفر: اجازه بدین من این تقویم را بیارم بعد شروع کنیم.
خیلی خوب با عرشیا شروع می کنیم. عرشیا جان، مامان، هفته
بعد شما چه روزایی تمرین فوتبال داری؟
عرشیا: فوتبال! سه شنبه ها تمرینه ولی پنجشنبه ... نه!
چهارشنبه و جمعه هم مسابقه داریم.

نیلوفر: (روی تقویم علامت می گذارد) آفرین سه شنبه و
چهارشنبه ، خیلی هم عالی

عرشیا: پنجشنبه! آهان چهارشنبه و جمعه

نیلوفر: خوب بعد نوبت به دنیا می رسه عزیزم، هفته بعد
انگار من باید بیشتر پیام دنبالت. چه روزایی؟

دنیا: مامانبین چهارشنبه می خوام بریم کنسرت.
پنجشنبه هم اگه میشه بیا با هم بریم خرید کنیم.

نیلوفر: خوب اگه پنجشنبه سرکار نباشم حتماً.
می خوام راجع به کارایی که تو هفته گذشته انجام
دادیم صحبت کنیم؟

دنیا : چرا که نه !

خوب صبر کن مامان. (از داخل پاکت نوشته ای را نگاه می کند
و می گوید): منو عرشیا قرار گذاشته بودیم هر هفته یکی از ما
هم میزو تمیز بکنه هم ظرفا رو بزاره توی ظرفشویی اگر هر
کدوم از ما هم نتونستیم این کارو بکنه حالا به هر دلیلی باید
خودش یه نفر رو پیدا بکنه که وظیفشو انجام بده.
عرشیا: آره راست می گه من یادم رفت بعدش رفتم خونه فرید
اینا بعد که برگشتم بابا یادآوری بهم کرد. بعد به خود دنیا هم
گفتم که من یه بار به جاش انجام میدم.

دنیا: (با خنده) حالا یادم نمیره حواسم هست.

نیلوفر: نظرتون چیه که یه بار دیگه این کارو تکرار کنیم
(بچه ها با سر تایید می کنن)



جمشید:

اتفاقاً می خواستم که در مورد جدول امتیازات صحبت بکنیم.
ببینیم که کی بهتر می تونه امتیاز بگیره. خوب دنیا از تو
شروع می کنیم چطور می تونی بیشتر امتیاز بگیری؟

دنیا: خوب فکر می کنم دیگه واقعاً بدون غر و نق زدن باید از
خواب پاشم.

جمشید: خیلی خوب پس بهتره که از جدولی که تو کلاس
آموزشی دادن استفاده کنیم بعد اونا رو روی کابینت نصب می
کنیم و اسم دنیا رو هم بالای همه اسم ها می زنیم که سر وقت
بیدار بشه.

نیلوفر: خب یه دقیقه صبر کنید باید یه کم دقیق تر بگیم
منظورتون از سر وقت چیه؟

دنیا: خوب منظورم اینه که ۷ از خواب پاشم و تا ۷:۳۰
آماده رفتن باشم.

نیلوفر: خوب، پس بذار من اینو دقیق بنویسم. دنیا ساعت ۷ از
خواب بیدار می شه باید لباساتو بپوشی آماده بشی که تا
ساعت ۷:۳۰ تمام کارات انجام شده باشه اونوقت می تونی یه
امتیاز بگیری.

دنیا: به علامت تایید سرش را پایین می اندازد.

جمشید: ۷ و نیم خوبه، من مطمئنمکه دنیا از پشش بر میاد.
دنیا: امیدوارم.

جمشید: دنیا جان فکر کنم که این هفته با یکی از دوستان
قراری خواستی داشته باشی؟

دنیا: آره، راستش نگار قرار بود بیا خنمون. حالا اگه امتیاز
هم بگیرم میشه جمعه خنمون بمونه؟

جمشید (خطاب به مادر خانواده): نظر شما چیه؟

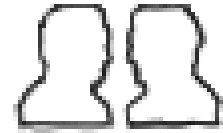
مادر: فکر خوبیه باید ببینیم البته این هفته چطور پیش میره؟

جمشید: خیلی خوب، آقا عرشیا شما چجوری می خواید
امتیاز بگیرید؟

عرشیا: من زمانی که اومدم خونه میشینم پای مشقامسربع
مشقام رو می نویسم بعدش می شینم تلویزیونم رو نگاه می
کنم.



3 دقیقه



بحث کنید

قواعد کلیدی جلسات خانوادگی

- جلسه را با تعریف از یکدیگر شروع کنید.
- به عقیده همه احترام بگذارید.
- نصیحت و تحقیر نکنید
- تمرکز خودتان را حفظ کنید.
- تصمیمات اتخاذ شده را یادداشت کنید.
- خلاصه توافقات را یادداشت کنید.
- جلسه را تا حد امکان کوتاه برگزار کنید.
- در جلسه بعد تأثیر موافقت‌ها را بررسی کنید.
- به تلاش ادامه دهید.

- ۱ - به خانواده‌ها بگویید که آن‌ها نیز باید جلسات خانوادگی مشابه با آن چه در نمایش مشاهده کردند، برگزار نمایند. توضیح دهید که پس از تعریف/تمجید از یکدیگر، نوجوانان قوانین اساسی جلسات خانوادگی را می‌خوانند.
- ۲ - کارتهای "قواعد اساسی جلسات خانوادگی" را بین نوجوانان توزیع کنید.
- ۳ - از هر خانواده بخواهید که تعاریف و تمجید از یکدیگر را انجام داده و از نوجوانان بخواهید قوانین اساسی را بخوانند.



۱- سؤال روی صفحه نمایش را بپرسید.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است.

- آن‌ها از قواعد اساسی پیروی کرده‌اند.
- آن‌ها حرف یکدیگر را قطع نمی‌کنند.
- آن‌ها بر موضوع تمرکز دارند.
- همه مؤدب رفتار می‌کنند.

ادامهٔ فعالیت در صفحه بعد



5 دقیقه

۱ - به گروه بگویید که جلسات خانوادگی با ارائه جدول امتیازات از سوی والدین ادامه می‌یابد. به نوجوانان بگویید که جداول امتیازات به آنها کمک می‌کند تا کارهای مورد انتظار از آنها در خانه را دنبال کنند. به‌طور مثال، اگر فرزند خانواده نمی‌تواند به‌خاطر بسپارد که هر روز به گل‌ها آب دهد، هر روز که این کار را انجام دهد، یک امتیاز کسب می‌کند. هنگامی که امتیاز کافی کسب کرد، در مقابل پاداش یا امتیازی دریافت می‌کند. به والدین بگویید که جدول امتیاز را به اشتراک گذاشته و از نوجوانان بخواهید که در مورد پاداش امتیازات خود تصمیم بگیرند.

۲ - مثال‌های زیر را در مورد پاداش‌ها ارائه کنید:

- دیرتر خوابیدن در آخر هفته

- دعوت یکی از دوستان به منزل

- تقاضا از یک نفر دیگر برای انجام کارهای روزانه

- انتخاب برنامه‌های تلویزیون برای یک عصر

گویندگان و نمایش‌ها ۴ دقیقه

• جلسه دوم خانوادگی، بخش اول

گوبنده ۱:

همه‌چیز خوب پیش رفت، درسته ؟ آن‌ها با تعریف از همدیگه شروع کردند و قوانین کلیدی را مشخص کردند. پس از آن که برگزاری جلسات خانوادگی مرسوم شد، دیگر نیازی نیست که قوانین کلیدی را هر جلسه بخوانید اما مرور آن در دوره یادگیری موثره . در مرحله بعد، یکی از کودکان توافقات جلسه قبل را می‌خواند. این بخش بسیار مهم است. زمانی توافق موثر است که از کارایی آن اطمینان حاصل بشه .

گوبنده ۲:

بخاطر داشته باشید که جلسات خانوادگی، تنها روشی برای پیگیری برنامه‌ها و روند پیشرفت مسائله. باید جلسات را کوتاه و خلاصه برگزار کنید. حالا اگر در جلسه مشکلاتی مطرح شده – و همه موافق نباشند – چه اتفاقی می‌افته. با هم می‌بینیم.

(ملاقات خانوادگی، مادر و دو فرزند در اتاق نشیمن)

پریسا: (مادر خانواده خطاب به بچه ها):

خوب بچه ها این هفته خیلی زود گذشت ما اصلاً وقت نکردیم بشینیم و وضعیت رو بررسی کنیم. به نظرتون چطوره که تماشا کردن تلویزیون و بزاریم برای یه وقت دیگه و الان هر سه تایی مون یه جلسه ۱۰-۱۵ دقیقه ای با هم داشته باشیم. چیزی هست که بخواین بگین؟

سروش پسر خانواده:

آره ، این درست نیستش که من همیشه باید آشغال رو ببرم بیرون و تو شستن ظرفا کمک کنم. (اشاره به خواهرش) به نظرم همه ظرفا رو باید این بشوره.

الناز دختر خانواده :

این که عادلانه نیست. ما هر شب ظرفا رو داریم ولی تو که مجبور نیستی هر روز آشغال رو ببری بیرون. داری سعی می کنی که.....

مادر (حرف را قطع می کند):

اجازه بدین . اجازه بدین سروش جان . تو داری میگی بیشتر از خواهرت کار می کنی درسته؟! چون هم توشستن ظرفا کمک می کنی هم آشغال رو می بری بیرون و شما الناز خانوم داری می گی بیشتر از داداشت کار می کنی چون هر شب داری ظرفا رو می شوری. درسته؟

الناز :

آره همینه. اون همیشه می خواد از زیر کار در بره!

پریسا :

بچه ها جلسه خانوادگی برای شکایت نیست. اگه قرار باشه دم به دقیقه از هم شکایت کنید و اعصاب هم دیگه رو خورد کنید مجبورم جلسه رو بزارم یه روز دیگه که حال هر دو تایی تون خوب باشه

سروش خطاب به خواهرش :

آهان بیاین یه کاری کنیم. قول می دم که بهت گیر ندم به شرطی که تو هم اذیتم نکنی.

الناز (آرام): باشه.

پریسا:

خوب سروش نظرت واسه حل این مشکل چیه؟

سروش:

به نظرم من آشغالا رو ببرم بیرون بعد کارای بیرون خونه رو انجام بدم مثلاً تو تابستون باغچه رو تمیز کنم.

الناز:

این درست نیست . چرا کارای داخل و بیرون خونه رو تقسیم کنیم ؟ نصف وقت ها من کارای تو خونه رو انجام میدم و نصف دیگه تو انجامشون بده.

پریسا: بچه ها صبر کنید صبر کنید من اصلاً به نظر دیگه ایی دارم. بیاین اصلاً بنویسیم که هر کدوممون روزانه چقدر وقت واسه انجام دادن کارها می زاریم. اینجوری خیلی بهتره سروش: خوشم اومد .

الناز: عالییه

پریسا:

عالیه نظر دیگه ای دارین یا تصمیم بگیریم؟

الناز (با صدای زیر):

دوست دارم بیشتر چیزا رو بشورم تا اینکه فقط به نظافت خونه برسیم.

پریسا: باشه الناز خانم این هم می نویسم.

گوینده ۱:

هنگامیکه مسائلی در جلسات خانوادگی مطرح می شوند که افراد نسبت به آنها حساس هستند، مانند انجام کارهای روزانه و سایر قوانین خانه، باید قوانین کلیدی را به اعضای خانواده یادآوری کنید. سپری شدن زمان جلسه خانوادگی با بحث و دعوا، دستاوردی نخواهد داشت. هنگامی که افراد نمی توانند آرامش خود شون رو حفظ کنند و مشکلشون رو حل کنند بهتره که جلسه رو به زمان دیگری موکول کنید. در نمایشی که مشاهده کردیم، مادر خانواده دوبار مجبور شد به بچه ها تذکر بده. اگر بعد از دو تذکر بچه ها دست از مشاجره برنمی داشتند، مادر باید به مسئله دیگری می پرداخت و اگر فرزندان هنوز ناراحت بودند، باید جلسه را متوقف و آن را به زمان دیگری موکول می کرد.

گوینده ۲:

برخی مشکلات در جلسات خانوادگی حل نمی‌شوند. اگر والدین یا نوجوانان بیش از حد عصبانی بشوند، جلسه هیچ سودی ندارد. در حقیقت، برخی مشکلات در محدوده جلسات منظم خانوادگی نیستند – مسائلی مثل دستگیری یکی از افراد زمانی که داره از یک مغازه دزدی می‌کنه یا مشکلات زناشویی. در هر دو مورد، شرایط به گونه‌ایه که راه‌حل فوری وجود نداره، طرفین به شدت حساس بوده و شامل حال همه اعضای خانواده نمیشه. این به این معنی نیست که خانواده نباید در مورد این مشکلات صحبت کنه، بلکه رفع آن‌ها باید خارج از جلسات خانوادگی باشه.





گوینده ۱:

ولی جلسات خانوادگی تنها برای حل مشکلات نیست. باید زمانی را هم به صحبت در مورد موضوعاتی اختصاص داد که همه از آن لذت می‌برند - مانند پروژه‌های خاص خانوادگی، مسافرت‌ها و تعطیلات. و بهتره که این جلسات را با پذیرایی یا فعالیت ویژه به پایان ببرید. جلسه را می‌توانیم با صرف غذایی خاص، بازی، یا سرگرمی که برای همه اعضای خانواده جالب باشد به پایان ببریم. حالا خانواده دوم رو می‌بینیم که در مورد موضوعی صحبت می‌کنند که الزاماً یک مشکل نیست.

پریسا: خوب بچه‌ها بیایید توافقاتی که با هم کردیم رو با هم بخونیم.

"الناز و سروش زمان صرف شده برای انجام کارهای روزانه رو برای دو هفته ثبت می‌کنند. فکر کنم بهتره یه جدول بکشیم، نظرتون چیه؟"

الناز: می‌تونیم حرف اول اسممون و زمان کار کردنمون هم رو روی بنویسیم؟

پریسا: آره خیلی خوبه

سروش: از نظر منم خوبه.

الناز: حالا می‌تونیم الان در مورد سفر به ساحل باسارا و حامد و بچه‌ها صحبت کنیم؟

پریسا: آره خیلی خوبه اصلاً می‌تونیم از همین الان کار رو شروع کنیم بعد سه تایی بشینیم یه فیلم خیلی خوشگل ببینیم و از اون کیک خوشمزه‌ای که الناز خانم پختن هر سه تایی دور هم بخوریم. چطوره؟

الناز: باشه

سروش:

من دوست دارم برم یه جا ماهیگیری. فکر کنم حامد هم خوششون میاد.

مادر: آره خیلی نظر خوبیه

۱- از والدین/ سرپرستان و نوجوانان بخواهید مواردی را مثال بزنند که طرح آنها در جلسات خانوادگی دشوار بوده یا با واکنش احساسی شدیدی همراه هستند.



اطمینان حاصل کنید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است:

- مسائل مالی جدی
- مشکلات دوران بلوغ
- سوء مصرف مواد
- مشکلات جدی در مدرسه

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها ۲ دقیقه

جلسه دوم خانوادگی، بخش ۲

بازی کارت خانواده

فعالیت ۳.۲ ۲۰ دقیقه

- ۱ - از نوجوانان و والدین بخواهید گروه‌های خانوادگی تشکیل دهند. یکدسته کارت به هر خانواده بدهید.

توزیع کنید

- ۲ - قواعد بازی "تمرکز" و "جستجو" با کارت رو بین افراد پخش کنید. از هر خانواده بخواهید که یک بازی را انتخاب و آن را بازی کنند.
- ۳ - بین خانواده‌ها بچرخید و به آن‌هایی که با شروع بازی مشکل دارند کمک کنید.
- ۴ - یکدسته کارت را به هر خانواده بدهید و آن‌ها را تشویق کنید این بازی‌ها را در منزل انجام دهند.

پایان فعالیت

گوبنده ۱:

جلسات خانوادگی موثر بوده و نیازی نیست که طولانی باشند. قوانین کلیدی را مجدد مرور می‌کنیم. جلسه را با تعریف و تمجید از یکدیگر شروع می‌کنیم و اطمینان حاصل می‌کنیم که به نظرات همه احترام گذاشته می‌شود. فهرستی از تصمیمات اتخاذ شده در جلسه را تهیه و خلاصه توافقات را در پایان جلسه بنویسید. در جلسه بعد، توافقات جلسه پیشین رو مرور کرده و از مفید بودن آنها اطمینان حاصل کنید. جلسات را کوتاه برگزار کنید و افراد رو مجبور به حضور نکنید. مهم‌تر این که به تلاش خودتون ادامه بدید.

گوبنده ۲:

در ابتدا جلسات ممکن است ناخوشایند باشند. نگران نباشید، بعد از چند بار تکرار، احتمالاً احساس راحتی بیشتری خواهید داشت و در واقع از بودن در کنار سایر افراد در جلسه خانواده لذت خواهید برد. به یاد داشته باشید که جلسات خانوادگی باعث صرفه‌جویی در زمان و تلاش می‌شوند.

رهبر گروه:

به خانواده‌ها یادآور شوید که تفریح و شادی در جلسات خانوادگی همانند پیگیری برنامه‌ها و حل مشکلات مهم هستند.

خانواده‌ها برای این فعالیت کنار هم جمع می‌شوند.



حلقه پایان جلسه



..... ۵ دقیقه

۱ - از خانواده‌ها بخواهید که یک حلقه ایجاد کرده و نوجوانان در کنار والدین / سرپرستان قرار بگیرند.

۲ - پوستر "حلقه پایان جلسه" را بالا ببرید و از هریک از والدین / سرپرستان بخواهید که بگویند:
 "پاداشی که پسر/دخترم می‌خواهد داشته باشد است".

سپس نوجوان آنها باید بگوید:

"پاداشی که می‌خواهم به دست بیاورم است".

عبارت حلقه پایان جلسه
والدین / سرپرستان:
"یکی از مزایایی که پسر/ دختر من می‌خواهد داشته باشد..... است".
نوجوانان:
"مزیتی که من می‌خواهم به دست بیاورم است".

۳ - از هر خانواده بخواهید که یک جلسه کوتاه خانوادگی را در طول هفته برگزار نمایند.
 نکته: بررسی کنید که آیا گروه می‌تواند بدون دیدن پوستر، شعارها را بخواند.

۴ - از فرزندان بخواهید شعار نوجوانان را با هم بخوانند.

۵ - از والدین / سرپرستان بخواهید شعار والدین را با هم بخوانند.

۶ - از کل گروه بخواهید شعار خانواده را با هم بخوانید.

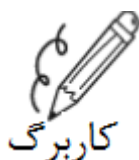
شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، مستقیم، با تقسیم‌های مناسبی می‌گیریم تا به هدف پایان برسیم"

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

شعار خانواده
"ما خانواده‌هایی توانمند، مستقیم که با مهربانی از یکدیگر مراقبت می‌کنیم و اوقات خوشی را با هم می‌گذرانیم."

جزوات و نمونه‌ها





تفریحاتی که به عنوان یک خانواده دوست داریم انجام دهیم:

تفریحاتی که بی هزینه هستند:	تفریحاتی که هزینه بر هستند:
۱-	۱-
۲-	۲-
۳-	۳-
۴-	۴-
۵-	۵-
۶-	۶-

تفریحاتی که بیرون از خانه انجام می دهیم (اگر هوا خوب باشد):	تفریحاتی که داخل خانه انجام می دهیم (هرزمانی می توان آن ها را انجام داد):
۱-	۱-
۲-	۲-
۳-	۳-
۴-	۴-
۵-	۵-
۶-	۶-

تفریحی که هفته بعد با یکدیگر انجام خواهیم داد این است که:

.....

تفریحی که ماه بعد با یکدیگر انجام خواهیم داد این است که:

.....



قواعد اساسی جلسات خانوادگی

تمرین جلسات خانوادگی

- جلسه را با تعریف و تمجید از یکدیگر شروع کنید.
- به عقیده همه احترام بگذارید.
- نصیحت و سرزنش نکنید
- تمرکز خود را حفظ کنید.
- فهرست تصمیمات اتخاذ شده را ثبت کنید.
- خلاصه توافقات را بنویسید.
- جلسه را تا حد امکان کوتاه برگزار کنید.
- تأثیر توافقات به عمل آمده را در جلسه بعد بررسی کنید.
- به تلاش خود ادامه دهید



قواعد اساسی جلسات خانوادگی

تمرین جلسات خانوادگی

- جلسه را با تعریف و تمجید از یکدیگر شروع کنید.
- به عقیده همه احترام بگذارید.
- نصیحت و سرزنش نکنید
- تمرکز خود را حفظ کنید.
- فهرست تصمیمات اتخاذ شده را ثبت کنید.
- خلاصه توافقات را بنویسید.
- جلسه را تا حد امکان کوتاه برگزار کنید.
- تأثیر توافقات به عمل آمده را در جلسه بعد بررسی کنید.
- به تلاش خود ادامه دهید

والدین / سرپرستان:

"امتیازی که پسر / دختر می خواهد به دست بیاورد این است
که"

نوجوانان:

"امتیازی که می خواهیم به دست بیاورم این است که
....."



دستورالعمل بازی

- ۱ - یکدسته کارت را برعکس گذاشته و به صورت تصادفی روی میز پخش کنید
- ۲ - بازیکن شماره ۱، یک کارت را برمی گرداند ولی آن را در جای خود باقی می گذارد. همین بازیکن کارت دیگری را هم برگردانده و در جای اصلی اش به همان حالت باقی می گذارد.
- ۳ - اگر این دو کارت مشابه باشند (عدد یا تصویر مشابهی نشان دهند) یک جفت شده و بازیکن آن ها را برمی دارد و دو تا کارت دیگر را هم برمی گرداند.
- ۴ - اگر این دو کارت با هم مشابه نباشند (جفت نباشند)، بازیکن باید هر دو کارت را دوباره به همان حالت اول برگردانده و در جای خود باقی بگذارد.
- ۵ - سعی کنید مکان کارت هایی که قبلاً برگردانده شده اند را به خاطر بسپارید تا بتوانید بعداً آن ها را در بازی با هم جفت و به مجموعه خود اضافه کنید.
- ۶ - نوبتی بازی کنید تا زمانی که همه کارت ها حذف شوند. بازیکن دارای کارت های بیشتر برنده است.



جستجو

دستورالعمل بازی

- ۱ - به هر بازیکن ۷ تا کارت بدهید. بقیه کارت ها را برعکس بین بازیکنان قرار دهید. این مجموعه برای جستجو است.
- ۲ - بازیکنانی که کارت های جفت در اختیار دارند (عکس یا شکل مشابه) آن ها را رو به روی خود، رو به بالا قرار می دهند. هدف داشتن بیشترین تعداد جفت هاست.
- ۳ - بازیکن شماره ۱ از بازیکنان دیگری پرسد که آیا کارت مورد نیاز او را در اختیار دارند یا خیر. به عنوان مثال:
 - بازیکن ۱ یک کارت "نه" در دست دارد و از بازیکنان دیگر می پرسد که آیا "نه" در اختیار دارند. اگر مثلاً بازیکن شماره ۳ "نه" در اختیار داشته باشد باید آن را به بازیکن ۱ بدهد و بازیکن ۱ باید جفت "نه" را رو به بالا مقابل خود قرار دهد.
 - اگر بازیکن ۳ "نه" نداشته باشد، بازیکن ۱ باید یک کارت از کارت های ذخیره بردارد و اگر کارتی که کشیده "نه" باشد، وی می تواند این جفت "نه" را مقابل خود قرار داده و به بازی ادامه دهد. اگر کارتی که بازیکن ۱ کشیده "نه" نباشد، نوبتش تمام شده است. (اگر کارتی که بازیکن ۱ کشیده است با کارت دیگری در دستش جفت باشد بازیکن ۱ می تواند این جفت را رو به بالا در مقابل خود قرار دهد ولی نوبتش تمام شده و نوبت نفر بعدی است).
- ۴ - بازی ادامه پیدا می کند و بازیکن شماره دو از نوبتش استفاده می کند.
- ۵ - اگر بازیکن در طول بازی کارتی برای بازی نداشته باشد می تواند کارتی از دسته کارت ذخیره بردارد وقتی که نوبتش رسید.
- ۶ - بازی زمانی تمام می شود که هیچ کارتی در دسته کارت ذخیره باقی نماند. بازیکن دارای بیشترین جفت کارتها برنده است